

Detailinformationen zum Tandem-Angebot für die ganze Klasse: «Männlichkeit, wer ist das?» und «Wen-Do – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung».

Dank der finanziellen Unterstützung durch das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann (EBG) können beim Tandem-Angebot zwei Workshops zum Preis von einem gebucht werden (CHF 1200.– statt CHF 2400.–).

Workshop «Männlichkeit, wer ist das?»

1. Ausgangslage und Zielsetzung

Jugendliche sind heute mit vielfältigen Erwartungen an Geschlecht, Zugehörigkeit und Status konfrontiert. Vorstellungen davon, wie ein «richtiger Junge» oder ein «richtiger Mann» zu sein hat, wirken im schulischen Alltag ebenso wie in Peergroups, sozialen Medien oder familiären Kontexten. Diese unterschiedlichen Bilder beeinflussen Selbstwahrnehmung, Konfliktverhalten, Gruppendynamiken und Umgang mit Respekt.

Der Workshop «Männlichkeit, wer ist das?» ermöglicht männlichen Jugendlichen eine differenzierte Auseinandersetzung mit Männlichkeitsbildern in ihrer Lebenswelt. Männlichkeit wird dabei intersektional betrachtet: Geschlecht überschneidet sich mit Herkunft, Hautfarbe, Religion, sozialer Lage oder Migrationserfahrung. Jugendliche reflektieren, wie gesellschaftliche Zuschreibungen – sowohl privilegierende als auch diskriminierende – ihr Selbstbild und ihr Verhalten prägen. Übergeordnetes Ziel ist es, Reflexionsfähigkeit, Selbstbestimmung und verantwortungsbewusstes Handeln im Alltag zu stärken.

2. Ziele und Kompetenzen

Im Workshop erwerben die Teilnehmenden folgende Kompetenzen:

- gesellschaftliche Männlichkeitsnormen erkennen und kritisch einordnen
- verstehen, wie Gruppendruck, Statusfragen und Ehrlogiken entstehen und wirken
- reflektieren, wie rassistische oder andere diskriminierende Zuschreibungen Identitätsprozesse beeinflussen
- strukturelle Ungleichheiten von individueller Verantwortung unterscheiden
- Gefühle, Kränkungen und Zugehörigkeit sprachlich differenzierter ausdrücken
- konstruktivere Strategien im Umgang mit Konflikten und Provokationen entwickeln
- ein Verständnis von Respekt stärken, das nicht auf Dominanz oder Abwertung basiert

Der Workshop öffnet Reflexionsräume. Er liefert keine fertigen Antworten, sondern unterstützt Jugendliche darin, bewusster mit gesellschaftlichen Erwartungen umzugehen.

3. Was der Workshop nicht ist

- keine Schuldzuweisungen oder Beschämung einzelner Gruppen
- keine pauschale Abwertung von Männlichkeit oder Jungen
- keine parteipolitische oder ideologische Schulung
- keine therapeutische Selbsterfahrungsarbeit
- keine Täterarbeit im engeren Sinn

Der Workshop arbeitet dialogisch, praxisnah und machtsensibel.

4. Zielgruppe

- männliche Jugendliche ab der Sekundarstufe I
- geeignet für Schulen, Brückenangebote und sozialpädagogische Institutionen
- Altersrahmen ca. 12 – 25 Jahre
- min. 4, max. 12 Teilnehmende pro Workshop

Der Workshop wird in Halbklassen oder arbeitsfähigen Kleingruppen durchgeführt.

5. Didaktischer Ansatz und Methoden

Der Workshop verbindet persönliche Erfahrungen mit gesellschaftlichen Zusammenhängen. Theorie wird nur so weit eingebracht, wie sie hilft, Alltagserfahrungen einzuordnen.

Methoden sind: moderierte Gruppengespräche, Reflexionsübungen, Fallbeispiele (Schule, Peergroup, Social Media), Perspektivenwechsel, Arbeit mit zentralen Begriffen (Respekt, Status, Zugehörigkeit), Aktivierungsübungen.

Die Arbeit ist partizipativ und ressourcenorientiert. Niemand wird zu persönlichen Offenlegungen gezwungen.

6. Ablauf

Die Kursleitung kommt an die Schule oder Institution und führt den Workshop selbständig durch.

Struktur:

1. Einführung und Rahmensetzung
2. Annäherung an Rollenbilder und Erwartungen
3. Analyse von Gruppendynamiken, Status und Respekt
4. Reflexion eigener Handlungsmuster
5. Entwicklung alternativer Strategien
6. Abschlussrunde und Transfer in den Alltag

Die Lehrpersonen sind während des Workshops nicht im Raum, um einen offenen Gesprächsrahmen zu ermöglichen. Im Anschluss erfolgt ein kurzes mündliches Feedback an die Lehrperson.

7. Organisatorische Rahmenbedingungen

Dauer: 4 Lektionen.

Kosten für das Tandem-Angebot: CHF 1200.–. Allfällige Zusatzkosten (z. B. Reisespesen, grössere Gruppen) werden im Vorfeld transparent kommuniziert.

Leitung: Fachpersonen aus dem Bereich Soziale Arbeit oder vergleichbarer Qualifikation, mit spezifischer Weiterbildung in geschlechterreflektierter und machtsensibler Präventionsarbeit.

Sprache: Deutsch, Dari, Farsi oder weitere Sprachen nach Absprache möglich.

Räumliche Voraussetzungen:

- normales Schulzimmer, Gruppenraum o.ä.
- bewegliches Mobiliar (Stuhlkreis und bewegte Sequenzen)
- Beamer oder Bildschirm
- Flipchart

Vor- und Nachbereitung vor Ort: jeweils ca. 15 Minuten.

Workshop «Wen-Do – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung»

1. Ausgangslage und Zielsetzung

Mädchen und genderdiverse Jugendliche erleben im Alltag unterschiedliche Formen von Grenzverletzungen – von respektlosen Kommentaren über digitale Belästigung bis hin zu körperlichen Übergriffen. Viele dieser Situationen finden im sozialen Nahraum statt und sind gerade deswegen so schwer zu entgegnen.

Der Wen-Do-Workshop stärkt Mädchen und genderdiverse Jugendliche darin, eigene Grenzen wahrzunehmen, ihnen zu vertrauen und in solchen Situationen handlungsfähig zu werden. Wen-Do ist eine feministische Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsmethode. Sie verbindet körperliche Techniken mit Reflexion, Austausch und Empowerment – ohne die Verantwortung für Gewalt auf die Betroffenen zu verschieben. Ziel ist es, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und Handlungssicherheit im Alltag zu fördern.

2. Ziele und Kompetenzen

Die Teilnehmenden:

- stärken Selbstwert, Mut und Selbstwirksamkeit
- lernen, eigene Grenzen klar wahrzunehmen und zu kommunizieren
- üben verbale und körperliche Strategien zur Selbstbehauptung
- erweitern ihr Wissen zu Gewaltformen, Konsens und Rechten
- erkennen digitale Gewalt (z. B. Sextortion, Cybergrooming)
- wissen, wo sie im Bedarfsfall Unterstützung finden
- stärken Solidarität und Zivilcourage, innerhalb und ausserhalb der Gruppe

Neben der Gewaltprävention liegt ein starker Fokus auf körperlichem, emotionalem und sozialem Empowerment.

3. Inhaltliche Schwerpunkte

Die Inhalte werden altersgerecht und lebensweltorientiert vermittelt.

Thematische Schwerpunkte können sein:

- Was tun bei respektlosen Kommentaren und Alltagssexismus
- Grenzverletzungen im schulischen oder privaten Umfeld
- Umgang mit Belästigung im öffentlichen Raum
- Konsens und erste Beziehungserfahrungen
- Digitale Gewalt und problematische Dynamiken in Klassenchats
- Unterstützungssysteme (z. B. Schulsozialarbeit, Opferhilfe, Beratungsstellen)

4. Zielgruppe

- weibliche und genderdiverse Jugendliche ab der Sekundarstufe I
- cis Jungen sind vom Kurs ausgeschlossen
- geeignet für Schulen, Brückenangebote und sozialpädagogische Institutionen
- min. 3, max. 16 Teilnehmende pro Workshop

5. Didaktischer Ansatz und Methoden

Wen-Do verbindet körperliche Selbstverteidigung mit Reflexion und Austausch.

Methoden sind: Schlag-, Tritt- und Befreiungstechniken, Übungen zu Körperpräsenz und Stimme, Rollenspiele zu Alltagssituationen, soziometrische Übungen, Gesprächsrunden und Reflexionsphasen, das Zerschlagen eines Holzbrettes als körperliche wie mentale Stärkung.

Alle Übungen sind freiwillig. Jede Grenze wird respektiert. Die Arbeit ist traumainformiert, machtkritisch und intersektional ausgerichtet.

6. Ablauf

Die Kursleitung kommt an die Schule oder Institution und führt den Workshop selbständig durch.

Typischer Ablauf:

1. Einführung und Rahmensetzung
2. Sammlung von Erwartungen und Anliegen
3. Übungen zu Körperhaltung, Stimme und Präsenz
4. Selbstverteidigungstechniken und Befreiungsübungen
5. Diskussionen, Soziometrien und Rollenspiele zu realistischen Alltagssituationen
6. Austausch zu Unterstützungsangeboten
7. Abschlussrunde

Die Lehrpersonen sind während des Workshops nicht im Raum, um einen geschützten Rahmen zu gewährleisten. Im Anschluss an den Workshop erfolgt ein mündliches Feedback an die Lehrperson.

7. Organisatorische Rahmenbedingungen

Dauer: 4 Lektionen.

Kosten für das Tandem-Angebot: CHF 1200.–. Allfällige Zusatzkosten (z. B. Reisespesen, grössere Gruppen) werden im Vorfeld transparent kommuniziert.

Leitung: Die Kurse werden von externen Wen-Do-Fachpersonen des Dachverbands Wen-Do Schweiz durchgeführt. Die externe Leitung gewährleistet Unabhängigkeit und einen geschützten Rahmen.

Sprache: Deutsche Lautsprache, weitere Sprachen nach Absprache möglich.

Räumliche Voraussetzungen:

- normales Schulzimmer, Gruppenraum o.ä.
- bewegliches Mobiliar (Stuhlkreis und bewegte Sequenzen)
- freie Bodenfläche
- Schlafsack mit Hülle (um Schläge zu üben), bequeme Kleidung

Nachhaltigkeit

Ergänzend zum Tandem-Angebot kann ein Workshop für Fachpersonen gebucht werden. Mehr Informationen zum Fachpersonen-Workshop finden Sie [hier](#).