

# Selbstreflexion: Welche Botschaften habe ich bekommen?

## Fragestellungen zur Anregung

*Diese Fragen können NICHT alle abgearbeitet werden und dienen nur zur Anregung!*

*Bitte achte auf Deine Grenzen und bearbeite nur Fragen, denen Du Dich gerade gewachsen fühlst!*

- Wann hast Du Dich das erste Mal als Mädchen oder Junge, Trans\* oder Inter\* wahrgenommen?
- In welchen Situationen hast Du Dich besonders stark als Mädchen oder Junge oder Trans wahrgenommen? Wurdest Du manchmal anders gelesen als Du Dich wahrgenommen hast und wie hast Du darauf reagiert?
- Wurde Dir irgendwann mal gesagt, Du wärst „ein richtiges Mädchen“/„ein richtiger Junge“ (wahlweise Prinzessin, Lausbub, Dame, Gentleman, Zicke, Macker etc.)? Wurdest Du als besonders „weiblich“ oder „männlich“ bezeichnet? In welchen Situationen und von wem? War damit eine Wertung verbunden? Wie fandest Du das, wie ging's Dir damit, wie hast Du darauf reagiert?
- Wurde Dir irgendwann mal gesagt, Du wärst GAR KEIN „richtiges Mädchen“/„richtiger Junge“?
- Wurden Dir bestimmte Verhaltensweisen/Spielzeuge/Kleidungsstücke besonders nahe gelegt?
- Wurde Dir (mehr oder weniger subtil) vermittelt, bestimmte Verhaltensweisen/Spielzeuge/Kleidungsstücke seien Deinem Geschlecht nicht angemessen?
- Für was wurdest Du gelobt?
- Wie wurden intensive Gefühle von Dir für Mädchen bzw. Jungen kommentiert?
- Mit welchen Spielzeugen hast Du am liebsten gespielt? Welche hast Du von wem geschenkt bekommen? Musstest Du welche erkämpfen oder hast sie verweigert bekommen?
- Welchen Freizeitbeschäftigungen bist Du nachgegangen?
- Wie sahen Deine Freund\_innenschaften/Freundeskreise aus? Wer war das und was habt Ihr zusammen gemacht? Wie wurde mit Konflikten umgegangen?
- Mit welchen erwachsenen Bezugspersonen bist Du aufgewachsen? Wie sind sie miteinander umgegangen und wie war Ihre Rollenverteilung? Wer hat getröstet? Wer hat Grenzen gesetzt? Wer war in Haushalt, Lohnarbeit, Finanzen, Freizeitgestaltung etc. für was zuständig? Wer hat seine Interessen wie vertreten und mit welchem Erfolg? Wer hatte an was Freude, hat sich bei was entspannt? Zu wem hattest Du den besten Bezug?
- Hattest Du Vorbilder? Wer waren sie und was haben sie gemacht? Hatten sie Dein oder ein anderes Geschlecht?
- Welches Verhältnis zu Deinem Körper wurde Dir von gleich- und andersgeschlechtlichen Erwachsenen und Jugendlichen vermittelt? Wie haben in Deinem Umfeld gleich- und andersgeschlechtliche Erwachsene und Jugendliche über ihre eigenen Körper und die anderer gesprochen? Welches Verhältnis hast Du selbst zu Deinem Körper entwickelt? (z.B.: Leistungsfähigkeit, Schönheit, Genuss, Wohlfühlen, Auspowern, Grenzen testen, Selbstkritik, Optimierungstechniken...)
- Welchen Umgang mit Gefühlen haben unterschiedlich geschlechtliche Menschen Deines Umfeldes praktiziert? Welche wurden Dir nahe gelegt? Wobei wurdest Du unterstützt, wofür kritisiert? Welche Praxen im Umgang mit Gefühlen hast Du entwickelt?
- Entsprechend für Umgang mit Stärke und Schwäche, Überlegenheit und Ohnmacht.
- Welche Medien (Bücher, Filme, Musik/Lieder, Computerspiele etc.) waren besonders wichtig für Dich? Welche Figuren mit welchen Geschlechtern kamen darin vor und wie wurden sie dargestellt? Gab es Figuren, mit denen Du Dich besonders identifiziert hast, die Du bewundert hast, die Vorbilder für Dich waren, für die Du romantische Gefühle hattest, die Du gehasst oder verachtet hast? Wie waren die? Hat Geschlecht dabei eine Rolle gespielt?
- Wie wurde Weiblichkeit/Frau-Sein bzw. Männlichkeit/Mann-Sein in Deinem Umfeld inhaltlich gefüllt? Was galt als weiblich oder männlich?
- Wie wurde Weiblichkeit bzw. Männlichkeit in Deinem Umfeld bewertet? Wurde darauf anerkennend, kritisch, abwertend, spöttisch, bewundernd ... verwiesen? Wurden Klischees gemalt (z.B. Frauen und Shopping/Schuhe/Kichern, Männer und Rummackern, Fußball, Gewalt...)? Gab es Unterschiede nach Person(engruppe) (Eltern, Peergroup, Lehrkräfte) und Situation? Wie fandest Du das?
- Wurde in Deinem Umfeld politisch über Geschlechterverhältnisse geredet? Waren Feminismus, Sexismuskritik, Heteronormativitätskritik, Männerrechte oder Jungenbenachteiligung befürwortend oder kritisch Thema?