

# Identitätsmolekül



Mit der Erstellung eines Identitätsmoleküls reflektieren die Teilnehmenden allein und im Austausch mit anderen ihre Gruppenzugehörigkeiten und die damit verbundenen Erfahrungen.



- Bewusstwerden und positives Erfahren der eigenen Zugehörigkeiten
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Gruppen erkennen
- Komplexität und Bedeutung von Identitätsbildungsprozessen erfassen



- ab 6 Teilnehmende



- 30 min (je Phase ca. 10 min)



- Flipchart-Papier, Marker
- A4 Papier, Stifte
- Vorlage Identitätsmolekül

- Material abrufbar unter



## Ablauf

Bei dieser Methode ist es besonders wichtig, sensibel und achtsam mit den Teilnehmenden und eventuell erlebten Diskriminierungserfahrungen aufgrund einer Gruppenzugehörigkeit umzugehen. Diese Übung eignet sich aufgrund eventuell re-traumatisierender Erfahrungen nicht für jede Gruppe. Wenn Sie die Gruppe nicht persönlich kennen, fragen Sie eine Bezugsperson der Gruppe, ob die Übung machbar und geeignet ist.

### 1. Phase: Einzelarbeit

Verteilen Sie entweder Vorlagen des Identitätsmoleküls an die Teilnehmenden oder lassen Sie die Teilnehmenden selbst zeichnen. Nun sollen die Teilnehmenden ihrem Molekül Gruppen hinzufügen, denen sie sich zugehörig fühlen. Nutzen Sie ein Beispielmolekül, falls es den Teilnehmenden schwerfällt, Gruppen zu definieren, beispielsweise Auszubildende, Haustierbesitzer\*innen, Ehrenamtliche, Studierende, Eltern, Menschen mit Behinderung.

### 2. Phase: Partner\*innenarbeit

Im Anschluss besprechen die Teilnehmenden in Partner\*innenarbeit ihr Identitätsmolekül.



- Stelle dein Molekül vor und erlautere, warum die Zugehörigkeiten für dich wichtig sind.
- Welche positiven oder negativen Erfahrungen sind mit dieser Gruppenzugehörigkeit verbunden?

## Ablauf

### 3. Phase: Auswertung im Plenum

Holen Sie die Teilnehmenden in eine gemeinsame Gesprächsrunde zurück und besprechen Sie die Identitätsmoleküle anhand der folgenden Fragen.



- War es schwierig/einfach, sich für Gruppenzugehörigkeiten zu entscheiden?
- Wie war es, sich darüber auszutauschen? Welche Gefühle hatte ich dabei?
- Welchen Einfluss haben andere Menschen auf meine Zuordnung zu einer Gruppe?
- Welche positiven Effekte haben bestimmte Gruppenzugehörigkeiten für mich?

