

SCHREIBWERKSTÄTTEN ZU PSYCHISCHER
GESUNDHEIT UND KÖRPERERLEBEN

BEITRÄGE VON MÄDCHEN* UND JUNGEN FRAUEN*



Mädchen* und junge Frauen* haben viel zu sagen – ihre Stimmen werden jedoch oftmals nicht gehört. Das trifft insbesondere Mädchen* und junge Frauen*, die neben geschlechts- und altersspezifischer Diskriminierung noch weitere Marginalisierungserfahrungen machen. Partizipation ist ein Grundprinzip feministischer Mädchen*arbeit. Gleichzeitig stellt die gesellschaftliche und politische Beteiligung junger Menschen einen gesetzlichen Auftrag dar. Auch die Kinder- und Jugendhilfe hat die Aufgabe alle jungen Menschen „entsprechend ihrem Entwicklungsstand an allen sie betreffenden Entscheidungen der öffentlichen Jugendhilfe zu beteiligen“ (§8 Abs. 1 SGB VIII). Dafür ist es wichtig Mädchen*stimmen eine Plattform zu bieten, sodass sie gehört werden. Mädchen* sind Expertinnen ihrer Lebenswelten und es gilt, sie als solche ernst zu nehmen.

Im Rahmen des Projekts „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen* und jungen Frauen* - Was macht uns stark?“ haben wir in Kooperation mit Alex Vogel, Sozialarbeiterin und Wortkünstlerin, ein Konzept für eine Schreibwerkstatt entwickelt. Das Konzept liefert Anregungen und Methoden für Fachkräfte, um sich gemeinsam mit Mädchen* und jungen Frauen* auf kreative Art und Weise mit den Themen (psychische) Gesundheit und Körpererleben sowie psychische Belastungen und Erkrankungen auseinanderzusetzen.

„*Wenn wir schreiben, verwandeln wir unsichtbare Gedanken und Gefühle zu sichtbaren Worten. Was vorher diffus und durcheinander war, sortieren wir auf Papier. Im außen können wir besser greifen, was in uns oft nicht greifbar ist. Schreiben ist eine Ausdrucksform, die Welten erschaffen, Berge versetzen, Veränderung ermöglichen kann.*
(Alex Vogel)

Im Zeitraum von Dezember 2025 bis März 2026 sind in unterschiedlichen Settings und Mädchen*gruppen Texte entstanden. Einige davon sind hier zu lesen.

Plötzlich ist es 2014. Juni. Es herrschen Angst, Unruhe und Krieg. Und nichts ist so, wie es war. Ich gehe nicht mehr zur Schule und ich schlafe in meinen Schuhen. Im August ist es soweit, wir müssen flüchten. Ich muss das Haus verlassen, in dem ich meine ganze Kindheit, meine schönen und nicht schönen Erfahrungen, erlebt habe. Keiner weiß, wohin wir fahren. Wir fahren einfach weit weg, um unser Leben zu retten. Endlich, nach zwei Nächten sind wir in Kurdistan, ein Gebiet im Irak, angekommen. Am Anfang waren wir alle davon überzeugt, dass wir bald nach Hause zurückgehen können und dass wir nur ein paar Wochen an diesem Ort bleiben müssen. Erst als wir unzählige Male draußen auf der Straße saßen und warteten, realisierten wir, dass es kein Zurückkehren mehr gibt. Alle haben dasselbe gedacht, aber niemand hat sich getraut, es auszusprechen.

Aria, 18 Jahre, Irak

„Mental Care is Therapy“

- Set boundaries
- Family & Friendship
- Stress
- Depression
- Anger
- Addiction
- Frustration
- Goals
- School
- Insecurity

Die Welt meines inneren Kindes

Ich schreibe dass auf, weil ich das nie vergessen werde. Ich stand vor dem Meer und wusste dass es anders war als alles was ich kannte. Der Wind war kalt, die Wellen laut und es war Oktober. Ich war sieben Jahre alt. „Mama lass und da nicht einsteigen, ich habe große Angst“, sagte ich und hielt ihre Hand fester. Sie beugte sich zu mir und flüsterte: „Vertrau auf Gott“. Ich wusste nicht, dass dieser Tag meine Kindheit für immer verändern würde. Die Angst die ich damals auf dem Meer fühlte, war keine neue Angst, sie hatte mich schon seit meinen ersten Erinnerungen begleitet.

[...] Es war Nacht, alles ruhig und stockdunkel. Auf einmal ging eine Rakete nahe unseres Hauses hoch, es war so laut, dass ich vor Schreck aufgewacht bin. Es war alles dunkel im Haus, da es keinen Strom gab. Es war ein sehr lautes Knallen. Zu diesem Zeitpunkt war ich vier Jahre alt. Ich weinte und hatte große Angst. Der Knall war so laut, dass die Fenster kaputt gegangen sind. Diese Angst kann man nicht beschreiben. Durch diesen großen Schreck passierte etwas in meinem Körper.

Die ersten drei Tage hatte ich sehr hohes Fieber aber keinerlei Anzeichen von typischen Erkrankungen. Mit der Zeit wurden es immer mehr Symptome. Sehr viel Trinken, viel aufs Klo gehen, Müdigkeit und Schlappeheit. Es ging zwanzig Tage so. Meine Eltern brachten mich immer wieder zum Arzt, aber es kam nichts raus. Bis zu dem Tag, als der Arzt meinen Eltern mitteilte, dass ich Diabetes habe. Es war für meine Eltern bestimmt sehr schwer. Sie kannten sich mit Diabetes nicht aus und wir waren so arm, dass wir uns gerade mal so etwas leisten konnten. Meine Eltern hatten jetzt noch eine Last zu tragen [...]



Wie definiert man eine schöne Kindheit?

Ich bin Baraa und ich bin 17 Jahre alt. Als ich in der sechsten Klasse war, wurde ich einmal gefragt, ob ich eine schöne Kindheit hatte. Auf die scheinbar einfache Frage konnte ich aber nicht antworten. Ich wusste nämlich, dass meine Kindheit nicht mit der der Kinder in meiner Klasse zu vergleichen ist. Die Frage blieb unbeantwortet, doch in meinem Kopf liefen bereits Filme über die Zeit damals ab.

Ich erinnere mich noch ganz genau daran, wie wir damals im Garten meiner Großeltern gespielt haben. Es gab drei Schaukeln, viele Bäume mit leckeren Früchten und einen Wasserbrunnen, in dem wir im Sommer immer geschwommen sind. Dies ist aber leider eine der wenigen schönen Erinnerungen, die ich habe.

Laute Bomben, Hubschrauber, viel Feuer und Rauch und die Schreie der weinenden Menschen, die versuchten zu fliehen, aber auch die ganzen Trümmer der Häuser, die mal ein Zuhause von unschuldigen Menschen waren, waren ein großer Bestandteil meiner Kindheit.

Heute, nach dreizehn Jahren, bin ich bereit, all diese Traumata zu verarbeiten. Ich bin bereit, darüber zu erzählen, wie ich als Kind dem Tod mehrmals knapp entkommen bin. Ich bin bereit, eine Antwort auf die Frage „Wie definiert man eine schöne Kindheit?“ zu finden.

Ich bin bereit, meine Geschichte mit der Welt zu teilen.

Baraa, 17 Jahre, Syrien



Ich fühle mich heute glücklich, aber manchmal habe ich auch schlechte Momente. Sie verdecken mein glückliches Gefühl ein bisschen. Wie eine Sonne die ein bisschen von Wolken verdeckt wird.

Magdalena



Das Wetter ist noch grau, es gibt aber Hoffnung auf grün.

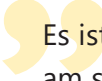
Es ist frühlingshaft. Langsam erblühen die Knospen.

Endlich kann die Tulpe wachsen, sie hat genug Kraft sich zu entfalten.

Lange hat sich die Sonne versteckt und es gab große Wolken am Himmel, die sich erst verziehen mussten.

Langsam kann dies geschehen und ganz bald erblüht die ganze Natur.

Marie



Es ist ein milder Frühlingsmorgen Ende März. Der Wetterbericht hat am späten Abend eine Regenwahrscheinlichkeit von 60% vorhergesagt. Im Verlauf des Tages wird die Sonne kommen mit vereinzelt Wolken. Als ich eben aus dem Fenster sah, lag noch Tau auf der Wiese und nun kündigen die ersten Blumen wärmere Tage an. Vielleicht ist das zu optimistisch, aber heute werde ich nur in meiner Weste aus dem Haus gehen, mit meiner Sonnenbrille auf dem Kopf! Ich rechne fest mit Sonnenschein und lasse mich nicht verunsichern.

Ehrlich gesagt bin ich müde, so müde von nass-kalt und kurzen Tagen. Vogelgezwitscher begleitet mich auf dem Weg zur Arbeit. Glaube ich. Doch, bestimmt war das so. Weniger als 100 Tage noch, bis der Sommer kommt. Das wird ewig dauern und doch wird die Zeit so oder so vergehen.

Nina



Wie fühle ich mich gerade?

Ich glaube es fühlt sich an wie das Wetter kurz bevor ein Gewitter aufzieht. Die Luft ist schwer und warm. Man kann den Regen schon in der Ferne riechen. Die Luft so schwer wie die Nervosität, die auf mir liegt. Und doch ist die Luft so warm, wie die Vorfreude, die sich

langsam in mir ausbreitet. Im Himmel sammeln sich die schweren Wolken und irgendwo rollte ein leiser Donner. Ich höre ihn und zähle die Sekunden, um zu spüren, wie nah das Gewitter schon ist. Ich bin nervös, mein Herz schlägt schneller und alles in mir ist gespannt auf den Moment, wenn es endlich losgeht.

Doch statt Angst ist da vor allem Vorfreude. Es ist wie das Gefühl, vom ersten Regentropfen getroffen zu werden. Irgendwo rollte ein leiser Donner. Ich höre ihn und zähle die Sekunden, um zu spüren, wie nah das Gewitter schon ist. Ich weiß das der Sturm kommen wird und ich bin bereit! -

Sarah



Mein Name ist Liebe

Ich träume von einem Leben voller Liebe
Ich hatte die Hoffnung schon seitdem ich lebe
Die ganze Zeit habe ich dieses Gefühl in mir
Jetzt schon denke ich das es niemand zerstören kann

Anonym, 12 Jahre



Mein Name ist Vergleich

Ich träume von Akzeptanz
Ich träume von Gleichheit
Ich hatte die Hoffnung, nie anders zu werden
Ich wollte keine Unterschiedlichkeit
Die ganze Zeit habe ich versucht in das Muster zu passen
Jetzt schon denke ich, dass es das nicht wert war
Jetzt schon denk ich, dass ich besser bin,
wenn ich nicht Vergleich heiße, sondern Marie

Marie



Mein Name ist Zufriedenheit

Ich träume von sorgenfreien Tagen
Ich hatte die Hoffnung, dass die Menschen
zufriedener sind mit ihrem Leben.
Die ganze Zeit gebe ich mir Mühe,
noch mehr Menschen zu erreichen.
Jetzt schon denke ich daran,
wie oft sich die Menschen vergleichen,
obwohl jeder von uns einzigartig ist.

Nina

Meine fröhliche Seite

Essen
Schlafen
Film
Malen
Freunde & Familie
Ruhe

Kit Kat, 10 Jahre

Meine traurige Seite

Unsicherheit
Erschöpftheit
Erdrückt
Nicht gesehen & Nicht gehört
Traurig
Ruhe zum malen

Kit Kat, 10 Jahre

Mein Körper

Schön & Cool

Mädchen

Beweglich

Groß

Mein Körper,

meine Entscheidung

Kann so sein, wie sie ist

Sieht gut aus in jedem Outfit

Marshmellow, 11 Jahre

Marshmellow

Cozy

Lebensfreude

Stolz

Offline

Leichtigkeit

Unsicherheit

Zuhören

Zocker

Marshmellow, 11 Jahre

Stark

Spielen

Ein Film angucken

Mit Känguru-Stofftier schlafen

Freundschaft

Essen

In der Natur

Umarmung

Emi, 9 Jahre

Sachen, die ich liebe

Essen
Wärme
Trinken
Schlafen
Katzen
Emojis
Ruhe

Lilly, 11 Jahre

Mein Körper

Recht
Hobbys
Liebe
Schämen
Akzeptieren
Sich selbst lieben
Zugang

Sini, 11 Jahre

Mein Körper

Sexismus
Fettfeindlichkeit
Meine Entscheidung
Unterdrückung
ADHS
Kleidung
Hör mir zu!

Anonym

Schule

Kalt
Kopfschmerzen
ADHS
TikTok
Anime
Handy
Katseye!
Fakefriends

Anonym

My Körper

Dünn
Klein
Ich bin not pick me!
Mädchen
Vitiligo
Pree Teen
Aroace

Anonym

Ich liebe

Handy
TikTok
Essen
Zocken
Outfits machen
Schlafen
Katseye

Anonym

Im Spiegel

Ich sehe mich

Ich sehe

Augen Wimpern Haare
Lippen Nase Haut
Dinge, die fast jeder hat
Trotzdem sehe ich nicht
„fast jeden“ in mir
Ich sehe nicht nur mein Gesicht
Ich sehe meine Gedanken
die sonst keiner hat
die ich manchmal selbst
nicht zuordnen oder aufschreiben
kann

Wie sehe ich mich?

Ich sehe mich
Jeden Tag im Spiegel
Ich bin jedes Mal anders
Ich habe dieselben
Augen Wimpern Haare
Lippen Nase und Haut
Aber trotzdem bin ich
jedes Mal anders

Sehen mich andere
auch jedes Mal anders
Und trotzdem gleich?
Ich weiß es nicht.

Sophie Wisst, 13 Jahre

Was ich im Leben will

Wenn ich in meine Augen
schaue
fühle ich Ehrlichkeit
und ein warmes Gefühl

Ich fühle mich wohl

Manchmal bin ich mir
unsicher mit mir
Aber das ist auch ok.

Wenn ich

in meine Augen schaue
sehe ich den Wunsch
nach Freiheit

Ich will

in meinem Leben helfen
und frei sein

Ich will nett und
sympathisch sein
und Gutes tun.

Giuliana, 13 Jahre



Ich bin glücklich, wenn...

Ich bin glücklich,
Wenn meine Schwester morgens
zu mir in Bett kommt
und mit mir kuschelt.
Wenn ich mit Mama in die
Bücherei gehe.
Wenn ich Klavier spiele.
Wenn ich mit meiner Familie
einen Ausflug mache.
Wenn ich nach Amerika fliege
und dort Gigi und Pa sehe

Ich bin glücklich,

Wenn ich in der Schule
Handarbeit habe.
Wenn ich lese.
Wenn mich jemand anlächelt.
Wenn ich Eis essen darf.
Wenn ich schreibe.

Ich bin glücklich,

Wenn ich mit Mama, Papa
und Greta ins Freibad gehe.
Wenn ich einen Kletterbaum
finde und dann auch noch
hochklettern darf.
Dann bin ich glücklich.

Nora, 9 Jahre

be kind to
yourself



Date

13.02.2026

// WORK //

Your Body is treasure, take care of

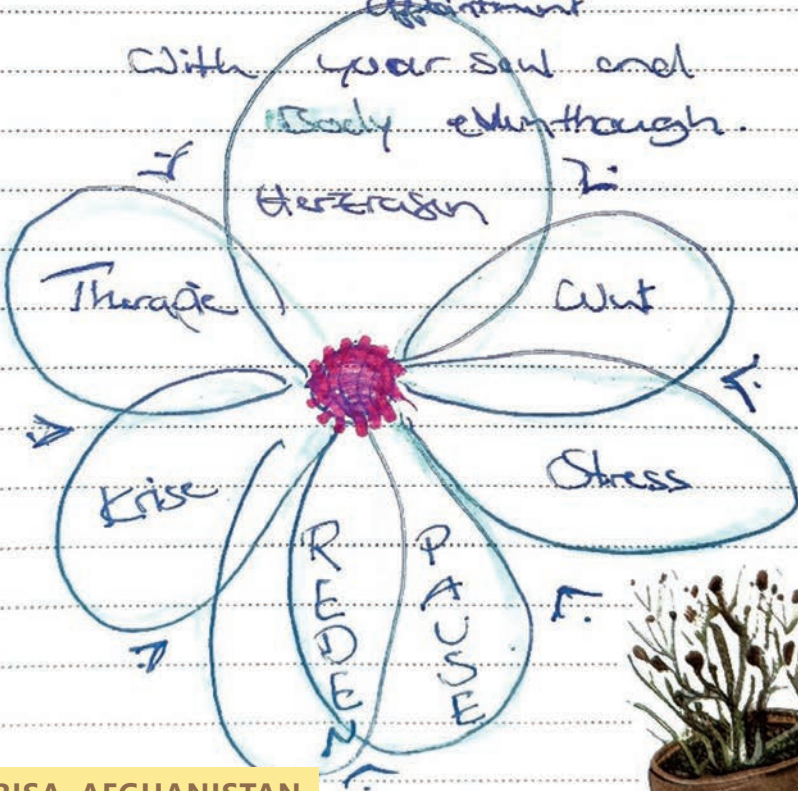
yourself and

Mentalhealth is your precious

appointment

With your soul and
Body ~~every~~ though.

Herzogen



PARISA, AFGHANISTAN

Therapy is the best choice!





SOPHIE, 13 JAHRE

MÄDCHEN

zu

sein

heißt

SCHÖN FÜHLEN

Ich liebe mich

Ob ich tanze,

glaube

oder

genieße



erleben

im Blick

der Welt

CAROLIN, 13 JAHRE

In welcher Welt
wollen wir leben?

„Gut fühlen beginnt in Dir“

Gemeinsam

Zuhause

Kreativ
und tief

verbindet

Wärme

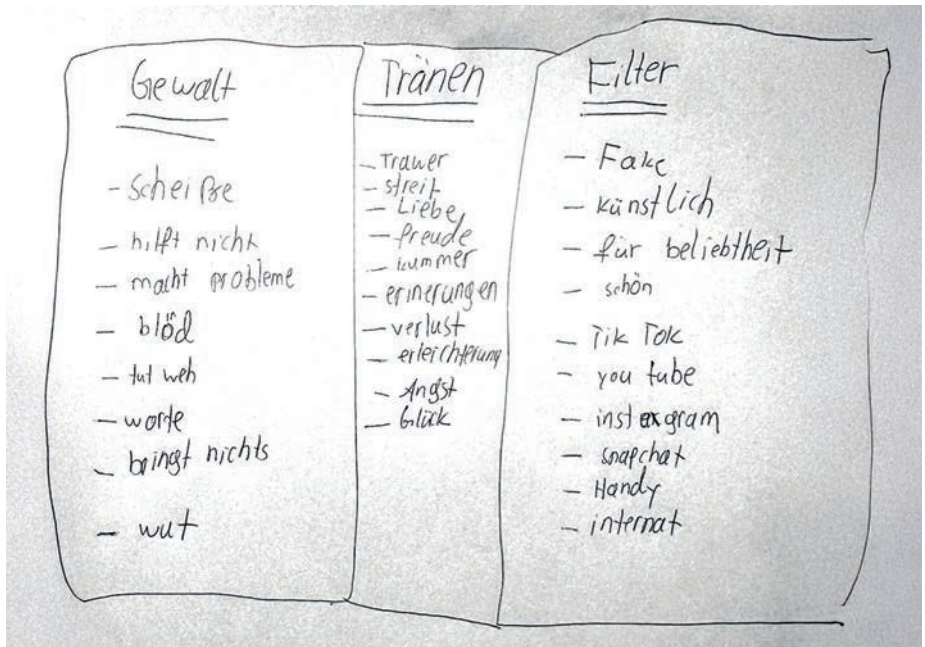
und

Erinnerungen

Zuhause

mein

Wohlfühlort



Müde

- Schlafprobleme
- Angst
- Stress
- Bett
- Alpträume
- Sofa
- Kopfschmerzen
- früh aufstehen
- Müde von Leben

ANONYM

ZUFRIEDENHEIT

zufriedenheit

gelassen

beruhigt

chillig ☺

gut gelaunt

glücklich

gutmütig

Zufrieden
mit sich
selbst

froh

Gefühle:

- froh wütend
fürcht-
los
- glücklich
nervös
peinlich
aufgeregt
traurig
- ärmlich

donkelt:

traurig
Kummer
Tad
müde
gefangen
im
Trauerhaus

Gedanken:

glücklich
Chaos
im
Kopf
Glücklich
nachdenklich
Trauer
widerständig
Angst
Erinnerungen

ANONYM

Liebeskummer

- Anstarren
- Rot werden
- Verliert die Aufmerksamkeit in der Schule
- Träumt von ihm/ihr
- Kontrolle über sich verlieren
- Möchte es ihm/ihr sagen aber angst das die Freundschaft veriert

ANONYM

Wärme



- Liebe ♥
- Freunde
- Freundschaft
- Zeit für sich
- Spaß



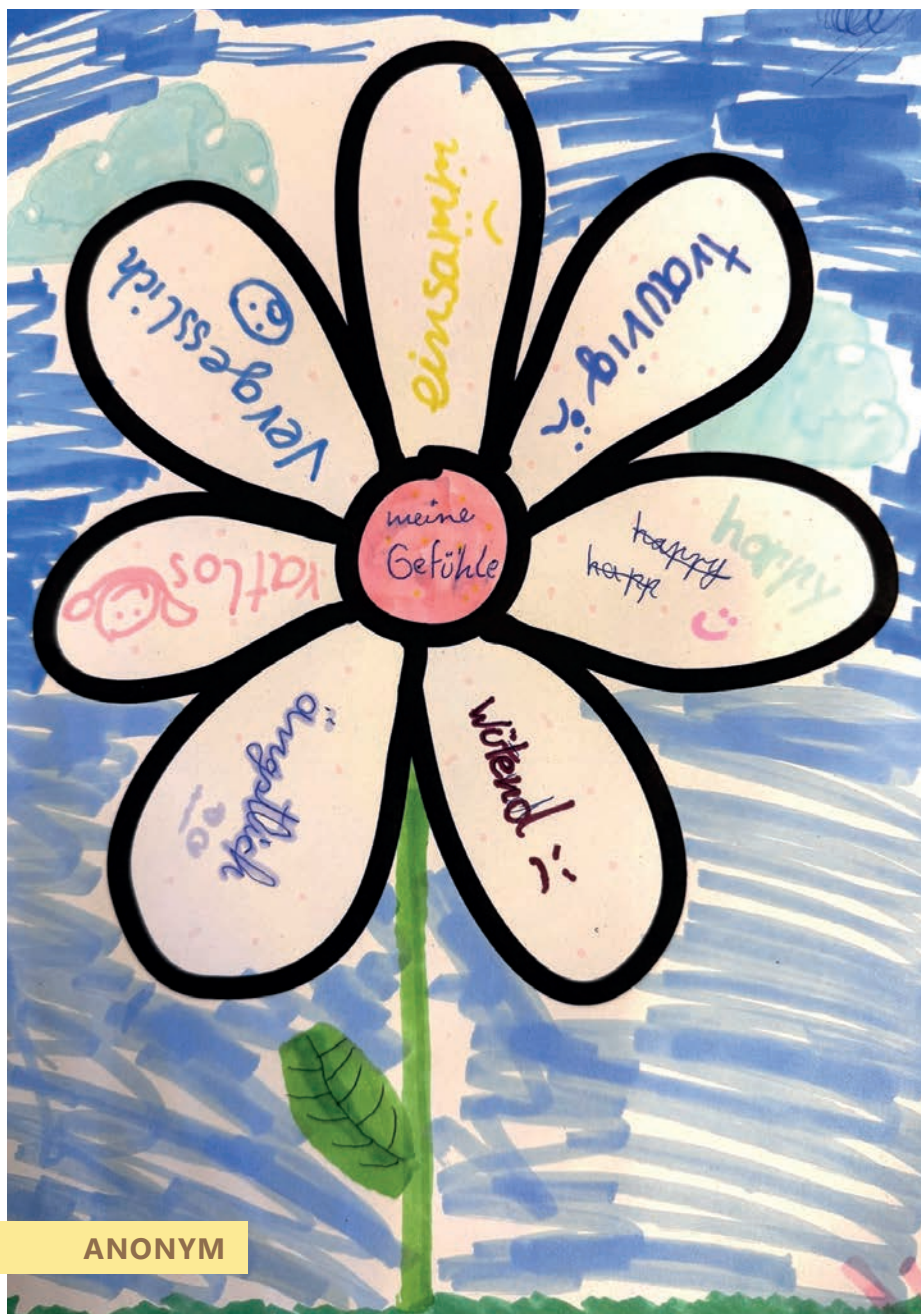
sich Zeit lassen



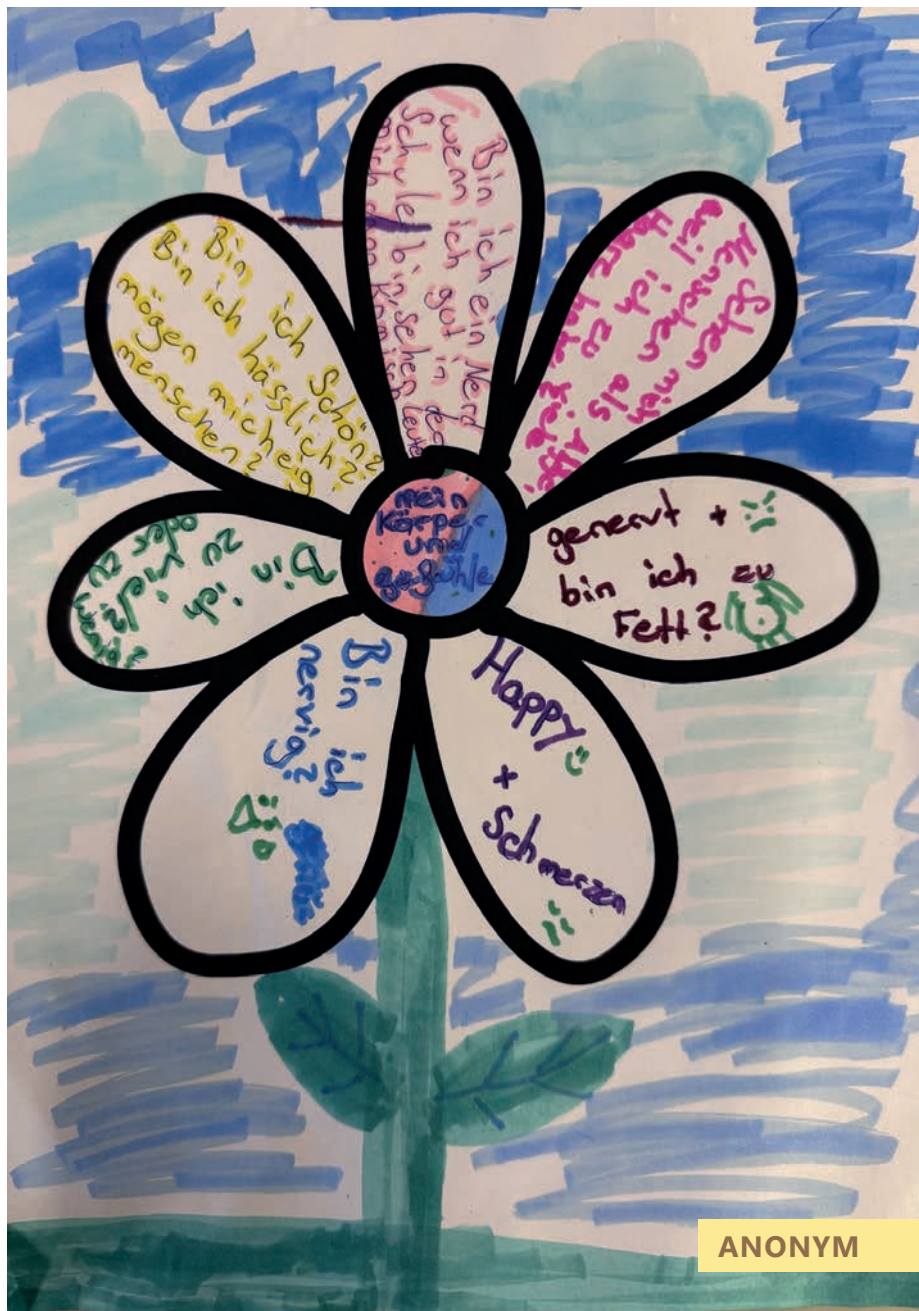
- sei du selbst
- tu was du willst
- Witze
- Tiere
- Zusammen

[Handwritten signature]

ANONYM



ANONYM



ANONYM



ANONYM

Das Konzept zur Durchführung von Schreibwerkstätten ist in Zusammenarbeit mit Alex Vogel entstanden. Sie kann bei Fragen rund um die Umsetzung von Schreibwerkstätten und kreativem Schreiben angefragt werden. Das Konzept für Schreibwerkstätten zu den Themen psychische Gesundheit und Körpererleben kann bei der LAG Mädchen*politik Baden-Württemberg angefragt werden.

Alex Vogel

[*ohfrauvoegel@gmail.de*](mailto:ohfrauvoegel@gmail.de)

[*www.ohfrauvoegel.de*](http://www.ohfrauvoegel.de)

Herausgeberin:

Landesarbeitsgemeinschaft Mädchen*politik Baden-Württemberg e.V.
Stuttgarter Str. 61
70469 Stuttgart
info@lag-maedchenpolitik-bw.de
Tel. 0711 / 806708-90



@maedchenpolitik_bw



@lagmaedchenpolitikbw



www.lag-maedchenpolitik-bw.de

Impressum:

Redaktion und Text: Lilli Weber
Graphische Gestaltung: Elena Schramm, slide-by-slide.de
Illustration: Sri Hartini Santo, srisnt.de
Veröffentlicht im Juni 2026

Für die Herstellung dieser Arbeitshilfe wurde ein Zuschuss aus Mitteln des Kommunalverbandes für Jugend und Soziales Baden-Württemberg (KVJS) beantragt.



Baden-Württemberg
Ministerium für Soziales,
Arbeit und Gesundheit

Diese Handreichung ist im Rahmen des Projekts „Psychische Gesundheit und Körpererleben von Mädchen* und jungen Frauen* – Was macht uns stark?“ entstanden. Das Projekt wurde finanziert durch das Ministerium für Soziales, Arbeit und Gesundheit aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.