



**FÜHLT SICH  
GUT AN**

METHODEN FÜR GENDERREFLEKTIERTE  
INTERVENTIONEN



2024





# INHALT

**Einstieg**

**Stopp Spiel**

**Forumtheater**

**Gefühls-Flash**

**Statuentheater**

**Stereotype**

**Biographiearbeit**

**Impressum**



**FÜHLT SICH GUT AN**



# HEY, WILLKOMMEN ZUR METHODENSAMMLUNG!

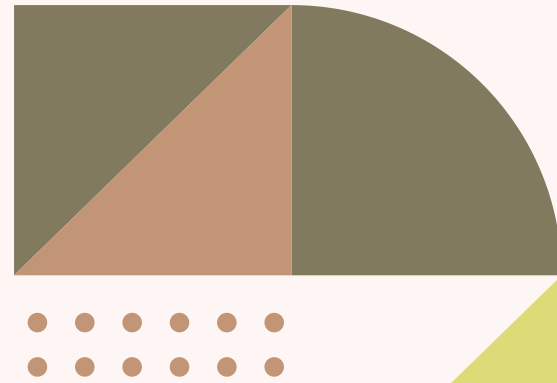
Schön, dass du hier bist. Diese Sammlung ist vollgepackt mit Methoden, die dir helfen, genderreflektierte Workshops oder Gruppenstunden zu gestalten. Gerade wenn es um die Prävention sexualisierter Gewalt geht, ist es wichtig, dass wir über Geschlechterrollen, Machtverhältnisse und Grenzsetzung sprechen. Denn oft liegen die Ursachen für Übergriffe in festgefahrenen Rollenbildern und ungleichen Machtstrukturen. Diese Methoden sollen dir helfen, genau das sichtbar zu machen und gemeinsam mit anderen neue Wege zu finden, wie wir respektvoller miteinander umgehen können. Du kannst sie direkt ausprobieren, anpassen oder als Inspiration für deine eigenen Ideen nutzen. Alles ist so beschrieben, dass du keine Vorkenntnisse brauchst. Also, schnapp dir die Materialien, such dir deine Lieblingsmethoden aus und leg los!

Bevor du startest

- Mach dir einen Plan: Schau dir die Methode an, überlege, was du brauchst, und bereite den Raum vor.
- Sei flexibel: Jede Gruppe ist anders – passe die Methode ruhig an, wenn es besser passt.
- Reflektiert gemeinsam: Nimm dir Zeit, um nach der Methode mit allen zu reden, wie es gelaufen ist und was sie daraus mitnehmen.

FÜHLT SICH GUT AN





# STOPP SPIEL

**WAS BRINGT'S?** HIER GEHT ES DARUM, DIE EIGENEN UND DIE GRENZEN ANDERER ZU SPÜREN UND RESPEKTIEREN ZU LERNEN.

## **So geht's:**

1. Findet euch in Paaren zusammen.
2. Eine Person läuft langsam auf die andere zu. Sobald es unangenehm wird, sagt diese laut „Stopp“.
3. Danach wechselt ihr die Rollen.
4. Runde 2: Jetzt ohne sprechen – einfach laufen und reagieren.

## **Reflektieren:**

- Wie hat es sich angefühlt, „Stopp“ zu sagen?
- War es schwierig, stehen zu bleiben, wenn jemand „Stopp“ gesagt hat?
- Wie kann man „Stopp“ noch signalisieren und macht das einen Unterschied?
- Was bedeutet das für den Umgang mit Grenzen im Alltag?

**Was brauchst du?** Einen großen Raum, damit niemand über die Füße stolpert.

**FÜHLT SICH GUT AN**

# FORUMTHEATER

**WAS BRINGT'S? PROBLEME DARSTELLEN, HANDLUNGSOPTIONEN ENTWICKELN UND AUSPROBIEREN.**

## **So geht's:**

1. Gemeinsam überlegt ihr euch eine Szene, die ein Problem zeigt – z. B. einen Konflikt oder eine Grenzüberschreitung.
2. Spielt die Szene einmal komplett vor.
3. Die anderen können die Szene anhalten und alternative Handlungen vorschlagen oder selbst in die Rollen schlüpfen.
4. Wiederholt die Szene mit den neuen Ideen.

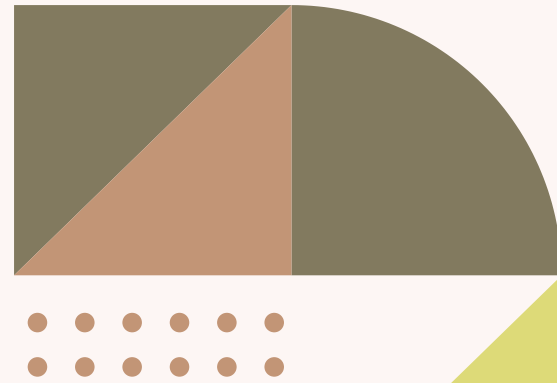
## **Reflektieren:**

- Welche Ideen haben gut funktioniert?
- Was war schwierig umzusetzen?
- Wie könnte das in der echten Welt klappen?

**Was brauchst du?** Vielleicht ein paar Requisiten, um die Szene lebendiger zu machen.



**FÜHLT SICH GUT AN**



# GEFÜHLS-FLASH

**WAS BRINGT'S? ZU SPÜREN, WIE GEFÜHLE WIRKEN, UND DEN UMGANG MIT EMOTIONEN ZU TRAINIEREN.**

## **So geht's:**

1. Lauft entspannt durch den Raum.
2. Sagt einen einfachen Satz („Gestern war schönes Wetter“) und verleiht ihm verschiedene Gefühle: fröhlich, traurig, wütend, nervös, verliebt...
3. Wechselt zwischen den Emotionen und probiert aus, wie sie sich anfühlen.

## **Reflektieren:**

- Welche Gefühle waren leicht/schwer darzustellen?
- Was machen Emotionen mit der Kommunikation?

**Was brauchst du?** Nichts, nur gute Laune.

FÜHLT SICH GUT AN

# STATUENTHEATER

**WAS BRINGT'S? THEMEN WIE MACHT, ROLLENBILDER ODER UNTERDRÜCKUNG SICHTBAR MACHEN.**

## **So geht's:**

1. Teilt euch in kleine Gruppen auf.
2. Jede Gruppe stellt ein Standbild mit ihren Körpern dar, das eine bestimmte Situation zeigt (z. B. Machtgefälle oder Zusammenhalt).
3. Die anderen schauen zu und beschreiben, was sie sehen.
4. Diskutiert: Was zeigt das Bild? Welche Alternativen gibt es?

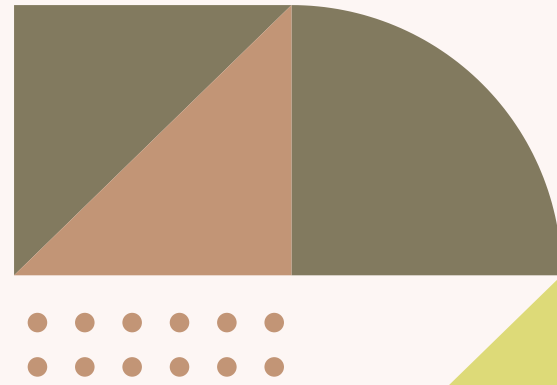
## **Reflektieren:**

- Wie haben die Bilder gewirkt?
- Was könnte man anders darstellen?

**Was brauchst du?** Platz für die Gruppen, um sich aufzubauen.



**FÜHLT SICH GUT AN**



# STEREOTYPE

WAS BRINGT'S? EIGENE VORURTEILE  
ERKENNEN UND REFLEKTIEREN.

## So geht's:

1. Jeder bekommt eine Karte mit einer Rolle (z. B. „Polizistin“ oder „Tourist\*in“), die auf den Rücken geklebt wird.
2. Geht durch den Raum und behandelt euch gegenseitig so, wie ihr denkt, dass diese Rollen behandelt werden.
3. Versucht herauszufinden, welche Rolle ihr habt.

## Reflektieren:

- Wie hat es sich angefühlt, so behandelt zu werden?
- Was sagt das über Vorurteile aus?
- Wie gehen wir im Alltag mit solchen Stereotypen um?

**Was brauchst du?** Karten mit Rollen, Klebeband.

FÜHLT SICH GUT AN



# BIOGRAFIEARBEIT

**WAS BRINGT'S? EIGENE ERFAHRUNGEN MIT GESCHLECHTERROLLEN TEILEN UND DARAUS LERNEN.**

## **So geht's:**

1. Teilt euch in Kleingruppen.
2. Erzählt euch Geschichten aus eurem Leben, die mit Geschlechterrollen oder Macht zu tun haben.
3. Wählt eine Geschichte aus und stellt sie als kleine Szene nach.
4. Diskutiert in der Gruppe, was ihr daraus mitnehmt.

## **Reflektieren:**

- Welche Muster habt ihr erkannt?
- Was wäre eine positive Veränderung?

**Was brauchst du? Nur eure Geschichten.**



**FÜHLT SICH GUT AN**



# DIESE PUBLIKATION IST IM PROJEKT “FÜHLT SICH GUT AN - GENDERREFLEKTIERTE INTERVENTION” ENTSTANDEN



## Impressum

Herausgeber:

Bund der Alevitischen Jugendlichen in Deutschland e.V.

Stolberger Str. 317

50933 Köln

Amtsgericht Köln Vereinsregister Nr. 19334

v.i.S.d.P.:

Serdar Dumlu und Dilan Güler



Redaktion:

Özge Erdoğan, Projektgruppe “Fühlt sich gut an”

Telefon: 0221 94 98 56 42

E-Mail: [info@BDAJ.de](mailto:info@BDAJ.de)

Web: [www.BDAJ.de](http://www.BDAJ.de)



Dezember 2024

Gefördert durch



Start  
2Act

Ein Programm der



Bundesvereinigung Kulturelle  
Kinder- und Jugendbildung e.V.



Finanziert von der  
Europäischen Union

## FÜHLT SICH GUT AN

