



WETTERFEST

**STÄRKUNG DER LEBENSKOMPETENZEN ALS BASIS FÜR SUCHT-,
GEWALT- UND SUIZIDPRÄVENTION IN KINDERGARTEN UND SCHULE**

Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutsches Schulamt Bozen

Dienststelle für Unterstützung
und Beratung
39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 10
Tel. 0471 417660
www.provinz.bz.it/schulamt



Abteilung 22

Land-, forst- und
hauswirtschaftliche Berufsbildung
39100 Bozen, Brennerstraße 6
Tel. 0471 415060
www.provinz.bz.it/land-hauswbildung/



Ladinische Kultur und ladinisches Schulamt

Dienststelle für Gesundheitserziehung
39036 Abtei, S. Linertstr. 11
Tel. 0471 839597
www.provinz.bz.it/ladinisches-schulamt



Erstellt von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe »Lebenskompetenzen stärken«

Theodor Seeber, Deutsches Schulamt, Leiter der Arbeitsgruppe

Annalies Tumpfer, Deutsches Schulamt

Lois Kastlunger, Ladinisches Schulamt

Bernadette Griessmair, Kindertandirektion Mühlbach

Brigitta Moser, Grundschulsprenzel Klausen II

Gertrude Ronacher, Mittelschule »Karl Meusburger« Bruneck

Gaby Steinbrecher, Handelsoberschule Bruneck

Barbara Paggi, Dienst für Abhängigkeitserkrankungen, Gesundheitsbezirk Bruneck

Andreas Huber, Psychologischer Dienst, Gesundheitsbezirk Bruneck

Edmund Senoner, Bad Bachgart, Gesundheitsbezirk Brixen

Maria Pia Zitturi, Freiberuflerin

Christine Mairhofer, Elternvertreterin

Anna Steinmann, Fachschule Salern, Abteilung für Land-, forst- und hauswirtschaftliche Berufsbildung

Franz Oberleiter, Bezirksgemeinschaft Pustertal

Redaktionelle Begleitung

Servicestelle Öffentlichkeitsarbeit am Schulamt

Elisabeth Hofer, Michaela Steiner, Thomas Summerer, Herbert Taschler

Grafik und Druck

Lanarepro GmbH

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem,

PH-neutralem Papier, 100% recycelbar.

Die Verwendung und der Nachdruck von Texten und
Bildern sind nur mit Angabe der Quelle gestattet.

Juni 2010

1. EINLEITUNG	4
2. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN – THEORETISCHE EINFÜHRUNG	5
Salutogenese – neue Sichtweise der Gesundheitsförderung	5
Resilienz – die Fähigkeit, am Widerstand zu wachsen	8
Gewalt – Sucht – Suizid: Zeichen einer labilen Persönlichkeit oder unterschiedliche Antworten auf eine kränkende Lebenswelt?	12
Zusammen leben – zusammen lernen. Gesundheitsförderliche Modelle für Erziehung und Bildung	20
Das Deutsche Schulamt unterstützt Gesundheitsförderung	25
3. LEBENSKOMPETENZEN STÄRKEN IN KINDERGARTEN UND SCHULE – PRAXISBEISPIELE	30
3.1 ICH UND MEINE INNENWELT	31
Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl	31
Motive, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele	49
Werte und Haltungen	92
Empfindungen – Emotionen – Gefühle	103
Freiraum und Grenzen	124
Masken, Rollen und Erwartungen	137
3.2 ICH UND MEINE BEZIEHUNGEN	155
Sich begegnen und zusammenfinden	155
Empathie und Intuition	168
Leben in Gruppen und Gemeinschaften	183
Kommunikation	198
Ich als Teil der Gesellschaft	220
3.3 ICH UND MEINE PROBLEME	240
Problemlösen	240
Konflikte lösen	256
Gewalt und Mobbing	275
Abhängigkeit (Sucht)	299
Lebenskrise (Suizid)	314
3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT	329
3.5 LEBENSSTIL	341
4. LITERATUR	374

3.4 LEBENSTHEMA SEXUALITÄT

*Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied!*

Rainer Maria Rilke

GESCHLECHTLICHE WESEN VON ANFANG AN

Ein Kind ist geboren. Die ersten Frage der Verwandtschaft: »Alles gesund?« und »Junge oder Mädchen?« Die Reihenfolge der Fragen ist beliebig. Was, wenn es weder Bub noch Mädchen ist? Jahrhundertlang wurden Menschen von Geburt an einem der zwei Geschlechter zugeordnet. Das zeugt davon, welche große Bedeutung den Geschlechtsrollen über lange Zeit zugemessen wurde und heute noch wird.

Gerade in der Institution Schule wird deutlich, dass die biologische Differenz weitere, vor allem gesellschaftlich geprägte Unterschiede nach sich zieht. In der Grundschule unterrichten vor allem Frauen, in Oberschulen finden wir schon viel mehr Männer und auf den Universitäten sind diese weit in der Überzahl. Ähnlich verhält es sich bei den Führungsstellen: Je höher in der Hierarchieleiter, desto mehr Männer finden wir. In Gewerbeoberschulen sind die Jungen weit in der Überzahl, in sozialen Fachrichtungen und Pädagogischen Gymnasien finden wir vorwiegend Mädchen. Viele Unterschiede haben keine biologischen Ursachen, sondern sind kulturell und vielfach durch Zuschreibungsmechanismen entstanden. Jede Kultur definiert für sich, was weibliche und männliche Rollen ausmacht, und gibt diese Zuschreibungen an ihre Mitglieder weiter. Auch wenn die Rollenbilder sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt haben, die Unterschiede werden nach wie vor betont.

SEXUALITÄT – EIN LEBENSTHEMA

Von Geburt an sind wir geschlechtliche Wesen und das ändert sich bis zum Tod nicht. Sexualität ist ein Lebensthema, das uns im Laufe der Zeit immer wieder in neuer Form begegnet. Ohne Sexualenergie gäbe es kein Leben, auch kein Kind. Säuglinge sind auf Körperkontakt und Zärtlichkeit angewiesen, selbst dann, wenn die Nahrung aus der Flasche kommt. Mit dem Hineinwachsen in die Familie geht eine Rollenklärung Hand in Hand. Bald bilden sich Identitätsmerkmale heraus und in

Rollenspielen experimentieren die Kinder mit Männer- und Frauenrollen, sie suchen nach Ähnlichkeiten und Unterschieden und identifizieren sich meist mit Angehörigen des eigenen Geschlechts. Freundschaften werden geschlossen und wieder aufgelöst, Bindungen entstehen. Schon in diesem Alter werden Grundsteine für spätere Beziehungen gelegt: Die Kinder lernen, auch Menschen außerhalb der Familie zu vertrauen, sie übernehmen schon Aufgaben und zeigen, wen sie mögen und wen nicht. Die Entdeckung des eigenen Körpers wirft Fragen auf, die auf Erklärungen warten. Die Beobachtung anderer verlangt Antworten auf die Fragen nach Unterschieden und Gemeinsamkeiten, und die Neugier auf den eigenen Ursprung möchte befriedigt werden.

Spätestens in der Pubertät wird dann die sexuelle Identität zum Thema, Freundschaften erhalten eine neue, aufregende Dimension, die eigene Körperlichkeit wird bewusst gelebt. Jetzt spielt die Clique eine große Rolle und der Ablösungsprozess von den Eltern geht einher mit der Suche nach neuen Bindungen und Liebesbeziehungen. Die körperliche Veränderung verwirrt und macht doch stolz, zerstört einen Teil der kindlichen Identität, schafft aber gerade dadurch Raum für Wachstum. Neue Fragen stellen sich: »Wer bin ich?« »Wohin gehöre ich?« »Bin ich hetero-, bi- oder homosexuell?« »Wie will ich leben?« Das »Ich« strebt einem intimen »Du« entgegen oder beschäftigt sich zumindest mit Fragen rund um Identität, Beziehungen und Lebenspartnerschaft. Bis weit ins Erwachsenenalter hinein bleibt die Frage nach der angemessenen Lebensform aktuell: Allein leben oder in Partnerschaft, Familie oder nicht, Kinder oder keine Kinder ...

Das ganze Erwachsenenleben über bis ins hohe Alter bleiben die Fragen nach der Gestaltung der Beziehungen und dem Umgang mit der eigenen sexuellen Lust (oder Unlust) aktuell – auch im Hinblick auf die vorherrschenden Werte und Normen.

WARUM SEXUALERZIEHUNG IM KINDERGARTEN UND IN DER SCHULE?

Den Eltern obliegt das primäre Erziehungsrecht. Die Bildungsinstitutionen in diesem Bereich haben ergänzende Funktionen. Da Sexualität zur Lebenswirklichkeit der Kinder und Jugendlichen gehört, ist sie selbstverständlich auch Gegenstand des Bildungsplans.

Sexualerziehung passiert auf alle Fälle, gewollt oder ungewollt, reflektiert oder unbewusst, überall dort, wo Menschen

zusammen leben, lernen und arbeiten. Ein Beispiel mag dies verdeutlichen: Stellen Sie sich einen Lehrer vor, mittleren Alters, groß, schlank, mit sonorer Stimme und Dreitagebart. Er betritt die Klasse in einem eleganten Sommerkleid und hochhackigen Schuhen und beginnt den Unterricht. Wie würde das wirken? Und wie würde es wirken, wenn dies alltäglich wäre? Wie anders sähe dann das Rollenbild von Mann und Frau in der Gesellschaft aus? Das Alltägliche wirkt nämlich noch viel nachhaltiger. Die oft gesehenen Muster prägen sich ein und gelten als das »Normale«, dem man unbewusst folgt. So entstehen ungeschriebene gesellschaftliche Normen, an denen sich der Großteil der Menschen einer Kultur orientiert. Sie können Ihre Weiblichkeit oder Ihre Männlichkeit nicht vor der Klassentür abgeben, und diese wirkt auf Ihre Schülerinnen und Schüler. Sie sind immer Modell, gern nachgeahmtes oder abgelehntes.

Auch wie Sie auf Mädchen oder Jungen reagieren, wie Sie sie in Ihrer Einzigartigkeit und in Ihrer Verschiedenheit annehmen, welches Menschen- und Rollenbild Sie vertreten, hat eine nachhaltige Wirkung auf die Kinder und Jugendlichen. Die Sexualpädagogik setzt deshalb auf eine reflektierte Haltung anstelle einer unbewussten Weitergabe von Rollenmodellen.

Da im Unterricht alle Themen menschlichen Lebens zur Sprache kommen, kann man sexualpädagogischen Themen gar nicht ausweichen. Es gibt kaum einen literarischen Text ohne Bezug zu Beziehungsthemen, Rollenbildern von Mann und Frau, zu sexueller Identität, Gefühlsinhalten oder anderen Themen der Sexualerziehung. Sogar in mathematischen Textaufgaben werden Rollenbilder transportiert.

Viele Massenmedien sprechen deutlich sexuelle Empfindungen an, erregen Aufmerksamkeit mit spektakulären Berichten über die Schattenseiten der Sexualität: Missbrauch, sexualisierte Gewalt, erniedrigende sexuelle Praktiken, Beziehungsprobleme, Scheidungen mit zerstörerischen Rosenkriegen und ähnliche Themen füllen die Journale und die Fernsehsendungen. Dadurch entsteht zeitweise ein verzerrtes Bild von menschlicher Sexualität. Die öffentlichen Bildungsinstitutionen sind dazu aufgefordert, dieses Bild wieder einigermaßen geradezurücken und ein differenziertes, realistisches Bild menschlicher Beziehungen und menschlicher Lust zu zeichnen.

WELCHE ZIELE VERFOLGT DIE SEXUALPÄDAGOGIK?

Sexualerziehung soll:

- Orientierungshilfe sein, die persönlichen Probleme junger Menschen erhellen und bearbeiten helfen
- die Kinder und Jugendlichen zu verantwortungsvollem Handeln in Beziehungen anleiten und dazu befähigen, Kontakte zu anderen Menschen zu knüpfen
- dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche sich selbst besser kennenlernen, ihre Identität und ihre Persönlichkeit entwickeln
- dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche sich über ihre sexuelle Orientierung klar werden und lernen, damit zu leben
- dazu befähigen, dem Leid anderer Menschen mit Empathie zu begegnen, gegen sexuelle Unterdrückung und Ausbeutung aufzubegehren und für eine humane Gesellschaft einzutreten
- die emotionale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen voranbringen und die Fähigkeit stärken, mit Empfindungen und Gefühlen angemessen, kreativ und sinnvoll umzugehen
- die Fähigkeit zum Dialog und zum konstruktiven Umgang mit Konflikten stärken
- Körpergefühl, Körperbewusstsein und Sinnlichkeit fördern
- das Selbstwertgefühl der Jugendlichen stärken und zu verantwortungsvoller Autonomie und Selbstbestimmung befähigen
- die jungen Menschen dazu anregen, die Gegenseitigkeit in Beziehungen zu respektieren und die Grundsätze der Partnerschaftlichkeit zu verinnerlichen
- Kinder und Jugendliche mit den geltenden Normen vertraut machen und sie dazu befähigen, diese Normen auf dem Hintergrund ihrer persönlichen Werte zu reflektieren und dazu offen Stellung zu beziehen
- die Kinder und Jugendlichen dazu anhalten, sich kritisch mit den Rollenbildern von Mann und Frau auseinanderzusetzen, die Geschlechtsrolle für sich möglichst autonom zu definieren und die eigenen Anlagen so umfassend wie möglich zu entfalten
- ...

DIE THEMEN DER SEXUALPÄDAGOGIK

Sexualpädagogik ist mehr als Aufklärungsunterricht. Sexualinformation ist zwar ein wichtiger, notwendiger Teilbereich der Sexualerziehung, greift aber zu kurz, wenn die Pädagogik, wie in den Zielen angeführt, Orientierungshilfe für die jungen Menschen sein soll.¹⁰²

Die sexualpädagogischen Themen umfassen viele Bereiche von der Identitätsentwicklung bis zum Umgang mit Normen und gesellschaftlichen Konventionen. Je nach Kontext und Altersstufe verändert sich auch die Thematik:

- Ich bin ich
- Identität, auch sexuelle Identität
- Kennenlernen des eigenen Körpers
- Schutz des eigenen Lebens und der persönlichen Gesundheit
- Umgang mit Empfindungen und Gefühlen
- Selbstwahrnehmung, Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- Entwicklung von und Umgang mit Beziehungen
- Umgang mit Konflikten
- Wissen über die körperliche Entwicklung im Laufe des Lebens
- Werte und Normen im Hinblick auf die eigene Lebenswirklichkeit als sexuelles Wesen
- Empathie
- Geschlechtsrolle
- Partnerschaft
- Selbstbestimmung und Abgrenzung
- Lebensperspektiven und Lebensmodelle
- Umgang mit Sinnlichkeit
- Schutz vor Missbrauch und Gewalt
- Familienplanung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Angemessene Sprache über Gefühle und sexuelle Inhalte
- Medienerziehung im Hinblick auf sexuelle Themen
- ...

Die Aufzählung zeigt, wie breit gefächert und vielschichtig die Themen der Sexualerziehung sind. Jeder Kontext erfordert andere Inhalte, didaktische Modelle und Vorgehensweisen. Je genauer sie auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen und auf das Umfeld abgestimmt sind, je besser die Inhalte in übergreifende Lebens- und Sinnzusammenhänge integriert sind, desto nachhaltigere Wirksamkeit werden die sexualpädagogischen Angebote entfalten. Ein Glücksfall ist es, wenn die Themen der Kinder und Jugendlichen in dem Moment aufgegriffen werden, wenn sie aktuell sind und sich wie von selbst anbieten. Sie als pädagogische Fachkraft im Kindergarten oder als Lehrpersonen erkennen oft recht schnell, wann Themen emotionale Reaktionen bei Ihren Schülerinnen und Schülern auslösen, wann die Inhalte sozusagen in der Luft liegen. Daran können Sie sich orientieren und die Gelegenheiten zu spontaner Erziehungsarbeit nutzen, die Sexualerziehung mit anderen Inhalten verknüpfen und einen Bezug zu vielen anderen Lebensbereichen herstellen.

In der Handreichung zur Sexualpädagogik in der Schule, die von der Dienststelle für Unterstützung und Beratung herausgegeben worden ist, finden Sie eine Reihe von theoretischen Texten und viele Anregungen für die praktische Arbeit mit Ihren Kindern und Jugendlichen.

IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Was bedeutet Sexualität für Sie persönlich?
- Wie leben Sie Ihre Beziehungen? Welche Grundsätze sind Ihnen dabei wichtig?
- Wie sieht Ihr männliches und weibliches Rollenbild aus?
- Wie stehen Sie dazu, dass intersexuelle und transsexuelle Menschen dafür kämpfen, als eigenes Geschlecht anerkannt zu werden und die Geschlechterfrage in der Gesellschaft neu zu diskutieren?
- Was halten Sie persönlich von schulischer Sexualerziehung?
- Welche Werte möchten Sie Kindern und Jugendlichen in Bezug auf Sexualität nahebringen?
- Welche Ziele und Themen hätten in Ihrer persönlich gestalteten Sexualpädagogik Priorität?

¹⁰²Thesen zur Sexualerziehung, veröffentlicht von der sozialkundlichen Fachstelle am Pestalozzianum, Zürich, im Schulblatt des Kantons Zürich: 1993

WEN ICH GERN HABE

Alter: 4–6 Jahre

Richtzeit: 40 Minuten

abgeändert geeignet für 7–9-Jährige

ZIELE

- Die Kinder machen sich bewusst, wen sie gern haben.
- Sie erzählen in der Gruppe darüber.
- Sie finden Möglichkeiten, ihre Zuneigung auszudrücken.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
15 Min.	Einzelarbeit Die Kinder zeichnen, wen sie gern haben.	Papier, Stifte
20 Min.	Kreisgespräch Die Kinder zeigen einander die Bilder und sagen, <ul style="list-style-type: none">■ wen sie gezeichnet haben■ was sie an diesen Personen besonders mögen■ was sie mit diesen Personen gerne tun■ was diese Personen für sie tun■ wie sie den Menschen zeigen können, dass sie sie lieb haben■ ...	
5 Min.	Abschlusslied Passendes Kinderlied aus dem Liederschatz der Kinder	Liedgut

MÄDCHEN UND BUBEN

Alter: 8–10 Jahre

Richtzeit: 60 Minuten

abgeändert geeignet für 11–Jährige

ZIELE

- Die Kinder setzen sich mit ihrer Geschlechtsidentität auseinander.
- Sie überlegen, was ihnen an Buben und Mädchen aus ihrem Umfeld gefällt.
- Sie lernen, Wertschätzung für Mädchen und Buben auszudrücken.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
10 Min.	<p>Einstiegsspiel</p> <p>Die Lehrperson spricht den Text, die Kinder gehen im Raum umher und stellen die jeweiligen Äußerlichkeiten und Verhaltensweisen dar</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Buben sind groß – Mädchen sind klein / nein, nein, nein ... Es gibt auch starke Mädchen und schwache Jungen. ■ Buben sind mutig – Mädchen sind ängstlich. ■ Buben sind laut – Mädchen sind leise. ■ Buben raufen, schlagen, boxen – Mädchen weinen, petzen, motzen. ■ Buben sind faul – Mädchen sind fleißig. ■ Buben tragen Hosen – Mädchen tragen Röcke. ■ Buben spielen mit Autos – Mädchen spielen mit Puppen. ■ ... Kinder suchen selbst Eigenschaften. 	
20 Min.	<p>Einzelarbeit</p> <p>Die Schüler/innen überlegen, was ihnen an den Buben und Mädchen in ihrem Umfeld gefällt, und erstellen eine Liste.</p>	Arbeitsblatt »Ich mag an Mädchen, Ich mag an Buben«, Schreibzeug
20 Min.	<p>Übung</p> <p>5 Kinder sitzen mit verbundenen Augen verteilt im Raum auf einem Stuhl. Die anderen Anwesenden sagen ihnen, was sie an ihnen mögen. Die Listen können ihnen dabei helfen. Nach 5 Minuten wird gewechselt und 5 andere Kinder nehmen auf den Stühlen Platz.</p>	5 Tücher zum Augenverbinden
10 Min.	<p>Partnerarbeit</p> <p>Die Kinder finden sich zu Paaren zusammen und erzählen einander, welche Frau oder welchen Mann in ihrem Umfeld sie sich zum Vorbild nehmen, und begründen ihre Entscheidung.</p>	

**ARBEITSBLATT:
MÄDCHEN UND BUBEN**

Ich mag an Mädchen ... Ich mag an Buben ...

Hier in der Klasse gibt es viele Mädchen und Buben. Überlege, was du an ihnen magst, und schreibe es in die Liste. Wenn du alles aufgeschrieben hast, kannst du auch überlegen, was du an anderen Mädchen und Jungen magst, die du kennst.

An den Mädchen mag ich ...	An den Buben mag ich ...

ICH ENTWICKELE MICH

Alter: 8–10 Jahre

Richtzeit: 100 Minuten

abgeändert geeignet für 11–Jährige

ZIELE

- Die Kinder erkennen, dass Menschen sich dauernd verändern und entwickeln.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
5–10 Min.	<p>Sitzkreis</p> <p>Die Anwesenden sitzen in einem großen Raum im Kreis auf Matten oder Decken. Eine Turnhalle eignet sich besonders gut.</p> <p>Die Kinder vollenden reihum den Satz: Ich bin jetzt ... Jahre alt und kann ... Mit ... Jahren konnte ich das noch nicht.</p> <p>Beispiel: <i>Ich bin jetzt 10 Jahre alt und kann Rad fahren. Mit 3 Jahren konnte ich das noch nicht.</i></p>	Großer Raum (z. B. Turnhalle), Matten oder Decken
5 Min.	<p>Einstieg ins Thema</p> <p>Wir alle verändern uns ständig. Wir wachsen, im Alter werden wir wieder etwas kleiner, die Zellen erneuern sich, im Gehirn bilden sich neue Verbindungen und alte, die wir nicht nutzen, gehen zugrunde ...</p> <p>Auch ihr habt euch entwickelt und verändert.</p>	
30 Min.	<p>Übung: Entwicklung von der Geburt bis zum heutigen Tag</p> <p>Die Kinder liegen auf einer Matte und spielen auf Anleitung der Lehrperson ihre Entwicklung nach. Wenn Sie nach jedem Satz eine kleine Pause einschieben, können die Kinder die Anleitung gut nachspielen.</p> <p>Anleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Als du geboren wurdest, warst du noch ganz unselbstständig. Um dich bemerkbar zu machen, konntest du weinen und schreien. Du konntest die Händchen spreizen. Etwas später konntest du schon sehen. Bald danach hast du versucht zu greifen, aber die Bewegungen waren noch unkoordiniert. Du hast schon mit unterschiedlichen Lauten experimentiert. Später konntest du Dinge fassen und festhalten. Mit Händen und Füßen strampeln. Am Finger lutschen. Nach Dingen greifen und Entfernungen abschätzen. Du konntest mit deinen Zehen spielen. Und wenig später den Kopf heben. Dann hast du gelernt, wie man sich vom Rücken auf den Bauch dreht und vom Bauch auf den Rücken. 	5 Tücher zum Augenverbinden

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dann konntest du dich mit den Armen aufstützen. ■ Lächeln konntest du auch schon. ■ Bald darauf machtest du die ersten Krabbelbewegungen. ■ Und du hast Laute aneinandergereiht. ■ Schon einige Monate später konntest du dich aufsetzen. ■ Und dann richtig krabbeln. ■ Nun hast du die wichtigsten Personen in deiner Umgebung erkannt und neue Gesichter gemieden. ■ Bald hast du dich an den Möbeln hochgezogen und bist gestanden. ■ Dann an der Hand gelaufen. ■ Schon bald konntest du alleine stehen. ■ Und später die ersten Schritte laufen. ■ Zur gleichen Zeit hast du die ersten zweisilbigen Wörter gesprochen – erst wenige und dann immer mehr und verständlichere. ■ Mit zwei Jahren hast du dann schon richtig geplappert und konntest Treppen steigen ■ Und deine Socken anziehen. ■ Du hast die ersten Kritzeleien angefertigt. ■ Später hast du dann Kopffüßler gezeichnet und später ganze Bilder. ■ Du konntest dir Lieder und Geschichten merken. ■ Vielleicht hast du auch bald Radfahren gelernt. ■ Mit anderen gemeinsam Spiele gespielt. ■ Zum ersten Mal selbst die Schuhe gebunden. ■ Die ersten Buchstaben und Zahlen geschrieben. ■ Lesen und schreiben gelernt. ■ Vielleicht auch schwimmen. ■ Und du bist jedes Jahr größer geworden und stärker. ■ Du hast gelernt, Geschichten zu erfinden und Erlebnisse zu erzählen. ■ Und du bist größer geworden und bist jetzt ... Jahre alt und hier in der Schule in der ... Klasse. <p>Und du wirst dich noch weiterentwickeln und wandeln: Dein Körper wird sich umformen, deine Gefühle und deine Gedanken werden sich wandeln und du wirst langsam erwachsen werden ...</p>	
30 Min.	<p>Gestaltungsarbeit: Wie könnte die Entwicklung weitergehen?</p> <p>In Kleingruppen (3 Personen) zeichnen und beschreiben die Kinder auf einem Bogen Flipchart- oder Packpapier, wie die Entwicklung in den nächsten 10 Jahren weitergehen könnte (Pubertät und frühes Erwachsenenalter).</p> <p>Anschließend Plenum und ergänzen, was wichtig ist.</p>	Flipchart- oder Packpapier, Stifte
30 Min.	<p>Sitzkreis</p> <p>Die Kinder stellen einander die Arbeiten vor. Anschließend kann die Lehrperson bei Bedarf noch ergänzen, was an Entwicklungsschritten fehlt.</p>	

LIEBE IST ...

Alter: 12–14 Jahre

Richtzeit: 150 Minuten

abgeändert geeignet für 15–19-Jährige

ZIELE

- Themen der Schülerinnen und Schüler aufgreifen und Auseinandersetzung ermöglichen
- Die eigenen Vorstellungen zum Thema »Liebe und Beziehung« reflektieren

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
20 Min.	<p>Runde mit Bildern</p> <p>Die Jugendlichen sitzen im Kreis. Auf dem Boden in der Mitte liegen Bilder (Postkarten, Bilder aus Zeitschriften, Fotos, Cartoons ...).</p> <p>Die Anwesenden überlegen, was ihnen die Bilder zum Thema Liebe und Beziehung sagen. Nacheinander wählen sie ein Bild aus und erzählen, was das Bild für sie bedeutet und was es mit dem Thema Liebe/Beziehung zu tun hat.</p>	geeignete Bilder
10 Min.	<p>Gedankensturm</p> <p>Auf ein großes Packpapier schreiben die Jugendlichen alle Aspekte, die sie mit dem Thema Liebe/Beziehung in Verbindung bringen (z. B. Kennenlernen, Flirt, Liebeskummer, Romantik ...)</p>	großformatiges Packpapier, Stifte
50 Min.	<p>Kleingruppenarbeit (4 Personen) zum Thema: Liebe ist ...</p> <p>In Dreiergruppen gestalten die Anwesenden eine Arbeit zu einem vorher aus dem Gedankensturmergebnis ausgewählten Thema »Liebe ist ...«</p> <p>Mögliche Arbeitsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Liedtext zu einer bekannten Melodie erfinden oder ein Lied komponieren ■ Gedicht schreiben ■ Szenisches Spiel ■ Interview ■ Werbe-Plakat ■ Comic ■ Kalenderblatt ■ Skulptur ■ Liebeshaus – Plan-Zeichnung oder Arbeit aus Karton 	Packpapier oder Plakatpapier, Stifte, Papier, Schreibzeug, DAS, eventuell ein paar Zeitschriften für Collage, Kleber, Schere, Orff-Instrumente, Plakatkarton oder anderer dünner Karton
70 Min.	<p>Plenum</p> <p>Die Arbeiten im Plenum vorstellen und auswerten</p>	

BLEIB MIR NICHT ZU FERN – KOMM MIR NICHT ZU NAH

Alter: 15–19 Jahre

Richtzeit: 190 Minuten

abgeändert geeignet für 13–14-Jährige

ZIELE

- Die Anwesenden setzen sich mit Nähe und Distanz und mit Grenzen in der Sexualität auseinander.

ABLAUF

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
25 Min.	<p>Einstieg</p> <p>Die Anwesenden sitzen im Kreis. Karten mit den beiden Impulssätzen liegen in der Mitte auf dem Boden. Die Jugendlichen überlegen ein paar Minuten, in welchen Situationen sie diese Sätze denken oder sagen würden. Wer will, macht sich Notizen. Anschließend wählen sie einen Satz aus und erzählen in der Runde reihum eine Situation zu dieser Karte.</p>	<p>Impulssätze: »Bleib mir nicht zu fern!« »Komm mir nicht zu nah!«</p>
15 Min.	<p>Einzelarbeit</p> <p>Jede Person beschreibt eine Situation, wo ihrer Meinung nach eine Grenze in der Beziehung oder in der Sexualität überschritten wird, und schreibt sie auf eine Karte. Die Situationen sollen so genau wie möglich beschrieben werden. Hinweis: Am besten schreiben alle in Druckschrift, damit die Schriften nicht erkannt werden. Die Karten werden eingesammelt und gemischt.</p>	
30 Min.	<p>Kleingruppen (4 Personen)</p> <p>Jede Kleingruppe wählt eine Karte. Die Gruppe soll sich nun in die Rolle eines Beratungsteams versetzen, die Situation ihrerseits einschätzen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Soweit irgend möglich, sollten alle Mitglieder der Kleingruppe der Analyse und den Lösungsmöglichkeiten zustimmen.</p>	
50 Min.	<p>Auswertung im Plenum</p> <p>Die Gruppen stellen ihre Analyse und die vorgeschlagenen Handlungsvarianten vor. Anschließend dürfen fünf (kritische) Fragen an das Beratungsteam gestellt werden. Das Team antwortet darauf.</p>	

Zeit	Thema/Inhalt/Methode	Material
30 Min.	<p>Körperarbeit zum Thema: Berührungsgrenzen Unerwarteter Besuch</p> <p>Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Die einen sind die Schlafenden, die anderen Besucherinnen und Besucher. Die Schlafenden legen sich auf ihre Matten und decken sich so zu, dass alle Körperstellen, die nicht berührt werden dürfen, vollständig verdeckt sind.</p> <p>Nun kommen die Besucher, sehen die Schlafenden und versuchen, sie sanft zu wecken: mit leichten Berührungen und sanfter Massage an den nicht verdeckten Körperstellen. Weil die Schlafenden nicht aufwachen, gehen die Besucher von »Haus zu Haus« und versuchen ihr Glück einmal da, einmal dort. Die Schlafenden haben die Möglichkeit, weiter unter die Decke zu schlüpfen oder sich abzudecken, je nachdem, ob sie mehr oder weniger Berührung wollen.</p> <p>Tabu: Die Besucher dürfen die Decke und alles, was darunter ist, unter keinen Umständen berühren.</p> <p>Nach 15 Minuten tauschen die Gruppen ihre Rolle. Die Besucher werden zu Schlafenden und umgekehrt.</p>	großer Raum, Matten, Decken
20 Min.	<p>Auswertung in Paaren</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Wie ist es mir während der Übung gegangen: <ul style="list-style-type: none"> - als Schlafende/r? - als Besucher/in? ■ Worauf habe ich besonders geachtet? ■ Wie weit habe ich die Grenzen eingehalten? ■ Wie sehr konnte ich vertrauen? ■ Was ist mir leicht-, was ist mir schwergefallen? ■ Was habe ich erlebt? Welche Gefühle und Gedanken sind aufgetaucht? 	
20 Min.	<p>Plenum</p> <p>Welche Erkenntnisse über Grenzen in Beziehungen habe ich aus der Übung gewonnen?</p>	

NÄHE-DISTANZ-KARTEN

BLEIB MIR NICHT ZU FERN! – KOMM MIR NICHT ZU NAH!

**»Bleib mir
nicht zu fern!«**

**»Komm mir
nicht zu nah!«**