



„STARKE MÄDCHEN “ - Projektbeschreibung

Lernen durch Selbst- und Fremdwahrnehmung

STARKE MÄDCHEN ist ein Projekt, das an die Individuallage der Mädchen anknüpft, das aber zugleich versucht, die negativen Schranken und Verkrustungen der bisher stattgefundenen Sozialisation aufzubrechen. Folglich muss das Lernen vorrangig durch Selbst- und Gruppenerfahrungen initiiert werden. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung sind dabei unerlässlich. Solche Wahrnehmung ist *mehr* als kognitives Reden über Werte, es erfolgt zunächst über die Sinne. Der Körper wird angesprochen; durch ihn wird gelernt, bevor das im und durch den Körper Erfahrene in Begriffe gefasst wird. Auf diese Weise wird vermieden, über Werte zu reden, so wie man über mancherlei Dinge reden kann, ohne von ihnen wirklich berührt worden zu sein.

Leitelemente „Kommunikation, Stille, Tanz und Bewegung“

Im Projekt STARKE MÄDCHEN bedeutet **Kommunikation** zum einen das authentische Mitteilen persönlicher Gedanken, Gefühle und Erlebnisse und zugleich die Bereitschaft, die Gruppe an dem persönlichen Prozess teilnehmen zu lassen. Zum andern bedeutet Kommunikation die Bereitschaft, auf den anderen hörend zuzugehen (zu-hören), ihm Beachtung zu schenken. Authentische wechselseitige Kommunikation ist gleichzeitig die Basis für gegenseitiges „Verstehen“ und Vertrauen, und für das Gefühl sozialer Zugehörigkeit und gegenseitiger Wertschätzung unabhängig von kultureller, sozialer und religiöser Herkunft. Umso wichtiger und notwendiger ist dieser geschützte Rahmen für die häufig kulturell heterogenen Kinder- und Jugendgruppen auf dem Weg zu erfolgreichen und nachhaltigen Integration und Sozialisation.

Die Mädchen bekommen die Möglichkeit, sich sprachlich ansprechend und authentisch mitzuteilen (in Abgrenzung zu übernommenen Sprach- und Verhaltensklischees), anderen *aktiv* zuzuhören, eigene Mitteilungsbedürfnisse zurückzustellen, auf andere Beiträge einzugehen, sich in die Gedanken und Gefühle anderer hineinzusetzen, ihnen Beachtung, Wertschätzung, Solidarität und Empathie entgegenzubringen.

Das Element der **Stille** möchte dem oberflächlichen Aktionismus, der zunehmenden Beschleunigung, dem Alltagslärm, der beständig einwirkenden Medien- und Geräuschkulisse im Privaten und in der Öffentlichkeit, die **Erfahrung von Stille** entgegensetzen:

Innere *Stille* als Mittel und Möglichkeit in sich hinein zu hören, den Zugang zu sich selbst zu finden und sich selbst zu spüren, sowie offenere und bewusstere Wahrnehmung der Umwelt, die sich dadurch klarer und sicherer ergründen lässt.

Stilleübungen sind für Kinder und Jugendliche deshalb so wichtig, weil die Erfahrung von Stille im Alltag kaum noch vorkommt aber als regenerative Energiequelle für ein gesundes und ausgeglichenes Leben unverzichtbar ist. In Wechselwirkung mit den anderen Elementen soll ein



ausgewogenes bewusstes Verhältnis zwischen den äußeren Eindrücken und dem persönlichem Ausdruck ermöglicht werden.

Im Projekt STARKE MÄDCHEN verstehen wir das Element **Tanz** nicht nur als Kunstform, sondern sehen ihn unter anderem auch als ein Mittel, den Kindern und Jugendlichen bewusst und unbewusst viele weitere und wichtige Aspekte und Werte der Körperarbeit, der persönlichen Entwicklung zu vermitteln und sie dabei im körperlichen und charakterlichen Erwachsenwerden zu begleiten. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit zur Gemeinschaft soll in gegenseitiger Wertschätzung geweckt, erfahren und gestärkt werden.

Grundsätzlich für den Tanz ist die Erkenntnis, dass der Prozess allen Lernens im Körper, in der Wahrnehmung und in der Bewegung stattfindet.

Tanzen fördert die Körperbeherrschung, die Balance, Koordination von Bewegungen, Konzentration, sowie das soziale Miteinander der Kinder. Die Sinneswahrnehmung wird sensibilisiert, der Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und aktueller Gefühle gestärkt. In der Auseinandersetzung mit Tanz finden sowohl innere Reifeprozesse statt, bei denen der Tanzende Mensch einen spürbaren und erlebbaren Bezug zu sich selbst sucht, als auch die Kommunikation mit der Außenwelt über den körperlichen und emotionalen Ausdruck. Nicht zuletzt spielt dabei im Gegenzug die Wahrnehmung der äußeren Welt eine große Rolle, wie zum Beispiel der Musik und des damit einhergehenden Rhythmus, sowie des/der Tanzpartner oder der Tanzgruppe. Das Erreichen eines harmonischen Zusammenspiels in der Bewegung und in den Emotionen ist ein Reifeprozess sowohl für das Individuum, als auch für die Gemeinschaft in der die Kinder miteinander tanzen.

Beim freien Tanzen können Kinder ihre Kreativität ausleben und über sich hinaus wachsen. Bei gemeisterten Choreographien, die vorgegeben werden, erleben die Kinder und Jugendlichen Erfolgsgefühle und finden somit zu mehr Vertrauen und Mut und gelangen nach und nach zu ihrer inneren Stärke. Sie lernen durch ihr neu entdecktes Körpergefühl die Grenzen ihres eigenen Körpers kennen, wodurch unter anderem die eigene Selbsteinschätzung verstärkt gefördert wird.

Heterogenität und Individualität

Das Zusammenspiel der vorgestellten Elemente eröffnet den Mädchen neue Ausdrucks- und Erfahrungshorizonte, die Gruppenleiter/innen begleiten und motivieren sie dabei diese Möglichkeiten zu erlernen und zu nutzen, sie erfüllen dabei eine wichtige Vorbildfunktion. Musik, Tanz und Bewegung sind Kommunikationsformen, die sprachliche, kulturelle und soziale Barrieren überwinden können. Sie bieten Raum für individuelle Entfaltung jedes einzelnen, genauso wie für Integration und interkulturelles Miteinander. In der Gruppe schaffen sie Geborgenheit, Wertschätzung und Toleranz, sie fördern Geduld, Ausdauer und Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt machen sie Kindern und Jugendlichen einfach Spaß!