



SPEAK UP!



EIN PROJEKT
DES MÄDCHEN-
HAUS HANNOVER



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



WILLKOMMEN

Anhand der theoretischen und methodisch-didaktischen Inhalte von Psychomotorik, Sprachförderung, feministischer Mädchen*arbeit und Traumapädagogik hat das Mädchenhaus Hannover e.V. ein Projekt entwickelt, das einen individualisierten und multidimensionalen Ansatz verfolgt, um Mädchen* und junge Frauen* mit Fluchterfahrung bestmöglich in all ihren Lern- und Lebensfragen zu unterstützen. In dieser Broschüre erhalten Sie einen näheren Einblick von SPEAK UP!, das nach einem sehr erfolgreichen Pilotprojekt 2015 anschließend durch die Finanzierung des Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung von 2019 bis 2022 im Mädchenhaus Hannover als regelmäßiges Projekt ein- und durchgeführt werden konnte.

Neben den Projekthaltungen, -zielen und -rahmenbedingungen, sowie dem Ablauf des Projekts und den Durchführungsmöglichkeiten erhalten Sie hier einen Überblick über einige Methoden, die z.T. eigens für das Projekt entwickelt wurden. Im Fazit wird näher auf die nötigen Voraussetzungen, die Herausforderungen und Chancen des Projekts eingegangen und erläutert, warum eine kontinuierliche Durchführung des Projekts von großer Bedeutung ist.

DIE PROJEKTENTWICKLERINNEN*



ELENA SERY

Elena Sery studierte Sonderpädagogik an der Leibniz Universität in Hannover. Neben dem Studium war sie in zahlreichen pädagogischen Einrichtungen, unter anderem im Mädchenhaus Hannover, als pädagogische Leitung aktiv. Das Projekt entwickelte sie im Zuge ihrer Masterarbeit.

Aktuell arbeitet Elena Sery als Förder-schullehrerin an einer Grundschule in Hannover.



DUYGU SIPAHIOĞLU-SERY

Duygu Sipahioğlu-Sery studierte unter anderem Germanistik und Sonderpädagogik. In Zusammenarbeit mit Elena Sery entwickelte sie das Projekt SPEAK UP! ebenso für ihre Abschlussarbeit. Neben ihrem Studium arbeitete sie bereits im Mädchenhaus Hannover als pädagogische Leitung. An der HAW in Hamburg absolvierte sie eine Ausbildung zur Trainerin und Beraterin für rassismuskritische Pädagogik.



FRANCISKA PETSCH

Franciska Petsch, B.A., ist freiberufliche Sozialwissenschaftlerin. Als Master-Studierende der Soziologie an der Leibniz Universität in Hannover, gilt Ihr Forschungsinteresse neuen Mustern sozialer Ungleichheit. Fachpraktisch und mit Fokus auf kritische Gegenwartsanalysen begleitet sie hierzu unterschiedliche Projekte in den Bereichen Armut und Wohnungslosigkeit, Migrationsforschung sowie politischer (Jugend-)Bildung.

SPEAK UP!

„Deutschland ist ein Einwanderungsland.“ Diesen historischen Satz sagte die Bundeskanzlerin Angela Merkel im Juni 2015 bei einer Veranstaltung zum Thema „Gut leben in Deutschland - Was uns wichtig ist“ (vgl. FAZ, 2015). Damit sprach sie aus, was sich seit der Ankunft der ersten Gastarbeiter_innen 1960 nach und nach herausstellte. Auch (Bürger-)Kriege weltweit führen dazu, dass viele Menschen in Deutschland und Europa Schutz suchen und ihren Lebensmittelpunkt (verbunden mit Zukunftswünschen) in das neue Land verlagern. Spätestens seit dem Beginn des Krieges in der Ukraine wächst das Verständnis darum, dass Flucht und Migration ein unumgänglicher Bestandteil gesellschaftlichen Zusammenlebens darstellen.

Wie die Anzahl an zugewanderten Menschen wächst, so vielfältig und wachsend ist auch das Angebot, ihnen ihre Ankunft in Deutschland zu erleichtern. Oft als homogene Gruppe von „Flüchtlingen“ beschrieben, berücksichtigen Angebote nicht immer individuelle Personen oder bestimmte Zielgruppen. Um den Bedarf an Angeboten für eine bestimmte Zielgruppe zu decken, wurde das Projekt SPEAK UP! entwickelt.

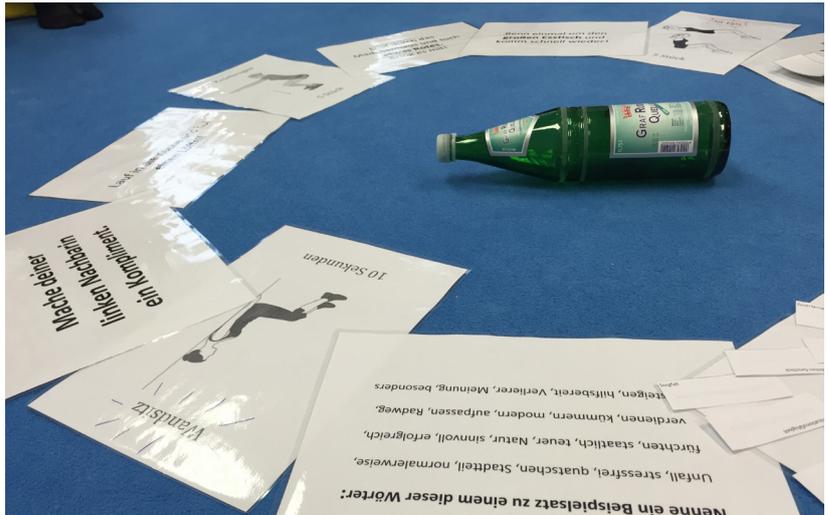
ZIELGRUPPE

Die Zielgruppe des SPEAK UP!-Projekts stellen weibliche* Jugendlichen und junge Frauen* aus Sprach- und Integrations-Projektklassen dar. Die in aller Regel zwischen 16 und 21 Jahren alten Schülerinnen* befinden sich üblicherweise seit unter einem Jahr in Deutschland und haben das Ziel, das Deutsche Sprachdiplom (DSD) zu absolvieren, um sich für weitere Schulabschlüsse zu qualifizieren.

Ihre Herkunftsländer wie u.a. Afghanistan, Iran, Irak, Armenien, Türkei, Pakistan, Spanien, Italien, Thailand, Polen und Russland haben die Teilnehmerinnen* aus unterschiedlichen Fluchtmotiven verlassen, weswegen der Aufenthaltsstatus sehr unterschiedlich ausfallen kann. Viele von ihnen haben einen Asylantrag gestellt und warten auf dessen Bestätigung. Einige konnten durch Familienzusammenführung sicher nach Deutschland kommen, währenddessen Andere unter ihnen einen (zum Teil unsicheren) Fluchtweg hinter sich haben.

Bezüglich ihrer Erfahrungs- und Lebenswelten, weist die Gruppe letztlich eine große Heterogenität auf, die es pädagogisch und didaktisch zu berücksichtigen gilt. Neben diesen grundlegenden Aspekten ist dabei auch eine adäquate Gruppengröße zu beachten, die der situativ angemessenen Arbeit mit den Kursteilnehmerinnen* förderlich ist, wie im kommenden Abschnitt näher erläutert.





DAS KONZEPT

SPEAK UP! steht für **S**prachförderung, **P**sychemotorik, **E**mpowerment und **A**lltags-**K**ompetenzen. Das Projekt besteht aus vier theoretischen Themenschwerpunkten, aus denen sich die Rahmenbedingungen und Inhalte ergeben: Psychomotorik, Sprachförderung, feministische Mädchen*arbeit und Traumapädagogik. Folgend sollen diese anhand der Ziele des Projekts verdeutlicht werden.

ZIEL 1: Die Teilnehmerinnen* erhalten durch Bewegung und Psychomotorik ein alternatives Angebot, Sprache zu erlernen.

Anders als im schulischen Kontext bietet dieses Projekt eine neue Herangehensweise des Spracherwerbs. Durch die psychomotorische Bewegungslehre sollen sprachliche Schwierigkeiten spielerisch bewältigt, der Wortschatz erweitert und Sprachanlässe geschaffen werden. Die Inhalte der Sprachvermittlung werden dabei an Bewegungshandlungen geknüpft. Dieses Konzept soll neben spezifischen Aufgaben für die Sprachförderung auch spontane Sprachanlässe erzeugen und so den Spracherwerb auf mehreren Ebenen fördern. Die vordergründige Ebene bleibt jedoch das Lösen von Aufgaben durch psychomotorisches Spiel, um Spaß und Freude als treibende Motivation für das Lernen der deutschen Sprache zu nutzen.

ZIEL 2: Die Teilnehmerinnen* werden sowohl in der deutschen Sprache, als auch im Erwerb von Lebens- und Alltagsbewältigungsstrategien unterstützt und gestärkt.

Neben der geplanten Sprachförderung sollen im Projekt Gelegenheiten für Austausch geschaffen werden. Für das Erreichen dieses Ziels soll ein Raum geschaffen werden, in dem die Teilnehmerinnen* die Möglichkeit haben, ihre Erfahrungen, Wünsche, Ängste, Unsicherheiten und Stärken in der Gruppe zu besprechen und sich gegenseitig in der Bewältigung von Herausforderungen zu unterstützen. Neben der Sprache erachtet das Projekt auch das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Akzeptanz als wertvolle Werkzeuge für junge geflüchtete Menschen in Deutschland, um ihren Alltag und ihr Leben bewältigen zu können. Dieser Austausch soll in einem pädagogisch-begleitenden und geschützten Rahmen stattfinden und neben der Gesamtgruppe auch in Einzelsituationen angeboten werden.

ZIEL 3: Die Teilnehmerinnen* gestalten durch ihre Wünsche und Bedürfnisse maßgeblich die Inhalte und Methoden des Projekts.

Die Inhalte von SPEAK UP! können sich auf die Struktur der deutschen Sprache oder auf Themen und Inhalte ihres Lebensalltags beziehen. Orientiert an dem Lernstand der Schülerinnen* und ihrem Lernalltag in der Schule werden die Inhalte und Methoden angepasst. Es soll eine Kooperation mit der Lehrkraft stattfinden, um Aspekte des Unterrichts nachholen und vertiefen zu können. Auch lebensweltliche und alltagsbezogene Themen der Teilnehmerinnen*, welche sie im oder abseits ihres Schulalltags beschäftigen, sollen aufgegriffen werden und in den Methoden und Inhalten Berücksichtigung finden. Wir erachten die methodische Anknüpfung an die Interessen der Teilnehmerinnen* für unerlässlich, um eine möglichst hohe Motivation zu erzeugen.

ZIEL 4: Das Projekt schafft Rahmenbedingungen, welche für die Bewältigung von Traumata förderlich sind.

Es muss davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmerinnen* aufgrund ihrer Zwangsmigration und der Situation in ihren Herkunftsländern Traumatisierungen erfahren haben. Das Projekt soll daher in einem Schutzraum stattfinden, der die Teilnehmerinnen* vor (erneuten) Traumatisierungen schützt. Dieser Schutzraum soll durch traumapädagogische Rahmenbedingungen geschaffen werden.

ZIEL 5: Empowerment und feministische Mädchen*arbeit sind prägende und allgegenwärtige Bestandteile der Inhalte und Rahmenbedingungen des Projekts.

Die besondere Erfahrungswelt der Teilnehmerinnen* als Schwarze Frauen*/Frauen* of Color/mit Migrationsgeschichte soll zu jeder Zeit des Projekts Berücksichtigung finden. Methoden aus der feministischen Mädchen*arbeit, empowernde Inhalte und eine akzeptierende und anti-rassistische Haltung der pädagogischen Leitung sind maßgebliche Voraussetzungen für das Erreichen dieses Ziels. Des Weiteren wird ein Schutzraum vorausgesetzt, der frei von (geschlechtlichen) Machtverhältnissen und normierenden Rollenvorstellungen ist.





UNSERE GRUNDSÄTZE

Die Durchführung dieses Projekts setzt voraus, dass allen beteiligten Menschen respektvoll, vorurteilsfrei und unvoreingenommen begegnet wird. Das bedeutet, dass alle unabhängig von Ethnizität, Herkunft, Geschlechtsidentität, Religion, sexueller Orientierung, Behinderung, Lebenswelt, Bildung, sozio-ökonomischen Hintergrund, Aussehen und Alter mit Würde und Respekt, Akzeptanz und Freundlichkeit behandelt werden.

Alle Teilnehmerinnen* achten auf ihr Wohlbefinden und berücksichtigen ihre eigenen Grenzen und die Anderer. Die Teilnahme am Projekt darf nicht forciert werden. Jede Teilnehmerin* spricht für sich und ihre eigenen Bedürfnisse.

Störungen und Aktuelles haben jederzeit Vorrang. Sollte ein bestimmtes Thema, ein Vorfall oder Ähnliches die Teilnehmerinnen* beschäftigen und bedarf dieses eines längeren Austausches, wird dies gegenüber dem methodisch-inhaltlichen Teil vorrangig behandelt.



RAHMENBEDINGUNGEN

Ein die Rahmenbedingungen dieses Projekts prägender Begriff ist der des Schutzraums. Der Schutzraum für das SPEAK UP!-Projekt beinhaltet als ersten wichtigen Faktor durch das Mädchenhaus Hannover e.V. geschlossene und nicht einsehbare Räumlichkeiten. Dazu gehört die Sicherheit, dass keine unbefugten und den Mitarbeiterinnen* und Pädagoginnen* unbekannt Personen ohne deren Erlaubnis die Räumlichkeiten betreten können.

Diese Gegebenheit ermöglicht es den Teilnehmerinnen*, sich sicher im Mädchenhaus bewegen zu können. Da die Räume des Mädchenhauses von außen nicht einsehbar sind, können die Teilnehmerinnen* ohne Zurückhaltung und Unsicherheit die bewegungsorientierten Spiele durchführen mit der Gewissheit, dass ihnen keine fremden Menschen zusehen können.

Dieser Schutzraum wird nicht nur den Ansprüchen der feministischen Mädchenarbeit, sondern auch der Traumapädagogik gerecht. Das Gefühl von Sicherheit und Schutz trägt maßgeblich für das Wohlempfinden eines Menschen bei und beeinflusst sein situatives Verhalten und Handeln. „Werden traumatisierte Kinder in den Gestaltungsprozess einer für sie angenehmen und weitestgehend angstfreien Lebenswelt miteinbezogen, so lassen sich Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefert-Seins erheblich reduzieren“ (Weeber & Gögercin 2014, S. 67).

Geflüchtete verlieren durch das Verlassen ihrer Heimat verlässliche Strukturen, gewohnte Situationen und Umgebungen. Hinzu kommen die allgegenwärtige Angst der Abschiebung, sowie unsicheren Zukunftsaussichten. In der Traumapädagogik wird häufig auf die Notwendigkeit transparenter Strukturen hingewiesen, denn das Fehlen solcher kann ein Unsicherheitsfaktor sein. Weeber und Gögercin (2014) zeigen hier pädagogische Handlungsmöglichkeiten auf, die sie für Wohngruppen für unbegleitete minderjährige Geflüchtete entwickelt haben.

Zu den pädagogischen Handlungsmöglichkeiten für unbegleitete minderjährige Geflüchtete gehören:

- **„Einrichtung eines ‚Auszeitraums‘“**
- **„eine weitgehend durchschaubare und geordnete Tagesstruktur,**
- **täglich wiederkehrende Routinen und Rituale,**
- **Übernahme von Verantwortung für den gemeinsamen Wohnraum und Einbindung in den Gruppenalltag ...**
- **transparente Tagesplanung ... als Orientierungshilfe für alle Beteiligten“ (ebd., S. 69ff)**

WIE WIR DIESE HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN UMGESETZT HABEN

Der **Auszeitraum** dient als Rückzugsmöglichkeit, wenn die aktuelle Situation als überfordernd oder unangenehm empfunden wird. Wir haben hierfür die Regel aufgestellt, dass alle Teilnehmerinnen* sich zurückziehen und ausruhen dürfen, wenn sie das möchten. Als Rückzugsraum steht hierfür die „Chill-Lounge“ des Mädchenhauses zur Verfügung – ein abschließbarer Raum, der mit indirektem Licht und mehreren Sofas die Möglichkeit bietet, sich abseits der Gruppe auszuruhen.

Eine geordnete und durchschaubare **Tagesstruktur** beinhaltet einen transparenten Ablauf, der gut sichtbar und für alle verständlich zugänglich ist. Für das SPEAKUP!-Projekt wird der Ablaufplan bei jedem Termin auf einem großen Papierbogen aufgeschrieben und gut sichtbar im Bewegungsraum (wo die Hauptmethoden stattfinden sollen) aufgehängt. Um eine größtmögliche Verständlichkeit zu gewährleisten, werden alle Tagespunkte anhand von Piktogrammen ergänzt, damit die Teilnehmerinnen* sich den Inhalt unabhängig von der Schrift erschließen können.

Routinen und Rituale helfen, Verlässlichkeit und Gewohnheit zu erzeugen. Aus diesem Grund sieht der Ablauf der Termine wöchentlich gleich aus: Wir beginnen mit einem Frühstück am Tisch und unterhalten uns. Anschließend gehen wir gemeinsam in den Bewegungsraum und besprechen den Tagesablauf. Nach einem Warm-Up, das als Vorbereitung auf die körperlichen Aktivitäten dient, führen wir die Hauptmethode durch. Nach der Methode führen wir eine Feedbackrunde durch, bei der alle Teilnehmerinnen* den Termin und die Methode reflektieren und Wünsche für den nächsten Termin äußern können. Mit der ‚Abschlussrakete‘, einem gemeinsamen Abschlussritual, wird jeder Termin beendet.

Die Teilnehmerinnen* können **maßgeblich mitentscheiden**, mit welchen Inhalten die Methoden gefüllt werden sollen. Die Inhalte sollen sich an ihren Interessen und Bedürfnissen in der Sprache und Bewegung orientieren (siehe Kapitel 2.3, III). Dies soll ihnen einen Teil der Verantwortung übertragen und sie aktiv im Prozess teilhaben lassen. Für die Räumlichkeiten übernehmen sie die Verantwortung, indem sie gemeinsam mit der pädagogischen Leitung nach den Terminen die Räume des Mädchenhauses aufräumen.

Die **transparente Projektplanung** ist eine Herausforderung, denn durch die prozessorientierte Gestaltung der Inhalte können nicht alle Informationen bei Beginn des Projekts an die Teilnehmerinnen* weitergegeben werden. Allerdings finden die Termine wöchentlich zu der gleichen Zeit am gleichen Ort statt und den Teilnehmerinnen* sind die Inhalte des nächsten Termins bekannt. Sie bekommen zu Beginn des Projekts einen Projektplan mit allen 13 Terminen, der gemeinsam mit den Inhalten während des Projekts ausgefüllt werden soll. Es ist wichtig, diese Tatsache transparent mit ihnen zu kommunizieren.

ABLAUFKIZZE

Das Schulhalbjahr begleitende Projekt beinhaltet im Schnitt 13 wöchentliche Termine. Ein Termin dauert in der Regel 90-120 Minuten. Außerdem sind vier längere Termine für das erste Treffen, zwei Exkursionen sowie ein Abschlusstermin geplant. Für das Erreichen der oben genannten Ziele hat sich folgender Ablauf für die einzelnen Termine ergeben:

30 - 45 Minuten Anfangsphase:

Diese Zeit dient dem ‚Ankommen‘ (Eintreffen und Begrüßen) und dem Austausch aktueller Themen, Wünsche und Gefühle. Hierfür werden Getränke und Speisen vorbereitet, damit alle gut gestärkt in die Hauptphase einsteigen können.

45 - 60 Minuten Hauptphase:

Diese Phase beginnt mit einem Warm-Up-Spiel für den Einstieg in die Bewegung. Anschließend wird eine Methode durchgeführt, die hauptsächlich der Sprachförderung dient und durch Bewegung geprägt ist.

15 - 30 Minuten Reflexionsphase:

Hier können alle Teilnehmerinnen* den Termin und das Erlernte reflektieren und ihre Gedanken anhand einer Feedback-Methode mitteilen. Außerdem werden Themeninhalte gesammelt, die in der nächsten Einheit behandelt werden sollen.

Es besteht die Möglichkeit, dass der Ablauf prozessgebunden variiert werden muss. Dabei soll jedoch die Ablaufroutine erhalten bleiben, um weiterhin Verlässlichkeit und Transparenz zu gewährleisten. Der besseren Planung halber und um für die Leitung anschließend die bestmögliche Reflexion des pädagogischen Handelns zu ermöglichen, wird jede Einheit in einem Ablaufplan festgehalten, sodass ein guter Überblick über die Struktur und die Ziele der jeweiligen Einheit zu jeder Zeit gegeben ist. In vereinfachter Form wird dieser Ablaufplan auf einem Flipchart-Bogen für die Gruppe niedergeschrieben, sodass auch sie einen Überblick bekommen.



BEISPIEL-METHODEN

SPEAK UP! stellt spezifische Anforderungen an die Methoden, die für die Realisierung der Projektziele notwendig sind. Gleichzeitig hat es den Anspruch, dass die Teilnehmerinnen* die Schwerpunkte der Workshops bestimmen, weswegen spezifische Bedürfnisse methodisch aufgegriffen werden müssen. Die Literatur enthält keine oder wenig Methoden, die unseren spezifischen Bedürfnissen sowie dem Alter der Zielgruppe entsprechen. Alle im SPEAK UP! Projekt angewandten Hauptmethoden wurden aus diesem Grund prozess- und bedürfnisorientiert erarbeitet und konzipiert.

In diesem Kapitel werden beispielhaft Methoden aufgeführt, die in dem Projekt angewandt wurden und verschiedene Schwerpunkte verfolgten. Sie haben in einem bestimmten Kontext stattgefunden und wurden immer an eine spezifische Zielgruppe und deren Vorkenntnisse angepasst. Sie dienen hier der Anschauung, um die Arbeitsweise und Methodik des Projekts besser nachvollziehen zu können. Multiplikator_innen, die mit ähnlichen Zielgruppen arbeiten, können sich anhand der Methoden an diesem bestimmten Vorgehen orientieren und sie als Inspiration für eigene Methoden nutzen.

Sollten sie in der Praxis eine Anwendung finden, so ist es von großer Bedeutung, sie so gut es geht an die eigene Zielgruppe anzupassen und sich über die Vorkenntnisse, Bedürfnisse und Erfahrungen der Gruppe bewusst zu sein. Gleichzeitig muss insbesondere für Methoden, die Rassismus- oder andere Diskriminierungserfahrungen behandeln oder die einen feministisch-empowernden Hintergrund haben, die Beziehung zwischen der Zielgruppe und den Pädagoginnen* stimmen. So raten wir beispielsweise davon ab, dass weiße Pädagoginnen* mit einer Gruppe of Color Methoden zu rassismuskritischer Arbeit durchführen (das vorherrschende Machtverhältnis kann zu Retraumatisierungen führen und Menschen of Color könnten sich unter dem weißen Blick gezwungen fühlen, ihre Erfahrungen und Entscheidungen zu rechtfertigen oder anzupassen). Ein gruppensensibler Umgang ist immer von großer Bedeutung, egal welche Methoden man verwenden möchte. Das reine Nutzen als Mittel zum Zweck verfehlt oft das eigentliche Ziel der Zusammenarbeit.



BEISPIEL-METHODE 1

„KOMM MIR NICHT ZU NAH!“

Schwerpunkte:	Selbstbehauptung, Empowerment, Grenzen aufzeigen
Dauer:	30 - 40 Minuten
Material:	1 Trillerpfeife pro Person

Step 1: Die TN versammeln sich im Stehkreis mit ausreichend Platz von einer Armlänge zu ihren Nachbarinnen*. Die Trillerpfeifen werden verteilt und verbleiben bei den TN (2 Min.).

Step 2: Die Kursleitung erklärt die Übung und beginnt diese mit einem kleinen Stretching und Warm-Up einzuleiten. Ziel ist hier, Körper und Geist durch koordinative Übungen zu aktivieren und die Selbstwahrnehmung subtil anzuheben (5 Min.).

Step 3: Daran anschließend folgt eine Verknüpfung zu einer Teilübung namens „Gefühlpantomime“, bei der die TN non-verbal unterschiedliche Emotionen darstellen sollen. Solche können beispielsweise Enttäuschung, Glück, Verzweiflung, Bewunderung, Aufregung, Angst, Zufriedenheit, Stolz usw. sein. Gestalten Sie den Einstieg einfach und geben nach und nach Gefühle vor, zu denen Alle ihren individuellen Ausdruck finden können (10 Min.).

Step 4: Kurzreflexion. Besprechen Sie untereinander, inwiefern das Darstellen der unterschiedlichen Gefühle einfach, oder schwer fiel. Seien Sie jedoch achtsam, keine Bewertung oder Hierarchisierung der besprochenen Emotionen vorzunehmen, um weiterhin in einem bestmöglich scham- und schuldfreien Raum operieren zu können (3 Min.).

Step 5: Aus- und Abschütteln als Entspannungsübung. Bewegen Sie sich. Springen, Schlackern und Schütteln sie gemeinsam alle etwaigen Körperteile. Anspannungen, die während der Übung in der Muskulatur entstanden sind, können hierüber wieder abgebaut werden (1 Min.).

Step 6: Einsatz der Trillerpfeifen und Übergang zum Themenschwerpunkt Selbstbehauptung/Grenzen aufzeigen. „Welche Körperhaltung kann eingenommen werden, wenn man einer Person signalisieren will, dass sie sich nicht nähern oder Euch in Ruhe lassen soll?“. Stellen Sie gemeinsame Überlegungen an, wie zunächst der Körper allein eingesetzt werden kann. Unterstützen Sie die TN aktiv. Auf 3-2-1 folgt das Einnehmen einer individuell ablehnenden Körperhaltung in Kombination mit einem lautstarken Pusten in die Trillerpfeife (Wichtig: Gleichzeitige Ausführung, um potentielle Schamgefühle zu umgehen) (3 Min.).

Step 7: Wiederholung der vorherigen Gestik und Erweiterung der Übung durch den Einsatz von Mimik. Es gilt Selbiges wie zuvor. Nutzen Sie den Körper, um Grenzen zu signalisieren. Nun untermalt von einem lautstarken „Nein!“ statt der Trillerpfeife. Bleiben Sie wachsam, inwieweit sich alle an der Übung Teilnehmenden wohl fühlen und auch spielerisch - das in den Stehkreis gesprochene „Nein“ soll lauter sein, als das zuvor Gehörte der Nachbarin* (2-3 Min.).

Step 8: Abschluss der Übung. Empowern Sie die TN und bestärken Sie sie darin, dass ihre verbalen und körperlichen Verteidigungsstrategien wahrnehmbar sind und effektiv als Kompetenzerweiterung im Umgang mit Sexismus, Belästigung und Gewalt eingesetzt werden können. „Es war richtig gut wahrnehmbar, dass Ihr nicht wolltet, dass man sich Euch nähert. Ihr habt sehr gut gezeigt, dass es eine persönliche Grenze gibt; einen Abstand durch den man sich Anderen gegenüber wohlfühlt und für den ihr einstehen würdet, wenn man ihn überschreitet (...).“ Applaus im Stehkreis (2 Min.).

Vertiefung der Übung: Es ist möglich den TN anzubieten, die Übung zu intensivieren. Vergewissern Sie sich in Rücksprache, ob die entsprechende Bereitschaft vorliegt. Schätzen Sie mit ihrem Wissen aus der zuvor stattgefundenen Bindungsarbeit ab, ob eine Weiterführung der Übung im Interesse aller ist. Gehen Sie wie folgt vor:

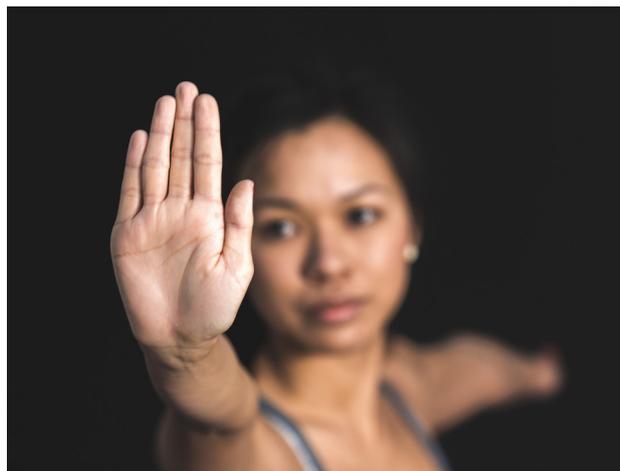
Step 1: Die TN bilden Tandems und stehen sich auf einer ausreichend großen Fläche gegenüber (4-5 Meter Abstand zur jeweiligen Partnerin*). Nun geht eine der Tandempartnerinnen* auf ihr stehen bleibendes Gegenüber zu. Es wird sich vorgestellt, dass die zukommende Person eine unbekannte sei. Die TN pfeifen in die Trillerpfeife, sobald sie wollen, dass die Person stehen bleiben würde. Jede TN führt die Übung einmal aus (3 Min.).

Step 2: In den Tandems wird nun statt der Trillerpfeife der Einsatz der Stimme erprobt. Setzen Sie als leitende Person Impulse, indem sie erlebbar machen, dass es unterschiedliche Möglichkeiten gibt, „Nein“ zu sagen. Sprechen Sie unterschiedlich laut beziehungsweise leise oder nutzen freundlich beziehungsweise bestimmt wirkende Klangfarben Ihrer Stimme. Die TN probieren sodann etwaige Möglichkeiten im Wechsel (3 Min.).

Step 3: Versammeln Sie sich im Stehkreis, um gemeinsam zu reflektieren. Ermuntern Sie die Gruppe dazu, ihre grundsätzlichen Rechte und individuellen Grenzen im Alltag durchzusetzen und machen deutlich, dass auch das Hinzuholen von Hilfe durch Außenstehende eine Form von Selbstbehauptung ist. Nach einer Reflexion folgt ein Abklopfen des Körpers. Beendet wird die Übung durch ein letzmaliges Nutzen der Trillerpfeife oder einem gerufenen „Nein!“ auf 3-2-1 (Wichtig: TN haben individuelle Wahl) (5-10 Min.).

Erfahrungswerte:

Diese Übung kann affektiv an negative und in Folge unerwünschte Erfahrungen erinnern. Seien Sie deshalb erhöht wachsam. Vergewissern Sie sich, dass alle gut mit den an sie gestellten Aufgaben zurecht kommen und diese zu ihrer eigenen Zufriedenheit bearbeiten können. Eine Vertiefung empfiehlt sich nur, wenn Sie TN und Gruppendynamik durch vorangegangene Bindungsarbeit einlesen und mögliche Reaktionen abschätzen können. Führen Sie diese Übung deshalb stets zu Zweit durch, damit Sie gegebenenfalls pädagogische Betreuung bereitstellen können, falls unangenehme Erinnerungen oder Gefühle an eine vergangene oder immer noch andauernde negative Erfahrung geweckt werden. Eine adäquate Betreuung der TN ist der Durchführung der Übung vorrangig.



Reflexionsfragen:

Wie ging es Euch mit der Übung?
Wie war es für Euch, in die Trillerpfeife zu pusten?
Wie war es für Euch, Euren Körper und Eure Stimme gezielt einzusetzen, um jemanden auf Abstand zu halten?

BEISPIEL-METHODE 2

„CAPTURE ME AND MY POWER!“

Schwerpunkte:	Sprachförderung, Bewegung, Psychomotorik
Dauer:	30 - 40 Minuten
Material:	Sofortbildkamera, DIN A3 Bögen vorbereiteter Steckbriefe (zum Festhalten von Namen, Alter, Hobbies, Lieblingsessen, Berufswünschen), Klebestifte, Ausdrucke genderneutraler Piktogrammen zu Berufen, diverse Symbole/Embleme (zB. zu Freizeitaktivitäten, sozialen Medien- und Vernetzungsplattformen) weitere Materialien zum Aufbau von Hürden (bspw. Hula Hoop Reifen, Bodenmatten, Trampolin, Sprungkästen, Langbank usw).

Step 1: Bereiten Sie einen Parcour vor, der von allen Teilnehmerinnen* gut bewältigt werden kann. Beachten Sie neben Sicherheitsaspekten auch Agilität, mögliche Ängste und Präferenzen der TN. Zum Aufbau der so zugeschnittenen Hindernisse, können Sie die TN einbinden und diese so mit den bewegungsorientierten Anforderungen der Übung bekannt machen (5-10 Min.).

Step 2: Versammeln Sie die TN im Stehkreis, um den Ablauf der Übung zu erklären, bei der zur Vorstellung der eigenen Person insgesamt fünf auf dem Boden ausgelegte Piktogramme und eine Powerpose per Sofortbildkamera aufgenommen werden sollen. Verweisen Sie auf Start und Ziel des Parcours und auch darauf, dass die Übung kein Wettkampf untereinander ist, sondern es viel eher darum geht, die Hindernisse und ggf. sich selbst zu überwinden (5 Min.).

Step 3: Die TN sammeln mit jeder Runde durch den Parcour jeweils ein Piktogramm, bis sie 5 unterschiedliche gewählt haben, die sie am ehesten beschreiben. Die Piktogramme werden auf die ausliegenden Steckbriefvorlagen geklebt und um persönliche Angaben (Name, Alter, Hobbies, Lieblingsessen, Berufswünsche) ergänzt. Mit dem letzten Durchgang findet die Sofortbildkamera ihren Einsatz. Die TN können ein Bild von sich aufnehmen lassen oder ein Selfie machen, das Sie für ihren Steckbrief nutzen, um sich sodann in der Runde vorzustellen (15 Min.).

Step 4: Vorstellen der Steckbriefe. Machen Sie sich bekannt mit der Gruppe und nutzen die unterschiedlichen Steckbriefpunkte, um kurze Erzählungen bei den TN anzustoßen, die für das Projekt wertvolle Informationen erhalten. Veranlassen Sie durch Nachfragen darüber hinaus sprachlich freie Erzählungen, sodass Sie etwaige Kompetenzen der TN in Erfahrung bringen können (5 Min.).

Step 5: Reflexion der Übung. Was gefiel gut, was weniger gut? Welche Hürden fielen leicht, welche schwer? Erfagen Sie Weiteres, das in den kommenden Workshops von Bedeutung sein kann, wie beispielsweise die Lust an Bewegung und verwerten die erhaltenen Informationen aus den Steckbriefen zu weiteren, sich an den Interessen der Gruppe orientierenden Workshopinhalten. Als letzten Schritt bauen Sie gemeinsam mit der Gruppe die Hürden wieder ab (10 Min.).



Erfahrungswerte:

Innerhalb des Projekts hat sich gezeigt, dass die Schülerinnen* äußerst lernbereit und sich ihrer individuellen Bedarfe der Sprachförderungen bewusst sind. Nutzen Sie das Wissen um den aktuellen Lernstand der Teilnehmerinnen*. Berücksichtigen Sie dabei, dass die zu vermittelnden Inhalte sich an ihren Interessen und Bedürfnissen in der Sprache und Bewegung orientieren sollen, weswegen Sie auch - oder gerade deswegen - Themen mit hoher Bedeutsamkeit abseits ihres Schulalltags vertiefen können. Das aktive Einbeziehen der Interessen erhöht nicht nur die Motivation an der Übung teilzunehmen, sondern vermittelt den Teilnehmerinnen* den grundlegenden Gedanken der Selbstbestimmung und -wirksamkeit.

Die oben gezeigten Bilder sind Beispiele für Aufbauten, die in großen Räumlichkeiten wie Turnhallen für diese Methode genutzt werden können. In kleinen Räumlichkeiten oder Klassenräumen eignen sich Dinge wie Hulla-Hoop-Reifen, Seile, Stühle oder Tische, die zu einem Parcour aufgebaut werden können.

BEISPIEL-METHODE 3 „STILLE POST AUF UMWEGEN“

Schwerpunkte:	Sprachförderung, Bewegung, Psychomotorik
Dauer:	50 - 60 Minuten
Material:	Gerät wie beispielsweise ein Telefon zum Abspielen von eingesprochenen Nachrichten, selbsterstelltes Arbeitsblatt mit unterteilter Kurzgeschichte in willkürlich sortierten Sätzen, Stifte, weitere Materialien zum Aufbau von einfach zu bewältigenden Hürden

Step 1: Bereiten Sie einen Parcour vor, der von allen Teilnehmerinnen* gut bewältigt werden kann. Beachten Sie neben Sicherheitsaspekten auch Agilität, mögliche Ängste und Präferenzen der TN. Zum Aufbau der so zugeschnittenen Hürden können Sie die TN einbinden und gleichsam damit bekannt machen, was denn die Anforderung der Übung sein mag (5-10 Min).

Step 2: Versammeln Sie die TN im Stehkreis, um den Ablauf der Übung zu erklären. Mit dieser sollen Hindernisse überwunden werden, um zunächst Sprachnachrichten abzuhören, die im Anschluss auf einem Arbeitsblatt sortiert werden möchten. Machen Sie deutlich, dass es sicher hierbei um eine Teamaufgabe handelt. Ermuntern Sie die TN, den verstandenen Inhalt der gehörten Nachricht mit der Gruppe zu teilen, sprich ihn am Ende des Parcours wiederzugeben. So können sich die Teilnehmerinnen* beraten, welcher Satz auf dem Arbeitsblatt das Gehörte entsprechend zusammenfasst. Wie in dem gesamten Projekt, ist auch hier das Verwenden von anderen Sprachen als Deutsch erlaubt und erwünscht, um sich gegenseitig zu unterstützen (5 Min.).

Step 3: Durchführung der Übung. Die TN absolvieren den Parcour und beraten sich im Anschluss über den Sinngehalt des gehörten Satzes. Dabei gilt: Die eingesprochenen Sätze können so häufig abgehört werden, wie gewollt und auch die Hörerinnen* können variieren. Wichtig ist allein, dass mit Ende der Übung alle zusammenfassenden Sätze der Kurzgeschichte nummeriert und damit durch die Gruppe in Reihenfolge gebracht worden sind (15-20 Min.).

Step 4: Gemeinsames Auflösen. Die TN erzählen, welche Alltagssituation Sie mit den Nachrichten glauben gehört zu haben. Sodann wird die Reihenfolge der Kurzgeschichte entsprechend der zusammenfassenden Sätze bestimmt. Klären Sie Unklarheiten innerhalb der Hörverstehensübung und geben Anreize, sich zu offen formulierten und die Kurzgeschichte aufgreifenden Fragen auszutauschen. Stellen Sie Bezüge zwischen den TN und der Alltagssituation her (5 Min.).

Step 5: Reflexion der Übung. Was gefiel gut, was weniger gut? Welche Hürden fielen leicht, welche schwer? Die Teilnehmenden geben eine kurze Einschätzung, wie sie die SPEAK UP! Einheit fanden. Erfassen Sie Weiteres, dass in den kommenden Workshops von Nutzen sein kann, wie beispielsweise die Lust an vertiefenden Sprachübungen und fördern so zugleich das Mitspracherecht, das einen Schwerpunkt des Projekts kennzeichnet. Bauen Sie den Parcour anschließend gemeinsam ab (5 Min.).



Bemerkung:

Planen Sie diese Übung im Voraus, um ein Gelingen zu sichern und verfassen eine kurze Geschichte aus dem Alltag, die Sie in kurze Sätze unterteilen und auf einem Gerät mit Abspielfunktion einsprechen. Gestalten Sie ein Arbeitsblatt, das eben diese Sätze in willkürlicher Sortierung festhält, um von den TN beim Bestreiten der Aufgabe in eine entsprechend sinnstiftende Reihenfolge gebracht werden sollen. Bedenken Sie dabei körperliche als auch geistige Herausforderung entlang der Aufgabenstellung und schaffen Möglichkeit, diese durch spaßige Auslegungen der Hindernisse oder eine aufregende, d.h. besser zu merkende Kurzgeschichte, aufzubrechen.

Erfahrungswerte:

Bringen Sie den eruierten Wortschatz der TN künftig in Einklang mit den für sie zu erlernenden Kompetenzen zur Sprach- und Verständigungsfähigkeit (wie z.B. dem DSD; dem Deutschen Sprachdiplom). Bleiben Sie bei vertiefenden Übungen zu interkulturellen Handlungs- und Kommunikationskompetenz stets zielgruppenorientiert und lebensnah, um die Motivation und somit auch den Erfolg der Übung zu provozieren.





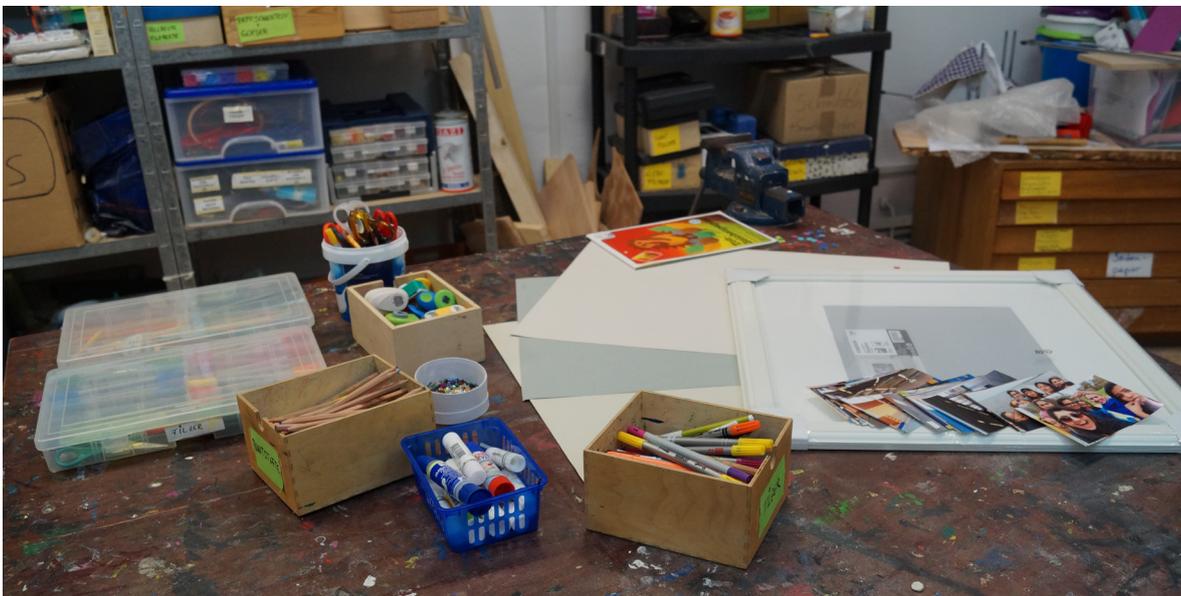
FAZIT UND AUSBLICK

Das Projekt SPEAK UP! hat über die Projektdauer von 3 Jahren viele junge Frauen* und Mädchen* mit Flucht-, Migrations- und Rassismuserfahrungen erreicht. Jeder Durchgang war so individuell, wie die Teilnehmerinnen* selbst. Wir blicken zurück auf ein Projekt, das durch seine vielfältigen Herangehensweisen, den selbst erdachten und dadurch gruppenspezifisch angepassten Methoden und den wesentlichen Schwerpunkten der Traumapädagogik und feministischen Mädchen*arbeit, wie kein anderes auf die Bedürfnisse und Belange junger Menschen eingegangen ist und sie für den Zeitraum des Projekts in genau den Bereichen gestärkt hat, in denen sie gestärkt werden wollten. Es ging immer um Selbstbestimmung, gegenseitige Achtung, persönliche Lern- und Lebensziele und ein ganz besonderes Miteinander innerhalb der Gruppe.

Flucht und Migration werden stets Themen der Sozialen und Pädagogischen Arbeit sein - die COVID-19-Pandemie und die aktuelle Lage in der Ukraine sind nur zwei Beispiele, wie sich in kürzester Zeit eine vermeintliche „gesellschaftliche Normalität“ verändern kann. Die Pandemie hat gezeigt, dass Frauen* und Mädchen* noch immer am stärksten von (häuslicher) Gewalt betroffen sind, sie häufiger in systemrelevanten Berufen arbeiten (und dabei schlechter bezahlt werden) und sie hauptsächlich für die Care-Arbeit in ihren Familien verantwortlich sind oder gemacht werden. Diese Tatsachen ändern sich nicht, wenn Personen Flucht- oder Migrationserfahrungen haben, sondern verstärken sich eher, da sie schlechter an die bestehende Infrastruktur angebunden werden und dadurch einen schlechteren Zugang zu gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten besitzen. Genau aus diesem Grund ist die Zielgruppe von jungen Frauen* ab 16 so bedeutsam: sie befinden sich auf dem Sprung ins Erwachsenenleben und haben - wie alle anderen in diesem Alter auch - ein großes Bestreben nach Unabhängigkeit und Verwirklichung. Hier mit passenden Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten anzusetzen und sie in ihrer Persönlichkeitsfindung und Zukunftsplanung zu stärken kann langfristig zu positiven Effekten führen.

Die zielgruppengerichtete und prozessorientierte Vorgehensweise des Projekts hat außerdem gezeigt, dass sie jeder gesellschaftlichen Veränderung standhält und an so gut wie jede Altersgruppe und Rahmenbedingungen angepasst werden kann. So konnten wir während der Schließungen der Schulen in der Pandemie mit unserem Projekt vor Ort in Geflüchtetenunterkünften weiterarbeiten und die vor Ort vorhandenen Gegebenheiten nutzen. Hier konnten wir unter anderem die Arbeit mit jüngeren Kindern von 6-12 Jahren erproben und auch für sie kann das Projekt - angepasst an ihre Wünsche und Bedürfnisse - einen Mehrwert darstellen.

Aus diesem Grund wäre eine Weiterentwicklung des Projekts die Anpassung an mehrere Altersgruppen sowie die Durchführung als „mobile“ Variante vor Ort in unterschiedlichen Einrichtungen ein sinnvoller nächster Schritt, sollte eine geeignete Weiterfinanzierung gefunden werden.



An dieser Stelle möchten wir uns bedanken:

bei dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung, für die Finanzierung des Projekts über die Dauer von drei Jahren

bei dem Mädchenhaus Hannover e.V. und all den Mitarbeiterinnen*, die das Projekt ermöglicht haben

bei all unseren Kooperationspartner*innen

und selbstverständlich bei all den tollen Teilnehmerinnen*, ohne die das Projekt gar nicht möglich gewesen wäre.



MÄDCHENHAUS HANNOVER E.V. - KOMPETENZZENTRUM MÄDCHEN

Engelbosteler Damm 87
30167 Hannover

Tel: 0511 - 71 30 44 11

Mail: komm@maedchenhaus-hannover.de

Web: www.maedchenhaus-komm.de

ANFAHRT:

Stadtbahnlinie 6 Nordhafen/11 Haltenhofstraße

Haltestelle An der Strangriede

S-Bahn Haltestelle Nordstadt-Bahnhof

Bushaltestelle Kopernikusstraße