



...Praxis

## „Wenn ich NEIN sag, mein ich's auch!“ Prävention von sexueller Gewalt

- > Prävention – Was heißt das konkret?
- > Tipps für die Gruppenstunden
- > Was tun im Verdachtsfall?

# Inhalt

Vorwort	3
Sexuelle Gewalt – Was ist damit gemeint?	4
Was heißt eigentlich Prävention?	5
„Wenn ich NEIN sag mein ich's auch“ – die Projektmethode	6
Wo liegen die Chancen?	7
Gruppenstundentipps	8
Gruppenstundenreihe für Wichtel	9
Gruppenstundenreihe für Pfadis	13
Gruppenstundenreihe für Caravelles	16
Gruppenstundenreihe für Ranger	19
Was tun im Verdachtsfall?	22
Literatur	23
Hilfreiche Links	24



DOROTHEE WALTERS

© Zartbitter e.V.

## Impressum



### Herausgeberin:

Pfadfinderinnenschaft St. Georg  
Unstrutstr. 10  
51371 Leverkusen

Telefon: 02 41 - 40 39 20  
info@pfadfinderinnen.de  
www.pfadfinderinnen.de

### Inhaltliche Bearbeitung:

Britta Wörndle, Kathrin Moosdorf

### Druck:

Lenz Druck, Leverkusen

### Layout:

Sabrina Gielessen, Köln

Diese Arbeitshilfe wird gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



...Praxis

# Vorwort

Liebe Pfadfinderin,  
liebe Gruppenleiterin,

„wenn ich NEIN sag, mein ich's auch“ haben wir diese Arbeitshilfe zum Thema Prävention von sexueller Gewalt genannt. Denn als Pfadfinderinnen wollen wir Mädchen und junge Frauen dazu befähigen zu selbstbewusstsein und starken Persönlichkeiten zu werden und NEIN zu sagen, wenn ihnen etwas nicht passt. Das ist gerade beim Thema sexuelle Gewalt wichtig.

Vielleicht denkst du jetzt, dass das aber ein ganz schön krasses Thema ist. Stimmt! Kein schönes und auch kein leichtes Thema – vor allem aber leider auch kein exotisches. Denn täglich sind tausende Kinder und Jugendliche Situationen ausgesetzt, in denen ihre Grenzen achtlos, schamlos und brutal missachtet werden. Auch bei uns in der PSG sind Mädchen und junge Frauen, die sexuelle Gewalt erfahren (haben) oder von ihr gefährdet sind. Deshalb setzen wir uns mit diesem Thema auseinander.

Als Gruppenleiterin bist du für deine Mädchen mehr als nur Aufsichts- und Freizeitgestaltungsperson: du bist ihr Vorbild, deine Werte und dein Verhalten geben eine gewisse Leitschnur für die Mädchen ab. Gleichzeitig bist du eine Person, zu der sie ein großes Vertrauen haben, zu der sie kommen können mit einem Problem. Deine Aufgabe ist es, die Mädchen ernst zu nehmen

in dem was sie beschäftigt und sie bei der Suche nach einer Lösung zu unterstützen (nicht: es ihnen aus der Hand zu nehmen!).

Indem du sexuelle Gewalt in der Gruppenstunde zum Thema machst, holst du es aus der dunklen Tabu-Ecke. Dadurch bietest du den Kindern die Möglichkeit sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen und aufmerksam gegenüber jeder Form von sexueller Gewalt zu sein. Die Mädchen lernen „stark“ zu sein und gar nicht erst in eine Opferrolle zu geraten.

Betroffene Mädchen merken, dass sie nicht alleine sind und es sich nicht um Einzelschicksale handelt, an denen sie sich auch noch mitverantwortlich fühlen, sondern dass es Vielen so geht und dass sie keine Schuld daran haben. Und: dass es Auswege gibt.

So werden die Mädchen in ihrer Entwicklung zu starken Persönlichkeiten unterstützt. Außerdem lernen sie dich als eine Person kennen, der das Thema auch nicht leicht fällt, aber die den Mut hat, darüber zu sprechen.

Auf Verbandsebene machen wir alle miteinander deutlich, dass wir sexuelle Gewalt in keiner Form dulden. (Dies findet sich auch in den „Leitlinien der PSG zur Prävention sexueller Gewalt“, verabschiedet von der Bundesversammlung.) Indem wir offensiv und klar Stellung beziehen erschweren wir auch Täter-Innen den Zugang zu

unserem Verband. Ja, es ist eine große Aufgabe. Aber du bist bestimmt in einigen Dingen schon auf einem guten Weg. Nur Mut! Wir wünschen dir viel Erfolg.

Herzliche Grüße  
und Gut Pfad

Britta Wörndle  
(Bildungsreferentin der PSG  
München-Freising)

Kathrin Moosdorf  
(PSG Bundesvorsitzende)



# Sexuelle Gewalt – was ist damit gemeint?

Eine offizielle Definition von sexueller Gewalt gibt es (noch) nicht. Eine Definition, die in Fachkreisen als umfassend genug angesehen wird, und die auch die PSG als Grundlage ihrer „Leitlinien“ verwendet, ist von Dirk Bange und Günther Deegener:

„Sexuelle Gewalt ist eine individuelle, alters- und geschlechtsabhängige Grenzverletzung und meint jede sexuelle Handlung, die an oder vor einem Kind oder einer/einem Jugendlichen entweder gegen deren/dessen Willen vorgenommen wird oder der das Kind oder der der/die Jugendliche aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen kann. Der/die Täter/-in nutzt seine/ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um seine/ihre eigenen Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen.“

(Bange/Deegener: Sexueller Missbrauch an Kindern, Weinheim 1996.)

Das bedeutet: Alle Grenzverletzungen in Verbindung mit einer sexuellen Handlung, egal in welcher Abstufung, die zwischen Erwachsenen und Kindern/Jugendlichen (oder auch zwischen Kindern und Jugendlichen) vorkommen, sind immer sexuelle Gewalt.

Wer ist betroffen?

Sexuelle Gewalt kann jedes Mädchen und jeden Junge unabhängig von Alter und Herkunft treffen. Das Durchschnittsalter der betroffenen Mädchen liegt zwischen 9,5 und 12 Jahren. Aber daneben gibt es auch jüngere oder ältere Kinder/Jugendliche. Die Polizeiliche Kriminalstatistik registriert jährlich bundesweit ca. 15.000 Fälle sexueller Gewalt. Das sind 41 Fälle am Tag! Wenn man die Fälle mitrechnet, die gar nicht bei der Polizei gemeldet werden, muss man von einer zwanzig-

mal höheren Zahl ausgehen. Vor allem werden die Übergriffe selten angezeigt, bei denen sich Täter/in und Opfer nahe stehen; diese machen nach wissenschaftlichen Untersuchungen den größten Prozentsatz aus. Realistisch erscheint es, dass in Deutschland jedes vierte bis fünfte Mädchen und jeder zehnte bis zwölfte Junge sexuelle Gewalt erlebt oder schon mal erlebt hat.

Ganz genaue Zahlen gibt es nicht. Denn nicht jeder Missbrauch wird aufgedeckt, weil > das Kind oder Jugendliche keine Person findet, zu der es genügend Vertrauen hat, darüber zu reden.

> das Opfer Angst hat, dass der/die Täter/-in Drohungen in die Tat umsetzt oder dass die Familie dann auseinander bricht.

> das Kind den Missbrauch gar nicht als solchen einschätzen kann, weil ihm immer erklärt wird, das sei normal.

> das Opfer sich schämt und glaubt (mit-)schuldig zu sein.

ABER: Das Kind (oder der die Jugendliche) trägt niemals die Verantwortung für einen sexuellen Übergriff, Schuld hat immer und ausschließlich der Täter/die Täterin!!!

Die TäterInnen

Selten ist es der „böse, fremde Mann“, der sich Kinder und Jugendlichen nähert. Deutlich häufiger finden Übergriffe im sozialen Nahraum statt, das heißt von Menschen, denen die Kinder nahe stehen, die sie kennen und denen sie vertrauen. Also ganz „normale“ Menschen, Männer und Frauen jeden Alters und jeder sozialen Schicht, unabhängig von Beruf, Herkunft oder sexueller Orientierung. Das können Familienmitglieder sein, NachbarInnen, Freunde der Eltern, LehrerInnen, SporttrainerInnen, Eltern von Freunden. Das große „I“ zeigt, dass auch Frauen Täterinnen sind. Schätzungen gehen von einem

Anteil von 10-15% aus. Und nicht zuletzt können auch Jugendliche gegen einander und gegenüber Kindern übergriffig werden.

Strategien der TäterInnen  
TäterInnen suchen sich gezielt Möglichkeiten für ihre Übergriffe. Manche ergreifen eigens erzieherische Berufe oder suchen sich entsprechende Freizeitmöglichkeiten, um an ihre Opfer heranzukommen. In jedem Fall nutzen die TäterInnen gezielt die emotionale Abhängigkeit oder Bedürftigkeit der Kinder aus, sowie die Tatsache, dass sie mehr Autorität haben (durch Alter, Hierarchie, Kraft, Geld,...). Oft werden gerade Kinder besonders bevorzugt, die unsicher und schüchtern wirken. Natürlich genießt so ein Kind diese Zuwendung, schafft es aber dann oft im fließenden Übergang von zärtlicher Zuneigung zu sexueller Gewalt nicht rechtzeitig „Nein“ zu sagen. Besonders fies ist, dass TäterInnen den Kindern einreden, es sei vollkommen ok, was da passiert. Das komische Gefühl des Kindes sei also grundlos und falsch. Deshalb fühlen sich die Kinder dann auch selber schuldig. Aber Kinder sind niemals selber schuld oder tragen die Verantwortung für das, was ihnen passiert. Schuld und Verantwortung liegen allein bei den TäterInnen! Mit Androhung auf Liebesentzug oder Gewalt wird das Kind zusätzlich eingeschüchtert. TäterInnen machen sich unentbehrlich, genießen häufig besonderes Ansehen, sind engagiert. Niemand käme wohl auf die Idee, dass dieser Mensch Kinder oder Jugendliche missbraucht.

Quellen:

> Bayerischer Jugendring, Prävention vor sexueller Gewalt, Baustein 1, 2001

> Zentrale Informationsstelle zur Prävention von sexueller Gewalt: [www.zissg.de](http://www.zissg.de)

> [www.gegen-sex-gewalt.de](http://www.gegen-sex-gewalt.de)

# Was heißt eigentlich Prävention?

In unserer Jugendarbeit können wir vor allem vorbeugend wirken, das bedeutet die Mädchen zu stärken. Die Grundsätze dabei sind:

- 1. Dein Körper gehört dir!** Du allein hast das Recht, zu entscheiden, wer dich wo berühren darf. Und niemand darf sich darüber hinweg setzen. Niemand darf dich schlagen, dir wehtun oder dich so berühren, dass es sich komisch anfühlt oder dich bedrängt.
- 2. Deine Gefühle sind wichtig!** Vertraue ihnen. Denn es zählt was du fühlst und nicht was dir jemand einreden möchte. Auch wenn das schlechte oder komische Gefühle sind.
- 3. Es gibt gute und böse Geheimnisse!** Horche auf dein Bauchgefühl, ob sich ein Geheimnis gut anfühlt oder ob es dir unheimlich ist und Bauchweh und Angst macht. Hole dir dann Hilfe von einem Erwachsenen – ein schlechtes Geheimnis zu verraten ist kein Petzen!
- 4. Du hast das Recht NEIN zu sagen!** Es gibt Situationen, in denen musst du nicht gehorchen. Auch wegrennen, unfreundlich sein, schreien, schlagen und vieles mehr sind Arten sich zu wehren.
- 5.** In Situationen, in denen NEIN sagen nichts bringt oder du so große Angst hast, dass du dich vielleicht gar nichts zu machen traust: **Hole dir Hilfe!** Erzähle einer Person davon, der du vertraust. Höre nicht auf zu erzählen, bis dir geholfen wird!
- 6. Du hast keine Schuld,** wenn dir so etwas passiert, auch wenn Geld oder Geschenke angenommen hast. Du kannst nichts dafür, dass du neben der Angst auch unangenehme Gefühle hattest. Die Verantwortung dafür hat immer der Erwachsene!

(Angelehnt an „Hände weg von mir“ Tipps von Kinder.  
Herausgegeben von Zartbitter Köln e.V.)

Prävention bedeutet auch, dass wir uns als Gruppenleiterinnen mit dem Thema auseinander setzen und ein wachsames Auge entwickeln für Situationen, die seltsam sind und ein komisches Gefühl verursachen.

Und wir müssen auch unser eigenes Tun und Handeln immer wieder überprüfen:

> Ermöglichen wir den Mädchen ihre Gefühle ernst zu nehmen und auszudrücken oder sagen wir: „Ach, stell dich nicht so an!“?

> Achten wir ihre Grenzen (ermöglichen wir z.B. blickgeschütztes Umziehen oder beanstanden wir „geschamiges“ Verhalten: „Man duscht doch nicht im Badeanzug!“).

> Halten wir es aus, wenn die Mädchen NEIN sagen und unsere Leiterinnen-Autorität in Frage stellen?

Präventionsgrundsätze wirken tief in den Gruppenalltag hinein. Und nur wenn wir ihnen auch den Raum geben, können die Mädchen sie verinnerlichen, einüben

und in einer Gefahrensituation anwenden. Dennoch: wir dürfen nicht glauben, dass Präventionsarbeit reicht, damit sich Kinder und Jugendliche alleine wehren können. Sie brauchen immer Unterstützung und Hilfe, wenn sie in Missbrauchssituationen stecken. Und diese Verantwortung muss immer von Erwachsenen wahrgenommen werden. Wie? Siehe dazu die Tipps: „Wie verhalte ich mich im Verdachtsfall?“ weiter hinten in der Arbeitshilfe!

# „Wenn ich NEIN sag, mein ich's auch“

**In unserer Projektmethode werden Mädchen ernst genommen.**

Ein Wesentliches Element der praktischen Umsetzung unserer Pädagogik ist die Projektmethode. Wir verstehen unter der Projektmethode, dass die Mädchen und jungen Frauen jeder Gruppe und Altersstufe selbst wählen, entscheiden und planen, womit sie sich in der nächsten Zeit beschäftigen wollen.

Ein Projekt führen alle gemeinsam durch, werten es aus, feiern die erfolgreiche Durchführung und dokumentieren (je nach Altersstufe) die Ergebnisse. Entsprechend dem Grundsatz „Look at the girl“ sind die Projektthemen kreativ und vielfältig sowie an den Bedürfnissen und Interessen der Mädchen und jungen Frauen orientiert.

Das Projekt in der Wichtelstufe umfasst drei Schritte und nennt sich „Spielidee“. Bei den Pfadis heißt es „Abenteuer“ und hat vier Schritte. Caravelles führen ein „Unternehmen“ (zehn Etappen) durch, Ranger schließlich beschäftigen sich mit einem „Projekt“ (zehn Bausteine).



Altersstufe	Wichtel	Pfadis	Caravelles	Ranger
<b>Projekt</b>	Spielidee	Abenteuer	Unternehmen	Projekt
<b>Einzelschritte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Wir haben eine Idee.</li> <li>&gt; Wir machen alle mit.</li> <li>&gt; Wir freuen uns.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Wir fangen an.</li> <li>&gt; Wir planen.</li> <li>&gt; Wir erleben etwas.</li> <li>&gt; Wir feiern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Eine Idee haben</li> <li>&gt; Sich für eine Richtung entscheiden</li> <li>&gt; Sich informieren</li> <li>&gt; Unseren Kurs überprüfen</li> <li>&gt; Unsere Route festlegen</li> <li>&gt; Neues ausprobieren</li> <li>&gt; Unterwegs sein</li> <li>&gt; Feiern</li> <li>&gt; Unsere Erlebnisse auswerten</li> <li>&gt; Über unsere Ergebnisse berichten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Impuls</li> <li>&gt; Entscheidung</li> <li>&gt; Information</li> <li>&gt; Planung</li> <li>&gt; Einübung</li> <li>&gt; Durchführung</li> <li>&gt; Auswertung</li> <li>&gt; Feier</li> <li>&gt; Reflexion</li> <li>&gt; Dokumentation</li> </ul>

Als Leiterin hast du die Aufgabe der Begleitung, das heißt:

- > die einzelnen Schritte des Projektes strukturieren (z.B. die Gruppe erstmal zum Planen zu bringen und konkrete Absprachen treffen)

- > auch mal kritisch auf mögliche Hindernisse hinweisen
- > einen langen Atem haben (wenn dieser deinen Mädchen zwischendurch ausgeht)
- > im Blick haben, ob sich alle einbringen (können)

- > und dich daran freuen, wie sehr deine Gruppe an und mit ihrem Projekt gewachsen ist.

# „Wenn ich NEIN sag, mein ich's auch“

## Wo liegen die großen Chancen dieser Methode?

Die Projektmethode unterstützt die Ziele der parteilichen Mädchenarbeit insbesondere im Hinblick darauf, dass sie direkt bei den Interessen der Mädchen anknüpft. Im freien Wählen eines Projektthemas lernen die Mädchen und jungen Frauen, dass ihre Entscheidung wichtig ist. In der Umsetzung des Themas über mehrere Gruppenstunden (die Dauer variiert je nach Altersstufe) haben sie die Möglichkeit, ihre Stärken einzusetzen und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Sie informieren sich über einen Bereich ihrer Lebenswirklichkeit, treffen Entscheidungen, übernehmen Verantwortung für das Gelingen des Projektes, werten es aus, dokumentieren die Ergebnisse.

Und nicht zuletzt erleben sich die Mädchen als ernst zu nehmende Persönlichkeiten, dann nämlich, wenn du als Gruppenleiterin sie ernst nimmst, ihre Wünsche und auch Unlust respektierst und sie im Projektverlauf begleitest und nicht anführst.

Natürlich – und leider – ist die Projektmethode nicht das Allheilmittel gegen sexuelle Gewalt. (Für die Gruppenstunden zum Thema schlagen wir deshalb auch vor, zunächst mit den Gruppenstundenreihen dieser Arbeitshilfe zu beginnen). Aber die Projektmethode an sich lässt die Mädchen Situationen erleben, in denen sie selbst aktiv sind, in denen sie sich äußern, wenn ihnen etwas nicht passt, wo sie das Geschehen beeinflussen können und wo ihre Grenzen respektiert werden. Also das Gegenteil einer Missbrauchssituation. So haben sie einen Vergleich, der sie in ihrer Wahrnehmung unterstützen kann, was für sie ok ist und was nicht. Und ihnen vielleicht sogar die Kraft gibt, sich gegen die sexuelle Gewalt zu wehren.

Unsere Projektmethode ist also bestens geeignet um Mädchen „stark zu machen“ gegen sexuelle Gewalt und darüber hinaus!

Weitere Informationen zur Projektmethode findest du z.B. in der Arbeitshilfe der PSG Freiburg „Die Projektmethode, eine Arbeitshilfe für Leiterinnen“.

# Gruppenstuentipps

Praktische Gruppenstunden-  
tipps für Leiterinnen aller  
Altersstufen

Die nachfolgenden Grup-  
penstundenreihen sind  
Vorschläge, wie du die Mäd-  
chen deiner Gruppe stark  
machen kannst, sexuelle  
Gewalt thematisierst und sie  
davor schützt.

Du bist die Expertin...  
Du bist die Expertin für  
deine Gruppe und kennst die  
Mädchen am besten. Über-  
lege daher, ob es für die  
momentane Gruppensitu-  
ation passt oder ob grade  
ganz andere Themen „dran“  
sind.

Du bereitest die Gruppens-  
tundenreihen vor...  
Es geht nicht drum,  
möglichst alle Stunden  
„durchzuziehen“.  
Wichtig ist die Bereitschaft  
der Mädchen mitzumachen.  
Plane daher zeitlich nicht zu  
knapp – besonders wert-  
voll sind die aufkommen-  
den Gespräche, z.B. nach  
den Übungen. Schau auch  
mal die „benachbarten“  
Altersstufen an, vielleicht  
kannst du da den einen oder  
anderen Vorschlag für deine  
Gruppe umgestalten.

Du nimmst die Mädchen  
ernst...

Um deutlich zu machen,  
dass du die Mädchen ernst  
nimmst, ist es sinnvoll am  
Anfang der Stunde folgen-  
des zu vereinbaren (oder –  
wenn das bei euch schon so  
besprochen ist – noch mal  
daran zu erinnern):

> Grenzen respektieren!  
Niemand muss mitmachen,  
wenn sie nicht möchte. Und  
es sollte auch Jeder möglich  
sein, kommentarlos den  
Raum zu verlassen, wenn  
ihr das Thema zu intensiv  
wird.

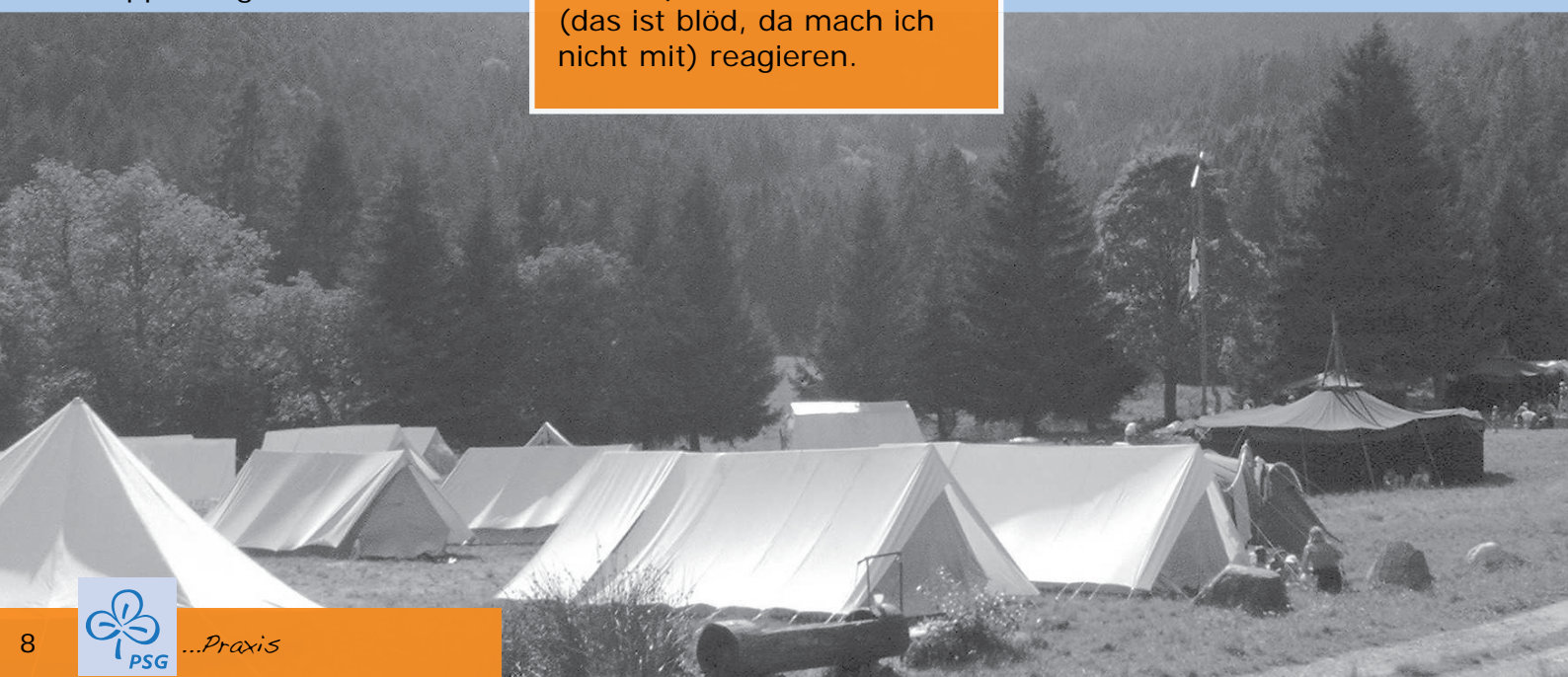
>Nichts weitererzählen!  
Alle verpflichten sich, das  
was sie voneinander er-  
fahren haben nicht weiter-  
zuerzählen. Nur dann kann  
sich auch Jede trauen kann  
mitzumachen und evtl. auch  
von eigenen Erlebnissen zu  
erzählen.

> Störungen haben Vorrang!  
Ermutige die Mädchen zu  
sagen, wenn sie etwas stört  
oder hindert die Übung  
mitzumachen. Frage dan-  
ach, wenn sie es zwar nicht  
direkt sagen aber mit nega-  
tiven Äußerungen (maulen,  
motzen) oder Widerständen  
(das ist blöd, da mach ich  
nicht mit) reagieren.

Du bist nicht alleine...

Am besten ist es zu zweit in  
der Leitung zu sein. Wenn  
bei einem Mädchen heftige  
Gefühle hochkommen ist  
es gut, wenn eine bei der  
Gruppe und die andere bei  
dem Mädchen sein kann.  
Zudem ist es hilfreich, wenn  
du dir im Voraus bereits die  
Telefonnummer und Adresse  
von einer Beratungsstelle  
in deiner Nähe raussuchst.  
Dann hast du diese gleich  
parat.

Wenn du mit deiner Gruppe  
mal einen „Ausflug“  
machen willst oder du dich  
selber an das Thema nicht  
rantraust, es aber für deine  
Gruppe wichtig findest (und  
mit dieser Einschätzung  
liegst du bestimmt nicht  
falsch), dann nimm doch  
Kontakt zu Beratungsstellen  
in deiner Nähe auf. Oftmals  
werden von den dortigen  
Mitarbeiterinnen Angebote  
zur Prävention gemacht.  
Zumindest aber können sie  
dir Einrichtungen nennen,  
die Präventionsangebote im  
Programm haben.





# Gruppenstundenreihe für Wichtel

1. Gruppenstunde: Ich fühle was. Fühlst du es auch?



den eigenen Gefühlen auf die Spur kommen, sie ausdrücken und erkennen können



insgesamt 1 - 1,5 Stunden



12 Kinder



PSG-Bundesliederbücher, evtl. Puff, eine Drachenhandpuppe (aus alter Socke basteln), ggf. Sitzmöglichkeiten



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Spiel: Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?

Lied: Puff, der kleine Drache (Liederbuch S. 39)

Übung 1: Gefühle erspüren  
Einleitung: Drache Puff begrüßt die Gruppe: „Hallo ich bin Puff der Drache. Warum ich hier bin? Ihr habt grade von mir gesungen. Das ist gut. Denn heute hatte ich einen komischen Tag. Ich glaub, heut ist alles schief gegangen! Kennst du das? Wie fühlst du dich dann? Kannst du mir das zeigen? Geh doch mal durch den Raum, als wenn dir heute nichts gelungen ist.“

Aber versuche dabei nicht zu reden.“

... jetzt will ich aber auch den Unterschied sehen. Wie bist du, wenn du superglücklich bist? Du kannst auch gerne hüpfen, springen, laufen, schlurfen, kriechen. Probier' s mal aus! Und jetzt ist dir gaaanz schrecklich laaaangweilig!

> Wie bewegst du dich, wenn du dich krank und schwach fühlst?  
> Und jetzt bist du so richtig wütend!  
> Wie schaust du aus, wenn du schuldbewusst bist?  
> Geh doch mal ganz leise!  
> Und geh nun, als ob du in Eile bist.  
> Nun gehst du nachts durchs Dunkle...

...und fühlst dich verfolgt!  
> Und nun fühlst du dich ganz stark!  
(natürlich immer ein wenig Pause zwischen den Anweisungen lassen, evtl. kann der Drache auch ansagen, dass er wie ein Hund die Gefühle abschütteln kann und schlägt das nach jedem Gefühl vor).

Übung 2: Gefühle raten  
Puff: Wow, seid ihr aber gut im Gefühle ausdrücken! Meint ihr, wir erkennen auch, was ein anderes Kind fühlt? Setzt euch doch mal in einer Gasse hin, ich flüstere einem Kind ein Gefühl ins Ohr, es geht dann so durch die Gasse und ihr dürft raten, was das Kind vorgeführt hat. Und am Ende macht jedes Kind auch den „Drachenschüttler“ (wie ein Hund schütteln).

Auswertung (auch über den Drachen Puff):

> Was hat dir besonders Spaß gemacht?  
> Was ist dir eingefallen dabei? (Bilder, Gedanken,...)  
> War es ein Unterschied für dich, das Gefühl allein oder vor der Gruppe zu fühlen?  
> Ist es dir leicht/schwer gefallen, Gefühle bei den anderen zu erkennen?

> Welches Gefühl hast du jetzt?

Je nach Zeit kann noch ein (Bewegungs)Spiel eingebaut werden.

Abschlusslied: Ich will dich so (Liederbuch S. 86)



# Gruppenstundenreihe für Wichtel

## 2. Gruppenstunde: Gute und schlechte Geheimnisse



Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen kennen



insgesamt 1 - 1,5 Stunden



12 Kinder



Geheimnisbeispiele auf Karten, Plakat, Kleber, Farbstifte, Wachsmalkreide o. ä., Drachensocke Puff, Sitzmöglichkeiten, PSG-Bundesliederbücher



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

**Spiel: Flüsterpost**  
(auch in Varianten mit sich gegenseitig etwas auf den Rücken „schreiben“ mit dem Finger, dann muss die Gruppe mit den Gesichtern nach außen sitzen.)

**Übung 1: Gute und schlechte Geheimnisse**  
Einleitung:  
Drache Puff begrüßt die Gruppe: „Auf dem Weg in die Gruppenstunden saßen zwei Kinder vor mir im Bus, und die haben darüber diskutiert, ob man eigentlich ein Geheimnis verraten darf oder nicht? Was meint ihr denn dazu? Gibt's da Unterschiede?“

Gruppe sitzt im Kreis. Die Geheimniskarten liegen verdeckt in der Mitte. Jedes Kind zieht nun eine Karte und liest sie vor. Gemeinsame Überlegung, ob es sich um ein gutes oder schlechtes Geheimnis handelt und wem man davon erzählen könnte.

Beispiele:

> Zu Weihnachten hast du für die Mama in der Schule etwas besonders Schönes gebastelt.

> Du hast dir im Zeltlager mit einem Werkzeug gewerkelt, obwohl du es nicht benutzen durftest. Und nun hast du dir dabei weh getan.

> Deine besten Freundin und du, ihr habt euch gegenseitig ein Freundschaftsarmband geknüpft. Davon habt ihr niemandem etwas erzählt.

> Dein Onkel Wolfgang verlangt immer von dir ein Bussi, obwohl du das gar nicht magst. Er sagt, dass sei eurer kleines Geheimnis, und du hast nun Angst, dass er es wieder macht.

> Du bist im Zeltlager und hast deine Zahnbürste vergessen. Nun ist schon der zweite Tag und du traust dich nicht das zu sagen.

> In der Schulpause ziehen andere Kinder deiner Freundin immer den Rock hoch. Deine Freundin möchte aber nicht als Petze dastehen, daher sagt sie nichts.

> Du hast in deinem Zimmer ein kleines Eck, in das du dich verkriechst, wenn du deine Ruhe haben willst, denn da sieht dich keiner.

> Im Zeltlager ist dir beim Toben im Zelt passiert, dass du einen kleinen Riss ins die Zeltwand gemacht hast. Ein anderes Mädchen aus deinem Zelt hat es gesehen und verlangt von dir was von deinen Süßigkeiten, damit sie dich nicht verrät.  
> Für den bunten Abend auf der Ferienfahrt bereitet jede Gruppe etwas Besonderes vor. Dich fragen die Mädchen einer anderen Gruppe, was ihr denn vorhabt.  
> Eine Freundin erzählt dir, dass es einen Jungen gibt, den sie sehr mag, und bittet dich, es nicht weiter zu erzählen.

Im Anschluss können die Kinder die Karten auf ein Plakat kleben mit den zwei Feldern „Gute Geheimnisse – schlechte Geheimnisse“. Das Plakat kann gemeinsam gestaltet werden.

Je nach Zeit kann noch ein (Bewegungs-)Spiel eingebaut werden.

Abschlusslied: Kindermutmachlied (Liederbuch S. 32)



# Gruppenstundenreihe für Wichtel

## 3. Gruppenstunde: Berührungen und Grenzen



Der eigenen Wahrnehmung  
trauen



mind. 1,5 Stunden



12 Kinder



Drachensocke Puff, Papierbögen, Filzstifte, Wachsmalkreiden, evtl. Fingerfarben, Malkittel, Arbeitsbögen, PSG-Bundesliederbücher und Dacapo-Liederbücher



Raum mit viel(!) Platz

Lied: Na und?  
(Liederbuch S. 33)

Übung 1: Umrisse nachmalen

Drache Puff begrüßt die Gruppe: „Ich glaub, ich bin schon ganz schön gewachsen, seitdem ich hier bin. Das will ich doch mal sehen. Dazu hab ich eine Papierrolle mitgebracht, da leg ich mich nun drauf und jemand malt meinen Umriss nach. Aber bitte Obacht mit dem Stift.“

Alle malen gegenseitig ihre Umrisse nach.

Nun können in den Körperumriss Symbole gemalt werden oder Teile verschie

den farbig angemalt werden.

Hilfreiche Fragen:

- > Was mag ich an meinem Körper besonders gern?
- > Was mag ich nicht?
- > Was gefällt mir an mir?
- > Wie sah ich vor zwei Jahren aus?

Die Bilder können dann aufgehängt werden zum Trocknen.

Übung 2: Wer darf was?

Puff: „Manche Körperteile kann ich ja gar nicht sehen. Oder ich komme nicht hin. Z.B. schmiert mich die Mama am Rücken mit Sonnencreme ein. Aber ob so was jeder dürfte? Mich am Rücken eincremen?“

Im Kreis sitzend bekommt jedes Kind einen Arbeitsbogen ausgeteilt

Wer darf was?

Gemeinsam überlegen: Welche Berührungen sind angenehm? Welche unangenehm? Gibt's auch komische Berührungen? Und was kann ich dann machen? Ganz deutlich machen, dass Kinder NEIN sagen dürfen und sich nicht alles gefallen lassen müssen.

Je nach Zeit kann noch ein (Bewegungs-)Spiel eingebaut werden.

Abschlusslied: Sind so kleine Hände (z.B. im Liederbuch Dacapo S. 300)

Wer darf was?	Mama	Papa	???
Mich trösten			
Mich kämmen			
Mir ein Pflaster aufkleben			
Von mir einen Kuss verlangen			
Mir bei den Aufgaben helfen			
Mich verhauen			
Mich knuddeln			
Mich baden oder abtrocknen			
Mich ausschimpfen			
Mich bei der Hand nehmen			
Mir einen Weg zeigen			
Mir was Hübsches schenken			
Mir was Schönes zeigen			
Mich im Auto mitnehmen			
Mich kitzeln			

## 4. Gruppenstunde: Nein Sagen



Der eigenen Wahrnehmung  
trauen und sich wehren



mind. 1,5 Stunden



12 Kinder



Drachensocke Puff, Filzstifte, Plakafarben und Pinsel, Malkittel, Unterlage, Steine (die man gut in die (Kinder-) Hand nehmen kann), PSG-Bundesliederbuch



Raum mit viel Platz

Bewegungsspiel: Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?

Übung 1: Geschichte  
Drache Puff begrüßt die Gruppe: „Heute habe ich euch eine Geschichte mitgebracht. Setzt euch gemütlich hin und hört mal zu!  
Das kleine NEIN sitzt auf einer Bank im Park und isst Schokolade. Es ist wirklich sehr klein, richtig winzig und ganz leise. Da kommt eine große dicke Frau und fragt: „Darf ich mich zu dir setzen?“ Das kleine NEIN flüstert: „Nein, ich möchte lieber allein sein.“ Die große dicke Frau hört gar nicht hin

und setzt sich auf die Bank. Da kommt ein Junge angerannt und fragt: „Darf ich die Schokolade haben?“ Das kleine NEIN flüstert wieder: „Nein, ich möchte sie gerne selber essen.“ Aber der Junge hört nicht, nimmt dem kleinen NEIN die Schokolade weg und beginnt zu essen. Da kommt ein Mann vorbei, den das kleine NEIN schon oft im Park gesehen hat und sagt: „Hallo Kleine. Du siehst nett aus, darf ich dir einen Kuss geben?“ Das kleine NEIN flüstert zum dritten Mal: „Nein, ich will keinen Kuss.“ Aber auch der Mann scheint nicht zu verstehen, geht auf das kleine NEIN zu und macht schon einen Kussmund. Nun verliert das kleine NEIN aber endgültig die Geduld. Es steht auf, reckt sich in die Höhe und schreit aus vollem Hals: „NEIIN! Und noch mal: NEIN, NEIN, NEIN!“

„Ich will allein auf meiner Bank sitzen... ich will meine Schokolade selbst essen... und ich will nicht geküsst werden. LASST MICH SOFORT IN RUHE!“  
Die große dicke Frau, der Junge und der Mann machen große Augen: „Warum hast du das nicht gleich gesagt?“, und gehen ihrer Wege. Und wer sitzt jetzt auf der Bank?  
Ein großes NEIN! Es ist groß, stark und laut, und es denkt: „So ist das also. Wenn man immer leise und schüchtern Nein sagt, dann hören die Leute nicht hin. Man muss schon laut und deutlich NEIN sagen.“

So ist aus dem kleinen NEIN ein großes NEIN geworden. (Aus: „Das große und das kleine NEIN“ von Gisela Braun. Verlag an der Ruhr 1991.)

Übung 2: Nachspielen  
Puff: „Das ist eine tolle Geschichte! Wollen wir sie mal spielen?“ (Zwei Durchgänge oder so oft, wie die Gruppe noch Konzentration hat).  
Fragen danach: Wie hat es sich angefühlt, laut Nein zu sagen? Kennst du eine Situation, in der dein Nein nicht gehört wurde?

Übung 3: Nein-Sage-Reihe  
Alle stehen im Kreis. Eine fängt an, schaut ihre Nachbarin an und sagt laut und deutlich JA zu ihr. Diese dreht sich weiter zur nächsten und sagt auch Ja. So weiter bis eine mal fest und deutlich NEIN sagt, dann geht es in die andere Richtung. Wie war das?

Übung 4: Nein-Stein  
Jede sucht sich einen Stein aus (oder es wurde vorher ausgemacht, dass jede einen mitbringt).  
Auftrag: auf den Stein ein großes NEIN! schreiben und ihn evtl. noch verzieren.  
Betrachte und befühle deinen Stein.  
Dann bilden alle einen Kreis und geben die Steine reihum, so dass ihn auch die anderen bewundern können. Am Ende hat dann jede wieder ihren Stein, den sie in die Jackentasche stecken kann.

Abschlusslied: Durch das Dunkel hindurch  
(Liederbuch S.188)



## 1. Gruppenstunde: Mein Körper, meine Sinne und ich



die Wahrnehmung aller Sinne schulen



mind. 1,5 Stunden



max. 10 pro Gruppe



siehe Übungen (abhängig von der Variante), PSG-Bundesliederbücher



sicht- und lärmgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Spiel mit Bewegung (z.B. Kettenfangen)

1. Übung: Für alle Sinne  
> Sehsinn: Bilder mit optischen Täuschungen (diese findest du ganz leicht im Internet. Gib dazu in der Google.de-Bildersuche einfach den Begriff „optische Täuschung“ ein) werden gemeinsam betrachtet und diskutiert (ggf. mit Lineal nachmessen).

> Hörsinn: Alle bilden einen Kreis. Ein Mädchen lässt sich die Augen verbinden, bleibt zuerst abseits. Währenddessen vereinbart die Gruppe, welche Geräusche in welcher Reihenfolge gemacht werden.

Nun wird das Mädchen in die Mitte geführt. Alle Drumherum machen das gleiche Geräusch, immer wieder aus einer anderen Richtung. Wird ein Geräusch erraten (was es ist und wo es herkommt), kommt das nächste dran. Geräusche können sein: aufstampfen, pfeifen, schnalzen, schniefen, mit den Fingern schnippen, ....

> Geruchssinn: Deo-Parcour. Mit Kreide wird ein Parcour auf den Boden gemalt, der anschließend mit Sprühdeo nachgesprüht wird (drinnen: mehrere große Tücher). Einem Mädchen werden die Augen verbunden und sie muss nun versuchen, den Weg zu erschnüffeln. Die Linie dient dabei der Kontrolle (muss aber nicht sein).

Alternativ: Filmdöschen mit Watte füllen und je zwei mit dem gleichen Duftöl beduften. Ggf. Döschen an der Unterseite markieren. Nun wie ein Memory immer die Paare finden.

> Tastsinn: in einem Säckchen befinden sich verschiedene Gegenstände, die ertastet werden müssen. Alternative: barfuss (und blind!) über einen Weg geführt, der mit unterschiedlichen Materialien belegt ist (Sand, Eiswürfel, Stoff oder Teppichreste, Styropor-Chips, halb aufgeblasene Luftmatratze, Holz, ... Achte auf Rutschgefahr!)

> Geschmacksinn: der Klassiker, nämlich blind erraten, was einem auf einem Löffeln zum Probieren ge-

ben wird geht immer. „Zutaten“: Schokostücke, etwas Salz, getrocknete Kräuter, Zitronensaft, Schokokuss-Füllung,... Achte auf evtl Allergien!

Alternativ: Künstliche und natürliche Geschmacksstoffe gegenüberstellen. Dazu im gut sortierten Kaufhaus Jelly-Belly-Beans besorgen und die entsprechenden natürlichen Gegenstücke (Obststückchen,...).

Auswertung :

- > Was hat dir besonders Spaß gemacht?
- > Was hat dich überrascht?
- > Welchen Sinn möchtest du weiter „trainieren“?
- > Mit welchem Sinn bist du sehr zufrieden?

(Info: Es gibt viele weitere Spiele, die die Wahrnehmung schärfen, die sog. Kimspiele. Die Geschichte vom Jungen Kim kannte bereits BiPi. Er fand die Idee, die Sinne zu schärfen wichtig und beschrieb sie vor allem für die Wichtel).

Abschlusslied: Blinde Katharina (Liederbuch S. 48)





## 2. Gruppenstunde: Gefühle



den eigenen Gefühlen auf die Spur kommen, sie ausdrücken & erkennen können



1 - 1,5 Stunden



ca. 12



Große Zettel, auf denen unterschiedliche Gefühle stehen, PSG-Bundesliederbücher



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Spiel mit Bewegung (z.B. Versteinert)

Übung 1: Im Mittelpunkt:  
Mein Gefühl!

Die Leiterin legt immer ein Plakat mit einem Gefühl in die Mitte. Die Mädchen stellen, setzen, legen, hocken,... sich so nah oder weit zu dem Begriff, wie sie ihn bisher erlebt haben bzw. wie betroffen sie davon waren oder sind. Nach jedem Begriff kann Jede freiwillig erklären, warum sie diese Entfernung und Körperhaltung gewählt hat. Hilfreiche Fragen: Was ist mir aufgefallen? Was ist mir leicht/schwer gefallen? Was möchte ich noch loswerden?

Übung 2: Gefühlsschlange  
Alle stellen sich in eine Reihe. Die Erste dreht sich um und sagt einen Satz zur Zweiten in einer bestimmten Gefühlslage (fröhlich, traurig, zornig, lachend,...).

Die Zweite gibt es an die Dritte weiter usw. Die Hinterste geht an die Spitze der Schlange und gibt einen neuen Satz und Gefühlslage vor.

Probiert auch mal aus, in wie weit Inhalt des Satzes und Gefühlslage übereinstimmen müssen (Traurig: ich habe morgen Geburtstag oder wütend: ich habe ein wunderschönes Geschenk bekommen).

Auswertung :

- > Welche Gefühlsausdrücke sind dir leicht gefallen? Welche schwerer?
- > Wie wirkt es wenn Inhalt und Gefühl nicht zusammenpassen?

Je nach Zeit kann noch ein (Bewegungs-)Spiel eingebaut werden.

Abschlusslied: Mutter Geist  
(Liederbuch S. 219)

## 3. Gruppenstunde: Berührungen



Berührungen erkennen und sie annehmen oder ablehnen können



1 - 1,5 Stunden



10-12 (paarweise)



Kreppband oder Kreide,  
Dacapo-Liederbücher



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Spiel: Stille Post  
Gruppe steht handhaltend im Kreis, ein Mädchen in der Mitte. Ein Mädchen sagt einen Namen (Adressantin), drückt deutlich die Hand der Nachbarin und sagt „abgeschickt!“. Die Nachbarin gibt den Händedruck weiter, usw. bis er bei der Adressantin angekommen ist. Sie macht es deutlich mit „Angekommen!“. Das Mädchen in der Mitte muss währenddessen ein Mädchen beim Händedruck-Geben auf frischer Tat ertappen. Dieses muss dann in die Mitte.

Übung 1: Aus dem Gleichgewicht bringen  
Die Mädchen gehen paarweise zusammen. Pro Paar wird ein Quadrat (1,5m x 1,5m) auf den Boden geklebt oder gemalt. Die Mädchen stehen beide im Quadrat und versuchen nun, sich gegenseitig aus dem Feld zu schieben. Es sind auch neue Versuche in anderen Paarzusammensetzungen möglich.

Auswertung:  
Waren Kraft und Größe besonders wichtig?  
Gab es auch andere Möglichkeiten?  
Gibt's unfaire Tricks?

Übung 2: Berührung weitergeben

Alle sitzen im Kreis. Es soll eine Berührung weitergegeben werden. Ein Mädchen beginnt und sagt an, was sie vorhat (z.B. über den Kopf streicheln). Ihre Nachbarin kann dann entscheiden, ob sie das will oder nicht.

Auswertung:

- War es gut zu wissen was kommt?
- Was fiel dir leichter: ja oder nein sagen?
- Warum?

Je nach Zeit kann noch ein (Bewegungs-)Spiel eingebaut werden.

Abschlusslied: Sind so kleine Hände (z.B. im Liederbuch Dacapo S. 300)



## 4. Gruppenstunde: Brenzlige Situationen



Situationen einschätzen und können und einen Ausweg wissen



1,5 - 2 Stunden



10-12



Kopien mit Cartoon und Selbstbestimmungsregeln für jedes Mädchen, evtl. ein großes Plakat mit den Regeln, Stifte und Farben.



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Spiel mit Bewegung (z.B. Kettenfangen)

Übung 1: Cartoon  
Gemeinsam wird der Cartoon angeschaut. Achtet auf Anzeichen wie Körperhaltung und Gesichtsausdruck Welche Gefühle drücken sie aus? Ermuntere die Mädchen Stellung zu der Geschichte zu beziehen:

- > Wie hat sich das Mädchen gefühlt, als der Mann sie belästigt hat?
- > Gab es Möglichkeiten der Belästigung auszuweichen?
- > Darf ein Mädchen unfreundlich sein, wenn es belästigt wird?
- > Welche Arten von Belästigung kennst du?

Übung 2: Nachspielen  
Spielt die Geschichte in wechselnden Rollen nach. Es ist gut, wenn schüchterne Mädchen auch mal den Täter

spielen. Probiert verschiedene Varianten des Widerstands. Wie wärs mit Treten, laut schreien, weggehen, unhöflich sein, andere Mitfahrer um Hilfe bitten oder völlig verrückt spielen?

Übung

3: Selbstbestimmungsregeln  
Teile anschließend die Selbstbestimmungsregeln aus. Jedes Mädchen sucht sich eine persönliche aus, die sie dann vor der Gruppe laut sagt. Dabei formuliert sie sie als Ich-Botschaft („wenn ich Nein sage, meine ich auch Nein. ...“).

Frage das Mädchen, wie es sich fühlt, wenn sie den Satz laut ausspricht und warum sie grade diese Regel ausgewählt hat.

Da ein solcher oder ähnlicher Übergriff sehr wahrscheinlich jedem Mädchen schon mal passiert ist, bietet es sich nun an von diesen zu erzählen. Erkläre den Mädchen, was sexuelle Belästigung ist. Entscheidend ist hier die Handlung und das Verhalten des Belästigers (oder der Belästigerin) – weniger die Frage ob er oder sie bekannt ist oder fremd.

Erzähle eine selbst erlebte Belästigung. Danach werden die Mädchen wahrscheinlich ohne weitere Aufforderung von eigenen Erfahrungen berichten.  
Beachte jede Erzählung. Hilf den Mädchen, wenn ihr die Formulierung fehlt, z.B. wenn sie sich schämt Geschlechtsteile zu benennen. Schließe jeden Bericht mit einer positiven Bemerkung über das Mädchen ab (z.B.: Ich kann gut verstehen, wie du dich gefühlt hast. Ich finde, du hast richtig reagiert...).

Selbstbestimmungsregeln:

1. Stelle deinen Schutz und deine Sicherheit an die erste Stelle, wenn jemand deine Gefühle und deinen Körper nicht achten oder verletzen will.

2. Dein Körper gehört dir! Du bestimmst, wer ihm nahe kommen und ihn anfassen darf.
3. Wenn dich jemand be-drängt und unangenehm berührt, überlege nicht, was diese Person von dir will. Überlege was du willst!
4. Vertraue deinem Gefühl! Wenn sich Berührungen komisch oder unangenehm anfühlen und du Angst und Unsicherheit spürst, dann traue diesem Gefühl. Meist stimmt es.
5. Manchmal kommt das Gefühl erst später, wenn du dich wieder dran erinnerst. Beachte es genauso!
6. Du darfst wie ein Hund die unangenehmen Berührungen abschütteln oder sie mit Hand wegstreichen. Sofort, nachdem es passiert ist oder auch noch im nachhinein.
7. Du darfst Nein sagen, unfreundlich sein, verrückt spielen, nicht gehorchen, weglaufen, rumschreien, treten. Alles ist für dich erlaubt, wenn du glaubst in Gefahr zu sein.
8. Wenn du Nein sagst, dann meine auch Nein. Lache nicht wenn du innerlich voll Ärger bist. Zeige was du fühlst und willst.
9. Sprich mit deinen Freundinnen über unangenehme Erlebnisse. Du kannst sicher sein, dass sie dir glauben, weil sie Ähnliches erlebt haben. Wenn du darüber sprichst, dann verpflichte deine Freundinnen nicht darüber zu schweigen. Überlegt, wer es alles wissen soll und darf!

Zum Abschluss:

Gestaltet gemeinsam die Regeln auf einem großen Plakat, das dann im Gruppenraum aufgehängt wird. Und/oder jedes Mädchen schreibt und malt ihre persönliche Regel auf einem kleineren Zettel (im Geldbeutel-Format) auf, den sie dann bei sich tragen kann.



## 1. Gruppenstunde: Ja, Nein, Stopp!



Bewusster Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik zum Ausdrücken des eigenen Willens



1 - 1,5 Stunden



max. 6-10 (grade Zahl)



Stoppuhr (oder Uhr mit Sekundenzeiger), PSG-Bundesliederbücher



sichtgeschützt draußen oder Raum mit viel Platz

Einstieg: Ja kein JA und auch kein NEIN  
Die Mädchen gehen paarweise zusammen. Eine fängt an, der anderen Fragen zu stellen; die andere darf aber nicht mit ja oder nein antworten, nicht zögern und auch keine Gegenfrage

stellen. Hält sie eine Minute lang durch? Danach Rollentausch.

Nachdem ja und nein nun tabu waren, geht es jetzt mal nur noch darum.

Übung 1: siehe Wichtelreihe, 4. Gruppenstunde, Übung 3 Nein-Sage-Reihe

Übung 2: JA-NEIN  
Paarweise gegenüberstellen. Die eine Partnerin sagt nur Ja, die andere nur Nein,

in unterschiedlichen Betonungen, Lautstärken, mit Mimik und Gestik. Danach tauschen.

Auswertung:

Was ist leichter gefallen: ja oder nein zu sagen?

Warum?

Was ist mir aufgefallen (bei mir selber oder bei meiner Partnerin)?

Was ist mir so eingefallen oder durch den Kopf geschossen?

Übung 3: Stopp!!!

Paare neu mischen.

Zu zweit gegenüberstehen im Abstand von etwa 5 m. Beide tun so, als ob sie einander nicht kennen. Zunächst einmal sollen beide fühlen, wie sie den weiten Abstand finden. Dann geht eine Partnerin auf die andere zu. Diese sagt Stopp!, wenn sie das Gefühl hat, so ist der Abstand grade noch in Ordnung, näher wäre zu nah. Kurz verharren und in den neuen Abstand einfühlen. Dann wird gewechselt und die Geherin bleibt stehen und sagt Stopp.

Zweiter Durchgang stellt sich die Stoppsagerin vor, es handele sich bei der Geherin

um eine Person, die sie überhaupt nicht mag, und sagt wieder Stopp, wenn ihr die „gedachte“ Person nahe genug ist. Wiederum tauschen.

Dritter Durchgang: Diesmal ohne Vorstellen, die Geherin wäre jemand anderes, sondern ist die Gruppenkollegin.

Auswertung (paarweise):

> Was hat dich überrascht?

> Wie gut ist dir das Stoppsagen gelungen? Musstest du es wiederholen?

> Was ist dir bei der Partnerin aufgefallen?

Abschlusslied: Unter dem Pflaster (Liederbuch S. 215)







## 2. Gruppenstunde: Gefühle

Diese Gruppenstunde findest du in der Gruppenstundereihe für Pfadis, 2. Gruppenstunde.

## 3. Gruppenstunde: Assoziatives Schreiben



anhand einer vertrauten Methode werden die Mädchen angeregt, eigene Bilder und Assoziationen zu entdecken.



1 - 1,5 Stunden



4-10



Zettel, Stifte, evtl. Musik



Gruppenraum mit Tischen

Einstieg: Wortkette

Ein Ball wird mit einem spontan gesagtem Wort, z.B. „Fenster“ jemandem in der Runde zugeworfen. Die Fängerin sagt ein Wort, was ihr daraufhin einfällt, z.B. „Glas“, und wirft weiter. So entsteht eine Wortkette.

Übung 1: Assoziatives Schreiben

So wie die Wortkette nun mündlich in der ganzen Gruppe entstanden ist, soll nun jede für sich mit Schreiben, einer vertrauten Methode, eine Kette aus Assoziationen und Satzstücken.

Dazu bekommt Jede ein Blatt und ein Stift und schreibt das vorgegebene Wort (oder worauf sich die Gruppe einigt) auf, und schon geht's los. Wichtig: schnell und spontan schreiben, keine Pausen, lieber das letzte Wort immer wieder schreiben, wenn einem grad nichts einfällt. Nicht vollständige Sätze sind das Ziel, sondern möglichst viele unterschiedliche Gedankenketten.

Für das vorgegebene Wort eignen sich besonders mehrdeutige Worte, die sowohl Oberfläche als auch Tiefe ermöglichen. Auswertung: Das assoziative Schreiben lebt davon, dass die Ergebnisse im Anschluss auch vorgelesen werden. Dies soll aber freiwillig geschehen und es wird auch nicht bewertet. Ein Austausch über die Wahrnehmung und die Empfindung beim Schreiben dagegen ist wünschenswert.

Abschluss: Text  
Mach selbst etwas.  
UND vor allem,  
mach etwas aus DIR,  
aus Deinem Leben  
aus Deinen Möglichkeiten  
aus Deinem Sosein.  
Es gibt Dich nur ein Mal.  
Und lass nichts  
aus Dir machen  
nichts für Dich  
nichts gegen Dich  
nichts von Dir machen.  
Und lass Dich nicht  
zu etwas machen,  
was Du nicht bist,  
was Dich Dir stiehlt.





## 4. Gruppenstunde: Besuch einer Beratungsstelle

In dieser Gruppenstunde solltet ihr gemeinsam eine Beratungsstelle (Links findest du hinten in diesem Heft) in eurer Nähe besuchen. Informiert euch vorher, wo eine Beratungsstelle ist, findet heraus, wie ihr dort informiert werdet und meldet euch an. Nach dem Besuch ist es wichtig, das Erlebte mit den Mädchen zu reflektieren.

## 5. Gruppenstunde: Schöne bunte Internet-Welt



auf die Gefahren im Internet aufmerksam machen



mind. 1 - 1,5 Stunden



4-10



Fragebogen, Stifte, Merkblatt mit Tipps zum sicheren Umgang im Internet (unter [www.kindersindtabu.de](http://www.kindersindtabu.de) oder bei [www.zartbitter.de/ganzschönblöd](http://www.zartbitter.de/ganzschönblöd))



Gruppenraum, evtl. sogar mit Internetzugang

**Einstieg: Fragebogen**  
Entwirf einen Fragebogen mit sehr genauen und direkten Fragen (Alter, Adresse, Email, evtl. Kontoverbindung, Schule, besonderen Vorlieben, Krankheiten,...), teile ihn aus und bitte die Mädchen ihn auszufüllen. Gib keine Erklärung ab (nur „die Angaben brauche ich von euch“, unbedingt vage bleiben!). Sammle die Blätter ein. Frage nach: wer hat alles angegeben? Wer hat wo nicht geantwortet? Vernichte unbedingt alle Zettel sehr gründlich!

**Übung 1:**  
Mache anhand vom Einstieg den Mädchen deutlich, wie schnell und unbedarft sie Angaben zu ihrer Person geben. Wie sieht das im Internet aus? Denn gerade im Internet bietet sich eine einladende Schneise für Belästigungen: in Chats, Foren und im Emailverkehr werden Kinder und Jugendliche verbal missbraucht, zu eindeutigen Handlungen aufgefordert, ihnen wird unangefordert (kinder-) pornografisches Material zugesandt, für Fotoshootings angeworben oder mit ihnen werden Treffen in der wirklichen Welt vereinbart.

Die immer ausgereifteren Filterfunktionen ermöglichen Tätern und Täterinnen mit nur wenigen Klicks den Zugriff auf ihre „Wunschzielgruppe“. Gleichzeitig bietet die Anonymität des Internets ihnen die Möglichkeit, ihre eigene Identität zu verschleiern oder vollständig zu verändern. Dann ist es nicht mehr erkennbar, ob sich hinter Ramona, 14, die gerne reitet und mit Freundinnen zusammen ist, wirklich ein Mädchen mit diesen Interessen verbirgt oder ein Endvierziger, dem bei geselligen Beisammensein was ganz anderes einfällt...

Übrigens: auch der Besitz von kinderpornographischen Bildern ist strafbar, ob man so was nun haben wollte oder nicht!

Diskutiert gemeinsam die Gefahren, die lauern. Ist der einen oder anderen schon so was passiert? Wie ist sie dann vorgegangen? Verteile die Tipps zum sicheren Umgang im Internet.

**Abschluss:** (Bewegungs-) Spiel





## 1. Gruppenstunde: Gefühle und Grenzen



Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Grenzen



1,5 - 2 Stunden



6-10 (gerade Anzahl)



evtl. Musik.



großer Gruppenraum

Zum Einstieg: Einfach, zweifach, dreifach Händeschütteln

Alle überlegen sich eine Zahl (1, 2 oder 3) und gehen durch den Raum. Treffen sich zwei schütteln sie einander so oft die Hand, wie es ihrer Zahl entspricht. Fühlt sich gut an, wenn man auf eine „Gleich-Zahl-Partnerin“ stößt und seltsam, wenn die andere früher aufhört oder weitermachen will.

**Übung 1: Skulpturenpark**  
Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften. Die eine Hälfte sind die lebenden Skulpturen. Sie verleihen einem Stichwort der Leiterin (Angst, Verfolgung, Schreck, Freude, Sicherheit, sich wehren, Wut,...) Gestalt und frieren in ihrer Pose ein. Jede Skulptur gibt sich einen Titel und sagt ihn laut.

Die zweite Gruppe kann nun herum gehen und die Skulpturen betrachten. Sie können auch einen weiteren Titel hinzufügen. Danach ist Rollentausch.

Achte als Leitung auf eine ausgewogene Mischung von stärkenden und negativen Gefühlen/Themen.

**Auswertung:**

Was ist euch aufgefallen?  
Wie habt ihr euch gefühlt?  
Was ist schwer/leicht gefallen?

**Übung 2: Nähe und Distanz**  
Die Gruppe teilt sich in Zweiergruppen, die sich in einer Gasse von etwa 5m Abstand aufstellen.

Die Leiterin erklärt: Ihr habt gleich die Möglichkeit, eure eigenen Grenzen bewusster zu erleben und die eures Gegenübers zu erspüren. Fühlt mal, wie es euch mit diesem weiten Abstand geht. ...

Nun gehen die von der linken Seite langsam auf ihre Partnerin zu. Verständigt euch ohne Worte, nur durch Blickkontakt, wie weit die Gehende herankommen darf. Geh evtl. mal einem Schritt vor oder zurück. Wenn du den richtigen Abstand gefunden hast, dann spürt ihn beide mal nach. ...  
Stellt euch bitte wieder in die Ausgangssituation. Tauscht nun die Rollen. ...  
Im dritten Durchgang dürft ihr nun beide aufeinander zugehen. Versucht wieder ohne Sprechen, Gestik oder Geräusche den richtigen Abstand zu einander zu finden. ...

Tauscht euch nun paarweise aus:

Wie ging's mir während der Übung?  
Was war angenehm/nicht angenehm?  
Welche Signale habe ich gesendet? Und welche aufgenommen?  
Habe ich etwas Neues (über mich) erfahren?

**Spiel zur Auflockerung:**  
3 x 3

Jede sucht sich für sich drei Menschen aus der Gruppe aus. Auf Los! muss sie nun jede dieser Menschen dreimal umkreisen. Wer ist als erste fertig?

**Text zum Abschluss:**

Lass Dich nicht verbrauchen durch das,  
was andere Menschen von dir wollen.

Schenke dir bisweilen das, was du selbst brauchst:  
Ruhe und Stille,  
Freude und Glück!  
Werde von Zeit zu Zeit deinem eigenen Herzen zum Engel.





## 2. Gruppenstunde: Sexuelle Gewalt – wo denn?



sexuelle Gewalt in unterschiedlichen Erscheinungen erkennen und benennen können und Visionen formulieren, wie dagegen vorgegangen werden kann.



1,5 Stunden



ab 3



Große Plakate, Zettel (etwa Din A 5) Stifte, Klebeband oder Nadeln zum Aufhängen



großer Gruppenraum mit viel Platz zum Aufhängen der Plakate

Einstieg: siehe Pfadireihe, 2. Gruppenstunde, Übung 2 Gefühlsschlange

Übung 1: Kleine Reise durch den Alltag

Als Leitung forderst du die Gruppe auf, sich gedanklich durch die vergangene Woche zu bewegen. Wo war ich? Was habe ich gesehen? Wen habe ich getroffen? Welche Botschaften habe ich gelesen in Zeitung, Werbung, ...

Übung 2: Ist-Überschrift und Wunsch-Überschrift

Auf jedes Plakat ist eine gesellschaftliche Institution geschrieben (Schule, Kirche, Familie, Öffentlichkeit, Arbeitsplatz, Verband, Medien...). Jede kann nun auf einen kleinen Zettel die Institution schreiben und dazu einen Satz, der das Phänomen sexuelle Gewalt und den Umgang der Menschen in der Institution damit umschreibt. (Beispiele: In der Schule machen Jungen die Mädchen an und die LehrerInnen schauen weg./ Bei uns im Verband doch nicht, wir sind ja nur Mädchen! / Man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht.)

Die Zettel werden auf die jeweiligen Plakate geklebt und von allen durchgelesen. Bei Unklarheit nachfragen.

In einer zweiten Runde werden wieder Plakate mit den gleichen Überschriften aufgehängt. Auf Zetteln werden nun Visionen geschrieben, wie mit sex. Gewalt in den o. g. Institutionen umgegangen werden könnte (Beispiele: es gibt eine neutrale Person, die Aufklärungsarbeit macht und Betroffene berät./ Es wird anerkannt, dass es auch zwischen Mädchen und Frauen sex. Übergriffe geben kann, daher ist Sensibilität und Klarheit gefragt./ Mädchen und Jungen treffen sich regelmäßig in

geschlechtshomogenen Gruppen, um über Rollenverhalten und Unterdrückungsmechanismen ins Gespräch zu kommen.)

Auswertung:

Wie ging es mir während dem ersten und dem zweiten Teil der Übung? Welche Sätze machen mich besonders betroffen? Was lässt mich nicht los? Können und wollen wir etwas tun, um die Visionen Wirklichkeit werden zu lassen? Welche Widerstände sind zu erwarten? Wo können wir uns Unterstützung holen?

Abschlusslied: Wenn einer alleine träumt (PSG Liederbuch S. 232)





## 3. Gruppenstunde: Besuch einer Beratungsstelle

In dieser Gruppenstunde solltet ihr gemeinsam eine Beratungsstelle (Links findest du hinten in diesem Heft) in eurer Nähe besuchen. Informiert euch vorher, wo eine Beratungsstelle ist, findet heraus, wie ihr dort informiert werdet und meldet euch an. Nach dem Besuch ist es wichtig, das Erlebte mit den Mädchen zu reflektieren.

## 4. Gruppenstunde: Leitlinien der PSG



Auseinandersetzung mit den Leitlinien der PSG zur Prävention sexueller Gewalt



1,5 Stunden



3-10



Leporellos mit den Leitlinien, Kopien der Leitlinien (ebenso viele wie Ranger), Plakat und Stifte und Malfarben, PSG Bundesliederbücher (die Leitlinien gibt es unter [www.pfadfinderinnen.de](http://www.pfadfinderinnen.de) zum Download)



Gruppenraum

Übungen zu den Leitlinien Vorbereitung: Kopiere die Leitlinien für alle. Zerschneide die Blätter so, dass auf den einzelnen Zetteln je eine Leitlinie zu lesen ist. Mische die Zettel und bündele sie so, dass immer 7 Zettel auf einem Stapel liegen (durchs Mischen wird vielleicht eine Leitlinie mehrmals in einem Stapel auftauchen, eine andere dafür gar nicht. Gut so.). Lege die Stapel verdeckt auf die Stühle der Ranger oder teile sie aus.

Auf „Los!“ fangen alle an, durch Tauschen ihre überzähligen Leitlinien loszuwerden und die fehlenden zu ergattern. Wer hat als erste ihre Leitlinien vollständig?

Dann beginnt die Denkarbeit. Geht miteinander die Leitlinien durch und überlegt euch, was sie für euch bedeuten. Gibt es ganz konkrete Situationen, in denen diese Leitlinien schon umgesetzt wurden oder ganz im Gegenteil? Was heißt das für euren Umgang miteinander? Wo fällt die Umsetzung einer Leitlinie leicht, wo nicht? Woran liegt das? Welche Unterstützung wäre hilfreich? Rege an, die Leitlinien zu unterschreiben. Gestaltet miteinander ein Plakat mit den Leitlinien und was sie für euch bedeuten. Ihr könnt es dann im Gruppenraum aufhängen.

Vereinbart auch, wann ihr das Thema noch mal aufgreift. Dann seht ihr, wo die Umsetzung der Leitlinien schon in Fleisch und Blut übergegangen ist oder wo noch Übungsbedarf besteht.

Verteile zum Abschluss die Leporellos mit den Leitlinien, damit jede sie bei sich tragen kann.

Abschlusslied: Meine engen Grenzen (Liederbuch S. 215)

Ergänzung: Auch für die Leiterinnenrunde! Besonders für die Vorbereitung von Freizeiten und Fahrten ist es wichtig die Leiterinnen für dieses Thema zu sensibilisieren. Einen gute Diskussionsgrundlage bietet dafür das Merkblatt für Freizeiten des BJR und kann bestellt/downgeloadet werden unter [www.praetect.bjr.de](http://www.praetect.bjr.de)

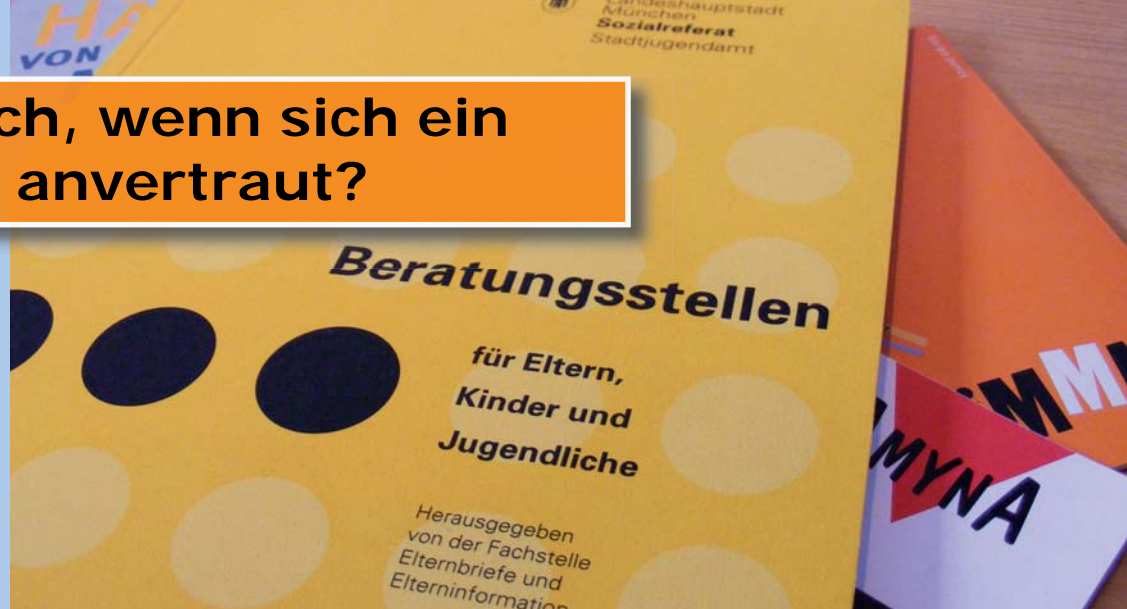


# Was mache ich, wenn sich ein Mädchen mir anvertraut?

Das ist zunächst ein ganz großer Vertrauensbeweis, wenn sich ein Mädchen an dich wendet, um sich dir anzuvertrauen.

Da hat es bereits einen riesigen Schritt getan.

Der Schutz des Kindes steht an oberster Stelle!



**1. Handle ruhig und besonnen**, auch wenn es schwer fällt. Überstürztes Handeln schadet viel mehr als es nützt.

**2. Wende dich an eine Beratungsstelle.** Von den Fachleuten dort bekommst du selber Unterstützung in dieser belastenden Situation. Sie helfen dir zu überlegen, wie es weitergeht. Auch wenn du erstmal einen Verdacht abklären willst, kannst du dir dort Hilfe holen. Spezielle Beratungsstellen können z.B. Kinderschutzzentren, Pro Familia, Wildwasser oder Frauennotrufe sein, sowie die Jugendämter. Oder du wendest dich an die Bildungsreferentin in deinem Diözesanbüro, die dir bestimmt den Kontakt der örtlichen Beratungsstellen geben kann.

**3. Glaube dem Mädchen, hör ihm zu und nimm seine Äußerungen ernst!** Auch wenn du die Situation oder die Bemerkung, von der es erzählt, vielleicht nicht als verletzend empfindest, sag nicht: „Ist doch nicht so schlimm!“ oder „Vielleicht ist es ja nicht so gemeint.“. Es geht ja nicht um dich und deine Grenzen, sondern um die des Mädchens!

**4. Versichere ihm, dass es an dem Geschehen keine Schuld hat.**

**5. Behandle das Gespräch vertraulich** (also nicht rumtratschen!), aber mach deutlich, dass du dir Unterstützung holen musst.

**6. Mache keine Zusagen, die du vielleicht nicht einhalten kannst** (z.B. Versprechen, niemanden davon zu erzählen). Beziehe das Kind aber mit ein (z.B. Ich möchte mir da Unterstützung holen, und ich sag dir dann gerne Bescheid, was ich erfahren habe).

**7. Stelle sicher, dass sich das Mädchen nicht ausgegrenzt oder bestraft fühlt** (keine „Sonderbehandlung“ in der Gruppenstunde oder so).

**8. Mach dir nach dem Gespräch möglichst konkrete Notizen** (was wurde genau gesagt (am besten wörtlich), was hast du gesehen, mit Datum und Uhrzeit). Vermeide dabei eigene Interpretationen.

So wie du in einem Erste-Hilfe-Fall ja auch nicht operierst oder das Unfallopfer juristisch vertrittst, gibt es auch bei sexueller Gewalt Grenzen für dich.

Was sind ganz klar nicht deine Aufgaben:

> Das Mädchen zu therapieren (dafür gibt es Profis!).

> Ermittlungen anzustellen und / oder die direkte Konfrontation mit dem/der Täter(in) zu suchen (er oder sie würde eh alles bestreiten und es besteht die Gefahr, dass das betroffene Mädchen erst recht unter Druck gesetzt wird).

## Zum Weiterlesen:

Das Standardwerk, das Jede, die das Thema interessiert, unbedingt lesen sollte:

**Ursula Enders (Hg.): Zart war ich, bitter wars.**

Ein Handbuch gegen sexuellen Missbrauch, Köln 2001.

**Dirk Bange und Günther Deegener: Sexueller Missbruch an Kindern:**

Ausmaß-Hintergründe-Folgen, Weinheim 1996.

**Bayerischer Jugendring (Hg.): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder-**

**und Jugendarbeit.** Basisinformationen zum Thema „Sexuelle Gewalt“ (Baustein 1) und Leitfaden zur Ausbildung von ehrenamtlichen Jugendleiterinnen und Jugendleitern (Baustein 4), München 2001 und 2006.

**Landeskammer der Evangelischen Jugend in Bayern (Hg.): Bei uns nicht! Gemeinsam gegen sexuellen Missbrauch im Jugendverband,** Nürnberg 2003.

**Anette Weber: Im Chat war er noch so süß!,** Mülheim 2006.

## Bücher mit Methodenvorschlägen:

**Bayerischer Jugendring (Hg.): Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit.**

Grundlagen und Methoden präventiver Arbeit (Baustein 3), München 2006.

**Gisela Braun: Ich sag Nein,** Mülheim 1992.

(Geschichten und Übungen rund ums Nein-Sagen.)

**Siegried und Hartmut Hoppe: Klotzen Mädchen!,** Mülheim 1991.

(Viele Übungen zu Stärkung, Neinsagen, Selbstbehauptung u.v.m.)

**Udo Kliebisch: Kommunikation und Selbstsicherheit,** Verlag an der Ruhr, 1995.

**Dorothee Kramer u.a.: JA zum NEIN.** Präventionsbüro PETZE, Kiel 2004.

(Umfassende Sammlung von Unterrichtsmaterialien für die Grundschule zur Prävention von sexuellem Missbrauch.)

**Zartbitter e.V. Köln (Hg.): Auf den Spuren starker Mädchen,** Köln 1993.

(Ein Band voller alltäglicher Situationen, als Cartoons dargestellt. Jedem Cartoon geht ein Kapitel mit Gesprächsleitfaden, Kommentar, methodischen Überlegungen und Hintergrundinfos voran, die beim Einsetzen des Cartoons in der Gruppenarbeit hilfreich sind. Gibt es auch online unter [www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de).)

## Bücher zu Sexualpädagogik:

**Sanderijn von der Doef und Marian Latour: Wie ist das mit der Liebe?**

Fragen und Antworten für Kinder ab 9 Jahren, 2004.

**Dagmar Geisler: Das bin ich von Kopf bis Fuß.**

Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7 Jahren, 2005.

**Robbie H. Harris: Total normal.** Was du schon immer über Sex wissen wolltest, 1995.

**Robbie H. Harris: Einfach irre! Liebe, Sex und Kinderkriegen,** Weinheim 2002.

**Holde Kreut (Hg.): Mein erstes Aufklärungsbuch.**

Aufklärung für Kinder ab 5 Jahren. 2003.

**Jörg Müller und Doris Geisler: Ganz schön aufgeklärt,** 2003.

**Pfadfinderinnenschaft St. Gerog (Hg.): Lets talk about sex!,** Leverkusen 2000.

# Hilfreiche Links

**[www.bundesverein.de](http://www.bundesverein.de)**

(Bundesweites Netzwerk verschiedenster Fachstellen für Prävention von sexueller Gewalt.)

**[www.dunkelziffer.de](http://www.dunkelziffer.de)**

(Verein zur Bekämpfung von sexuellem Missbrauch von Kindern und Kinderpornographie)

**[www.kindersindtabu.de](http://www.kindersindtabu.de)**

(Infos und Tipps zum Verhalten im Internet)

**[www.praetect.bjr.de](http://www.praetect.bjr.de)**

(Projekt des Bayrischen Jugendrings zur Prävention sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit)

**[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)**

(Vor allem für Mädchen und Frauen, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind, sowie deren Freunde und Angehörige.)

**[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)**

(Kontakt und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen)

**[www.zissg.de](http://www.zissg.de)**

(Zentrale Informationsstelle zur Prävention von sexueller Gewalt)

**N.I.N.A. (Nationale Infoline, Netzwerk und Anlaufstelle zu sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen)**

Unter 01805 1234 65 bekommen Erwachsene Unterstützung, Hilfe und Anlaufstellen, wenn sie betroffenen Kindern helfen wollen. Auf Wunsch auch anonym. [www.nina-info.de](http://www.nina-info.de)



Gut Pfad!