

## Die Methoden

Die Mädchen- und Jungenkurse bestehen nicht aus einem festen Set an „Trainingsmethoden“, vielmehr wird das jeweilige Kursziel entsprechend des Alters, der Gruppengröße und der aktuellen Situation der Kinder/Jugendlichen entwickelt.

Wichtig sind auch die Rahmenbedingungen: Art und Größe der Räume, Möglichkeiten, die Schule/Kita etc. zu verlassen und in ein Mädchen- oder Jugendzentrum zu gehen etc.

Schwerpunkte liegen jedoch immer in folgenden Bereichen:

- \* Methoden zur Wahrnehmung von Gefühlen bei sich und anderen
- \* Methoden, um Grenzen zu setzen und wahrzunehmen
- \* Körperarbeit: Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken für Mädchen, Übungen zum „anderen“ Umgang mit dem eigenen Körper, zum Teil mit Massage-Elementen für Jungen
- \* Vermittlung von Konfliktlösungstechniken
- \* Rollenspiele zu Konflikten
- \* Spiele zu Vorurteilen / Stereotypen

## Shuri -Ryu Berlin

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Handlungsfelder sind:

- Selbstverteidigungs- und Karatekurse für Mädchen und Frauen zwischen 6 und 80 verschiedener kultureller Hintergründe
- Selbstverteidigung für behinderte Frauen und Mädchen
- Konzeption und Durchführung von Kursen und Fortbildungen zu Selbstbehauptung und Gewaltprävention an Schulen und in Mädchenzentren

Shuri -Ryu sind:

Ute Pemöller und Lydia Lang  
Amendstr. 79, 13409 Berlin

Tel: 030 / 4950882

e-mail: [shuri.ryu@berlin.de](mailto:shuri.ryu@berlin.de)

[www.shuri-ryu.de](http://www.shuri-ryu.de)

## Pat-Ex e.V.

VEREIN FÜR EMANZIPATORISCHE BILDUNGSARBEIT

Handlungsfelder sind:

- Jungenarbeit in schulischen und außerschulischen Einrichtungen mit Jungen zwischen 8 und 18 Jahren
- Konzeption und Durchführung von Fortbildungen / gender trainings für z.B. LehrerInnen
- Veröffentlichungen: J.Krabel: *Müssen Jungen aggressiv sein?*, Verlag an der Ruhr 1998

Pat-Ex e.V. sind:

Olaf Stuve, Jens Krabel, Sebastian Schädler  
Gräfestrasse 71, 10967 Berlin

Tel: (030) 70 07 16 14 / (030) 69 53 47 09

e-mail: [pat-ex@gmx.de](mailto:pat-ex@gmx.de)

[www.pat-ex.de](http://www.pat-ex.de)

## Shuri -Ryu Berlin

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFKUNST FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

und

## Pat-Ex e.V.

VEREIN FÜR EMANZIPATORISCHE BILDUNGSARBEIT

bieten an



**Kurse für Schulklassen\* zur  
Selbstbehauptung für Mädchen  
und  
Rollenerweiterung für Jungen**

\* und andere Gruppen in Kitas, Schülerläden etc.

## Warum Kurse für Jungen und Mädchen?

Auch heute noch bestimmen die stereotypen Geschlechteridentitäten in vielfältiger Hinsicht den Umgang von Männern und Frauen mit sich selbst und miteinander. Das ist bei Kindern und Jugendlichen, die sich an dieser vorgelebten Erwachsenenwelt orientieren, nicht anders.

Und das hat Folgen:

**Mädchen-sein-sollen** bedeutet immer noch zu oft das Lernen von Anpassung, Empathie und Unterordnung, gepaart mit der Vernachlässigung der Fähigkeiten zur Selbstbehauptung. Damit werden Übergriffe gegen Mädchen als ungefragte Grenzüberschreitungen in vielfältiger, gewalttätiger Hinsicht gefördert.

**Selbstbehauptung für Mädchen** will ihnen zeigen, dass es auch anders geht: dass sie Fähigkeiten haben oder entdecken und entwickeln können, um z.B. ein „NEIN“ zu fühlen, auszusprechen und durch Stimme und Körper auch wirkungsvoll auszudrücken. So können sie nicht nur Konflikte lösen, sondern gleichzeitig auch Gefühle von Unterlegenheit und Ohnmacht überwinden.

**Junge-sein-sollen** bedeutet immer noch zu oft das Lernen von Dominanz und Grenzüberschreitungen – bei sich und bei anderen. Kehrseite ist hier die Vernachlässigung eigener Gefühle und Bedürfnisse, der Zwang zum Erwerb des Status „ein richtiger Kerl sein“ bedeutet oft Stress größten Ausmaßes, der dann oft genug aggressiv gegen andere gewendet wird.

**Rollenerweiterung für Jungen** will ihnen zeigen, dass auch sie vielfältige Möglichkeiten haben, ihre Fähigkeiten selbstbewußt zu entwickeln, ohne sich an einer an Dominanzstrukturen gekoppelten „männlichen Identität“ abzuarbeiten. Auch sie lernen, an sich neue Seiten zu entdecken, ohne sie als „unmännlich“ abzuwerten. Und sie können Konflikte lösen, ohne die Macht ihrer gesellschaftlichen Position zu benutzen.

## Kurse mit Schulklassen

Die Schule (bzw. andere Orte wie Kitas, Schülerläden etc.) ist einer der wesentlichen Orte, an denen sich die Sozialisation der genannten Stereotype entwickelt. Da das Arrangement der Geschlechter ständige Grenzüberschreitungen provoziert, lassen sich zahlreiche Gefühle, Probleme und Konflikte der Kinder und Jugendlichen darauf zurückführen.

Hier setzt das Konzept von *Shuri-Ryu* und *Pat-Ex e.V.* an, an der Schule mit Schulklassen in reflexiver Koedukation zu arbeiten. Dies bedeutet, die Klasse für den Zeitraum einer AG in Jungen und Mädchen zu trennen, um dann an diesem speziellen Ort einer Jungen- und Mädchengruppe die genannten Ziele zu erreichen.

In diesem Sinne handelt es sich um zwei miteinander abgestimmte, jedoch in der Umsetzung unterschiedliche Wege für Mädchen und Jungen, die beide jedoch das gleiche Ziel verfolgen:

- \* **Konfliktlösungsfähigkeit erhöhen,**
  - \* **Ohnmachtsgefühle abbauen, und**
  - \* **Handlungsmöglichkeiten zeigen,**
- ohne auf die (Ohn)Macht patriarchaler Dominanzkultur zurückzugreifen.

Bei Interesse nehmen Sie Kontakt auf. ....Honorar nach Vereinbarung, abhängig ..... von Umfang des Kurses, Gruppengröße etc.