

Stark – Lebendig – Frei!

Ein Kurs für Mädchen der 5. bis 8./9. Klasse

Wer **bin** ich?
Was **will** ich?
Was **kann** ich?

In diesem Mädchenkurs geht es genau darum:

Um DICH!

Es geht um dich: mit all deinen Wünschen, deinen Gefühlen und allem, was du bist und was dich in deinem Inneren beschäftigt. Wir hören einander zu, tauschen uns aus und finden gemeinsam heraus, was alles in dir steckt: deine Kraft, deine Lebendigkeit, deine Lebensfreude! Vielleicht gibt es aber auch Dinge, die dich in deinem Leben traurig machen, oder wütend? Vielleicht sogar Dinge, die dir Angst machen?

Hier hast du die Gelegenheit, das zu sagen, was du zu sagen hast und tiefer über das zu sprechen, was dich wirklich beschäftigt.

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden und Ansätzen, zum Beispiel über Theater, Kunst, freien Tanz und die Natur. Wir möchten dir und den anderen Mädchen die Möglichkeit geben, euch zu spüren, euch selbst näher zu kommen und euch Mut machen, euch mit allen euren Seiten zu zeigen und auszudrücken.

So hast du die Chance, dich einmal ganz anders zu erfahren und dich darüber neu zu entdecken. Mehr und mehr stärken wir die Verbindung zu deinem Körper und zu deinen Gefühlen, damit du wieder weißt: was du kannst, was du willst und wer du bist!

Stark – Lebendig – Frei!

Inhaltliche Hintergrundinformationen für Eltern

„Bin ich hübsch genug? Kann ich diese Hose wirklich anziehen? Was muss ich tun, damit die anderen mich mögen? Was muss ich haben, damit die anderen mich anerkennen? Wie kann ich besser werden? Warum habe ich keine Freunde?“

Fragen, die uns regelmäßig in unseren Coachings mit jungen Mädchen begegnen. Die Vergleichs- und Bewertungskultur unserer Gesellschaft, die ihnen vor allem im schulischen Alltag, im Freundeskreis, in den sozialen Medien sowie auch in der Familie begegnet schürt Selbstzweifel, ruft Verunsicherungen hervor und wirft nicht selten viele Fragen auf. Fragen, mit denen die Mädchen oftmals alleine dastehen. Hier (weiter) an sich zu glauben und wertungsfrei und im Guten mit sich selbst zu bleiben, stellt Mädchen häufig vor eine ziemliche Herausforderung.

Wir möchten, dass sie trotz dieses außen-orientierten Gefüges ein Gefühl für sich selbst und ihren Eigenwert behalten bzw. entwickeln. Mädchen genau hier stärkend zur Seite zu stehen und ihnen einen Raum zu geben, in welchem sie sich facettenreich ausprobieren und erfahren können, ist uns ein großes Anliegen. Demnach widmen wir uns ihren Gefühlen, ihren Wünschen, ihren Fragen und Unsicherheiten mit Interesse und Ernsthaftigkeit.

Auf Grundlage der AMW arbeiten wir situativ-intuitiv mit dem, was die Mädchen mitbringen und gehen jederzeit auf das ein, was sie brauchen. Dabei nutzen wir Körperwahrnehmungsübungen, kraftvollen authentischen Ausdruck, freie Bewegung und Tanz, rhythmische Arbeit, tiefe Gespräche und kreative Gestaltung als Plattform für Lebendigkeit, Energie und Lebensfreude.

Die wöchentlich angelegten Module ermöglichen den Mädchen ein kontinuierliches Dranbleiben an ihren Themen. Dies schafft einen Rahmen, in welchem sie sich immer tiefer einlassen und darüber Stück für Stück das Vertrauen in sich selbst erweitern können. Besonders in dieser Art des Gruppengefüges und des tieferen Austauschs untereinander unter unserer Anleitung können die Mädchen neue Erfahrungen im Miteinander machen. Erfahrungen, die ihnen eine Alternative aufzeigen zum üblichen oberflächlichen Umgang untereinander. Unser Wunsch ist es, dass ihnen diese neuen Erfahrungen Mut machen, sich selbst mehr in ihrem Alltag zu positionieren, ehrlich auszudrücken und für das einzustehen, was ihnen wirklich am Herzen liegt.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist zudem ein individuelles Abschlussgespräch mit dem jeweiligen Mädchen und Ihnen als Eltern. In diesem Rahmen teilen wir unsere Beobachtungen und Erfahrungen und reflektieren gemeinsam, wie ihre Tochter ganz konkret weiterhin positiv unterstützt werden kann. Das Gespräch wird im Anschluss an den letzten Termin stattfinden. Die genauen Informationen zu Zeit und Ort werden rechtzeitig bekannt gegeben.