

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

Projekttag | 2 Veranstaltungstage\*

\* **Kreativer Ansatz** \* **empowerment-orientiert** \*

Stärkung der  
Selbst-  
wirksamkeit

Soziale  
Kompetenz

Entwickelt von Vanessa Thiel, Trainerin für Diversity und Antidiskriminierung  
Ansprechpartner\*innen Team Prävention und Gesellschaftlicher Zusammenhalt im DVV, [pgz@dvv-vhs.de](mailto:pgz@dvv-vhs.de)

---

Gruppengröße 6 bis 20 Teilnehmer\*innen  
Zielgruppe Schüler\*innen aller Schulformen im Alter von 14 bis 27 Jahren

---

Lernziele

- » Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und Biografie sowie Erkennen von Selbstkompetenz, Stärken und Ressourcen
- » Ermöglichung eines Perspektivenwechsels sowie Auseinandersetzung mit Vorbildern und gesellschaftlicher Repräsentation
- » Stärkung des Selbstbewusstseins sowie Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen und Identitätsbildungsprozessen

---

Vorbereitungsaufwand  » ggf. inhaltliche Einarbeitung der KL in die Thematiken „Identität“ und „Vorbilder“  
» Vorbereitung der Übungen und Materialien seitens der KL

Finanzieller Aufwand  » Honorarkosten für eine KL  
» Materialkosten (bis zu 300,- Euro)

\* Pro Veranstaltungstag 4 bis 6 Unterrichtseinheiten

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

### Beschreibung des Konzepts

---

#### Hintergrund und Zielsetzung

Im Rahmen dieses Projekts setzen sich die TN mit ihrer eigenen Biografie sowie mit Vorbildern und mit gesellschaftlicher Repräsentation auseinander. Das gesamte Modellkonzept verfolgt einen empowerment-orientierten Ansatz und das Ziel, die TN in ihren Identitätsbildungsprozessen zu unterstützen und sie in ihrem Selbstbewusstsein sowie ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

Durch einen positiv ausgerichteten Blick auf den eigenen Lebensweg und die kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie werden persönliche Stärken und Ressourcen der TN sichtbar gemacht. Sie bekommen so die Chance, sich selbst und andere neu wahrzunehmen und zu reflektieren. Während der beiden Projektstage stehen die Wahrnehmung und Wertschätzung unterschiedlicher Lebenswege und Persönlichkeiten im Fokus. Die TN beschäftigen sich nicht nur mit der eigenen Biografie und Identität, sondern auch mit ihnen bereits bekannten sowie alternativen Vorbildern. Dabei geht es nicht nur darum, sich kritisch mit der Rolle von Vorbildern auseinanderzusetzen. Auch marginalisierte Persönlichkeiten sollen sichtbar gemacht werden, um den TN ein Mehr an Identifikationsmöglichkeiten zu bieten. Abgeschlossen werden soll das Projekt mit einem gemeinsamen kritischen Blick auf die gesellschaftliche bzw. mediale Repräsentation von unterschiedlichen Einzelpersonen bzw. Gruppen und Identifikationsfiguren.

#### Methoden

u. a. Biografiearbeit, Selbstreflexion, kreatives Arbeiten, Präsentation, Diskussion im Plenum, Kleingruppenarbeit, Anschauen kurzer Videos, Gallery Walk

#### Ablauf

Am ersten Projekttag liegt der Fokus auf der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie und Identität. Zu Beginn steht die Übung „Geschichte meines Namens“, die durch das Video „Say my name“ und eine gemeinsame Diskussion über die Bedeutung des Namens für die eigene Identität vertieft werden soll. Mithilfe der Übung „Mein Lebensweg“, die den TN auf kreative Art und Weise die eigene Biografie sowie persönliche Stärken und Ressourcen bewusst macht, werden sie in ihrer Selbstreflexion gestärkt. Durch das anschließende gegenseitige Präsentieren und Kennenlernen der Lebenswege wird das Verständnis sowie die Akzeptanz für unterschiedliche Biografien und Erfahrungen und die daraus entwickelten Persönlichkeiten gefördert.

Der Fokus des zweiten Veranstaltungstags liegt auf der Beschäftigung mit Vorbildern und deren Bedeutung sowie auf einer Auseinandersetzung mit gesellschaftlicher bzw. medialer Repräsentation. Zunächst diskutieren die TN im Rahmen der Übung „Meine Vorbilder“ anhand eigener Idole, welche Rolle diese für sie spielen und welche Kriterien bei der Auswahl eines Vorbilds relevant sind. Die anschließende Übung „Gallery Walk – Alternative Vorbilder“ lenkt sodann den Blick auf Persönlichkeiten, die im öffentlichen Diskurs weniger präsent sind, obwohl sie Besonderes geleistet haben. Diese Übung verfolgt einen empowerment-orientierten Ansatz, indem sie die Leistungen Schwarzer Menschen und People of Color sowie queerer Persönlichkeiten sichtbar macht und den Jugendlichen somit eine Vielfalt an Identifikationsmöglichkeiten eröffnet. Die Vorstellung

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

dieser Vorbilder schafft mehr Sichtbarkeit und Akzeptanz für unterschiedliche gesellschaftliche Positionierungen und ermöglicht TN, die selbst von Diskriminierung betroffen sind, ein positiveres Selbstbild. Abschließend findet eine Diskussion über mediale Sichtbarkeit und gesellschaftliche Repräsentation statt.

---

### Kreativer Ansatz

Auf Basis der biografischen Fragen werden die TN dazu angeregt, ihren persönlichen Lebensweg kreativ darzustellen. Die künstlerische Biografearbeit ermöglicht es den TN, einen ganz individuellen Ausdruck für persönliche Ereignisse und Lebensgeschichten zu finden und dies mit der Gruppe zu teilen. Nicht nur die persönlichen Lebenswege, sondern auch die kreativen Ergebnisse erfahren somit Wertschätzung und Anerkennung in der Gruppe.

---

### Empowerment-orientiert

Der Begriff „Empowerment“ meint die individuelle und kollektive Selbstermächtigung von Menschen mit Diskriminierungserfahrungen. Empowermentprozesse finden in geschützten Räumen statt, innerhalb von Gruppen, die gemeinsame Erfahrungen von Diskriminierung teilen. In heterogenen Gruppenkonstellationen ist dies so nicht möglich. Dieses Modellkonzept verfolgt daher einen empowerment-orientierten Ansatz, der sich auf grundlegende Aspekte von Empowerment bezieht: sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden, das eigene Potenzial zu erkennen und zu entwickeln, durch Kunst und Kreativität einen eigenen Ausdruck zu finden sowie marginalisierte Stimmen und Perspektiven sichtbar zu machen. Ziele sind die Stärkung in Bezug auf das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung der TN sowie eine Erweiterung ihrer Handlungskompetenz.

---

### Benötigtes Material

- » Laptop, Lautsprecher, Beamer und Hintergrundmusik
- » verschiedenfarbige Seile oder Schnüre (in der Anzahl der TN)
- » buntes Paper, Stifte (Bunt-, Filz- und Wachsmalstifte), Kleber, Scheren, Zeitschriften und Deko-Artikel
- » Flipchartpapier, Plakate, Textmarker und Moderationskarten



Je nach inhaltlicher Ausrichtung oder Zielgruppe können den TN auch folgende Publikationen als Inspiration zur Verfügung gestellt werden:

- » Favilli, Elena/Cavallo, Francesca (2017): „Good night stories for rebel girls – 100 außergewöhnliche Frauen“
- » Brooks, Ben (2018): „Stories for boys who dare to be different – Vom Mut, anders zu sein“
- » Pädagogisches Zentrum Aachen e. V. (Hrsg., 2017): „Schwarzes Europa: Legenden, die uns verborgen blieben – Schwarze Jugendliche auf den Spuren ihrer Geschichte“
- » Sicardi, Arabelle/Tanat-Jones, Sarah (2020): „Queer Heroes – 53 LGBTQ-Held\*innen von Sappho bis Freddie Mercury und Ellen DeGeneres“

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

### Anhang 1: Übersicht zu den Übungen und Videos

#### Veranstaltungstag 1

Übung „Geschichte meines Namens“	<a href="https://bausteine-antimuslimischer-rassismus.de/wp-content/uploads/2019/12/Geschichte_meines_Namens.pdf">https://bausteine-antimuslimischer-rassismus.de/wp-content/uploads/2019/12/Geschichte_meines_Namens.pdf</a>	15 bis 30 Min.
Video „Say my name“	<a href="https://youtu.be/KvLgMGvENoo">https://youtu.be/KvLgMGvENoo</a>	4 Min.
Übung „Mein Lebensweg“	Siehe Anhang 2, S. 4	2 bis 2,5 Std.

#### Veranstaltungstag 2

Übung „Meine Vorbilder“	Siehe Anhang 2, S. 6	70 bis 90 Min.
Video „Mit uns können sich viele identifizieren“	<a href="https://youtu.be/Nw6mUpf8c8U">https://youtu.be/Nw6mUpf8c8U</a>	6 Min.
Übung „Gallery Walk – Alternative Vorbilder“	Siehe Anhang 2, S. 7	60 bis 90 Min.
Video „Weil Sichtbarkeit das Wichtigste ist“	<a href="https://youtu.be/0C3JqV-ZPKo">https://youtu.be/0C3JqV-ZPKo</a>	5 Min.

### Anhang 2: Übungsanleitungen

#### Übung „Mein Lebensweg“

---

<b>Ziele und Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Auseinandersetzung mit der eigenen Identität und Biografie</li> <li>» Entdeckung persönlicher und sozialer Ressourcen</li> <li>» Reflexion individueller Lebensereignisse und -wege</li> <li>» Erkennen von Selbstkompetenz und eigenen Stärken</li> <li>» Ermöglichung eines Perspektivenwechsels</li> <li>» Stärkung der Empathiefähigkeit durch das Einfühlen in andere Lebensbiografien</li> </ul>
--------------------------	---

---

<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Plakat mit biografischen Fragen</li> <li>» Seile oder Schnüre in verschiedenen Farben (in der Anzahl der TN)</li> <li>» Papier in verschiedenen Größen und Farben, Stifte (Bunt-, Filz- und Wachsmalstifte), Kleber, Scheren, Zeitschriften, Stoffe, Deko-Artikel, Steine, Figuren usw. (oder ähnliches Material für kreatives Arbeiten)</li> <li>» Ggf. Hintergrundmusik</li> </ul>
-----------------	---

---

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

---

**Setting** Für diese Übung wird ein möglichst großer Raum oder alternativ mehrere kleinere Räume benötigt.

---

**Ablauf**

1. Die TN sollen sich in Einzelarbeit mit einigen biografischen Fragen beschäftigen, die auf einem Flipchart visualisiert sind. Sie schreiben ihre Gedanken dazu auf. Dafür bekommen sie ausreichend Zeit (30 Min.). Mögliche biografische Fragen sind folgende:
  - Was sind meine Wurzeln? In welchen Momenten meines Lebens habe ich mich wohlfühlt? Wo kann ich ganz ich selbst sein?
  - Welche Menschen sind mir wichtig? Wer ist für mich da, um mich zu unterstützen? Auf wen kann ich mich verlassen? Wer hat mir in meinem Leben besonders geholfen?
  - Welche wichtigen Ereignisse und Erfahrungen haben mein Leben geprägt?
  - Was sind die wichtigsten Dinge, die ich bisher in meinem Leben getan habe? Worauf bin ich stolz?
  - In welchen Momenten oder Situationen war ich besonders glücklich?
  - Was hat sich verändert? (Von meiner Kindheit bis heute: Wie habe ich mich verändert? Wie hat sich mein Leben gewandelt? Wo stehe ich jetzt?)
2. Den TN wird Material zum kreativen Arbeiten zur Verfügung gestellt, sodass sie ihre Gedanken, Erkenntnisse, Gefühle und Geschichten kreativ darstellen können. Zudem bekommt jede\*r TN ein Seil, das den persönlichen Lebensweg symbolisiert. Mit diesem Material können die TN nun malen, zeichnen, schreiben, Collagen kleben usw. Am Ende soll das Seil von den TN auf dem Boden ausgelegt und ihre Zeichnungen, Collagen, Schriftstücke, Symbole oder Objekte entlang des Seils drapiert werden. Während dieser Kreativphase kann im Hintergrund leise Musik laufen. Insgesamt hat diese Einheit einen zeitlichen Umfang von 45 bis 60 Minuten.
3. Nachdem die TN ihre Biografien kreativ gestaltet haben, findet ein Rundgang durch die nun entstandene „Ausstellung der Lebenswege“ statt. Die TN schauen sich aufmerksam die Werke der anderen an. Hierfür sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, damit jede\*r TN – sofern gewünscht – kurz etwas über ihr\*sein Kunstwerk oder einzelnen Stationen erzählen kann und die anderen TN die Gelegenheit haben, Fragen zu stellen. Die KL sollte deutlich machen, dass die TN selbst entscheiden, was und wie viel sie von ihren persönlichen Gedanken mit der Gruppe teilen möchten. Bei sehr großen Gruppen kann dieser Arbeitsschritt innerhalb von KG erfolgen. Für diese Arbeitsphase sollten 45 bis 60 Minuten eingeplant werden.

---

**Hinweis** Die TN können ihre persönlichen Gedanken, die sie im ersten Teil der Übung niedergeschrieben haben, für sich behalten. Während des kreativen Arbeitens entscheiden sie selbst, welche Details sie mit der Gruppe teilen möchten. Darauf sollte die KL vorab ausdrücklich hinweisen. Während der gesamten Übung ist eine respektvolle und wertschätzende Atmosphäre sehr wichtig.

Sollte diese Übung im Rahmen der Arbeit mit jungen Menschen mit Fluchtgeschichte umgesetzt werden, muss darauf geachtet werden, dass hier keine Traumata ausgelöst werden. Hilfreiche Hinweise hierzu und mögliche Varianten zu diesen Übungen finden sich in der Publikation „Bildungsbrücken bauen – Interkulturellen und psychosozialen Herausforderungen im Unterricht mit rückkehrinteressierten Geflüchteten kompetent begegnen“ in Modul 3 (S. 143ff.).

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

### Übung „Meine Vorbilder“

---

<b>Ziele und Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Auseinandersetzung mit den eigenen Vorbildern und deren Rolle</li><li>» Kennenlernen sowie Diskussion der Sichtweisen und Erfahrungen der Comedians der Gruppe „RebellComedy“ zum Thema Vorbilder</li><li>» Beschäftigung mit gesellschaftlicher Repräsentation und Identifikation</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Flipchartpapier und Stifte (oder Tafel)</li><li>» Moderationskarten</li><li>» Plakate und Stifte (für die Arbeit in KG)</li><li>» Laptop, Lautsprecher und Beamer</li></ul>
<b>Ablauf</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Die TN überlegen sich, wer für sie ein Vorbild ist. Dies können Personen aus dem öffentlichen Leben sein, z. B. aus den Sparten Sport, Musik, Film, Kunst oder Unterhaltung. Auch Idole aus dem familiären Umfeld, aus dem Freundeskreis oder aus dem Schulalltag können genannt werden. Jede*r TN schreibt ihr*sein Vorbild auf eine Moderationskarte, ohne dass die anderen dies sehen. Dafür haben sie fünf Minuten Zeit.</li><li>2. Die KL sammelt die Karten ein und schreibt die Namen der Vorbilder auf die Tafel oder ein Flipchart (5 Min.).</li><li>3. Die TN werden in KG eingeteilt. Die KG beraten nun darüber, wer in den anderen KG welches Vorbild benannt haben könnte, wobei die TN ihr eigenes Vorbild nicht verraten sollten. Für die Beratung haben sie fünf Minuten Zeit.</li><li>4. Abwechselnd dürfen die KG nun vermuten, wer welches Vorbild genannt hat. Die KL hakt die jeweiligen Namen der Idole auf dem Flipchart ab, um das Spielende sichtbar markieren zu können. Das Spiel endet, wenn alle TN zugeordnet wurden. Es folgt eine kurze Reflexion im Plenum darüber, ob die Zuordnung der Vorbilder einfach oder schwierig war und ob die TN dabei etwas überrascht hat. Insgesamt sollten für diesen Schritt etwa 20 Minuten eingeplant werden.</li><li>5. Im Plenum (oder alternativ in KG) werden nun die Haupteigenschaften der Vorbilder ermittelt. Die TN dürfen erklären, warum die von ihnen gewählte Person für sie ein Vorbild ist. Dabei können ganz unterschiedliche Aspekte angesprochen werden, wie z. B. Reichtum, Engagement für Andere oder gutes Aussehen. Die KL hält die genannten Eigenschaften an der Tafel oder auf einem Flipchart fest.</li></ol> <p>Alternative: Bei großen Gruppen kann es sinnvoll sein, diesen Teil der Übung in KG umzusetzen. In diesem Fall stellen sich die TN gegenseitig ihre Vorbilder und deren Haupteigenschaften vor und begründen, warum sie diese Personen ausgewählt haben. Im Anschluss visualisieren sie ihre Ergebnisse auf einem Plakat und stellen es im Plenum vor.</p> <p>Abschließend findet im Plenum eine gemeinsame Reflexion mit den TN dazu statt, ob der Vorbildcharakter eher durch äußere oder durch innere Werte geprägt ist. Für diese Einheit sollten insgesamt 35 Minuten eingeplant werden.</p>

---

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

---

6. Gemeinsam wird das Video „Mit uns können sich viele identifizieren“ von „RebellComedy“ ([www.rebellcomedy.de](http://www.rebellcomedy.de)) geschaut. Zum Abschluss findet im Plenum eine Diskussion zum Thema „Vorbilder und mediale Repräsentation“ statt. Dabei können folgende Fragen besprochen werden:

- Was sagen die Protagonisten im Video zum Thema „Vorbilder“ und was ist eure Meinung dazu?
- Ist es leichter, sich mit Personen zu identifizieren, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, wie man selbst?
- Seht ihr in den Medien Menschen, mit denen ihr euch identifizieren könnt bzw. die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ihr?

Diese sechste Einheit ist optional und umfasst 20 Minuten.

### Übung „Gallery Walk – Alternative Vorbilder“

---

**Vorbemerkung** Die Übung hat das Ziel, dass sich die TN mit Persönlichkeiten auseinandersetzen, die im öffentlichen Diskurs weniger präsent sind, obwohl sie Besonderes geleistet haben. Es geht darum, Menschen sichtbar zu machen, die im gesellschaftlichen Diskurs eher marginalisiert werden, wie Frauen, Schwarze Menschen und People of Color sowie queere Menschen (LSBTI\*). Schwarze Jugendliche, junge Menschen of Color sowie queere Jugendliche stehen im Alltag und im schulischen Leben oft vor besonderen Herausforderungen, da sie mit Diskriminierung, Benachteiligung oder Ausgrenzung konfrontiert sind. Diese Übung ist empowerment-orientiert und soll stärkende Identifikationsmöglichkeiten für die TN schaffen. Vorbilder können zu mehr Selbstsicherheit in der Entwicklung junger Menschen beitragen und die TN in ihrer Identitätsfindung stärken und empoweren. Die Auswahl „alternativer Vorbilder“ trägt zu einer stärkeren Wahrnehmung und Wertschätzung queerer Identitäten sowie der Leistungen Schwarzer Menschen und People of Color bei. Die Auseinandersetzung mit diesen Vorbildern ermöglicht betroffenen Jugendlichen ein positiveres Selbstbild und schafft mehr Sichtbarkeit sowie Akzeptanz.

**Material**

- » Bilder mit Namen und kurzer Beschreibung alternativer Vorbilder
- » Printexemplare mit ausführlichen Beschreibungen der alternativen Vorbilder (jeweils max. eine Seite lang)

**Ablauf**

1. Im Vorfeld hängt oder heftet die KL Bilder von alternativen bzw. „vergessenen“ Vorbildern an die Wände des Raumes. Hierbei sollte eine möglichst diverse Auswahl getroffen werden: Männer und Frauen, weiße Menschen und Schwarze bzw. People of Color, queere Personen sowie Menschen aus unterschiedlichen Bereichen (Kunst, Wissenschaft, Politik, Sport, Musik usw.), historische sowie zeitgenössische Persönlichkeiten. Unter jedem Bild wird der Name und ein bis zwei beschreibende Sätze über die Person angebracht. Als Inspiration bzw. mögliche Quellen für Bilder und Beschreibungen können die auf S. 3 genannten Publikationen genutzt werden.

**Variante:** Je nach Zielgruppe kann es sich anbieten, hier einen bestimmten Schwerpunkt zu setzen und etwa die Sichtbarmachung Schwarzer Geschichte oder queerer Persönlichkeiten in den Fokus zu rücken.

## Spurensuche – Stärken entdecken, Vorbilder kennenlernen

2. Die TN bewegen sich durch den Raum und betrachten die Bilder im Rahmen der Methode „Gallery Walk“ (ggf. mit leiser Musik im Hintergrund). Jede\*r TN darf eine Persönlichkeit auswählen, mit der sie\*er sich näher beschäftigen möchte. Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, dass sich die TN in Tandems oder in KG mit jeweils einer Persönlichkeit auseinandersetzen.

Diese Einheit hat einen zeitlichen Umfang von 15 Minuten.

3. Einzelnen oder in Teams beschäftigen sich die TN nun intensiver mit der von ihnen ausgewählten Persönlichkeit. Dafür erhalten sie von der KL eine ausführliche Beschreibung des jeweiligen alternativen Vorbilds. Die TN sollen den anderen diese Person im Anschluss kurz beschreiben (in Bezug auf deren Lebensleistung oder Besonderheiten) und dabei folgende Fragen beantworten:

- Warum hast du bzw. warum habt ihr diese Person ausgewählt?
- Was können wir von dieser Person lernen?
- Welchen Rat würde diese Person dir bzw. euch heute geben?

Für diese Einheit sollten 20 Minuten eingeplant werden.

4. Die TN präsentieren im Plenum die von ihnen ausgewählten „alternativen Vorbilder“. Anschließend stellt die KL den anderen TN folgende Fragen:

- Kenntet ihr die hier abgebildeten Menschen vorher schon?
- Wenn ja: Woher?
- Wenn nein: Woran könnte es liegen, dass viele dieser Menschen nicht so bekannt sind?

Diese Einheit hat einen zeitlichen Umfang von 30 Minuten.

5. Gemeinsam wird das Video „Weil Sichtbarkeit das Wichtigste ist – #representationmatters“ geschaut. Die TN sollen anschließend zu zweit über die Aussage des Videos („Weil Sichtbarkeit das Wichtigste ist“) diskutieren und begründen, warum sie dieser zustimmen oder sie ablehnen. Zum Abschluss findet eine gemeinsame Diskussion über gesellschaftliche bzw. mediale Repräsentation im Plenum statt. Diese kann die KL mithilfe folgender Fragen anregen:

- Fühlt ihr euch in den Medien repräsentiert? Wenn ja: Könnt ihr dafür Beispiele nennen?
- Habt ihr den Eindruck, dass Vielfalt und unterschiedliche Menschen in den Medien präsent sind? Wenn nein: Was müsste sich ändern?
- Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Diese fünfte Einheit ist optional und umfasst 20 Minuten.