

Margarete Hamburger
Margot Wichniarz

Mädchen- und Jungenstunden an der Anne-Frank-Grundschule in Berlin-Tiergarten

Der Artikel ist eine stark gekürzte Fassung der Broschüre " ...ene mene muh... - Mädchen und Jungen entwickeln Selbst- und Sozialkompetenz im geschlechtsdifferenzierten Unterricht", die kostenlos anzufordern ist unter: (030) 4621548. Dazu gibt es einen Videofilm, der das Projekt dokumentiert (Kosten: 15,00 € zzgl. Porto; Bestellung unter Tel/Fax-Nr.: 030/4621548).

An der Anne-Frank-Grundschule wurde in einer Klasse vom 4. bis zum 6. Schuljahr¹ das Projekt " ...ene mene muh... – Mädchen und Jungen entwickeln Selbst- und Sozialkompetenz im geschlechtsdifferenzierten Unterricht" durchgeführt^{2,3}. Schülerinnen und Schüler erhielten über drei Schuljahre hinweg eine nach Geschlechtern getrennte Unterrichtsstunde pro Woche. Die Stunde gehörte zum Regelunterricht.

Sinnvoll ist es, wenn eine Lehrerin die Mädchenstunden und ein Lehrer die Jungenstunden übernimmt. Im Projekt war dies nicht möglich, weil keine männliche Lehrkraft zur Verfügung stand. Deshalb übernahmen wir auch die Arbeit mit den Jungen, obwohl dies nicht immer unproblematisch war⁴.

Um überhaupt Mädchen- und Jungenstunden durchführen zu können, muss zunächst eine positive, vertrauensfördernde und Sicherheit gebende Lernatmosphäre geschaffen werden. Daher haben wir mit Übungen zum Kennen lernen und zur Auflockerung begonnen. In einem nächsten Schritt ging es um die Stärkung des Selbstvertrauens und schließlich um den Umgang mit Gefühlen. Aus

¹ Im Gegensatz zu den meisten Bundesländern umfasst die Grundschulzeit in Berlin 6 Schuljahre. Die hier vorgestellten Übungen können und sollten auch in niedrigeren Klassen durchgeführt werden. Außerdem sind sie ebenso bzw. gerade dann geeignet, wenn mit dem 5. Schuljahr die Sekundarstufe beginnt und sich Mädchen und Jungen in einer neuen Klassengemeinschaft zurechtfinden müssen.

² Das Projekt wurde deshalb im genannten Zeitraum durchgeführt, weil Margot Wichniarz die Klasse zu diesem Zeitpunkt als Klassenlehrerin begleitete. Besser wäre es, möglichst früh mit dem geschlechtsdifferenzierten Unterricht zu beginnen, da die Kinder in einer jüngeren Altersstufe rollenspezifisch noch nicht so festgelegt sind und sich eher auf das hier vorgestellte Angebot einlassen.

³

⁴ Eine ausführlichere Darstellung und Analyse der Probleme, die in den Jungenstunden entstanden und diese fast zum Scheitern brachten, finden sich in der genannten Broschüre (a.a.O.).

allen Bereichen stellen wir hier beispielhaft Übungen vor und beginnen dabei jeweils mit der kleinsten Risikostufe.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für die Arbeit in den Mädchen- und Jungenstunden stellt die gemeinsame Vereinbarung von Regeln dar, zu denen die folgenden unbedingt gehören sollten: Vertraulichkeit beachten, zuhören und die anderen ausreden lassen, Äußerungen der anderen nicht durch Kommentare oder Auslachen abwerten.

I. Übungen für Mädchen- und Jungenstunden

1. Kennen lernen und Auflockerung

Durch die Übungen zum Kennen lernen soll den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, Kontakt miteinander aufzunehmen und mehr voneinander zu erfahren. Gemeinsam Freude und Lust erleben sind Sinn und Zweck der Auflockerungsübungen. Wir haben sie am Beginn der Arbeit konzentriert eingesetzt und auch zu einem späteren Zeitpunkt immer wieder durchgeführt. Die Übungen eignen sich sowohl für die Mädchen- als auch für die Jungenstunden.

Da es für den gesamten Lernprozess von großer Bedeutung ist, die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung zu fördern, sollten sich an die Übungen ab und zu folgende Fragen anschließen: Wie hast du dich gefühlt? Was fandest du gut? Was fandest du nicht gut? Ging es dir gut bei dieser Übung? Warum? Ging es dir nicht gut? Warum?

Durch diese Fragen richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit immer wieder erneut auf die eigene Befindlichkeit. Außerdem erfahren sie, dass ihre Mitschülerinnen bzw. Mitschüler manchmal genauso und manchmal anders wahrnehmen, fühlen und empfinden wie bzw. als sie selbst. Sie lernen Unterschiede und Gemeinsamkeiten kennen und akzeptieren.

- **Name und Adjektiv**

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind stellt sich mit seinem Namen vor und nennt ein passendes Adjektiv dazu. Zum Beispiel: Ich bin der lustige Roland. Das Nachbarkind sagt: Du bist der lustige Roland und ich bin der sportliche Timo. Das nächste Kind wiederholt: Du bist der sportliche Timo und ich bin...

Diese Übung eignet sich ebenso wie die folgende gut für den Einstieg in eine Mädchen- bzw. Jungenstunde.

- **Das mag ich**

Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind beginnt: Ich mag meinen Hamster besonders gern. Das nächste Kind wiederholt: Du magst deinen Hamster besonders gern und ich mag Pferde. (Weiter wie oben!)

Durch die Variation der Eingangsformulierungen können viele Stunden mit immer neuen Kennenlernrunden begonnen werden, z.B.: Als ich heute früh aufwachte... , gestern Nachmittag habe ich ..., in den Herbstferien werde ich...

- **Ich sitze im Grünen...**

Alle sitzen im Kreis, zu dem ein weiterer leerer Stuhl gehört. Auf diesen Stuhl setzt sich das erste Kind und sagt: "Ich sitze..." Auf den Stuhl, der nun frei geworden ist, setzt sich das nächste und sagt: "...im Grünen..." Wieder wird ein Stuhl frei, auf den sich das nächste Kind setzt und sagt: "...und wünsche mir die Mona her." Mona kommt. Auf ihren nun frei gewordenen Stuhl kann sich das Kind setzen, das rechts oder links davon sitzt, je nachdem welches schneller ist und die Runde beginnt von vorn.

- **Wer ist das?**

Die Kinder stehen im Kreis. Vor Beginn des Spiels werden alle aufgefordert, sich die anderen noch einmal ganz genau anzusehen. Dann schließen alle die Augen; die Lehrerin beschreibt ein Kind. Während der Beschreibung überlegen die anderen, wer dieses Kind sein könnte. Noch mit geschlossenen Augen sollen sie den Namen des Kindes nennen und dann die Augen öffnen.

- **Gleich und verschieden**

Alle Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind geht in die Mitte und sagt: Ich fahre gern mit dem Fahrrad. Alle Kinder, denen es genauso geht, stellen sich für einen Moment dazu, alle anderen bleiben sitzen.

Im Anschluss an diese Übung bietet es sich an, Fragen nach der subjektiven Befindlichkeit zu stellen. Für die meisten Kinder ist es nicht einfach allein im Kreis stehen zu bleiben, weil alle anderen ihre Meinung nicht teilen. Genauso schwierig ist es sitzen zu bleiben, wenn sich alle anderen erheben und sich darüber freuen, dass sie der gleichen Ansicht sind.

II. Geschlechtsdifferenzierte Schwerpunktsetzung

Die folgenden Abschnitte stehen beispielhaft für eine geschlechtsdifferenzierte Schwerpunktsetzung, die wir aufgrund der Lernvoraussetzungen der am Projekt beteiligten Klasse bei den Jungen zunächst auf die Sensibilisierung und bei den Mädchen auf die Stärkung ihrer Selbstbehauptungsfähigkeiten gelegt haben. Selbstverständlich müssen die Lernziele auf die jeweilige Individualität der Mädchen und Jungen bezogen werden, damit geschlechtsspezifische Festlegungen vermieden werden. So müssen einige Jungen lernen, sich anderen gegenüber zu behaupten und manche Mädchen, sich zurückzunehmen und andere nicht zu

dominieren. Daher sollten die Übungen immer der jeweiligen Lerngruppe entsprechend eingesetzt werden.

1. Jungen lernen, mit sich selbst und anderen achtsam umzugehen

Mit sich selbst und anderen achtsam umzugehen gehört nicht zu den rollenspezifischen Anforderungen, die an einen Jungen gestellt werden. Auch weiterhin soll er stattdessen vor allem cool sein, sich durchsetzen, siegen. Versucht er diesem Bild nachzueifern, muss er einen Teil seiner eigenen Bedürfnisse verdrängen und über die anderer hinweggehen. Entspricht er den Erwartungen nicht, folgen oftmals Ablehnung und Ausgrenzungen, die nachhaltig wirksame Formen psychischer und körperlicher Gewalt annehmen können.

Die folgenden Übungen sollen Jungen, die bisher nur wenig Achtsamkeit entwickeln konnten, einen Zugang dazu ermöglichen. Für die anderen Jungen stellen sie eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls dar, denn sie dürfen sich mit ihrer Fähigkeit, achtsam sein zu können, auch als "richtiger Junge" fühlen.

Die Übungen liegen schwerpunktmäßig auf dem Austausch vorsichtiger, sanfter Berührungen, eine intensiv wirkende Möglichkeit, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu kommen. Hier ist zu beachten, dass dieser Bereich ein äußerst sensibler ist und abhängig von der spezifischen Situation und Zusammensetzung der Gruppe. Deshalb sollte die Lehrerin/der Lehrer genau prüfen, ob die hier beschriebenen Berührungsspiele und -übungen eingesetzt werden können.

Voraussetzung dafür ist, neben dem bereits erwähnten vertrauensvollen Umgang innerhalb der Gruppe, dass die Lehrkraft selbst Erfahrungen mit den Spielen bzw. Übungen gemacht hat (z.B. in Fortbildungen) und jedes Kind mit Sicherheit die folgenden Regeln anwendet und beachtet:

Wenn ich nicht möchte, dass ich berührt werde, sage ich "Nein!",
setze mich an den Rand und schaue zu.
Der Genitalbereich ist tabu.

Auf die hier vorgestellten Berührungsübungen reagierten die am Projekt beteiligten Jungen mit großer Begeisterung; es fiel ihnen jedoch meist schwer, sich behutsam zu berühren oder Berührungen auszuhalten. Wir vermuteten, dass die dadurch ausgelösten Gefühle für sie neu und irritierend waren. Ihren Wunsch nach Körperkontakt erfüllen sie sich eher durch Boxen und Raufen. Dennoch haben sie ein starkes Bedürfnis nach zärtlichen Berührungen. Noch im 6. Schuljahr wünschte sich ein Schüler immer wieder: "Können wir nicht mal wieder das machen mit dem..." (Gemeint war "Etwas Nettes herumgeben", in: Ene, mene, muh, Soziales Lernen in Mädchen und Jungenstunden). Dabei lächelte er verlegen und strich mehrmals mit der Hand vorsichtig über sein Knie. Und die anderen Jungen ließen sich immer wieder gerne auf derartige Wünsche ein.

Vor allem anfangs führten die Berührungsübungen zu Albernheiten, Tobereien oder sogar zu verletzenden körperlichen Übergriffen. Deswegen haben wir folgendes erklärt: Es kann manchmal sein, dass ihr ständig lachen müsst, andere Kinder bei der Übung stört oder sie sogar verletzt. Damit nun die anderen die Übung ungestört fortführen können, müsst ihr euch an den Rand setzen und zusehen. Evt. werdet ihr sogar die Klasse verlassen. Wenn die Übung beendet ist, könnt ihr wieder mitmachen und – wenn ihr wollt - über euer Problem sprechen. Es kann auch vorkommen, dass *wir* mit euch darüber reden möchten.

Manchmal waren sehr viele Jungen an Albernheiten und Raufereien beteiligt, so dass wir die Übung unterbrochen haben. Wir setzten uns dann mit allen im Stuhlkreis zusammen und stellten ihnen folgende Fragen: Wie erging es dir bei der Übung? Was fandest du gut? Was hat dir nicht gefallen? Warum?

Die Jungen antworteten u.a.: "Es hat zu sehr gekitzelt, es war zu doll, es tat weh." Daraufhin wurden gemeinsam Vereinbarungen getroffen, Regeln aufgestellt und Rollenspiele durchgeführt, in denen es darum ging, Regeln einzuhalten bzw. die Einhaltung von Regeln zu fordern.

Ab und zu mussten sogar die Gespräche abgebrochen werden. Wir versuchten dann, mit der nächsten Übung fortzufahren.

Wie bereits eingangs erwähnt, muss in jeder Übungsreihe mit der geringsten Risikostufe angefangen werden, deshalb geht es zunächst darum ***sich selbst*** liebevoll zu berühren.

• **Das Muntermachspiel**

Die Schülerinnen bzw. Schüler beginnen mit dem kleinen Finger der rechten oder linken Hand. Der kleine Finger weckt (berührt) den Zeigefinger, der Zeigefinger den Mittelfinger u.s.w. Wenn alle Finger einer Hand geweckt sind, weckt der kleine Finger der rechten Hand den kleinen Finger der linken Hand u.s.w. Dann wecken sich die Hände gegenseitig. Anschließend massieren die Hände Unter- und Oberarme. Der Kopf wird massiert, zunächst der Nacken, danach alle Teile des Kopfes und des Gesichtes. Die Ohren bekommen eine besondere Behandlung. Mit Daumen und Zeigefinger wird die Ohrenspitze nach unten der Rundung entlang bis zum Ohrläppchen sanft massiert.

Die Hände klopfen vorsichtig auf die Schultern und auf den Brustkorb. Sie streicheln und reiben den Magen- und Bauchbereich. Der Po wird geklopft; Beine und Füße werden geknetet.

Einen Körperteil konntest du selber nicht berühren? Welcher ist das? - Der Rücken! Wenn nun zwei Kinder wollen, können sie sich gegenseitig den Rücken massieren. Dazu ist folgende Anleitung hilfreich:

Mit den Handflächen leicht klopfen, mit den Fingern kreisen und vorsichtig kneten, wieder klopfen, austreichen. Als Steigerung: Warmen Atem auf den Rücken hauchen und die Hand für eine Weile auflegen. Der Rücken wird an der Stelle ganz warm, das Gefühl ist besonders intensiv.⁵

• **Augen zu**

Vielen Jungen fällt es schwer, die Augen zu schließen, zur Ruhe zu kommen und in sich hineinzuspüren. Deshalb gilt: Wenn ich die Augen nicht schließen möchte, lasse ich sie offen. Um ihnen dabei zu helfen, die Anfangsschwierigkeiten zu überwinden, sind wir folgendermaßen vorgegangen: Alle sitzen in einem großen Kreis; zwischen ihnen muss soviel Abstand sein, dass sie sich nicht berühren. Am besten wird bei allen Entspannungsübungen die du-Form benutzt, weil damit das einzelne Kind direkter angesprochen wird als mit dem "ihr" für die Gruppe. Die Lehrerin spricht:

- Kannst du für 20 Sekunden die Augen schließen? Ich habe eine Stoppuhr⁶ mitgebracht. Willst du es versuchen?
- Am besten sitzt du dabei im Kutschersitz.⁷
- Kannst du deine Lunge spüren? Sie wird beim Einatmen groß und beim Ausatmen klein.⁸

Nach und nach wird die Übung auf 60 Sekunden ausgedehnt.

Wenn die Jungen so eingestimmt sind, kann ihre Aufmerksamkeit durch entsprechende Ansagen auf eine Reise durch den ganzen Körper geschickt werden. "Du spürst deinen Atem in der Brust, im Bauch, jetzt geht dein Atem das rechte Bein entlang" Die Jungen können zur Ruhe kommen und ihr Inneres wahrnehmen.⁹

• **Zur Ruhe kommen**

Die Jungen sitzen, wie bei "Augen zu", im Stuhlkreis, jeder im Kutschersitz. Gespielt wird meditative Musik. Die Jungen werden aufgefordert, die Augen zu schließen und der Musik zu lauschen. Außerdem sollen sie versuchen festzuhalten, welche Bilder ihnen beim Lauschen der Musik in den Kopf kommen. Die meditative Musik sollte durch bestimmte Klänge zur Entstehung von Bildern anregen.

⁵ Diese Übung hat M. W. durch Gerti Sinzinger kennengelernt.

⁶ Durch die Stoppuhr erhält die Übung eine sportliche Komponente, die es den Jungen erleichtert, sich einzulassen.

⁷ Die Lehrerin zeigt diesen Sitz. Für die Atemübung ist der Kutschersitz zwar nicht so geeignet, da er die optimale Ausdehnung der Lungen einschränkt. Dennoch bleibt sie ausreichend spürbar. Der Kutschersitz hat den Vorzug, dass Kopf und Blick durch die Sitzhaltung zum Boden gerichtet sind und sich die Jungen so am wenigsten von den anderen ablenken lassen.

⁸ Mit Hilfe eines Luftballons kann die Vorstellungskraft unterstützt werden.

⁹ Weitere Entspannungsübungen stellt Isolde Lenniger vor.

2. Liebevollte Berührungen zwischen Jungen¹⁰

Zuerst setzen wir Übungen ein, bei denen nur wenige Stellen am Körper des anderen kurz berührt werden, dann wird die Zeitdauer der Berührungen verlängert und schließlich werden mehrere Körperteile unterschiedlich lang berührt. Außerdem führen wir zunächst Aufgaben im Stuhlkreis durch, bei denen wir alle Beteiligten besser im Blick haben, und erst danach folgen die Übungen zu zweit.

- **Etwas Nettes weitergeben**

Alle Kinder sitzen im Kreis. Weitergegeben wird eine nette Berührung. Die Lehrerin beginnt und streichelt liebevoll über die Schulter ihres Nachbarn, der die Berührung an den nächsten weitergibt, bis sie einmal im ganzen Kreis herumgekommen ist. Dann lassen sich die Kinder eine neue Berührung einfallen.

- **Geheimnisvolle Zeichen**

Zwei Kinder finden sich zusammen und schreiben sich Buchstaben, Zahlen und Zeichen auf den Rücken. Je nach Absprache können auch Wörter geschrieben oder einfache Bilder gezeichnet werden. Die Berührten müssen erraten, was ihnen auf den Rücken geschrieben wurde.

Variante: Vier bis sechs Kinder bilden eine Gruppe. Jede Gruppe stellt sich hintereinander vor der Tafel auf. Eine Nachricht (z.B. ein Buchstabe) wird nun von hinten nach vorn über den Rücken des Vordermannes weitergeleitet und an die Tafel geschrieben. Wichtig ist, dass die Botschaft richtig aufgenommen, weitergegeben und notiert wird. Deswegen darf die Übung nicht als Wettkampf durchgeführt werden.

- **Aura**

Immer zwei Jungen stehen sich gegenüber, berühren ihre Handflächen und schließen die Augen. Auf ein Zeichen, z.B. das Klingeln einer Triangel, drehen sie sich je nach Anweisung nach links oder rechts, langsam um sich selbst und versuchen ihre Handflächen wiederzufinden.

Zwei Zweiergruppen kommen zusammen. Die Übung wird zu viert durchgeführt und zum Schluss steht die ganze Gruppe im Kreis zusammen und führt die Übung durch.¹¹

- **Hände erraten**

Die Kinder sitzen sich in zwei Reihen gegenüber. Reihe A werden die Augen verbunden (mit Stirnbändern), die Kinder der Reihe B vertauschen ihre Plätze. Auf ein Zeichen halten sie dem Kind, das ihnen gegenüber sitzt, die Hand hin.

¹⁰ Auch bei dieser Übungsreihe gilt das unter II., 1. Gesagte.

¹¹ Diese Übung habe ich durch Christine Höger und Marion Thiel-Blankenburg kennengelernt.

Sie darf nun eine Weile berührt und erkundet werden. Auf ein weiteres Zeichen sagen alle nacheinander, welches Kind ihnen gegenüber sitzt, nehmen anschließend die Stirnbänder ab und überprüfen ihre Vermutungen.

Nach drei- oder viermaliger Durchführung der Übung geben die Kinder von Reihe A ihre Stirnbänder den Kindern von Reihe B.

3. Jungen entwickeln Einfühlungsvermögen

Diese Übungsreihe baut auf die vorherige auf. Sie setzt zusätzlich voraus, dass die Jungen bereits über das Thema "Gefühle" gesprochen haben und diese benennen können. Denn im Zusammenhang mit der Entwicklung von Einfühlungsvermögen geht es nun in einem nächsten Schritt darum, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Da das nicht immer leicht ist, sollen sich die Jungen nach den Übungen zu zweit und noch nicht in der ganzen Jungengruppe austauschen, wie es ihnen ergangen ist.

- **Hand an Hand**

Jeweils zwei Jungen stellen sich einander gegenüber auf und legen die Handflächen flach aneinander. Die Finger sollen sich dabei nicht verhaken. Ein Junge schließt die Augen und der andere führt ihn durch den Raum. Der Junge mit den geschlossenen Augen muss spüren, in welcher Art und Weise der Handdruck verstärkt bzw. vermindert wird und sich vor-, rück- oder seitwärts bewegen. Nach einer Weile wechseln beide die Aufgabe. Dazu wird meditative Musik gespielt.

- **Fühlspiel**

Zwei Kinder üben zusammen. A werden die Augen verbunden. B führt A vorsichtig zu verschiedenen Tischen im Raum, auf denen unterschiedliche Materialien liegen. A berührt sie mit den Händen und benennt sie. Weiterhin können Gegenstände in Schüsseln oder an verschiedenen Stellen auf dem Boden mit den Füßen ertastet werden.

Zum Verbinden der Augen eignen sich Stirnbänder. Es kann auch sinnvoll sein, dass die Augen nicht verbunden, sondern nur geschlossen werden. So können die Kinder auch mal blinzeln.

- **Blindenführung**

A nimmt B an die Hand und führt ihn blind durch den Raum, durch die Schulflure, durchs Treppenhaus, über den Schulhof. Aufgabe dabei ist: B darf nirgendwo anstoßen, jedoch Materialien berühren. Ab und zu kann er sagen, wo er sich wohl befindet und die Augen für einen kurzen Moment öffnen.

- **Fallen lassen - zu zweit, zu dritt, im Kreis**

Zu zweit: Zwei Jungen führen die Übung durch. Junge A steht mit dem Rücken vor Junge B, der seine Hände vorsichtig an den Rücken von A legt. Die Füße von B sollen sich in Schrittstellung befinden, damit größere Standfestigkeit gewährleistet ist. Junge A schließt die Augen, lässt sich fallen, B hält ihn. A dreht sich um, B legt die Hände gegen seine Schultern, die Übung wird wiederholt.

Zu dritt: A steht zwischen B und C. Er lässt sich nach vorn fallen und wird von B gehalten, der ihn durch einen sanften Anstoß in die Ausgangsposition zurückbringt. Dann lässt sich A nach hinten fallen und wird von C gehalten.

Im Kreis: Sechs bzw. sieben Jungen stehen im Kreis zusammen, A befindet sich in der Mitte, lässt sich fallen, wird gehalten und durch sanften Anstoß zu einem anderen Jungen im Kreis bewegt.

Im Projekt war mittlerweile eine so positive Atmosphäre zwischen den Jungen entstanden, dass sie nach dieser Übung mit allen über ihre eigene Befindlichkeit sprechen konnten.

- **Anderen helfen**

In der Mitte des Stuhlkreises liegt das Bild eines weinenden Mannes¹². Die Jungen stellen Vermutungen an, warum der Mann so traurig ist und schreiben schließlich unter der Überschrift "Als ich einmal traurig war..." eine eigene Geschichte. Je nach Lage kann die Geschichte gar nicht, zu zweit oder im Stuhlkreis allen vorgelesen werden.

Die Jungen überlegen nun, wie sie sich verhalten könnten, wenn jemand weint. Dabei kann folgende Imagination sowohl Vorstellungskraft als auch Einfühlungsvermögen unterstützen: Die Jungen schließen die Augen, achten auf ihren Atmen und stellen sich vor, wie sie sich selbst bzw. einem anderen Kind helfen und es trösten. Sie erproben ihre Vorstellungen im Rollenspiel.

Um ihre Ideen in die Tat umzusetzen, stellten die am Projekt beteiligten Jungen einen Plan auf: Immer zwei von ihnen übernahmen für einen Tag die Aufgabe, darauf zu achten, ob ein Kind Hilfe bzw. Trost benötigt. Hierzu eignete sich der Schulhof besonders gut.

In der Jungenstunde berichteten die Helfer über ihre Erlebnisse und die Schwierigkeiten, die sich dabei ergeben hatten. Mit großer Ernsthaftigkeit entwickelten alle Jungen gemeinsam Ideen, wie die Probleme hätten gelöst werden können.

¹² Hagedorn, Ortrud, Konfliktlotsen, S. 79

4. Mädchen setzen sich durch

Die Mädchenstunden ließen sich mit unserer Klasse meist ohne größere Störungen und Probleme durchführen. Begeistert nahmen die Mädchen den Raum ein, der ihnen durch die eine Stunde pro Woche zur Verfügung stand. Jedoch stellten wir fest, dass es auch bei den Mädchen sehr wichtig ist, so früh als möglich mit der Arbeit zu beginnen. Je jünger die Mädchen sind, desto eher sind sie bereit, ihre Stimme zu erheben und sich auf körperdynamische Übungen einzulassen. Mit dem Einsetzen der Pubertät wird ihnen zunehmend bewusst, welche Rolle die Gesellschaft ihnen zugedacht hat. Dazu gehört es nicht laut herum zu schreien, sich körperlich zu rangeln oder mit den encounter-bats aufeinander einzuschlagen. Meist lehnen Mädchen dann entsprechende Übungen ab.

Im Zusammenhang mit der Entwicklung von Selbstbehauptungsfähigkeiten ging es um folgende Schritte:

- Ich lerne mein Inneres wahrzunehmen.
- Ich nehme meine Gefühle deutlich wahr.
- Ich nehme meine Gefühle ernst.
- Ich habe ein Recht darauf, dass meine Grenzen respektiert werden.
- Ich äußere meine Interessen laut und deutlich.
- Ich habe unterschiedliche Möglichkeiten, mich in einer bestimmten Situation zu verhalten.
- Ich finde es gut, mich bei Problemen offen mit anderen auseinander zusetzen.
- Ich unterstütze andere Mädchen, wenn sie versuchen, ihre Interessen durchzusetzen.

• Stimme und Körpersprache

Um zunächst auf die Bedeutung von Stimme und Körpersprache aufmerksam zu machen, werden den Mädchen zwei kleine Szenen vorgespielt:

Szene 1: Ein Junge nimmt einem Mädchen die Tasche weg. Das Mädchen macht ein weinerliches Gesicht und spricht mit leiser Stimme: Gib mir meine Tasche wieder.

Szene 2: Ein Junge nimmt einem Mädchen die Tasche weg. Das Mädchen steht auf, stemmt die Arme in die Seite und ruft mit lauter und energischer Stimme: Gib mir sofort meine Tasche zurück! Sofort!

Anschließend werden im Gespräch die Unterschiede in Stimme und Körpersprache zwischen den beiden Szenen herausgearbeitet. Dann spielen die Mädchen beide Sequenzen und versuchten nachzuspüren, wie sie sich in der einen bzw. anderen Situation fühlen. Das kann sie für die folgenden Übungen motivieren.

- **Ich habe eine Stimme**

Alle Stimmübungen beginnen damit, dass die Mädchen tief in den Bauch hinein atmen. Dazu müssen sie stehen und ihre Hände auf die Bauchdecke legen, damit sie spüren, dass sich der Bauch weitet, wenn sie tief einatmen, und kaum bewegt, wenn sie nur flach atmen. Zunächst wird das immer wieder ohne Tonerzeugung geübt. Die Mädchen können so ein Gefühl für den Unterschied zwischen tiefer und flacher Atmung bekommen.

Nach dieser Einstimmung atmen die Mädchen tief ein und lassen mit dem Ausatmen einen Ton, eine Silbe, ein Wort entstehen. Wenn die Stimme wirklich aus dem Bauch kommt, klingt sie tief; die Stimmbänder werden geschont und schmerzen nicht.

- **Eine Nachricht übermitteln**

In spielerischer Form sollen die Mädchen Freude am kräftigen Einsatz ihrer Stimme entwickeln.

Drei Mädchengruppen werden gebildet, A, B und C. A denkt sich eine Nachricht für C aus und muss diese ganz laut rufen. Gruppe B befindet sich zwischen A und C und muss die Nachrichtenübermittlung durch lautes Schreien stören.

- **Ich sag: Nein!**

Die Mädchen überlegen, mit welchen Aussagen sie klare Grenzen setzen können. Möglich wäre: "Nein, (ich will das nicht)!, Hör auf! Lass mich in Ruhe! Geh weg!" Es sollen keine Beleidigungen gerufen werden, wie z.B. "Hau ab, du Idiot!" In einem ersten Schritt zur Abgrenzung genügt ein energisch gesprochenes "Geh weg!" "Hau ab!". klingt zwar schroff, setzt aber gerade deshalb eine ganz deutliche Grenze und kann in sehr bedrängenden Situationen im gewünschten Sinne wirksam sein. Ob eine entsprechende Belästigung vorliegt, kann jedes Mädchen nur für sich selbst entscheiden.

Die Sätze sollen nun mit kräftiger Stimme gesprochen werden, was den Mädchen leichter fällt, wenn sie zunächst gemeinsam im Kreis üben. Bei den Einzelübungen kann mit Einverständnis der Mädchen die Videokamera eingesetzt werden, so dass sich jede auch selbst sehen kann. Herausgearbeitet werden all die Merkmale von Stimme, Gestik, Mimik und Körpersprache, die das klare Setzen von Grenzen unterstützen bzw. behindern.

5. Mädchen spüren und trainieren ihre körperlichen Kräfte

Die Mädchen müssen lernen, sich ihrer körperlichen Kräfte bewusst zu werden, sie als etwas Positives wahrzunehmen, sie zu trainieren und in Situationen, in denen eine gewaltfreie Konfliktlösung nicht möglich ist, einzusetzen.

Es ist sinnvoll, sich als Lehrerin zunächst selbst mit möglichen Selbstbehauptungs- und Verteidigungstechniken in entsprechenden Kursen vertraut zu machen, denn auch wir müssen lernen, Stimme und Körpersprache klar und deutlich einzusetzen und Hemmungen vor körperlichem Einsatz überwinden zu können.

• **Kissenschlacht**

Alle Mädchen bringen ein kleines Kissen mit und bewerfen sich damit. Mit dem Kissen soll nicht geschlagen werden. Das könnte weh tun.

• **Ich bin stark**

Die Mädchen finden sich zu zweit zusammen und messen ihre Körperkräfte.

- Sie stellen sich Rücken an Rücken (Schulter an Schulter) und versuchen sich gegenseitig wegzuschieben.
- Sie setzen sich an einem Tisch einander gegenüber, stellen jeweils den rechten oder linken Ellenbogen so auf, dass sich beide Ellenbogen nebeneinander befinden, umfassen ihre Hände und versuchen, sich gegenseitig den Arm herunterzudrücken.
- Ein Mädchen schiebt ein anderes vom Stuhl, das wiederum versucht, seinen Platz auf dem Stuhl zu behaupten.

• **Gehst du mit mir in den Ring**

Alle Mädchen sitzen im Kreis. Ein Mädchen hält zwei Schaumstoffschläger¹³ in der Hand und fragt ein anderes: "Gehst du mit mir in den Ring?" Stimmt das Mädchen zu, gehen beide in die Mitte und schlagen eine Minute lang mit den encounter-bats aufeinander ein. Dann ist ein anderes Mädchenpaar dran.

Mädchen können hier lernen: Auch wenn ich geschlagen werde, ziehe ich mich nicht zurück, sondern verteidige mich oder greife sogar an. Ich muss im Notfall in der Lage sein, mich unter Einsatz meiner Körperkraft zu wehren. Die encounter-bats bieten eine gute Möglichkeit, geschlechtsspezifisch anerzogene Hemmungen zu überwinden und zu erfahren, dass dynamischer Körpereinsatz Spaß machen kann.

¹³ Schaumstoffschläger, sogenannte "encounter-bats", können bei Donna Vita, Tel.-Nr.: 04634/1717, bestellt werden.

- **Wie komme ich in die Burg**

Sechs, sieben Mädchen legen die Arme um ihre Schultern und drängen ihre Körper aneinander und bilden so eine Burg. Ein Mädchen versucht nun, sich mit Körperkraft, Ausdauer und Witz in die Burg zu drängen.

6. Mädchen setzen Grenzen und wehren sich

Als Einstieg zu diesem Thema haben wir das Spiel „Stück für Stück“ von Marion Mebes¹⁴ eingesetzt. Es besteht aus 72 sogenannten Sicherheitskarten. Auf jeder Karte werden alltägliche Situationen beschrieben, in denen es um die Sicherheit von Mädchen bzw. Frauen geht. Darüber hinaus gibt es Aktionskarten mit Powersprüchen und Gefühlskarten. Wir haben die Spielregeln abgeändert und die Karten folgendermaßen eingesetzt:

- **Power-Sprüche**

Die Mädchen besprechen einige Situationen in kleinen Gruppen und spielen jeweils eine davon nach. Anschließend übt jede wenigstens einen Power-Spruch und die anderen Mädchen melden ihr zurück, wie sie gewirkt hat.

- **Sexuelle Belästigung**

Im Zusammenhang mit dem o.g. Spiel schildern und besprechen die Mädchen unterschiedliche Situationen, in denen sie sexuell belästigt worden waren. Danach malen sie dazu Nein-Bilder, überlegen, wie sie sich hätten verhalten können, und erproben dies im Rollenspiel.

- **Stell dir vor, du wehrst dich**

Die Mädchen schließen die Augen, erinnern sich an eine für sie bedrohliche Situation und stellen sich vor, wie sie sich am liebsten verhalten würden. Einigen können Imaginationen helfen, Hemmungen abzulegen und ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen. Ihre Vorstellungen setzen sie im Rollenspiel um.

- **Verfolger**

Ein Mädchen geht am Abend von der U-Bahn aus nach Hause. Hinter ihr geht ein Mann. Sie ist sich nicht sicher, ob der Mann sich zufällig hinter ihr befindet oder ob er ihr folgt. Was kann sie tun?

In einem ersten Schritt geht es nun zunächst darum, einmal die Rolle des Verfolgers und einmal die der Verfolgten zu übernehmen und dabei aufmerksam die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Dazu führen jeweils zwei Mädchen die folgende Übung durch:

¹⁴ Das Spiel kann bei Donna Vita, Tel-Nr.: 04634/1717, bestellt werden

A verfolgt zunächst B. Anschließend werden die Rollen gewechselt. Beide Mädchen sprechen zunächst allein darüber, wie sie sich in der jeweiligen Rolle gefühlt haben. Dann findet ein Austausch mit allen im Stuhlkreis statt.

Die am Projekt beteiligten Mädchen hatten sich in der Rolle des Verfolgers überlegen und stark gefühlt. Vor allem, wenn das verfolgte Mädchen begann schneller zu gehen und ihr Verhalten als ängstlich wahrgenommen wurde, hatte die Verfolgung zunehmend Spaß gemacht. Dies war für alle eine wichtige Erfahrung. Verfolgt zu werden, hatten die Mädchen als unangenehm und bedrängend empfunden. Sie wollten den Verfolger loswerden. Sie gingen schneller, doch der Verfolger blieb hinter ihnen.

Um mit evt. tatsächlichen Verfolgungssituationen besser umgehen zu können, besprechen und erproben die Mädchen folgendes:

- Ich traue meiner eigenen Wahrnehmung und betrachte sie nicht als übertriebene Ängstlichkeit oder Einbildung.
- Ich überprüfe meine Wahrnehmung, indem ich z.B. die Straße wechsele oder den Mann im Spiegelbild eines Schaufensters beobachte.
- Folgt er mir wirklich, drehe ich mich plötzlich um, gehe ihm schnellen Schritts entgegen und an ihm vorbei. Wenn ich mich traue, bleibe ich vor ihm stehen, schaue ihn an und sage laut und deutlich: Ich möchte nicht, dass Sie hinter mir her laufen. Lassen Sie mich in Ruhe!
- Ich gehe zu einer Telefonzelle oder zurück an den Schalter bzw. die Service-Säule der U-Bahn und bestelle von dort aus ein Taxi (Ich habe für den Notfall immer Taxigeld dabei.). Notfalls drücke ich die SOS-Taste.
- Auch wenn ich im Nachhinein den Eindruck habe, dass der Mann mich nicht verfolgt hat, ist mir das nicht peinlich. Es ist richtig und wichtig Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, damit mir nichts passiert.

Selbstverständlich ist es viel leichter, während der Imagination mutig zu agieren und dies im Rollenspiel zu proben, als sich in einer realen Situation entsprechend zu verhalten. "In der Wirklichkeit traue ich mir das doch nicht." "Es ist doch völlig peinlich, auf der Straße rumzuschreien, dann gucken einen alle an und helfen tut trotzdem keiner.", so und ähnlich fielen die Kommentare unserer Mädchengruppe zu ihren Phantasien aus, über die sie zuvor noch mit Begeisterung berichtet hatten. Dennoch sind Imagination und Rollenspiel Möglichkeiten, sich auf eine schwierige Situation vorzubereiten, denn die Veränderung des eigenen Verhaltens benötigt auch neue Bilder im Kopf und den spielerischen Umgang damit.

III. Resümee – Drei Jahre Mädchen- und Jungenstunden

Im Laufe der drei Jahre gab es immer wieder Momente, in denen wir an der Effektivität der Mädchen- und Jungenstunden zweifelten. Vor allem nach den großen Ferien hatten wir das Gefühl, als begänne die Arbeit nochmals von vorn. Ayse war wieder verstummt und Michael so voller Aggressionen, dass er auf alles einprügelte, was ihm zu nahe kam. Zahlreiche außerschulische Einflüsse von Familie, Medien, Konsum- und Freizeitangeboten beeinflussen das Verhalten von Schülerinnen und Schülern und wirken den mit den Mädchen- und Jungenstunden verbundenen Zielen entgegen.

Im Vergleich zu der Vielzahl traditionell geschlechtsstereotypischer Bilder, die die Medien Tag täglich verbreiten und der Intensität ihrer Wirkung, scheinen die Möglichkeiten, in einem anderen Sinne erzieherisch wirksam zu werden, gering. Dennoch kann ich hier abschließend festhalten: Mit Geduld, kontinuierlicher, konsequenter Arbeit und dem Blick für die kleinen Veränderungen hat sich im Laufe von drei Jahren einiges getan.

Die Mädchen- und Jungenarbeit führten in dieser Zeit zu einer schrittweisen Veränderung. Allein das Wissen darum, dass es einen festen Zeitraum in der Woche gab, an dem Schülerinnen und Schüler ihre Probleme besprechen konnten, stellte bereits eine Beruhigung dar und verbesserte die Unterrichtsatmosphäre. Die Aussicht auf Hilfe bei Auseinandersetzungen wirkte deeskalierend. In der Jungenstunde herrschte zwar zeitweise weiterhin ein rauher Ton, aber es wurde gesprochen und nicht geschlagen. Nach und nach merkten die Jungen, dass es möglich war, gemeinsam Vereinbarungen für ihr Miteinander zu finden, und stellten fest, wie entlastend es war, wenn sich alle an diese Vereinbarungen hielten.

Ehemals verfeindete Jungen sind zwar keine dicken Freunde geworden; dafür unterschieden sich ihre individuellen Hintergründe zu sehr. Nachdem sie sich aber in ruhiger Atmosphäre besser kennengelernt hatten, viel über ihre Unterschiede und die Gründe dafür wussten, konnten sie sich immer mehr in ihrem Anderssein akzeptieren. Sie versuchten das Gespräch miteinander und wenn es nicht gelang, Abstand zu nehmen anstatt wütend übereinander herzufallen. Sie schienen allmählich zu begreifen, dass man sich Anerkennung und Machtpositionen nicht nur über aggressives Verhalten verschaffen kann.

Die Mädchen wurden selbstbewusster. Sie erfuhren, dass ihre Stimme gehört wurde und erlebten laut werden zu können und zu dürfen. Immer mehr äußerten sich im Stuhlkreis und sahen, wie ernst und interessiert ihr Redebeitrag von den anderen aufgenommen wurde. Nach und nach konnten sie sich davon überzeugen, dass ihre Meinung wichtig und erwünscht war. Sie wehrten sich vernehmlich gegen die Störungen der Jungen und forderten ihr Recht auf eine angstfreie und freundliche Atmosphäre in der Klasse ein.

Über ein Jahr lang waren sich Mädchen und Jungen aus dem Weg gegangen. Dann fanden die ersten Annäherungen statt, was sich vor allem durch gegenseitiges

Necken ausdrückte. Es kam sowohl zu verbalem als auch körperlichem Kontakt, der zunächst spielerisch, lustig und von allen Seiten akzeptiert vorgenommen wurde. Meist war es aber noch nicht möglich, dass die Jungen die Grenzen der Mädchen respektierten, wenn diese sich aus dem gemeinsamen Spiel zurückziehen wollten. Immer häufiger allerdings konnten Mädchen und Jungen ihre Probleme gemeinsam besprechen. Die Mädchen trauten sich, offen ihre Kritik zu äußern, die Jungen hörten zu und unterließen aggressive Unterbrechungen.

Später rückten Mädchen und Jungen noch näher zusammen. Insgesamt wurden die Grenzen zwischen Mädchen und Jungen fließend. Einige Mädchen spielten mit den Jungen Fußball, einige Jungen beteiligten sich an den Aktivitäten der Mädchen wie Musik hören, Tanzen oder Gespräche über Popstars. Niemand wurde mehr wegen seiner „Abweichung“ vom traditionellen Rollenverhalten geärgert oder verlacht; im Gegenteil – Vorurteile wurden als solche erkannt, allmählich abgebaut und Veränderungen akzeptiert (s. ausführlich im Anhang die Stellungnahmen der Mädchen und Jungen zu den Stunden).

So kommen wir letztendlich zu dem Schluss, dass sich durch die Mädchen- und Jungenstunden viel verändert hat. Allerdings darf die Arbeit, trotz positiver Entwicklung, nicht als abgeschlossen angesehen werden. Sie hat gerade erst begonnen! Mit dem Einsetzen der Pubertät sind vielfältige neue Herausforderungen entstanden und die unbedingte Notwendigkeit für eine Fortsetzung geschlechtsdifferenzierten Unterrichts auch und gerade an der Oberschule. Neben den bereits angesprochenen unterschiedlichen Aspekten des sozialen Lernens kommt im 7. Schuljahr hinzu, dass eine neue Klassengemeinschaft entstehen soll. Nur wenn sich jedes Kind darin wohl und sicher fühlt, wird es seine Leistungsfähigkeit voll entfalten können.

Literaturangaben

Hagedorn, Ortrud: Konstruktiv Handeln, BIL (Hg.), Berlin 1994

Hagedorn, Ortrud: Konfliktlotsen, Stuttgart 1994

Lenniger, Isolde: Entspannung in der Schule – Luxus oder Notwendigkeit?, BIL (Hg.), Berlin 1994

SenSJS (Hg.): Mädchen sind besser – Jungen auch, Bd. 1 und 2, Berlin 1998

Wichniarz, Margot: Der Perlonstrumpf an einem Jungenbein bringt Schwung in die Koedukation, in: unterrichten / erziehen, Heft 5, S. 254, 1999

Wichniarz, Margot: „... ene mene muh ...“ – Mädchen und Jungen entwickeln Selbst- und Sozialkompetenz im geschlechtsdifferenzierten Unterricht, Berliner Landesinstitut für Schule und Medien, 2000

Anhang

Resümee - Drei Jahre Mädchen- und Jungenstunden Was hat sich im Laufe von drei Jahren getan?

Das meinten die Kinder über die Mädchen- und Jungenstunde

Die Mädchen:

Ich fand die Stimmübungen gut. Dabei haben wir gelernt von innen, so vom Bauch aus zu schreien. Aber ich kann das immer noch nicht so gut. Das mit dem „Nein!“-Schreien fand ich auch gut. Ich glaube, viele von uns trauen sich das jetzt. Mit den Schlägern (encounter bats), das fand ich auch gut, dass man sich eben auch schlagen kann.

Ich fand es gut, als wir in der Schule gebügelt und gewaschen haben. Die Jungs haben ja auch mitgemacht. Ich glaube aber nicht, dass die Jungen es zu Hause machen werden.

Wenn ich mal groß bin, dann wünsche ich mir, dass mein Mann zu Hause hilft. Aber ich glaube, er wird's nicht tun; bei den Muslimen ist es nicht gerade so, dass die Männer helfen.

Wir haben auch über die Probleme gesprochen und das fand ich gut.

Ich fand es gut, dass wir manche Probleme gelöst haben.

Was ich besonders gut fand: Wenn wir in der Klasse Probleme hatten, konnten wir die in der Mädchenstunde lösen.

Die Jungen:

Die Jungenstunde war gut. Ich fand es am besten mit dem Trommeln und mit der Massage. Aber das kitzelte manchmal ein bisschen. Mit den Rollenspielen, das fand ich nicht so gut, weil wir uns manchmal über die Rollen gestritten haben.

Ich fand es gut mit dem Kochen, mit den Rollenspielen und den Spielen, die wir auf dem Hof gemacht haben.

Ich fand, dass es sich zwischen den Jungen verbessert hat, z.B. zwischen Kilian und den anderen türkischen Jungen. Kilian hat von denen immer Schläge bekommen, in der 4. Klasse, und in der Jungenstunde haben wir darüber gesprochen und dann haben wir nicht mehr so oft eine Schlägerei angefangen.

Also früher war es so: Die ausländischen Kinder waren, bis auf ein, zwei Ausnahmen, mit den ganzen deutschen Kindern verfeindet und umgekehrt genauso. Und das ist heute nicht mehr so.

Ich finde es ein bisschen bescheuert, wenn man sagt, zwischen dem und dem ist es besser geworden. Ich würde sagen: Früher haben sich alle gehasst und jeder hat jeden geschlagen. Gut, das ist ein bisschen hart gesagt. Es hat sich immer so in Grüppchen aufgeteilt und diese Grüppchen haben sich gegenseitig tyrannisiert.

Und ich finde, in den laufenden drei Jahren sind wir so ein bisschen wenigstens zu einer Klasse geworden.