

Übungen „Ich als Frau“

Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Reflexion der eigenen Idealvorstellungen vom Frausein
- Akzeptieren persönlicher Wünsche und Verhaltensweisen, die vielleicht von diesen Idealen abweichen
- Sensibilisierung für den eigenen Körper
- Auseinandersetzung mit den weiblichen Geschlechtsorganen
- Reflexion der eigenen Erfahrungen im Umgang mit dem anderen Geschlecht

Themenaspekte:

- Umgang mit dem eigenen Körper und den Körpermerkmalen
- Eigene Identität als Frau
- Ideale vom Frausein
- Beziehungen zwischen Frauen und Männern und zwischen Frauen

Voraussetzungen:

- Selbsterfahrung der Teamer
- Nur weibliche Teamer und die Teilnehmerinnen
- Vertrauensvolle Atmosphäre

Methodische Umsetzungsmöglichkeiten:

- Körperübungen/-spiele, z.B. „Neinsagen“ (Gruppenübung), „Wettermassage“ (Partnerübung)
- Bau einer lebensgroßen weiblichen Puppe
- Bau von Ich-Puppen
- Wandzeitungen/Körpercollagen (mit den individuellen Körperumrissen der Teilnehmerinnen)
 - Variante A: „Körper der Frau“
Individuelle Ausgestaltung des Gesichts, Anbringen der weiblichen Körpermerkmale, Ankleiden nach eigenen Vorstellungen mit Stoffen oder buntem Papier
 - Variante B: „Ich als Frau“
Herstellen einer Collage mit Bildern, Fotos aus Zeitschriften und eigenen Zeichnungen zu folgenden Fragen
 - Meine Hobbies und Interessen: Was mag ich gerne? Was mag ich überhaupt nicht?
 - Mein Körper: Was mag ich an meinem Körper? Was mag ich an mir nicht so gerne?
 - Meine größten Wünsche: Jeder hat drei Wünsche bei einer Fee frei. Was würdest du dir am liebsten wünschen?Vorstellen und Besprechen der Collagen im Plenum.

**Workshop: Prävention in der Praxis – gehörlose Mädchen und Frauen stärken.
Esther Lißbeck & Katharina Urbann**

- Phantasiereise: Persönliche Stärken und Schwächen

Die Teilnehmerinnen erhalten während einer Phantasiereise von einer Fee zwei Truhen.

Die eine Truhe ist gefüllt mit den eigenen Stärken:

- Was kann ich besonders gut?
- Was mag ich an mir?
- Was schätzen Freunde und Bekannte an mir?

Die andere Truhe ist gefüllt mit den persönlichen Schwächen:

- Was kann ich nicht so gut?
- Was mag ich nicht so sehr an mir?
- Was mögen Freunde und Bekannte an mir nicht so gerne?

Nach der Phantasiereise erhält jede Teilnehmerin einen Briefumschlag mit zwei verschiedenfarbigen Papierbögen. Auf den einen Farbbogen werden die persönlichen Stärken, auf den anderen Farbbogen die persönlichen Schwächen gemalt oder geschrieben. Anschließend werden die bemalten oder beschriebenen Bögen in den persönlichen Briefumschlag gesteckt.

Rückmeldungen: Wie hat euch die Phantasiereise gefallen? Fiel es euch leichter, die Schwächen aufzuschreiben bzw. aufzumalen oder die Stärken?

Wenn die Teilnehmerinnen es wollen, können die eine besondere persönliche Stärke und/oder Schwäche im Plenum einbringen.

Anschließend sollte eine Entspannungsübung angeboten werden.

- Traumpartner/in

Es wird eine Geschichte vorgelesen, in der das Kennenlernen und das Entstehen einer Beziehung erläutert wird (z.B. „Ulis Beziehungskiste“ von Peter Schröder, In: In: Gruppe & Spiel 1/1989). Die Teilnehmerinnen werden immer wieder vor Entscheidungssituationen gestellt, die den weiteren Verlauf der Geschichte bestimmen. Hierbei können sich die Teilnehmenden spielerisch mit Beziehungsproblemen und mit den persönlichen Vorstellungen und Einstellungen auseinandersetzen.

- Bildergalerie

In einer Bildergalerie hängen zehn Fotos, auf denen unterschiedliche Situationen von Körperkontakten zwischen Mann und Frau dargestellt sind. In Briefumschlägen hängen neben den einzelnen Fotos kleine Kopien des jeweiligen Bildes.

Jede Teilnehmerin erhält ein großes rotes Papierherz. Von den zehn kleinen Fotos kann sich jede Teilnehmerin die Szenen aussuchen, die ihr am besten gefallen: Welche Zärtlichkeit gefällt mir? Welche möchte ich selbst erleben? Die Kopien der ausgesuchten Fotos klebt jede Teilnehmerin in das eigene rote Papierherz.

So entstehen neue Bildergalerien, die dann im Plenum vorgestellt werden sollten.

**Workshop: Prävention in der Praxis – gehörlose Mädchen und Frauen stärken.
Esther Lißbeck & Katharina Urbann**

Was wir wollen, sollen, sind!

Sozialform	Geschlechtshomogene Gruppen
Intention	Reflexion der eigenen Geschlechtsrolle im Kontext von persönlichen Wünschen, Sozialisation und gesellschaftlichen Anforderungen
Zeit	Ca. 60 Minuten
Material	Große Papierbahnen, Filzstifte, Pinnwände oder Tesafilm für die Wände

Ablauf

Die Gruppe wird von der Leitung in zwei geschlechtshomogene Untergruppen eingeteilt (bei sehr großen Gruppen kann man auch mehr Gruppen bilden, Hauptsache geschlechtsgetrennt). Jede Gruppe erhält nun die Aufgabe, drei Collagen bzw. Körperumrisse zu den Themen: „Was wir wollen.“, „Was wir sollen.“ und „Was wir sind.“ anzufertigen. Dazu werden den Kleingruppen je drei Papierbögen in Personengröße ausgehändigt und Filzstifte, bzw. Eddings. Die Teilnehmenden werden gebeten, (ihre) Körperumrisse auf die Papierbahnen zu malen und diese dann mit Begriffen zu versehen die ihnen zu den drei vorgegebenen Themen einfallen. Dies geschieht assoziativ und frei, sodass jedes Mitglied zunächst einmal alles aufschreibt, was ihm/ihr spontan einfällt. Die Umriss gestalten sich dadurch sehr vielfältig. Im nächsten Schritt sollen die Gruppenmitglieder über die Begriffe diskutieren. Sind sie alle einer Meinung, gibt es Punkte/Begriffe, bei denen nur wenige übereinstimmen? Außerdem sollen die Körperumrisse in ihren Inhalten miteinander verglichen werden; gibt es Differenzen zwischen den Umrissen „Wollen, sollen und sind“ und woher kommen diese?

Auswertung

Die Körperumrisse werden im Plenum der jeweils anderen Gruppe präsentiert. Diese hat die Möglichkeit, Verständnisfragen zu stellen. Anschließend werden die Umriss miteinander verglichen und diskutiert, woher Unterschiede und Ähnlichkeiten resultieren. Hierbei sollte Bezug genommen werden auf Sozialisation, Kultur, Historie und Gesellschaft.

Variationen

- Um die Gruppe bei der Sammlung von Begriffen zu unterstützen, können von dem/der Leiter/in Kategorien vorgegeben werden. Z.B. Aussehen, Sexualität, Beruf
- Die Übung kann auch mit der Erstellung einer Collage begonnen werden. Aus Zeitschriften suchen die Teilnehmer/innen Abbildungen von Frauen bzw. Männern heraus und diskutieren diese nachher. Wollen wir so sein? Sollen wir so sein? Sind wir so?