

# Gender A B C

Bildungsprogramm für  
Weiterführende Schulen



## Empowerment & Kommunikation

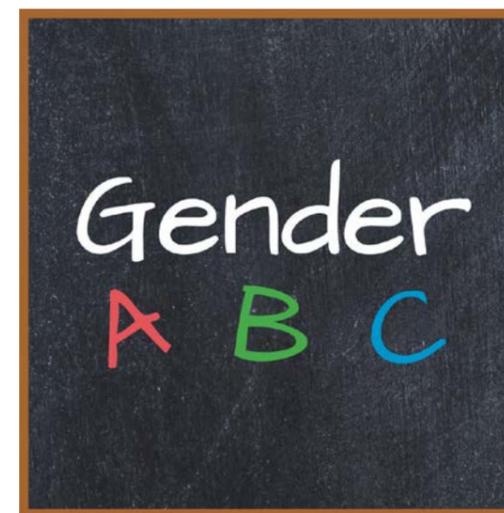
Das GenderABC Projekt wird koordiniert von



und umgesetzt von



Gefördert wurde die Veröffentlichung/Publikation von dem "Programm der Europäischen Union für Rechte, Gleichstellung und Unionsbürgerschaft". (2014-2020).



Bildungsprogramm für  
Weiterführende Schulen

## Empowerment & Kommunikation

Dieses Bildungsmodul wurde von **APF – Associação para o Planeamento da Família** im Rahmen des Projektes **GenderABC** entwickelt.

# Inhaltsübersicht

<b>Inhaltsübersicht</b> .....	<b>2</b>
<b>Abschnitt I - Einführung</b> .....	<b>3</b>
1. Ziel .....	3
2. Hauptthemen .....	3
3. Schlüsselbegriffe .....	3
4. Lernziele .....	3
5. Liste der Aktivitäten .....	4
<b>Abschnitt II - Aktivitäten</b> .....	<b>5</b>
Aktivität 1: <i>Die beiden Offenbarungen</i> .....	5
• Einführung .....	5
• Anleitung .....	6
• Auswertung .....	8
Aktivität 2: <i>Der Spaziergang</i> .....	9
• Einführung .....	9
• Anleitung .....	9
• Auswertung .....	12
Aktivität 3: <i>Die Empowerment-Mahlzeit</i> .....	13
• Einführung .....	13
• Anleitung .....	13
• Auswertung .....	15
<b>Plan</b> .....	<b>16</b>
<b>Modulliste</b> .....	<b>17</b>

## Abschnitt I

### EINFÜHRUNG

#### 1. Ziel

In diesem Modul geht es einerseits um individuelles Empowerment und andererseits um Durchsetzungsvermögen innerhalb einer Gruppe. Der Schwerpunkt liegt darauf, schwierige und konfliktbehaftete Themen zu vermitteln und zu kommunizieren. Ziel ist zudem, einvernehmliches Verhalten zu erlernen sowie ein klares „Nein“ zu ungewollten Handlungen oder Umgang formulieren zu können. Außerdem üben die Teilnehmenden, sich unter sozialem Druck und verschiedenen Dynamiken zu positionieren.

#### 2. Hauptthemen

- Durchsetzungsstarke Kommunikation
- Empathie
- Gruppendruck vs. Gruppenunterstützung
- Gesprächsfallen
- Meinungsverschiedenheit ausdrücken (Nein sagen)
- Zustimmung ausdrücken (Ja sagen)
- Zustimmung erkennen
- Geschlechtsstereotypen
- Empowerment
- Machtstrukturen
- Privileg
- Patriarchat
- Diskriminierung

#### 3. Schlüsselbegriffe

**Empowerment • Kommunikation • Durchsetzungsvermögen**

#### 4. Lernziele

Sich gestärkt fühlen und effektiver kommunizieren durch:

- Einen bewussteren Umgang mit verbalen und nonverbalen Botschaften
- Die Verminderung von Kommunikationsbarrieren
- Ausdrücken von Zustimmung (Ja sagen) und Ablehnung (Nein sagen)
- Die Stärkung respektvoller Beziehungen innerhalb der Klasse
- Das Erkennen von Privilegien und Diskriminierung
- Das Erlernen von Empowermentstrategien

## 5. Liste der Aktivitäten

	 Name der Aktivität	 Gesamtdauer	 Materialien	 Relevanz <sup>1</sup>
1	<b>Die beiden Offenbarungen</b>	45 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genügend Platz, um die Szenen vorzuspielen</li> <li>• Klebeband</li> </ul>	☆☆☆
2	<b>Der Spaziergang</b>	60-75 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend Platz</li> <li>• Anleitung für den Spaziergang</li> <li>• Liste mit Statements</li> <li>• Klebeband</li> </ul>	☆☆☆
3	<b>Die Empowerment-Mahlzeit</b>	45-60 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart</li> <li>• Marker (3 Farben pro Gruppe)</li> <li>• Blaue Markierung</li> <li>• Stoppuhr (für die Pitch-Reden)</li> <li>• Farbige Papier, recycelbares Material, Klebeband, Kleber und Scheren für die kreativen Präsentationen</li> </ul>	☆☆☆

<sup>1</sup> Den Aktivitäten werden ein, zwei oder drei Sterne zugeordnet. Drei Sterne stehen hierbei für „sehr empfohlen“.

## Abschnitt II

### AKTIVITÄTEN

#### Aktivität 1 Die beiden Offenbarungen<sup>2</sup> ☆☆☆



##### Gesamtdauer

45 Minuten  
Vorbereitung: 15  
Durchführung: 20  
Nachbereitung: 10



##### Materialien

- Genügend Platz, um die Szenen vorzuspielen
- Klebeband

#### → EINFÜHRUNG

Diese Aktivität ist ein Teil der Methodik „Theater der Unterdrückten“<sup>3</sup>. Eigentlich heißt diese Übung „Die beiden Offenbarungen der Heiligen Teresa“ und bezieht sich damit auf den Ort in Rio de Janeiro, an dem sie erfunden wurde. Das „Theater der Unterdrückten“ ist eine interaktive Methodensammlung aus Brasilien, die in über 70 Länder auf fünf Kontinenten „exportiert“ und dann aufgeführt wurde. Das Format wurde von Augusto Boal erfunden, der für seinen Erfolg und die Idee, Theater als Instrument des sozialen Aktivismus zu nutzen, für den Friedensnobelpreis nominiert wurde.

Boal betont die Notwendigkeit, die Isolation des Publikums zu vermeiden. Deswegen hat er den Begriff des „Spect-Actor“ (Deutsch: schauspielende ZuschauerInnen), anstelle von „ZuschauerIn“, ins Leben gerufen. Die „Zuschauenden“ werden selbst zu Subjekten, welche den eigentlichen SchauspielerInnen, die wiederum selbst zu Zuschauenden werden, gleichgestellt sind.

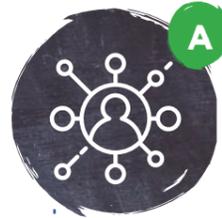
Durch die Auflösung der vorherrschenden Hierarchie zwischen SchauspielerIn und ZuschauerIn im klassischen Theater werden hegemoniale Machtverhältnisse aufgelöst. Die Zuschauenden „befreien sich selbst“. Sie denken und handeln für sich selbst und werden zu „Spect-Actors“.

**Boals Methodik besteht aus einer Vielzahl von Spielen und Übungen, die die Bewusstseinsbildung und ein Gefühl der Ermächtigung bei denjenigen Menschen, die üblicherweise am Rande von Entscheidungsprozessen stehen, fördern.**

<sup>2</sup> Quelle: Augusto Boal, translated by Adrian Jackson, *Games for Actors and Non-Actors*, London e New York: Routledge, 2nd Ed., 2002.

<sup>3</sup> Weitere Informationen gibt es auf der Webseite des Centre of Theatre of the Oppressed of Rio de Janeiro (CTO-Rio).

→ ANLEITUNG



**A** Da diese Aktivität Genderthemen behandeln soll, entscheidet die Gruppe, mit welcher Art von interpersonellen Beziehungen sie sich beschäftigen möchte – Eltern/Kind, Freund/Freundin, Ehemann/Ehefrau, Bruder/Schwester, LehrerIn/SchülerIn, ÄrztIn/PatientIn, beste FreundInnen, etc. Es sollten nur enge, für die Teilnehmenden wichtige Beziehungen ausgewählt werden.



**B** Daraufhin werden die Teilnehmenden aufgefordert, Paare zu bilden und zu entscheiden: 1) wer welche Rolle spielt; 2) wo sie sich normalerweise treffen; 3) welches Alter sie haben – "Wir sind Mutter und Tochter, 40 und 15 Jahre alt, wir treffen uns abends zu Hause, im Kinderzimmer der Tochter"; "Wir sind Mann und Frau, ungefähr 50 Jahre alt, wir treffen uns zu Hause in der Küche." oder "Wir sind beste Freunde, beide männlich und 14 Jahre alt, wir treffen uns im Schulcafé."



**C** Daraufhin entscheidet sich jede/r Einzelne – ohne es der/m PartnerIn mitzuteilen – für eine wichtige Offenbarung, die ihre Beziehung zum Guten oder zum Schlechten verändern kann.



**D** Die PädagogInnen fragen, ob sich ein Paar freiwillig auf die Bühne traut (je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht, wird nach jeder Vorstellung erneut gefragt, wer sich freiwillig meldet). Die Improvisation beginnt, sobald das Paar auf der Bühne erscheint: Sie thematisieren Dinge, von denen sie denken, dass ihre Charaktere diese normalerweise besprechen und tun das, was sie ihrer Ansicht nach normalerweise tun würden – alle üblichen Gesprächsklischees miteingeschlossen. Dabei sollten sie so realistisch wie möglich handeln, ohne an ein „Idealverhalten“ zu denken.



**E** Nach ein paar Minuten klatschen die PädagogInnen in die Hände und sagen: „Die erste Offenbarung, bitte.“ Daraufhin offenbart die/der erste PartnerIn die „geheime“ Information und die/der andere PartnerIn reagiert.



**F** Danach klatschen die PädagogInnen wieder in die Hände und fordern die/den zweite/n PartnerIn auf, ihre/seine wichtige Offenbarung zu machen, worauf die erste Person entsprechend reagiert.



**G** In einem nächsten Abschnitt erklären die PädagogInnen, dass eine/r der beiden gehen muss: Sie improvisieren den Abschied – „Bis morgen“ oder „Gute Nacht“ oder „Auf nimmer Wiedersehen“.

In dieser Aktivität geht es nicht nur um Kommunikation. Auch Geschlechterverhältnisse und Stereotypen zeigen sich hier: Wo treffen sich Mann und Frau normalerweise und reden – in der Küche oder im Bett? Was offenbaren junge Mädchen ihren Müttern – sind sie verliebt und wollen von zu Hause ausziehen? Sind sie schwanger von einem verheirateten Mann und wollen eine?

Verschiedene Paare zu vergleichen (wo sie sich treffen, was sie offenbaren), kann sehr nützlich sein, um Machtverhältnisse und Stereotype aufzuzeigen.

## → AUSWERTUNG

Die PädagogInnen unterstützen die Teilnehmenden dabei, im Plenum die Kernfragen der Offenbarungen und die Qualität der Kommunikation zu analysieren:



- Was ist das Hauptproblem (beider Charaktere und als Paar)?
- Wer sind die Unterdrückten? Wer unterdrückt?
- Ist es geschlechtsspezifisch?
- Was ist „richtig“ gelaufen? Was ist „falsch/schief“ gelaufen?
- Können wir es besser machen? Wie?

**Wenn zeitlich möglich**, könnten die PädagogInnen einen Input über Kommunikationskonzepte und -modelle sowie über Empowerment geben, z.B.:

- Kommunikationstypen (verbal und nonverbal)
- Häufige Fehler bei der Kommunikation
- Wie man Gespräche beginnt/führt:
  - Aktives Zuhören (effektives Feedback)
  - Sandwich-Modell
  - Situation-Behaviour-Impact Feedback (SBI)-Modell
  - Feedforward-Modell
  - Transaktionsanalytische Methodik (OK/KO)
  - Elevator Pitch Technik

## Aktivität 2 Der Spaziergang<sup>4</sup> ★★



### Gesamtdauer

60-75 Minuten  
Vorbereitung: 15  
Durchführung: 15  
Nachbereitung: 30-45



### Materialien

- Ausreichend Platz
- Anleitung für den Spaziergang
- Liste mit Statements
- Klebeband

## → EINFÜHRUNG

„Der Spaziergang“ soll den **Teilnehmenden das Prinzip von Privilegien näherbringen und dazu beitragen, sich über eigene Privilegien bewusst zu werden.**

Wichtig: Diese Aktivität beansprucht viel Platz, insbesondere mit einer Gruppe von 20 oder mehr Teilnehmenden. Außerdem sollte der benötigte zeitliche Rahmen beachtet werden, um gespielte Rollen wieder ablegen zu können sowie die Möglichkeit zu haben, eigene Gefühle im Plenum zu teilen.

Um Unannehmlichkeiten und Verlegenheit unter den Teilnehmenden zu vermeiden, ist es empfehlenswert, die Rollenspiel-Methodik zu verwenden und den Teilnehmenden erfundene Identitäten (Anwalt, Polizistin etc.) zuzuweisen.

## → ANLEITUNG



Alle Teilnehmenden „treten in die Fußstapfen“ einer anderen Person, z.B. einer alleinerziehenden Mutter, eines Blinden, etc.



Die PädagogInnen lesen verschiedene Statements laut vor und jedes Mal, wenn dieses Statement oder diese Eigenschaft auf die angenommene Rolle zutrifft, gehen die jeweiligen Teilnehmenden einen Schritt nach vorne. Falls es nicht zutrifft, bleiben sie stehen.

<sup>4</sup> Quelle: UN Women Training Centre, *Compendium of Good Practices in Training for Gender Equality* (p. 64, exercise "Patriarchy and the Power Walk").



Am Ende sehen die Teilnehmenden anhand der unterschiedlichen Positionen im Raum, wie viel Macht, Zugang zu Ressourcen und Möglichkeiten einige Menschen in der Gesellschaft im Vergleich zu anderen haben.



Auf dieser Grundlage diskutieren die Teilnehmenden, wie Macht und Privilegien vom Geschlecht, der sozioökonomischen Position, von Ethnizität und anderen Merkmalen abhängen. Darauf folgt eine Diskussion über das „Patriarchalische Paradoxon“, d.h. inwiefern auch Männer durch das System des Patriachats benachteiligt werden.

**Beispielstatements:**

- Ich habe Zugang zu Zeitungen und kann diese regelmäßig lesen.
- Ich esse mindestens zwei nahrhafte Mahlzeiten am Tag.
- Ich würde einen Anwalt bekommen, wenn ich verhaftet werden würde.
- Ich wäre zuversichtlich, wenn ich direkt mit einem Richter sprechen müsste.
- Ich bin nicht gefährdet, sexuell belästigt oder bedroht zu werden.
- Ich habe ein regelmäßiges Einkommen oder Mittel, um für meinen Lebensunterhalt zu sorgen.
- Ich kann auf Großfamilientreffen meine Meinung zu jeglichen Themen frei äußern.
- Ich würde nicht gewaltsam oder grob behandelt werden, wenn ich verhaftet werden würde.
- Ich kann mir eine angemessene Gesundheitsversorgung leisten und mich auf diese verlassen.
- Ich kenne einige Gesetze, die in dem Land, in dem ich lebe, gelten.
- Das Staatsoberhaupt meines Landes hat das gleiche Geschlecht wie ich.
- Es würde sofort jemand darüber informiert, wenn ich verhaftet werden würde.
- Am Ende der Woche habe ich Geld übrig, das ich für mich selbst ausgeben kann.
- Ich kann ohne Hilfe und Erlaubnis überall hinreisen, wo ich hin will.

- Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz aufgrund meiner Identität in keiner Form bedroht.
- Ich fühle mich in den meisten Situationen wohl, meine Meinung zu äußern.
- Zu Hause kann ich tun, was ich will, ohne Angst zu haben.
- Ich kann nachts alleine nach Hause laufen, ohne Angst zu haben.
- Die meiste anfallende Hausarbeit erledige ich selbst.

**Vorgeschlagene Identitäten:**

Lesbische Frau	Lehrer mit arabischem Migrationshintergrund
Schwuler Mann	Polizistin
Transgender Frau/Transfrau	Polizist
Transgender Mann/Transmann	Weißer Parlamentsabgeordneter
Männlicher Anwalt mit einer Privatkanzlei	Schwarze Parlamentsabgeordnete
Ärztin	Asiatischer Fabrikarbeiter
Arbeitslose, alleinerziehende Mutter	Europäische Fabrikarbeiterin
Großmutter, die sich um Waisenkinder kümmert	Obdachloser Teenager
Junger Roma	Obdachlose Teenagerin
Blinder, junger Mann	Asylsuchende/r MenschenrechtsaktivistIn
Universitätsstudentin, die einen Hijab trägt	Europäische/r MenschenrechtsaktivistIn

Am Ende der Aktivität fordern die PädagogInnen die Teilnehmenden auf, stehen zu bleiben und ihren Platz auf dem Boden mit Klebeband zu markieren. Im Anschluss verkündet jede/r ihre/seine Rolle und schreibt diese auf die Markierung am Boden. Wenn alle Identitäten auf dem Boden markiert sind, dürfen die Teilnehmenden herumlaufen und sich ansehen, wie weit die anderen „im Leben“ gekommen sind.

→ AUSWERTUNG

Mögliche Fragen:



- Wie hast Du Dich gefühlt?
- Zeigt diese Übung auf, was in der Gesellschaft passiert? Falls ja, was kannst Du dagegen tun?
- Wie können sich diskriminierte Menschen selbst empowern?
- Wie können privilegierte Menschen weniger Privilegierte unterstützen?

Die PädagogInnen helfen den Teilnehmenden die Positionen von „gleicher Charakter – anderes Geschlecht“ (z.B. Schwuler Mann, Transmensch, Polizist) zu vergleichen. Sie könnten auch eine Debatte eröffnen bezüglich der Position von „geschlechtslosen Charakteren“ (z.B. MenschenrechtsaktivistIn): Haben sich die Teilnehmenden hier einen Mann oder eine Frau vorgestellt? Würde dieser Charakter mit einem anderen Geschlecht die gleiche Position erreichen?

*Es ist zu beachten, dass diese Aktivität zu einer Diskussion führt, die über Gender hinausgeht.*

Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, könnten die PädagogInnen verschiedene Formen von Diskriminierung (Geschlecht, Alter, Race, Behinderung, Bildungsniveau, sozialer Status) auflisten. Außerdem können Lösungsansätze zur Verminderung von Ungleichheit diskutiert werden, zum Beispiel:

- proaktiv nach Unterstützung zu suchen,
- Isolation zu vermeiden,
- Zugang zu Bildung zu ermöglichen,
- Gesetzeslagen zu kennen,
- in der Öffentlichkeit zu sprechen,
- die Sprache des Gastlandes zu erlernen,
- Selbstverteidigungstechniken zu erlernen,
- einer Menschenrechtsorganisation beizutreten,
- für eine faire Gesetzgebung zu kämpfen oder
- ein Unterstützungssystem aufzubauen.

Mögliches Add-On (ca. 15 Minuten)

Folgende Fragen werden schriftlich beantwortet:

- Was war das Wichtigste, das Du heute gelernt hast?
- Welche Frage bleibt Dir im Kopf?

**Zum Abschluss der Sitzung** bitten die PädagogInnen die Teilnehmenden, ihre Antworten kurz zu präsentieren. Wenn dies aus Zeitgründen nicht möglich ist, werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Antworten anonym oder mit ihrem Namen abzugeben.

Aktivität 3 Die Empowerment-Mahlzeit ★★★



Gesamtdauer

45-60 Minuten  
Vorbereitung: 10  
Durchführung: 30  
Nachbereitung: 5-20



Materialien

- Flipchart
- Marker (3 Farben pro Gruppe)
- Blaue Markierung
- Stoppuhr (für die Pitch-Reden)
- Farbiges Papier, recycelbares Material, Klebeband, Kleber und Schere für die kreativen Präsentationen

→ EINFÜHRUNG

In dieser Aktivität sollen die Teilnehmenden **darüber nachdenken, was Empowerment bedeutet und wie**. Außerdem soll eine effektive Kommunikationstechnik, nämlich die „Elevator Pitch“-Technik, geübt werden.

→ ANLEITUNG



Die Teilnehmenden werden in Gruppen von drei bis fünf Personen eingeteilt und erhalten folgende Anweisung:

Dein Team nimmt an einer bekannten Kochsendung teil, bei der verschiedene Teams aus professionellen KöchInnen ihre besten Gerichte präsentieren. Die heutige Herausforderung besteht darin, eine Empowerment-Mahlzeit zu kreieren: Das kann eine Suppe, ein Salat, ein Kuchen oder was immer Ihr möchtet, sein. Da die Sendezeit begrenzt ist, werdet Ihr gebeten, schnell und effektiv zu sein. Ihr habt 20 Minuten Zeit, die Zutaten auszuwählen und Euer Rezept auf ein Flipchart-Blatt zu schreiben oder zu malen. Danach habt Ihr zwei Minuten Zeit, das Rezept vor einer Jury in Form eines Pitch, d.h. so effektiv wie möglich, zu präsentieren.



Jede Gruppe bestimmt eine/n SprecherIn, die/der am Ende die Gruppenarbeit präsentiert.

*Die Teilnehmenden sollen sich die Zutaten selbst ausdenken; sollten sie allerdings nicht weiterkommen, können die PädagogInnen ihnen ein paar Beispiele zur Verfügung stellen.*

**Beispielzutaten:**

Selbstwertgefühl	Emotionale Intelligenz
Zugang zu Bildung	Soziale Netzwerke
Kenntnisse über die eigenen Rechte	Professionelle Netzwerke
Positive Einstellung	Unterstützung von Familie und Freunden
Positive Kommunikation	Kreativität
Durchsetzungsvermögen	Künstlerisches Ausdrucksvermögen
Humor	Zivilgesellschaftliche Beteiligung
Kritisches Denken	Sichtbarkeit
Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen	Anerkennung

**Mögliches Add-On!** Die Gruppen arbeiten, neben der Auflistung der Zutaten, eine schriftliche Definition von Empowerment aus. Außerdem könnten die Teilnehmenden an Stelle des Rezepts eine Skulptur und/oder eine Collage erstellen; dafür stellen die PädagogInnen die jeweils benötigten Materialien zur Verfügung.

Nachdem jede Gruppe ihre Arbeit präsentiert hat, können alle Ausarbeitungen ausgestellt werden.

→ **AUSWERTUNG**

Im Plenum werden die Kernzutaten der Rezepte/Definitionen von Empowerment analysiert und die Qualität der Kommunikation (d.h. die „Elevator Pitches“) diskutiert.

Sie könnten folgende Fragen stellen:



- Was offenbaren die Rezepte?
- Was sind die wichtigsten Zutaten der einzelnen Rezepte/Definitionen? Sind sie interner oder externer Natur?
- Gibt es gemeinsame/übliche Zutaten (falls vorhanden)?
- Können benachteiligte Menschen sich selbst empowern? Wenn ja, wie?
- Können Menschen befähigt werden, andere zu befähigen? Wenn ja, wie?
- Wie kommt man an diese Zutaten? (z.B. Teilnahme an einem Kommunikationsworkshop, Meditation, Sport, freiwillige Bürgerarbeit, sich an einer Hochschule einschreiben, eine Beschwerde einreichen, Schreiben eines Blogs)

Um die Qualität der „Elevator Pitches“ zu erörtern, können die PädagogInnen folgende Fragen stellen:

- Was ist gut gelaufen? Was ist nicht so gut gelaufen?
- Können wir es besser machen? Falls ja, wie?
- Was sind die Hauptbestandteile einer effektiven Kommunikation?
- Was sind die Kernbestandteile eines „Elevator-Pitch“?

**Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht,** geben die PädagogInnen einen Input zu verschiedenen Kommunikationsmodellen – einschließlich der „Elevator-Pitch“-Technik – und/oder über bewährte Empowerment-Strategien.



# Gender A B C

Ein Projekt von:



**End FGM**  
EUROPEAN NETWORK



**APF**  
ASSOCIAÇÃO PARA O PLANEAMENTO DA FAMÍLIA



**AIDOS**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
DONNE PER LO SVILUPPO



Dieses Projekt wird von der  
Europäischen Union kofinanziert