



GUIDE

LET'S BE INCLUSIVE

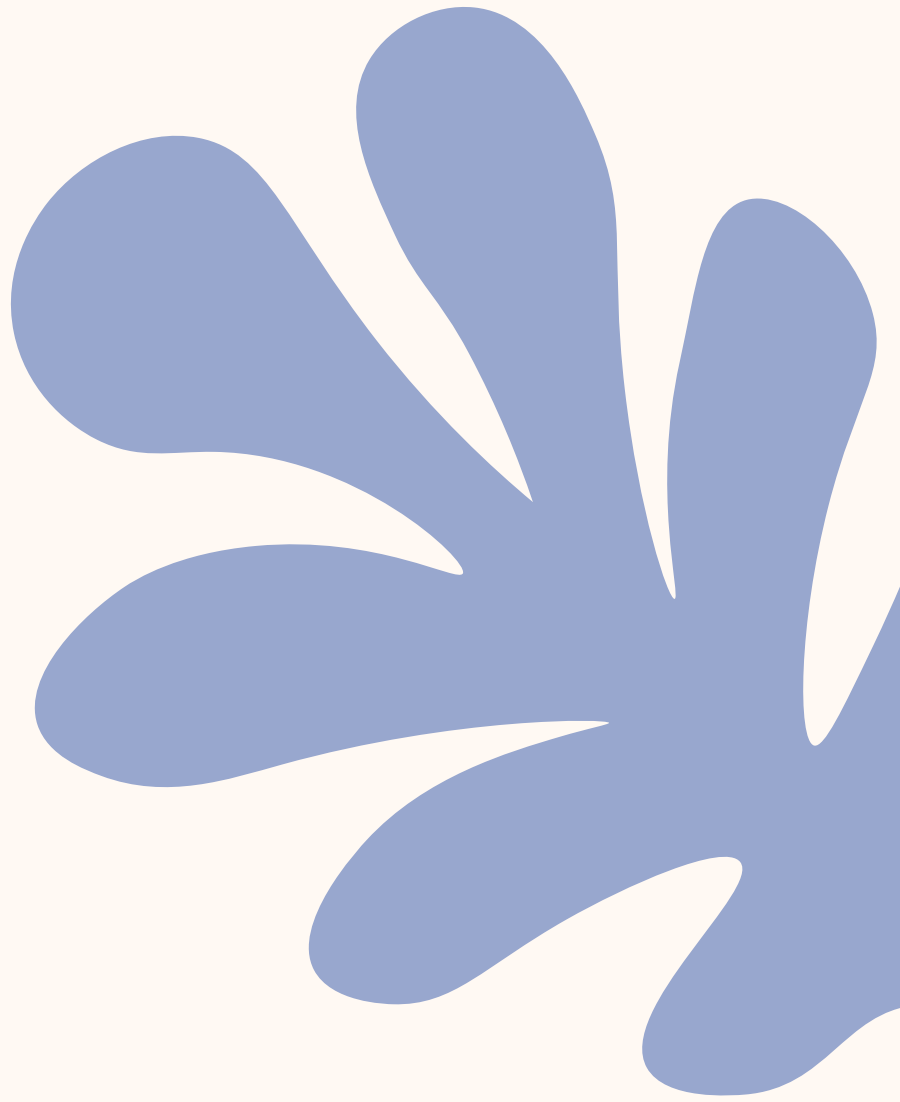
**SENSIBILISIERUNGSWORKSHOP FÜR
GESCHLECHTERGERECHTIGKEIT
UND DIVERSITÄT**

GUIDE 2023-3-DE04-KA210-YOU-000175960



Kofinanziert von der
Europäischen Union

© CC BY-SA 4.0



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autorin und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder von JUGEND für Europa wider. Weder die Europäische Union noch JUGEND für Europa können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projektüberblick

GUIDE - Promoting gender equality and diversity in international youth work through the use of gender-sensitive language.

Projektpartner*innen:

iKoBi e.V. aus Deutschland

Verein InterAktion aus Österreich

Mobilizing Expertise aus Schweden

Projektdauer: 01.08.2024 - 30.11.2025

Projektnummer: 2023-3-DE04-KA210-YOU-000175960



Kofinanziert von der
Europäischen Union

INHALTSVERZEICHNIS

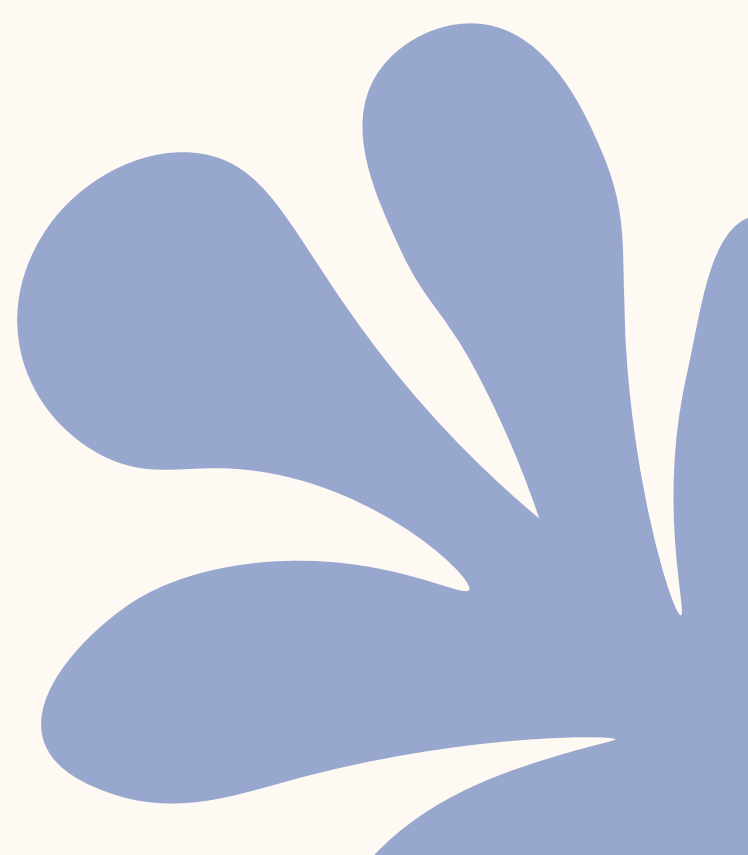
01	Einleitung	
	Let's be inclusive	05
	Icebreaker: "Einen Schritt nach vorne machen"	09
02	Kapitel 1	
	Geschlechtsidentitäten	19
	Übung I "Wer bin ich"?	21
	Übung II "Identitätsportrait"	29
03	Kapitel 2	
	SDG5 kennenlernen	35
	Übung I "In ihre Fußstapfen treten"	36
	Übung II "Wessen Stimme zählt"	45
04	Kapitel 3	
	Stereotype und Vorbilder*innen	55
	Übung I "Träume wie ein Blob"	56
	Übung II "Ally/Verbündete*r"	64





Einleitung

LET'S BE INCLUSIVE



GUIDE ist ein international ausgerichtetes Erasmus+ Projekt, das den bewussten Einsatz gendersensibler und genderneutraler Sprache in der Jugendarbeit stärkt.

Ziel ist es, ein inklusives Umfeld zu fördern und zugleich Wissen sowie Sensibilität für Geschlechtergerechtigkeit und Diversität zu vermitteln – sowohl auf Organisationsebene als auch in der direkten Arbeit mit jungen Menschen.

Das erste Projektergebnis, **“GUIDEance – Workbook to Gender Equality and Diversity by the Use of Gender-Sensitive Language”**, stellt vor allem die Reflexion über den eigenen Sprachgebrauch in den Mittelpunkt und bietet Fachkräften der Jugendarbeit sowie Pädagog*innen praxisorientierte Werkzeuge zur Selbstreflexion und zur Arbeit mit Gruppen. Darauf aufbauend richtet der Sensibilisierungsworkshop **“Let’s Be Inclusive”** den Blick über die reine Sprachreflexion hinaus und soll ein praktisches Verständnis von Gleichstellung und Diversität bei Jugendlichen fördern. Als strukturiertes Bildungsangebot eröffnet der Workshop Jugendlichen zwischen 13 und 20 Jahren die Möglichkeit, sich auf interaktive Weise mit zentralen Fragestellungen zu Geschlechtergerechtigkeit, Vielfalt und Empowerment auseinanderzusetzen und diese kritisch zu reflektieren.

Der Workshop **“Let’s Be Inclusive”** ist für Jugendliche aller Hintergründe konzipiert und eignet sich besonders für junge Menschen, die Interesse haben, an internationalen Jugendbegegnungen oder Aktivitäten teilzunehmen.

Der Workshop ist modular, interaktiv und geeignet zur Durchführung durch Fachkräfte der Jugendarbeit, Pädagog*innen oder Trainer*innen sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene.

Er kann auch für den Einsatz in formalen Bildungskontexten wie z. B. an Projekttagen angepasst werden.

Das Konzept ist auf ein ganztägiges Format ausgelegt, kann aber zeitlich gekürzt werden. Die Teilnehmer*innen setzen sich im Workshop mit den folgenden Themen auseinander:

- Die Relevanz von SDG Nr. 5 (Gleichstellung der Geschlechter)
- Erkundung von Geschlechtsidentitäten und Terminologie
- Reflexion über Stereotype und traditionelle Geschlechterrollen
- Persönliche Einstellungen und Überzeugungen in Bezug auf Geschlecht und Vielfalt.

Durch eine Vielzahl von Methoden – darunter Rollenspiele, Selbstreflexion und Gruppendiskussionen – werden junge Menschen ermutigt, Vorurteile zu hinterfragen, soziale Normen zu prüfen und die Wirkung von Sprache und Verhalten in vielfältigen sozialen Kontexten zu verstehen. Alle Aktivitäten enden mit geleiteten Reflexionssitzungen, die offenen Dialog und kritisches Denken fördern.

Für jedes der folgenden Themen wurden zwei spezifische Übungen entwickelt:

- Geschlechtsidentitäten und Terminologie
- Gleichstellung der Geschlechter und Empowerment
- Stereotype, Rollenbilder und Reflexionsmethoden

Jede Übung enthält Tipps und Vorschläge für Anleitende, wie die Übungen je nach Gruppendynamik oder Kontext vertieft, angepasst oder gekürzt werden können. Einzelne Übungen des Workshops können auch unabhängig voneinander genutzt werden, wenn es thematisch passt.

Dadurch wird das Konzept zu einem flexiblen Pool an Übungen, die als Einzelaktivitäten, in Kombination oder als komplette Einheit durchgeführt werden können. Die empfohlene Struktur für den ganztägigen Workshop beginnt mit einem einführenden Icebreaker *“Einen Schritt nach vorne machen”*, der als interaktiver Einstieg in das Training dient.

Danach können die Anleitenden jeweils eine bis zwei Aktivitäten aus jedem der drei Kernthemen (Geschlechtsidentität, Gleichstellung, Stereotype/Rollen) auswählen. Das flexible Design erlaubt es, den Workshop an die Bedürfnisse und Interessen der jeweiligen Gruppe anzupassen.

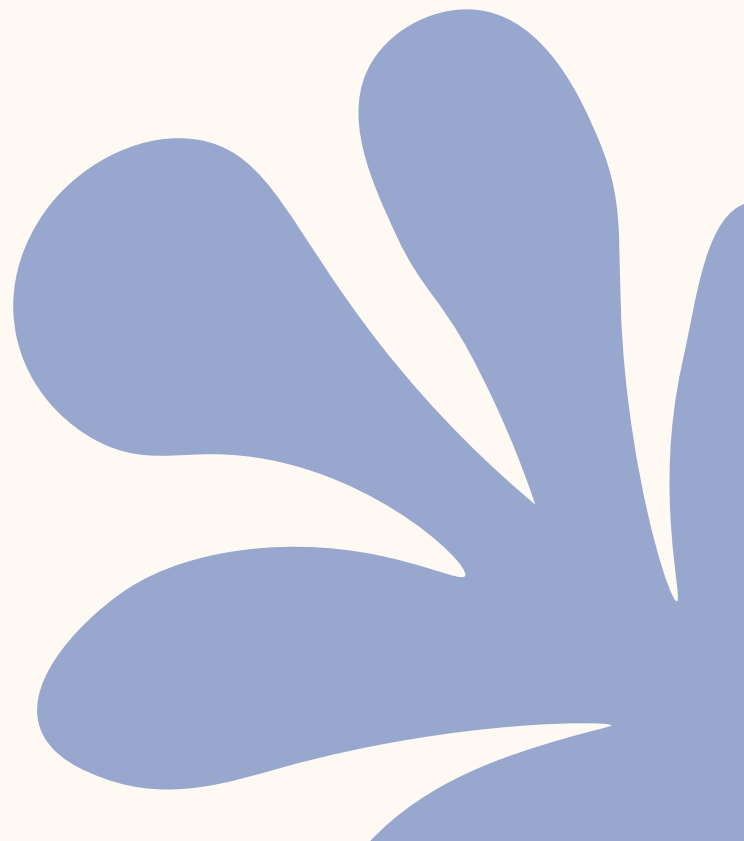
Durch das Fördern von Verständnis, die Anregung kritischer Reflexion und das Aufbrechen von Stereotypen trägt *“Let’s Be Inclusive”* zu dem übergeordneten Ziel bei: die Schaffung inklusiver, diskriminierungsfreier Umgebungen in der Jugendarbeit.

Schließlich zielt der Workshop darauf ab, junge Menschen zu befähigen, als Gestalter*innen von Veränderung zu wirken – gesellschaftliche Normen zu hinterfragen, Vielfalt anzunehmen und zu einer inklusiven und geschlechtergerechten Zukunft beizutragen.

Icebreaker

EINEN SCHRITT NACH VORNE MACHEN

„Erkunde mit diesem Icebreaker-Spiel die Themen Geschlechternormen, Rollen und Privilegien.“



Einen Schritt nach vorne machen

Dauer:	40-60 Minuten
Ziele:	• Bewusstsein für Geschlechternormen und Diskriminierung schärfen • Einfluss von Rollen und Stereotypen reflektieren • Empathie durch Perspektivwechsel fördern • Dialogräume für Gleichstellung und Inklusion schaffen
Benötigte Materialien:	• Gedruckte Rollenkarten (1 pro Teilnehmer*in) • Gedruckte Liste mit Statements • Freier Raum (groß genug, damit die Teilnehmer*innen eine gerade Linie bilden und sich bewegen können) • Optional: Klebeband zum Markieren einer „Startlinie“ • Reflexionsarbeitsblatt oder Post-its für die Abschlussaktivität

Anweisung zur Durchführung

1. Einführung/Set-up

- Erkläre den Teilnehmer*innen das Ziel der Aktivität: “Das Ziel der Aktivität ist es, dass du für einen Moment in die Lebenswelt einer anderen Person eintauchst. So kannst du erleben, wie Geschlecht, Erwartungen von außen und persönliche Identität den Alltag beeinflussen.”
- Erkläre den Teilnehmer*innen, während der gesamten Aktivität respektvoll und achtsam zu sein – auch dann, wenn sie anderer Meinung sind.

2. Durchführung

Schritt 1 – Rollenkarten verteilen (5 Minuten)

Gib allen Person eine Rollenkarte. Bitte die Teilnehmer*innen ihre Rolle still zu lesen und darüber nachzudenken.

Schritt 2 – Die Szene aufbauen (2 Minuten)

Bitte alle, sich Schulter an Schulter in einer Reihe in der Mitte des Raumes aufzustellen und erkläre den nächsten Schritt:

„Ich lese gleich eine Reihe von Aussagen vor. Wenn die Aussage auf deine Rolle zutrifft, machst du einen Schritt nach vorne. Wenn nicht, bleibst du stehen.“

Schritt 3 – Die Aussagen vorlesen (15–20 Minuten)

Lies jede Aussage deutlich vor und mache nach jeder eine kurze Pause, damit die Teilnehmer*innen sich bewegen können. In dieser Phase finden keine Diskussionen statt.

Schritt 4 – Die Verteilung beobachten (2 Minuten)

Nachdem alle Aussagen vorgelesen wurden, bitte die Teilnehmer*innen, sich umzuschauen. Sie werden die Abstände zwischen den Personen wahrnehmen – diese symbolisieren unterschiedliche Grade von Privilegien oder Teilhabe.

Schritt 5 – Gemeinsame Reflexion (10–15 Minuten)

Bitte alle, sich in einem Kreis hinzusetzen, und leite ein Gruppengespräch mit den vorbereiteten Fragen an.

3. Reflexion/Diskussion

- Was ist dir während der Aktivität aufgefallen?
- Wie hat es sich angefühlt, viele Schritte nach vorne zu machen? Wie hat es sich angefühlt, kaum oder gar nicht voranzukommen?
- Gab es eine Aussage, die sich für dich besonders stark oder unfair angefühlt hat?
- Was zeigt uns diese Aktivität über Geschlechternormen und Stereotype?

Ermutige die Teilnehmer*innen, über ihre Rolle hinauszudenken und die Diskussion mit ihren eigenen Erfahrungen und ihrem Umfeld zu verbinden.

4. Tipps für die Durchführung

- Erinnere die Teilnehmer*innen daran, dass Gefühle immer ernst genommen werden und dass alle Perspektiven Respekt verdienen.
- Wenn jemand emotional reagiert, halte inne und biete Unterstützung an.
- Falls Teilnehmer*innen zögerlich/zurückhaltend sind, nutze anonyme Methoden (z. B. kurze, private Reflexionen schriftlich festhalten).
- Für jüngere Teilnehmer*innen oder Personen, die mit Geschlechtervielfalt noch nicht vertraut sind, erkläre die wichtigsten Begriffe kurz (z. B. Geschlechtsidentität, nicht-binär, cisgender usw.).

5. Abschluss und Selbstreflexion

Bitte die Teilnehmer*innen, eine der folgenden Aufgaben zu machen:

- Reflexion auf einem Notizzettel: „Eine Sache, die ich in dieser Aktivität gelernt oder gefühlt habe, ist ...“
- Austausch zu zweit: Lade die Teilnehmer*innen ein, sich mit einer Partnerperson auszutauschen – darüber, wie es sich in der Rolle angefühlt hat und was sie aus der Übung mitnehmen.

Du kannst die Reflexionen anschließend sammeln und an einer Wand oder auf einem Flipchart sichtbar machen, um den entstandenen Raum zu würdigen.

**Anpassungen
oder Variationen:**

- Wenig Zeit? Verwende 10–12 Aussagen anstelle der gesamten Liste und überspringe die ausführliche Diskussion.
- Große Gruppen? Teile die Gruppe in mehrere kleinere Kreise auf und setze jeweils einen eigenen Moderator*in ein.
- Jüngere Teilnehmer*innen oder Neueinsteiger*innen? Wähle Rollen, die leichter nachvollziehbar sind, und gib klarere Erklärungen oder unterstütze mit Bildern.

Anhang I: Rollenkarten “Einen Schritt nach vorne machen”

Du bist ein cisgender Mädchen aus einer einkommensschwachen Familie und sollst dich täglich um deine jüngeren Geschwister kümmern.	Du bist ein cisgender Junge, der unter Druck steht, seine Gefühle zu verbergen und „hart“ zu sein.
Du bist eine junge Frau, die sich für Wissenschaft begeistert, dir aber ständig gesagt wird, dass es ein „Männerbereich“ sei.	Du bist ein Junge, der Krankenpfleger werden möchte, und die Leute stellen deine Männlichkeit infrage.
Du bist eine nicht-binärer Teenager*in und hast Schwierigkeiten, dass deine Pronomen in der Schule respektiert werden.	Du bist ein junger Mann aus einer traditionellen Gemeinschaft, in der deine Männlichkeit anhand deines Berufs beurteilt wird.
Du bist ein Junge aus einer wohlhabenden Familie und besuchst eine private internationale Schule.	Du bist eine junge Frau mit Rassismuserfahrungen, wirst im Unterricht oft übersehen und siehst dich selten in Führungspositionen.
Du bist eine trans Person und versuchst, geschlechtsangleichende Gesundheitsversorgung in einem System zu erhalten, das deine Bedürfnisse kaum versteht.	Du bist ein Mädchen, das im Sport sehr gut ist, und dir wird gesagt, dass du „zu aggressiv“ bist.

Anhang II: Rollenkarten “Einen Schritt nach vorne machen”

Du bist ein Junge, der Literatur und Mode liebt, und deine Interessen werden als „weiblich“ angesehen.	Du bist eine junge Person mit einer Behinderung und es wird oft angenommen, dass du asexuell bist oder nicht unabhängig sein
Du bist eine gender-nonkonforme Person und meidest öffentliche Orte aus Angst vor Belästigung.	Du bist eine jugendliche Mutter, und alle nehmen an, dass du die Schule nicht abschließen wirst.
Du bist ein migrantisches Mädchen in einer konservativen Familie, in der deine Entscheidungen stark eingeschränkt sind.	Du bist ein cisgender Mädchen in einer fortschrittlichen städtischen Umgebung, mit sehr unterstützenden Eltern und Lehrkräften.
Du bist ein*e nicht-binär*er Teenager*in in einer Großstadt und hast Zugang zu LGBTQIA+-Jugendzentren sowie unterstützenden Freundesnetzwerken.	Du bist ein beliebter männlicher Sportler an der Schule, von Mitschüler*innen und Lehrkräften gleichermaßen bewundert.
Du bist ein cisgender Mädchen aus einer Mittelklassefamilie, das in den Naturwissenschaften sehr gut ist, aber den Druck verspürt, „weiblich“ zu sein.	Du bist eine genderfluide Person, die in Online-Communities akzeptiert wird, aber deine Identität in der Schule versteckt.

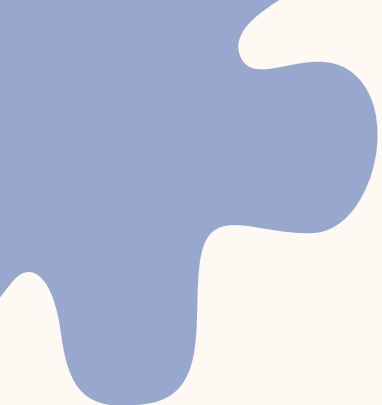
Anhang I: Statements “Einen Schritt nach vorne machen”

Jede Aussage spiegelt Privilegien, Zugang oder Sicherheit wider. Die Teilnehmer*innen sollen einen Schritt nach vorne machen, wenn die Aussage für ihre zugeteilte Rolle zutrifft.

- Ich kann meine Gefühle ausdrücken, ohne beurteilt zu werden oder gesagt zu bekommen, ich solle „männlich sein“ oder mich „beruhigen“.
- Ich fühle mich wohl dabei, die Kleidung zu tragen, die ich mag, ohne Angst davor, ausgelacht oder angestarrt zu werden.
- Ich kann meine Geschlechtsidentität frei zu Hause oder in meiner Gemeinschaft ausdrücken.
- Ich habe nie das Gefühl gehabt, meine Art zu sprechen oder mich zu verhalten wegen meines Geschlechts ändern zu müssen.
- Ich werde für das akzeptiert, was ich bin, auch wenn ich nicht in typische Geschlechterrollen passe.
- Ich werde ermutigt, in jedem Bereich zu lernen oder zu arbeiten, unabhängig von Geschlechterstereotypen.
- Die Menschen glauben, dass ich eine Führungsperson sein kann, egal welches Geschlecht ich habe.
- Mir wurde noch nie gesagt, dass ein Fach oder Beruf „nicht für Leute wie mich“ sei.
- Meine Lehrkräfte und Mitschüler*innen nehmen meine Beiträge ernst.
- Ich bin zuversichtlich, dass ich in zukünftigen Jobs fair behandelt werde, unabhängig von meinem Geschlecht.
- Ich habe eine Gruppe von Freund*innen oder eine Gemeinschaft, in der ich mich vollständig akzeptiert fühle.

Anhang II: Statements “Einen Schritt nach vorne machen”

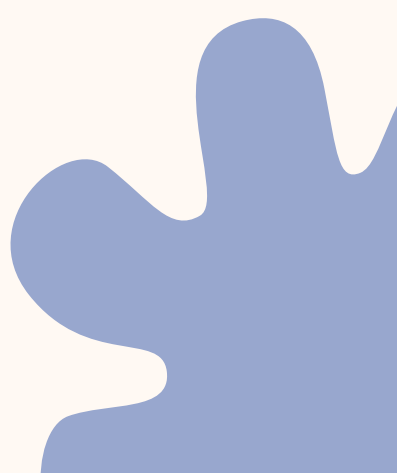
- Es wird nicht erwartet, dass ich mehr Hausarbeit oder Betreuungsaufgaben übernehme als andere in meinem Haushalt.
- Ich habe die Freiheit, Entscheidungen über meine Zukunft zu treffen, ohne dass meine Familie alles kontrolliert.
- Meine Familie respektiert meine Geschlechtsidentität und/oder die Art, wie ich mich ausdrücke.
- Ich fühle mich sicher, wenn ich alleine an öffentlichen Orten unterwegs bin, tagsüber oder nachts.
- Ich wurde noch nie wegen meiner Kleidung oder meines Erscheinungsbildes belästigt.
- Ich kann öffentliche Toiletten nutzen, ohne befürchten zu müssen, hinterfragt oder konfrontiert zu werden.
- Ich musste nie Teile von mir verstecken, um Mobbing, Belästigung oder Ausgrenzung zu vermeiden.
- Ich fühle, dass ich in unangenehmen Situationen „Nein“ sagen kann, ohne Angst oder Druck zu haben.
- Ich wurde noch nie für meine Beziehungen oder sexuelle Orientierung beurteilt oder beschämt.
- Ich kann Zuneigung in der Öffentlichkeit zeigen, ohne negative Reaktionen befürchten zu müssen.
- Ich hatte noch nie das Bedürfnis, zu verbergen, zu wem ich mich hingezogen fühle.
- Ich sehe regelmäßig Menschen wie mich positiv dargestellt in Medien, Büchern oder Führungsrollen.
- Ich glaube, dass ich meine Träume verwirklichen kann, unabhängig davon, was die Gesellschaft von jemandem wie mir erwartet.

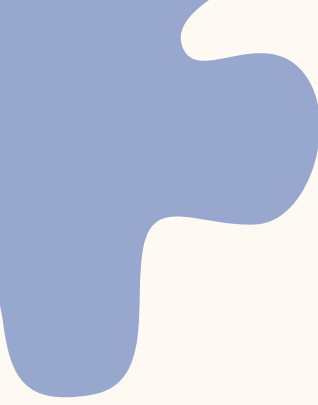


Kapitel 1

GESCHLECHTS- IDENTITÄTEN UND BEGRIFFLICHKEITEN

„Reflektiere deine Geschlechtsidentität,
entdecke ihre Vielfalt und lerne respektvolle,
inklusive Sprache kennen.“

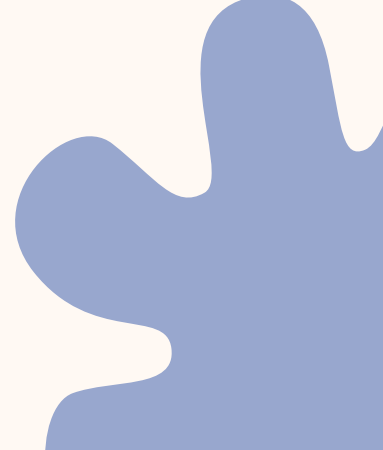




Übung I

Team Puzzle: Wer bin ich?

„Ich nehme oft wahr, dass Menschen mit denen ich mich identifiziere, positiv in den Medien, in Büchern oder in Führungsrollen dargestellt werden.“



Team Puzzle: Wer bin ich?

Dauer:

30 Minuten

Ziele:

- Zentrale Begriffe zu Geschlechtsidentität und Diversität verstehen
- Vielfalt jenseits des binären Systems anerkennen
- Persönliche Einstellungen zu Geschlechtsidentitäten reflektieren.
- Mehr Sicherheit im Umgang mit geschlechterinklusive Sprache gewinnen.
- Respektvolle Gespräche über Identität führen

**Benötigte
Materialien:**

- Begriffskarten
- Definitionskarten
- Flipchart oder Whiteboard
- Stifte/Marker
- Post-Its

Anweisung zur Durchführung

1. Einführung/Set-up

Im Rahmen dieser kurzen Aktivität lernen die Teilnehmer*innen zentrale Begriffe im Zusammenhang mit Geschlechtsidentität kennen.

Die Durchführung erfolgt in drei Schritten:

1. Die Teilnehmer*innen arbeiten in Kleingruppen.
2. Jede Gruppe erhält eine Auswahl an Begriffen und Definitionen, die einander zugeordnet werden sollen.
3. Im Anschluss werden die Ergebnisse im Plenum gemeinsam besprochen und ggf. ergänzt oder korrigiert.

2. Ablauf der Aktivität

Einführung durch die Lehrperson:

“Geschlechtsidentitäten sind die Weisen, wie Menschen ihr eigenes Geschlecht empfinden und verstehen – zum Beispiel als männlich, weiblich, beides, keines oder etwas anderes.

Begrifflichkeiten sind die Wörter, die wir verwenden, um über Geschlechter zu sprechen – wie trans, nicht-binär oder Pronomen.

Diese Wörter zu kennen und zu verwenden hilft uns, Menschen mit Respekt zu begegnen.” (3 Minuten)

Schritt 1: Aufteilung der Gruppen

Die Teilnehmer*innen werden in fünf Gruppen mit jeweils etwa fünf Personen eingeteilt. Dies kann beispielsweise durch das Abzählen von 1 bis 5 erfolgen, wobei sich anschließend alle mit derselben Zahl zu einer Gruppe zusammenschließen. (ca. 5 Minuten)

Tipp: Die Gruppengröße und Anzahl kann flexibel an die Gesamtgröße der Gruppe angepasst werden.

Schritt 2: Begriffe und Definitionen zuordnen

Jede Gruppe erhält einen Satz **Begriffskarten** (z.B. „nicht-binär“, „Pronomen“ usw.) und einen Satz gemischter **Definitionskarten**.

Die Aufgabe besteht darin, die Begriffe den passenden Definitionen zuzuordnen. Dabei sollen die Teilnehmer*innen ihre Überlegungen gemeinsam besprechen – auch Unsicherheiten oder Unkenntnis sind Teil des Lernprozesses.

Zum Abschluss werden die zugeordneten Paare nebeneinander gelegt. (ca. 10 Minuten)

Schritt 3: Kurze Präsentation

Sobald alle Gruppen fertig sind, kommt jede Gruppe nacheinander nach vorne und hängt ihre Paare an die Wand oder das Flipchart. Wir besprechen die Zuordnungen anschließend gemeinsam. (7 Minuten)

3. Mini Reflexion/Diskussion

- Welche Begriffe waren neu für dich?
- Gab es einen Begriff, der dich überrascht hat oder anders bedeutete als gedacht?

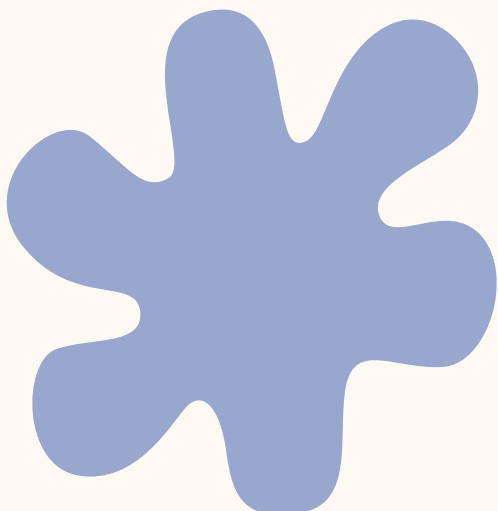
4. Tipps für die Durchführung

- Lass Raum für Pausen – manchmal brauchen Teilnehmer*innen etwas Zeit zum Nachdenken.
- Bestärke Beiträge mit Formulierungen wie: „Danke fürs Teilen“, „Das ist ein guter Punkt“ usw.
- Sei bereit, Fragen zu erklären oder umzuformulieren.
- Wenn Teilnehmer*innen zurückhaltend sind, biete an, dass sie anonym über Klebezettel oder in Kleingruppenbeiträgen mitmachen können.

5. Abschluss und Selbstreflexion

- Bitte die Teilnehmer*innen um eine persönliche Reflexion.
- „Wie kann es für jemanden einen Unterschied machen, wenn die richtigen Begriffe verwendet werden?“
- „Wie können wir Räume (z.B. Schulen, Jugendbegegnungen) inklusiver für Menschen aller Geschlechtsidentitäten gestalten?“
- Gib allen Teilnehmer*innen einen Post-its, um die eigenen Gedanken aufzuschreiben und auf ein Flipchart oder Whiteboard zu kleben.

Anpassungen oder Variationen:	Wenn weniger Zeit zur Verfügung steht (15–20 Minuten Gesamtzeit): • Verwende weniger Begriffe: Wähl nur 5–6 zentrale Begriffe für eine kürzere Durchführung. • Statt Kleingruppen gemeinsam im Plenum arbeiten – Begriffe und Definitionen an der Tafel/Wand zuordnen. • Arbeit in Paaren: Das Zuordnen in Zweierteams kann weniger einschüchternd sein. • Stiller Rundgang: Karten im Raum verteilen. Teilnehmer*innen gehen herum und ordnen Begriffe still zu. Danach gemeinsame Auswertung.
---	--

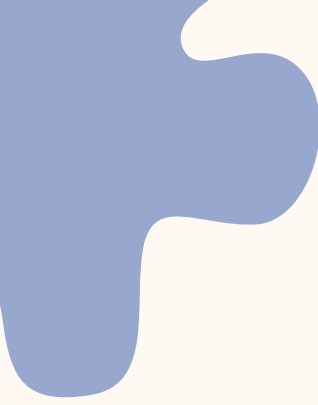


Anhang: Begriffs- und Definitionskarten

Begriffskarten	Definitionskarten
Geschlechteridentität	Wie jemand das eigene Geschlecht persönlich empfindet und erlebt – zum Beispiel als Frau, Mann, beides, keines oder etwas anderes.
Cisgender (cis)	Eine Person, deren Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt.
Transgender (trans)	Eine Person, die sich nicht oder nur teilweise mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt basierend auf körperlichen Merkmalen zugewiesen wurde. Dazu gehören z.B. trans Männer, trans Frauen und manche nicht-binäre Personen.
Non-binär	Eine Geschlechtsidentität von Menschen, die sich nicht ausschließlich als männlich oder weiblich identifizieren. Sie fühlen sich möglicherweise beiden Geschlechtern zugehörig, keinem oder etwas anderem.
Genderqueer	Ein Begriff, den manche Menschen verwenden, um eine Geschlechtsidentität zu beschreiben, die außerhalb der traditionellen Kategorien männlich/weiblich liegt. Oft überschneidet sich dieser Begriff mit „nicht-binär“.

Begriffskarten	Definitionskarten
Soziales Geschlecht	Die Art und Weise, wie jemand das eigene Geschlecht durch Kleidung, Verhalten, Stimme oder Aussehen ausdrückt – unabhängig davon, was gesellschaftlich erwartet wird.
Biologisches Geschlecht	Die Einteilung von Menschen in männlich, weiblich oder intergeschlechtlich auf Grundlage physischer und biologischer Merkmale bei der Geburt.
Pronomen	Wörter wie „sie“, „er“, „they“ oder „ze“, die verwendet werden, um über eine Person zu sprechen, ohne ihren Namen zu nennen.
Misgendern	Wenn beim Sprechen über eine Person das falsche Geschlecht oder falsche Pronomen verwendet werden – das kann verletzend und respektlos sein.
Geschlechterspektrum	Die Vorstellung, dass das Geschlecht auf einem breiten Spektrum existiert – nicht nur männlich oder weiblich – und viele unterschiedliche Identitäten und Erfahrungen umfasst.

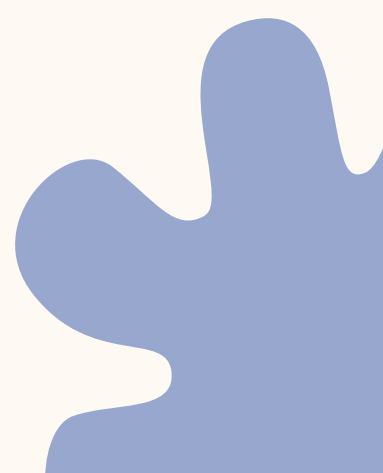
Begriffskarten	Definitionskarten
Intergeschlechtlich/ Intersex	Eine Person, die mit körperlichen Geschlechtsmerkmalen (z. B. Chromosomen, Genitalien) geboren wurde, die nicht klar der typischen Definition von männlich oder weiblich entsprechen.
Agender	Eine Person, die sich mit keinem Geschlecht identifiziert – sie kann das Gefühl haben, überhaupt kein Geschlecht zu haben.
Deadnaming	Die Verwendung des Geburtsnamens einer trans Person, den sie nicht mehr verwendet. Das kann besonders verletzend sein – vor allem, wenn es absichtlich geschieht.
Ally/Verbündete*r	Eine Person, die sich für die Rechte und die Würde von Menschen aller Geschlechtsidentitäten einsetzt – auch wenn sie selbst nicht Teil dieser Gruppe ist.
LGBTQIA+	Eine Abkürzung für eine vielfältige Gemeinschaft von Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten und sexuellen Orientierungen. • L = Lesbian (lesbisch) • G = Gay (schwul) • B = Bisexual (bisexuell) • T = Transgender • Q = Queer oder Questioning (nicht-heteronormativ / sich selbst hinterfragend) • I = Intersex • A = Asexuell • + = alle weiteren Identitäten, die nicht in den Buchstaben abgebildet sind



Übung II

Ich & mein (Geschlechts-) Identitätsportrait

„Ich fühle mich akzeptiert, so wie
ich bin.“



Ich & mein (Geschlechts-) Identitätsportrait

Dauer:

30 Minuten

Ziele:

- Anregung zur persönlichen Reflexion über die eigene Geschlechtsidentität.
- Verstehen, dass die eigene Geschlechtsidentität etwas Persönliches und Vielfältiges ist, das sich mit der Zeit verändern kann.
- Teilnehmer*innen dazu ermutigen, ihre Geschlechtsidentität auf eine Weise auszudrücken, die sich für sie authentisch anfühlt.

Benötigte Materialien:

- A4- oder A3-Papier für alle Teilnehmer*innen
- Bunte Stifte, Bleistifte oder Marker
- Optional: Ausgedruckte „Identitätswörter“ (z. B. nicht-binär, verspielt, queer, introvertiert, selbstbewusst, Schwester, kreativ, suchend etc.)
- Klebeband oder Wandfläche für eine optionale Galerie
- Hintergrundmusik (optional)

Anweisung zur Durchführung

1. Einführung

- In dieser Aktivität setzen sich die Teilnehmer*innen mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinander. Dabei steht die persönliche Reflexion im Vordergrund.
- Es wird ausdrücklich betont, dass es kein „richtig“ oder „falsch“ gibt. Die Teilnahme erfolgt freiwillig, und niemand ist verpflichtet, persönliche Gedanken oder Erfahrungen zu teilen, wenn dies nicht gewünscht ist.

2. Durchführung

Schritt 1: Vorbereitung des Identitätsporträts

- Alle Teilnehmer*innen erhalten ein leeres Blatt Papier
- In der Mitte des Papiers wird ein Symbol, Wort oder Bild gezeichnet oder geschrieben, dass die Teilnehmer*innen repräsentieren. (Das kann der Name, Initialen, eine Form oder etwas anderes sein.)

Schritt 2: Reflexionsfragen zur Identität (per Folie oder laut vorgelesen):

- Was ist deine Geschlechtsidentität – und welche Begriffe passen (heute) für dich?
- Welche drei Wörter beschreiben dich am besten?
- Was hat dein Verständnis von Geschlecht geprägt (Familie, Kultur, Medien, Erfahrungen)?
- Wie drückst du deine Identität im Alltag aus (Kleidung, Verhalten, Sprache)?

- Ist dein Geschlecht ein Teil deiner Identität, über den du oft nachdenkst? Warum (nicht)?
- Wer hat dein Selbstbild beeinflusst oder inspiriert?
- Was kann eine Lehrkraft/Trainer*in/Führungsperson tun, um alle Geschlechter zu unterstützen?
- Was möchtest du besser über dich selbst verstehen?

Schritt 3: Erstellung des Geschlechtsidentitätsporträts

Um das Symbol in der Mitte herum zeichnen die Teilnehmer*innen Sterne oder Punkte. Neben jeden Stern/Punkt schreiben sie ihre Antworten auf die Fragen, um verschiedene Aspekte ihrer Identität darzustellen. (12–15 Minuten).

Schritt 4: Galerie-Walk oder optionales Teilen

- Wenn sich die Gruppe sicher fühlt, können die Porträts ausgelegt oder an die Wand gehängt werden. Dann folgt ein individueller Rundgang, um die Werke der anderen anzusehen. (5–7 Minuten)

3. Reflexion/Diskussion

Alle Teilnehmer*innen schreiben auf ein Klebezettel:

- „Was ich mir wünsche, dass andere über Geschlechtsidentitäten verstehen, ist“

Die Teilnehmer*innen können dies teilen, privat behalten oder anonym an ein Gruppen-Board anbringen.

4. Tipps für die Durchführung

- Sage Dinge wie: „Es gibt viele Arten, die eigene Geschlechtsidentität zu erleben – alle sind hier willkommen.“
- Mache deutlich, dass niemand etwas präsentieren oder jemanden beeindrucken muss.
- Ermögliche das Zeichnen, Schreiben, Symbolisieren oder Ausschneiden – nicht alle können sich leicht in Worten ausdrücken.
- Ermutige die Teilnehmer*innen dazu, nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen – es ist ebenso in Ordnung, etwas für sich zu behalten.

5. Abschluss und Selbstreflexion

Führe im Anschluss eine kurze Gruppenreflexion durch. Du kannst dabei Fragen stellen wie zum Beispiel:

- „Was war leicht oder schwer dich auszudrücken?“
- „Hast du etwas Neues über dich entdeckt?“
- „Was kann helfen, das Teilen und Ausdrücken von Geschlechtsidentität zu erleichtern?“

Achte darauf, eine respektvolle Gesprächsatmosphäre zu fördern. Erinnere die Gruppe daran, dass das Teilen persönlicher Gedanken oder Erfahrungen stets freiwillig ist.

**Anpassungen oder
Variationen:**

- Für jüngere oder zurückhaltende Gruppen: Mehr visuelle Impulse (Farben, Emojis, vorgeschnittene Symbole) verwenden.
- Für den Online-Gebrauch: Porträts auf einem digitalen Whiteboard oder in einem Formular mit offenen Fragen umsetzen.
- In Gruppen mit unterschiedlichen Vorerfahrungen: Betonen, dass „Ich bin noch dabei, es herauszufinden“ eine gültige Antwort ist.



Kapitel 2

SDG 5 KENNENLERNEN

„Entwickle Empathie, erkenne gesellschaftliche Einflüsse auf deine und andere Ziele und lerne Strategien für Gleichberechtigung und Selbstbestimmung kennen.“



ÜBUNG I

IN IHRE FUSS- STAPFEN TRETEN

„ICH BIN ÜBERZEUGT, DASS
ICH MEINE TRÄUME
VERWIRKLICHEN KANN, EGAL
WAS DIE GESELLSCHAFT VON
MIR ERWARTET.“



In ihre Fußstapfen treten

Dauer:	60 - 90 Minuten
Ziele:	• Empathie für andere entwickeln • Einfluss gesellschaftlicher Erwartungen auf Träume erkennen • Überlegen, welche Rahmenbedingungen Frauen und weibliche gelesene Personen stärken • Eigene Erkenntnisse mit SDG 5: Geschlechtergleichstellung verbinden
Benötigte Materialien:	• Papier in A3 oder Flipchart • Post-its • Marker • Gedruckte Figurenkärtchen



Anweisung zur Durchführung

1. Einführung/Set-Up

Erkläre der Gruppe, dass sie sich in die Perspektive von Mädchen, Frauen und weiblich gelesenen Personen hineinversetzen werden, die unterschiedlichen gesellschaftlichen Erwartungen begegnen. Sie sollen herausfinden, welchen Erwartungen sie begegnen könnten und wie sich das innerlich anfühlen könnte.

2. Durchführung

Schritt 1. Figur aussuchen (5 - 10 Minuten)

- Teilnehmer*innen werden in kleine Gruppen (2-5) Personen eingeteilt.
- Jede Gruppe erhält eine Karte mit einer fiktiven Figur.
Zum Beispiel:
 - Eine Frau mit Fluchterfahrungen, die versucht, sich ein neues Leben aufzubauen;
 - Ein sportliches, kurzhaariges Teenager-Mädchen;
 - Eine 30-jährige alleinstehende Frau, die kurz davor steht, bei der Arbeit befördert zu werden.

Schritt 2. In ihre Fußstapfen treten (5 - 10 Minuten)

In Kleingruppen wird beschrieben, wie das Leben der jeweiligen Figur aussehen könnte:

- Wie verbringt sie ihre Tage?
- Wie sehen ihre Beziehungen zu anderen Personen aus?
- Was möchte sie erreichen?

Schritt 3. Silhouette erstellen (20 Minuten)

- Die Gruppen erhalten ein großes Stück Papier und zeichnen die Silhouette ihrer Figur.
- Zuerst gestalten die Gruppen das Äußere ihrer Figuren:
 - Sie zählen externe Erwartungen oder Stereotypen auf, denen diese Person durch ihre Familie, ihr Umfeld, die Medien oder Institutionen ausgesetzt ist. (10 Minuten)
- Dann, innerhalb der Silhouette:
 - Sie zählen auf, wie diese Erwartungen die Person sich fühlen lassen (z. B. gestresst, unsichtbar, entschlossen, stolz usw.). (10 Minuten)

Schritt 4. Was würde ihr helfen? (10 - 15 Minuten)

- Stelle die Aufgabe vor: „Stellt euch vor, eure Figur könnten die Welt um sich herum neu gestalten. Von was bräuchte sie mehr oder weniger?“
- Die Teilnehmer*innen bekommen Klebezettel und sammeln darauf Aspekte, was ihren Figuren helfen könnte und den Druck von Erwartungen verringert.

- Gebe bei Bedarf Beispiele: z. B. eine Freundin, die ohne Vorurteile zuhört; eine Regierung, die ihre Rechte schützt (z. B. Antidiskriminierung), Zugang zu Bildung oder finanzielle Unabhängigkeit; ein Vorbild, das ihre Identität widerspiegelt.
- Die Teilnehmer*innen kleben diese Zettel um die Silhouette herum, wie Schutzschild.

Schritt 5. Präsentation (10 Minuten)

Jede Gruppe präsentiert ihre Silhouette vor der ganzen Gruppe und erklärt:

- Wer die Figur ist und
- was die Gesellschaft von ihr erwartet und wie sie das beeinflusst.

3. Reflexion/Diskussion (15 Minuten)

Diskutiere kurz mit der ganzen Gruppe.

- Welche gemeinsamen Erwartungen oder Belastungen hast du bei den verschiedenen Figuren festgestellt?
- Welche Arten von Unterstützung gab es bei mehreren Figuren?
- Wie können reale Gemeinschaften diese Unterstützung bieten?
- Was davon könnten wir mitgestalten?



Die Teilnehmer*innen sollen sich darauf konzentrieren, was diese Frauen unterstützen und stärken könnte, und überlegen, was sie im echten Leben tun können, um jemanden wie sie zu unterstützen.

4. Tipps zur Durchführung

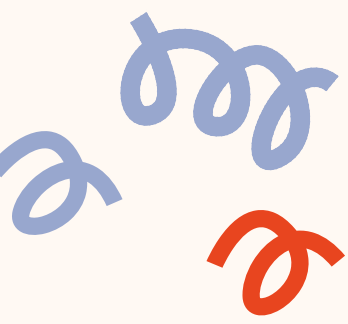
Biete Flexibilität: Lasse die Teilnehmer*innen wählen, wie sie sich einbringen möchten (zeichnen, sprechen, schreiben).

5. Abschluss und Selbstreflexion

Bitte die Teilnehmer*innen, 1–2 Minuten lang still über die Erfahrung nachzudenken.

Gib dann allen Teilnehmer*innen einen Post-it und bitte sie, den Satz über ihre Figur zu vervollständigen: „Wenn diese Figur meine Freundin/mein Freund wäre, würde ich...“

Die Teilnehmer*innen kleben ihre Notizen anschließend auf ein gemeinsames Flipchart. Sie können selbst vorlesen, was sie geschrieben haben, oder die Gruppe macht einen stillen Galerierundgang.



**Anpassungen oder
Variationen:**

- Bei weniger sprachstarken Gruppen liegt der Schwerpunkt stärker auf dem visuellen Aspekt der Silhouette. Alte Zeitschriften können genutzt werden, um Collagen zu erstellen, statt Wörter zu schreiben.
- Digitale Tools wie Padlet können ebenfalls für die Silhouetten-Aktivität verwendet werden.

Anhang: Figurenkarten

Noura – Studentin, als 1. Person in ihrer Familie

- Alter: 20
- Kontext: Stammt aus einer einkommensschwachen Migrantenfamilie
- Hintergrund: Noura studiert Jura und möchte Anwältin werden. Ihre Familie ist stolz, versteht ihre akademische Welt jedoch nicht vollständig. Sie fühlt sich zwischen zwei Kulturen hin- und hergerissen.

Sofia – Trans Frau

- Alter: 27
- Kontext: Lebt in einer konservativen religiösen Gemeinschaft
- Hintergrund: Sofia ist eine talentierte Grafikdesignerin und möchte ihr eigenes Unternehmen gründen. Sie verbirgt ihre Beziehung vor ihrer Familie und fürchtet Ablehnung. Trost findet sie in Online-Communities

Farah – Mutter mit Fluchterfahrung

- Alter: 35
- Kontext: Kürzlich in ein neues Land gezogen
- Hintergrund: Farah zieht zwei Kinder groß, lernt die Landessprache und arbeitet Teilzeit. Sie träumt davon, Krankenschwester zu werden, stößt dabei jedoch auf bürokratische und kulturelle Hürden.

Lena – sportliches Teenager-Mädchen

- Alter: 15
- Kontext: Begeistert vom Fußball, kurzhaarig, wird oft für einen Jungen gehalten
- Hintergrund: Lena möchte professionell Fußball spielen, doch Schule und Familie nehmen sie nicht ernst. Sie ist selbstbewusst, fühlt sich aber oft isoliert.

Anhang: Figurenkarten

Petra – Tochter von Landwirten

- Alter: 17
- Kontext: Lebt in einem ländlichen Dorf
- Hintergrund: Petra hilft auf dem Bauernhof, träumt jedoch davon, Umweltwissenschaften zu studieren. Ihre Eltern erwarten, dass sie bleibt und das Familienland übernimmt. Sie fühlt sich der Natur sehr verbunden.

Mei – angehende Künstlerin

- Alter: 22
- Kontext: Lebt in einer ländlichen Gegend mit begrenzten kreativen Möglichkeiten
- Hintergrund: Mei träumt davon, Kunst im Ausland zu studieren. Ihre Familie möchte, dass sie eine „sichere“ Karriere einschlägt. Sie verbringt ihre Zeit mit Malen und teilt ihre Arbeiten online

Samira – religiöse Studentin

- Alter: 19
- Kontext: Trägt ein Hijab, studiert Naturwissenschaften
- Hintergrund: Samira ist begeistert von Raumfahrt. Sie begegnet sowohl wegen ihrer Religion als auch ihres Geschlechts Stereotypen in MINT-Fächern. Sie ist entschlossen und neugierig.

Ana – Frau mit Behinderung

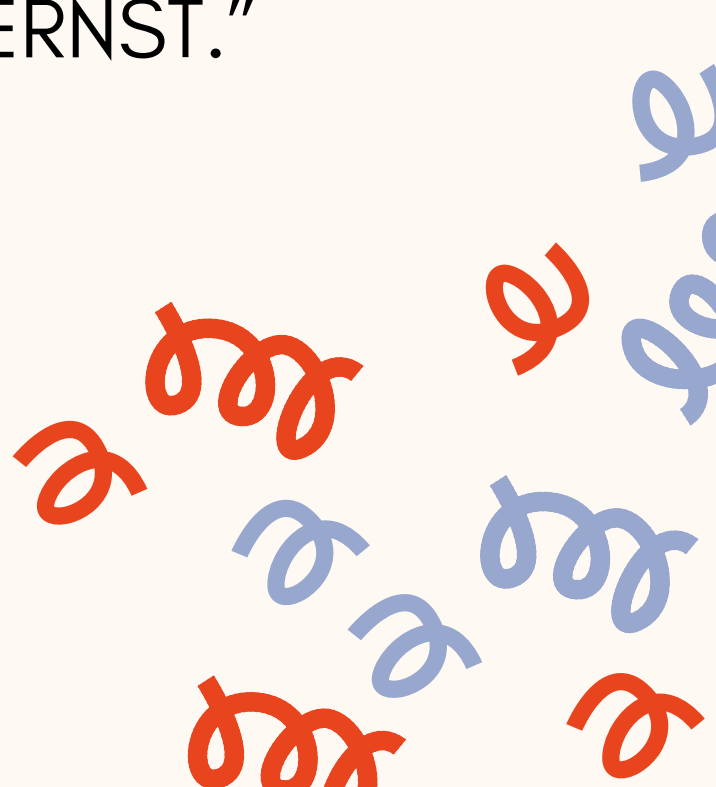
- Alter: 28
- Kontext: Nutzt einen Rollstuhl, lebt selbstständig
- Hintergrund: Ana ist Schriftstellerin und Aktivistin. Sie begegnet täglich physischen und sozialen Barrieren, setzt sich jedoch weiterhin für Barrierefreiheit und Inklusion ein.

The top corners of the page are decorated with stylized, hand-drawn swirls in red and blue. These swirls are composed of multiple overlapping loops, creating a sense of movement and festivity.

ÜBUNG II

Wessen Stimme zählt?

„MEINE LEHRKRÄFTE UND
MITSCHÜLER*INNEN NEHMEN MEINE
BEITRÄGE ERNST.“

The bottom right corner of the page is decorated with stylized, hand-drawn swirls in red and blue, similar to the ones in the top corners. These swirls are composed of multiple overlapping loops, creating a sense of movement and festivity.

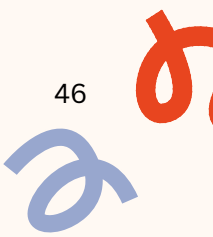
Wessen Stimme zählt?

Dauer:

60–70 Minuten

Ziele:

- Die Teilnehmer*innen reflektieren, wer sich in Schule und Gesellschaft gehört und ernst genommen fühlt.
- Die Teilnehmer*innen erkennen, wie Geschlechterrollen beeinflussen, wer spricht und wie Beiträge bewertet werden
- Die Teilnehmer*innen entwickeln ein Bewusstsein für Selbstausdruck und Strategien gegen Ausgrenzung kennenlernen
- Eigene Erfahrungen mit SDG 5 verbinden und verstehen, warum Gleichberechtigung wichtig ist.



Benötigte Materialien:	• Papier in A4 oder Karteikarten • Marker • Figurenkärtchen • Flipchartpapier • Vorbereitete Charakterkarten (siehe Anhang)
Anweisung zur Durchführung	
1. Einführung/Set-Up Erkläre der Gruppe, dass sie sich mit Geschlechterstereotypen auseinandersetzen werden und gemeinsam überlegen, wie diese Erwartungen ihr eigenes Leben, Verhalten und Chancen beeinflussen können.	
2. Durchführung Schritt 1. Warm-Up (10 Minuten) Frag die Teilnehmer*innen, ob sie die SDGs kennen, insbesondere SDG 5 („Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen“). Bitte die Gruppe, an eine Situation zu denken, in der: • eine eigene Idee oder Antwort geteilt wurde, aber ignoriert oder abgewertet wurde,	

- jemand anderes dieselbe Idee wiederholte und dafür Anerkennung erhielt,
- man etwas zurückgehalten hat, weil das Selbstvertrauen fehlte.

Leite dann über mit der Erklärung, dass sie gemeinsam erkunden werden, wer Gehör findet – und wie wir das verändern können.

Schritt 2. Rollenspiel: „Gemeinsam planen – Ideen entwickeln und Entscheidungen treffen“ (30 - 40 Minuten)

Teile die Teilnehmer*innen in zwei Gruppen auf. Jede Gruppe erhält ein Szenario:

- **Gruppe 1:** Plant die Jahresabschlussfeier der Klasse. Ziel: 3 Ideen sammeln und sich am Ende auf einen konkreten Plan einigen.
- **Gruppe 2:** Plant eine Klassenfahrt. Ziel: 3 Ideen sammeln und sich am Ende auf einen konkreten Plan einigen.“

Verteile die Charakterkarten mit kurzen Beschreibungen (siehe Anhang) an die Teilnehmer*innen. Wer möchte, kann auch eigene Rollen kreieren. Jede Gruppe hat 7 Minuten Zeit eine Szene zu ihrer Situation vorzubereiten und zu präsentieren. Wenn einzelne Teilnehmer*innen entscheiden, nicht mitzuspielen können sie eine Beobachterrolle übernehmen.

- Jede Gruppe stellt ihre Szene vor.
- Solange die erste Gruppe ihre Szene vorspielt, soll die zweite Gruppe die Szene beobachten und Notizen machen.

Mögliche Beobachtungsfragen:

- Wer redet am meisten?
- Wer wird unterbrochen oder ignoriert?
- Wessen Ideen werden umgesetzt?
- Wer wirkt zurückhaltend oder ausgeschlossen?
- Wer trifft letztlich die Entscheidungen?

Nach der Szene, wird getauscht. Die zweite Gruppe spielt vor, die anderen werden zu Beobachter*innen.

Bespreche die Erfahrungen mit der ganzen Gruppe.

Mögliche Diskussionsfragen:

- Wie haben die Identitäten der Personen ihren Einfluss verändert?
- Hatten manche eher das Gefühl "gehört" zu werden?
- Welche Annahmen haben beeinflusst, wer ernst genommen wird und wer nicht?

Schritt 3. Mini-Poster: “Unsere Stimmen, unsere Verantwortung” (20 Minuten)

Um über das Rollenspiel nachzudenken, bitte die Teilnehmer*innen, in Zweier- oder Dreiergruppen Mini-Poster zu erstellen. Das Poster soll widerspiegeln, was ihnen hilft, sich zu äußern und wie sie andere dabei unterstützen können ihre Meinung zu sagen. Verwende beispielsweise Sprechblasen oder Zeichnungen.

Teil 1: Bitte die Teilnehmer*innen, den Satz auf ihrem Poster zu vervollständigen: „Wir trauen uns zu sprechen, wenn [...].“

Gebe bei Bedarf Beispiele, wie:

- "Wir haben keine Angst, falsch zu liegen."
- "Andere uns nicht unterbrechen."
- "Andere Meinungen respektiert werden."

Teil 2: Bitte die Teilnehmer*innen, den Satz auf ihrem Poster zu vervollständigen: „Wir helfen anderen, sich gehört zu fühlen, indem wir [...].“

Die Gruppen stellen ihre Poster kurz vor und hängen sie dann auf.



3. Mini-Reflexion/Diskussion:

Beginne damit, die Teilnehmer*innen an das Ziel zu erinnern:

„Wir haben gerade erkundet, wie unterschiedliche Identitäten beeinflussen, wer Gehör findet. Jetzt reflektieren wir gemeinsam und verbinden das mit einem globalen Ziel – SDG 5: Geschlechtergleichstellung.“

Kurze Erklärung der SDGs und von SDG 5:

„Die Sustainable Development Goals (SDGs) sind 17 globale Ziele der Vereinten Nationen, die Armut bekämpfen, den Planeten schützen und Frieden sowie Wohlstand für alle sichern sollen. Jedes Ziel greift eine wichtige Herausforderung auf, z. B. Bildung, Gesundheit, Klima oder Gleichstellung.

SDG 5 setzt sich für Geschlechtergleichstellung ein. Es will alle Frauen und Mädchen stärken, Stereotype hinterfragen, gleiche Teilhabe ermöglichen und dafür sorgen, dass jede Stimme zählt – in Schule, Beruf und Gesellschaft.

Gesprächsleitung mit offenen Fragen:

- Wer wurde im Rollenspiel am meisten gehört? Warum?
- Hat sich jemand ignoriert oder abgewertet gefühlt? Was hat das ausgelöst?
- Wie haben Geschlechterrollen die Gruppendynamik beeinflusst?

- „Könnt ihr Situationen aus dem echten Leben nennen, in denen das passiert?“
- „Was können wir tun, damit jede*r gehört und wertgeschätzt wird?“

4. Tipps zur Durchführung

Sei während des Rollenspiels ein*e aktive*r Beobachter*in, mache Notizen und helfe den Gruppen, über die Erfahrungen nachzudenken.

Ermutige auch ruhigere Teilnehmer*innen, sich einzubringen, ohne jemanden unter Druck zu setzen.

Nutze Nachfragen wie:

- Kannst du dazu noch mehr sagen?
- Wie hat sich das für dich angefühlt?

5. Abschluss und Selbstreflexion

Bitte die Teilnehmer*innen, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um entweder einzeln oder in ihren Kleingruppen nachzudenken.

- “Was ist eine kleine Veränderung, die ich vornehmen kann, damit sich andere gehört fühlen?”
- “Was hat mich daran überrascht, wie Stimmen in Gruppen geteilt – oder zum Schweigen gebracht – werden?”

Anpassungen oder Variationen:	Wenn die Zeit knapp ist, können die Szenen verkürzt werden. Beide Gruppen sollten jedoch die Gelegenheit haben, ihre Ergebnisse zumindest in verkürzter Form zu präsentieren. So werden Teilnehmer*innen, die etwas vorbereitet haben, nicht ausgeschlossen. Wer sich beim Präsentieren unwohl fühlt, kann darauf verzichten oder als Beobachtende*r beitragen.
---	--

Anhang: Charakterkarten

Leistungsstarker Junge – selbstbewusst, gewohnt, Lob zu erhalten
Schüchternes Mädchen – hat gute Ideen, zögert aber, sie zu äußern
Kreative*r nicht-binäre*r Schüler*in – ausdrucksstark, wird aber oft missverstanden
Offene*r Schüler*in – spricht häufig, wird aber manchmal unterbrochen
Ruhiger Junge – zurückhaltend, meldet sich selten mit eigenen Ideen
Queere*r Schüler*in – selbstbewusst in der eigenen Identität, aber besorgt über Vorurteile
Klassenspaßvogel – lenkt andere ab, bekommt aber Aufmerksamkeit
Ambitioniertes Mädchen – möchte Führungsrollen übernehmen, wird manchmal als „herrisch“ bezeichnet
Neu zugezogene*r Schüler*in – lernt noch die Sprache, schüchtern in Gruppen
Beliebte*r Schüler*in – wird gut gemocht, erreicht leicht Zustimmung
Schüler*in mit Behinderung – wird in Diskussionen oft übersehen
Laute*r, aber unsichere*r Schüler*in – spricht viel, hat aber Angst vor Ablehnung



Kapitel 3

STEREOTYPE UND VORBILDER

„Reflektiere deine Träume und Ziele,
unabhängig davon, was andere erwarten,
finde kreative Wege, sie sichtbar zu machen,
und suche dir Menschen, die dich dabei
unterstützen.“





Übung I

Träume wie Blob

„Ich glaube, dass ich meine
Träume verwirklichen kann,
unabhängig davon, was die
Gesellschaft von mir erwartet.“



Träume wie Blob

Dauer:

1.5 - 2 Stunden

Ziele:

- Die Teilnehmer*innen reflektieren ihre persönlichen Träume, Ziele und Wünsche – unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen.
- Die Teilnehmer*innen setzen sich mit ihrer aktuellen Lebenssituation auseinander und entwickeln eine Vorstellung davon, wo sie in Zukunft stehen möchten.
- Die Teilnehmer*innen sind eingeladen, ihre Kreativität in die Gestaltung einer Collage zu stecken, die ihre Träume widerspiegelt, und sich dabei von den gesellschaftlichen Stereotypen zu befreien.

Benötigte Materialien:

- **Blob Tree Handout** [Quelle: <https://www.blobtree.com/>]
- Marker + Stifte
- Flipchart-Papier/ A3-Papier
- Zeitschriften oder Fotos

Anweisung zur Durchführung

1. Einführung/Set-up

Lade dir vorab eine Vorlage des Blob-Baums herunter und drucke diese aus. Jede*r Teilnehmer*in erhält 1 Blob-Baum Handout. Bitte die Teilnehmer*innen sich in einem Halbkreis zusammenzusetzen.

- Führe in das Konzept der Stereotype ein.
- Betone, dass es in der Aktivität darum geht, Wünsche frei zu visualisieren, ohne von den Erwartungen anderer eingeschränkt zu werden.

Definition: Stereotype sind vereinfachte und verallgemeinerte Vorstellungen über bestimmte Gruppen von Menschen. Sie sagen aus, wie Menschen „typischerweise“ sind, basierend auf Merkmalen wie Geschlecht, Herkunft, Alter oder Beruf.

Wichtig!

- Stereotype sind oft unvollständig oder falsch.
- Sie können Vorurteile und Diskriminierung verstärken, weil sie Menschen auf bestimmte Eigenschaften reduzieren.

2. Durchführung: Vorstellung Blob-Baum (15 Minuten)

Präsentiere der Gruppe das Blob-Baum-Handout (ein Bild, das verschiedene Figuren in unterschiedlichen Positionen und emotionalen Zuständen zeigt).

Bitte die Teilnehmer*innen, ein paar Minuten in Ruhe über das Bild nachzudenken:

- Welche Figur stellt am besten dar, wo du dich gerade in deinem Leben befindest? Kreise die Figur ein.

- Wenn du einige Änderungen vornehmen und dir eine bessere Version deines Lebens vorstellen könntest, welche Figur würde den Ort repräsentieren, an dem du sein möchtest?

Bitte nun die Teilnehmer*innen eine zweite Figur zu wählen:

Persönliche Reflexion – Austausch in Paaren/Kleingruppen (20 Minuten)

Aufgrund des persönlichen Charakters dieser Übung sollten die Teilnehmer*innen in Paaren oder kleine Gruppen von 3 Personen aufgeteilt werden.

Fordere sie auf, in ihren Gruppen zu diskutieren:

- “Wo stehst du gerade in deinem Leben, und wo möchtest du hin – wenn es keine Annahmen anderer gäbe, die dich einschränken?”
- “Welche Schritte könnten dir helfen, von deiner jetzigen Figur zu deiner zukünftigen Figur zu gelangen?”
- “Welche Aspekte deiner Entwicklung kannst du aktiv selbst beeinflussen – auch im Hinblick darauf, wie du mit Stereotypen umgehst?”

Fördere eine unterstützende, nicht wertende Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer*innen wohl fühlen und so viel oder so wenig erzählen, wie sie möchten.

Kreative Visualisierung - Erstellung von Traum-Collagen (30 Minuten)

- Gebe den Teilnehmer*innen Zeitschriften, Zeitungen, Scheren, Kleber, Stifte und Papier.
- Bitte sie, eine Collage zu erstellen, die ihre Träume, Ziele und Bestrebungen darstellt, indem sie Bilder, Wörter und Symbole kombinieren, die mit ihrer Zukunftsvision übereinstimmen.
- Ermutige sie zu Kreativität und Individualität - es gibt keine "falsche" Art, Träume auszudrücken.

3. Mini Reflexion/Diskussion (15 Minuten)

Bitte Freiwillige, ihre Collagen und ihre Gedanken vorzustellen.

Schließe die Sitzung, indem du die Idee bekräftigst, dass Träumen, Visualisieren und Planen wichtige Schritte auf dem Weg zu persönlichem Wachstum sind und dass Veränderungen mit kleinen, bewussten Handlungen beginnen.

Bitte die Teilnehmer*innen zu überlegen, wie sie von Figur 1 zu Figur 2 gelangen können.

- Welche Unterstützung brauchen sie?
- Wer kann diese Veränderung ermöglichen?
- Welche Ressourcen oder Dinge wären hilfreich?

4. Tipps für die Durchführung

Bei dieser Aktivität könnte man davon ausgehen, dass ein*e Teilnehmer*in eine „traurige Figur“ auswählt und zu einer „glücklicheren oder positiveren Figur“ übergehen möchte.

In der Annahme, dass ein*e Teilnehmer*in eine positive Figur auswählt, kann die Aktivität fortgesetzt werden, aber einige der Fragen sollten angepasst werden:

- Wie kann ich sicherstellen, dass ich in dieser Position bleibe?
- Was würde meinen Traum besser oder klarer machen?

Diese Aktivität soll nicht dazu dienen, schwierige Gefühle zu ignorieren - es ist völlig normal, dass man sich manchmal traurig oder verwirrt fühlt. Aber wenn es um die Geschlechtsidentität geht, können sich diese Gefühle noch stärker anfühlen, weil man sich schämt, abgelehnt oder nicht verstanden wird. Diese Aktivität soll Jugendlichen helfen, diese Gefühle auf sichere und unterstützende Weise zu erkunden.

- Erinnere zu Beginn der Sitzung alle daran, dass dies ein sicherer Raum ist. Zum Beispiel: „Was in diesem Raum gesagt wird, bleibt auch in diesem Raum.“
- Lasse die Teilnehmer*innen wissen, dass das, was sie erzählen, vertraulich ist und dass sie nicht mehr erzählen sollen/müssen, als ihnen lieb ist.

Erläutere auch das Konzept einer Trigger-Warnung und dass eine Trigger-Warnung andere auf schwierige Themen vorbereitet, z. B.: "Trigger-Warnung: Ich spreche über Gewalt, Mobbing oder Tod."

So können die anderen entscheiden, ob sie zuhören oder eine Pause machen. Jeder reagiert anders – eine Warnung ist eine freundliche und respektvolle Art, aufeinander Acht zu geben.

**Anpassungen oder
Variationen:**

- Je nach Gruppengröße und Zeit kannst du die kreative Visualisierung überspringen und die Aktivität zu einer Diskussions- und Reflexionsaktivität rund um den Blob-Baum machen.



Anhang: Beispielbild für einen Blob-Baum



Vorlagen findest du unter: <https://www.blobtree.com/>



Übung II

Ally/Verbündete*r

„Ich habe einen Freundeskreis
oder eine Gemeinschaft, in der ich
mich vollkommen akzeptiert fühle.“



Ally/Verbündete*r

Dauer:	1.5 Stunden
Ziele:	• Jungen Menschen helfen, das Konzept eines Verbündeten zu verstehen und wichtige Verbündete in ihrem Leben zu erkennen. • Informationen und Ressourcen zur Verfügung stellen, um junge Menschen bei der Suche nach positiven Vorbildern und Quellen der Unterstützung zu unterstützen. • Über Eigenschaften guter Freundschaften und das Gefühl von Akzeptanz sprechen • Junge Menschen dabei unterstützen, eine starke Gemeinschaft aufzubauen
Benötigte Materialien:	• Großes Flipchartpapier • Stifte und Marker

Anweisung zur Durchführung

1. Einführung/Set-up

- Erkläre der Gruppe, dass sie heute über Allies (Verbündete) und die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft sprechen werden.
- Setze die Gruppe in einen Halbkreis und frage sie, was für sie ein*e Freund*in ist.
- Frage sie, was bzw. wer ein*e Verbündete*r ist?

Definition: Ein*e *Ally* (Verbündete*r) ist jemand, der Personen aus der LGBTQIA+ Community unterstützt und für sie einsteht, auch wenn er*sie selbst nicht Teil dieser Community ist. *Allies* hören zu, lernen dazu, sprechen sich gegen ungerechte Behandlung aus und helfen dabei, ein sicheres und respektvolles Umfeld für alle zu schaffen. (Quelle: <https://au.reachout.com/>)

2. Durchführung (30 Minuten)

- Teile die Teilnehmer*innen in Kleingruppen ein. Wir empfehlen Gruppen, die nicht größer als 5-6 Personen sind.
- Gebe ihnen Flipchart-Papier.
- Eine Person legt sich auf das Flipchart-Papier. Um diese Person herum werden die Umrisse gezeichnet. Möglicherweise müssen dafür zwei oder drei Flipchart-Blätter zusammengeklebt werden. (Alternativ können auch die Umrisse einer fiktiven Figur gezeichnet werden.)

- Bitte nun die Gruppe, ihre Person zu gestalten. Sie können ihr einen Namen geben, ihr Kleidung und Eigenschaften hinzufügen.
- Erklär, dass diese Person ihr Ally (Verbündete*r) ist. Bitte die Kleingruppe, darüber zu diskutieren, wer diese Person sein sollte und wie sie sich verhalten sollte?
- Gebe den Kleingruppen Zeit, um die Person herum zu schreiben und zu zeichnen. Das können Symbole, Wörter und Sätze sein. Alles ist erlaubt!
- Jede Gruppe kann nun ihre*n Verbündete*n präsentieren.

3. Mini Reflexion/Diskussion (15 Minuten)

- Erkläre, dass *Allies* (Verbündete) für alle da sind, nicht nur für diejenigen, die sich als LGBTQIA+ identifizieren.
- Bitte die Teilnehmer*innen, sich eine Definition für „Verbündete“ zu überlegen. (sie können entweder eine Gruppensdefinition aufstellen oder individuell).

Herausfordernde Frage: Warum könnte sich jemand, der gleichgeschlechtlich oder heterosexuell ist, dafür entscheiden, ein LGBTQIA+ Verbündeter zu sein?

4. Tipps für die Durchführung

Bedenke, dass Verbündete für Mitglieder*innen der LGBTQIA+ Gemeinschaft sowie für andere Minderheitengruppen sehr wichtig sind z. B. muslimische Jugendliche, schwarze und asiatische Jugendliche.

Beim Erstellen des Ally-Flipcharts sollten die Teilnehmer*innen überlegen:

- Was bedeutet es, ein*e LGBTQIA+-Verbündete*r zu sein?
- Wie kann ich ein*e gute*r Verbündete*r sein?

Die Workshop-Leitenden sollten gut informiert und auf dem neuesten Stand sein, um die Diskussionen effektiv zu begleiten. (Weiterführende Informationen:

<https://au.reachout.com/relationships/allyship/how-to-be-a-good-lgbtqia-ally>)

Geeignet für:

- Junge Menschen, die sich als Teil der LGBTQIA+ Community identifizieren
- Alle, die ihre Freund*innen unterstützen möchten
- Gruppen, die an Themen arbeiten, um Verständnis zu fördern, Beziehungen zu stärken und ein inklusives Umfeld zu schaffen

Tipp: Betone, dass Verbündete für alle Minderheitengruppen wichtig sind und Nutze Beispiele aus der Praxis (z.B. die Black-Lives-Matter-Bewegung), um zu zeigen, wie “Allyship” Veränderungen bewirken kann.

5. Abschluss und Selbstreflexion (15 Minuten)

- Bitte alle Teilnehmer*innen, eine Sache zu nennen, die sie in Zukunft tun werden, um ein Ally sein zu können oder etwas, das sie gelernt haben. Dies kann mit der ganzen Gruppe oder in kleineren Paaren geschehen.

Anpassungen oder Variationen:

- Wenn die Gruppen zu groß sind, könnte es schwierig werden, sich aktiv zu beteiligen. Wenn du einige feste Freundschaften in der Gruppe hast, sollten die Gruppen stärker durchmischt werden.
- Passe das Gespräch an die Zielgruppe an, mit denen du arbeitest.





“LET'S BE INCLUSIVE”

wurde erstellt von:



<https://ikobi.org/>



<https://mexpert.se/>



<https://www.verein-interaktion.org/>



Kofinanziert von der
Europäischen Union