



Männer-Erfahrungen und Frauen-Erfahrungen

Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, über eigene geschlechtsspezifische Erfahrungen, die sie als Männer bzw. Frauen in dieser Gesellschaft gemacht haben, nachzudenken.

Ziele

- eigene geschlechtsspezifische Erfahrungen wahrnehmen und sich bewusst machen
- geschlechtsspezifische Erfahrungen von anderen wahrnehmen
- typisch männliche und weibliche Erfahrungen erkennen
- gesellschaftliche Erwartungen an Männer und Frauen erkennen und reflektieren
- Normierungsprozesse in Bezug auf Männlichkeit und Weiblichkeit reflektieren

Rahmenbedingungen

Zeit	30–40 Minuten
Gruppengröße	auch in Großgruppen möglich
Material	Karten mit Aussagen für Männer und Frauen
Raum	ein Gruppenraum mit Stuhlkreis



Ablauf der Übung

Die Moderation erklärt, dass die Übung sich zuerst nur an die Männer, später nur an die Frauen richtet (oder andersherum). Alle Teilnehmenden sitzen gemeinsam im Stuhlkreis, doch reagieren in der ersten Runde nur die Männer auf die von der Moderation vorgelesenen Aussagen, in der zweiten Runde reagieren nur die Frauen. Die Aussagen fordern dazu auf, aufzustehen, wenn das Benannte auf die Person zutrifft. Danach setzen sich alle wieder. Am Ende der beiden Runden findet eine Auswertung statt.

An die Männer: Bitte stehen Sie schweigend auf, wenn ...

- ... Sie schon einmal das Gefühl hatten, nicht hart genug zu sein.
- ... Ihnen schon einmal gesagt wurde, dass Sie nicht weinen dürfen.
- ... Sie schon einmal geschlagen wurden, weil Sie geweint haben.
- ... Sie schon einmal jemand „schwul“ oder „Schwuchtel“ genannt hat.
- ... Ihnen schon einmal jemand gesagt hat, Sie sollen sich wie ein Mann benehmen.
- ... Sie schon einmal von einem anderen körperlich verletzt wurden.
- ... Sie schon einmal körperlich verletzt wurden und den Schmerz vor den anderen verborgen haben.
- ... Sie schon einmal gesehen haben, wie ein Mann, den Sie respektiert haben, eine Frau geschlagen oder mit Worten verletzt hat.



- ... Sie schon einmal Angst hatten, einem anderen Mann Ihre Zuneigung zu zeigen, ihn zu umarmen oder zu berühren, weil Sie geglaubt haben, es sähe komisch aus.
- ... Sie schon einmal Drogen oder Alkohol genommen bzw. getrunken haben, um Ihre Gefühle zu unterdrücken oder weil Sie Kummer hatten.

An die Frauen: Bitte stehen Sie schweigend auf, wenn ...

- ... Sie schon einmal Make-up benutzt, sich die Beine rasiert oder Nylonstrümpfe getragen haben.
- ... Sie schon einmal unbequeme, einengende Kleidung getragen haben – Schuhe mit hohem Absatz, Hüfthalter, für Sie bzw. für Ihren Geschmack zu enge oder zu freizügige Kleidung.
- ... Sie sich schon einmal Sorgen gemacht haben, nicht hübsch genug zu sein.
- ... Sie schon einmal das Gefühl hatten, nicht weiblich genug zu sein.
- ... Sie schon einmal Ihre Ernährungsweise umgestellt haben oder trainiert haben, um abzunehmen oder Ihre Figur zu verbessern.
- ... Sie sich schon einmal weniger wichtig gefühlt haben als ein Mann.
- ... Sie schon einmal so getan haben, als seien Sie weniger intelligent, als Sie sind, um das Ego eines Mannes nicht zu verletzen.
- ... Sie schon einmal in einer Gesprächsrunde Angst hatten etwas zu sagen oder Sie sich überflüssig vorkamen, weil Männer das Gespräch dominierten.



- ... Sie sich schon einmal hinsichtlich Ihrer beruflichen Aussichten eingeschränkt gefühlt haben.
- ... Sie schon einmal von einem Mann belästigt worden sind, ein Mann Ihnen nachgerufen, hinterhergepiffen, Ihnen gegenüber anzügliche Bemerkungen gemacht oder Sie betatscht hat.
- ... Sie schon einmal irgendwelche Aktivitäten eingeschränkt haben, weil Sie Angst hatten, überfallen oder vergewaltigt zu werden.
- ... man schon einmal von Ihnen erwartet hat, alleine für die Empfängnisverhütung zu sorgen.
- ... Sie schon einmal Angst vor dem Zorn eines Mannes hatten oder aus Angst „Ja“ zu einem Mann gesagt haben, obwohl Sie lieber „Nein“ gesagt hätten.

Auswertung

Ausführliche Runde dazu, wie es den Teilnehmenden mit den Aussagen ergangen ist und was ihnen gerade dazu alles durch den Kopf geht. Damit alle sich in der Auswertung äußern können, auch wenn sie nichts sagen wollen oder können, kann mit Karten gearbeitet werden: Alle bekommen eine rote, eine gelbe und eine grüne Karte. Grün steht für gut, gelb für mittel und rot für schlecht. Wenn die Moderation am Ende der Übung die Teilnehmenden fragt, wie es Ihnen geht, können sie mit den Karten antworten.

Vorschläge zur Weiterarbeit

Übungen „Positionsbarometer“ oder „Filmanalyse: Made in Dagenham“

Geeignet als Methode im Themenbereich Homophobie



Quelle

Creighton, Allan/Kivel, Paul (1993): Die Gewalt stoppen, Mühlheim an der Ruhr