



„Nur was ich schätze, kann ich schützen ...“

*Mädchen und Jungen in die Pubertät begleiten -  
ein werteorientiertes sexualpädagogisches  
Präventionsprogramm*

Sexualpädagogische Angebote | Bistum  
Passau (bistum-passau.de)

Am Mittwoch, den 29. November 2023, konnte Frau Sonja Fischer-Zoidl, ehemalige Studierende der Fachakademie für Sozialpädagogik Passau, als Referentin im Rahmen des Berufspraktikantenseminars begrüßt werden.

Frau Fischer-Zoidl ist Referentin im Referat Ehe Familie Kinder, Leitung MFM-Zentrale Passau und NFP Beauftragte im Bistum Passau. Das Referat Ehe & Familie bietet zwei sexualpädagogische Programme an: MFM (*My Fertility Matters*) und NFP (*Natürliche Familienplanung*). 1999 wurde das MFM-Programm von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula gegründet, das Mädchen und Jungen in Workshops und Vorträgen durch die Pubertät begleitet. Es ist in vielen europäischen Ländern sowie in USA und China verbreitet.

Frau Fischer-Zoidl stellte das Programm unseren Berufspraktikantinnen und Berufspraktikanten vor. In einer informativ gestalteten Bildsprache und erfrischend natürlich beschrieb die Referentin, wie sich der Körper in der Pubertät verändert.

*„Mädchen und Jungen für ihren Körper zu begeistern und ihnen echte Körperkompetenz zu vermitteln – das ist mir ein großes Anliegen“*, so die Referentin. Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau oder Mann zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät in positiver Weise zu erleben, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe. Gerade die Art und Weise, wie junge Menschen auf die körperlichen Veränderungen vorbereitet werden, wirkt sich auf die spätere Einstellung zu Gesundheit und Sexualität aus. Das Programm ermöglicht mit einer wertschätzenden Sprache, insbesondere durch positive Bilder und Vergleiche aus der Lebenswelt der Jugendlichen Zusammenhänge nachzuvollziehen. Biologische Fachbegriffe werden positiv besetzt. Durch die ganzheitliche Wissensvermittlung können Mädchen und Jungen eine

Körperkompetenz erlangen. So können sie über das Thema in einer angemessenen Sprache sprechen; wissen Bescheid, lassen sich nicht mehr verunsichern und entwickeln ein gesundes Selbstvertrauen ihren eigenen Körper betreffend.

In der Seminareinheit nahmen die Berufspraktikantinnen und Berufspraktikanten stellvertretend die Rolle von jungen Heranwachsenden ein und wurden auf „Entdeckungsreise“ durch den weiblichen bzw. männlichen Körper geschickt. Eine Fülle von anschaulichen, farbenfrohen Materialien und ein aktives Mitmachen ermöglichte das Eintauchen in das wertorientierte sexualpädagogische Thema.

Die Berufspraktikantinnen und Berufspraktikanten begeisterten sich für das vorgestellte MFM-Programm. So kann diese Seminareinheit „Beruf und Berufung“ in Verbindung mit einem wertorientierten sexualpädagogischen Thema als Erfolg verbucht werden.

Wer seinen Körper kennt und versteht, wird sich auch in ihm wohlfühlen.

„Nur was ich schätze, kann ich schützen ...“

Passau, im November 2023

Text: B. Hofer

Vielen herzlichen **D**ank -  
für die „Entdeckungsreise“ und das  
inspirierende Gespräch mit Ihnen.