

**Erziehung  
zum  
Selbst – MEHR – Wert**

**Franziska Wührer**      [f.wuehrer@einstieg.or.at](mailto:f.wuehrer@einstieg.or.at)

**Claudia Hollaus**      [kompass.pinzgau@einstieg.or.at](mailto:kompass.pinzgau@einstieg.or.at)

# Überblick

- „Zeitreise“  
Pubertät/Adoleszenz und Selbstwert
- Emotionale Grundbedürfnisse  
(nach Matthias Mende)
- Sexuelle Entwicklung/positives Selbstbild
- Abschluss: Geschichte vom Schmetterling

## Mögliche Bilder/Erinnerungen von der „Zeitreise“:

- Familie, u.a. Themen (Scheidung/Trennung)
- Freunde und Freundinnen, Peer Group
- Schule, Ausbildung
- die eigene (psycho-)sexuelle Entwicklung
- Krise, „Großbaustelle im Hirn“
  
- HEUTE – gibt es noch weitere Herausforderungen – Social-Networks, Mobbing, Pornografisierung,...

# Sprache als Möglichkeit den Selbstwert zu stärken:

- Mädchen und junge Frauen explizit BENENNEN
- über die Sprache sichtbar machen
- einen eigenständigen Stellenwert geben
- Sprache beeinflusst die Bilder in unseren Köpfen
- „Liebe Österreicher und –rinnen!“ vs.  
„Liebe Österreicherinnen und Österreicher!“

# Emotionale Grundbedürfnisse

(nach Matthias Mende)

- Bedürfnis nach einem Gefühl der **Autonomie**:  
Individuation, Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, Selbst-Bewusstsein,....
- Bedürfnis nach einem Gefühl der **Bindung**:  
Beziehung, Bezogenheit, Geborgenheit, Zugehörigkeit, .....
- Bedürfnis nach einem Gefühl der **Kompetenz**:  
Fähigkeiten (körperliche, kognitive, emotionale, soziale), Fertigkeiten,....
- Bedürfnis nach einem Gefühl der **Orientierung**:  
Sinn, Werte, Zukunftsperspektiven (kurz-, mittel- und langfristige),....

Herausforderung -> Emotionale Grundbedürfnisse in guter Balance zu halten

# Sexuelle Entwicklung und positives Selbstbild

- Umgang mit den irreversiblen körperlichen Veränderungen
  - \* Essstörungen
  - \* Schönheit und Attraktivität
  - \* Weiblichkeit
  - \* Pornografie
  - \* Codierung – Bedeutungshintergrund von Fragen

Quelle: Wolfgang Kostenwein und Bettina Weidinger

# Eine Geschichte zum Abschluss:

Ein Mensch fand einen Schmetterlingskokon und nahm ihn mit nach Hause, um den Schmetterling schlüpfen zu sehen. Eines Tages wurde eine kleine Öffnung sichtbar. Während mehrerer Stunden kämpfte der Schmetterling, doch es schien, als könne er seinen Körper nicht über einen bestimmten Punkt hinausbringen. Da glaubte der Mensch, das etwas nicht richtig sei, und nahm eine Schere, um den Rest des Kokons aufzuschneiden. Der Schmetterling schlüpfte mit Leichtigkeit heraus: Ein großer, aufgedunsener Körper mit kleinen, schrumpeligen Flügeln. Der Mensch dachte, dass sich die Flügel in ein paar Stunden zu ihrer natürlichen Schönheit entfalten würden - doch das geschah nicht. Anstatt sich in ein Geschöpf zu verwandeln, das frei war zu fliegen, verbrachte der Schmetterling sein Leben damit, einen geschwollenen Körper und aufgedunsene Flügel mit sich herum zu schleppen. Der enge Kokon und der Kampf, der nötig ist, um durch die enge Öffnung hindurch zu schlüpfen, sind der Weg der Natur, Flüssigkeit vom Körper in die Flügel zu zwingen. Der „gnadenvolle“ Schnitt, war in Wirklichkeit quälend.

Manchmal ist KÄMPFEN genau das, was wir brauchen.