



»Hier bin ICH!«

Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

Die Entdeckung der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Identität ist das große Thema der Jugendlichen zwischen 11 und 17 Jahren. Die größte Frage der Mädchen in der Pubertät ist daher: »Wer bin ich überhaupt?« Erst wenn diese Frage – zumindest in Teilen – beantwortet ist, können sie ein Bewusstsein für sich selbst ausbilden. Dann können sich die Mädchen aus sich selbst heraus behaupten.

Im Alltag gibt es viele Situationen, die Selbstbewusstsein und -behauptung erfordern. Manche sind harmlos, andere bedrohlich. Zwei Beispiele:

Marina steht an der Kasse im Supermarkt. Hinter ihr reiht sich ein Rentner mit seinem Einkaufswagen ein. Er schiebt seinen Wagen so weit vor, dass sie kaum noch Platz hat, sich zu bewegen. Wie unangenehm! Das ist ihr viel zu dicht! Am liebsten würde sie laut rufen: »Halten Sie gefälligst Abstand!« Aber dann sagt sie lieber doch nichts, denn sonst müsste sie sich möglicherweise mit ihm auseinandersetzen.

Familienfest bei Diana. Alles wäre gut, wenn da nicht dieser eine Onkel wäre, der immer anzügliche Witze erzählt. »Das mag ich nicht!« denkt sie. Aber sie weiß nicht so genau, wie sie es sagen soll. Oder wem, schließlich lachen ja alle anderen darüber.

Im Leben gehört es dazu, sich abzugrenzen und zu behaupten. Aber häufig lernen Mädchen, lieb zu sein und viele versuchen, Konflikte eher zu vermeiden. Manchmal ist das überhaupt kein Problem. Doch von Zeit zu Zeit ist es sehr

wichtig, dass die Mädchen wissen: »Ich darf mich wehren, wenn jemand mir zu nah kommt und meine Grenze überschreitet. Es ist in Ordnung, wenn ich »nein« sage.« Das gilt für den Supermarkt, bei dem jemand unabsichtlich zu nahe kommt. Das gilt ebenso für anzügliche Witze, mit denen jemand verbal eine Grenze überschreitet.

Ihr könnt die Mädchen nicht vor solchen oder anderen Situationen beschützen. Aber ihr könnt sie spielerisch dazu einladen, für sich selber einzustehen und sich abzugrenzen. Ihr könnt mit ihnen üben, »nein« zu sagen und sie ermutigen, sich ihrer selbst bewusst zu werden. Dazu gehört, dass sie ihrem eigenen Gefühl vertrauen, wenn es sagt: »Das will ich nicht!« oder »Das ist mir zu nah!«. Dafür ist die Supermarktkasse ein gutes Übungsfeld. Zu diesem Selbstbewusstsein und dieser Selbstbehauptung können die Teilnehmerinnen mit den Spielen und dem biblischen Impuls dieser Einheit ermutigt werden.*

Anspiel als Einstieg: »Spieglein, Spieglein ...«

Material: Handspiegel

Eine Mitarbeiterin hält einen Spiegel in der Hand und betrachtet sich darin: »Spieglein, Spieglein in der Hand, wer ist die Schönste im ganzen Land? – Ach, wie sehe ich denn heute wieder aus? Bin ich auch schön genug für diese Veranstaltung? Sind meine Haare ordentlich frisiert, so dass ich mich da blicken lassen kann? Sind die

** Leider gibt es manchmal auch Situationen, in denen die Mädchen sich nicht selber helfen können. Dann besteht die Möglichkeit, eine Vertrauensperson (z. B. Eltern, Schulseelsorger, Mitarbeiterin im Mädchenkreis) um Hilfe zu bitten. Das Thema »Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung« ist ein sensibles Thema, denn manche Mädchen erleben permanent, dass ihre Grenzen überschritten werden. Dabei kann es sich sowohl um körperliche als auch um sexuelle (Missbrauch) oder seelische (Mobbing) Gewalt handeln. Wenn ein Mädchen euch etwas erzählt und euch als Vertrauensperson auswählt: Bleibt damit nicht alleine, sondern holt euch Unterstützung von einer kompetenten Person! Oft gibt es Verantwortliche in der Kirchengemeinde oder Vereine, die auf die Arbeit mit Kindern mit Gewalterfahrung spezialisiert sind. Krisenpläne und weitere Informationen sind z. B. zu finden in der Arbeitshilfe »Menschenskinder, ihr seid stark« des EJW. Download unter http://www.ejwue.de/fileadmin/ejwue/upload/Menschenskinder_stark2012-4.pdf*



Zähne geputzt, das Make-Up perfekt? Ich möchte ja schließlich gut aussehen und mich von meiner besten Seite präsentieren!«

Die Mitarbeiterin geht zu einer anderen Person und lässt diese ebenfalls in den Spiegel blicken: »Und wie ist es bei dir? Alles in Ordnung? Hast du dich ausreichend vorbereitet auf heute? Das Äußere ist schließlich der erste Eindruck, den die anderen von uns bekommen!«

Sie hebt den Blick und sieht in die Runde zu den restlichen Teilnehmerinnen. Überlegt, lässt dann den Spiegel sinken: »Nein. Es ist nicht wichtig, wie ich aussehe. Was viel wichtiger ist: Ich bin da. Hier bei euch, in dieser Runde, in diesem Mädchenkreis. Gott interessiert sich nicht für meine Frisur, mein Make-Up oder meine weißen Zähne. Oder eure. Es ist ihm wichtig, dass wir hier sind. So wie wir eben sind, mit dem Gelungenen und mit dem, was uns nicht gefällt. Also: Herzlich willkommen! Schön, dass jede von euch heute hier ist, so wie sie ist.«

Icebreaker-Spiel: Wer bin ich? Wer bist du?

Material: halb so viele Handspiegel wie Teilnehmerinnen (alternativ Spiegelfolie aus dem Bastelbedarf), Musik

Jede zweite Teilnehmerin hat einen Spiegel, alle bewegen sich frei im Raum. Wenn die Musik stoppt, sucht sich jedes Mädchen mit Spiegel eine Partnerin nach der Vorgabe: »Finde jemanden, der die gleiche Augenfarbe hat wie du.« Die beiden Partnerinnen betrachten sich gegenseitig im Spiegel und sagen eine Sache, die ihnen auffällt, zum Beispiel »Deine Ohrringe haben die gleiche Farbe wie deine Augen.« oder »Du hast ein wunderschönes Lächeln.« Im Vorfeld wird von der Spielleiterin betont, dass nur freundliche Beobachtungen erlaubt sind.

Es können beliebig viele Runden durchgeführt werden, bei denen die Vorgaben für die Partnersuche jeweils anders gewählt werden: gleiche Sockenfarbe, gleiche Haarlänge etc.





→ Wettspiele mit Spiegel

Material: Spiegel, Zettel, Stifte, Stoppuhr, Laserpointer (alternativ Taschenlampe. Darauf achten, dass nicht in die Augen gelehrtet wird!), Augenbinden, großes Stück Pappe oder Karton

Die Spielleiterin lost zwei Gruppen aus.

1. Spiegelschrift

Jede Gruppe schreibt die Namen aller anwesenden Mädchen spiegelverkehrt auf Zettel. Die Spielleiterin kontrolliert mit Spiegel, ob es stimmt. Pro richtigen Namen gibt es einen Punkt.

2. Zielübung

Zwei Mädchen (eines pro Gruppe) treten gegeneinander an und versuchen nacheinander, mit einem Spiegel einen Laserpointerstrahl auf einen bestimmten Punkt zu lenken. Die Zeit wird gestoppt. Jeweils die schnellste bekommt einen Punkt für ihre Gruppe; es können beliebig viele Durchgänge gemacht werden.

3. Augen überlisten

Ein Spiegel wird auf einem Tisch aufgebaut (an die Wand gelehnt). Abwechselnd aus jeder Gruppe versucht je ein Mädchen, seinen Namen zu schreiben. Dabei verdeckt die Mitarbeiterin die schreibende Hand so, dass das Mädchen sie nur im Spiegel sehen kann. Man kann auch einen ausreichend großen Karton mit der Öffnung zum Spiegel legen und für die schreibende Hand ein passendes Loch in den Boden schneiden.

4. Spiegelparcours

Zwei Mädchen (eines pro Gruppe) treten gegeneinander an und versuchen nacheinander, rückwärts einen Hindernisparcours zu durchlaufen. Sie dürfen dabei nur mit einem Spiegel hinter sich schauen.

»Stopp«

Eine der beiden Gruppen bildet einen engen Kreis, das Gesicht nach außen gerichtet. Die andere Gruppe stellt sich in einen großen Kreis um die erste Gruppe herum, das Gesicht nach innen, so dass immer zwei Teilnehmerinnen sich mit einem

Abstand von ca. 3 Metern gegenüberstehen. Auf Kommando der Spielleiterin gehen die äußeren Mädchen langsam auf ihr Gegenüber zu. Währenddessen sollen die Teilnehmerinnen im inneren Kreis versuchen zu spüren, wann es nah genug für sie ist. Mit einem deutlichen »Stopp« geben sie das Kommando für ihre Partnerin, dass sie stehen bleiben soll.

Anschließend wird die Übung in unterschiedlicher Form wiederholt:

- ▶ Der innere Kreis rotiert, so dass die Mädchen eine neue Partnerin haben.
- ▶ Der innere und äußere Kreis wechseln, so dass die Mädchen die Rollen tauschen.

Wichtig: Oft fällt es den Mädchen zunächst schwer, zu spüren, wo ihre »Wohlfühlidistanz« ist. Das Ziel dieser Übung ist, dass sie lernen, sich selber wahrzunehmen (Selbstbewusstsein) und anschließend ihre Grenzen zu setzen (Selbstbehauptung). Das ist bei einigen Teilnehmerinnen ein sensibles Thema. Daher ist es sehr wichtig, dass die Spielleiterin darauf achtet, dass das »Stopp« der Mädchen aus dem inneren Kreis beachtet wird!

Nach der Übung setzen sich alle in einen Kreis und jedes Mädchen sagt zwei Sätze zu der vorangegangenen Übung.

1. Daumen hoch: »Ich habe mich gut gefühlt, als ...«
2. Daumen runter: »Ich habe mich unwohl gefühlt, als ...«

»Hier bin ICH!«

Material: DIN-A3-Blätter, bunte Stifte

Jedes Mädchen bekommt ein Blatt, schreibt »ICH« in die Mitte und zeichnet im Anschluss daran die Personen in ihrem Umfeld um das »ICH« herum. Die Teilnehmerinnen sollen dabei beachten, welche Nähe oder Distanz sie zu ihren Bezugspersonen empfinden. Dabei hilft die Fragestellung: Welche Entfernung haben meine Eltern/ Geschwister/Freunde/Mitschüler ... zu mir? Zu zweit tauschen sich die Mädchen anschließend kurz über ihre Bilder aus. Sie sollen dabei überle-

Grundsätzlich gilt für den Umgang mit Laserpointern:

- ▽ Der Strahl sollte niemals auf die Augen anderer Personen gerichtet werden.
- ▽ Benutzer sollten selbst nie absichtlich in den direkten Strahl schauen.
- ▽ Falls die Laserstrahlung ins Auge trifft, sollte man die Augen bewusst schließen und den Kopf aus dem Strahl bewegen.
- ▽ Die Strahlungsquelle darf nicht mit optischen Instrumenten wie Lupen betrachtet werden.
- ▽ Laserpointer sollten das GS-Zeichen (geprüfte Sicherheit) aufweisen. Nur Laser mit einer Leistung von maximal 1 mW gelten als sicher für die Augen.
- ▽ Laserpointer gehören nicht in die Hände von Kindern.
- ▽ Vor allem gilt es, Laserschäden am Auge zu vermeiden. Wenn dennoch Sehstörungen nach Belichtung des Auges mit einem Laser auftreten, sollte man umgehend einen Augenarzt aufsuchen!



gen: Welche Entfernungen sind für mich stimmig? Gibt es Personen, die ich gerne näher oder weiter weg hätte? Möchte ich mich von jemandem abgrenzen oder will ich jemanden einladen, näher zu kommen? Was ist MIR wichtig?

Biblische Geschichte: Grenzen setzen

Material: Bibeln

Die Mädchen werden in drei Kleingruppen unterteilt und lesen den Bibeltext aus Lukas 10,38–42 (Maria und Marta). Jede Gruppe bekommt eine andere Frage:

1. Was ist Maria wichtig? Was tut sie?

Maria hat das große Bedürfnis, näher zu Jesus zu kommen. Sie verweigert ihrer Schwester (in diesem Moment) die Hilfe, da sie spürt: Dieser Jesus, der sagt Worte, die für mich lebensnotwendig sind!

2. Was ist Marta wichtig? Was tut sie?

Marta erfüllt die klassische Rolle der Frau zu dieser Zeit. Es ist ihr wichtig, dass die Gäste sich in ihrem Haus wohlfühlen. Sie versteht nicht, dass Maria ihre Pflicht nicht erfüllt.

3. Was ist Jesus wichtig? Was tut er?

Jesus spürt das große Bedürfnis von Maria, zu ihm zu kommen. Er sieht ihre Sehnsucht nach dem echten Leben, das sie nur bei Jesus bekommen kann. Darum unterstützt er sie.

Die Mädchen versetzen sich in ihre Person (Maria, Marta oder Jesus) und überlegen aus dieser Sicht: Wer bin ich? Was brauche ich? An welcher Stelle grenze ich mich ab, weil es mir gut tut?

Die Mädchen stellen die Ergebnisse aus ihrer Kleingruppe im Plenum vor. Jede überlegt sich, ob sie sich mit einer der Personen aus der Geschichte identifizieren kann. Die Meinungen der Teilnehmerinnen werden nicht kommentiert oder bewertet. Folgende Fragen helfen beim Gespräch: Bin ich in meiner Rolle und meinen Pflichten festgelegt wie Marta? Ist das in Ordnung für mich oder gibt es einen Punkt, an dem ich gerne anders handeln möchte wie Maria? Wage ich das? Habe ich jemanden, der mich unterstützen kann?

Zum Abschluss der Gruppenstunde findet eine Gebetsgemeinschaft statt.

Jennifer Hölz



Jennifer Hölz ist Jugendreferentin für Mädchenarbeit im Evangelischen Jugendwerk Bezirk Reutlingen und freut sich jedesmal, wenn sie im Spiegelbild neue Gesichter von sich entdeckt.
jennifer.hoelz@web.de