

## 5.2.2 Bilden von Gruppen und Finden von Partnerinnen

Im Allgemeinen kennen sich Mädchen in einem frei organisierten Kurs nicht. Je nach meiner Bitte müssen sie sich in Gruppen zu zweit oder dritt zusammenfinden. Es hat sich bewährt, am Anfang zu klären, wie dies funktioniert.

Das Ganze läuft über Blickkontakt. Ein Mädchen schaut eine andere auf-fordernd an, das andere Mädchen schaut bejahend zurück und nickt. Das bedeutet, dass die beiden bei der nächste Übung zusammen sind. Dann löst sich das Paar wieder auf und jede kann sich eine neue Partnerin suchen. Ich erkläre am Anfang, dass ich davon ausgehe, dass prinzipiell jede mit jeder übt und keine ausgegrenzt wird. Der ständige Wechsel erfordert ein flexibleres und differenziertes Üben. Wenn Mädchen ausschließlich mit ihren Freundinnen üben, wird das schnell zur Gewohnheit und damit langweilig. Sich immer wieder abzulösen verhindert zudem, dass Mädchen ausgeschlossen werden, da die Trainerin schneller und häufiger eingreifen kann. Zusätzlich lernen sich die Mädchen untereinander kennen, was oft zu einem regen Telefonnummern- und Adressentausch am Ende führt.

Die Kursleiterin kann Bedingungen vorgeben:

- Die Partnerin sollte ähnlich groß oder schwer sein. Die Körpergröße muss teilweise beim Training von Techniken beachtet werden.
- Es muss eine neue Partnerin sein, mit der die Betreffende in der gesamten Einheit noch nicht geübt haben darf.
- Es kann die Lieblingspartnerin oder Freundin sein, da die folgende Übung, bspw. eine Massageübungen, eine vertraute Person erfordert.

Wenn die Gruppe Einzelne ausgrenzt, teile ich als die Kursleiterin die Gruppen ein. In diesem Fall empfehle ich das direktive Vorgehen.

## 5.2.3 So viele Teilnehmerinnen wie möglich beschäftigen

Möglichst viele Übungen sollten in Kleingruppen durchgeführt werden, da dann alle Teilnehmerinnen gleichzeitig beschäftigt sind. Wartezeiten sind nicht nur für Mädchen langweilig und sollten möglichst vermieden werden. Beispielsweise bei der Übung „Ärgern mit Hansi und Gertrude“ sollten aus diesem Grund mehrere Handpuppen eingesetzt werden. Bei der Übung „Burgspiel“ empfiehlt sich dies ebenfalls. Auch bei der Kartenübung sollten die Mädchen in Kleingruppen üben. Generell kann nach der Übungsrunde für alle eine Vorführrunde stattfinden, in der jeweils eine Kleingruppe ihre Darstellung einmal zeigt und die anderen zuschauen.

## 5.2.4 Umgang mit Konflikten in der Gruppe

Konflikte sollten meiner Ansicht nach so früh wie möglich oder eben so bald sie sich zeigen angesprochen werden. Die Kursleiterin sollte zeigen, dass sie den Konflikt bemerkt und einen Umgang damit hat. Sie muss den Konflikt nicht lösen, das geht nicht immer. Aber sie muss ihn zur Kenntnis nehmen und dies formulieren. Sie sollte nicht versuchen, das Ganze zu ignorieren. Es ist eher wahrscheinlich, dass die Mädchen das Gefühl bekommen, dass die Kursleiterin die Gruppe nicht mehr führen kann und das Vertrauen verlieren. Sie nehmen die Kursleiterin nicht mehr ganz ernst. Und das bedeutet, weder ihre Anweisungen noch ihre Inhalte.

Der Vorschlag für eine geeignete Formulierung lautet: „Wir können dieses Problem hier nicht lösen. Könnt ihr damit leben, es in diesem Kurs nach hinten zu stellen und euch auf unsere Inhalte zu konzentrieren?“ Oder: „Ich sehe das Problem und versuche, so weit es hier möglich ist, darauf Rücksicht zu nehmen.“

## 5.2.5 Kritik

Kritik zu üben ist ein heikles Thema in Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen. Kritik an einzelnen Strategien oder an dem Verhalten in Übungen kann von manchen Teilnehmerinnen sehr leicht missverstanden werden, da sie einen Bezug zu ihrem Verhalten und ihrer Selbstbehauptung im Alltag herstellen. Wenn sie diese Verbindung ziehen, wird Kritik leicht umfassender und grundsätzlicher verstanden, als sie intendiert war. Dies gilt umso mehr bei Frauen mit Behinderungen.

Eine geeignete Regel kann sein: Keine direkte Kritik, kein „Oh, das war aber falsch!“ oder „So kann das nicht gehen!“. Die Formulierung sollte sehr bedacht und vorsichtig sein: „Versuch es doch mal so“ oder „Könntest du dir vorstellen, das so zu sagen?“. So wird Kritik vermieden und es kann sofort zur Verbesserung übergegangen werden.

## 5.3 Methodik der Rollenspiele

### 5.3.1 Grundsätzliches zum Rollenspiel in der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Im Rollenspiel können komplexere und aufeinanderfolgende Handlungsabläufe geübt werden. Daher bilden sie hier eine äußerst wirksame Methode.

Rollenspiele werden in zwei Varianten eingesetzt. Zum einen gibt es kurze Rollenspiele, in denen einzelne Strategien oder isolierte Verhaltensweisen eingeübt werden. Diese Rollenspiele können im Kurs zeitgleich stattfinden und mehrere Kleingruppen üben parallel. Beispiele dafür sind die Übungen „Beleidigungen zurückgeben in der Gruppe“ oder „Ärgern mit Hansi und Gertrude“.

Zum anderen können dies längere Rollenspiele sein, in denen der Einsatz mehrerer Strategien nacheinander gezeigt wird. Es genügt nicht, zum Fremdtäter zu sagen „Lass mich in Ruhe!“. Die Interaktion geht weiter. Die Betreffende kann ihn anschreien, ihn vielleicht ans Schienbein treten, weggehen oder wegrennen und sich dann ihrer Mutter oder einer anderen Vertrauensperson anvertrauen. Und dieser Ablauf kann im Rollenspiel geübt werden. In dieser Variante spielen mehrere Teilnehmerinnen mit. Die Rollenspiele sind so kleine Theaterstücke, die den anderen Teilnehmerinnen vorgeführt werden.

Bei diesen Rollenspielen läuft im Hintergrund immer das Thema sexualisierter Gewalt mit, daher gibt es einige Stolpersteine. Im Folgenden gehe ich ausführlich auf die Durchführung der Rollenspiele und den Umgang mit den Problemen ein, die am häufigsten auftreten.

### 5.3.2 Das Rollenspiel als „Theaterstück“

Diese längeren und differenzierten Rollenspiele brauchen einen festen Rahmen und eine Einbindung als „Theaterstücke“, bei dem die Mädchen und Frauen in andere Rollen schlüpfen und diese auch wieder verlassen können.

Folgende Regeln und Rahmenbedingungen sind wichtig:

- Ein Teil des Raumes wird zur Bühne bestimmt, dort bewegen sich die Schauspielerinnen. Der Rest des Raumes oder ein anderer Teil des Raums wird festgelegt, in dem die Zuschauerinnen sitzen können.
- Bei jüngeren Mädchen empfiehlt sich eine Zusatzregel: Jede darf sitzen oder sogar auf dem Bauch liegen, um zuzuschauen, aber keine darf auf dem Rücken liegen. In Rückenlage ist konzentriertes Zuschauen meiner Erfahrung nach nicht möglich. Wenn sich dies allerdings bei einer Teilnehmerin häuft, muss die Trainerin sehen, ob diesem Verhalten etwas anderes zugrunde liegt, beispielsweise dass sich das Mädchen ausklinken möchte, da ihr das Thema zu nahe geht. Als Sofortmaßnahme empfiehlt sich eine Pause, um dem nachzugehen.
- Die Zuschauerinnen klatschen einmal in die Hände. Das ist das Zeichen für den Beginn des Theaterstück-Rollenspiels. Damit schlüpfen die Betreffenden in ihre Rollen.

- Unterbrechungen sind möglich. Die Wiederaufnahme des Spiels wird durch erneutes einmaliges Klatschen angezeigt.
- Das Rollenspiel hat für das Mädchen bzw. die Frau ein gutes Ende. Rollenspiele in dieser Form müssen ein gutes Ende haben. Das liegt in der Verantwortung der Trainerin.
- Am Ende klatschen alle Beifall. Mit dem Applaus werden die Schauspielerinnen aus ihrer Rolle entlassen.
- Diskussionsrunde und Feedback der Schauspielerin und der Zuschauerinnen erfolgen anschließend.

Der Rahmen ist wichtig, damit die Teilnehmerinnen und auch die Kursleiterin wieder aus ihren Rollen herauskommen können. Dies gilt im Besonderen für die Kursleiterin, da sie die Rolle des „Täters“ übernimmt und es deshalb sichtbar und deutlich werden muss, wann sie wieder in ihre alte Rolle wechselt. Verkleidungsutensilien können dabei helfen. Allerdings sollten nur wenige ausgewählte Stücke eingesetzt werden. Beispielsweise sind Mützen oder Schals in verschiedenen Farben denkbar. Unterschiedliche Kleidungsstücke lassen sich ebenfalls nutzen.

### 5.3.3 Zu den beteiligten, mitspielenden Personen

Alle Situationen sollten mit einer überschaubaren Personenanzahl gespielt werden. Drei Personen, die spielen, reichen meist aus. Die Kursleiterin spielt **immer** den Täter. Eine Teilnehmerin spielt das Mädchen. Eine Co-Trainerin oder eine Teilnehmerin spielt die helfende Person oder die Vertrauensperson. In Kursen mit Mädchen werden als Vertrauenspersonen oft Lehrerinnen, Eltern oder Betreuerinnen oder gleichaltrige Freundinnen genannt. Wenn eine Teilnehmerin die Helferin oder Freundin spielt, bekommt sie möglichst feste Sätze an die Hand, die sie sagen kann. Aus diesen Sätzen muss die Unterstützung und die Wertschätzung für das vom Übergriff betroffene Mädchen hervorgehen. Dies wäre z. B.: „Das hast Du gut gemacht. Ich freue mich, dass Du es mir erzählt hast und ich kümmere mich darum.“ Oder: „Das darf derjenige nicht machen. Gut, dass Du es mir erzählt hast. Ich kümmere mich darum.“

Wenn eine Lehrerin oder eine Betreuerin ebenfalls am Kurs teilnimmt, kann sie die helfende Person oder Vertrauensperson spielen. Auch sie sollte realistisch und wertschätzend antworten. Zum Beispiel beim Thema Geheimnisse empfehlen sich Aussagen, die dies übermitteln: „Das hast Du gut gemacht. Ich freue mich, dass Du es mir erzählt hast und ich kümmere mich darum.“ Die Lehrerin oder Betreuerin kann in das Rollenspiel dann zusätzlich die Vorgehensweise einbauen, die in der jeweiligen Einrichtung für diese Fälle vorgesehen ist. „Das ist ein Thema für die Schulsozialarbeit. Sollen wir gemeinsam hingehen?“

### 5.3.4 Teilnehmen und Mitspielen ermöglichen

Je nach Alter sind Mädchen unterschiedlich motiviert, bei Rollenspielen mitzumachen. Die Hemmungen sind mitunter recht groß, dies vor allem bei Mädchen mit Behinderungen. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig. Trotzdem frage ich nach, um herauszufinden, ob ein Mädchen sich noch etwas Zeit lassen möchte, Unterstützung braucht oder die Teilnahme ablehnt.

Manchmal lässt sich die Hemmschwelle senken, wenn zwei Mädchen gemeinsam spielen können. Ein Mädchen spielt sozusagen die Hauptrolle, die andere ist ihre Freundin. Die Freundin gibt es in drei Varianten:

- Das Mädchen benötigt ihre Freundin nur als moralische Unterstützung. Sie braucht nicht einzugreifen.
- Das Mädchen benötigt ihre Freundin in aktiver Rolle. Die Freundin schlägt vor oder unterstützt, d. h. sie als Freundin macht die Ansage oder sie wiederholt und bestärkt die Ansagen.
- Die Freundin übernimmt die aktive Rolle und die Ansagen. Das Mädchen klinkt sich aus dem aktiven Geschehen völlig aus, ist aber dennoch im Spielgeschehen präsent. Dies findet sich vermehrt bei Mädchen mit Behinderungen, wobei die Freundin oft ihre Rolle weitergehend als Beschützerin annimmt und das Mädchen noch in den Arm nimmt und zum Platz bringt.

Alle Versionen sind in Ordnung und zu begrüßen.

Wenn ein Mädchen sich beständig gegen eine Teilnahme wehrt, fordere ich sie zwar auf, bewerte es aber positiv, wenn sie bei ihrem Nein bleibt. Immerhin hat sie sich eben mit Nein sagen gegenüber ihrer Trainerin behauptet.

### 5.3.5 Potenziale und Schwierigkeiten

Ein Rollenspiel kann unterschiedliche Verläufe haben. Ich kann im Rollenspiel Abläufe wiederholen und verändern. Unterbrechungen sind daher wichtig und müssen gestaltet werden. Für die Unterbrechung wird keine Begründung formuliert. Sie ist notwendig, wenn beispielsweise das spielende Mädchen einen Blackout hat und nicht weiterkommt, ihre Strategie im Ernstfall nicht zielführend ist oder ein interner Vorgang transparent gemacht werden soll. Eine Begründung impliziert ein Fehlverhalten der Schauspielerin und das ist kontraproduktiv. Mein Vorschlag wäre, die Unterbrechung unaufgeregt anzukündigen oder die Unterbrechung auf sich als Trainerin zu beziehen. Beispielsweise: „Wir unterbrechen einen Moment“ oder „Ich habe dazu eine Frage“ oder „Ich möchte dazu etwas sagen“.