

## Anleitung

Willkommen an Bord! Wir laden dich zu einer Reise auf dem Weg zu mehr Gender-Bewusstsein und Transformation ein.

Gemeinsam werden wir durch die Meere der Gender-Themen navigieren und an 3 verschiedenen Inseln Halt machen, die wichtige Aspekte deines Lebens repräsentieren. Los geht's!

### Es gibt 3 verschiedene Inseln:

Identität

Beziehungen & Gewalt

Körper

- Auf jeder Insel kannst du verschiedene Aktivitäten zu diesem Thema durchspielen. Jede Aktivität befindet sich auf einer Karte.
- Die Farbe der Karte zeigt an, auf welcher Insel du dich befindest.
- Auf jeder Karte findest du Symbole, die dir mehr Informationen über den Kartentyp geben.
- Bist du neugierig geworden? Dieser QR-Code führt dich zu unseren Informationspostern und zusätzlichem Aktivitätsmaterial. Jedes Mal, wenn der QR-Code auf der Karte erscheint, gibt es mehr zu entdecken...
- Die Aktivitäten sind kein Wettbewerb! Erforscht gemeinsam Themen und profitiert von dem Wissen der anderen.

## Icons-Legende

**Bewusstseinskarte:** Diese Aktivität hilft dir, mehr Bewusstsein für ein Gender-Thema zu schaffen und wie es mit dir und unserer Gesellschaft zusammenhängt.

**Transformationskarte:** Es ist Zeit, die Sichtweise zu ändern! Bei dieser Übung kannst du über Möglichkeiten nachdenken, die mehr Gleichberechtigung fördern.

Für diese Karte ist kein größeres Maß an Vertrauen innerhalb der Gruppe notwendig.

Für diese Karte sollte das Vertrauen innerhalb der Gruppe hoch sein. Frage dich selbst: Möchte ich persönliche Informationen weitergeben und das Thema vertiefen/erforschen?

Die geschätzte Zeit für diese Aktivität.

## Material – was du brauchst:

Edding, Stifte, Papierbögen, Schere, Kleber, Post-its, wenn möglich: Zugang zum Internet und einen Drucker vor. Wenn du spezielles Material brauchst, teilen wir dir das auf der Karte mit.

## Schaffe einen SAFER SPACE!

Wir werden einen Raum teilen, den wir gemeinsam gestalten und den jeder von uns beeinflussen kann. Wir laden dich ein, dich um ihn zu kümmern und einen Safer Space für alle in der Gruppe zu schaffen.

Dieser Raum ist:

ein Raum zum **lernen**.

ein Raum, in dem **nicht geurteilt** wird.

ein Raum des **Austauschs**, ABER: wie viel ihr teilen wollt, bleibt euch überlassen!

einen **Raum des Respekts** füreinander und eure unterschiedlichen Erfahrungen und Sichtweisen.

ein Raum, um zu überprüfen, was wir bereits wissen, und unsere Überzeugungen zu **hinterfragen**.

eine Einladung, **sich zu öffnen, zu experimentieren** und **spielerisch** zu sein, wenn es angebracht ist.

Für diese Reise ist es wichtig, einen **SAFER SPACE** zu schaffen.

Um persönliche Gefühle und Erfahrungen auf vertrauensvolle Weise zu teilen, achte auf Folgendes:

- Fördere **AKTIVES ZUHÖREN**.
- Sei **EMPATHISCH** (versetze dich in die Lage des anderen).
- Begrüße die **VIELFALT** der Erfahrungen.
- FÖRDERE **SELBST-ACHTSAMKEIT**: Ermutige dich und andere, auf ihre Grenzen zu hören, aufmerksam zu sein und aufeinander zu achten.
- **RESPEKTIERE GRENZEN!** Wir arbeiten mit sensiblen Inhalten und Menschen können unterschiedlich reagieren. (Aggressivität, nervöses Lachen usw.). Wenn jemandem etwas unangenehm zu sein scheint, gib ihm/ihr etwas Raum, mach langsamer und dränge nicht!
- **RESPEKTIERE ENTHALTUNG**, wenn jemand nicht mitmachen will.
- **SCHÄME DICH NICHT!** Es ist in Ordnung, wenn du nicht alles weißt oder bestimmte Themen zum ersten Mal bearbeitest.
- Wir alle können Fehler machen... **GESTEHE EINEN FEHLER EIN** und **ENTSCHULDIGE DICH**, wenn nötig.

## KARTE 1 – WÖRTER-MEER

Diskutiert in Paaren:

-Was ist Gender?

-Schreibt für jeden der folgenden Begriffe die Bedeutung auf einen Zettel:

Geschlecht, Gender, Geschlechtsidentität, Geschlechtsausdruck, sexuelle Orientierung, bei der Geburt zugewiesenes Geschlecht.

Diskutiert in der großen Gruppe:

-Kennt ihr die Bedeutung aller genannten Begriffe? Schaut euch die Infografik "Gender-Begriffe" an, wenn euch noch Definitionen fehlen!

-Gibt es weitere Wörter, die ihr der Definitionsliste hinzufügen möchtet?

## KARTE 2- DREI FRAUEN\*

Du hast insgesamt 3 Minuten Zeit, um für jede der folgenden Kategorien die Namen von drei Frauen\* aufzuschreiben:

Dichterinnen, Sängerinnen, Lehrerinnen, Ärztinnen, Schauspielerinnen, Astronautinnen, berühmte Köchinnen, historische Persönlichkeiten.

Tauscht die Namen, die ihr aufgeschrieben habt, mit eurer Gruppe aus: Wie viele Namen konntest du in jeder Kategorie aufschreiben? Wie haben deine Mitschüler:innen abgeschnitten? Hättest du mehr Zeit gebraucht, um dir andere Namen auszudenken?

Wiederholt nun die Übung mit denselben Kategorien, aber versucht, für jede Kategorie die Namen von drei Männern aufzuschreiben.

## KARTE 3 – VORURTEILE FANGEN

Bildet einen Kreis, um euch gegenseitig den Ball zuzuspielen.

In jeder Runde gibt es eine Frage. Die Person, die den Ball bekommt, muss sie mit dem ersten Wort beantworten, das ihr in den Sinn kommt. Dann wirfst du den Ball zu einer anderen Person. Macht das so lange, bis alle mindestens einmal dran waren. Dann geht es in die nächste Runde.

Erste Runde: Was erwartet die Gesellschaft von Männern in Bezug auf Verhalten, Aussehen, Einstellungen, Kleidung, Berufe usw.?

Zweite Runde: Was erwartet die Gesellschaft von Frauen hinsichtlich der oben genannten Aspekte?

Dritte Runde: Was erwartet die Gesellschaft von trans oder nicht-binären Personen?

Eine Person sollte die Antworten auf Post-its aufschreiben und sie für KARTE 5 aufbewahren.

## KARTE 4- MIT VORURTEILEN AUFWACHSEN

Teilt euch in Kleingruppen auf und denkt an eure Kindheit/frühe Jugendzeit zurück:

Welche Botschaften habt ihr darüber gehört, wie ihr euch je nach eurer Geschlechtsidentität verhalten sollt? Überlegt, welche Verhaltensweisen gefördert und belohnt wurden und welche nicht.

Aus welchen Quellen stammen diese Botschaften?

Wie viele Geschlechtsidentitäten kanntet ihr?

Wann denkt ihr beginnt die geschlechtsspezifische Sozialisierung? Und wie?

Schreibt diese Botschaften auf Post-its und hängt sie an die Wand. Geht durch den Raum und lest sie alle.

## KARTE 5 – DIE LEITER

Sieh dir die Notizen an, die du auf den vorherigen Karten gemacht hast, und überlege dir, welche Eigenschaften mit den verschiedenen Geschlechteridentitäten verbunden sind (du kannst die gleichen Post-its von KARTE 3 und KARTE 4 verwenden).

Zeichne eine Leiter und ordne diese Merkmale in einer Reihenfolge an:

OBEN: die in unserer Gesellschaft am meisten geschätzten und anerkannten

UNTEN: die weniger geschätzten und anerkannten

Denke darüber nach:

Gibt es Werte/Verhaltensweisen, die als wertvoller angesehen werden? Mit welchen Geschlechtsidentitäten sind sie verbunden?

Wie sehen wir diese Hierarchie in verschiedenen Bereichen und Situationen in unserer Gesellschaft? (Werbung, Medien etc.)

Wie wirkt sich das auf unser tägliches Leben aus?

Was glaubst du, wie Menschen auf dieser Leiter "nach oben" oder "nach unten" gelangen?

Welche Rolle befindet sich an der Spitze der Leiter? Beschreibe diese Rolle. Wie ist Gewalt mit dieser Rolle verbunden?

## KARTE 6 – VORHANG AUF FÜR VORURTEILE

In kleinen Gruppen:

Denkt an eine Werbung, die ihr im Fernsehen oder in den sozialen Medien gesehen habt.

Schreibt alle Stereotypen gegenüber Männern, Frauen und nicht-binären Menschen auf.

Diskutiert, welche Stereotypen ihr identifiziert habt und ob und wie diese Stereotypen schädlich sein könnten.

Diskutiert in der großen Gruppe:

Welche Stereotypen habt ihr in eurer Werbung identifiziert?

Welche Normen werden durch diese Stereotypen reproduziert/aufrechterhalten?

## KARTE 7 – VERÄNDERT DIE GESCHICHTE!

(Fortsetzung von KARTE 6):

Geht zurück in die gleichen Kleingruppen wie in KARTE 6.

Überlegt, wie ihr die Werbung, die ihr gesehen habt, verändern könntet: Wie könnt ihr für das gleiche Produkt/die gleiche Dienstleistung werben, ohne Stereotypen zu verwenden?

Ihr könnt jede kreative Ausdrucksform nutzen, die ihr wollt: Ihr könnt zeichnen, schreiben, schauspielern usw.!

Präsentiert es der ganzen Gruppe!

## KARTE 8 – PRIVILEGIEN - RENNEN

Schaut euch das Arbeitsblatt an (falls Ihr nicht eure eigene Identität nutzen möchtet).

Jede:r nimmt sich ein Identitätsprofil aus der Liste. Dann stellt ihr euch nebeneinander auf und folgt den Anweisungen.

Denkt nach der Übung über die folgenden Fragen nach:

Wie hast du dich bei diesem Rennen gefühlt?

Welche verschiedenen Achsen der Unterdrückung waren in diesem Rennen vertreten?

Warum, glauben wir, konnten manche Menschen "einen Schritt nach vorne machen" - was könnte das im wirklichen Leben bedeuten?

Welche Überlegungen kommen uns bei der letzten Frage in den Sinn?

## KARTE 9 – POWER FLOWER

Wirf einen Blick auf die Power Flower:

Im inneren Kreis sind verschiedene Identitätskategorien aufgelistet;

Die Blütenblätter in der Mitte stehen für deine eigene persönliche Identität in Bezug auf die jeweilige Kategorie;

Die äußeren Blütenblätter stellen die "Norm" oder "dominante" Identität in dieser Kategorie in unserer Gesellschaft dar.

Fülle die Power Flower aus. Hinweis: Die Übung ist sehr persönlich.

Denke mit deinen Mitschülern darüber nach:

Hast du Blütenblätter, die sich von den dominanten äußeren Blütenblättern unterscheiden? Wie fühlst du dich dabei?

Hast du Blütenblätter, die gleich sind wie die dominanten äußeren Blütenblätter? Wie fühlst du dich dabei?

An welches Identitätselement denkst du am häufigsten? Über welches denkst du am wenigsten nach?

Wie hängen diese mit der Blume zusammen? Kannst du ein Muster erkennen?

## KARTE 10- NEUE PERSPEKTIVEN

Schritt 1

Nimm dir ein Blatt Papier und denke über die folgenden Fragen nach:

Wer ist das Familienmitglied, dem du dich am nächsten fühlst?

Welche Berufe würdest du gerne ausüben oder in welchen Arbeitsbereichen möchtest du arbeiten?

Welche Träume hast du für dich in den nächsten 5 Jahren?

Gibt es etwas, wovor du Angst hast oder worüber du dir Sorgen machst?

Schritt 2:

Öffne das Arbeitsblatt und wähle ein Identitätsprofil aus, das ganz anders ist als deins.

Beantworte nun die gleichen Fragen aber nun aus der Sicht deiner neuen Identität.

Schritt 3:

Diskutiert in der großen Gruppe:

Habt ihr erwartet, dass sich eure Antworten je nach Identität ändern?

Wenn deine Antworten mit der neuen Identität anders sind, warum haben sie sich geändert?

## KARTE 11 – MEINE GENDER-GESCHICHTE

Zeichne eine horizontale Linie und unterteile sie in Abschnitte von fünf Jahren, einen für jeden Zeitraum deines Lebens.

Markiere die Ereignisse, die für dein Verständnis von deinem Gender/deiner Geschlechtsidentität wichtig waren.

*Zum Beispiel:*

*- Was ist deine erste Erinnerung an die Zugehörigkeit zu einer Gendergruppe?*

Wann hast du zum ersten Mal erlebt, dass du oder jemand anderes aufgrund von Gendererwartungen anders behandelt wurde?

Gab es Zeiten, in denen du dich aktiv dafür entschieden hast, dein Gender auf eine bestimmte Weise zu leben und auszudrücken?

Was oder wer hat dich am meisten beeinflusst, deine Geschlechtsidentität zu verstehen?

Wähle eine Person, mit der du dich wohlfühlst, und erzähle ihr ein paar Gedanken zu deinem Zeitstrahl, wenn du möchtest. Was fällt dir auf?

## KARTE 12 – MEIN STEREOTYPES LEBEN?

Teilt euch in Paare auf und wechselt euch ab. Bei jedem Wechsel ist eine Person „Sprecher:in“ und die andere Person „Zuhörer:in“.

Tauscht euch jeweils 1 Minute lang aus: Was sind die Dinge an dir, die mit den Stereotypen über dein Gender übereinstimmen?

Tauscht euch jeweils 1 Minute lang aus: Was sind die Dinge an dir, die NICHT mit den Stereotypen deines Genders übereinstimmen?

Kommt zurück in die große Gruppe und reflektiert:

Wie war die Aktivität? War es einfach/schwierig/spaßig?

Welcher Teil war für dich leichter und welcher war herausfordernd?

Habt ihr Stereotypen über euch entdeckt, von denen ihr vorher nicht wusstet, dass ihr sie habt?

## KARTE 13 – WAS ICH WEITERGEBEN MÖCHTE...

Denkt darüber nach, was ihr über Genderrollen und Stereotypen gelernt habt. Arbeitet in kleinen Gruppen:

Welche Botschaften würdet ihr der jüngeren Generation in Bezug auf Geschlechtsidentitäten und vermitteln wollen?

Ihr könnt entscheiden, welchen Kommunikationskanal ihr nutzen wollt: Poster, Artikel, Bilder, Videos, Fotos usw. Werdet kreativ!

Bereitet zumindest einen ersten Entwurf vor und präsentiert ihn in der großen Gruppe.

Ihr könnt ihn in den sozialen Medien teilen und den Hashtag #gateprocess verwenden oder unseren Account markieren.

## KARTE 14 – FLASCHE DER LIEBE

Diese Karte ist speziell für Frauen\* gedacht.

### **Extra Material:**

Bringt eine schöne Flasche mit, um sie mit verschiedenen Dingen zu füllen; Dinge, die ihr mögt oder die eine besondere Bedeutung für euch haben (z.B.: Sand, Perlen, Glitzer, Kräuter, etc.)

**Persönliche Reflexion:** Welche Dinge, Aspekte, Erfahrungen und Situationen erfüllen dich mit Liebe? Schreibe sie auf.

*Eine Person liest die Visualisierung vor (Überprüft den QR!):*

*Mach dafür ruhige Musik an und bitte alle, es sich bequem zu machen und, wenn sie möchten, die Augen zu schließen.*

Nach der Visualisierung, öffne langsam wieder deine Augen. Schreibe oder zeichne wichtige Einsichten, Erkenntnisse oder Ideen auf, die während der Visualisierung aufgetaucht sind.

Hast du berücksichtigt, dass die Beziehung zu dir selbst ein wesentlicher Weg ist, um sich im Leben gut zu fühlen?

**Macht eine Runde** und schafft einen vertraulichen Raum für diejenigen, die ihre Erfahrungen teilen möchten.

Nimm dir etwas Zeit, um deine Flasche der SELBSTliebe/SELBSTakzeptanz zu bauen, indem du jedem Element, das du hineinfüllst, eine Absicht zuordnest. Nimm sie mit nach Hause und erinnere dich daran, deine Flasche auch SELBSTliebe/SELBSTakzeptanz zu füllen!

## KARTE 15 – BECHDEL TEST

Der Bechdel-Test ist eine Methode, um zu beurteilen, ob ein Film oder ein anderes fiktionales Werk Frauen auf eine Art und Weise darstellt, die sexistisch oder von Geschlechterstereotypen geprägt ist oder nicht.

Persönliche Reflexion: Wähle 5 Filme, Fernsehserien oder Geschichten, die du magst.

Bestehen sie den Bechdel-Test?

- Der Film hat mindestens zwei Frauen als Hauptfiguren, die
- die sich miteinander unterhalten
- über etwas anderes als einen Mann.

Diskutiert in der großen Gruppe über die Schlussfolgerungen.

## KARTE 16 – MÄRCHENHAFTER EINFLUSS?

Persönliche Reflexion:

Welche Geschichten und Filme hast du als Kind geliebt? Nenne 5 Beispiele.

Worum geht es in diesen Geschichten? Wie ist die Darstellung von Frauen? Und Männern? Und anderen Geschlechteridentitäten?  
Wie ist die Beziehung zwischen ihnen?

Tauscht euch in Kleingruppen von 3 Personen aus und schreibt eure Ergebnisse auf Post-its.

In der großen Gruppe: Sammelt die Post-its ein und diskutiert.

## KARTE 17 - NEUE MÄRCHEN

Wählt in Kleingruppen einen der Filme oder Serien von KARTE 16 aus und verändert die Geschichte in Bezug auf problematische Geschlechterverhältnisse und -einstellungen. Bereitet ein Rollenspiel mit der neuen Version vor. Führt es vor der großen Gruppe auf.

Andere Möglichkeiten: Wählt ein beliebtes, sexistisches Lied und ändert den Text; oder wählt ein Kindermärchen und ändert die Geschichte so, dass sie nicht mehr sexistisch ist.

## KARTE 18 – INTERVENTION MIT EINER PRINZESSIN

Denkt in kleinen Gruppen an eine Prinzessin/weibliche Hauptfigur eines bekannten Kinder-/Märchenfilms.

Eine Person wird die Rat gebende Person mit der "Gender-Perspektive" sein und die andere die Prinzessinnenfigur.

Welches Gespräch würdet ihr führen, um der Prinzessin die Geschlechterdynamik des Films näher zu bringen?

*Beispiele:*

*Die Schöne und das Biest (sie verliebt sich in ihren Kidnapper).*

*Die kleine Meerjungfrau (sie gibt ihr ganzes Leben und ihre Identität "für die Liebe" auf).*

*Schneewittchen (sie verliebt sich in einen Mann, der sie küsst, als sie bewusstlos ist).*

Führe das Rollenspiel vor der großen Gruppe auf.

Danach könnt ihr in der Gruppe weitere Ideen und Ratschläge austauschen.

Reflexion und Diskussion:

Was siehst du in all diesen Beispielen?

Wie wirkt sich das auf unsere Erwartungen an (romantische Liebes-) Beziehungen aus?

## KARTE 19 – PINKWASHING

Heutzutage gibt es viele neue Geschichten in Medienformaten, die andere Geschlechterrollen zeigen: Welche kennst du?

Überlegt in kleinen Gruppen: Ändern sich dadurch wirklich die Stereotypen?

Kennst du Pinkwashing und Rainbow-Washing?

*Beispiel: Ändert die Enthüllung, dass Superman bisexuell ist, wirklich etwas an allen anderen männlichen Eigenschaften und Stereotypen, die durch die Figur gefördert werden?*

Kannst du eine gute Darstellung verschiedener Geschlechteridentitäten in Filmen, Serien oder Musik nennen? Nenne ein paar Beispiele aber denk dabei an das Pinkwashing!

## KARTE 20 – ROMANTISCHE ERWARTUNGEN

Persönliche Reflexion: Was ist eine gute (romantische) Liebesbeziehung für mich?  
Welche Eigenschaften sind mir in einer Beziehung wichtig?  
Was sind meine Ängste in Bezug auf diese Beziehungen?

In der großen Gruppe: Woher kommen diese Erwartungen und Ängste? Wie wirken sie sich auf die Bedürfnisse und Wünsche aus, die wir an unsere Beziehungen stellen?

## KARTE 21- ROTE FLAGGEN

Denke an Verhaltensweisen, die gewalttätig sind (körperlich oder verbal) und in einer Beziehung mit einem Partner nicht akzeptiert werden sollten.

Selbstreflexion: Schreibe jeweils eine auf einen Post-it.

Teilt euch in 3er-Gruppen auf und ordnet ähnliche Wörter zu.  
Besprecht die Post-its in der großen Gruppe.

Ordnet die Verhaltensweisen in die Pyramide der Gewalt ein (überprüfe den QR!)  
Einige wichtige Themen, über die ihr sprechen solltet:

Eifersucht - Kontrolle  
Besitzansprüche ("Du gehörst mir")  
Liebesbeweise

Welche Mechanismen kannst du nutzen, um Grenzen zu setzen...  
...wenn du unter einigen dieser roten Flaggen leidest?  
... wenn jemand, den du kennst und liebst, unter ihnen leidet?

## KARTE 22 – MEIN BEZIEHUNGS-SONNENSYSTEM

Denke an die verschiedenen Beziehungen, die du in deinem Leben zu anderen Personen hast: zu Familie, Freunden, Nachbarn, Partnern, Kolleg:innen, dir selbst, usw.

Zeichne ein Sonnensystem, in dem du die Sonne bist und alle deine Beziehungen sich als Planeten um dich herum bewegen, näher oder weiter weg von dir. Bestimme einen Platz für die verschiedenen Menschen in deinem Leben, je nachdem, wie viel Zeit und Priorität du ihnen gibst.

In kleinen Gruppen: Tauscht euch über euer Beziehungssystem aus, wenn ihr wollt.

Glaubst du, dass die Menschen, die dir näher stehen, mehr Aufmerksamkeit, Zeit und Zuwendung verdienen? Und warum?

Glaubst du, dass die Menschen in unserer Gesellschaft romantischen Liebesbeziehungen mehr Bedeutung beimessen? Wenn ja, wie macht sich das bemerkbar? Und warum ist das so?

## KARTE 23 – NEUE SUPERHELD:INNEN

Stell dir deine:n Lieblingsheld:in vor und zeichne ihn/sie/they.

Welche Superkräfte würde sie/er/they in Bezug auf die Geschlechtsmerkmale haben? Schreibe sie auf.

Wie kannst du mehr und mehr wie diese:r Held:in werden? Schreibe 3-5 Aktionen auf, die du in deinem täglichen Leben durchführen kannst, um diese Absicht zu verwirklichen.

## KARTE 24 – TÄGLICHE GESCHLECHTSSPEZIFISCHE GEWALT

Teilt euch in 3 Gruppen auf und überlegt euch eine Situation, in der junge Menschen geschlechtsspezifische Gewalt (körperlich oder verbal) erleiden können.

*Zum Beispiel: Ein Paar hat eine heftige Diskussion auf der Straße, bei der der Freund seine Freundin anschreit.*

Spielt es nach oder erklärt die Situation vor der großen Gruppe.

Die anderen Gruppen:

Schreibt auf, welche Faktoren in der gewalttätigen Situation eine Rolle spielen (Eifersucht, Kontrolle usw.).

Was könnte vorher passiert sein, dass es zu der gewalttätigen Situation kam? Wie könntet ihr diese Szene oder das, was vorher passiert ist, verändern (indem ihr die Einstellung der Täter:innen und/oder der Umstehenden ändert)?

Diskutiert eure Beobachtungen in der großen Gruppe

Denkt über die "Komplizenschaft von Männern" nach: Was ist das?

## KARTE 25 – STADTKARTE DER GEWALT

Empfehlung: nicht gemischte Gruppen.

Zeichnet eine Karte eures Viertels, eurer Stadt oder der Orte, an denen ihr euch normalerweise aufhaltet.

Ermittelt an jedem Ort auf der Karte, welche Art von geschlechtsspezifischer Gewalt auftreten kann. Zum Beispiel: Catcalling auf der Straße, Mikroaggressionen/Sexismus am Arbeitsplatz oder in der Schule usw.

Tauscht euch in kleinen Gruppen aus:

Wie lebe und bewege ich mich an diesen Orten?

Treffe ich Vorsichtsmaßnahmen, wenn ich mich allein an diesen Orten aufhalte?

Was tue ich normalerweise, wenn ich geschlechtsspezifische Gewalt erlebe? Und was würde ich gerne tun?

Tauscht euch in der großen Gruppe aus. Notiert, ob es geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Antworten gibt.

Bildet kleine Gruppen und wählt jeweils einen Ort auf der Karte aus. Tauscht euch über mindestens 3 Möglichkeiten aus, wie ihr geschlechtsspezifische Gewalt an diesem Ort verhindern könnt.

## KARTE 26 – PAKT DES SCHWEIGENS

Diese Karte ist speziell für Männer gedacht.

Individuelle Reflexion:

Bist du in einem Gruppenchat, in dem hauptsächlich Männer sind? Wenn ja, Gibt es in dieser Gruppe sexistische Witze oder diskriminierende Kommentare gegen Frauen, Homosexuelle, trans Personen oder andere Personengruppen? Kannst du dich an welche erinnern?

Hast du pornografische Inhalte oder ein Nacktfoto erhalten, das ohne die Zustimmung der Person geteilt wurde?

Tauscht Beispiele in der Gruppe aus und diskutiert sie:

Wie waren die Reaktionen im Gruppenchat?

Was hast du dagegen unternommen? Hast du etwas gegen diese Art von missbräuchlichem Verhalten gesagt? Wenn nicht, warum hast du nichts gesagt?

Das Schweigen ist eine Reaktion, die überall auf der Welt zwischen Männern in solchen Situationen vorkommt. Warum ist das so?

Wie können Männer diese Situation in ihren Freundeskreisen, Familien usw. ändern?

## KARTE 27- ZEICHNET EINEN COMIC!

Zeichne einen Comic, der eine Situation darstellt, die junge Menschen in Bezug auf geschlechtsspezifische Gewalt erleben könnten (im A4-Format, hochkant).

Stellt die Comics in einer Kunstausstellung aus. Kommentiere die verschiedenen Situationen und überlegt, wie ihr sie vermeiden oder verändern könnt.

Sammele die Comics damit du sie in sozialen Netzwerken oder per E-Mail teilen kannst oder die du ausdrucken und in einem Klassenzimmer/auf den Fluren aushängen kannst.

Bitte teile den Gate-Prozess mit uns per E-Mail, auf Facebook oder Instagram. Poste mit #gateprocess!

## KARTE 28 – STARTET EINE KAMPAGNE!

Persönliche Reflexion: Nimm dir 3 Minuten Zeit, um über Ideen für eine Sensibilisierungskampagne für soziale Netzwerke nachzudenken, um das Bewusstsein für geschlechtsspezifische Gewalt zu fördern.

Teile diese Ideen mit der großen Gruppe.

Wähle nun aus allen Ideen, die du hast und die du gehört hast, eine originelle Art, deine Botschaft zu vermitteln. Das kann ein Poster, ein Comic, ein Beitrag in sozialen Netzwerken, ein Video, ein Foto, ein Lied usw. sein.

Präsentiert eine kreative Kunstaussstellung. Teilt und kommentiert die Ergebnisse und Inspirationen, die ihr hattet.

Wie könnt ihr das kreative Ergebnis verbreiten, um mehr Menschen zu erreichen und eine Wirkung zu erzielen? Denkt gemeinsam über Strategien und nächste Aktionen nach.

Ihr könnt eure Ergebnisse in den sozialen Medien teilen und den Hashtag #gateprocess verwenden oder unseren Account markieren.

## KARTE 29 – MAINSTREAM KÖRPERBILD

Wenn du an Mainstream-Medien denkst (Werbung, Musikvideos, Filme, berühmte Instagram-Kanäle usw.):

- Welcher Körpertyp wird als "schön" dargestellt? Wie sehen die Menschen aus? Welche Botschaften werden vermittelt?
- Zeichnet in kleinen Gruppen eine Silhouette dieses Mainstream-Körpertyps:
- Wie fühlt ihr euch bei diesem Körperbild?
- Was wird bei dem "perfekten" Körperbild weggelassen?
- Warum wird dieses Körperbild eurer Meinung nach von Unternehmen und Werbung gefördert?
- Schreibt eure Gedanken auf Post-its und pinnt sie an die Silhouette.

Tauscht eure Ergebnisse in der großen Gruppe aus und diskutiert darüber.

## KARTE 30 – WEM ICH FOLGE, WAS ICH UNTERSTÜTZE

In kleinen Gruppen:

- Schaut auf eure Handys und tauscht euch über eure Lieblingspersonen/Kanäle aus, denen ihr folgt.
- Welche Schönheitsnormen und Werte werden propagiert?
- Gibt es eine Vielfalt von Körpertypen in deinem persönlichen Feed?
- Wenn ja: Gibt es einen Unterschied darin, wie du dich fühlst, nachdem du dein Telefon überprüft hast, je nachdem, welches Profil du dir angesehen hast?
- Wenn nein: Warum denkst du, dass dein Feed so einheitlich ist?

Diskutiert eure Ergebnisse in der großen Gruppe.

## KARTE 31 – BODY SHAMING

In kleinen Gruppen:

- Was denkt ihr ist "Body Shaming"?
- Schreibt einige Ausrufe auf, die auf Body Shaming hindeuten.
- Denkt an Dinge, die ihr über/zu euch selbst oder über/zu anderen sagen könntet. Denkt daran: Es kann eine Aussage sein, die gut gemeint ist oder ein Kompliment sein soll, aber auf den zweiten Blick Body Shaming ist.

*Beispiele: "Ich fühle mich heute so fett!", "Du siehst in der Hose so dünn aus!"*

Warum sagen wir diese Dinge?

Warum sollten wir diese Sätze nicht verwenden?

Tauscht eure Ergebnisse in der großen Gruppe aus.

Denkt auch darüber nach, welche anderen Aspekte unseres Körpers Gegenstand von Body Shaming sein können, die nicht erwähnt wurden?

## KARTE 32 - FETTFEINDLICHKEIT

Suche dir einen Partner und diskutiere:

Habt ihr schon einmal von Fettfeindlichkeit gehört? Was ist das?

Welche fettfeindlichen Gedanken oder Handlungen kennst du von dir oder anderen?

*Beispiele: Du versuchst, dich in deinem Körper besser zu fühlen, indem du ihn mit dickeren Körpern vergleichst. Du denkst, dicke Menschen sollten bestimmte Kleidung nicht tragen usw.*

Ist dir aufgefallen, dass wir dünn sein mit gesund sein in Verbindung bringen?

Fallen dir Beispiele ein, warum das nicht wahr ist?

Wie wirkt sich Fettfeindlichkeit auf uns und/oder andere im Alltag aus?

Diskutiert in der großen Gruppe:

Wie wirkt sich Fettfeindlichkeit auf dicke Menschen auf persönlicher, zwischenmenschlicher und struktureller Ebene aus und was können Hindernisse im Alltag sein?

## KARTE 33 – VERLERNE FETTFEINDLICHKEIT!

In kleinen Gruppen:

Was könnt ihr tun...

...im Alltag tun, um Fettfeindlichkeit entgegenzuwirken?

... um eure fettfeindlichen Gedanken zu verlernen?

Tauscht eure Ideen und Erkenntnisse zu diesem Thema in der großen Gruppe aus.

## KARTE 34 – MEIN KÖRPER UND ICH

Persönliche Reflexion:

1. Wie ist die Beziehung, die ich zu meinem Körper habe?
2. Was tut mein Körper für mich?
3. Was mag ich an meinem Körper? (optional)
4. Was ist das Besondere an meinem Körper?
5. Was kann ich tun, um freundlicher zu meinem Körper zu sein?

Diskutiert in der großen Gruppe:

- Was denkt ihr über die Beziehung, die wir zu unserem eigenen Körper haben? Hängt diese Beziehung nur von uns selbst ab?
- Wie beeinflussen andere Aspekte diese Beziehung?

## KARTE 35 : SCHÜTTEL ES AB!

- Zeichne allein für dich eine Silhouette einer Person:
- Auf der Innenseite der Silhouette schreibst du positive Eigenschaften über dich auf: körperliche, emotionale, intellektuelle oder soziale Eigenschaften usw. und platzierst sie auf dem Körperteil, mit dem sie verbunden sind.
- Auf der Außenseite der Silhouette platzierst du außerdem alle Kommentare und "Must Do's", die du von außen erhältst.

Übe dich darin, nicht länger auf negative Kommentare und Einflüsse von außen zu hören. Hör auf, ihnen Macht zu geben, weil sie uns so schlecht fühlen lassen, und versuche, dich auf die Dinge zu konzentrieren, die du in die Silhouette geschrieben hast!

Als ersten Schritt schneidest du den äußeren Teil ab, zerreißt ihn und wirfst ihn in den Müll!

Behalte die „befreite“ Silhouette für KARTE 36.

## KARTE 36 – FORME DEIN KÖRPERBILD NEU!

Während wir all die negativen Botschaften aus den Medien und der Gesellschaft abschütteln, die uns und unseren Körper betreffen, wollen wir eine Collage mit positiven Botschaften erstellen, die die Werte, Ideen und Ziele enthalten, die DU hast.

Wähle Bilder aus Zeitschriften, dem Internet, Kunstwerken usw. aus (Vorbilder, Zitate, Fotos von geliebten Menschen, die Silhouette aus der Aktivität "Shake it off!").

Erstelle mit den Materialien eine Collage/ein Poster.

Behalte es oder mach ein Foto davon und sieh es dir immer dann an, wenn du dich von negativen Körperbildern bedrängt fühlst, um dich an die Werte von dir und anderen zu erinnern, die wirklich wichtig sind.

## KARTE 37- LERNE DICH NEU KENNEN!

Das negative Körperbild der Mainstream-Medien und der Gesellschaft übt großen Druck auf uns alle im Hinblick auf unser Aussehen aus. Lasst uns eine starke innere Stimme entwickeln, um Selbstakzeptanz zu fördern und toxische Schönheitsstandards zu bekämpfen!

Denkt in Paaren darüber nach, wie wir eine fließendere Verbindung zu unserem eigenen Körper herstellen können.

*zum Beispiel::Schreibe positive Affirmationen und Botschaften zur Selbstakzeptanz auf*  
Tauscht eure Ideen und Erkenntnisse in der großen Gruppe aus.

## KARTE 38 – SCHÄME DICH NICHT!

Menstruation! Menstruation! Oft scheint die Periode ein unangenehmes Thema in unserer Gesellschaft zu sein.

In der großen Gruppe:

Nenne verschiedene Arten, wie wir die Menstruation in unserem sozialen Umfeld nennen.

Was sind falsche Vorstellungen über die Periode in unserer Gesellschaft? Denkt darüber nach, wie die Periode in der Werbung für Menstruationshygieneartikel beworben wird die Menstruation zensiert und tabuisiert wird.

Arbeitet in kleinen Gruppen: Es ist an der Zeit, dieses Image zu ändern!

Was wird ausgelassen? Womit sind Menschen, die jeden Monat menstruieren, konfrontiert? Wie sind Menschen, die nicht menstruieren, involviert?

Schreibt oder zeichnet diese „versteckten“ Erfahrungen auf.

Wie können diese Erfahrungen sichtbarer werden und in der Gesellschaft besser anerkannt werden?

Diskutiert in der großen Gruppe und überlegt euch eine Aktion, die ihr alle sofort umsetzen könnt, auch wenn es nur eine kleine ist.

## KARTE 39 – DENK AN SEX!

Schließe deine Augen und nimm die ersten Bilder und Gedanken wahr, die auftauchen, wenn wir über SEX sprechen...

Was kommt dir in den Sinn?

Denke jetzt an SEXUELLE ORGANE. Denkst du an einen Penis und eine Vagina?  
Fällt dir ein anderes Organ ein?

Denke jetzt an das GRÖSSTE Geschlechtsorgan. Denkst du wieder an einen Penis?!

Und an ein Organ, das nur dazu dient, VERGNÜGEN zu bereiten? Fällt dir etwas ein?

In der großen Gruppe:

Tauscht eure Ergebnisse aus. Fallen euch Gemeinsamkeiten auf?

## KARTE 40 – MAINSTREAM SEX

in kleinen Gruppen (nicht gemischte Gruppen empfohlen):

Denkt darüber nach, wie Sex in Mainstream-Filmen, im Fernsehen, in Reality-Shows und sogar in Pornos dargestellt wird:

Was seht ihr? Welche Klischees werden gezeigt?

*Zum Beispiel: keine Verhütung, Sex zwischen Mann und Frau, Frauen immer verfügbar, Männer immer bereit, Orgasmen zur gleichen Zeit, keine Kommunikation usw.*

Diskutiert in der großen Gruppe:

Welche negativen Auswirkungen haben diese gängigen Überzeugungen und Klischees auf unser Sexualleben?

## KARTE 41 – SEX IST UNSER SEX!

In kleinen Gruppen:

Was sind die Aspekte von Sex, die ihr in den Mainstream-Medien nicht seht? Was würdet ihr euch wünschen, damit es sichtbarer wird?

Habt ihr Beispiele für Sex-Positivität und vielfältigen Sex in den Medien?

(Instagram-Kanäle, Filme, Serien etc.)

Sammelt eure Antworten auf Post-its und tauscht sie in der großen Gruppe aus.

## KARTE 42 – SEXUELL SEIN UND SEXUALISIERT WERDEN

Diskutiert in kleinen Gruppen:

- Was bedeutet es, sexuell zu sein?
- Was bedeutet es, sexualisiert zu werden?
- Wie reagiert unsere Gesellschaft darauf, dass Cis-Frauen und Transgender-Frauen sexuell sind?
- Wie ermöglicht unsere Gesellschaft die Sexualisierung von Frauen (sogar von klein auf)? Fallen dir Beispiele ein? (Soziale Medien, Medien, Werbung?)
- Wie könnten sich Menschen fühlen, die freiwillig sexuell sind und dies ausleben?
- Wie könnten sich Menschen andererseits fühlen, wenn sie sexualisiert werden?

Warum glaubst du, dass Sexualität und die Sexualisierung von Frauen\* in unserer Gesellschaft so unterschiedlich behandelt werden?

Diskutiert in der großen Gruppe und schaut euch die Quelle an!

## KARTE 43 – WAS IST KONSENS?

in kleinen Gruppen:

Formuliert eine Definition von Konsens.

- Denkt an Situationen (nicht sexuelle soziale Situationen), in die eine Person einwilligen kann.
- Denkt an Situationen, in denen es schwierig ist, Nein zu sagen oder die Zustimmung einer anderen Person zu verstehen.
- Warum willigen wir in etwas ein, auch wenn wir es nicht wollen?
- Nennt Beispiele für Hindernisse bei der Erteilung einer freien und informierten Zustimmung.

Diskutiert in der großen Gruppe.

## KARTE 44 – keine FRIES?

Geht die 5 Aspekte von Konsens durch. (Schaut euch die Infografik an)

- In welchen Situationen ist einer der FRIES-Aspekte nicht gegeben oder nicht klar?
- Diskutiere Worte/Reaktionen/Körpersprache einer Person, die auf eine unklare Zustimmung hindeuten.
- Was kannst du tun, wenn es keine klare Zustimmung gibt?

Denke daran: "Ohne FRIES ist es KEINE EINWILLIGUNG!"

## KARTE 45 – KONSENS – JA ODER NEIN? (1/2)

Teilt die Situationen, die auf dem Arbeitsblatt beschrieben sind, unter euch auf in Kleingruppen auf:

- Bereitet sie vor, spielt sie dann in der großen Gruppe nach oder beschreibt sie (je nachdem, was euch lieber ist/was umsetzbar ist) und diskutiert, ob eine freie und informierte Zustimmung gegeben wurde oder nicht. Gibt es FRIES?
- Wenn nicht: Was waren die Hindernisse? Wie hätten sich die Beteiligten anders verhalten können, um Übergriffe zu vermeiden?

*Schau dir KARTE 46 für die Gruppendiskussion an!*

## KARTE 46 – KONSENS – JA ODER NEIN? (2/2)

Diskutiert in der großen Gruppe:

- Warum ist Konsens auch in Beziehungen wichtig und warum wird eurer Meinung nach nicht oft genug darüber gesprochen?
- Denkt auch an Mythen rund um die Verführung und wie sie die Zustimmung beeinflussen.

*Zum Beispiel:*

*"Ich habe für das Abendessen bezahlt, also erwarte ich im Gegenzug einen sexuellen Gefallen"*

*"Um einen Kuss zu bitten ist nicht sexy, tu es einfach"*

*"Frauen wollen erobert werden, versuch es einfach so lange, bis sie ja sagen".*

Was können wir (als die Person, die die Zustimmung erhält) tun, um sicherzustellen, dass wir FRIES haben? Was ist die richtige Reaktion, wenn wir kein klaren FRIES oder sogar ein NEIN erhalten?

**Zur Erinnerung: Sex und sexuelle Aktivitäten sind immer einvernehmlich. Es gibt keinen nicht-einvernehmlichen Sex oder sexuelle Aktivitäten. Das ist Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung!**



**Gender  
Awareness and  
Transformation for  
Equality**

## KARTE 47 – MACHT EIN POSTER!

Ihr braucht 1 großes Plakat pro Teilnehmer:in und kreative Materialien.  
Nach dem, was du über Konsens gelernt hast: Überlege dir eine Kampagne, die du in deinem Netzwerk verbreiten kannst, um das Bewusstsein dafür zu schärfen. Das kann ein Slogan, ein Poster, ein Comic, ein Video, ein Foto, ein Lied usw. sein.

Du kannst sie in den sozialen Medien teilen und den Hashtag #gateprocess verwenden oder unseren Account markieren.