

Hallo!

Mädchen-Sein macht oft Spaß, ist spannend und bietet viele Möglichkeiten: eine beste Freundin haben, sich etwas zutrauen, gemeinsam etwas unternehmen, für einander da sein.

Manchmal ist Mädchen-Sein aber auch ziemlich anstrengend: Streit mit der Freundin, Erwachsene, die eine nicht verstehen, nicht ernst nehmen und in den Augen der Mädchen viel zu streng sind. Ältere Mädchen und Jungs, die super cool und dabei vielleicht rücksichtslos sind.

Viele Mädchen in deinem Alter werden von Jungs blöd angemacht – mit Worten oder auch körperlich. Viele von euch haben immer mal wieder Streit mit ihren Freundinnen und auch Zoff mit den Eltern gehört bei den meisten mal mehr und mal weniger mit dazu.

Ihr alle habt viel Erfahrung, wisst, was hilfreich und was eher nervig und anstrengend ist. Vielleicht interessiert euch, wie sich andere Mädchen in ähnlichen Situationen verhalten. Oder ihr wünscht euch konkrete Tipps, wie ihr euch selbst gut behaupten könnt.

Deshalb hatte der MädchenGesundheitsLaden die Idee gemeinsam mit Mädchen der Österfeldschule, der Fritz-Leonhardt-Realschule und dem Fanny-Leicht-Gymnasium eine Broschüre zu entwickeln in der all die Fragen auftauchen und erste Antworten enthalten sind.

Das Ergebnis haltet ihr nun in den Händen.

Wir wünschen euch viel Spaß damit und freuen uns über Rückmeldungen



Selbstbehauptung ist, ...

- ... die eigene Meinung ernst zu nehmen**
- ... zur eigenen Meinung zu stehen**
- ... sich etwas zuzutrauen**
- ... wahrzunehmen, was ich will und was ich nicht will und dafür ein zu stehen**
- ... sich nicht unterkriegen zu lassen**
- ... sich durchsetzen zu können**
- ... Grenzen zu setzen**
- ... Ja zu sagen**
- ... Nein zu sagen**

Und was fällt dir noch ein?



Sina und Myral sind befreundet.

Sie gehen nach der Schule gemeinsam Richtung Bushaltestelle.

S.: Weißt du Myral, ob wir in Mathe noch die Aufgabe 5d) und e) machen müssen?

M.: (unfreundlich) Keine Ahnung.

S.: Der Kröger hat doch eben die Hausis aufgegeben als ich auf dem Klo war.

M.: (gereizt) Weiß ich doch nicht!

S.: Myral, ist was?

M.: Nöö, gar nichts!

S.: Komm, du bist doch so komisch.

M.: Bin ich nicht, ganz normal halt.

S.: Hey, das ist doch blöd, ich merke doch, dass du was hast. Sag schon!

M.: (sauer) Weißt du, dass du Caro erzählt hast, dass ich in Flo verliebt bin, find ich echt nicht klasse. Ich dachte ich könnte dir vertrauen. Aber da habe ich mich wohl geirrt. Von wegen gute Freundin!

S.: Waas? Spinnst du, das stimmt doch gar nicht!

M.: Jetzt streitest du es auch noch ab, du kannst mich mal!

Streit mit der besten Freundin.



Was heißt hier Streit?

Streit mit der Freundin ist zwar meistens nicht so angenehm, gehört aber dazu. Es ist ganz normal, dass du nicht immer das gleiche willst, wie deine Freundin. Manchmal hast du das Gefühl, dass sie sich blöd verhalten hat, fühlst dich vielleicht auch missverstanden oder gar verraten.

Meistens fühlen sich dann beide Freundinnen unwohl in ihrer Rolle und wünschen sich, sich – möglichst schnell - wieder zu vertragen.

Doch wer macht den ersten Schritt? Manchmal ist man so sauer oder auch enttäuscht, dass man erst mal eine Entschuldigung der anderen hören möchte. Ein anderes Mal fällt es einer leicht auf die andere zuzugehen. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass du deine eigenen Gefühle ernst nimmst und nicht versuchst alles runterzuschlucken. Denn meistens werden Konflikte dadurch nur noch größer.

Wann hattest du das letzte Mal Streit mit deiner Freundin?

Wie kam es zu diesem Streit?

Bist du auch manchmal beleidigt?

Was ist für dich dann am besten?

Was machst du um dich mit deiner Freundin wieder zu vertragen?

Myral steht gedankenverloren an der Bushaltestelle.

Myrals Gedanken: Das hätte ich echt nicht von Sina gedacht, warum hat die das weiter erzählt? Ich hab ihr doch gesagt, dass sie das niemandem sagen soll!

Was wohl Caro jetzt über mich denkt?
Die erzählt es bestimmt den anderen.

Ein älterer Junge: Was guckst du so?

M. (schüchtern): Mach ich doch gar nicht.

Junge: Hey jetzt pass mal auf!

M.: Was hab ich denn gemacht?

Junge: Doof geglotzt! Und glotzende Tussis kriegen was!

M.: (unsicher) Lass mich in Ruhe.

Junge: Jetzt auch noch frech werden, hee.

Der Junge stößt sie an der Schulter, sodass Myrals Rucksack auf den Boden fällt.

Myral nimmt ihren Rucksack und geht mit den Tränen kämpfend ans andere Ende der Bushaltestelle.

Ihre Gedanken: Ich hab dem nichts getan, dieser Idiot. So eine Gemeinheit. Heute sind alle gegen mich.

Was heißt hier Streit?

Der ältere Junge hat heute wohl schlechte Laune – vielleicht hat er eine schlechte Note geschrieben, hatte Ärger mit seinen Eltern oder Kumpeln – und hat diese an Sina ausgelassen. Obwohl seine aktuelle Stimmung absolut nichts mit ihr zu tun hat. Es passiert oft, dass jemand, dem es selbst nicht gut geht, doof zu anderen ist und sich dabei stärker und damit kurzfristig besser fühlt. Manche Jungs fühlen sich Mädchen auch einfach so überlegen und nehmen sich deshalb das Recht, diese zu ärgern. Dies ist natürlich absolut falsch und überhaupt nicht okay. Allerdings erleben viele Mädchen ganz ähnliche Situationen wie Sina.

Sina geht dem Jungen hier aus dem Weg und sucht sich am anderen Ende der Bushaltestelle einen besseren Platz. Den eigenen Platz frei zu geben ist in manchen Situationen die beste Lösung. Grundsätzlich gilt aber, dass niemand das Recht hat einer anderen Person den Platz streitig zu machen.

Was würdest du in der Situation von Myral am liebsten tun?

Vielleicht hast ja auch du schon einmal eine ähnliche Situation erlebt.

Wie ging es dir dabei? Was hast du getan?

Was hättest du dir damals gewünscht?

Was hat gut geklappt?

Sina ist inzwischen zu Hause angekommen. Nach dem Mittagessen fragt sie ihre Mutter:

Mama, heute Nachmittag möchte ich mich um vier mit Tina, Caro und ein paar anderen im Mädchencafé treffen, wir wollen Hip-Hop tanzen und für unsere Aufführung üben. Ich würde so um halb sieben zurückkommen.

Och Mama bitte, wir müssen unbedingt noch üben! Außerdem bis um vier bin ich hier fertig und außerdem kann Kai dir auch mal helfen.

Streit mit den Eltern

Sina, das geht nicht! Du musst mir hier erst einmal in der Küche helfen, dann Hausaufgaben machen und nachher sollst du auf Marie aufpassen, wenn ich zum Arzt muss.

Nein Sina, es geht auf keinen Fall. Es ist um halb sieben schon dunkel und du weißt ich kann dich mit der Kleinen nicht abholen.

Sina ist total enttäuscht und niedergeschlagen. Erst der Streit mit Myral und dann noch zu Hause bleiben müssen. Beleidigt geht sie in ihr Zimmer.



Streit mit den Eltern



Immer wieder kommt es vor, dass Mädchen sich etwas vornehmen und sich gemeinsam mit Freundinnen verabreden. Sie können sich gar nicht vorstellen, was ihre Eltern dagegen haben könnten.

Durch ihre eigenen Pläne machen die Eltern ihren Töchtern dann aber einen Strich durch die Rechnung.

Viele Eltern wollen nicht, dass ihre Töchter alleine unterwegs sind, wenn es draußen dunkel ist, da sie sich Sorgen machen, sie könnten unterwegs etwas Blödes erleben. Deshalb ist es wichtig gemeinsam mit den Eltern Lösungen zu überlegen, damit auch Mädchen oft rausgehen und etwas unternehmen können.

Was würdest du tun, wenn du Sina wärst?

Was machst du, wenn deine Eltern dir etwas verbieten, was du gerne machen möchtest?

Fallen dir Lösungen ein, damit auch Mädchen unterwegs sein können, wenn es draußen schon dunkel ist?

Was geht in dir vor, wenn deine Eltern dir etwas nicht zutrauen, bei dem du kein Problem siehst?

Wie lassen deine Eltern sich am besten überzeugen?

Am selben Nachmittag, ein wenig später.
Sina ruft Myral an.



S.: Hey Myral, hier ist Sina. Du es tut mir echt Leid, wegen heute Morgen. Mir ist das bei Caro so rausgerutscht, als wir überlegt haben, wer aus der Klasse wohl in wen ist. Finde ich ja selber scheiße, dass ich das gemacht habe. `tschuldigung!

M.: Ja, das war's wirklich! Ist o.k. jetzt, aber das brauchst du nicht noch einmal machen, ja?

S.: Mach ich bestimmt nicht mehr.
Ehrenwort!

M.: Gut!

S.: Bei mir ist heute alles saublöd. Ich muss bei tausend Sachen helfen und ins Hip- Hop darf ich auch nicht. Es ist meiner Mutter zu dunkel, wenn ich heimgehe.

M.: Bei mir ist es heute auch nicht grad toll gelaufen. Muss ich dir unbedingt erzählen, da war nämlich so ein saublöder Typ an der Bushaltestelle heute Mittag. – Soll ich zu dir kommen? Dann kann ich dir helfen und vielleicht darfst du weg, wenn wir zusammen hingehen.

S.: Au ja, mach das, wenn wir zusammen im Dunkeln heimgehen, darf ich bestimmt hin.

Die Entschuldigung

Sina und Myral haben allen Grund stolz auf sich zu sein: Sina hat sich bei Myral entschuldigt und Myral hat die Entschuldigung angenommen, Myral bietet Sina ihre Hilfe an und sie überlegen gemeinsam wie sie Sinas Mutter überzeugen können, dass sie doch noch bis abends weggehen darf.

Sina konnte zugeben, dass sie ihr Verhalten selbst blöd gefunden hat. Das ist ja oft gar nicht so einfach, aber meist ganz wichtig, dass die andere sich ernst genommen fühlt. Manchmal ist es besonders wichtig eine Freundin zu haben, die einer auch mal hilft und gemeinsam hat man sowieso oft die aller besten Ideen, wie hier z.B. dass sie gemeinsam nach Hause laufen können. Das hat ja auch Sinas Mutter überzeugt.



Wann hast du das letzte Mal einen Streit gut gelöst?

Was hast du dazu beigetragen, dass du dich wieder mit deiner Freundin versöhnt hast?

Wie habt ihr Lösungen gefunden, die für beide Seiten gut waren?

Wann und wie hast du in einem Konflikt deine eigenen Ziele durchgesetzt?

Myral geht mit Sina ins Hip - Hop. Sinas Mutter hat es ihr erlaubt, da sie nun nicht alleine nach Hause laufen muss.



S.: Du Myral was sollen wir denn auf dem Rückweg machen, wenn uns einer verfolgt?

M.: Vielleicht wegrennen?

S.: Aber der könnte schneller sein.

M.: Wir können ihn ganz streng anschauen.

S.: Ja, und schreien, das er abhauen soll.

M.: Oder wir gehen in den nächsten Hauseingang und tun so als würden wir da wohnen.

S.: Nachher sind bestimmt auch noch andere Leute auf dem Weg, dann können wir die ansprechen, wenn einer was von uns will und die um Hilfe bitten.

M.: Hey, das beste finde ich aber echt mit dem Schreien, das können wir gleich mal ausprobieren.

S.: Ja klasse, komm machen wir, eins, zwei, drei:

Beide zusammen laut: "Hau ab!!!"

M.: Das ist super, das merk ich mir. Wenn mich noch mal jemand so blöd anmacht, wie heute an der Bushaltestelle, dann schrei ich den an!



**Was gefällt dir an Sinas,
was an Myrals Verhalten?**

**Was würdest du anders
machen?**

Was kann ich tun, wenn ich mich unsicher fühle?

- > Beobachte die Situation genau und aktiv
- > Vertraue deinen Gefühlen: wenn du Angst hast , nimm sie ernst
- > Bewahre Ruhe, atme erst mal tief durch
- > Überlege, was du im Notfall tun kannst:
- > wer dir helfen kann,
- > wohin du rennen kannst,
- > ob dich jemand hört bzw. wie du auf dich aufmerksam machen kannst,
- > und wie du dich behaupten bzw. verteidigen kannst

Grundsätzlich gilt:

Reagiere möglichst früh, achte dabei auf

- Klare Körpersprache (aufrechte Haltung, möglichst selbstbewusstes Auftreten, breiter fester Stand)
- Halte Augenkontakt
- Feste Stimme, evtl. Schrei
- Kurze klare Sätze ("Lass das", "Hören Sie auf")
- Keine Fragen stellen ("Was soll das?")

Im Ernstfall ist alles erlaubt: kratzen, beißen, schlagen, treten und vor allem schreien!

All das kannst Du ausführlich in Mädchenselbstbehauptungs und –verteidigungskursen lernen.
Infos hierzu findest du im Anhang.