

KEIN ROSA IST AUCH KEINE LÖSUNG

Warum Farbe kein Geschlecht kennen sollte und es an der Zeit ist, sich vom gesellschaftlich zementierten, binären Farbcode für Buben und Mädchen zu verabschieden.

LINKS AND RESOURCES ⓘ

Impuls- und Hintergrundtext für Erwachsene zur Geschichte der Rosa/Blau-Zuordnung und kulturellen Unterschieden:

["Kein Rosa ist auch keine Lösung"](#) ➔

Im Leben von Kindern spielen Farben eine entscheidende Rolle. Vor allem für die Erwachsenen. Dabei spaltet keine Farbe die Gemüter so sehr wie Rosa. Je nachdem, von wem sie getragen wird, ist sie mit unterschiedlichen Bedeutungen aufgeladen. Kleiden sich Mädchen in Rosa, reichen die Assoziationen von „richtiges Mädchen“ über „Prinzessin“ bis „tussig“. Fällt die morgendliche Kleiderauswahl eines vierjährigen Bubens auf rosa Leggings, fragen Erwachsene gerne nach, ob es eine ältere Schwester gebe, bezeichnen die Eltern des Jungen als fortschrittlich und emanzipiert – oder aber stellen gar die Befürchtung in den Raum, dass damit die sexuelle Orientierung des Kindes beeinflusst werden könne...“

Zu diesem Thema finden Sie hier eine Reihe von Impuls- und Reflexionsfragen, die Sie gemeinsam mit einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen diskutieren können, um sich mit dem Thema Geschlechterrollen auseinander zu setzen.

Ziel:

Reflexion von Geschlechterrollen und eigenen Haltungen und Bewertungen.

Mögliche Fragen:

- ▶ Findet Argumente, warum zB. Erdbeeren und Katzen mit "Mädchen-Kleidung" in Verbindung gebracht werden und Dinosaurier und Raketen mit "Buben-Kleidung"!
- ▶ Welche Gegenargumente gibt es, warum diese Zuteilung nicht passend sein könnte?
- ▶ Welche Beispiele gibt es in Bezug auf Kleidung und Frisuren (historisch, kulturell), die zeigen, dass lange Haare und Röcke nicht typisch Frauen sein können?
- ▶ Welche Bedeutung hat die Farbe rosa für dich?
- ▶ Welche Auswirkungen auf das Verhalten kann es haben, wenn Menschengruppen bestimmte Farben zugeschrieben werden?
 - *Themen die dabei angesprochen werden können: Homophobie, Abwertung von allem, was mit Weiblichkeit assoziiert wird, enge Verhaltensspielräume, verschiedene Spielsachen und Tätigkeiten werden nicht ausprobiert.)*

Mögliche Recherche-Aufgaben:

- ▶ Finde die Namen von 10 Astronautinnen!
- ▶ Welche Astronautin fliegt als erste zum Mond?
- ▶ Was ist "Mercury 13"?
- ▶ Wer waren Tilly Edinger und Mary Anning?
- ▶ In welchem Land halten Männer typischerweise Händchen?
- ▶ Warum waren die Farben blau und rosa früher umgekehrt den Geschlechtern zugeordnet?

WUT – UND GUT

... über ein verpöntes Gefühl, das eine Renaissance verdient.

LINKS AND RESOURCES ⓘ

Impuls- und Hintergrundtext für Erwachsene zum Thema Wut.

["Wut und gut"](#) ➔

Zur Veranschaulichung der menschlichen Gefühlspalette kann das sogenannte "Gefühlsrad" verwendet werden. Dieses lässt sich in verschiedenen Ausführungen im Internet finden.

Wie im Hintergrundtext zu lesen ist, hat Wut auch mit dem Thema Grenzen zu tun. Parallel zu Wut, kann also auch besprochen werden, in welchen kleinen zwischenmenschlichen Situationen Wut aufkommt (z.B. bei welchen Berührungen), wie das am Körper gemerkt wird, und wie sich solche Grenzen gut kommunizieren lassen.

Weiterführend kann auch mit den Inhalten dieser Online-Ressource gearbeitet werden:

["What is sexual consent about?"](#) ➔

“Die Wut genießt in unserer modernen Gesellschaft keinen besonders guten Ruf. Wer sie zeigt, gilt schnell als schwach, egoistisch oder stur. Gerne wird sie als „Übel“ kindlicher Autonomiebestrebungen verstanden. Wir sprechen von blinder Wut, von Sich-nicht-unter-Kontrolle-Haben, nötiger Therapie, von Wutbürgern, von Gewalt, die sie mitunter nach sich zieht.

Kurzum: Wut ist alles andere als sozial erwünscht, weil unbequem und Handlungen fordernd. Am besten sofort.

Nur ist unsere menschliche Gefühlswelt leider – oder Gott sei Dank – kein Ponyhof. Neben Freude und Überraschung begleiten uns Trauer, Wut, Verachtung, Angst und Ekel durch unser menschliches Dasein. Viele Gefühle anderer können wir leicht von uns abgrenzen. Mit der Wut fällt diese Abgrenzung schwerer. Wenn wir sie aber ignorieren, steigert sie sich eher noch, als dass sie verpufft. Außerdem will sie uns ja etwas sagen ...“

Zu diesem Thema finden Sie hier eine Reihe von Impuls- und Reflexionsfragen, die Sie gemeinsam mit einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen diskutieren können, um sich mit dem Thema Gefühle - insbesondere Wut auseinander zu setzen.

Ziel:

Reflexion zum Thema Umgang mit Gefühlen.

Mögliche Fragen:

- ▶ Welche Gefühle kennt ihr?
- ▶ Welche dieser Gefühle glaubt ihr werden positiv und welche negativ gesehen?
- ▶ Welche Gefühle zeigen Menschen (oder ihr) eher? Welche werden gerne versteckt?
- ▶ Welche Gründe gibt es, um wütend zu werden?
- ▶ Was ist gut am Gefühl der Wut, was weniger?
- ▶ Wo bemerkst du Wut in deinem Körper? Wie fühlt sich das an?
- ▶ Versucht eine Skala zu zeichnen! Was macht euch sehr wütend, was überhaupt nicht, was ein bisschen, was ein bisschen mehr, usw.
- ▶ Wann ist Wut gefährlich bzw. was ist der Unterschied zwischen Wut und Hass?

ON THE JOY OF NOT ALWAYS NEEDING TO BE JOYFUL

LINKS AND RESOURCES ⓘ

Impuls- und Hintergrundtext für Erwachsene
zum Thema Glücklichkeit.

["Happy Life"](#) ➔

Deutsche Version im Heldinnenheft.

["Heldinnenheft"](#) ➔

Zur Veranschaulichung der
menschlichen Gefühlspalette
kann das sogenannte "Gefühlsrad"
verwendet werden. Dieses lässt sich
in verschiedenen Ausführungen im
Internet finden.

A plea for hanging your head in the time of the "happiness-hype". Happiness has had an unparalleled career in the past few years. It has transformed from a fleeting trend to the star of the show. You will notice this especially if you take a stroll through the Amazon online store. Or on Instagram, where you can find nine million posts with the hashtag #happy life. In addition, the list of academic disciplines is ever-growing – psychology, neurology, genetics, sociology, economics – that are attempting to answer the age-old question

What makes people happy? Or: how can people become happier? And in the best-case scenario, how can they stay that way? ...

Zu diesem Thema finden Sie hier eine Reihe von Impuls- und Reflexionsfragen, die Sie gemeinsam mit einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen diskutieren können, um sich mit dem Thema Gefühle - insbesondere Glück auseinander zu setzen.

Mögliche Fragen:

- ▶ Welche Gefühle kennt ihr?
- ▶ Welche dieser Gefühle glaubt ihr werden positiv und welche negativ gesehen?
- ▶ Welche Gefühle zeigen Menschen (oder ihr) eher? Welche werden gerne versteckt?
- ▶ Welche Dinge machen dich glücklich? Was macht dich zufrieden? Wo liegen die Unterschiede für dich?
- ▶ Wie wichtig ist es, glücklich zu sein?
- ▶ Was macht dir Spaß, was tut dir gut? Wann fühlst du dich wohl?
- ▶ Zeichne ein Glücksbarometer! Unten zeichnest du ein, welche Dinge dich kurz glücklich machen, in der Mitte jene Dinge, die dich etwas länger glücklich machen, und ganz oben, was dich langanhaltend glücklich und zufrieden macht.
- ▶ Bei welchem Foto, das du auf Social Media postest, würdest du #happy dazuschreiben?
- ▶ Versucht Fotos von euch zu machen, die ihr mit #happy kommentieren würdet.
- ▶ Welche Fotos würdest du nicht auf Social Media posten?
- ▶ Welche Auswirkung könnte es haben, wenn jemand sich in einer schwierigen Lebenssituation befindet (zB trennen sich die Eltern, man muss umziehen, hat eine psychische Erkrankung, ist unglücklich verliebt,...) und überall im Internet sind nur Fotos von glücklichen Menschen zu sehen?

VERMESSENE REALITÄTEN

LINKS AND RESOURCES ⓘ

For this text, it makes sense to read the background text together and reflect on the feelings that arise from reading the text.

Another possible activity would be individual or group research on the topic of beauty ideals in different centuries, the results of which are then shared in the larger group.

Impuls- und Hintergrundtext für Jugendliche und Erwachsene zum Thema Konfektionsgrößen:

["Vermessene Realitäten"](#) ➔

„Dass wir beim Shoppen heutzutage Hosen, Shirts oder Kleider von Größe 36 bis 44 mit in die Umkleidekabine schleppen, liegt nicht daran, dass wir uns über Nacht das Formwandeln beigebracht haben. Eine kurze Geschichte der Konfektionsgrößen.“

Weibliche Schönheitsideale waren immer schon im Wandel. In der Renaissance konnte der weibliche Körper gar nicht üppig genug sein, in den 1920ern waren große Brüste out, in den 50er-Jahre galten Kurven dafür als besonders begehrenswert. In den 2000ern ersetzen Hungerhaken sportliche Models auf dem Laufsteg, aktuell gibt es in der Modewelt – zumindest offiziell – Bestrebungen, sich vom „Size zero“-Standard zu lösen.

Jetzt sind Standard und Ideal natürlich nicht dasselbe, historisch betrachtet wird aber Ersteres seit der Jahrhundertwende zusehends von Letzterem abgeleitet....“

Zu diesem Thema finden Sie hier eine Reihe von Impuls- und Reflexionsfragen, die Sie gemeinsam mit einer Gruppe von jugendlichen Mädchen und jungen Frauen diskutieren können, um sich mit dem Thema Konfektionsgrößen, Schönheitsideale und Körperbilder auseinander zu setzen.

Ziel:

Reflexion zum Thema Körperbilder

Mögliche Fragen:

- ▶ Welche Kleidergrößen hast du in deinem Kleiderschrank?
- ▶ In welchen Shops findest du Kleidung, die dir passt?
- ▶ In welchen Shops findest du kaum etwas, das zu deinem Körper passt?
- ▶ Für welche Körperformen müsste es mehr Kleidung geben

Weiterführende Materialien:

- ▶ Online finden sich zu den Schlagworten body positivity und body neutrality weitere Materialien, Kampagnen, Spots, etc. zB: "www.thisgirlcan.co.uk" ➔
- ▶ **Filmtipp:** *Embrace*, von Taryn Brumfitt
- ▶ Die Jugendlichen kennt sicherlich auch Influencer, die sich mit body positivity beschäftigen. Einfach die Ressourcen der Gruppe nutzen und voneinander lernen! :)

CODE RED

LINKS AND RESOURCES ⓘ

Impuls- und Hintergrundtext für Jugendliche und Erwachsene zum Thema Menstruation:

["Code Red"](#) ➔

Deutsche Version im Heldinnenheft

["Heldinnenheft"](#) ➔

Besonderer Tip! Videos by Libresse/Libra/Bodyform:

["Blood Normal"](#) ➔

["Viva la Vulva"](#) ➔

["Libresse Blood"](#) ➔

Approximately half of the Earth's population menstruates. Talking about this menstruation, however, seems to still be a challenge for many people. *Why is this the case?*

There are few products that are stolen and snuck between friends and classmates as often as tampons and pads. As if they were indecent or forbidden. If a tampon accidentally rolls out of a backpack onto the classroom floor, it sits there like it is highly explosive, and is either ignored with blushing faces or treated with disgusted fascination and uncomfortable giggling.

No, we have not learned to deal with menstruation in a calm and collected way, much less to be proud of it ...

Zu diesem Thema finden Sie hier eine Reihe von Impuls- und Reflexionsfragen, die Sie gemeinsam mit einer Gruppe von Jugendlichen diskutieren können, um sich mit dem Thema Menstruation auseinander zu setzen. Gerade für die Enttabuisierung des Themas ist es wichtig, auch Burschen einzubinden.

Ziel: Reflexion zum Thema Tabu Menstruation

Mögliche Fragen:

- ▶ Welche Wörter kennt ihr für Menstruation?
- ▶ Was glaubt ihr, warum es so viele verschiedene Wörter gibt, die Menstruation umständlich umschreiben?
- ▶ Welche Menstruationsartikel kennt ihr?
- ▶ Welche Gefühle habt ihr, wenn es darum geht, über dieses Thema zu sprechen?
- ▶ Was glaubt ihr, woher kommen diese Gefühle?
- ▶ Stimmt es eigentlich, dass menstruierende Frauen nicht schwimmen dürfen im Meer wegen möglichen Hai angriffen? - Recherchiert mal!

Impulsvideo zum Thema Zyklus:

Gemeinsam kann das Video "[This is Your Period in 2 Minutes | Glamour](#)" (auf *YouTube*) angesehen werden, um ein Grundverständnis zum Thema Zyklus zu bekommen. Danach sollte es gemeinsam genau erläutert werden (zB im Rahmen einer Biologiestunde) und besprochen werden, wie und ob diese zyklischen Veränderungen im Alltag tatsächlich wahrgenommen werden, wann sie ausfallen (hormonelle Verhütung) und wie damit umgegangen werden kann.

Diskussion zum Thema Werbung und Menstruation

- ▶ Was ist daran klar verständlich?
- ▶ Was ist verwirrend? (zB blaue Flüssigkeit)
- ▶ Welches Bild von Menstruation entsteht? (zB unhygienisch)
- ▶ Was könnte anders/besser gemacht werden?

Google old and new advertisements for tampons and pads for the discussion!