just be YOU

Ein erlebnispädagogisches Projekt
für Mädchen von 10-16 Jahren

Dokumentation

Mädchentreff Bielefeld e.V.
Freizeit- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen

1 Vorwort & Danksagung 1
2 Der Mädchentreff Bielefeld e.V. – wer wir sind und was wir machen 3
3 Erlebnispädagogik: an Grenzen wachsen – durch Erlebnisse / in Erlebnissen lernen 4
Unsere Erlebnispädagogik mit Mädchen 5
4 Warum ein erlebnispädagogisches Projekt für Mädchen in der Pubertät? 6
5 Das war just be YOU 8
5a Unsere Themenbereiche / „Bausteine“ 9
5b Die Praxis – Projekt-Highlights, Methoden und Erfahrungswerte 10
Projekte zur Stärkung der Gruppengemeinschaft
Team- und Persönlichkeitstrainings mit bestehenden Mädchengruppen 10
Projekte „raus aus dem Alltag“ – Ungewöhnliches erleben
Segelfreizeit – alle in einem Boot 12
Mädchencamp Tolle-Teuto-Tage – eine inklusive erlebnispädagogische Ferienfreizeit 15
Projekte für Übergänge und Zeiten der Veränderung
Das Projekt „star dust“ – die eigene Heldin wecken 19
Methoden um Übergänge zu gestalten
Die just be YOU-Jahresgruppe – was gibt mir Halt, woran glaube ich? 22
weitere Projekte 26
6 zu guter Letzt 27
7 Literatur 28

Das Projekt wurde gefördert von Aktion Mensch

Diese Broschüre wurde finanziert von Der Ökofonds von Bündnis 90/ die Grünen

1 Vorwort

„just be YOU“– war ein erlebnispädagogisches Projekt des Mädchentreff Bielefeld e.V., das wir mit diesem Heft vorstellen möchten. „Aktion Mensch“ hat dieses Projekt über drei Jahre zu 70% gefördert.
Im Rahmen von just be YOU haben wir zahlreiche erlebnispädagogische Angebote und Aktionen,
Seminare und Workshops für und mit Mädchen von 10 bis 16 Jahren durchgeführt, in denen sie sich sehr lebendig mit Lebensthemen wie der Umbruchszeit der Pubertät und einem selbstbestimmten Heranwachsen auseinandersetzen konnten. Methodisch ging es dabei oft „hoch hinaus“, thematisch immer auch „in die Tiefe“. Wir haben versucht, in verschiedenen Settings und Angebotsformaten (eintägige und mehrtägige Aktionstage - mit und ohne Übernachtung; mehrwöchige regelmäßig stattfindende Workshops; abenteuerliche und erlebnisreiche Ausflüge und Fahrten; intensive, thematische Seminare) verschiedene Rahmenbedingungen zu schaffen und zu nutzen, um eine möglichst große Bandbreite an Mädchen zu erreichen.

Klassische erlebnispädagogische Themen wie die Förderung personaler und sozialer Kompetenzen, Auseinandersetzung mit Herausforderungen und Grenzen, Erlernen von Konfliktfähigkeit und Kommunikation standen grundlegend im Vordergrund. Erlebnispädagogik haben wir aber nicht nur als wirksame Methode ausgesucht, sondern auch als Anreiz für die Mädchen, sich für die einzelnen Angebote zu interessieren. Klettern, Segeln, Reiten … sind motivierende Aushängeschilder gewesen, die das Interesse der Mädchen weckten.

Uns ist in jedem einzelnen Projekt jedoch immer wichtig gewesen, es nicht bei dem bloßen Erleben von abenteuerlichen Aktionen zu belassen, sondern professionelle Erlebnispädagogik umzusetzen, die Veränderungen anstößt, nachhaltig ist und positive Erinnerungen hinterlässt. Dazu gehörte für uns eine fundierte Methodenvielfalt, der Einsatz von erfahrenen professionellen Erlebnispädagoginnen und die Herstellung von möglichst optimalen Rahmenbedingungen für erlebnispädagogische Angebote.
Alle Angebote hatten eins gemeinsam: Sie waren handlungs- und erfahrungsorientiert und haben den Zugang zu den jeweiligen Themen und Zielen über das eigene, aktive und unmittelbare ganz persönliche Erleben und das Erleben in der Gruppe ermöglicht. So unterschiedlich die Mädchen waren, so unterschiedlich waren die Verläufe und Prozesse, und letztlich auch die Themen und Inhalte.

An einigen Projekten haben auch Jungen teilgenommen, da die Thematik oder die Ziele es mitbrachten, sich miteinander-auseinander zu setzen (just be YOU-Jahresgruppe). Viele PädagogInnen und KooperationspartnerInnen haben in den unterschiedlichen Programmformen mitgewirkt und z. T. die Prozesse nachgehalten. Jedes Angebot hatte seinen ganz eigenen Charakter und individuelle Highlights. Besonders stolz sind wir auf unser erlebnispädagogisches Sommercamp 2014 – die Tollen-Teuto-Tage (TTT), das durch eine zusätzliche Finanzierung über das landesweite Programm „Under Construction," die Möglichkeit der inklusiven Öffnung bekam, wodurch auch Mädchen mit Behinderungen teilnehmen konnten. Über dieses Projekt ist ein Kurzfilm entstanden.
Wir freuen uns, mit diesem Heft Einblicke in methodische Ansätze der geschlechtersensiblen Erlebnispädagogik mit Mädchen geben zu können, unsere Erfahrungen mit unterschiedlichen Gruppen und Rahmenbedingungen reflektieren und teilen zu können und hoffentlich zum „unbedingt Nachmachen" zu inspirieren.

Viel Spaß beim Lesen.

Mela Schmidt fehlt

Herzlichen Dank!

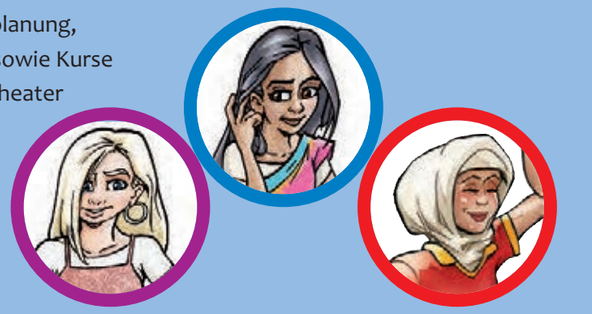
Allen Beteiligten, die sich im Rahmen von just be YOU engagiert haben, danken wir an dieser Stelle ganz herzlich. Wir danken vor allem „Aktion Mensch" für die finanzielle Förderung des Projekts sowie allen anderen Förderern und SponsorInnen. Wir danken unseren Kolleginnen im Mädchentreff. Ihr habt uns in den drei Jahren in jeder Hinsicht unterstützt. Weiterhin geht unser Dank an die vielen Fachfrauen und -männer. Ihr habt mit Euren Kompetenzen und Persönlichkeiten viele der unterschiedlichen Projekte großartig bereichert.

Und wir danken ganz herzlich allen TeilnehmerInnen von just be YOU, die immer für dynamische Stimmung gesorgt haben und offen dafür waren, sich auf das Abenteuer einzulassen, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Ihr habt dazu beigetragen, dass wir Pädagoginnen selbst mit einem reichen Schatz an Erfahrungen und freudigen Erinnerungen aus diesem Projekt herausgehen dürfen.

2 Der Mädchentreff Bielefeld e.V. – wer wir sind und was wir machen

Freizeit-, Kultur- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen

Der Mädchentreff Bielefeld ist eine Freizeit-, Kultur und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen. 1985 eröffnet, ist der Mädchentreff der erste Freizeittreff für Mädchen in Nordrhein-Westfalen. Unser Konzept umfasst neben dem Offenen Bereich eine breite Palette von Angeboten zur Berufs-orientierung und Lebensplanung, Ökotechnik und Umweltbildung, Medienpädagogik sowie Kurse und Workshops in den Bereichen Tanz, Bewegung, Theater und Selbstbehauptung. Ein weiteres Thema in der Bildungsarbeit ist seit mehreren Jahren die rassismuskritische und transkulturelle Mädchenarbeit.



In diesen Schwerpunkten haben wir in den vergangenen Jahren mehrere, aus Landes- und Bundesmitteln finanzierte, umfangreiche Projekte durchgeführt.

Mädchentreff Bielefeld e.V.

Freizeit- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen

Das Angebot des Mädchentreffs richtet sich an Mädchen unterschiedlicher sozialer Hintergründe, Lebensformen, Herkünfte und Schulformen. Die Mädchen sollen Hilfe und Unterstützung bei der Entwicklung einer selbstbestimmten Identität und Förderung bei der Entwicklung selbstbestimmter Lebensperspektiven bekommen. Seit 2014 haben wir den offenen Treff und viele Angebote aufgrund der Nachfrage auch inklusiv geöffnet.

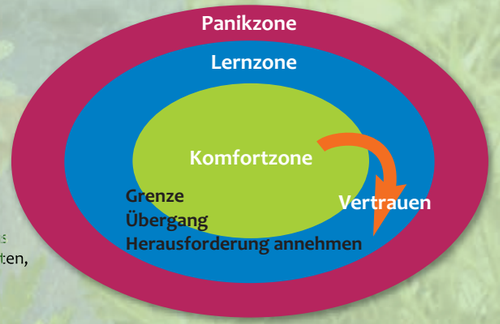
Neben der offenen Freizeit- und Kulturarbeit führt der Mädchentreff seit vielen Jahren auch Bildungsangebote für Mädchen in Kooperation mit Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen durch. Mit dem Projekt **„just be YOU"** konnten wir neue impulsgebende Konzepte und Ansätze in der pädagogischen Arbeit des Mädchentreffs installieren.

3 Erlebnispädagogik: an Grenzen wachsen – durch Erlebnisse / in Erlebnissen lernen

„life begins at the end of your comfortzone“ [Neale Donald Walsch]

Wie in der parteilich-feministischen Mädchenarbeit wird auch in der Erlebnispädagogik davon ausgegangen, dass jeder Mensch den Bedarf nach Selbstbestimmung und Selbstentfaltung hat und auch das Potential und die Fähigkeiten dafür mitbringt. Methodisch werden speziell in erlebnispädagogischen Angeboten nicht-alltägliche Erlebnisräume geschaffen, in denen Menschen aus Gewohnheiten ausbrechen und neue Erfahrungen machen können, an denen sie wachsen. (Raus aus der Komfortzone – rein in die Lernzone s. u.)

Das Lernzonenmodell zeigt dieses Prinzip:



Das Lernzonenmodell nach Nadler & Luckner: erlebnispädagogischen Methoden ermutigen aus der Komfortzone (Gewohnheiten) heraus zu treten, um neue ungewohnte Erfahrungen zu machen.

Erfahrungsräume und Grenzsituationen werden von ErlebnispädagogInnen so kreiert, dass sie für einzelne oder die gesamte Gruppe fordernd sind – im Sinne von „weder unterfordernd noch überfordernd“ – denn nur dann kann Lernen und somit Veränderung stattfinden: Die Teilnehmenden befinden sich an der **Grenze**, wenn die Situation herausfordernd ist und neue Handlungsformen oder Denkweisen benötigt. Dies zeigt sich dadurch, dass Teilnehmende nicht mehr auf gewohnte Verhaltensweisen zurückgreifen (können). Eine Person befindet sich dann genau am **Übergang** von der Komfortzone zur Lernzone und hat somit die Chance zu lernen, Veränderung zuzulassen und neue Erfahrungen zu sammeln (vgl. Nadler/Luckner und Senninger) . **Herausforderungen anzunehmen** bedeutet also, sich auf Lernen, auf Veränderung, auf Neues einzulassen, wachsen zu wollen und auch über den eigenen Schatten zu springen.

Unsere Erlebnispädagogik mit Mädchen

Mit geschlechtersensiblen Methoden wollen wir nachhaltige und stärkende Erfahrungen möglich machen, die Mädchen Impulse für ihre persönliche Entwicklung geben - unabhängig von gesellschaftlichen Anforderungen, Zuschreibungen und Eingrenzungen.

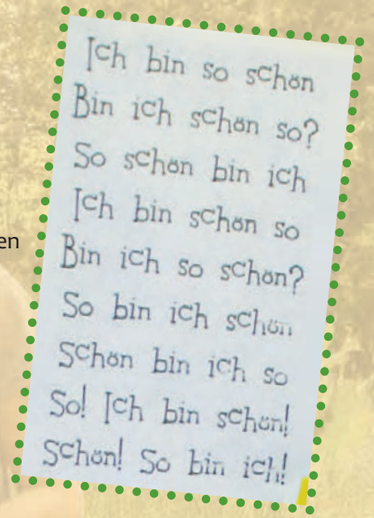
Wir möchten ...

- Mädchen Situationen anbieten, in denen sie sich selbst und ihre Fähigkeiten in einer Gruppe und in der Natur ganz konkret erfahren und wertschätzend erleben können
- das Vertrauen von Mädchen in sich selbst und in die Gruppe stärken
- Gruppenzusammenhalt und Teamfähigkeit fördern
- die Selbständigkeit von Mädchen fördern
- die Teilnehmerinnen bei der Entwicklung von Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten von Mädchen im Zeitraum der Pubertät unterstützen
- Übungen und Methoden zur Entwicklung eines positiven Körpergefühls der Mädchen fördern
- Mädchen in ihren sozialen Fähigkeiten stärken: neue Erfahrungsmöglichkeiten bieten für stille introvertierte Mädchen einerseits als auch für extrovertierte Mädchen mit herausforderndem Verhalten
- einen Transfer der Erfahrungen in die Lebenswelt ihres Alltags ermöglichen

Durch erlebnispädagogische Methoden möchten wir außerdem einen ungewohnten Erfahrungs- und Erlebnisraum bieten, in dem Mädchen offen werden für ...

- Aktivitäten, die gesellschaftlich eher von und für Jungen „reserviert“ sind (Abenteuer und Risiko)
- Erfahrungs- und Erlebnisräume, die für sie nicht alltäglich sind (sich trauen, andere Wege zu gehen)
- das Entdecken und Kennenlernen eigener bisher noch nicht bekannter Fähigkeiten (Selbst-bewusstsein stärken) und damit schließlich ermöglichen, dass sie an diesen Herausforderungen wachsen (siehe Lernzonenmodell).

4 Warum ein erlebnispädagogisches Projekt für Mädchen in der Pubertät?



Unsere Erfahrung aus vorherigen Projekten und der offenen Arbeit im Mädchentreff zeigt, dass Mädchen in der Zeit der Pubertät vielen gesellschaftlichen (Rollen-) Erwartungen und Anforderungen ausgesetzt sind und zudem auch häufig in Irritation bezüglich der eigenen Identität leben. Viele Mädchen reagieren in dieser sensiblen Umbruchzeit mit Verunsicherung, (auto-) aggressivem Verhalten und psychosomatischen Beschwerden. Wir wollten den Mädchen mit unserem „just be YOU"-Projekt Möglichkeiten der Unterstützung, Selbsterfahrung und Entwicklung anbieten – frei von gesellschaftlichen Erwartungen – damit sie sich an eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und individuellen Potentialen orientieren können.

Unsere Erfahrung ist auch, dass es einen großen Bedarf nach Angeboten zur Selbststärkung und Konfliktbewältigung gibt. Mädchen suchen Gelegenheiten und Freiräume, sich selbst auszuprobieren und neu kennenzulernen. Sie suchen nach Freiheit und Orientierung – Orientierung an alternativen Vorbildern, Lebensentwürfen und Rollenerwartungen bei gleichzeitiger selbstbestimmter Lebensweise.
Freiheit und Orientierung bedeutet immer auch Wagnis einerseits und Sicherheit andererseits. Diese beiden gegensätzlichen Lebensbedürfnisse greift die Erlebnispädagogik, wie wir sie verstehen, praktisch auf. Hier werden Wagnisse in Form von methodischen Inszenierungen und spielerischen Herausforderungen erlebbar, die aber immer in einem sicheren Rahmen stattfinden. Es geht um das Erleben und Fühlen von Herausforderungen, Fähigkeiten und Mut, um an Selbstwert zu gewinnen. Dieses Erleben findet im erlebnispädagogischen Setting in einem abgesicherten Rahmen statt – sodass „Risiko" und „Ernstcharakter" zwar gefühlt wird, aber niemals real ist. Sich einzulassen, sich zu trauen erfordert Mut. Mut erfordert Vertrauen. Vertrauen existiert nur in einem Gefühl von Sicherheit.

Ein sicherer Rahmen schafft wiederum Orientierung. Sich nicht im „luftleeren Raum" zu befinden, sondern Anhaltspunkte und Inspirationen, soziale wertschätzende Regeln, starke Vorbilder zu bekommen, sind für uns wichtige und besonders hervorzuhebende Elemente der Erlebnispädagogik. Deshalb war es uns sehr wichtig, Persönlichkeiten und Fachfrauen zu gewinnen, die diese Rahmenbedingungen schaffen und auch verkörpern können. Die Erlebnispädagoginnen sind dabei eher in der Rolle von Begleiterinnen der Mädchen. Sie unterstützen die Mädchen in ihrem selbstbestimmten Handeln und bereiten entsprechende Rahmenbedingungen und Methoden vor. (vgl. Grill 2010, 13).

„Auch die Entscheidung über die persönliche Herausforderung übernehmen die TeilnehmerInnen selbst, sie werden ermutigt, sich neue eigene Ziele zu setzen und das eigene Handlungsrepertoire auszubauen und weiterzuentwickeln" (ebd.)

Der erlebnispädagogische Ansatz ermöglicht, mit erfahrungs- und handlungsorientierten Methoden (z. B. kooperative Teamspiele, Naturerfahrungsübungen, Vertrauensübungen beim Klettern), auf Themen der Persönlichkeits- und Selbstwertentwicklung einzugehen. Erlebnispädagogische Methoden spiegeln unmittelbar Stärken und Schwächen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, (Vor-)Urteile und Möglichkeiten wider. Sie unterstützen deshalb in genialer Weise mädchenparteiliche Ziele, indem sie die individuellen Bedürfnisse und Wünsche, Lebensrealitäten und Ressourcen von Mädchen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellen. Und sie unterstützen insbesondere unsere Projektziele der selbstbestimmten Orientierung und reflektierten Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Zuschreibungen. Da Mädchen eigene geschlechtsspezifische Themen mit in die Erlebnispädagogik bringen, die von gesellschaftlichen Bedingungen abhängen, in denen sie aufwachsen, Bewegungsaktivitäten nachgehen, ihr Körperbild entwickeln, sich (Frei-) Räume schaffen und Abenteuer erleben (vgl. Grill 2010, 14), ergab sich für uns die Notwendigkeit erlebnispädagogische Angebote zu konzipieren, die genau diese Unterschiedlichkeit berücksichtigen und einbeziehen. So entstand das Projekt just be YOU.

„just be YOU" heißt:

- Mädchen erleben sich kraftvoll im eigenen Körper und machen positive Körpererfahrungen
- Mädchen reflektieren ihre Identität in der Mädchengruppe und beschäftigen sich mit Identitätsentwürfen als Frau
- Mädchen setzen sich achtsam und konstruktiv mit ihren individuellen Grenzen auseinander
- Mädchen üben den Umgang mit herausfordernden Situationen und entwickeln persönliche Kompetenzen
- Mädchen bauen durch neue Erfahrungen Ängste ab und entwickeln ein erweitertes Selbstvertrauen
- Mädchen erleben die Natur – einen wertungsfreien Raum – als klaren Spiegel für das eigene Erleben und für persönliche Gefühle
- Mädchen erleben in der Natur Freiheit und Orientierung
- Mädchen eignen sich aktiv Räume an, in der Gruppe und in der Öffentlichkeit
- Mädchen erleben Spaß und Freude

5 Das war just be YOU

Just be YOU richtete sich an Mädchen von 10-16 Jahren in verschiedenen Gruppen, die sehr unterschiedlich waren. Wir arbeiteten mit bereits bestehenden Mädchengruppen, mit neu zusammengesetzten Gruppen, mit Mädchen gleichen Alters und mit sehr heterogenen Gruppen (große Altersspanne, verschiedene Lebens- und Bildungshintergründe).
Unsere Angebote wurden zum Teil von uns offen ausgeschrieben, sodass sich einzelne Mädchen anmelden konnten, und zum Teil von KooperationspartnerInnen für eigene bestehende Gruppen angefragt z. B. Jugend(hilfe)einrichtungen, Schulsozialarbeit).

Unsere Projekte hatten ebenfalls sehr **unterschiedliche Formate**:
Von Halbtagesprogrammen, Blockveranstaltungen und einwöchigen Fahrten über regelmäßig stattfindende Angebote im „Kursformat“ bis hin zu einer Jahresgruppe nutzten wir unterschiedliche zeitliche Möglichkeiten.

Zur Ziel-Orientierung war es uns außerdem wichtig, unsere Angebote durch **Themenbereiche / „Bausteine“** einzugrenzen, die den jeweiligen Schwerpunkt / Fokus für das Programm bildeten.
Die Erfahrung zeigt jedoch, dass diese zwar für halb- bis eintägige Veranstaltungen gute Orientierung bieten, bei längeren Programmen jedoch nur erster Anhaltspunkt sein können, da sich der Verlauf dann sehr am Gruppenprozess und den individuellen Gruppenthemen und auch an den jeweiligen Rahmenbedingungen (jeweiliges Alter, Format, Gruppenbedürfnis...) orientiert (hat). Letztendlich haben wir es als unsere wichtigste Aufgabe angesehen, die Gruppe stets „dort abzuholen wo sie steht“, um sie nicht mit unseren eigenen pädagogischen Zielen und Vorstellungen zu über- oder unterfordern und den (Gruppen-)Prozess zu begleiten und entsprechend auch spontan auf individuelle Bedürfnisse und Themen zu reagieren.

5a Unsere Themenbereiche / „Bausteine“

+++ Ich und die Gruppe +++ *in der Gruppe Selbstwirksamkeit erfahren und Konfliktfähigkeit erlernen*
Hier ging es uns darum, mit vielen Gruppenaktionen, Kooperationsspielen und Vertrauensübungen den Blick für die eigenen Stärken zu schärfen, Handlungsfähigkeit unmittelbar erlebbar zu machen und positive Kommunikation zu unterstützen, um ihnen die Erfahrung zu ermöglichen, dass eine (Mädchen)gruppe viel Energie, Halt und Unterstützung bieten kann. „Gemeinsam sind wir stark“ – Eine klassische erlebnispädagogische und auch mädchenparteiliche Herangehensweise.

+++ Mädchen sein – Frau werden +++ *in die Selbstbestimmung und Selbständigkeit wachsen*
Hier lag der Fokus auf der Auseinandersetzung mit Rollenbildern und gesellschaftlichen Zuschreibungen und Eingrenzungen, die eine freie Selbstentfaltung erschweren. Wir stärkten die Mädchen auf dem Weg ins Erwachsenenleben durch Orientierungshilfen, die möglichst frei sind von gesellschaftlichen Klischees und so ein breites Spektrum an Lebensentwürfen anboten. Wir unterstützten sie darin, Verständnis über sich selbst zu entwickeln (Selbst-bewusst-sein) und so Halt in sich selbst zu finden.

+++ Die eigene Heldin wecken +++ *innere Potentiale entdecken*
Hier ging es uns in erster Linie darum, die Mädchen in ihrer individuellen Persönlichkeit zu stärken und sie darin zu unterstützen, ihre ganz eigenen Potentiale und unterschiedlichen Fähigkeiten zu erkennen, auf die sie stolz sein können, und diese weiterzuentwickeln, anzuwenden und für sich zu nutzen.

+++ Risiko und Abenteuer +++ *einen konstruktiven Umgang mit Grenzen und Herausforderungen üben*
Hier ging es vorrangig um die Erfahrung, an schwierigen Punkten nicht aufzugeben, über den eigenen Schatten zu springen und konstruktiv mit Erlebnissen des „an die Grenze gekommen seins“ umzugehen. Wir unterstützten die Mädchen in diesem Prozess, um ihnen die Erfahrung des „ich kann etwas schaffen und daran wachsen“ mitzugeben.
Dieser Themenbereich beschreibt die grundlegende erlebnispädagogische Methodik , die in allen Angeboten Anwendung fand.

5b Die Praxis – Projekt-Highlights, Methoden und Erfahrungswerte

+++ Ich und die Gruppe +++ Risiko und Abenteuer +++
>> Projekte zur Stärkung der Gruppengemeinschaft

1 Team- und Persönlichkeitstrainings mit bestehenden Mädchengruppen

2-3 tägige Blockveranstaltungen (z. T. mit Übernachtung) in und an Gruppenhäusern in der Natur. Bestehende Mädchengruppen (z. B. aus Jugendzentren, Schulklassen, Sozialarbeit, AGs). Homogene Altersstruktur.

Ziel

In unseren Team- und Persönlichkeitstrainings hatten wir klassische Teamtrainingsthemen im Blick: Stärkung der Gruppengemeinschaft, Erfahren von positivem Miteinander, Erlernen neuer Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen, Reflektieren des eigenen Verhaltens. Außerdem ging es uns um die Erfahrung des „unter sich sein“ und das Erleben von wertschätzendem Miteinander in einer Mädchengruppe.

Methodik

Bewegungsspiele / Warm Ups und Interaktionsübungen standen zunächst im Vordergrund, um auf spielerische Weise eine lockere und offene Atmosphäre herzustellen. In Gruppenrunden widmeten wir uns dem Thema „Wie fühle ich mich in der Gruppe“, was läuft gut, was kann besser werden? Dieses Thema setzten wir erlebbar in Gruppenaktionen um: Vertrauensübungen sensibilisierten die Mädchen für sich und die Gefühle der anderen. In Kooperationsübungen konnten sie erfahren, was es heißt zusammen stark zu sein und „Unmögliches“ zu schaffen, wenn man sich gegenseitig unterstützt: es entsteht Zusammenhalt, das Gefühl von Kompetenz und Selbstwirksamkeit und es entsteht Freude und Enthusiasmus am erfolgreichen Miteinander – eine beflügelnde Emotion, die sehr nachhaltig wirken kann.
In Reflexionsrunden festigten wir die Erfahrungen, indem wir mit den Mädchen den jeweiligen Wert des Erlebten für die einzelnen und für die Gruppe noch einmal hervorhoben. Die Reflexionseinheiten haben wir z. T. mit kreativen Methoden umgesetzt (Knete, Naturmaterial, Postkarten...) um nicht nur verbale sondern vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten „mit Kopf, Herz und Hand“ anzubieten.

Erfahrungswerte – das Geheimnis der Erlebnispädagogik: Zeit

Blockveranstaltungen von mindestens 2 (besser mehr) Tagen mit kleinen Gruppen (8 bis 15 Mädchen) eignen sich sehr gut für erlebnispädagogische Inhalte. Zeit spielt eine entscheidende Rolle für die

Krake / Enten-Transport

Krake selber basteln:
1 Holzring (z. B. Gardinenring), mind. 6 Schnüre a 2m (Paketband o. ä.) Die Schnüre an den Ring knoten – fertig.
Als Transportmittel, Ball (einfach), Badeente (mittelschwer), rohes Ei (spannend)

Ziel: Mittels der Krake soll eine Gummiente von einem Ausgangspunkt zu einem Ziel (z.B. ein Becher, eine Wanne, ein Gymnastikreifen) transportiert werden (Distanz ca. 20m), ohne dass sie herunterfällt.

Ausgangssituation: Die Ente befindet sich auf dem Ring, die Schnüre liegen für die TN ausgebreitet bereit. Die Schnüre dürfen nur an den markierten Enden gehalten werden. Berührt die Ente den Boden, gibt es einen Neustart (alle zurück zur Ausgangsposition)

Weitere Regeln: Wer eine Schnur berührt, trägt eine Augenbinde. Die TN, die keine Schnur berühren , dürfen die blinden TN nicht berühren.
Oder Die TN, die keine Schnur berühren, sind stumm.

Sicherheitshinweise: Auf mögliche Gefahrenquellen hinweisen.

Auswertung: Konzentration, Kommunikation, Planung und Organisation, Rollen in der Gruppe, Wahrnehmung mit Augenbinde, „Fremdsteuerung“,...

Wäscheklammern klauen

Rahmenbedingungen: *Zu Beginn erhält jede Spielerin 3 Wäscheklammern, die sie gut sichtbar an ihrer Kleidung anbringt. Mit einem Seil wird ein Spielfeld ausgelegt (Umfang des Seilkreises etwa 1m pro TN)*

Runde 1: *Auf ein Startzeichen versucht nun jede, den anderen so viele Klammern wie möglich abzunehmen, um sie dann wiederum an der eigenen Kleidung anzubringen. Wer nach einer festgelegten Zeit die meisten Klammern hat, gewinnt.*

Runde 2: *Es läuft es umgekehrt: Alle versuchen, möglichst viele Klammern loszuwerden. Wer also aus der 1. Runde noch viele Klammern an der Kleidung hat, ist für die zweite Runde im Nachteil.*

Runde 3: *Alle sollen wieder genau drei Klammern ergattern. Variante für Runde 3: Alle Klammern sollen an Person X geheftet werden.*

Sicherheitshinweise: *Aktionsfläche auf mögliche Gefahrenquellen prüfen und TN darauf hinweisen*

Offenheit der Teilnehmenden, sich wirklich einzulassen. Einzulassen auf sehr persönliche Themen, die anzusprechen oft einen sehr vertrauensvollen Rahmen benötigen.

Dieses Vertrauen entsteht durch positive Erfahrungen im Miteinander – ein Prozess, der wiederum Zeit braucht. Erlebnispädagogik oder vielmehr die damit verbundenen Möglichkeiten und Ziele können nicht „übers Knie gebrochen“ werden. Die Gruppe und die einzelnen TeilnehmerInnen benötigen ihren ganz individuellen Raum, um sich an Herausforderungen und somit Grenzerlebnissen heran zu trauen.
Genügend Zeit ermöglicht es, die Prozesse der Gruppe in ihrem Tempo zu unterstützen. Kurzzeitangebote betrachten wir im Rückblick deshalb kritisch, denn es kann kontraproduktiv sein, wenn solche Themen, indem sie unreflektiert bleiben, sich in der Gruppe sogar noch verfestigen.
Erlebnispädagogik ist eben keine bloße Aneinanderreihung von Vertrauens- und Kooperationsübungen, sondern eine auf Gruppenthemen reagierende Begleitung der Teilnehmenden.
Es geht nicht nur um Spaß und Erlebnis durch aktives „Mitspielen“, sondern auch darum, die Themen, die im Miteinander sichtbar werden, wertschätzend aufzugreifen und positiv zu nutzen.

+++ Ich und die Gruppe +++ Risiko und Abenteuer +++ Mädchen sein – Frau werden +++ Die eigene Heldin wecken +++
>> Projekte „raus aus dem Alltag“

1 Segelfreizeit – alle in einem Boot

Einwöchige Ferienfreizeit im Sommer 2013 für 12 Mädchen ab 12 Jahren auf einem Segelschiff (Plattbodenschiff) im holländischen Ijsselmeer und Wattenmeer. Hin- und Rückreise mit der Bahn. Unterkunft in 4er- und 2er-Kojen-Kajüten auf etwa je 4-6 qm ;-)
Aufgrund der Vorbildfunktion für die Mädchen haben wir bewusst ein Schiff ausgewählt, das von einer Skipperin und einer Maat geführt wird.
2 Pädagoginnen und eine Praktikantin begleiteten die Mädchengruppe an Bord.

Ziel

Alle sitzen in einem Boot: Eine wohl eindeutigere Metapher kann es kaum geben.
In unserer Segelfreizeit ging es uns in erster Linie um die Erfahrung von positivem Miteinander und Selbstwirksamkeit – also darum, wie sie als Gruppe / als Crew Hand in Hand als Team funktionieren können und wie notwendig der Einsatz jeder einzelnen für die Betriebsabläufe auf einem Schiff sind: das Schiff kann nur segeln, wenn alle anpacken. Gleichzeitig ging es darum, den Mädchen ganz persönliche Erfahrungsräume anzubieten: Wie ist es, so lange auf engstem Raum zu sein? Wie fühle ich mich in der Weite des Meeres? Wie fühlt es sich an ein Schiff zu segeln, das durch den eigenen Krafteinsatz und durch den bloßen Wind vorwärts kommt? Wie reagiere ich auf Wind und Wetter? Welche tieferen Emotionen bringen diese intensiven Erfahrungen wohl hervor? Und selbstverständlich ging es uns um Sonne, Wind und Meer, Spaß, Geselligkeit, Chillen und Aktionen.

Methodik

Die Skipperin war verantwortlich für alles rund um das Thema Segeln. Gemeinsam mit der Skipperin wurde auch der tägliche Törn besprochen, unter Berücksichtigung der Wind- und Wetterverhältnisse und der Gezeiten.
Jedoch stellte sich die Skipperin auch als begeisterte Gruppenleitung heraus, die zusätzlich viele tolle Begegnungen mit den Mädchen möglich machte und die einige zusätzliche erlebnisreiche Aktionen anbot, die sich letztlich sogar als Highlights herausstellten. (s. u.) Das Konzept der Skipperin sah vor, dass die Mädchen als Crew aktiv das Schiff mitsegeln (wenden und halsen, klarschiff und klardeck machen etc....) und auch verantwortliche Aufgaben übernehmen:
z. B. navigieren, beim An- und Ablegen helfen, Knoten machen, die Segel setzen und packen und das Schiff steuern. So entwickelte sich das Steuerdeck zu einem geselligen Ort, zu dem die Skipperin die Mädchen gerne einlud, um das Ruder zu übernehmen, Gespräche zu führen und gemeinsam inbrünstig holländische Matrosenlieder zu singen.
Wir Pädagoginnen kümmerten uns um gruppendynamische Themen, gestalteten den Rahmen (z. B. Morgenrunde, Abendaktion) boten uns als Ansprechpartnerin an, organisierten die Kochgruppen und gestalteten zusammen mit den Mädchen solche Gruppenangebote. die neben dem eigentlichen Segeln Platz haben konnten (Gesellschaftsspiele, Gitarrenabende, Ausflüge auf Inseln, Strandspiele etc.).

Highlights

- Schatzsuchen-Nachtwanderung in den Dünen
- Schwimmen im (grenzwertig verdreckten) Hafenbecken ;-)
- Sprung vom Mast-Tau ins Wasser
- Matrosinnenlieder singen und Popsongs umtexten, im Netz des Klüverbaums liegen, Grillabend auf der Kanincheninsel (Foto), schippern durch die Kanäle...

Erfahrungswerte – je größer das Erlebnis desto größer das Erlebnis ;-)

The mountain speaks for itself – eins der vielen Transferkonzepte in der Erlebnispädagogik. Darin wird davon ausgegangen, dass, wenn das Erlebnis nur groß genug ist, der Transfer in den Alltag von allein passiert. „The ship speaks for itself“: Das Auslaufen aus dem Hafen, das Setzen der Segel, der kraftvolle Einsatz an den Tauen und Ankerketten bei den unterschiedlichen Segelmanövern, das alles ist so unmittelbar gewesen, weil es einen „Ernstcharakter“ hatte. Nichts musste inszeniert werden. Wäre die Crew nicht zur Stelle gewesen, um das Wendemanöver einzuleiten, dann hätte das Schiff nicht die Richtung geändert. Wenn in der Kombüse die Crew nicht organisiert gewesen wäre,

dann hätte es schlechte Laune wegen knurrender Mägen gegeben. Das Erlebnis war groß, weil jede gebraucht wurde, und jede eine direkte Rückmeldung auf ihren Handlungseinsatz bekam. Jede Handlung machte also Sinn, und war deshalb extrem motivierend.
Das Motiv: das Schiff zu segeln.

Und jede musste dabei oft im wahrsten Sinne aus ihrer Komfortzone heraus, auch wenn es auf dem „chilligen“ Sonnendeck oder in der Koje gerade so gemütlich war. Die Bedeutung einer geschlechtshomogenen Mädchengruppe liegt hier auf der Hand: Arbeiten und Aktivitäten, die gerne von Jungen angenommen und von Mädchen abge-geben werden, vielleicht weil es den jeweiligen Rollenklischees entspricht, und dadurch quasi geschlechtsspezifisch vorsortiert sind, konnten hier ausschließlich von Mädchen umgesetzt werden. Eine echte Chance aus der „Geschlechter-Komfortzone“ heraus zu kommen und sich frei von Rollen, Bildern und Klischees kraftvoll und wirksam zu erleben.

Datum??? 22.??.2014 17.33 Uhr
Heute war ziemlich wenig Wind und wir kamen nur sehr langsam vorwärts. Flaute. Es war auch übelst heiß und wir konnten nichtmal irgendwo baden. Boah, war das langweilig. Dann hat die Skipperin plötzlich gesagt, dass wir uns für das große Wendemanöver bereit machen sollen: Alle Gegenstände wegräumen, das Deck blitzeblank machen und so. Und alle sich in wenigen Minuten für die große Wende bereithalten. Cool! Endlich wieder Action. Plötzlich gab es aber kein Wendekommando von der Skipperin, sondern sie feuerte Wasserbomben auf uns! Aber nicht mit uns!

Datum??? 23.??.2014 19.44 Uhr
Wie krass heiß das Wetter die ganze Zeit war. Aber ausgerechnet heute am letzten Tag gab's voll das fette Gewitter. Das kam übelst bedrohlich auf uns zu. Endlich. Ich dachte schon ich hätte die Regensachen und meine Gummistiefel umsonst eingepackt und hierher geschleppt.

2 Mädchencamp Tolle-Teuto-Tage – eine inklusive erlebnispädagogische Ferienfreizeit

Fünftägige erlebnsiorientierte Mädchenfreizeit / Aktionswoche in den Sommerferien 2014 in einem Gruppenhaus in Waldlage Nähe Bielefeld.
22 Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren

Die Mädchen konnten sich im Vorfeld für **verschiedenen Workshops** anmelden:

A „Get Up!“ – Workshop rund um Seil und Karabiner
B „Create it!“ – Kunstworkshop in der Natur
C „Dance, dance, dance!“ – Tanzworkshop
D „On air!“ – Radioworkshops
E „Click it!“ – Fotografieworkshop

Darüber hinaus gab es weitere Freizeitangebote nach Wahl wie z. B. Selbstbehauptungstraining, Chillen am Lagerfeuer, Wellness-Programm, Gitarrenabend, sowie Ausflüge in die City von Bielefeld und zu einem Reiterhof.
Am letzten Abend wurde die „TTT-Abschluss-Party“ veranstaltet, bei der auch Ergebnisse aus den Workshops präsentiert wurden, die viel beachtet und gewürdigt wurden.

Neben den Workshopleitungen waren Pädagoginnen für Organisation, Hintergrund, Nachtbetreuung und das Rahmenprogramm im Einsatz. Da es sich zusätzlich um ein Inklusionsangebot handelte, waren noch Einzelbetreuerinnen / Assistentinnen vor Ort.

Ziel
Ein buntes erlebnisorientiertes Mädchencamp mit einer Vielfalt an Angeboten für unterschiedliche Mädchen, das war unsere Vision. Deshalb wählten wir Workshops aus, in denen die Mädchen nicht nur aktiv werden, sondern sich auch über verschiedene Zugänge / Methoden mit unseren just be YOU – Themen (s.o.) auseinandersetzen können: Über Körpererfahrung, Kreativität, Medien und Selbstbild. Dass wir das Mädchencamp sogar inklusiv öffnen konnten, verdanken wir dem speziellen Förderprogramm „Under Construction“ , durch das wir weitere finanzielle sowie inhaltliche Ausgestaltungsmöglichkeiten für Mädchen mit Behinderungen hatten.

Methodik

Die Mädchengruppen, mit denen wir arbeiten, zeichnen sich durch Vielfalt aus. Vielfalt im Sinne unterschiedlicher Lebenswelten, verschiedener Bildungshintergründe, Interessen, Selbstbilder und Altersstrukturen und Fähigkeiten. Schon immer haben Mädchen mit unterschiedlichsten Behinderungen (Lernbehinderungen, emotionale und psychische Behinderungen, körperliche und geistige Behinderungen) an unseren Freizeiten teilgenommen und den Mädchentreff besucht.

Seit einiger Zeit erproben wir im Mädchentreff gezielt Ansätze zur Inklusion im Sinne der offensiven Beteiligung von Mädchen mit Behinderungen. Das Förderprogramm „Under Construction“ erschien uns als willkommene Gelegenheit, eine Ferienfreizeit für Mädchen bewusst inklusiv zu konzipieren und uns gezielt darauf vorzubereiten. Fortbildungen und Workshops zum Thema Inklusion gehörten im Vorfeld dazu. Spezielle Inklusions-Themen in Bezug auf Mädchen mit Behinderungen waren uns für die Vorbereitung von besonderer Bedeutung:

- Welches Wissen brauchen wir über unterschiedliche Behinderungen? Welche Form der Betreuung können wir (selbst) leisten?
- Wie kann sich die Gruppendynamik in einer inklusiven Mädchengruppe entwickeln?
- Welches Wissen benötigen wir über alle Teilnehmerinnen, welches speziell über die Mädchen mit Behinderung? Wie sieht es mit Pflegebedarf und Unterstützung bei der Körperpflege aus? Wie teilen wir für alle angemessen die Workshopgruppen und Schlafräume ein?
- Was ist allgemein nötig dafür, dass alle Teilnehmerinnen eine tolle Woche erleben können?
- Über welche Verteiler, Adressen und Netzwerke erreichen wir Mädchen mit Behinderung?

Erfahrungswerte – Vielfalt braucht Vielfalt

Wir boten verschiedene Workshops mit unterschiedlichen Methoden an, um möglichst viele verschiedene Mädchen mit unterschiedlichen Interessen ansprechen zu können. Vielfalt anzubieten, um Vielfalt zu ermöglichen war also unser Konzept – und die Erfahrung zeigt: das Konzept ist aufgegangen.

Als Thema für den Radioworkshop bot sich das Thema Inklusion an, was wiederum „erlebtes“ Thema aller Mädchen während der gesamten Camp-Zeit war und deshalb auch auf deren persönliches Interesse stieß.

Durch die Zuordnung zu Kleingruppen über das Interesse für die einzelnen Workshopthemen blieb eine sonst häufig übliche Cliquenbildung nahezu aus. Mädchen, die in sehr unterschiedlichen Lebenswelten und -zusammenhängen aufwachsen, die sich sonst möglicherweise kaum überschneiden, fanden in der Großgruppe zusammen Dadurch hatten wir die Möglich- keit, die Mädchen für das große Thema „Vielfalt“ sehr gut zu sensibilisieren, denn sie konnten es ja unmittelbar selbst erleben.

Die Workshops waren alle erfahrungsorientiert, sodass sich die Mädchen hier auf eine sehr persönliche Weise kennenlernen konnten. Sehr direkt konnten sie beispielsweise erleben, dass Mädchen mit Behinderungen nicht automatisch weniger Fähigkeiten haben und dass es weniger ein „behindert sein“ – als vielmehr ein „behindert werden“ ist – nämlich dann, wenn die Rahmenbedingungen nicht für **alle** geeignet sind. Flexibilität schrieben wir deshalb groß, sowie wiederum das Thema „die Gruppe abholen, wo sie steht“. D. h., dass wir erlebnispädagogisch-prozessorientiert gearbeitet und auf die individuellen Wünsche, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen reagiert haben.

Im Einzelnen hieß das beispielsweise Aktivitäten so auszuwählen und/oder zu verändern, dass sich **alle** beteiligen können, also die jeweilige Herausforderung für einzelne Mädchen anzupassen (siehe Lernzonenmodell). Für uns ist die Erkenntnis, dass Erlebnispädagogik und Inklusion konzeptionell sehr gut zusammenpassen.

Die Mädchen in der Gesamtgruppe waren ausgesprochen offen und respektvoll im Umgang miteinander, unabhängig von ihren Fähigkeiten und Lebenswelten. Insgesamt entwickelte sich eine sehr herzliche Gruppenatmosphäre, in der sich alle ausgesprochen wohl gefühlt haben, für uns eine sehr erfreuliche Erfahrung.

„Im nächsten Jahr soll alles genau so wieder sein, bloß länger!“ Zitat

„Ich habe noch nie so viele Freundinnen gefunden!“ Zitat

+++ Die eigene Heldin wecken +++ Mädchen sein – Frau werden +++ >> Projekte für Übergänge und Zeiten der Veränderung

1 Das Projekt „star dust“ – die eigene Heldin wecken, weitere Methoden für „Übergangszeiten“

Wochenendprojekte in einem Tagungshaus im Wald bei Werther/Westfalen.
Mädchengruppen mit Mädchen aus den 7. Klassen eines Gymnasiums
Alter: 13-14 Jahre

Ziel
Bei dem Projekt „star dust“ ging es insbesondere darum, dass die Teilnehmerinnen ihre individuellen Fähigkeiten und Potenziale entdecken und erleben können, und zwar jede für sich, als auch gemeinsam als Gruppe.

Methodik
Wir verbanden erlebnisorientierte Kooperationsspiele mit einer kreativ-künstlerischen (Reflexions-)Einheit in der Natur.
Als Aufhänger und Anreiz für die Mädchen diente unsere folgende Rahmengeschichte:
Es ist das ungewöhnliche Ereignis eingetreten, dass ein Teil eines Kometen in der Nähe im Wald eingeschlagen ist. In diesem Kometen liegt eine besondere Kraft und eine Botschaft, die sie – die Mädchengruppe – entschlüsseln können, wenn sie den Kometen finden und heldinnenhafte Fähigkeiten unter Beweis stellen...

Konkret konnten die Mädchen bei herausfordernden Teamspielen hindernisreiche Aufgabenstellungen bewältigen, für die unterschiedliche Fähigkeiten benötigt wurden. Gleichzeitig waren diese Aufgaben nur in der Gruppe und nicht im Alleingang zu schaffen.
Über einen Parcour durch den Wald mit verbundenen Augen fanden die Mädchen schließlich den „Kometen“ in Form einer im Baum befestigten Pinata aus Draht und Papier. Sie enthielt für die Mädchen einen weiteren Auftrag, der gleichzeitig die Reflexion einleitete:

Eine Heldinnenfigur basteln, die Eigenschaften ausdrückt, die sie für heldinnenhaft halten und in den Teamspielen zum Einsatz kamen. Als Materialien stellten wir Stoffe, Papier, Farben und Bänder zur Verfügung. Die Mädchen bauten mit viel Spaß sehr aussagekräftige Heldinnenfiguren, die im Wald ein eindrucksvolles Gesamtbild ergaben.

Schließlich reflektierten die Mädchen, dass jede von ihnen über besondere Kräfte und Stärken verfügt, einzigartig ist, und dass es auf jede einzelne in dieser Gruppe ankommt, und zwar sowohl bei den Teamaufgaben wie auch in anderen Situationen im Leben.

Als bildliche Metapher bekam jedes Mädchen von uns einen echten Edelstein aus „unserer“ Schatzkiste, der als Erinnerung und Anker an die eigenen Fähigkeiten und Einzigartigkeit dienen kann

Erfahrungswerte – Übergänge gestalten. (Sich) Selbst-bewusst-sein

Die Verbindung von erlebnisorientierten Übungen mit einer kreativen Gestaltungseinheit erwies sich als sehr gute Möglichkeit, Mädchen auf unterschiedlichen Wegen zu einer Auseinandersetzung mit ihrer Person, der Gruppe und ihren Lebensthemen zu inspirieren. Hierfür konnten sie ganz individuelle Wege wählen und entsprechend sehr persönliche Erfahrungen machen. Dies brachten sie im Nachhinein in der Reflexion zum Ausdruck.

Ein derartiges oder ähnliches Projekt eignet sich sehr gut, um Mädchen insbesondere in Übergangszeiten und -situationen kreative und stärkende Impulse zu geben und auch Zeiten der Veränderung eine besondere Wertschätzung zu geben: z. B. im Übergang vom Kindsein zum jugendlichen Mädchen oder beim Schulwechsel von der Grundschule zu einer weiterführenden Schule. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, dass Mädchen sich ihrer Stärken und Potentiale bewusst werden, um mit eben diesem **Selbst-bewusst-sein** in Zeiten der Veränderung stabil zu bleiben und Halt in sich selbst zu finden.

Aus dieser Projektidee entwickelte sich die Idee, weitere Kurzzeit-Projekte speziell für Schülerinnen anzubieten, die sich **im Übergang** von der Grundschule zu weiterführenden Schulen befinden.

Auch in diesen Projekten wählten wir die Kombination aus erlebnisorientierten Gruppenspielen und kreativ-künstlerischen Methoden, die sich wiederum als sehr geeignet und zugänglich erwiesen:

Der Baum der Fähigkeiten

Material: *Holzscheibe mit Loch (vorgebohrt, ca. 1cm), Zweig als Baum, Bastelmaterial, Papier, Draht*

Frage: *Wodurch bin ich verwurzelt, was gibt mir Halt, was lässt mich erblühen?*

Einen 1 cm dicken Ast als „Baumstamm“ in die Holzscheibe kleben. Aus Draht Äste und Zweige formen.
Aus Papier Blätter ausschneiden und beschreiben.
Blätter an Zweige kleben, mit Federn u. a. verzieren

Minifloß und Blumentopf

Was soll gehen, was kann wachsen?
Material: *kleine Aststücke á ca. 15 cm; Schnur. Blumentopf, Blumenerde, Blumensamen. Zettel und Stifte*

Aus Naturmaterialien und Schnüren ein kleines Floß bauen, das später auf den See / Fluss geschickt wird.

Frage: *Welche Dinge, Erlebnisse und Erfahrungen aus der Grundschulzeit wollt ihr hinter euch lassen: Was kann gehen / was will ich ziehen lassen?*
Diese auf kleine Zettel schreiben, auf dem Minifloß befestigen und mit ihnen aufs Wasser schicken.

Blumentopf mit Blumenerde und Blumensamen befüllen.

Frage: *Welche Wünsche gibt es für das kommende Schuljahr: Was darf wachsen?*
Auf kleine Zettel schreiben und mit in den Blumentopf „pflanzen“ und regelmäßig gießen

Metapher: Eigene Wünsche im Blick behalten und sich für die Erfüllung eigener Wünsche selbst einsetzen

„Stark sein“– Fotos und Figuren aus Ton

Material: *Kamera, Ton, Draht, Naturmaterialien*

Frage: *Welche Körperhaltung drückt für mich Kraft und Stärke aus?*

Standbild fotografieren und anschließend als Tonfigur umsetzen

>> Methoden um Übergänge zu gestalten

2. Just be YOU – Jahresgruppe: Was gibt mir Halt? Woran glaube ich?

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten zu dem was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“ [Henry David Thoreau]

17-monatige Gruppe für Mädchen und Jungen im Alter von 12-15 Jahren an 8 Wochenenden. Sechs Wochenenden fanden in einem Gruppenhaus in Waldlage statt. Außerdem eine dreitägige Wanderung und ein viertägiges Campwochenende.
Abgeschlossen hat die Jahresgruppe mit einem Fest für Familien und Freund_innen.

Die Jahresgruppe just be YOU wurde im Vorfeld über einen Flyer und Presseankündigungen beworben.

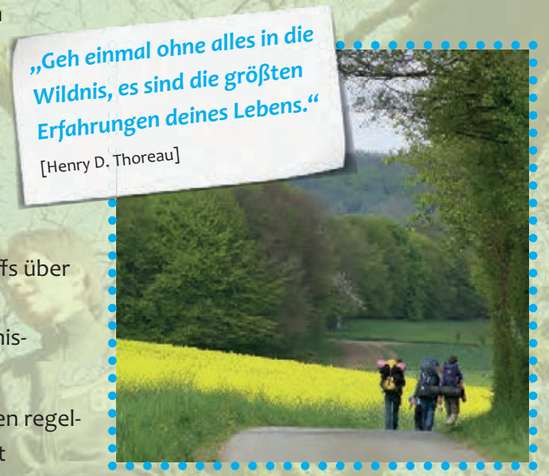
Begonnen hat die Jahresgruppe mit einem Schnupperwochenende, bei dem die TeilnehmerInnen die Gruppe, das Haus, die Umgebung und den Projektablauf kennenlernen konnten. Die TeilnehmerInnen konnten in alle Themen der Jahresgruppe reinschnuppern und sich danach verbindlich zur Teilnahme über den ganzen Zeitraum entschließen.

Themen der Wochenenden waren:

1. **Schnupperwochenende** – Kennenlernen von Gruppe, Haus, Umgebung und Projektablauf
2. **„Gemeinsam sind wir stärker“** – weiteres Kennenlernen, Wir als Gruppe, Vertrauensaufbau, Teamarbeit
3. **„Wir als Jungen und Mädchen“** – meine Stärken, Identität und Rollen, Freundschaft und Beziehungen
4. **„Streiten und Versöhnen“** – Konflikte, Stress und Streit, wozu ist das gut?
5. **„Füreinander da sein“** – für sich selbst und andere Verantwortung übernehmen, Werte und Gemeinschaft
6. **„Was macht Sinn“** – woran glauben Menschen und Warum?

7. **„Into the wild“** – Wildniswanderung für drei Tage
8. **„Ich an der Schwelle“** – Übergangsritual in der Natur während eines Campwochenendes über 4 Tage

Die Wochenenden fanden fast alle mit Übernachtungen statt. Wir wählten Themen, die uns für dieses Alter relevant erschienen. Für viele Themen wurde die Gruppe geschlechtsspezifisch getrennt.



Die Jahresgruppe „just be YOU“ fand in Kooperation mit SJD-die Falken Bielefeld e. V. statt, die auch den Referenten für die Jungenarbeit gestellt haben. Dieser verfügte ebenso wie die Mitarbeiterin des Mädchentreffs über eine
Ausbildung zur Erlebnispädagogik und Natur- und Wildnispädagogik.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Elternarbeit. Es fanden regelmäßige Elternabende statt, bei denen sich die Eltern mit Themen rund um die Pubertät austauschen konnten und Begleitung bei der Ablösung ihrer Kinder erfuhren. Die Eltern wurden über die Inhalte der Wochenenden informiert und mit einbezogen. Beim letzten Wochenende gab es nach dem Übergangsritual eine Einheit gemeinsam mit den Eltern, bei der den Held_innengeschichten gelauscht und sich von der Kindheit bewusst verabschiedet und die Jugendzeit begrüßt wurde.

Ziele

- Mädchen und Jungen und ihren Eltern langfristig Begleitung und Unterstützung bei dem Übergang ins Jugendalter bieten.
- Einen Raum bieten, sich mit Themen, Fragen und auch Problemen in der Zeit der großen Veränderungen auseinander zu setzen.
- Mädchen und Jungen auf ihrem Weg zu einem eigenverantwortlichen Leben als Jugendliche begleiten.
- Raum und Möglichkeiten schaffen, sich in einer vertrauten Gruppe selbst besser kennen zu lernen und zu erfahren.
- Wir wollten die Möglichkeit bieten, dass Kinder den Übergang ins Jugendalter bewusst gehen und erleben.
- Einen Raum für offene Begegnungen zwischen Mädchen und Jungen bieten, in dem sie sich u. a. mit ihrer Geschlechterrollenidentität auseinandersetzen können.
- Mädchen und Jungen herausfinden lassen, welche Träume und Wünsche sie an das Leben haben.
- Eltern Unterstützung beim Ablösungsprozess anbieten, in Form von konkreten Themenabenden.
- Mädchen und Jungen ermöglichen, voneinander zu lernen und sich so besser kennen zu lernen.

Methodik

Zu Beginn der Jahresgruppe „just be YOU“ nutzten wir Kooperationsaufgaben aus der Erlebnispädagogik dazu, eine gute Gruppenatmosphäre zu schaffen, in der sich alle aufeinander verlassen können. Dies gelang an den ersten beiden Wochenenden sehr schnell. Von Anfang an flossen Methoden aus der Natur- und Wildnispädagogik, wie Feuer machen, Kochen über dem Feuer, Tarnen, Schleichen, Tier- und Pflanzenbeobachtungen und Wahrnehmungsübungen ein. Einige Übungen zogen sich als roter Faden durch alle Wochenenden wie z. B. sich einen Sitzplatz in der Natur zu suchen, auf den man sich zurückziehen konnte, und die Redestabrunden, in denen sich die Teilnehmer_innen mit offenem Herzen den anderen mitgeteilt haben.

Methoden aus der Mädchen- und Jungenarbeit, der Sexualpädaogik, der Selbstbehauptung und des Kampfsportes, der Theaterpädagogik, Land-Art, Entspannungstechniken, Selbsterfahrungsübungen, Prozessbegleitung und Gruppenspiele waren zusätzlicher Bestandteil der Wochenenden.

Sitzplatz

„Finden Sie einen Ort in der natürlichen Welt, den Sie immer wieder aufsuchen und den Sie kennen lernen, als wäre er Ihr bester Freund. An diesem Ort werden Sie lernen stillzusitzen – häufig, alleine und ruhig – bevor Sie auf spielerische Art und Weise die Umgebung erkunden. Dieser Ort wird ihr ganz persönlicher Platz, an dem Sie eine intensive Verbindung mit der Natur eingehen.“

[Coyote Guide]

Erfahrungswerte

Ein Projekt über 17 Monate mit einer Gruppe durchzuführen war eine besondere Erfahrung, sowohl für die Teilnehmer_innen als auch die Referent_innen. Die Gruppe ist sehr schnell miteinander vertraut geworden, so dass sich die Mädchen und Jungen öffnen und einander vertrauen konnten. Abseits von gesellschaftlichen Normen hatten sie einen Raum, sich mit ihren Fragen, Ängsten und Träumen zu zeigen. Die Teilnehmer_innen waren sehr respektvoll im Umgang miteinander und haben sich gegenseitig unterstützt und geholfen. Durch die kontinuierliche Arbeit war es möglich, die Wochenenden aufeinander aufzubauen. Wir konnten sehen, wie die Jugendlichen immer mehr Verantwortung für sich und andere übernahmen. Sowohl bei dem Selbstverpflegungswochenende, an dem sie für alle Aufgaben selbst verantwortlich waren, als auch beim Wanderwochenende, wo jede_r mithelfen musste.

Ein Grund, die Wochenenden aufeinander aufzubauen und die Jugendlichen hinsichtlich ihrer Selbständigkeit in der Natur zu fördern und fordern, war es, sie auf das letzte Wochen- ende in der Natur vorzubereiten, bei dem alles Gelernte zusammenkam. Themen wie draußen zurecht kommen ohne Dusche und richtige Toilette, dem Wetter ausgesetzt sein, Essen über dem Feuer zu kochen etc. brachte viele an persönliche Grenzen. Die Jugendlichen konnten sich zusätzlich ihrer persönlichen Herausforderung stellen und eine Nacht alleine in der Natur verbringen. Alle TeilnehmerInnen sind dabei über ihren Schatten gesprungen und einen bewussten Schritt gegangen im Übergang vom Kind zum Jugendlichen. Auch die Eltern haben diesen Schritt begleitet und sind daran gewachsen.

Für uns waren und sind diese Erfahrungen sehr kostbar, da sie nicht häufig ermöglicht werden, und sie bestätigen, wie wichtig bewusste Rituale für Übergänge sind. Die Rückmeldungen der Eltern und Kinder bestätigten dies:

„Ich bin traurig, dass die Zeit zu Ende geht, ich würde gerne die nächsten 1,5 Jahre weiter machen“

„Bei der Jahresgruppe konnte man sich immer so zeigen wie man ist“

„Meine Tochter kam immer ganz verändert von den Wochenenden nach Hause“

„Was für eine wertvolle Arbeit ihr macht!“

»Ich bin sehr stolz auf mich, dass ich drei Tage mit meinem Gepäck 40 km gewandert bin«

>> weitere Projekte

- „Tierische-Teuto-Tage“: Ferienaktionen mit Eseltrekking und Felsklettern
- Mutige-Mädchen-Tage (z. B. Fackelwanderung, Orientierungstour, Kletterabende)
- City-Adventure Amsterdam
- Übernachtungsaktionen im Mädchentreff

6 zu guter Letzt

Fazit

Das dreijährige Projekt „just be YOU“ ist nun beendet. Aus unseren Erfahrungen und aus den Möglichkeiten, die sich uns dank der Fördermittel boten, sind neue Angebote und Ideen entstanden, die weiterhin in die offene Arbeit und die Ferienangebote des Mädchentreffs in dem Rahmen, der uns zur Verfügung steht, umgesetzt werden.
Einige Mädchen, die an den einzelnen Projekten teilgenommen haben, sind als Teilnehmerinnen wiedergekehrt.

Angebote aus dem Projekt „just be YOU“, die im offenen Bereich oder als Ferienaktion umgesetzt werden können, werden konzeptionell weitergedacht, um nachhaltig und als Querschnittaufgabe Teil der Arbeit des Mädchentreffs werden zu können.
Dazu zählt z. B. der Bedarf an einer inklusiven Ausrichtung unserer Angebote: Nachdem wir unser erlebnispädagogisches und inklusives Sommercamp, die „Tollen Teuto Tage“, so erfolgreich mit viel positiver Rückmeldung durchgeführt hatten, kamen immer wieder Nachfragen nach einer Wiederholung eines solchen Camps und nach weiteren ähnlichen Angeboten.
Wir beabsichtigen, auch weiterhin natur- und erlebnispädagogisch zu arbeiten, und dies in Form von inklusiven Angeboten, da sich diese Ansätze gegenseitig so gut ergänzen.
Diese Erfahrungen zeigten, dass die angewendeten Methoden ausgesprochen effektiv sind, unmittelbare Erfahrungen ermöglichen und die Teilnehmer_innen durch das Erleben von echten Emotionen für viele wichtige Lebensthemen sensibilisiert werden können.
Gerne möchten wir also auch weiterhin Projekte mit ähnlichen Themen, Inhalten und Methoden anbieten. Aus Sicht des Mädchentreffs braucht es hierzu jedoch weitere Finanzierungen, um diese Arbeit in gleicher Intensität und Qualität fortführen zu können.

Jede Art der Unterstützung ist uns willkommen, wir weisen an dieser Stelle auch auf den Förderverein Mädchentreff Bielefeld – Hilfen zur Chancengleichheit und Selbstbestimmung für Mädchen und junge Frauen e. V. hin.

Wir freuen uns über Spenden an:
Förderverein des Mädchentreff Bielefeld e. V.
IBAN: DE36 4786 0125 1440 7469 00
Volksbank Bielefeld

7 Literatur

- **Gilsdorf, Rüdiger / Kistner, Günter (1995; 2002; 2013):** „Kooperative Abenteuerspiele 1-3: Eine Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit“. Seelze-Velber Verlag
- **Grill, Barbara (Hrsg.) (2009):** Abenteuer rosarot?! Erlebnispädagogik mit Mädchen. Augsburg: Ziel-Verlag
- **Nadler, Reldan S. / Luckner, John L. (1997):** Processing the Experience: Strategies to Enhance and Generalize Learning. Kendall/Hunt Verlag
- **Reiners, Annette (2013):** Praktische Erlebnispädagogik (Band 1) – Bewährte Sammlung motivierender Interaktionsspiele. 9. Aufl. Augsburg: Ziel-Verlag
- **Senninger, Tom (2004):** Abenteuer leiten, in Abenteuern lernen: Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb. Münster: Ökotopia

Natur- und Wildnispädagogik

- **Andreas Güthler, Kathrin Lacher (2005):** Naturwerkstatt Landart: Ideen für kleine und große Naturkünstler
- **Jon Young, Ellen Haas, Evan McGown (2014):** Mit dem Ckoyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Grundlagen der Wildnispädagogik, Biber Verlag
- **Joseph Cornell (2006):** Mit Cornell die Natur erleben, Verlag an der Ruhr
- **Susanne Fischer-Rizzi (2007):** Mit der Wildnis verbunden; Kraft schöpfen, Heilung finden, Kosmos Verlag
- **Susanne Fischer-Rizzi (2010):** Wilde Küche; Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer, AT Verlag
- **School of Lost Borders, Meredith Little, Steven Foster (DVD):** Erwachsen werden in der Wildnis – Visionssuche mit Jugendlichen, Arun Verlag
- **Preben Bang und Preben Dahlstrüm (2000):** Tierspuren: Fährten, Fraßspuren, Losungen, Gewölle u. a., BLV Buchverlag
- **Richard Louv (2013):** Das letzte Kind im Wald, Beltz Verlag
- **Andreas Weber (2012):** Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur, Ullstein Verlag

just be YOU

Leitung und Durchführung des Projektes „just be YOU“:
Eike Bartheidel, Conny Beyer, Mela Schmidt
Alsenstraße 28 | 33602 Bielefeld
fon 05 21 32 92 120 | fax 05 21 32 92 121
justbeyou@maedchentreff-bielefeld.de
www.maedchentreff-bielefeld.de

Impressum

Konzeption und Inhalt: Mädchentreff Bielefeld e. V.
Conny Beyer, Eike Bartheidel, Mela Schmidt
Grafische Gestaltung: ad department, Bielefeld | 0521 8949181
Fotos: Mädchentreff Bielefeld e. V.
August 2015

Mädchentreff Bielefeld e.V.
Freizeit- und Bildungseinrichtung für Mädchen und junge Frauen

Alsenstraße 28 | 33602 Bielefeld | www.maedchentreff-bielefeld.de