

# Meine Haltung und Leitgedanken zum Thema Mädchenkreis

Liebe Eltern

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Mädchen auf ihrem Weg zum zur jungen Frau zu begleiten und zu stärken. Im Mädchenkreis schaffe ich einen geschützten Raum, in dem eure Tochter sich achtsam und altersgerecht mit den Themen Menstruation, Weiblichkeit und den Veränderungen ihres Körpers auseinandersetzen kann. Mein Ziel ist es, eure Tochter mit einem positiven Gefühl und gestärktem Selbstbewusstsein aus dieser Erfahrung hervorgehen zu lassen.

Als erfahrene Sozial- und Sexualpädagogin weiss ich, wie wichtig es ist, Mädchen frühzeitig ein gesundes und natürliches Bild von ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit zu vermitteln. Oft sind die ersten Unsicherheiten und Berührungsängste nicht nur bei den Mädchen, sondern auch bei uns Erwachsenen vorhanden. Deshalb ist es mir besonders wichtig, dass jedes Mädchen in ihrem eigenen Tempo mitmachen kann und sich nie unter Druck gesetzt fühlt. Niemand muss sich äussern, wenn sie nicht möchte – alle dürfen einfach so sein, wie sie sind.

Im Mädchenkreis geht es nicht darum, die Mädchen mit Wissen zu überfordern, sondern ihnen das nötige Vertrauen und die Kompetenz zu geben, sich selbst und ihren Körper anzunehmen. Mit spielerischen und kreativen Methoden wie Tonarbeiten, Theater und natürlichen Ritualen helfen wir den Mädchen, einen liebevollen Zugang zu ihrer Weiblichkeit zu finden. Dabei liegt mir besonders am Herzen, unrealistische Schönheitsideale zu hinterfragen und ein positives, stärkendes Bild von Frau-Sein zu fördern.

Ich weiss, dass diese Themen für viele Eltern sensibel sind und auch Unsicherheiten hervorrufen können – vielleicht habt ihr selbst erlebt, wie schwer es war, solche Dinge allein zu lernen. Aber genau deshalb ist es so wertvoll, Mädchen frühzeitig auf diesen Weg mitzunehmen, bevor sie mitten in der Pubertät stehen. Wenn ihr Fragen oder Bedenken habt, zögert nicht, mich zu kontaktieren – ich bin gerne für euch da!

Beste Grüsse



Franziska Hunkeler-Scholer  
Leiterin Mädchenkreise, Inhaberin von Natur erleben

Natur erleben, Lenzburg:

[www.natur-mensch-tier.ch](http://www.natur-mensch-tier.ch) | [natur-mensch-tier@gmx.ch](mailto:natur-mensch-tier@gmx.ch) | +41 (0) 77 501 38 21