

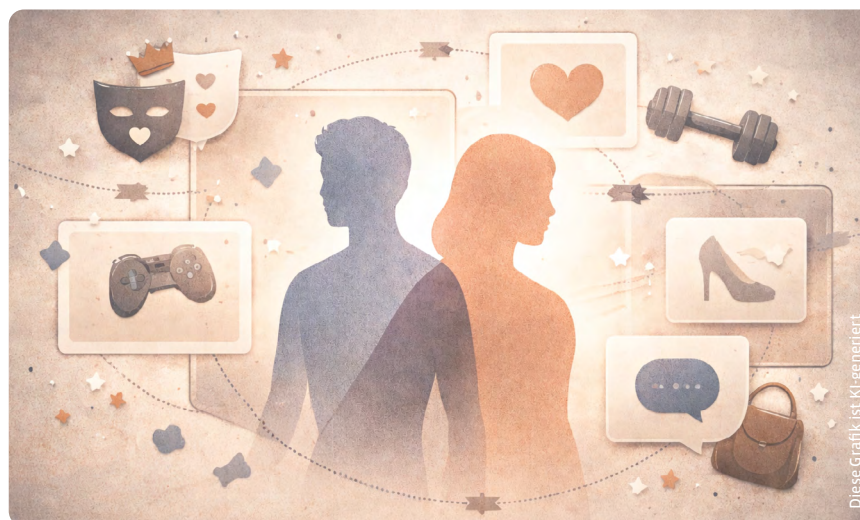
# Wer bestimmt, wie ich sein soll?

Geschlechterrollen, Männlichkeitsbilder und Identität in Social Media reflektieren

## Kurzbeschreibung

In sozialen Medien begegnen Jugendlichen immer wieder klare Vorstellungen davon, wie ein „richtiger Mann“ oder eine „richtige Frau“ auszusehen, sich zu verhalten oder zu fühlen hat. Diese stark vereinfachten und normativen Bilder greifen alltägliche Unsicherheiten auf und wirken dadurch anschlussfähig – auch für extremistische Akteure, die Orientierung und Zugehörigkeit versprechen. Manche dieser Darstellungen knüpfen gezielt an Unsicherheiten, Anerkennungsbedürfnisse oder die Suche nach Orientierung an und versprechen scheinbar klare Antworten auf komplexe Fragen.

Unsere Methode unterstützt Jugendliche dabei, geschlechterbezogene Rollenbilder in Social Media wahrzunehmen, einzuordnen und kritisch zu reflektieren. Sie schafft Raum für Perspektivwechsel und stärkt die Fähigkeit, normierende Erwartungen zu hinterfragen, ohne eigene Überzeugungen abwerten zu müssen.



## Ziele der Methode

Die Methode unterstützt die Teilnehmenden dabei:

- ➔ geschlechterbezogene Rollenbilder in sozialen Medien zu erkennen
- ➔ zu verstehen, wie Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit mit Anerkennung, Macht und Zugehörigkeit verknüpft sein können
- ➔ eigene Vorstellungen von Identität und „Richtigsein“ zu reflektieren
- ➔ normierende und einengende Erwartungen kritisch einzuordnen

## Zielgruppe

- ➔ Jugendliche, unabhängig von Vorwissen oder Intensität der Social-Media-Nutzung

## Rahmenbedingungen

- ➔ **Dauer:** 60–90 Minuten
- ➔ **Gruppengröße:** 6–20 Teilnehmende
- ➔ **Setting:** Gruppenraum mit WLAN
- ➔ **Technik:** Beamer, optional: Smartphones/Tablets der Einrichtung
- ➔ **Material:** Moderationskarten, Stifte, ggf. vorbereitete Impulskarten

Je nach Bedarf und in Abhängigkeit von der Gruppendynamik kann die Methode auch in **geschlechtergetrennten Gruppen** durchgeführt werden. Aus einer kultursensiblen Haltung heraus kann dies sinnvoll sein, da geschlechtsbezogene Themen häufig als besonders sensibel erlebt werden und mit Unsicherheiten oder normativen Erwartungen verbunden sind. In einem geschützten Rahmen können diese Aspekte häufig offener thematisiert werden.

## INFO

In der Praxis haben sich **Einrichtungsaaccounts** bewährt, um die Daten und die Persönlichkeitsrechte der Jugendlichen zu schützen. Es kann auch sinnvoll sein, technische Geräte (Smartphones/Tablets) der Einrichtung zu nutzen und einen Beamer zu verwenden. Natürlich können auch die Endgeräte der Teilnehmenden genutzt werden, wenn alle einverstanden sind und es sinnvoll erscheint.

# Wer bestimmt, wie ich sein soll?

Geschlechterrollen, Männlichkeitsbilder und Identität in Social Media reflektieren

## Inklusiv.gedacht

Damit auch Jugendliche mit einer Behinderung teilhaben können, haben wir hier einige Tipps zusammengestellt:

- ➔ Informationen in verschiedenen Formaten anbieten, z. B. Verwendung von Einfacher Sprache, visuelle Symbole / Piktogramme und Hilfsmittel, Gebärdensprache.
- ➔ Medieninhalte barrierefrei gestalten, z. B. durch Untertitel und Audiodeskription. Dabei darauf achten, dass Untertitel und Hintergrund genug Kontrast haben, damit die Untertitel deutlich zu lesen sind.
- ➔ Weitere Informationen und Hinweise für die inklusive Gestaltung von Medienprojekten:
  - ➔ Netzwerk Inklusion mit Medien (nimm!): [www.inklusive-medienarbeit.de](http://www.inklusive-medienarbeit.de)
  - ➔ nimm!-Akademie: [www.nimm-akademie.nrw](http://www.nimm-akademie.nrw)
  - ➔ Tool-Tipps bei Instagram unter [@deinnimm](https://www.instagram.com/deinnimm)

## Vorbereitung

Die Fachkraft bereitet konkrete, thematisch fokussierte **Beispielimpulse zu geschlechterbezogenen Rollenbildern** vor (wie sie weiter unten exemplarisch aufgeführt sind). Diese Impulse dienen als Gesprächsanlass und entlasten Durchführende davon, selbst passende Beispiele entwickeln zu müssen.

Die Impulse sind bewusst so formuliert, dass sie typische geschlechterbezogene Deutungsmuster und normative Erwartungen sichtbar machen, ohne reale Akteur\*innen oder konkrete Inhalte zu reproduzieren. Zu der Vorbereitung ist es hilfreich, sich mit Begriffen wie Geschlechterrolle, Identität, Anerkennung und Normen vertraut zu machen.

## Beispielimpulse zu Geschlechterrollen als mögliche Einbettung zwischen Schritt 2 und Schritt 3 (zur direkten Nutzung oder leichten Variation)

Die folgenden Aussagen sind **bewusst zugespitzt formulierte Beispielimpulse**, die typische geschlechterbezogene Narrative abbilden, wie sie im Kontext extremistischer Ansprachen verbreitet werden können. Sie dienen ausschließlich der **Analyse von Botschaft, Wirkung und zugrunde liegenden Rollenbildern** und werden **nicht auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft** oder diskutiert.

Die Aussagen können von der durchführenden Person direkt genutzt oder leicht variiert werden und sind als Gesprächsanlass gedacht, um geschlechterbezogene Erwartungen, Zuschreibungen und Normierungen sichtbar zu machen. Auf die vorbereiteten Beispielimpulse kann sich die durchführende Person ergänzend beziehen und diese einbringen (z. B. in Form ausgedruckter Karten), wenn die Ergebnisse der aktiven Medienrecherche (Schritt 2) wenig Anknüpfungspunkte bieten oder sehr allgemein bleiben.

Die Impulse dienen in diesem Fall dazu, typische geschlechterbezogene Narrative sichtbar zu machen

und die anschließende gemeinsame Reflexion zu vertiefen. Die aktive Recherche der Teilnehmenden bleibt dabei zentraler Bestandteil der Methode.

## **Männlichkeitsbilder**

- ➔ „Ein richtiger Mann lässt sich nichts gefallen.“
- ➔ „Ein Mann muss stark sein und die Kontrolle behalten.“
- ➔ „Schwäche passt nicht zu echter Männlichkeit.“
- ➔ „Ein Mann schützt seine Familie – notfalls mit Härte.“

## **Weiblichkeitsbilder**

- ➔ „Eine Frau zeigt ihren Wert durch Zurückhaltung.“
- ➔ „Ehre beginnt beim Verhalten der Frauen.“
- ➔ „Zu viel Freiheit schadet Frauen.“
- ➔ „Eine gute Frau ordnet sich unter.“

## **Rollenfixierung und Abwertung**

- ➔ „Wenn jede Person ihre Rolle kennt, gibt es weniger Probleme.“
- ➔ „Moderne Vorstellungen zerstören die natürliche Ordnung.“
- ➔ „Abweichungen bringen Chaos.“

## **HINWEIS FÜR DIE DURCHFÜHRUNG**

Die Aussagen sind bewusst zugespitzt formuliert, um Reflexion anzuregen. Sie stammen nicht von realen Personen, sondern stehen für verbreitete Deutungsmuster. Ziel ist es, Rollenbilder sichtbar zu machen und gemeinsam einzuordnen.

# Wer bestimmt, wie ich sein soll?

Geschlechterrollen, Männlichkeitsbilder und Identität in Social Media reflektieren

## Ablauf der Methode

### **Schritt 1** Einstieg – Welche Bilder vom „richtigen Geschlechterverhalten“ begegnen mir?

Die Teilnehmenden werden eingeladen, über Darstellungen von Geschlechterrollen in sozialen Medien zu sprechen.

Mögliche Impulsfragen:

- Welche Bilder davon, was ein „richtiger Mann“ ist, tauchen in meinem Feed auf?
- Welche Erwartungen werden an Frauen oder Mädchen vermittelt?
- Welche Eigenschaften gelten als stark, richtig oder anerkannt?
- Wer kommt in diesen Darstellungen kaum oder gar nicht vor?

Der Austausch erfolgt offen und ohne Bewertung.

### **Schritt 2** Arbeitsphase – Rollenbilder aktiv erkunden

Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen und recherchieren – sofern möglich – auf sozialen Plattformen (z. B. TikTok, Instagram, YouTube) nach Darstellungen von Geschlechterrollen.

Mögliche Suchimpulse:

- Welche Eigenschaften werden Männern zugeschrieben?
- Wie werden Frauen dargestellt bzw. was wird von ihnen verlangt?
- Welche Verhaltensweisen gelten als richtig oder falsch?
- Welche Bilder wirken besonders eindeutig oder normierend?

Die Gruppen halten ihre Beobachtungen stichpunktartig fest. Es geht nicht um Zustimmung oder Ablehnung, sondern um das Erkennen von Mustern.

### **Schritt 3** Austausch und Einordnung – Warum wirken solche Rollenbilder?

Im Plenum werden die Beobachtungen zusammengetragen. Gemeinsam wird reflektiert:

- Warum können klare Rollenbilder Orientierung geben?
- Welche Gefühle oder Bedürfnisse (z. B. Anerkennung, Sicherheit, Zugehörigkeit) sprechen sie an?
- Was passiert, wenn Abweichungen abgewertet werden?

Dabei wird deutlich, dass Rollenbilder Halt geben können, zugleich aber auch einengen.

### **Schritt 4** Perspektivwechsel – Eigene Vorstellungen entwickeln

Die Teilnehmenden werden eingeladen, alternative, offenere Perspektiven zu formulieren:

- Was bedeutet für mich persönlich „stark sein“?
- Welche Eigenschaften sind mir wichtig – unabhängig vom Geschlecht?
- Wo wünsche ich mir mehr Freiheit statt fester Vorgaben?

Dieser Schritt stärkt Selbstreflexion und Vielfalt, ohne normative Antworten vorzugeben.

# Wer bestimmt, wie ich sein soll?

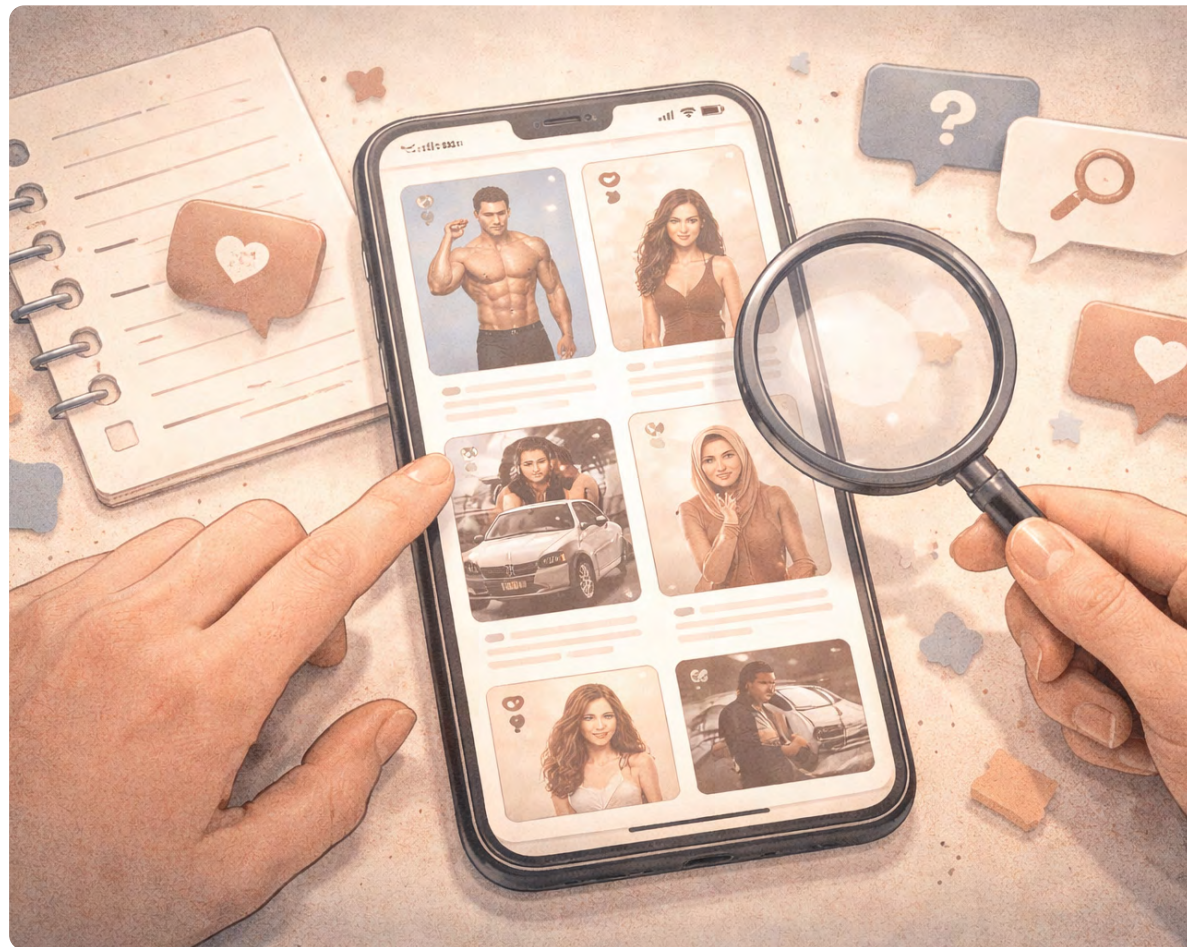
Geschlechterrollen, Männlichkeitsbilder und Identität in Social Media reflektieren

## Pädagogische Hinweise

- ➔ Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Rollenbilder.
- ➔ Unterschiedliche Selbstbilder sind gleichwertig.
- ➔ Emotionale Reaktionen gehören zum Alltag und dürfen besprochen werden.
- ➔ Sensibler Umgang mit persönlichen Erfahrungen ist zentral.
- ➔ Klare Haltung gegen Abwertung und Ausgrenzung ist notwendig.

## Fazit

Unsere Methode eröffnet Jugendlichen einen Raum, um geschlechterbezogene Rollenbilder in Social Media bewusst wahrzunehmen und einzuordnen. Sie stärkt die Fähigkeit, normierende Erwartungen zu reflektieren und eigene Vorstellungen von Identität, Zugehörigkeit und „Richtigsein“ zu entwickeln.



Diese Grafik ist KI-generiert



## Unser Autor

**Mehmet Koç** B.A. Soziale Arbeit und Islamische Studien, sowie M.A. Forschung in der Sozialen Arbeit. Er entwickelt und erprobt innovative Ansätze digitaler Präventionsarbeit auf Social Media, u.a. zur Dekonstruktion von ‚islamistischen Narrativen‘ – und bringt seine Perspektiven in den fachlichen und gesellschaftlichen Diskurs ein.

Aktuell ist er unabhängiges Mitglied im Expertenbeirat von KN:IX connect | Verbund Islamismusprävention und Demokratieförderung.



Praxistipps für die Medienarbeit  
mit jungen Geflüchteten



Lizenz: CC BY-NC-ND 2.0

Ein Angebot der



Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

