

Girl Power



Ein Peer-Education-Projekt zum Thema
Scham und Verletzlichkeit

Lea Stupp (Jg. 2002)

Maturitätsarbeit an der Kantonsschule Uster

Betreuerin: Myriam Horat

Expertin: Miriam Kienast

Girl Power

Ein Peer-Education-Projekt für Mädchen zum
Thema Scham und Verletzlichkeit

Wegleitung für die Peer-Educatorinnen

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
<hr/>	
2. Die Peer-Education	5
<hr/>	
2.1 Begriffserklärung Peer-Education	5
2.2 Die Chancen der Peer-Education	6
2.3 Die Rolle der Peer-Educatorin	6
2.3.1 Deine Aufgabe als Peer-Educatorin	6
2.3.2 Urkunde	7
2.4 Die Rolle der Fachperson	7
2.5 Die Peer-Group	8
2.5.1 Das Jugendalter – Hintergrundwissen aus der Psychologie	8
2.5.2 Die Peer-Group von Girl Power	9
2.6 Übersicht zu der Rollenverteilung	10
2.7 Der Leitfaden	10
3. Der Aufbau dieses Projektes	12
<hr/>	
3.1 Die verschiedenen Phasen	12
3.2 Der Schulungskurs mit den anderen Peer-Educatorinnen	14
4. Theorie	15
<hr/>	
4.1 Verletzlichkeit	15
4.2 Scham	17
4.2.1 Wieso ist das Gespräch über Scham so wichtig?	19
4.2.2 Was sind die Gefahren von Scham?	19
4.2.3 Schamresilienz	20
4.3 Das Genugsein	22
4.4 Ein Leben aus vollem Herzen	23
4.6 Weitere Informationsquellen	24
5. Selbstreflexion der Educatorin	25
<hr/>	
5.1 Wieso ist dieser Teil wichtig?	25
5.2 Aufgaben für die Selbstreflexion	25
6. Rahmenbedingungen des Kurses	29
<hr/>	
6.1 Ort	29
6.2 Zeit	30
6.3 Kostenaufwand	31

7. Empfohlener Ablauf der Lektion	32
7.1 Vorbereitungen vor Kursbeginn	32
7.2 Einstieg	32
7.3 Hauptteil	35
7.4 Abschluss	39
7.5 Auswertung/Erfassung	39
7.6 Übersicht des Ablaufs des Kurses	39
8. Schlusswort	42
9. Vorlagen	43
9.1 Übersicht Geld	43
9.2 Ideenkatalog	45
9.3 Protokollvorlage	64
10. Literaturverzeichnis	67
10.1 Literatur	67
10.2 Internettexpte	68
10.3 Bildnachweise	69
10.4 Tabellennachweise	69

1. Vorwort

Liebe zukünftige Peer-Educatorin

Diese Wegleitung bildet jugendliche Mädchen wie dich zur Peer-Educatorin aus. Sie soll dich motivieren, mit deinem ganzen Herzen ein Projekt durchzuführen, welches Mädchen dabei unterstützt, mehr an sich zu glauben und sich zu entfalten.

Meine persönliche Motivation für dieses Projekt ist, Mädchen mehr Selbstbewusstsein und Mut zu schenken, um Grosses zu wagen. Wir Frauen haben immer mehr Möglichkeiten, ein in unseren Augen erfülltes Leben zu führen. Dabei müssen wir viele Entscheidungen treffen. Aber wie sollen wir unsere Träume erfüllen, wenn wir es nicht wagen, ab und zu ins kalte Wasser zu springen? Ich möchte Mädchen auf diesem Weg begleiten.

Leider wird in der heutigen Gesellschaft viel zu wenig über Emotionen wie Scham und Verletzlichkeit gesprochen. In dieser Wegleitung geht es nicht darum in allen Fällen, in denen man Scham verspürt und unsicher ist, perfekt handeln zu können. Sie soll dazu dienen, die Prozesse hinter der Scham zu verstehen und darüber zu reden. Im Gespräch mit den Kursteilnehmerinnen soll gezeigt werden, dass es menschlich ist, Emotionen wie Scham zu fühlen. Die Kursteilnehmerinnen sollen von Mädchen wie dir Gedankengänge und Übungen kennenlernen, die ihnen zeigen, wie mit Scham und Verletzlichkeit umgegangen werden kann.

Bist du bereit, Mädchen zu ermuntern, ein Leben aus einem vollen Herzen zu führen? Es ist nicht einfach das Gespräch über schambehaftete Themen zu führen. Scham und Verletzlichkeit sorgen für Unruhe.¹ Doch ich bin überzeugt, dass sich der Dialog darüber lohnt.

¹ Vgl. Brown 2017, S.219.

In diesem Leitfaden werden zuerst der Projektaufbau und das Prinzip hinter der Peer-Education erklärt. Darauf folgt die Erläuterung wichtiger Fachbegriffe, damit du als Peer-Educatorin verstehst, um was es bei diesem Projekt genau geht und du die Begriffe richtig verwenden kannst. Du wirst geschult und darauf vorbereitet, den Kurs auf eine wirksame Weise durchzuführen. Dafür musst du dich selber reflektieren. Nicht alle Punkte, die in der Theorie erwähnt werden, sind von gleicher Bedeutung. Einige dienen dazu, dein Wissen zu erweitern, damit du dich sicher fühlst. Im Leitfaden wird ein möglicher Ablauf des Kurses vorgeschlagen. Die nötigen Unterrichtsmaterialien dazu findest du im Ideenkatalog.

Danke, dass du bereit bist, dich auf dieses Projekt einzulassen.

Ich wünsche dir viel Freude, Geduld und viele Aha-Momente beim Durcharbeiten des Leitfadens.

Lea

2. Die Peer-Education

In diesem Kapitel werden die wichtigsten Begriffe in Bezug auf die Peer-Education definiert. Es ist wichtig, dass dir klar wird, welche Rolle du im Projekt genau einnimmst.

2.1 Begriffserklärung Peer-Education

Der Begriff „Peer“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Gleichaltriger“.² Eine andere Bedeutung ist „gleichgesetzt“.³ Im pädagogischen Konzept der Peer-Education geben Jugendliche Wissen und Erfahrungen an Jugendliche weiter. Die Gruppe, an deren Mitglieder Informationen weitergegeben werden, nennt man „Peer-Group“.⁴

Man kann die Peer-Education also wie folgt definieren:

„In Peer-Education-Projekten werden einzelne Multiplikator*innen (meist Peer-Educators genannt) tätig, die sich an eine größere Gruppe von Adressat*innen richten und ihr durch Schulung erworbenes Wissen in Form von eigenen Schulungen weitergeben.“⁵

Grundsätzlich behandeln Peer-Education-Projekte Themen, die Jugendliche in diesem Alter sowieso beschäftigen.⁶

Peer-Education-Projekte werden nur einmal mit derselben Peer-Group durchgeführt.⁷ Es ist wichtig anzumerken, dass ein Peer-Education-Kurs keine psychologische Betreuung ersetzt. Der Kurs dient als Ergänzung zu anderen Hilfsangeboten.⁸

² Vgl. Pons 2019, Begriff (peer)

³ Vgl. Hartup in Neumann-Braun u.a. 2012, S.10.

⁴ Vgl. Keller u.a. 2017, S.1.

⁵ Rohr u.a. 2016, S.231.

⁶ Vgl. Neumann-Braun u.a. 2012, S.22.

⁷ Vgl. Keller u.a. 2017, S.2.

⁸ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.242.

2.2 Die Chancen der Peer-Education

Die Peer-Educatorinnen sind in diesem Projekt im Alter von 16 bis 20 Jahren. Die Peer-Group befindet sich im Altersbereich von 13 bis 16 Jahren. Die Peer-Educatorinnen und die Peer-Group gehören innerhalb der Lebensphase des Jugendalters der gleichen Generation an. Sozial gesehen sind sie gleichgestellt.⁹ Dadurch entstehen weniger Interessenkonflikte aufgrund verschiedener Generationen. Grundsätzlich besteht zwischen den Peer-Educatorinnen und der Peer-Group eine „... grosse Akzeptanz und Glaubwürdigkeit...“.¹⁰ Die Beziehung zu den Zielpersonen basiert auf Gemeinsamkeiten. In diesem Peer-Projekt sind die Gemeinsamkeiten das gleiche Alter, das gleiche Geschlecht und eventuell ähnliche Erfahrungen mit Scham und Verletzlichkeit. Gleichaltrige kennen sich im Jugendalter besser aus, als Erwachsene, welche ihre Jugend unter anderen Bedingungen erlebt haben. Diese Ähnlichkeiten sind essenziell, um ein Gespräch mit den Kursbesucherinnen anzufangen.¹¹

Ein weiterer Vorteil von Peer-Projekten ist, dass nicht nur die Zielgruppe davon profitiert, sondern auch die Peer-Educatorin. Diese lernt einfühlsam zu sein, Mitgefühl zu empfinden und zu zeigen¹², Verantwortung zu übernehmen und selbstbewusst ein Thema zu präsentieren.

2.3 Die Rolle der Peer-Educatorin

2.3.1 Deine Aufgabe als Peer-Educatorin

Deine Aufgabe als Peer-Educatorin ist von enorm grosser Bedeutung für Girl Power. Ob ein Gespräch über schambehaftete Themen stattfinden kann und wirkungsvoll ist, hängt viel mehr von der Peer-Educatorin ab, als vom Inhalt der Unterhaltung.¹³ Von bereits durchgeführten Peer-Projekten

⁹ Vgl. Hartup in Neumann-Braun u.a. 2012, S.10.

¹⁰ Neumann-Braun u.a. 2012, II.

¹¹ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.168-169.

¹² Vgl. Tindall und Black 2009, S.21.

¹³ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.174.

weiss man, dass ein Peer-Educator besonders vertrauenswürdig wirkt, wenn er ein breites Wissen hat, authentisch auftritt, zugänglich und zuverlässig scheint und handelt.¹⁴ Ein gesundes Selbstwertgefühl ist äusserst wichtig. Für das Projekt ist es zusätzlich von Bedeutung, dass du deinen Lern- und Entwicklungswillen stetig beibehältst. Auch eine gewisse Kritikbereitschaft gehört dazu.¹⁵

Sehr wahrscheinlich hast du noch Zweifel, ob du das Projekt leiten kannst. Denke daran, dass der Coach immer für dich da ist und du nicht auf dich alleine gestellt bist. Bei der Durchführung des Kurses wirst du nie alleine sein. Der Kurs wird immer von 2 bis 4 Peer-Educatorinnen geleitet. Mehrere Peer-Educatorinnen können zusammen besser auf das Geschehen und die Bedürfnisse der Kursteilnehmerinnen eingehen und die Verantwortung unter sich teilen.

Diese Wegleitung wird dafür sorgen, dass du dich sicher genug fühlst, den Kurs durchzuführen.

2.3.2 Urkunde

Nach deiner Ausbildung und der ersten Durchführung des Kurses erhältst du vom Coach ein Diplom. Dieses Zertifikat bestätigt deine Arbeit als Peer-Educatorin. Es soll dich daran erinnern, was du geleistet hast und dass du auf dich stolz sein kannst. Dein Engagement als Peer-Educatorin kannst du auch in einem Bewerbungsschreiben erwähnen.

2.4 Die Rolle der Fachperson

Die Peer-Educatorinnen sind im Stande, das Projekt eigenständig durchzuführen. Die Hauptverantwortung trägt jedoch die Fachperson, der Coach.¹⁶

¹⁴ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.167.

¹⁵ Vgl. Keller u.a. 2017, S.4.

¹⁶ Vgl. Aebi-hus 2016, S.4.

Der Coach soll in diesem Projekt eine Frau sein. Sie hat die Teenager-Jahre als Mädchen ebenfalls erlebt. Wie im Kapitel zur Schulung genauer erläutert werden wird, erleben Frauen meist eine ähnliche Art von Scham. Diese vergleichbaren Erfahrungen sind für das Projekt sehr wertvoll.

Der Coach erhält folgende Aufgaben: Er hat die Verantwortung für koordinatorische Aspekte wie das Organisieren der Räumlichkeiten, das Anwerben von den Peer-Educatorinnen sowie von den Kursteilnehmerinnen und das Koordinieren der Termine. Der Coach dient als Unterstützung und steht den Peer-Educatorinnen in schwierigen Situationen bei. Zu der Verantwortung des Coaches zählen auch Fälle, die von einer im Bereich Psychologie ausgebildeten Person übernommen werden müssen. Falls eine Teilnehmerin nach dem Kurs mit Suizidgedanken, Depressionen oder anderen ernsten Sorgen zu den Peer-Educatorinnen kommt, tragen die Peer-Educatorinnen die Verantwortung nicht alleine.

2.5 Die Peer-Group

Das erste Unterkapitel soll zeigen, warum das Projekt mit Gruppen im Jugendalter durchgeführt wird. Dafür ist ein kleiner Einblick in das Jugendalter aus einer psychologischen Perspektive essenziell. Später wird die Peer-Group von Girl Power genauer erläutert.

2.5.1 Das Jugendalter – Hintergrundwissen aus der Psychologie

Die Zielgruppe von Girl Power sind Mädchen im Alter von 13 bis 16 Jahren. In der Jugendmedizin nennt man dies die Phase der mittleren Adoleszenz.¹⁷ Das Gehirn von Jugendlichen ist erst etwa zu 80% fertig ausgebildet.¹⁸ Gerade in dieser Zeit ist das Gehirn besonders am Wachsen. Jugendliche

¹⁷ Vgl. Stier und Weissenrieder 2006, S.17.

¹⁸ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.37.

lernen unglaublich viel in einer kurzen Zeitspanne.¹⁹ Resilienz, die psychische und mentale Widerstandskraft in Krisensituationen, ist eine erlernbare Fähigkeit.²⁰ Die meisten Jugendlichen können besser als Erwachsene lernen, positiv auf Stress und Krisen zu reagieren.²¹

In der frühen Adoleszenz fanden viele körperliche Veränderungen bezüglich des Aussehens statt. Diese werden in der mittleren Adoleszenz gefestigt und die jugendliche Person gewöhnt sich langsam an die neue Situation. Die Jugendlichen befinden sich auf Identitätssuche. Dabei übernehmen sie Verhaltensweisen von Gleichaltrigen.²²

Fast die Hälfte aller psychischen Krankheiten, die Erwachsene haben, treten das erste Mal im Jugendalter auf.²³ Folglich ist Prävention besonders im Jugendalter wichtig.

2.5.2 Die Peer-Group von Girl Power

Die Peer-Group von Girl Power ist abgesehen vom Alter und vom Geschlecht nicht weiter definiert. Es eignen sich Schulklassen oder auch eine Gruppe von Mädchen, die sich freiwillig angemeldet haben.

Es ist empfehlenswert, Gruppen von mehr als 10 Teilnehmerinnen in Kleingruppen von 4 bis 5 Mädchen aufzuteilen. In diesem Fall würden jeweils zwei Peer-Educatorinnen zusammen eine Kleingruppe übernehmen. Es ist einfacher, mit einer kleinen Gruppe ein Gespräch zu führen. Die Teilnehmerinnen kommen eher zu Wort, falls sie es möchten. In einer zu grossen Gruppe fühlen sich die Teilnehmerinnen schnell vergessen.²⁴

¹⁹ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.89.

²⁰ Vgl. Siegrist und Luitjens 2011, Vorwort.

²¹ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.181.

²² Vgl. Stier und Weissenrieder 2006, S.17.

²³ Vgl. Jensen und Nutt 2015, S.185.

²⁴ Vgl. Berg-Peer 2016, S.24.

2.6 Übersicht zu der Rollenverteilung

Die folgende Übersicht gibt dir noch einmal eine Auskunft über die verschiedenen Rollen und Aufgaben.

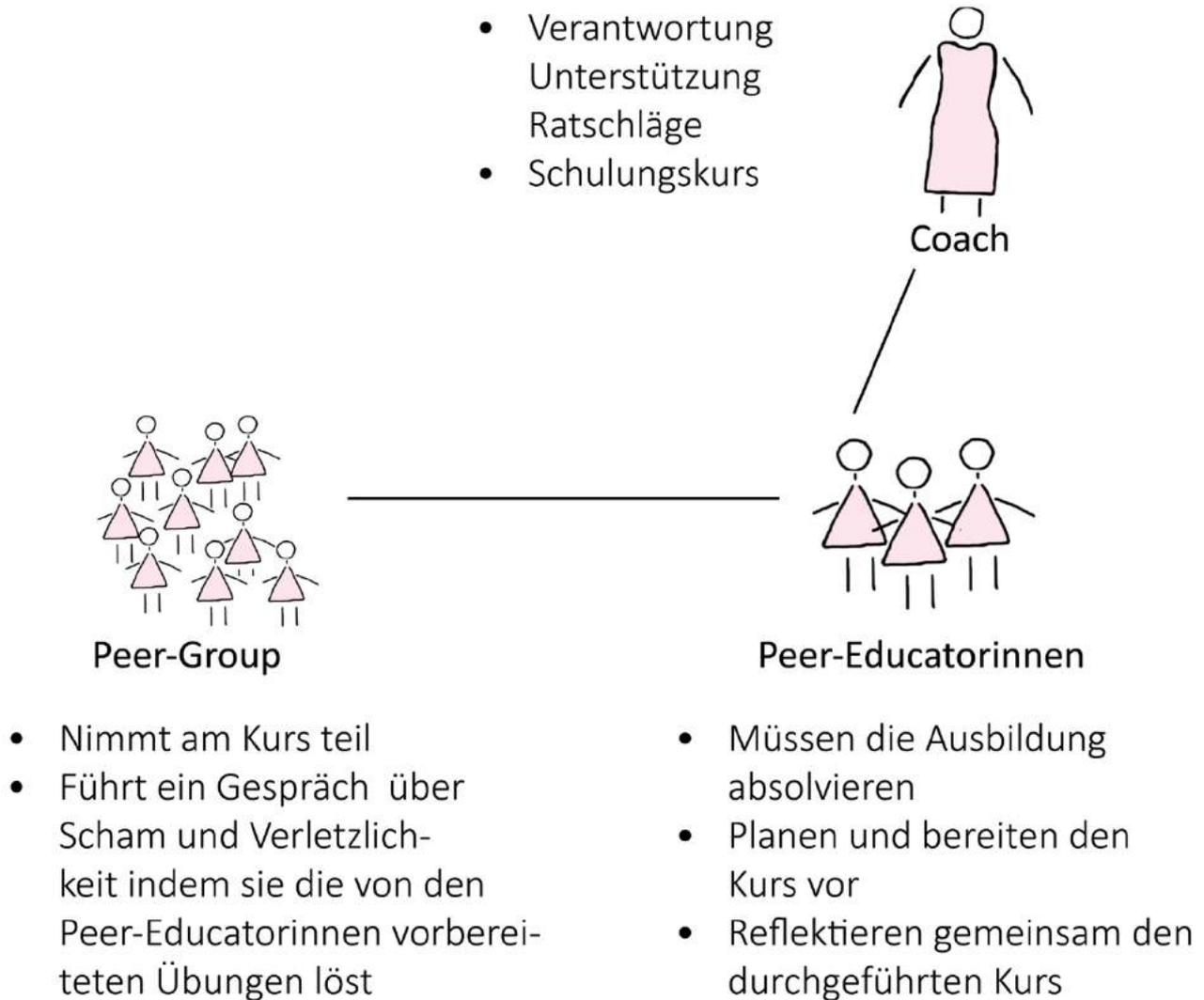


Abbildung 1: Übersicht zu den verschiedenen Rollen und Aufgaben.

2.7 Der Leitfaden

Normalerweise existiert für Peer-Projekte kein Leitfaden. Die Peer-Educators erwerben ihr Wissen nur in Schulungen, die vom Coach geleitet werden.²⁵ Aus praktischen Gründen ist es bei diesem Projekt etwas anders. Der Leitfaden von Girl Power kann im eigenen Rhythmus erarbeitet werden. Der Ablauf der Lektion sowie die nötigen Unterrichtsmaterialien

²⁵ Vgl. Rohr u.a. 2016, S. 243-244.

sind als Unterstützung gedacht. Sie dürfen auf jeden Fall angepasst werden. Im Vorfeld sowie nach der Durchführung des Kurses darfst du eigene Ideen und Vorschläge anbringen. Probleme und Schwierigkeiten, die bei der Durchführung auftreten, müssen unbedingt diskutiert und wenn möglich gelöst werden. Am Ende werden die Entscheidungen jedoch von allen Peer-Educatorinnen gemeinsam getroffen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich mit der Zeit verschiedene Projekte entwickeln, die nicht mehr identisch sind.

3. Der Aufbau dieses Projektes

3.1 Die verschiedenen Phasen

Das Peer-Projekt Girl Power lässt sich in verschiedene Phasen aufteilen. Die erste Phase ist ein erstes Zusammentreffen von möglichen Peer-Educatorinnen mit dem Coach. Bei diesem Kurs werden die Peer-Educatorinnen mündlich ins Projekt eingeführt. Das hauptsächliche Ziel des Kick-Offs ist, dass der Coach den Peer-Educatorinnen den Leitfaden übergibt. Zu diesem Zeitpunkt wurde die erste Phase schon gemacht, da der Leitfaden bereits in deinen Händen liegt. Du befindest dich in der zweiten Phase. Diese besteht aus dem Durchlesen und Erarbeiten der Aufgaben. Dieser Prozess dauert ungefähr zwei Monate. Du sollst dich nicht gestresst fühlen und genug Zeit haben, dich selber zu reflektieren. Zur Ausbildung gehört ein individuelles Zusammentreffen mit einer Psychologin. Die Psychologin dient als Unterstützung bei der Selbstreflektion. Um sicherzustellen, dass die Theorie richtig verstanden wurde, organisiert der Coach ein Zusammentreffen aller Peer-Educatorinnen. Dort wird der Leitfaden noch einmal sorgfältig durchgegangen und es findet ein erster Austausch zwischen allen Peer-Educatorinnen statt. Erst nachdem die Peer-Educatorinnen untereinander alle Fragen geklärt habt, kann der Kurs stattfinden. Die Peer-Educatorinnen haben die Aufgabe, am Schluss zusammen das Protokoll auszufüllen und den Kurs zu reflektieren. Die Anzahl Kurse, die durchgeführt werden, hängt von der Nachfrage ab. Zwischen den verschiedenen Durchführungen werden alle Peer-Educatorinnen zusammenkommen und mit dem Coach die verschiedenen Auswertungen besprechen und vergleichen.

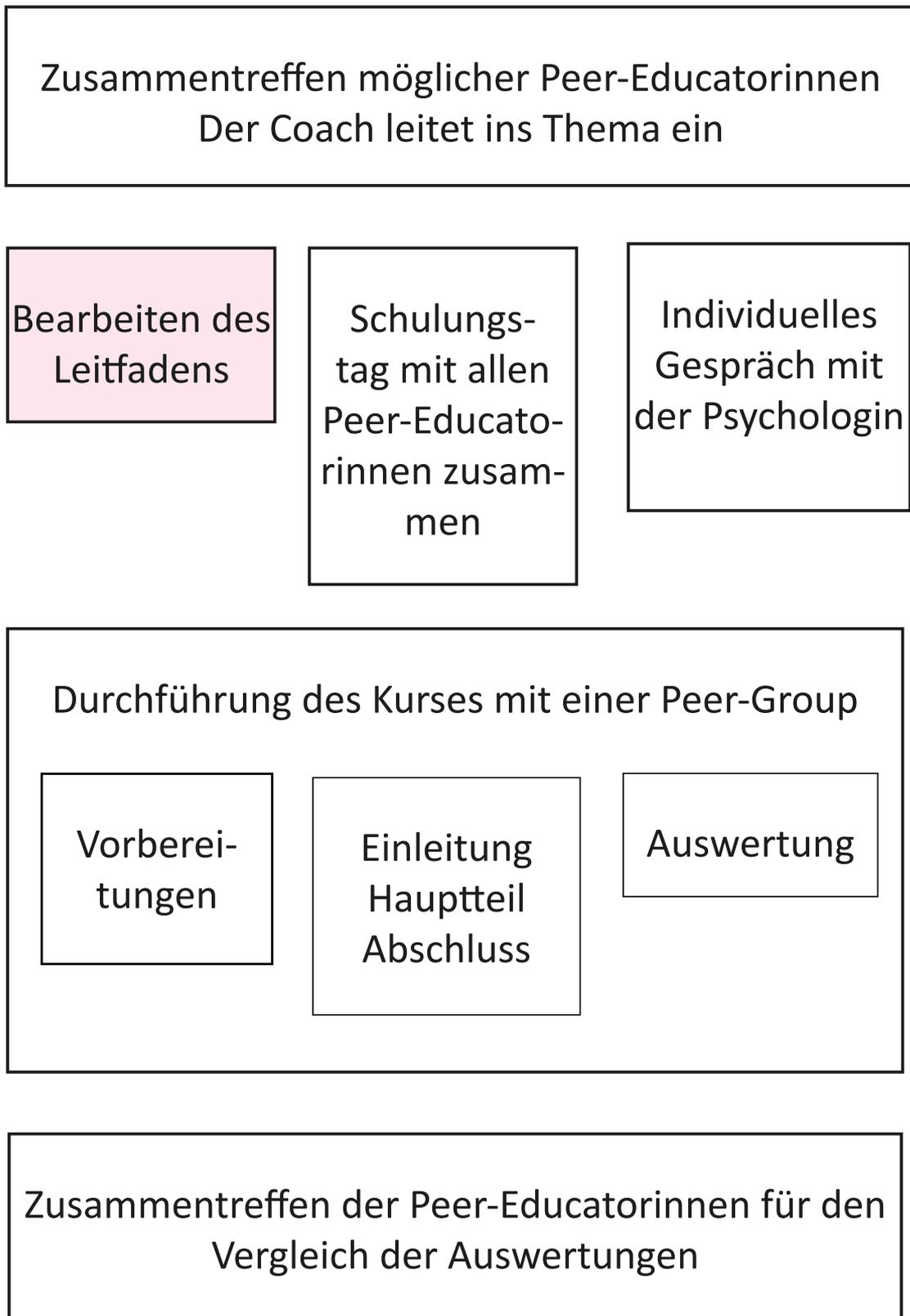


Abbildung 2: Darstellung der verschiedenen Phasen des Projektes.

3.2 Der Schulungskurs mit den anderen Peer-Educatorinnen

Beim Schulungskurs mit den anderen Peer-Educatorinnen wird der Coach euch in jenen Bereichen schulen, die anhand von Fallbeispielen besprochen oder die mündlich diskutiert werden müssen. Voraussichtlich dauert diese gemeinsame Schulung einen Tag. In der folgenden Darstellung wird aufgezeigt, wie der Schulungstag ablaufen wird. Die genauen Inhalte und die übermittelten Theorien wird der Coach bestimmen.

Teil	Was wird gemacht / besprochen?
1 - Schulung	<ul style="list-style-type: none">• Besprechung des Leitfadens• Theorie zur Gesprächsführung erarbeiten• Fallbeispiele besprechen
2 - Kurs planen	<ul style="list-style-type: none">• Wie soll die Lektion genau ablaufen? Welche Ideen werden aus dem Ideenkatalog übernommen?• Was für Ideen haben die Peer-Educatorinnen selber?• Die Einrichtung des Raums bestimmen• Gemeinsam den Budgetplan ausfüllen
3 - Abschluss	<ul style="list-style-type: none">• Wer organisiert was? Was sind die nächsten Schritte?• Wichtige Daten werden abgemacht

Tabelle 1: Leitfragen und Ablauf des Zusammentreffens mit den anderen Peer-Educatorinnen.

4. Theorie

In diesem Kapitel lernst du die Theorie zu den wichtigsten Begriffen kennen. Sie soll dir helfen zu verstehen, wieso die Scham und die Verletzlichkeit so wichtig sind und was hinter den Phänomenen steckt. Die Theorie wurde stark auf das Wichtigste reduziert. Am Schluss werden Bücher, Internetseiten und Filme aufgezeigt, mit denen du dich noch tiefer ins Thema einlesen kannst, wenn du möchtest.

Es ist nicht einfach, sich mit Scham und Verletzlichkeit zu befassen. Es ist unangenehm, da man beginnt sich selber zu reflektieren. Mach dir Notizen, wenn dir etwas unwohl ist, damit du später mit der Psychologin darüber sprechen kannst.

4.1 Verletzlichkeit

Brené Brown, eine amerikanische Professorin, die seit mehr als 15 Jahren Scham und Verletzlichkeit erforscht, definiert Verletzlichkeit wie folgt: „Verletzlichkeit ist keine Frage des Siegens oder Verlierens. Sie ist der Mut, sich zu zeigen und gesehen zu werden, ohne Kontrolle über das Ergebnis zu haben.“²⁶ Es ist die Fähigkeit, Risiken wahrzunehmen und die Gefahren realistisch abzuwägen.²⁷

Verletzlich zu sein ist nicht immer angenehm, auch wenn Liebe und Nähe darauf basieren.²⁸ Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Offenbarung der Liebe zu einer anderen Person. Wenn man einer anderen Person offen gesteht, was man für sie empfindet, braucht es Mut. Man geht das Risiko ein, zurückgewiesen zu werden. Das Risiko besteht, mental verletzt zu werden.

²⁶ Brown 2016, Kap.1.

²⁷ Vgl. Aiken u.a. in Brown. 2017, S.55.

²⁸ Vgl. Brown 2017, S.260.

In unserer Gesellschaft wird Verletzlichkeit oft als Schwäche wahrgenommen. Doch um Risiken einzugehen und etwas Grosses zu wagen, mit dem Wissen, dass man vielleicht hinfällt, benötigt man Mut. Verletzlichkeit ist alles andere als eine Schwäche.²⁹ Auch neugierig zu sein, bedeutet verletzlich zu sein. Wenn man neugierig ist und herausfinden möchte, wie die verschiedenen Dinge im Leben zusammenhängen, muss man die Gewissheit verlassen. Das braucht Mut.³⁰ Brené Brown schreibt, dass man sich dabei beispielsweise folgende Frage stellen muss: „Was steht auf dem Spiel, wenn ich mich dafür öffne, diese Gefühle zu untersuchen und zu merken, dass ich verletzter bin, als ich dachte?“³¹

Verletzlichkeit braucht Grenzen. Sie basiert auf Gegenseitigkeit und Vertrauen.³² Vertraut man einer nahestehenden Person etwas Persönliches an, ist die Chance gross, dass diese Person von einem eigenen Ereignis erzählt, bei dem sie verletzlich war. Der Mut sich zu zeigen, ist ansteckend und hilft anderen, sich zu öffnen.³³

Verletzlichkeit kann jedoch auch benutzt werden, um Aufmerksamkeit zu erregen, falls die Grenzen nicht eingehalten werden. Grenzenlos seine Gefühle vor anderen zu offenbaren, kann ein Weg sein, sich vor Verletzlichkeit zu schützen. Für Verletzlichkeit braucht es Vertrauen. Gleichzeitig wird Vertrauen aber erst richtig aufgebaut, wenn man sich verletzlich macht. Genau deswegen ist es wichtig, dass man die Grenzen einhält und nicht hemmungslos sein ganzes Leben zur Schau stellt.³⁴

Im Verlauf unseres Lebens entwickeln wir verschiedene solche Schutzmechanismen. Manche schützen sich vor der Verletzlichkeit, indem

²⁹ Vgl. Brown 2017, S.59.

³⁰ Vgl. Brown 2016, Kap. 4.1.1.

³¹ Brown 2016, Kap. 4.1.1.

³² Vgl. Brown 2017, S.62.

³³ Vgl. Brown 2016, Kap.1.

³⁴ Vgl. Brown 2017, S.63-64.

sie sich isolieren und nicht darüber sprechen wollen. Andere greifen andere Menschen an und verletzen diese, anstatt selber zu ihrer eigenen Verletzlichkeit zu stehen.³⁵ Weitere Schutzmechanismen werden im Ideenkatalog genauer erläutert.

Die vielen Mechanismen sind bei Erwachsenen besonders schwierig zu sehen, da sie mit der Zeit perfekt zu einem passen. Jugendliche entwickeln diesen seelischen Schutz erst noch. Auch wenn wir alle unsere Schutzschilder so auf uns abstimmen, dass sie perfekt zu uns passen und uns möglichst gut vor dem Schmerz schützen, gibt es Teile die bei allen Menschen gleich sind. Senken wir unsere Schilder, kommen Dinge hervor, die wir alle gemeinsam haben.³⁶

Zu lernen, Verletzlichkeit zulassen zu können, ist ein Weg, den man nicht alleine gehen kann.³⁷ Für diesen Lernprozess braucht es Menschen, mit denen man sich austauschen kann und die einem Mut zusprechen. Eventuell braucht man dafür professionelle Hilfe. Dies könnte zum Beispiel die Unterstützung einer Psychologin sein.

4.2 Scham

Laut Brown ist Scham „... das äusserst schmerzhafteste Gefühl beziehungsweise die äusserst schmerzhafteste Erfahrung, zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen.“³⁸

Jeder ist von Scham betroffen, denn Scham ist angeboren. Bereits Kleinkinder empfinden Scham.³⁹ Oftmals unterscheiden sich die Schamauslöser bei Männern und Frauen. Frauen empfinden Scham oft

³⁵ Vgl. Hartling u.a. in Brown. 2017, S.98.

³⁶ Vgl. Brown 2017, S.140-141.

³⁷ Vgl. Brown 2017, S.71.

³⁸ Brown in Brown 2017, S.89.

³⁹ Vgl. Libbertz 2019, S.21.

aufgrund ihres Aussehens.⁴⁰ Scham erlebt man von der Form eines leichten Errötens bis hin zu extrem unangenehmen und quälenden Selbstzweifeln. In schambehafteten Momenten fühlt man sich exponiert und verletztlich.⁴¹ Trotz dieser schrecklichen und toxischen Seite ist Scham bis zu einem gewissen Grad nötig. Ohne Scham wären einem andere Leute egal, und dies kann gefährlich sein.⁴² Wie die Anpassungsscham zeigt, lernen wir mit Scham nämlich bis zu einem gewissen Grad, wie wir uns in der Gesellschaft zu benehmen haben. Die Anpassungsscham wird ausgelöst, wenn man selber das Gefühl hat, nicht den Normen und den Erwartungen der Gesellschaft zu entsprechen. Wie ihr Name schon sagt, veranlasst sie, dass Personen das Gefühl haben, sich ihrem Umfeld anpassen zu müssen. Sie trägt beispielsweise dazu bei, dass Kinder lernen, wie sie sich zu verhalten haben. Dabei besteht jedoch die Gefahr, dass Kinder den Unterschied zwischen einer inakzeptablen Handlung und einer schlechten Person nicht erkennen.⁴³ Nur weil man etwas falsch gemacht hat, ist man nicht als Person falsch. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Unterschied zwischen Scham und Schuld zu verstehen. Dieser besteht darin, dass bei Scham der Glaube herrscht, dass man grundsätzlich falsch ist, während bei Schuld von einem bestimmten Fehlverhalten gesprochen wird. Von der Schuld kann man sich freimachen - man kann sich entschuldigen. Das Wort „Entschämen“ existiert jedoch nicht einmal.⁴⁴

Die sogenannte empathische Scham lässt uns mitfühlen, „... wenn wir Zeuge der Beschämung eines Mitmenschen werden. Sie ermöglicht uns, die Schamgefühle anderer mitzufühlen, hat also eine verbindende und solidarische Funktion.“⁴⁵

⁴⁰ Vgl. Brown 2017, S.108.

⁴¹ Vgl. Zanotta 2018, S.174.

⁴² Vgl. Zanotta 2018, S.173.

⁴³ Vgl. Marks in Zanotta 2018, S.174-175.

⁴⁴ Vgl. Libbertz 2019, S.46.

⁴⁵ Marks in Zanotta 2018, S.175.

4.2.1 Wieso ist das Gespräch über Scham so wichtig?

Scham ist kein angenehmes Gesprächsthema, aber es ist wichtig darüber zu reden. Scham wird nämlich umso mächtiger, je weniger man über sie spricht.⁴⁶ Der Punkt ist, dass wir beim Gespräch über Scham unser Gegenüber vom beschämenden Gefühl befreien können, in dem wir zeigen, dass die Scham grundlos ist. Oft schämt man sich für Dinge, die nur im eigenen Kopf als beschämend und fehlerhaft wahrgenommen werden.⁴⁷ Silvia Zanotta beschreibt den Weg von einem beschämenden Moment zu Stärke wie folgt: „In der Regel versucht man seine Scham zu verbergen, dadurch fühlt sie sich nur noch schlimmer an. Wenn die Scham aber repariert, korrigiert werden kann, führt dies zu Stärkung und Triumph!“⁴⁸

4.2.2 Was sind die Gefahren von Scham?

Gemäss Brown verbreitet Scham Angst. Sie macht uns unzugänglich für Verletzlichkeit, wodurch Kreativität, Mitarbeit, Produktivität und Vertrauen zerstört werden.⁴⁹ Aufgrund von Scham ziehen wir uns innerlich zurück und verlieren Interesse, Beiträge an der Gesellschaft zu leisten. Depressionen, Sucht, Gewalt und Essstörungen hängen stark mit Scham zusammen. Auch das schikanöse Verhalten gegenüber von Schwächeren ist oft eine Folge von Scham.⁵⁰ Scham kann für Dominanz und Unterwerfung missbraucht werden.⁵¹

Wichtig ist zu wissen, dass unser Gehirn bei Schamattacken in den Kampf- oder-Flucht-Modus schaltet, da es die Schamattacke als existentielle

⁴⁶ Vgl. Libbertz 2019, S.50.

⁴⁷ Vgl. Libbertz 2019, S.133.

⁴⁸ Zanotta 2018, S.178.

⁴⁹ Vgl. Brown 2017, S.225.

⁵⁰ Vgl. Brown 2017, S.93.

⁵¹ Vgl. Zanotta 2018, S.173.

Bedrohung empfindet. In diesem Modus kann unser Gehirn nicht mehr rational und vernunftgemäss denken. Wir verlieren unseren Verstand.⁵²

Die Wissenschaftlerin Sally S. Dickerson erforschte den Einfluss von Scham auf unser Immunsystem aus einem biologischen Blickwinkel. Für ihre Studie mussten die Probanden über Ereignisse aus ihrem Leben schreiben, bei denen sie sich besonders geschämt haben. Im Kopf erlebten sie ihre schambehaftesten Momente noch einmal. Bei diesem Wiedererleben der Emotionen massen die Forscher einen Anstieg jener Komponenten im Körper, die Entzündungssymptome auslösen.⁵³

4.2.3 Schamresilienz

In diesem Projekt soll den Mädchen gezeigt werden, wie mit der Scham umgegangen werden kann. Dafür ist das Konzept der Schamresilienz wichtig.

Grundsätzlich haben resiliente Menschen die Fähigkeit, in Krisen psychisch und sozial speziell widerstandsfähig zu sein.⁵⁴

Brown beschreibt ihr Verständnis von Schamresilienz wie folgt:

„Ich meine damit die Fähigkeit, authentisch zu bleiben, wenn wir Scham empfinden, die Erfahrung durchzustehen, ohne unsere Werte zu opfern, und aus der Erfahrung von Scham mit mehr Mut, Mitgefühl und Verbundenheit hervorzugehen, als wir sie vorher empfunden hatten.“⁵⁵

⁵² Vgl. Libbertz 2019, S.63.

⁵³ Vgl. Dickerson u.a. 2004, S.128.

⁵⁴ Vgl. Siegrist und Luitjens 2011, Kap.2.

⁵⁵ Brown 2017, S.95.

Brené Brown erfasste in ihrer Forschung vier Merkmale, die Menschen mit hoher Schamresilienz besitzen:

- „1. Sie verstehen die Scham und erkennen, welche Botschaften und Erwartungen Scham bei ihnen auslöst. [...]
2. Sie üben kritisches Bewusstsein, indem sie die Botschaften und Erwartungen einer Realitätsprüfung unterziehen [...]
3. Sie strecken ihre Hand aus und teilen ihre Geschichte mit Menschen, denen sie vertrauen. [...]
4. Sie sprechen über Scham.“⁵⁶

Um die Scham zu verlassen, muss man den grossen Sprung ins Ungewisse wagen.⁵⁷ Dafür braucht es den Mut, Verletzlichkeit zuzulassen.

Wie im vorherigen Unterkapitel erwähnt wurde, versetzt uns Scham in den Kampf-oder-Flucht-Modus. Corssen erklärt, dass dieser Modus früher unsere einzige Überlebenschance war. Noch heute sitzt dieser Mechanismus tief in uns. Wir können ihn nicht entfernen, aber wir können ihn akzeptieren und lernen damit umgehen.⁵⁸ Bei diesem Prozess bilden Selbstliebe, Dankbarkeit und Bewusstheit wichtige Komponenten.⁵⁹ Ein auf Psychoneuroimmunologie spezialisierter Professor ist bei seiner Forschung auf die Entdeckung gestossen, dass Dankbarkeit den sogenannten Vagusnerv aktiviert. Dieser Nerv ist essenziell für die Verbindung von Geist und Körper. Das macht ihn sehr wichtig für Ruhe und Entspannung. Zusätzlich wird bei Dankbarkeit die Produktion vom Hormon Serotonin sowie von Dopamin erhöht. Ersteres ist im Herz-Kreislaufsystem für die

⁵⁶ Brown 2017, S.96.

⁵⁷ Vgl. Libbertz 2019, S.9.

⁵⁸ Vgl. Corssen in Libbertz 2019, S.10.

⁵⁹ Vgl. Libbertz 2019, S.74.

Regulation der Spannung der Blutgefäße zuständig. Dopamin hingegen für die Motivation. Somit sorgt Dankbarkeit für einen besseren Herzrhythmus und hat die Fähigkeit chronischen Stress zu lösen.⁶⁰

4.3 Das Genugsein

Brené Brown bezeichnet die Kultur, in der wir heute leben, als Kultur des „Nicht-genug-Seins“.⁶¹ In der Kultur des Mangels ist nichts gut genug. Wir sind nicht zufrieden mit unserem Aussehen, unseren Leistungen in der Schule oder bei der Arbeit. Wir treiben zu wenig Sport, wir schlafen zu wenig - die Lise ist endlos. Viele haben das Gefühl, perfekt sein und allen Erwartungen entsprechen zu müssen.

Es kommt oft vor, dass unter Scham leidende Menschen viel zu hohe Ansprüche an sich selber haben. Ihre Ziele sind unmöglich zu erreichen. Libbertz schreibt, dass ein „falsches Selbst“⁶² entwickelt wird. Da die Ziele unerreichbar sind, muss es zum Versagen kommen. Dieses Versagen löst Scham aus, denn schliesslich ist man ja nicht gut genug.

Das Problem ist folgendes:

„Was in einer Mangelkultur am meisten auf der Strecke bleibt, sind unsere Bereitwilligkeit, zu unserer Verletzlichkeit zu stehen, und unsere Fähigkeit, uns auf das Leben von einer Warte des gesunden Selbstwertgefühls her einzulassen.“⁶³

⁶⁰ Vgl. Libbertz 2019, S.123-126.

⁶¹ Vgl. Brown 2017, S.31.

⁶² Libbertz 2019, S.23.

⁶³ Brown 2017, S.45.

Das Genugsein ist der Weg, unsere Scham und Verletzlichkeit zu überwinden.⁶⁴ Laut Brown ist das Selbstwertgefühl „... der grundsätzliche Glaube, dass wir gut genug sind.“⁶⁵

Für dieses Projekt ist es von grosser Bedeutung zu wissen, dass man in einer Kultur des Mangels aus Scham nicht nach Hilfe fragt. Dafür gehört das Nach-Hilfe-Fragen eigentlich zum Menschsein.⁶⁶

4.4 Ein Leben aus vollem Herzen

Das Leben aus einem vollen Herzen beschreibt die Grundhaltung, sich selbst etwas wert zu sein. Dadurch kann man sich voll und ganz auf die Möglichkeiten und Risiken im Leben einlassen. Mit dieser Haltung ist einem bewusst, dass man nicht vollkommen ist und nicht allen Erwartungen entsprechen kann. Gleichzeitig weiss man aber, dass man deswegen nicht weniger liebenswert ist. **Man muss seine eigene Unvollkommenheit akzeptieren, und vor allem lieben.**⁶⁷

Das Leben aus einem vollen Herzen ist also eigentlich sich als gut genug zu sehen. Menschen, die mit dieser Einstellung leben, sind sich bewusst, dass Verletzlichkeit für Mut, Mitgefühl und Verbundenheit essenziell sind. Es ist nicht einfach, ein Leben aus vollem Herzen zu führen. Zu Verletzlichkeit gehört nämlich die Konfrontation mit Unsicherheiten und das Ausgesetztsein für emotionales Risiko.⁶⁸

⁶⁴ Vgl. Brown 2017, S.142.

⁶⁵ Brown 2017, S.160.

⁶⁶ Vgl. Brown 2016, Kap. 8.

⁶⁷ Vgl. Brown 2016, Kap. Einführung.

⁶⁸ Vgl. Brown 2016, Anhang Kap.3.

4.6 Weitere Informationsquellen

Für ein fundierteres Wissen können dir folgende Quellen helfen.

Bücher:

- Brown Brené: *Laufen lernt man nur durch Hinfallen: Wie wir zu echter innerer Stärke finden*. München 2016.
- Brown Brené: *Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden*. 3. Auflage. München 2017.

Internetseiten:

- Feel-ok.ch. URL: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm. [29.06.19].
- Promentesana. URL: <https://www.promentesana.ch/de/startseite.html>. [29.06.19].
- Projuventute. URL: <https://www.projuventute.ch>. [29.06.19].

Film/Video:

- Restrepo Sandra (Regisseurin) *Brené Brown: The Call to Courage*. [Film] Netflix.
- Brené Brown: Auf die Scham hören [TED-Talk]. URL: https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=de. [29.06.19].
- Brené Brown: Die Macht der Verletzlichkeit [TED-Talk]: https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability/transcript?language=de. [29.06.19].

5. Selbstreflexion der Educatorin

5.1 Wieso ist dieser Teil wichtig?

Bei Peer-Education-Kursen zu Drogen war es wichtig, dass der Peer-Educator während seiner Ausbildung seinen Drogenkonsum aufgab oder zumindest reduzierte.⁶⁹ Komplette Resistent gegen Verletzlichkeit und Scham musst du für diesen Kurs natürlich nicht sein. Wie in der Theorie zur Scham gezeigt wurde, ist dies gar nicht möglich. Für diesen Kurs wird nur vorausgesetzt, dass dir deine Verletzlichkeit bewusst ist und du für dich einen Weg gefunden hast, Schamresilienz aufzubauen. Es ist eine Voraussetzung, dass dir klar ist, was deine Persönlichkeit und deine Charakterzüge sind. Deine persönlichen Werte und Ziele sollten dir ebenfalls bewusst sein.⁷⁰

5.2 Aufgaben für die Selbstreflexion

Die Konzepte hinter der Verletzlichkeit und der Scham sind, wie du gesehen hast, sehr komplex. Damit du im Kurs deine eigenen Worte benutzen kannst und die Kursteilnehmerinnen verstehen, was du mit deinen Begrifflichkeiten meinst, sollst du hier deine eigene Definition von Scham und Verletzlichkeit notieren. Was ist dir bei diesen Phänomenen wichtig? Was liegt dir am Herzen? Was möchtest du davon weitergeben?

Definition von Scham:

⁶⁹ Vgl. Rohr u.a. 2016, S.241.

⁷⁰ Vgl. Tindall und Black 2009, S.2.

Definition von Verletzlichkeit:

Als Teil deiner Selbstreflexion sollst du die Arbeitsblätter im Ideenkatalog lösen. Einerseits hilft das dir, deine eigene Scham und Verletzlichkeit besser kennenzulernen und andererseits lernst du dadurch die Übungen kennen, welche im Kurs von der Peer-Group gelöst werden.

Zudem sollst du deine eigenen Erfahrungen mit Scham und Verletzlichkeit aufschreiben. Beantworte dazu folgende Fragen.

1. Notiere dir mindestens 5 Situationen aus deinem Leben, in denen du dich in Grund und Boden geschämt hast.
2. Gibt es Dinge, für die du dich schämst und die besonders schmerzen, wenn du darüber nachdenkst? Falls ja, welche?
3. Für welche Dinge hast du dich als kleines Mädchen geschämt?

8. Welchen Ratschlag würdest du Personen geben, die nicht zu ihrer Verletzlichkeit stehen wollen und nicht genug Mut haben, ein Risiko einzugehen?

9. Nachdem du dich mit dem Thema befasst hast, welche für Ratschläge möchtest du anderen Mädchen mit auf den Weg geben? Was hat dir selber geholfen achtsamer mit deiner Scham und Verletzlichkeit umzugehen?

10. Gibt es Unklarheiten in Bezug auf die Theorie? Wenn ja, was genau ist dir unklar? Notiere die Unklarheiten hier, damit du sie bei der Schulung dem Coach stellen kannst.

Den letzten Teil der Selbstreflexion führst du in einem individuellen Gespräch mit einer Psychologin aus. Zusammen besprecht ihr deine Erkenntnisse aus der Selbstreflexion.

6. Rahmenbedingungen des Kurses

In diesem Kapitel werden die Rahmenbedingungen des Kurses erläutert. Zu den Rahmenbedingungen gehören die Dauer des Kurses, der Ort, an dem der Kurs stattfindet, und die damit verbundenen Kosten.

6.1 Ort

Bei der Wahl des Kurslokals muss Folgendes beachtet werden: Der Raum darf weder zu gross noch zu klein sein. Wenn zu viel Platz vorhanden ist, ist es schwierig eine vertrauliche Stimmung zu schaffen.⁷¹ Tageslicht ist für das Wohlfühlen ebenfalls sehr wichtig. Bei zu grossen Fenstern, durch die Passanten reinschauen können, sollte jedoch darauf geachtet werden, dass sich die Kursteilnehmerinnen nicht wie ausgestellt fühlen. Dies kann einfach vermieden werden, indem zum Beispiel die Vorhänge ein Stück weit zugezogen werden.

Als Peer-Educatorin darfst du bei der Auswahl des Ortes deine Meinung einbringen. Es ist jedoch die Aufgabe der Fachperson, diesen Raum zu mieten. Sie trägt die Verantwortung für ihn.

Auch die Einrichtung des Raums soll zu einer angenehmen Stimmung beitragen. In einer Gruppe fördert eine Bestuhlung in Form eines Kreises die Kommunikation. Für diesen Kurs werden bequeme Kissen anstatt Stühle empfohlen. Die Kissen sorgen für eine familiäre und gemütliche Stimmung. Bei den Stühlen sowie bei den Kissen ist es fundamental, dass alle Peers und auch die Peer-Educatorinnen auf derselben Augenhöhe sind. Schliesslich sind bei einem Peer-Projekt alle gleichgestellt.

Schön wäre, wenn der Raum ein wenig dekoriert wird. Es können beispielsweise ein paar Teelichter oder Lampions aufgestellt werden. Die Peer-Group soll merken, wie sehr du und deine Peer-Educator-Kolleginnen euch bemüht habt. Wenn die Teilnehmerinnen dies bereits beim Betreten

⁷¹ Vgl. Berg-Peer 2016, S.39.

des Raums merken, wissen sie, dass euch dieser Kurs wirklich am Herzen liegt und ihr sie ernst nehmen werdet. Sie öffnen sich bereits ein wenig, was für den weiteren Gesprächsverlauf sehr wertvoll ist.

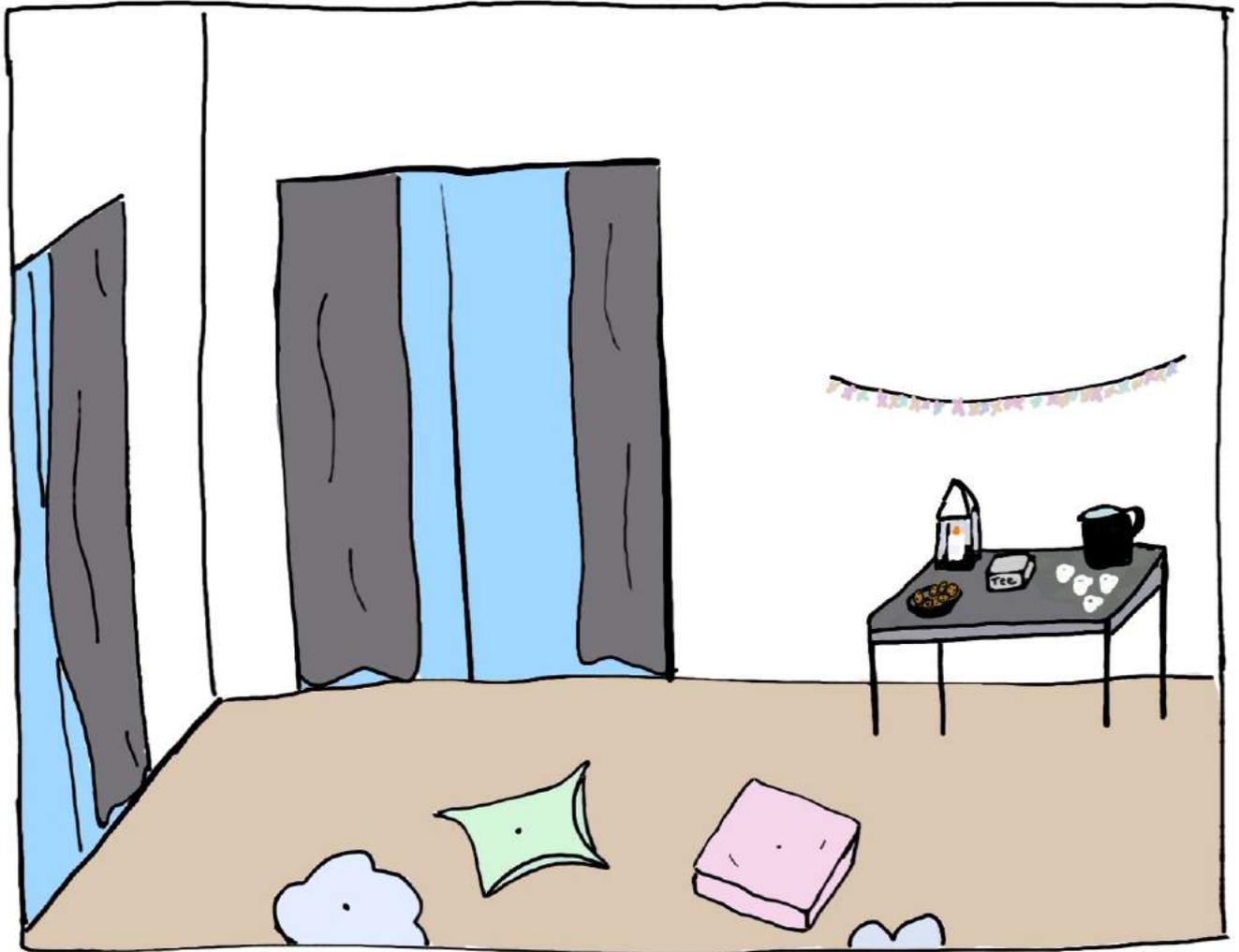


Abbildung 3: Mögliche Einrichtung des Raums.

6.2 Zeit

Den Zeitpunkt des Treffens dürft ihr Peer-Educatorinnen zusammen mit dem Coach selber bestimmen. Geeignet sind Nachmittage, an denen Mädchen in diesem Alter normalerweise frei haben.

Geplant wird ein Kurs, der eineinhalb bis höchstens zwei Stunden dauert. Über eine längere Zeit ist es meist nicht möglich, sich zu konzentrieren.⁷²

⁷² Vgl. Berg-Peer 2016, S.25.

Zwischendurch gibt es auch eine kurze Pause. Genaueres dazu folgt im Kapitel zum Ablauf der Lektion.

6.3 Kostenaufwand

Wie gross der Kostenaufwand ist, kann stark von den Peer-Educatorinnen beeinflusst werden. In der Tabelle zu den Finanzen im Anhang sind die wichtigsten Dinge aufgeführt, die für die Umsetzung des Kurses benötigt werden und Kosten verursachen.

Zusammen mit den anderen Peer-Educatorinnen wirst du die Tabelle während dem Schulungstag mit eurem Coach sorgfältig ausfüllen.

7. Empfohlener Ablauf der Lektion

7.1 Vorbereitungen vor Kursbeginn

Zum Ablauf des Kurses zählen auch die Vorbereitungen, die im Vorfeld gemacht werden müssen. Dazu gehört das Besorgen der Snacks, der Getränke und der Einrichtung. Wichtig ist, dass ihr eine korrekte Liste der Kursteilnehmerinnen besitzt. So könnt ihr sicherstellen, dass genug Kopien, Becher und Kissen vorhanden sind. Grundsätzlich gilt: Lieber zu viel als zu wenig. Man möchte nicht, dass sich eine Teilnehmerin vergessen fühlt, wenn beispielsweise ein Kissen zu wenig da ist.

Überlegt euch zudem, was ihr alles mit Hilfe eines Flipcharts visualisieren möchtet. Eventuell müssen gewisse Dinge schon vorgezeichnet werden.

7.2 Einstieg

Das Ziel des Einstiegs ist es, die Peer-Group herzlich zu empfangen und zu schauen, dass sich alle Teilnehmerinnen wohlfühlen.

Wenn die ersten Teilnehmerinnen eintreffen, ist der Raum vorbereitet. Die Peers können sich von den Getränken und den Snacks bedienen. Ihren Sitzplatz wählen sie selber aus. Bei jedem Kissen liegt ein Namensschild, welches sie mit ihrem Namen beschriften und sich anstecken sollen. Das Namensschild erlaubt dir, jede Teilnehmerin beim Namen anzusprechen. Dies hilft, dass sich alle gleichberechtigt fühlen. Auch du trägst ein Namensschild.

Die Begrüßung sollte die Vorstellung der Peer-Educatorinnen, das Erklären des Ziels von diesem Kurs und die Erläuterung des Ablaufs beinhalten. Besonders wichtig ist, dass ihr sagt, wie sehr ihr euch freut, dass die Peers an diesem Kurs teilnehmen.

Wie ihr euch genau vorstellen möchtet, entscheidet ihr selber. Eine Möglichkeit ist, dass ihr euch der Peer-Group gegenseitig vorstellt. Es wäre

spannend vom anderen zu sagen, für was sie sich unwohl fühlt. Um zu illustrieren, was damit gemeint ist, hier ein Beispiel:

Heute habe ich die Ehre den Kurs gemeinsam mit Lisa zu leiten. Lisa ist 17 Jahre alt und besucht zurzeit das Gymnasium. Sie ist sehr ehrgeizig, hilfsbereit und offen. Ihr absolute Lieblingssüßigkeit ist Schokolade, egal ob in Form von Kuchen oder von Eis. Ich weiss von ihr, dass sie oft an sich selbst zweifelt, gerade weil sie so hohe Ansprüche an sich selber hat. Früher mochte sie ihre Nase ganz und gar nicht, heute findet sie sie schön und gut so, wie sie ist.

Danach ist die andere Peer-Educatorin an der Reihe und stellt ihre Kollegin vor.

Als nächstes sollen die Ziele des Kurses vorgestellt werden. Für die Formulierung der Ziele soll euch folgende Box helfen:

Ziel des Peer-Education-Projekts

- Die Teilnehmerinnen sollen dazu angeregt werden, über Scham und Verletzlichkeit nachzudenken und darüber zu sprechen. Es soll ihnen gezeigt werden, dass es menschlich ist, diese Emotionen zu fühlen. Sie sollen erkennen, welche Gefahren es gibt, wenn man sie versteckt und verdrängt.
- Damit sie selber ein Leben aus vollem Herzen führen können, sollen ihnen mögliche Gedankengänge und Übungen gezeigt werden.

Nach dem Erläutern der Ziele empfiehlt sich eine Vorstellungsrunde der Peer-Group. Auch wenn die Teilnehmerinnen mit ihrem Namen angeschrieben sind, soll jede noch zwei, drei Sätze über sich erzählen. Bei einer normalen Vorstellungsrunde empfiehlt es sich festzulegen, welche Fragen jede Teilnehmerin beantworten soll. Es könnte auch jede Person ein Symbol für sich wählen, das sie auszeichnet. Eine Person, die beispielsweise gerne backt, könnte einen Kuchen als Zeichen nehmen.

Um etwas Pfiff in die Runde zu bringen, kann ein Ball benutzt werden. Die Reihenfolge der sich vorstellenden Teilnehmerinnen wird bestimmt, indem der Ball von Person zu Person geworfen wird.

Danach werden die Regeln aufgezeigt, die während den ganzen zwei Stunden eingehalten werden müssen. Schreibt doch die Regeln auf einem Flipchart auf, damit sie immer sichtbar sind. Die Regeln sorgen für eine angenehme Stimmung, ohne dass sich jemand angegriffen, verletzt oder benachteiligt fühlt. Es gilt: Beim Verlassen des Raumes sollen sich alle gut fühlen.

Die wichtigsten Regeln sind folgende:

1. Mit allem, was in diesem Raum besprochen wird, soll vertraulich umgegangen werden.
2. Jede Person darf sich melden und etwas sagen, aber es wird niemand dazu gezwungen.
3. Es darf nur eine Person aufs Mal sprechen, ausser natürlich bei Übungen, bei denen in kleineren Gruppen diskutiert werden muss. Wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, besteht die Gefahr, den Eindruck zu geben, dass man über jemanden tuschelt.
4. Man darf sich jederzeit melden, falls etwas unangenehm ist oder man sich nicht wohl fühlt.

Folgende Regel kann, muss aber nicht aufgestellt werden: Falls die Peer-Group im Gespräch vom eigentlichen Thema abdriftet, können die Peer-Educatorinnen das Thema auf einem Flipchart im sogenannten Themenspeicher sammeln. Je nach Zeit, können die Themen später noch einmal aufgegriffen werden. Diese Methode soll helfen, den Zeitplan einzuhalten und gleichzeitig die Mädchen nicht zu vernachlässigen.

Insofern es an dieser Stelle keine Fragen gibt, kann mit dem Hauptteil gestartet werden.

7.3 Hauptteil

In diesem Teil wird beschrieben, wie das gelernte Wissen übermittelt werden kann. Auf der Basis von mehreren Theorieteilen wird das Gespräch mit Hilfe von verschiedenen Übungen eröffnet. Diese Übungen befinden sich im Ideenkatalog. Die Teilnehmerinnen sollen sich immer anhand von Fragen und Übungen auf einem Blatt selbst reflektieren, bevor sie sich mit ihrem Nachbarn und später mit der ganzen Gruppe austauschen. Manche Menschen können nur in Zweiergruppen über Scham sprechen, deswegen ist der Schritt mit dem Nachbarn sehr wichtig. Bei der Besprechung in der gesamten Gruppe soll sich keine Teilnehmerin gezwungen fühlen, sich zu melden und etwas zu sagen.

An erster Stelle soll die Scham definiert werden. Dazu findest du unten noch einmal die wichtigsten Stichworte. Danach kommt deine Selbstreflektion aus Kapitel 5 zum Zuge. Erzähl von eigenen Erfahrungen und Erlebnissen in Bezug auf Scham. Indem du dich öffnest und von dir selber erzählst, zeigst du, dass Scham etwas Natürliches ist und jeder Mensch sie in gewissen Situationen verspürt. Wenn du dich nicht selber exponieren möchtest, kannst du Erfahrungen mit Scham natürlich auch anonymisieren. Wichtig ist, dass die schambehafteten Ereignisse ein gutes Ende haben. Damit ist gemeint, dass du am Ende der Geschichte nicht in der Scham stecken geblieben bist, sondern eine positive Erfahrung gemacht hast und dich würdevoll gefühlt hast.

Wichtige Stichworte

- „Scham ist das äusserst schmerzhafteste Gefühl beziehungsweise die äusserst schmerzhafteste Erfahrung zu glauben, dass wir fehlerhaft sind und deshalb keine Liebe und Zugehörigkeit verdienen.“⁷³
- Jeder ist von Scham betroffen, denn Scham ist angeboren. Bereits Kleinkinder empfinden Scham⁷⁴

⁷³ Brown in Brown 2017, S.89.

⁷⁴ Vgl. Libbertz 2019, S.21.

- Unterschied von Scham und Schuld
- Scham erlebt man in Form eines leichten Errötens bis hin zu extrem unangenehmen Peinlichkeitsgefühlen⁷⁵
- Die Anpassungsscham und die empathische Scham

Mit dieser Theorie als Grundlage kann das Gespräch langsam aufgebaut werden. Zuerst soll jede Teilnehmerin für sich selber Situationen notieren, in denen sie oder andere Personen Scham verspüren. Welche Emotionen sind mit Scham verbunden? Wie fühlt man sich, wenn man Scham empfindet? Jede denkt zuerst alleine über die Fragen nach und befasst sich mit der Thematik, doch nicht jede Person muss sich nachher aktiv melden. Die verschiedenen Antworten sollen stichwortartig auf einem Flipchart zusammengetragen werden. Stell zu den verschiedenen Antworten Fragen, damit das Gespräch interessant bleibt.

Das Phänomen der Verletzlichkeit soll ebenfalls anhand der wichtigsten Stichworte und der Definition erklärt werden. Illustrier die Theorie mit Beispielen, damit die Informationen besser verständlich sind.

Wichtige Stichworte

- „Verletzlichkeit ist keine Frage des Siegens oder Verlierens. Sie ist der Mut, sich zu zeigen und gesehen zu werden, ohne Kontrolle über das Ergebnis zu haben.“⁷⁶
- Risiken wahrnehmen und bewusst reflektieren
- Liebe und Nähe
- Neugier und Mut
- Gegenseitigkeit
- Die verschiedenen Schutzmechanismen

⁷⁵ Vgl. Mayring 2003, S.181.

⁷⁶ Brown 2016, Kap.1.

Um sicherzustellen, dass auch die Verletzlichkeit richtig verstanden wird, sollen verschiedene Schutzmechanismen gesammelt werden. Das Arbeitsblatt dazu findest du im Anhang.

Es ist wichtig, dass in der Theorie Beispiele für Schutzmechanismen erwähnt wurden, damit sich die Teilnehmerinnen überhaupt etwas darunter vorstellen können. Sieh dir dazu die Erläuterung der Aufgabe im Ideenkatalog an.

Die ganze Gruppe soll sich nun Zeit nehmen, die Atmosphäre im Raum zu analysieren. Hat das Analysieren der Schutzmechanismen in euch etwas ausgelöst? Wieso ist es so wichtig darüber nachzudenken und zu sprechen?

Wieso ist das Thema der Scham so wichtig?

- Die Macht der Scham nimmt zu, je weniger man die Scham anspricht⁷⁷
- Durch Scham sind wir unzugänglich für Verletzlichkeit → keine Risikobereitschaft⁷⁸
- Depressionen, Sucht, Gewalt und Essstörungen
- Immunsystem

Nachdem ihr euch fertig ausgetauscht habt, folgen nach der Pause die Theorieeinschübe zur Schamresilienz und dem Leben aus einem vollen Herzen.

Die wichtigsten Stichworte zur Schamresilienz:

- Akzeptanz unserer Verletzlichkeit; bereit sein, Risiko einzugehen
- Resilienz: Fähigkeit in Krisen psychisch und sozial speziell widerstandsfähig zu sein⁷⁹

⁷⁷ Vgl. Libbertz 2019, S.50.

⁷⁸ Vgl. Brown 2017, S.225.

⁷⁹ Vgl. Siegrist und Luitjens 2011, Kap.2.

- Die vier Merkmale, die Menschen mit hoher Schamresilienz besitzen: Scham erkennen und verstehen / kritisches Bewusstsein / Geschichte mit anderen Menschen teilen / über Scham sprechen⁸⁰
- Selbstliebe, Dankbarkeit und Bewusstheit
- Das Gegenüber im Gespräch über Scham von der Scham befreien, indem man zeigt, dass die Scham oft nur selber beschämend wahrgenommen wird

Die wichtigsten Stichworte zum Genugsein/zu einem Leben aus vollem Herzen:

- Die Kultur des Mangels
- Mit dem Gefühl nie genug zu sein, kommt unbewusst auch das Gefühl kein erfülltes Leben verdient zu haben⁸¹
- Die Kultur des Mangels bereitet Schwierigkeiten, verletzlich zu sein und ein gesundes Selbstwertgefühl zu haben⁸²
- Das Genugsein ist das Gegenteil von Mangel⁸³

Mit Hilfe von Übungen kann nun praktisch gezeigt werden, was mit Schamresilienz und dem Genugsein gemeint ist. In der Tabelle zum Ablauf des Kurses siehst du die vorgeschlagene Reihenfolge der Aufgaben. Wichtig ist, dass ihr jedes Mal, bevor ihr die Peers eine Aufgabe erarbeiten lässt, die Theorie hinter der Übung erklärt. Diese findet ihr in der Erläuterung der Aufgabe. Es ist wichtig, dass die Peers verstehen, was die Übung bringen soll.

Die Übungen werden nach dem gleichen Prinzip wie die Einstiegsübungen verglichen.

⁸⁰ Vgl. Brown 2017, S.96.

⁸¹ Vgl. Libbertz 2019, S.35-40.

⁸² Vgl. Brown 2017, S.45.

⁸³ Vgl. Brown 2016, Anhang Kap.2.

7.4 Abschluss

Zum Abschluss hält die Gruppe kurz gemeinsam inne. Was kann aus dem Kurs mitgenommen werden? Haben die Themen etwas in den Peers bewirkt? Jede Teilnehmerin sagt kurz, wie sie sich gerade fühlt.

Damit die Mädchen zu Hause weiter an ihrer Schamresilienz arbeiten können, gibt es im Anhang eine Übersicht zu den wichtigsten Informationen aus dem Kurs. Dieses Blatt mit den Tipps wird nun verteilt.

Sobald ihr euch für die Teilnahme bedankt habt und euch verabschiedet habt, kann sich jede Kursteilnehmerin ein Zettel vom Blatt „Mut-Macher für auf den Weg“ abreißen. Der kleine Zettel soll sie auf ihrem Weg begleiten.

7.5 Auswertung/Erfassung

Die Auswertung nach der Durchführung des Kurses ist ein wichtiger Teil des Projekts. Die Reflexion bietet die Möglichkeit, Verbesserungsvorschläge anzumerken und Fehler zu beheben. Somit trägt sie zur Nachhaltigkeit des Projektes bei.⁸⁴

7.6 Übersicht des Ablaufs des Kurses

⁸⁴ Vgl. Keller u.a. 2017, S.5.

Phase	Was wird gemacht?	Zeit	Wer?
Vorbereitungen	Getränke und Snacks kaufen	Keine Angabe	Peer-Educatorinnen
	Einrichtung und Materialien beschaffen		
	Kopien machen		
	Raum einrichten		
Einleitung	Peers richten sich ein, schreiben ihre Namen auf etc	10'	Peer-Group
	Begrüssung und Vorstellung der Peer-Educatorinnen	5'	Peer-Educatorinnen
	Vorstellungsrunde der Peers	15'	Alle zusammen
	Ziele des Kurses erläutern und Regeln aufstellen	5'	Peer-Educatorinnen
Hauptteil I	Theorie Scham	5'	Peer-Educatorinnen
	Einstiegsübung zur Scham	10'	Alleine / in Zweiergruppen
	Assoziationen und Gefühle mit Scham zusammentragen	15'	Ganze Gruppe
	Theorie Verletzlichkeit	5'	Peer-Educatorinnen
	Einstiegsübung zu den Schutzmechanismen	10'	Alleine / in Zweiergruppen

	Verschiedene Gefühle analysieren	10'	Alle zusammen
Pause	Die Peer-Educatorinnen haben Zeit, um allfällige Bemerkungen auszutauschen.	10'	
Hauptteil II	Theorie Schamresilienz/Leben aus einem vollen Herzen (Blatt „Der Weg zur Schamresilienz“)	5'	Peer-Educatorinnen
	Übungen lösen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Schamfalle ○ Gremlins ○ Dankbarkeit ○ Atmung ○ Kritik 	30'-45'	Immer zuerst alleine, dann zu zweit, dann alle zusammen
Schluss	Was kann aus dem Kurs mitgenommen werden? Wie fühlt man sich nach all diesen Informationen?	10'	Eventuell zuerst zu zweit, dann alle zusammen
	Übersicht abgeben Bedanken und verabschieden	5'	Peer-Educatorinnen
	Mut-Macher für auf den Weg		
Debriefing	Die Peer-Educatorinnen müssen die Auswertung ausfüllen.	30'	Peer-Educatorinnen

Tabelle 2: Tabelle mit dem vorgeschlagenen Ablauf des Kurses.

8. Schlusswort

Herzlichen Glückwunsch! Du bist nun bereit in die nächste Phase des Projektes einzusteigen. Wie du gesehen hast, ist ein solcher Kurs mit viel Aufwand verbunden. Man muss sich das Wissen nicht nur aneignen, sondern auch noch in Bezug auf sich selber verstehen.

Hoffentlich hat dich dieser Leitfaden dazu inspiriert, motiviert und überzeugt mitzuhelfen, das Gespräch über Scham und Verletzlichkeit zu eröffnen.

Gemeinsam können wir etwas verändern.

Auf ein Leben aus einem vollen Herzen!

9. Vorlagen

9.1 Übersicht Geld

Die Vorlage folgt auf der nächsten Seite.

Finanzen

Einrichtung:

Objekt	Kosten
Kissen	
Girlanden	
Teelichter	
Total Einrichtung	

Unterrichtsmaterialien:

Objekt	Kosten
Kopien	
Stifte (für Arbeitsblätter und Namensschilder)	
Radiergummis	
Flipcharts	
Total Unterrichtsmaterialien	

Getränke und Snacks:

Objekt	Kosten
Servietten	
Pappbecher	
Tassen	
Teebeutel	
Krug (für kaltes und heisses Wasser)	
Ein paar Süssgetränke	
Salzbretzel	
Kekse	
Total Getränke und Snacks	

Tabella 3: Übersicht über Dinge, die Kosten verursachen.

TOTAL: _____

9.2 Ideenkatalog

Die Vorlagen folgen auf der nächsten Seite.

Scham

In einem ersten Schritt geht darum, dass du dich selber mit dem Thema befasst. Hier hast du Platz, Situationen aufzuschreiben, in denen Menschen sich schämen. Du darfst Ereignisse aus deinem Leben notieren, aber auch Situationen, in denen andere Menschen sich schämen. Was für Gefühle verspürt man in schambehafteten Situationen? Wie geht es einem Menschen, wenn er sich schämt?

Alle Notizen, die du hier machst, sind nur für dich und müssen niemandem gezeigt werden.

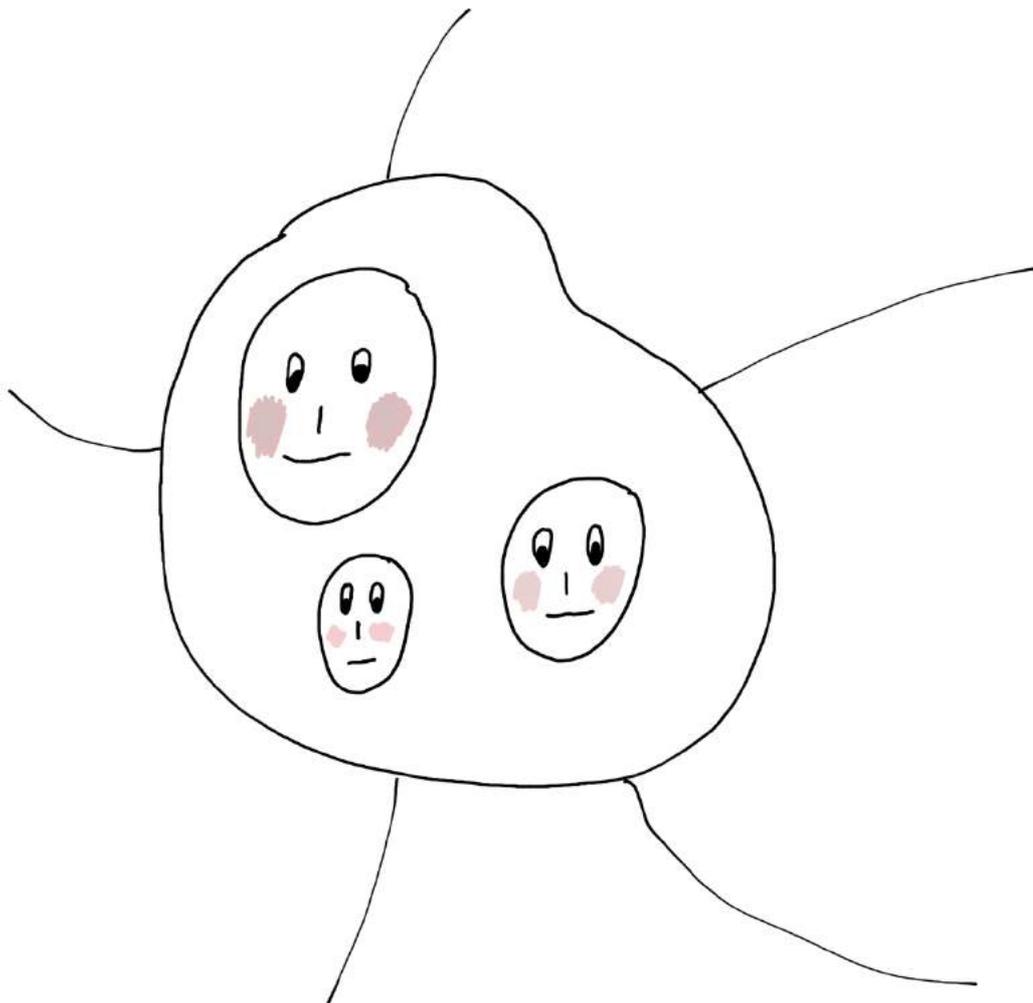


Abbildung 4. Mindmap zur Scham im Allgemeinen.

Erläuterung der Aufgabe:

Diese Aufgabe ist als Einstiegsaufgabe gedacht. Sie soll die Mädchen ein erstes Mal dazu anregen, über Scham nachzudenken. Es geht um Scham bei Menschen im Allgemeinen. Die Stichworte müssen nicht auf sie selber zutreffen. Vielleicht ist es am Anfang einfacher, Scham bei anderen Menschen zu analysieren. Es kann von keiner Teilnehmerin erwartet werden, dass sie sich soweit öffnet und von eigenen Erlebnissen erzählt.

Schutzmechanismen

Es gibt viele verschiedene Wege, sich vor der Verletzlichkeit zu schützen und sie nicht zuzulassen. Welche kommen dir in den Sinn? Was machst du, wenn du dich verletztlich fühlst? Schreibe deine persönlichen Mechanismen in die Schutzschilder.

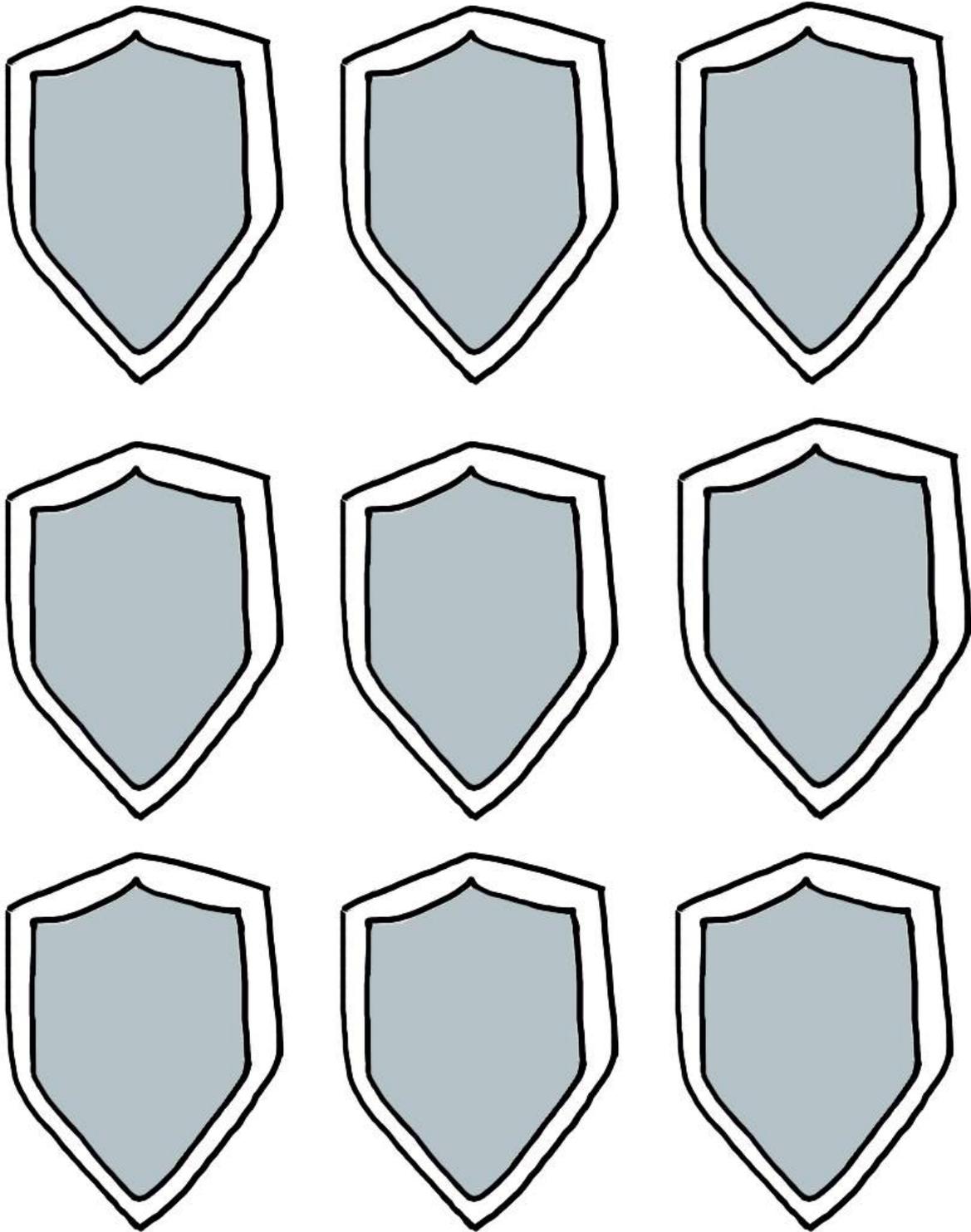


Abbildung 5: Schutzschilder zum Beschriften.

Erläuterung der Aufgabe:

Brené Brown hat untersucht, wie Menschen ihre Verletzlichkeit unterdrücken. Die häufigsten Wege sind folgende:

Ein weit verbreiteter Schutzmechanismus ist der Perfektionismus. Der Gedanke, alles perfekt ausführen zu müssen, lässt uns glauben, niemals Scham empfinden zu müssen. Wie die Forschung belegt, korreliert Perfektionismus mit Scham. Perfektionismus generiert noch mehr Scham, da man glaubt nicht genug gut zu sein.

Der zweite Schutzschild misstraut der Freude. In noch so perfekten Situationen, erwarten Menschen immer, dass etwas Schlechtes passiert. Man hat Angst zu versagen. Hier ein Beispiel dafür: Eine Mutter schaut ihrem lachenden Kind auf dem Spielplatz zu. Das Kind vergnügt sich am liebsten auf der Rutschbahn und könnte deswegen auf diesem Spielplatz nicht glücklicher sein. Die Freude des Kleinkindes sollte eigentlich auch die Mutter zufriedenstellen, doch diese traut ihrer Freude nicht und hofft die ganze Zeit, dass sich ihr Kind nicht verletzt.

Der dritte Mechanismus ist die sogenannte Betäubung der Gefühle. Diese kann in Form einer Sucht oder einfach durch Verdrängen der Emotionen stattfinden. Indem man sich nicht mit den eigenen Emotionen befasst, hofft man, dass sie verschwinden. Diese Verdrängung oder Betäubung der Gefühle kann zur Abgrenzung von anderen Menschen führen.⁸⁵

Die Mädchen werden wahrscheinlich keinen dieser drei Punkte genau so erwähnen. Wohl eher drücken sie es einfacher aus und erwähnen die Verdrängung von Gefühlen oder Wutausbrüche. Die oben genannten Mechanismen sind sehr komplex und laufen oft im Unterbewusstsein ab.

⁸⁵ Vgl. Brown 2017, S.144-170.

Der Weg zur Schamresilienz

In dieser Skizze kannst du dir selber Notizen zum Weg zur Schamresilienz machen. Was beinhalten die drei Schritte? Welche Person würdest du am ehesten ansprechen während oder nach einer Schamattacke? Was nimmst du dir beim nächsten Mal vor, Liebes und Ermutigendes zu sagen?

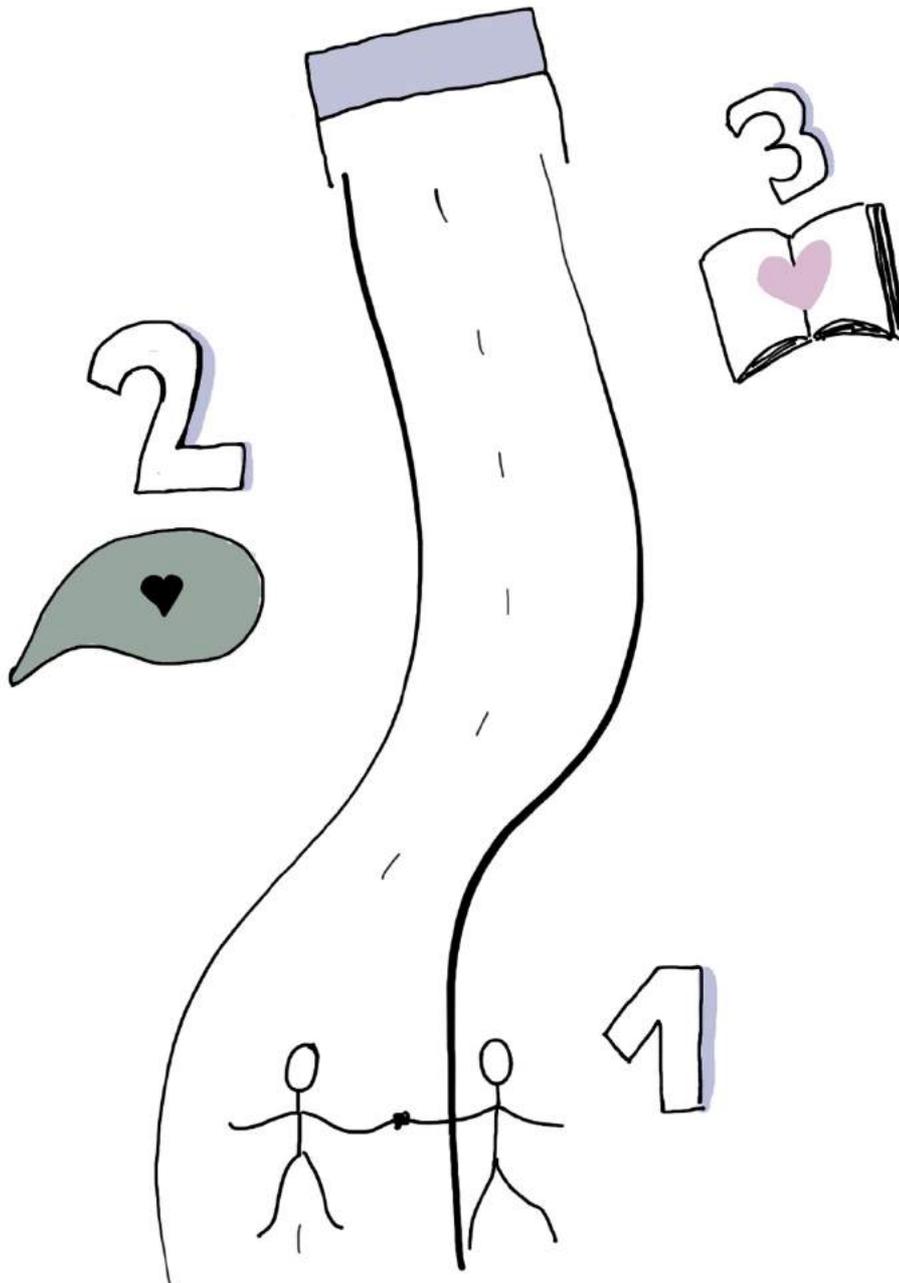


Abbildung 6: Der Weg zur Schamresilienz.

Erläuterung der Aufgabe:

Diese Darstellung soll den Weg zur Schamresilienz illustrieren. Sie lässt den Mädchen Platz, eigene Notizen zu machen. Am besten wird die Illustration vor oder während der Theorie zur Schamresilienz verteilt.

Hier eine kleine Erinnerung, was die drei Schritte gemäss Brené Brown sind:

1. Sich jemandem anvertrauen.
2. So mit sich sprechen, wie man auch mit jenen Personen sprechen würde, die man am liebsten hat. Während die Scham einen überfällt, spricht man meistens nicht sehr freundlich mit sich selber. Schämt sich hingegen ein Freund oder eine Freundin, findet man immer liebe Worte.
3. Der letzte Schritt ist, dass man zu seiner eigenen Geschichte steht.⁸⁶

⁸⁶ Vgl Brown 2017, S.101-102.

Die Schamfalle

Wie fühlst du dich, wenn du von der Scham befallen wirst und am liebsten im Erdboden versinken würdest? Notiere deine Gefühle im Felsen.

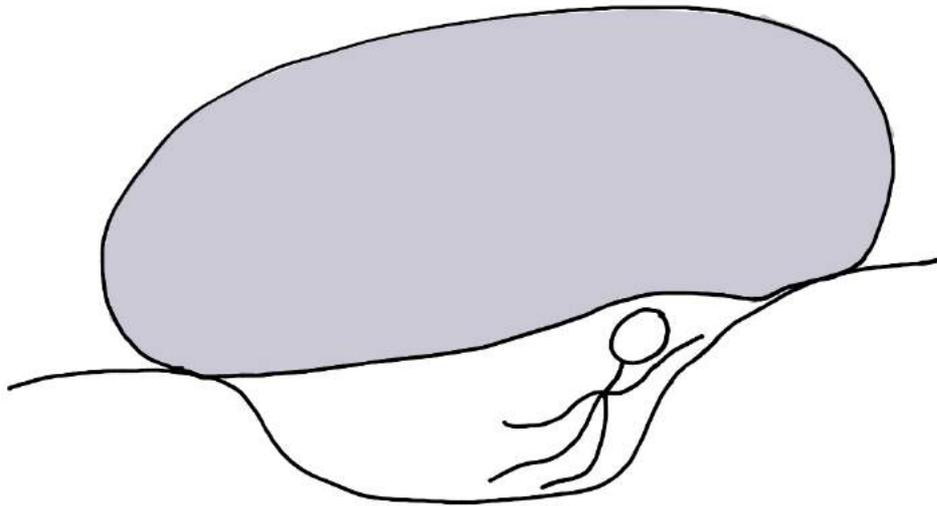


Abbildung 7: Die Schamfalle, Teil I.

Was hilft aus eigener Erfahrung, um wieder aus der Schamfalle herauszuklettern? Gibt es Personen mit denen du darüber sprichst oder schreibst du deine Gedanken in einem Notizbuch auf? Vielleicht isst du auch einfach ein Stückchen Schokolade und vergisst das Ganze. Es ist wichtig, dass du bei dieser Übung ehrlich zu dir selber bist.

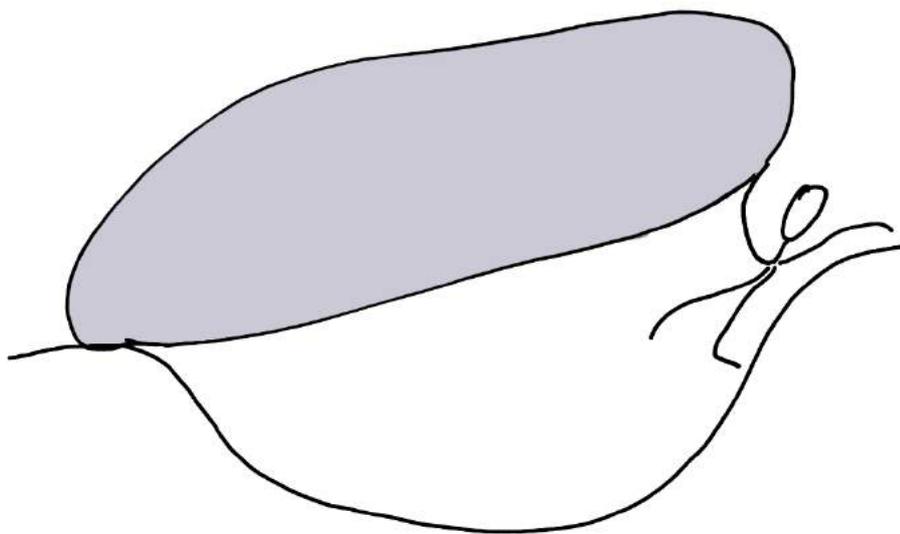


Abbildung 8: Die Schamfalle, Teil II.

Erläuterung der Aufgabe:

Bei dieser Übung geht es darum, seine eigenen Schamgefühle zu reflektieren. Die zweite Frage soll helfen zu realisieren, wie man selber auf Scham reagiert. Die Teilnehmerinnen bemerken vielleicht, wie sie beim nächsten Mal besser darauf reagieren könnten.

Die Gremlins

Gremlins sorgen überall, wo sie auftauchen, für Unruhe. Die kleinen Monster halten einem alles vor die Nase, wofür man sich schämen könnte.⁸⁷ Sie machen, dass man sich konstant vergleicht und sich perfektionieren möchte. Was sagen dir deine Gremlins? Wo bist du gemäss ihnen nicht gut genug? Wofür sollst du dich laut den Gremlins schämen? Notiere die verschiedenen Punkte um den Gremlin herum.

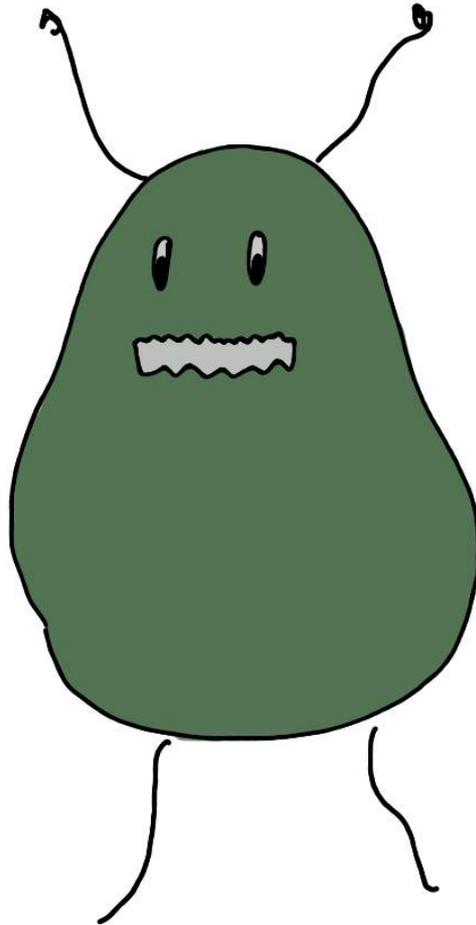


Abbildung 9: Zeichnung eines Gremlins.

⁸⁷ Vgl Brown. 2017, S.87.

Die Erläuterung der Aufgabe:

Die Frage „Was sagen die Gremlins?“ zu stellen, ist gemäss Brené Brown eine der wirksamsten Methoden, um unsere Schammuster zu reflektieren. Mit dieser Frage kann man Selbstzweifel und Selbstkritik, die vielleicht auch unbewusst in unserem Geiste herumschwirren, aufspüren.⁸⁸ Eine mögliche Gremlin-Aussage ist beispielsweise folgende: „Der erste Gremlin sagt mir, dass ich heute schlecht in der Schule war. Es ist aber auch noch ein anderer da, der sagt, ich sei zu dick. Der dritte Gremlin meint, ich müsse mir neue Kleider kaufen, weil jene Kleider von Lara viel neuer und schöner sind.“

⁸⁸ Vgl Brown. 2017, S.87.

Dankbarkeit

Dankbarkeit hilft uns nicht nur negative Gefühle, besonders Scham, zu überwinden. Sie ermöglicht uns sogar, aktiv unsere Stimmung zu verbessern und unsere Lebensqualität zu erhöhen.⁸⁹ Aus diesem Grund widmet sich dieses Blatt der Dankbarkeit.

Die erste Aufgabe wirkt ganz simpel, doch kann Grosses bewirken. Überleg dir 5 Dinge, für die du dankbar bist. Man kann für ganz viele Dinge dankbar sein. Sei es nur ein Lächeln, welches du heute geschenkt bekommen hast. Es zählen die kleinen Dinge.

1

2

3

4

5

Ist es dir leichtgefallen, fünf Dinge, für die du dankbar bist, zu notieren? Falls es sich gut angefühlt hat, diese fünf Dinge aufzuschreiben, gefällt dir vielleicht auch die Übung der Bilderinnerungen, um zwischendurch für einen kurzen Moment inne zu halten und dankbar zu sein.

Bei dieser Übung nimmt man immer, wenn man sehr glücklich ist, in Gedanken ein Bild auf. Man nimmt also bewusst wahr, dass man glücklich und zufrieden ist.⁹⁰

⁸⁹ Vgl. Libbertz 2019, S.124.

⁹⁰ Vgl. Brown 2017, S.154-155.

Erläuterung der Aufgabe:

Professor Paul J. Mills hat in seiner Forschung herausgefunden, dass Dankbarkeit den Vagusnerv aktiviert. Dieser Nerv verbindet das Gehirn mit den inneren Organen unseres Körpers. Dankbarkeit bewirkt aber noch mehr in unserem Körper. Sie erhöht die Produktion der Hormone Dopamin und Serotonin. Ersteres ist für unsere Motivation zuständig, letzteres hat die Aufgabe, die Spannung der Blutgefäße zu regulieren. Daraus lässt sich schliessen, dass Dankbarkeit chronischen Stress überwindet und unseren Herzrhythmus verbessert. Dankbare Menschen können sich bei anderen Menschen leichter bedanken. Zudem fällt es ihnen leichter, um Hilfe zu bitten. Folglich haben dankbare Menschen oft ein besseres soziales Netz.⁹¹

⁹¹ Vgl. Libbertz 2019, S.124-126.

Atmung

Anleitung zur Atemübung:

Atme tief durch die Nase ein und drücke deinen Bauch heraus. Zähle auf vier. Darauf musst du den Atem für vier Schläge anhalten. Erst dann sollst du während vier weiteren Schlägen die Luft durch den Mund ausatmen. Wiederhole die Übung, indem du wieder für vier Schläge durch die Nase einatmest und so weiter.⁹²

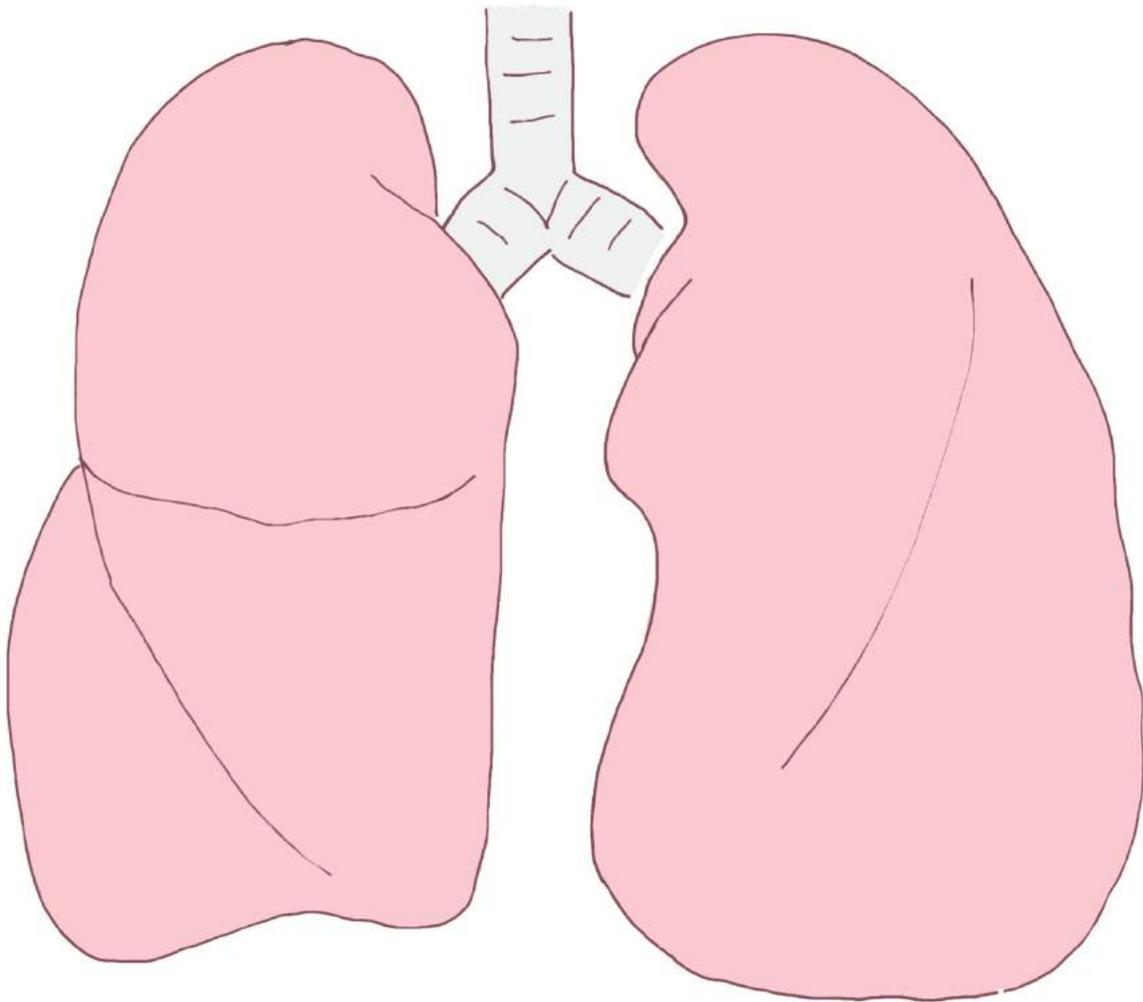


Abbildung 10: Zeichnung einer Lunge.

⁹² Vgl. Brown 2016, Kap. 4.

Erläuterung der Aufgabe:

Diese Aufgabe lässt sich gut in den Alltag integrieren und ist mehr ein Tipp gegen stressige und nervenraubende Situationen.

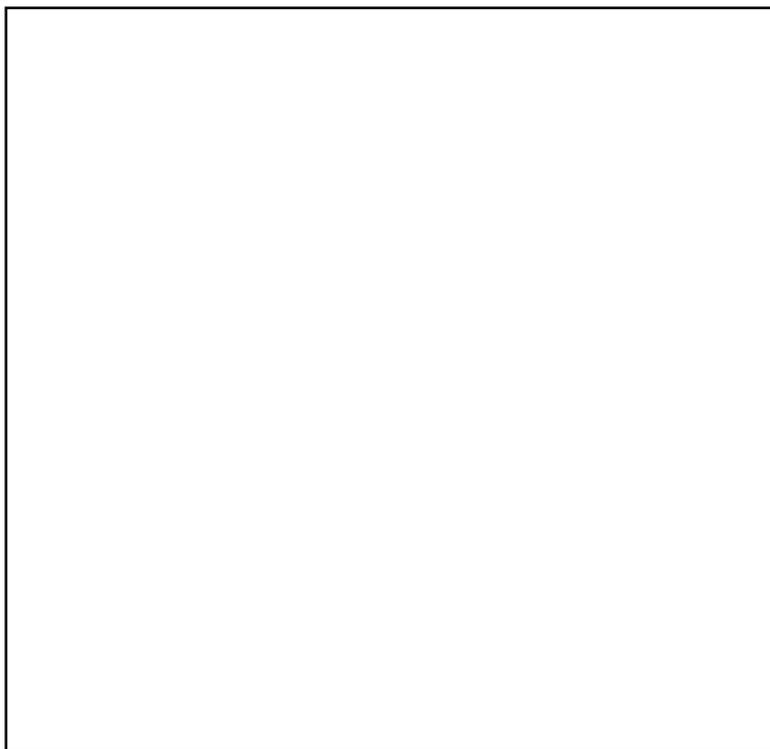
Ohne Atmung funktioniert unser Körper nicht. Sie ist das wichtigste überhaupt. Wenn wir unsere Atmung verändern, ist es möglich, unser Hirn bis zu einem gewissen Punkt zu täuschen. Wenn man in stressigen und angespannten Situationen ruhig atmet, suggeriert man dem Gehirn eine positive Stimmung. Plötzlich ist es wieder möglich, klar zu denken und der Stress sinkt auf ein erträgliches Niveau.⁹³

⁹³ Vgl. Libbertz 2019, S.161.

Kritik

In diesem Quadrat hast du auf einer Fläche von 10cm^2 Platz, Namen von Personen zu notieren, deren Kritik dir etwas wert ist. Kritik von Personen, die selber nichts Grosses wagen und nicht bereit sind verletzlich zu sein, soll dich nicht beeinflussen.⁹⁴

Wenn du möchtest, kannst du dieses Quadrat auch ausschneiden, damit du es immer bei dir tragen kannst.



⁹⁴ Vgl. Brown 2016, Kap.1.

Erläuterung der Aufgabe:

Laut Brown, soll man festlegen, welches Feedback man als wertvoll betrachtet. Was andere von uns denken, kümmert uns. Ohne diese Besorgnis würden wir die Fähigkeit, Bindungen mit anderen Menschen einzugehen, verlieren. Wenn wir uns jedoch zu stark von anderen Meinungen beeinflussen lassen, sinkt unser Mut verletzlich zu sein. Um zu erreichen, dass man sich nicht ganz von der Kritik abwendet und sich auch nicht von ihr definieren lässt, wird bei dieser Übung eine Auswahl von Personen getroffen.⁹⁵

⁹⁵ Vgl. Brown 2016, Kap.1.

Tipps für ein Leben aus einem vollen Herzen

Dieses Blatt beinhaltet Tipps, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen und die dir helfen, Schamresilienz aufzubauen.

Zuerst ein paar Tipps für ein Leben aus einem vollen Herzen:

1. Sei authentisch. Was würdest du machen, wenn es dir egal wäre, was andere, die nicht auf deinen 10cm² der Übung zur Kritik stehen, denken?
2. Lass los vom Perfektionismus und der Kultur des Mangels.
3. Entwickle Dankbarkeit.⁹⁶

Die folgenden Punkte sollen dich daran erinnern, was Menschen mit einer hohen Schamresilienz ausmachen. Vielleicht kannst du dir vornehmen, ein paar Dinge selber zu versuchen.

1. Schamresiliente Menschen nehmen Scham bewusst wahr und wissen, was Scham bei ihnen auslöst.
2. Sie analysieren diese ausgelösten Botschaften und merken, wenn diese Botschaften auf dem Nicht-Genug-Sein basieren.
3. In Krisensituationen bitten sie um Hilfe.
4. Sie scheuen nicht davor zurück, über Scham zu sprechen.⁹⁷

Verschiedene Tipps für den Alltag

- Schreib dir hier einen Satz auf, der dir Mut und Vertrauen schenkt. Er soll dich jeden Tag begleiten.
-
- Sei freundlich mit dir selber. Du kannst nicht entscheiden, ob andere Menschen freundlich zu dir sind. Du kannst aber entscheiden, ob du mit dir selber freundlich bist.⁹⁸

Hilfe

Jede Person das Recht, Hilfe zu holen. Hilfe anzunehmen ist alles andere als eine Schwäche.

Projuventute (Stiftung für Kinder und Jugendliche): Rufnummer 147 oder online unter: <https://www.147.ch/de/dein-kontakt-zu-uns/>. [30.06].

⁹⁶ Vgl. Brown 2016, Anhang Kap.2.

⁹⁷ Vgl. Brown 2017, S.96.

⁹⁸ Vgl. Projuventute.

Mut-Macher für auf den Weg

- Nimm, was du gerade brauchst.
- So viel wie du brauchst.
- Pack den Mutmacher in deine Hosentasche und glaub an dich.

Erinnerung: Du bist gut genug.



Eine Dosis Liebe

Eine kleine Prise Glück

Motivation

Eine kleine Prise Glück

Einen Anstoss, um etwas zu wagen

Erinnerung: Du bist gut genug.

Mut, um Verletzlichkeit zu zulassen

Vertrauen an mich selber

Eine Dosis Selbstliebe

Einen Anstoss, um etwas Grosses zu wagen

Erinnerung: Du bist gut genug.

Etwas Zeit für mich selber

9.3 Protokollvorlage

Die Vorlage folgt auf der nächsten Seite.

Auswertung

Füllt zusammen die folgende Tabelle aus.

	Was ist gut gelaufen?	Was könnte man besser machen?
Vorbereitungen		
Einleitung		
Hauptteil		
Schluss		

Tabelle 4: Tabelle zur Reflektion des Kurses.

Bei den folgenden Fragen muss entweder das Ja oder das Nein umkreist werden. Falls das Nein angekreuzt wird, soll am Rand eine kurze Begründung notiert werden.

Waren genug Snacks und Getränke vorhanden?	Ja / Nein
Konnte der Raum wie geplant eingerichtet werden?	Ja / Nein
War die Sitzordnung mit den Kissen angenehm?	Ja / Nein
 Hattet ihr den Eindruck, dass sich die Teilnehmerinnen wohl gefühlt haben?	 Ja / Nein
Haben sich die Teilnehmerinnen oft gemeldet und interessiert gewirkt?	Ja / Nein

Begründung

Hattet ihr den Eindruck, dass die Theorie verstanden wurde?	Ja / Nein
Haben die Arbeitsblätter geholfen, die Theorie besser zu verstehen?	Ja / Nein
Konnten die Arbeitsblätter gut gelöst werden?	Ja / Nein
Ist der Zeitplan aufgegangen?	Ja / Nein
Hat die Aufgabenverteilung unter euch Peer-Educators geklappt?	Ja / Nein

Hat eine Teilnehmerin etwas Persönliches erzählt, was eine Psychologin erfahren müsste? In dieser Box sollt ihr Auffälligkeiten notieren.

10. Literaturverzeichnis

10.1 Literatur

Berg-Peer, Janine: Moderation von Selbsthilfegruppen: Ein Leitfaden. 1.Auflage. Köln 2016.

Brown, Brené und Rando-Tesch, Margarethe: Laufen lernt man nur durch Hinfallen: Wie wir zu echter innerer Stärke finden. [Kindle-Dateiformat] München 2016.

Brown, Brené und Rando-Tesch, Margarethe: Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. 3. Auflage. München 2017.

Jensen, Frances E. und Nutt, Amy Ellis: The Teenage Brain: A Neuroscientist's survival guide to raising adolescents and young adults. London 2015.

Libbertz, Jessica: NO SHAME: Wie wir den Teufelskreis der destruktiven Scham verlassen. München 2019.

Mayring, Philipp: Klassifikation und Beschreibung einzelner Emotionen: Beschreibung einzelner Emotionen. In: Dieter Ulich und Philipp Mayring (Hrsg.): Psychologie der Emotionen. 2. Auflage. Stuttgart 2003, S.180-181.

Rohr, Dirk. u.a.: Der Peer-Ansatz in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Projektbeschreibungen und -evaluationen. Weinheim 2016.

Siegrist, Ulrich und Luitjens, Martin: Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr. [EPUB-Dateiformat] Offenbach 2011.

Stier, Bernhard und Weissenrieder, Nikolaus: Psychosoziale Entwicklung. In: Bernhard Stier und Nikolaus Weissenrieder (Hrsg.) Jugendmedizin: Gesundheit und Gesellschaft. Heidelberg 2006, S.17.

Tindall, Judith A. und Black, David R.: An In-Depth Look at Peer-Programs: Planning, Implementation, and Administration. 2. Auflage. New York 2009.

Zanotta, Silvia: Wieder ganz werden: Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen. 1. Auflage. Heidelberg 2018.

10.2 Internettexte

Aebi-hus: Die 6 Knacknüsse der Peer-Group-Education. (2016) URL:
https://www.aebi-hus.ch/tl_files/aebi-hus.ch/upload/Bilder/PeerAk-2016/PeAk-Knacknuesse.pdf. (Stand: 04.01.19).

Dickerson, Sally S.: Psychosomativ Medicine 66: Immunological Effects of Induced Shame and Guilt. (2004) Abgerufen von:
<https://pdfs.semanticscholar.org/4931/c608ccc857c1c7bb6e52528a06815cb8a138.pdf>. (Stand: 31.05.19).

Keller u.a. PeerWork Schweiz: Grundlagenpapier für ein gemeinsames Verständnis. Bern: Peer Work Schweiz. (2017) URL:
https://docs.wixstatic.com/ugd/3a883f_6d00bb2db9b64153a03cb97387779b06.pdf. (Stand: 01.07.19).

Neumann-Braun, Klaus u.a. Das pädagogische Konzept der Peer Education im Rahmen von Medienkompetenzförderung und Jugendmedienschutz. Bericht im Rahmen des nationalen Programms Jugend und Medien. Forschungsbericht Nr. 15/12. Bern 2012 URL:
https://www.jugendundmedien.ch/fileadmin/user_upload_redesign/3_Medienkompetenz/3.6_Peer_Education/Bericht_Peer_Education_Publikation_SozialeSicherheit.pdf. (Stand: 04.05.19).

Pons: Peer. URL:
<https://de.pons.com/übersetzung/deutschenglisch/Gleichaltrige>. (Stand: 26.04.19).

Projuventute: Selbstbewusstsein stärken. URL:
<https://www.147.ch/de/persoенliche-probleme/selbstvertrauen-staerken/selbstbewusstsein-staerken/>. (Stand: 09.09.19).

10.3 Bildnachweise

Titelbild: Weisses Herz auf rosa Hintergrund. Eigene Darstellung.

Abbildung 1: Übersicht zu den verschiedenen Rollen und Aufgaben. Eigene Darstellung.....	10
Abbildung 2: Darstellung der verschiedenen Phasen des Projektes. Eigene Darstellung.	13
Abbildung 3: Mögliche Einrichtung des Raums. Eigene Darstellung.	30
Abbildung 4: Mindmap zur Scham im Allgemeinen. Eigene Darstellung.....	46
Abbildung 5: Schutzschilder zum Beschriften. Eigene Darstellung.....	48
Abbildung 6: Der Weg zur Schamresilienz. Eigene Darstellung.....	50
Abbildung 7: Die Schamfalle, Teil I. Eigene Darstellung.	52
Abbildung 8: Die Schamfalle, Teil II. Eigene Darstellung.	52
Abbildung 9: Zeichnung eines Gremlins. Eigene Darstellung.	54
Abbildung 10: Zeichnung einer Lunge. Eigene Darstellung.	58
Rückseite: Rotes Herz auf rosa Hintergrund. Eigene Darstellung.	

10.4 Tabellennachweise

Tabelle 1: Leitfragen und Ablauf des Zusammentreffens mit den anderen Peer-Educatorinnen.

Eigene Darstellung.....	14
Tabelle 2: Tabelle mit dem vorgeschlagenen Ablauf des Kurses. Eigene Darstellung.	41
Tabelle 3: Übersicht über Dinge, die Kosten verursachen. Eigene Darstellung.....	44
Tabelle 4: Tabelle zur Reflektion des Kurses. Eigene Darstellung	65

