



Downloadmaterialien

Spies, Christine

Wir können auch anders!

Gefährlichen Entwicklungen bei Schülern entgegenwirken

978-3-407-62746-9

© 2011 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de



BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de



Kopiervorlagen aus dem Buch



KV 1

Vorschlagsliste für Maßnahmen des Krisenteams

- Der Ordner mit den offiziellen Notfallplänen des Bundeslandes steht zugänglich bereit (evtl. werden als Ergänzung wichtige Seiten kopiert und an verschiedenen Orten der Schule aufbewahrt (z. B. Lehrerzimmer, Freizeitbereich).
- Das Merkblatt für Amoklagen wird entworfen und aufgehängt (siehe Verteiler für die Notfall-Informationsblätter).
- Das Formblatt bei Evakuierung mit Angabe der evakuierten Personenzahl wird daneben gehängt.
- Eine **interne Telefonliste für den Notfall**, mit den Stellen, an denen Alarm ausgelöst werden kann bzw. die zuerst alarmiert werden, wird erstellt und dazu gehängt.
- Ein **Ordner** mit folgenden Telefonlisten für den Notfall liegt im Sekretariat bereit:
 - Liste mit den wichtigsten **externen** Nummern (z. B. Schulamt)
 - Liste der **Elternvertreter** aller Klassen, Nummern der Gesamt-Elternvertreter
 - Kollegiumsliste mit **Handy-Nummern**
- Mit einem Verteiler für die Notfall-Informationsblätter wird festgelegt, an welchen Orten die Merkblätter und Telefonlisten hängen sollen.
- Eine **Kommunikationskette** wird in allen Etagen und gesamtschulisch festgelegt (Handy- oder Funkkommunikation, wenn möglich Lautsprecher-Durchsage durch Raumbeschallung).
- An jeder Zimmertür wird innen und außen eine **Raum-Nummer** angebracht.
- **Große Plakate** mit dicken Filzstiften liegen in den Klassenräumen bereit (zum Anbringen an Fenstern, zur Bekanntgabe von Telefonnummern, Anzahl der Personen und Beschreibung der Situation im jeweiligen Raum nach außen).
- Einführung des **gesamten schulischen Personals** in die zwei verschiedenen **Klingel-Alarmtöne** (Feuer, Amoklage).
- Überprüfung, ob alle Räume verschließbar sind. Defizite werden beseitigt.
- **Lage- und Raumpläne** der Schule werden an mehreren Orten bereitgestellt.
- Eine Liste **über tote Ecken und Winkel** wird für alle Etagen angefertigt und dazu geheftet.
- **Bestimmung eines Sammel-/Treffpunktes außerhalb der Schule** – falls Schüler panikartig und ungeordnet, ohne Aufforderung das Gelände verlassen.
- Das **gesamte pädagogische Personal** durchdenkt für seinen Bereich **theoretisch eine Amoklage** und entwickelt für die jeweiligen Räumlichkeiten Vorstellungen davon, wie und womit sinnvoll verbarrikadiert werden kann, wo und wie die Schüler in Deckung gebracht werden können etc. (Begehungen mit der Polizei, evtl. Simulationsübungen).
- **Einbezug der Sekretärin und des Hausmeisters, Aufklärung** über den Umgang mit Drohanrufen und -briefen (durch die Polizei) und über sinnvolles Verhalten im Notfall (**beide haben Schlüsselfunktionen!**).
- **Aufklärung der Mitarbeiter/innen im Freizeitbereich.**
- Kürzer gefasste **Aufklärung der Küchen-/Mensamitarbeiter/MAE-/Putzkräfte.**
- Festlegung eines Raums für eine mögliche **Krisenleitstelle** (mit Telefon- und Internetanschluss).
- Bestimmung von Räumen für die Versorgung von Verletzten.

Grundsätze bei einer Amoklage:

- Verbarrikadierung vor Evakuierung
- Personenschutz vor Sachschutz

Es gibt kein Richtig oder Falsch für das Handeln in Extremsituationen. – Jeder verhält sich, wie er kann! Von Interventionsversuchen gegenüber einem Amoktäter ist abzuraten. Heldenhafte Einsätze können fatale Konsequenzen haben!

- Während des Einsatzes obliegen der Polizei die komplette Einsatzleitung und die Steuerung der Situation. Ihre Aufgabe ist es auch, gegebenenfalls während des Einsatzes die Presse zu informieren.
- Anschließend erteilt **nur die Schulleitung** nach festgelegten Richtlinien (in Absprache mit dem Pressesprecher der Schulbehörde und der zuständigen Dienstaufsicht) Auskünfte an Medienvertreter.
- Sonst gibt niemand Informationen über die Art der Krisen-/Bedrohungssituation, den Verlauf des Einsatzes der Polizei/ Hilfskräfte oder zur Anzahl von Verletzten/Toten ab.
- Das schulische Personal äußert sich nicht zur Identität von Tätern und Opfern (Namen, Alter, Klasse).
- Todesnachrichten an Angehörige übermittelt nur die Polizei (gegebenenfalls mit Notfallseelsorgern)!
- Lehrer empfehlen den Schülern die absolute Informationsverweigerung gegenüber Medien. Sie klären sie über mögliche finanzielle Lockangebote durch die Boulevardpresse auf und informieren darüber, dass Aussagen in Interviews oft verfälscht wiedergegeben werden.



KV 2

Merkblatt für Amoklagen

1. Ruhe bewahren.
2. Tür abschließen – weg von Türen und Fenstern.
3. Anweisung an die Schüler:

»Wir haben einen Notfall. Tut, was ich euch sage! Alle auf den Boden legen und Schutz (hinter den Tischen) suchen. Niemand spricht! Hand auf den Mund! Habt keine Angst. Die Polizei wird gleich da sein!«

4. Notruf absetzen (falls der innerschulische Alarmton schon ertönt, erfolgt sofort Punkt 6.).
Polizei: 110 – Feuerwehr: 112

»Das ist ein Notruf aus _____ (Schulname)
 Anschrift: _____
 Mein Name ist _____

- a. Was ist passiert?:
Art der Bedrohung?
- b. Seit wann?:
Feststellungszeit? Tatzeit?
- c. Wer handelt wie?:
– Täter, wie viele?
– Täterbeschreibung: Alter, Größe, Haarfarbe, Kleidung etc.?
– Täter bekannt/unbekannt?
- d. Täterbewaffnung:
Welche Waffen? Schuss-/Stichwaffen, Sprengsätze?
- e. Wo befindet sich der Täter?:
Gebäudeteil? Raum? Etage?
- f. Gibt es Opfer?: Verletzte? Tote? Wie viele?
- g. Anzahl der Personen auf dem Gelände

5. Benachrichtigung der Stelle, die das innerschulische Alarmsignal auslöst:

Telefon-Nr.: _____

6. Tür(en) verbarrikadieren.
7. Abwarten und auf Anweisungen der Polizei warten.
8. Bei Panikverläufen vereinbarten Sammelplatz aufsuchen.
(nach Robertz, F.J., 2007, in: Robertz, F.J./Wickenhäuser, R., S. 214ff.)

Merkblatt zum Aufhängen auf A3 vergrößern!

**KV 3****Formblatt für die Evakuierung**

Es haben _____ Schüler/innen der Klasse _____

in Begleitung von _____

um _____ Uhr den Raum Nr. _____ in _____ Etage verlassen.

Folgende Personen konnten nicht evakuiert werden / werden vermisst:



Der Verteiler für die Notfall-Informationsblätter sieht vor, dass die folgenden Kopiervorlagen zugriffsbereit **in allen Räumen – für Schüler nicht einsehbar** – hängen:

- Merkblatt für Amoklagen
- Formblatt für die Evakuierung
- Interne Telefonliste für den Notfall

Eine Möglichkeit wäre, diese Informationsblätter innenseitig an einer Schranktür zu befestigen. Die entsprechende Schranktür ist durch einen **roten Punkt** gekennzeichnet und bleibt immer unverschlossen.

Informationspflicht gegenüber den Schülern

Es **scheint nicht ratsam**, die Schüler über die einzelnen Maßnahmen des Krisenteams in Kenntnis zu setzen, weil dadurch unnötig Ängste ausgelöst werden. Sinnvoll ist es, die Schülervertretung darüber zu informieren, dass die Schule auf verschiedene Notfallsituationen vorbereitet ist. Auch **von einer ausdrücklichen Amok-Alarmübung ist abzusehen**, sie stellt für viele der Jugendlichen eine unzumutbare Belastung dar.

Es genügt, wenn die unterschiedlichen Alarm-Töne kurz vorgestellt werden.

Feueralarm

Alle verlassen so schnell wie möglich geordnet das Gebäude.

Alarm für unklare Gefahrensituationen

Verbarrikadierung in den jeweiligen Räumen, bis neue Anweisungen erfolgen.



KV 4

Frühwarnsignale und Risikomarker im Hinblick auf Amok (1)

Bislang sind es mit überwältigender Mehrheit männliche Jugendliche, die Amoktaten begangen haben. Taten durch weibliche Heranwachsende sind auf Einzelfälle beschränkt (fünf Taten weltweit, eine Tat in Deutschland). Bei einer Vielzahl der bisher untersuchten Fälle wurde eine Reihe übereinstimmender Faktoren beobachtet, die als Risikomarker auf dem Weg zu einer möglichen Katastrophe aufgefasst werden können – auch wenn nicht alle im Einzelfall zutreffend sein müssen. Gleichzeitig kann das Vorhandensein aber auch auf die Entwicklung anderer Problemkreise hinweisen.

- Meist vordergründig scheint die Familiensituation intakt mit materieller Absicherung und geordneten Strukturen. Oft herrscht jedoch ein sprachlich loses Nebeneinander ohne emotionale Nähe und echtes Interesse an der Bedürfnis- und Gefühlslage des Jugendlichen. Das Beziehungsangebot der Eltern ist oft idealisierend und verwöhnend, Anerkennung und Zuwendung ist gekoppelt an die Erfüllung hoher Leistungs- und Verhaltenserwartungen. Beobachtet wird häufig auch eine Konkurrenzsituation zu einem angepassteren, leistungsfähigen Geschwisterkind.
- Beziehungen zu Gleichaltrigen sind oberflächlich, es existieren jedoch keine wirklich engen, dauerhaften Freundschaften. Der Jugendliche erhält, wenn überhaupt, nur in Teilbereichen Anerkennung (z. B. Sport, Kenntnisse im Computerspielen), fühlt sich aber nicht als ganze Person angenommen.
- Es besteht große Unsicherheit, angemessene Beziehungen zu Mädchen aufzunehmen.
- Der Jugendliche fühlt sich oft schon in der Grundschule abgelehnt und zurückgewiesen. An der weiterführenden Schule wirkt er oft zurückgezogen, scheu und unzugänglich.
- Befremdliches Verhalten, ein ungewöhnliches Outfit oder außerordentliche Hobbys wirken auf Gleichaltrige verunsichernd. Innerhalb der Peergroup gerät er schließlich in eine Isolation, die von ihm irgendwann kultiviert wird.
- Subjektiv hat er den Eindruck, Mobbingopfer zu sein.
- Der Jugendliche macht andere, wiederkehrende Misserfolgserfahrungen in der Schulkarriere.
- Damit verbunden ist ein subjektiv oder objektiv empfundenes Gefühl der Perspektivlosigkeit: Ein anerkannter Platz in der Schulgemeinschaft und eine sinnerfüllte Stellung in dieser Gesellschaft scheinen ihm in seiner Zukunft verwehrt.
- Es herrschen ein Mangel an Empathiefähigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.
- Ungesteuerte Wutausbrüche, manchmal phasenhaft gewalttätiges Verhalten.
- Phasenweise Depressivität: Gefühle der Ausweg-/Hoffnungslosigkeit und tiefen Verzweiflung, Antriebslosigkeit, innere Leere, Vernachlässigung der äußeren Erscheinung.
- Suizidfantasien und -ankündigungen.
- Unklares Selbstkonzept mit narzisstischer Dynamik: ausgeprägte Selbstbezogenheit, Grandiositätsgefühle und Überheblichkeit überdecken das geringe Selbstwertgefühl; hohe Kränkungsbereitschaft, Nachtragen von Zurückweisungen und Niederlagen, auch berechtigte Kritik kann nicht angenommen werden; durchgängiges Gefühl, Ungerechtigkeiten ausgeliefert zu sein; Anspruch auf bedingungslose Bestätigung der eigenen Person ohne Gegenleistung; Schuld am Versagen wird anderen zugeschrieben; Drang nach heldenhafter Berühmtheit und weltweiter Aufmerksamkeit.



KV 5

Frühwarnsignale und Risikomarker im Hinblick auf Amok (2)

- Enthusiastische Begeisterung für und übermäßige Beschäftigung mit Waffen; Verfügbarkeit von Waffen.
- Besonderes, zunehmendes Interesse an gewalthaltigen Medien (Internetseiten, Computerspielen, Filmen etc.)
- Identifikation mit früheren Amoktätern, ausgeprägtes Interesse an stattgefundenen Amokereignissen
- Flucht in (virtuelle) Fantasiewelten mit Realitätsverlust
- Hinweise auf psychische Erkrankungen

Das Kollegium einer Schule muss solche Warnsignale kennen. Ein »*Early Warning Sense*« entwickelt sich im genauen Hinsehen, Hinhören und im durchgängigen, umfassenden Interesse an der gesamten Persönlichkeit des Jugendlichen. Geschulte Pädagogen werden bei entsprechenden Beobachtungen hellhörig – ohne jedoch in übertriebene Besorgnis zu verfallen und panisch Überbewertungen vorzunehmen.

Viele der Jugendlichen an einer weiterführenden Schule sind erheblichen Belastungen ausgesetzt, erleben Ausgrenzung oder sind von Verlustereignissen betroffen, ohne dass sie jemals schwere zielgerichtete Gewalt in Erwägung ziehen. Wenn die geschilderten Faktoren bei einem Jugendlichen gehäuft auftreten, ist es notwendig, genau hinzusehen und die Belastungsfaktoren im kollegialen Austausch regelmäßig zu kommunizieren und zu beraten. Gemeinsam mit dem Betroffenen soll überlegt werden, wie dem Jugendlichen zu mehr Anerkennung und schulischen Erfolgserlebnissen verholfen werden kann und wie sich Belastungsfaktoren verringern lassen. Entscheidend ist ein verlässliches Beziehungsangebot durch die Pädagogen, da emotionale Bindungen einen wesentlichen Schutzfaktor darstellen. Mindestens *ein* Erwachsener sollte dauerhaft im Kontakt mit dem Jugendlichen bleiben und als Coach zur Verfügung stehen. In Einzelgesprächen werden Nah- und Fernziele formuliert und Unterstützungsmöglichkeiten angeboten.

Die Frage ist auch, wie der Jugendliche besser in die Klassengemeinschaft integriert werden kann und wie die Eltern beraten werden müssen, damit sich mögliche familiär belastende Bedingungen verringern.

Die obige Aufstellung über mögliche Frühwarnsignale/Risikomarker ist nicht als Checkliste zum Abhaken zu verstehen. Es geht um Anhaltspunkte mit statistischer Aussagekraft, die erst im Zusammenhang mit anderen konkreten Auffälligkeiten zu einem aussagefähigen Gesamtbild beitragen. Festlegungen sind unbedingt zu vermeiden.



KV 6

Leaking – Die große Chance für ein rechtzeitiges Eingreifen

Während betroffene Jugendliche im Laufe der geschilderten Dynamik im Vorfeld einer Amoktat anfangs noch das Bedürfnis haben, ihre destruktiven Fantasien zu verbergen, verändert sich diese Zurückhaltung in späteren Phasen. Sie beginnen, ihre Absichten bewusst oder unbewusst »durchsickern« zu lassen, und veröffentlichen Tatfantasien und Planungselemente in ihrem Umfeld. Dieses sogenannte »Leaking-Phänomen« (engl.: *lecken, tröpfeln, auslaufen*) besteht aus verschlüsselten oder direkten Botschaften, die nach außen hin weitergegeben werden (Lorenz, in: Robertz/Wickenhäuser 2007, S. 128). Leaking-Signale stellen neben den Frühwarnsignalen eine weitere konkrete Chance für ein präventives Eingreifen dar.

Leaking äußert sich auf unterschiedliche Weise:

1. Direktes Leaking

- Verbale Mitteilungen:
 - persönliche mündliche Androhungen über geplante Attacken / Anschläge auf schulisches Personal und/ oder Mitschüler und/ oder Gebäude oder in Gesprächen mit Gleichaltrigen / Freunden / Bekannten
 - Androhungen über anonyme Telefonanrufe
- Mitteilungen durch schriftliche Ausdrucksformen:
 - Gewaltfantasien, Tatfantasien, Tatelemente oder -ankündigungen in Briefen, auf Zetteln
 - Aufsätze, Gedichte
 - verfasste Todes(opfer)listen
 - Zeichnungen, die z.B. Gewalt- oder Todesfantasien, Tatelemente oder Raum-/Gebäudepläne mit einschlägigen Kennzeichnungen enthalten, Graffiti, Kritzeleien an der Tafel, auf Tischen, Türen, Wänden
- Mitteilungen über technische Medien und computervermittelte Kommunikation:
 - SMS
 - E-Mail
 - Internetplattformen / Webportale, Social Networks, Weblogs, Chatrooms

2. Indirektes Leaking

- übermäßiges Interesse an Waffen, Gewalt, Krieg; ständiger Bezug auf diese Themen
- Sammeln von Informationen, z. B. Fotos über Amoktaten, Massenmörder
- Heroisierung von Amoktätern
- Tragen von einschlägiger Kleidung, die von vormaligen Amoktätern bekannt ist (militaristisches Outfit, Trenchcoat, schwarze Kleidung, Satanismussymbole)
- Herzeigen von Waffen gegenüber Mitschülern, Freunden, Bekannten
- Hinweise auf tatvorbereitendes Handeln (z. B. Informationssuche über Gebäudepläne, Beschaffung von Zubehör für Sprengsätze)
- Suizidversuche und -drohungen

Es gibt keine Zwangsläufigkeit, nach der ein Jugendlicher, der Leaking-Signale abgibt, zum Täter werden muss. Er signalisiert zu diesem Zeitpunkt lediglich, dass er erhebliche Probleme hat und dringend auf Hilfe angewiesen ist. Für seine Umwelt ergibt sich unbedingter Handlungsbedarf. Die einzelnen Puzzleteile, die sich aus frühen Warnsignalen, Leaking und weiteren Ansatzpunkten ergeben, müssen nun in einer Fallanalyse zusammengefügt werden. Dabei ist diskretes und sensibles Vorgehen erforderlich, weil eine Stigmatisierung den Betroffenen noch mehr in die Isolation treiben würde.

Sowohl das Wahrnehmen früher Warnsignale als auch abgegebene Leaking-Zeichen sollten nicht nur zur Verhinderung dramatischer Vorkommnisse wie Amok und Suizid Beachtung finden, sondern ganz allgemein die Beeinflussung ungünstiger Entwicklungsprozesse zum Ziel haben.



KV 7

Bewertung von Amokdrohungen

(Indikatoren nach Cornell / Hoffmann, in: Robertz / Wickenhäuser 2007, S. 121–122)

A. Flüchtige Drohung (potenziell ungefährlich) (Zutreffendes ankreuzen)

- ☐ 1. entspricht nicht einer dauerhaften Intention
- ☐ 2. wird unmittelbar, spontan und situativ geäußert
- ☐ 3. entspricht dem typischen Kommunikationsstil von Jugendlichen
- ☐ 4. ist in der jeweiligen Situation nachvollziehbar
- ☐ 5. kann plausibel erklärt werden
- ☐ 6. lässt sich befriedigend auflösen durch eine glaubwürdig geäußerte Distanzierung und Entschuldigung

Beispiele: Spontane Äußerung gegenüber einem Mitschüler in einer aufgeladenen Konfliktsituation: »Dafür wirst du bluten!« – Drohung an eine Lehrerin bei der Rückgabe einer Klassenarbeit, oder nach dem Erteilen einer Ordnungsmaßnahme: »Die bring ich um!«

Maßnahmen: Motivklärung: Ärger, Frust, Scherz, Spiel? Angemessene pädagogische Reaktion mit Konfrontation und Normverdeutlichung. Arbeit beispielsweise an der Impulskontrolle, Gewaltbereitschaft, fehlender Anerkennung; Entschuldigung und Wiedergutmachung.

B. Substanzielle Drohung (potenziell gefährlich)

- ☐ 1. enthält spezifische Details wie z. B. die Angabe einer geplanten Tatzeit und/oder konkrete Bezeichnungen von Örtlichkeiten
- ☐ 2. wird wiederholt ausgesprochen und gegenüber verschiedenen Personen geäußert
- ☐ 3. zeigt konkrete Planungselemente und Handlungsabläufe
- ☐ 4. lässt Komplizen vermuten bzw. weist darauf hin, dass unter Gleichaltrigen ein Publikum für die Bühne des Gewaltauftritts angeworben wird
- ☐ 5. zeigt auf, dass Planungsideen materielle Gestalt annehmen
- ☐ 6. Verfügbarkeit von Waffen, Todeslisten

Maßnahmen: Schutz von potenziellen Opfern. Genauere Risikoeinschätzung durch eine Fallanalyse, Einbezug von Experten (Netzwerk), evtl. auch Polizei, Elternbenachrichtigung. Weitergehende Unterstützungsmaßnahmen, die vorwiegend auf die Verringerung von Belastungsfaktoren sowie auf Reintegration und nicht nur auf Sanktion abzielen. Erziehungs- und Ordnungsmaßnahmen je nach Deliktschwere.

Für sich genommen kann jede einzelne der zuletzt genannten sechs Indikatoren für die Annahme sprechen, dass es sich um eine substanzielle Drohung handelt.

C. Akut gefährliche substanzielle Drohung (unmittelbar gefährlich)

- ☐ 1. wenn eine substanzielle Drohung überdies **schwere, tödliche Gewalt** gegenüber Einzelnen oder Gruppen beinhaltet
- ☐ 2. wenn eine Drohung **nicht aufgelöst werden kann**, wird sie **sicherheitshalber** als substanzielle Drohung gewertet.

Maßnahmen: **sofortiges Handeln** mit Einschaltung der Polizei und der Schulpsychologie (weitere Maßnahmen: vgl. substanzielle Drohung)

Die meisten der angekündigten Bedrohungskulissen erweisen sich zum Glück als haltlos.



KV 8

Leitfaden für eine sachgerechte Fallanalyse (1)

In der Fallanalyse wird durch tiefergehende Fragestellungen versucht, ein besseres Verständnis für die Vorgänge und ein profundes Hintergrundwissen zu gewinnen, um für das weitere Vorgehen beschlussfähig zu werden. Die Beteiligten benötigen die Fähigkeit, ihre Urteilkraft kritisch zu hinterfragen und müssen mit großer Sensibilität bei der Recherche von Informationen vorgehen. Oberste Maxime:

Entscheidend ist letztlich nicht, dass der Jugendliche eine substanzielle Drohung ausgesprochen hat, relevant ist, ob er eine darstellt! Dies zu klären, ist Aufgabe der an der Analyse beteiligten Personen (Fein u. a. 2002, S. 31).

Eine Fallanalyse darf sich nur an Fakten und am konkreten Verhalten des Jugendlichen orientieren. Sie stützt sich nicht auf Mutmaßungen und Befürchtungen und auch nicht auf schablonenhafte charakterliche Zuschreibungen! (Fein u. a. 2002, S. 32).

Grundlage der Fallanalyse können folgende Fragestellungen sein

(nach den Empfehlungen des Secret Service Fein u. a. 2002, S. 54 ff.; Bannenberg 2010, S. 169 ff.; Hoffmann 2007, S. 122–123)

1. Welche Motive und Ziele verbergen sich hinter dem gelieferten Anlass (Äußerung, Handlung)?
2. Welche Ereignisse und Erfahrungen (vgl. auch Frühwarnsignale und Risikomarker) haben den Schüler zum bedrohlichen Verhalten geführt?
3. Gibt es akute, krisenhafte Zuspitzungen und Ereignisse: z. B. Statusverlust, Kränkungen, Zurückweisungen, Leistungseinbrüche mit Versetzungsgefährdung, disziplinarische Schulmaßnahmen, Streit mit Mitschülern, Lehrern, Eltern, Beziehungsverlust, Liebeskummer?
4. Bestehen Wut- oder Hassgefühle? Auf welche Person/en konzentrieren sie sich?
5. Sieht der potenzielle Täter Möglichkeiten, seine Probleme alternativ zu lösen, und was hat er diesbezüglich versucht?
6. Hat der Jugendliche Äußerungen und Mitteilungen über Gewaltideen und -absichten nach außen abgegeben (mündlich, schriftlich, via Internet) (vgl. Leaking)? Wem gegenüber (Mitschülern, Freunden, Lehrern, Familienmitgliedern, möglichen Opfern)?
7. Gab es Warnungen an Freunde oder Mitschüler?
8. Gibt es Hinweise auf übermäßiges, fanatisches Interesse an folgenden Inhalten (vgl. *Indirektes Leaking*)? Unangemessene Begeisterung für Waffen (Schuss-, Stichwaffen, Sprengsätze), gewalthaltige Medien, Militär, Kriegsdokumente, frühere Amokereignisse und -täter, Terrorismus, Massaker?
9. Werden konkrete Handlungen in Richtung Tatvorbereitung und Umsetzungsorientierung deutlich?
10. Zugang/Bemühung um Waffen? Training mit Waffen? Vorzeigen von Waffen oder Munition?
11. Hat der Schüler Opfer-/Todeslisten erstellt?
12. Ist der Schüler potenziell in der Lage, die angekündigte schwere Gewalttatsache auszuführen, besitzt er das erforderliche Alter und die technischen und körperlichen Voraussetzungen dafür? (Die Panzerattacke auf dem Pausenhof, die in einer verstörend-brutalen Schülerzeichnung mit vielen Opfern im Detail dargestellt wird und die Androhung enthält: »Ich mach euch alle platt!«, enthüllt zwar massive Gewaltfantasien, dürfte für einen elfjährigen Schüler aber kaum umsetzbar sein.)
13. Gibt der Jugendliche Hinweise auf Depressionen und Suizidideen? Äußerungen über Verzweiflung, Hoffnungs- und Sinnlosigkeit jetzt oder früher?
14. Sieht er in Bezug auf seine schulische Laufbahn und berufliche Erfolgsaussichten keine Perspektiven?
15. Begreift er sich als jemand, der stets ungerecht behandelt und vom Leben benachteiligt wird?
16. Existiert eine vertrauensvolle Beziehung zu mindestens einem Erwachsenen? Vertrauensvolle Bindungen sind Schutzfaktoren, ihre Abwesenheit deutet auf fehlenden Halt und mangelnde soziale Einbindung hin. Falls es einen Erwachsenen gibt, der Zugang zum Jugendlichen hat, könnte dieser als Kontaktperson fungieren, bei einem Gespräch mit ihm moderieren und ihn auf dem Weg aus der Krise in besonderer Weise unterstützen.

KV 9



Leitfaden für eine sachgerechte Fallanalyse (2)

17. Unterhält der Schüler nur oberflächliche Beziehungen zu Gleichaltrigen?
18. Stößt er als männlicher Jugendlicher auf Interesse bei den Mädchen?
19. Welche Rolle spielt die Beziehung zu den Eltern (bietet sie dem Jugendlichen emotionale Nähe, Verständnis und Interesse für seine Probleme)?
20. Ist oder war der Schüler in psychologischer / jugendpsychiatrischer Behandlung und dem gegenüber aufgeschlossen?
21. Wird Gewalt als legitimes Mittel zur Konfliktlösung angesehen? Bisherige Amoktäter waren keine notorischen Schläger und sind durch Gewaltverhalten nicht wesentlich aufgefallen. Gab es beim Betroffenen Äußerungen, die darauf hinweisen, dass er im Zusammenhang mit seinen Problemen drastische Gewalthandlungen als berechtigt bzw. als einzige Lösung ansieht?
22. Wirken die Aussagen des Schülers kongruent oder ergeben sich Widersprüche aus Äußerungen und Handlungsweisen?
23. Decken sich die Aussagen des Jugendlichen mit denen anderer Personen?
24. Machen sich Personen Sorgen um den Jugendlichen? Im Nachgang zu bisherigen Amokereignissen wurde klar, dass sowohl Erwachsene als auch die Eltern sowie Mitschüler und Freunde zumindest phasenweise besorgt über den Täter waren: veränderte Verhaltensweisen, Stimmungen und geäußerte Meinungen gaben dazu Anlass.
25. Gibt es eine Besorgnis um mögliche Opfer?
26. Was muss passieren, damit sich die Wahrscheinlichkeit einer geplanten Gewalttat erhöht oder verringert?
27. Wie kann die Perspektive des Jugendlichen trotz schulischer Leistungsdefizite positiv beeinflusst werden?
28. Welche außerschulischen Stellen müssen (soweit noch nicht geschehen) einbezogen werden (Polizei, psychologische / psychotherapeutische / jugendpsychiatrische Einrichtungen, Jugendamt, Erziehungsberatungsstelle)?

Ob der entsprechende Jugendliche sofort mit seinen Äußerungen konfrontiert werden soll oder ob das Team zunächst verdeckte Untersuchungen anstellt, hängt von der Bedrohungsqualität und den Umständen ab. Wünschenswert ist es, vor dem Gespräch mit dem Schüler möglichst viele Fakten in der Hand zu haben. Eine direkte Befragung (KV 10–12) gibt möglicherweise Aufschluss über die Motive und die Ernsthaftigkeit der Drohungsinhalte.

Wenn der Drohende sich in einer direkten Konfrontation

- den gestellten Fragen entzieht
- über seine Motive keine nachvollziehbaren Erklärungen abgibt
- kein Unrechtsbewusstsein erkennen lässt
- sich nicht von seinem Fehlverhalten distanziert

müssen die offenen Fragen beispielsweise durch Ermittlungen der Polizei, Gutachten der Kinder- und Jugendpsychiatrie geklärt werden. Aus dem Ergebnis der Fallanalyse wird sich ein Gesamtbild ergeben, das eine solide Einschätzung und Entscheidungen möglich macht.

Manche Bedrohungssituationen, vor allem im Zusammenhang mit akut gefährlichen substantiellen Drohungen, erfordern sofortige, wirkungskräftige Handlungsstrategien der Polizei: z. B. die Evakuierung und Durchsuchung der Schule, die Vernehmung oder Festnahme eines entsprechenden Schülers, eine Hausdurchsuchung, Beschlagnahmung des Schüler-PCs. Die Fallanalyse ist kein dauerhaft gültiger Befund. Sie sollte dynamischen, prozesshaften Charakter haben. In den meisten Fällen muss die weitere Entwicklung des Jugendlichen in regelmäßigen Abständen neu bewertet werden.

**Eine ideale oder perfekte Fallanalyse gibt es nicht;
Restunsicherheiten liegen in der Natur der Sache.**

KV 10



Leitfaden für ein Gespräch mit dem drohenden Jugendlichen (1)

Ziel dieses Gespräches ist es, Aufschluss über Vorstellungen, Gedanken, Motive und tatsächliche Tatabsichten zu erhalten und den Betroffenen von einer möglichen Tatumsetzung abzuhalten.

Das Gespräch kann in verschiedenen Konstellationen geführt werden. Empfehlenswert ist die Anwesenheit eines Schulpsychologen und eines Vertrauenslehrers. Die Gesprächsleitung sollte von einem Pädagogen übernommen werden, zu dem der Schüler eine gute Beziehung hat. Die entsprechenden Personen bereiten das Gespräch vor. Der Verlauf muss protokolliert werden. Die Unterredung wird so arrangiert, dass die Mitschüler keine Kenntnis davon haben. Das Gespräch soll ruhig und sachlich und ohne Zeitdruck gestaltet werden, mit Einfühlung und Offenheit geführt, aber auch von Klarheit, Entschiedenheit und Nachdruck geprägt sein. Es soll keinesfalls den Charakter eines Tribunals oder eines Verhörs vermitteln: Moralisierende, anklagende Haltungen und vorverurteilende Zuschreibungen sind zu vermeiden – wenn der Betroffene das Gefühl hat, in die Zange genommen und mit dem Rücken an die Wand gedrängt zu werden, wird er sofort »zumachen«. Ein »Herumeiern« um brisante Fragestellungen ist aber genauso wenig effizient.

Ein solches Gespräch bietet die große Chance, authentische Informationen zu erhalten. Für den Jugendlichen ergibt sich die Möglichkeit, Gehör zu finden – für seine individuelle Geschichte, seine Entwicklung und seine subjektiven Beweggründe. Er kann angeregt werden, seine (gewalttätigen) Ziele neu zu überdenken, Überzeugungen zu überprüfen und Einstellungen zu verändern (Fein u. a. 2002, S. 53–54).

1. Grundlegender Gesprächsverlauf/Fragestellungen

(nach Bannenberg 2010, S. 167 ff. und Robertz 2007, S. 229–230)

- Damit dieses Gespräch gut ausgeht, ist es wichtig, dass du offen und ehrlich bist.
- Es hat einen Anlass/Grund, warum wir dich hergebeten haben. Welchen Grund vermutest du?
- Was genau hast du gesagt/geschrieben/gezeichnet/getan? Erkläre es uns genau.
- Was war dein genaues Ziel? Was sollte passieren? Was war dein Wunsch?
- Von deiner Drohung ist eine Person bzw. sind mehrere Personen betroffen. Welche Beziehung hast du zu ihr/ihnen? Gab oder gibt es Konflikte? Erzhle uns darüber.
- Welche Folgen hätte die angedrohte Tat für wen (Gesundheit, Leben)? für die Gesundheit, das Leben der bedrohten Person/en hätte? Es gibt einen Begriff dafür, wenn jemand den Tod eines Menschen in Kauf nimmt oder gezielt verursacht ...
- Wie ginge es dir, wenn du auf einer Todesliste stndest?
- Wertschätzung ausdrücken: Wir kennen dich als jemanden, der sich viele Gedanken macht, ... sehr ernsthaft ist, ... Verantwortung übernimmt, ... viele Interessen hat ...
- Du bist uns wichtig, wir machen uns große Sorgen und wir wollen, dass du aus dieser Krise herauskommst. Du kannst dich auf uns verlassen, wir werden dich dabei unterstützen!
- Siehst du eine andere Lösung, wie du zu deinem Recht kommen, den Konflikt, die Probleme lösen kannst? Was brauchst du dazu? Was müsste kurzfristig/langfristig passieren?
- Menschen haben Fehler und begehen manchmal Irrtümer. Du hast hier die Chance, einen Irrtum zu erkennen und einen Fehler einzugestehen. Damit kannst du noch Schlimmeres verhindern. Wie stehst du jetzt zu dem, was du angedroht hast? Denkst du (immer noch) daran, deine Drohung in die Tat umzusetzen? Was hast du heute/morgen, die nächsten Tage vor? Fühlst du immer noch diese/n Wut/Hass? Wie gehst du jetzt damit um?
- Woran können wir erkennen, dass du es ernst meinst?
- Du hast eine gefährliche Drohung ausgesprochen und damit viele in Angst und Schrecken versetzt. Du merkst, wie ernst wir das nehmen. Dir zu helfen ist für uns das Wichtigste. Wir haben aber auch eine Verpflichtung gegenüber dem Schulgesetz und dem Stragesetz. Was denkst du, wozu wir bei einer solchen Tat verpflichtet sind? Mögliche Konsequenzen ankündigen.
- Wie geht es dir jetzt? Kommst du damit klar? Es wird dich jemand nach Hause begleiten.

Verabschiedung durch alle Beteiligten mit Handschlag, Blickkontakt und ermutigenden Worten: »Die Sache ist ernst, aber zusammen schaffen wir es! Wir werden Lösungen finden! Du wirst deine Probleme in den Griff bekommen, wenn du es ernsthaft angehst!



KV 11

Leitfaden für ein Gespräch mit dem drohenden Jugendlichen (2)

Das grundlegende Gespräch sollte durch nachfolgende Fragestellungen vertieft und ergänzt werden.

2. Zusätzliche, vertiefende Fragestellungen für wichtige Bereiche

Lebensgefühl, Belastungen, subjektive Perspektive

- Was belastet dich in deinem Leben? Worüber denkst du oft nach?
- Welche Ereignisse/ Erfahrungen waren schlimm für dich/ haben dich geprägt?
- Was vermisst du/ worunter leidest du? Was würdest du gerne verändern?
- Wie denkst du über deine Zukunft? Glaubst du, dass du dein Leben meistern kannst?
- Was sind deine Stärken und Talente?

Schulerfahrungen

- Wie war deine bisherige Schulzeit für dich?
- Wie war das letzte Schuljahr, wie läuft es zur Zeit?
- Wie fühlst du dich an dieser Schule/ in deiner Klasse? Mit welchen Mitschülern/ Pädagogen verstehst du dich gut?
- Wo brauchst du Unterstützung?

Familie und Freundschaften

- Wie geht es dir in deiner Familie?
- Wie ist die Beziehung zu deinen Eltern/ Geschwistern?
- Hast du Freunde? Wen? Wie viele? Hast/ hattest du eine Freundin? Wer von ihnen kennt deine Probleme? Hast du jemandem deine Drohung anvertraut?
- Wer ist für dich am wichtigsten auf der Welt?
- Wie gestaltest du deine Freizeit?

Psychische Probleme

- Die Pubertät ist eine schwierige Zeit. Manche Jugendliche geraten dabei in Krisen und entwickeln Depressionen, die man behandeln kann:
- Leidest du unter Schlafstörungen, Antriebsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit?
- Hast/ hattest du in letzter Zeit Liebeskummer? Bist du von einem Mädchen enttäuscht worden?
- Fühlst du dich manchmal verzweifelt und hoffnungslos? Hast du oft das Gefühl, dass alles keinen Sinn mehr hat? Siehst du manchmal keinen Ausweg aus Problemen?
- Hast du schon einmal daran gedacht, dein Leben zu beenden? Hast du es schon einmal versucht?
- Bist/ warst du in psychologischer Behandlung? Hast du Medikamente verordnet bekommen?

Gewaltprobleme

- Wie gehst du mit Wut um?
- Neigst du zu unkontrollierten Wutausbrüchen? Welche Situationen bringen dich zum »Ausrasten«?
- Schlägst du dich?
- Bist du in deiner Fantasie oft mit Gewalt beschäftigt? Fantasien schildern lassen.
- Fühlst du dich oft ungerecht behandelt oder kritisiert? Hast du dann Rachegeanken?
- Hast du den Eindruck, dass Mitschüler Angst vor dir haben?
- Hast du früher schon einmal jemanden bedroht?

Wenn manche dieser vertiefenden Fragestellungen nur mit Unbehagen und Unsicherheit seitens der beteiligten Erwachsenen aufgeworfen werden können, weil sie als zu persönlich oder belastend empfunden werden, können sie allgemeiner abgefasst werden. Fragen, die als heikel betrachtet werden, sollten dann besser in einem Einzelgespräch vom Psychologen gestellt und / oder gegebenenfalls der Polizei überlassen werden.

Der Betroffene darf nicht das Gefühl haben, dass ein Katalog von Fragen abgehakt wird. Es geht darum, diese in ein Empathie vermittelndes Gespräch einzubetten, das nicht nur Ja/Nein-Antworten zulässt. Die Situation ist für den Jugendlichen hochgradig stressbesetzt. Er muss Gelegenheit haben, nachzudenken und Gefühle der Betroffenheit, Unsicherheit, Bedrückung und Scham ausdrücken können, z. B.: *Wie fühlst du dich gerade? Wie wirkt diese Frage auf dich? Es fällt dir schwer, auf diese Frage zu antworten. Du bist unsicher, wie du das ausdrücken sollst. Es ist schwierig, darüber zu sprechen. Dieses Gespräch ist für dich nicht einfach.*

KV 12



Leitfaden für ein Gespräch mit dem drohenden Jugendlichen (3)

3. Nach dem Gespräch

Der Jugendliche sollte am Ende des Gesprächs

- die Tragweite seines Handelns weitgehend erfasst
- und als einen gefährlichen, nicht hinnehmbaren Normverstoß begriffen haben
- mit der Gewissheit erfüllt sein, dass es ein echtes Interesse seitens der Schule an ihm gibt und ein genannter Personenkreis mit ihm zusammen eine tragfähige Perspektive entwickeln wird.

Sinnvoll ist die Bestimmung eines *Betreuers*, der mit dem Betroffenen für die folgende Zeit kontinuierlich Kontakt hält und mit ihm an Lösungen arbeitet. Auch die zusätzliche Unterstützung durch die Gruppe der Peer-Helfer kann erwogen werden.

Der Betroffene hat aus Sicht der Gesprächsteilnehmer

- nachvollziehbare Erklärungen abgegeben und seine Motive für die Drohung offengelegt.
- Unrechtsbewusstsein entwickelt und den Willen zur Auflösung der Drohung gezeigt.
- signalisiert, dass es ihm leid tut.
- Interesse und Motivation gezeigt, vorhandene Konflikte und Probleme auf andere Weise zu lösen.

Im ungünstigen Fall

- bleibt der Schüler auch im Verlauf des Gesprächs verschlossen, abwehrend oder starrsinnig.
- bestreitet er trotz einschlägiger Hinweise den Sachverhalt der Drohung und zeigt keinerlei Einsicht.
- flüchtet er sich in Rechtfertigungen und weist Schuld und Verantwortung für sein Verhalten anderen zu.
- zeigt er keine / ungenügende Bereitschaft / Offenheit, die auf die Auflösung der Drohung schließen lässt.

Alleine aus der Befragung des Jugendlichen kann keine Sicherheit in der Einschätzung abgeleitet werden. Natürlich können die Angaben des Schülers irreführend, unwahr oder von seiner verfälschten Wahrnehmung getrübt sein.

Deshalb sollten solche oder ähnliche Fragestellungen ebenfalls Gegenstand eines Elterngesprächs sein. Es muss aber damit gerechnet werden, dass Eltern ihr Ansehen und das ihres Kindes schützen wollen und Fakten verleugnen und / oder verdrängen oder versuchen, anderen Schuld zu geben. Oft sind sie im Umgang mit ihrem Kind hilflos, haben keinen Zugang mehr, sind in Konflikte mit ihm verstrickt und haben selbst kaum eine Vorstellung, was in ihrem Kind überhaupt vorgeht (Fein u. a. 2002, S. 52–53).

Die Befragung von Zielpersonen, also der potenziellen Opfer, muss besonders sensibel durchgeführt werden (Fein u. a. 2002, S. 54–55). Zu wissen, dass eine akute Drohung im Raum steht, die schwere, tödliche Gewalt beinhaltet, löst Angst aus. Diese Angst muss so gering wie möglich gehalten werden, weshalb auf die Bekanntgabe von Details so weit wie möglich verzichtet werden sollte.

Im Vordergrund stehen dabei folgende Leitfragen:

- Wie wird die Beziehung zu dem drohenden Jugendlichen beschrieben (auch zu Mädchen)?
- Gab es Konflikt- und Streitsituationen?
- Welche Ereignisse könnten Kränkungen oder Frustrationen beim Betroffenen ausgelöst haben (durch Erwachsene oder durch Gleichaltrige)? Haben andere Angst vor ihm?
- Hat sich der Betreffende in letzter Zeit verändert? Was ist aufgefallen, wirkt befremdlich?
- Gab / gibt es Ausgrenzungstendenzen durch andere? Warum?

Potenziellen Opfern muss zuverlässig Unterstützung, Hilfe und Schutz angeboten werden!

Unter Berücksichtigung aller vorliegenden Informationen wird eine Gesamtbewertung vorgenommen. Notwendige Sanktionen wie Erziehungs- und Ordnungs- sowie Wiedergutmachungsmaßnahmen werden beschlossen und umgesetzt. Der ernannte Betreuer erarbeitet mit dem Schüler Möglichkeiten zur Bewältigung der maßgeblichen Probleme und unterstützt und begleitet ihn für einen festgelegten Zeitabschnitt. In enger Kooperation mit der Schulpsychologie werden gegebenenfalls externe Maßnahmen (psychologische / jugendpsychiatrische Behandlung, Jugendamt) eingeleitet. In einem angemessenen Zeitraum erfolgt eine Neubewertung.

KV 13



Die vier Schlüssel im produktiven Beziehungsgeschehen

Die vier Schlüssel

Erfolgreiche Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen setzt als pädagogische Grundhaltungen das Verständnis und die Bereitschaft voraus, neben dem Bildungsanspruch auch kontinuierlich Erziehungsaufgaben zu übernehmen. Sie reduzieren den eigenen Verschleiß und sichern Professionalität.



Akzeptanz

heißt vorbehaltlose Wertschätzung und Anerkennung sowie Interesse an der Person des Jugendlichen mit seinen Stärken und Schwächen. Sie enthält ein verlässliches Beziehungsangebot, das auf Herzenswärme, Vertrauen, Stabilität, Ermutigung und gegenseitigem Respekt beruht: »Ich bin für dich da!«; »Deine Entwicklung ist mir wichtig!« Das Bemühen, mit dem Heranwachsenden Nahziele und Lebensperspektiven zu entwickeln, unterstützt ihn in seiner Suche nach sich selbst und nach Sinn in seinem Leben. Akzeptanz vermittelt die Bereitwilligkeit, Fehlverhalten und Krisensignale beim Jugendlichen nicht als Störfaktoren, sondern als Hilfersuchen wahrzunehmen. Akzeptanz meint, Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Mitbestimmung zu ermöglichen: »Du bist wertvoll und für diese Gemeinschaft wichtig!« Sie setzt den Glauben an die grundsätzliche Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft des Jugendlichen voraus.



Grenzziehung

beinhaltet den Mut zu couragierter Auseinandersetzung, in der klar und unmissverständlich Norm- und Grenzüberschreitungen signalisiert werden: Du kannst Vertrauen in mich und diese Institution haben! Unrecht wird hier nicht geduldet, dafür setze ich mich ein. Regelverstöße werden zum Anlass genommen, ein Bewusstsein für Unrecht entstehen zu lassen und die moralische Entwicklung zu fördern. Grenzziehung heißt auch, dass Pädagogen und Schüler ein Regelwerk verinnerlichen, von dem alle schulisch Beteiligten voraussetzen können, dass es einheitlich eingefordert wird. Auch das Vorgehen bei Regelverstößen wird von pädagogischer Seite unterschiedslos gehandhabt (alle ziehen am gleichen Strang).



Konfrontation

ist als Hilfe und Chance gedacht. Sie erfolgt bei jeglichem unsozialen oder gewalttätigen Verhalten ebenso wie bei Unterrichtsstörungen – prompt, mit radikaler, aber ruhiger und sachlicher Eindeutigkeit. Konfrontative Methoden, etwa bei Mobbingverhalten, werden dabei in verschiedenen Settings verantwortungsvoll angewandt, ohne dass ein Gesichtsverlust des Betreffenden riskiert wird oder die Konfrontation den Charakter eines Tribunals erhält. Es erfolgt eine strikte Trennung von Verhalten und Person (Harvard-Prinzip). In der Konfrontation mit dem unerwünschten Verhalten werden Rechtfertigungsstrategien zerlegt, die Folgen der Handlung aufgezeigt und der Jugendliche zur Verantwortungsübernahme aufgefordert: »Ich bestrafe nicht, sondern ich ziehe dich für den Regelverstoß zur Verantwortung, weil ich dich ernst nehme und du mir wichtig bist!« Einem Regelverstoß folgt obligatorisch eine konkrete Wiedergutmachung.



Konsequenz

meint verlässliches und Orientierung gebendes Hinsehen und Reagieren aller verantwortlichen Pädagogen. Sie vermittelt Kindern und Jugendlichen die Erfahrung, dass jedes Handeln spürbare Auswirkungen hat und Folgen nach sich zieht. Konsequenz bedeutet auch, »am Ball« zu bleiben. Es gilt einerseits, hartnäckig die Stärken des Einzelnen zu fördern, und andererseits, unnachgiebig, aber wohlwollend bei unsozialem Verhalten eine Verhaltensänderung zu fordern und dabei jeweils längerfristig die weitere Entwicklung im Blick zu behalten. Konsequenz schließt die Würdigung von Fortschritt ein, selbst wenn sich dieser in kleinsten Entwicklungsschritten vollzieht (»Du bist auf dem richtigen Weg!«; »Du schaffst es!«).

Die vier Haltungen müssen in einer ausgewogenen, gleichwertigen Balance gehalten werden. Wird eine davon überbetont, kippt das Gleichgewicht und gefährdet den konstruktiven pädagogischen Prozess.

KV 14

i AM WHO i AM



»Denn ich bin, wer ich bin.
Was auch sonst.
Und ich stehe da, wo ich stehe.
Ich habe mich für mich entschlossen.«
(aus: Adrian, L.: »I am who I am«)

- ❶ Textauszug lesen. Gemeinsam besprechen, wie die Aussage auf euch wirkt.
- ❷ Welches Zeichen / Symbol passt auf dich? Zeichne es *oben* in das Kästchen.
- ❸ Formuliere *spontan* fünf Antworten, die dir zum Satz *I am who I am* einfallen. Sie sollen etwas über deine Stärken und Schwächen aussagen. Schreibe sie spontan hin, ohne dass du sie vom Kopf her abfilterst – sie können auch witzig oder albern sein! Am besten geht das, wenn du dir vorstellst, dass du *dir selbst* die Antworten gibst, nicht jemand anderem!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- ❹ Formuliere *zusammenfassend* einen ähnlichen Text auf der Rückseite des Blattes über dich, wie er in den vier Zeilen des oben genannten Songs ausgesagt wurde. Er soll aussagen, wie du zu dir selbst stehst.

i AM WHO i AM ...

- ❺ Die eigenen Aussagen in Zweier-/Dreiergruppen vorstellen.

Fest steht:

Du bist einmalig!

Und du hast noch dein Leben lang Zeit, alle deine Potenziale zu entwickeln.

Fang jetzt damit an, in diesem Augenblick!

KV 15

Nobody is perfect

S

Was sind deine Stärken?

Ich bin/ich kann/ich habe ...

... überzeugend im Gespräch ... zuverlässig ... gut im Zeichnen
 ... ordentlich ... selbstbewusst, vertrete meine eigene Meinung
 ... fantasievoll ... gute Laune verbreiten ... ehrlich und offen
 ... humorvoll ... sportlich ... gut singen ... hilfsbereit
 ... kochen ... charmant ... basteln ... bescheiden ... tanzen
 ... gut in Mathe ... modisch *on top* ... schnell auswendig lernen
 ... bei Streitfällen ausgleichen ... gut im Schreiben ... ein Instrument spielen
 ... kontaktfreudig ... gewaltfrei ... pünktlich ... gutes Benehmen
 ... mit anderen teilen ... offen für die Probleme anderer ... mit Geld gut umgehen
 ... um Kleinere/Schwächere kümmern ... mich an Regeln halten
 ... konzentriert arbeiten ... tolerant sein ... verschwiegen ... ehrgeizig
 ... diszipliniert ... eine gute Allgemeinbildung ... ein gepflegtes Äußeres

NOBODY IS



PERFECT!

Was sind deine Schwächen?

Ich bin/ich kann/ich habe ...

... unpünktlich ... verschlossen und abweisend ... unsportlich
 ... angeberisch ... meistens faul ... kein Selbstvertrauen ... unmusikalisch
 ... egoistisch ... schüchtern ... eingebildet ... Probleme mit Gewalt
 ... unkonzentriert ... schlampig ... manchmal über andere herziehen
 ... intolerant ... mich vor Aufgaben drücken ... neidisch auf den Erfolg von anderen
 ... oft schlecht gelaunt ... oft gegen Regeln verstoßen ... schlechtes Benehmen
 ... keine Ausdauer ... oft im Mittelpunkt stehen ... keine Selbstkontrolle bei Wut
 ... nicht verlieren ... oft petzen
 ... eine schlechte Allgemeinbildung ... im Unterricht stören ... oft provozieren

- ❶ Zutreffendes mit einem Textmarker kennzeichnen.
- ❷ Im Plenum vorstellen. Welche Stärken willst du weiter ausbauen? An welchen Schwächen willst du arbeiten?

KV 16

Elf und mehr fette Erfolgsgeheimnisse für Jugendliche
im 21. Jahrhundert

1. Klick mal öfter auf *aus*!
2. Versuche nicht jedem blödsinnigen Trend hinterherzujagen.
3. Kaufe nur das, was du wirklich brauchst und von dem du sicher weißt, dass du es auch noch in drei Monaten aufregend findest.
4. Versuche, dir nicht alle Wünsche zu erfüllen, heb dir ein paar für später auf.
5. Lerne zu lassen: loszulassen, auszulassen, wegzulassen. Du musst nicht bei jedem Event dabei sein, meistens passiert sowieso immer das gleiche. Pack dich lieber in die Hängematte oder sonst wohin und träume.
6. Lerne, dich ganz auf eine Sache zu konzentrieren, statt drei Dinge gleichzeitig zu tun: *Was ich tue, tue ich ganz!*
7. Genieße Stille. Nur so kommst du zu dir selbst.
8. Gewalt ist ein Bumerang: Er kehrt zurück und trifft dich. Tu also nichts, was anderen schadet oder unsere Erde zerstört.
9. Sei kritisch, was die Leute angeht, mit denen du dich umgibst: Schlechter Umgang ist wie eine Schlingpflanze in einem schmutzigen Gewässer: Er zieht dich nach unten!
10. Glaube an dich, dann werden es auch andere tun!
11. Verdiane dir dein Lebensglück: durch Arbeit oder durch gute Taten.



- Schreibt eigene zusätzliche Erfolgsgeheimnisse auf kleine Zettel und klebt sie um den Rand des Blatts. Gestaltet das Blatt bunt.
- Diskutiert die Ergebnisse.
- Hängt euch die Erfolgsgeheimnisse über's Bett und versucht, sie anzuwenden!

(nach Murphy/Stamer-Brandt 2004, S. 47)

KV 17



mein idol



Fakten:

Ich bewundere und verehere dich, weil ...

Wenn ich könnte, würde ich dir diese Fragen stellen:



Abschneiden und auf A4 oder A3 vergrößern, verteilen und erläutern:

Ein Idol ist jemand, den du außerordentlich bewunderst und verehrst. Es kann jemand aus deiner Familie oder deinem nahen oder fernen Bekanntenkreis sein, ein Mensch aus Geschichte oder Gegenwart und aus allen Bereichen der Gesellschaft, z. B. Literatur, Kunst, Sport, Wissenschaft, Politik, Musik, Showbusiness, Film oder Fernsehen.

- ❶ Fertige ein *Plakat* an und beantworte die drei Fragestellungen.
- ❷ Schreibe *in* die Umrandung den Namen deines Idols.
- ❸ Klebe Fotos an freie Stellen oder versuche, etwas zu zeichnen, was dein Idol verkörpert.
- ❹ Schreibe auf, was du über dein Idol weißt (recherchiere im Internet, in Büchern, Zeitungen etc.): Kindheit, Werdegang, Beruf, Alter, Wohnort.
- ❺ Schreibe auf, warum du dein Idol bewunderst (Eigenschaften, Fertigkeiten, Leistungen etc.).
- ❻ Überlege dir zum Schluss, welche Fragen du an dein Idol hättest, wenn es die Gelegenheit gäbe, sie zu stellen.

KV 18

Zukunft im 21. Jahrhundert?

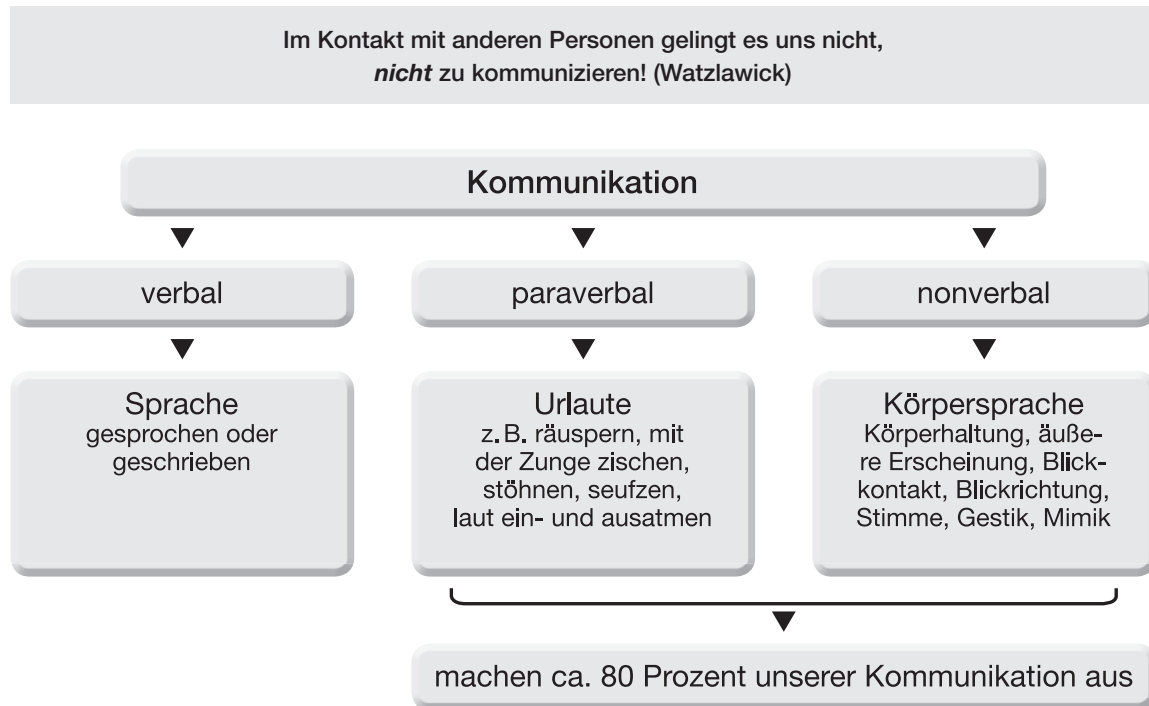
- ❶ Stellt euch die nächsten 50 Jahre auf dieser Erde vor.
- ❷ Was fällt euch dazu ein? Was könnte sich an Positivem oder Negativem ereignen? Geht dabei alle möglichen Lebensbereiche durch: Partnerschaft, Freundschaft, Familie, Freizeit, Beruf, Politik, Weltgeschehen, Technik.
- ❸ Schreibt dafür jeweils ein Stichwort in ein Kästchen, z.B. Entdeckung eines Krebsheilmittels.
- ❹ Markiert den Punkt im Kästchen: mit Grün, wenn die Zukunftsvorstellung mit Hoffnung und Zuversicht besetzt ist, mit Rot, wenn sie mit Angst und Sorge verbunden ist.
- ❺ Ruft reihum nacheinander eure Stichworte in den Raum.
- ❻ Schneidet eure Kästchen aus und klebt sie in zwei Spalten auf ein Plakat (grüne Punkte und rote Punkte).
- ❼ Im Gespräch: Welche Farbe überwiegt? Worum drehen sich die meisten Zukunftshoffnungen und -ängste?
- ❽ Bildet Vierergruppen und sammelt Möglichkeiten, wie man mit solchen Zukunftsängsten umgehen kann. Auf welche dieser Befürchtungen habt ihr persönlichen Einfluss? Wie? Wo- durch? An welcher Stelle könnt ihr aktiv werden?
- ❾ Ergebnisvorstellung im Klassenplenum

KV 19

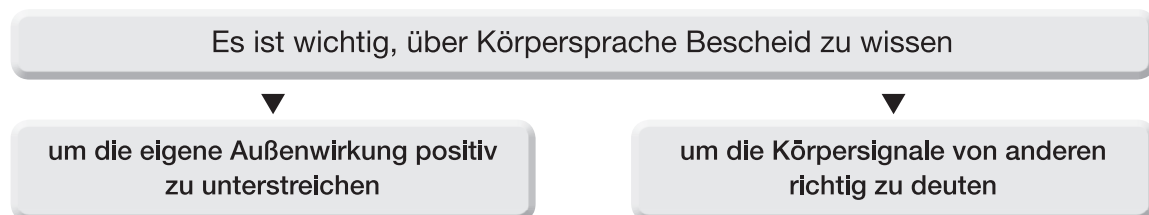


Achtung Außenwirkung – Wie Kommunikation funktioniert!

Im Umgang miteinander übermitteln wir auf verschiedene Weise Botschaften (*Kommunikation*) und treten mit anderen in Austausch (*Interaktion*). Das bedeutet, dass wir aufeinander reagieren und in Abhängigkeit von anderen handeln. Am Kommunikationsprozess nimmt immer der ganze Mensch teil.



Mit der Sprache unseres Körpers geben wir Signale ab, die oft ehrlicher sind als Worte und mehr Wahrheit über uns offenbaren, als alles, was wir sagen. Mithilfe der Sprache vermitteln wir in erster Linie Fakten, mit nonverbaler Kommunikation deren Bedeutung. Unsere Körperhaltung, die Stellung unserer Arme und Beine, unsere Handbewegungen und der Ausdruck unserer Augen oder wie wir unsere Mundwinkel verziehen, verraten viel über unser Seelenleben: über unsere Gedanken, Ängste, Begierden, Unsicherheiten, Enttäuschungen usw. Die Wissenschaft der Körpersignale ist die Kinesik.



Was bedeutet es, wenn Körpersprache immer mehrdeutig ist, in Abhängigkeit von ...

- von der jeweiligen Kultur.
- von der Einstellung zum Menschen, der einem gegenüber steht.
- von der Situation.

Beispiele: Lachen kann ein Zeichen für Freude und Glück, aber auch für Verachtung und Sarkasmus oder Unsicherheit und Angst sein. Tränen können Ausdruck für Verzweiflung, Wut oder auch Freude sein. Die Augen nach oben zu drehen kann Begeisterung oder Genervtsein bedeuten usw.

KV 20

Verräterische Zeichen – Körpersprache

In Kleingruppen darstellen und fotografieren. Fotogalerie auf Plakaten arrangieren. Die Bilder mit Kommentaren untertiteln. Problem der Mehrdeutigkeit von Körpersprache erörtern.

Was die Körperhaltung verraten kann

- Macht fordernd, angeberisch: viel Raum einnehmend, breitbeinig, breitschultrig; gerade Haltung, zurückgezogene Schultern, Kopf nach vorne gereckt
- unsicher und schwach: enge, schüchterne Körperhaltung, schmale Fußstellung, abgewinkeltes Bein, schräg gestellter Kopf
- nicht offen, hat etwas zu verbergen: Hände in den Hosentaschen
- nicht gut durchsetzungsfähig: Beine gekreuzt, schlaaffe Körperhaltung, hängende Schultern.
- nervös, hat unbefriedigte Sehnsüchte, ist realitätsfremd: Oberkörper unruhig, spielt mit Gegenständen, formt Papierkügelchen
- verschlossen oder enttäuscht: Arme über der Brust gekreuzt
- zieht sich zurück, gibt auf: Arme hinter dem Rücken verschränkt, Schultern hängend
- gehemmt, unsicher: Armbewegungen verhalten, Ellenbogen dicht am Körper
- selbstsicher, überzeugt, menschlich: weite, offene Armbewegungen, vom Körper weg

Was die Mimik verraten kann

- Verblüffung oder Überraschung: Augenbrauen hochgezogen, Augen weit geöffnet, offener Mund
- Sicherheit, Ehrlichkeit, Interesse: direkter Blickkontakt
- Traurigkeit, schlecht Laune, Frust oder Enttäuschung: hängende Mundwinkel
- Unaufrichtigkeit oder Lüge: Blickrichtung häufig wechseln, dem Blick des Anderen nicht standhalten, ihm ausweichen; beim Sprechen den Mund verdecken, sich an der Nase reiben
- Langeweile: Blick wandert langsam suchend herum; oder Augen wandern im Kreis (rollen); Seufzen, tief Ausatmen
- Freude oder Begeisterung: mit strahlenden Augen lächeln
- Entschlossenheit: Kopf mit erhobener Nase angehoben
- Eitelkeit und Stolz: Kragen mehrfach mit dem Zeigefinger lockern, Kopf nach hinten recken

Was die Gestik verraten kann

- Aufbau des Kommunikationsfeldes, Zuneigung, Sympathie: Die eigene Körperhaltung wird dem Gegenüber immer wieder angeglichen.
- Unsicherheit, Angst: Hände öffnen und schließen, um einen Gegenstand verkrampfen
- Aufrichtigkeit und menschliche Wärme: offene Bewegungen, die vom Körper wegführen
- Hände vor der Genitalregion: Jemand sucht Schutz, ist unsicher.
- Angeberei, Großspurigkeit: Hände in Halshöhe ausstrecken, weite ausholende Bewegungen, die auf andere zielen
- Wut, Angriffslust, Entschlossenheit: Hände zu Fäusten ballen

KV 21

Der »Wow«-Faktor

S

Das, was du mit deinem Körper ausstrahlst, positiv oder negativ, wirkt nicht nur nach außen, es zeigt auch bei dir selbst Wirkung, in deinem Inneren!

Neurobiologen sind Wissenschaftler, die unter anderem biochemische Prozesse im Gehirn und in Nervenzellen erforschen. Sie haben Folgendes herausgefunden: Wenn du bewusst, auch ohne Grund lächelst und deine Mundwinkel nach oben ziehst, wird dein Gehirn angeregt, Endorphine (Botenstoffe) auszuschütten. Diese Botenstoffe vermitteln dir, sogar ohne äußeren Grund, *Glücksgefühle*! Auch Körperhaltungen, Gestik und Stimme haben, wenn sie bewusst eingesetzt werden, eine Rückwirkung auf deine innere Befindlichkeit:

Das Prinzip: Der Körper gibt vor, der Geist folgt!

Versuche dich gezielt vor dem Spiegel, in eine gute Stimmung hinein zu programmieren – mit

- einem strahlenden Lächeln
- einer straffen, geraden Körperhaltung
- erhobenem Kopf, so, als würde dich ein Faden am Scheitel an die Decke ziehen
- lockeren Arm- und Handbewegungen, die offen vom Körper wegführen (die Ellbogen berühren ihn nicht)
- einem Blick, der ruhig und offen in die Welt gerichtet ist

Du wirst dich sofort ein bisschen selbstbewusster und besser gelaunt fühlen.

Die Kraft des positiven Denkens

Erfolgreiche Leute im Sport, Business, in der Politik oder im Showgeschäft programmieren sich jeden Tag gezielt mit positiven Gedanken und Vorsätzen vor einer komplizierten beruflichen Aufgabe: ein Sportler vor dem Hochsprung, der Popstar vor dem Auftritt, ein Politiker vor seiner Rede, die Geschäftsfrau vor einem wichtigen Verhandlungstermin. Sie üben das mit Hilfe von teuren *Personal Trainern*. Der Begriff dafür ist *Selbstaffirmation*, d. h., negative Polungen und Einstellungen ins Positive umzudrehen. Dabei lädst du dich wie ein Akku mit positiven Aussagen auf und suggerierst dir (redest dir ein) am besten öfter am Tag solche oder ähnliche Aussagen:

Ich bin es mir wert! Ich glaube an mich! Ich bin gelassen und ruhig! Ich tu das, was mir gut tut und anderen nicht schadet! Ich glaube an mich! Was ich tue, tue ich ganz!

Damit kannst du negative Gedankenschleifen und lähmende Erwartungshaltungen aufbrechen. Zum Beispiel solche:

Ich schaffe ~~das nie!~~ Wieder so ein ~~beknackter Tag!~~ Erfolg haben immer andere!

Die Kraft des positiven Denkens zeigt doppelte Wirkung:

Du fühlst dich für dich selber besser!
Alles, was du ausstrahlst, bekommst du zurück!



- ❶ Eure Lehrperson wird euch ein Kärtchen mit einem Satz kopieren, das du in die Federtasche, Geldbörse oder Hosentasche stecken kannst. Zusätzlich kannst du dir selbst Sätze ausdenken. Sie sollen dir helfen, dich mit positiven Einstellungen zu steuern. Stelle sie den anderen vor.
- ❷ Schreibe sie auf, schneide sie aus und klebe/hänge sie an Stellen, auf die du öfter am Tag schaust.
- ❸ Präge sie dir ein und sage sie deinem Spiegelbild am Morgen oder in Gedanken öfter während des Tages. Sag dabei: »Wow!« Wenn du dabei noch lächelst und deine Körperhaltung straffst, wirst du dich selbstbewusster und selbstsicherer fühlen und das auch ausstrahlen!

**KV 22****Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann! Puzzle (1)**

- ❶ Text **mit** der Umrandung ausschneiden. Für die Hälfte der Schüleranzahl in der Klasse kopieren. Kopien laminieren, jedes Exemplar in ca. **zehn Puzzleteile** zerschneiden, jedes Puzzle in einen Briefumschlag geben. Paargruppen bilden. Jedes Paar erhält einen Briefumschlag. Alle starten auf Kommando das Puzzeln. Ergebnis vorlesen lassen – damit sich der Satz einprägt, einzeln laut / leise / flüsternd, im Chor sprechen lassen.



- ❷ Die folgende Seite in der erforderlichen Anzahl kopieren, laminieren, zu kleinen Kärtchen schneiden. Jeder Schüler erhält für die Hosentasche / Geldbörse etc. ein oder mehrere Kärtchen. Der Satz wird geübt, damit er sich einprägt. Nachfragen, ob er eingesetzt wird und was es gebracht hat.
- ❸ Die Schüler sollen sich täglich gezielt positiv programmieren, besonders in / vor Situationen, die als Herausforderung angesehen werden oder mit der Angst zu versagen besetzt sind (Klassenarbeiten etc.).
- ❹ Puzzleteile wieder in die Umschläge geben lassen. Lamierte Vorsatz-Kärtchen an die Schüler verteilen. Die Klasse und einzelne Schüler immer wieder an den Satz erinnern. In der Folge die Erfahrungen damit austauschen.

KV 23



Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann! (2)

Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!
Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!
Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!
Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!
Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!
Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!	Ich kann, was ich will, und ich will, dass ich kann!



KV 24

Schüchtern war gestern:

Interaktionsübungen zur positiven Außenwirkung (1)

Übungen: Körperhaltung/-schema

Zielsetzung: Bewusst erleben, dass eine aufrechte, selbstbewusste Körperhaltung nicht nur nach außen hin positiv wirkt, sondern ebenso Einfluss auf die eigene Befindlichkeit hat.

1. Übung:

- Alle sitzen mit eingesunkener Körperhaltung lustlos auf ihrem Stuhl. Kopf und Arme hängen schlaff herunter. Nach Zählansage eins bis zehn richten sich alle langsam, in *Slow Motion*, auf und heben sich von ihrem Stuhl ab, bis hin zu einer aufrecht stehenden Haltung. *Freeze* (in der Haltung einfrieren).
- Langsam in schlaaffe Haltung zurückfallen lassen, wiederholen.
- Das Gleiche in abrupter, schlagartiger Abfolge durchführen.
- Zwischenauswertung

2. Übung:

- Alle *gehen* kreuz und quer durch den Raum, ohne sich zu berühren: zuerst mit eingeknickter, hängender und anschließend in aufrechter Körperhaltung.
- Paarweise mit kleinen Schritten und eingesunkener Haltung durch den Raum *gehen*.
- Auf akustisches Signal hin Haltung verändern und mit großen Schritten und ausholenden Armbewegungen weitergehen.
- Zwischenauswertung

3. Übung:

- Alle laufen kreuz und quer durch den Raum. Akustisches Signal: Stopp. Beim Nächststehen stehen bleiben. *Begrüßung* mit gegenseitigem Händeschütteln, Abklatschen in eingesunkener, lascher Körperhaltung. Auf Signal hin Veränderung der Körperhaltung.
- Wiederholung mit anderer Partnerkonstellation

Gesamtauswertung: Was verändert sich mit den verschiedenen Haltungen? In der äußeren und inneren Wirkung? In der jeweiligen Befindlichkeit? Zu welcher Haltung neige ich im Alltag?

Übungen: Hand-, Arm- und Beinhaltungen im Körperschema

Zielsetzung: Die Wirkung von Arm- und Beinhaltungen soll in der Kommunikation mit anderen erfasst werden. Hand-, Arm- und Beinbewegungen sollen in ein harmonisches Körperschema integriert werden.

1. Übung: Sitzen

Vier Stühle nebeneinander vor die Gruppe platzieren. Jeweils vier Schüler nehmen Platz und demonstrieren verschiedene Sitzhaltungen. Die Lehrperson zeigt diesen ein Blatt, auf dem die im Einzelnen erwünschte Haltung steht: respektlos, provozierend / gelangweilt, desinteressiert / angeberisch, großspurig / selbstunsicher, gehemmt / locker, selbstbewusst

Zwischenauswertung: Welche Hand-, Arm-/Beinhaltungen erzielen welche Wirkung?

2. Übung: Stehen

Mehrere Schüler stellen sich abwechselnd nacheinander vor die Gruppe.

Zwischenauswertung: Die anderen geben ein Feedback über die Arm- und Beinhaltung.

3. Übung: Stehen und Sprechen

Mehrere Schüler kommen nacheinander herein, stellen sich vor die Gruppe und sagen: »Guten Abend, meine Damen und Herren, ich begrüße Sie!« Alternativ: »Hallo, mein Name ist ..., schön, dass ihr da seid«!



KV 25

Schüchtern war gestern:

Interaktionsübungen zur positiven Außenwirkung (2)

Gesamtauswertung: Innen- und Außenwirkung? Was wirkt selbstsicher und überzeugend? Zeichen für selbstsicheres Auftreten: eine gerade, aufrechte Körperhaltung, mit runden, harmonischen Armbewegungen (Ellbogen klebt nicht am Körper), eine ruhige Handführung, Füße, die mit leicht geöffneten Beinen, nebeneinander fest auf der Erde stehen.

Übungen: Blickkontakt

Zielsetzung: Die Fähigkeit, einen offenen, gelassenen und freundlichen Blickkontakt halten zu können, als eines der wirksamsten Elemente erfolgreicher Kommunikation und attraktiver Ausstrahlung trainieren.

Wichtiger Hinweis an die Schüler: Ein positiver Blickkontakt meint nicht ein maskenhaft stehendes Starren in die Augen des Gegenüber, sondern einen flexiblen, unverkrampft offenen Blick, der zwischen Augen und Mund wechselt.

1. Übung:

Vier Paargruppen werden aufgefordert, nacheinander kurz eine Alltagsbegegnung zu spielen, bei denen jeweils einer den Blickkontakt deutlich vermeidet. Rollen absprechen, darstellen.

Situationsbeispiele:

- Frage nach einer Busverbindung
- Bitte um den Umtausch eines T-Shirts an der Kasse eines Bekleidungsgeschäftes nach Ablauf der Umtauschfrist
- Entschuldigung nach einem Fehlverhalten
- Bitte/Wunsch einem Mitschüler gegenüber äußern

Auswertung: Wie wirkt sich der fehlende Blickkontakt aus? Auf das Gegenüber? Auf die Zuschauer?

Wiederholung der vier Spielsituationen, diesmal wird konsequent Blickkontakt gehalten.

Auswertung: Wie wirkt sich der kontinuierliche Blickkontakt aus?

2. Übung:

Eine Gasse mit zwei sich gegenüberstehenden Reihen bilden, die jeweils auf einer (gedachten) Linie stehen. Jeder hat ein Gegenüber, Abstand ca. eineinhalb Meter. *Vorher ankündigen*, dass die Übung etwa zwei Minuten durchgehalten werden soll. Alle drehen sich zunächst nach außen (sind ihrem Gegenüber abgewandt). Auf ein akustisches Signal hin drehen sich alle um und schauen ihrem Partner fortdauernd in die Augen. Nach etwa dreißig Sekunden folgt das Kommando, dass eine Reihe einen kleinen Schritt auf die gegenüberliegende zugeht. Weiterhin Blickkontakt. Am Ende ertönt ein akustisches Signal.

3. Übung:

Gleiche Anordnung, zwei Reihen bilden eine Gasse. Jeder steht einem anderen zugewandt gegenüber. Abstand etwa ein Meter. Nacheinander läuft jeder einmal durch die Gasse: Jeder geht zuerst die rechte Reihe, im Abstand von knapp einem Meter, wie eine Parade ab und schreitet dann die Personen auf der anderen Seite der Gasse ab, bis er zu seinem Ausgangspunkt zurückkommt. Der Nächste folgt zügig in kurzem Abstand, der Rest der Reihe rückt jeweils auf. Dabei nimmt jeder im Vorbeigehen zu jedem Einzelnen, an dem er vorbeikommt, *Blickkontakt* auf. Dieser wird gehalten, bis der Nächste in der Reihe erreicht wird.

Auswertung: Welche Erfahrungen wurden bei der Übung gemacht? Warum fällt es so schwer, Blickkontakt zu halten? Denkt an die Redewendung »Die Augen sind der Spiegel der Seele.«

**KV 26****Speed-Dating – Interaktionsübung**

Ein Rabbi aus einer orthodoxen jüdischen Organisation erfand das Speed-Dating in den USA zu einem bestimmten Zweck: Er wollte möglichst viele junge Leute seiner Religionsgemeinschaft zusammenbringen, die über die Bundesstaaten zerstreut lebten. Sie sollten sich in kürzester Zeit kennenlernen und zum Zweck einer eventuellen Heirat schnell eine Entscheidung treffen. Kennenlernen im Turboverfahren – diese Idee wurde von kommerziellen Partnervermittlungen aufgegriffen. Sie breitete sich in einer Welle der Begeisterung auch in Deutschland aus. Auf unkomplizierte Weise festzustellen, ob die »Chemie« stimmt oder nicht, und sich dabei zeitverschwenderische Verabredungen zu ersparen, scheint für viele Singles ein reizvoller Weg zu sein.

Teilnehmer von Speed-Datings berichten von sehr unterschiedlichen Erfahrungen: Sie können offensichtlich interessant und witzig, aber auch sehr enttäuschend verlaufen. Speed-Datings basieren auf der Annahme des sogenannten *Halo-Effekts*, wonach Sozialpsychologen behaupten, dass der erste Eindruck alle nachfolgenden überstrahlen kann.

»Sieben Frauen treffen sieben Männer an sieben Tischen für je sieben Minuten« – so lautet das Motto eines Anbieters. Beim Speed-Dating treffen, je nach Veranstalter, manchmal auch sehr viel mehr, bis zu hundert Menschen, aufeinander. Sie lernen sich innerhalb einer vorgegeben Zeit kennen und wechseln dann zu einem neuen Gesprächspartner.

- ① Diskutiert im Unterrichtsgespräch über diese Möglichkeit des Kennenlernens und ihre Vor- und Nachteile.
- ② Findet ihr, dass dies eine erfolgversprechende Methode zur Beziehungsaufnahme ist?
- ③ Lässt sich in sieben Minuten feststellen, ob ein Mann und eine Frau zusammenpassen?
- ④ Wann wird aus eurer Sicht ein Speed-Dating zu einem Erfolg, wann zu einer Enttäuschung?

Das Prinzip des Speed-Datings eignet sich zum Training der positiven Selbstdarstellung:

Interaktionsübung

- Jeder überlegt sich, wie er sich bei einem Speed-Dating positiv darstellen würde, und macht sich dazu Notizen.
- Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, es werden ein Innen- und ein Außen-Stuhlkreis gebildet.
- Eine Gruppe setzt sich, mit nach außen ausgerichteten Stühlen, in den Innenkreis.
- Die andere Gruppe setzt sich, dem Innenkreis zugewandt, in den Außenkreis, sodass jeder ein Gegenüber hat.
- Auf Kommando beginnen alle paarweise, sich einander vorzustellen und für sich zu werben.
- Die Lehrperson stoppt eine vereinbarte Zeit, etwa fünf Minuten, danach rutschen die Teilnehmer im Innenkreis einen Stuhl weiter nach rechts. Neues Kommando, usw.
- Im Dating-Gespräch soll weniger über Fakten als über Träume, Lebensziele und Hobbys gesprochen werden. (Auf besondere Fähigkeiten und Talente von sich aufmerksam machen und Vorstellungen über Freundschaft / Beziehung darlegen!)
- Auf positive Ausstrahlung, zugewandte Körperhaltung, Mimik, Gestik, Blickkontakt und selbstsichere Stimme soll geachtet werden, außerdem aufmerksam zugehört, gespiegelt, Fragen gestellt werden.

Auswertung: Wie hat sich wer gefühlt? Was fiel schwer, was ging gut / schief?

Paradoxe, witzige Kurzvariante

In zwei Reihen im Abstand von etwa einem halben Meter Rücken an Rücken paarweise gegenüberstehen. Auf Kommando umdrehen: Jeder redet gleichzeitig auf den anderen ein und stellt sich vor. Flüsternd beginnen, nach akustischem Signal oder Handzeichen lauter werden, bis sich alle anschreien. Danach wird der Lautstärkepegel wieder nach unten gezogen, bis alle flüstern. Das Gleiche wird in wütender und in weinerlich / flehender Haltung durchgeführt. Auf die Signale muss prompt reagiert werden, sonst gerät die Angelegenheit aus dem Ruder.

KV 27

Menschen haben Gefühle



- ❶ Einstiegsimpuls: *Menschen haben Gefühle*
- ❷ Schüler schreiben die Anfangsbuchstaben eines Gefühls, das ihnen einfällt, an die Tafel, die anderen raten, um welches es sich handelt.

Sacherklärung zum Vorlesen

Wissenschaftler, die Gefühle erforscht haben, gehen davon aus, dass Menschen fünf Grundgefühle kennen, die in der Psyche, also im Seelenleben aller Menschen vorkommen, egal in welchem Teil der Welt sie leben. Sie sind in allen Kulturen anzutreffen. *Frage: Um welche Gefühle wird es sich handeln?*

Freude, Angst, Liebe, Wut, Ekel und Überraschung (noch nicht notierte Gefühle an die Tafel dazuschreiben, alle Grundgefühle unterstreichen)

Diese Grundgefühle sollen biologisch in uns verankert sein. Sie bestimmen genauso wie unser Denken, die Art und Weise, wie wir handeln. Es ist wichtig, sich die eigenen Gefühle bewusst zu machen, damit wir sie beeinflussen und steuern können, weil manche von ihnen, wenn sie uns ungehemmt überfluten, Schaden anrichten können (z. B. kann man innerlich geladen sein, ohne dass es einem selbst auffällt).

Forscher sprechen dann von einer fehlenden emotionalen Aufmerksamkeit. Sie kann dazu führen, dass wir außer Kontrolle geraten und andere uns als hilfloses Gefühlsbündel wahrnehmen. Sie erkennen dann, lange bevor wir es selbst merken, dass wir uns gerade nicht im Griff haben. Unsere Körpersprache verrät uns, und sei es nur durch eine leichte Verkrampfung der Mundmuskulatur oder eine Verengung der Pupillen. Diese fehlende emotionale Aufmerksamkeit verhindert auch, dass wir positive Gefühle bewusst genießen, verlängern oder gezielt abrufen. Wer wenig über Gefühle weiß, kann sich auch schlecht in andere hineinversetzen, er oder sie tappt im Umgang mit anderen im Dunkeln, reagiert falsch oder gar nicht. Das wirkt sich wiederum negativ auf die Beziehungen aus, die er oder sie zu anderen Personen hat.

Erfolgreiche Menschen kennen sich mit Gefühlen aus. Sie achten auf Empfindungen – bei sich selbst und bei anderen. Ihre eigenen Gefühle versuchen sie gezielt zu steuern. Wer zufrieden und ausgeglichen sein will, muss Verantwortung für seine Gefühle übernehmen und seinem Gefühlsleben genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie seinem Verstand.

Zu jedem der genannten Grundgefühle gehört eine *bunte Vielfalt von verwandten Empfindungen*. Beispielsweise kann Wut von leichtem Ärger bis hin zu rasendem Zorn oder tiefgehendem Hass reichen. Freude kann flüchtige Zufriedenheit bedeuten bis hin zu einem tiefen Liebesgefühl, das einen vollständig erfüllt.

- ❸ Verbale Kategorisierung (der Tafelanschriften) vornehmen: nach positiven und negativen oder guten und »schlechten« Gefühlen. Klarstellen, dass negative Gefühle zum Menschsein dazu gehören und dass sie jeder Mensch zuweilen empfindet.
- ❹ Gefühle darstellen (nach KV 28)
 - pantomimisch
 - pantomimisch plus Stimme
 - mit kleinen Spielszenen, die zum jeweiligen Gefühl ausgedacht werden
 - mit Klängen durch Musikinstrumente / Alltagsgegenstände
 - bildnerisch (gegenständlich oder abstrakt, z. B. mit Farben)
 - als Collage mit Illustrierten / Zeitungsausschnitten

Fragestellungen zum jeweils Dargestellten:

- Wodurch wird das entsprechende Gefühl ausgedrückt?
- Drücken Menschen ihre Empfindungen unterschiedlich aus? Sind Gefühlsäußerungen ein- oder mehrdeutig?

KV 28

Die Palette der Gefühle



Angst	Scham
Trauer	Langeweile
Wut	Begeisterung
Trotz	Schreck
Überheblichkeit	Einsamkeit
Hass	Stress
Freude	Erstaunen



KV 29

Wenn Menschen hassen

- ❶ Beispiele für alltägliche Sprüche/Redensarten aufzählen, bei denen der Begriff »hassen« benutzt wird: »Ich hasse es, wenn mein Handy keinen Empfang hat ...«; »Ich hasse Techno ...«
- ❷ Kleingruppen bilden, eine/n Moderator/in bestimmen. Er/sie moderiert und leitet die Gruppenarbeit.
- ❸ Der/die Moderator/in liest diesen Text vor:

Hass ist anders als Wut. Hass meint absolute Ablehnung und abgrundtiefe Feindseligkeit. Hass führt zu brutaler Gewalt und schlimmen Verbrechen. Hass will zerstören, was ihn hervorruft: einzelne Personen oder Gruppen von Menschen. Hass richtet sich auf Fremdes und Unvertrautes, auf das, was anders ist.

- ❹ Der *Moderator* klärt mit den Teilnehmern: Was ist der Unterschied zwischen dieser Art von Hass zu dem, was zuvor in den Beispielen mit den Alltagssprüchen gemeint ist?
- ❺ Die Teilnehmer der Arbeitsgruppe notieren um die unten stehenden Aussagen herum Beispiele für absoluten, zerstörerischen Hass, der sich gegen einzelne oder Gruppen richtet.
- ❻ Die Ergebnisse aus den Gruppen werden im Klassenplenum zusammengetragen. Es wird überprüft, ob und wie die Beispiele auf die sechs Aussagen unten zutreffen. Es wird versucht, Gründe für die Entstehung von Hass zu finden.

Hass

macht blind.

killt den Verstand.

ist Ausdruck von Angst.

wird zum eigenen Gefängnis.

schockiert.

tötet.

KV 30

Das macht Mut! – Texte gegen den Hass verfassen

- Hass ist nicht angeboren, er beruht auf Vorurteilen und Irrtümern.
- Wem es gelingt, seine Vorurteile zu überwinden und seine Irrtümer zu durchschauen, wird seinen Hass zum Verschwinden bringen!
- Die meisten von uns haben schon einmal heftige Ablehnung gegen jemand anderen gespürt, und niemand ist vorurteilsfrei. Wer andauernden Hass auf einzelne Menschen oder -gruppen empfindet, sollte, mithilfe von anderen herausfinden, warum dieses Gefühl andauernd in ihm kocht, und versuchen, sich davon frei zu machen – Hass zerstört, auch den Hassenden selbst. Es gibt eine Reihe von Initiativen, bei denen Jugendlichen sich aktiv gegen verschiedene Formen des Hasses einbringen können, z. B. gegen Rassismus und Menschenfeindlichkeit. Recherchiert darüber im Internet.

Schreibt Texte gegen Hass!

- assoziative Wort-/Satzketten
- freie Verse
- einen Rap
- ein *Wenn*-Gedicht, z. B.:
Wenn ... dann ist das Hass.
Wenn ... dann ist das Hass.
usw., auch mit verschiedenen Endungen: dann ist das Mut.
- ein/en Text/Gedicht, in dem bei jeder Zeile ein Wort dazu kommt, z. B.:
Typen
Typen, die
Typen, die hassen
Typen, die hassen ...
 ...
- ein/en Text/Gedicht mit verschieden langen Zeilen, in denen Gefühle zu Metaphern werden, z. B.:
Das Gefühl dumpf, aber noch flüchtig
wächst und breitet sich aus
wie schwarze Tinte in einem Glas mit klarem Wasser.
Ein Gefühl übernimmt das Kommando.
Eines Tages ist das Wasser vergiftet.
- in einem Text oder Gedicht, bei dem eine Farbe Titel und Inhalt bestimmt, z. B.:
Rot ...
Schwarz ...
- einen Reim
- Wenn ihr wollt, könnt ihr einen oder mehrere dieser Begriffe mit aufnehmen:
 Rache – Neid – Habgier – Eifersucht – Liebeskummer – Hassliebe –
 Kränkung – Gewalt – Hautfarbe – Religion

KV 31

S

Kleines Anti-Gewalt-Training (1): Wut im Körperschema

Aggression und Wut

Aggression und Wut sind normale menschliche Empfindungen, jeder hat sie manchmal. Wut ist stärker als Ärger, lässt sich schwerer kontrollieren als Zorn, ist aber vom Hass noch entfernt. Wut ist ebenso wie Angst ein Stresszustand, der in einem bestimmten Gehirnzentrum ausgelöst wird. Wut führt zur Ausschüttung von Stresshormonen, z. B. von Adrenalin. Sie entsteht, wenn wir meinen, eine Situation nicht im Griff zu haben, und ist mit körperlichen Stresszeichen verbunden: Jeder kennt das Gefühl, innerlich zu kochen, das Herz scheint zu rasen, die Atmung verändert sich, und mancher fletscht dabei, wie unsere Vorfahren, die Zähne. Man möchte sich auf jemanden stürzen, auf ihn oder etwas einschlagen, und genau das ist auch die Reaktion, die in der frühen Entwicklung der Menschheit zum Überleben sinnvoll war. Heute wirkt es befremdlich, wenn jemand seine Wut ungehemmt auslebt. Blinde, ungehemmte Wut gilt als Zeichen persönlicher Schwäche und fehlender Kontrolle. Trotzdem sind die Stresshormone in Wutsituationen auch bei heutigen Menschen noch vorhanden. Mit seinen Aggressionen und Wut angemessen umzugehen, kann gelernt und trainiert werden. Dazu sind vier Schritte notwendig:

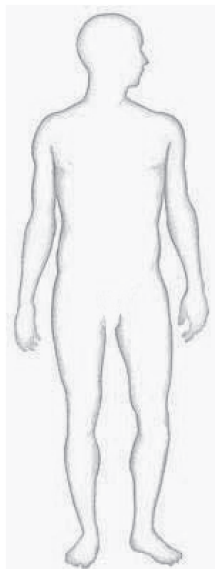
1

Der 1. Schritt: Wut im Körperschema erkennen

Dein Körper gibt *Warnsignale* ab, wenn du anfängst, wütend zu werden. Sie sind bei jedem Menschen verschieden. Erwinnere dich an das letzte Mal, als du so richtig wütend auf jemanden warst und/oder die Beherrschung verloren hast! Wo im Körper spürst du deine Wut? Bitte ankreuzen:

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Fußzehen | ☐ Füße | ☐ Finger | ☐ Hände | ☐ Arme | ☐ Schultern |
| ☐ Bauch | ☐ Herz | ☐ Brustkorb | ☐ Hals | ☐ Stimme | ☐ Mund |
| ☐ Augen | ☐ Stirn | ☐ Kopf | ☐ Nacken | | |

Zeichne rote Pfeile an die Körperstellen, wo du deine Wut spürst:



Das berichten andere Menschen:

- | | |
|------------|--|
| Füße: | kribbeln, zucken |
| Arme: | werden steif, werden an den Körper gepresst |
| Hände: | werden feucht, zittern, ballen sich zur Faust |
| Finger: | zittern |
| Magen: | Druck, Übelkeit |
| Atmung: | schneller oder schwerer, Gefühl, keine Luft zu bekommen |
| Brustkorb: | eng, drückt, sticht |
| Hals: | Kloß oder Stechen, wird trocken oder eng |
| Stimme: | zittert, klingt heißer, laut, schrill, verstummt |
| Mund: | wird trocken, Mundwinkel zucken |
| Augen: | verschwommen sehen, Lichtblitze, Rot-Sehen |
| Stirn: | gerunzelt, wird feucht |
| Kopf: | Druck, Schwindel, Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Explosionsgefühl |
| Nacken: | verspannt |

Wer möchte, stellt seine Körperskizze vor und beschreibt, was bei ihm im Körper abläuft.

Aufgabe: Beobachte dich die nächsten Wochen aufmerksam und achte auf deine Körpersignale. Berichtet euch gegenseitig über eure Beobachtungen.

KV 32

Kleines Anti-Gewalt-Training (2): Der Vulkan

2

Der 2. Schritt: Wut verstehen

Es bringt nichts, Wut zu verdrängen oder hinunterzuschlucken. Das belastet das Immunsystem des Körpers und kann auf Dauer krank machen. Je stärker die Wut wird, desto mehr schraubt sich in einer provokativen Situation die sogenannte *Eskalationsspirale* hoch, und es droht eine *Denkblockade*, d. h., jegliches rationale Denken wird irgendwann ausgeschaltet. Dieser Punkt, genannt »Point of no Return«, muss vermieden werden! Versuche als Erstes, im Moment der Wut innerlich Abstand zur Situation zu bekommen, schau sie dir von außen an, als ob du ruhig und entspannt aus einem Segelflieger auf die Situation schaust! Menschen, die ihre Wut ungesteuert herauslassen, sind wie ein Vulkan. Was macht einen Vulkan aus?

- Schreibe um den Vulkan herum Situationen auf, in denen du die Beherrschung verlierst, ausrastest, an die Decke gehst, zum Tier wirst, auf die Palme gehst – zum Vulkan wirst... Denke dabei an Wutauslöser in den Bereichen Familie, Freunde, Schule, Freizeit, öffentlicher Raum.

Der Vulkan

**Ein schlagartig ausbrechendes Monstrum,
das sein explosives Gemisch in die Umwelt sprengt und dort Zerstörung anrichtet:**



- Besprecht und vergleicht eure unterschiedlichen Wutauslöser im Klassenplenum.
- Hängt eine Vergrößerung des Vulkans gut sichtbar in die Klasse, um an das zu erinnern, was niemand sein will.



KV 33

Kleines Anti-Gewalt-Training (3): Unkontrollierte Wut hat Folgen

Blinde, ungehemmte Wut hat negative Folgen für den Wütenden, der die Kontrolle über sich verliert und für andere.

- ❶ Führt in Dreiergruppen ein *Schreibgespräch* durch, das sich »Blätterlawine« (*round robin*) nennt. Der Erste nimmt das Blatt und schreibt unter die Überschrift auf die erste Linie ein Beispiel. Der Nächste übernimmt das Blatt, liest das Geschriebene und fügt ein eigenes Beispiel dazu. Das Blatt wird an den Dritten weitergereicht und wiederum um eine Idee ergänzt. Jetzt landet es wieder bei der ersten Person, die weiterschreibt usw.
- ❷ Wenn keine Ideen mehr vorhanden sind, wird zur nächsten Überschrift übergegangen, und es werden wiederum reihum Beispiele / Vorschläge aufgeschrieben. Wem nichts einfällt, setzt eine Runde aus. Nach der vereinbarten Zeit wird die Blätterlawine unterbrochen.
- ❸ Im Klassenplenum werden die Vorschläge aus den Gruppen vorgelesen (Doppelungen weglassen) und die Ergebnisse zusammengefasst.

Während des Schreibgespräches darf nicht gesprochen werden!

Blätterlawine

Beispiele für körperliche und/oder seelische Folgen von unkontrollierter Wut (für die Person, welche die Wut direkt abbekommt):

Beispiele für negative Folgen (für die Person, die ihre Wut nicht kontrollieren kann):

Beispiele für negative Folgen, die in Beziehungen entstehen (in der Familie, bei Freunden, innerhalb der Klasse / Schule):

KV 34

Kleines Anti-Gewalt-Training (4): Wut kontrollieren und steuern

3

Der 3. Schritt: Wut kontrollieren

Jetzt kennst du schon zwei Schritte zum erfolgreichen Umgang mit Wut:

- Du erkennst deine Wut rechtzeitig durch Körpersignale.
- Du verstehst deine Wut, weißt, in welchen Situationen Gefahr droht, und willst nicht mehr zum Vulkan werden, weil dies negative Folgen hat.

Was noch fehlt, sind sogenannte Strategien in Wutsituationen, also gezielte und geplante Handlungen und Methoden, die du längere Zeit üben musst. Solche Strategien wirken sogar bei Leuten, die massive Probleme mit Wut- und Gewaltausbrüchen haben.

Wenn du in eine Situation kommst, in der du Signale im Körper spürst, die auf den Vulkanausbruch hindeuten, brauchst du einen **Cool-Down-Satz** – einen Satz, den du dir einprägst, den du immer im Hinterkopf hast und mit dem du lebst, tagtäglich.

- Finde einen kurzen Satz, der für dich passt, z. B. »Ich bleib cool!« oder »Ich lass mich nicht stressen!«

- In einer entsprechenden Situation sagst du diesen Satz in Gedanken ohne Pause immerzu vor dich hin. Versuche dabei auszuatmen. Wenn du dich nur auf diesen Satz konzentrierst und ihn im Kopf unablässig herunterleierst, prallt das, was dich wütend macht, von dir ab wie Wasser von einem Regenmantel, und du überstehst die Sache, ohne zum Vulkan zu werden.
- Steig rechtzeitig aus – *Be cool!*

4

Der 4. Schritt: Wut steuern

Wohin mit der Wut?

Wenn du deine Wut kontrollierst und sie nicht herausschießen lässt, ist sie nicht weg, sie erfüllt dich immer noch. Du weißt schon, das Adrenalin brodelt immer noch im Vulkan, und du sollst Wut ja nicht wegdrücken oder verdrängen. Wohin also mit der Wut? Du musst sie umleiten und kontrolliert in ungefährliche Bahnen steuern durch / mit:

- Ablenkung
- Aufladung mit positiven Energien durch eine befriedigende Tätigkeit
- Ortswechsel
- Körperliche Bewegung
- Entspannung
- Schöne Bilder, die du in der Fantasie aufkommen lässt

Sammelt dazu Möglichkeiten auf einem Plakat, wie Wut so gesteuert werden kann, dass sie harmlos ausgelebt wird, ohne dass andere zu Schaden kommen. Was könnt ihr dabei konkret tun?

In der Vermeidung blinder, hemmungsloser Wut und Aggression bist du jetzt Experte – ein letzter Hinweis: Wer bisher immer andere für seine ungesteuerte Wut verantwortlich gemacht hat, muss begreifen, dass nur er selber Verantwortung für seine Wutausbrüche hat – die Mehrheit der Menschen schafft es, anders mit Wut umzugehen, auch wenn sie provoziert oder beleidigt werden. Lebendige menschliche Vulkane müssen einsehen, dass es keinen Grund gibt, bei Wut gewalttätig zu werden, sondern lernen, sich anders zu wehren!



KV 35

Kleines Anti-Gewalt-Training (5): Interaktionsübungen zur Impulskontrolle

1. Klare Regeln verkünden: Klarstellen, dass es sich *nicht* um die Nachstellung einer realistischen Situation handelt, dass die Übungen aber wesentliche Elemente einer solchen Situation vermitteln und sich daraus ein Trainingseffekt ergibt. Es soll begreiflich gemacht werden, dass es *nicht* darum geht, in der Realität Situationen, wie unten gefordert, über sich ergehen zu lassen, sondern dass die Übungen nur dazu dienen, den Cool-Down-Satz zu trainieren!
2. Der individuelle Cool-Down-Satz soll während der Aktion, wie oben beschrieben, eingesetzt werden. Der Sinn wird noch einmal erklärt. Während der Übung soll der Satz, bei voller Konzentration, im Kopf fortwährend abgespult werden. Am Beginn jeder Übung wird der Cool-Down-Satz laut gesagt.
3. Jede Situation muss vorher gut besprochen werden. Es muss im Detail klar sein, wie die Übung gestaltet werden soll.
4. Keine Berührung ohne vorherige Absprache und das Einverständnis der Beteiligten!
5. Die Teilnahme ist freiwillig, jedoch sollten die Schüler ermuntert werden, sich darauf einzulassen: »Du wirst sehen, dass du eine wichtige Erfahrung machst. Traut euch, es bringt euch ein Stück weiter!«
6. Niemand darf verletzt werden oder stürzen. Auf rücksichtsvollen Körperkontakten bestehen!
7. Bei direktem Kontakt üben Mädchen besser mit Mädchen und Jungen mit Jungen.
8. Auf Mimik, Gestik etc. der Beteiligten achten, damit eine Überforderung bemerkt werden kann.
9. Deutliches (akustisches) Signal zum sofortigen Abbruch des Rollenspiels vereinbaren.
10. Nach jeder Übung die Erfahrungen auswerten: Was war aus Sicht jedes Beteiligten positiv / schwierig / grenzwertig? Was hat der Einsatz des Cool-Down-Satzes bewirkt?
11. Vor jeder Übung neu darauf hinweisen: Jeder hat das Recht, »Stopp« zu rufen, das bedeutet, dass das Spiel sofort unterbrochen wird.

1. Drei Schüler gehen auf einen einzelnen zu und schieben/drängen ihn nur mit den Schultern durch den Raum in eine Ecke. (Alle haben die Hände auf den Rücken.)

2. Vier Schüler umringen einen auf seinem Stuhl sitzenden Mitschüler, heben den Stuhl vorsichtig an und schaukeln ihn damit hin und her.

3. Ein Schüler steht an der Wand. Fünf Schüler bauen sich im Halbkreis vor ihm auf (Abstand zu ihm ½ Meter) und sagen, kopfschüttelnd immer wieder: »Na, na, na!« (ca. zwei Minuten lang).

4. Ein Schüler steht in der Mitte. Fünf andere umringen ihn im Kreis (Abstand knapp ein Meter). Der Schüler in der Mitte bekommt die Augen verbunden. Nur auf das Handzeichen der Lehrperson hin stupsen die anderen ihn abwechselnd mit dem Zeigefinger vorsichtig auf Oberarme, Beine und Schulterblätter.

5. Ein Schüler sitzt mit verbundenen Augen auf einem Stuhl. Ihm wird angekündigt, dass er berührt wird. (Es wird nicht verraten, dass es mit einer Feder geschieht.) Zwei Schüler berühren ihn abwechselnd mit einer Feder an Händen, Hals und im Gesicht.

6. Ein Schüler wird mit verbundenen Augen von drei anderen vorsichtig durch die Klasse geschoben, ohne dass er Hindernisse berührt. Ab und zu fassen ihn drei andere Schüler auf Handzeichen der Lehrperson von hinten oder von vorne auf die Schulter und sagen: »Hallo, du ...!«

**KV 36**

Kleines Anti-Gewalt-Training (6): Der Stolperpfad (1) – Provokationsübung

Ziele:

- Den Cool-Down-Satz trainieren
- Provokationen ohne körperliche Gegenwehr durchstehen

Durchführung:

Erklärung der Übungsziele und Erläuterung der Regeln (KV 35). Ein Schüler erklärt sich zur Teilnahme bereit. Er verlässt den Raum. Etwa zehn bis 14 Schüler/innen stehen sich paarweise in einem Abstand von ca. zwei Metern gegenüber. Am Ende wird ein Stuhl aufgestellt. In der Mitte entsteht ein »Pfad«, durch den der entsprechende Schüler durchgehen soll. Dabei wird er von den anderen (KV 37) provoziert. Die Handlungsaufträge werden verteilt, besprochen und leise durchgespielt. Zwei sich gegenüberstehende Personen erhalten jeweils den gleichen Auftrag und führen ihre Handlung gleichzeitig durch. Die Handlungen werden korrigiert, wenn sie zu heftig ausfallen.

1. Der Schüler wird hereingeholt, Beifall für seinen Mut, Ablaufklärung.
2. »Du gehst gemächlich durch diesen Pfad und versuchst dein Ziel, den Stuhl, zu erreichen und dich hinzusetzen. Die Personen rechts und links versuchen, dich zu verunsichern.«
3. »Du brauchst keine körperlichen Attacken zu befürchten. Es wird nichts Gefährliches passieren. Lediglich die beiden Personen am Ende des Pfades werden dich sanft berühren.«
4. »Wie lautet dein Cool-Down-Satz?«
5. »Du wirst dich nur auf diesen Satz konzentrieren, während du durch den Pfad gehst, und ihn fortwährend in deinem Kopf abspulen, bis du auf dem Stuhl sitzt.«
6. »Wenn du abbrechen willst, sagst du ›Stopp!‹.«
7. »Bist du einverstanden und bereit?«
8. An die anderen: »Seid ihr bereit? Kann er sich darauf verlassen?«
9. »Denke an deinen Cool-Down-Satz und gehe los!«

Auswertung:

- Lob und Beifall für alle Beteiligten!
- Fragen an den einzelnen Schüler: »Was fiel dir schwer / leicht?«; »Beschreibe, was die einzelnen Personen gemacht haben?« (Erfahrungsgemäß wird nur ein Teil dessen, was passiert ist, wahrgenommen, was mit der Konzentration auf den Cool-Down-Satz zusammenhängt) Gegebenenfalls die einzelnen Aktionen noch einmal langsam wiederholen lassen. »Was war für dich am unangenehmsten?«; »Bist du an eine Grenze gestoßen?«; »Konntest du dich auf deinen Satz konzentrieren?«; »Was hat er bewirkt?«
- Fragen an die anderen: »Wie habt ihr die Aktion erlebt?«; »Was fiel schwer / leicht?«; »Wie hättet ihr euch im wirklichen Leben verhalten?«

Erneuter Durchgang mit anderen Personen und variierten Handlungsaufträgen. Hinweis, dass das Gelernte (das Achten auf Körpersignale, das Aussteigen *vor* dem Point of no Return und die Anwendung des Cool-Down-Satzes) nun im Alltag trainiert werden muss. Die Lehrkraft fragt in den folgenden Wochen immer wieder mit spielerischen Aktionen (durch *Ballzuwurf*, Erraten durch *Stille Post* etc.) den jeweiligen Cool-Down-Satz ab und erkundigt sich regelmäßig nach den Erfahrungen damit.

**KV 37****Kleines Anti-Gewalt-Training (7): Der Stolperpfad (2)****Handlungsanweisungen Übung Stolperpfad**

- Handlungsanweisungen doppelt kopieren, in Streifen schneiden und verteilen.
- Zusätzliche Rollenaufträge finden lassen.

Vor dem Betreffenden aufstampfen und das Bein blitzschnell zurückziehen.

Laut »Ha!« brüllen (nicht direkt ins Ohr).

Den Arm kurz wie eine Schranke fallen lassen und schnell wieder zurückziehen.

Von vorne halb in den Weg stellen, rechtzeitig zurückweichen.

Vor dem Gesicht mit dem Handteller hin- und herwischen (Abstand!).

Gesicht seitlich anpusten (Abstand!).

Langgezogenes »Uuuhh« rufen (nicht direkt ins Ohr!).

So tun, als würde man in den Bauch boxen.

Mit den Fingern vor dem Gesicht schnipsen (Abstand!).

Das letzte gegenüberstehende Paar drückt den Probanden sanft auf den Stuhl.



KV 38

Kleines Anti-Gewalt-Training (8): Schutzraum persönlicher Unversehrtheit

Ziele:

- Die Grenzen des eigenen Schutzraums in Bedrohungssituationen bei sich selbst rechtzeitig wahrnehmen und den Schutzraum bei anderen respektieren.
- Lernen, in bedrohlichen Situationen klare und deutliche Signale der Abwehr zu geben bzw. »auszusteuern«.

Sacherklärung für Lehrpersonen

Jedes Lebewesen hat ein unterschiedliches Bedürfnis nach räumlicher Distanz oder Nähe zu anderen. Bei Menschen unterliegt dieses Bedürfnis unter anderem kultureller Verschiedenheit. Der vorausgesetzte Schutzraum ist, was die Wahrung von außen angeht, ebenso personen-, geschlechts- und situationsabhängig individuell verschieden und hängt von eigenen Erfahrungen mit Nähe und Distanz ab sowie vom vorhandenen Selbstbewusstsein etc. Im Allgemeinen fordert dieser fiktional angenommene Schutzraum in unseren gesellschaftlichen Zusammenhängen durchschnittlich etwa eine Armlänge, also ca. einen Meter Distanz, was fremde Personen angeht.

Beim Wahrnehmen von verunsichernden Impulsen durch Personen oder in irritierenden Situationen wird ein Eindringen in diesen Schutzraum als stress- und angstaussendend empfunden und kann Flucht- oder Verteidigungs- bzw. Angriffsverhalten hervorrufen. Deshalb ist es nicht nur bei disponierten Opfer- und Täterprofilen wichtig, die Wahrnehmung für die Gefahr einer Verletzung dieses Schutzraums zu schulen. Alle Kinder und Jugendlichen sollten die Mechanismen von Grenzüberschreitungen im Zusammenhang damit kennen und üben – als Schutz vor Übergriffen (auch sexuellen) im Privat- und Sozialraum.

Sacherklärung für Jugendliche

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass alle Lebewesen eine Hülle um sich herum haben. Diese Schutzhülle oder diesen Schutzraum kann niemand sehen, anfassen oder fotografieren. Man könnte also meinen, es gäbe ihn gar nicht, weil es keine Mauer aus Stein oder Glas oder ein Zaun aus Draht ist. Trotzdem existiert er. Er umhüllt uns Menschen wie ein kreisförmiger Raum, in dem wir uns wie unter einer Glocke geschützt fühlen und soll verhindern, dass Fremdes oder Bedrohliches zu nahe an uns herankommt. Dringt jemand, den wir nicht gut kennen, in diesen Schutzraum ein, löst das bei uns Unbehagen, Unsicherheit, Angst oder auch Aggression aus. Das kann durch einen Hund geschehen oder durch Menschen. Dann sendet unser Körper Warnsignale an uns: über eine innere »Stimme«, die zu sagen scheint: »Vorsicht!«. Wahrscheinlich klopft das Herz dann schnell und laut, und wir bekommen ein mulmiges Gefühl im Bauch. Anzeichen, auf die wir hören sollten.

Das gleiche passiert anderen, wenn *wir* in *ihren* Schutzraum eindringen. Jeder Raubtierdompteur im Zirkus weiß davon. Bei seiner Arbeit mit den Tieren wird er diesen Schutzraum keine Sekunde lang vergessen. Ein Eindringen in den Schutzraum des Löwen beispielsweise ist für den Dompteur lebensgefährlich, weil das Tier sich dann bedroht fühlt und angreifen wird. Meistens, wenn ein Dompteur von einem Raubtier angefallen wird, hat dieser den Schutzraum des Tieres verletzt.

- 1 Sacherklärung vorlesen und folgende Fragen stellen:
 - Was schätzt ihr, wie groß dieser Schutzraum ist? Ist er bei jedem Menschen gleich groß?
 - Warum und wann ist die Beachtung dieses Schutzraums im Alltag wichtig? (Bezug herstellen zu Gewalt-/Bedrohungserfahrungen im Lebensalltag)
- 2 Übungen zum Schutzraum durchführen:
 - Alle Schüler gehen / rennen / laufen (rückwärts) kreuz und quer durch den Raum, ohne sich gegenseitig oder ein Möbelstück zu berühren. Sie sollen dabei ihren Schutzraum wahrnehmen. Auf Kommando einfrieren, Wechsel der Bewegungsart. Was fällt leicht / schwer?
 - Jeweils fünf Schüler stehen sich in zwei Reihen gegenüber, auf gleicher Linie stehend, einander zugewandt, im Abstand von ca. fünf Metern. Auf ein Signal hin bewegt sich eine Reihe auf den jeweiligen Partner gegenüber zu. Wenn dieser das Gefühl hat, die Grenze seines Schutzraums sei erreicht, sagt er »Stopp!«. Der andere friert ein. Ist der Abstand gleich?
 - Weitere Übungen, gleiches Arrangement: Jetzt bewegen sich die Schüler bedrohlich, aggressiv / begeistert – als Freunde / Geliebte / enge Verwandte / Fremde aufeinander zu. Was verändert sich im Bedürfnis nach Nähe / Distanz? Warum?

KV 39

S

Kleines Anti-Gewalt-Training (9): Was ist Gewalt für dich?

Was ist ...

in der Politik	in der Familie
in der Schule	im Sozialraum
In den Medien	in Freundschafts-, Cliquen- und Liebesbeziehungen

... »Gewalt« für dich?

Schreibgespräch nach Art eines *Placemats* (auf A3-Format vergrößern):

- ❶ Gruppen mit vier Schülern erhalten das Blatt. Sie verteilen sich um den Tisch, das Blatt liegt in der Mitte. Während des Placemat soll nicht gesprochen werden.
- ❷ Jeder trägt still in das vor ihm liegende Kästchen ein Beispiel für Gewalt ein.
- ❸ Das Blatt wird im Uhrzeigersinn gedreht, bis genügend Beispiele in allen Kästchen aufgeschrieben wurden.
- ❹ Austausch der Ergebnisse im Klassengespräch. Fragestellung: Warum sind Gesetze und Regeln notwendig, die bestimmte Handlungen verbieten?

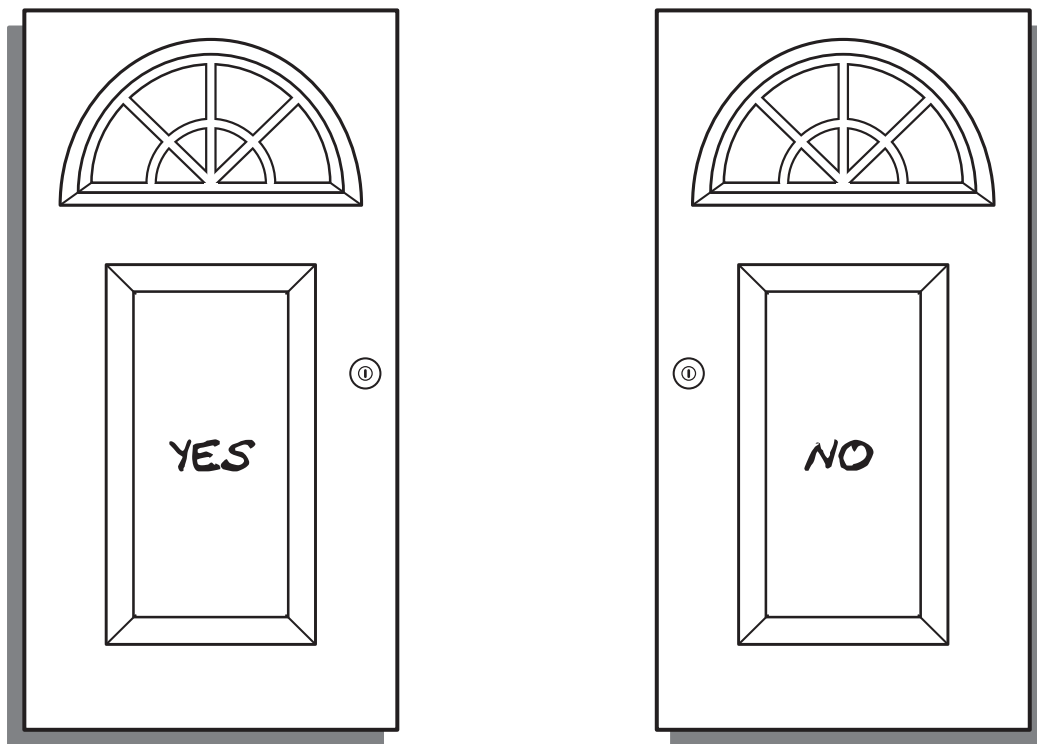
Was als Gewalt gilt, muss im jeweiligen Bezugssystem definiert und als gültige Norm formuliert werden (z. B. im Staat, in der Schule).

KV 40

Kleines Anti-Gewalt-Training (10): Die Türen der Entscheidung

**ES GIBT IN DIESEM UNIVERSUM KEINEN EINZIGEN GRUND,
GEWALTTÄTIG ZU SEIN, EGAL, WAS PASSIERT!**

**Ausnahme: Notwehrsituation nach § 32 StGB
Entscheide dich für die richtige Tür!**



**Achtung: Hinter der Tür mit dem »YES« »lauern« negative Folgen –
für dich und andere!**

**Das bedeutet aber nicht, dass du dir alles gefallen lassen musst.
Du sollst dich wehren – aber ohne Gewalt!**



Diesen Teil abschneiden, auf A3 vergrößern und den oberen Teil als *Plakat* an die Wand hängen. Auf kleinen Kärtchen Beispiele sammeln lassen, wie man sich ohne Gewalt wehren kann (bezogen auf die wichtigsten Bereiche: Schule, Familie, Freundeskreis, Sozialraum). Statements auf Post It's um das Plakat herum kleben. Bei Gewaltvorfällen immer wieder auf das Prinzip der Türen der Gewalt hinweisen, damit sich die Metapher einprägt: »Du hast die richtige Tür gewählt!«; »Du bist durch die falsche Tür gegangen!«

KV 41



Kleines Anti-Gewalt-Training (10): Sag einfach »Stopp«! (1)

Hintergrund der Stopp-Regel

Mit der sogenannten Stopp-Regel wird ein wirkungsvolles Instrument eingeführt, das dazu dient

- die Anzahl eskalierender Konflikte insgesamt zu verringern.
- eine Situation zu unterbrechen, **bevor** sie eskaliert.
- die Schüler zu eigenständiger Konfliktlösung zu befähigen, ohne dass sich eine Lehrperson einmischen muss.
- sich alternativ, ohne Gewalt, zu wehren.

Der Ausgangspunkt für die Stopp-Regel

liegt in den drei Standardsituationen, die eine *Eskalationsspirale* in Gang setzen:

1. Es erfolgt eine gezielte Provokation.
2. Es passiert eine eigentlich harmlos gemeinte »Anmache«.
3. Eine spielerische Aktion »kippt«: aus Spaß wird Ernst.

Auf diese Fälle erfolgt häufig eine *Gegenreaktion*, die Gewalt beinhaltet, was erneut Gewalt hervorruft, die wiederum eine Gewalthandlung hervorruft ... usw. Am Ende sagen alle Beteiligten im Brustton der Überzeugung: »Ich hab doch gar nichts gemacht!« Es kommt zum Rollenwechsel, Täter werden zum Opfer und umgedreht. Beide fühlen sich auf ihre Weise verletzt. Innerhalb der Spirale wird es den Beteiligten unmöglich auszusteigen, weil dies mit dem Gefühl der Schwäche einhergeht und ein Gesichts- und Statusverlust innerhalb der Peergroup befürchtet wird. Der Konflikt führt entweder in eine Win-Lose-Situation, meistens sogar in eine Lose-Lose-Situation, bei Letzterem sind beide Verlierer.

Zielsetzung der Stopp-Regel ist es, die Situation vor dem *Point of no Return* zu stoppen. Durch den Einsatz des Rituals können sich die Jugendlichen hinter einer Regel »verstecken«, es muss nicht erklärt werden, warum eine Situation nicht hingenommen wird.

Die erfolgreiche Umsetzung der Stopp-Regel:

- Die Zielsetzung wird nachvollziehbar erklärt (vgl. Ausgangspunkt).
- Das Ritual wird vorgestellt und geübt.
- Die Regel wird als Klassenregel eingeführt. Die Lehrpersonen müssen konsequent ungeklärte Konflikte und Regelverstöße aufgreifen und vereinbarte Sanktionen sowie Wiedergutmachungen durchsetzen! Nur dann machen die Schüler die Erfahrung, dass es sich lohnt, sich gewaltfrei zur Wehr zu setzen.
- Regelverstöße werden in der Klassengemeinschaft besprochen und haben jeweils eine **Konsequenz** zur Folge. Nach zwei- oder dreimaligem Regelverstoß in Folge erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung der Eltern, der Klassenrat beschließt weitergehende Konsequenzen.
- An die Regel muss immer wieder erinnert werden. Ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch ist notwendig.

Noch wirksamer ist eine schulübergreifende Umsetzung der Stopp-Regel (Spies 2007, Kinder und Jugendliche lernen, sich erfolgreich zu wehren – Die Stopp-Regel als gewaltpräventives Buddy-Projekt in Schulen).



KV 42

Kleines Anti-Gewalt-Training (12): Sag einfach »Stopp«! (2) – Das Stopp-Regel-Ritual

(Schema auf A3 vergrößern und in die Klasse hängen)



Sag einfach »Stopp«!	
Bei einem Streit fühlst du dich • provoziert. • bedroht. • ausgegrenzt. • verletzt.	Du hast das Gefühl, • eine Grenze ist überschritten. • das ist kein Spaß mehr. Du willst einfach, dass Schluss ist.
Das ist der Zeitpunkt, dich erfolgreich zu wehren: Du sagst laut, deutlich und mit ernster Miene »Stopp«! Wenn der andere nicht reagiert, wiederholst du das »Stopp« als letzte Chance.	
Wer nicht auf das Stopp-Signal reagiert, begeht einen Regelverstoß und muss sich dafür vor der Gemeinschaft verantworten! Der andere hat das Recht auf Wiedergutmachung!	

Übungen zum Stopp-Regel-Ritual

- Situationsbeispiele zerschneiden und an Zweiergruppen verteilen. Es gelten die gleichen Regeln wie bei der Übung »Stolperpfad«. Die Handlungen werden nur angedeutet!
- In den Gruppen die Übungen vorbereiten, den anderen im Klassenplenum vorspielen.
- Fragestellung: »Wie würdest du normalerweise reagieren?«; »Was bringt dir diese Reaktion aller Wahrscheinlichkeit nach?«; »Wie kann sie dir schaden?«
- Die gleiche Szene mit Stopp-Regel-Ritual spielen lassen.

Ein Schüler reißt XY auf dem Pausenhof die Basecap vom Kopf und wirft sie auf die Erde. Er findet das lustig.	Ein Mitschüler zieht den Stuhl weg, auf den XY sich gerade setzen wollte, und greift sich im Spaß die Federtasche von XY.
Eine Mitschülerin sagt zu XY: »Du Schleimer rückst nie deine Hausaufgaben raus.«	Eine Mitschülerin sagt zu YX: »Du warst gar nicht krank, du schwänzt doch immer« und macht noch andere abfällige Bemerkungen.
Im Sportunterricht sagen Mitschüler: »Der Feigling XY traut sich mal wieder nicht!«	XY verschüttet aus Versehen die Limo eines Mitschülers, der ihn daraufhin heftig anrempelt und beschimpft.
Ein Mitschüler spuckt verächtlich vor XY auf die Erde und beleidigt ihn.	Drei Mädchen aus der Klasse stehen zusammen und tuscheln mit Blick auf eine Mitschülerin. Eine sagt laut und gehässig: »Wisst ihr, in wen XY verknallt ist?«
XY geht an zwei Mitschülern vorbei. Einer von beiden sagt: »Der/die ist schwul/lesbisch, das sieht man doch!«	Ein Mitschüler zeigt XY den Mittelfinger, als dieser sich auf seinen Platz setzen will: »Verzieh dich! Jetzt sitz ich hier!«

KV 43

Kleines Anti-Gewalt-Training (13):

Tust du was, kriegst du was! – Tust du nichts, kriegst du nichts!

Viele Bereiche des Lebens scheinen knallhart von diesem Prinzip, dieser Regel, diesem Grundsatz bestimmt zu sein. Es hat offensichtlich damit zu tun, ob jemand persönlichen oder gesellschaftlichen Erfolg oder Nichterfolg hat.

- ❶ Gibt es dieses Prinzip? Erzählt, wie und wann ihr schon Erfahrung mit diesem Prinzip gemacht habt: in der Familie, im Freundeskreis, in Liebesbeziehungen, in der Schule, im Praktikum, im Job, in der Freizeit.
- ❷ Führt eine Diskussion über die folgende Frage: Ist dieses Prinzip gerecht, angemessen, ungerecht oder schlecht?

Von diesen Personen könnte man behaupten, dass sie erfolgreich sind:

»Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen!«

Dirk Nowitzki, 2007, Basketballspieler, NBA

»Es ist reine Zeitverschwendung, etwas nur mittelmäßig zu tun!«

Madonna Louise Veronica Ciccone, amerikanische Sängerin und Schauspielerin

»Der sicherste Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen!«

Barack Obama, Präsident der Vereinigten Staaten,
2008 vor dem Brandenburger Tor in Berlin

- ❸ Vier bis fünf Kleingruppen bilden und das Blatt mitnehmen. Ein/e Schüler/in moderiert die Gruppe und stellt Fragen an die Gruppenteilnehmer:
 - Welche der drei Aussagen spricht dich am meisten an?
 - Warum?
 - Was könntest du für dich aus dieser Aussage übernehmen und versuchen, praktisch anzuwenden?
 - Was denkst du, würde sich dann in deinem Alltag ändern?
- ❹ Plenum: Einzelne oder der/die Gruppenmoderator/in stellt Ergebnisse aus den Gruppen vor.
- ❺ Einzelarbeit: Alle notieren für sich alleine auf der Rückseite des Blatts persönliche Vorsätze unter der Überschrift »Tu ich was, krieg ich was!« Wer möchte, liest es am Ende vor.

KV 44

Kleines Anti-Gewalt-Training (14): »Hart aber fair?«

Ins Aus geschossen! – Die bitteren Erfahrungen eines Fußballidols

T. A., der ehemalige Nationalspieler, hatte eine steile Karriere hinter sich. Er wurde schon früh auf den Straßen seines Heimatlandes in Afrika entdeckt. Er wurde von einem Schweizer Verein angeworben, spielte dort auch in der Nationalmannschaft und gelangte schließlich, als Jahrhunderttalent gefeiert, nach England, wo er bei einem namhaften Londoner Verein einen Vertrag bekam.

Leider wurde ihm überall schnell die Kündigung ausgesprochen. Auch in Deutschland wurde er, vom HSV, ins Aus befördert und bekam die Konsequenzen für sein Verhalten zu spüren: Der Linksverteidiger wurde vom Bundesligisten aus disziplinarischen Gründen vom Mannschaftstraining suspendiert. Außerdem wurde der Fußballer mit einer hohen Geldstrafe belegt.

Hart aber fair?

Die Gründe für die Sanktionen:

- T. A. war nicht rechtzeitig vom Afrika-Cup zurückgekehrt.
- T. A. war für niemanden erreichbar und hatte schon Anfang des Jahres die ersten Fitness-tests versäumt.
- T. A. war häufig unpünktlich und zeigte teilweise nicht genug Respekt gegenüber Trainern und Verbandsfunktionären.
- T. A. fiel mehrfach auf dem Platz auf, weil er sich durch Zuschauer provozieren ließ.
- T. A. zeigte dabei den Mittelfinger.
- T. A. beleidigte Schiedsrichter und Gegenspieler mit Worten.

- ❶ Diskutiert im Klassenplenum, ob ihr die Sanktionen angemessen findet.
- ❷ Beantwortet in Paargruppen folgende Fragen und notiert in Stichpunkten auf der Rückseite des Blatts:
 - Wie kommt es, dass ein hochtalentierter, attraktiver, kluger und sympathischer junger Mann in der Gefahr stand, seine Karriere »an die Wand zu fahren« und komplett abzustürzen?
 - Was fiel ihm offensichtlich schwer, welche Verhaltensweisen hatte er nicht gelernt?
 - An welchen Punkten muss jemand wie T.A. an sich arbeiten?
- ❸ Diskutiert abschließend gemeinsam:
 - Von welchen anderen prominenten Persönlichkeiten weißt du, dass es ihnen ähnlich erging?
 - Welche Rolle spielen besondere Talente und Begabungen für beruflichen Erfolg?
 - Gibt es andere Fähigkeiten, die genauso wichtig sind?

Recherchiere im Internet über seine weitere Entwicklung! Hat T. A. aus seinen Erfahrungen gelernt? 2009 erhielt er einen Vertrag bei Ajax Amsterdam!

KV 45

Kleines Anti-Gewalt-Training (15): Mission Possible – Yes, you can! Macken und Schwächen in den Griff bekommen!

Dieses Blatt wird nicht veröffentlicht! Die Lehrperson verpflichtet sich, über das, was du geschrieben hast, zu schweigen! Du kannst aber gerne die Ziele, die du erreichen willst, nennen. Das hilft, weil du dich dann auch nach außen verpflichtest! Kreuze alles an, was auf dich zutrifft:

- ☐ **Ich kann mich nicht gut durchsetzen.**
Ich zeige zu wenig Selbstbewusstsein, bin schüchtern und traue mir zu wenig zu. Andere nutzen mich aus. Ich habe das Gefühl, ich bin wehrlos gegenüber Angreifern.
- ☐ **Ich provoziere andere und neige zu Gewalt.**
Das heißt: Ich beleidige und/oder schlage zu. Ich kann mich schlecht beherrschen und gehe schnell hoch. Ich habe häufig das Gefühl, von anderen provoziert zu werden. Es fällt mir schwer, mich an Regeln zu halten. Ich bin oft respektlos gegenüber Lehrpersonen.
- ☐ **Ich schweige bei Gewalt.**
Ich bin zwar selbst nicht beteiligt, wenn andere unsozial, gemein und gewalttätig sind, beobachte solche Vorfälle aber oft. Ich nehme keinen Einfluss auf das, was passiert, sondern halte mich raus.
- ☐ **Ich störe häufig den Unterricht.**
Ich bringe alberne Sprüche, rufe dazwischen, laufe durch die Klasse etc. Ich bin undiszipliniert, habe mich nicht im Griff und/oder verweigere Arbeitsaufträge, komme zu spät bzw. manchmal gar nicht.
- ☐ **Ich bin selbstunsicher.**
Ich beteilige mich selten am Unterricht und bin froh, wenn ich nicht aufgerufen werde. Oft weiß ich, was gerade gefragt wird, traue mich aber nicht, es zu sagen.
- ☐ **Ich bin desinteressiert und bequem.**
Ich bin im Unterricht mit meinen Gedanken oft nicht dabei, versuche mich, wenn irgendwie möglich, vor Aufgaben zu drücken, melde mich selten und habe an der Schule wenig Interesse.
- ☐ **Ich kann ganz schön fies sein.**
Manchmal ziehe ich über andere her und bin mit dabei, wenn über jemanden schlecht geredet wird. Ich beteilige mich, wenn jemand ausgegrenzt wird.

Versuche, dich ehrlich einzuschätzen. Du kannst auch mehrere Kästchen ankreuzen. Leite aus deinen Macken und Fehlern Veränderungsziele ab. Überlege dir, was du wirklich ändern willst, und suche dir Ziele, die realistisch zu erreichen sind. Es genügt auch *ein* Ziel, wenn du es dir ernsthaft vornimmst. Kleine Schritte sind leichter zu erreichen als große. Alle Blätter kommen in einen Umschlag, der verschlossen wird. Sie werden in drei Monaten wieder ausgehändigt. Dann kannst du überprüfen, ob du dein/e Ziel/e erreicht hast. Viel Erfolg!

- ➊ Zeichne Pfeile und eine Zielscheibe.
- ➋ Schreibe auf die Rückseite groß: ICH WILL ...
- ➌ Zähle dein(e) Ziel(e) auf.
- ➍ Unterschreibe mit Datum.



**KV 46****GZSZ – That's Life! – Das Leben ist wie ... (1)****Themeneinstieg:**

Anfertigen einer Collage zum Thema: »GZSZ – That's Life!«

- großformatig als gemeinsames Klassenprodukt oder
- in Paargruppen auf A3-Format oder
- als Einzelarbeit

Ziele:

- sich Vorstellungen, Einstellungen und Eindrücke über das Leben bewusst machen und artikulieren
- Vielfalt, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Lebensdeutung nachvollziehen
- anhand von Metaphern die optionale Vielfalt des Lebens deuten und positive wie negative Verläufe, Episoden und Entwicklungen im Lebensvollzug anerkennen

Vorbereitung:

- Die Schüler werden angeregt, Zeichnungen, Fotos, Zeitungsausschnitte, kleine Gegenstände, Gedichte, Songtexte etc. zum Thema zu sammeln und mitzubringen.
- Diese werden auf einem Untergrund (Plakatkarton, Tapetenrolle etc.) arrangiert. Die beschrifteten Blätter der Schüler werden entweder kreuz und quer in die Collage hinein geklebt oder um sie herum arrangiert.

Durchführung:

- Jeder Schüler sucht sich eine der in Streifen geschnittenen Metaphern »Das Leben ist wie ...« (vgl. KV 47) aus bzw. zieht einen verdeckt liegenden Papierstreifen. Die Metaphern-Beispiele werden vorgelesen, und es wird gemeinsam überlegt, was die jeweilige Metapher aussagt bzw. ausmacht, z. B.:
- Eine Achterbahnfahrt macht Spaß, man bekommt aber auch Angst, möchte aussteigen und bereut, dass man sich darauf eingelassen hat. Dann wieder kribbelt es so schön im Bauch, man wünscht, es möge nie aufhören. Plötzlich wird einem schwindelig, man weiß nicht mehr, wo oben und unten ist, und es wird einem übel usw.
- Die Streifen werden als Überschrift auf ein kleines leeres Blatt (ca. A7-Format) geklebt. Darunter wird ein schriftliches Statement abgegeben, bei dem eine Übertragung der Metapher in Lebenserfahrungen vorgenommen wird. Dies soll nach Möglichkeit über pauschale Aussagen hinausgehen, gefragt sind konkrete Lebenssituationen und -beispiele.

Auswertung und Fragestellungen zu den Ergebnissen:

- Vielfalt, Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Aussagen benennen
- Was macht Leben aus? Verändern sich die Sichtweisen auf das Leben?



KV 47

GZSZ – That's Life! – Das Leben ist wie ... (2)

Die Metaphernbeispiele werden kopiert und in einzelne Streifen geschnitten. Die Schüler ziehen die verdeckten Streifen.

Das Leben ist wie eine Riesenradfahrt ...	Das Leben ist wie eine Schatztruhe ...
Das Leben ist wie ein Tunnel ...	Das Leben ist wie eine Eisfläche ...
Das Leben ist wie ein Fest ...	Das Leben ist wie ein Feuerwerk ...
Das Leben ist wie die Hölle ...	Das Leben ist wie ein Regenbogen ...
Das Leben ist wie ein Rätsel ...	Das Leben ist wie eine Autobahn ...
Das Leben ist wie ein Geschenk ...	Das Leben ist wie das Wetter ...
Das Leben ist wie ein Traum ...	Das Leben ist wie ein Kampf ...
Das Leben ist wie ein Thriller ...	Das Leben ist wie ein Losgewinn ...
Das Leben ist wie eine Achterbahnfahrt ...	Das Leben ist wie eine Sackgasse ...
Das Leben ist wie ein Glücksspiel ...	Das Leben ist wie Berg und Tal ...
Das Leben ist wie ein Baum ...	Das Leben ist wie eine Seifenblase ...
Das Leben ist wie ein Bahnhof ...	Das Leben ist wie eine Baustelle ...
Das Leben ist wie eine Leiter ...	Das Leben ist wie ein Diamant ...
Das Leben ist wie ein Rucksack ...	Das Leben ist wie eine Hängebrücke ...
Das Leben ist wie eine Reise ...	Das Leben ist wie eine Landschaft ...

»Shit happens!«



Fast jeder hat solche Momente schon einmal erlebt –
darüber lachen kann man zumeist erst hinterher:

Worst Cases, Horrorszenarien und Supergaus,
bei denen du dich vor Peinlichkeit und Scham
am liebsten unsichtbar gemacht hättest!

Was waren die peinlichsten Vorstellungen, die du je abgegeben hast?

- ❶ Bildet Paar- oder Dreiergruppen, nach Jungen und Mädchen getrennt.
- ❷ Berichtet euch gegenseitig über eure Erlebnisse.
- ❸ Findet für die Supergaus einen Titel/ eine Überschrift.
- ❹ Schreibt die Überschriften auf die vorgesehenen Linien.
- ❺ Lest die Unterschriften im Klassenplenum vor. Die anderen können erraten, was passiert ist.
- ❻ Es braucht aber nicht verraten werden, was wirklich passiert ist und wer und was sich hinter der Überschrift verbirgt.

Die anderen aus der Gruppe bewahren unbedingt Stillschweigen!

1. Titel: _____

2. Titel: _____

3. Titel: _____

Ganz Mutige können ihr Horrorszenario vorspielen!

KV 49

S

EIN T😊TAL GUTER TAG



In der Freizeit:

-
-
-



In der Schule:

-
-
-



In der Familie

-
-
-



Sonst wie:

-
-
-

- Was gehört für dich zu einem erfreulichen Tag?
- Was tust du an so einem gelungenen Tag?
- Wer läuft dir über den Weg? Mit wem triffst du dich?
- Was passiert?
- Unterstreiche, was du davon selbst beeinflussen kannst.

Wie fühlst du dich an einem solchen Tag?

😊 ausgeglichen _____ 😊 _____ 😊 _____

😊 _____ 😊 _____ 😊 _____

KV 50

Hol's dir! – Fantasiereise

- ❶ Entspannte Haltung einnehmen, nach Möglichkeit Augen schließen und dem folgenden Text lauschen (Lehrperson liest den Text mit Musikuntermalung):

Manchmal bietet das Leben nicht genug Geborgenheit, Wärme oder Sicherheit. Das hat jeder Mensch schon erlebt. Darum schaffst du dir jetzt in deiner Fantasie einen Platz, wo du all das findest. Dieser sichere und wohltuende Ort kann überall sein ... Und das Fantastische ist, du kannst ihn dir in deiner Fantasie genauso gestalten, wie du ihn brauchst, um dich gut zu fühlen. Wie sieht dein Ort aus? Wo befindet er sich?

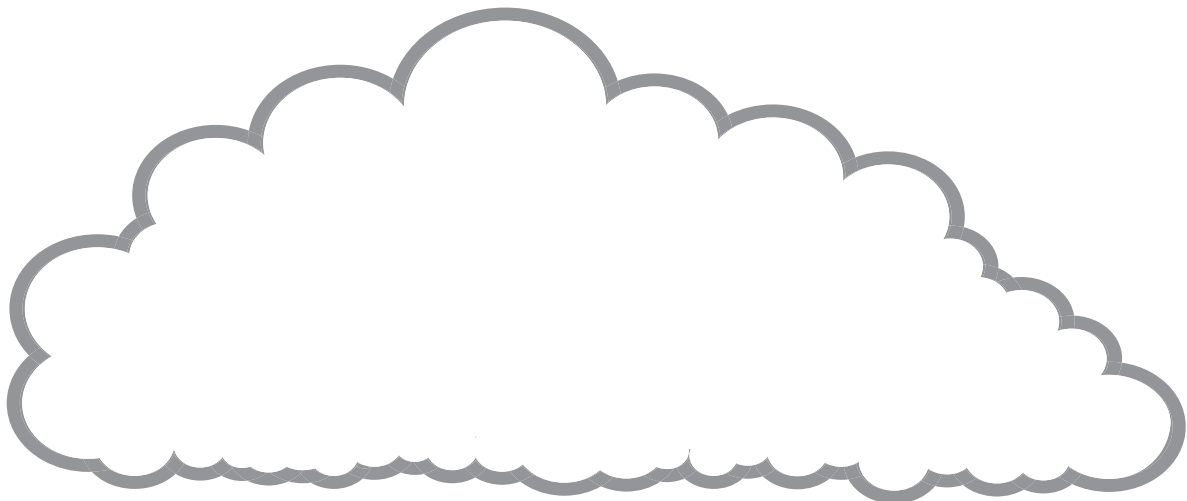
- auf einer Insel in der Südsee?
- in einer einsamen Berghütte?
- in der Wüste?
- in einem Traumschloss mit vielen Türen und Zimmern?
- im Wald?
- in einem Himmelbett?
- auf einer Sommerwiese?
- in den Wolken?
- ... oder ganz woanders ...?

An diesem Ort gibt es keinen Stress, keine Hektik und keinen Ärger. Entspanne dich, genieße, was du siehst, lass dich von guten Gedanken treiben, und dann fühlst du es ...

Alles ist in Ordnung! Alles wird gut!

Du weißt, dass du in dein reales Leben zurückkehren musst. Aber das ist o.k. Denn jetzt fühlst du dich warm, geborgen und stark! Du kannst dieser Welt die Stirn bieten! Wann immer du willst, gehst du für eine kurze Zeit dort hin, um dich aufzutanken.

(nach einer Idee von www.hab-keine-angst-de)

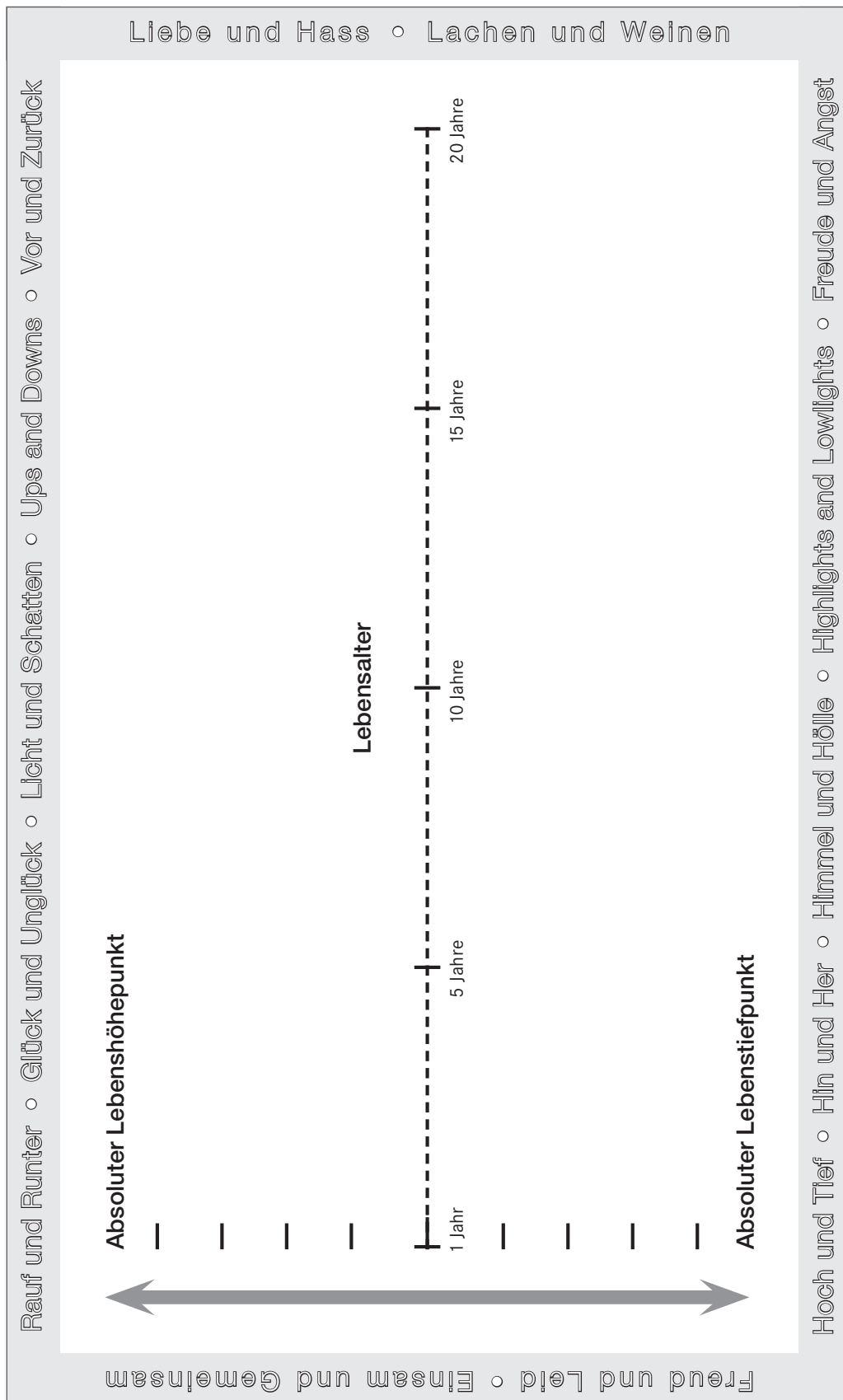


- ❷ Die Schüler zeichnen diesen Ort mit Blei- und Buntstiften in die Wolke und verwischen die Farben/Linien mit dem Zeigefinger.
- ❸ Sie berichten, zu welchem Ort die Fantasiereise geführt hat, und zeigen ihr Bild.

KV 51

Life-Chart

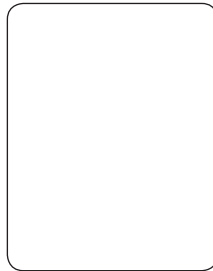
S



Zeichne die verschiedenen Höhen und Tiefen deines bisherigen Lebens als Punkte über oder unter die Linie. Verbinde die Punkte so, dass eine Kurve entsteht. Schreibe zu jedem Punkt ein passendes Stichwort. Wer hatte auf die Geschehnisse Einfluss? Was hat dich weitergebracht? Woraus hast du gelernt? Tausche dich mit einem/r Mitschüler/in darüber aus. Wer möchte, stellt seine Life-Chart den anderen vor.

KV 52

Zeichne ein Glas, das zur Hälfte mit einer Flüssigkeit gefüllt ist:



IST DAS GLAS HALB VOLL ODER HALB LEER?

Was meint ein Mensch, der das Leben eher positiv sieht (Optimist),
und was meint jemand, der immer alles eher negativ bewertet (Pessimist)?

Was denkt, fühlt, tut oder sagt ein

OPTIMIST

PESSIMIST

	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

wenn er/sie

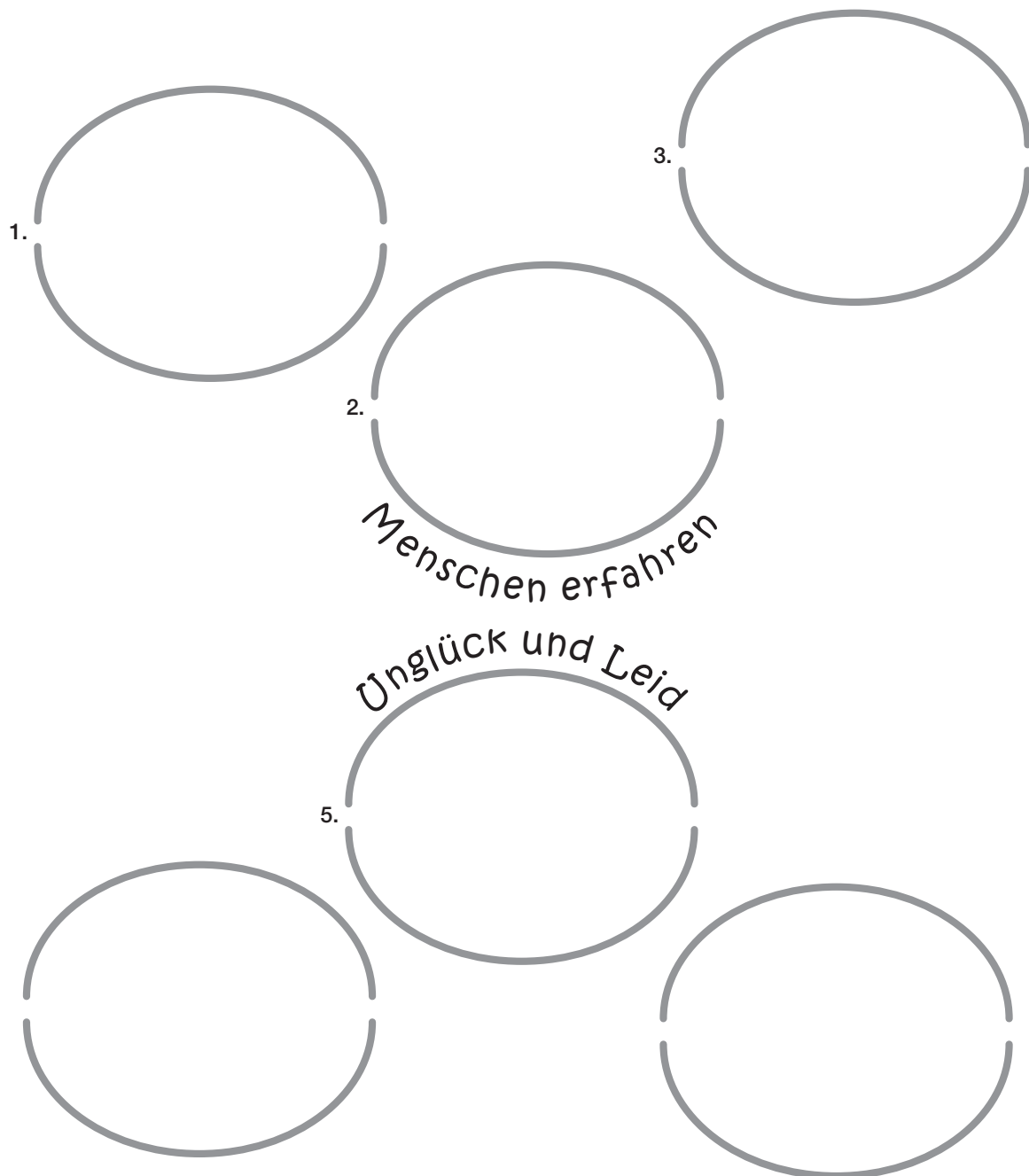
1. am ersten Ferientag aufwacht?
2. ein/en tolles/n Mädchen/Jungen kennenlernt?
3. das Handy verliert?
4. eine zu enge Hose gekauft hat?
5. direkt vor einem Date vom Platzregen total durchnässt wird?
6. einen Virus auf dem Computer feststellt?
7. eine Klausur gegen die Wand gefahren hat?
8. der Geldautomat mal wieder die EC-Karte verschluckt hat, weil das Konto leer ist?

- Diskussion am Beispiel des Glases: Was sind die Vor-/Nachteile der jeweiligen Betrachtungsweise?
- Welche der beiden notierten Sichtweisen von 1. bis 8. versprechen mehr Lebensqualität?

KV 53

S

Menschen erfahren Unglück und Leid



- Auf A3 vergrößern.
- In Kleingruppen *Beispiele* für folgende *Lebensbereiche* suchen und in die Kreisfelder eintragen: 1. Familie, 2. Private Beziehungen, 3. Berufsleben, 4. Schule, 5. Natur und Umwelt, 6. Körper und Geist.
- Gemeinsam überlegen, welches Unglück oder Leid verhindert werden könnte, und rot markieren. Wer hätte darauf Einfluss?

KV 54

Lerche oder Eule?

Was schätzt du, wie die beiden Vögel sich unterscheiden? Richtig, die Lerche ist schon in aller Frühe topfit und steckt am Abend beizeiten den Kopf ins Gefieder, während die Eule morgens nicht in die Gänge kommt und nachts hochaktiv auf Jagd geht – eine innere Uhr legt das fest.

Die **Chronobiologie** geht davon aus, dass es bei den Menschen ähnlich ist und eine genetisch bedingte Organ-Uhr unseren Schlaf-/Wachrhythmus beeinflusst. Sie unterscheidet **zwei Chronotypen** und nennt sie *Lerche* und *Eule*.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

- Kurzschläfer: Schläft als Erwachsener unabhängig vom Wecker regelmäßig weniger als sechs Stunden.
- Mittelschläfer: Benötigt sechs bis acht Stunden zur optimalen Erholung.
- Langschläfer: Schläft durchschnittlich acht bis zehn Stunden.

Beim Aufwachen fühlen sich alle drei Typen gleich ausgeruht, weswegen Schlafforscher vermuten, dass Kurzschläfer einfach effektiver schlafen. Einige berühmte Persönlichkeiten wie Churchill, Edison, Rockefeller und Napoleon sollen mit vier bis sechs Stunden Schlaf ausgekommen sein. Einstein und Goethe sollen allerdings jede Nacht zehn bis zwölf Stunden Schlaf gebraucht haben.

- 1 Stelle fest, zu welchem Schlaftypus du gehörst, und entscheide, ob du eine Lerche oder Eule bist oder ob du zu den vielen Menschen gehörst, die Mischtypen sind.

Lerche	Eule
Schon frühmorgens putzmunter, stürmt gut gelaunt aus dem Bett.	Stolpert frühmorgens wie betäubt aus dem Bett und hasst die Welt.
Ist in den Vormittagsstunden am leistungsfähigsten und hat da die besten Ideen.	Braucht mehrere Stunden am Vormittag, um leistungsfähig und ideenreich zu werden.
Sport direkt nach dem Aufstehen: Super!	Sport direkt nach dem Aufstehen: Undenkbar!
Schlechte Konzentrationsphase zwischen 5.00 und 6.00 Uhr	Schlechte Konzentrationsphase zwischen 8.30 bis 9.30 Uhr
Frühstückt gerne und ausführlich.	Bringt frühmorgens keinen Bissen hinunter.
Am Abend auf Entspannung gepolt.	Könnte am Abend Bäume ausreißen.
Steht an freien Tagen auch nicht viel später auf als sonst.	Schläft an freien Tagen deutlich länger.
Probleme werden am kreativsten am Vormittag gelöst.	Probleme werden am kreativsten am Abend gelöst.

Vielleicht wundert es euch, wenn sich die meisten von euch als Eule geoutet haben? Das hängt mit dem unterschiedlichen Rhythmus in den verschiedenen Altersphasen zusammen. Kinder haben meist das Bedürfnis, früh aufzustehen. In der Pubertät verschiebt sich der Rhythmus zeitlich nach hinten. Um die 20 Jahre sind die meisten Nachtschwärmer. Ein paar Jahre später verschiebt sich der Rhythmus wieder nach vorne, alte Menschen sind oft schon sehr früh wach und gehen früh ins Bett.

- 2 Tauscht euch über die Ergebnisse aus und überlegt, wie man mit seinem Biorhythmus im Leben am besten umgeht, vor allem wenn er mit dem von außen geforderten Rhythmus nicht übereinstimmt.

KV 55

S

Mars oder Venus: Typisch weiblich? Typisch männlich?

Sind Jungen



vom Mars?

Mädchen



von der Venus?

und

»Das ist typisch männlich!« sagen Mädchen:	»Das ist typisch weiblich!« sagen Jungen:

- ❶ Sichtweisen in Mädchen- und Jungengruppen sammeln und in Stichpunkten notieren.
- ❷ Im Klassenplenum vortragen. Gibt es Gemeinsamkeiten?
- ❸ Diskussion führen: Wahrheit oder Vorurteil / Klischee? Stimmen die Sichtweisen heute noch?
- ❹ Gibt es auch Mädchen / Jungen, die untypisch sind? Hat es Vorteile, beide Rollen zu verkörpern?
- ❺ Ist Verschiedenheit von Nachteil oder von Vorteil?

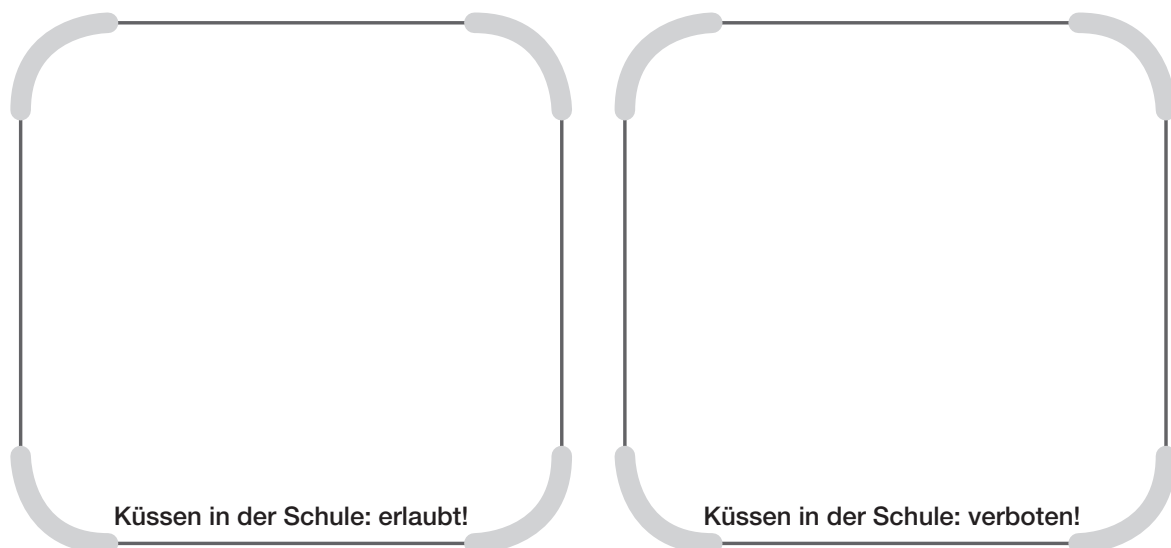
KV 56

Küssen verboten!? (1) – Eine Pressemeldung

Diese Anweisung eines Schuldirektors bei Linz hat in Österreich Proteste erregter Jugendlicher und Politiker ausgelöst. Wie der Sender ORF berichtete, verhängte der Direktor einer Hauptschule in Oberösterreich in einem Brief an die Eltern ein generelles Kussverbot unter den Schülern. Die Erziehungsberechtigten sollten auf ihre Kinder einwirken, derartige Rituale aus dem Intimbereich künftig in der Schule zu unterlassen, heißt es. Nicht nur »knutschen« unter Verliebten, sondern auch Küssen unter Freunden will der Direktor nicht mehr auf dem Schulgelände sehen: Weil Küsse auf den Mund nichts mit Begrüßen und Verabschieden zu tun hätten und daher in der Schule zu unterlassen seien. Man wolle sich nicht dem Vorwurf aussetzen, nichts unternommen zu haben, sollte es zu einem »ernsteren Vorfall« kommen, hieß es in seiner Erklärung gegenüber dem Österreichischen Rundfunk.

(nach einem Artikel, dpa Wien, 22.11.2008)

Einen Entwurf für ein witziges Ver-/Gebotsschild zeichnen



- ❶ Zeichnungen vorstellen
- ❷ Text lesen
- ❸ Spielt eine Schulklasse, die von dem Verbot betroffen ist. Bestimmt zwei Moderatoren. Sie bringen folgende Fragestellungen ein:
 - Kann Küssen die Störung des Schulfriedens / Schulbetriebes bedeuten?
 - Gefahr von Eifersüchteleien, Ausgrenzung oder Konkurrenzgefühlen?
 - Verletzung des Schamgefühls?
 - Küssen nur im intimen Privatbereich oder auch in der Öffentlichkeit?
 - Welche Bedeutung hat es für Jugendliche, ist es ein wichtiges Ritual für Jugendliche? Unterschied: Begrüßungskuss und Kuss zwischen Verliebten?
 - Ist das Verbot sinnvoll, notwendig, albern, unmöglich?

Führt eine anonyme Abstimmung durch: Zettel mit »K e« (»Küssen erlaubt«) oder mit »K v« (»Küssen verboten«) beschriften, zusammenfalten und in einen Behälter geben, Stimmen auszählen, Ergebnis verkünden. Führt eine Talkshow zum Thema durch (KV im Download).

KV 57

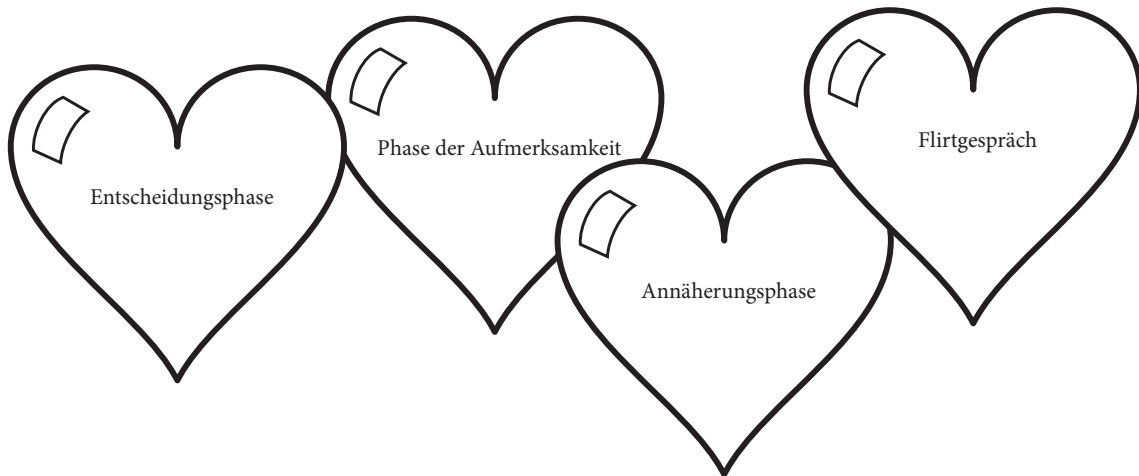
S

Kleine Flirtschule (1): Die Phasen eines Flirts

Das sagen Flirtforscher:

Jeder erfolgreiche Alltagsflirt läuft nach dem gleichen Muster und in bestimmten Phasen ab.

Nummeriere die vier Flirtphasen in der richtigen Reihenfolge:



Eine andere Person wird als positive Erscheinung wahrgenommen. Die Körperhaltung und -sprache des Gegenübers wirkt anziehend. Blickkontakt wird aufgenommen. Dauert dieser länger als drei Sekunden, besteht Interesse. Der / die Flirtpartner/in zeigen dies durch geschlechtsspezifische Körpersprache.

Die räumliche Distanz wird verkürzt oder aufgehoben. Beide signalisieren, dass sie sich auf den Flirt einlassen wollen.

Einer von beiden spricht den anderen an. Der weitere Erfolg hängt davon ab, ob sich im Gespräch der »Zauber« der gegenseitigen Anziehung und Sympathie fortsetzt.

Ob der Flirt in einen nachfolgenden Kontakt oder in eine weitergehende Verbindung mündet, hängt davon ab, wie die *grundlegende Motivation und das Ziel* der beiden Partner im Flirtgeschehen ist:

- Flirt als Selbstbestätigung
- Flirt als unverbindliche Unterhaltung
- Flirt aus Interesse an Freundschaft / Partnerschaft
- Flirt aus sexuellem Interesse

- ❶ Schüler, in mehrere Jungen- und Mädchengruppen aufgeteilt, definieren den Begriff Flirt und beantworten folgende Fragen:
 - Wann hast du zuletzt geflirtet?
 - Wo und wie flirtet es sich am besten – im Netz, per SMS, im Supermarkt, in der Schule?
 - Ist Flirten in festen Beziehungen erlaubt?
 - Kurze Zusammenfassung der Gruppenergebnisse im Plenum
- ❷ Austausch der Ergebnisse im Klassenplenum: Entspricht das, was Flirtforscher über die Flirtphasen herausgefunden haben, auch eurer Erfahrung?

KV 58

Kleine Flirtschule (2): Die Spielregeln

Kennst du



die Spielregeln?

Welche Verhaltensweisen sind bei einem Flirt erfolgreich und welche gehen gar nicht?

Go	No-go

- ❶ Entsprechende Verhaltensweisen in Kleingruppen sammeln und eintragen: Es geht um Stimme, Mimik, Körperhaltung, sprachlichen Ausdruck und um das Handeln in der Situation.
- ❷ Spielszenen ausdenken und als Rollenspiel vorbereiten.
- ❸ Im Rollenspiel darstellen (kann ruhig mit einiger Übertreibung gespielt werden).
- ❹ Szenen daraus einfrieren und fotografieren, ausdrucken, nach den oben genannten Kategorien auf einen Karton kleben und beschriften.

KV 59

S

LK – Die gute und die schlechte Nachricht (1)

Was ist das?

LK

- gibt dir das Gefühl, der unglücklichste Mensch auf der Welt zu sein.
- kann so weh tun, dass du denkst, den Tag nicht zu überstehen.
- kann dazu führen, dass du primitive Rachepläne schmiedest oder andere alberne, erniedrigende Dinge tust.
- bringt dich dazu, dich unattraktiv und wenig liebenswert zu fühlen.
- vermittelt dir das hoffnungslose Gefühl, dass du nie mehr ein glücklicher Mensch sein wirst.
- sorgt dafür, dass du die Falschen für deinen Zustand bestrafst, weil du ihnen mit einer unerträglich schlechten Laune begegnest.
- führt dazu, dass du schwörst, das andere Geschlecht für den Rest deines Lebens wie eine ansteckende Krankheit zu meiden.
- kurzum, ist das mieseste, was einem passieren kann.



Unteren Abschnitt vor dem Austeilen nach hinten umknicken. Die Schüler lesen zuerst nur den Text oben vor.

LK

1. Die tröstliche Nachricht:

Niemand bleibt vor LK verschont, vielen anderen da draußen geht es genauso!

2. Die gute Nachricht:

Irgendwann ist jeder LK zu Ende – immer!

3. Die schlechte Nachricht:

Wenn du gerade LK hast, sollst du wissen, dass es garantiert nicht der letzte in deinem Leben sein wird. Aber: siehe 1. und 2.

LK

tut weh wie eine tiefe Wunde und ist so überflüssig wie ein Pickel, aber er ist mit Sicherheit **kein Grund zum Verzweifeln!** (siehe 1. und 2.)

--	--	--

- 1 Entwerft drei Zeichen oder Symbole für LK und zeichnet sie in die Rahmen.
- 2 Erzählt euch in Zweier- oder Dreiergruppen (evtl. Jungen / Mädchen getrennt) von eigenen Erfahrungen mit LK oder über das, was ihr darüber gelesen, in Filmen gesehen oder bei anderen beobachtet habt. Wer will, erzählt davon im Klassenplenum.
- 3 Bringt Musiktitel mit, in denen LK thematisiert wird.



KV 60

LK-Broken Heart? Wege der Heilung



Vergrößern auf A3 und gemeinsam lesen (siehe auch KV im Download).

Egal, ob du Liebeskummer hast, weil du unglücklich verliebt bist oder noch schlimmer, weil du plötzlich verlassen wurdest und gar nicht begreifst, wie dir geschehen ist – es gibt zwar kein Rezept, aber ein paar Tipps, wie du den Herzschmerz besser bewältigen kannst, ohne in einer absoluten Krise zu versinken.

1. Schritt: Gefühle zulassen

O.k., du bist geschockt, verletzt, wütend, verzweifelt, gefrustet, erstarrt – wahrscheinlich alles zusammen, und nach dem anfänglichen Schock geht erst mal gar nichts. Völlig normal! Dann tut es gut, deinen Gefühlen freien Lauf zu lassen: Heulen, kreischen, schreien ... In einem See von Tränen zu versinken befreit und hilft. **Wer seinen Schmerz nicht fühlt, kann ihn auch nicht heilen!** Am besten ist es, sich erst mal zu verkriechen. Keine Gefühle unterdrücken oder runterschlucken: Sonst kommen sie irgendwann hoch, wenn es gerade gar nicht passt!

2. Schritt: Reden, reden, reden

Du brauchst jetzt jemanden, bei dem du dich »auskotzen« und dir deinen Schmerz so richtig von der Seele reden kannst – einen / eine, der / die dir zuhört und versucht, dich zu verstehen. Das kann ein/e Freund/in, ältere Schwester, ein Bruder, die Mutter, der Vater, ein/e Chat-Partner/in oder ein sonstiger Vertrauter sein. **Der Verlust muss betrauert werden!**

3. Schritt: Heilmittel suchen

Beginne, dich langsam abzulenken, mit Dingen, die dir Spaß machen, und verwöhne dich selbst mit vielen Kleinigkeiten! Wahrscheinlich musst du dich noch dazu zwingen. Werf alle Erinnerungsgegenstände in einen Karton, den du weit wegpackst. Wenn es sein muss, in den Müll. Hüte dich in dieser Phase noch davor, sentimentale Musik zu hören oder dir Filme mit ergreifenden Love Storys reinzuziehen. Verfasse einen Brief an die / den Ex und klage an: Schreibe alles hinein, was dich gekränkt und verletzt hat. Doch: *Schicke ihn niemals ab*, es könnte dir später leidtun! Stelle eine Liste mit den Eigenschaften der / des Ex auf, die dich immer genervt haben, oder notiere, was dich immer in dieser Beziehung gestört hat, und hänge sie dir übers Bett.

4. Schritt: Raus aus dem Versteck

Versuche aus deiner Höhle herauszukommen! Je mehr du unternimmst und dich aktiv ablenkst, desto weniger musst du an ihn / sie denken! Treibe Sport, ziehe mit deiner alten Clique herum oder interessiere dich für ein neues Hobby. Am besten tust du all das, was du mit ihm / ihr nicht machen konntest, weil er / sie dazu keine Lust hatte, z. B. die Musik hören, die er / sie grässlich fand. Wenn dir danach ist, verändere deinen Typ (neuer Haarschnitt, neue Kleidung, neues Parfum etc.) und mach ein paar nette Fotos von dir – davor und danach.

5. Schritt: Plan B

Jetzt solltest du dir eingestehen: Es ist vorbei – endgültig – so schmerzlich das auch ist, setze einen dicken Strich darunter. Versuche irgendwann, ohne Groll, auf das zurückzuschauen, was war, und versuche zu vergeben: Solange du Hass hegst, vergiftest du dich selbst – es gibt keine Schuldigen! Jetzt pulsiert das Leben wieder und wartet auf dich. Manchmal wirst du Rückschläge erleben. Lass dich davon nicht irritieren, Trauer verläuft in Wellen. Setze dich einmal in Ruhe hin und überlege, was in dieser Beziehung falsch gelaufen ist und was du künftig anders machen wirst.

6. Schritt: As time goes by ...

Gratuliere dir selbst: Du hast in Würde etwas losgelassen, was du nicht halten konntest! Das Leben hat dich wieder, und du bist stärker geworden, als du vorher warst! Geh jetzt wieder mit offenen Augen durch diese Welt, denn es gibt noch viele interessante und bezaubernde Girls / Boys auf diesem Planeten! Aber mach nicht den Fehler, dich in *irgendeine* nächste Beziehung hineinzuwurfen, nur um nicht alleine zu sein!

Jeder geht mit Trennung und Verlust anders um. Liebeskummer darf aber *niemals* Grund sein, am Leben zu zweifeln! Wer es nicht schafft, sich zu lösen, und bei wem das Leiden nicht aufhört, sollte ohne Scheu einen Experten aufsuchen! Oft hilft es, wenige Male zu einer Beratung zu gehen.

Diskutiert das Zitat von Václav Havel:

»Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.«

KV 61

Die Do's und Don'ts in der Klasse

Was bringt Anerkennung?



Was führt zu Ablehnung?

- ❶ Kopiervorlage auf A3 vergrößern.
- ❷ In Kleingruppen kreuz und quer über das Blatt schreiben
 - Mit grünem Stift: Eigenschaften, Verhaltensweisen, äußere Merkmale, die zu Anerkennung führen
 - Mit rotem Stift: Eigenschaften, Verhaltensweisen, äußere Merkmale, die zu Ablehnung führen
- ❸ Im Klassenplenum vorstellen.
- ❹ Zusammen entscheiden: Welche der aufgeschriebenen Eigenschaften, Verhaltensweisen und Merkmale sind *im späteren Leben gefragt*, z. B. um eine Familie zu gründen, einen guten Job zu erhalten etc.? Sind es die gleichen, die in der Klasse zu Anerkennung oder Ablehnung führen?
- ❺ Gemeinsam überlegen: Wie macht man jemandem aus der Klasse auf faire Weise klar, dass bestimmte Verhaltensweisen unerwünscht und unbeliebt sind? Im Rollenspiel ausprobieren.

KV 63

Dazu gehören? Ja! – Aber um jeden Preis?

Gruppendruck, dass es nur so kracht!

- Er führt oft zu falschen Entscheidungen und bringt Menschen dazu, Dinge zu tun, die sie eigentlich gar nicht vertreten können.
- Er zwingt einen zu Grenzüberschreitungen, die Probleme und Schaden bringen.
- Er belastet und stresst.
- Er erzeugt ungute Gefühle, z. B. das der eigenen Schwäche: Weil man es nicht geschafft hat, sich zu widersetzen und das, was man für richtig hält, durchzuziehen:

Wann, wo und wie?

Im Unterricht: _____

Im Schulalltag: _____

In der Clique: _____

In Bezug auf Freundschaft und Liebe: _____

In Bezug auf Mediennutzung: _____

In Bezug auf Aussehen und Kleidung: _____

Die Aufgabe kann in Kleingruppen erarbeitet und in der Klasse diskutiert werden. Dazu können »Schlaue Sprüche« überlegt werden: Wie kann man sich dem Gruppendruck entziehen und was könnte man entgegnen, wenn man sich unter Druck gesetzt fühlt, ohne dass man dabei Gefahr läuft, das Gesicht zu verlieren? Anschließend sollen die entwickelten Strategien im Rollenspiel geübt werden.

KV 64

Taten, die niemals wieder gutzumachen sind (1) – Gruppendruck fatal

- ❶ Lies die Zeitungsmeldungen 1–3.
- ❷ Finde jeweils eine Überschrift und schreibe sie über den Text. Stelle sie im Klassenplenum vor. Siehe weiter auf KV 65.

1.

Ein Osterurlaub an der Ostsee hat für eine vierköpfige Familie am Sonntagabend ein tragisches Ende gefunden. Ein mutwillig von einer Autobahnbrücke geworfener sechs Kilogramm schwerer Holzklotz hat, mitten in Deutschland, eine 33-jährige Frau vor den Augen ihres Mannes und ihrer zwei Kinder getötet. Der 36 Jahre alte Ehemann, der am Steuer saß, sowie die neun und sieben Jahre alten Kinder erlitten einen schweren Schock. Die Fahnder konzentrieren sich bei ihrer Suche mit Phantombildern auf eine vier- bis fünfköpfige Gruppe junger Leute, darunter ein Mädchen, im Alter zwischen 16 bis 20 Jahren. In den darauffolgenden Tagen verzeichnete die Polizei zahlreiche Nachahmungstaten. Das Werfen schwerer Gegenstände von Autobahnbrücken gilt in Deutschland als Straftat, die hart bestraft wird. Es könne niemand so naiv sein, einfach etwas von einer Autobahnbrücke zu schmeißen nach dem Motto: »Mal gucken, was passiert...?«, äußerte sich ein Experte. Wenn Menschen zu Schaden gekommen oder sogar tot sind, könne der Täter nicht argumentieren, das nicht gewollt zu haben. Der Tod oder die Verletzung seien wenigstens billigend in Kauf genommen worden. Auch wenn ein Auto von einem Gegenstand verfehlt werde, müsse der Täter mit einer Anklage wegen versuchter Körperverletzung oder versuchten Totschlags rechnen.

2.

Ein 65-jähriger Rentner wurde am Freitagabend gegen 22.10 Uhr bei einer Auseinandersetzung mit drei Jugendlichen schwer verletzt. Während einer Busfahrt im öffentlichen Nahverkehr beschwerte er sich über deren laute Musik und bat sie, diese leiser zu stellen. Daraufhin beschimpften und bedrohten ihn die Jungen im Alter von 13 bis 16 Jahren. Im Verlaufe des Wortgefechtes stieß ihn einer der Jugendlichen um. Der Mann erlitt beim Sturz gegen eine Metallkante eine schwere Kopfverletzung. Während der Fahrer Polizei und Notarzt verständigte und andere Fahrgäste sich um den Verletzten kümmerten, konnten die Täter flüchten. Das Opfer liegt auf der Intensivstation des Unfallkrankenhauses im Koma, aus dem er bisher nicht erwacht ist. Die Jugendlichen konnten von der Polizei einige Straßenzüge weiter festgenommen werden.

3.

Für eine Gruppe von jungen Menschen, drei Mädchen und fünf Jungen zwischen 15 und 17 Jahren, nahm der Besuch des Frühlingsfestes einen tragischen Ausgang. In der Nacht, als der Zugang zum Festplatz schon verschlossen war, kehrten die Jugendlichen noch einmal zum Gelände zurück und kletterten über den Zaun. Zuvor hatten sie, nach Aussage eines der Mädchen, eine Wette abgeschlossen. Drei der männlichen Jugendlichen entschlossen sich, das Gerüst der Achterbahn zu erklettern. Die anderen beobachteten das Geschehen und mussten mit ansehen, wie einer ihrer Freunde aus etwa zehn Metern plötzlich in die Tiefe stürzte und sich dabei schwere Verletzungen zuzog. Die anderen beiden konnten unverletzt, unter Schock stehend, von der Feuerwehr geborgen werden.

KV 65**Taten, die niemals wieder gutzumachen sind (2) – Gruppendruck fatal****Fragestellungen für Kleingruppen**

Wie war die Gruppe der Jugendlichen zusammengesetzt (Anzahl, Alter Geschlechterverteilung)?

1. Zeitungsmeldung	2. Zeitungsmeldung	3. Zeitungsmeldung

Vermutet ihr eine spontane Tat oder denkt ihr, dass sie eher geplant war?

1. Zeitungsmeldung	2. Zeitungsmeldung	3. Zeitungsmeldung

Welche unterschiedlichen Motive könnten hinter der jeweiligen Tat gestanden haben?

1. Zeitungsmeldung	2. Zeitungsmeldung	3. Zeitungsmeldung

Wird es verschiedene Rollen, z. B. Anstifter, Mitläufer etc., innerhalb der Gruppe gegeben haben?

1. Zeitungsmeldung	2. Zeitungsmeldung	3. Zeitungsmeldung

Welche Bedeutung hat Gruppendruck bei solchen Taten?

Diskutiert im Klassenplenum:

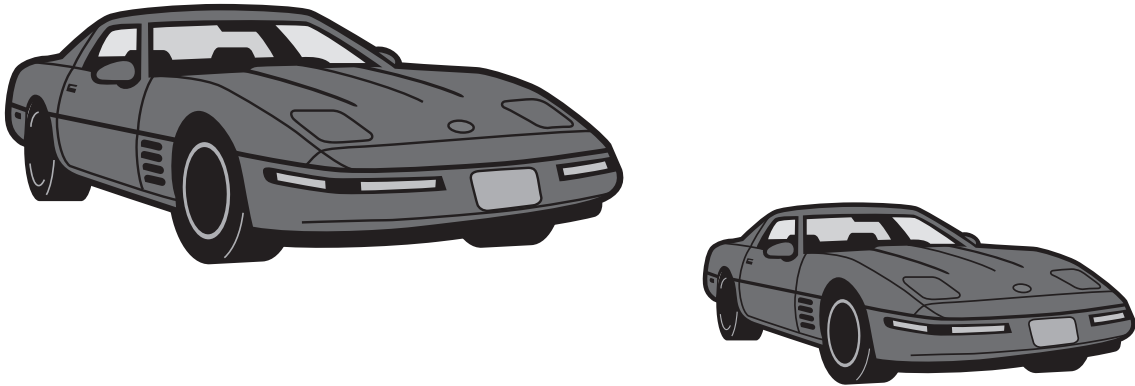
- Sind alle, die dabei waren, für das, was passiert ist, verantwortlich?
- Sollen alle, falls es sich um eine Straftat handelt, (gleichermaßen schwer) bestraft werden?
- Wie wirkt sich bei solchen Taten Gruppendruck *fatal* aus? Welche Rolle spielen Alkohol und Drogen? Für welches Alter schätzt ihr die Risikobereitschaft am höchsten ein?
- Wie kann es gelingen, rechtzeitig auszusteigen bzw. eine solche Tat zu verhindern? Was kann der Einzelne in der entsprechenden Situation sagen / tun?

Bei den Zeitungsmeldungen handelt es sich um fiktive Schilderungen, sie lehnen sich zum Teil an wahre Begebenheiten an.

KV 66

S

Was siehst du? Experiment »Gruppendruck«

Was siehst du?

Nach hinten umknicken, damit der Text nicht sichtbar ist.

Übung Gruppendruck

Ziele:

- Beeinflussung / Manipulation / Druck durch eine Gruppe erleben
- Gefühle und Zwiespälte bewusst machen, die beim Gruppendruck eine Rolle spielen

Durchführung:

Ein Schüler, der sich bereit erklärt, sich einem Experiment zu unterziehen, wird gebeten, vor der Klassentür zu warten. Eine Gruppe von fünf bis acht Schülern stellt sich vor dem Rest der Klasse im Halbkreis auf. Es wird erklärt, dass dem wartenden Schüler gleich die Bilder mit den oben abgebildeten Autos gezeigt werden. Die Aufgabe der Gruppe ist dann, ihm auszureden, dass er zwei gleiche Autos sieht, die nur unterschiedliche Größen haben. Sie sollen fortgesetzt behaupten, dass sie gleich groß, also absolut identisch sind, und sich dabei nicht beirren lassen!

Bevor der Schüler hereingeholt wird, sagt ihm die Lehrperson, ohne genau zu schildern, worum es bei seiner Aufgabenstellung geht, dass er irgendwann innerhalb des Experimentes auf ein Signal hin, das sie abgeben wird, Folgendes sagen soll: **O. k., ihr habt recht!**

- Im Übungsverlauf wird der einzelne Schüler versuchen zu beweisen, dass die Autos verschieden groß sind, indem er z. B. ein Lineal hinzuzieht. Die Gruppe muss weiterhin unbeirrt behaupten, dass er sich täuscht, weil er beispielsweise offensichtlich Probleme mit den Augen hat. Auf das Signal der Lehrperson hin wird der Proband dann auf- bzw. nachgeben und den vereinbarten Satz sagen: »O. k., ihr habt recht.«
- Fragen an den Probanden: »Wie hast du dich gefühlt?«; »Was hat dich irritiert?«; »Gab es bei dir einen Punkt, an dem du geneigt warst, von dir aus nach- bzw. aufzugeben?«; »Was veranlasst einen dazu, gegen die eigene Meinung nachzugeben?«
- Fragen an die Klasse: »Was habt ihr beobachtet?«
- Fragen an alle: »Was hat das mit Gruppendruck zu tun?«; »Kennt ihr vergleichbare Situationen in einer Gruppe von Gleichaltrigen, einer Clique oder Klasse?«

KV 67

Der Flüsterer sagt:


**Du bist kein Draht!
Lass dich nicht verbiegen!**

Sacherklärung zum Gruppendruck

1. Gruppendruck funktioniert oft subtil und wird gegenüber dem Betroffenen *nicht immer offen* geäußert! Es geht um eine *gemeinsame innere Haltung, Meinung oder Überzeugung*, die eine Mehrheit hat oder einzelne Meinungsmacher vertreten. Diese Auffassung wird gegenüber einem Betroffenen, bei dem man eine andere Meinung vermutet, in Gesten, Blicken und verbalen Andeutungen gezeigt.
 2. Ziel ist es, ihn so unter Druck zu setzen, dass er *seine* Auffassung oder Überzeugung aufgibt – sonst, so gibt man ihm zu verstehen, ist seine Zugehörigkeit zur Gruppe bedroht. Die Forderung lautet verbal oder nonverbal: *Wenn du einer von uns sein willst, musst du dich so verbiegen, dass du zu uns passt!*
 3. Damit eine Gruppe / Klasse funktioniert, muss jeder Einzelne sich als teamfähig erweisen. Diese Teamfähigkeit ist auch in jedem späteren Job gefragt. Man sollte sie rechtzeitig üben, am besten schon in der Schule. Sie erfordert Toleranz gegenüber den Meinungen und Haltungen der anderen.
 4. Gleichzeitig muss jeder Einzelne trainieren, seine eigenen Meinungen gegen Gruppendruck durchzusetzen. Wer sich nicht verbiegen lassen will und trotzdem zur Gruppe dazu gehören möchte, kann sich die Stimme eines Flüsterers vorstellen, der ihn dabei unterstützt. Wichtig ist es, der Gruppe selbstbewusst zu vermitteln: *Ihr seid mir wichtig und ich möchte gerne dazu gehören, aber ich lasse mich nicht verbiegen. Ich respektiere eure Meinung, toleriert bitte auch meine! Akzeptiert, dass ich anders denke, fühle, mich kleide etc.*
- Macht euch bewusst, welche Formen negativer Gruppendruck haben kann.
 - Schärft eure Wahrnehmung dafür.
 - Übt, wie ihr Gruppendruck abwehren und euch besser durchsetzen könnt.
 - Werdet ein Team, in dem der Einzelne anders und besonders sein darf.

Spielt Szenen nach, in denen ihr das trainiert (vgl. KV 68).

Die Rollen:

1. der vom Gruppendruck Betroffene
2. der Flüsterer: Er steht hinter dem Betroffenen und flüstert diesem unterstützend immer wieder das Motto zu: »Du bist kein Draht! Lass dich nicht verbiegen!«
3. die Mehrheit der Gruppe / Klasse / Clique, die im Rollenspiel den negativen Gruppendruck ausübt
4. Einzelne, die den vom Gruppendruck Betroffenen unterstützen



KV 68

Der Flüsterer sagt ... (2) – Rollenspielvorschläge

- ❶ Situationsbeispiele je nach Teilnehmerzahl kopieren, als Kärtchen zuschneiden. Vier Stapel umgedreht bereitlegen.
- ❷ Klasse/ Gruppe in vier Kleingruppen aufteilen. Ein Vertreter der jeweiligen Gruppe entscheidet sich für einen der Stapel 1 bis 4 und gibt jedem Gruppenmitglied ein Situationskärtchen zum Lesen.
- ❸ Rollenverteilung und Absprache, was wie gespielt werden soll.
- ❹ **Rollenspieldurchführung 1:** Es wird Gruppendruck ausgeübt.
- ❺ **Rollenspieldurchführung 2:** Der gleiche Inhalt wird noch einmal mit Unterstützung eines Flüsterers gespielt.
- ❻ **Rollenspieldurchführung 3:** Wiederholung der Spielszene. Jetzt greifen einzelne andere Mitglieder der Gruppe ein und unterstützen den vom Gruppendruck betroffenen Schüler.
- ❼ **Auswertung:** Erfahrungen und Befindlichkeiten in den einzelnen Rollen ausdrücken. Was war erfolgreich/ nicht erfolgreich für einen positiven Gruppenprozess/ für den Einzelnen. Ist die Vorstellung eines »Flüsterers« hilfreich?
- ❽ Anregung: Sich künftig in entsprechenden Situationen einen »Flüsterer« vorstellen!

Die meisten Mädchen in der Gruppe (Klasse) kleiden sich gerne *trendy*. In den Gesprächen ist das Aussehen oft Thema. Als eine neue Schülerin in die Klasse kommt, sind sich alle einig und drücken direkt und indirekt aus, was sie denken: »Unmöglich, was die für Klamotten an hat! Wie kann sie nur so rumlaufen!«

- Worin besteht der Gruppendruck?
- Wie kann er ausgedrückt werden (sprachlich, gestisch, mimisch etc.)?
- Wer übernimmt welche Rolle?
- Wie soll der Spielablauf sein?

Ein Junge in der Klasse glänzt durch Spitzenzensuren in fast allen Fächern. Hausaufgaben sind für ihn kein Problem, er hat sie immer. Lernen ist etwas, was ihm Spaß macht. Oft hat er nach dem Unterricht noch Fragen an die Lehrpersonen. Häufig wird er von ihnen als Vorbild hingestellt. Er wird immer wieder als Streber bezeichnet und ausgegrenzt.

- Worin besteht der Gruppendruck?
- Wie kann er ausgedrückt werden (sprachlich, gestisch, mimisch etc.)?
- Wer übernimmt welche Rolle?
- Wie soll der Spielablauf sein?

KV 69

Die schwierigste Sache der Welt: Toleranz

TOLERANZ

Du bist du!

Deshalb hoffst du, wie jeder Mensch, so akzeptiert zu werden, wie du bist:

Was dein Aussehen, deine Religion, deine Hautfarbe, deine Muttersprache und deine Herkunft angeht. Du willst, dass deine langweilige Haarfarbe oder deine lästigen Locken, deine Brille, deine kurzen oder zu dicken Beine, deine Pickel oder deine Zahnsperre, dein Übergewicht oder deine Körpergröße, dein Sprachfehler oder deine Rechtschreibschwäche akzeptiert und toleriert werden. Du willst, dass niemand über deine Klamotten herzieht, die du super findest. Du willst einfach nur du sein – mit deinen Besonderheiten und kleinen Macken. Und manchmal willst du auch ein bisschen anders sein als der Rest! Du willst einfach nur du sein – auch, wenn ...

- ❶ Schreibt auf einzelne kleine Zettel ohne euren Namen, was euch einfällt:
- ❷ Wo fällt euch mangelnde Toleranz auf, wo wünscht ihr euch, dass Anders- oder Fremdsein toleriert wird – euch gegenüber oder anderen gegenüber – in der Schule oder anderswo? Traut euch, auch fehlende Toleranz **innerhalb der Klasse** zu benennen, nur so kann sich etwas ändern!
- ❸ Faltet die Zettel zusammen und werft möglichst viele in einen Behälter.
- ❹ Die Lehrperson liest eure Toleranzwünsche vor.

und was ist mit dir?
wie tolerant bist du?

Übrigens:

Toleranz fängt da an, wo es schwer fällt und Überwindung kostet!

- ❺ Tauscht euch in Kleingruppen aus und notiert Stichpunkte auf der Rückseite: An welchen Punkten fällt es schwer, Toleranz zu zeigen? Wie kann man es lernen? Womit könntet ihr in eurer Klasse anfangen?

KV 70

Ich will so bleiben, wie ich bin: homosexuell (1)

Sexuelle Neigungen und Orientierungen, die sich anders als bei der Mehrheit der Menschen gestalten, stoßen oft auf Vorurteile, Ablehnung, Diskriminierung und Ausgrenzung.

- ❶ Führt ein *Brainstorming* durch, was euch zu diesem Begriff einfällt:

HOMOSEXUALITÄT

- ❷ Sammelt in Kleingruppen *Sprüche, Schimpfworte oder Beleidigungen*, die schwule Männer oder lesbische Frauen betreffen, und notiert sie.
- ❸ Lest sie im Klassenforum vor.
- ❹ Überlegt, wie es dazu kommt, dass solche Wörter oder Sätze gesagt werden. Wie wirken sie auf Homosexuelle?
- ❺ Kennt ihr homosexuelle Frauen und Männer persönlich? Welche Prominenten fallen euch ein, von denen bekannt ist, dass sie homosexuell sind (recherchiert im Internet über entsprechende Personen)?
- ❻ Trefft euch wieder in der Kleingruppe und denkt darüber nach, mit welchen Schwierigkeiten Homosexuelle zu kämpfen haben:
- in der Schule
 - in der Familie
 - am Arbeitsplatz
 - in der Öffentlichkeit
 - bei der Partnersuche
- ❼ Tragt eure Ergebnisse vor.
- ❽ Lest den folgenden Text.

Im Laufe der Pubertät (bei manchen früher, bei anderen später) entwickelt sich endgültig die sogenannte sexuelle Identität, d. h. das umfassende Bewusstsein, ein geschlechtliches Wesen zu sein. Die Neigung, sich vom gleichen oder vom anderen Geschlecht angezogen zu fühlen, ist nichts, was mit dem Willen oder mit Anstrengung beeinflusst werden kann. Verführung oder Gewöhnung spielen dabei keine Rolle. Die Ausprägung der sexuellen Neigung, auch was Homosexualität angeht, ist *unterschiedlich stark*. Viele Sexualwissenschaftler vertreten die These, dass die meisten Menschen bisexuelle Anteile in sich tragen, die je nach Umwelt, Kultur und gesellschaftlicher Toleranz mehr oder weniger ausgelebt werden.

Bei schwulen oder lesbischen Menschen entwickelt sich früher oder später eine Anziehung, die sich auf gleichgeschlechtliche Personen richtet. Etwa im Alter von 20 Jahren entsteht über die entsprechende Neigung Gewissheit. Viele wehren sich gegen diese Erkenntnis, weil sie negative Folgen befürchten. Manche verdrängen oder verleugnen sie bis ins hohe Alter oder ein ganzes Leben lang.

KV 71

Ich will so bleiben, wie ich bin: homosexuell (2)

Im letzten Jahrhundert hat sich im Hinblick auf Vorurteile gegenüber Homosexuellen viel getan. Sie haben Bewegungen gegründet, um auf die Ungerechtigkeiten hinzuweisen, die sie tagtäglich erfahren. Heute haben sich diese Vorurteile gegenüber homosexuellen Frauen und Männern wesentlich verringert, was aber nicht bedeutet, dass Homosexualität von der Gesamtbevölkerung toleriert wird. Inzwischen gibt es allerdings prominente Vertreter in der Politik, im Showgeschäft und auch viele Normalbürger, die offen dazu stehen: »Und das ist gut so ...!« ist ein Satz, der in diesem Zusammenhang gesagt wurde und inzwischen oft zitiert wird.

Dieses sogenannte **Coming-Out** fällt aber immer noch schwer. Es verläuft in verschiedenen Phasen.

Die Phasen des Coming-Out

1. Im sogenannten inneren Coming-Out wird der-/demjenigen bewusst, homosexuell zu sein, und es fällt die Entscheidung, sich auf gleichgeschlechtliche Liebe einzulassen.
2. In der zweiten Phase geht der / die Homosexuelle den entscheidenden Schritt nach außen und outet sich – innerhalb der Familie und / oder im Freundeskreis und / oder am Arbeitsplatz. Wenn das Coming-Out nicht gewagt wird, kann dies in bedrohliche Lebenskrisen führen: Die Rate für Suizidversuche und Selbsttötungen ist bei Homosexuellen deutlich höher als bei Heterosexuellen, besonders bei Jugendlichen!

- ❶ Stell dir vor, ein guter Freund / eine Freundin erzählt dir, schwul oder lesbisch zu sein. Er / sie hat sich bislang noch nicht getraut, sich zu outen. Was würdest du in diesem Augenblick denken? Was würdest du ihr / ihm empfehlen – bezüglich Schule, Freunde, Familie? Würde sich an eurer Beziehung etwas ändern?
- ❷ Was kann sowohl die Gesellschaft als auch jeder Einzelne tun, damit die Vorurteile gegenüber Schwulen oder Lesben abgebaut werden. Könntet ihr euch in der Klasse entschließen, auf diskriminierende Sprüche, die sich gegen Homosexualität richten, zu verzichten?
- ❸ Ladet Vertreter einer homosexuellen Initiative ein und stellt ihnen Fragen, die ihr vorher anonym auf Zettel geschrieben habt. (Es sollen aufrichtige, ernsthafte und sachlich formulierte Fragen sein, geschmacklose Albernheiten verbieten sich!)

Abschließendes Fazit: Welche Erkenntnisse habt ihr gewonnen?

KV 72

Ehrliche Antworten auf spannende Fragen – Klassenbefragung

1. Ich fühle mich in meiner Klasse wohl ☐ immer ☐ meistens ☐ manchmal ☐ nie
2. Die Klasse ist im Unterricht unruhig und laut, ich fühle mich oft gestört. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
3. Es gibt Schüler, die gezielt und regelmäßig ausgegrenzt werden. ☐ eindeutig ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ eindeutig nein
4. Es gibt in der Klasse körperliche Gewalt. ☐ eindeutig ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ eindeutig nein
5. Die/der Klassenlehrer/in ist für mich da, wenn ich sie/ihn brauche. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
6. Es wird in der Klasse provoziert und beleidigt. ☐ ständig ☐ oft ☐ manchmal ☐ so gut wie nie
7. Die Klasse ist ein gutes Team, wir halten zusammen. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
8. Andere sind gemein zu mir. ☐ immer ☐ meistens ☐ manchmal ☐ nie
9. Eine oder mehrere Lehrpersonen verhalten sich so richtig unfair gegenüber einzelnen Schülern. ☐ immer ☐ meistens ☐ manchmal ☐ nie
10. Ein oder mehrere Mitschüler wird/werden von den anderen ausgegrenzt. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
11. Ich bin bei meinen Mitschüler/innen beliebt. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
12. Das Verhalten mancher Mitschüler/innen macht Angst. ☐ immer ☐ meistens ☐ manchmal ☐ nie
13. Einer bzw. einige geben in der Klasse den Ton an und bestimmen über andere. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
14. Wer gute Zensuren hat, wird als Streber angesehen und hat kein gutes Ansehen. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
15. Die Lehrpersonen wissen nichts davon, dass gemobbt wird. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
16. Einer oder einige Mitschüler werden von den anderen schon seit einiger Zeit total ignoriert. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
17. Es kommt vor, dass jemand regelrecht gequält wird. ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein

Vor dem Ausfüllen gemeinsam durchgehen, ob alle Fragestellungen klar sind. Den Fragebogen anonym ausfüllen (alle benutzen einen Bleistift): Zutreffendes ankreuzen. Nach der Auswertung werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen.

KV 73

S

WO MOBBING PASSIERT

(engl.: *to mob*: anpöbeln, angreifen, über jemanden herfallen, bedrängen)
Mobbing ist ein Phänomen, das vor allem in Zwangsgemeinschaften stattfindet.

Entscheidet, was davon eine Zwangsgemeinschaft ist, die man nicht so ohne weiteres wechseln / verlassen / kündigen kann, und überlegt gemeinsam, warum gerade solche Gemeinschaften Mobbing hervorrufen:

- ☐ Klavierunterricht ☐ Ausbildungsplatz ☐ Tanzgruppe
☐ Schule ☐ Fitnesscenter ☐ Gefängnis
☐ Liebesbeziehung ☐ Jugendfreizeitheim ☐ Arbeitsplatz
☐ Sportverein ☐ Clique ☐ Verwandtschaft

Mobbing geschieht in allen Altersstufen und Bevölkerungsgruppen – in vielen Bereichen dieser Gesellschaft.

Cliquen @ Verwandtschaft @ Altersheim @ Vereinen
 Berufswelt @ Jugendlichen @ Grundschule

Schreibt die jeweiligen Begriffe an die richtige Stelle im Text:

- Bei Kindern in der _____
- Unter _____ an weiterführenden Schulen
- In _____ von Jugendlichen
- In der _____ unter Erwachsenen
- In Familienkreisen / in der _____
- In Verbänden und _____
- Bei alten Menschen im _____

Mobbing in der Schule

Schüler mobben _____ Lehrer mobben _____
 Schüler mobben _____ Lehrer mobben _____

Außerdem gibt es auch Schulleiter, die gemobbt werden oder selbst mobben.

- Bei Mobbing unter Gleichaltrigen wird meistens innerhalb der eigenen Klasse gemobbt. In manchen Fällen werden aber auch Schüler/innen (vor allem jüngere) aus fremden Klassen als Opfer von Mobbingattacken (räuberische Erpressung, Erniedrigungshandlungen) ausgesucht.
- Wenn Lehrpersonen Schüler mobben, fühlen sich betroffene Schüler dem ohnmächtig und hilflos ausgeliefert und sehen meist keine Möglichkeit, sich zu wehren. Die anderen in der Klasse schweigen, weil sie Nachteile für sich selbst befürchten. Eltern trauen sich oft nicht, einen Mobbingverdacht anzusprechen, weil sie die Macht der Lehrperson fürchten und glauben, dass sich das nachteilig auf die Zensuren auswirkt oder dass sich das Mobben noch verstärken könnte.
- Wenn Schüler Lehrpersonen mobben, fühlen sich diese genauso wehrlos wie im umgedrehten Fall. Vor allem Lehrer/innen, die sich nicht gut durchsetzen können oder jung und unerfahren sind, werden gemobbt.
- Jungen wenden häufig körperliche Gewalt an, das Mobben ist direkter, bei Mädchen verdeckter.
- Je jünger die Beteiligten sind, desto offener und direkter wird Mobbing ausgetragen. Bei älteren Jugendlichen sind die Taktiken versteckter und schwerer aufzudecken.
- Grundsätzlich verläuft Mobbing in der Erwachsenenwelt ähnlich wie bei Kindern und Jugendlichen.

Doch: Nicht jede gewalttätige Handlung ist Mobbing! Mit Mobbing sind nicht einzelne, spontane Gewalttaten gemeint, sondern wiederkehrende Verhaltensmuster.

**KV 74****So fängt der Terror an: Ausgrenzung (1) – Interaktionsübungen****Ziel:**

- Ausgrenzungsprozesse wahrnehmen und nachempfinden

Durchführung Variante 1:

- Jemand stellt sich für einen »Versuch« zur Verfügung und geht vor die Tür des Klassenraums, der Rest der Klasse wird in Zuschauer und Spieler eingeteilt.
- Die Zuschauer knien / setzen sich auf die Tische und beobachten.
- Anweisung an zehn Schüler: Sie sollen auf ein Signal hin einen Kreis um den Probanden bilden, der sich in die Mitte des Kreises stellen wird. Er wird von allen anhaltend und schweigend angestarrt. Wer lachen muss, dreht sich nach außen oder verlässt den Kreis und stellt sich zu den Zuschauern. Auf ein verdecktes Zeichen der Lehrperson hin verschränken alle gleichzeitig die Arme vor dem Körper.
- Der Proband wird hereingeholt. Er soll versuchen, sich einer Situation auszusetzen, die möglicherweise unangenehm sein wird, bei der er aber nicht körperlich berührt wird. Er darf während der Situation sprechen und kann den Versuch jederzeit mit einem lauten »Stopp!« abbrechen, wenn sie für ihn unerträglich wird.
- Zehn Schüler stellen sich schweigend zum Kreis auf. Der Proband wird in die Mitte gebeten. Die zehn Schüler starren ihn an. Nach geraumer Zeit erfolgt das Verschränken der Arme. Die Lehrperson behält den Probanden im Auge und bricht bei Anzeichen einer Überforderung sofort ab.
- Die Übung wird mit einem Signal aufgelöst. Die Spieler erhalten Beifall, der Proband bekommt ein Lob gespendet.

Auswertung:

- Fragen an den Probanden: »Was ist passiert, was genau haben die Schüler im Kreis gemacht?«; »Wie war das für dich?«; »Was war angenehm / unangenehm?«; »Gab es einen Augenblick, wo du an Grenzen gestoßen bist?«; »Wie hat es auf dich gewirkt, dass einige gelacht haben?«; »Der Versuch hat ... Minuten gedauert, wie lange hättest du es noch ausgehalten?«
- Fragen an die Kreisteilnehmer: »Was fiel schwer / leicht?«
- Fragen an die Zuschauer: »Was fiel auf?«; »Wie wirkten die Beteiligten auf euch?«
- Fragen an alle: »Gibt es vergleichbare Alltagssituationen in der Schule?«

Durchführung Variante 2:

- Vier Schüler stellen sich für die Übung zur Verfügung und verlassen kurz den Raum.
- Die restlichen Schüler werden in vier Gruppen eingeteilt: »Ihr stellt euch beim ersten Signal als Kleingruppen plaudernd im Raum auf und unterhaltet euch über das, was ihr am Nachmittag unternehmen wollt. Wenn ihr von einem der vier Schüler angesprochen werdet, wendet ihr euch abrupt ab und dreht dem jeweiligen Schüler den Rücken zu.«
- Die vier Schüler werden hereingebeten: »Ihr werdet gleich auf vier Schülergruppen treffen. Jeder von euch geht auf eine Gruppe zu und fragt, was eure Mitschüler am Nachmittag machen und ob ihr mitkommen könnt. Ihr seid hartnäckig, gebt nicht auf und versucht es so lange, auch bei anderen Gruppen, bis ihr eine Antwort bekommt.«

KV 75



So fängt der Terror an: Ausgrenzung (2) – Interaktionsübungen

Versuchsstart:

Die vier Gruppen stellen sich auf. Die vier Schüler wenden sich einer Gruppe zu und sprechen sie an. Sie wechseln die Gruppen und versuchen dort, erfolgreich zu sein.

Auswertung:

- Fragen an die vier Probanden: »Was ist passiert, was genau haben die Schüler in den Kleingruppen gemacht?«; »Wie war das für dich?«; »Was war angenehm / unangenehm?«; »Gab es einen Augenblick, wo du an Grenzen gestoßen bist?«; »Wie lange hättest du es noch durchgehalten, nicht aufzugeben?«
- Fragen an die Kleingruppen: »Was fiel schwer / leicht?«; »Wie wirkten die Probanden auf euch?«; »Hattet ihr Mitleid?«; »Gibt es Alltagssituationen, die mit dieser vergleichbar sind?«; »Habt ihr Ähnliches schon einmal beobachtet?«; »Wie fühlen sich dabei die Beteiligten?«

Durchführung Variante 3 (wie Durchführung Variante 2):

- Die Teilnehmer der Gruppen sollen die Probanden nicht nur ignorieren, sondern auf sie hörbar ungehalten reagieren, z. B.: »Du nervst!«; »Lass uns doch in Ruhe!«; »Verpiss dich!«

Auswertung (wie in der Variante 2):

- Zusätzlich: Was war aus Sicht aller Beteiligten schlimmer / weniger schlimm zu erleben, das Ignorieren oder das direkte, hörbare Abweisen / Ausgrenzen?

Durchführung Variante 4 (wie Durchführung Variante 2):

- Die vier Probanden werden diesmal mit Begeisterung, wie ein/e außerordentlich beliebte/r Schüler empfangen.

Auswertung:

- Fragen an die Probanden: »Wie haben sich die Kleingruppen euch gegenüber verhalten?«; »Wie war es für euch, so behandelt zu werden?«; »Wie fühlt man sich im Unterschied zu den vorigen Verhaltensweisen?«

Abschließende Lehrererklärung:

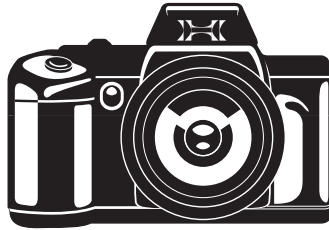
Jeder von uns möchte so behandelt und aufgenommen werden wie in der letzten Übung. Die Wirklichkeit sieht aber anders aus. Das, was ihr in den ersten Versuchen nur *gespielt* habt, erleben Jugendliche jeden Tag: *Ausgrenzung*.

Sie fühlen sich dabei noch viel schlechter, als man es in einer Übung nachempfinden kann. Manche erleben Ausgrenzung über Wochen, Monate, manchmal über ein ganzes Schuljahr hinweg, und einige leiden darunter ihre ganze Schulzeit lang.

Ausgrenzung ist der Beginn von Mobbing und bleibt im Mobbingverlauf meist fester Bestandteil.

KV 76

Snap Shots - Szenen einer Ausgrenzung



Szenen einer Ausgrenzung

- ❶ In Kleingruppen sollen sich die Schüler eine Geschichte oder Situation überlegen, in der ein Jugendlicher aus einer Gruppe ausgegrenzt wird.
- ❷ Die Geschichte wird in drei Szenen eingeteilt: **Anfang – Ausgrenzungshandlung – Ende.**
- ❸ Die Darsteller stellen sich dazu dreimal in Szene und »frieren« dabei »ein«.
- ❹ Die Standbilder müssen so deutlich dargestellt werden, dass erkennbar ist:
 - Wer ist der / die Ausgegrenzte?
 - Wer grenzt aus?
 - Warum, wie und womit wird ausgegrenzt?
- ❺ Mit drei *Snap-Shots* (Schnappschüssen) wird die Situation nacheinander so fotografiert, dass das Geschehen klar erkennbar ist.
- ❻ Die Fotos werden ausgedruckt und in der richtigen Reihenfolge auf einen A3-Karton geklebt.
- ❼ Das Plakat wird mit einem Titel bzw. einer Überschrift versehen.
- ❽ Die Personen auf den Fotos erhalten Denk-/Sprechblasen, in denen Gedanken, Gefühle oder Worte ausgedrückt werden.
- ❾ Die Geschichten können auch gespielt und mit dem Camcorder / Handy gefilmt werden.

Notizen für den Ablauf der Geschichte

1. Szene: Anfang der Geschichte

2. Szene: Ausgrenzungshandlung

3. Szene: Ende der Geschichte

KV 77



Stummer Schmerz – Kurzgeschichte (1)

(nach einer realen Begebenheit)

Teil 1

Das, was ihm fast täglich passierte, war normal geworden. Es war ein Teil von ihm, wie ein Hautmal, das nicht mehr verschwand, hässlich, aber nicht zu ändern. Es war, als hätte man eine Strafe gegen ihn ausgesprochen, die er abbüßen musste. Er wusste nicht mehr zu sagen, wann es begann. Es schien an *ihm* zu liegen, an seinem Aussehen, das ihnen nicht passte, und es hing anscheinend damit zusammen, dass er irgendwie anders war als die anderen. »Abtörner«, »Langweiler« – das dachten sie über ihn. Und so passierte es einfach weiter. Am Anfang waren es nur kleine Schikanen, seltene Ausrutscher, wie er glaubte. Trotzdem verunsicherten und beschämten sie ihn. Meistens tat er dann so, als würde er darüber lachen, das schien ihm weniger peinlich. Weiter ging es dann so: Beleidigende Sprüche hier oder da, Sachen von ihm, die verschwanden oder beschädigt wurden, das eine oder andere Briefchen mit demütigenden Mitteilungen oder miese Schmierereien an der Tafel. An den meisten Tagen ignorierten sie ihn einfach. Wenn er etwas sagte, behandelten sie ihn wie Luft. Er wusste nicht, was schlimmer war: Das völlige Ignorieren seiner Person oder die direkten Angriffe. »Einfach stillhalten! Irgendwann werden sie sich wieder einkriegen und aufhören!«, so hoffte er damals. Aber er hatte sich verrechnet. Sie gaben keine Ruhe, egal, wie er sich verhielt. Einmal hatte er sich gewehrt, es war ein Versuch. Die Strafe des Lehrers traf *ihn* – was hatte er anderes erwartet? Also beließ er es dabei, denn eigentlich waren Gewalt und Rache seine Sache nicht. Er sah keinen Grund, sich mit denen auf eine Stufe zu stellen.

Teil 2

Häufig ging er jetzt gar nicht mehr hin. Er schwänzte den Unterricht und fühlte sich dabei immer öfter wirklich krank. So wie heute. »Es geht so nicht mehr weiter! Du kannst doch nicht schon wieder fehlen!«, meinten seine Eltern, die hilflos zusehen mussten, wie er sich mehr und mehr zurückzog und in seinen Leistungen nachließ. Sie hatten nicht die blasseste Ahnung, wie weit er manchmal über dem Abgrund schwebte und welche Überlegungen er anstellte, wie er diesen unerträglichen Zustand beenden konnte. Ja, es gab Momente, wo er so verzweifelt war, dass er keinen Ausweg und keine Hoffnung mehr sah ... Er sah keine Möglichkeit, seinen Eltern oder sonst irgendjemandem begreiflich zu machen, was ihm passierte, also schwieg er.

Auf dem Bett liegend starrte er an die Decke, und zum ersten Mal seit Langem erlaubte er sich, darüber nachzudenken und Gedanken und Gefühle zuzulassen. Wie einen Messerstich spürte er jetzt den Schmerz, der vorher stumm war. Die ganze Zeit hatte er ihn weggeschoben, verdrängt und das, was er mit sich machen ließ, nicht wahrhaben wollen. Jetzt stiegen unzählige Bilder von Kränkungen und Demütigungen in ihm hoch. Sie überfluteten ihn mit aller Macht, und alles, was seit Monaten immer wieder, wie ein plötzlicher Platzregen, auf ihn niederprasselte und hastig unter die Oberfläche gestopft wurde, brach gleichzeitig aus ihm heraus: die Ohnmacht, die Wut und die Hilflosigkeit. Vor allem die Angst, die ihn sprach- und wehrlos zugeknotet hatte, sie entlud sich, endlich, und mündete in einen kurzen, heiseren Laut, der bitteres Schluchzen und wütender Aufschrei zugleich war.

Er wusste, es würde weitergehen, schon morgen. So wie gestern, als sie mit dem Handy aufgenommen, wie sie ihn den Flur entlangstießen, bis er in einer Ecke zusammensank und ihre hässlichen Beschimpfungen über sich ergehen lassen musste. *Opfer*, das war das Wort, das seit Wochen wie ein bitterer, dicker, schleimiger Belag auf seiner Zunge klebte. Das Wort, das ihn vergiftete und lähmte, das ihm jeden Wert und jegliche Würde absprach und das ihm seine Ehre nahm.



KV 78

Stummer Schmerz – Kurzgeschichte (2)

Teil 3

In Gedanken begann er, jeden von ihnen wie auf einer Computertastatur anzuklicken, und er sah sie wie auf einem Bildschirm vor sich – alle nacheinander – einen nach dem anderen – die ganze Klasse:

Eigentlich ging alles von einem aus. Er nannte ihn für sich nur noch den *Disser*. Der *Disser* war nicht der Hellste, noch nicht mal der Cleverste, obwohl er der Älteste in der Klasse war. Doch er war der, nach dem sich die meisten anderen richteten. Vielleicht, weil er hemmungslos Regeln brach oder weil er stets eine dicke Lippe riskierte. Seine Macht hing mit der kindlichen, unkritischen Anhängerschaft seiner Helfer zusammen – allesamt Mitläufer, darunter auch zwei Mädchen.

Die *Kletten*, wie er die Helfer des *Dissers* nannte, waren Mitläufer. Untrennbar hingen sie an ihm dran, ahmten ihn nach, bewunderten ihn und führten so ziemlich alles aus, was der *Disser* einfädelte. Oft zeigte der *Disser* sich auch ihnen gegenüber verächtlich und aggressiv. Natürlich waren da noch die anderen, sie waren in der Mehrzahl: die Braven und Fleißigen, sie sprachen sich lautstark gegen jede Ungerechtigkeit und Gewalt in dieser Welt aus – allerdings nur, wenn es im Unterricht gefragt war. Er hatte manchmal sogar Verständnis für sie: Eigentlich, so seine Vermutung, standen sie auf seiner Seite und verurteilten, was der *Disser* und die *Kletten* ihm antaten – tief innen drin allerdings, sahen sie sich lieber bei der Gruppe der Stärkeren. Vielleicht war dies nur menschlich, wer will sich schon mit einem Loser verbünden? Sie waren die *Weggucker*, die sich aus allem raushielten und schwiegen. Weil sie zu gleichgültig waren oder weil sie nicht den Mut hatten, sich einzumischen, und froh waren, nicht selbst *dran* zu sein. Sollte er es ihnen übelnehmen? Immerhin hatten ihm drei von ihnen einmal, allerdings hinter vorgehaltener Hand, gesagt: »Finden wir total Scheiße, was da abgeht!«. Das tat zwar irgendwie gut, half ihm aber auch nicht weiter.

Teil 4

Seine Überlegungen kreisten wieder um den *Disser*, und ihm fiel ein, dass er noch nie von ihm alleine belästigt worden war. Im Gegenteil, wenn er ihm alleine begegnete, schien dieser befangen zu sein und wollte ihm möglichst zügig aus dem Weg gehen. Der *Disser* schaffte es noch nicht einmal, ihm in die Augen zu sehen! Überhaupt traten sie alle nach Möglichkeit nur als Gruppe, mindestens aber zu zweit, auf. Ein bisschen war es so, als ob er ihnen die Masken, die sie trugen, herunterziehen könnte, wenn er nur wollte. Es brachte ihm eine verblüffende Einsicht, ein Aha-Erlebnis. Jeder Tag, an dem er fehlte, war für sie leer und langweilig, wie sonst sollten sie sich stark fühlen? Sie brauchten ihn, um ihre Leere und Ereignislosigkeit zu füllen, um ihre alltäglichen Misserfolge, in der Schule und anderswo, zu verkraften. Sie *brauchten* jemanden, den sie fertig machen konnten, sonst würde ihnen etwas fehlen. Es zeigte das Erbärmliche und Jämmerliche ihres Handelns. Sie brauchten ihn, so einfach war das, weil sie ein *Opfer* brauchten!

Es dauerte, bis er wirklich begriffen hatte, was das bedeutete: die Stärke, die sie vorgaben, die Überlegenheit, die der *Disser* so gerne raushängen ließ – *es war nur Fassade!* Er war einem riesigen Irrtum verfallen. Sie waren feige, und jeder von ihnen brauchte den Rückhalt und die Anwesenheit der anderen. Sie gierten danach, einen Einzelnen, so wie er es war, klein und hilflos, zum Opfer zu machen! So fühlten sie sich stark! Nichts davon war wirklich *cool!* Als ihm das so richtig klar wurde, spielte sich eine grandiose Szene auf dem Bildschirm ab, den er innerlich vor Augen hatte: Der *Disser* sank um, wie ein Avatar, der in einem Fantasy-Spiel vom flammenden Schwert des Magiers getroffen wurde. Er zerfiel in einzelne Teile und zerfloss – genauso wie die *Kletten* – zu einem Nichts.

Doch die Gesetze in Computerspielen waren andere als die in seiner Wirklichkeit, das wusste er. Dennoch bahnte sich eine neue Empfindung einen Weg in sein Bewusstsein. Sie erstaunte und beflügelte ihn, so unvertraut sie auch war: *Hoffnung* wäre noch zu viel gesagt... Er brauchte Verbündete, zumindest *eine* Person, die ihn unterstützte, um aus dem Teufelskreis herauszukommen. Sonst würde er das geschlossene System, in dem er nur *eine Rolle von vielen* zu spielen hatte, aufbrechen. Alleine war er machtlos. Er hatte einen Vorsatz gefasst und wusste, was er am nächsten Tag tun würde! Vielleicht war es eine Chance, dem Schrecken ein Ende zu bereiten. Ja, doch, sein Gefühl konnte man wirklich *Hoffnung* nennen...



KV 79

Stummer Schmerz – Kurzgeschichte (3) – Erarbeitung

Ziele:

- die Dynamik des Phänomens *Mobbing* als komplexen Gruppenprozess erfassen
- Betroffenheit des Opfers nachvollziehen
- Rollenprofile und Motive aller Beteiligten im Mobbinggeschehen erkennen
- erste Lösungsansätze erörtern

Methodisches Vorgehen:

Die Geschichte muss wegen der Vielschichtigkeit der Mobbingdynamik *Schritt für Schritt* erarbeitet werden.

1. Vorlesen von Teil 1
2. Unterrichtsgespräch:
 - Was wird geschildert?
 - Wie nennt man das Geschehen?
 - Tafelanschrift: MOBBING
 - Was genau passiert mit dem Erzähler? Gewalt- bzw. Mobbingformen benennen
 - Was tun die anderen?
 - Im Verlauf der Ereignisse gibt es eine Entwicklung ...
3. Vorlesen von Teil 2
4. In Paargruppen auf Notizzetteln sammeln und vorstellen:
 - Welche Folgen hat das Mobbinggeschehen auf den Betroffenen? (Krankheitssymptome, Rückzug, Schulschwänzen, Nachlassen der schulischen Leistungen, Suizidgedanken, fühlt sich als Opfer, Verlust der Würde)
 - Was denkt und fühlt er? Was wünscht er sich?
 - Was erwartet ihn, wenn er wieder zur Schule geht?
 - (Auf dem Stand der Erzählung bleiben, noch keine Lösung entwickeln lassen)
5. Vorlesen von Teil 3
6. Verteilen von KV 98
7. Gemeinsame Auswertung der KV nach folgenden Aspekten:
 - Welche Rollen gibt es? Es muss herausgearbeitet werden, dass:
 - alle Rollen eine Funktion erfüllen.
 - alle in der Klasse in unterschiedlicher Weise am Geschehen beteiligt sind.
 - alle dafür sorgen, dass das Mobbing weitergeht.
 - Steckbriefe vorstellen, SMS vorlesen lassen
8. Vorlesen von Teil 4
9. Geschichte mit folgenden Fragestellungen zu *Ende* erzählen oder schreiben lassen:
 - Was passiert am nächsten Tag? Was tut der Betroffene? Was tun die anderen?
10. Auswertung der Ergebnisse im Gespräch:
 - Wie erfolgversprechend und realisierbar sind die geschilderten Möglichkeiten, Chancen und Lösungsvorschläge?
11. Zusätzliche Klärung:
 - Welche Erkenntnisse brachten eine Wende in der Geschichte?
 - Was wurde dem Betroffenen beim *Blick hinter die Fassade* über die Motive und Hintergründe des *Dissers* und der *Kletten* klar?

Thematische Fortführung:

Anhand der folgenden Kopiervorlagen kann das Phänomen Mobbing systematisch erläutert werden. Dabei sollte immer wieder ein Rückbezug auf die Figuren, Rollen und Ereignisse in der Kurzgeschichte erfolgen. Ein Blick auf die eigene Klassensituation ist zu diesem Zeitpunkt *nicht sinnvoll*. Besser ist es, wenn allen die Mechanismen von Mobbing klar sind und – im Falle von Mobbing in der Klasse – die gegenseitige Abhängigkeit und Befangenheit in den Rollen und deren Funktionen als typisch erkannt werden.

KV 80

Stummer Schmerz (4) – Die Rollen in der Geschichte

1. Von ihm geht alles aus:

2. Sie verhelfen ihm zur Macht, auf ihre Unterstützung ist er angewiesen:

3. Sie wissen, was passiert, tun aber nichts:

4. Er ist der Leidtragende im Geschehen:

Der *Disser*:

- ❶ Wie stellst du ihn dir vor? Zeichne ein Bild in den Steckbrief.
- ❷ Schreibe um das Bild herum Stichpunkte zur *Personenbeschreibung*: Kleidung, Hobbys und persönliche Eigenschaften und Vorlieben. Wer sind seine Idole?

Steckbrief

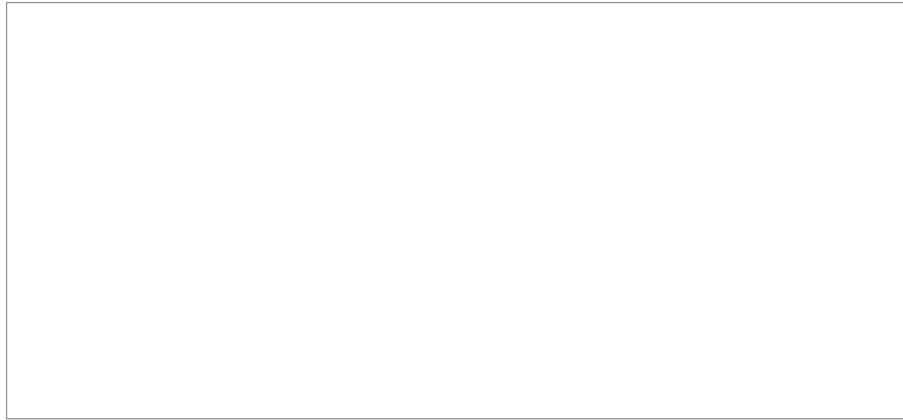
- ❸ Warum mobbt er, was sind seine Motive?

- ❹ In Dreiergruppen als Mitschüler/in der Klasse eine SMS formulieren: Gebt einer der Personen, die eine der genannten Rollen einnimmt, einen Ratschlag/ Tipp:



Und plötzlich —, da bist du draußen —! Mobbing-Definition

- ① Stelle mit *Strichmännchen* die Rollenverteilung im Mobbinggeschehen dar. Zeichne sie so, dass die Gruppierungen und Positionen der beteiligten Personen zueinander klar werden:



Mobbing ist, wenn —

1. ein oder mehrere Täter eine einzelne Person wiederholt und immer wieder, über einen längeren Zeitraum hinweg, mit böartigem, aggressivem Verhalten angreifen und schikanieren (über mehrere Wochen lang).
 2. die einzelne Person gezielt in eine Außenseiterrolle gebracht und isoliert wird.
 3. ein Machtgefälle (körperlich oder psychisch) besteht und der / die Gemobbte in eine Unterlegenheit gerät.
- Die Angriffe bei Mobbing können verbal, körperlich, mit Gesten und Blicken oder auch durch Nichtbeachten und Ausschließen der Person erfolgen. Sie können sich auch auf das Eigentum des Opfers beziehen.
 - Die Gründe, die für das Mobbing genannt werden, sind fadenscheinig und austauschbar. Täter rechtfertigen damit nur ihre ungesteuerten Aggressionen, die sie an jemanden abreagieren müssen: Wenn der Schüler, der wegen seiner Hautfarbe gemobbt wird, die Schule wechselt, wird ein neues Opfer gesucht. Dieses wird dann gemobbt, weil es zu dick, zu dünn oder weil es Klassenbester ist.
 - Wer dauernd gedemütigt, angefeindet oder ausgeschlossen wird, verändert sich im Laufe des Mobbingprozesses und entwickelt Verhaltensweisen, die dann von den Tätern zusätzlich als Begründung für ihr Mobbing genannt werden.
 - Mobbing macht krank!
 - Mobbing ist immer ein Gruppenprozess, an dem alle Gruppenmitglieder direkt oder indirekt beteiligt sind!
 - Mobbing passiert immer bewusst und vorsätzlich (im Unterschied zu spontanen Gewalttätigkeiten, die aus einer Situation heraus geschehen).
 - Mobbing unter Jugendlichen verläuft schleichend und kann für lange Zeit für Erwachsene, z. B. für Lehrpersonen, unbemerkt bleiben.
 - Die Feststellung oder der Verdacht auf Mobbing erfordert die sofortige Unterbrechung des Teufelskreises durch Mitschüler/innen, Lehrpersonen und / oder Eltern.

Denk daran: Mobbing kann jeden treffen, und plötzlich bist **du** draußen!

- ② Klärt den Unterschied zu anderen, *spontanen* Gewalthandlungen, z. B. jemanden provozieren etc.

KV 82

GIFTPFEILE, DIE TIEFE WUNDEN REIßEN...

So wird gemobbt:

verbal * psychisch * durch Körperkontakt * durch Mimik oder Gestik
Damit wird angegriffen und schikaniert:

- ▶ Reden hinter dem Rücken
- ▶ Lügen und Gerüchte verbreiten
- ▶ Beleidigen mit Schimpfwörtern und Ausdrücken
- ▶ Beleidigen mit Spitznamen
- ▶ Abwerten mit Mimik, Blicken und Gesten
- ▶ vor anderen lächerlich machen
- ▶ Nachäffen
- ▶ für dumm erklären
- ▶ für feige erklären
- ▶ bei Erfolg zum Streber erklären
- ▶ nicht zu Wort kommen lassen
- ▶ ignorieren, anschweigen, wie Luft behandeln
- ▶ bei Spielen, Aktivitäten oder Feiern aus der Gruppe ausgrenzen
- ▶ zu Unrecht beschuldigen
- ▶ wegnehmen, verstecken oder beschädigen von Gegenständen / Kleidung / Arbeitsmaterial
- ▶ anrempeeln, knuffen
- ▶ schlagen
- ▶ drohen
- ▶ erpressen
- ▶ dazu zwingen, Sachen zu tun, die gemein, beschämend, erniedrigend oder kränkend sind
- ▶ sexuell belästigen

Mehrere Schüler/innen stellen die Mobbingformen jeweils in einem Standbild dar.

Die grundsätzliche Rollenverteilung im Mobbinggeschehen:

1. *Der/ die Anführer/in/ bzw. Täter/in* (es können auch mehrere sein) genießt bei vielen hohes Ansehen in der Gruppe, er / sie bestimmt Normen und ist Vorbild – häufig weil er sich über Regeln hinwegsetzt, den »Coolen« spielt und weil er häufig eine »große Klappe« hat. Das Mobbing ist sein Problem! Der Täter hat sich bewusst zum Mobbing entschlossen, niemand zwingt ihn zu diesem Verhalten. *Ohne seine Helfer und die Zuschauer wäre das Mobben allerdings nicht möglich!*
2. *Die Helfer* ahmen das Verhalten des Anführers nach und sympathisieren mit ihm. Sie sonnen sich in seiner Ausstrahlung und Macht und versprechen sich genauso viel Einfluss. Je mehr es sind, desto weniger Schuldgefühle hat der Einzelne. Oft unterstützen sie den Anführer aus Angst, selbst Geschädigte zu werden. Meistens gibt es zwei Gruppen von Helfern: diejenigen, die selbst aktiv mit handeln, und diejenigen, die sich verbal beteiligen und anfeuern.
3. *Die Zuschauer* beobachten das Geschehen schweigend und schauen weg. Sie sind häufig hilflos, manchmal verabscheuen sie die Taten, oft sind sie aber auch gleichgültig. Durch ihr Nichtreagieren ermöglichen sie das Geschehen, manchmal feuern sie es auch indirekt an, durch heimliche Bewunderung des Anführers. Im Zweifelsfall identifizieren sie sich lieber mit den scheinbar Starken als mit dem ausgegrenzten Schwächeren.
4. *Das Opfer* wird gezielt zum Außenseiter gemacht, weil es nicht denkt oder fühlt, wie die meisten anderen. Sein Verhalten, sein Aussehen, seine Körpergröße, seine Figur, seine Klamotten oder seine Hobbys werden ihm zum Verhängnis. Der-/diejenige schämt sich dafür, dass er angegriffen wird und wehrt sich kaum. In dieser Rolle vereinsamt er / sie, gerät in die soziale Isolation und zweifelt immer mehr an sich selbst. Irgendwann glaubt er / sie, dass es stimmt, was ihm vorgeworfen wird. Das Opfer gerät unter Stress und wird krank. Es schwänzt, manchmal wechselt es auch die Schule. Es gibt immer wieder Opfer, die in der ausweglos erscheinenden Situation sogar Selbstmordabsichten hegen. Das Opfer ist austauschbar. Wenn es die Klasse wechselt, wird ein neuer Kandidat gesucht.

Alleine kann sich das Opfer nicht aus der Rolle befreien, es ist chancenlos!

WARUM WIRD GEMOBBT?

Hintergründe und Motive

- ❶ Leeres A3-Blatt an der langen Seite in fünf ca. 3 cm breite Streifen schneiden.
- ❷ Schüler schreiben in fünf Gruppen vermutliche Motive und Gründe für Mobbing fortlaufend auf ihren jeweiligen Papierstreifen.
- ❸ Die Streifen werden an die Tafel geheftet und die notierten Motive vorgelesen.
- ❹ Die Kopiervorlage wird verteilt. Die Schüler vergleichen ihre Ergebnisse mit den aufgeführten Punkten.

- Frust
- Lust an Gewalt
- Langeweile und Erlebnisarmut
- Neid
- als Freundschaftsbeweis, indem jemand anderes abgelehnt wird
- verrohtes Verhalten gilt als normal
- Fremdenfeindlichkeit, Rassismus
- negative Modelle (Vorbilder), z. B. Idole aus den Medien
- weil das Mobben in der Klasse / Gruppe zugelassen wird

Und das steckt dahinter:

- Alle gegen Einen: Das Ausgrenzen eines Einzelnen klappt nur durch das Zusammenhalten der Mehrheit. Das gibt den meisten in der Klasse kurzfristig ein gutes Feeling: *Wir gehören zusammen und sind unschlagbar!*
- Eigenschaften, die der Einzelne nicht sich selbst zuschreiben will, werden auf einen anderen, den Gemobbt, übertragen. Man nennt das *Projektion*.
- Durch die Mobbingtaten wird das Opfer erniedrigt. Täter und Helfer gleichen damit *ihre eigene Schwäche* aus – nur dann, wenn sie jemand anders klein machen, können sie sich stark fühlen. Das nennt man *Selbstwerterhöhung durch Unterwerfung und Machtmissbrauch*. Auch die anderen, die Zuschauer, empfinden das Gefühl von Überlegenheit, wenn das Opfer geduckt wird.
- Eigene innere Aggressionen werden nach außen geleitet und auf eine Minderheit bzw. auf den Geschädigten gerichtet. Er muss für die Rolle des »Sündenbocks«, des »Buhmanns« herhalten, damit die anderen sich gereinigt und geläutert fühlen.
- Selbst erlittene Gewalt wird, *bewusst oder unbewusst*, als *Vergeltung* an einen Unbeteiligten weitergegeben – es wird sozusagen Rache an der falschen Person vollzogen (Kinder und Jugendliche, die gewalttätig sind, haben meistens selbst, oft schon von früher Kindheit an, Gewalt erfahren).

KV 84**Der ultimative Anti-Mobbing-Schlüssel**

Es ist merkwürdig und beunruhigend, wenn sich eine Gruppe oder Klasse nur dann stark fühlen kann, wenn ein Einzelner fertiggemacht wird! In Klassen, in denen gemobbt wird, wird das oft so erklärt:

- Das ist hier so üblich! Wir kennen das gar nicht anders!
- In dieser Klasse ist es normal, dass ...! Es passiert halt, man kann nichts dagegen tun ...!

Der Grund dafür:

- An Mobbing und Gewalt kann man sich gewöhnen!

Üblich ist es, dem Opfer die Schuld zuzuschieben, obwohl es am System der Gruppe liegt:

- Der / die ist eben merkwürdig / komisch / nervig / anders als wir!
- Der / die grenzt sich doch selbst aus!
- Der / die passt hier einfach nicht rein!
- Manche sind halt eben »Opfer«!

Das sind nichts anderes als üble Rechtfertigungen! Zur Klarstellung: In einer anderen Gruppe oder Klasse könnte dieselbe Person mit demselben Verhalten zu den Beliebten gehören, das zeigt sich oft nach einem Schulwechsel!

Schüler/innen einer Klasse müssen sich nicht lieben, verehren und bewundern, aber sie müssen sich in ihrer Verschiedenheit achten und respektieren – auch wenn eine/r von ihnen nicht in das Muster passt, was gerade gefragt ist!

Mobbing in den Gesetzbüchern

1. »Die Würde des Menschen ist unantastbar.« (Grundgesetz der BRD)

2. In Deutschland gibt es, anders als in Nachbarländern, bisher keinen ausdrücklichen Mobbing-Paragraphen. Trotzdem kann Mobbing einem Straftatbestand entsprechen! Bei einer Anzeige können sich Staatsanwalt und Richter je nach Art der strafbaren Handlung auf diese Paragraphen berufen:

- § 185 StGB: **Beleidigung**
- § 186 StGB: **Üble Nachrede**
- § 187 StGB: **Verleumdung**
- §§ 223 ff. StGB: **Einfache Körperverletzung**
- §§ 224 ff. StGB: **Gefährliche Körperverletzung**
- §§ 226 ff. StGB: **Schwere Körperverletzung**
- § 240 StGB: **Nötigung**
- §§ 242 ff. StGB: **Diebstahl**
- § 303 StGB: **Sachbeschädigung**

3. Beispiele für die genannten Straftaten sammeln und vorstellen. Bei welchen Mobbingvorfällen sollte Anzeige durch Schule oder Eltern erstattet werden?

KV 85

Von Mobbing und Gewalt bedroht? Zehn Tipps

1. Warte nicht erst ab, bis der Teufelskreis des Mobbing entsteht, reagiere frühzeitig! **Ziehe deutliche Grenzen:** Schon bei Beleidigungen und Belästigungen solltest du »Stopp!« sagen und solche Vorfälle nicht beiseite schieben oder runterschlucken.
2. Lache nicht, wenn dir einer komisch oder aggressiv kommt, signalisiere deutlich, dass dir sein Handeln nicht passt: »Hör damit auf...!«
3. Niemand hat das Recht, dir zu nahe zu kommen oder dich anzufassen, wenn du es nicht willst! Mache das deiner gesamten Umgebung klar!
4. Halte deshalb räumlichen Abstand von dem-/derjenigen, der / die dich belästigt, und vermeide Körperkontakt!
5. Vermeide es, dich an Plätzen aufzuhalten, an dem die Attacken passieren! Versuche es, so zu arrangieren, dass du in Begleitung bist (Schulweg, Pause etc.).
6. Mache die Situation öffentlich, indem du andere auf das Verhalten hinweist!
7. Sprich den / die Täter/in ruhig und sachlich an und verbitte dir entschieden sein Handeln. Frage nicht, warum er / sie so handelt. Achte dabei auf Blickkontakt und eine selbstsichere Körperhaltung! Provoziere und beleidige ihn / sie nicht!
8. Zeige keine Angst!
9. Wenn du massiv bedrängt wirst, kreische so laut du kannst, das ist besser, als um Hilfe zu rufen!
10. Versuche nicht, dir die Anerkennung des Täters zu erschleichen, indem du dich unterwürfig gibst, oder ihn durch Süßigkeiten oder Geld zu beeindrucken oder zu »schmieren«.

Viele Gewaltopfer schämen sich, dass ihnen Gewalt angetan wurde. Wenn du Opfer von Mobbing oder Gewalt wirst, muss *nicht* dir das peinlich sein, und Schuld trifft nur den Täter. Brich dein gefährliches Schweigen – es hat mit Petzen nichts zu tun.

Sprich über das, was dir passiert,

- mit Freund/innen, Bekannten, Eltern, älteren Geschwistern, Lehrpersonen, Vertrauenslehrern, Schülersprechern und bitte um Unterstützung. Je nach Situation kannst du dich auch an die Polizei wenden. Es gibt auch anonyme Internetberatungsseiten.
- Mobbing und andere Gewaltformen wie Erpressung, Drohung oder sexueller Missbrauch etc. hören nicht von alleine auf. Wenn du nichts dagegen tust, wird es schlimmer!

❶ Bittet eure Lehrerin, die sogenannte Stopp-Regel einzuführen.

❷ Trainiert die oben beschriebenen Tipps im Rollenspiel.

KV »Mobbing – Wissenstest für Schlaue« und KV »Kodex der Ehre« Verpflichtungserklärung zum Verzicht auf Mobbing als Download

KV 86

S

UNTOUCHABLE: Immun gegen Mobbing!

Das Anti-Mobbing-Heft
von

Deckblatt für das Anti-Mobbing-Heft »Untouchable: Immun gegen Mobbing!«

- ❶ Deckblatt beschriften, Zeichen, Symbol und / oder ein Motto gegen Mobbing ausdenken und in das Kästchen zeichnen / schreiben.
- ❷ Was kann vom Einzelnen, von der Klassengemeinschaft und von den Lehrpersonen gegen Mobbing getan werden? Möglichkeiten in verschiedenen Farben um das Symbol herum schreiben.

KV 87

STRESS – GUT ODER SCHLECHT ODER WAS?

Ohne Stress läuft nichts!

Stress versetzt den gesamten Organismus in eine nützliche »Alarmbereitschaft«. Deshalb brauchen wir ein gewisses Maß an Stress, um überhaupt überleben und Leistungen erbringen zu können, für die Aufmerksamkeit oder körperliche Bewegung notwendig sind.

Aber: Nur im Stress läuft gar nichts!

Denn zu viel Stress macht krank: Wenn wir uns länger andauernd in erhöhter Anspannung befinden, können wir depressiv werden, Schlafstörungen oder körperliche Krankheiten bekommen, z. B. Bluthochdruck oder einen Herzinfarkt. Dauerstress wirkt negativ auf unser Immunsystem, wir werden anfälliger für Entzündungen, Infektionen und sogar für Krebs.

Sind wir gestresster als unsere Vorfahren?

Ursprünglich war Stress eine sinnvolle Schutzreaktion vor Gefahren; er löste Flucht oder Angriff aus. Wenn unsere Vorfahren in der Savanne sich plötzlich einer Raubkatze gegenüber sahen, mobilisierte der Körper seine Reserven für die Flucht. Das Großhirn meldete dem Zwischenhirn: Lebensgefahr! Dies erregte den Sympathikus-Nerv, der die Botschaft an die Hormondrüsen, insbesondere an die Nebennieren, weiterleitete. Es wurden die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet, die den Blutdruck und den Herzschlag erhöhen. Das Blut fließt schneller und stärker durch die Muskelregionen und versorgt sie mit dem Treibstoff Zucker. Dies alles ließ damals eine blitzschnelle Reaktion zu: den lebensrettenden Sprung in ein Gebüsch oder einen körperlichen Angriff.

Heute stressen uns andere Faktoren

Die Wirkung von Stress ist heute gleich, körperliche Reaktionen jedoch überflüssig: Wenn uns der Vorgesetzte ärgert oder unter Druck setzt, können wir nicht in eine Höhle flüchten oder ihn angreifen. Stress in der modernen Welt belastet uns daher psychisch und / oder körperlich:

- ① Unterscheidet äußere und innere Stressoren. Markiert sie mit zwei verschiedenen Farben.
 Armut • persönliches Leid • Lärm • Klimawandel • Gewalt auf der Straße • Angst vor der Zukunft • Umweltgifte • Jobverlust • Krieg • Enttäuschungen und Kränkungen in Beziehungen • Beziehungsabbrüche • Krankheit • Zeitmangel • Leistungs- und Konkurrenzdruck • Reizüberflutung • Schulden • soziale Isolation • technische Geräte • Gewalt in der Familie
- ② Unter welchen äußeren und inneren Stressoren leiden Jugendliche der Gegenwart? Notiert sie in Paargruppen auf Post It's und klebt sie an die Tafel.

Stressbewältigung / Stressmanagement

Hans Selye, ein bedeutender Stressforscher, erkannte schon vor Jahren die positive, heilsame Form von Stress, der uns nicht belastet. Jeder weiß, dass anstrengende Arbeit auch Spaß machen kann. Es kommt darauf an, wie wir den Stress bewerten:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Eustress: | Dieser Stress ist positiv, weil wir uns den Anforderungen gewachsen fühlen und dabei unsere eigene Stärke spüren, also mit uns zufrieden sind. Solche Aufgabenstellungen werden als spannende Herausforderung angesehen. |
| 2. Dysstress: | Wenn wir mit einer Aufgabe überfordert sind, zu hohe Erwartungen oder Angst haben, zu versagen, wirkt sich der Stress negativ aus. |

Stresskiller

Die Fähigkeit, Stress und Belastungen positiv zu verarbeiten und zu bewältigen, nennen Wissenschaftler *Coping*. Mit Stress umzugehen kann gelernt werden. Erfolgreiche Menschen tun dies gezielt und wenden Copingtechniken und -strategien an.

Wie geht ihr mit Stress um? Was sind eure persönlichen Stresskiller?



KV 88

Der Stress-Test (1)

Wie oft gerätst du in Stress, unter Druck oder in Anspannung und bist belastet durch das, was hier genannt wird? Es sind mögliche Stressauslöser oder Stressfaktoren.

Kreuze das entsprechende Kästchen von 0 bis 4 an, je nachdem, wie sehr du vom jeweiligen Stressfaktor bedrückt, belastet oder besorgt bist. Es gibt kein »richtig« oder »falsch«! Du füllst den Test für dich selbst aus, ohne Namensnennung. Nur wer möchte, berichtet darüber.

0 = nie	1 = selten	2 = manchmal	3 = oft	4 = meistens
---------	------------	--------------	---------	--------------

	1	2	3	4
Familie	☐	☐	☐	☐
Geld	☐	☐	☐	☐
Zukunftsgedanken	☐	☐	☐	☐
Zensuren/Versetzung	☐	☐	☐	☐
Liebe/Sexualität	☐	☐	☐	☐
Schlafstörungen	☐	☐	☐	☐
Polizei/Justiz	☐	☐	☐	☐
Lehrpersonen	☐	☐	☐	☐
Schulden	☐	☐	☐	☐
Clique/Gang	☐	☐	☐	☐
enge Freund/innen	☐	☐	☐	☐
Gesundheit	☐	☐	☐	☐
Gewalt	☐	☐	☐	☐
Computerspielen/Internet/Fernsehen/Handy	☐	☐	☐	☐
Aussehen	☐	☐	☐	☐
Drogen/Alkohol	☐	☐	☐	☐

Gesamtpunktzahl:

Ergebnis: siehe Testauswertung

KV 89

Der Stresstest (2) – Testergebnis

Übertrage deine Gesamtpunktzahl aus dem Stress-Test in das Kästchen:

0 Punkte:

Na Klasse, auf dich hat die Welt gewartet! Entweder du hast den Test nicht begriffen oder du beschwindelst dich selbst! Oder du bewegst dich, falls du nicht schon im Koma liegst, als lebende Schlaftablette über diesen Planeten. Bei Letzterem hast du zwar nie Stress, kriegst aber auch sonst nichts vom Leben mit. Träum weiter oder viel, viel besser: Mach den Test noch einmal, und sei dir selbst gegenüber ehrlich!

1–11 Punkte:

Stress erlebst du nur ab und zu. Meistens scheinst du deine Probleme gut im Griff zu haben. Dein Leben kannst du offensichtlich genießen, ohne dir ständig größere Sorgen machen zu müssen. Das ist toll! Trotzdem könntest du überlegen, wie du Stress gut bewältigst, denn das wird dir auf jeden Fall in deinem späteren Leben nützen. Nimm dir deine Stressauslöser vor und überlege dir, wie du sie entschärfen kannst. Denke an deine Stärken, reagiere noch gelassener und Sorge für Ausgleich durch Ruhe-, Entspannungs- und Bewegungsphasen.

12–32 Punkte:

Es gibt manchmal Situationen in deinem Leben, in denen du dich ganz schön gestresst fühlst. Sie werfen dich zwar nicht aus der Bahn, sind aber trotzdem belastend. Erfolgreiche Menschen in dieser Gesellschaft haben begriffen, dass sie auf Dauer nicht ohne Stressmanagement *on top* bleiben können: Sportler, Manager, Künstler und Politiker. Wenn du später mal mitmischen willst, solltest du jetzt schon anfangen, dich gegen Stress zu wappnen. Versuche auch, in einer Stresssituation positiv zu denken, und trainiere, wie du in angespannten Momenten ruhiger und gelassener reagieren kannst. Zeige deinen Stressauslösern die rote Karte und gehe Probleme, die du hast, **aktiv** an!

33–48 Punkte:

Du lässt zu, dass dich Sorgen oft belasten und stressen. Häufig hast du das Gefühl, dass dir ungelöste Probleme über den Kopf wachsen – wahrscheinlich machen sie dir Bauchschmerzen oder sonstige körperliche Beschwerden, wahrscheinlich hindern sie dich am Einschlafen. Viele deiner kreativen Potenziale und persönlichen Stärken kommen gar nicht zur Geltung, weil du an vielen Tagen nur mit deinen Sorgen beschäftigt bist. Sprich dringend mit einer Freundin / einem Freund oder am besten mit einem Erwachsenen, dem du vertraust, darüber! Dann solltest du dir, mit Unterstützung durch andere, einen Stressauslöser nach dem anderen vornehmen und versuchen, für deine Probleme schrittweise Lösungen zu finden. Denk an die Probleme, die du früher schon erfolgreich bewältigt hast, und lass dich nicht entmutigen: Für die Probleme brauchst du dich nicht zu schämen, und Stress zu bewältigen schafft man nicht von heute auf morgen – aber man kann es lernen. Think positive!

49–64 Punkte:

Du scheinst im Dauerstress zu stecken. Kein Wunder, du hast eine Menge Probleme am Hals. Deshalb fühlst du dich »abgenervt«, belastet, unausgeglichen, ausgelaugt, gehetzt und ständig überfordert – ein bisschen so wie ein Hamster im Käfig. Kein Grund, zu verzweifeln oder aufzugeben: Was du brauchst, ist Hilfe und Unterstützung durch jemanden, dem du vertraust! Dann kannst du deine Stressauslöser einen nach dem anderen aktiv angehen. Es ist gut, dass du jetzt über alles nachdenkst, denn du hast ganz vergessen, welche Stärken in dir stecken! Deine Sorgen wirst du nicht in einer Woche los, aber wenn du deine hohen Erwartungen herunterschraubst und dir in kleinen Schritten ein Problem nach dem anderen vornimmst, wirst du bald Erfolgserlebnisse haben. Lerne trotz allem, positiv zu denken, und übe, gelassener zu reagieren! Wenn du am Ball bleibst, schaffst du es bald, dein Leben zu genießen!



KV 90

Der ultimative Stress-Guide: Gib dem Stress keine Chance!

Tipp 1: Bleib cool

Du bist nicht der / die Einzige auf der Welt mit Problemen, die erdrückend und niederschmetternd erscheinen! Schäm dich nicht dafür – es ist nur das echte, wirkliche Leben, das gerade bei dir anklopft! Zur Zeit ist es nicht besonders gut zu dir, aber das wird sich wieder ändern!

Tipp 2: Geh deine Probleme endlich aktiv an

Insgeheim wartest du vielleicht darauf, dass irgendwann irgendjemand bei dir an der Tür klingelt und dir anbietet, deine Probleme zu lösen, oder dass eines Tages die Problemlösungen vom Himmel fallen. Vergiss es: Niemand außer dir selbst kann und wird sie lösen!

Tipp 3: Gib dem Stress keine Chance – beseitige die Ursachen

Veränderung gelingt meistens nur in kleinen Schritten: Welche aktiven, kleinen Schritte musst du gehen, um deine Probleme nach und nach zu lösen? Wen oder was brauchst du dazu? Wer kann dir dabei helfen? Wann genau fängst du damit an, zunächst dein größtes Problem anzugehen?

Tipp 4: Setze gezielt Stresskiller ein

Führe Gespräche mit anderen. Lerne und tu das, was dir, deinem Körper und deiner Seele gut tut. Probiere aus, sei offen und experimentierfreudig: Sport, Ruhepausen zum Auftanken: Stilleübungen, Entspannungstechniken, z. B. Yoga oder autogenes Training, Naturerlebnisse, Musik hören oder selbst machen, tanzen, lesen, ein Bad nehmen, Hobbys suchen und finden, zwischenmenschliche Beziehungen gezielt pflegen, Haustiere verwöhnen und sich selbst verwöhnen lassen, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, positives Denken mit Selbstinstruktion und Selbstprogrammierung durch positive innere Bilder.

Umsetzung von Tipp 1

Yeah! Du gestehst dir deine Probleme ein, weil du verstanden hast, dass Leben nun mal nicht nur aus angenehmen Phasen, sondern auch aus dunklen Zeiten und aus Arbeit und Anstrengung besteht.

Umsetzung von Tipp 2

Du denkst über aktive Schritte zur Lösung deiner Probleme / Stressfaktoren nach.

1. Mein größtes Problem:

2. Der erste, aktive Schritt zur Problemlösung, der von diesem Moment an gilt:

3. Der nächste Schritt:

4. Welche Stress-Killer (vgl. oben) wirst du einsetzen, wenn dich der Stress wieder einmal packt?

**KV 91**

»Ab in die Hängematte!« (1) – Fantasiereise

Vorbereitung:

Stifte werden bereitgelegt (Bleistifte, Buntstifte, möglichst keine Filzstifte). Das AB mit der Hängematte wird ausgeteilt und mit verdeckter Vorderseite hingelegt. Die Lehrperson hat Netze für die Hängematte mitgebracht (Orangen-, Zwiebelnetze).

Alle sitzen bequem am Tisch und legen den Kopf auf die Oberarme. Wenn möglich, Augen schließen.

Anweisung:

Wir begeben uns auf eine Fantasiereise. Während der Fantasiereise spricht bitte niemand. Wenn sie beendet ist, das Blatt umdrehen und ohne zu sprechen die Aufgabenstellungen, die angesagt werden, durchführen.

Text zur Durchführung:

Leise Musik einspielen, Text vorlesen, Musik zwischendurch aus- und einblenden.

Stell dir vor, du begibst dich an einen fernen Ort, an einen schönen Ort, wo du dich wohlfühlst. Dort stehen zwei Bäume. Dazwischen hängt eine Hängematte. Du gehst zu den Bäumen und kletterst in die Hängematte. Du streckst dich und dehnt dich. Dann siehst du dich um und schaust dir die Umgebung an. Wo bist du? Wo stehen die zwei Bäume? An einem Sandstrand am Meer oder in einem dichten Tannenwald? Stehen sie im Gebirge oder auf einer Blumenwiese? Vielleicht bist du auch in einem Garten mit Obstbäumen? Jetzt schließt du die Augen und schaukelst in der Hängematte hin und her. Sanfter Wind weht über dein Gesicht. Die Sonne wärmt deinen Bauch. Du lauschst auf die Geräusche und nimmst die Gerüche in deiner Umgebung auf. Du schaukelst hin und her, hin und her. Jetzt bist du ruhig und entspannt. Du spürst, wie du mit Ruhe und Kraft erfüllt wirst. Ruhe und Kraft. Jetzt verlässt du diesen schönen, stillen Ort. Du nimmst die Ruhe und die Kraft mit und kommst langsam wieder zurück. Wann immer du willst, kannst du an diesen Ort zurückkehren – in deiner Fantasie. Öffne langsam die Augen und spüre die Ruhe und die Kraft, die du von der Reise mitgebracht hast.

Anweisung für die Gestaltung der KV 92 (Musik weiter spielen lassen):

Sprecht bitte weiterhin nicht. Dreht das Blatt um.

- ➊ Zeichnet zwei auseinanderstehende Bäume, die zu eurem Fantasieort passen. Die Hängematte dazwischen wird später eingeklebt, ihr braucht sie nicht zu malen.
- ➋ Gestaltet dann den Vorder- und Hintergrund eures Ortes.
- ➌ Zeichnet euch auf einem extra Blatt in entsprechender Größe als (witzige) Figur. Malt sie aus und schneidet sie aus.
- ➍ Klebt zwischen die Bäume das Netz für die Hängematte und faltet die Figur so, dass die Knie angezogen sind. Klebt sie in die Hängematte.

Gemeinsamer Austausch:

1. Wie war die Fantasiereise für euch? Wie konntet ihr euch entspannen?
2. Wo wart ihr? An welchem Ort standen die Bäume mit der Hängematte? Was habt ihr dort noch gesehen, gerochen und gehört? Fiel es schwer, so lange still zu sein? Konntet ihr die Stille genießen?
3. Stellt eure Bilder vor.

KV 92



Ab in die Hängematte (2) – Gestaltungsvorlage

Ab in die Hängematte

KV 93

Schmerzhafte, verletzende Erfahrungen (1)

Schmerzhafte, verletzende Erfahrungen haben oft zu tun mit:

Entwürdigung Beleidigung Zurückweisung Erniedrigung
Kränkung Ablehnung Demütigung Ausgrenzung

Solche Erfahrungen lösen belastende Gefühle aus. Welche?

~~~~~ Wut ~~~~~

Der wird mich nicht noch einmal beleidigen!

Wieder eine Party ohne mich ...! Irgendwie mach ich immer alles falsch ...!? Am liebsten würde ich mich nur noch verkriechen!

Megapeinlich, wie die mich vor allen bloßgestellt hat! Nur weil ich die Lösung nicht gleich wusste!

Kinder und Jugendliche haben noch keine ausreichenden Strategien und zu wenig Übung, um sich selbstsicher zu wehren. Deshalb reagieren sie meist sensibler als Erwachsene und fühlen sich bei Kritik oder Ablehnung schneller gekränkt und abgelehnt. Möglicherweise zweifeln sie dann an sich selbst und fühlen sich als Versager. Oft ziehen sie sich dann zurück oder werden aggressiv.

- ❶ Leere Denkblase mit einem anderen Beispiel beschriften.
- ❷ Wie, wo und durch wen werden Jugendliche durch Kränkungen, Zurückweisungen, Demütigungen etc. (vgl. oben) verletzt? Schreibt Beispiele auf die Rückseite: für Schule, Freizeit, Familie oder Öffentlichkeit.
- ❸ Ergebnisse austauschen: Was trifft am schlimmsten? Wie geht ihr damit um?
- ❹ Behandelt die KV 94.

## KV 94

## Schmerzhafte, verletzende Erfahrungen (2) – Welcher Verarbeitungstyp bist du?

### Typ 1 – Verdränger

Probleme und unangenehme Gefühle schiebst du weg: »Ich zieh mir doch nicht jeden Mist rein!« Lieber stürzt du dich in andere Beschäftigungen und lenkst dich ab. Vielleicht betäubst du dich auch mit Alkohol oder anderen Drogen. Manchmal verkriechst du dich auch im Bett und pennst endlos lange, oder du dröhnst dich stundenlang mit Fernsehen oder Computerspielen zu. Auf alle Fälle vermeidest du erst mal alles, was dich an das Unangenehme erinnern könnte. Du willst positiv denken und redest dir ein, dass das Problem eigentlich harmlos ist. Überhaupt wird sich alles von selbst regeln.

### Typ 2 – Dampfkessel

Du lässt Probleme und negative Gefühle gar nicht an dich rankommen. Nach außen hin wirkst du ruhig und beherrscht. Auf andere bist du nicht angewiesen, was sie von dir denken, interessiert dich nicht. Du gehst deinen eigenen Weg. Ab und zu fällt dir auf, dass du immer weniger Kontakte zu anderen hast und oft wie in einer eigenen Welt lebst. Du hast deine Hobbys, in denen du deine Fantasien ausleben kannst. Das hilft dir, wenn andere dich runtermachen, bloßstellen und ihre Macht ausspielen. Wenn dich manchmal aggressive Gefühle und Fantasien überfallen, drückst du sie weg und hältst den Deckel drauf. Du denkst oft, dass irgendwann deine Zeit kommen wird, dann werden sich alle wundern.

### Typ 3 – Schluckspezialist

Du gehst Problemsituationen lieber aus dem Weg. Du möchtest nicht anecken und dich unbeliebt machen, deswegen schluckst du ungerechtes und unfaires Benehmen von anderen. Streit ist dir unangenehm, du magst es, wenn Beziehungen harmonisch sind. Dich zu wehren hältst du nicht für sinnvoll, denn es bringt ja doch nichts. Oft sagst du dann lieber gar nichts und ziehst dich zurück. Dann grübelst du lange darüber nach, was zwischen den Menschen falsch läuft. Du bewunderst Leute, die unbefangen durchs Leben gehen und sich gut durchsetzen können. In andere kannst du dich gut hineinversetzen, du bist für sie da. Du selbst bist oft ratlos und niedergeschlagen und hast öfter das Gefühl, im Leben zu kurz zu kommen.

### Typ 4 – Showmaster

Du bist kontaktfreudig und stehst am liebsten im Mittelpunkt. Anerkennung und Bewunderung saugst du auf; du brauchst sie wie die Luft zum Atmen. Wehe, wenn du dich zurückgewiesen oder abgelehnt fühlst. Dann steigertest du dich so in die Sache hinein, bis jedem klar ist, dass du eine wahre Katastrophe erlebst. Deine Gefühle kannst du gar nicht für dich behalten. Also quatschst du irgendjemanden damit voll. Am Ende weißt du manchmal gar nicht mehr so genau, was das Problem war, aber es geht dir besser.

### Typ 5 – Lonesome Cowboy

Du warst schon immer eher ein Einzelgänger und teilst anderen selten mit, was in dir vorgeht. Wozu auch? Jeder muss doch versuchen, mit seinen Problemen alleine klar zu kommen – so siehst du das. Deshalb verlässt du dich lieber nur auf dich. Manchmal gelingt es dir, eine Person ins Vertrauen zu ziehen und dich zu öffnen, aber dafür kommen nur wenige infrage. Danach machst du wieder dicht und bleibst für dich. Du weißt, dass dir dadurch vieles entgeht, aber der Zug mit den anderen scheint abgefahren.

### Typ 6 – Manager

Bei einem Problem versuchst du dir erst mal darüber klar zu werden, was gerade abgeht. Du entspannst dich und überlegst. Wenn du nicht weiterkommst, sprichst du eine Vertrauensperson an. Freunde hat man doch, damit sie einem helfen, oder?

### Typ 7 – Ausraster

Wer dich beleidigt, entwürdigt oder in deiner Ehre verletzt, muss damit rechnen, »eine zu fangen«, PP: Persönliches Pech! Weil du dich ständig von anderen provoziert fühlst, rastest du oft aus. Du brauchst das Gefühl von Macht und den Nervenkitzel: Alles ist besser als Langeweile und das Gefühl, unterlegen zu sein. Du kannst dich zwar gut durchsetzen, hast aber oft Stress und Nachteile, weil du deine aggressiven Gefühle nicht kontrollieren kannst.

### Typ 8 – Nullchecker

Probleme haben andere – du hast alles im Griff!

- ❶ Den Text lesen, Selbsteinschätzung vornehmen, gemeinsamer Austausch.
- ❷ Welche Vor- oder Nachteile sind mit der geschilderten typischen Art und Weise verbunden, belastende Erfahrungen und Situationen zu verarbeiten? Was müsste der jeweilige Typ lernen?

## KV 95

## Eine Krise ist wie eine Sonnenfinsternis

EINE KRISE IST EINE KRISE IST EINE KRISE IST EINE KRISE IST EINE KRISE IST EINE KRISE

- ❶ Was macht folgende Krisen aus? Gibt es Gemeinsamkeiten?

Ölkrise

Midlife Crisis

Lebenskrise

Finanzkrise

Beziehungskrise

Staatskrise

- ❷ Es gibt Lebensphasen, Situationen und Ereignisse, durch die Menschen in eine Krise hingeraten können. Zähle Beispiele auf:

---



---



---



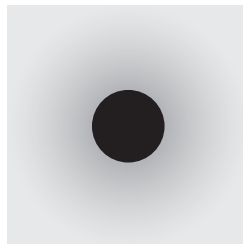
---



---

Ein Leben ohne Krisensituationen gibt es nicht. Eine Krise im Leben ist wie eine

**Sonnen**



**finsternis**

Krisen stellen Wende- und Entscheidungspunkte im Leben dar.

- Krisen sind zugespitzte Notlagen.
- Krisen sind Warnsignale.
- Krisen sind Chancen.
- Krisen sind überwindbar.
- Krisen machen stark, wenn sie bewältigt werden.

**Menschen, die eine Krise überwunden haben, sagen:**

**Jede Krise ist eine Chance –  
nach einer überwundenen Krise ist man stärker und reifer als vorher!  
Die Erfahrung zeigt: Jede Krise ist irgendwann vorbei,  
dann ist das Leben wieder lebenswert!**

- ❸ Berichtet von Menschen, die eine Krise überwunden haben. Wie haben sie es geschafft? Wer oder was hat ihnen dabei geholfen?

## KV 96

## S

## Ganz normale Abstürze oder bedenkliche Krisen? (1)

- 1 An Schlaf ist nicht zu denken. Er hört, wie sie wieder streiten. Eine Tür knallt, es klingt wie ein Schuss. Stille. Dann geht das Geschrei weiter. Heute hat ihm sein Vater erzählt, dass er auszieht, direkt in die Wohnung von dieser Tusse. Das hier ist ihm wohl nicht mehr wichtig. Trennung also, aus und vorbei mit dem Familienidyll! »Kann mir ja eigentlich scheißegal sein, bin ja kein Kleinkind mehr«, denkt er. Trotzdem hat er jetzt oft das Gefühl, dass es ihm den Boden unter den Füßen wegzieht. Dann schnüren ihm Schmerz, Ohnmacht und Enttäuschung die Luft ab.
- 2 Der Handy-Alarmton schrillt, zum vierten Mal nacheinander. Gestern hat sie ihrer Mutter versprochen, dass sie heute auf jeden Fall aufsteht und hingeht. Will sie ja auch. Sie will es wirklich, obwohl sich alles in ihr dagegen sträubt. Die haben jetzt sogar mit einer Geldstrafe für die Eltern gedroht. Mit jedem Klingelton sickern mehr ungute Gefühle und Gedanken durch den schützenden Vorhang des Schlafs: Angst, nicht mehr zu blicken, was im Unterricht abgeht; Stress, das Schuljahr nicht zu schaffen, aber wozu auch? Grauen vor den blöden Sprüchen und Demütigungen. Reicht doch, wenn sie erst nach der großen Pause aufläuft. Sie schaltet das Handy aus.
- 3 »Ferien sind die schönste Zeit«, dass ich nicht lache! Hänge seit Tagen nur rum, alles ödet mich an, zappe mich durch die Programme, nichts flasht. Keine Idee. Die Familie nervt extremst. Wenn nicht gleich einer anruft oder sonst was passiert, dreh ich hier durch!
- 4 Wen interessiert es schon, dass die Verzweiflung in mir Wurzeln geschlagen hat, dass der brennende Schmerz mit Tränen nicht zu löschen ist, dass die lähmende Traurigkeit in jeder Körperzelle lauert. Der Tod lockt und verführt. Er flüstert von Erlösung und Ruhe. Ruhe vor dem täglichen Teufelskreis des Wiegens, Hungerns, Fressens, Würgens, Kotzens. Wiegens ... Ich weiß, dass er lügt ...
- 5 Gestern lag der Brief im Kasten. Er konnte ihn abfangen: »Vorladung zur Polizei«. Verdammt, das fehlt noch, gerade jetzt! In der Schule läuft alles schief und jetzt auch noch die Anzeige! Seine Eltern drehen sowieso schon am Teller ... Was, wenn es zur Verhandlung kommt? Niemand darf davon erfahren.
- 6 Augen, die nicht lügen  
Mund, der verspricht  
Gedanken, die kreisen  
Handy, das schweigt  
Seele, die weint
- 7 Echt krass, wie es zwischen uns gekracht hat. Sie will meine beste Freundin sein! Sich so aufzubitchen, mit bauchfrei bis zu den Knien und sich an ihn ranzuschmeißen – mit allem drum und dran, wo sie doch genau wusste, dass ich total in ihn verknallt bin! Ich heule nicht wegen ihm! Sch... ey, sie war halt meine beste Freundin!
- 8 Warum sollten andere mich verstehen, wenn ich mich selbst nicht verstehe? Warum sollten andere mich lieben, wenn ich mich selbst hasse? Ich weiß keinen anderen Weg, wie ich den unsäglichen Druck loswerden kann, wenn sich dieser Wust an Gefühlen angestaut hat: Ärger, Wut, Verlassenheit, Angst. Am schlimmsten ist es, die Leere, die Kälte, die Gefühllosigkeit und die Gleichgültigkeit auszuhalten. Ich mach's, weil es wie ein Ventil ist. Wenn ich cutte, spüre ich mich, ich fühle, da ist noch Leben, und bin erleichtert! Danach stürze ich noch tiefer und verachte mich noch mehr. »Die Katze«, sage ich, wenn mir der Ärmel vom T-Shirt hochrutscht, »manchmal ist sie total aggressiv«.
- 9 Ich geb's ja zu, die letzten Monate hab ich's wirklich übertrieben! Muss endlich mal wieder klarkommen! Heute Abend: Null Tropfen! Genau genommen ist es aber ganz schön blöd ..., so als einziger ohne ...! Die meisten andern sind schon wieder breit, na ja, die können doch gar nicht anders. *Ein* Drink ..., nur ein einziger ...?! Kann ja eigentlich nicht verkehrt sein, man ist dann einfach lockerer. Beknackt ist doch nur, sich das Hirn komplett zu fluten. Na bitte, klappt doch! – Nur ein Drink! – Wie bitte? Ist mein fünftes Glas? Na, dann ist sowieso alles egal – morgen aber, morgen bestimmt!

- 1 Die Beispiele gemeinsam lesen.
- 2 Die Beispiele auf der Kopiervorlage 97 bearbeiten.

## KV 97

## Ganz normale Abstürze oder bedenkliche Krisen? (2) – Das Krisenteam entscheidet

### Ganz normale Abstürze oder bedrohliche Krisen?

Die Beispiele 1 bis 9 schildern Gedanken von Jugendlichen in problematischen Situationen. Findet zu zweit eine Überschrift für die einzelnen Beispiele und lest sie vor.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

Verteilt die Beispiele auf Kleingruppen. Stellt euch vor, es handelt sich um Schüler/innen aus eurer Klasse.

- Welches konkrete Problem liegt vor?
- Welche der beschriebenen Zustände und Vorkommnisse würdet ihr als *bedrohliche Krisen* und welche als *normale Abstürze* einstufen. Welche können von den Betroffenen höchstwahrscheinlich nicht alleine, sondern nur mithilfe von anderen bewältigt werden?
  - Warum erscheint Hilfe von außen notwendig? Was muss unbedingt verhindert werden?
  - Wie könnte diese Hilfe aussehen? Wer könnte sie leisten? Wer müsste angesprochen werden?
  - Worin besteht die Chance dieser Krise?
  - Stellt den anderen eure Ergebnisse vor und diskutiert sie.

Stellt für eure Gruppe/Klasse auf einem Plakat einen Hilfe-Check-up zusammen:

- Worauf wollt ihr künftig bei anderen achten? Wann wollt ihr als Mitschüler reagieren?
- Hängt einen Sorgenkasten für persönliche »Not- und Hilferufe« daneben, in den auch anonyme Mitteilungen geworfen werden können. Besprecht, wie ihr mit dem Inhalt umgehen wollt.
- Schreibt die Namen und Sprechzeiten von Vertrauenslehrern an eurer Schule dazu.
- Recherchiert Telefonnummern, Adressen und Hotlines von Kriseneinrichtungen für Jugendliche und notiert sie auf dem Plakat.

## KV 98

## S

## Ein knallhartes Tabu relativieren: Was ist Petzen?

gammazlamak

Türkisch

denunciare

Italienisch

skarcyc

Polnisch

to sneak

Englisch

chieve

Norwegisch

Der Vorgang des Petzens scheint in aller Welt bekannt zu sein. Es hat Gründe, warum dieses knallharte Tabu für Jugendliche wichtig ist und warum Verstöße absolut verpönt sind.

- ❶ Überlegt gemeinsam: Weshalb ist das Gebot »Du sollst nicht petzen!« für Kinder und Jugendliche wichtig und meistens sinnvoll?
- ❷ Sammelt in Kleingruppen Beispiele für nicht geduldetes Petzen aus dem Klassenalltag (ohne Personen namentlich zu nennen) und schreibt sie kreuz und quer um den Satz »Petzen ist, wenn ...« herum.
- ❸ Überlegt Motive, warum gepetzt, also angeschwärzt, verpiffen oder in die Pfanne gehauen wird, und notiert sie unten auf den Linien.
- ❹ Lest eure Beispiele im Klassenplenum vor und findet eine allgemeine Definition für den Begriff *Petzen*, schreibt diese in die Umrandung.

Petzen ist, wenn ...

Motive / Absichten / Ziele beim Petzen:

---



---

Petzen bedeutet ...

---



---

- ❺ Gestaltet aus all dem ein *Klassenplakat* mit bunten Zeichnungen: Einigt euch im Klassenplenum darauf, was in eurer Klasse nicht vorkommen soll, und schreibt konkrete Verhaltensweisen auf, die in eurer Klasse in Bezug auf »Petzen« nicht erwünscht ist.

## KV 99

## Süße und gefährliche Geheimnisse

Jeder Mensch hat Geheimnisse. Die meisten davon können wir getrost in eine Schublade packen, zu der nur wir den Schlüssel besitzen, und sie verschließen.

- Wir brauchen sie, um unsere eigenständige Persönlichkeit zu wahren und um uns gegen andere abzugrenzen.
- Geheimnisse können uns schützen.
- Manche Geheimnisse tun gut, man kann sie genießen.
- Es gibt aber auch Geheimnisse, die belasten, überfordern und in schwierige oder gar ausweglose Situationen führen können.



- ➊ Austausch im Klassenforum: Vertraust du manche deiner Geheimnisse auch anderen an: dem / der besten Freund/in, Eltern, Chatpartnern, einem Tagebuch, niemandem?
- ➋ Sammelt zu zweit auf der Rückseite Beispiele für:

| Süße Geheimnisse | Gefährliche Geheimnisse |
|------------------|-------------------------|
|                  |                         |

- ➌ Führt mit einigen Beispielen im Klassenforum das *Stille-Post-Spiel* durch.
- ➍ Gleicht das, was ihr aufgeschrieben habt, mit den anderen Gruppen im Klassenforum ab.

Gefährliche Geheimnisse können die bedrohliche, zerstörerische Wirkung von Dynamit haben! Dann gibt es fünf gute Gründe, die geheime Schublade zu öffnen, um solche Geheimnisse über dich oder andere preiszugeben und das bisherige Schweigen zu brechen:

- Stell dir vor, was passieren könnte, wenn niemand einschreitet!
- Stell dir vor, du selbst oder jemand, der dir sehr nahe steht, gerätst / gerät in eine solche Situation!
- Du bist mutig!
- Du bist nicht einer von diesen gleichgültigen Egoisten, die mit Scheuklappen durch die Welt laufen. Du zeigst Fürsorge und Verantwortung für andere!
- Du bist klug genug, dich nicht in Schwierigkeiten zu bringen. Man könnte dich nämlich zur Verantwortung ziehen, weil du dein Schweigen nicht gebrochen hast:  
Es gibt nämlich ein Gesetz, das dafür sorgen soll, Einzelne oder die Gemeinschaft vor einem schlimmen Geschehen zu schützen. Nach § 323 c des Strafgesetzbuchs (Fassung 1998) kann es sich um »Unterlassene Hilfeleistung« handeln, wenn du nicht reagierst und zusiehst, wenn andere in Gefahr sind: »Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer Pflichten möglich ist, ... kann sich schuldig machen.«

## Wenn Schweigen zur Gefahr wird

- ❶ Bildet Kleingruppen.
- ❷ Lest die Beispiele, schneidet sie aus und entscheidet, zu welcher der zwei Spalten auf dem Beiblatt sie passen. Klebt sie in die jeweilige Spalte.
- ❸ Findet eigene Beispiele für die leeren Kästen.

Ein Junge, der an eine andere Schule versetzt werden soll, sprayt vor Mitschülern auf eine Mauer:  
www.todesliste-schillergymnasium

Eine Mitschülerin benutzt einen Spickzettel bei der Klausur.

In der Klasse wird seit Wochen ein Mitschüler gemobbt.

Eine Freundin hat die Unterschrift auf der Entschuldigung gefälscht.

Ein 17-Jähriger vertraut einem Freund an, dass er seit Jahren von einem älteren Onkel sexuell belästigt wird. Er will mit niemandem darüber sprechen.

Ein Schüler zeigt einigen Mitschülern Fotos von Waffen und sagt: »Der Tag des Gerichts ist gekommen. Es ist besser, wenn ihr morgen zu Hause bleibt!«

Dein Freund lügt in deinem Beisein seine Eltern an. Er ist pleite und erzählt ihnen, sein Taschengeld sei ihm geklaut worden, was aber nicht stimmt.

Eine 15-jährige Schülerin erzählt anderen Mädchen aus ihrer Klasse, dass sie zu Hause oft geschlagen wird.

Vor der Schule werden Drogen verkauft.

Eine Mitschülerin erzählt, dass sie ihren Ohrring im Kaufhaus geklaut hat.

Ein Mitschüler raucht trotz Verbots auf der Schultoilette.

Eine Schülerin, die sich immer mehr zurückzieht, sagt zu ihrer Freundin: »Ich mach Schluss! Hat doch alles keinen Sinn mehr!«

KV 101

# Wenn Schweigen zur Gefahr wird (2) – Die Kriterien

| Den Sachverhalt / das Geheimnis weitergeben? Nein!<br>Es wäre Petzen!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gefährliches Schweigen brechen? Ja!<br>Es hat mit Petzen nichts zu tun!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ich halte besser den Mund.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>weil meine Motive rein egoistisch sind und es mir nur darum geht, selbst gut dazustehen.</li> <li>denn es geht um eine Kleinigkeit.</li> <li>weil es mich nichts angeht; die betroffene Person muss für diese Sache selbst die Verantwortung übernehmen.</li> <li>weil die Person ihr Problem alleine lösen kann – es ist ein ganz normaler »Absturz«.</li> </ul> <p>Ich erzähle es nicht weiter, versuche aber eventuell trotzdem Einfluss auf die Person zu nehmen.</p> | <p>Es handelt sich hier eindeutig um Situationen und Fakten, bei denen Erwachsene eingeschaltet werden müssen. Der/die Jugendliche</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ist grundsätzlich überfordert oder unfähig, ein drängendes Problem eigenständig zu lösen.</li> <li>gefährdet sich selbst oder andere an Leib und /oder Leben oder droht, sich selber oder andere zu gefährden.</li> <li>wird durch Gewalthandeln zum Opfer gemacht oder verursacht Opfer.</li> <li>begeht durch sein Verhalten eine Straftat.</li> </ol> <p>Wer nicht handelt, macht sich als Mitwisser schuldig!</p> |
| Schweigen ist nicht immer Gold!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Auf A3 vergrößern. Beispiele von KV 100: »Wenn Schweigen zur Gefahr wird« entsprechend zuordnen und in eine der Spalten einkleben. Ergebnisse vergleichen und diskutieren.

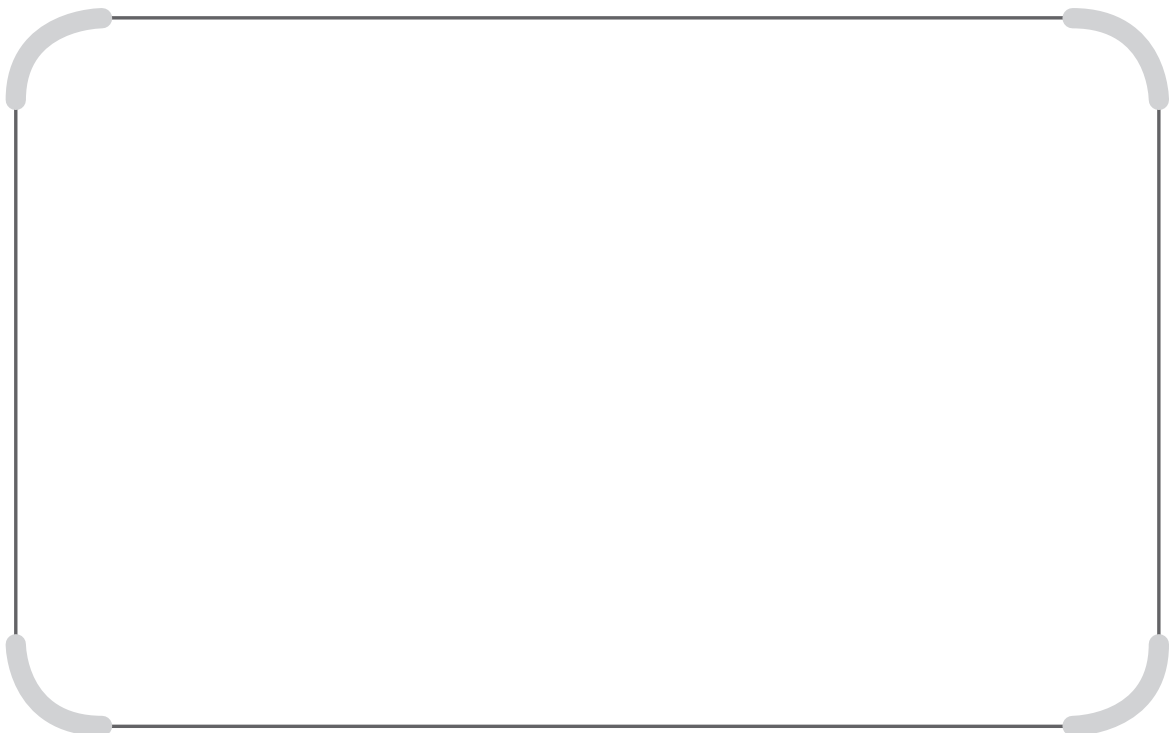
## KV 102

## Pubertät

Der Weg zu einer eigenständigen Persönlichkeit – zum Erwachsenwerden – ist oft steinig, verläuft schmerzhaft und ist von Krisen begleitet. Erwachsenwerden verläuft bei den meisten Jugendlichen wie eine rasante, atemberaubende Berg- und Talfahrt, mit wechselhaften Gefühlszuständen – zwischen dem überwältigenden Höhenrausch und einem bedrohlichen Absturz vergeht manchmal nur eine einzige Stunde. Kein Wunder, denn diese Lebensphase bringt viele Veränderungen und damit Verunsicherung mit sich, z. B. in Bezug auf:

- körperliche Entwicklungen – mit dem Gefühl der Fremdheit im eigenen Körper
- das Bewusstsein, ein geschlechtliches Wesen zu sein
- Identitätsentwicklung mit der Ausschau nach glaubwürdigen Vorbildern: *Wer bin ich und wer will ich sein? Wie wirke ich auf andere? Wie bekomme ich Selbstbewusstsein und -vertrauen?*
- das Zerschneiden des bisherigen Weltbildes mit seinen bislang geltenden Ordnungen – ein neues muss erst noch mühsam entwickelt werden
- den Zwiespalt, zwischen dem Bedürfnis nach Rückzug auf sich selbst und dem Aufgehen in der Gruppe der Gleichaltrigen (Peergroup)
- die Suche nach Lebenszielen und dem richtigen Platz in dieser Gesellschaft
- das Aufbegehren gegen die bislang enge Bindung zu den Eltern – Konflikte bei der Ablösung – Nähe und Distanz müssen neu ausgelotet werden
- Liebeskummer, der heftig ausgelebt wird. Weil noch keine Erfahrung im Umgang mit Liebesbeziehungen existiert, wird die Person, in die man sich verliebt hat, häufig idealisiert – eine Enttäuschung ist somit vorprogrammiert. Das Scheitern solcher Beziehungen wird als dramatisch erlebt, weil sie als *die* einzigartige Liebe des Lebens gesehen wird.

Versuche, das Besondere und Schwierige dieser Entwicklungsphase künstlerisch auszudrücken – gegenständlich oder abstrakt. Zeichne eine Person oder gestalte frei, mit Farben oder Formen. Ergebnisse vorstellen.



## KV 103

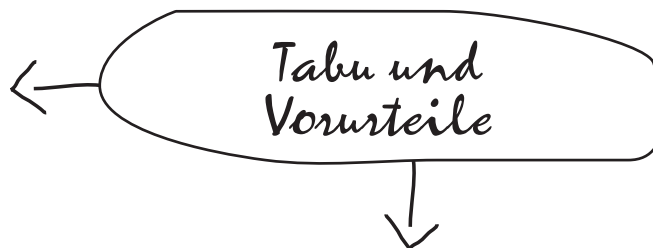
## Psychische Probleme – psychische Erkrankungen: Tabu und Vorurteile

- ❶ Führt ein Brainstorming durch und sagt spontan alles, was euch dabei durch den Kopf geht.
- ❷ Schreibt psychische Krankheiten an die Tafel, die euch bekannt sind.
- ❸ Berichtet von berühmten / prominenten Persönlichkeiten, von denen ihr wisst, dass sie psychisch krank waren / sind.

Untersuchungen zufolge wird jeder dritte Mensch in unseren Breiten im Lebensverlauf durch eine psychische Erkrankung belastet. Die Wahrscheinlichkeit, dass du jemandem begegnest, der an einer psychischen Krankheit leidet, ist also groß. Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Es kann jemand aus deinem Freundes- oder Bekanntenkreis, deiner Familie oder auch du selbst davon erfasst werden. Deshalb ist es wichtig, möglichst viel darüber zu wissen.

Anders als bei einem Schnupfen, einem Muskelriss oder bei einer Allergie sprechen Menschen kaum darüber, wenn sie psychisch krank sind. Auch wenn zahlreiche Promis inzwischen über ihre psychischen Krankheiten und Psychotherapien unbefangen plaudern und wenn es in manchen Kreisen hip ist, einen Psychotherapeuten zu haben, werden psychische Probleme von den meisten immer noch verschwiegen und versteckt. Das hängt damit zusammen, dass Erkrankte negative Reaktionen aus ihrem Umfeld befürchten.

- ❹ Verständigt euch zu dritt über mögliche Reaktionen.
- ❺ Zeichnet noch mehr Pfeile ein und schreibt solche Reaktionen und Denkweisen an die Pfeilspitzen.
- ❻ Tauscht eure Ergebnisse aus und ergänzt eure Notizen.



- ❼ Wie empfinden Betroffene diese Vorurteile? Wie und wodurch können diese beseitigt und wie das Tabu aufgebrochen werden?
- ❽ Beschließt, darüber einen Artikel in der Schülerzeitschrift zu verfassen, und stützt euch dabei auf die Unterlagen, die ihr in der Folge erarbeiten werdet.

Vielleicht schafft ihr es, eigene Vorbehalte und Vorurteile zu überwinden und auch bei anderen eine neue Sichtweise zu bewirken. Damit trägt ihr aktiv dazu bei, das bisherige gesellschaftliche Tabu zu überwinden.

## KV 104

## Dunkler Schleier: Depression

D  
e  
p  
r  
e  
s  
s  
i  
o  
n

Depression – Klammer um meinen Kopf.  
 Depression – Hast nicht mal angeklopft.  
 Depression – Ungebetener Gast.  
 Depression – Produzierst in mir Hass.  
 Depression – Meine Seele tut weh, so weh.  
 Depression – Will keinen Menschen mehr seh'n.  
 Ich habe keine Hoffnung mehr.  
 Dass mich noch jemand befreit.  
 Depression – Hab' keine Tränen mehr.  
 Depression – Und die Hauser sind leer, so leer.  
*Auszug aus dem Song »Depression« von Marius Müller-Westernhagen*

- Markiert Gefühle, die im Text ausgedrückt werden, mit einem Textmarker.
- Was wisst ihr über Depressionen? Kennt ihr jemanden, der unter Depressionen leidet / gelitten hat? Recherchiert im Internet nach betroffenen berühmten Persönlichkeiten.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und sind bei Kindern und Jugendlichen genauso verbreitet wie bei Erwachsenen. Wie andere psychische Störungen auch, verändert eine Depression Körper, Gefühle, Wahrnehmung und das Handeln. Sie bewirkt, dass der Betroffene qualvoll leidet.

Bei Jugendlichen ist es besonders schwer, eine Depression zu erkennen: Viele ihrer Anzeichen können auch sonst in der Pubertät auftreten – allerdings nicht so andauernd, zugespitzt und massiv. Erschwerend ist, dass eine Depression bei jungen Menschen viele Gesichter haben kann.

1. Manche Jugendliche leiden unter diesen Symptomen (Krankheitszeichen):
  - schlimme äußere und innere Unruhe
  - Gereiztheit und Aggression
2. Bei anderen sind solche Symptome vorhanden:
  - tiefe Trauer, manchmal Weinen ohne konkreten Anlass
  - Gefühl der totalen inneren Leere und der Abgestorbenheit
  - Hoffnungs-, Trost- und Auswegslosigkeit (alles scheint sinnlos und wird schwarz gesehen)
  - anhaltendes, sorgenvolles Grübeln, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe/-zweifel
  - Einsamkeit
  - Antriebslosigkeit, Müdigkeit
  - Schlafstörungen
  - Interesselosigkeit an Dingen, die früher Spaß gemacht haben
  - Angst
3. Bei vielen kommt es zu **Stimmungsschwankungen**, und sie haben wechselnde Symptome wie unter 1. und 2. beschrieben.

Depressionen sind häufig mit anderen psychischen Problemen verbunden: Ängsten und Panikzuständen, Selbstverletzungen, Essstörungen, Suchterkrankungen.

**Eine Depression ist eine ernst zu nehmende, extrem belastende Erkrankung.**  
**Eine Depression kann in eine sogenannte Suizidalität münden, d.h. sie kann die Bereitschaft hervorrufen, sich das Leben zu nehmen.**  
**Eine Depression bedarf daher dringend der Behandlung durch Fachleute!**  
**Eine Depression kann heute gut und erfolgreich behandelt werden!**

## KV 105

## Red Tears – Selbstverletzendes Verhalten

*Red Tears*

Lautes fröhliches Lachen.  
 Beneidenswerte Fröhlichkeit.  
 Strahlendes Glück.  
 Nicht für dich.

Trotzdem  
 lachst du mit.  
 Mit den Lebensfrohen, Übermütigen,  
 allerdings – nicht ganz so happy wie diese.

Verbirgst hinter einer Fassade Lügen,  
 stumme Schreie,  
 ersticktes Schluchzen.  
 Versuche des Überstehens.

Dunkelheit, Leere, Kälte  
 und Taubheit gegenüber dem Leben.  
 Unsäglicher Druck.  
 Er fordert Entlastung, Erlösung, Sicherheit.

Endlich fließen sie,  
 rote Tränen.  
 Aber du verbleibst,  
 zerstörter und einsamer als zuvor.



Einige der geschilderten Gefühle treffen auf viele Jugendliche in der Pubertät zu. Der Text beschreibt aber, was in einem Heranwachsenden vorgeht, der / die sich regelmäßig Selbstverletzungen zufügt.

- ❶ Was weißt du über Selbstverletzungen?
- ❷ Warum denkst du, verletzen sich Jugendliche auf diese Weise?

Wer Selbstverletzungen durchführt, braucht dringend Hilfe und Behandlung durch einen Experten, z.B. einen Klinischen Psychologen oder einen Jugendpsychiater, denn es geht um ein ernst zu nehmendes Symptom. Es muss geklärt werden, welche Ursachen dahinterstecken. Eine Therapie verspricht Erfolge!

- ❸ Wenn du jemanden kennst, der / die sich selbst verletzt, solltest du Einfluss nehmen!
- ❹ Der-/diejenige befindet sich in einer ernsthaften Krise, und es besteht die Gefahr, dass er / sie total »abrutscht«!
- ❺ Ihr werdet lernen, wie ihr jemanden ansprechen könnt, der sich in einer Krise befindet.

## KV 106

## Kurzgeschichte: Böses Erwachen

**Stell dir vor:**

Du wachst auf, viel zu helles Licht blendet dich.

Du siehst verschwommene Gesichter, die sich über dich beugen, aber du kennst sie nicht.

Du weißt nicht, wo du bist und warum du da liegst.

Du wirst gefragt, wie du heißt und wo du wohnst, aber du weißt es nicht.

Du hast keine Ahnung, was los ist.

Du spürst bei jeder Bewegung dumpfe Schmerzen, überall an deinem Körper.

Du willst schreien, aber deine Zunge ist wie gelähmt, ein säuerlicher Geschmack von Erbrochenem würgt dich.

Du merkst, wie panische Angst in dir hochsteigt und willst dich aufrichten. Es funktioniert nicht, weil deine Arme und Beine wie gefesselt sind.

Du versinkst endlich wieder in die erlösende Dunkelheit.

Irgendwann wachst du erneut auf und bleibst wach.

Es ist ein böses Erwachen, denn du musst dich dem stellen, was passiert ist.

- Was ist passiert?
- Hat dich jemand in diese Situation gebracht oder hast du sie selbst verursacht?



Das hat K., 15 Jahre alt, erlebt:

Es ist Samstag, der 14.1.2009, 7.38 h, als K. in einem Park von Joggern bewusstlos aufgefunden wird. K. scheint dort mehrere Stunden bei Temperaturen um den Gefrierpunkt gelegen zu haben. Der gerufene Notarztwagen bringt ihn in die Notaufnahme des örtlichen Krankenhauses. Erste Untersuchungen durch das fahrende Notarztteam ergeben, dass K. unterkühlt und in ein Koma gefallen ist. Sie leisten Erste Hilfe.

In der Klinik versuchen Ärzte und Krankenschwestern, das Leben von K. zu retten: Zuerst ziehen Krankenschwestern und Krankenpfleger K.'s Jeansjacke, sein T-Shirt und die Turnschuhe aus. Alles ist von Erbrochenem beschmutzt. Die verdreckte, übelriechende Jeans ist halb heruntergezogen, man sieht, dass K. seine Blasen- und Darmfunktion nicht mehr unter Kontrolle hatte. Ob K. in seinem hilflosen Zustand auch sexuell missbraucht wurde, kann erst später geklärt werden. Ein Arzt nimmt Blut ab und legt einen Schlauch für die rettende Infusion, eine Ärztin überprüft Blutdruck und untersucht die Schürfwunden und Blutergüsse. Krankenschwestern entfernen die größten Verschmutzungen und versorgen eine blutende Platzwunde am Kopf. Nachdem verschiedene Röntgenaufnahmen von K. angefertigt wurden, schieben ihn die Krankenpfleger auf die Intensivstation. Dort wird K. in ein Krankenhausbett umgebettet und an zahlreiche Apparate angeschlossen. Es muss schnellstens überprüft werden, wie die inneren Organe von K. arbeiten. Die Apparate fangen an zu summen und zu piepen. Sie spucken Papierstreifen mit Ergebnissen aus, die eilig von den Ärzten ausgewertet werden. K. bekommt eine Windel umgelegt. Er wird in die Seitenlage gebracht, damit er nicht an Erbrochenem erstickt. Beine und Arme werden mit Gurten festgeschnallt, damit sich K. nicht auf den Rücken drehen kann und, falls er aufwacht, nicht aus dem Bett stürzt.

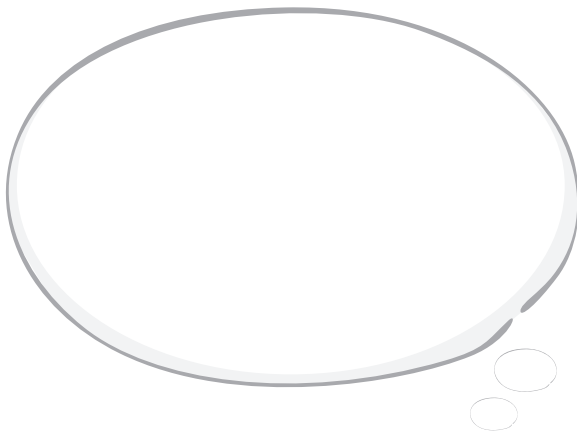
Irgendwann ist alles getan, was möglich ist. Wird K. es schaffen?

Die Tür öffnet sich und K.'s Eltern, die von der Polizei benachrichtigt wurden, treten an sein Bett: ein fassungsloser Vater und eine weinende Mutter. In den folgenden Stunden bangen und beten sie, dass ihr Kind aus dem Koma erwacht und keine Folgeschäden davontragen wird.

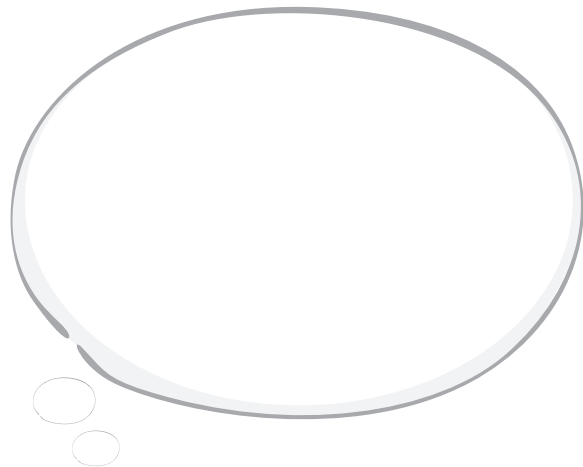
- ① Das Arbeitsblatt vor dem Verteilen an der gestrichelten Linie so nach hinten knicken, dass der untere Teil nicht sichtbar ist. Alle lesen den oberen Teil und mutmaßen, was passiert sein könnte. Handelt es sich um ein Mädchen oder um einen Jungen?
- ② Der restliche Text wird gelesen, Gedanken und Gefühle dazu werden ausgetauscht, und die KV 107 wird erarbeitet.

## KV 107

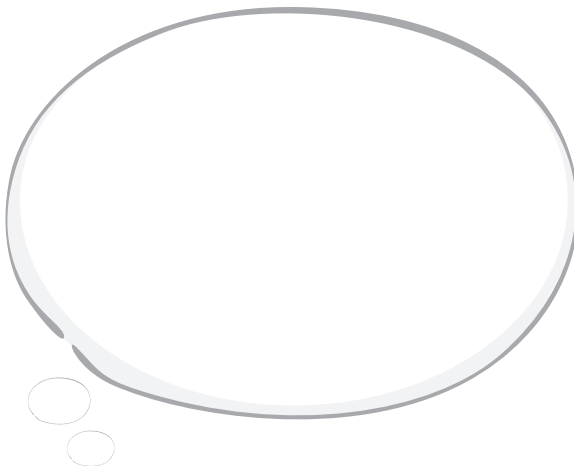
Trinken, bis der Arzt (zu spät) kommt: Komatrinken



Was denken und fühlen die Eltern von K., als sie am Krankenbett sitzen?



Was denkt und fühlt K., als er aufwacht und erfährt, was passiert ist?



Was geht den Krankenschwestern/pflegern durch den Kopf, während sie K. versorgen?

**Klassendiskussion:**

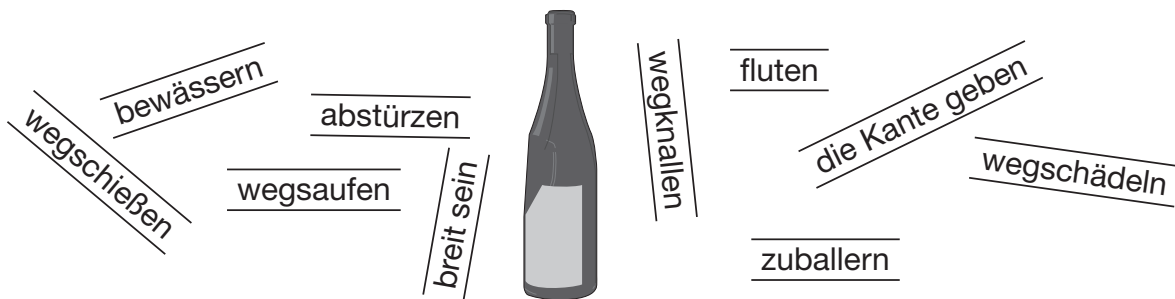
Was bringt Kinder und Jugendliche dazu – auch immer mehr Mädchen – sich ins Koma zu trinken?

## KV 108

## Spaßige Wörter für ein schockierendes Phänomen

Komasaufen • Kampftrinken • Flatratebechern • Wettkübeln

Spaßige Wörter für ein schockierendes Phänomen:



Dummheit? Lust am Risiko? Protest? Gruppenzwang? Hilferuf? Langeweile?

**Die Tatsachen:**

Sie treffen sich in kleinen und großen Gruppen und trinken, bis sie umfallen. Immer mehr Kinder und Jugendliche landen mit Vergiftungserscheinungen oder im Koma im Krankenhaus – es kommt sogar zu Todesfällen. *Binge Drinking* nennen es Experten. Gemeint ist, sich absichtlich mit größeren Alkoholmengen abzufüllen, um möglichst schnell im Vollrausch zu landen – Sau-  
 fen bis zur Besinnungslosigkeit. Neuerdings tun dies mehr junge Mädchen als Jungen!

Allein im Jahr 2007 wurden 23.165 junge Leute zwischen 10 und 20 Jahren in Deutschland mit einer Alkoholvergiftung stationär im Krankenhaus behandelt. Im Vergleich dazu nahm die Zahl im Nachjahr um 20 Prozent zu. Seit der ersten Erhebung im Jahr 2000 ist das ein Anstieg um 143 Prozent.

- ❶ Notiert stichpunktartig in Paargruppen auf einem Extrablatt, was ihr selbst beobachtet, erlebt oder darüber gehört bzw. gelesen habt:
  - An welchen Orten passiert *Binge Drinking*?
  - Wann passiert es?
  - Welche Altersgruppen sind beteiligt?
  - Was und wie viel wird getrunken?
  - Welches Verhalten fällt euch bei volltrunkenen Kindern und Jugendlichen auf?
  - Welche Gefahren drohen in der Situation?
  - Welche Auswirkungen und Gefahren drohen kurz- und längerfristig?
- ❷ Tauscht eure Ergebnisse im Plenum aus.
- ❸ Wie ist eure persönliche Einstellung dazu?
- ❹ Lest die Fakten zu den Fragen 1. bis 7. im oberen Teil der KV 109: *Klar in der Birne!*

## KV 109

## Klar in der Birne: Fakten zum Komatrinken – Projektvorschläge

Fakten zu den Fragen 1. bis 7. (KV 108: *Spaßige Wörter für ein schockierendes Phänomen*):

1. *Binge Drinking* passiert in Parks, auf Spielplätzen, an Badeplätzen, vor Einkaufszentren, auf Plätzen, auf Privatpartys, auf der Kirmes, in Discos/Clubs («Flatrate-Partys»), in Kneipen und auch zu Hause.
2. *Binge Drinking* passiert meistens an Wochenenden und vermehrt in den Ferien (Steigerung bei warmem Wetter).
3. Die ersten Binge Drinker sind erst zehn Jahre alt, doch besondere Sorge bereiten die 16-, 17-, 18-Jährigen, weil sie meist schon früh mit den sogenannten Alcopops eingestiegen sind.
4. Oft wird mit einem Getränk von zu Hause (auf dem Weg zum Treffen) »vorgeglüht«. Mädchen trinken häufig anfangs gesüßte Mixgetränke, gehen aber oft später zu harten Alkoholika über. Jungen »wärmen« oft mit Bier an und lassen sich dann mit Hochprozentigem volllaufen.
5. Volltrunkene Kinder und Jugendliche fallen durch eine verlangsamte Reaktion, undeutliche Sprache, Selbstüberschätzung, Gleichgültigkeit, unkoordinierte Bewegungen, Schwindel, Schwanken, Stolpern, Stürzen, Doppelbilder, Einschlafen, Erbrechen, Bewusstlosigkeit auf und haben keine Kontrolle über Blase und Darm.
6. Es drohen Unfallgefahr durch Risikobereitschaft und Koordinationsstörungen, erhöhte Aggressivität, gesteigerte Gewaltbereitschaft. Erhöhte Neigung zum Suizid. Die allgemeine Enthemmung führt zu verändertem Sexualverhalten (sexuelle Übergriffe werden nicht abgewehrt). »Filmriss«: Gedächtnisstörung. Zusätzliche Drogen werden eher genommen.
7. Alkohol ist ein Nerven- und Zellengift: Gehirnstrukturen, die für Lernprozesse zuständig sind, sind bei häufig trinkenden Jugendlichen um zehn Prozent kleiner als bei Nichttrinkern. Die Leistungs- und Lernfähigkeit sinkt. Es besteht große Suchtgefahr und die Möglichkeit von Schädigungen an Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen und Herzmuskel.

**Nicht zu vergessen: Alkohol und Gewalt sind ein unzertrennliches Team!**



Führt einen Projekttag zum Thema durch:

- Recherchiert im Internet nach Aufklärungskampagnen, z.B. *Stay Gold*, und fordert Informationsbroschüren an. Ladet jemanden von der Polizei, einen Suchtbeauftragten oder einen Experten aus einer Suchtberatungsstelle ein.
- Gestaltet einen *Flyer* mit einem Test »Wie gefährdet bist du?« (Anregungen dazu findet ihr im Internet), kopiert und verteilt ihn an eurer Schule.
- Gestaltet *Plakate* (sprayen, zeichnen, Fotos aufkleben) mit einem Motto gegen Koma-Trinken.
- Benutzt dabei Sätze, die Jugendliche ansprechen.
- Schreibt *Gedichte* oder *Raps* zum Thema.
- Fertigt *Buttons* an.
- Überlegt gemeinsam, wie ihr in eurer Clique / im Bekanntenkreis Einfluss nehmen könnt.
- Trainiert im *Rollenspiel*, wie ihr euch verhalten könnt, wenn gemeinsames Trinken angesagt ist und klar ist, dass jemand über die Stränge schlägt.
- Wann muss in der Situation Hilfe geholt werden? Wie sieht eine Erste-Hilfe-Maßnahme aus? Achtung: Nie jemanden alleine liegen lassen, der *bewusstlos ist*!
- *Stellt aus euren Ergebnissen eine Ausstellung* zusammen.
- Sammelt weitere Ideen für den *Projekttag*.

## KV 110

# KICK IN DEN TOD

Extrem gefährlich: Würge- und Ohnmachtsspiele

- Vorwissen im Gespräch benennen: Was wisst ihr darüber? Was habt ihr davon gehört, gelesen, selbst beobachtet?

Im Februar 2006 kam ein Dreizehnjähriger zum Abendessen nach Hause. Er war gut gelaunt, setzte sich später in seinem Zimmer an die Hausaufgaben. Nach einer Stunde fand ihn die Mutter zusammengesackt und blau angelaufen mit einem Gürtel um den Hals. Er starb wenig später im Krankenhaus. Ein Abschiedsbrief wurde nicht gefunden. Erst in den Wochen danach erzählten Freunde des Jungen, dass sie des Öfteren Würgespiele auf Partys gespielt hatten.

Würge- oder Ohnmachtsspiele sind bei Jugendlichen immer wieder und auch zur Zeit in Mode. Sie führen gezielt den Verlust des Bewusstseins herbei. Dazu wird die Luftzufuhr oder die Blutzufuhr über die Halsschlagader so lange unterbrochen, bis sie ohnmächtig werden. Das Gehirn erhält zu wenig Sauerstoff, was einen rauschhaften Zustand hervorruft. Würgespiele in Gruppen gelten unter Jugendlichen naiverweise als risikolos: Sie legen sich auch gegenseitig die Hände um den Hals, in dem Glauben, der andere würde schon erkennen, wann der Griff wieder gelöst werden müsse.

Dazu kommt: Selbststrangulation kann süchtig machen – die wenigsten ahnen das. Auch die Schwere der Verletzungen übersehen die Jugendlichen offenbar. Wird die Blutzufuhr zum Hirn, das allein ständig auf rund 20 Prozent des eingeatmeten Sauerstoffs angewiesen ist, unterbrochen, sind schwerste Hirnschäden unweigerlich die Folge. Millionen Hirnzellen sterben dauerhaft ab, Schlaganfälle und Infarkte können die unmittelbare Folge sein. Weniger schwere Verletzungen sind blutunterlaufene Augen, Wunden am Hals oder gebrochene Knochen. Wird aber einmal der Punkt, an dem die Bewusstlosigkeit einsetzt, erreicht und dann auch überschritten, kann sich der Einzelne, wenn er denn zu Strick, Tuch oder Gürtel gegriffen hat, oft selbst nicht mehr helfen.

In den USA und auch in Frankreich hat es bereits mehrere Todesfälle gegeben. In Frankreich stirbt jeden Monat mindestens ein junger Mensch bei solchen Würgespielen! Dort hat sich eine Selbsthilfegruppe von betroffenen Eltern gegründet. Oft haben sie bei ihrem Kind Suizid vermutet, bis sie über Freunde ihres Kindes aufgeklärt wurden, dass es sich bei der Todesursache um ein Strangulationsspiel gehandelt haben muss. Darüber, wie verbreitet das »Spiel« in Deutschland ist, liegen derzeit noch keine gesicherten Erkenntnisse vor. Allerdings lassen Hinweise und Anleitungen im Internet vermuten, dass auch in Deutschland zahlreiche Jugendliche diesen gefährlichen Kick suchen. Es gab in den letzten Jahren auch hier Todesfälle.

## Freunde und Mitschüler/innen sind gefragt!

In den tragischen Fällen, die zu größeren Verletzungen oder gar zum Tod geführt haben, ist die Betroffenheit auch unter den Mitschülern und Freunden groß. Viele fragen sich mit großen Schuldgefühlen: »Was hätten wir tun müssen, um das Unglück zu verhindern?« Viele Jugendliche spielen selbst nur unter Gruppendruck mit oder sie wissen, dass Freunde von ihnen solche »Spiele« durchführen. Manchmal ahnen sie aber auch nicht, dass ihre Altersgenossen, häufig nach Anweisung im Internet, für sich alleine den Thrill in der Selbststrangulation suchen. Meistens gibt es aber Hinweise: z. B. das ungewöhnlich häufige Herumliegen von Gürteln, Seilen oder möglichen Strangulationshilfen anderer Art und/oder verdächtige Spuren am Hals sowie gerötete Gesichter und Augen. Auch starke, häufig auftretende Kopfschmerzen und vorher nicht bekannte Konzentrationsstörungen können auf das »Spiel« hindeuten, ebenso epileptische Anfälle.

Was können Schüler tun,

- wenn sie selbst betroffen, bereits abhängig sind und den Kick immer wieder hervorrufen müssen?
- wenn sie sich dem Gruppendruck ohne Gesichtsverlust entziehen wollen?
- wenn sie von anderen wissen, dass sie es tun?

## KV 111

## Die gute Message und die goldene Regel

Sich mit psychischen Erkrankungen näher zu beschäftigen ist nicht einfach. Fachleute meinen aber, dass es sinnvoll ist, schon Jugendliche darüber aufzuklären: weil dadurch solche Krankheiten eher erkannt und Vorurteile und Hemmschwellen abgebaut werden können. Teilweise gibt es noch keine endgültigen Erklärungen für diese Krankheiten, aber man geht davon aus, dass sie *nicht nur eine*, sondern verschiedene Ursachen haben.

Meistens ist es eine Ursachenmischung. So sind diese Krankheiten teilweise

- in der individuellen Persönlichkeit des Einzelnen und seinen grundlegenden Einstellungen zum Leben begründet, die angeboren oder erworben sein können.
- auf Stoffwechselveränderungen im Gehirn zurückzuführen.
- durch soziale / familiäre Erfahrungen begünstigt.

**Die gute Message**

- Niemand, der psychisch krank ist, ist daran schuld! Solche Krankheiten haben nichts mit Charakter-schwäche, persönlichen Fehlern oder mangelnder Willensstärke zu tun – unter bestimmten Voraussetzungen können sie jeden treffen!
- Jemand, der psychisch erkrankt, ist noch lange nicht verrückt oder ein Fall für die »Klappe« – vor allem nicht, wenn rechtzeitig eingegriffen wird.
- Alle psychischen Erkrankungen können heute erfolgreich behandelt werden, wenn Hilfe durch Experten angenommen wird!
- Diese Hilfe gibt es überall – auf dem Land genauso wie in der Großstadt. Sie muss nur gefunden und in Anspruch genommen werden!

**Die goldene Regel bei der Auseinandersetzung mit solchen Themen:**

**Bleibt sachlich. Verkneift euch alberne Sprüche! Auch wenn sie nur als Spaß gedacht sind: Macht keine kränkenden, diskriminierenden Anspielungen auf andere. Überlegt, wie ihr mit Regelverstößen umgeht!**

- ❶ Die folgenden Krankheitsbilder sollen gemeinsam gelesen und besprochen werden.
- ❷ Den einzelnen Erkrankungen werden Kleingruppen zugewiesen.
- ❸ Die jeweiligen Kleingruppen erhalten Textabschnitte über je eine Krankheit.
- ❹ Die Kleingruppen bereiten eine Präsentation über die entsprechende psychische Erkrankung vor:
  - Internet-Recherche über Berichte von Betroffenen
  - Herausfinden, wo und wie Betroffene Hilfe erfahren
  - Präsentation der Ergebnisse im Klassenforum
- ❺ Eine Gruppe von Schülern verfasst einen Artikel für die Schülerzeitung:
  - Beschreibt, wie die Beschäftigung mit dem Thema für euch war und ob sich eure Einstellung zu psychischen Erkrankungen verändert hat, oder berichtet über *eine* der psychischen Erkrankungen.
  - Berichtet über psychische Krankheiten *allgemein*.
- ❻ Ladet jemanden aus einer der vielen Initiativen für psychische Krankheiten ein, z. B. aus einer Klinik für Essstörungen oder aus einer Selbsthilfegruppe.

## KV 112

## Psychische Erkrankungen (1): Psychosomatische Krankheiten – Angst- und Panikstörungen – Die bipolare Störung

### Psychosomatische Krankheiten – »Psyche« (griechisch: Seele) und »Soma« (griechisch: Körper)

Die Betroffenen haben erhebliche körperliche Beschwerden, obwohl dafür keine organische Ursache gefunden werden kann, z. B. Bauch-, Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit, Schwindelzustände, Herz- und Kreislaufstörungen. Diese Krankheiten und ihre Beschwerden haben nichts mit Einbildung zu tun; sie zeigen uns das Wechselspiel zwischen Körper und Seele – beide sind nicht voneinander zu trennen. So hilft es auf Dauer nichts, nur die körperlichen Krankheitszeichen zu behandeln, denn die Ursache für psychosomatische Erkrankungen liegen in der Seele, z. B. in Überforderungen, Druck, Ängsten.



### Angst- und Panikstörungen

Wenn Angst extrem wird, häufiger und länger anhaltend auftritt, nicht mehr der Situation angemessen ist und mit Kontrollverlust verbunden ist, kann es sich um eine Phobie handeln. Eine bekannte Phobie ist die **Agoraphobie**, die Angst, sich an bestimmten Orten aufzuhalten (im Fahrstuhl, in Menschenansammlungen, in U-Bahn-Schächten etc.). Die Angst bricht aus, weil z. B. das Gefühl vorherrscht, eingeschlossen zu sein und nicht vom entsprechenden Ort fliehen zu können. **Spezielle Phobien** richten sich z. B. auf Spinnen- oder Blutsehen oder Situationen (z. B. Höhenangst, Angst vor dem Autofahren, Flugangst).

**Soziale Phobien** führen zu übermäßiger, nicht kontrollierbarer Angst in bestimmten Situationen. Es sind Momente, in denen die Person im Mittelpunkt steht und die mit Leistungsbewertung oder einer Beurteilung verbunden werden, z. B. wenn ein/e Präsentation / Vortrag gehalten werden soll oder bei Prüfungen. Die Phobie kann dabei zu einem Blackout führen.

Von einer **generalisierten Angststörung** spricht man, wenn große Angst verschiedene Bereiche umfasst: z. B. die Sorge um die eigene finanzielle Situation, den Arbeitsplatz oder die eigene Gesundheit – das ganze Leben betrifft.

**Panikstörungen** sind bestimmt durch plötzliche Angstanfälle und -attacken. Sie überfallen Betroffene plötzlich, lösen die übermächtige Befürchtung aus, die Kontrolle zu verlieren, ohnmächtig, verrückt zu werden, durchzudrehen – oft Todesangst.

Sowohl bei Phobien als auch bei Panikstörungen, werden vom Gehirn ausgehend, Hormone ausgeschüttet, die bei unseren Vorfahren eigentlich das Überleben sicherstellen und ihnen zum Angriff oder zur Flucht verhelfen sollten. Sie lösen **heftige körperliche Reaktionen** aus: Atemnot, Herzschmerzen, -rasen oder -stolpern, Engegefühle im Hals und in der Brust, Zittern, Schweißausbrüche, Taubheitsgefühle. Es entsteht ein **Teufelskreis**, in dem sich die **Angst vor Angst** ausbildet und bestehende Probleme noch verstärkt.



### Die bipolare Störung

Sie zählt zu den affektiven Störungen und ist eine Erkrankung, bei der die Stimmungslage und die Aktivität des Betroffenen beeinträchtigt und verändert werden. Wenn eine bipolare Erkrankung vorliegt, ist der Erkrankte *phasenhaft* depressiv und gehemmt oder manisch erregt. In der depressiven Phase gehen die Krankheitszeichen in Richtung einer Depression, in der manischen Phase wirkt der Erkrankte wie von Überaktivität und Rastlosigkeit getrieben. In der manischen Episode wirkt er rauschhaft euphorisch (überbetont heiter, glückselig, hochgestimmt, wie aufgedreht). Er kann dann Handlungen begehen, die ihm Probleme bringen, weil er die Realität nicht mehr richtig einschätzen kann (er wirft z. B. mit Geld nur so um sich). Unter Umständen fällt er auch durch heftige Gereiztheit auf. Zwischen den Krankheitsphasen kommt es meistens zu längeren Zeiten der Normalität, mit Stimmungsschwankungen, wie sie bei Menschen üblich sind. Viele der Menschen, die an einer bipolaren Störung leiden, sind mit ihrer ansteckenden Fröhlichkeit und ihren sprühenden Ideen beliebt und beruflich außerordentlich erfolgreich, sie können in den manischen Phasen kreativ und extrem leistungsstark sein und andere durch kühne Projekte und Geschäftsvorhaben begeistern. Bei der bipolaren Störung gibt es unterschiedliche Schweregrade – von der schwachen Ausprägung, die vielleicht nur Familienmitgliedern auffällt, bis hin zu schweren Krankheitsverläufen.

Eine Depression, die alleine, außerhalb einer bipolaren Störung auftritt, zählt ebenfalls zu den affektiven Störungen. Man nennt sie dann unipolare Depression (vgl. KV 104 »Dunkler Schleier: Depression«).

## KV 113

## S

## Psychische Erkrankungen (2): Zwangsstörungen – Schizophrenie und Psychosen

### Zwangsstörungen

Bei dieser Störung kreisen die Gedanken beständig und zwanghaft um bestimmte Themen. Fast jeder Gedanke oder jedes Thema kann zum Inhalt eines Zwangs werden. Dabei treten Angst, Nervosität oder Ekel auf. Handlungen, die bei Zwangsstörungen durchgeführt werden, sind eigentlich sinnvoll. Ein Zwangskranker muss sie jedoch völlig übertrieben, immer wieder und oftmals nacheinander durchführen:

- **Wasch- und Putzzwänge:** ständiges Händewaschen, Polieren von Flächen, oft verbunden mit Angst vor Keimen.
- **Kontrollzwänge:** Es wird immer wieder nachkontrolliert, ob die Wohnungstür verschlossen, das Licht oder die Herdplatte ausgeschaltet ist.
- **Zählzwänge oder Gedankenketten:** mit magischem Denken verbundenes Handeln, z. B. das zwanghafte Auszählen von Fliesen, Treppen oder vorbeigehenden Leuten.
- **Zwanghaftes Horten oder Sammeln:** Aufheben von Busfahr-, Parkscheinen, Werbebroschüren, Pfandflaschen, leeren Dosen etc. Es ist mit der quälenden Angst verbunden, dass durch Wegwerfen Möglichkeiten und Informationen, die in der Zukunft entscheidend sein könnten, verloren gehen.

Dem Betroffenen ist dabei klar, dass sein Zwangshandeln unvernünftig und sinnlos ist. Beim Versuch, es nicht zu tun, gerät er in einen unerträglichen Zustand der Anspannung, Angst oder Besorgnis. Die Zwangsideen und -handlungen verursachen bei fehlender Therapie Verzweiflung und tiefes Leid, weil der gesamte Alltag des Betroffenen davon belastet wird.



### Schizophrenie und Psychosen

Als Psychosen wird eine Krankheitsgruppe mit unterschiedlichen Formen bezeichnet. Ein Teil der Psychosen wird auch Schizophrenie genannt. Bei einer Schizophrenie kommt es zu tiefgreifenden Veränderungen auf der Ebene der Gedanken, der Wahrnehmung, der Motorik und des Verhaltens. An Schizophrenie erkrankte Menschen besitzen aber nicht, wie oft vermutet, eine »gespaltene« Persönlichkeit. Der Glaube, eine andere oder mehrere Personen zu verkörpern, gehört zur sogenannten multiplen Persönlichkeit (*Dr. Jekyll und Mr. Hyde*). Psychosen, auch schizophrene Psychosen, treten meist vorübergehend, in Schüben auf und können sich einmal oder mehrmals im Leben ereignen. Die Art und Weise, wie sich die Krankheit zeigt, ist sehr unterschiedlich. Oft wird die Umwelt als verändert erlebt, sie wirkt nicht mehr vertraut, sondern bedrohlich. Schizophrene erfahren sich von ihrer eigenen Person entfremdet und glauben, dass ihre Gedanken von außen manipuliert und gesteuert werden, z. B. durch Strahlen, Hypnose oder außerirdische Mächte. Sie beziehen das Verhalten anderer Menschen oder irgendwelche Vorgänge auf sich, fühlen sich verfolgt und bedroht oder sind beispielsweise überzeugt davon, ein Genie oder eine berühmte Persönlichkeit zu sein (Wahnvorstellungen). Sie glauben, Stimmen zu hören, obwohl niemand sonst im Raum ist (Halluzinationen), und vermuten, dass über sie getuschelt wird und andere ihre Gedanken lesen können. Psychotiker erleben Gedankensprünge mit schnellen, sich überschlagenden Denkabläufen, Abbrüchen im Gedankenfluss und zahlreichen unterschiedlichen Ideen (Ideenflucht). Manche werden gegenüber ihrer Umwelt gleichgültig, sind antriebsarm und kapseln sich ab. Andere spüren Ängste, sind unruhig und haben Schlafstörungen.

Weil Schizophrene in ihrem Verhalten als absonderlich und seltsam bewertet werden, vermuten viele Menschen, dass sie gefährlich sind. Tatsache ist aber, dass das Risiko für Gewaltverbrechen oder Tötungsdelikte bei Psychotikern nicht höher ist als in der Allgemeinbevölkerung. Viele ihrer Symptome können bei jedem Menschen, z. B. durch einen Schlafentzug von mehreren Tagen oder durch Isolationshaft, künstlich ausgelöst werden. Bemerkenswert ist, dass psychotische Symptome in anderen Kulturen für besondere Begabungen stehen. So besteht etwa eine große Ähnlichkeit zwischen den Halluzinationen im psychotischen Schub und den Trancezuständen bei Schamanen, die in ihrer Kultur besonderes Ansehen haben.

Als häufige *Auslöser* einer Schizophrenie oder Psychose bei Jugendlichen gilt der Konsum von Drogen, beispielsweise LSD oder Meskalin. Außerdem wird ein deutlicher Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und Schizophrenie gesehen – das Risiko, daran zu erkranken, soll sich dabei verdoppeln!

## KV 114

## Psychische Erkrankungen (3): Essstörungen

Bei allen Essstörungen, auch bei Adipositas (Esssucht mit massivem Übergewicht), kreist das Denken von Betroffenen unablässig um Essen. Bei allen Formen geht es um selbstschädigendes, krankmachendes Essverhalten, bei dem ein ehemals gesunder Körper drastisch verändert oder manipuliert wird. Die Betroffenen leiden unter ihrer Störung: Das Verhalten löst Ekel-, Schuld- und Schamgefühle aus und führt zu Selbstvorwürfen und Selbstverachtung, bis hin zu Depressionen.

Von einer **Binge Eating-Störung** (aus dem Amerikanischen: »ein Fressgelage abhalten«) kann gesprochen werden, wenn mindestens zweimal pro Woche Heißhungerattacken bzw. »Fressanfälle« erfolgen, bei denen einfach nicht aufgehört werden kann zu essen. Der Binge Eater verschlingt dabei sehr schnell riesige Mengen, meist sind es fett- und kalorienreiche, oft süße Lebensmittel. Bei den Betroffenen stellt sich kein Sättigungsgefühl ein. Natürlich kommt es im Störungsbild zu Übergewicht. Von dieser Störung sind auch viele Männer betroffen (vgl. auch Binge Drinking bei Jugendlichen).

Bei einer **Anorexie (Magersucht)** wird das Gefühl von Hunger oder Appetit nicht eingestanden. Es wird gezielt versucht, durch Fasten Gewicht zu verlieren, denn das Denken ist beherrscht von der nicht kontrollierbaren Angst vor einer Gewichtszunahme. Anorexie tritt häufiger bei Mädchen und jungen Frauen auf, es sind aber auch Jungen und junge Männer betroffen. Es kommt zu einer eingeschränkten *Körperwahrnehmung mit einer Störung des Körperbildes*: Obwohl die Betroffenen untergewichtig sind, haben sie das Gefühl, dass ihr Körper oder bestimmte Körperstellen zu dick sind. Ihr Selbstwertgefühl hängt in beängstigendem Maß von ihrem jeweiligen Gewicht ab. Es wird weiter gehungert, auch wenn ein Zielgewicht erreicht wurde, bis hin zur totalen Abmagerung. Es besteht der schockierende Eindruck, die Person würde nur noch aus Haut und Knochen bestehen. Bei der Anorexie gibt es *Überschneidungen zur Bulimie*: Auch bei Magersucht kommen Essanfälle und/oder Erbrechen vor. Ebenso werden übertriebene Sportprogramme durchgezogen, und es werden gleichfalls missbräuchlich Abführ- oder Entwässerungsmittel eingesetzt.

Die Anorexie kann wegen des bestehenden Untergewichts und der gesundheitlichen Auswirkungen des kranken Essverhaltens, das sich auf alle Körperorgane auswirkt, zu lebensbedrohlichen Zuständen mit Klinikeinweisung und künstlicher Ernährung und auch zum Tod führen.

Eine **Bulimie** (griechisch: *bulimos*: Stierhunger) ist bestimmt durch die extreme Angst vor dem Dicksein, obwohl die erkrankte Person normalgewichtig oder nur gering übergewichtig ist. Die Erkrankung beginnt meist einige Jahre später als die Magersucht, etwa ab 16 bis 18 Jahren. Im Leben der Betroffenen spielen Gedanken um die Figur, Kalorienzählen, Fasten und Diäten eine vorherrschende Rolle. Charakteristisch sind Essattacken, bei denen die Betroffenen innerhalb kurzer Zeit weit mehr Kalorien (bis zu 20 000 kcal) zu sich nehmen, als dies vergleichbare Personen könnten. Die Erkrankten erleben während der Essanfälle Kontrollverlust, sodass sie diese nicht willkürlich beenden können. Damit das Gewicht reguliert werden kann, wird durch Gaumen-/Rachenreizung Erbrechen provoziert, was bei manchen Bulimiekranken auch als Reflex automatisch passiert. Man spricht von Bulimie, wenn die Heißhungeranfälle im Durchschnitt mindestens zweimal pro Woche auftreten und über mehrere Monate anhalten.

Das krankhafte Essverhalten löst Schamgefühle aus. Deswegen wird es heimlich durchgeführt, was tiefe Einsamkeitsgefühle hervorruft. Es werden häufig weitere gegensteuernde Maßnahmen durchgeführt, um trotz der Essanfälle nicht zuzunehmen: Missbrauch von Abführmitteln und Entwässerungspillen, übermäßige körperliche Aktivität, Appetitzügler oder Schilddrüsenhormone. Die Bulimie wechselt sich häufig mit anorektischen Phasen ab.

Besteht die Bulimie länger, kommt es durch Erbrechen, Abführmittelmissbrauch und Fehlernährung zu einem Mangel an den Elektrolyten Kalium, Calcium und Eisen. Dadurch ausgelöste Herzrhythmusstörungen sind lebensbedrohlich. Weiterhin können sich die Speicheldrüsen vergrößern (»Hamsterbacken«), oft entzündet sich die Speiseröhre, und Magensäure zerstört vor allem den Zahnschmelz an den Schneidezähnen. Durch die regelmäßige Hautreizung beim Auslösen des Würgereizes kommt es auch zu Verhornungsmalen an den Handrücken.

Übrigens: Experten verurteilen die Veröffentlichung von Fotos oder Videos von dünnen oder sogar abgemagerten Mädchen, Frauen oder Männern, vor allem, wenn es Prominente sind. Sie wirken nicht abschreckend, sondern werden häufig von Magersüchtigen oder Bulimiekranken als Vorbild angesehen und fördern daher diese Erkrankungen.

## KV 115

## Psychische Erkrankungen (4): Suchtkrankheiten

Suchtkrankheiten sind, mit steigender Tendenz, weit verbreitet. Veränderte Arbeits- und Lebensbedingungen der modernen Welt beängstigen, überfordern und belasten viele Menschen. Die meisten Suchterkrankungen haben massive Auswirkungen auf Körper und Seele. Wenn Menschen eine Sucht entwickeln, hat das immer mehrere Ursachen. Bei vielen Süchten steht die psychische Abhängigkeit im Vordergrund, sie ist meistens schlimmer als die körperliche Abhängigkeit. Letztere kann man durch einen Entzug in den Griff bekommen, während es viel schwerer ist, die seelische Abhängigkeit zu bewältigen. Bei einer Sucht verändern sich die Persönlichkeit und der Charakter des Menschen. Menschen versuchen, mit Suchtmitteln Problemen auszuweichen, sich zu betäuben und/oder in gute Stimmung zu versetzen. Immer dann, wenn die Wirkung der Droge nachlässt, fallen die meisten Süchtigen jedoch in ein noch tieferes Loch, sind depressiv, verfallen in Selbstzweifel und Selbstverachtung – das Selbstwertgefühl verringert sich noch weiter. Bei Suchtkranken ist ein zunehmender Realitätsverlust zu beobachten, es fällt immer schwerer, mit ihnen in Kontakt zu kommen. Meistens ziehen sie sich aus Freundschaften und Liebesbeziehungen zurück. Irgendwann geraten sie in die soziale Isolation und vereinsamen. Es kommt bei einer Sucht zu einer verzerrten Wahrnehmung, andere Personen und Situationen werden falsch eingeschätzt. Die eigene Sucht wird verdrängt und so lange wie möglich, auch sich selbst gegenüber, verleugnet. Süchtige haben Angstzustände, viele leiden sogar unter Halluzinationen und Wahnvorstellungen und zeigen aggressives Verhalten. Suchtkranke sind häufig depressiv, und die Gefahr eines Suizids ist groß. Die Sucht bestimmt immer mehr das Leben der Betroffenen. Der Drang, eine Situation herzustellen, in der die Sucht befriedigt werden kann, und die Sorge um die Beschaffung des Suchtmittels, macht sie egoistisch und rücksichtslos (beispielsweise bestehlen Drogenabhängige häufig ihnen nahe stehende Personen). Süchtige lügen und können kriminell werden.

Die Entwicklung einer Sucht beinhaltet verschiedene Ebenen:

- Mit **Missbrauch** wird der Umgang mit Suchtmitteln / Suchtsituationen bezeichnet, der zwar zu körperlichen, psychischen und sozialen Schäden führt, aber noch keine Zeichen der Abhängigkeit aufweist.
- Die **psychische Abhängigkeit** führt zu einem zwingenden Verlangen nach dem Suchtmittel / der entsprechenden Situation. Das gesamte Denken und Handeln konzentriert sich auf die Befriedigung der Sucht, und es kommt zum Kontrollverlust (der Konsum kann nicht abgebrochen oder die Situation nicht beendet werden).
- **Körperliche Abhängigkeit** zeigt sich durch die sogenannte Toleranzerhöhung, d. h. die Dosis muss immer mehr gesteigert werden, um den gleichen Effekt zu erzielen. Es kommt zu Entzugserscheinungen, wenn die Sucht nicht befriedigt werden kann.

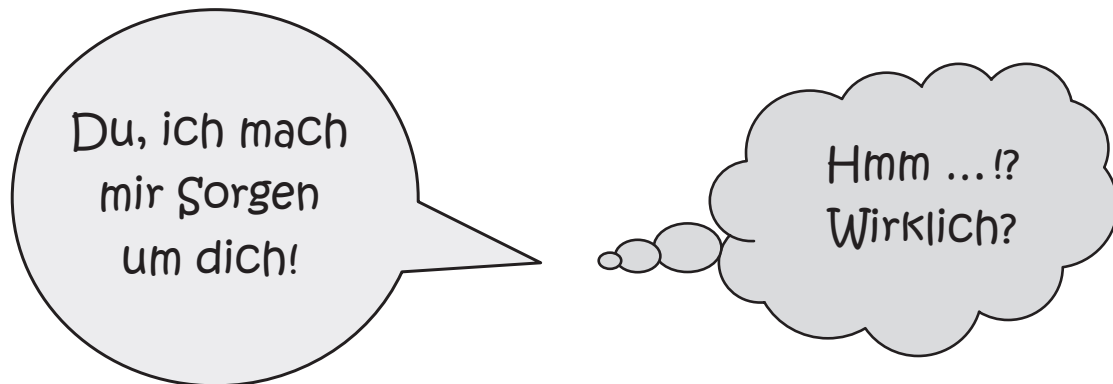
Die Übergänge vom normalen Konsum zum Missbrauch bis hin zur psychischen und körperlichen Abhängigkeit sind fließend. Kommt es bei einer Sucht zu einem plötzlichen Entzug, treten im Zusammenhang mit der körperlichen Abhängigkeit typische Entzugssymptome auf: Unruhe, Zittern, Schüttelfrost, Übelkeit und Erbrechen. In schlimmen Fällen kann es auch zu schweren Krampfanfällen und zu einem Delirzustand mit Halluzinationen, Muskelzuckungen, Krämpfen bis hin zum Koma kommen. Auf der psychischen Ebene ist die Person im Entzug, ohne entsprechende Behandlung, unruhig, getrieben, gereizt bis aggressiv, depressiv und verzweifelt.

Bei Suchtkrankheiten werden diese Unterscheidungen getroffen:

- **stoffgebundene Süchte:**
  - Alkohol, Koffein, Nikotin, Medikamentensucht
  - sogenannte Partydrogen: Ecstasy, Crystal, Kokain, Speed
  - Cannabis, Marihuana, LSD, Heroin, Morphinum
  - Essstörungen: Anorexie, Magersucht, Adipositas, Binge Eating-Störung
- **nicht stoffgebundene Süchte:**
  - Arbeitssucht
  - Computer-/Internetsucht
  - Handysucht
  - Kaufsucht
  - Glücksspielsucht
  - Sexsucht
- **Im Prinzip kann jedes Extremverhalten zur Sucht werden:**
  - Solariumssucht
  - Fitness-/Sportsucht
  - TV-Sucht

## KV 116

## Von Peer zu Peer – Hilfe und Unterstützung durch ein Gespräch



Ihr sollt bei diesem Gespräch keine Einschätzung über das Problem oder über eine eventuelle Gefährdung eures Gegenübers vornehmen und nicht versuchen, eine Diagnose zu stellen! Ziel ist es, die / den Betroffenen davon zu überzeugen, sich in der vermuteten Krisensituation an einen Erwachsenen zu wenden.

- ❶ *Stellt euch vor*, jemand aus eurer Klasse oder aus eurem Freundeskreis vermittelt den Eindruck, dass er große Sorgen oder Probleme hat, sich in einer Krise befindet und Hilfe braucht. Zum Beispiel gibt derjenige Signale ab, die den Verdacht auf eine ausweglose Situation (Schulden, Weglaufen von zu Hause etc.) oder auf eine psychische Erkrankung (Depression, Komatrinken, Essstörung, Computer- bzw. Internetsucht etc.) ergeben.
- ❷ Bildet Dreiergruppen: Im ersten Durchlauf spielt einer von euch den Hilfsbedürftigen, die anderen beiden sprechen ihn auf eine vermutete Krise an. Wie könnt ihr ihn ansprechen? Im nächsten Durchlauf tauscht ihr die Rollen.

- ❸ Das Gespräch kann dazu verhelfen, dass jemand anfängt, über ein Problem nachzudenken.

Ihr seid zwar keine Fachleute, aber ihr seid wichtig für denjenigen, der Hilfe braucht! Wahrscheinlich habt ihr mehr Einfluss darauf, dass der Hilfsbedürftige sein Problem erkennt, als jeder Erwachsene dies hätte!

ABER: Ihr seid keine Besserwisser, Sheriffs, Richter, Lehrer oder Psychotherapeuten!

- ❹ Benutzt »Ich-Botschaften« und wendet das sogenannte »aktive Zuhören« an.
- ❺ Berichtet im Klassenplenum über eure Erfahrungen aus den Rollenspielen: Wie war der Gesprächsverlauf? Was hat dazu geführt, dass der Hilfsbedürftige sich geöffnet hat? Was hat das Gespräch blockiert?

## KV 117

Suizid: Vorwissen und Begriffsklärung

S

SUIZID

SELBSTTÖTUNG

SELBSTMORD

FREITOD

- Die Kopiervorlage soll auf DIN A3 vergrößert oder die Begriffe sollen auf ein Plakat geklebt werden.
- Schriftliches *Brainstorming* auf Post Its oder Papierstreifen: Jeder klebt seine Assoziationen um die Begriffe herum.
- Im Plenum: Alle Beiträge werden ohne Wertung und Kommentierung vorgelesen und folgende Fragen geklärt:
  - Was wisst ihr über Selbsttötungen?
  - Warum wird in der Fachwelt gefordert, auf die Begriffe *Selbstmord* und *Freitod* zu verzichten?

## KV 118

## Vorkommen – Ursachen – Auslöser

## Suizid in den Kulturen

In der Antike wurde der Suizid unterschiedlich bewertet. In Zeiten des römischen Kaiserreichs galt es als ehrenvoll, sich in ausweglosen Situationen ins Schwert zu stürzen (*Kaiser Varus, Nero*). In den meisten Religionen und Kulturen wird der Suizid jedoch als anomale, anstößige Schande angesehen und als Tabu behandelt, d. h., nach stillschweigender, gesellschaftlicher oder religiöser Übereinkunft wird er als verabscheuungswürdige Handlung angesehen, über die nicht gesprochen, ja noch nicht einmal nachgedacht werden soll. Früher wurde Selbstmördern, genauso wie Schwerekriminelten, die Beisetzung auf Friedhöfen nicht gestattet, bis ins 20. Jahrhundert hinein verweigerten die Kirchen eine christliche Beerdigung, da Suizid als schwere Sünde gedeutet wurde. Auch im Islam ist der Suizid verpönt, weil Allah, als Schöpfer der Welt, derjenige ist, der Leben gibt und nimmt. Im Buddhismus genießt das Leben allerhöchste Achtung, der Suizid wird deshalb geächtet. Er erscheint im übrigen, im Verständnis des Reinkarnationsglaubens sinnlos, würde man doch in die gleichen Leiden wieder hineingeboren werden, aus denen man gerade fliehen wollte.

In unserer Kultur verschweigen Angehörige noch heute oft in Todesanzeigen, dass die Ursache für das Sterben eines Familienmitgliedes ein Suizid war, weil sie sich dafür schämen. Nach deutschem Recht ist weder der Versuch des Suizids noch die Teilnahme daran strafbar.

In manchen Kulturen ist Suizid »Ehrensache« – z. B. in Japan, wo sich im letzten Weltkrieg *Kamikazeflieger* für ihr Land in den Tod stürzten oder Personen bis heute *Harakiri* begehen.

## Vorkommen in der Welt

Länder mit einer hohen Suizidrate sind z. B. Litauen, Russland, Ungarn, Japan, Finnland oder auch die Schweiz. Niedrige Raten zeigen dagegen Ägypten, Mexiko, Griechenland oder Spanien auf. Deutschland liegt etwa in der Mitte.

Jeder Suizidversuch weist auf eine tiefgreifende Veränderung in der Stimmung und in der Einstellung zum Leben hin: Traurigkeit, Verzweiflung, Angst, Wut und/oder Scham führen in einen unerträglichen, abgrundtiefen Seelenschmerz, der die Wahrnehmung verändert und einschränkt. Das Gefühl absoluter Hoffnungslosigkeit führt schließlich zu der Überzeugung, dass sich nichts ändern wird. Schließlich erscheint der Suizid als einzig mögliche Lösung.

## Ursachen

Lang andauernde Konfliktsituationen und emotionale Verunsicherungen, schwierige Verhältnisse in der Familie und Gewalterfahrungen in der Kindheit können zu fehlendem Vertrauen in sich selbst und in diese Welt führen. Es herrscht das Gefühl vor, nicht gut genug und dem Leben mit seinen Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Die Bereitschaft zu einem Suizid ist selten spontan, sie entwickelt sich in einem längeren Prozess. Dabei spielen immer *mehrere* Ursachen eine Rolle.

## Die Auslöser

Zu diesem Lebensgrundgefühl, das mehrere Ursachen hat, kommt ein *jetziger, gegenwärtiger Auslöser* hinzu, der sozusagen *das Fass zum Überlaufen bringt* und zum Suizid (-versuch) führt. Auslösende Faktoren bei Kindern und Jugendlichen können schwerwiegende Ereignisse, aber auch Bagatellevorgänge sein:

- Verlust, Trennung von einer nahe stehenden Person (Tod, Scheidung der Eltern)
- Probleme im Elternhaus oder in der Schule
- Drogenkonsum und -probleme, weil sie das Suizidrisiko drastisch erhöhen
- Angst, bei einem bestimmten Ereignis als Versager dazustehen (z. B. Prüfung, Zeugnisausgabetermin), Liebeskummer
- eine gerade erlebte Kränkung, Enttäuschung, Verletzung (z. B. Streit, Ohrfeige von einem Elternteil, akuter Mobbingvorfall, eine schlechte Zensur, Überfall, sexueller Missbrauch)

**Solche Probleme sind zu bewältigen, wenn Hilfe gesucht und angenommen wird!**

## KV 119

## Fakten zum Phänomen »Suizid«

- Durchschnittlich nimmt sich in Deutschland alle 47 Minuten ein Mensch das Leben, alle fünf Minuten wird ein Suizidversuch unternommen. *Die erste Todesursache bei Heranwachsenden bis zu 20 Jahren sind Unfälle, an zweiter Stelle kommt der Suizid.*
- Täglich sterben in Deutschland drei Kinder und Jugendliche durch Suizid. Es kommt bei dieser Bevölkerungsgruppe jeden Tag zu 40 Suizidversuchen.
- Mindestens 50 Prozent der Jugendlichen haben schon einmal an Suizid gedacht.
- Die Anzahl der Suizide durch junge Menschen ist in Großstädten doppelt so hoch wie auf dem Lande, besonders da, wo *Drogenkonsum* eine große Rolle spielt. *Drogenkonsum und -abhängigkeit stellen das höchste Risiko dar!*
- Etwa dreimal öfter als Jungen *versuchen* sich Mädchen das Leben nehmen. Aber: Bei Jungen führen Suizidversuche dreimal so oft zum Tod wie bei Mädchen.
- Die Selbsttötungsgefahr scheint bei Heranwachsenden größer zu sein, wenn sie noch zur Schule gehen, als wenn sie sich bereits in einer Berufsausbildung befinden.
- Die soziale Schichtenzugehörigkeit und die Bildung spielen keine Rolle; Suizid kommt in Familien, unabhängig von deren Einkommen, vor.
- Die meisten Suizide überhaupt passieren im Frühjahr, überwiegend an Montagen.
- Fachleute schätzen die *Dunkelziffer* um ein Vielfaches höher ein, als sie in Statistiken sichtbar wird: Suizid wird in der Gesellschaft als Tabu behandelt, deshalb wird er oft vertuscht. So verschweigen Eltern beim Suizid ihres Kindes oft schamhaft die Todesursache, weil sie befürchten, als Schuldige dazustehen.

Daneben gibt es *Grenzfälle*, z. B. beim Tod durch waghalsige Aktionen. Hier wird bewusst das Risiko des Todes mit einbezogen oder es kann eine unbewusste Suizidneigung dahinter stehen: riskantes Auto- oder Mofafahren, S-Bahn-Surfen, Mutproben wie Brückensprünge ins Wasser, Extremsportarten, usw. Das gleiche trifft auf Todesfälle im Zusammenhang mit Drogen zu. Vieles, was als Unfall oder Unglücksfall gedeutet wird, taucht in der Suizidstatistik gar nicht auf. Auch chronisches selbstschädigendes oder selbstverletzendes Verhalten, wie Drogenmissbrauch, wird von manchen Fachleuten als Symbol für unbewusste Suizidwünsche angesehen.

**Die Fakten fordern dazu auf, Aufklärung und Vorsorge auch an Schulen zu betreiben! Suizide sind, gerade bei Jugendlichen, keine Naturereignisse, die man hinnehmen muss!**

- ➊ Als Folie einsetzen: Alle lesen den Text.
- ➋ Alternativ: Die Fakten werden in Streifen geschnitten, an Schüler verteilt, von ihnen vorgelesen. Im Klassengespräch werden kurze *Statements* abgegeben:
  - Wie erklärt ihr euch das, was beschrieben ist?
  - Was steckt dahinter?
  - Zu welchen Konsequenzen muss das führen: in der Gesellschaft – im Elternhaus – in der Schule?

## KV 120

## Tragische Vorurteile und Irrtümer

- Wer sich umbringen will, ist klar entschlossen und will sein Leben für immer und ewig auslöschen ...

**IRRTUM!** Gerade Jugendliche wollen meistens nicht tot im wirklichen Sinne sein, sondern einfach nicht mehr unter den erlebten Bedingungen weiterleben. Sie wünschen sich nichts weiter als endlich Ruhe, Entlastung und Befreiung, weil sie ihren Schmerz und ihre Gefühlszustände nicht mehr aushalten. Ein Suizidversuch ist oft ein verzweifelter Hilferuf oder ein Appell an Personen aus der Umwelt.

- Ein Suizid ist ein erlösendes, beseligendes, extatisches und faszinierendes Ereignis ...

**IRRTUM!** Die meisten Suizide verlaufen erbarmungslos brutal, quälend und extrem schmerzhaft. Es sind Ereignisse, die mit einem seligen Hinübergleiten, mit Ruhe und friedlichem Entschlummern nichts zu tun haben. Oft enden sie, im Falle des rechtzeitigen Entdeckens, auf der Intensivstation, und das bedeutet die schmerzhafteste Behandlung von körperlichen Wunden, Magenausspülung, künstliche Beatmung und / oder Versorgung mit Schläuchen und Venentröpfen.

- Ein misslungener Suizid zeigt doch nur, dass derjenige es gar nicht ernst gemeint hat ...

**IRRTUM!** Jeder Dritte begeht nach einem gescheiterten Versuch irgendwann den nächsten, und bei jedem Zehnten gelingt dieser.

- Wer sich umbringen will, ist verrückt ...

**IRRTUM!** Die meisten Kinder und Jugendlichen, die sich umbringen wollen, sind nach einem längeren Prozess, in dem viele Faktoren eine Rolle spielen, in einen psychischen Ausnahmezustand geraten, aus dem sie nicht mehr alleine herauskommen. *Manche* leiden auch an einer psychischen Krankheit, z. B. an einer Depression. Diese kann mit einer Therapie und / oder Medikamenten erfolgreich behandelt werden und hat mit »Verrücktsein« überhaupt nichts zu tun.

- Wer davon spricht, sich umzubringen, tut es nicht ...

**IRRTUM!** Acht von zehn Personen kündigen ihr Vorhaben durch direkte oder indirekte Signale deutlich an. Von der Umgebung werden sie oft nicht wahrgenommen, vielfach falsch gedeutet oder nicht ernst genommen.

- 1 Ein Schüler steht vor der Klasse und liest jeweils die Behauptung / das Vorurteil vor. »Irrtum!« rufen alle gemeinsam. Die anschließenden Richtigstellungen werden von vorher bestimmten Schülern vorgelesen.
- 2 Die Klasse wird in fünf Gruppen aufgeteilt und bereitet ein Interview vor. Jede Gruppe bestimmt einen Interviewer, der das jeweilige Vorurteil nennt, z. B.: »Wer sich umbringen will, ist klar entschlossen und will sein Leben für immer und ewig auslöschen ... Stimmt das?«
- 3 Die Befragten antworten darauf, indem sie die Richtigstellungen mit eigenen Worten wiedergeben. Der Interviewer stellt dann die Frage: »Welche Konsequenzen ergeben sich aus diesen Fakten?«
- 4 Die Gruppenteilnehmer haben sich zu dieser Frage Stichpunkte gemacht und beantworten diese. Alle Gruppen spielen ihre Interviews vor, gegebenenfalls können sie mit dem Camcorder aufgenommen und die Aufnahmen analysiert werden.

## KV 121

## Wenn die Seele im Abgrund versinkt ...

**Kein Jugendlicher steht früh morgens auf und beschließt spontan, sich umzubringen!**

Es ist ein Irrtum zu glauben, dass ein zum Suizid entschlossener Jugendlicher nicht mehr von seinem Vorhaben abzubringen ist. Die meisten von ihnen sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch zu sterben. Meist überwiegt doch noch der Lebenswille. Dieses belegen Befragungen von Jugendlichen, die einen Suizidversuch unternommen hatten. Nach dem Aufwachen auf der Intensivstation fragen sie sich verstört: »Was habe ich bloß gemacht?« Sie geben an, den Suizidversuch zu bereuen und sehr gerne weiterleben zu wollen, wenn sie denn Lebenshilfe und Unterstützung bei ihren Problemen erhielten.

**Jeder Jugendliche, der sich umbringen will, kündigt es direkt oder indirekt an:****Anzeichen – Signale – Hilferufe**

- Kontaktarmut und / oder Rückzug aus sozialen Beziehungen (alte Freundschaften werden gekappt), Isolation oft im Zusammenhang mit Liebeskummer und Außenseiterstellung
- Betroffene wehren die Außenwelt manchmal aggressiv ab, davon fühlen sich hilfsbereite Freunde oder die Eltern brüskiert, sie resignieren und ziehen sich ebenfalls zurück
- auffällige, überraschende und nicht einschätzbare Stimmungsschwankungen
- Anzeichen einer Depression, innere Leere, Verzweiflung, Gefühl von Ausweglosigkeit, Zwang zum Grübeln, Tränen in den Augen, Weinen, manchmal ohne scheinbaren Grund
- Veränderung und Vernachlässigung der äußeren Erscheinung
- Veränderung des Essverhaltens mit starker Zu- oder Abnahme des Gewichts
- Weglaufen (vor den Problemen) von zu Hause, auch als Appell und Antwortsuche: »Ob mich jemand vermisst?«; »Mal sehen, ob mich einer sucht?«; Herumtreiben/-streunen mit dem Signal: »Ich gehöre nirgendwohin!«; »Mich braucht eh niemand!«; »Ich traue mich nicht mehr, nach Hause zu gehen ...«
- vermehrter Alkohol-, Drogenkonsum, Drogensucht (erhöht das Suizidrisiko!)
- regelmäßiger Besuch von Suizidforen im Internet
- Selbstverletzungen weisen auf eine erhöhte Gefährdung hin
- Aufgeben oder Vernachlässigen von bisherigen Interessen und Hobbys
- Leistungsabfall, Schulverweigerung, Betroffene sitzen nur noch völlig unbeteiligt im Unterricht
- verbale Äußerungen: »Mir ist sowieso alles egal. Es wäre besser, wenn es mich nicht mehr geben würde. Es ist alles zu spät! Ist doch sowieso alles sinnlos! Ich will niemandem mehr zur Last fallen. Meine Eltern haben mich nie gewollt, ich störe nur und stehe allen im Wege.«
- schriftliche Äußerungen: Gedichte, Schulaufsätze, die sich mit dem Thema Tod auseinandersetzen, Äußerungen im Internet, Verfassen eines Testaments
- Signale in Zeichnungen: Todesfantasien und Symbole, die mit Sterben und Tod zu tun haben
- konkrete, abschließende Handlungen (z. B. das Horten von Tabletten, Verschenken liebgewordener Haustiere oder Dinge: »Wenn ich einmal nicht mehr da bin, sollst du mein Tagebuch bekommen ...«)
- körperliche Symptome: Erschöpfung, Müdigkeit, Schwindelgefühle. Jugendliche Suizidgefährdete fühlen sich unendlich (lebens-)müde, sehnen sich nur noch nach Ruhe und Entlastung. Sie haben das unstillbare Bedürfnis, in einen tiefen Schlaf zu sinken, um damit einer Wirklichkeit zu entfliehen, von der sie meinen, dass sie diese nicht bewältigen können.

**Es müssen nicht immer alle Anzeichen und Signale vorhanden sein. Einige dieser Anzeichen können auch auf andere Probleme hindeuten. Sie zeigen aber immer, dass jemand unbedingt Hilfe braucht – auch wenn keine Suizidgefährdung vorliegt!**

## KV 122

## Verhindern helfen – aber wie?

**Das empfehlen Experten:**

In Klassen/Gruppen aufeinander achten! Außenseiter einbeziehen. Sich in Krisenzeiten gegenseitig unterstützen und signalisieren: »Du bist nicht alleine, wir sind für dich da! Lass uns zusammen überlegen, wie du deine Probleme lösen kannst.«

Auch indirekte Hinweise und Bemerkungen ernst nehmen, sensibel sein, für das, was **nicht** gesagt wird: *Auf den Bauch hören* und den eigenen Gefühlen vertrauen, wenn jemand sich zurückzieht und verändert.

Die Besorgnis ansprechen. Wenn der Verdacht da ist, dass derjenige Suizidgedanken haben könnte, sich nicht scheuen, es auszusprechen. Jemanden daraufhin anzusprechen, löst keinen Suizid aus!

*Zuhören* ist die erste Hilfe, sie bringt für den Betroffenen Entlastung!

In einem einfühlsamen Gespräch herausfinden, was in demjenigen vorgeht (vgl. KV 116 »Von Peer zu Peer«).

*Wenn die Kriterien für »Gefährliches Schweigen brechen« erfüllt sind, sofort einen **Erwachsenen des Vertrauens informieren** und die Verantwortung an diesen abgeben! Dieses Handeln ist Ehrensache, zeigt Verantwortungsbewusstsein und hat mit Petzen nichts zu tun! Sich dazu vorstellen, wie man sich fühlen würde, wenn derjenige ernst macht und man geschwiegen hätte!*

Trotz allem versuchen, gelassen zu bleiben: aufgeregte, überstürzte Aktionen machen alles nur komplizierter!

Klar Stellung beziehen, ohne die Suizidäußerungen zu bewerten oder zu verurteilen! Nicht geschockt oder hysterisch reagieren! »Ich verstehe, dass du verzweifelt bist. Ich sehe für dich aber viele andere Möglichkeiten ...«

Den Betroffenen davon überzeugen, dass er sich professionelle Hilfe holen muss: »Du bist mir wichtig, deswegen möchte ich, dass du dir Hilfe bei einem Erwachsenen/Experten holst. An wen wirst du dich wenden und wann wirst du das tun? Wenn du willst, begleite ich dich dort hin.«

Bloß nicht denken:

Irgendwer wird es schon übernehmen, sich darum zu kümmern ...

Sei du es und handle!

## KV 123

## S

Lass es nicht zu!

## **Deine Gedanken**

- ... wirbeln durcheinander?
- ... werden immer düsterer?
- ... überfluten dich?
- ... ziehen dich wie ein Strudel nach unten?
- ... drehen sich nur noch im Kreis und verknoten sich?
- ... bewegen sich zwanghaft um die gleichen Punkte?

Lass es nicht zu!

## **Schlag mit der Faust auf den Tisch!**

Spring dabei auf und ruf laut eines dieser Worte:



**Nein! – Halt! – Stopp! – Ohne mich! –  
Ach was! – Ich will es nicht!**

Tu danach sofort etwas ganz anderes, was dich ablenkt, und konzentriere dich nur darauf:

- Musik anschalten, den Raum wechseln, etwas aufräumen, duschen, telefonieren, an den Kühlschrank oder rausgehen etc.
- Probier es einige Male aus!
- Du kannst mit dieser Technik Blockierungen aufheben und Gedankenspiralen unterbrechen.
- Wenn es bei dir nicht gleich hilft, ist das kein Grund zur Resignation.
- Solltest du öfter von solchen Gedanken und Gefühlen überfallen werden, ist das ein Zeichen dafür, dass du wahrscheinlich tiefergehende Probleme hast. Sprich jemanden an, zu dem du Vertrauen hast, oder wende dich alleine an eine der Stellen, die dein Klassenlehrer euch genannt hat, und hol dir Hilfe! Es gibt sie!
- Sammelt gemeinsam noch andere Ideen, wie solche Gedankenspiralen unterbrochen werden können, und probiert sie in der entsprechenden Situation aus:

---



---



---

## KV 124

## »Geboren, um zu leben!«

Das ist der Titel des Songs, den die Gruppe *Unheilig* verfasst hat. Im Textauszug wird beschrieben, wie jemand den Verlust einer geliebten Person und damit eine tiefe Krise überwunden hat:

Ich denke an so vieles,  
seitdem du nicht mehr bist,  
denn du hast mir gezeigt,  
wie wertvoll das Leben ist.

- ❶ Erfindet in Dreiergruppen einen weiteren Vers, aus dem hervorgeht, wie wertvoll das Leben ist. Schreibt ihn auf die Rückseite des Blattes und stellt ihn den anderen vor. Ihr könnt dabei eine der Original-Textzeilen einsetzen (als Textanfang oder -ende).
- ❷ Der folgende Text wird gemeinsam gelesen. Jeder übernimmt eine Zeile, die Überschriften sprechen alle:

Jedes Leben besteht aus einer Fülle von Kontrasten und Gegensätzen. Es zeigt klare Linien, aber auch Brüche: Weinen **und** Lachen – Ver zweifeln **und** Hoffen – Schmerz **und** Freude.

**Es kann so vieles sein, was das Leben lebenswert macht:**

Kleinigkeiten, wie ein Vogelzwitschern an einem Frühlingsmorgen, das Laufen durch ein Schneegestöber oder durch einen Platzregen im Sommer, bei dem du klitschnass wirst. Das Fallenlassen auf einer Wiese im Park.

**Es kann so vieles sein, was dem Leben Sinn gibt:**

Eine freundliche Geste oder das Lächeln eines netten Menschen an der Bushaltestelle, im Fahrstuhl oder an der Kinokasse, eine Person, die dir wichtig ist, die an dich glaubt und der du vertraust – deine Großmutter, ein Freund oder eine Freundin, deine Eltern, Gedanken und Ideen, eigene oder fremde, die deinem Leben einen Sinn geben.

**Es kann so vieles sein, was das Leben verschönert:**

Ein zärtliches Gefühl, für einen Menschen, den du magst, ein großes Ereignis, öffentlich oder privat, das dich mitgerissen und begeistert hat, ein Film oder ein Buch, das dir Ideale vermittelt hat, die du weiter in diese Welt tragen und vielleicht an deine Kinder weitergeben kannst.

**Es kann so vieles sein, was das Leben reich macht:**

Ein Erfolg im Sport oder ein Lob für eine Alltagsleistung, ein Ziel, das du erreicht hast, auch wenn es nur winzig klein ist, eine Musik, die dich berauscht und beflügelt, eine neue Hose oder eine uralte, weil sie grandios sitzt.

**Der Wert des Lebens ist manchmal unsichtbar und verborgen:**

Wenn einen düstere Gedanken überfluten, man an sich selbst und am Sinn des Lebens zweifelt, wenn sich Gefühle der Hoffnungslosigkeit breit machen, wenn einem eine Krise den Boden unter den Füßen wegzieht, **dann gilt es, sich das Lebenswerte im Leben, die helle Seite, bewusst zu machen, denn sie existiert immer!**

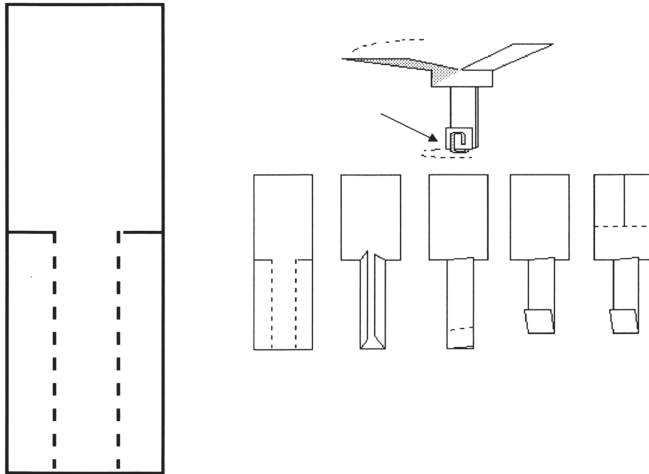
- ❸ Überlege für dich und schreibe in Stichpunkten auf ein anderes Blatt: **Was macht dein Leben lebenswert?** Wer möchte, stellt es den anderen im Klassenforum vor.
- ❹ Bastele dir deinen Traumflieger aus der Faltvorlage.

**Vielleicht sind es deine Träume, die dein Leben wertvoll machen, selbst wenn sie sich noch nicht erfüllt haben! Lass deine Lebensträume fliegen!**

## KV 125

## Lass deine Träume fliegen!

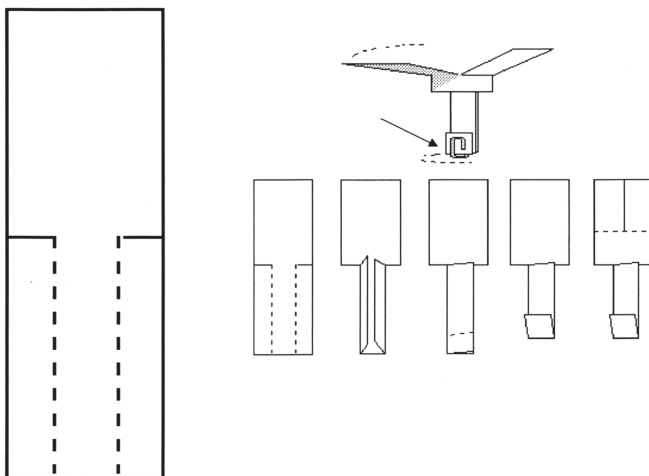
Vielleicht sind es deine Träume, die dein Leben wertvoll machen, selbst wenn sie sich noch nicht erfüllt haben! Lass deine Lebensträume fliegen! Bastele dir deinen Traumflieger aus der Faltvorlage.



**Lass deine Träume fliegen!**

Schreibe einen Lebenstraum oder mehrere auf den unteren Teil des großen Streifens. Schneide diese Vorlage aus und falte sie nach der Anleitung so, dass die Schrift verdeckt ist. Befestige die Büroklammer.

Lass deine Träume fliegen – an einem besonders schönen Ort – wo immer du willst ...!



**Lass deine Träume fliegen!**

Schreibe einen Lebenstraum oder mehrere auf den unteren Teil des großen Streifens. Schneide diese Vorlage aus und falte sie nach der Anleitung so, dass die Schrift verdeckt ist. Befestige die Büroklammer.

Lass deine Träume fliegen – an einem besonders schönen Ort – wo immer du willst ...!

(nach einer Faltvorlage aus [www.mathekiste.de](http://www.mathekiste.de))



## KV 126

## Die dreizehn Gebote der Medienerziehung (für Erwachsene)

1. Du sollst Kinder und Jugendliche nicht alleine lassen mit ihren medialen Erfahrungen. Sie sind ein wichtiger Teil ihrer Existenz, der sie prägt und formt und häufig auch überfordert.
2. Du sollst den Medienvertrautheiten dieser Generation nachspüren, ohne dich anzubiedern.
3. Du sollst jedoch wissen, worüber du redest! Bilde dir ein eigenes Urteil über das, was Kinder und Jugendliche fernsehen, an Bildschirmen spielen oder mit dem Handy tun. Wenn du keine Ahnung hast, worum es überhaupt geht, wirst du als Gesprächspartner nicht ernst genommen. Lass es dir von ihnen zeigen!
4. Du sollst ihre Medien nicht verteufeln oder ihnen den Spaß daran verderben! Heranwachsende haben genauso wie du ein Recht auf alters- und zeitgemäße Unterhaltung. Sie verspüren das gleiche Bedürfnis wie Erwachsene, sich manchmal, auch ohne aktive Beteiligung, sinnlos zu zerstreuen.
5. Du sollst nicht nur aus der Perspektive deiner Generation urteilen. Sei nicht starr und ablehnend, sondern neugierig und offen.
6. Du sollst aber als Person Profil zeigen und Reibungsfläche bieten, indem du entschieden, sachlich und normverdeutlichend auf Verstöße gegen die Menschenwürde, die Ungleichbehandlung von Mann und Frau oder auf Gewaltdarstellungen, Gewaltverherrlichung oder Sexismus in entsprechenden Medien hinweist. Benenne dabei die gültigen gesellschaftlichen Normen und Werte und daraus formulierte Gesetze sowie Konsequenzen, die sich aus Verstößen ergeben.
7. Du sollst dabei keine moralische Entrüstung oder Empörung über geschilderte Inhalte zeigen, die dir fremd sind, weil du sie als Zumutung oder als abscheulich empfindest. Habe den Mut, dir anzuhören, was Kinder und Jugendliche daran fasziniert und warum! Nur so wirst du erfahren, was in ihren Köpfen vorgeht, und kannst du es beeinflussen.
8. Du sollst nicht belehren, du sollst mit ihnen gemeinsam *analysieren*!
9. Bei bedenklichem Medienkonsum sollst du irritieren, Widersprüche offenlegen, Wirkungen aufzeigen und eine innere Distanz zum entsprechenden Medium anregen.
10. Du sollst ihnen Inhalte, Hintergründe, Mechanismen, Funktionen und kommerzielle Zielsetzungen bewusst machen und ihnen zu einem kritischen Umgang verhelfen.
11. Du sollst nicht übertreiben – relativiere Gefahren und Nutzen! Zeige ihnen Ergebnisse der Medienwirkungsforschung – sie belegen bestimmte Gefährdungen.
12. Du sollst nicht nur reden. Zeige Perspektiven einer *sinnvollen* Nutzung auf und lasse Alternativen zu ihrer bisherigen Freizeitgestaltung finden!
13. Du sollst nicht vorschreiben, sondern überzeugen: indem du im Umgang mit Kindern und Jugendlichen *vorlebst*, wie die Würde des Menschen zu achten ist und wie gewaltfrei und demokratisch gehandelt werden kann.

Falls du Vater oder Mutter bist, solltest du allerdings auch den Mut haben, ab und zu schlichtweg »Nein!« zu sagen, wenn dir die Mediennutzung deines Kindes bedenklich erscheint! Die Verantwortung liegt in erster Linie bei dir! *Vertrauen ist gut, Kontrolle auch*: Du wirst nicht darum herumkommen, nachzuprüfen, ob vereinbarte Nutzungszeiten eingehalten werden, und dem Alter deines Kindes entsprechend Sicherungssysteme installieren!

## KV 127

## Ein Blick zurück ...

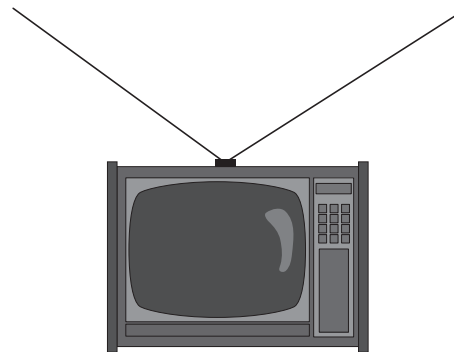
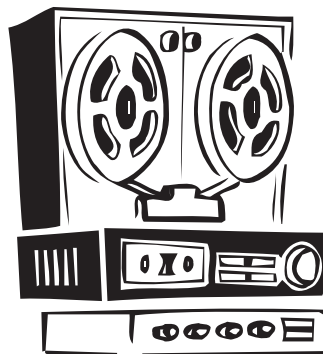
»Nein, Sir. Die Amerikaner brauchen vielleicht das Telefon, wir aber nicht. Wir haben sehr viele Eilboten«, meinte Sir William Preece, Chefindingenieur der britischen Post, im Jahr 1896 zu Graham Bell, dem Erfinder des Telefons, als dieser ihm den praktischen Nutzen des Telefons erklärte.

»Das Radio hat keinen ersichtlichen kommerziellen Wert. Wer würde denn für Nachrichten bezahlen, die an niemanden bestimmten gerichtet sind?«, war eine von vielen negativen Reaktionen auf David Sarnoffs Forderung nach Investitionen für die Entwicklung des Radios im Jahr 1920.

»Der Fernseher wird sich auf dem Markt nicht durchsetzen. Die Menschen werden sehr bald müde sein, jeden Abend auf eine Sperrholz-Kiste zu starren«, meinte Darryl F. Zanuck, Chef der Filmgesellschaft 20th Century-Fox im Jahr 1946.

»Es besteht die Möglichkeit, dass Computer einmal weniger als 1,5 Tonnen wiegen.« Zitat aus der amerikanischen Zeitschrift »Popular Mechanics« im Jahr 1949.

- ❶ Wie wirken diese Statements auf euch?
- ❷ Welche Schlüsse lassen sich aus diesen Meinungen für *unsere* Einschätzungen, die Zukunft betreffend, ziehen? Können wir Auswirkungen, die heutige technische Entwicklungen haben werden, voraussehen? Könnten Menschen heute und in der Zukunft mit technischen Entwicklungen überfordert sein?



Technische Medien, mit denen wahrscheinlich eure Eltern aufgewachsen sind:

1. Kennt ihr diese Geräte? Welche Funktion haben/hatten sie?
2. Was wisst ihr aus persönlichen Erzählungen über die Mediennutzung der Generation deiner Eltern und Großeltern?

## KV 128

### Mediennutzung heute

Technische Geräte und digitale Medien, mit denen Kinder und Jugendliche heute aufwachsen.



- ❶ Zeichnet oder schreibt noch weitere Geräte/Medien, die ihr benutzt, dazu.
- ❷ Austausch im Gespräch: Welche der abgebildeten Medien nutzt ihr? Wozu?
- ❸ Tauscht euch in Kleingruppen aus und berücksichtigt dabei Folgendes:
  - Überlegt die Vor- und Nachteile, die sich für Kinder und Jugendliche heute durch die Vielzahl der neuen Medien gegenüber ihren Eltern ergeben, und schreibt sie auf Klebezettel.
  - Tauscht die Gruppenergebnisse im Klassenplenum aus. Heftet die Klebezettel in zwei Rubriken an die Tafel: *Vorteile und Nachteile*. Führt abschließend eine Bewertung durch.

## KV 129

## Generation YouTube und die Macht der äußeren Bilder

**Generation YouTube? – Ein passender Begriff für Jugendliche heute?**

- ❶ Diskutiert in Dreiergruppen und findet noch andere Bezeichnungen, die euch für die heutige Generation Jugendlicher passend erscheinen. Stellt sie im Plenum vor.
- ❷ Jugendliche heute sollen neue und andere Fähigkeiten besitzen als frühere Generationen. Könnt ihr das bestätigen?
  - Befähigung zum Multitasking, d. h. zur gleichzeitigen Kommunikation auf vielen »Kanälen«. Während der Fernseher oder Musik läuft, spielen sie Computerspiele, surfen im Netz, schauen, ob eine E-Mail oder eine SMS angekommen ist, und telefonieren zu alledem noch.
  - Bereitschaft, sich auf neue technische Herausforderungen einzulassen, sie haben einen unbefangenen Umgang mit technischen Geräten und ein gutes *Technikverständnis*.
  - *Mehrsprachigkeit*
  - *Globales Weltbild* und Denken in größeren Zusammenhängen
  - *Flexibilität und Offenheit* gegenüber neuen Lebensstilen
  - *Mut*, traditionelle Geschlechterrollen aufzubrechen
- ❸ Klassendiskussion: Was davon trifft auf euch zu / was nicht? Was die Wirkung der neuen Medien auf Heranwachsende angeht, haben Experten aus den sogenannten Neurowissenschaften, z. B. namhafte Hirnforscher, allerdings an manchen Stellen Bedenken. Sie äußern sich in diesem Sinne darüber:

**These 1:**

Als Kinder früher z. B. in der Landwirtschaft noch kräftig zupacken mussten, war Schule für sie eine begehrte Alternative. Heute ist es umgedreht. Schule wird als langweilig erlebt. Sie unterbricht als lästiger Störfaktor die begehrte Freizeit. Heutige Jugendliche hängen in der Schule, vor sich hindämmernd, ab und werden erst richtig wach, wenn sie am Nachmittag vor ihrem Monitor sitzen und mit Computerspielen beschäftigt sind.

**These 2:**

Durch den erheblichen Fernsehkonsum von Jugendlichen wird es schon in nächster Zeit zu einem rapiden Anstieg von Fettleibigen kommen.

**These 3:**

Ein durchschnittlicher deutscher Schüler soll bis zu seinem dreizehnten Lebensjahr Hunderte von Morden und Tausende Gewalttaten im Fernsehen beobachtet haben. Dies hat Folgen in der Entwicklung der Jugendlichen und prägt die Einstellungen gegenüber Gewalt.

**These 4:**

In der Sprache der Neurobiologen heißt es, dass Computerspiele »Dopamin-Duschen« auslösen, dass sie fortwährend Erfolgserlebnisse und Glücksgefühle hervorrufen (Dopamin ist ein sog. Neurotransmitter, ein Botenstoff, der auch als Glückshormon bezeichnet wird). Der normale Weg, um erfolgreich zu sein, also ausdauernd zu üben, zu wiederholen etc., wird langweilig und gilt als unattraktiv.

**These 5:**

Was das Multitasking angeht, kommt es beim Switchen zwischen zwei Situationen / Tätigkeiten binnen Sekunden zu einer Flut von Informationen, bei der die Sinne unablässig mit unzähligen Belanglosigkeiten konfrontiert werden. Die Gefahr besteht darin, dass Wichtiges von Unwichtigem nicht mehr getrennt werden kann und die Bereitschaft zu einer tiefer gehenden Auseinandersetzung verloren geht. Das stetige Kontrollieren der verschiedenen Informationssysteme kann das Gehirn überfordern und zu Stress führen. Es entsteht das Gefühl, nichts mehr richtig zu bewältigen.

- ❹ Die Klasse wird in fünf Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe sammelt Meinungen zu jeweils einem Punkt: Was wirkt an der These überzeugend / bedenkenswert / unwahrscheinlich? Welche Konsequenzen haben diese Aussagen? Muss die Macht der äußeren Bilder eingeschränkt werden? Durch wen?

## KV 130

## Fernsehgewohnheiten

## 1. Warum siehst du fern?

Kreuze das Zutreffende an.

Welche davon sind deine drei wichtigsten/häufigsten Gründe (farbig markieren)?

- ☐ aus Langeweile
- ☐ zur Unterhaltung
- ☐ aus Gewohnheit
- ☐ zum Chillen
- ☐ wenn ich mich einsam fühle
- ☐ als Hintergrundkulisse
- ☐ um mich über die Welt zu informieren
- ☐ um der Wirklichkeit zu entfliehen
- ☐ um gute Laune zu bekommen
- ☐ weil sonst niemand da ist, mit dem ich was anderes unternehmen könnte
- ☐ aus Bequemlichkeit
- ☐ um eine gute Allgemeinbildung zu erhalten
- ☐ wenn ich nicht einschlafen kann

## 2. Wie lange siehst du täglich fern? Kreuze an:

- ☐ weniger als eine Stunde    ☐ mehr als eine Stunde
- ☐ ungefähr drei Stunden    ☐ mehr als vier Stunden
- ☐ meine Glotze läuft eigentlich immer

## 3. Welche positiven Wirkungen hat Fernsehen auf dich?

---

---

---

## 4. Welche negativen Wirkungen stellst du fest?

---

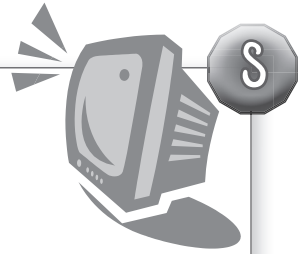
---

---

- Beantwortet die vier Fragestellungen.
- Stellt eure Antworten im Klassenplenum vor und diskutiert sie.

## KV 131

## Was guckst du? Befragung zum Fernsehkonsum



## Was guckst du?

| weiblich                 | Ich sehe am liebsten                                                | männlich                 |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Krimis wie z. B. <i>Tatort</i>                                      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Ärzte-/Krankenhaus-Serien                                           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Polizei-/Cop-Serien                                                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Gameshows                                                           | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Thriller                                                            | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Musiksender                                                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Daily Soaps                                                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Gerichtssendungen                                                   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Talkshows am Nachmittag                                             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Casting Shows                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Lifestylesendungen                                                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Sendungen über VIPs                                                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Boulevardnachrichten wie <i>Explosiv</i> oder <i>Blitz</i>          | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Horror-/Splatterfilme                                               | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Nachrichten/ <i>Tagesschau</i> , <i>n-tv</i>                        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Kochsendungen                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Sportübertragungen                                                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Wissensmagazine, z. B. <i>Nano</i> , <i>Galileo</i>                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Politische Magazine, z. B. <i>Panorama</i> , <i>Monitor</i>         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Wetterbericht                                                       | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | religiöse Sendungen                                                 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Erotikfilme                                                         | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | muttersprachliche Sendungen auf Kanälen der eigenen Herkunftskultur | <input type="checkbox"/> |

- ❶ Kreuzt anonym an, was ihr als Mädchen oder als Junge am liebsten seht.
- ❷ Wertet das Ergebnis der Befragung aus.
- ❸ Diskutiert das Ergebnis. Wo gibt es gemeinsame Sehgewohnheiten? Warum gibt es Unterschiede in der Beliebtheit von Fernsehsendungen bei weiblichen und männlichen Jugendlichen?

## KV 132

## Fernsehformate kritisch gesehen: Casting-Shows – Reality-Shows – Daily Talks

- ❶ Tafelanschrift: Casting-Shows – Reality-Shows – Daily Talks
- ❷ Vorwissen über die drei Fernsehformate austauschen: Beispiele nennen. Was seht ihr euch an? Warum?
- ❸ Text über die Fernsehformate gemeinsam lesen.

Denn sie wissen, was sie tun ...

### Deutschland sucht und sucht – Casting-Shows

Die Staffeln verschiedener Casting-Shows ernten immer wieder heftige Kritik, es kommt zu Schadensersatzklagen gegen den jeweiligen Fernsehsender, Medienschützer und Politiker laufen Sturm: Entscheidend sei nicht das wirkliche Können oder die beste Eignung, sondern wessen persönliche Geschichte, schrilles Aussehen oder auffällige Persönlichkeit sich am besten ausschlagen lässt. Der Vorwurf der Manipulation, die Sieger stünden schon frühzeitig fest, schwingt oft mit. Zynisch und menschenverachtend würden wehrlose Personen vorgeführt, die sich eine Erfüllung ihrer Träume und Sehnsüchte versprechen.

### Voyeurismus mit Ekelfaktor? – Reality-Shows

Reality-Shows gibt es in unterschiedlichen Formaten: Als Reality-Spielshows oder Selbstverbesserungs-/Ratgeber-Shows, Reality-Shows über Berufsgruppen etc.

Solchen Shows wird vorgeworfen, dass Kandidaten ihre Intimsphäre (oft über Wochen) aufgeben müssten, Tabus gebrochen oder Mutproben und geschmacklose, ekelerregende Grenzüberschreitungen gefordert würden. In Sendungen, bei denen beispielsweise Leichenautopsien oder Schönheitsoperationen gezeigt werden, würde die Würde des Menschen verletzt.

### Die öffentliche Entblößung – Daily Talks

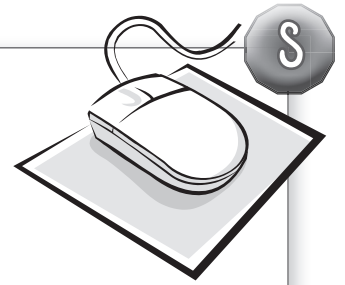
Die zahlreichen Daily Talks, vor allem im Nachmittagsprogramm, werden immer wieder kritisiert: So würden sadistische Moderatoren Kandidaten, die sich in existenziellen Lebenskrisen befinden oder aus einem schwierigen Umfeld kommen, zur Entblößung intimer Bekenntnisse veranlassen: über Missbrauchserfahrungen, Gewalt in der Familie, ungewöhnliche Sexualpraktiken, Schuldenprobleme, psychische Krankheiten etc. Zudem würde das Studiopublikum durch Anweisungen manipuliert, und es würden auch Schauspieler oder Laiendarsteller eingesetzt, die für ihren Einsatz bezahlt würden.

### Braucht die Welt das? Allen diesen Fernsehformaten scheint gemeinsam:

- Viele der Teilnehmer/innen gehen beschädigt daraus hervor, z.B. mit dem Empfinden, öffentlich versagt zu haben, mit Schamgefühlen und dem Verlust des sozialen Ansehens, mit einem lädierten Selbstwertgefühl und mit psychischen Zusammenbrüchen bis hin zu Suizidversuchen.
- Die genannten Formate werden fast ausschließlich von Privatsendern produziert. Es sichert ihnen Milliardengewinne durch Werbeeinnahmen, auch durch zusätzliche Online-Portale und *Merchandising* (z. B. Verkauf von CDs, T-Shirts, Magazinen, Postern, Trainings-DVDs für künftige Bewerber, Tassen, Sammelkarten, Gesellschaftsspielen, Büchern).

Das zeigt, worum es eigentlich geht: *Um Geld – um viel, viel Geld!*

- ❹ Teilt euch in mehrere Kleingruppen auf. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einem Fernsehformat. Recherchiert darüber im Internet und bereitet einen kurzen Vortrag vor.
  - Welche Bedeutung haben solche Fernsehformate für Jugendliche?
  - Bieten solche Sendungen *Vorbilder* für Jugendliche und welche Rolle spielen dabei *Werte*, z. B. Fairness, Rücksichtnahme, Mut?
  - Was würdet ihr bei der Mitgestaltung einer solchen Sendung ändern?

**KV 133****Faszination Computer – Befragung**

**Was begeistert und fasziniert dich am Computer?**

---

---

---

**Was machst du mit dem Computer?**

- |                                                             |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Computerspielen alleine            | <input type="checkbox"/> Computerspielen in Communities         |
| <input type="checkbox"/> für die Schule arbeiten            | <input type="checkbox"/> Lernprogramme benutzen                 |
| <input type="checkbox"/> im Internet surfen                 | <input type="checkbox"/> Texte schreiben                        |
| <input type="checkbox"/> Grafikprogramme nutzen             | <input type="checkbox"/> PC-Lexika nutzen (Wikipedia etc.)      |
| <input type="checkbox"/> Musik hören                        | <input type="checkbox"/> E-Mails schreiben                      |
| <input type="checkbox"/> Musik downloaden                   | <input type="checkbox"/> DVDs ansehen                           |
| <input type="checkbox"/> CDs / DVDs brennen                 | <input type="checkbox"/> Chat-/Kontaktforen besuchen            |
| <input type="checkbox"/> Fotos / Bilder / Videos bearbeiten | <input type="checkbox"/> Töne / Musik bearbeiten                |
| <input type="checkbox"/> Programmieren                      | <input type="checkbox"/> selbst Musik herstellen                |
| <input type="checkbox"/> selbst Videos uploaden             | <input type="checkbox"/> eigene Web-Sites / Homepages gestalten |

**Was ist dir am wichtigsten?**

---

**Wie viel Zeit investierst du täglich ungefähr am Computer?**

- ☐ weniger als eine Stunde    ☐ bis zu drei Stunden    ☐ mehr als fünf Stunden

- ❶ Füllt den Fragebogen aus.
- ❷ Tauscht euch gemeinsam über eure individuelle Computernutzung aus.
- ❸ Wertet die Ergebnisse mit einer Excel-Grafik aus (Diagramm).

## KV 134

## Gewalt und Brutalität in Computerspielen am Beispiel von GTA

Im folgenden Text wird brutales Gewalthandeln in einem populären Computerspiel veranschaulicht. Es muss individuell entschieden werden, für welche Klasse / Klassenstufe der Einsatz geeignet erscheint.

- ❶ Der Text wird nicht an Schüler ausgehändigt. Diese erhalten nur die *untere* Hälfte des Blatts! Die Lehrperson liest den Text ohne Kommentar über den Hintergrund vor:

*»... Du schleichst dich von hinten an die Frau heran, greifst sie dir und ziehst das Messer durch die Kehle. Es macht ein schmatzendes Geräusch, sie fällt vornüber. Eine Blutlache zeigt, dass du erfolgreich warst. Auf die nächste gehst du mit einer Schaufel los. Sie flieht, du erwischst sie mit einem kräftigen Hieb. Sie fällt, der Vorgartenrasen färbt sich rot von ihrem Blut. Beim Weggehen trittst du auf ihre blutige Leiche. Deine Sohlen hinterlassen Blutflecken, während du deine Mission fortsetzt. Dann verbrennst du ... und so weiter und so weiter. Mission erfüllt! Du hast Respektpunkte erhalten...«*

Eine Reihe von Schülern wird das Spiel erkennen. Es handelt sich um die Spieleserie »Grand Theft Auto: San Andreas«, genannt GTA.

- ❷ Unterrichtsgespräch:
- Wovon ist hier die Rede, was wird im Text beschrieben?
  - Welche Wirkung hat das, was geschildert wurde, auf euch?



- ❸ Der folgende Text wird als Kopiervorlage verteilt und gemeinsam gelesen:

Der vorgelesene Text ist ein Auszug aus einem Artikel von Jörg Lau, den er in *DIE ZEIT*, Nr. 45/06, mit dem Titel »Dumm, dick und aggressiv? Spiele ohne Grenzen« veröffentlicht hat. Der Autor beschreibt dabei, wie ihr eben gehört habt, *seine* subjektive Wahrnehmung einer weltweit populären und beliebten Computerspiele-Serie, die es inzwischen in mehreren Teilen gibt. In Leserbriefen und Internetforen wurde über diesen Artikel intensiv diskutiert.

*»Info zum Spiel: Als Spieler steuert man eine männliche Spielfigur, die einem zu einer Verbrecherkarriere in einer virtuellen amerikanischen Großstadt verhilft. Wie im klassischen Ego-Shooter geht es um Schnelligkeit, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Der Spieler steuert einen Charakter, der mit einer größer werdenden Auswahl an Waffen Gegner aller Art tötet. Anders als beim Ego-Shooter beobachtet man hier seinen Charakter leicht von hinten, man sieht also dessen ganzen Körper und nicht nur die Hand, die die Waffe trägt.*

*Auf der Basis eines Actionspiels mit sog. Third-Person-Shooter- und Autorennen-Spielelementen erledigt der Spieler Aufträge, deren Schwierigkeitsgrad steigt. Sie verhelfen ihm zum Aufstieg innerhalb einer mafiösen Gangsterhierarchie. Es geht dabei um Autodiebstähle, Sprengungen und darum, Gegner im Milieu durch Auftragsmord auszuschalten, Prostitution spielt ebenso eine Rolle. Außerdem gilt es, an eine größere Auswahl von Waffen, Kleidung und Geld zu kommen. Der Spieler bewegt sich in einer Welt, die vom Verbrechen regiert wird. Die Spielaufgaben bestehen aus kriminellen Handlungen, die häufig brutal sind und nicht durch negative Konsequenzen sanktioniert werden. Wenn nach einer Verfolgungsjagd durch die virtuelle Polizei eine Verhaftung erfolgt, kommt es höchstens zu einer Geldstrafe und zum Verlust der Waffen.«*

- ❹ Schreibt in einem *Leserbrief* eine Stellungnahme zum Titel des Artikels und zum vorgelesenen Text des Journalisten und lest ihn vor.

Alternativ: Tauscht euch im Computerraum über einen Weblog aus (kostenlos: Blog-Anbieter Wordpress). Behandelt die Kopiervorlage 137.

## KV 135

## Die Sache mit der Altersbeschränkung und dem Index

In Deutschland gibt es für Computer-/Konsolenspiele Altersbeschränkungen. Die USK (Unterhaltungssoftware-Selbstkontrolle) prüft Computerspiele im Auftrag der Jugendminister und stuft sie nach Altersgruppen ein. Folgende Altersfreigaben gemäß §§ 14, 15 JuSchG (Jugendschutzgesetz) können durch die USK mit einem Siegel vergeben werden.

- Freigegeben ohne Altersbeschränkung
- Freigegeben ab sechs Jahren
- Freigegeben ab zwölf Jahren
- Freigegeben ab sechzehn Jahren
- Freigegeben ab achtzehn Jahren – keine Jugendfreigabe (ausschließlich ein Produkt für Erwachsene)

Die Vergabepaxis des USK-Siegels ist jedoch ziemlich umstritten und wird oft als zu lasch beurteilt. Die »Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien« (BPjM) kann bei entsprechender Gefährdung (gemäß § 18 JuSchG) Medien indizieren. Spiele, die auf dem sogenannten *Index* stehen, dürfen Kindern und Jugendlichen weder verkauft noch überlassen oder anderweitig zugänglich gemacht werden. Sie können nur in Geschäften angeboten werden, wenn sie für Kinder und Jugendliche nicht frei zugänglich sind. Es darf keinerlei Werbung gemacht und sie dürfen nicht im Versandhandel vertrieben werden, es sei denn, es werden Vorkehrungen getroffen, um sicherzustellen, dass der Kunde mindestens 18 Jahre alt ist.

Indizierungen werden vorgenommen, wenn Spiele folgende Merkmale aufweisen:

»Dazu zählen vor allem unsittliche, verrohend wirkende, zu Gewalttätigkeit, Verbrechen oder Rassenhass anreizende Medien.« (BPjM)

Dies gilt insbesondere, wenn

- Gewalt gegen Menschen und als einzige Handlungsmöglichkeit im Spiel angeboten wird.
- Gewalttaten gegen Menschen, die im Einzelnen deutlich gemacht, visualisiert werden (blutende Wunden, zerberstende Körper, Todesschreie).
- es zum spielerischen Einsatz von Massenvernichtungswaffen kommt.
- Gewaltanwendungen gegen Menschen im Spielverlauf belohnt werden.

Im Rahmen einer Gesetzesverschärfung trifft dies neuerdings auch auf *Gewalt gegen menschenähnliche Wesen* zu. Außerdem wird darin festgelegt, dass die bisher mögliche Geldstrafe von bis zu 50.000 Euro für die Verbreitung solcher Medien als zu gering anzusehen ist.

- ❶ **Erinnert euch an den Artikel des Journalisten Jörg Lau und seine Beschreibung eines Computerspiels und beantwortet dazu in Kleingruppen diese Fragen:**
- Welche Gewalthandlungen schildert der Journalist in seiner subjektiven Sichtweise auf ein bekanntes Konsolen-/Computerspiel?
  - Wird dabei Gewalt / Kriminalität verharmlost, belohnt oder bestraft?
  - Wird Gewalthandeln als brauchbare Möglichkeit der Konfliktlösung aufgezeigt?
  - Welche Rollenmuster und -vorbilder werden darin sichtbar (Täter / Opfer – männlich / weiblich etc.)?
  - Würdest du dem Spiel ein USK-Siegel verleihen? Welches? Würdest du das Spiel indizieren? Begründe deine Meinung.
  - Das Spiel fällt in die Kategorie, die in den Medien *Killerspiele* genannt werden. Hältst du diese Bezeichnung für gerechtfertigt?

## KV 136

## Risiken und Nebenwirkungen: Was Medienwirkungsforscher sagen

Es wird immer wieder diskutiert, ob es einen Zusammenhang zwischen Jugendgewalt und Gewaltdarstellungen in den neuen Medien, insbesondere in der Nutzung von sogenannten »Killerspielen«, gibt. Besonders nach Amoktaten wird oft ein Verbot solcher Medien gefordert.

Die Behauptung, dass Jugendliche, die solche Spiele anwenden, zwangsläufig auch in ihrer Lebenswelt gewalttätig würden, lässt sich gegenwärtig wissenschaftlich nicht beweisen.

**Risiken und Nebenwirkungen – Das gilt als gesichert:**

- Die These, dass die Nutzung gewalthaltiger Medien Gewaltimpulse abbaut (sogenannte Katharsistheorie), gilt eindeutig als widerlegt.
- Mediengewalt muss sich nicht automatisch und direkt auswirken, im Sinne von Ursache und Wirkung. Sie stellt jedoch *einen Einflussfaktor* neben mehreren anderen Ursachen dar, die für die Gewalttätigkeit von Kindern und Jugendlichen verantwortlich zu machen ist.
- Besonders empfänglich für die Botschaft von gewaltverherrlichenden Computerspielen sind Kinder unter 12 Jahren, weil sie moralische Grundsätze noch nicht verinnerlicht haben.
- Eine wesentliche Rolle spielt die Dosis: Exzessiver Konsum von Computerspielen erhöht die Gefährdung.
- Wer sowieso wenig ausgeprägte Fähigkeiten zur friedlichen Problemlösung hat, gilt als besonders bedroht.
- Wer eine geringe Frustrationstoleranz oder ein niedriges Selbstwertgefühl hat, reizbar oder kontaktarm ist, lässt sich durch die schnellen und prompten Erfolge in Computerspielen leichter verführen, weil sie schnell ein Erfolgsgefühl vermitteln, eine Fluchtmöglichkeit aus der Realität oder ein emotionales Anregungsmittel sein können.
- Wenn Kinder und Jugendliche bereits in einer gewalttätigen Umgebung, also mit entsprechenden Vorbildern aufwachsen, wirkt der Gewaltgehalt von Spielen besonders.

**Medienwirkungsforscher weisen auf diese Auswirkungen und Folgen hin:**

Die Wahrnehmung in der wirklichen Welt verändert sich: Nach häufigem, langem Verfolgen schneller Bildabfolgen werden normale Alltagssituationen quasi wie in Zeitlupe erlebt und als zäh und langweilig empfunden. Gewalthaltige Computerspiele wirken auf das Bewusstsein, auf Gefühle und Reaktionen und verändern diese.

- Killerspiele killen Mitleid: Es kommt bei langjährigem Konsum von gewaltbesetzten Medien zu einer Abnahme der sogenannten Empathiefähigkeit und zu einer Abstumpfung gegenüber Gewalt, besonders direkt nach der Rezeption.
- Das Aggressionspotenzial während und kurz nach dem Konsum ist *messbar* erhöht, d. h., nach dem Spiel schätzen Spieler z. B. die Bewegung einer anderen Person oder einen Blick eher als feindselig und provokativ ein und werten dies als Angriff. In der neurowissenschaftlichen Forschung konnten bei Spielern gewalthaltiger Computerspiele Hirnfunktionen sichtbar gemacht werden, die in vergleichbarer Weise bei realen Gewalthandlungen zu beobachten sind.
- Günstige, prosoziale Einstellungen werden verändert und direkte soziale Kontakte können sich verringern.
- Es gibt bisher keine Erforschung der Langzeitfolgen, d. h., wir wissen nicht, welche Gewaltbereitschaft Kinder, die heute exzessiv gewalthaltige Computerspiele benutzen, in 20 oder 30 Jahren haben werden. Die derzeit vorzufindende Forschungslage deutet aber darauf hin, dass tatsächlich ein langfristiger negativer Effekt zu erwarten ist.

**Bemerkenswert:** US-Militärs fanden den Ego-Shooter *Doom* so realitätsnah, dass sie ihre Rekruten damit spielen ließen. Die Vorstellung war, dass sie ein ausgeprägtes Feindbild entwickeln sollten, und man ging davon aus, dass sich ihre Hemmschwelle, Menschen zu töten, dann auch im Ernst-/Kriegsfall senken würde!

- ① Bereitet euch in Kleingruppen auf eine Pro- und Contra-Diskussion über ein Verbot von sogenannten Killerspielen vor, sammelt in Stichpunkten Für- und Gegenargumente und verteilt Rollen:
  - **Pro:** besorgte Eltern, Richter, Lehrer, Medienwirkungsforscher
  - **Contra:** jugendliche Nutzer, Vertreter der Computer-Spieleindustrie.
- ② Nehmt die Diskussion mit dem Camcorder auf und wertet sie aus.

## KV 137

## Was nun? – Familiäre Stress- und Streitsituationen durch Mediennutzung

- ❶ Lest den folgenden Textabschnitt gemeinsam:

### Was nun?

Ein Dienstagabend in einer bundesdeutschen Familie: Die Mutter, Frau B., liest. Der Vater, Herr B., sieht fern. Trotz mehrmaliger Aufforderung liegt der neunjährige Sohn Elias um 22.30 Uhr noch immer nicht im Bett. Er behauptet, in den letzten Nächten schlimme Albträume gehabt zu haben, weswegen er Angst hätte einzuschlafen. Als die Eltern ihn nach seinen Träumen befragen, gesteht er, dass er ein paar Mal ein gruseliges Computerspiel von seinem älteren Bruder Patrick ausgeliehen habe und dass ihn die Figuren des Spiels immer wieder in seinen Träumen verfolgen würden. Er gibt zu, dass er seinen Bruder so lange gedrängt hat, bis ihm dieser das Spiel gegeben habe. Herr B. ruft den 17-jährigen Bruder von Elias, Patrick, der in seinem Zimmer am PC sitzt, hinzu. Er gibt zu, dass es sich bei dem Computerspiel um ein sogenanntes Killerspiel handelt, das nicht für Jugendliche freigegeben ist. Ein älterer Freund hat es ihm besorgt. Patrick sagt, Elias habe ihn so lange genervt, bis er nachgegeben und ihm das Spiel ausgeliehen habe.

- ❷ Bildet Kleingruppen.

- ❸ Plant ein **Rollenspiel**, in dem ihr die beschriebene Situation mit den aufgeführten Rollen und Aufgabenstellungen nach- und weiterspielt. Wie geht die Geschichte aus?
- Gelingt es den Beteiligten am Ende, eine Lösung zu finden, mit der alle zufrieden sind?
  - Wie wollen sie künftig mit dem Problem umgehen?

Die Eltern:

- Was sagen sie?
- Welche Gefühle und Überlegungen bewegen sie?
- Wie denken sie über das besagte Computerspiel?
- Wie ist ihre Meinung zu negativen Wirkungen von sogenannten »Killerspielen«?
- Werden sie Entscheidungen treffen? Gibt es Konsequenzen?

Elias (9 Jahre):

- Wie äußert sich Elias, der jüngere Bruder?
- Warum wollte er das Spiel unbedingt haben?
- Wem weist er die Verantwortung für seine Albträume zu?

Patrick (17 Jahre):

- Wie äußert sich Patrick, der ältere Bruder über Motive, seinem jüngeren Bruder das Spiel zu leihen?
- Sieht er es als Problem, dass er dieses Spiel besitzt, obwohl er noch minderjährig ist?
- Wie ist seine Einstellung zu solchen Spielen? Sieht er mögliche Gefährdungen?

- ❹ Spielt euch nacheinander eure verschiedenen Versionen vor, die in den Kleingruppen entstanden sind. Wertet die Spiele aus:
- Welche Rollen überzeugten? Gab es Unterschiede / Gemeinsamkeiten?
  - Zu welchen Einsichten seid ihr durch das Rollenspiel gekommen?
  - Welche Konflikte gibt es bei euch zu Hause durch die Computernutzung?

Zusätzliche Empfehlung: Bundeszentrale für politische Bildung, 2010: DVD-ROM mit Handreichung *Krieg in den Medien*: [http://www.bpb.de/publikationen/9CI183,0,Krieg\\_in\\_den\\_Medien.html](http://www.bpb.de/publikationen/9CI183,0,Krieg_in_den_Medien.html)

## KV 138

## Der Nerd (1) – Kurzgeschichte

**Step number one:**

... schließe alle offenen Seiten, beende dein Internetprogramm!  
 Fahre das Betriebssystem deines Rechners ordnungsgemäß herunter!  
 Schalte deinen Computer komplett aus! O.k., jetzt geht's los: Step by step!  
 Auch, wenn du an Grenzen stößt: No panic! Du kannst dich auf mich verlassen, ich lass dich nicht alleine!

**Step number two:**

Öffne ein Fenster und atme die frische Luft ein. Achtung, der Kontrast und die Helligkeit lassen sich nicht einstellen, auch auf die Lautstärke kannst du keinen Einfluss nehmen! Nimm einfach alles so, wie es ist. Die Geräusche sind keine Simulation, alles ist live!

**Step number three:**

Komm schon, trau dich, geh einige Schritte durch's Zimmer. Was sich unter dir bewegt, sind nur deine Beine, keine Angst, bisher läuft alles normal!

**Step number four:**

Schau dich um, ob noch jemand anders in deiner Nähe ist, der sich bewegt. Geh auf ihn zu und sprich ihn einfach an, eine Tastatur ist hierfür nicht erforderlich! Antwortet dein Gesprächspartner? Wenn ja, dann sei jetzt bitte äußerst vorsichtig, das ist kein Forum und auch kein Chatroom. Überlege vorher genau, was du sagst, denn du genießt keine Anonymität, und deine Message trifft ihn mit der vollen Wucht der Realität. Aber sei ganz ruhig, bis jetzt machst du alles super!

**Step number five:**

Versuche, Nahrung zu dir zu nehmen. Öffne dazu bitte alle Schranktüren. Wenn dir aus einer lukenartigen Öffnung Unmengen von Wasser entgegensprudeln, ist es die Waschmaschine. Mach schnell wieder zu. Sollte in einem Schrank ein Licht angehen, dann hast du den Kühlschrank gefunden. Schau hinein. Ist etwas Essbares vorhanden? Bevor du etwas verzehrst, achte bitte auf das Verfallsdatum des Produktes – alles, was bläulich schimmert, ist Schimmel, alles, was sich bewegt, sind Maden! Nicht gut!



- ❶ Findet in Partnerarbeit einen Titel für die Geschichte und schreibt ihn auf die Linie:

---

- ❷ Schreibe die Geschichte auf der Rückseite weiter und lies sie den anderen vor:
- ❸ Die Ergebnisse werden im Klassenplenum ausgetauscht. Unterrichtsgespräch:
- Der Computernutzer bekommt von jemandem Anweisungen. Wer oder was könnte damit gemeint sein?
  - Wie wirkt die Schilderung auf euch?
  - Welches Problem soll in dieser Geschichte angesprochen werden?

## KV 139

## S

## Der Nerd (2) – Kurzgeschichte

**Step number six:**

Verlass jetzt deine Wohnung und das Haus. Wahrscheinlich bist du fassungslos, dass deine Welt außerhalb deiner Zimmertüren weitergeht. Du brauchst dazu keine Waffe, ein Gegner ist nicht zu befürchten. Du wirst die Aufgabe bewältigen, ohne dass du auf deinen Punktestand schauen musst. Wenn du willst, kannst du die Gelegenheit auch dazu nutzen, den Schrank mit dem Licht mit neuen Lebensmitteln zu füllen! Du wirst staunen, was du in einem Supermarkt alles kaufen kannst. Aber, Achtung! Was dir so bunt aus den Regalen entgegenlacht, musst du mit *Euroscheinen* bezahlen, sonst bekommst du Ärger! Und jetzt pass auf dich auf, die Autos sind alle echt!

So unwahrscheinlich es klingt, hier und jetzt hast du nur *ein* Leben. Ein Neustart des Spieles ist nicht möglich, und du wirst auch keinen Magier finden, der dir Heilgetränke verkauft, wenn du unter die Räder kommst! Neiii! Über diesen Zaun kannst du nicht jumpen, du musst um Hindernisse herumlaufen!

**Step number seven:**

Sollten dir auf dem Rückweg kleine Kinder entgegenlaufen und immer wieder deinen Namen rufen, kann es sich nur um deine Geschwister handeln. Du weißt mit ihnen nichts anzufangen, macht nichts, wenn dir erst mal die Namen wieder eingefallen sind, werdet ihr euch näherkommen, sie sind gar nicht so nervig, wie du denkst! Sie kommen aus der Schule, das ist da, wo *du* eigentlich auch sein solltest und wo dich maximaler Stress erwartet, weil du dich dort schon seit drei Wochen nicht mehr hast blicken lassen!

**Step number eight:**

Jetzt bist du wieder zu Hause. Setz dich doch erst mal hin! Klar, dass du erschöpft bist, ist alles ein bisschen viel auf einmal. Neiii! Bist du wahnsinnig, auf *diesen* Stuhl bitte nicht!!!

Gut so, bald hast du es geschafft! Lies jetzt mal einige Seiten in einem Buch. Bücher sind die dicken, schweren Dinger, die man aufklappen kann. O.k., sie enthalten verwirrend viele Buchstaben, aber manche haben auch schöne, bunte Bilder. Es nützt nichts, wenn du mit dem Finger auf die Seite klickst, die du gelesen hast, hier wird alles von Hand gemacht. Also: *Umblättern!* Mehr als zehn Seiten solltest du dir am Anfang sowieso nicht zumuten, nur nicht überfordern!

**Step number nine:**

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo du auch mal deine Eltern ansprechen kannst. Das sind die Leute mit den dicken Sorgenfalten auf der Stirn, die dir immer sagen: »So geht das nicht mehr weiter mit dir!« Versichere diesen liebenswerten Menschen, die es nur gut mit dir meinen, dass alles gut wird und du ab jetzt alles anders machen willst. In den ersten Tagen wird dir das keiner abkaufen, aber halte durch! Übergib ihnen einfach alle wichtigen Kabel und schalte deine Internetverbindung ab. Ja, das wird die bisher härteste Nummer in deinem Leben! Aber der Schmerz wird nachlassen, die Zeit heilt auch hier Wunden! Wünsche dir zu deinem Geburtstag vielleicht ein Aquarium oder eine Fototapete, beides hat eine ähnliche Wirkung wie ein Bildschirmschoner, und es schadet dir nicht. Bald kannst du auch wieder andere Zeitgenossen treffen, die in deinem Alter sind. Du kannst mit ihnen zu einer Party oder in einen Club gehen, und wenn du erst wieder sicherer auf deinen Beinen bist, kannst du dort auch tanzen. Solltest du auf ein weibliches Wesen treffen, das die gleichen Augen wie Lara Croft hat, darfst du es irgendwann sogar anfassen! Aber nur, wenn du vorher gefragt hast!

Im übrigen, sei jetzt einfach nur noch du selbst und genieße endlich das, was man First Life nennt – dazu bist du nämlich geboren! Hey, du hast es geschafft! Herzlich Willkommen im realen Leben!

- ❶ Klassendiskussion: Was ist an dem Verhalten des Computernutzers problematisch? Kommt euch das, was geschildert wird, real vor? Kennt ihr jemanden, auf den Ähnliches zutreffen könnte?
- ❷ Definiert, wie eine sinnvolle Nutzung von computergestützten Medien aussieht und wo die Gefahren liegen?

(nach einer Idee von <http://www.das-allien.de/hotline1.html>)

**KV 140****Die schleichende Gefahr: Computer-/Internetsucht**

Ein Problem, das von Jahr zu Jahr gerade bei Jugendlichen zunimmt:

**Die schleichende Gefahr: Computer-/Internetsucht**

Computergestützte Medien bereichern uns, weil sie unterhaltend, kommunikationsfördernd und informativ sind. Zunehmend schlagen jedoch Experten Alarm, was die Nutzung des Computers und/oder des Internets durch Kinder und Jugendliche angeht und weisen auf den rapiden Anstieg einer neuen Suchtform hin: Computer- und/oder Internetsucht. Ein exzessiver Konsum von Computer- oder Online-Spielen, stundenlanges Kommunizieren in Chatrooms oder ständiges Posten und Aufrufen in Onlineforen, das Aufsuchen von pornografischen Seiten: Computer- und Internetsucht hat viele Gesichter! Süchtige leben dabei in zwei Welten, die sie oft nicht mehr voneinander unterscheiden können: in der Welt der Spiele und/oder des Internets und in der wirklichen Welt. Sie vernachlässigen Schule, Freunde und gehen nicht mehr anderen Freizeitbeschäftigungen nach, die wichtig für ihre Entwicklung sind. Eine Abgrenzung zwischen einer Online-/Internetsucht und einer Computersucht ist meist schwierig, eine einheitliche Definition gibt es bisher nicht.

**Computer- bzw. Internetsucht ist eine sogenannte nicht stoffgebundene Sucht.**

**1** Tragt ein:

| Beispiele für stoffgebundene Süchte | Beispiele für nicht stoffgebundene Süchte |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                     |                                           |
|                                     |                                           |
|                                     |                                           |
|                                     |                                           |
|                                     |                                           |
|                                     |                                           |

- 2** Erzählt euch gegenseitig in Kleingruppen, was ihr über Computer- bzw. Internetsucht wisst oder was ihr euch darunter vorstellt.
- 3** Kennt ihr in eurem Bekannten-/Freundeskreis Leute, die ihr für süchtig oder gefährdet haltet? Welche Anzeichen für eine Sucht sind bei ihnen zu beobachten?

- Es ist wichtig, die Merkmale einer Computer- bzw. Internetsucht zu kennen!
- Es gibt erfolgreiche Therapiemöglichkeiten, wenn sich der Betroffene seiner Sucht stellt!

## KV 141

## Kriterien und Suchtmerkmale – Das Suchtpotenzial von Computerspielen

Computer-/Internetsucht, als nichtstoffgebundene Suchtform, kennzeichnet ähnliche Kriterien und Suchtmerkmale wie Süchte, die an Stoffe gebunden sind.

### Merkmale, die für eine Sucht sprechen

- starkes Verlangen oder nicht steuerbarer Drang, sich möglichst oft und lange mit dem PC bzw. an diesem zu beschäftigen (Computer-/Online-Spiele, Chatten, Posten etc.)
- Das Suchtmedium vermittelt Zustände hoher Zufriedenheit mit rauschartigen Gefühlen.
- Kontrollverlust – Versuche der Einschränkung scheitern
- Erhöhung der Dauer des Konsums, um den gleichen Effekt zu erreichen (Toleranzentwicklung)
- Entzugserscheinungen bei Verzicht auf die Situation / das Suchtmedium
- weitere exzessive Nutzung, obwohl man sich über die Art und das Ausmaß des Schadens bewusst ist
- Schuldgefühle und Verschweigen der Nutzungszeiten
- Aufgabe anderer Interessen, Rückzug aus sozialen Kontakten, Konflikte in der Schule und im Elternhaus durch Konzentration und Einengung auf das Suchtmedium
- Realitätsflucht und -verlust
- Vernachlässigung der Körperpflege
- Veränderung der Essgewohnheiten (Nahrungsverzicht, hastiges Hinunterschlingen größerer Mengen)
- Verwahrlosung der Umgebung (Zimmer, Wohnung)

### Die häufigsten Entzugserscheinungen, wenn die suchterzeugende Situation / das Suchtmedium nicht zur Verfügung steht

- innere Unruhe, Nervosität
- Konzentrationsstörungen
- Händezittern, Herzklopfen, Schweißausbrüche
- Einschlafstörungen
- unangemessene Streitsucht und Gereiztheit
- depressive Zustände mit Gefühlen der Sinnlosigkeit und Verzweiflung
- fehlender Lebensmut, das Gefühl, sein Leben nicht in den Griff zu bekommen
- Angst- und Panikzustände
- Appetitlosigkeit oder unkontrollierte Essanfälle

### Mögliche Folgen

Schlafmangel • Bewegungsmangel • Ernährungsmangel • Verwahrlosung des Körpers und der Wohnumgebung • schulische Leistungseinbußen • Schulversagen bzw. Jobverlust • soziale Isolation mit Beziehungskrisen • Beziehungsverlust, z. B. Scheidung • Veränderung der Persönlichkeit

Computer-/Internetsucht hat, genauso wie bei anderen Süchten auch, nichts mit persönlicher (Willens-) Schwäche oder mit eigenem Verschulden zu tun – sie ist eine behandlungsbedürftige Krankheit! Suchtexperten gehen von verschiedenen Ursachen aus, z. B. vom Bedürfnis, andere bestehende Probleme durch eine Flucht in eine Scheinwelt auszublenden, oder von einer ungenügend entwickelten Impulskontrolle.

**Fachleute weisen auf die Gefahren hin, die vom Online-Spiel *World of Warcraft* (WOW) ausgehen:** WOW hat demnach das höchste Suchtpotenzial!

- ❶ Findet heraus, warum das so ist. Recherchiert Artikel in Suchmaschinen oder auf Online-Seiten von Magazinen (z. B. *Stern*, *DIE ZEIT*, *Der Spiegel*) und sucht Websites, auf der Betroffene ihre Sucht schildern.
- ❷ Erstellt eine Präsentation über die Gefährdung von WOW und stellt sie in anderen Klassen vor.
- ❸ Macht den Test *Abhängig vom Computer? Süchtig nach dem Internet?* (Kopiervorlage als Download).

## KV 142

# MACH MIT! ZIEH'S DURCH! SCHALT AUS!

Gönn dir eine eigene Reality-Show in deinem Privat-Camp!  
Und das ist die Prüfung:

## ALLE BILDSCHIRME AUSSCHALTEN

Und 86 400 Sekunden bzw. 1440 Minuten bzw. 24 Stunden nicht mehr einschalten!

## DIE HERAUSFORDERUNG:

Einen Tag und eine Nacht lang bleiben alle Bildschirme und Displays schwarz. Das bedeutet: Nicht durch Fernsehprogramme zappen, die Lieblings-Soap auslassen, nirgendwo einloggen, nichts hoch- oder runterladen, keine Kommentare abgeben, nicht die Spielekonsole bedienen, keine DVD einschieben, keine Mails öffnen oder schreiben, sich nicht in der Community klicken lassen und so weiter ...!

Bleib locker, schließlich geht es nur um einen Tag und eine Nacht! Wer sagt: »Dazu hab ich keine Lust« deutet an, dass er / sie es sich nicht zutraut.

## DU GEWINNST UND BEWEIST:

- Willensstärke
- Selbstvertrauen
- Selbstüberwindung
- Durchhaltevermögen
- Unabhängigkeit

## DU WILLST ES SCHAFFEN:

---

Datum der Aktion, Unterschrift

## DU HAST ES GESCHAFFT UND ERHÄLTST EINE MEDAILLE!

---

Datum, Unterschrift (möglichst auch die eines Zeugen aus der Familie)

- Vereinbart in der Klasse einen festen Tag für das Experiment.
- Wer mitmachen will, bestätigt es mit der ersten Unterschrift.
- Wer es geschafft hat, besiegelt es mit der zweiten Unterschrift.
- Tauscht Erfahrungen aus: Was fiel schwer? Wo waren die Hürden? Wie ist das Gefühl, es geschafft / nicht geschafft zu haben? Wie war es für die, die nicht teilgenommen haben?
- Hat sich etwas an der persönlichen Einstellung und an den Gewohnheiten verändert?
- Wer möchte die Prüfung für sich einmal im Monat wiederholen?
- Für Hardcore-Leute in Bezug auf Selbstdisziplin: Handy, iPod, etc. mit einbeziehen! Das gibt einen Sonderpreis!



## KV 143

## Hetzjagd durch's Netz: Cybermobbing

Immer mehr Menschen fühlen sich von Veröffentlichungen über ihre Person im Internet oder auf Handys verletzt, verunglimpft, bloßgestellt, bedroht und gedemütigt. Der Begriff dafür stammt aus dem Englischen, weil das Phänomen in England, Nordamerika und in Australien zuerst aufgetreten ist und dort schon ein Massenphänomen ist: *Cyber-Mobbing* oder *E-Bullying*. In einer australischen Umfrage aus dem Jahr 2006 gaben von 13 000 befragten Mädchen bereits 42 Prozent an, Opfer von *Cyberbullying* per SMS oder E-Mail geworden zu sein.

Diese neue Form der Gewalt ist inzwischen auch in Deutschland weit verbreitet: Sie hat zu Firmenpleiten geführt, weil über den Chef unwahre Behauptungen verbreitet wurden. Ehen wurden zerstört, weil über einen Ehepartner Lügen veröffentlicht wurden. Lehrer sind krank geworden, weil sie öffentlich diffamiert wurden. Richter, Anwälte, Politiker und Journalisten sind davon betroffen, und Jugendliche wurden sogar in den Selbstmord getrieben, weil sie das *Cyber-Mobbing* nicht verkraftet haben.

*Cyber-Mobbing* durch Kinder und Jugendliche tritt am häufigsten in den Klassenstufen 8 bis 12 auf.

- *Cyber-Mobbing* betrifft mehr Mädchen als Jungen.
- Es wird dabei mit voller Absicht versucht, andere immer wieder zu verletzen, sie zu bedrohen, zu beleidigen und Gerüchte oder peinliche, anstößige Fotos, teilweise Fotomontagen zu verbreiten und/ oder irgendjemandem Angst zu machen. Szenen, in denen jemand fertiggemacht wird, werden gefilmt und hochgeladen oder als Handyclip weitergegeben.
- So entstehen manchmal regelrechte Hassseiten im Netz, die einzelne Kinder oder Jugendliche auf gemeinste Weise durch den Dreck ziehen.
- Die Täter sind in den meisten Fällen Mitschülerinnen und Mitschüler.
- Die Opfer werden bis in ihre Privatsphäre nach Hause verfolgt. Meistens sind sie völlig unvorbereitet und wissen nicht, wie sie sich dagegen wehren können. Aus Scham schweigen sie oft.

*Cyber-Mobbing* wird durch neue Kommunikationstechniken verbreitet, vor allem durch sogenanntes IM, *Instant Messaging*: Über Nachrichtendienste wie *ICQ*, *AIM*, *Yahoo*, *MSN* oder *Gadu-Gadu* wird es auf Websites, in Chatforen, E-Mails (*E-Bullying*) oder per Bluetooth in SMS vermittelt.

*Cybermobbing* durch Jugendliche wird in den in Deutschland populären *Online-Communitys* in Schüler-, Jugend- oder Studenten-Foren ausgeübt, z. B. in *Schueler.CC*, *SchülerVZ*, *StudiVZ* oder *spickmich.de*. Auch auf der beliebten Chat-Plattform *Kwick* oder in *My Space* kursieren *die Persönlichkeit verletzende* Fotos sowie Filme und Äußerungen von Jugendlichen über andere. Dies geschieht größtenteils in geschlossenen Benutzergruppen. Ebenso enthalten die Video-Plattformen *YouTube* oder *MyVideo* immer wieder zahlreiche Videos, in denen gemobbt wird.

- ❶ Lest den Text gemeinsam.
- ❷ Zählt auf, über welche Medien *Cybermobbing* verbreitet wird.
- ❸ Markiert vorkommende Gewaltformen (z. B. Beleidigen) im Text.
- ❹ Habt ihr schon von entsprechenden Fällen gehört?

## KV 144

## Die Vernichtung vor den Augen der Weltöffentlichkeit – Zwei Beispiele

**Mobbing in den neuen Medien**

hat eine riesige Tragweite und nimmt dort besonders schlimme Formen an: Es ist ein Unterschied, ob ein Zettel mit dem Satz »M. stinkt!« durch die Klasse gereicht wird oder ob ein Mobbingopfer für Tausende von Menschen sichtbar wird.

**Die Schikanearten**

- Es werden die »hässlichsten« Schüler einer Schule gekürt und diese mit Fotos ins Netz gestellt.
- Rund- oder Ketten-Mails bzw. Ketten-SMS werden, an mehrere tausend Empfänger, mit falschen Behauptungen geschickt: »X. hat eine schlimme ansteckende Krankheit!« oder »Y war gestern mit X im Bett!«
- Der Kopf der Ex-Freundin eines Schülers wird aus Rache auf ein pornografisches Foto montiert und über seinen gesamten E-Mail-Verteiler verschickt.
- Ein Schüler wird zusammengeschlagen und gedemütigt. Die Täter filmen das Gewaltgeschehen mit dem Handy. Der Clip erreicht durch Bluetooth-Übertragung viele andere Jugendliche in der Schule.
- Aus Rachsucht über eine schlechte Zensur wird über einen Lehrer behauptet, er würde Schülerinnen sexuell belästigen. Diese Behauptung taucht auf einer Internetseite auf.

Immer häufiger kommt es zu so tragischen Ausmaßen wie in den beiden folgenden, berühmten Fällen. Sie zeigen eindringlich, was *Cybermobbing* anzurichten vermag:

**Die Vernichtung vor den Augen der Weltöffentlichkeit – zwei berühmte Beispiele:**

Ghyslain, ein Schüler einer zehnten Klasse in Kanada, erfuhr Weltberühmtheit, weil sich Mitschüler einen Spaß auf seine Kosten erlaubten, der in einer Rufmordkampagne mündete: Der übergewichtige Junge hatte von sich selbst Videoaufnahmen gemacht, in denen er in imitierenden Kampfszenen *Darth Maul* aus *Star Wars – Episode 1. Die dunkle Bedrohung* spielte. Einige Mitschüler fanden den Clip und stellten 2003 eine Kopie in die Tauschbörse *Kazaa*, um ihn bloßzustellen und lächerlich zu machen. Wenige Tage später tauchte das Video auf sämtlichen Plattformen auf und wurde von der Spielefirma *Raven-Software* mit Special Effects und dem entsprechenden Sound ausgestattet. Die Remix-Fassung und das Original wurden millionenfach heruntergeladen. Es folgten weltweit zahlreiche Berichte in Zeitungen und im Fernsehen, in denen über dieses Phänomen des Cybermobbings berichtet wurde und in denen Ghyslain auf Screenshots abgebildet oder in Videoausschnitten zu sehen war. Er wurde überall nur noch »Star-Wars-Kid« genannt. Seine Eltern klagten gegen die Mitschüler, er verließ die Schule und befindet sich seither in psychiatrischer Behandlung. 2004 kam es zu einer weltweiten Cyber-Spendenaktion für ihn, in der über 4000 Dollar zusammengekommen sein sollen.

Megan, eine übergewichtige, depressive und unter Gleichaltrigen wenig erfolgreiche Dreizehnjährige, war überglücklich, endlich einen Freund gefunden zu haben. Sie hatte sich in Josh, eine Internet-Bekannntschaft aus *My Space*, beim Chatten verliebt. Eigentlich war sie mit 13 Jahren noch gar nicht berechtigt, einen Account bei *My Space* zu erwerben. Das lange Zeit unglückliche, ausgegrenzte Mädchen war selig, dass sich jemand für sie interessierte, und ließ sich gutgläubig durch ein infames Täuschungsmanöver irreführen: Josh war die Erfindung einer ehemaligen Freundin, er existierte nur in der virtuellen Welt des Chats, wo er von dieser Freundin überzeugend gespielt wurde. Als sich Megan der Beziehung sicher sein konnte, schlug der Tonfall um: Plötzlich beschimpfte sie »Josh« als fette Schlampe. Das Schockierende: Die Mutter der ehemaligen Freundin von Megan war am Mobbing beteiligt, weil sie »herausfinden wollte, was Megan denn so hinter dem Rücken ihrer Tochter über diese erzählte!« Megan verkräftete das Cybermobbing nicht. Sie beendete ihr Leben einige Monate später. Die Ehe der Eltern scheiterte wenig später, weil sie die Trauer um ihr Kind nicht bewältigen konnten. Im Prozess, den sie gegen die beiden Mobbingtäterinnen, die ehemalige Freundin und deren Mutter, führten, sagten diese aus, sie fühlten sich »ein bisschen, aber nicht sehr schuldig« an Megans Tod.

Im Klassengespräch klären: Was steckt dahinter? Was veranlasst Gleichaltrige dazu, anderen Jugendlichen so etwas anzutun? Was können Betroffene tun?

## KV 145

## Täter handeln riskant! – Gestaltung eines Flyers

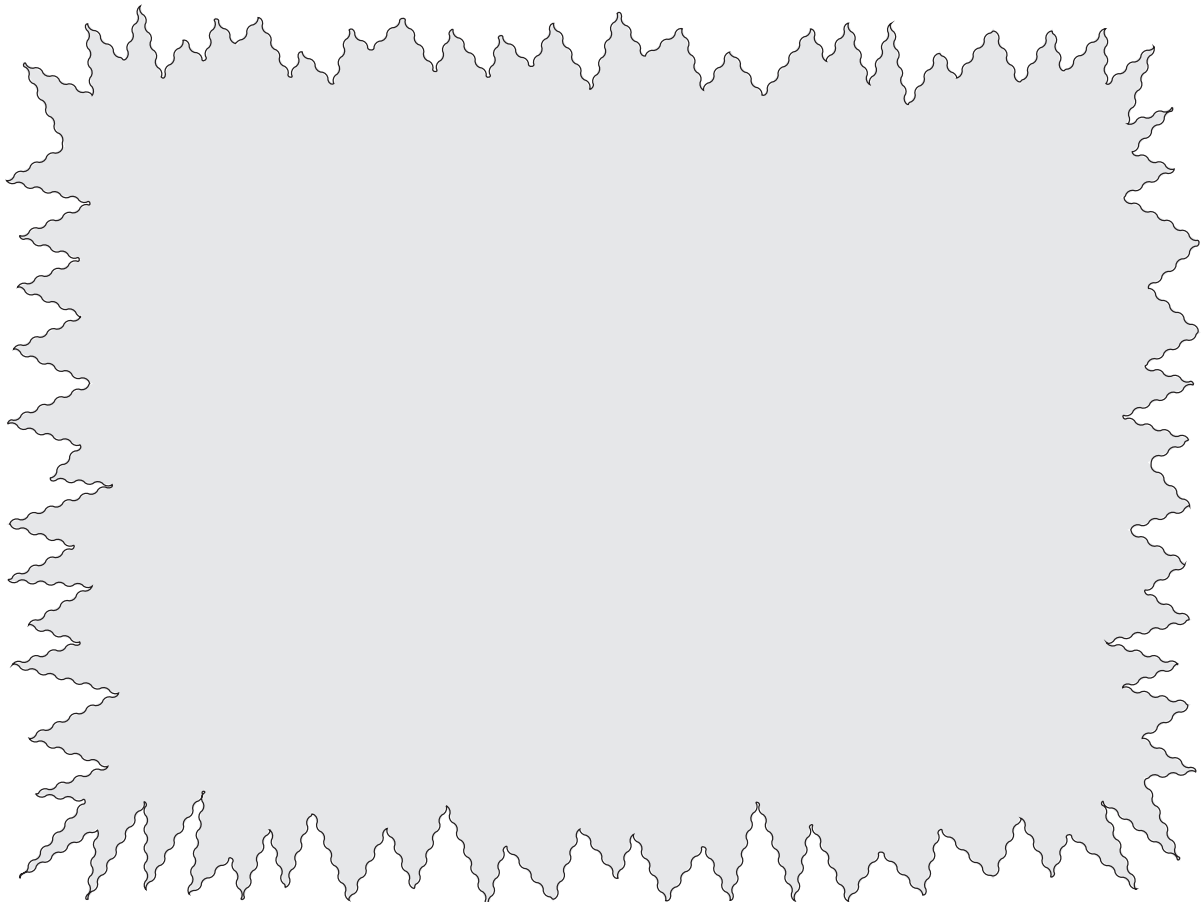
Die meisten Täter machen sich die Folgen und das Ausmaß von *Cybermobbing* nicht klar. Nur wenigen ist bewusst, dass sie mit einem einzigen Mausklick Håme, Bösartigkeit und Niedertracht in die Welt setzen.

Täter fühlen sich sicher, weil ihnen die neuen Medien das Gefühl vermitteln:  
Mir kann nichts passieren, ich bin ja anonym!

**IRRTUM!**

Die Betreiber entsprechender Foren bieten Opfern jetzt Unterstützung an. Inzwischen wird im Netz auch für Privatpersonen Software angeboten, mit der Postings bis zur Quelle zurückverfolgt werden können. Wer betroffen ist, muss entsprechende Beweise kopieren und auf jeden Fall abspeichern! Es gibt auch Internetdetektive, die erfolgreich Texte auf ihre Herkunft hin filtern und Inhaber von Blogs und Websites identifizieren können. Internetprovider und Telefongesellschaften sind neuerdings bei strafbaren Handlungen bereit, solche Botschaften bis zum Absender zurückzuverfolgen. Erfreulicherweise hat vor allem die Polizei inzwischen Möglichkeiten, nach ID-/IP-Adressen erfolgreich zu fahnden!

Gestaltet einen Flyer oder auch ein Plakat, der / das über *Cybermobbing* aufklärt bzw. sich ausdrücklich gegen die unmenschlichen Auswüchse wendet:



## KV 146

## Lost In Space? Das Internet vergisst nichts!

Alle, die sich regelmäßig aktiv im Netz herumtreiben, also Blogs verfassen, etwas hochladen oder sich in *Online-Communitys* aufhalten, sind folgenden und weiteren Risiken ausgesetzt:

- Ausspähversuchen (vor allem bei fehlender W-LAN-Codierung)
- Virenbefall des PCs (bei nicht ausreichendem Virenschutz und / oder unzulänglicher Firewall, durch den Besuch zweifelhafter Websites)
- Missbrauch eigener Daten, die von Webseiten- und Forenbetreibern gespeichert und / oder verkauft werden
- Betrugsversuchen beim Internetbanking oder bei Onlinekäufen
- Überflutung von unerwünschten (E-Mail-)Nachrichten (bei nicht ausreichendem Spam-schutz oder beim Besuch fragwürdiger Websites)

Millionen weit aufgerissener Online-Augen starren auf das, was Online-Nutzer, z. B. in *Community-Foren* wie *Facebook* oder *SchülerVZ*, über sich selbst preisgeben, einige davon werden diese Informationen für sich ausschachten. Leichtsinn und Naivität scheinen gerade bei Jugendlichen keine Grenzen zu kennen.

#### Die Bekanntgabe teilweise intimer, höchst persönlicher Daten

- Offenbarung der eigenen Identität durch biografische Angaben, es wird z. B. in Chatrooms nicht ein Nickname, sondern der volle Name preisgegeben. Veröffentlichung von Geburtsdatum, Wohnort
- Äußern von privaten Vorlieben und Bedürfnissen
- Aussagen über den derzeitigen Beziehungsstatus
- Angaben von wichtigen Erlebnissen und Ereignissen im Leben (z. B. über eine sogenannte *Pinnwand*)
- Kundgeben der aktuellen Befindlichkeit
- Schildern von Erfolgs- bzw. Frustrationserlebnissen oder emotionalen Krisen oder Krankheiten
- Bekanntgabe des »Freundeskreises«
- Bekennen der Vorliebe für bestimmte Gruppen
- Namensnennung der Schule / Uni oder des Arbeitsplatzes
- Veröffentlichung von privaten Fotos, z. B. von einem peinlichen Partyauftritt am Wochenende nebst Totalabsturz mit intensivem Blick in die Kloschüssel. Die unfreiwillige Verlinkung führt zu einer nicht mehr zu beeinflussenden Verbreitung
- generell ein zu freigeibiger Meinungs-austausch über private und eigentlich vertrauliche Themen, die aber auch für Personen interessant sein könnten, zu denen eine Abhängigkeit besteht: Lehrer, Dozenten, Vorgesetzte, Kollegen



#### Die überaus spannende Frage

Würdest du das alles irgendeinem Fremden, neben dem du an der Supermarktkasse stehst, erzählen? Würdest du Fotos von dir an der Bushaltestelle verteilen und allen anderen Wartenden erklären, dass du Schüler/in an der XY-Schule, zurzeit aber nicht besonders gut drauf bist und mit Versagensängsten zu kämpfen hast? Würdest du eine Anzeige in der örtlichen Tageszeitung aufgeben, in der du kundtust, dass deine Eifersuchtsprobleme dich gerade mal wieder in den Wahnsinn treiben? Oder würdest du dich mit folgenden Worten in der U-Bahn neben einen x-beliebigen Fahrgast setzen: »Du, lass mich deine Freundin sein, meine alte Beziehung ist vor drei Monaten zu Bruch gegangen, weil der Typ sich so beschissen verhalten hat.«?

Inzwischen ist bekannt, dass auch Personalchefs in solchen Foren nach Daten suchen, die ihnen mehr über den jeweiligen Bewerber verraten, der sich gerade um eine Stelle bemüht.

## KV 147

## S

## Vorsichtsmaßnahmen in Online-Foren

Online-Foren sind nicht nur Anziehungspunkt für Jugendliche, die Spaß und Kontakt mit Gleichaltrigen haben wollen. Sie sind auch magischer Blickfang und Tummelplatz für Personen, die manchmal weniger harmlose Ziele haben:



- Wichtigtuer, denen sonst niemand zuhört
- Lügner, die vorgeben, jemand anderer zu sein
- aggressive Personen, die beschimpfen oder beleidigen
- psychisch kranke Menschen, die beim Chatten anormale Fantasien ausleben
- Stalker, die aus unterschiedlichen Motiven nachstellen, beobachten oder belästigen
- Mobber, die andere fertig machen wollen
- Sexualstraftäter, die Opfer suchen
- Pädophile, die sich verdeckt an Kinder und Jugendliche heranmachen
- Rechtsradikale, die sich ein Forum für ihre Propaganda schaffen wollen

Lass dir trotzdem nicht den Spaß an den Möglichkeiten des Internets verderben! Beachte aber die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

**Vorsichtsmaßnahmen**

- Überlege dir genau, was du in Internet-Foren über dich, dein Leben, deine Gewohnheiten und Einstellungen preisgeben willst, weil du nie wissen kannst, wer Einsicht in diese Daten bekommt!
- Gib jemandem, den du nicht einschätzen kannst, nie deine E-Mail-Adresse, Telefonnummer oder Wohnadresse!
- Nenne niemals deinen Namen, sondern benutze Nicknames / Pseudonyme!
- Habe ein gesundes Misstrauen und glaube nicht alles, was man dir schreibt oder als Foto schickt!
- Wenn du beim Chatten ein komisches Gefühl hast, weil dich jemand beleidigt, indiskret oder sexuell anzüglich wird (z. B. »Welche Unterwäsche trägst du?« etc.), beende den Chat sofort!
- Gehe niemals alleine zu einem Treffen! In den USA gibt es eine Internetseite, die Mädchen berät und vor diesbezüglichen Gefahren warnt: *DON'T date him, girl – check him out first!* ist das Motto.
- Wenn du den Verdacht hast, *Cybermobbing*-Opfer geworden zu sein, kannst du in Suchmaschinen nach dir selbst forschen!
- Wenn klar ist, dass dich jemand im Netz mobbt oder dir Gewalt androht, musst du sofort das Beweismaterial sichern, also das Video, die Fotos, die E-Mail oder auch die SMS abspeichern!
- Bitte deine Eltern oder veranlasse selbst umgehend beim Betreiber die Entfernung entsprechender Seiten, Fotos, Videos etc.!
- Schalte die Polizei ein und erstatte Anzeige!
- Wenn du in einem Forum erfährst, dass jemand einen Suizid ankündigt oder als Opfer einer Straftat direkte oder indirekte Hilferufe abgibt: Benachrichtige die Polizei!

Wer mitbekommt, dass jemand konkrete Rachefantasien äußert, die auf die Ankündigung schwerer, zielgerichteter Gewalttaten, wie z. B. auf einen Amoklauf, eine Bombenlegung oder einen Terrorakt hindeuten, ist *Mitwisser* und muss die Polizei verständigen!

**Sprich über alles, was dir im Internet als bedenklich erscheint, mit möglichst vielen Leuten, zu denen du Vertrauen hast!**

- ❶ Die Schüler lesen die Vorsichtsmaßnahmen gemeinsam; anschließend wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt (nach Jungen und Mädchen getrennt).
- ❷ Tauscht euch darüber aus, an welchen Punkten ihr eventuell noch zu leichtsinnig seid. Wobei müsst ihr vorsichtiger vorgehen? Soweit von den Gruppen erwünscht, Ergebnisse im Klassenplenum vorstellen.
- ❸ Verfasst auf dem PC einen Flyer für Mitschüler, der zur Vorsicht im Netz aufruft!

## KV 148

## Der klassische Amoklauf: Begriffsklärung und historischer Hintergrund

- ❶ Führt ein *Brainstorming* zum Begriff **Amok** durch: Was fällt euch spontan dazu ein?
- ❷ Lest den folgenden Text gemeinsam:

Amok (auch: *Massaker*) kommt aus dem Malaiischen von *meng-âmok*, *wütend, rasend*. Nach der Definition der »Weltgesundheitsorganisation« (WHO) versteht man unter Amok »eine willkürliche, anscheinend nicht provozierte Episode mörderischen oder erheblich (fremd-)zerstörerischen Verhaltens. Danach Amnesie (Erinnerungslosigkeit) und / oder Erschöpfung. Häufig auch der Umschlag in selbst-zerstörerisches Verhalten, d. h. Verwundung oder Verstümmelung bis zum Suizid (Selbsttötung)«. Die Täter, die in einer solchen Ausnahmesituation Straftaten begehen, nennt man Amokläufer oder auch Amokschützen, falls sie z. B. Schusswaffen gebrauchen, bzw. Amokfahrer, wenn sie dabei Fahrzeuge einsetzen. Ursprünglich war Amok keine private Einzeltat, sondern das genaue Gegenteil. Es handelte sich um eine barbarische kriegerische Aktion unter malaiischen Volksstämmen im indonesischen Kulturkreis, bei der einige wenige Krieger eine Schlacht dadurch zu gewinnen versuchten, indem sie ohne jegliche Rücksicht auf Gefahr den Feind blindwütig attackierten. Dabei gerieten sie durch den Genuss von Opium in einen Rauschzustand bis hin zur Raserei und stürzten sich mit dem Ruf *Amok, Amok!* und mit einem *Kris* (Dolch) bewaffnet auf die Straßen, um jeden, dem sie begegneten, zu verwunden oder zu töten, bis sie selbst getötet oder überwältigt wurden.

Vasco da Gama war einer der ersten Weißen, der das Phänomen zu Anfang des 16. Jahrhunderts auf Java beobachtete. Ähnliche Verhaltensweisen wurden von Reisenden aus anderen Kontinenten, z. B. aus Südafrika und Skandinavien (*Berserker*) berichtet.

(nach <http://www.zeno.org/Meyers-1905>)

- ❸ Recherchiert im Internet Genaueres über historische Amoktaten und druckt nachgezeichnete Szenen aus verschiedenen Kulturen aus.

Inzwischen hat das Phänomen Amok längst auch zivilisierte Gesellschaften erreicht und ist seit mindestens einem Jahrzehnt regelmäßig auch bei uns zu einem beängstigenden Geschehen geworden – im Zusammenhang mit Taten an Schulen. Im Falle von Tötungen durch jugendliche Täter an Schulen verwenden Experten den Begriff *School Shooting*. Gemeint ist ein Amoklauf, der sich ausdrücklich gegen eine Schule und Personen richtet, die in der Schule eine Funktion haben, etwa Schüler/innen, Lehrpersonen, Hausmeister etc.

## KV 149

## Eiskalter Schatten – School Shooting

Ein 17-jähriger Schüler bricht eine Realschulabschlussprüfung ab und beginnt das elfte Schuljahr an einem Gymnasium ohne mittleren Schulabschluss. Auf einer Klassenfahrt deutet er auf einen Lehrer und sagt: »Dich erledige ich!«, was einen schriftlichen Verweis zur Folge hat. Nach Aussagen seiner Mitschüler ist er sonst unauffällig und zurückhaltend, liebt Heavy-Metal-Musik und kleidet sich vorwiegend schwarz. Er wird Mitglied eines Schützenvereins. Ein Jahr später muss er die Klasse wegen eines schlechten Zeugnisses wiederholen. Inzwischen ist er im Besitz von Waffen. Wegen einer gefälschten ärztlichen Bescheinigung wird er von seiner Schule verwiesen. Er wechselt für einige Tage das Gymnasium, muss aber wegen eines fehlenden Physikkurses auch diese Schule verlassen. Einige Tage danach kauft er sich eine neue Waffe. Das Angebot, auf ein anderes Gymnasium zu gehen, nimmt er nicht in Anspruch. Eltern und Bekannten täuscht er aber weiterhin vor, jeden Tag zur Schule zu gehen. Kontakte zu anderen werden weniger. Sechs Monate später, an einem Vormittag in einem April zu Anfang des 21. Jahrhunderts verlässt der jetzt 19-Jährige die elterliche Wohnung, nachdem er mit seinen Eltern gefrühstückt und eine halbe Stunde lang einen *Egoshoooter* auf dem Computer gespielt hat, der auf dem Index steht. Er kehrt zweimal in die Wohnung zurück. Gegen 11 Uhr betritt er, den Kopf ver mummt, seine ehemalige Schule. Er setzt um, was er in den Monaten zuvor geplant hat: einen tödlichen Rachefeldzug, bei dem er sich selbst und so viele Lehrer wie möglich umbringen will. Es war der Tag, an dem sein Lügennetz zerreißen würde, denn in der Schule finden an diesem Tag die letzten schriftlichen Abiturprüfungen statt, zu denen er nicht mehr zugelassen ist. In den folgenden Stunden erschießt er 17 Menschen: 13 Lehrpersonen, eine Schülerin, einen Schüler, einen Polizisten und anschließend sich selbst. Die Etage, in der seine ehemaligen Mitschüler ihre Prüfungen schreiben, betritt er nicht.

Die polizeilichen Ermittlungen ergeben, dass der Täter im Vorfeld der Tat mehrfach in seinem privaten und schulischen Umfeld Signale und Hinweise abgegeben hat, die auf eine Tatplanung schließen ließen.

Noch heute, Jahre nach dem Geschehen, sind die Folgen und das unermessliche menschliche Leid unüberschaubar. Ein großer Personenkreis teilt das Gefühl: *Nichts ist mehr, wie es vorher war!* Familien, die Opfer zu beklagen haben, versuchen heute noch, das Geschehene zu bewältigen und ihre Trauer zu verarbeiten. Das Leben der nahen und fernen Familienangehörigen des Täters wird bis ans Ende von der Tat beeinflusst sein. Viele der direkt und indirekt Betroffenen, Überlebende, die verletzt waren, Schüler/innen und schulisches Personal, die / das sich auf dem Gelände befanden, und auch deren Angehörige sind noch immer traumatisiert. Eine beträchtliche Anzahl ist immer noch auf psychotherapeutische Hilfe angewiesen, weil sie unter Flashbacks, Angst- und Panikattacken, Depressionen und Schlafstörungen leiden und bestimmte Orte und Situationen nicht mehr aufsuchen können. Die Gesamtkosten, die durch die Amoktat entstanden sind, werden mit *mehreren Millionen Euro* beziffert.

Inzwischen wurde das Schulgesetz im entsprechenden Bundesland verändert, das Waffengesetz verschärft und das Gesetz zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor gewalthaltigen Medien verbessert.

- ❶ Die Lehrperson liest den Text im oberen Teil vor.
- ❷ Alle lesen gemeinsam den Text im unteren Teil.
- ❸ Im Klassengespräch werden spontan Eindrücke, Gedanken und Gefühle geäußert und die Folgen der Tat mit eigenen Worten benannt.

## KV 150

Die Untersuchungskommission klärt auf

Eine

## untersuchungskommission

beschäftigt sich mit der Amoktat / dem *School Shooting*  
und setzt sich mit dem Bericht über die Tat und mit den Folgen auseinander:

- ❶ Sammelt zunächst gemeinsam in der gesamten Kommissionsrunde das, was ihr an Fakten aus der Schilderung *Eiskalter Schatten* über den Täter, sein Leben, seine Probleme und seine Vorlieben erfahren habt.
- ❷ Arbeitet dann in *sechs Arbeitsgruppen* zu folgenden einzelnen Fragestellungen und notiert eure Feststellungen auf der gestrichelten Linie.

AG 1: Wie schien der Attentäter *im Vorfeld der Tat* mit Kränkungen, Misserfolgen, Stress, Enttäuschung, Frust und mit seinen Aggressionen umzugehen? Woran kann das liegen?

AG 2: Welche Bedeutung schienen Waffen für ihn zu haben? Warum?

AG 3: Welche Probleme hätten sich vielleicht lösen lassen? Wie und durch wen?

AG 4: Was vermutet ihr über seine Beziehungen zu den Mitschülern, Lehrern, Eltern und Freunden?

AG 5: Wer hätte den Täter in seiner Krise unterstützen können? Wie? An wen hätte er sich wenden können?

AG 6: Wann wäre es wichtig gewesen, dass Außenstehende etwas unternommen hätten? Wer hätte etwas tun können?

Notizen für die Stichpunkte der AGs

---



---



---



---

- ❸ Treffen in der Kommissionsrunde: Vorstellen der Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen.
- ❹ Was müsste *wo* passieren, damit verhindert wird / frühzeitig klar wird, wenn ein Jugendlicher in eine ausweglose Situation hineinschlittert?
- ❺ Was unterscheidet ein *School Shooting* von einem klassischen Amoklauf (im Hinblick auf die Tatplanung, den Tathergang und das Täterverhalten)?

## KV 151



## Informationen zum Hintergrund schulischer Amoktaten

### Was Experten über Amoktäter sagen:

- Ein Amoklauf in der Schule ist der Endpunkt einer oft mehrjährigen Entwicklung. Ein schulischer Amoklauf geschieht nie spontan. Die Tat wird gezielt über einen längeren Zeitraum, oft Jahre, manchmal Monate lang vorbereitet und *geplant*!
- Es müssen *immer mehrere Faktoren und Ursachen* zusammenkommen, damit jemand eine solche Tat begeht!
- Am Ende reicht ein aktueller *Auslöser*, um die geplante Tat umzusetzen. Dabei fühlt sich der spätere Täter extrem gekränkt oder zurückgewiesen. Er empfindet diese Kränkung als schwere persönliche Niederlage, als nicht hinnehmbare Frustration oder als den unerträglichen Verlust von Ansehen. Dieser Auslöser hat oft mit schulischen Ereignissen zu tun, z. B. einem schlechten Zeugnis, dem Scheitern bei der Versetzung, einem Schulverweis, ebenso mit dem Ende einer wichtigen Beziehung oder mit der Zurückweisung durch eine für ihn wichtige Person.
- Eine typische Täterpersönlichkeit, die man auf Anhieb erkennen könnte, gibt es nicht – jeder Amoktäter ist anders!

### Diese Gemeinsamkeiten fielen den Wissenschaftlern aber bei den Untersuchungen bisheriger Amoktaten auf:

- Die Täter waren *bis auf wenige Ausnahmen* männliche Jugendliche, die, oberflächlich gesehen, unauffällig, eher still und zurückhaltend waren.
- Viele von ihnen waren depressiv und hatten manchmal Selbstmordgedanken.
- Sie fühlten sich subjektiv während ihrer Schulzeit gehänselt oder abgelehnt und sahen sich als Mobbingopfer.
- Sie hatten das Gefühl, für diese Gesellschaft nicht wertvoll zu sein, und sahen sich als Verlierer ohne Zukunftschancen. Es waren schwache, nicht gefestigte Persönlichkeiten, die unter einem geringen Selbstwertgefühl litten, kaum Selbstbewusstsein hatten und von Ängsten und Selbstzweifeln gequält waren.
- Sie haben sich in eine Scheinwelt geflüchtet. In ihrer Fantasie konnten sie sich endlich so fühlen, wie sie sich in der Wirklichkeit nie sehen durften: als jemand, der Stärke zeigt, Macht ausüben kann und Anerkennung erhält. In diesen Vorstellungswelten steigerten sie sich in brutale Rachefantasien hinein und verloren zunehmend den Bezug zur Realität.
- Sie verbrachten meistens viel Zeit am Computer mit gewalthaltigen Spielen und waren oft begeisterte Anhänger von brutalen Internetseiten oder *Splatter*-Filmen.
- Amoktäter hatten Zugang zu Waffen, die sie sich auf legalem oder illegalem Weg beschafft hatten. Sie hatten großes Interesse an Militär, Krieg und an früheren Amoktaten.
- Sie haben ihre gewalttätigen Fantasien vor der Tat direkt oder indirekt durchsickern lassen (durch sogenanntes *Leaking*): durch Zeichnungen, Mitteilungen in Internetforen (z. B. *Chatrooms*, *Weblogs*) oder in Gedichten und in Schulaufsätzen.
- Sie sprachen vor ihrer Tat Drohungen gegen Personen aus und kündigten Rache an. Dies wurde oft ignoriert oder nicht ernst genommen.
- Sie deuteten ihre Pläne meist (mehrfach) gegenüber Mitschülern oder Freunden an, nannten zum Teil sogar den Zeitpunkt ihrer Tat.

#### Davon sind Amokexperten überzeugt:

- Bevor Amoktäter zu kaltblütigen Massenmördern wurden, waren es Jugendliche, die dringend Hilfe und Unterstützung gebraucht hätten!
- Es gibt zwar keine hundertprozentige Garantie, Amoktaten zu verhindern, aber reelle Chancen, das Risiko einer neuerlichen Amoktat gering zu halten – wenn es gelingt, Gefährdungssignale frühzeitig wahrzunehmen, und gefährdeten Jugendlichen Hilfe zukommt!

#### Austausch im Klassenplenum:

- Wer kann frühe Gefährdungen wahrnehmen und steht in der Verantwortung?
- Welche Aufgaben sieht ihr innerhalb der Schule bei der Verhinderung von Amoktaten?
- Wer trägt Mitverantwortung und könnte bei gefährdeten Schüler/innen frühzeitig Unterstützung und Hilfe leisten (z. B. Schulleitung, Pädagogen, Mitschüler/innen)?
- Was muss eurer Meinung nach konkret passieren?

## KV 152

## Verpflichtungen und Tabus für die schulische Gemeinschaft

## Gefährdungssignale bei Gleichaltrigen wahrnehmen: Ja! Aber, Vorsicht:

**Niemand**, der eines oder mehrere der Merkmale besitzt, die von Amokexperten bei früheren Amokläufern festgestellt wurden, muss zwangsläufig zum Täter werden!

- Millionen von Jugendlichen nutzen täglich ihren Computer für *Shooter*-Spiele, ohne jemals auf die Idee zu kommen, in der Realität jemanden zu töten!
- Viele Jugendliche sind depressiv, haben ein schwieriges Elternhaus, sind zurückhaltend und still, waren schon einmal Mobbingopfer, haben manchmal Gewalt- und Rachefantasien und/oder fühlen sich phasenweise als Versager und haben Zukunftsängste. Deswegen müssen sie jedoch noch lange nicht zum Amokläufer werden!
- Leider haben nicht alle den Erfolg in der Schule, den sie sich wünschen. Viele Heranwachsende fühlen sich manchmal zu Recht oder zu Unrecht gekränkt, beleidigt, diskriminiert, ausgegrenzt, zurückgewiesen oder ungerecht behandelt und bloßgestellt. Trotzdem käme für sie Gewalt wie bei einem Amoklauf nie in Frage!

Damit diese Klasse zum Winning Team wird:

- Miteinander reden und Probleme und Krisen auf den Tisch packen.
- Niemanden ausgrenzen und auch Außenseiter mit einbeziehen.
- Fürsorge und Verantwortung füreinander zeigen. Hilfe und Unterstützung anbieten.
- Frühe Gefährdungssignale durch gegenseitige Aufmerksamkeit wahrnehmen.
- Wenn Merkmale für *Gefährliches Schweigen brechen* erfüllt sind (zum Beispiel bei Gewalt in der Familie, psychischen Krisen, Suizidgedanken, Erpressung oder bei einer Amokandrohung) muss umgehend ein Erwachsener eingeschaltet werden! Es hat mit Petzen nichts zu tun!

Tabus für jeden einzelnen und die Schulgemeinschaft

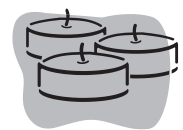
~~Gegenseitiges Überwachen, misstrauisches Beobachten und Bespitzeln,  
unfares Petzen, hysterische Verdächtigungen:~~

Nein!

Gestaltet ein Wandplakat zur **Mahnung und Erinnerung für die Opfer und Täter von Amokläufen an Schulen.**

Wie lautet eure Message an alle, die vielleicht verhindern können, dass so etwas wieder passiert?

- Politiker
- Eltern
- Lehrpersonen
- Mitschüler/innen
  - Fertigt eine Collage an und berücksichtigt dabei alles, was ihr bisher zum Thema gelernt habt und als wichtig erachtet.
  - Klebt eure Beiträge auf ein Plakat: Gedanken, Texte oder Gedichte, Zeichnungen, Zeitungsausschnitte, Fotos, kleine Gegenstände, die zum Thema passen.
  - Findet eine Überschrift für euer Plakat.
  - Diskutiert vorher, was in diesem Zusammenhang *Sensationsdarstellung* und *Gewaltverherrlichung* in den Medien heißt, und überlegt, wie sich diese in euren Beiträgen in Wort und Bild vermeiden lassen.



## KV 153

## Amokandrohungen

**führen zu Verunsicherung und Angst an deutschen Schulen**

Vor allem nach einer Amoktat mit vielen Toten an einer Schule in Süddeutschland kommt es wiederholt und zunehmend häufig in allen Teilen der Bundesrepublik zu Amokdrohungen durch unbekannte Jugendliche. Solche Drohungen erfolgen durch anonyme Anrufe, Mitteilungen auf Blättern, Kritzeleien auf Wänden, Tags oder über Internetseiten. Die Täter lassen sich durch vorangegangene Amoktaten anregen. Die Polizei nimmt jeden Vorfall ernst und handelt, weil sie nicht einschätzen kann, ob es um eine Drohung geht, bei der eine Tat geplant ist, oder ob jemand gar nicht vorhat, die angekündigte Tat auszuführen. Dies führt zu aufwendigen Durchsuchungen und Überprüfungen. Oft muss eine ganze Schule evakuiert werden. Im Nachhinein stellt sich dann meistens heraus, dass der Androhende niemals vorhatte, die angeandrohte Tat umzusetzen.

Man nennt diese Gewaltform

**T . . t t . . . t t . . . . n**

- ❶ Lest den Text und füllt den Lückentext aus.
- ❷ Erklärt den ermittelten Begriff. Was ist darunter zu verstehen?
- ❸ Schreibt Motive für solche Taten auf die Rückseite und tauscht euch darüber aus:
- ❹ Zählt mögliche Folgen auf: für den Täter, die Mitschüler, Lehrpersonen und Eltern.
- ❺ Nennt in einer gemeinsamen Diskussion eure Meinung zu solchen Taten. Wie hoch schätzt ihr die Folgekosten für eine solche Tat? Tragt den vermuteten Betrag ein:

ca. . . . . Euro

- ❻ Lest die folgende, an einer deutschen Schule tatsächlich erfolgte, Gewaltandrohung:

**Heute um 11 Uhr geht hier eine Bombe hoch!**

Als die Mitteilung gefunden wurde, alarmierte die Schulleitung sofort die Polizei, die eine Evakuierung der Schule veranlasste. Bei einer Durchsuchung der Schule mit Sprengstoffhunden wurden keine Sprengsätze gefunden. Einen Tag später konnte die Polizei eine Schülerin ermitteln und in der elterlichen Wohnung verhören. Sie gab zu, die Amokdrohung geschrieben, behauptete aber, die Drohung gar nicht ernst gemeint zu haben. Sie wollte die Tat nie durchführen. Über die Folgen wäre sie sich nicht im Klaren gewesen.

- ❼ Bildet Kleingruppen und bereitet ein *Rollenspiel* vor.
- ❽ Verteilt Rollen für ein Schulgremium: Schulleitung, Stellvertretung, Lehrpersonen, Schülervertreter.
- ❾ Entscheidet im Schulgremium, wie die Schule mit der Schülerin verfahren soll. Welche Maßnahmen sollen ergriffen werden?
- ❿ Alle Kleingruppen spielen die Situation im Rollenspiel vor und werten dieses gemeinsam aus.

**KV 154****High Risk – No Fun: Die Folgen von Trittbrettfahrer-Aktionen**

Kriminologen und Psychologen sehen bei Trittbrettfahrern diese Tatmotive:

- Aufmerksamkeits-, Anerkennungs- und Geltungsbedürfnis bei mangelndem Selbstbewusstsein
- Wunsch nach Macht und Überlegenheit, indem man andere terrorisieren und in Angst versetzen kann
- Wichtigtuerei, Angeberei, »Cool« sein wollen
- unbewusster Hilferuf, um auf Probleme und Krisen aufmerksam zu machen
- Bedürfnis nach kurzfristiger Berühmtheit
- Unreife in der Entwicklung, manchmal auch psychische Störung
- Bedürfnis nach Thrill, weil das Leben als eintönig und ereignislos empfunden wird
- Störung in der Selbstkontrolle von Aggressionen
- Jux und Dollerei
- Dummheit

**NO RISK – NO FUN:** Das ist manchmal ein sinnvolles Lebensmotto!

**HIGH RISK – NO FUN:** Das ist die bittere Erfahrung vieler Trittbrettfahrer!

Die Aufklärungsquote ist hoch!

Trittbrettfahren ist wie Eislaufen bei Tauwetter: Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass man einbricht! Neue polizeiliche Ermittlungs-/Fahndungsmethoden, auch Fahndungen im Internet, führen dazu, dass die meisten Täter gefasst werden.

Das ist der Straftatbestand, auf den sich der Staatsanwalt beziehen wird: »§ 126 StGB: **Störung des öffentlichen Friedens durch Androhung einer Straftat**«.

Dieser Paragraph des Strafgesetzbuchs umfasst unter anderem den Tatbestand des Landfriedensbruchs, des Mordes, der schweren Körperverletzung, der räuberischen Erpressung, des Raubes und auch des Verbrechens gegen die Menschlichkeit sowie des Völkermordes. Absatz 2 besagt, dass sich auch derjenige strafbar mache, der »wider besseres Wissen vortäuscht, die Verwirklichung einer der (...) rechtswidrigen Taten stehe bevor«.

Das Strafmaß liegt bei einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren und/oder einer Geldstrafe. Bei einem Polizeieinsatz entstehen durch Evakuierung und Durchsuchungen etc. Kosten, die etwa bei 8000 Euro aufwärts liegen können und vom Täter oder seinen Eltern erstattet werden müssen.

Außerdem drohen:

- Festnahme und gegebenenfalls U-Haft
- erkennungsdienstliche Behandlung und Verhör
- Durchsuchungsbefehl (Haus oder Wohnung)
- Beschlagnahmung des Computers, Handys und anderer technischer Geräte
- polizeiliche Befragung von Eltern, Mitschülern, Lehrpersonen, Nachbarn, Verwandten und Freunden
- Vorstrafe mit allen dazugehörigen Konsequenzen (diese steht im polizeilichen Führungszeugnis, das z. B. bei Jobbewerbungen / Abschluss von Mietverträgen oft verlangt wird!)

**Niemand kann heutzutage mehr glaubwürdig behaupten, er/sie habe gar nicht geahnt, was mit einer Trittbrettfahrer-Aktion ausgelöst würde!**

Benennt noch einmal die Risiken von Trittbrettfahrer-Aktionen!



## Downloadmaterialien

**weitere  
Kopiervorlagen**

**BELTZ**

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Liebe Schülerinnen und Schüler,

eure Klasse hat die Chance, an diesem Training teilzunehmen! **Das werdet ihr ausprobieren und trainieren:**

- *Selbstwahrnehmung:* Ihr werdet euch als Persönlichkeit in wichtigen Teilen bewusster wahrnehmen: Wer bin ich und wer will ich sein? Ihr erfahrt mehr über eure Gefühle und wie ihr sie besser steuern könnt.
- *Eigene Stärken und Schwächen:* Ihr lernt, an eure Fähigkeiten zu glauben, und versteht, eure Schwächen besser einzuschätzen und an ihnen zu arbeiten.
- *Wirkung auf andere:* Ihr trainiert an eurer Ausstrahlung: Wie ihr auf andere selbstsicher, offen und anziehend wirkt. Ihr lernt, euch selbstbewusst durchzusetzen.
- *Gruppen- und Teamfähigkeit:* Ihr lernt, andere zu respektieren und zu tolerieren. Ihr werdet zusammen daran arbeiten, dass sich jeder in der Klasse sicher und gut aufgehoben fühlt, weil ihr künftig mehr aufeinander achten und euch gezielt bei Problemen unterstützen werdet. Dabei lernt ihr, Ausgrenzungs- und Mobbingprozesse zu durchschauen und euch vor der Wirkung des negativen Gruppendrucks zu schützen.
- *Raus aus der Krise – Rein ins pralle Leben:* Ihr werdet feststellen, dass Krisen zum Leben gehören, und lernen, wie ihr aus persönlichen Notlagen wieder herauskommt. Ihr lernt, wie ihr besser mit Frust, Stress und Problemsituationen umgeht. Ihr erfahrt, wie ihr Warnsignale, die darauf hindeuten, dass jemand Hilfe braucht, bei euch selber und bei anderen erkennt und was dann zu tun ist.
- *Bedrohliche Gewaltformen:* Ihr werdet über neue Formen der Jugendgewalt informiert.
- *Fit sein in der Welt der Medien:* Ihr werdet die Chancen und Risiken bei der Nutzung digitaler Medien besser einschätzen lernen, Informationen zum Umgang mit virtuellen Welten erhalten und euch über die Gefahr der Computer-/Internetsucht informieren.

### Die Trainingsregeln

- Vertraulichkeit und Stillschweigen in Bezug auf Äußerungen, die in den persönlichen Bereich gehen: *Was gesagt wird, bleibt in diesem Raum und wird nicht außerhalb der Klasse verbreitet.*
- *in Gesprächen:* Aktives, respektvolles Zuhören mit Blickkontakt, andere ausreden lassen, mit Ich-Botschaften sprechen
- keine verbale oder körperliche Gewalt
- faires Feedback: keine Beschuldigungen, Beleidigungen, Herabsetzungen oder Diskriminierungen, niemand wird verlacht.
- Keiner wird ausgegrenzt.
- Gefühle haben ihre Berechtigung, es gibt kein *richtig* oder *falsch*.
- Jeder hat das Recht auf seine eigene Meinung.
- Konsequenzen bei Regelverstößen werden gemeinsam festgelegt.

*Ich bin dabei!*

Datum

Unterschrift

## Liebe Eltern,

Ihre Kinder erhalten im Zeitalter der Globalisierung und technischen Neuerungen große Chancen, aber auch eine Flut von Aufgaben. Diese müssen sie erfüllen, wenn sie ihr gegenwärtiges und künftiges Leben erfolgreich bewältigen wollen. Dazu sind besondere Fertigkeiten und Eigenschaften gefordert:

- Flexibilität
- Belastbarkeit
- Fleiß, Disziplin und Ausdauer
- Teamfähigkeit
- Optimismus
- Organisationstalent
- Bereitschaft zum lebenslangen Lernen.

Gleichzeitig sollten sie in der Lage sein, alltäglichen Gefährdungen selbstbewusst entgegenzutreten. Diese ergeben sich in der Phase der Pubertät zum Beispiel aus

- Gewalt in Schule und Gesellschaft
- Jugendkulturen und der Gruppe der Gleichaltrigen
- Verlockungen der Konsumwelt
- Bedrohungen, die mit Alkohol, Drogen und der Gefahr von Ess-Süchten zusammenhängen
- der Nutzung von neuen Medien wie Spielekonsolen, Computer, Internet oder Handy.

Sie brauchen dabei gezielte Unterstützung und Stärkung durch Erwachsene, um Klippen auf dem Weg zum Erwachsenwerden überwinden und persönliche Berufs- und Lebensziele für sich erfolgversprechend entwickeln zu können.

Neben der Vermittlung von Sachwissen steht die Institution Schule deshalb, mehr denn je, in der Verantwortung, **soziale Kompetenzen** zu vermitteln, so genannte *Soft Skills*. Das sind, im wahrsten Sinn des Wortes, persönliche **Zukunftsschlüssel** für *das* zwischenmenschliche Miteinander – in der Berufswelt werden sie von Personalchefs inzwischen genauso hoch bewertet wie Fachwissen und als *Emotionale Intelligenz* bezeichnet.

Unsere Schule stellt sich in vielen Bereichen neuen Herausforderungen. Demnächst werden wir das **Soziale Kompetenztraining »Wir können auch anders!«** in der Klasse Ihres Kindes durchführen. Wir geben damit Anregungen, die Jugendliche für die Gegenwart stark und für die Zukunft fit machen sollen. Es geht dabei um

- die Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und die Beschäftigung mit individuellen Stärken und Schwächen
- die persönliche Wirkung auf andere
- Toleranz, Teamgeist und Durchsetzungsfähigkeit in der Gruppe
- den Umgang mit persönlichen Problemen und Krisensituationen in der Pubertät
- die kritische Beschäftigung mit neuen Medien
- die Auseinandersetzung mit bedrohlichen Gewaltformen.

Dies sind nur einige der Themenstellungen, die in diesem Trainingskonzept vorgesehen sind. Auf dem nächsten Elternabend werden wir Sie über unser Vorhaben ausführlicher informieren.

Mit herzlichen Grüßen

**KV 1****Textpuzzle: Die Erfolgsprinzipien der Ameise (1)**

- ❶ Die Schüler erhalten nur die Textstreifen im unteren Teil der Seite.
- ❷ Sie schneiden die Streifen auseinander, bringen sie in die richtige Reihenfolge und legen sie in den Rahmen der folgenden KV. Nach einem gemeinsamen Abgleich mit der Textvorlage kleben sie die Streifen auf.

**Textvorlage zum Vorlesen**

Wenn du jemals versucht hast, eine Ameise von ihrem Weg abzubringen, musstest du feststellen: Es ist so gut wie unmöglich, sie gibt einfach nicht auf! Probier' es aus, indem du einen kleinen oder größeren Hügel mitten auf die Ameisenstraße baust. Die Ameisen werden, unbeirrbar und ohne zu zögern, den Hügel hinauf und auf der anderen Seite wieder hinunter laufen. Das Gleiche tun sie auch bei anderen Barrieren. So laufen sie munter, ohne sich irritieren zu lassen, ebenso durch ein Loch oder über einen Baumstamm. Im schlimmsten Fall laufen sie außen herum – aber niemals zurück! Wenn du sie beobachtest, wirst du erkennen, dass sie als Team handeln und sich gegenseitig unterstützen. Einzelne Ameisen können nicht überleben. Sie teilen sich ihre Aufgaben und bleiben miteinander im Austausch. Gemeinsam erledigen sie ihre Aufgabe, bis sie ihr Ziel erreicht haben.



Die Ameisen werden, unbeirrbar und ohne zu zögern, den Hügel hinauf und auf der anderen Seite wieder hinab laufen.



Sie teilen sich ihre Aufgaben und bleiben miteinander im Austausch. Gemeinsam erledigen sie ihre Aufgabe, bis sie ihr Ziel erreicht haben.



Wenn du jemals versucht hast, eine Ameise von ihrem Weg abzubringen, musstest du feststellen: Es ist so gut wie unmöglich, sie gibt einfach nicht auf! Probier' es aus, indem du einen kleinen oder größeren Hügel mitten auf die Ameisenstraße baust.



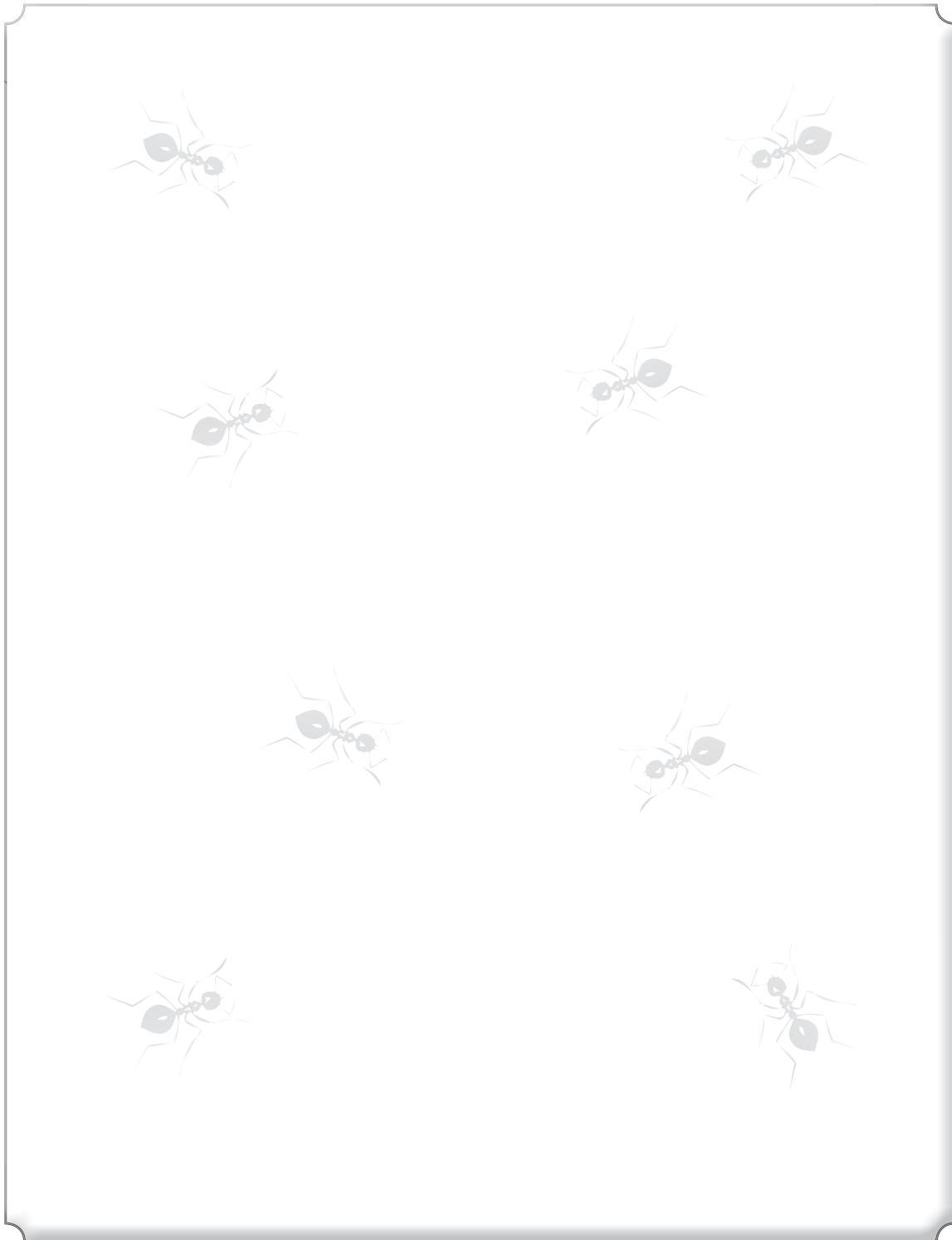
Wenn du sie beobachtest, wirst du erkennen, dass sie als Team handeln und sich gegenseitig unterstützen. Einzelne Ameisen können nicht überleben.



Das Gleiche tun sie auch bei anderen Barrieren. So laufen sie munter, ohne sich irritieren zu lassen, ebenso durch ein Loch oder über einen Baumstamm. Im schlimmsten Fall laufen sie außen herum – aber niemals zurück!

## KV 2

### Die Erfolgsprinzipien der Ameise (2)



Führt ein Klassengespräch:

- Was sind die Erfolgsprinzipien der Ameise? Nennt vier Beispiele.
- Was können Menschen von den Ameisen lernen?

Abgeschaut: Was kann das für eure Klassengemeinschaft bedeuten?

### KV 3

Lust auf Neues? Just do it now!



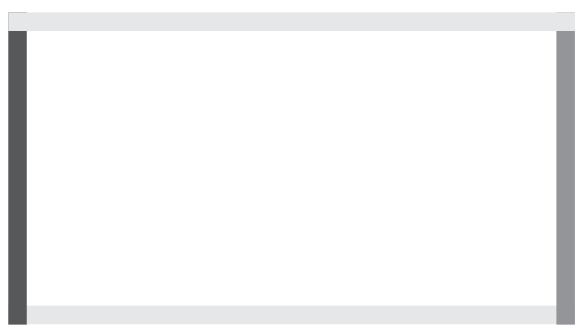
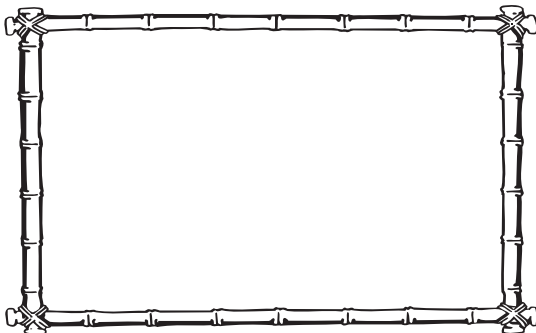
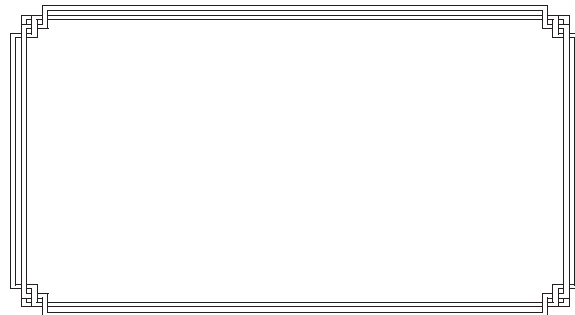
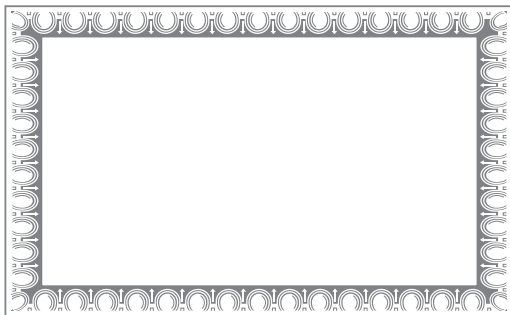
## NERVTÖTENDE ÖDNIS? ABGEKAUTE IDEEN? DRÖHNENDE LANGEWEILE?

Immer die gleichen Leute treffen, ständig dieselben Sprüche hören,  
ewig an den gleichen Orten rumhängen ...

**Wie schafft man das:**

- ☉ neue Leute an Land zu ziehen?
- ☉ andere Freunde zu gewinnen?
- ☉ den Bekanntenkreis zu erweitern?
- ☉ ab und zu der alten Clique zu entfliehen?
- ☉ andere Events aufzusuchen?
- ☉ mal was ganz anderes zu machen?

## JUST DO IT NOW!



- Zeichnet wie in einem Comic originelle Beispiele und Vorschläge in die Rahmen: Wie, wodurch und wo können erfolgreich neue Kontakte entstehen? (Entweder *eine* fortlaufende Geschichte oder unterschiedliche Beispiele zeichnen.)
- Sammelt die Zeichnungen von allen und klebt sie auf ein Plakat.
- Prämiiert die zehn besten Ideen. Es kommt weniger auf die perfekten Zeichnungen an.

## Wochen-Check-Up – Verhaltenstagebuch

Wochen-Check-Up für:

Zeitraum:

[illegible]

Verhaltens einschätzung: +++ = Verhalten vorbildlich ++ = Verhalten deutlich besser + = Verhalten nach wie vor problematisch

**Persönliches Ziel für die kommende Woche:**

**Besondere Fortschritte:**

Unterschrift des Schülers/der Schülerin

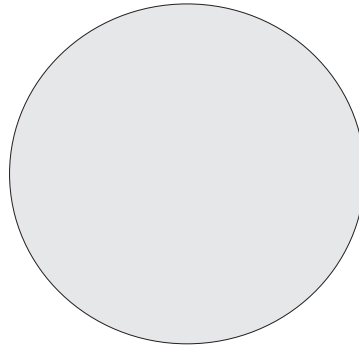
Unterschrift der Lehrperson

Unterschrift der Eltern

**KV 5**

## Der absolute Albtraumtag

- ❶ Erfinde ein Zeichen/Symbol für einen solchen Tag und zeichne es in den Rahmen.
- ❷ Schreibe in Stichpunkten um den Kreis herum, wie du dich an einem solchen Tag fühlst.



- ❸ Interviewt euch **abwechselnd** nacheinander in Paargruppen und stellt euch diese Fragen:
  - Was passiert an einem solchen »Albtraumtag«? Zum Beispiel:
    - am Morgen?
    - am Vormittag?
    - am Nachmittag?
    - am Abend?
  - Was tust oder unterlässt du?
  - Worunter leidest du an solchen Tagen?
  - Wem begegnest du?
  - Hat das Verhalten von anderen mit deinen Albträumtagen zu tun?
  - Was hängt mit dir selbst zusammen?
  - Was könntest du tun, damit es doch noch ein positiver Tag wird?
- ❹ **Berichtet** im Klassenplenum über eure Eindrücke aus den Interviews.

## KV 6

# »Pessimisten küsst man nicht – Optimismus kann man lernen!«

Das ist der Titel eines Buches, das der amerikanische Psychologe Martin Seligman geschrieben hat. In seinen Forschungen hat er untersucht, was Pessimisten von Optimisten unterscheidet. Er führt dabei **drei Umstände oder Faktoren** auf, die eine entscheidende Rolle spielen sollen:

### 1. Der Faktor »Dauerhaftigkeit«:

Pessimisten halten die Ursachen für unangenehme Ereignisse, in die sie geraten, für dauerhaft und bleibend, Optimisten dagegen halten die Ursachen für zeitweilig und vorübergehend.

---

---

### 2. Der Faktor »Geltungsbereich«:

Pessimisten übertragen Fehlschläge und Niederlagen, die sie in einem bestimmten Bereich hinnehmen müssen, ins Allgemeine, sie generalisieren: »Ich bin halt der geborene Loser!« Optimisten lassen sich durch einen Fehlschlag in einem bestimmten Bereich nicht entmutigen. Sie übertragen negative Erfahrungen nicht und können andere Bereiche ihres Lebens unbeeinflusst positiv sehen.

---

---

### 3. Der Faktor »Personalisierung«:

Pessimisten geben sich selbst die Schuld für Fehlschläge, beziehen Niederlagen, unangenehme Ereignisse usw. auf ihre eigene Person und haben daher eher ein schwaches Selbstwertgefühl. Optimisten suchen die Gründe für Fehlschläge dagegen eher bei anderen Menschen oder den Umständen und haben ein starkes Selbstwertgefühl.

---

---

- Bildet Paargruppen und findet für jeden Faktor ein praktisches Beispiel aus dem Alltag von Jugendlichen und notiert in Stichpunkten auf den Linien, wie sich der jeweilige Faktor, bezogen auf euer Beispiel, auswirkt.
- Stellt den anderen eure Beispiele und Notizen vor.
- Was haltet ihr vom genannten Titel des Buches von Seligman? Er ist davon überzeugt, dass eine optimistische Lebenseinstellung erlernbar ist. Wie denkt ihr darüber?
- Wie ist eine positive Grundeinstellung (*das Glas ist halb voll*) zu schaffen?
- Wie geht ihr mit Fehlschlägen und Niederlagen um?
- Gibt es einen Faktor, der bei euch persönlich oft eine Rolle spielt?

## KV 7

## Neurobiologen über Glück – Vorschläge für Projekttag

Dopamin, Serotonin – hinter diesen chemischen Begriffen, es sind sogenannte *Neurotransmitter*, verbirgt sich Gutes: *Glück* nämlich. Sie sind dafür verantwortlich, dass wir uns glücklich fühlen. Sie vermitteln den Nervenzellen (Neuronen) des Gehirns die Botschaft, die diese dann elektrisch weiterleiten. Beim Verliebtsein spielen diese Stoffe übrigens auch eine Rolle – ebenso bei sportlichen Leistungen. Manche Lebensmittel lassen den Serotoninspiegel ansteigen. Studien haben übrigens belegt, dass Lachen das Immunsystem stärkt und das Glückszentrum im Gehirn stimuliert!

Hirnforscher haben festgestellt, dass positive und negative Gefühle im Gehirn an unterschiedlichen Stellen erzeugt werden. Bei negativen Gefühlen (»Unglück«) ist eher die rechte Seite des Stirnhirns aktiv, bei positiven Gefühlen (»Glück«) die linke Seite. Negative Gefühle schließen positive Gefühle nicht aus. Weder physiologisch (also körperlich) noch emotional gilt ein »Entweder – oder«. Wir können uns also gleichzeitig glücklich *und* unglücklich fühlen.

## Die Frage

## WAS IST GLÜCK?

beschäftigt Menschen seit Jahrtausenden

Suche dir eine Aufgabenstellung zum *Phänomen Glück* aus:

- **Zitate** über *Glück* suchen, auf ein Blatt kleben, mit *eigenen Zitaten* ergänzen, Blatt gestalten.
- **Glücksversprechen** in dieser Gesellschaft in Bezug auf: Schönheit, Reichtum, Geld, Erfolg, Berühmtheit, Gesundheit, Jugend/Alter usw. *Beispiele sammeln, mit Zeitungsausschnitten, Broschüren, Fotos, Werbetexten belegen, etc.*: Wie lautet die Glücksbotschaft? Gibt es ein dahinter liegendes Ziel? Ist das Glücksversprechen glaubwürdig?
- **Glücksgeschichten** und -gedichte schreiben.
- **Cartoons**, Zeichnungen, Comics zum Thema »Glücksmomente« anfertigen.
- **Fotogeschichten** »Wahnsinnsglück!« herstellen: Geschichte ausdenken, Szenen darstellen und fotografieren, ausdrucken und mit Sprechblasen bekleben.
- **Kurzgeschichten** über *das kleine und das große Glück* schreiben.
- **Im Internet recherchieren**: Womit beschäftigen sich Glücksforscher?
- Führt ein **fächerübergreifendes Projekt** durch. Welche Themenstellungen fallen dir noch ein?

## KV 8

Was gilt als unweiblich oder unmännlich? – Wer wird wodurch geprägt?

| unweiblich? | Was gilt als | unmännlich? |
|-------------|--------------|-------------|
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |
|             |              |             |

Wer oder was prägt Kinder und Jugendliche?

Wer oder was vermittelt ihnen, was männlich und was weiblich ist/sein soll?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

- ❶ In Mädchen- und Jungengruppen Beispiele für beide Kategorien sammeln und notieren.
- ❷ Im Klassenplenum vorstellen.
- ❸ Gemeinsam sammeln, wer und was Kinder und Jugendliche prägt. Auf die Linien schreiben.
- ❹ Wie kann es gelingen, starre Rollenzuschreibungen aufzubrechen?

## KV 9

## Traumfrau und Traummann

| Mein Traummann                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Meine Traumfrau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| soll/muss/darf/kann ...<br>(Zutreffendes im Kästchen ankreuzen.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <input type="radio"/> sich mit mir Kindererziehung und Job teilen.</li> <li>■ <input type="radio"/> eine Ausbildung und einen Job haben.</li> <li>■ <input type="radio"/> mich als gleichberechtigt ansehen.</li> <li>● <input type="radio"/> sich nicht um den Wäscheberg kümmern.</li> <li>● <input type="radio"/> für das Einkommen sorgen.</li> <li>■ <input type="radio"/> wichtige Entscheidungen treffen.</li> <li>■ <input type="radio"/> sich beim Kochen mit mir abwechseln.</li> <li>● <input type="radio"/> sich um die technischen und handwerklichen Dinge im Haushalt kümmern.</li> <li>■ <input type="radio"/> sich mit mir die gesamte Hausarbeit teilen.</li> <li>■ <input type="radio"/> akzeptieren, dass ich auch alleine mit Freunden/Bekannten ins Kino, Restaurant oder gehe.</li> <li>● <input type="radio"/> mir Haushalt und Kindererziehung überlassen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <input type="radio"/> sich mit mir Kindererziehung und Job teilen.</li> <li>■ <input type="radio"/> eine Ausbildung und einen Job haben.</li> <li>● <input type="radio"/> gleichberechtigt sein.</li> <li>● <input type="radio"/> sich um den Wäscheberg kümmern.</li> <li>● <input type="radio"/> mir das Geldverdienen überlassen.</li> <li>■ <input type="radio"/> mir wichtige Entscheidungen überlassen.</li> <li>■ <input type="radio"/> sich beim Kochen mit mir abwechseln.</li> <li>● <input type="radio"/> lieber die Finger von technischen und handwerklichen Dingen lassen.</li> <li>■ <input type="radio"/> sich mit mir die gesamte Hausarbeit teilen.</li> <li>■ <input type="radio"/> auch alleine mit Freunden/Bekannten ins Kino, Restaurant oder Konzert etc. gehen.</li> <li>● <input type="radio"/> die Verantwortung für die Kindererziehung übernehmen.</li> </ul> |

Die Summe der ● und die Summe der ■ zählen.

**Ergebnis:**

Mehr als drei ● oder weniger als fünf ■ deuten darauf hin, dass du eher ein **traditionelles Frauen-/Männerbild** verkörpern willst.

Mehr als vier ■ oder weniger als drei ● deuten darauf hin, dass du eher ein **neues Frauen-/Männerbild** verkörpern willst.

Weitere Wünsche (gemeinsame Hobbys, persönliche Eigenschaften, Aussehen):

---



---



---

**Diskussion:** Welches Frauen-/Männerbild wird künftig mehr gefragt sein bei Frauen, bei Männern, in der Gesellschaft/Arbeitswelt?

## KV 10

### Liebeskummer (1) – Das Redaktionsteam berät: Von Mann zu Mann

An das Redaktionsteam

»Von Mann zu Mann«

Betrifft: Wish you were here...

Sehr geehrtes Beraterteam,

ich wende mich an euch, weil ich mit der Trennung von meiner Freundin nicht klar komme. Sie hat mich vor drei Tagen verlassen. Seitdem habe ich keinen Plan mehr, für rein gar nichts. Es hat mich völlig aus der Bahn geworfen. Da sie einen anderen kennengelernt und sich in ihn verliebt hat, besteht auch keine Chance mehr, dass sie zu mir zurückkommt. Oder vielleicht doch?

Bitte gebt mir ein paar Tipps, wie ich die Situation in den Griff bekomme, ohne dass ich völlig abstürze. Was hilft mir, nach eurer Erfahrung, die nächsten Tage/Wochen durchzustehen?

Vielen Dank und Grüße von T. (16 Jahre alt)

---

#### Die Tipps des Redaktionsteams Von Mann zu Mann

---

---

---

---

---

---

---

---

- ❶ Klasse in Mädchen und Jungen teilen.
- ❷ Kleingruppen unter den Jungen bilden.
- ❸ Den Brief lesen und gemeinsam überlegen, welche tröstlichen und hilfreichen Tipps ihr T. als Redaktionsteam für die nächsten Tage/Wochen geben könnt. Tipps der Marke »Ey, Alter, reiß' dich doch mal ein bisschen zusammen ...!« scheinen eher wenig hilfreich ...
- ❹ Eure Ideen auf die Linien schreiben.
- ❺ Im Klassenforum vorstellen: Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den Tipps, die das Redaktionsteam »Von Frau zu Frau« einem Mädchen gegenüber abgegeben hat?

**KV 11****Liebeskummer (2) – Das Redaktionsteam berät: Von Frau zu Frau**

An das Redaktionsteam

»Von Frau zu Frau«

Betrifft: Broken Heart...

Sehr geehrtes Beraterteam,

ich wende mich an euch, weil ich mit der Trennung von meinem Freund überhaupt nicht umgehen kann. Er hat mich vor drei Tagen verlassen. Das hat mir richtig den Boden unter den Füßen weggezogen, und ich bin in ein Loch gefallen, aus dem ich nicht mehr herauskomme. Er hat mir gesagt, dass er eine andere kennengelernt und sich in sie verliebt hat. Es besteht also keine Chance mehr für mich, dass er zu mir zurückkommt. Oder vielleicht doch?

Bitte gebt mir ein paar Tipps, wie ich die Situation in den Griff bekomme, ohne dass ich völlig abstürze. Was hilft mir, nach eurer Erfahrung, die nächsten Tage/Wochen durchzustehen?

Vielen Dank und Grüße von K. (16 Jahre alt)

.....

**Die Tipps des Redaktionsteams**  
Von Frau zu Frau

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ❶ Klasse in Mädchen und Jungen teilen.
- ❷ Kleingruppen unter den Mädchen bilden.
- ❸ Den Brief lesen und gemeinsam überlegen, welche tröstlichen und hilfreichen Tipps ihr K. als Redaktionsteam für die nächsten Tage/Wochen geben könnt. Tipps der Marke »Gib' ihm einen Tritt in den Hintern, und reiß' dir schleunigst einen anderen unter den Nagel...!« scheinen eher weniger hilfreich...
- ❹ Schreibt eure Ideen auf die Linien.
- ❺ Stellt sie im Klassenforum vor: Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu den Tipps, die das Redaktionsteam »Von Mann zu Mann« einem Jungen gegenüber abgegeben hat?

## KV 12

### Ich liebe, also bin ich – Vorschläge für ein fächerübergreifendes Projekt

*Ich liebe, also bin ich.*

1. Erklären Sie den Schülern, dass es sich hierbei um die Abwandlung eines Zitates handelt: »Cogito ergo sum – Ich denke, also bin ich« (René Descartes). Welche Bedeutung gewinnt die Neuformulierung?
2. Die Themenerschließung kann über die Anregung von Projekttagen (klassen-, fächerübergreifend) erfolgen.
3. Projektergebnisse können in einer Ausstellung, durch Bühnendarstellungen, Videovorführungen veröffentlicht werden.

#### Themenvorschläge:

- ♣ Über *berühmte Liebespaare* aus der Geschichte, Literatur, Filmgeschichte recherchieren, ein Plakat dazu gestalten.
- ♣ Zeitgenössische oder überlieferte *Liebesgedichte* sammeln, ein eigenes Gedicht schreiben.
- ♣ Lieben zwischen den *Kulturen*: Probleme und Chancen.
- ♣ *Märchenprinzessinnen und Märchenprinzen*: Gibt's die heute noch? Wenn ja, wie sehen sie aus? Wie leben und lieben sie? Wo kann man sie finden?
- ♣ »*Ich liebe dich*« in verschiedenen Sprachen aufschreiben und ausgestalten.
- ♣ Die Sprache der Liebe: Wortketten, Satzketten bilden.
- ♣ Mars und Venus – denken, fühlen, lieben Mädchen anders als Jungen? Statements von Schülern auf dem Schulhof mit dem Camcorder aufnehmen, schneiden und ausgestalten.
- ♣ *Lovesongs texten und komponieren*, mit der Schulband einstudieren und vorführen.
- ♣ Liebe mit kleinen, großen, riesigen *Bildern* künstlerisch ausdrücken/zeichnen/malen.
- ♣ Liebe ist ...: eigene Statements aufschreiben und illustrieren, Interviews auf der Straße durchführen, mit dem Camcorder aufnehmen.
- ♣ Liebe und Sex: Was ist heute unkomplizierter, was war früher einfacher? Wie mögen sich Liebe und Sexualität in 100 Jahren gestalten?
- ♣ Liebesgedichte von früher als *Verfremdungseffekt* mit einem Bildbearbeitungsprogramm in aktuelle Fotoszenarien (U-Bahn, Club etc.) hinein *collagieren* (z. B. als Denk-, Sprechblasen).
- ♣ Kleine oder größere *Skulpturen* zum Thema aus Ton, Sandstein, Draht etc. anfertigen.
- ♣ *Liebe und Sex in der Werbung*. Beispiele anhand von Werbung in Magazinen: *analysieren, durchschauen, verfremden*.
- ♣ *SMS-Liebesbotschaften* und Symbole auf dem Handy sammeln und ausdrucken.
- ♣ Was sagen die sogenannten *Neurowissenschaften* zum Phänomen *Liebe*? Eigenständig recherchieren.
- ♣ Eigene Themenstellungen und Ideen entwickeln.

**KV 13**

**DIE TOP TEN EINER GUTEN KLASSENGEMEINSCHAFT**

**Was sind für euch die 10 wichtigsten Punkte?**

- ❶ Erarbeitung in Kleingruppen
- ❷ Vorstellung im Klassenplenum
- ❸ Abstimmung der Gesamtergebnisse auf einem neuen Zettel
- ❹ Vergrößern des Endergebnisses auf DIN A3
- ❺ Ausstellung des Endergebnisses in der Klasse

**KV 14**

# Heftige Wünsche und

## HEISSE Tipps

Wie sollte die Top-Lehrperson sein, bei der ihr gerne lernen und der ihr so vertrauen würdet, dass ihr sie auch bei einem persönlichen Problem oder in einer Krisensituation ansprechen würdet?

- ❶ Beratet euch in **Kleingruppen** und schreibt eure Vorstellungen auf.
- ❷ Stellt vor der Klasse eure Gruppenergebnisse vor und diskutiert sie.
- ❸ Stellt eine gemeinsame Liste zusammen und übergebt sie euren Lehrer/innen oder hängt die Liste in der Klasse auf.
  - Was wäre das Besondere an dieser Lehrperson?
  - Wie ginge sie mit Schülerinnen und Schülern um?
  - Was wäre an ihrem Unterricht überzeugend?
  - Was würde sie niemals tun?
  - Was würde sie niemals sagen?(Namen von realen Lehrer/innen werden nicht genannt!)

## Mitbestimmen? Na klar!

### Artikel 31 der Kinderrechtskonvention:

## Kinder und Jugendliche haben das Recht auf

- freie Meinungsäußerung
- Mitbestimmung in Dingen, die ihr Leben betreffen

## Meine Mitbestimmungswünsche

- Die Klassensprecher teilen zu Beginn des Schuljahres oder zu irgendeinem Zeitpunkt die Kopien in der Klasse aus.
- Jeder legt oder befestigt mit Tesafilmstreifen das Blatt im Einverständnis des Klassenlehrers auf den Tisch.
- Alle sammeln eine Woche lang **ernst zu nehmende** Vorschläge für den Unterricht oder Schulalltag.

Am Ende der Woche sammeln die Klassensprecher die Blätter ein und werten sie mit dem Klassenlehrer oder in der SV aus und/oder diskutieren sie gemeinsam mit Lehrpersonen und der Schulleitung.

## KV 16

## Direkt, aber fair: Was ich dir schon immer mal sagen wollte ...

## Direkt, aber fair – Mitteilungen und Wünsche an

Name

| 1. Mach' weiter so: | 2. Versuch', damit aufzuhören: | 3. Probier's doch mal so: |
|---------------------|--------------------------------|---------------------------|
|                     |                                |                           |
|                     |                                |                           |
|                     |                                |                           |
|                     |                                |                           |

- ❶ Ihr habt für die Übung 20 bis 25 Minuten Zeit.
- ❷ Jeder legt sein Blatt, mit seinem eigenen Namen beschriftet, vor sich auf den Tisch.
- ❸ Dann geht ihr schweigend an den Platz eines anderen und tragt anonym eure Mitteilungen und Wünsche ein.
- ❹ *Jeder* soll am Ende mindestens für drei Spalten komplette Eintragungen (1. bis 3.) erhalten haben.
- ❺ Denkt daran: Kritik kann nur angenommen werden, wenn sie sachlich und fair ausgesprochen wird! Keine Aussagen, die euch selber kränken oder verletzen würden!
- ❻ Im anschließenden Gespräch habt ihr die Möglichkeit zu sagen, wie das, was auf eurem Blatt eingetragen wurde, auf euch wirkt, und könnt Fragen dazu stellen: »Damit habe ich gerechnet/nicht gerechnet ...« »Wer kann mir erklären, wie dieser Wunsch gemeint ist?« »Ich bin erstaunt/erfreut/verblüfft über ...«
- ❼ Die Übung erfordert Verantwortungsgefühl, Reife und Fairness – von jedem!

**KV 17**

## Wenn zwei sich fetzen – Blitzschlichtung (1)

### Grundsätze einer Schlichtung

**Wenn zwei sich fetzen – Blitzschlichtung**

- in der Pause – in der Klasse – in der Clique – in der Familie
- für Pädagogen zur Konfliktklärung zwischen »Tür und Angel«
- für Konfliktlotsen oder Buddys bei beobachteten Konfliktsituationen
- für die Schüler/innen einer Klasse, die eine Konfliktsituation beobachten

**Ablauf:**

1. Ablaufkärtchen in der gewünschten Anzahl kopieren, laminieren, zerschneiden, in Stapeln von Phase 1–4 bereitlegen.
2. Einen aktuellen oder vergangenen Konflikt als Trainingsvorlage nehmen.
3. Konflikt verbal beschreiben oder vorspielen lassen.
4. Rollen verteilen:
  - Konfliktpartner
  - Schlichter (zum Einüben: vier Schlichter).
5. Text auf den Kärtchen in der Reihenfolge der Blitzschlichtungsphasen gemeinsam lesen.
6. Zuerst beschränkt sich *ein* Schlichter auf *eine* Phase. Der erste beginnt mit Ablaufkärtchen 1. Es folgt der nächste mit Ablaufkärtchen 2 usw.
7. Bei ausreichender Übung kann die gesamte Blitzschlichtung von einem Schlichter übernommen werden.
8. Auswertung: Ergebnis für alle Beteiligten befriedigend? Was lief schwierig/zäh/schief? Warum?

**Schlichter beachten folgende Grundsätze:**

- No touch! Nach Möglichkeit nicht körperlich dazwischengehen, sich nicht von hinten nähern, Blickkontakt!
- Ruhe verbreiten, sachlich deeskalieren: »Stopp! Auseinander! Beruhigt euch, wir klären das!« Keine Bewertung der Ereignisse.
- Ursprüngliche Bedürfnisse und Ziele herausstellen: »Eigentlich wolltest du...« »Was war denn dein Ziel/Wunsch...?« Gemeinsamkeiten betonen: »Ihr ward beide erregt...« »Jeder von euch hat sich verletzt gefühlt...« »Es geht euch beiden nicht gut.« Die Aussagen spiegeln; Gefühle, die geäußert werden, bestätigen: »Du bist immer noch wütend/gekränkt!«
- Einfühlung in den anderen anregen: »Ist es dir schon mal ähnlich gegangen?« »Hat dich auch schon mal jemand so beleidigt/geschubst etc.?«
- Erst wenn beide Seiten das, was sie sich vom anderen wünschen, formuliert haben, fragen, wie eine Lösung aussehen könnte.
- Am Ende anerkennende Geste für die Konfliktpartner!

**Achtung:**

Viele der Alltagskonflikte lassen sich so lösen, manche Konflikte sind kompliziert und beanspruchen Zeit. Dann ist eine klassische Mediation notwendig. Diese sollte auch veranlasst werden, wenn der Eindruck da ist, dass nach der Blitzschlichtung Vorbehalte und negative Gefühle weiterschwelen.

## KV 18

### Wenn zwei sich fetzen – Blitzschlichtung (2) Phasen der Schlichtung

Phasen kopieren, evtl. laminieren, als Kärtchen zuschneiden.



#### 1. Beruhigt euch! Was ist passiert?

- Jeder sieht die Sache anders, wer angefangen hat, lässt sich nicht mehr klären.
- Von Schuld spricht hier niemand!
- Ich versuche euch zu unterstützen, damit ihr eine Lösung für euren Streit findet.
- Wie ist die Sicht von A und B? (nacheinander ausreden lassen, zuhören)



#### 2. Wie hat sich das angefühlt?

- Wie ging es dir dabei, was hat dich verletzt, beleidigt, gekränkt? (A und B nacheinander)
- Hast du so was Ähnliches auch schon einmal erlebt? (an den Konfliktpartner)
- Was wolltest du eigentlich, was war deine Absicht, dein Ziel? (an den Konfliktpartner)



#### 3. Was wünschst du dir vom anderen?

- Wozu bist du bereit, was willst du tun, um den Streit zu beenden?
- Wie soll es weitergehen? Was schlägst du vor? Entschuldigung?
- Wiedergutmachung? Sich aus dem Weg gehen?
- Lösungsvorschläge aufgreifen: entscheiden lassen.



#### 4. Alles klar?

- Gegenseitige Versicherung: Wir halten uns an die Abmachung!

## KV 19

## Der Teufelskreis des Mobbing

**MOBBING - DER TEUFELSKREIS**

in dem einer die Hölle erlebt und alle anderen sich gut fühlen:



Das ist der **Punkt**, an dem keiner mehr aus seiner Rolle und damit auch nicht aus dem Mobbing-Teufelskreis herauskommt, zumindest nicht ohne Hilfe von außen: weder der Anführer noch die Helfer, noch die Zuschauer. Vor allem das Opfer hat keine Chance!

Vielleicht wechselt das Opfer die Schule, was dann meistens alle zu überraschen scheint. Doch es gibt Jahr für Jahr immer wieder auch Fälle, die noch viel tragischer enden, weil Mobbing zum *Auslöser* für einen Suizidversuch/Suizid wird. Oft schildern Jugendliche erst im Abschiedsbrief, welche Hölle sie als Mobbingopfer durchlebt hatten.

## KV 20

# Kodex der Ehre – Verpflichtungserklärung zum Verzicht auf Mobbing

Mobbing gibt es an den meisten Schule in diesem Land. Weil die Chance für alle Beteiligten gering ist, den Teufelskreis von Mobbing zu durchbrechen, ist es entscheidend, dass gezielt etwas dagegen getan wird.

Diese Klasse weiß Bescheid, wie Mobbing funktioniert,  
und kann es jetzt oder auch später im Berufsleben verhindern.

## KODEX DER EHRE

Die Unterzeichnenden, Schüler einschließlich der Pädagogen,  
haben entschieden:

**HIER WIRD MOBBING NICHT ZUGELASSEN!**

Sie verpflichten sich dazu:

- Wir wollen uns in unserer Verschiedenheit tolerieren und akzeptieren – auch wenn das nicht immer leicht ist.
- Wir grenzen niemanden aus.
- Wir machen den Mund auf, wenn Gewalthandlungen beobachtet werden!
- Wir sehen uns als Gemeinschaft an, in der alle versuchen, für die/den andere/n einzustehen!
- Wir versuchen, uns bei Problemen gegenseitig zu unterstützen und zu helfen!

Unterschriften:

Datum, Schulstempel:

---

(Kopiervorlage auf A3 vergrößern und in der Klasse aufhängen.)

**KV 21****Sorgen und Probleme ansprechen – aber wie? (1)**

- Kopien der Gesprächsanfänge anfertigen, in Streifen schneiden, laminieren und stapeln.
- Vor Klassengesprächen/im Klassenrat im Stuhlkreis in die Mitte legen und anbieten.

**Gesprächsanfänge einsetzen****Warum?**

Die Gesprächsanfänge erleichtern es den Jugendlichen, prekäre Probleme im Klassenverband anzusprechen. Wenn sie öfter eingesetzt werden, erhalten sie *einen ritualisierenden Charakter*. Sie signalisieren:

- Alle sind in ihrer Mitverantwortung und in ihrem Vertrauen zueinander gefragt!
- Hier geht es um eine ernste Sache!

**Wann?**

- im Klassenrat/in der regelmäßigen sozialen Stunde, in der Morgen-/Montagsrunde etc., spontan
- wenn Schüler von sich aus ein heikles, aktuelles Themen ansprechen möchten
- wenn ein Schüler oder die Lehrperson das Gefühl oder Hinweise darauf hat, dass Probleme, Konflikte, Ausgrenzung Einzelner, Mobbing etc. vorhanden sind

**Wie?**

- Klärung durch die Lehrperson: »Schaffst du es, die Angelegenheit hier zu besprechen, oder willst du lieber erst einmal alleine mit einem von uns oder mit mir sprechen?« Eventuell Möglichkeiten anbieten, wann ein Einzelgespräch stattfinden kann: »Wer kann/soll dich heute anrufen oder soll mit dir in der Pause Kontakt aufnehmen?«

- ➊ Gesprächsregeln aufstellen: Der Einzelne formuliert seine Problemstellung mit Ich-Botschaften, die anderen hören aktiv zu.
- ➋ Behutsames Nachfragen der Mitschüler, niemand wird bei seiner Aussage bedrängt.
- ➌ Keine Schuldzuweisung oder Bewertung der Aussage, nicht moralisieren oder belehren.
- ➍ **Bestätigen:** »Ich kann mir vorstellen, dass andere schon Ähnliches erlebt haben.« »Schön, dass du das Vertrauen hast, die Sache hier anzusprechen ...« »Ich finde es richtig, dass du das Problem ansprichst ...« »Wir sind dazu da, um dich zu unterstützen.« »Wir finden bestimmt einen Weg.«

## KV 22

### Sorgen und Probleme ansprechen – aber wie? (2) – Gesprächsanfänge

Ich möchte etwas ansprechen, aber ich weiß nicht wie ...!



Ich mache mir Gedanken über jemanden. Ich glaube, da ist Hilfe  
angesagt ...!



Mich belastet etwas, aber es fällt mir schwer, darüber zu sprechen ...!



In unser Klasse passieren zurzeit Dinge, die ich nicht gut finde ...!



Ich brauche jemanden, um ein Problem zu klären. Wer setzt sich mit mir  
zusammen ...?



Ich habe etwas erlebt, womit ich nicht umgehen kann ...!



Ich habe Mist gebaut und weiß jetzt nicht, wie ich mich verhalten soll ...!



Ich will mich für eine Sache entschuldigen ...

**KV 23****Ausbildungsstruktur und Schulungsinhalte (1)**

Die Ausbildung der Peer Helper sollte folgende Themenstellungen berücksichtigen (neben den nachfolgenden Kopiervorlagen sollen auch Kopiervorlagen aus den Kapiteln *Kapiteln B.4.1, 4.4, 4.5, 4.7 und 4.9* erarbeitet werden. Die grundlegenden Kommunikationsmethoden können *aus bewährten Konzepten zur Ausbildung von Konfliktlotsen und Mediatoren* (vgl. Literaturangaben) entnommen werden):

**1. Einstieg in die Arbeit der AG**

- Vorstellungsrunde
- Kennenlernen mit Partnerinterviews, gegenseitigem Vorstellen im Plenum
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Gruppenzusammensetzung
- Collage mit Fotos und persönlichen Statements zu Vorlieben, Hobbys sowie eigenen Stärken und Schwächen anfertigen
- Individuelle Motive für die Beratungsarbeit austauschen
- Grundregeln für die Zusammenarbeit in der Gruppe aufstellen
- Umgang mit Vertraulichkeit – bezüglich des Gruppengeschehens und bezüglich der Informationen und Daten, die innerhalb der Beratungssituation gewonnen werden. Im Beratungsgespräch dürfen **keine falschen Versprechungen** gemacht werden, es muss darauf hingewiesen werden, dass ein Austausch mit den betreuenden Erwachsenen notwendig ist!

**2. Training grundlegender Kommunikationstechniken:**

- »Professionelle« Haltungen: Wertschätzung gegenüber dem Hilfesuchenden, Echtheit, Empathie – Wie drücke ich diese Haltungen aus?
- aktives Zuhören
- Ich-Botschaften
- Spiegeln
- Türöffner und Straßensperren
- faires Feedback
- Körpersprache: Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimme, Blickkontakt
- körperliche Nähe/Distanz
- Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen

**3. Aufklärung über**

- Krisen in der Pubertät (siehe Kapitel B.4.5 und B.4.7)
- Mobbing (siehe Kapitel B.4.4)
- psychische Erkrankungen (siehe Kapitel B.4.7)
- die Phänomene Suizid und Amok (siehe Kapitel B.4.7 und 4.9)
- Information über Angebote von professionellen Beratungseinrichtungen (siehe Empfehlungen zu Links/Internetadressen/Beratungsangeboten)

## **KV 24**

### **Ausbildungsstruktur und Schulungsinhalte (2)**

#### **4. Umgang mit schwierigen Situationen in der Beratungssituation:**

- Angst, Ärger, Unsicherheit, Peinlichkeit, Hilflosigkeit, Misstrauen etc. (Entspannungstechniken, Selbstinstruktionen)
- Umgang mit Vorurteilen in der Beratungssituation
- Sympathie und Antipathie gegenüber dem Beratungskandidaten

#### **5. Rollenverständnis und Abgrenzung**

- Wie schaffe ich es, jemanden zu überzeugen, professionelle Hilfe zu suchen?

#### **6. Selbstreflexion**

- eigener Umgang mit Problemen und Krisen, für sich selber Hilfe annehmen können

#### **7. Die Beratungssituation**

- Eröffnung
- Beratungsgespräch
- Abschluss
- Beratungen per E-Mail

#### **8. Weitere Themen**

- Dokumentation der Beratungen (erfolgt anonymisiert)
- Besuch einer Krisenberatungsstelle: vorbereitete Fragen stellen. Alternativ: Profis einladen
- Umgang mit dem Kummer-/Sorgenbriefkasten (siehe Kapitel B.1.13)
- Supervisionssitzungen durch die AG-Leiter
- kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit: Jahresbericht in den Gremien, der Schülerzeitung, auf der Homepage der Schule
- gemeinsames Feiern und Vergnügen

**KV 25****Bewerbungsformular für Peer Helper****Bewerbung für Peer Helper**

Wir freuen uns, dass du dich als Peer Helper bewirbst!  
Beantworte bitte folgende Fragen:

1. Warum willst du Peer Helper werden?

---



---



---

2. Welche deiner Fähigkeiten oder Eigenschaften passt gut zu dieser Aufgabe?

---



---



---

3. Jeder von uns hat nicht nur Stärken, sondern auch Schwächen. Welche deiner Schwächen könnten dir dabei im Wege stehen (z. B. Schüchternheit, mangelnde Zuverlässigkeit und Disziplin, aggressives Verhalten etc.)?

---



---



---

4. Glaubst du, dass du diese Schwächen in den Griff bekommen kannst?

---



---



---

5. Hältst du dich für belastbar und ausgeglichen genug, um dich mit Problemen und Krisen von anderen zu beschäftigen?

Es ist wichtig, dass du eigene *schwere*, persönliche Krisen  
seit mindestens einem Jahr überwunden hast!

---

Datum

Name, Vorname

Klasse

Unterschrift

## KV 26

### Eigene Vorstellungen und unabdingbare Voraussetzungen

#### Vorstellungen über die Aufgabe als Peer Helper

- Wie muss deiner Meinung nach der Auftrag der Peer Helper lauten?
- Was ist deine persönliche Motivation, die Aufgabe zu übernehmen?
- Welche Bedenken hast du? Wo könntest du an Grenzen stoßen?

- ❶ Tauscht euch in Paargruppen über eure Vorstellungen aus, macht Stichpunkte auf Post it's und klebt sie auf ein Plakat mit drei Spalten (Auftrag, Motivation, Bedenken).
- ❷ Wertet gemeinsam eure Ergebnisse aus.
- ❸ **Fertigt eine Liste an, in der ihr eure genauen Aufgaben festlegt** und sie in zwei Spalten sortiert: »Gehört zu den Aufgaben der Peer Helper« – »Gehört *nicht* zu den Aufgaben der Peer Helper«.

#### Peer Helper sind Vorbilder!

in ihrem Verhalten im Unterricht, im Schulalltag und in der Öffentlichkeit. Sie sind

- höflich.
- friedfertig und lehnen Gewalt ab.
- bleiben auch in Konfliktsituationen cool und lassen sich nicht provozieren.
- respektvoll anderen gegenüber.
- hilfsbereit.
- verhandeln sachlich.

Wenn sie angesprochen werden/beraten, sind sie in der Lage,

- aufmerksam und interessiert zu sein.
- gut zuzuhören.
- sich in andere hineinzuversetzen.
- geduldig abzuwarten.
- in ganzen Sätzen zu sprechen.
- Blickkontakt zu halten.

- ❹ Denkt euch in Kleingruppen kleine Spielszenen aus eurem Alltag aus, in denen das entsprechende Verhalten und die erwünschte Haltung beispielhaft aufgezeigt wird, und spielt sie vor.

#### Peer Helper haben eine positive Ausstrahlung!

- Mimik
- Blickkontakt
- Gestik
- Körperhaltung
- Stimme

- ❺ Übt nach den Kopiervorlagen aus dem Buch: KV 15 *Achtung, Außenwirkung* – *Wie Kommunikation funktioniert!* bis KV 26 *Speed-Dating* – *Interaktionsübung*.

#### Peer Helper müssen zuverlässig sein!

- ❻ Sammelt auf der Rückseite des Blatts Beispiele für die Zuverlässigkeit der Peer Helper.

**KV 27**

## Vertrag für Peer Helper

### Vertrag

Ich bin Peer Helper und bereit, an dieser Schule  
eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Ich verpflichte mich zu

Zuverlässigkeit, Vertraulichkeit und übernehme Verantwortung.

Datum

Schüler/in, Klasse

Kenntnis genommen: AG-Leitung Schulleitung



### Vertrag

Ich bin Peer Helper und bereit, an dieser Schule  
eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Ich verpflichte mich zu

Zuverlässigkeit, Vertraulichkeit und übernehme Verantwortung.

Datum

Schüler/in, Klasse

Kenntnis genommen: AG-Leitung Schulleitung



### Vertrag

Ich bin Peer Helper und bereit, an dieser Schule  
eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Ich verpflichte mich zu

Zuverlässigkeit, Vertraulichkeit und übernehme Verantwortung.

Datum

Schüler/in, Klasse

Kenntnis genommen: AG-Leitung Schulleitung

## KV 28

# Selbstreflexion – Struktur und Vorgehen im Beratungsgespräch (1)

## Überlegungen und Übungen zur Selbstreflexion

### ❶ Stellt euch folgende Fragen:

- Wie verhältst du dich, wenn du selbst in Schwierigkeiten bist/ein Problem hast/in einer bedrohlichen Krise steckst/nicht mehr weiter weißt?
- Was brauchst du in einer solchen Situation? Was wünschst du dir dann? Was erlebst du als hilfreich?
- Fällt es dir schwer, in diesem Fall Hilfe und Unterstützung zu suchen bzw. anzunehmen? Wenn ja, warum?
- Welche Argumente sprechen dafür, sich bei anderen Hilfe und Unterstützung zu holen?
- Was törnt dich ab bzw. ist wenig hilfreich, wenn jemand versucht, dir zu helfen und dich zu unterstützen? Was führt dazu, dass du »zu machst«?

### ❷ Führt dazu ein **Mindmapping** durch: Der Ausgangspunkt im Zentrum ist *Hilfe und Unterstützung in Problem-/Krisensituationen*, die Verästelungen ergeben sich aus den obigen Fragen und entsprechenden Antworten, die wiederum weitere Aspekte ergeben können. Zusammenfassende Auswertung.

### ❸ In Dreiergruppen mit wechselnden Rollen ein **Rollenspiel** durchführen. Rollenverteilung: Eine/r hat ein Problem/steckt in einer Krise und soll bei einem Mitschüler, einer Freundin oder jemand anderem Hilfe und Unterstützung suchen. Ein/e andere/r spielt den Helfer. Die/der Dritte beobachtet. Welches Verhalten war für wen hilfreich oder blockierend?

## Platz für Notizen

**KV 29****Selbstreflexion – Struktur und Vorgehen im Beratungsgespräch (2)****Struktur und Vorgehen im Krisen-/Beratungsgespräch****A Kontaktherstellung und Situationsklärung**

Begrüßung, Vorstellung, den Betroffenen »abholen«, Kontakt aufbauen, Setting und Funktion der Berater erklären. Die Rahmenbedingungen klären (**darauf hinweisen, dass nach außen hin absolute Vertraulichkeit besteht, dass aber ein Austausch mit dem zuständigen Beratungslehrer/Leiter der AG notwendig ist**). Diesbezüglich keine falschen Versprechungen machen! Das Aussprechen von Gefühlen ermöglichen.

**B Das Problem definieren und analysieren (roten Faden beachten)**

Durch genaues Nachfragen Informationen über die Krise gewinnen. Wann begannen die Probleme? Werden sie besser oder schlimmer? Gibt es einen Auslöser? Gab es schon früher ähnliche Probleme? Welche äußeren und inneren Anzeichen gibt es? Worunter leidest du? Was ist am schlimmsten dabei? Vorsichtig klären: Gibt es Anzeichen auf eine psychische Erkrankung, z. B. Depressivität, Schlafstörungen, Angstzustände, Suchtprobleme, Suizidgedanken? Wer weiß von den Problemen? Welche Bewältigungsversuche wurden schon (bei früheren Problemen) unternommen? Gibt es innere und äußere Ressourcen? Eigene Einschätzung durch den Betroffenen vornehmen lassen: normaler Absturz oder bedrohliche Krise? Einschätzung des Beraters (vgl. fünf Kriterien im Kapitel *Die 3 K's, und andere – Wenn Schweigen zur Gefahr wird*)? Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse. Aufforderung: *Gib deinem Problem einen Namen!*

**C Ziele entwickeln/aushandeln**

Den Betroffenen eigene Ziele und Wünsche formulieren lassen. Vorschläge des Beratenden: Was bringt akute Entlastung? Was bringt künftige Entlastung? Wie kann eine akute Gefährdung vermieden werden? Wer kann aktuell unterstützen (Eltern, Geschwister, Freunde, Mitschüler, Lehrpersonen? Einverständnis des Betroffenen einholen, wenn Personen aus diesem Kreis einbezogen werden sollen). Braucht derjenige professionelle Hilfe? Muss sofort gehandelt werden (Absprache mit dem Beratungslehrer, Leitung der AG!)? Wer sollte noch einbezogen werden?

**D Bearbeitung des Problems**

Maßnahmen, konkrete Unterstützungsmöglichkeit und Handlungsstrategien erarbeiten, die sich aus den Zielen ergeben. Feste Vereinbarungen/Vorsätze treffen, auflisten und mitgeben.

**E Zusammenfassung**

Gespräch zusammenfassen: gegenwärtige Situation, Ziele und geplante Maßnahmen. Zusammenfassendes Einverständnis holen. Genaue Vereinbarung für den Notfall treffen: Wie soll der Betroffene handeln, wenn die Situation eskaliert/sich akut verschlimmert? (Notfallnummern von Kriseneinrichtungen bekannt geben, Erreichbarkeit klären)

**F Abschluss des Gespräches**

Aktuellen Gefühlszustand am Ende des Gespräches erfragen. Vereinbaren, ob und wie Kontakt gehalten wird. Nächsten Termin vereinbaren. Mut machen. Den nächsten Termin ganz zum Ende noch einmal wiederholen. Erneut auf die Vereinbarung für den Notfall hinweisen. Verabschiedung mit Händedruck und Blickkontakt.

## KV 30

### Einstieg in ein Beratungsgespräch

- a) Begrüßung mit Handschlag und Blickkontakt
- b) gegenseitige Vorstellung
- c) eine positive Atmosphäre herstellen: durch zugewandte Körperhaltung, freundliche Mimik, ruhige Stimme, ausgeglichene Arm- und Handbewegungen

#### Einstiegssätze: (den Betroffenen »abholen«)

*Kommst du gerade aus dem Unterricht? In welche Klasse gehst du? Wie alt bist du?*

*Komm' erst mal in Ruhe hier an!*

*Ich geb' dir erst mal ein paar Informationen. (vgl. Setting, Rahmenbedingungen klären etc.)*

#### Dann weiterführen:

*Wie fühlst du dich im Moment?*

*Es gibt Gründe, warum du gekommen bist...*

*Du hast einen Brief in den Sorgen-/Kummerkasten geworfen...*

*Du weißt gar nicht, wie du anfangen sollst, aber das geht anderen genauso...*

*Sag' einfach das, was dir durch den Kopf geht...*

*Geh' davon aus, dass es vielen anderen ähnlich geht wie dir – aber du bist hierhergekommen, das ist gut. Womit hast du Probleme, was macht dir Sorgen?*

#### Weiterführen gemäß Phase B (vgl. oben):

1. Beratungsgespräche im Rollenspiel in *wechselnden* Rollen üben. Der Einstieg wird separat geübt.
2. Jeder übernimmt zunächst nur eine Phase im Beratungsablauf, weil es am Anfang zu schwierig ist, auf so viele Dinge gleichzeitig zu achten. Der nächste übernimmt die folgende Phase. Die entsprechenden Kommunikationstechniken sollen zum Einsatz gebracht werden (aktives Zuhören, Ich-Botschaften etc.).
3. Die anderen in der Gruppe beobachten, machen Notizen und werten die Rollenspielphasen aus.
4. Erst wenn jeder die einzelnen Phasen ausprobiert hat, können Beratungsgespräche als Ganzes geübt werden.

#### Platz für Notizen

**KV 31****Tabus im Gesprächsverlauf**

Folgende Haltungen sollen vermieden werden, weil sie **Abwehr** hervorrufen, der Betroffene sich unverstanden bzw. nicht ernst genommen fühlt, blockiert und innerlich auf Distanz geht.

- **Die bagatellisierende Haltung**

Der Beratende will beruhigen und ermutigen und gibt dabei zu verstehen, dass das Problem gar nicht so schlimm sei und dass es sich schon wieder klären wird. Der Betroffene fühlt sich nicht ernst genommen.

- **Die dirigierende Haltung**

Jeder, der in einer krisenhaften Situation ist, wünscht sich, dass ihm jemand Lösungen sagt, die aus dem Problem herausführen. Das darf aber nicht dazu führen, dass der Berater dem Betroffenen vorschnell Lösungen vorschlägt oder ihm sagt, was er zu tun hat. Das vermittelt den Eindruck, dass man selbst genau wüsste, was zu tun ist und was für den Betroffenen am besten ist. Damit lastet man sich selbst die Verantwortung für die Problemlösung auf und nimmt dem anderen die Entscheidungsfähigkeit ab, was ihn quasi entmündigt.

- **Die diagnostizierende, belehrende oder examinierende Haltung**

Wenn der Berater nach den ersten Informationen sagt: »Du hast ein Suchtproblem!«, fühlt sich der Betroffene überfallen und wird sich befremdet zurückziehen. Fragen, die gestellt werden, dürfen nicht den Charakter einer Prüfung oder eines Verhörs annehmen. Jede belehrende Haltung muss unbedingt vermieden werden, weil sie auf den Betroffenen wie ein erhobener Zeigefinger wirkt und ihn verprellt.

- **Die identifizierende Haltung**

Aussagen wie »Das kenne ich auch« oder »Genau das habe ich auch schon mal erlebt« wirken vordergründig verständnisvoll. Diese Haltung führt aber von den Problemen und Sorgen des Betroffenen weg.

- **Die moralisierende Haltung**

Bemerkungen wie »Das geht aber nicht!« oder »Das ist jetzt nicht dein Ernst!« oder »Das finde ich unmöglich!« drücken ein moralisches Urteil aus, das dem Berater nicht zusteht, und rufen beim Betroffenen Schuldgefühle hervor, die zu Abwehrhaltungen führen.

**KV 32**

Auszeichnung für Peer Helper

AUSZEICHNUNG

Vorname

Name

Klasse

hat sich im Schuljahr \_\_\_\_\_  
in einem schulinternen Kompetenz-Training als

Peer Helper

qualifiziert.

Er/sie

- war Vorbild für viele andere.
- hat besondere Fähigkeiten in gezielten Beratungs-/Krisengesprächen gezeigt.
- konnte Mitschüler/innen bei Problemen hilfreich beraten und unterstützen.
- überzeugte durch Verantwortungsübernahme innerhalb der Schulgemeinschaft.

Sie/er hat damit erheblich  
zu einer positiven, unterstützenden, friedvollen Schumatmosphäre beigetragen  
und dabei

*Disziplin, Zuverlässigkeit und Ausdauer*

gezeigt.

Dieses Engagement wird von der Schulgemeinschaft dankbar anerkannt und gewürdigt.

Datum, Unterschrift der verantwortlichen Lehrpersonen

Für die Schulleitung

**KV 33****Suizid bei Erwachsenen****Ausschlaggebende Motive bei Erwachsenen**

Ein Suizid hat immer mehrere Ursachen und liegt nie alleine an den folgenden Motiven. Manchmal bestimmen diese aber die aktuelle Lebenssituation und führen zum Entschluss!



1. Suizid als zuvorkommende Entscheidung:

Menschen mit einer unheilbaren, quälenden Krankheit oder auch alte Leute beenden ihr Leben, weil sie leiden und ihr Ende beschleunigen wollen.



2. Suizid als negative Lebensbilanz:

Dieser findet oft nach einem einschneidend negativen Lebensereignis statt oder bei einem Rückblick auf ein Leben, das aus einer Anhäufung scheinbarer Misserfolge besteht. Der Betroffene hat das Gefühl, in seinem Leben versagt zu haben (Firmenpleite, Scheidung, Überschuldung, Arbeitslosigkeit, Reaktion auf das Bekanntwerden eines kriminellen Vergehens, z. B. Betrug, Unterschlagung etc.).



3. Suizid als scheinbarer Kurzschluss:

Hier herrscht das durchgängige, schon länger bestehende Gefühl vor, dem Leben mit seinen Aufgabenstellungen einfach nicht gewachsen zu sein. Der Suizid selbst hat dann einen aktuellen Auslöser, ist eine Reaktion auf gegenwärtige traumatische Ereignisse, oft liegen auch Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, eine Depression oder psychiatrische Krankheiten vor. Eine verengte Sicht steuert systematisch auf den Suizid, als einzig sinnvoll erscheinende Handlungsmöglichkeit, zu. Zum Zeitpunkt des Suizidversuchs gibt es einen klaren Willen, das Leben zu beenden. Diese Absicht kann sich aber innerhalb weniger Stunden wieder ändern.



4. Suizid als Aussicht auf eine lohnende Existenz im Jenseits:

Religiöse Verblendung und ein fanatischer Glaube versprechen, dass der Suizid nicht das Ende der eigenen Existenz bedeutet, sondern in ein besseres Leben führt, das Belohnungen verspricht – z. B. bei Massensuiziden in Sekten. Auch islamistische Gotteskrieger löschen nicht nur ihr eigenes Leben aus, sondern reißen unbeteiligte andere Menschen in einem Terrorakt mit in den Tod. Damit versprechen sie sich, nach ihrem Tod als Märtyrer Bedeutung, Verehrung und Bewunderung zu erlangen und im Himmel für ihr »gerechtes« Handeln belohnt zu werden.



5. Suizid als Thrill bzw. herausfordernder Akt (Spiel mit dem Schicksal):

Die Suizidhandlung wird so gestaltet, dass der Tod zwar in gewisser Weise erwünscht, aber durch die Art des Suizidversuchs nicht unbedingt garantiert ist. Ziel scheint hierbei oft zu sein, Aufmerksamkeit zu erregen, anderen Schuldgefühle zu machen und eigener Wut Ausdruck zu verleihen. Beispiel: das sogenannte Russisch-Roulette.



- Die fünf Motive werden als Streifen zerschnitten.
- Fünf Kleingruppen nehmen sich jeweils einen Punkt vor und analysieren das entsprechende Motiv.
- Jede Gruppe schreibt die Überschrift an die Tafel und stellt den anderen im Klassenverband das jeweilige Motiv mit eigenen Worten vor.

## KV 34

### Abhängig vom Computer? Süchtig nach dem Internet? Der Test

#### wo stehst du?

Alle füllen den Bogen für sich alleine **anonym** aus. **Niemand muss sich zu seinem Ergebnis äußern.** Wer möchte, kann sich natürlich darüber austauschen.

- ☐ Ich habe ein starkes Verlangen und es ist wie ein Zwang, den Computer/das Internet zu nutzen.
- ☐ Der Gedanke an den Computer/das Internet beschäftigt mich andauernd, ich denke auch daran, wenn ich mit etwas anderem beschäftigt bin.
- ☐ Ich verbringe immer mehr Zeit am PC, um den gleichen, manchmal rauschartigen Zustand der Zufriedenheit zu erleben.
- ☐ Ich bin unfähig, die Zeitdauer meiner Computer-/Internetnutzung zu kontrollieren, auch wenn ich mir ständig vornehme, die Zeiten zu verkürzen oder gar nicht einzuschalten.
- ☐ Diese missglückten Versuche frustrieren und stressen mich. Sie machen mich unruhig, reizbar und/oder aggressiv.
- ☐ Ich bin von mir selbst enttäuscht, weil ich es nicht schaffe, die Zeit der Nutzung zu verändern, und habe deshalb Schuld- und Schamgefühle.
- ☐ Der Computer/das Internet ist für mich ein Weg, in eine andere Welt abzutauchen. Ich kann vor Problemen fliehen oder schlechte Gefühle verdrängen: *Hilflosigkeits- oder Schuldgefühle, die Angst, zu versagen und nicht erfolgreich genug zu sein, Depression, Antriebslosigkeit, Selbstunsicherheit im Umgang mit anderen, Konflikte mit Eltern oder Lehrern.*
- ☐ Ich lüge manchmal meine Eltern oder Freunde an, weil ich das Ausmaß meiner Beschäftigung mit dem Computer/Internet verbergen möchte.
- ☐ Ich habe viel weniger Lust an anderen Dingen und Freizeitbeschäftigungen und ziehe mich zurück: Freunde treffen, Sport, Kino, Fernsehen, Lesen, Essen oder Partys sind mir immer weniger wichtig.
- ☐ Ich habe zunehmend größere Probleme in der Schule, weil ich übermüdet, unkonzentriert, überfordert, desinteressiert und gleichgültig bin.
- ☐ Ich sehe, dass mir meine Computer-/Internetabhängigkeit schadet und leide darunter, trotzdem schaffe ich es nicht, damit aufzuhören.
- ☐ Ich schwänze die Schule, damit ich spielen kann.
- ☐ Ich bekomme Entzugserscheinungen, wenn der Computer aus bleibt.

Bei wem **drei Punkte und mehr** zutreffen, der sollte sich einem Erwachsenen anvertrauen und/oder eine Beratungsstelle aufsuchen bzw. im Internet nach einer Beratungsmöglichkeit suchen! Dort wird man feststellen, wie hoch die Gefährdung einzustufen ist.

#### Klassengespräch über das Thema:

- Warum fällt es so schwer, auszuschalten?
- Bei welcher Computertätigkeit fällt es am schwersten?
- Welche Strategien sind erfolgreich, um rechtzeitig auszuschalten, wenn noch keine Sucht vorliegt?
- Übt im Rollenspiel mit der Kopiervorlage 116 »Von Peer zu Peer – Hilfe und Unterstützung durch ein Gespräch«, wie ihr einen möglichen Betroffenen anspricht und davon überzeugt, dass er/sie Hilfe sucht.

**KV 35****Waffe mit Klingelton: Handygewalt***Waffe mit Klingelton - Ein Medium wird misbraucht**Gewalt mit dem Handy***Drei Formen von Handygewalt:**

1. Das Konsumieren von sogenannten »Snuff-Videos« (englisch: *to snuff out*; deutsch: eine Kerze oder ein Leben auslöschen): Das sind brutale, sadistische, zynische und menschenverachtende **Gewalt- und Pornovideos** mit echten oder gestellten Handlungen, z. B. Filme von Morden, Selbstmorden, Verstümmelungen, Hinrichtungen an Kriegsschauplätzen oder Vergewaltigungen. Diese Videos werden aus dem Netz heruntergeladen und ausgetauscht. Sie sind dann über einige Wochen auf vielen Handys von Jugendlichen im Umlauf, bis sie nicht mehr »trendy« sind und durch neue abgelöst werden.
2. Das **Filmen von realen Gewaltszenen** aus dem (Schul-)Alltag mit der Handykamera **und die Weiterverbreitung** über das Handy (Verprügeln, Abziehen, Vergewaltigung): Verharmlosend werden sie als »Happy Slapping« (fröhliches Abklatschen/Verprügeln) bezeichnet. Diese Taten werden teilweise vorher abgesprochen und dann gezielt inszeniert (»Wir machen den/die fertig, und du hältst drauf!«). Oft sind die Gewalttaten und ihre Opfer, die von vielen erkannt werden, auf Hunderten von Handys im Umlauf.
3. Das **Mobben** in eingerichteten Websites, sogenanntes *Cybermobbing*, erfolgt auch durch die Verbreitung über Handys. Eine Person wird über einen längeren Zeitraum beleidigt, entwürdigt, oder es werden verletzendes Behauptungen über diese verbreitet. Der Inhalt solcher Websites enthält Bild-, Film- und/oder Textmaterial. Zum Beispiel werden auch Live-Mitschnitte über das Handy im Unterricht gemacht; Aufnahmen des/r Lehrers/in werden dann mit beleidigenden Kommentaren oder Drohungen ins Netz gestellt.

**❶ Im Klassengespräch:**

- Welchen der drei Formen von Handygewalt bist du schon einmal begegnet oder hast davon gehört?
- Warum haben so viele Jugendliche und auch schon Kinder Interesse an solchen Gewaltdarstellungen? Was ist der Reiz, die Faszination dabei?
- Welche Rolle spielt die Gruppe der Gleichaltrigen?

**❷ Bildet Paargruppen. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einer der Fragen:**

- Beschreibt das Leid der Opfer und stellt euch vor, Geschwister von euch wären davon betroffen.
- Wo hört der Spaß auf? Wo fängt Gewalt, Ekel, Menschenverachtung etc. für euch an? Was lehnt ihr konkret ab?
- Wie würden eure Eltern reagieren, wenn sie wüssten, dass ihr solche Filme auf dem Handy hättet?
- Wie soll die Schule mit Handygewalt umgehen, wenn sie davon erfährt?

**❸ Bringt eure Meinung nacheinander im Klassenplenum vor oder schreibt eure Meinung in eine Sprechblase und klebt sie auf ein Plakat. Gestaltet es und findet eine Überschrift dazu.****❹ Wärt ihr bereit, einen *Ehrenkodex* zu entwickeln und zu unterschreiben?****❺ Recherchiert im Internet, welche Straftaten bei Handygewalt begangen werden.**

## KV 36

### Mein Handy und ich: Ideen für Projekttag

#### Fotos mit dem Handy schießen:

- Die Schüler fertigen eine Foto-Bildergeschichte an und bekleben sie mit Sprechblasen.
- Gespräche mit dem Handy werden geführt und dabei wird mit Mimik und Gestik der Erhalt einer traurigen, empörenden, beglückenden oder langweiligen Nachricht dargestellt. Dies wird fotografisch festgehalten. Die Fotos dazu werden auf ein Plakat geklebt und mit Untertiteln beschriftet.
- Nur Augen/Mund/Hände der Schüler werden in der Klasse fotografiert. Diese Fotos werden ausgedruckt, aufgeklebt und dann erraten: »Wer ist das?«
- Die beliebtesten und die meistgehassten Orte der Schule werden fotografiert, die Fotos aufgeklebt und kommentiert.

#### Musik machen:

- Ein Handy-Rap kann selbst produziert werden.
- Die Schüler können auch Klingeltöne selbst herstellen.

#### Bildnerisch/grafisch gestalten:

- Die Schüler entwerfen Plakate mit Werbeslogans: Traumhandy – Handytraum.
- Schüler entwerfen das coolste Handydesign.
- Stoff zu einer Handyschutzhülle kann beklebt, bemalt und mit Pailletten besetzt werden.
- Charakteristische Handytypen, je nach Marke, können als Comicfiguren erschaffen werden: Der ...-Typ, die ...-Tusse, der Kerl mit dem Modell von 1998, etc.
- Eine Collage zum Thema kann angefertigt werden.
- Die Schüler bauen ein Riesenhandy aus Pappmaché: Dieses kann im Schulhaus aufgestellt werden, und jeder Schüler darf ein Statement darauf kritzeln.

#### Schräge Träume, abgefahrene Wünsche oder nur ein bisschen rumspinnen:

- Das Handy im Jahre 2032: Was kann es und wie sieht es aus?
- Der Albtraum?! – Ein Leben ohne Handy ...
- Ein Archäologenteam gräbt im Jahre 6010 einen Gegenstand aus – es ist ein Handy aus dem Jahre 2010: Die Schüler sollen dazu Comicszenen mit Sprechblasen zeichnen.

#### Eigene Stories rund um das Handy erfinden:

Unheimliche, schrille, spannende, witzige oder tragische Geschichten schreiben:

- Mein schönstes, schlimmstes oder peinlichstes Handyerlebnis
- Das Handy als Lebensretter
- Mein Traumhandy kann ... (neue Funktionen erfinden)
- Ein Handy erzählt: Mein Leben mit ... (einer prominenten Persönlichkeit)
- Liebeserklärung an mein Handy
- Witzige SMS-Flirtsprüche entwerfen
- Das Handy als Nervensäge

#### Handy-Videos anfertigen und auf den PC laden:

- Interviews auf der Straße durchführen: »Wozu haben Sie heute Ihr Handy benutzt?« »Wie lange halten Sie es ohne Handy aus?«
- Handyszenen als Sitcom spielen und filmen:
  - »Hi, ich bin bei XY, wo bist du ...?« Ein Handyklingelton ertönt im Bus, alle greifen hektisch nach ihrem eigenen Handy.
- Andere Alltagssituationen können gespielt und gefilmt werden.

**Tipp:** Bietet einen Crash-Kurs für Lehrer zwecks Bedienung ihres Smart-Phones, Handys etc. an, sie werden euch auf ewig dankbar sein!