

## Ein pädagogischer Selbstverteidigungskurs: Annette Oschmanns Erziehungsratgeber „Mädchen stärken“

■ In Deutschland stirbt im Durchschnitt jeden dritten Tag eine Frau nur deshalb, weil sie eine Frau ist. Viele dieser Femizide wären vermeidbar – wenn wir nicht mehr in einer patriarchalen Welt leben würden, aber auch, wenn wir (bis dies der Fall ist) Mädchen und Frauen mehr Stärke vermitteln.

Speziell um das empowernde Begleiten von Mädchen geht es Annette Oschmann in ihrem neuen Ratgeber. Ähnlich wie in einem WenDo-Kurs, in dem Mädchen und Frauen angeleitet durch kompetente Trainerinnen lernen, sich selbst zu verteidigen, ermutigt die Autorin hier alle Menschen, die Mädchen auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben begleiten, dazu, diese zu befähigen, für sich selbst einzustehen, eigene Grenzen wahrzunehmen und auch durchzusetzen. Wie in ihrem ersten Ratgeber „Du darfst gehen – Wege aus festgefahrenen Beziehungen“ (Topicus 2023) arbeitet Oschmann mit bewährten Coachingmethoden, um Mädchen zu starken Persönlichkeiten heranwachsen zu lassen. Das Buch leistet somit wichtige Präventionsarbeit, da Mädchen durch die vermittelten „elf Quellen der inneren Stärke“, die von einem positiven Selbstbild über die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit bis hin zu Mobbingprävention reichen, vor Missbrauch, Ausbeutung und (Er)duldung geschützt werden können.

Angereichert werden die einzelnen Kapitel durch Praxiserfahrungen der Autorin, aus denen sie allgemeine „weibliche Themen“ abgeleitet hat.



Annette Oschmann (2024)  
*Mädchen stärken. Stärken fördern, Selbstwert erhöhen und liebevoll durch Krisen begleiten.*  
*Wie wir unseren Töchtern alles mitgeben, was sie brauchen*  
Berlin: Goldegg Verlag  
256 Seiten, 22 Euro

Aus diesen wiederum ergeben sich Übungen und Anleitungen, die nicht nur den Mädchen, sondern auch den Lesenden interessante Aspekte der Selbsterforschung und -entwicklung bieten. Eine Zusammenfassung nach jedem Kapitel bringt noch einmal prägnant das Wichtigste auf den Punkt. Unter der in unregelmäßigen Abständen eingestreuten Rubrik „Weitergedacht“ finden sich thematisch passende Antworten auf zahlreiche Fragen, die Erziehungspersonen unserer Zeit umtreiben.

Basis für diese Haltung ist dabei nicht etwa ein Mehr, sondern eher ein Weniger, wie die drei grundlegenden Prinzipien „Vertrauen/Kontrolle“, „Das rechte Maß“ und „Vorbild sein“ verdeutlichen. Somit hilft Oschmanns

Expertise auch, Erziehung zu entschleunigen und zu entlasten. Da der Ratgeber von den ersten Lebensjahren eines Mädchens bis ins Erwachsenenalter hinein linear aufgebaut ist, bietet es sich an, das Buch häppchenweise zu lesen – ich selbst habe es allerdings in einem Rutsch durchgearbeitet; dankbar für die interessanten Impulse und Aha-Momente.

Das Buch ist nicht nur für alle Familienformen samt Großeltern gedacht, sondern auch für Lehrkräfte, die außerschulische Bildungsarbeit und Trainer\*innen – kurzum für alle, die Mädchen in ihrem Großwerden begleiten. Und obgleich nicht-binäre\* Jugendliche sowie trans\*Mädchen nicht explizit benannt werden, können gerade sie von den pädagogischen Impulsen zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit profitieren.

Die von Annette Oschmann skizzierte Begleitung von Kindern und Jugendlichen wäre sinnvoll für alle Geschlechter, da sie darauf abzielt, kompetente Persönlichkeiten sich entwickeln zu lassen. Wenn wir die Kinder und Jugendlichen von heute so begleiten, kann eine neue Generation heranwachsen, die Hoffnung macht: Sie erkennt eigene Gefühle und Bedürfnisse und kann die der anderen erkennen, kann eigene Grenzen und die der anderen wahren, ist dabei liebevoll und wohlwollend zu sich selbst und dem Umfeld und kann die eigenen Kompetenzen gewinnbringend für alle einsetzen. <<

Anne Burg, freie Autorin

# pro familia magazin goes digital

Wir erweitern unser Angebot! Mitglieder und Abonent\*innen können das pro familia magazin künftig zusätzlich in einer digitalen Version auf PC, Tablet oder Handy lesen.

Für die Registrierung ist eine gültige E-Mail-Adresse notwendig. Mitglieder wenden sich dafür bitte an den jeweiligen Landes- oder Ortsverband. Abonent\*innen registrieren sich bitte hier:

<https://t1p.de/4cx16>



## Herausgeber:

pro familia Bundesverband  
Mainzer Landstraße 250–254 · 60326 Frankfurt am Main

ISSN 0175-2960

Nr. 4 | 2024 · 52. Jahrgang · 5,10 Euro

**Die Bedeutung von Fachzeitschriften nimmt zu, weil die für die gesetzebasierten Sexualbildung versprochene - und von der DGG oft angemahnte - Aus-, Fort- und Weiterbildung der Lehrkräfte defizitär geblieben ist. Als Hauptgrund sehen wir, dass keine Auszubildende staatlicherseits professionell qualifiziert wurden. Die Inhalte der Fachzeitschriften verbreiten dabei oft genug didaktische Ratschläge, die den staatlichen Vorgaben für Unterricht nicht genügen. Also: Autodidakten aufgepasst und im Zweifel in der Schulleitung nachfragen.**