

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus  
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz



Liebe in Zeiten von Aids

## Impressum

### Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

Das Projekt wurde finanziell unterstützt von:

Roche Diagnostics GmbH, Mannheim und Penzberg



Das Aids-Präventionsprogramm LIZA wurde in Zusammenarbeit des Instituts für Therapieforschung, München, des ehemaligen Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit sowie des Bayerischen Kultusministeriums erarbeitet. Die Erfahrungen aus der Pilotphase, in der das Projekt an verschiedenen Schularten umgesetzt worden ist, wurden an der Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung, Dillingen, unter Leitung von Dr. Heinz Lehmeier ausgewertet. Von einer Arbeitsgruppe aus erfahrenen Lehrkräften und Präventionsexperten wurden die Materialien überarbeitet und für den Einsatz an Schulen fertig gestellt.

### An der Überarbeitung des Manuals haben mitgewirkt:

Sieglinde Cygan-Guglhör (Leitung der Arbeitsgruppe), Gymnasium Bad Aibling

Dr. Anneke Bühler, Institut für Therapieforschung München

Manfred Gerschütz, Geschwister-Scholl-Hauptschule Röthenbach a. d. Pegnitz

Andrea Hafner, Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Gabriele Kaiser, Paul Winter-Realschule Neuburg

Jutta Kieler-Winter, Freiherr von Ickstatt-Realschule Ingolstadt

Angelika Schlögl, Schule zur Lernförderung Fürth

Sybille Schwarz, Aids-Präventionsfachkraft

Klaus Thum, Gymnasium Bad Aibling

Josef Zisler, Zentrum für Aidsarbeit Schwaben

Zu danken ist allen Kolleginnen und Kollegen, die das Programm LIZA konzeptionell erarbeitet haben, sowie denen, die das Programm in der Pilotphase erprobt haben und deren konkrete Erfahrungen und Anregungen für die Überarbeitung des Manuals unabdingbar waren. Besonderer Dank gilt Frau Julia Born, Religionspädagogisches Zentrum Heilsbronn, die sich mit Nachdruck für die Überarbeitung des Manuals eingesetzt hat.

Die Inhalte von LIZA stehen in Übereinstimmung mit folgenden einschlägigen Bekanntmachungen:

- Richtlinien für die Aids-Prävention an den bayerischen Schulen vom 15.3.1989 (KWMBI I Nr. 7/1989)
- Richtlinien für die Familien- und Sexualerziehung in den bayerischen Schulen vom 12.8.2002 (KWMBI I Nr. 17/2002)

Die Personenbezeichnungen in diesem Manual beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde darauf verzichtet, in jedem Fall beide Geschlechter zu benennen

### Layout

Gisela Wunderlich, München

Die Fotos wurden von Roche Diagnostics und Herrn Klaus Thum zur Verfügung gestellt.

### Druck und Bezug

Fachpublika Wehner GmbH, Eggenfelden

Tel. 08721-3841, Fax: 08721-5910

München, Dezember 2004



Liebe  
in Zeiten von  
Aids

## Grußwort

Nach Angaben der UN-Organisation zur Aids-Bekämpfung tragen weltweit mehr als 40 Millionen Menschen das HI-Virus in sich; jährlich wird mit ca. fünf Millionen Neuinfektionen gerechnet, dies sind in jeder einzelnen Minute zehn Menschen. Auch wenn der Schwerpunkt der Epidemie in Afrika liegt, so darf doch die Gefahr einer Infektion in Deutschland nicht unterschätzt werden - denn „Viren kennen keine Passkontrollen“, wie der deutsche Immunologe Stefan Kaufmann feststellte. Mit der höchsten Dynamik steigen derzeit die Aids-Infektionen in Osteuropa und in Süd-Ostasien an. In Bayern infizieren sich jährlich etwa 250 bis 300 Menschen mit dem HI-Virus. Angesichts der viel erschreckenderen Zahlen aus anderen Regionen der Welt droht die Seuchengefahr hierzulande allerdings aus dem Blickfeld zu geraten, was nur allzu schnell lebensbedrohende Folgen haben kann.

Es sind gerade junge Menschen, die besonders gefährdet sind. Sie lernen erst, mit ihrer Sexualität umzugehen und befinden sich in einer Phase der Suche nach der eigenen Persönlichkeit. Wir wollen in der Aids-Prävention unseren Jugendlichen deshalb das notwendige Wissen geben, damit sie sich vor Aids wirksam schützen können. Gleichzeitig betont die vorliegende Handreichung vor allem aber auch ethisch-moralische Aspekte: Die Jugendlichen sollen erkennen, dass Sexualität untrennbar verbunden ist mit grundlegenden Werten wie Liebe, Treue, Partnerschaft und Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen. Schließlich sind diese Begriffe den Jugendlichen ja keineswegs unbekannt; jüngste Untersuchungen zeigen, dass gerade junge Menschen ethisch-moralischen Werten eine große Bedeutung zumessen.

Wie in anderen Präventionsbereichen - etwa in der Sucht- oder in der Gewaltprävention - stellt sich der Ansatz der Persönlichkeitsstärkung und des Trainings der Allgemeinen Lebenskompetenzen auch in der Aids-Prävention als effektiver und wirkungsvoller Weg dar. Genau hier setzt das für die achten und neunten Jahrgangsstufen entwickelte Unterrichtsprogramm „Liebe in Zeiten von Aids“ an. Es stärkt allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten der Jugendlichen wie Selbstwertgefühl, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, Kommunikationsfähigkeit, Toleranz, Konfliktfähigkeit oder Frustrationstoleranz und macht sie für die Aids-Prävention nutzbar.

Die Erprobungsphase hat gezeigt, dass LIZA eine sehr wertvolle Hilfe für die Aids-Prävention in den Schulen darstellen kann. Ich wünsche mir deshalb, dass die nun vorliegende überarbeitete Version der Handreichung an vielen Schulen umgesetzt wird und LIZA zahlreiche Jugendliche in ihrem Prozess des Erwachsenwerdens begleitet und unterstützt.



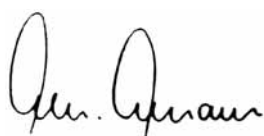
Monika Hohlmeier  
Bayerische Staatsministerin  
für Unterricht und Kultus

## Grußwort

Aids ist keine Krankheit wie viele andere. Zwar hat sich seit Mitte der neunziger Jahre aufgrund neuer Therapieoptionen die Lebensdauer und Lebensqualität von HIV-Infizierten Menschen dramatisch verbessert, dennoch gibt es weder eine Heilung, noch eine wirksame Schutzimpfung gegen die Krankheit.

Dank unserer intensiven Präventionsmaßnahmen konnte der Anstieg von HIV-Neuinfektionen in Deutschland in den letzten Jahren gestoppt werden. Allerdings zeichnet sich seit Mitte der 90er Jahre ein allmählicher Rückgang des Kondomgebrauchs und eine Zunahme von sexuellen Risikokontakten ab. In Zeiten, in denen das Thema HIV und Aids in Westeuropa auf dem besten Weg ist, aus den Schlagzeilen und aus dem Bewusstsein der Öffentlichkeit zu verschwinden, darf man sich nicht darüber hinwegtäuschen, dass Ende 2003 weltweit ca. 40 Mio. Menschen mit dem HI-Virus lebten. All diese Fakten und auch der starke Anstieg der HIV-Infektionen in Osteuropa, auf den Deutschland insbesondere mit Blick auf die EU-Osterweiterung vorbereitet sein muss, unterstreichen die ungebrochene Notwendigkeit einer wachsam und effizienten HIV-Prävention. Wir müssen aufklären und Sorge dafür tragen, dass das vermittelte Wissen auch verantwortungsvolles Verhalten bewirkt. Dieser Prozess darf nicht aufhören, er muss ständig aktiviert werden, gerade bei den Jugendlichen, die ihre Sexualität entdecken.

Hier setzt das gemeinsam vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus und dem Bayerischen Gesundheitsministerium initiierte und entwickelte Präventionsprogramm LIZA, „Liebe in Zeiten von Aids“, an. Es ist hervorragend geeignet, die jungen Leute zu informieren und ihnen die notwendigen Lebenskompetenzen zu vermitteln, damit sie mit ihrer Gesundheit bewusst umzugehen lernen. Ich danke allen an der Erstellung und Durchführung des Programms Beteiligten für ihr großes Engagement und wünsche der vorliegenden, überarbeiteten Version des Manuals viel Erfolg.



Dr. Werner Schnappauf  
Bayerischer Staatsminister für Umwelt,  
Gesundheit und Verbraucherschutz

---

## Vorwort

Für heute Heranwachsende gilt nach wie vor – auch wenn es zunehmend in Vergessenheit gerät: Ihre erste Liebe ist eine **Liebe in Zeiten von Aids**. Schule kann einen wichtigen Beitrag leisten, sie rechtzeitig darauf vorzubereiten, dass sie selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und wertegeleitet die große Herausforderung Liebe, Sexualität und Partnerschaft annehmen können. Wie dieser Beitrag der Schule aussehen kann, sehen Sie im vorliegenden Lehrer-Manual **LIZA**.

Nach einer Alarmphase in den 80er und 90er Jahren, als man die Notwendigkeit erkannte, auch an Schulen Aids-Prävention durchzuführen, ist in den letzten Jahren das Bewusstsein, dass Aids weiterhin eine virulente Gefahr darstellt, in der Öffentlichkeit wieder gesunken. Wie Untersuchungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und Daten des Robert-Koch-Instituts über die Aids-Situation in Bayern zeigen, nimmt in der Bevölkerung eine Sorglosigkeit angesichts von Aids zu. Besonders Jugendliche wiegen sich wegen der medizinischen Fortschritte durch eine moderne lebensverlängernde Kombinationstherapie in der trügerischen Sicherheit, Aids sei heilbar, also kein Thema mehr für sie. Die steigende Zahl HIV-Infizierter, die aufgrund besserer Medikamente ohne Aids-Symptome leben, verstärkt diesen Eindruck noch. So ist bei Jugendlichen das Wissen um Aids lückenhaft, sie sind in Hinblick auf Ansteckungsgefahren wieder sorgloser und praktizieren zunehmend häufig ungeschützten Geschlechtsverkehr, so dass die Zahl der Neuinfektionen in der Bundesrepublik nach einer Phase der Konsolidierung in der Vergangenheit nun wieder kontinuierlich wächst.

Dieser Entwicklung gilt es durch verstärkte Präventionsanstrengungen gegenzusteuern. Die Schule ist dabei der Ort, an dem Aids-Prävention im Rahmen der Gesundheitsförderung und der Familien- und Sexualerziehung sinnvoll ansetzen kann. Denn hier erreicht man alle Heranwachsenden einer bestimmten Altersgruppe und kann Präventionsangebote rechtzeitig an sie herantragen, nämlich bevor Jugendliche aktiv Sexualität praktizieren.

Prävention, wie sie im vorliegenden Manual angeboten ist, besteht dabei aus vier Grundpfeilern: Zum einen findet Ich-Stärkung durch die Reflexion eigener Verhaltensweisen und Einstellungen statt, zum anderen werden soziale Kompetenzen und alternative Verhaltensoptionen trainiert. Darin eingebettet werden thematische Informationen, z. B. zu Partnerschaftlichkeit, Sexualität, Rollenbildern und Aids vermittelt. Dazu kommt die Stärkung der Standfestigkeit gegen Gruppendruck und Medieneinflüsse. Damit bietet LIZA weit über die Aids-Prävention hinaus den Schülern eine wertvolle Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung und Orientierung. Auch Lehrkräfte, denen es hauptsächlich darum geht, Jugendliche in der oft kritischen Adoleszenzphase dabei zu unterstützen, selbstverantwortlich ihren Weg zu finden, werden das Programm zu schätzen wissen.

Das Curriculum LIZA sieht eine ausgewogene und altersgemäße Verknüpfung zwischen Information und interaktiven Übungen wie Rollenspielen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Bewegungsübungen, Entspannungstraining und kognitiven Übungen vor. Dabei werden bekannte Arbeitsformen von der Stillarbeit über die Partner- und Gruppenarbeit bis hin zu Plenums-Gesprächsrunden und Präsentationen angewendet.

Allen Beteiligten sei für die überaus engagierte Mitarbeit und institutionelle Unterstützung gedankt. Die Arbeitsgruppe wünscht allen Nutzern gutes Gelingen und Freude an dieser interessanten Arbeit.

# Inhalt

---

## **Kurzübersicht**

### **Einführung in die Arbeit mit LIZA**

- 1 Aufbau der Unterrichtseinheiten
  - 2 Konzept und theoretischer Hintergrund des Lehrermanuals
  - 3 Praxistransfer des Konzepts
  - 4 Lehrerrolle und Haltung
  - 5 Leitfaden zu den Übungsformen
  - 6 Praktische Umsetzung im Schulalltag
- 

### **Unterrichtseinheiten 1 - 9**

1. UE: Einführung - Sich besser kennen lernen
  2. UE: Verantwortung für sich und andere (I)
  3. UE: Selbstbild (I)
  4. UE: Selbstbild (II): Mädchen und Jungen
  5. UE: Sich wohl fühlen
  6. UE: Umgang mit Angst
  7. UE: Selbstsicherheit
  8. UE: Problemlösung
  9. UE: Kommunikation
- 

### **Unterrichtseinheiten 10 - 21**

10. UE: Rollenbilder und Beziehungen (I)
  11. UE: Rollenbilder und Beziehungen (II)
  12. UE: Liebe, Sex und Partnerschaft
  13. UE: Verhütung und Sprechen über Sexualität
  14. UE: Aids-Information
  15. UE: „Das erste Mal“
  16. UE: Verantwortung für sich und andere (II)
  17. UE: Homosexualität
  18. UE: Gruppendruck widerstehen
  19. UE: Beeinflussung widerstehen - „Ich bin Ich“
  20. UE: Leben mit Aids
  21. UE: Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen
- 

### **Anhang**

- 1 Vorschläge zur Kleingruppeneinteilung
- 2 Blitzlichtrunde
- 3 Entspannungsübungen
- 4 Bewegungsübungen
- 5 Elternarbeit
- 6 Adressenverzeichnis

### **Ausgewählte Medien**

## Kurzübersicht



LIZA ist ein Zweijahresprogramm für die 8. und 9. Jahrgangsstufe, bestehend aus 21 doppelstündigen Unterrichtseinheiten. 16 davon bilden das Basisprogramm, 5 das *Erweiterungsprogramm*. Wir empfehlen aber, im Interesse größtmöglicher präventiver Wirkung das gesamte Programm durchzuführen. Das Programm ist nicht nach Schularten spezifiziert. Der Lehrer vor Ort wird am besten einschätzen können, was für seine Klasse angemessen ist und was angepasst werden muss.

Die Unterrichtseinheiten 1 bis 9 sind für die achte, die Unterrichtseinheiten 10 bis 21 für die neunte Jahrgangsstufe gedacht. Je nach Schultyp und psychosozialer Situation der Klasse ist u. U. auch ein Einsatz in der 7. und 8. Jahrgangsstufe denkbar.

Spätestens vor der 10. Unterrichtseinheit müssen die Eltern gemäß den geltenden Richtlinien für die Familien- und Sexualerziehung<sup>1</sup> über das Programm informiert werden.

### **1. Einführung - Sich besser kennen lernen**

In der Einführung werden die Inhalte der Unterrichtseinheiten dargestellt, also die Förderung von Fertigkeiten, die im Alltag wichtig sind sowie die Einführung in die Gruppenregeln als wichtige Grundlage der aktiven Mitarbeit der Schüler. Anschließend folgt die Erarbeitung des Themas „Sich besser kennen lernen“. Es geht darum, dass die Schüler einmal etwas Neues voneinander erfahren.

### **2. Verantwortung für sich und andere (I)**

In dieser Unterrichtseinheit soll den Schülern bewusst werden, dass es notwendig ist, für sich selbst und für andere Verantwortung zu übernehmen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Alltagssituationen. Verantwortung zu übernehmen ist für die Prävention sehr wichtig.

### **3. Selbstbild (I)**

Das Thema „Selbstbild“ wird in zwei Unterrichtseinheiten erarbeitet. Der Schwerpunkt dieser ersten Unterrichtseinheit liegt in der Verbesserung des Selbstbilds in Bezug auf den eigenen Körper und auf persönliche Eigenschaften. Die Schüler haben die Möglichkeit, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren. Auf eine wertschätzende Atmosphäre und den Schutz gegen Abwertung durch andere muss deshalb besonders geachtet werden. Ideal wäre es, wenn diese Einheiten von einer Lehrerin und einem Lehrer im Teamteaching durchgeführt werden könnten.

### **4. Selbstbild (II) - Mädchen und Jungen**

In der zweiten Unterrichtseinheit zum Thema „Selbstbild“ werden männliche und weibliche Rollenklischees thematisiert. Das Ziel der Übungen ist die Steigerung des Selbstwertgefühls. Männliche und weibliche Rollenklischees sollen kritisch hinterfragt werden. Die Verbesserung des Selbstbilds sowie die Auseinandersetzung mit Rollenklischees können dazu beitragen, dass dauerhafte und befriedigende Partnerschaften gebildet werden können. Je nach Klassensituation bietet sich auch hier Teamteaching an, um ggf. geschlechtshomogene Gruppen (betreut von einem Lehrer bzw. einer Lehrerin) zu bilden.

### **5. Sich wohl fühlen**

Die Schüler erarbeiten in dieser Unterrichtseinheit Möglichkeiten, die zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden führen. Mit diesen Übungen werden die Schüler angeregt, sich und ihren Körper bewusster wahrzunehmen und ihm mehr Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Diese Übungen sind besonders deshalb wichtig, weil wir eher dazu tendieren, unseren Körper und seine Signale zu ignorieren. Zum Beispiel gehört zum körperlichen Wohlbefinden, dass man gut isst, sich ausruht, Sport treibt, schläft, wenn man müde ist. Die differenzierte Wahrnehmung von Körpersignalen, auch im sexuellen Bereich, ist ein wichtiger schützender („protektiver“) Faktor in der Aids- und Gesundheitsprävention.

<sup>1</sup>vgl. [www.stmuk.bayern.de](http://www.stmuk.bayern.de) unter Rubrik Schule/Recht/Bekanntmachungen



**6. Umgang mit Angst**

Diese Unterrichtseinheit soll bewusst machen, dass Angst unser Handeln beeinflussen kann. Außerdem lernen die Schüler, ihre Ängste zu benennen und zu präzisieren. Angst hat einerseits eine positive Funktion, denn sie stellt eine Art Schutz- oder Alarmsystem dar. Andererseits kann sie unser Denken und Handeln lähmen, so dass adäquates Verhalten nicht möglich ist. Ängste spielen auch bei Sexualität und Partnerschaft oft eine Rolle, der Umgang mit Angst ist daher auch in der Aids-Prävention von Bedeutung.

**7. Selbstsicherheit**

Selbstsicherheit gehört zu den wichtigen Lebenskompetenzen eines Menschen. Sie zeigt sich sowohl in bestimmten Verhaltensweisen als auch in seiner Selbstbewertung. In dieser Einheit sollen die Schüler lernen und im Rollenspiel üben, wie man seine Ansprüche und Wünsche, seine Meinung oder auch eine ablehnende Haltung vertreten kann, ohne aggressiv zu sein oder Andere zu verletzen. Gerade in Beziehungen und Risikosituationen ist selbstsicheres Verhalten ein wichtiger protektiver Faktor.

**8. Problemlösung**

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler, selbstbestimmt mit Problemen umzugehen. Inadäquate Lösungsversuche, wie z. B. das Ausweichen oder Vermeiden einer Konfliktsituation, werden durch effektivere Strategien ersetzt. In Bezug auf Aids-Prävention spielen selbstbestimmte und adäquate Problemlösungen besonders in Beziehungen und Partnerschaften, aber auch im Umgang mit Sexualität und Aids, eine entscheidende Rolle.

**9. Kommunikation**

Kommunikationsfertigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Bildung sozialer Kontakte und Beziehungen. In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, kommunikationsfördernde bzw. -hemmende Strategien zu erkennen, nonverbale Zeichen wahrzunehmen und die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu sensibilisieren. Kommunikationsfertigkeiten bilden die Grundlage für eine Vielzahl von Lebenskompetenzen, wie z. B. Entscheidungen treffen, Probleme bzw. Konflikte lösen und Gruppendruck widerstehen. Kommunikative Kompetenzen sind ein zentraler Baustein für die Aids-Prävention.

**Ende 8. Klasse****10. Rollenbilder und Beziehungen (I)**

Die Unterrichtseinheit „Rollenbilder und Beziehungen I“ beschäftigt sich mit verschiedenen Situationen und Phasen unseres Lebens, in denen wir unterschiedliche Rollen einnehmen. Es ist nicht möglich, rollenfrei zu agieren. Gerade in der Pubertät findet eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen und besonders der Männer/Frauen-Rolle statt. Diese Lebensphase bietet die Chance, vermittelte Rollenmuster zu überprüfen, um sie zu verlassen oder neu zu definieren oder aber bewusst zu übernehmen. Denn Rollen bieten auf der anderen Seite auch soziale Sicherheit. Die beiden Unterrichtseinheiten sollen die Jugendlichen auf ihrem Weg zu einer sozialen und sexuellen Identität unterstützen und begleiten.

**11. Rollenbilder und Beziehungen (II)**

In der Unterrichtseinheit „Rollenbilder und Beziehungen (II)“ soll die Bedeutung von Beziehungen deutlich werden. Die Bedeutung einer Beziehung zu einer und mehreren Personen wird anhand des eigenen sozialen Netzes erarbeitet. Im Zentrum der Stunde stehen Verhaltensklischees, die als „typisch männlich“ oder als „typisch weiblich“ gelten.



## **12. Liebe, Sex und Partnerschaft**

Zum Thema Sexualität werden insgesamt 3 Unterrichtseinheiten durchgeführt. Die erste Einheit beschäftigt sich mit den Erwartungen und Wertvorstellungen bzgl. einer Partnerschaft. Dieser Bereich ist ein wichtiger Punkt in der Sexualaufklärung. Den Schülern soll klar werden, dass Liebe und Sexualität sinnvoll aufeinander bezogen sind.

## **13. Verhütung und Sprechen über Sexualität**

Diese Unterrichtseinheit gliedert sich in zwei Themenblöcke. Zum einen wird Grundwissen über Verhütung vermittelt bzw. vorhandenes Wissen aktiviert. Im zweiten Thema wird spielerisch eine Sprachregelung für Begriffe, die Sexualität betreffen, erarbeitet. Sexualität ist für den Menschen etwas sehr Wichtiges und Schönes, das nicht durch zotige Sprüche, die oft Ausdruck von Unsicherheit und Hemmungen sind, abgewertet werden darf. Durch eine festgelegte neutrale Sprachregelung werden Hemmungen abgebaut und die Schüler können offener über das Thema, das in unserer Gesellschaft oft tabuisiert wird, sprechen.

## **14. Aids-Information**

In diesem Unterrichtsabschnitt soll das Basiswissen über Aids vermittelt werden. Den Schülern werden die Grundbegriffe, das Wissen über Übertragungswege, Schutzmöglichkeiten und HIV-Test sowie das medizinische Grundwissen vermittelt. Diese Unterrichtseinheit kann auch im Biologieunterricht vertieft werden. Es ist sehr empfehlenswert, einen Experten aus der Aids-Arbeit für den Unterricht hinzuzuziehen. Informationsmaterial und Broschüren sollten ausliegen.

## **15. „Das erste Mal“**

In dieser Unterrichtseinheit wird der erste Geschlechtsverkehr angesprochen. „Das erste Mal“ ist oft mit hohen Erwartungen, aber auch mit Angst verbunden. Einerseits sehnen sich viele Jugendliche danach, mit ihrem Freund oder ihrer Freundin zu schlafen, andererseits wissen sie nicht recht, was auf sie zukommt. Es ist daher besonders wichtig, den Schülern zu vermitteln, dass „das erste Mal“ auf keinen Fall verfrüht erfolgen sollte und dass man sich in jedem Fall darauf vorbereiten und eigene Wünsche berücksichtigen kann. Es ist auch gut, wenn Jugendliche nicht so hohe Erwartungen an das erste Mal haben. Oft dauert es etwas länger, bis man Sexualität wirklich genießen kann. Es kann sein, dass sie Angst haben etwas falsch zu machen oder den Anforderungen des Partners nicht gerecht zu werden. Hier ist es wichtig, dass die Jugendlichen lernen ihre Empfindungen und Wünsche adäquat zu äußern. Ein selbstbestimmter, überlegter Umgang mit der eigenen Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil erfolgreicher Aids-Prävention.

## **16. Verantwortung für sich und andere (II)**

Die Unterrichtseinheit „Verantwortung für sich selbst und andere (II)“ baut auf der 2. Unterrichtseinheit auf. Der Schwerpunkt liegt jetzt auf dem Thema „Aids“.

## **17. Homosexualität**

Homosexualität wurde in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit präsenter. In Jugendzeitschriften wird offen und vorurteilsfrei berichtet; im Fernsehen werden homosexuelle Lebenswelten dargestellt. Trotzdem empfinden Jugendliche oftmals gegenüber Homosexuellen etwas Befremdendes, Ängstigendes und machen sich mitunter lustig darüber. In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, den Schülern aufzuzeigen, dass es in unserer Gesellschaft vielfältige Lebensformen und verschiedene sexuelle Identitäten gibt. Ein weiteres Ziel dieser Einheit ist es, Verständnis und Toleranz gegenüber Menschen, die anders sind, zu vermitteln sowie betroffenen Jugendlichen eine positive Identifikation zu ermöglichen. Zudem ist es u. a. für das Schutzverhalten im Zeitalter von Aids dringend notwendig, jungen Lesben und Schwulen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit im Umgang mit ihrer Sexualität und Identität zu vermitteln.

Für diese Unterrichtseinheit ist es zweckmäßig, sich mit Schwulen- und Lesbenorganisationen am Ort oder aus der nächst größeren Stadt in Verbindung zu setzen und gegebenenfalls je einen Schwulen und eine Lesbe einzuladen. Falls Sie keinen Homosexuellen persönlich in die Klasse einladen (können), ermöglicht diese Einheit eine Alternative, das Thema dennoch zu bearbeiten.

Bitte besorgen Sie sich Adressen und Telefonnummern von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Ihrer Nähe, um diese bei Bedarf an die Schüler weitergeben zu können.

### **18. Gruppendruck widerstehen**

Lernziel dieser Unterrichtseinheit ist es, auch entgegen dem Gruppendruck „Nein“ zu sagen. Eine praktische Übung soll die Schüler für Situationen sensibilisieren, in denen sie sich von der Gruppe (der Gleichaltrigen) beeinflussen lassen und ihnen Strategien vermitteln, mit deren Hilfe sie sich gegen Gruppendruck wehren können. Die Fähigkeit zum Widerstand gegen Gruppendruck ist unverzichtbar für selbstverantwortliches Handeln und damit ein wichtiger Bestandteil der Aids-Prävention.

### **19. Beeinflussung widerstehen - „Ich bin Ich“**

Der Schwerpunkt dieser Unterrichtseinheit liegt auf der Beeinflussung durch Medien und Werbung. Die Schüler sollen in dieser Stunde Strategien entwickeln, wie man Werbung, aber auch Beeinflussungsversuche durch Medien wie Presse, Rundfunk und Fernsehen durchschaut. Erst wenn dies gelungen ist, gehen sie damit kritischer um und sind weniger beeinflussbar. Die Analyse der Beeinflussung durch Medien auch im Bereich sexueller Normen leistet einen wichtigen Beitrag zu selbstbestimmtem Verhalten und stellt somit ein wesentliches Verbindungsstück zur Aids-Prävention dar.

### **20. Leben mit Aids**

In diesem Unterrichtsabschnitt zu Aids werden die psychosozialen Folgen der Krankheit besprochen; er befasst sich also mit der Ausgrenzung, dem sozialen Tod und den Ängsten von Aidskranken. Weiterhin lernen die Schüler, wie man mit einer HIV-Infektion umgehen und unter diesen besonderen Bedingungen leben kann.

### **21. Lebensqualität – Zukunftsvorstellungen**

In der Unterrichtseinheit „Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen“ werden die Schüler angeregt, ihre Vorstellungen von ihrem zukünftigen Leben darzustellen. Anhand des Lebenslaufs sollen Grundlagen und Bedingungen besprochen werden, die notwendig sind, diese Ziele auch zu verwirklichen. Dazu werden nicht nur Ausbildung und Berufstätigkeit angesprochen, sondern auch Partnerschaft, Beziehungen und Freizeit.

Gestalten Sie diese letzte Einheit wenn möglich in einem stimmungsvollen Rahmen (anderes Zimmer, evtl. Schmuck, evtl. Getränke) und runden Sie den Abschluss von LIZA mit einem schönen Ritual ab.



## Einführung in die Arbeit mit LIZA

### 1 Aufbau der Unterrichtseinheit

Das Lehrermanual zur Aids-Prävention erstreckt sich über zwei Schuljahre. Um den Wirkungsgrad der Übungen zu sichern, empfiehlt es sich, regelmäßig alle zwei bis drei Wochen eine Unterrichtseinheit á 90 Minuten durchzuführen. Die Wirkung dieses hochstrukturierten, in sich schlüssig aufgebauten Trainingsprogramms beruht wesentlich darauf, dass die 21 Unterrichtseinheiten in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden. Alle Unterrichtseinheiten haben den gleichen Aufbau (siehe Kasten). Die Zeitvorgaben für die vier Arbeitsschritte stellen grobe Richtwerte dar, bei den vorgegebenen Arbeitsanweisungen sind Sie frei, sich an die Vorgabe anzulehnen oder passende eigene Formulierungen zu finden.

Besprechung der Hausaufgabe	ca. 20 Minuten
Erarbeitung des Themas	ca. 50 Minuten
Abschlussübung	ca. 15 Minuten
Stellen der Hausaufgabe	ca. 5 Minuten

#### Hausaufgabe

Die meisten Unterrichtseinheiten beginnen mit der Auswertung einer Hausaufgabe. Die Hausaufgaben sind ein wichtiger Bestandteil des Curriculums und sollen das Interesse der Schüler an dessen Inhalten wecken. Sie haben wie klassische Hausaufgaben das Ziel, die nächste Stunde vorzubereiten oder das erarbeitete Thema der letzten Stunde zu vertiefen, unterscheiden sich aber in ihrer Funktion und Handhabung deutlich (vgl. dazu „Leitfaden zu den Übungsformen“, S. 23).

Bei der Besprechung sollten Sie darauf achten, dass jeder Schüler zu Wort kommen kann, ohne aber zu einer Aussage gezwungen zu werden.

#### Erarbeitung des Themas

Kernstück der Unterrichtseinheiten ist die Erarbeitung des Themas. Insgesamt werden 16 Themen behandelt, wobei mehrere Themen in zwei bis drei Unterrichtseinheiten dargeboten werden. Die einzelnen Unterrichtseinheiten bauen aufeinander auf. Jede Stunde hat ihren Schwerpunkt in einer der folgenden vier Ebenen:

- Stärkung der Selbstkompetenzen und des Selbstwertgefühls
- Training der Sozialkompetenzen und Kommunikationsfertigkeiten
- Information über Aids und Sexualität
- Stärkung der Standfestigkeit gegen Gruppendruck und Medieneinflüsse.

Für die Wirksamkeit des LIZA-Unterrichts ist nicht nur der Inhalt der einzelnen Unterrichtseinheiten relevant, sondern auch die methodische Umsetzung. Denn das Curriculum ist ein Lebenskompetenztraining<sup>1</sup>, dessen Ziel es ist, den Schülern die Gelegenheit zu bieten, Einstellungen zu verändern und alternative Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben.

#### Abschlussübung

Auf die Erarbeitung des Themas folgt grundsätzlich eine Abschlussübung. Diese kann entweder aus einer Entspannungsübung, einer Bewegungsübung oder einer Blitzlichtrunde bestehen. Eine Gesprächsrunde zur Klärung offener Fragen sollte nicht den Stundenausklang bilden, sondern bei Bedarf vorher stattfinden. Alle drei Übungsformen zum Stundenausklang werden im Kapitel „Leitfaden zu den Übungsformen“ beschrieben. Wählen Sie aus, welcher Stundenausklang jeweils zu Ihrer Stimmung, zur Dynamik in der Klasse und zu den bereits durchgeführten Übungen passt.

Selbstverständlich kann es auch einmal sinnvoll sein, zusätzlich eine dieser Übungen an den Stundenanfang zu stellen oder zwischendurch einzusetzen.

<sup>1</sup>Der amerikanische Fachterminus lautet „Life Skills Training“, vgl. S. 16.

Der inhaltliche Fokus des Lehrermanuals ist auf Aids-Prävention und Sexuaufklärung in der Schule gerichtet, denn sie ist neben dem Elternhaus der wichtigste Ort, an dem Prävention stattfinden kann. Die Schule erreicht fast alle Kinder und Jugendlichen, zumal das Präventionsprogramm organisch an die entsprechenden Lehrpläne in der Mittelstufe anknüpfen kann. Lehrpläne und das LIZA-Programm teilen die Zielsetzung, den Jugendlichen altersgemäß einen verantwortlichen Umgang mit Sexualität zu vermitteln.

Es gibt mehrere unterschiedliche Präventionsansätze, darunter Informationsvermittlung, affektive Erziehung, Vermittlung von alternativen Erlebnisformen, Standfestigkeitstraining und Lebenskompetenztraining. Aus der Evaluation von Suchtpräventionsprogrammen ist bekannt, dass bei Interventionen mit sozialer Verstärkung (Standfestigkeitstraining, Lebenskompetenztraining) die präventive Wirksamkeit am größten ist. Weniger effektiv sind Interventionen aus den Bereichen der affektiven Erziehung und der alternativen Erlebnisformen und nur ganz geringe Erfolge ergaben sich bei Interventionen durch Informationsvermittlung. Da die Suchtpräventionsprogramme ebenso wie das LIZA-Programm auf der Grundlage eines Lebenskompetenztrainings arbeiten, erscheint die Übertragbarkeit der Ergebnisse plausibel.



Der Lebenskompetenzansatz, dem das Lehrermanual LIZA folgt, beschäftigt sich nicht mit dem Aufdecken von Defiziten, vielmehr geht es hier um den Aufbau erwünschter Verhaltensweisen und um das Anknüpfen an vorhandene Ressourcen und Potentiale. Grundlage ist ein Training, das die allgemeinen Lebenskompetenzen einer Person fördert. In dieses sind ausgewählte spezifische Informationen zu Aids eingebettet. Anhand von Rollenspielen, Entspannungsübungen, Informationsvermittlung, positiver Verstärkung und Hausaufgaben werden soziale und kognitive Fähigkeiten vermittelt und gefördert. Der Lebenskompetenz-Ansatz basiert auf dem in den achtziger Jahren in den USA entwickelten „Life-Skills-Programm“ (vgl. Botvin, Tortu, 1988). „Life-Skills-Programme“ integrieren ein umfangreiches Bündel von Maßnahmen, die einzeln auch in den anderen, oben erwähnten Präventionsansätzen vorkommen.

Gemäß der Definition der Weltgesundheitsorganisation sind Lebenskompetenzen Fähigkeiten zu einem anpassungsfähigen und positiven Verhalten, das es einem ermöglicht, erfolgreich mit Anforderungen und Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen<sup>2</sup>. Folgende Fertigkeiten bilden das Grundgerüst der Lebenskompetenzen: Problemlösung, Entscheidungsfähigkeit, kreatives Denken, effektive Kommunikation, Fertigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, Selbstbewusstsein, Einfühlungsvermögen, Umgang mit Gefühlen und Stress.

#### Modell zur Wirkungsweise eines Präventionsprogramms auf der Grundlage des Lebenskompetenztrainings



<sup>2</sup>„Life Skills are abilities for adaptive and positive behaviour that enable us to deal effectively with the demands and challenges of everyday life“ (WHO, 1994)

## 3 Praxistransfer des Konzepts

Es ist wünschenswert, möglichst alle 21 Unterrichtseinheiten durchzuführen, damit das Thema optimal abgedeckt wird und ein größtmöglicher Präventionseffekt erzielt wird. Wenn Ihnen die Durchführung des Gesamtprogramms aus diversen Gründen nicht möglich ist, sollten Sie auf jeden Fall die Basis-Unterrichtseinheiten umsetzen:

Basiseinheiten	Erweiterungseinheiten
1. UE: Einführung - „Sich besser kennenlernen“ 2. UE: Verantwortung für sich und andere (I)  5. UE: Sich wohl fühlen 6. UE: Umgang mit Angst 7. UE: Selbstsicherheit  9. UE: Kommunikation 10. UE: Rollenbilder und Beziehungen (I) 11. UE: Rollenbilder und Beziehungen (II) 12. UE: Liebe, Sex und Partnerschaft 13. UE: Verhütung und Sprechen über Sexualität 14. UE: Aids-Information 15. UE: „Das erste Mal“. 16. UE: Verantwortung für sich und andere (II) 17. UE: Homosexualität 18. UE: Gruppendruck widerstehen 20. UE: Leben mit Aids	3. UE: Selbstbild I 4. UE: Selbstbild II: Jungen und Mädchen   8. UE: Problemlösung   19. UE: Beeinflussung widerstehen - „Ich bin Ich“ 21. UE: Lebensqualität – Zukunftsvorstellungen

Wenn Sie nur die Basiseinheiten durchführen, müssen Sie die Hausaufgaben ggf. neu anpassen.

Der Trainingseffekt wird verstärkt, wenn das Lehrerteam die spezifischen Übungen aus LIZA, z. B. Entspannungsübungen, Blitzlichtrunden und Bewegungsübungen auch im Fachunterricht in den Unterrichtsalltag integriert und so synergetische Effekte erreicht.

Besonders bei den Entspannungsübungen macht sich der Gewöhnungseffekt durch regelmäßiges Üben bezahlt, denn der Körper merkt sich die Entspannungssignale und aktiviert so unwillkürliche Entspannungsreaktionen.

Auch empfiehlt es sich, die Schüler dazu zu motivieren, das Erlernte (z. B. Problemlösen, Entspannungsübungen, Nein sagen) auch außerhalb des Schulkontexts anzuwenden, um den Übungseffekt zu verstärken.

## 4 Lehrerrolle und Haltung

### Lehrer als „Facilitator“

Ebenso wie die Methodik im LIZA-Unterricht mit den Inhalten korrespondiert und diese verstärkt, trägt Ihre Haltung und die Haltung des Lehrerteams in den LIZA-Stunden entscheidend zum präventiven Erfolg bei. Da die Schüler Freiräume brauchen, eigene Erfahrungen zu machen um so Einstellungen und Sichtweisen verändern zu können, passt für den Lehrer die Rolle des (Be-)Lehrenden nicht. Gefragt ist eher die Rolle eines „Lernbegleiters“, eines „facilitators“, d. h. eines „Ermöglichers von Erfahrungen“. Im Lebenskompetenztraining werden Sie auf Freiwilligkeit und Selbsttätigkeit der Schüler setzen und sich eher als Moderator verstehen, der auch die Gruppenprozesse beobachtet.



Daraus ergeben sich einige Konsequenzen für Ihr Handeln im Unterricht: „Nicht erzwingen, sondern werben, nicht kontrollieren, sondern einladen, nicht belehren, sondern trainieren, nicht bewerten, sondern Handlungsoptionen erweitern.“ Mit dieser Haltung unterstützen Sie die Jugendlichen in deren Lernprozess und in ihrer Selbstverantwortung.

### **Einfluss der Lehrerhaltung auf präventive Wirksamkeit**

Auch wenn Sie sich im LIZA-Unterricht mit wertenden Lehrerkommentaren zurückhalten sollten, darf nicht der Eindruck von Beliebigkeit entstehen. Wenn Lehrer ausstrahlen, dass ihnen das Lebenskompetenztraining ein Anliegen ist und dass sie hinter dem Konzept stehen, tut das seine Wirkung. Je klarer dies bei den Schülern ankommt, desto bereitwilliger werden sie sich auf die Herausforderungen des LIZA-Programms einlassen und desto mehr werden sie davon profitieren. Studien belegen eindeutig, dass die Haltung des Lehrers ein Einflussfaktor für die präventive Wirksamkeit ist.

### **Teamteaching**

Die veränderte Lehrerrolle stellt eine Lernaufgabe dar und bedeutet, dass auch der Lehrer neue Kompetenzen entwickeln muss, wofür man Zeit braucht. Unterstützung gibt hier die Arbeit im Team. Teamteaching ist die Chance, sich gemeinsam zu neuen Ufern vorzutasten. Hilfreich dabei wären vor dem Start des Programms eine Schulung in Methoden des „Life Skills Trainings“ oder eine LIZA-Schulung sowie begleitend die Möglichkeit zur Supervision. Aber auch ohne diese Angebote können regelmäßige Teambesprechungen und ein Erfahrungsaustausch in der Gruppe die Arbeit erleichtern und deren Qualität sichern.

### **Einfach – Achtsam – Bescheiden**

Trotz einiger Anforderungen an eine veränderte Lehrerrolle sind Sie sicher auf dem richtigen Weg, wenn Sie sich für Ihren LIZA-Unterricht immer die Grundsätze „Einfach – Achtsam – Bescheiden“ vor Augen halten. Gemeint ist hier die Einfachheit in den Methoden (nicht zu viel, nicht zu komplex), Achtsamkeit in der Begleitung von Gruppenprozessen und der Wertschätzung für den einzelnen Jugendlichen sowie Bescheidenheit in den Zielen. Sie entlasten sich und Ihre Schüler so vor zu hohen Ansprüchen. Das Grundprinzip im LIZA-Unterricht ist klar und einfach. Bescheidenheit in den Zielen ist ratsam, kleine Brötchen backen bewahrt die Lehrer vor Selbstüberforderung. Schon kleine Schritte in Richtung Einstellungsveränderung und Selbstreflexion verdienen wertgeschätzt zu werden.

Angesichts der Thematik Aids und Sexualität ist ein achtsamer Umgang mit den Jugendlichen besonders wichtig. Dazu gehört auch ein evtl. „Blockieren“ als möglichen Schutzmechanismus des Schülers zu akzeptieren. Berücksichtigen Sie bitte außerdem, dass für muslimische Schüler die Themen Sexualität, Rollenbilder etc. problematisch sein können.

Die Achtsamkeit, die Sie Ihren Schülern entgegenbringen, sollten Sie auch sich selbst gegenüber nicht vernachlässigen. Es ist legitim, wenn Sie Rücksicht auf Ihre eigenen Grenzen nehmen. Weder Sie noch die Schüler müssen irgendwelche Auskünfte geben, wenn sie das nicht möchten. Bedenken Sie weiter, dass Sie als Lehrer den Schülern gegenüber in einer anderen Rolle sind als umgekehrt und lassen Sie sich auch dann, wenn das Unterrichtsklima Vertraulichkeit ermöglicht, nicht unüberlegt auf eventuelle Fragen nach Ihrem Privatleben ein.

Nicht zuletzt wird auch ein Quäntchen Humor, Phantasie und Gelassenheit den Unterricht zu einem Gewinn für alle machen.



# 5 Leitfaden zu den Übungsformen

In diesem Kapitel werden Übungen vorgestellt, die Sie wiederholt in den Unterrichtseinheiten durchführen werden. Dies sind Rollenspiele, verschiedene Techniken zur Kleingruppeneinteilung und Übungen, die Sie zum ruhigen Ausklang der Stunde einsetzen können. Außerdem erhalten Sie methodische Hinweise zur Handhabung der Hausaufgaben.

## Rollenspiel

In sechs Unterrichtseinheiten (UE 2, 4, 7, 8, 11 und 18) kommen Rollenspiele zum Einsatz. Das Rollenspiel dient im Lebenskompetenztraining der Wahrnehmung eigener Haltungen und Verhaltensweisen und dem Erproben und Einüben von alternativen Handlungsoptionen in einer geschützten Spielsituation, in der es keine realen Sanktionen gibt. Es soll allerdings die Jugendlichen für kommende Realsituationen sensibilisieren und ihnen Strategien vermitteln, wie sie im „Ernstfall“ situationsangemessen und selbstbestimmt handeln können. Insofern bietet diese interaktive Übung einen wichtigen Beitrag dazu, das Handlungsrepertoire zu erweitern und herauszufinden, was zu einem passt. So werden Jugendliche z. B. erfahren, wie es sich anfühlt, wenn man sich gegen Gruppendruck zur Wehr setzt oder sich gegen die Beeinflussung durch Medien abgrenzt. Eigene Haltungen und Reaktionen werden spielerisch erprobt, protektive Fertigkeiten (Schutzfaktoren) können so erworben werden.

### Kompakt: Rollenspiel

Ablauf	Regeln
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielauftrag mit Rollenbeschreibung für kurze Szene</li> <li>• Erarbeitung durch die Spieler</li> <li>✓ Beobachtungsaufträge an Klasse</li> <li>• Vorführung (1. Durchgang)</li> <li>• Auswertung               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler-Feedback über Gefühle</li> <li>2. Beobachter-Feedback über Einfühlung in die Spieler (Feedbacks unkommentiert lassen)</li> <li>3. Inhaltliche Auswertung im Unterrichtsgespräch</li> </ol> </li> <li>• Erarbeitung einer anderen Version in Gruppenarbeit</li> <li>• Vorführung (2. Durchgang)</li> <li>• Auswertung wie oben ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensvolle Atmosphäre sichern</li> <li>• Nichts Negatives über die Spieler</li> <li>• Kein Kommentar zur schauspielerischen Qualität</li> <li>• Anerkennung für den Mut der Spieler</li> <li>• Absolute Freiwilligkeit</li> <li>• Ich-Aussagen der Spieler</li> </ul>
	Ziele
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Einfühlung in einen anderen</li> <li>✓ Verhaltenszwänge mildern - Freiräume eröffnen</li> <li>✓ Modell-Lernen</li> <li>✓ Alternativen erproben</li> </ul>

Grundvoraussetzungen dafür, dass Schüler sich auf solche interaktiven Übungen einlassen, sind eine gute, vertrauensvolle Atmosphäre und gegenseitige Offenheit und Toleranz. Erfahrungsgemäß haben Heranwachsende im Gegensatz zu Kindern manchmal Hemmungen sich auf eine Spielsituation einzulassen. Es hilft ihnen, wenn sie Gelegenheit haben, gemeinsam eine „Aufwärmphase“ zu durchlaufen, z. B. durch das Ausprobieren von Mini-Spielsequenzen oder pantomimischen Bewegungen. Zu beachten ist, dass Rollenspiele immer Freiwilligkeit voraussetzen, dass die Einzelsequenzen sehr kurz sein sollen und lieber mehrere veränderte Durchgänge stattfinden. Zu vermeiden ist eine zu große Nähe der Spielvorlagen zu realen Konflikten im Leben der Schüler.

Besser ist es, wenn der Schutz der Distanzierungsmöglichkeit erhalten bleibt, denn das Rollenspiel ist u. U. ein sehr machtvolles Instrument.

Niemand darf gezwungen, bedrängt oder ausgelacht werden. Die Schüler sollten vor Beginn des Spiels Gelegenheit haben, ihre jeweilige Rolle kurz zu besprechen und zu planen. Dabei sollten Sie ganz explizit darauf hinweisen, dass es keinesfalls auf die schauspielerische Qualität ankommt, sondern darauf, was die Spieler in ihrer Rolle wahrnehmen und spüren. Probieren Sie selbst im Vorfeld das Rollenspiel mehrfach als Anleiter und als Spieler aus! Um sicherzustellen, dass die Schüler eine Rolle spielen, lässt man sie neue Namen annehmen (evt. Karten mit dem Rollennamen umhängen). Nach Beendigung des Rollenspiels werden die Spieler aus ihrer Rolle entlassen, indem sie entweder nur das Namensschild ablegen oder die Rolle symbolisch mit beiden Händen abstreifen. Damit soll verhindert werden, dass die Spieler sich zu sehr mit ihrer Rolle identifizieren, oder von den Beobachtern mit dieser gleichgesetzt werden. Wenn Sie im Rollenspiel nicht speziell geschult sind, halten Sie sich am besten genau an die Vorgaben. Rollenspiele sollten immer Trainingscharakter haben, und in der Schule nicht therapeutisch (im Sinne von Psychodrama) eingesetzt werden.

### Kleingruppeneinteilung

Viele Übungen aus den Unterrichtseinheiten werden in Kleingruppen erarbeitet. Während der Kleingruppenbildung sollten Sie darauf achten, dass die Schüler sich nicht immer nur nach Sympathie zusammensetzen, sondern sich Paare oder Kleingruppen auch zufällig bilden. Die Einteilung in immer wechselnde Kleingruppen integriert eventuelle Außenseiter in die Gruppe und erhöht die „Kontaktdichte“ innerhalb der Klasse. Dadurch besteht die Möglichkeit, das Klassenklima zu verbessern. Die Schüler erfahren mehr voneinander und bauen auf diese Weise bestehende Vorurteile ab. Die Auseinandersetzungen in der Kleingruppe fördern zudem Kommunikationsfertigkeiten und Selbstsicherheit. Zur spielerischen Kleingruppeneinteilung sollten Sie i. d. R. vorbereitetes Material, z. B. Spielkarten oder Smarties, zur Hand haben. Verschiedene Vorschläge finden Sie im Anhang (vgl. S. 197).

#### Lernziele der Einteilung in wechselnde Gruppen

- Außenseiter integrieren
- Kennen lernen in der Kleingruppe fördern
- Gruppenklima verbessern
- Mut und Flexibilität des Einzelnen fördern
- Soziale Kompetenz erweitern

### Die Blitzlichttrunde

Eine Blitzlichttrunde hat zum Ziel, dass jeder Schüler zum Abschluss der Stunde die Möglichkeit bekommt, sich über die Zusammenarbeit und den gemeinsamen Austausch zu äußern. Meistens wird dabei ein bestimmter thematischer Aspekt oder ein persönlicher Kommentar in den Vordergrund gestellt. Die Blitzlichttrunde bietet den Schülern und Ihnen selbst die Möglichkeit, Rückmeldung zu geben und zu bekommen und Bilanz über die Stunde zu ziehen. So wird der Mut der Schüler gefördert, sich in der Klasse zu äußern, zusätzlich werden gruppenspezifische Effekte angeregt (z. B. gegenseitiges Verständnis, Offenheit).

Vorgehen:

- Verteilen Sie nach einer kurzen Erläuterung über die Methode das Arbeitsblatt „Blitzlichttrunde“ (vgl. Anhang, S. 198) an die Schüler, die für das Blitzlicht in einem Stuhlkreis sitzen sollten, damit sich alle sehen können.
- Bitten Sie die Schüler, einen der Sätze vor dem Hintergrund der eben abgeschlossenen Unterrichtsstunde zu vervollständigen und lassen Sie den Schülern dafür etwa 2 Minuten Zeit.
- Anschließend dürfen die Schüler reihum ihren Kommentar vortragen, kein Schüler soll jedoch dazu gezwungen werden.

Kompakt: Blitzlichtrunde Lernziele	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstwahrnehmung</li> <li>• Mut, sich öffentlich zu äußern</li> <li>• Toleranz erweitern</li> <li>• Eigene Positionen gespiegelt bekommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilanz ziehen über Erlebtes</li> <li>• Rückmeldung geben/bekommen</li> <li>• Offenheit/Verständnis in der Gruppe</li> <li>• Wünsche und Ziele überdenken</li> </ul>
Regeln für den Ablauf	
Teilnehmer geben reihum ein kurzes Statement zum Thema als „Ich-Aussage“ ab.	Kein Kommentar zu Aussagen anderer Kein Bezug auf Vorredner

Machen Sie ggf. in „schüchternen“ Gruppen den Anfang. Achten Sie bitte bei den Äußerungen der Schüler darauf, dass diese sich nicht gegenseitig kommentieren oder kritisieren. Jede Aussage soll gleichwertig neben der eines anderen stehen bleiben. Wenn die Schüler mit der Zeit mehr Sicherheit mit der Blitzlichtrunde gewonnen haben, können Sie gleich mit der mündlichen Aussage beginnen, ohne die Sätze vorher schriftlich fixieren zu lassen.

### Bewegungsübungen

Die Bewegungsübungen eignen sich als Abschluss für Stunden, die sehr „kopflastig“ waren. Sie machen den Schülern Spaß und tragen auf spielerische Weise zur Auflockerung bei.

#### Lernziele der Bewegungsübungen

- Spaß haben
- Stressbewältigung
- körperlicher Ausgleich
- Kontakt mit Partnern aufnehmen
- Nähe - Ferne - Balance

Bewegungsübungen zum Abschluss der Unterrichtsstunde haben außerdem Stressbewältigung und körperlichen Ausgleich zum Ziel. So können zum einen nach langem Sitzen eventuelle Verspannungen gelockert werden. Zum anderen tragen Bewegungsübungen dazu bei, den Kopf „frei“ zu bekommen und erhöhen somit die Konzentrationsfähigkeit der Schüler für nachfolgende Tätigkeiten. Ein weiterer Vorteil liegt in dem relativ geringen Zeitaufwand, den sie erfordern. Anregungen für verschiedene Bewegungsübungen finden sich im Anhang (vgl. S. 204f.).

### Entspannungsübungen

Entspannungsübungen fördern die Fähigkeit abschalten zu können, um den Alltagsstress oder auch den Stress während der Unterrichtseinheit besser zu bewältigen. Die Fähigkeit zur Entspannung ist ein wichtiger protektiver Faktor zur Verhinderung vielfältiger körperlicher und psychischer Probleme. Aus diesem Grund wird Entspannung zusätzlich in der Unterrichtseinheit „Sich wohl fühlen“ thematisiert. Im LIZA-Unterricht kommen zwei verschiedene Arten von Entspannungsübungen vor: Phantasie Reisen (auch „Traumreisen“ genannt) und die Progressive Muskelentspannung in vereinfachter Form. Generell bietet es sich an, Entspannungsübungen häufiger durchzuführen und sie auch in den Schulalltag zu integrieren. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass auch Phantasie Reisen ausschließlich als Entspannungsübung, nicht zur Selbsterfahrung eingesetzt werden, da dies ein quasi-therapeutisches Vorgehen wäre und den Rahmen eines schulischen Trainings sprengen würde. Stellen Sie es den Schülern auch frei, ob sie die Augen schließen wollen.

Im Anhang finden Sie Texte (vgl. S. 199ff.) für Entspannungsübungen (Sandstrand<sup>3</sup>, progressive Muskelentspannung als Phantasie Reise<sup>4</sup>). Vor allem der „Sandstrand“ stellt ein Phantasiebild dar, das auf die meisten Menschen entspannend wirkt. Es sind aber auch andere Texte, die Sie z. B. in der angegebenen Literatur finden können, geeignet.

<sup>3</sup>aus: Müller, E. (1983). Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Frankfurt a.M.: Fischer, S. 37

<sup>4</sup>auszugsweise entnommen aus: AOK-Medienpaket (1994). Sucht hat viele Ursachen. Alkohol und Medikamente. Remagen, Leipzig: AOK



## Kompakt: Entspannungsübungen

### Lernziele

- Phantasie anregen
- Selbstwahrnehmung und Reflexion
- Abschalten und ruhig werden
- Stressbewältigung
- Konzentrationsfähigkeit fördern

### Rahmenbedingungen

- Ruhiger, störungsfreier Rahmen
- Sitzordnung frontal oder Außenstirnkreis
- Freiwilliges Mitmachen
- Freiwilliges Augen schließen

### Körperhaltung

- Bequeme, entspannte, aufrechte Sitzhaltung
- Arme und Beine nicht überkreuzen
- Füße mit der ganzen Fußsohle auf dem Boden
- Hände auf die Oberschenkel oder auf den Tisch

### Haltung des Lehrers

- Bei eigener Anspannung keine Entspannungsübung anleiten
- Gelassener Umgang mit Störungen
- Sprechweise: langsam, gleichmäßig, mit Schonstimme, „einschläfernd“
- Sprechpausen einhalten

## Hausaufgaben

Hausaufgaben bieten Freiraum, neue Verhaltensweisen zu erlernen bzw. zu üben. Die Besprechung der Hausaufgaben soll den einzelnen Schülern die Gelegenheit bieten, ihre Erlebnisse, Gedanken und Gefühle ohne Angst vor Bewertung zu äußern. Manche Hausaufgaben haben auch die Funktion, die Kommunikation in der Familie über bestimmte Themen anzuregen.

Im Unterschied zum herkömmlichen Fachunterricht sind die Hausaufgaben bei LIZA freiwillig, d. h. als Angebot an die Schüler zu verstehen, eine Erfahrung zu verankern oder neue Erfahrungen zu machen. Das Prinzip der Freiwilligkeit durchzieht die Arbeit mit LIZA, denn Selbsterfahrung lässt sich nicht verordnen. Geben Sie die Hausaufgaben auf, ohne über die Freiwilligkeit zu sprechen, und reagieren Sie gelassen, wenn Schüler den Auftrag vergessen haben.

LIZA ist ein Zweijahresprogramm, das je nach Schulart und psychosozialer Situation der Klasse in den Jahrgangsstufen 7 und 8 oder 8 und 9 durchgeführt werden kann. Interessierte Lehrer, auch solche ohne Fachkenntnisse über Aids können das Programm durchführen, besonders wenn Sie Erfahrung mit interaktiven Arbeitsformen wie Rollenspielen, Bewegungs- und Entspannungsübungen haben. Auch wenn unsere Empfehlung dahin geht, das Programm möglichst vollständig durchzuführen, müssen Sie sich nicht an jede Einzelheit halten. Im Laufe der Zeit werden Sie die Freiräume des Programms entdecken und nutzen können.

Wünschenswert ist eine Anfangsschulung, als sehr hilfreich werden Formen der kollegialen Supervision erlebt. Bei der Durchführung hat sich ein Rhythmus von zwei bis drei Wochen Abstand zwischen den Unterrichtseinheiten bewährt. So kann Erlerntes nachwirken und neue Verhaltensmöglichkeiten können ausprobiert werden und sich dadurch besser verankern. Diese Langfristigkeit und die Kontinuität des Vorgehens nach einem hochstrukturierten Konzept ist ein Garant für die präventive Wirksamkeit. Untersuchungen belegen, dass eindrucksvolle Einzelaktionen keine Präventionseffekte haben, weil die Nachhaltigkeit fehlt.

Für die beteiligten Lehrer unverzichtbar ist die Unterstützung durch die Schulleitungen, damit die nötigen organisatorischen Rahmenbedingungen (z. B. Doppelstunden, Stundenpläne, Möglichkeiten für Teambesprechungen) und Freiräume für die LIZA-Teams gewährleistet sind. Besonders an weiterführenden Schulen empfiehlt sich die Durchführung des Curriculums im Team mit anderen Fachlehrern. Eine nützliche Erfahrung für Lehrer und Schüler ist auch der Unterricht im Teamteaching. Dies entlastet Sie und ermöglicht Ihnen einen Austausch über Ihre Beobachtungen in der Klasse. Insbesondere in den Unterrichtseinheiten über Sexualität und Aids ist es günstig, wenn Sie als Tandem (männlich und weiblich) auftreten, weil dann sowohl Mädchen als auch Jungen geschlechtsspezifische Identifikationsmodelle haben.

Nicht alle Unterrichtseinheiten müssen Sie allein übernehmen. Besonders bei den Einheiten über Aids und über Homosexualität ist es sinnvoll, auf die Unterstützung der örtlichen Aids-Beratungsstellen zurückzugreifen und externe Experten bzw. Betroffene einzuladen (vgl. die entsprechenden Hinweise in den Unterrichtseinheiten). Allerdings ist es unverzichtbar, dass Sie vorher das Konzept genau absprechen, damit es dem Lebenskompetenzansatz entspricht und nicht eine Abschreckungsstrategie verfolgt wird.

### Informationsarbeit an der Schule

Der LIZA-Unterricht erfordert insbesondere an weiterführenden Schulen die Zusammenarbeit mit Kollegen des Klassenteams und die organisatorische Unterstützung durch die Schulleitung. Deswegen ist eine rechtzeitige Information über das Vorhaben, seine Inhalte, Zielsetzungen und die Durchführung nötig. Beziehen Sie möglichst folgende Ansprechpartner mit ein:

- Schulleitung
- ggf. Gesamtkollegium (kurze Information in der Lehrerkonferenz)
- die in Ihrer Klasse unterrichtenden Kollegen (auch wenn nicht beteiligt)
- Elternbeirat



## Elternarbeit

Da bei der Durchführung von LIZA das Erziehungsrecht der Eltern, das Erziehungsrecht des Staates und Persönlichkeitsrechte der Schüler ineinander greifen, ist im Sinne der Richtlinien für die Familien- und Sexualerziehung an den bayerischen Schulen vom 12. August 2002 eine enge Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus notwendig und sinnvoll. Das verpflichtet die Schule zu rechtzeitiger und ausreichender Information der Eltern und zur Aussprache mit ihnen über Ziele, Inhalte und Form der Durchführung der schulischen Familien- und Sexualerziehung.

Die Information der Eltern über die Durchführung des Programms LIZA kann entweder im Rahmen von Klassenelternversammlungen, besonderen Elternabenden oder durch Elternbrief erfolgen. Dabei muss über die Inhalte des Präventionsprogramms und auch über Hintergründe, Arbeitsweise und Ziele des Curriculums informiert werden. Die für die Durchführung der Unterrichtseinheiten vorgesehenen audiovisuellen Lehrmittel und die Lernmittel müssen vorgestellt und besprochen werden. Damit der zeitliche Rahmen nicht gesprengt wird, sollten diese Informationen in knapper Form gehalten sein. Zusätzlich sollten Sie für die Eltern bzw. Erziehungsberechtigten Informationsmaterialien (z. B. der Beratungsstellen oder Gesundheitsämter) mit detaillierten Informationen zu den Themenbereichen Aids und Sexualität bereithalten. Einen Vorschlag zur Durchführung eines LIZA-Elternabends finden Sie im Anhang (vgl. S. 206ff.).

Es ist sicher nützlich, wenn alle Eltern für das Projekt gewonnen werden. Da LIZA in der Regel im Rahmen des Pflichtunterrichts durchgeführt wird, ist jedoch eine Zustimmung nicht notwendig.

## Lehrpläneinbettung und einschlägige rechtliche Maßgaben

Jeder Fachlehrer hat neben seiner Verpflichtung zum Fachunterricht einen allgemeinen Erziehungs- und Bildungsauftrag zu verwirklichen, der auch Gesundheits- sowie Familien- und Sexualerziehung einschließt (vgl. Art. 48 BayEUG).

Der Rahmen für die Familien- und Sexualerziehung und die Aids-Prävention wird durch die geltenden Richtlinien für die Familien- und Sexualerziehung in den bayerischen Schulen vom 12.8.2002 sowie durch die Richtlinien für die Aids-Prävention an den bayerischen Schulen vom 15.3.1989 gelegt. Die Inhalte von LIZA stehen in Übereinstimmung mit diesen Richtlinien. Trotz der Konformität des LIZA-Programms mit den einschlägigen Richtlinien muss die Lehrkraft den Unterricht der pädagogischen Situation der Klasse anpassen.

Nach der verfassungsrechtlichen Lage in Bayern ist die individuelle Sexualerziehung in erster Linie das natürliche Erziehungsrecht der Eltern gemäß Art. 126 Abs. 1 Satz 1 BV; der Staat ist jedoch aufgrund seines Erziehungs- und Bildungsauftrags berechtigt, Sexualerziehung in der Schule durchzuführen. Gemäß einer Entscheidung des Verfassungsgerichtshofs muss schulische Familien- und Sexualerziehung auf das natürliche Erziehungsrecht der Eltern und auf deren religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, soweit diese für das Gebiet der Sexualität von Bedeutung sind, ausreichend Rücksicht nehmen. Die Pflicht der Schüler zur Teilnahme an der Familien- und Sexualerziehung verstößt nicht gegen das elterliche Erziehungsrecht.

Familien- und Sexualerziehung ist als altersgemäße Erziehung zu verantwortlichem geschlechtlichem Verhalten Teil der Gesamterziehung mit dem vorrangigen Ziel der Förderung von Ehe und Familie.

Das Thema Aids ist im Rahmen der Fächer übergreifenden Familien- und Sexualerziehung verbindlicher Unterrichtsgegenstand in allen Schularten und somit in den jeweiligen Lehrplänen verankert. Hauptanliegen der Aids-Prävention ist eine behutsame und konsequente Erziehungsarbeit im Sinne der obersten Bildungsziele, mit der Intention, ein Infektionsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren. Gleichzeitig sollen die Schüler zu einer Bejahung existentieller Wertvorstellungen hingeführt werden, die nicht nur im Zusammenhang mit der Aids-Prävention Gewicht haben, wie Verantwortungsbewusstsein gegenüber den Gefühlen, der Gesundheit und dem Wohlbefinden des Partners sowie Treue zum Partner. Das Aids-Präventionsprogramm LIZA gibt im Sinne der Richtlinien für die Aids-Prävention an den bayerischen Schulen vom 15. März 1989 neben der unerlässlichen biologisch-medizinischen Information Anstöße zu verantwortungsbewusstem Handeln und in zweiter Linie zu risikoarmen sexuellen Verhaltensweisen<sup>5</sup>.

# 1. Einführung - Sich besser kennen lernen

In der Einführung werden die Inhalte der Unterrichtseinheiten dargestellt, also die Förderung von Fertigkeiten, die im Alltag wichtig sind, sowie die Einführung in die Gruppenregeln als wichtige Grundlage der aktiven Mitarbeit der Schüler. Anschließend folgt die Erarbeitung des Themas „Sich besser kennen lernen“. Es geht darum, dass die Schüler einmal etwas Neues voneinander erfahren.

## Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Einführung in das Curriculum</b> Lehrermanual	Vorstellung des Manuals	<b>35 Min.</b> (10 Min.)
„Gruppenregeln“	Ehrlich, fair und mit Respekt miteinander umgehen	(25 Min.)
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> Interview: Sich besser kennen lernen	Kennen lernen der Schüler untereinander auf einer außerschulischen Ebene	<b>35 Min.</b>
<b>3. Ggf.: Anbringen des Plakats</b> „Gruppenregeln“		<b>5 Min.</b>
<b>4. Abschlussübung</b>		<b>10 Min.</b>
<b>5. Stellen der Hausaufgabe</b>	Priorisierung der Gruppenregeln	<b>5 Min.</b>

## Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: „Aids-Prävention auf der Basis des Lebenskompetenztrainings“ Folie: „Gruppenregeln“ Folie: „Auswertungsfragen zur Personensuche“ Arbeitsblatt: „Gruppenregeln“ Arbeitsblatt: „Personensuche“
Sonstiges	Plakat: Gruppenregeln



## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Einführung in das Curriculum zur Aids-Prävention

Der Inhalt des Aids-Curriculums (Sexualität, Partnerschaft und Aids-Aufklärung, Erlernen von Fertigkeiten und Lebenskompetenzen, die im Alltag wichtig sind) wird anhand der Folie vorgestellt.

Unterrichtsprinzip im gesamten Curriculum ist die spielerische Abwechslung von Rollenspielen, Kleingruppenarbeit, offenen Gesprächsrunden und anderen Übungen. In der Regel wird auf Frontalunterricht verzichtet.

Der Lehrer soll ausdrücklich darum werben, dass die Schüler die Chance wahrnehmen, sich aktiv einzubringen.

Klären Sie die Rahmenbedingungen für eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre in der Klasse bei so sensiblen Themen wie Sexualität (Beispielfrage: „Was brauchen wir, damit wir offen und ehrlich miteinander sprechen können“).

Sammeln Sie als Vorbereitung für die Gruppenregeln Ideen der Schüler dazu an der Tafel. Helfen Sie ggf. mit Stichwörtern nach (z. B. Konflikte lösen, sich entspannen können etc.).

Legen Sie nun die Folie „Gruppenregeln“ auf. Sie können diese bewährten Gruppenregeln entweder unverändert übernehmen oder sie mit der Klasse zusammen ergänzen. Ziel ist, einen maßgeschneiderten Katalog für diese Klasse zu vereinbaren. Falls schon Gruppenregeln bestehen, gleichen Sie diese mit dem Arbeitsblatt ab. Hängen Sie das Gruppenplakat vergrößert im Klassenzimmer auf und lassen Sie es von den Schülern unterschreiben.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### **Spiel: „Personen suchen“**

Fordern Sie die Schüler auf Mitschüler zu finden, die über die im Arbeitsblatt „Personen suchen“ aufgelisteten Eigenschaften verfügen.

Die Schüler gehen auf andere Mitschüler zu und befragen sie gezielt nach bestimmten Eigenschaften und Interessen.

Wird die Frage mit „Ja“ beantwortet, wird der Name des Befragten in die entsprechende Zeile auf dem Arbeitsblatt eingetragen.

Wichtig ist, es handelt sich hier immer um einen kleinen Dialog. Als Suchender darf ich jedem Schüler nur zu einem Bereich eine Frage stellen. Wer für alle Zeilen einen Eintrag hat, setzt sich auf seinen Platz.

Wenn sich die Gruppe nicht kennt, zeigen Sie erst, wie man sich vorstellt und wie man den anderen nach seinem Namen und nach der gesuchten Eigenschaft fragt.

Beispiel: Hallo, ich bin die Sabine Meier. Wie heißt du? Hast du im letzten Monat ein Buch gelesen?

Lassen Sie den Schülern etwa 10 bis 15 Minuten Zeit, die Personensuche durchzuführen.

Nachdem alle Arbeitsblätter möglichst vollständig ausgefüllt wurden, lassen Sie einzelne Eigenschaften vorlesen und bitten Sie die Schüler, auf die diese Eigenschaften passen, aufzustehen. Wenn es vom zeitlichen Rahmen her möglich ist, können Sie noch fragen, was den Betreffenden an diesen Eigenschaften, Vorlieben und Gewohnheiten besonders gefällt. Es sollte niemand zu einer Aussage gezwungen werden.



Alternative zur Auswertung:

Alle Schüler stehen im Kreis. Eine Eigenschaft wird aufgerufen. Alle Schüler, die diese Eigenschaft besitzen, stellen sich in die Kreismitte. Evtl. nennen sie hier noch einmal ihren Namen.

Legen Sie die Folie „Auswertungsfragen zur Personensuche“ auf. Anhand der Folie können Sie gemeinsam mit den Schülern erarbeiten, welche Eindrücke diese gewonnen haben.

#### **Leitfragen zur Auswertung:**

- Wie war es, auf den anderen zuzugehen und ihn zu befragen?
- Wie war es, gefragt zu werden?
- Habt ihr etwas Neues erfahren?
- Welche Antworten haben euch überrascht?

Evtl. können Sie die Aussagen und Ergebnisse zu den beiden ersten Fragen an der Tafel festhalten.

### **3. Anbringen des Plakats „Gruppenregeln“**

Falls die Gruppenregeln unverändert übernommen werden, sollen sie vergrößert als Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden. Falls die Regeln ergänzt wurden, erstellt der Lehrer eine neue Version und bringt diese in der nächsten Stunde mit. In beiden Fällen unterschreiben Lehrer und Schüler die Gruppenregeln. Damit zeigen sie, dass sie mit den Regeln einverstanden sind und sich um deren Einhaltung bemühen.

### **4. Abschlussübung**

Führen Sie eine Entspannungsübung in der Klasse durch.

### **5. Stellen der Hausaufgabe**

Teilen Sie das Arbeitsblatt „Gruppenregeln“ aus und besprechen Sie den Arbeitsauftrag. Jeder Schüler soll durch Nummerierung für sich die Regeln nach Wichtigkeit sortieren.



Kopiervorlage

Folie

## Aids-Prävention auf der Basis des Lebenskompetenztrainings



In den nächsten zwei Schuljahren bearbeiten wir gemeinsam folgende vier Themenbereiche:

1. Umgang mit sich

2. Kommunikation und Umgang mit anderen

3. Umgang mit Sexualität in Zeiten von Aids

4. Umgang mit Beeinflussung

## Gruppenregeln

Kopiervorlage

Folie



**Jeder ist sein eigener „Redeboss!“**

Niemand wird zum Reden gezwungen.

**Jeder darf ausreden!**

Niemand wird unterbrochen, wenn er gerade spricht.

**Wir kritisieren uns nicht  
und lachen uns nicht gegenseitig aus!**

Niemand soll sich komisch vorkommen, wenn er etwas  
nicht so genau weiß oder falsch gesagt hat.

**Alles, was in der Gruppe gesagt wird,  
bleibt unter uns!**

Niemand soll Bedenken haben müssen, dass persönliche Dinge,  
die hier zur Sprache kommen, weiter erzählt werden.

**Wir helfen uns gegenseitig!**

Niemand soll sich allein gelassen fühlen,  
wenn er sich auf einem Gebiet unsicher fühlt.



## Gruppenregeln

Kopiervorlage

Wie wichtig sind die Regeln für dich?  
Nummeriere sie:

**Jeder ist sein eigener „Redeboss“!**

Niemand wird zum Reden gezwungen.

**Jeder darf ausreden!**

Niemand wird unterbrochen, wenn er gerade spricht.

**Wir kritisieren uns nicht und  
lachen uns nicht gegenseitig aus!**

Niemand soll sich komisch vorkommen, wenn er etwas nicht so genau weiß  
oder falsch gesagt hat.

**Alles, was in der Gruppe gesagt wird,  
bleibt unter uns!**

Niemand soll Bedenken haben müssen, dass persönliche Dinge, die hier zur  
Sprache kommen, weitererzählt werden.

**Wir helfen uns gegenseitig!**

Niemand soll sich allein gelassen fühlen, wenn er sich auf einem Gebiet  
unsicher fühlt.



Kopiervorlage

## Personen suchen<sup>1</sup>

Suche einen Mitschüler oder eine Mitschülerin, der oder die zu der folgenden Beschreibung passt. Schreibe den Namen und die erfragte Information auf die entsprechende Zeile.

Suche jemanden, der im gleichen Monat geboren ist wie du! ..... Wann?.....	Suche jemanden, der in einer Jugendgruppe ist! ..... In welcher?.....
Suche jemanden, der im letzten Monat ein Buch gelesen hat! ..... Welches?.....	Suche jemanden, der ein Musikinstrument spielt. ..... Welches?.....
Suche jemanden, der gerne in einem anderen Land leben würde! ..... In welchem?.....	Suche jemanden, der einen Hund als Haustier hat! ..... Welchen?.....
Suche jemanden, der mehr als 2 Geschwister hat! ..... Wie viele?.....	Suche jemanden, der schon in einem anderen Bundesland gelebt hat! ..... In welchem?.....
Suche jemanden, der gerne Gemüse isst! ..... Welches?.....	Suche jemanden, der etwas sammelt! ..... Was?.....
Suche jemanden, der gerne Filme im Kino schaut! ..... Welche?.....	Suche jemanden, der spät ins Bett geht! ..... Wann?.....
Suche jemanden, der früh aufsteht! ..... Wann?.....	Suche jemanden, der regelmäßig eine Fernsehserie schaut! ..... Welche?.....
Suche jemanden, der gerne Sport treibt! ..... Welchen?.....	Suche jemanden, der schon bei einem Konzert war! ..... Bei welchem?.....

<sup>1</sup>In Anlehnung an Lions Quest „Erwachsen werden“



## Personensuche

Kopiervorlage

Folie

### Auswertungsfragen zur Übung:



Wie war es, auf den anderen zuzugehen und ihn zu befragen?

Wie war es, gefragt zu werden?

Habt ihr etwas Neues erfahren?

Welche Antworten haben euch überrascht?

## 2. Verantwortung für sich und andere (I)

In dieser Unterrichtseinheit soll den Schülern bewusst werden, dass es notwendig ist, für sich selbst und für andere Verantwortung zu übernehmen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Alltagssituationen. Verantwortung zu übernehmen ist für die Prävention sehr wichtig.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> Wiederholung der Gruppenregeln	ggf. Priorisierung der Regeln aufgrund des Ankreuzfragebogens	<b>15 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		<b>55 Min.</b>
a) Übung: „Der Helm“	Anhand eines Rollenspiels wird der Begriff Verantwortung definiert.	(40 Min)
b) Erfahrungsübung Verantwortung übernehmen	Die Schüler übernehmen Verantwortung für eine andere Person.	(15 Min).
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> „Krabbelsack“	Anhand von persönlichen Gegenständen soll die Individualität bewusst gemacht werden.	<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Sonstiges	Material für Kleingruppeneinteilung  Arbeitsblatt „Gruppenregeln“ aus Einheit 1 evtl. als Puzzle zerschnitten
-----------	---



## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe: Gruppenregeln

Da die Einhaltung der Gruppenregeln eine wichtige Voraussetzung zum Gelingen des LIZA-Unterrichts ist, werden die in der ersten Einheit erarbeiteten Regeln hier kurz wiederholt. Dazu werden die Schüler in Kleingruppen (3 bis 4 Personen) eingeteilt (die jetzt eingeteilte Kleingruppe kann auch das nachfolgende Rollenspiel bearbeiten). Jede Gruppe erhält nun vom Lehrer ein Arbeitsblatt „Gruppenregeln“, das als Puzzle zerschnitten wurde. Das Puzzle wird gemeinsam zusammengesetzt. Unter Berücksichtigung der Hausaufgabe einigt sich die Kleingruppe auf eine gemeinsame Reihenfolge der Regeln. Diese Reihenfolge wird im Plenum auf das Klassenplakat übertragen und anschließend besprochen.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Rollenspiel: „Der Helm“

Im Anschluss an die Wiederholung wird das Rollenspiel „Der Helm“ vorgestellt. Erzählen Sie den Schülern den Anfang folgender Geschichte:

„Es ist eine wunderbar warme Sommernacht. Werner und Ingrid kommen aus der Disco. Im Ohr haben beide noch die Melodie des letzten Liedes. Ingrid schmiegt sich an Werner, ihren Freund. Langsam gehen sie auf Werners Moped zu.

„Ich find's geil, wenn der Wind durch meine Haare weht.“

Ingrid schwingt sich auf das Moped.

Werner: „Setz lieber den Helm auf!“

Ingrid: „Komm, lass uns so losfahren. Ich will den Fahrtwind in meinem Gesicht und in meinen Haaren spüren...“

Die Schüler entwerfen jeweils in Kleingruppen Rollenspiele zum Ausgang der Geschichte. Dabei sollen insbesondere die Folgen von Ingrids Verhalten überlegt werden. Die Rolle von Werner besteht darin, Ingrid davon zu überzeugen, dass sie den Helm tragen muss, Ingrid dagegen führt Gründe auf, den Helm nicht zu tragen.

Lassen Sie den Schülern 10-15 Minuten Zeit das Rollenspiel zu entwerfen.

Lassen Sie das Rollenspiel von mindestens zwei Kleingruppen vorspielen. Werten Sie anschließend im Unterrichtsgespräch das Gesehene und Gehörte aus.

Die Schüler sollen zu folgendem Erkenntnisgewinn gelangen:

- Sie sollen erkennen, dass Ingrid sich selbst gefährdet und sich bei einem Unfall ohne Helm tödlich verletzen könnte.
- Ihr Verhalten ist verantwortungslos sich selbst gegenüber.
- Aber auch gegenüber Werner verhält sie sich verantwortungslos. Werner würde sich bei einem Unfall schwere Vorwürfe machen, weil er Ingrid nicht dazu angehalten hat, den Helm aufzusetzen.



### **b) Erfahrungsübung „Verantwortung“ - Blindenführer**

In dieser Übung sollen sich die Schüler ihre Verantwortung für andere Menschen bewusst machen. Dazu werden Paare gebildet. Diese verteilen sich im Gruppenraum. Nun schließt einer der Partner die Augen. Der andere führt den „Blinden“ an der Hand bzw. mit den Fingern auf der Schulter durch den Raum. Dies sollte so geschehen, dass der Geführte sich weder stößt noch stolpert. Der Sehende trägt die Verantwortung. Die Schüler werden ermahnt, besonders achtsam zu sein.

Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht und die Übung wird erneut durchgeführt.

Anschließend erhalten die Schüler in einer Blitzlichtrunde die Möglichkeit ihre Eindrücke zu äußern. (Bitte beachten: Damit das Blitzlicht nicht zu langatmig wird, darf jeder nur einen Satz sagen.)

#### **Leitfragen für Blitzlichtrunde:**

- Was muss beim Führen beachtet werden?
- Wo war es schwierig, seine Verantwortung dem „Blinden“ gegenüber wahrzunehmen?
- Wo war es schwierig, sich führen zu lassen (z. B. Vertrauensverlust durch Stolpern)?

### **3. Abschlussübung**

Als Abschlussübung ist in dieser Stunde eine Entspannungsübung empfehlenswert.

### **4. Stellen der Hausaufgabe**

#### **„Krabbelsack“**

Die Schüler werden aufgefordert, für die nächste Einheit einen persönlichen Gegenstand, in Zeitungspapier eingepackt, mitzubringen.

Hinweis: Es empfiehlt sich, nicht mehr zu dieser Übung zu verraten, da sonst der Überraschungseffekt zu Beginn der kommenden Stunde verloren ginge.



## 3. Selbstbild (I)

Das Thema „Selbstbild“ wird in zwei Unterrichtseinheiten erarbeitet. Der Schwerpunkt dieser ersten Unterrichtseinheit liegt in der Verbesserung des Selbstbilds in Bezug auf den eigenen Körper und auf persönliche Eigenschaften. Die Schüler haben die Möglichkeit, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren. Auf eine wertschätzende Atmosphäre und den Schutz gegen Abwertung durch andere muss deshalb besonders geachtet werden. Ideal wäre es, wenn diese Einheiten von einer Lehrerin und einem Lehrer im Teamteaching durchgeführt werden könnten.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Krabbelsack“	Besseres Kennenlernen der Schüler untereinander und Bewusstmachen der eigenen Individualität	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) „Anerkennungskarten“  b) „Gefalle ich mir?“	Verbesserung des Selbstbilds durch positives Feedback  Verbesserung des Selbstbilds in Bezug auf den eigenen Körper und persönliche Eigenschaften	<b>50 Min.</b> (20 Min.)  (30 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>	Bewegungs- oder Entspannungsübung oder Blitzlichtrunde	<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b>	Wahrnehmen der Rollenklischees	<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: Leitfragen „Gefalle ich mir?“ Arbeitsblätter: Anerkennungskarten mit den Namen der Schüler Arbeitsblätter: „Was sind die auffälligsten Unterschiede zwischen Mann und Frau?“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung großer Sack oder Mülltüte DIN A2 Papier für jeden Schüler Malstifte

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe: Krabbelsack

Jeder Schüler hat einen für ihn typischen Gegenstand mitgebracht, z. B. etwas, was er sehr gerne hat und womit man ihn charakterisieren könnte. Der Gegenstand wurde von jedem Schüler in Zeitungspapier verpackt, denn die Mitschüler sollen ihn nicht sehen. In dieser Stunde wird nämlich ein Ratespiel veranstaltet, in dem die Klasse rät, wem dieser Gegenstand gehört. Dazu werden vor Beginn des Unterrichts die Gegenstände eingesammelt und in einen Sack gesteckt. Der Lehrer weist die Klasse darauf hin, dass in jeder Phase dieser Übung ein abwertender Kommentar sehr verletzen kann und deshalb unterbleiben muss. Noch vor Beginn der Übung sollte nochmals um Einhaltung der Gruppenregeln gebeten werden.

Sammeln Sie die Gegenstände der Schüler vor Beginn des Unterrichts ein. Ziehen Sie nacheinander die Gegenstände aus dem Sack, packen Sie diese aus und raten Sie gemeinsam mit der Klasse. Falls kritische Anmerkungen kommen, versuchen Sie diese umzudeuten und weisen Sie nochmals auf eine Haltung der gegenseitigen Wertschätzung hin. Anschließend wird derjenige, der den Gegenstand mitgebracht hat, über seine Wahl befragt.

Nach der Ziehung besprechen Sie kurz die Eindrücke der Schüler in der Klasse.

#### Leitfragen zur Auswertung:

- Was ist euch aufgefallen?
- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gab es?
- Was hat euch überrascht? Warum?

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: Anerkennungskarten<sup>1</sup>

Vielen Menschen fällt es nicht leicht zu loben oder Lob anzunehmen. Deshalb sollten Sie vor Beginn dieser Übung bei den Jugendlichen darum werben, dass sie sich auf die Aufgabe ernsthaft und ohne Vorbehalte einlassen. Es ist nicht nur eine Übung in Einfühlsamkeit, sondern auch ein Geschenk an einen anderen Menschen, ihm etwas Zutreffendes, Anerkennendes so zu sagen, dass er es nicht nur als freundlich gemeinte Floskel auffasst.

Beschriften Sie jeweils zwei Anerkennungskarten mit dem Namen eines Schülers. Verteilen Sie die Anerkennungskarten so, dass jeder Schüler zwei Karten mit den Namen zweier verschiedener Mitschüler erhält. Alternativ: Lassen Sie Schüler selbst Karten ziehen. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass kein Schüler eine Karte mit seinem eigenen Namen erhält.

Die Schüler sollen den Satzanfang: „Mir gefällt an dir, dass . . .“ vervollständigen und etwas wirklich Positives über ihren Mitschüler formulieren, was sich z. B. auf eine Charaktereigenschaft, auf eine Fähigkeit oder auf sein äußeres Erscheinungsbild bezieht.

Wenn Sie merken, dass die Schüler ein Verständnisproblem haben, geben Sie selbst ein oder mehrere Beispiele vor. Den Schülern soll klar werden, dass es nicht auf einen speziellen Bereich (z. B. Leistung in der Schule) ankommt, sondern auf das ernst gemeinte Kompliment. Weisen Sie die Schüler zusätzlich darauf hin, dass diese Übung anonym verläuft, es ihnen also nicht peinlich sein muss, etwas Nettes zu schreiben.

<sup>1</sup>entnommen aus: ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Hohengehren: Schneider



Lassen Sie den Schülern 5 Minuten Zeit, sammeln Sie anschließend die Karten ein und verteilen Sie diese sortiert an die Schüler, denen das jeweilige Kompliment galt.

Führen Sie anschließend ein kurzes Gespräch im Plenum über das Verhältnis von Kritik und Lob durch.

**Leitfragen für die Auswertung:**

- Alternative a): Im Klassenzimmer werden vier Ecken festgelegt mit folgenden Entscheidungskriterien: „Etwas Positives über meine Mitschüler zu sagen war sehr schwierig, schwierig, relativ einfach, ganz einfach/leicht.“
- Alternative b): Im Plenum werden folgende Fragen diskutiert:
  1. Wie schwierig war es für dich, ein Kompliment zu finden?
  2. Macht es dich verlegen, etwas Positives zu formulieren?
  3. Kam das Kompliment überraschend für dich?
  4. Sagst du deinen Freunden im Alltag etwas Positives?“

**Ziel der Auswertungsphase:**

Es soll deutlich werden, dass Kritik oft als „Normalverhalten“ empfunden wird, man also zu schnell mit Kritik bei der Hand ist und zu selten mit Anerkennung oder Lob. Sich selbst und auch andere positiv zu sehen ist aber legitim und kann eine wichtige Kraftquelle sein, während eine „kritische Grundhaltung“ u. U. eher belastet.

**b) Übung: „Gefalle ich mir?“**

Der gedankliche Zusammenhang dieser spielerischen Übung mit den Anerkennungskarten besteht darin, dass Lob geben und annehmen ein erster Schritt zu einem guten Gefühl für sich selbst ist. Eine Steigerung stellt dann die Fähigkeit dar, seinen eigenen Körper positiv zu erleben und gut zu sich selbst zu sein (statt sich gnadenlos an überzogenen Schönheitsnormen von Models zu messen). Die Übung soll unbedingt von Anfang an nur in geschlechtshomogenen Gruppen von 3 bis 4 Schülern durchgeführt werden, es sollten nach Möglichkeit verschiedene Räume genutzt werden. Die Körperbilder werden nachher nicht gezeigt, sondern bleiben privat.

Weisen Sie eigens noch einmal darauf hin, dass jeder Teilnehmer selbst entscheidet, wie viel er vor seiner Gruppe von sich selbst preisgeben möchte.

Nach der Einteilung in die Gruppen erfolgt zuerst eine Stillarbeit.

Auf sein ausgeteiltes Blatt soll jeder Schüler einen Körperumriss zeichnen und drei Eigenschaften auflisten, die er an sich selbst schätzt und drei, die er nicht so positiv findet. Dabei kann es sich um eine Charaktereigenschaft, eine Fähigkeit oder um das äußere Erscheinungsbild handeln.

Lassen Sie den Schülern 10 Minuten Zeit. Häufig ist es so, dass die negativen bzw. un schönen Dinge leichter benannt werden können als die attraktiven. Geben Sie ggf. den Schülern entsprechende Hilfestellung.

In Mädchen- bzw. Jungengruppen sollen die Schüler anschließend nach den unten aufgelisteten Leitfragen ihre Eintragungen besprechen, ohne die Zeichnung oder die Eintragung zu bewerten.

Weisen Sie die Gruppen auch darauf hin, dass attraktive Charaktereigenschaften nicht als Ersatz für physische Attraktivität „verkauft“ werden sollen, da solch ein gut gemeinter Trost für Betroffene leicht eine Selbstwertkränkung darstellen kann. Betont werden kann die Individualität jedes Schönseins. Der englische Ausspruch „Beauty lies in the eye of the beholder“ (die Schönheit liegt im Auge des Betrachters) illustriert, dass Schönheit oft eine Sache des liebevollen Blicks ist.

Legen Sie als Anregung zur Diskussion in der Gruppe die Folie mit den Leitfragen auf.

**Leitfragen zur Diskussion:**

- Fällt es euch leichter, positive statt negative Eigenschaften zu benennen? Warum? Wodurch würde es leichter?
- Ist es euch schwergefallen, unattraktive Dinge aufzuzählen? Was daran könnte gut sein?
- Ihr dürft euch eine Eigenschaft wünschen. Wählt eine Eigenschaft aus!
- Würde sie denn auch zu euch passen? Was würde sich für euch ändern?

**3. Abschlussübung**

Beenden Sie diese Übung auf keinen Fall mit einem Plenumsgespräch, denn gerade zwischen Jungen und Mädchen bestehen hier klare Schamgrenzen. Verwenden Sie eine Entspannungs- oder eine Bewegungsübung.

**4. Stellen der Hausaufgabe**

„Unterschiede zwischen Mann und Frau“

Lesen eines Aufsatzes über die auffälligsten Unterschiede zwischen Mann und Frau aus kindlicher Sicht. Anlegen einer Stichworttabelle über die unterschiedlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen von Männern und Frauen oder farbiges Unterstreichen im Text (Frau rot, Mann blau).

Beispiel:

Frau	Mann
Eva als Zweite geschaffen kann nicht Papst werden leisere Stimme erträgt die Kinder	Adam als Erster geschaffen kann Papst werden lautere Stimme macht die Kinder



# Anerkennungskarten

An .....



Mir gefällt an dir, dass

.....  
.....  
.....



An .....



Mir gefällt an dir, dass

.....  
.....  
.....



An .....



Mir gefällt an dir, dass

.....  
.....  
.....





Folie

Leitfragen:

Gefalle ich mir?



- Fällt es euch leichter, positive statt unattraktive Eigenschaften zu benennen? Warum? Wodurch würde es leichter?
- Ist es euch schwer gefallen, unattraktive Dinge aufzuzählen? Was daran könnte gut sein?
- Ihr dürft euch eine Eigenschaft wünschen. Wählt eine Eigenschaft aus!
- Würde sie denn auch zu euch passen? Was würde sich für euch ändern?

Leitfragen:

Gefalle ich mir?



- Fällt es euch leichter, positive statt unattraktive Eigenschaften zu benennen? Warum? Wodurch würde es leichter?
- Ist es euch schwer gefallen, unattraktive Dinge aufzuzählen? Was daran könnte gut sein?
- Ihr dürft euch eine Eigenschaft wünschen. Wählt eine Eigenschaft aus!
- Würde sie denn auch zu euch passen? Was würde sich für euch ändern?



## Zum Nachdenken:

### Was sind die auffälligsten Unterschiede zwischen Mann und Frau?

- 1 Die Unterschiede zwischen Mann und Frau sind die, dass der Mann immer was gegolten hat und die Frau noch nie was. Schon am Anfang wurde Eva als Zweite geschaffen und dann auch noch aus der Reserverippe von Adam, sogar der Name, der ihr gegeben wurde, ist kürzer als der des Mannes.
- 5 In der ganzen Geschichte ist die Frau immer Hausfrau gewesen, außer in der Zeit der Vorgeschichte, wo sie nicht einmal das war, weil es keine Häuser gegeben hat: höchstens hat sie die Stöckchen aneinander gerieben, damit Funken rauskamen.
- 10 Die Sieben Könige von Rom waren verheiratet, aber sie schämten sich, das herumzuerzählen: oder warum sonst kennen wir die Namen der Sieben Königinnen von Rom nicht?
- 15 In der Französischen Revolution war die erste Person, der sie den Kopf abgeschlagen haben, eine Königin, weil sie als Frau schon so viel Glück gehabt hatte, dass sie dafür bestraft werden musste. Die Männer haben die Frauen nie geachtet: nie haben sie eine zum Papst gewählt, nicht einmal aus Neugier. Ich glaube, dass Frauen, vor allem aber die Araberinnen unter diesem Schleier, auf die Männer fluchen, die sie so zugerichtet haben.
- 20 Und jetzt spreche ich über den Mann. Der Mann zählt zu den Säugetieren, obwohl ja die Frau die Kinder kriegt und säugt. Der Mann ist behaarter als die Frau, aber ich kenne eine Frau, die behaarter ist als ein Mann, sie heißt Anna und ist Schneiderin. Die Stimme des Mannes ist doppelt so laut, vor allem, wenn er wütend ist. Aber der entscheidendste Unterschied zwischen Männern und Frauen ist der, dass der Mann die Kinder macht und die Frau sie erträgt.
- 25

<sup>2</sup>aus: Marcello D'Orta (1996). Stiefmütter kriegen keine Kinder. Neue Schulaufsätze neapolitanischer Kinder über Liebe und Sex. Zürich: Diogenes



## 4. Selbstbild (II): Mädchen und Jungen

In der zweiten Unterrichtseinheit zum Thema „Selbstbild“ werden männliche und weibliche Rollenklischees thematisiert. Das Ziel der Übungen ist die Steigerung des Selbstwertgefühls. Männliche und weibliche Rollenklischees sollen kritisch hinterfragt werden. Die Verbesserung des Selbstbilds sowie die Auseinandersetzung mit Rollenklischees können dazu beitragen, dass dauerhafte und befriedigende Partnerschaften gebildet werden können. Je nach Klassensituation bietet sich auch hier Teamteaching an, um ggf. geschlechtshomogene Gruppen (betreut von einem Lehrer bzw. einer Lehrerin) zu bilden.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Unterschiede zwischen Mann und Frau“	Rollenklischees wahrnehmen	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas: „Mädchen und Jungen“</b> a) „Stell dir vor . . .“ (Einführung)	Hinterfragen naiver männlicher und weiblicher Rollenklischees Mit Hilfe eines Ratespiels in 10 Szenen lernen die Schüler, sich in das andere Geschlecht hineinzusetzen.	<b>50 Min.</b> (30 Min.)
b) Rollenspiel: „Was ist typisch weiblich und männlich“ (Rollenklischees)	Anhand von Rollenspielen sollen typische männliche und weibliche Verhaltensweisen in bestimmten Situationen überzogen dargestellt werden, um das eigene Verhalten hinsichtlich Rollenklischees zu hinterfragen.	(20 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> Fotos für eine Bildanalyse	Jeweils ein Bild von einer positiven bzw. negativen Situation mitbringen lassen	<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: Vorschläge für Rollenspiele Folie: Leitfragen zur Diskussion
Sonstiges	Symbolkarten <b>M</b> und <b>W</b>

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

Lassen Sie den Aufsatz noch einmal kurz zusammenfassen.

#### Leitfragen zur Auswertung:

- Welche Unterschiede zwischen Mann und Frau werden in diesem Aufsatz beschrieben? (Ergebnisse tabellarisch an der Tafel festhalten)
- Welchen Aussagen stimmst du zu, welche findest du nicht zutreffend?

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: „Stell Dir vor“<sup>1</sup>

Im Folgenden führen Sie mit der Klasse ein Spiel durch, in dem die Schüler in einem Theaterstück mitwirken, in dem sie plötzlich die entgegengesetzte Geschlechtsidentität einnehmen. Die Rolle im Theaterstück sieht vor, dass die gesamte Umwelt so selbstverständlich reagiert, als sei das Mädchen schon immer ein Junge gewesen bzw. der Junge schon immer ein Mädchen. Erklären Sie diesen Rollentausch vorweg und lesen Sie dann die Spielanweisung mit ruhiger Stimme vor.

Die Situation soll Schritt für Schritt mit wechselnden Freiwilligen durchgespielt werden, ohne dass verraten wird, ob der Freiwillige einen Jungen oder ein Mädchen darstellt. Lassen Sie den jeweiligen Spieler verdeckt eine Symbolkarte ziehen (**M** für männlich, **W** für weiblich), ohne dass die Klasse sieht, welche Rolle es ist. Die Gruppe errät nach jeder Episode die Geschlechtsrolle und begründet ihre Vermutung.

Hinweis: Der Lehrer muss einschätzen, ob die Schüler sensibel mit dem Rollentausch umgehen können, sonst ggf. geschlechtshomogene Gruppen bilden und das Spiel getrennt durchführen.

„Stell dir vor, du spielst in einem Theaterstück mit und wirst als junge Frau bzw. als junger Mann hergerichtet. Mit Mitteln der Maskenbildnerei hast du einen passenden Körperbau und Gesichtsschnitt bekommen und trittst nun in dieser Rolle auf. Um dich daran zu gewöhnen, machst du dich vor dem Spiegel mit deinem neuen Körper vertraut und versuchst dir (als Mädchen) vorzustellen, wie es ist, wenn man plötzlich breite Schultern hat und einen männlichen Gang, oder als Junge, wie es ist, wenn man einen weiblichen Körper hat und veränderte Gesichtszüge und auch anders heißt.

1. Szene: Du wirst morgens aufgeweckt und entdeckst, dass du anders geworden bist.
2. Szene: Du machst in deiner Rolle als erstes zu Hause im Bad Morgentoilette.
3. Szene: Du suchst dir Klamotten für den Tag aus dem Schrank und ziehst dich an.
4. Szene: Du gehst in die Küche, begrüßt ein Familienmitglied und frühstückst mit ihm/ihr.
5. Szene: Du verabschiedest dich auf die für dich typische Art von deinen Eltern und verlässt das Haus, um den Bus noch zu erreichen.
6. Szene: Du triffst an der Bushaltestelle deine Freunde/Freundinnen.
7. Szene: Es ist jetzt Abend und du bist in der Dunkelheit auf dem Heimweg in einer einsamen Gegend. Du gehst die leere Straße entlang. Drücke durch deinen Gang und dein Verhalten aus, wie es dir als Junge/Mädchen jetzt geht.

<sup>1</sup>angelehnt an: Landesinstitut Schleswig-Holstein (1994). Sexualpädagogik - AIDS-Prävention. Methoden des lebendigen Lernens. Kap. 13



8. Szene: Es ist schon sehr spät, als du nach Hause kommst. Wie trittst du zu Hause auf, was sagst du zu deinen Eltern? Deine Eltern reagieren, wie typische Eltern in dieser Situation eben sind, wenn ihre Tochter/ ihr Sohn (zu) spät heimkommt.
9. Szene: Du willst einem Krach ausweichen und tust das, wie man das eben als Mädchen bzw. als Junge tut.
10. Szene: Dann machst du dich fertig, um Schlafen zu gehen.

**Für die Spieler:**

Spiele deine Teilszene als Rollenspiel ohne den Beobachtern im Plenum zu verraten, ob du Mädchen oder Junge bist. Für Szene 1, 4, 5, 6, 8 und 9 suchst du dir jeweils Mitspieler aus.

Nach Möglichkeit sollten wechselweise weibliche und männliche Rollen dargestellt werden.

**Für die Beobachter:**

Niemand bekommt gesagt, welche Rolle der Mitschüler, die Mitschülerin spielt. Beobachtet, ob ihr es anhand der Körpersprache herausbekommt und notiert euch stichpunktartig einige Beobachtungen.

**Für den Lehrer:**

Auf Freiwilligkeit der Spieler achten (Intimgrenze)! Je nach Zeitbedarf können auch weniger Szenen gespielt werden (die anderen sollten Sie dann erzählen, damit ein roter Faden erhalten bleibt). Geben Sie den Beobachtern je Szene ein bis zwei Minuten Zeit, ihre Eindrücke stichpunktartig zu notieren. Lassen Sie nach jeder Szene zunächst die Beobachter die dargestellte Geschlechtsrolle raten und sammeln Sie einige Beobachtungen aus der Klasse an der Tafel. Jetzt entlassen Sie die Spieler aus ihrer Rolle und fragen dann, welche Erfahrungen sie mit der gespielten Rolle gemacht haben und was sie dabei an sich selbst wahrnehmen konnten. Werten Sie, nachdem alle Szenen gespielt wurden, gemeinsam Ihre Beobachtungen nochmals aus.

**b) Übung: Was ist typisch männlich oder weiblich?<sup>2</sup>**

In einem Rollenspiel sollen die Schüler jeweils das andere Geschlecht darstellen. Dabei wird den Schülern das eigene geschlechtstypische Verhalten vorgespielt, was zu Widerspruch und Diskussionen anregt. Mit Hilfe von Übertreibungen wird das andere Geschlecht „auf den Arm“ genommen.

Legen Sie die Overhead-Folie: „Vorschläge für Rollenspiele“ auf.

Bilden Sie unter den Freiwilligen jeweils eine Mädchen- (4 Schülerinnen) und eine Jungengruppe (4 Schüler). Diese sollen sich für eine der vorgegebenen Spielszenen entscheiden oder sich selbst etwas ausdenken.

Lassen Sie den beiden Gruppen 5 Minuten Zeit, sich auf das Rollenspiel vorzubereiten. Währenddessen werden mit den übrigen Schülern Beobachtungsaufgaben besprochen.

Lassen Sie nacheinander die Rollenspiele durchführen. Anschließend besprechen Sie die Eindrücke und Erfahrungen, die die Schüler während des Rollenspiels gewonnen haben. Befragen Sie zuerst die Schauspieler und anschließend die Zuschauer. Denken Sie immer daran, die Schüler anschließend an ihr Spiel aus der Rolle zu entlassen. Legen Sie als Anregung für die Besprechung die Overhead-Folie mit den Leitfragen (S. 52) zur abschließenden Plenumsdiskussion auf.

<sup>2</sup>entnommen aus: Landesinstitut Schleswig-Holstein (1994). Sexualpädagogik - AIDS-Prävention. Methoden des lebendigen Lernens. Kap.13

**Leitfragen zur Diskussion:**

1. an die Schauspieler:  
Wie war es, das andere Geschlecht darzustellen?
2. an die gesamte Klasse:  
Welche der dargestellten geschlechtstypischen Verhaltensweisen kennt ihr aus eurem Umfeld?  
Welche Verhaltensweisen eures eigenen Geschlechts findet ihr angemessen?

**3. Abschlussübung (15 Min.)**

Nach den Spielszenen und dem Rollenspiel bietet sich zum Ausklang der Stunde eine Entspannungsübung oder eine Bewegungsübung an.

**4. Stellen der Hausaufgabe**

Bitten Sie die Schüler, in der nächsten Stunde je zwei Bilder (Fotos, Kalenderbilder, Zeitschriften o. Ä.) für eine Bildanalyse mitzubringen. Jeder Schüler soll ein Bild dabei haben von einer Situation, die ihm gefällt und ein Bild von einer Situation, die ihm nicht gefällt.



## Vorschläge für Rollenspiele:

Folie

- Gespräch mit einem netten Lehrer
- Betreten einer Disco
- Begrüßung zwischen Junge/Junge und Mädchen/Mädchen
- Jungen sehen sich einen Horrorfilm im Fernsehen an.  
Mädchen sehen sich eine beliebte Vorabendserie im Fernsehen an.
- Kauf von Kleidung und Schuhen
- Die Angebotete erscheint auf der Bildfläche und der Junge versucht an sie heranzukommen und sie auf sich aufmerksam zu machen.
- Der Angebotete erscheint auf der Bildfläche und das Mädchen versucht an ihn heranzukommen und ihn auf sich aufmerksam zu machen.



## Leitfragen zur Diskussion

Folie



Wie war es, das andere Geschlecht darzustellen?

Welche Gestik, welche Mimik habt ihr beobachtet?

Welche der dargestellten geschlechtstypischen Verhaltensweisen kennt ihr aus eurem Umfeld?

Welche der dargestellten Verhaltensweisen eures eigenen Geschlechts findet ihr angemessen?

## 5. Sich wohl fühlen

Die Schüler erarbeiten in dieser Unterrichtseinheit Möglichkeiten, die zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden führen. Mit diesen Übungen werden die Schüler ange-regt, sich und ihren Körper bewusster wahrzunehmen und ihm mehr Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegenzubringen. Diese Übungen sind besonders deshalb wich-tig, weil wir eher dazu tendieren, unseren Körper und seine Signale zu ignorieren. Zum Beispiel gehört zum körperlichen Wohlbefinden, dass man gut isst, sich ausruht, Sport treibt, schläft, wenn man müde ist. Die differenzierte Wahrnehmung von Körpersigna-len, auch im sexuellen Bereich, ist ein wichtiger protektiver Faktor in der Aids-Präven-tion- und Gesundheitsförderung.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Bilderanalyse“	Analyse der Bilder Es werden Kriterien erar-beitet, die dazu führen, dass man sich wohl oder unwohl fühlt.	<b>40 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> „Sich mit allen Sinnen wahrnehmen“	Sich in seinem Körper wohl fühlen, sich selbst und sei-nen Körper akzeptieren;	<b>35 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>	Verteilung des Fragebo-gens mit dem Thema „All-tagsängste“ an die Schüler	<b>10 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> „Alltagsängste“		<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: „Bilderanalyse“ Arbeitsblatt: „Bilderanalyse“ Arbeitsblatt: „Bilderanalyse“ (Alternativvorschlag) Fragebogen: „Alltagsängste“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung ggf. Bilder zum Ausschauen

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

#### „Bilderanalyse“

Weisen Sie die Schüler darauf hin, dass sie keine abwertende oder negative Kritik über die Fotos der Klassenkameraden äußern und achten Sie selbst darauf!

Zur Erläuterung des folgenden Arbeitsauftrags legen Sie zunächst die Folie „Bilderanalyse“ auf und geben anhand der Leitfragen ein Beispiel vor, damit die Schüler die Arbeitsblätter („Warum fühle ich mich auf diesem Bild wohl/nicht wohl“) verstehen. Achten Sie bei Ihrem „Probendurchgang“ auf die drei Ebenen: Verhalten, Emotionen und Kognitionen und weisen Sie die Schüler darauf hin, dass sie sich beim Ausfüllen ebenfalls auf diese drei Ebenen beziehen. Teilen Sie nun die Arbeitsblätter aus und lassen Sie den Schülern etwa 15 Minuten Zeit, in Stillarbeit die Arbeitsblätter auszufüllen.

#### Hinweis:

Falls jemand kein Foto oder Bild mitbringen konnte, Bild skizzieren lassen oder aus den vom Lehrer mitgebrachten Bildern auswählen lassen. Einzelne Fragestellungen müssen dann (auch auf dem Arbeitsblatt) angepasst werden, z. B.: Welche Gedanken löst das Bild in mir aus? Welche Gefühle/Empfindungen löst es aus? Was würde ich aufgrund des Bildes gerne tun? Haben Schüler hauptsächlich Bilder gebracht, die ein Missbehagen ausdrücken, dann bereiten Sie diese anhand der Folie und des Arbeitsblatts „Was ich an diesem Bild verändern möchte ...“.

#### Vorschlag einer Beispielsituation zum „Probelauf“ mit der Folie:

Anhand eines geeigneten Bildes beschreiben Sie kurz die Situation, z. B.: „Damals war ich mit meiner Familie in Urlaub. An diesem Tag hatten wir tolles Wetter, wir waren gerade mit dem Mittagessen fertig und wollten nun spazieren gehen.“

Was ich gedacht habe:	„Ich dachte, wie schön, dass wir uns alle im Urlaub so gut verstehen.“
Was ich gefühlt/empfohlen habe:	„Ich fühlte mich zufrieden und glücklich.“
Was ich getan habe:	„Ich habe meine Mutter ganz fest umarmt.“

Führen Sie nun eine Kleingruppeneinteilung (3 bis 4 Schüler) durch. Die Schüler können jetzt ihre Bilder auf den Tisch legen, wenn sie möchten. Lassen Sie den Schülern anschließend in den Kleingruppen Zeit, sich anhand der unten aufgeführten Auswertungsfragen über ihre Bilder auszutauschen.

#### Mögliche Auswertungsfragen (bitte möglichst ohne Bewertung):

- In welchen Situationen fühle ich mich wohl? Woran merke ich das?
- Was gefällt mir an dieser Situation?
- In welchen Situationen fühle ich mich nicht wohl? Woran merke ich das?
- Was gefällt mir nicht an dieser Situation? Was müsste anders sein, damit ich mich wohl fühle?

Sammeln Sie abschließend im Plenum mit den Schülern Kriterien, die „sich wohl fühlen“ ausmachen. Notieren Sie einige Aussagen der Schüler an der Tafel. Eine Bewertung der Wohlfühlsituationen findet nicht statt. Ziel ist es, die Vielfalt aufzuzeigen.



## 2. Erarbeitung des Themas

### „Sich mit vielen Sinnen wahrnehmen“

Hinweis: Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre ohne Störungen.

In der Übung „Sich mit vielen Sinnen wahrnehmen“ sollen die Schüler lernen, dass zum Wohlfühlen auch das körperliche Wohlbefinden wichtig ist, so zum Beispiel, dass man gesund isst, sich ausruht und Sport treibt. Für das körperliche Wohlbefinden ist es außerdem wichtig, den eigenen Körper wahrzunehmen und zu spüren und nicht - wie meist - zu ignorieren. In der folgenden Entspannungsübung soll der eigene Körper einmal in Gedanken näher betrachtet werden.

Fordern Sie die Schüler auf, sich aufrecht, aber entspannt auf ihren Stuhl zu setzen. Sie selbst führen mit ruhiger und sanfter Stimme die folgende Entspannungsübung durch (bitte beachten Sie unbedingt die näheren Hinweise zur Durchführung). Da diese Übung sehr „intim“ ist, kann ein Außenstirnkreis dazu beitragen, dass die Schüler sich nicht gegenseitig beobachtet fühlen, ähnliches gilt für Frontal-Sitzordnung.

„Spüre, wie du mit jedem Ausatmen Nervosität und Anspannung aus deinem Körper abgeben kannst - -  
stelle dir dazu vor, dass in dir eine Kerzenflamme flackert, die mit jedem Atemzug immer ruhiger und gleichmäßiger brennt - -  
lasse deine Gedanken treiben, ohne sie festzuhalten - -  
und stelle dir vor, wie du auch alle Gedanken, die du jetzt nicht brauchst, mit jedem Atemzug aus deinem Kopf in eine Seifenblase hineinpusten kannst - -  
während du ruhig weiter atmest, kannst du erkennen, wie deine Gedanken in einer Seifenblase umhertanzen - -  
und du beobachtest, wie du sie langsam zur Decke hin entschweben lässt.“

Nach dieser kurzen Entspannungsübung führen Sie nun die eigentliche Übung „Sich mit allen Sinnen wahrnehmen“ durch. Dazu fordern Sie die Schüler auf, intensiv auf die Hand (erst Innen-, dann Außenfläche) zu schauen, diese zu streicheln und sie dann zu kratzen. Lassen Sie sich bei dieser Übung mindestens 10 Minuten Zeit, denn die Schüler sollen sich selbst intensiv wahrnehmen.

Deine Gedanken wandern jetzt in deine rechte Hand. - -  
Drehe die Hand so, dass du die Innenfläche deiner Hand sehen kannst. - -  
Betrachte erst deine Fingerspitzen, - -  
dann wandert dein Blick an den Fingern entlang, - -  
anschließend betrachtest du die Linien, - -  
die kreuz und quer über der Innenfläche deiner Hand verteilt sind. - -  
Drehe jetzt deine rechte Hand, - -  
betrachte den Handrücken, - -  
erst deine Fingernägel, - -  
dann wandert dein Blick an den Fingern entlang zu den Fingergelenken, - -  
siehst du die kleinen Falten? - -  
Bewege deine Finger jetzt leicht hin und her. - -  
Streichele jetzt mit deiner linken Hand den rechten Handrücken. - -  
Wie fühlt sich das an? - -  
Vom Streicheln gehst du jetzt in ein leichtes Kratzen über. - -

Wie fühlt sich das an? - -  
Was passiert gerade in deinem Körper? - -  
Streiche mit der rechten Hand über den linken Arm bis zum Herz hinauf. - -  
Spürst du deinen Herzschlag? - -  
Streife jetzt beide Arme ab, strecke die Arme und komme langsam wieder in diesen Raum zurück. - -

Begleiten Sie den Ausstieg aus der Übung mit Hinweisen, sich anders hinzusetzen, tief zu atmen.

Als Alternative zu dieser Körpererfahrung eignet sich eine Übung in selbst gewählten Tandems: Meditative Rückenmassage mit dem Igelball. Wechsel, anschließend Austausch zwischen den Partnern.

Das Auswertungsgespräch erfolgt in einer offenen Gesprächsrunde (Stuhlkreis).

Gehen Sie jetzt taktvoll und dezent vor. Niemand muss etwas sagen, wenn er nicht will. Sammeln Sie mit den Schülern einige Eindrücke, die bei der Betrachtung der Hände entstanden sind. Gehen Sie dabei mit Ihren Fragen auf die Gedanken und Gefühle, die bei der Betrachtung entstanden sind, ein. Erinnern Sie daran, dass Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Körper eine bedeutende Rolle im Umgang mit schwierigen Situationen spielt.

### **Mögliche Auswertungsfragen:**

- Wie hat dir die Entspannungsübung gefallen? Was hat sie bei dir bewirkt?
- Fandest du es schwierig oder peinlich, den Anweisungen zu folgen? Warum?
- Was hast du körperlich empfunden? Wo hat sich die Wahrnehmung zentriert?
- Was ist dir bei der Betrachtung deiner Hände durch den Kopf gegangen?

### **3. Abschlussübung**

Als Abschluss dieser doch recht intensiven introvertierten Stunde eignet sich ein lustigeres Bewegungsspiel, z. B. „Pizza-Backen“, das die Gemeinschaft der Schüler betont.

### **4. Stellen der Hausaufgabe**

Fragebogen „Alltagsängste“



## Bilderanalyse

Warum fühle ich mich auf diesem Bild wohl?

Folie

Beschreibe kurz die Situation auf dem Bild:

- Was ich gedacht habe:

---

---

- Was ich gefühlt/empfunden habe:

---

---

- Was ich getan habe:

---

---

Warum fühle ich mich auf diesem Bild nicht wohl?

Beschreibe kurz die Situation auf dem Bild:

- Was ich gedacht habe:

---

---

- Was ich gefühlt/empfunden habe:

---

---

- Was ich getan habe:

---

---



Kopiervorlage

Folie

Was ich an diesem Bild verändern möchte,  
damit ich mich wohl fühlen könnte ...

Beschreibe kurz die Veränderung der Situation auf  
dem Bild:

---

---

---

---

- Was ich mir gewünscht habe,  
damit ich mich wohl fühle?

---

---

---

---

- Welche Empfindungen ruft die Veränderung  
bei mir hervor?

---

---

---

---

- Was hätte ich selbst in der Situation für mein  
Wohlbefinden tun können?

---

---

---

---



## Bilderanalyse

Auf diesem Arbeitsblatt sollst du deine mitgebrachten Bilder analysieren. Du musst aber nichts davon einem anderen mitteilen, wenn du nicht möchtest. Beschreibe die damalige Situation. Anschließend vervollständige die Satzanfänge. Versuche dich an deine damaligen Gedanken, Gefühle und an dein Verhalten zu erinnern.

Warum fühle ich mich auf diesem Bild wohl?

Beschreibe kurz die Situation auf dem Bild:

---

---

---

---

• Was ich gedacht habe:

---

---

---

---

• Was ich gefühlt/empfunden habe:

---

---

---

---

• Was ich getan habe:

---

---

---

---





Kopiervorlage

## Bilderanalyse

Auf diesem Arbeitsblatt sollst du deine mitgebrachten Bilder analysieren. Du musst aber nichts davon einem anderen mitteilen, wenn du nicht möchtest. Beschreibe die damalige Situation. Anschließend vervollständige die Satzanfänge. Versuche dich an deine damaligen Gedanken, Gefühle und an dein Verhalten zu erinnern.

Warum fühle ich mich auf diesem Bild nicht wohl ?

Beschreibe kurz die Situation auf dem Bild:

---

---

---

---

• Was ich gedacht habe:

---

---

---

---

• Was ich gefühlt/empfunden habe:

---

---

---

---

• Was ich getan habe:

---

---

---

---



## Fragebogen: Alltagsängste

Im Folgenden sind Beispiele für Ereignisse, Gegenstände usw. aufgelistet, vor denen wir häufig Angst haben. Kreuze diejenigen an, die auf dich zutreffen oder einmal als kleines Kind zugetroffen haben. Wenn du dich nicht mehr so genau erinnern kannst, befrage deine Eltern oder älteren Geschwister. Du kannst die Liste im 2. Teil noch ergänzen.

### 1. Allgemeiner Teil:

Kreuze an:  Ich bin ein Junge.  Ich bin ein Mädchen.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Angst vor bestimmten Tieren (Hunde, Spinnen, ...)             | <input type="checkbox"/> Angst vor Veränderungen (Umzug, Schulwechsel, ...)  |
| <input type="checkbox"/> Angst vor Naturereignissen (Gewitter, Dunkelheit, ...)        | <input type="checkbox"/> Angst vor Ablehnung                                 |
| <input type="checkbox"/> Angst vor Katastrophen (Verkehrsunfall, Flugzeugabsturz, ...) | <input type="checkbox"/> Angst vor Entscheidungen                            |
| <input type="checkbox"/> Angst vor Blut, Verletzungen, Schmerzen, ...                  | <input type="checkbox"/> Angst sich zu blamieren                             |
| <input type="checkbox"/> Angst vor dem Zahnarzt oder anderen Ärzten                    | <input type="checkbox"/> Angst vor Menschenmengen (in einem Popkonzert, ...) |
| <input type="checkbox"/> Angst vor Blamage (Zittern, Rotwerden, ...)                   | <input type="checkbox"/> Angst vor Höhen, Tiefen, Türmen, Brücken, ...       |
| <input type="checkbox"/> Angst vor Verbrechen  | <input type="checkbox"/> Angst vor engen und geschlossenen Räumen            |
| <input type="checkbox"/> Angst vor dem Versagen  | <input type="checkbox"/> Angst vor Bakterien, Viren, Strahlen, ...           |



### 2. Individuelle Ergänzungen:

Angst vor \_\_\_\_\_

Angst vor \_\_\_\_\_

Angst vor \_\_\_\_\_



## 6. Umgang mit Angst

Diese Unterrichtseinheit soll bewusst machen, dass Angst unser Handeln beeinflussen kann. Außerdem lernen die Schüler, ihre Ängste zu benennen und zu präzisieren. Angst hat einerseits eine positive Funktion, denn sie stellt eine Art Schutz- oder Alarmsystem dar. Andererseits kann sie unser Denken und Handeln lähmen, so dass adäquates Verhalten nicht möglich ist. Ängste spielen auch bei Sexualität und Partnerschaft oft eine Rolle, der Umgang mit Angst ist daher auch in der Aids-Prävention von Bedeutung.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Alltagsängste“	Den Schülern soll bewusst werden, dass es viele Ängste gibt und dass auch viele Menschen darunter leiden. Andererseits stellt Angst auch ein Alarm- und Schutzsystem dar.	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> „Was bedeutet Angst?“	Erkenntnis, dass Ängste existieren und unser Handeln beeinflussen.	<b>60 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b>	Mitbringen eines Fotos oder Bildes	

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Arbeitsblatt: „Präsentationsformen für Ergebnisse der Gruppenarbeit“
Sonstiges	Auswertungsplakat farbige Klebepunkte (evtl. verschiedene Farben für Mädchen und Jungen) Material zur Kleingruppeneinteilung

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

#### „Alltagsängste“

Teil 1 des Fragebogens soll anonym ausgewertet werden. Versichern Sie sich, dass die Schüler den Teil 2 des Fragebogens (individuelle Ergänzungen) abgetrennt haben und sammeln Sie die Blätter verdeckt ein, so dass die Anonymität gewahrt bleibt. Mischen Sie die Blätter gut durch und teilen Sie sie wieder aus. So hält in der Regel jeder Schüler einen fremden Fragebogen in den Händen, über den er unbefangene Auskunft geben kann. Niemand muss sich mit seinen eigenen Ängsten outen.

Nun klebt jeder Schüler für jede angekreuzte Angst einen Punkt in die entsprechende Zeile des vorbereiteten Auswertungsplakats. Es ergibt sich eine Rangfolge der Ängste (ggf. getrennt nach Geschlecht), die Grundlage des nun folgenden Auswertungsgesprächs ist.

#### Mögliche Auswertungsfragen:

- Gibt es Unterschiede zwischen den Ängsten?
- Gibt es Unterschiede in den Ängsten von Jungen und Mädchen?
- Wozu ist oder war diese Angst da?
- Gegen welche Ängste kannst du aktiv etwas tun?
- Welche Strategien gegen Angst kennst du? Welche sind nützlich?
- Auf welche Angst würdest du keinesfalls verzichten wollen?

Die letzte Frage eröffnet schon den Blick auf den noch zu erarbeitenden Punkt, dass Angst auch ein Schutzmechanismus des Körpers ist.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### „Was bedeutet Angst?“

Die Schüler werden in Kleingruppen (4 Personen) eingeteilt.

Lesen Sie die folgende Geschichte „Die Mutprobe“ vor. Diese Geschichte hat einen offenen Schluss. Sie soll anschließend in den Kleingruppen zu Ende geführt werden.

#### Die Mutprobe

Heute soll der große Tag sein. Heute wird er endlich zu den anderen gehören. Nur noch diese kleine Mutprobe, und dann wird er endlich Freunde haben.

Voller Erwartung packt Tom seine Badesachen zusammen.

Das heute wird sein großer Auftritt. Die anderen halten ihn noch immer für den feigen Streber, doch er kann auch anders. In Gedanken hat er sich schon ausgemalt, wie es sein wird. Diese kleine Mutprobe wird er locker bestehen. Was es sein wird, haben die anderen ihm natürlich noch nicht verraten. Aber was die anderen geschafft haben, wird er ja auch schaffen.

Endlich ist Tom im Schwimmbad angekommen. Die anderen sind schon da. Auch Anja – in die ist Tom ein bisschen verliebt. Tom zieht sich um und schlendert betont lässig zu den anderen hinüber.

„Na, Streber, hast du schon die Hosen voll?“, wird er von den anderen begrüßt. Jetzt hat Tom doch ein flaues Gefühl im Magen, doch mutig schüttelt er den Kopf.

„Was soll ich nun machen?“

„Noch keine Idee, Streber? Ist doch ganz einfach.“



Du musst vom Zehn-Meter-Turm springen“.  
„Der ist aber doch am Nachmittag immer gesperrt, weil zu viele Menschen im Becken sind“.  
„Na, das ist es ja gerade. Außerdem musst du dir vor dem Springen noch die Füße mit dem Seil zusammenbinden. Ist doch eine echt leicht Aufgabe“.  
Tom beißt die Zähne zusammen. Er nimmt das Seil in die Hand...

Die Schüler überlegen nun in ihren Gruppen, wie Tom aus der Situation (möglichst unbeschadet) herauskommen kann. Gefragt sind konstruktive Lösungen, die Tom und vielleicht auch die ganze Gruppe stärken. Bitte keine destruktiven oder gar blutrünstigen Szenen!

Teilen Sie das Arbeitsblatt „Präsentationsmöglichkeiten“ aus und lassen Sie den Schülern 15 - 20 Minuten Zeit, sich ein geeignetes Ende für die Geschichte sowie die dazu passende Präsentation zu überlegen.

Anschließend werden alle Ergebnisse vorgestellt und im Gespräch ausgewertet. Falls eine Gruppe ein Rollenspiel vorführt, beachten Sie bitte die Regeln zur Auswertung (vgl. S. 20)

Wichtig ist es mit den Schülern herauszuarbeiten, dass Nein sagen bzw. Angst zeigen ein Zeichen von Stärke sein kann, weil derjenige der Stärkere ist, der auf seine Angst hört und auf sich selbst achtet, statt sich von anderen zu etwas drängen zu lassen. Wenn noch Zeit übrig bleibt, lassen Sie Schüler von ihren persönlichen Erfahrungen zum Thema Angst – Mut erzählen.

### 3. Abschlussübung

Es empfiehlt sich eine kurze Entspannungsübung.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Die Schüler sollen in der nächsten Stunde ein beliebiges Bild oder Foto mitbringen, auf dem ein Paar dargestellt ist.



## Die Mutprobe - Präsentationsmöglichkeiten

Wählt aus den Vorschlägen **einen** für eure Präsentation aus.

1. Spielt in einem Rollenspiel die Geschichte weiter.
2. Verfasst einen Zeitungsartikel über die Ereignisse im Schwimmbad.
3. Spielt die Geschichte als Pantomime.
4. Wählt euch eine Person aus. Schreibt aus Sicht dieser Person einen Tagebucheintrag.
5. Verfasst einen Brief an Tom, in dem einer der Beteiligten sich für sein Verhalten entschuldigt und Toms Verhalten anerkennt.
6. Stellt die Gruppe der Bedränger ohne Worte dar, indem ihr eine einzige Geste dafür findet, was ihr Antrieb war. Beschreibt als Vorbereitung diese Geste kurz schriftlich und deutet sie.
7. Stellt Toms Entscheidung pantomimisch mit einer Geste dar, in der seine Motive und Gefühle enthalten sind. Beschreibt als Vorbereitung (evt. schriftlich) Toms widerstreitende Gefühle, bis er eine kluge Entscheidung trifft.

## 7. Selbstsicherheit

Selbstsicherheit gehört zu den wichtigen Lebenskompetenzen eines Menschen. Sie zeigt sich sowohl in bestimmten Verhaltensweisen als auch in seiner Selbstbewertung. In dieser Einheit sollen die Schüler im Rollenspiel lernen und üben, wie man seine Ansprüche und Wünsche, seine Meinung oder auch eine ablehnende Haltung vertreten kann, ohne aggressiv zu sein oder andere zu verletzen. Gerade in Beziehungen und Risikosituationen ist selbstsicheres Verhalten ein wichtiger schützender („protektiver“) Faktor.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Phantasien zu einem Bild“	Verschiedene Möglichkeiten eine Paar-Situation zu interpretieren	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) Rollenspiel 1 und 2	Einfache Paar-Situationen mit (geringem) Konfliktpotenzial sollen in einem Rollenspiel dargestellt, die Eindrücke besprochen werden.	<b>55 Min.</b> (30 Min.)
b) Erarbeiten von Kriterien	Die Schüler sollen Kriterien erarbeiten, wie selbstsicheres Verhalten aussieht, und diese anschließend in einem weiteren Rollenspiel erproben.	(25 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> Arbeitsblatt „Rätsel“	Austeilen	<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: Phantasien zu einem Bild Arbeitsblatt: Phantasien zu einem Bild (ein Blatt pro Gruppe) Arbeitsblatt: Was ist selbstsicheres Verhalten?
	Rollenspielkarten Beobachteraufträge
	Rätsel: „Was ist selbstsicheres Verhalten?“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung



## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

#### „Phantasien zu einem Bild“

Sammeln Sie die von den Schülern oder alternativ die von Ihnen mitgebrachten Fotos oder Bilder von Paaren auf einer Pinnwand oder legen Sie diese auf dem Boden aus. Führen Sie eine Übung zur Kleingruppenbildung (3 oder 4 Schüler) durch.

Legen Sie die Folie „Phantasien zu einem Bild“ auf den Overhead-Projektor und erläutern Sie den Schülern den folgenden Arbeitsauftrag an diesem Beispiel.

Anschließend soll jede Gruppe ein Bild aussuchen und gemeinsam ein Arbeitsblatt bearbeiten.

Lassen Sie den Schülern etwa 10 Minuten Zeit. Anschließend besprechen Sie kurz die Eindrücke der Schüler.

#### Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie ging es euch bei der gemeinsamen Arbeit?
- Wart ihr euch in der Interpretation einig?
- Auf welchen Bildern ist eine u. U. konflikträchtige Situation zu sehen?
- Wie könnte es weitergehen?

In Konfliktsituationen ist selbstsicheres Verhalten hilfreich. In Rollenspielen soll dies erarbeitet und geübt werden.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Rollenspiel

Das Rollenspiel ist als paradoxe Übung aufgebaut. Die Schüler sollen sich im Rollenspiel absichtlich unsicher verhalten und daraus erarbeiten, welches Verhalten, welche Ausdrucksweise, welche Körpersprache selbstsicher wirkt. Dieses Vorgehen macht Spaß und hilft eventuelle Hemmungen beim Rollenspiel zu überwinden.

Geben Sie Schülern, die vor der Klasse ein Rollenspiel durchführen wollen, die Karten „Rollenspiel 1“ bzw. „Rollenspiel 2“. Teilen Sie der übrigen Klasse je etwa zur Hälfte die Karten „Beobachterauftrag 1“ bzw. „Beobachterauftrag 2“ aus und erläutern Sie die jeweiligen Arbeitsaufträge kurz. Gehen Sie dabei noch einmal genau auf die verschiedenen Beobachteraufträge ein. Achten Sie darauf, dass der eine Beobachter sich hauptsächlich auf die Körpersprache konzentriert, während der andere auf die Art des Gesprächs achten soll.

Lassen Sie nun das Rollenspiel 1 und/oder 2 durchführen und leiten Sie das Auswertungsgespräch an. Wenn Zeit bleibt, bietet sich an, die vorgegebenen Rollenspiele auf verschiedene Weise zu variieren.

#### b) Erarbeitung von Kriterien selbstsicheren Verhaltens

Erarbeiten Sie anhand der Aussagen der Schüler über ihre Erfahrungen und Beobachtungen bei den Rollenspielen Kriterien, wie man Ansichten, Ansprüche oder Wünsche, aber auch Ablehnung vertreten kann, ohne andere zu beleidigen oder zu verletzen.



**Mögliche Auswertungsfragen:**

- Woran hat man die Unsicherheit gemerkt?
- Was ist folglich selbstsicheres, selbstbehauptendes Verhalten?
- Was ist der Unterschied zwischen selbstsicherem und aggressivem Verhalten?

Zur Zusammenfassung und Ergänzung teilen Sie das Arbeitsblatt „Was ist selbstsicheres Verhalten“ aus. Die Schüler können noch hinzufügen, was ihnen außerdem wichtig ist.

Zur Einübung und Festigung sollten die Kriterien selbstsicheren, selbstunsicheren und aggressiven Verhaltens in sehr kurzen Rollenspielsequenzen oder pantomimisch mit der ganzen Klasse dargestellt werden. Beenden Sie diese Übungen auf jeden Fall mit einem positiven Bild oder Spiel!

### 3. Abschlussübung

Je nach momentaner Gestimmtheit von Klasse und Lehrer: Blitzlichtrunde, Entspannungs- oder Bewegungsübung.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Teilen Sie am Ende der Übung das Arbeitsblatt: „Rätsel“ an die Schüler aus.



## Phantasien zum Bild

### Beispiel:

Folie

#### Was stellt dieses Bild dar?

Dieses Bild stellt ein Paar (Mann und Frau) dar.  
Beide lachen.

#### Was denkt sie, was denkt er?

**Sie denkt, dass** der Tag heute schön gewesen ist.

**Er denkt, dass** er bald etwas essen will. Er hat Hunger.

#### Was könnte der Situation vorausgegangen sein?

**Der Situation ist vorausgegangen, dass** sich beide morgens spontan entschlossen haben, einen Ausflug an einen See zu machen.

#### Was könnte in dieser Situation noch passieren?

**In dieser Situation könnte noch passieren, dass** beide sich über irgend etwas nicht einigen können und sich streiten.

#### Was wünscht sie sich, was wünscht er sich?

**Sie wünscht sich, dass** sie öfter mal einen Ausflug aus der Stadt machen.

**Er wünscht sich, dass** sich ein so toller Tag wiederholt.



## Arbeitsblatt: Phantasien zum Bild

Kopiervorlage

Folie

### Was stellt dieses Bild dar?

---

---

---

### Was denkt sie, was denkt er?

Sie denkt, dass

---

---

Er denkt, dass

---

---

### Was könnte der Situation vorausgegangen sein?

Der Situation ist vorausgegangen, dass

---

---

### Was könnte in dieser Situation noch passieren?

In dieser Situation könnte noch passieren, dass

---

---

### Was wünscht sie sich, was wünscht er sich?

Sie wünscht sich, dass

---

---

Er wünscht sich, dass

---

---



# Was ist selbstsicheres Verhalten?

Kopiervorlage

Folie

## Selbstsicheres Verhalten:

- laute, klare Stimme
- bestimmte, sachliche Informationen
- kurze, eindeutige Begründungen
- Kompromissbereitschaft
- Berücksichtigung der Rechte des anderen
- bewusst eingesetzte Mimik
- dem anderen in die Augen schauen

.....

.....

## Unsicheres Verhalten:

- leise, zaghafte Stimme
- unklare, vage Informationen
- überflüssige Erklärungen
- voreiliges Nachgeben
- Verleugnung eigener Rechte
- überflüssige Mimik und Gestik
- dem anderen nicht in die Augen schauen

.....

.....

## Aggressives Verhalten (= unsicheres Verhalten):

- unkontrollierte, brüllende Stimme
- drohende, beleidigende Formulierungen
- keine Erklärungen
- keine Kompromissbereitschaft
- Verletzung der Rechte anderer

.....

## Welche Gedanken machen mich selbstsicher?

z. B.:  
 Ich fühle mich im Recht.  
 Ich darf Wünsche äußern.

.....

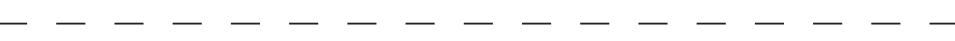
## Welche Leitsätze machen mich selbstsicher?

z. B.:  
 Lieber die anderen fragen, was sie denken, bevor ich darüber nachgrüble.  
 Nicht vermuten, fragen!  
 Sagen, was los ist, z. B. „Mir ist unangenehm, dass ...“

.....



## Rollenspielkarten

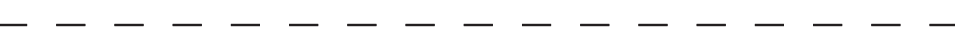


Kopiervorlage

### Rollenspiel 1

Du bist auf einer Party. Dort triffst du deinen Freund oder deine Freundin. Sie/er macht sich über deine Kleidung lustig. Du ärgerst dich, weil du deine Kleidung cool findest. Ihr streitet euch.

Wie verhalte ich mich in dieser Situation unsicher?



### Rollenspiel 2

Du bist mit deiner Freundin/deinem Freund in der Disco. Du willst früher nach Hause. Aber du willst nicht alleine gehen. Du fragst deinen Freund/deine Freundin, ob er/sie dich begleitet. Diese/r lehnt ab. Du willst aber unbedingt, dass er/sie dich begleitet.

Wie verhalte ich mich in dieser Situation unsicher?



## Beobachtungsaufträge

Kopiervorlage

### Beobachtungsauftrag 1:

#### **Achte auf die Körpersprache der beiden Spieler!**

z. B.: Hat er/sie den Kopf gesenkt? Schauen sich die beiden in die Augen?  
Was machen die Hände und Füße? Was schließt du daraus?

Spieler 1                                  Rollenname: \_\_\_\_\_

---

---

Spieler 2                                  Rollenname: \_\_\_\_\_

---

---



### Beobachtungsauftrag 2:

#### **Wie reden die beiden Spieler miteinander?**

z. B.: Wie laut oder leise sprechen beide? Wie schnell oder langsam sprechen beide? Wer führt öfters das Wort? Was schließt du daraus?

Spieler 1                                  Rollenname: \_\_\_\_\_

---

---

Spieler 2                                  Rollenname: \_\_\_\_\_

---

---



## Rätsel: Was ist selbstsicheres Verhalten

Wer selbstsicher ist,  
spricht mit lauter, klarer <sup>1</sup>     .

Zu selbstsicherem Verhalten gehört,  
dass man dem anderen in die    <sup>2</sup>  schaut.

Wer selbstsicher ist, spricht <sup>3</sup>   .

Selbstsicheres Verhalten ist, wenn  
man auch die Rechte der anderen <sup>4</sup>  R    -  
   H    .

Wer brüllt, ist nicht  
selbstsicher, sondern    R <sup>5</sup>    .

Der Lehrer schreibt etwas an die <sup>6</sup>    .

Wer unsicher ist,  
spricht eher   <sup>7</sup> .

Wer selbstsicher ist,  
ist auch zu einer  I <sup>8</sup>  U   bereit.

Du hast in der letzten Stunde  
eine Menge über       -  
 <sup>9</sup>  E    Verhalten gelernt.

Wer selbstsicher ist,  
berücksichtigt auch die   <sup>10</sup>   der anderen.

Bald ist dieses Rätsel zu <sup>11</sup>   .

Wir haben selbstsicheres  
Verhalten im <sup>12</sup>      -  
     geübt.

Auflösung: <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>3</sup> <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>7</sup> <sup>8</sup> <sup>9</sup> <sup>10</sup> <sup>11</sup> <sup>12</sup>





## 8. Problemlösung

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schüler, selbstbestimmt mit Problemen umzugehen. Inadäquate Lösungsversuche, wie z. B. das Ausweichen oder Vermeiden einer Konfliktsituation, werden durch effektivere Strategien ersetzt.

In Bezug auf Aids-Prävention spielen selbstbestimmte und adäquate Problemlösungen besonders in Beziehungen und Partnerschaften, aber auch im Umgang mit Sexualität und Aids eine entscheidende Rolle.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> Auflösung des Rätsels		<b>5 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) Was ist ein Problem?	Lernen, bei Problemen erst über mögliche Lösungsalternativen nachzudenken bevor man handelt	<b>70 Min.</b> (25 Min.)
b) Rollenspiele	Lernen, mögliche Lösungen zu bewerten und den ersten Schritt zur Lösung des Problems zu tun.	(25 Min.)
c) Anwendung: „Ich löse ein Problem!“	Die Schüler sollen anhand der „Vier-Schritte-Methode“ ein persönliches Problem lösen und anschließend in der Kleingruppe ihre Erfahrungen austauschen und diskutieren.	(20 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe entfällt</b>		

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: „Was ist selbstsicheres Verhalten?“ (Lösungsblatt) Folie: „Vier Schritte zur Problemlösung“  Rollenspielkarten: „Inline-Skating“ und „Kleidung“ Arbeitsblatt: „Ich löse ein Problem“
Sonstiges	Folie: Auswertung zu „Ich löse ein Problem“  Notizzettel, eventuell Blätter mit Satzanfängen (Gesprächsrunde)

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

Gemeinsam werden die Lösungen des Rätsels zusammengetragen und verglichen.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: „Was ist ein Problem?“

Sammeln Sie die Antworten der Schüler zur Frage „Was ist ein Problem?“ an der Tafel. Geben Sie ein Beispiel vor:

Ich will abends ins Kino gehen, aber ich kenne niemanden, der auch Lust dazu hat. Ich will aber nicht alleine gehen. Ich habe also ein Ziel (Abends ins Kino gehen) und es gibt etwas, was mich daran hindert, dieses Ziel zu erreichen (Ich kenne niemanden). Legen Sie die Folie „Vier Schritte zur Problemlösung“<sup>1</sup> auf.

Erläutern Sie dann anhand der Folie das vorher benannte Problem. Anschließend schreiben die Schüler die „Vier Schritte der Problemlösung“ auf ein Blockblatt ab. Führen Sie eine Kleingruppeneinteilung (3 - 4 Schüler pro Gruppe) durch. Lassen Sie den Schülern etwa 10 Minuten Zeit, die Arbeitsblätter „Inline-Skating“ und „Kleidung“ auszufüllen. Die Gruppen sollen nun ihre Problemstellungen mit Lösung vorlesen.

#### Mögliche Auswertungsfragen

- Was ist das Wichtigste bei der Lösung?
- Wo seht ihr Hindernisse bei dieser Methode?
- Wie könnte man diese Hindernisse aus dem Weg räumen?
- In welcher Situation kann dir diese Methode nützlich sein?

#### b) Übung: Rollenspiele

Die im ersten Teil bearbeiteten Fälle „Inline-Skating“ und „Kleidung“ sollen nun im Rollenspiel nachgespielt werden. Für „Inline-Skating“ sind mindestens 4 Rollen, für „Kleidung“ mindestens 2 Rollen zu vergeben. Es können auch Varianten gespielt werden. Auswertung wie in a).

#### c) Anwendung: Ich löse ein Problem!

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Ich löse ein Problem“ an die Schüler, lesen Sie es gemeinsam durch und klären Sie, ob alle die Aufgabe verstanden haben. Bei Verständnisschwierigkeiten können Sie auch Themen vorschlagen, z. B.:

Probleme in einem Schulfach

Ein Streit mit einem Freund/einer Freundin soll aus der Welt geschafft werden.

Geben Sie den Schülern etwa 10 Minuten Zeit zur Bearbeitung.

Führen Sie dann eine Übung zur Kleingruppeneinteilung durch (3 - 4 Schüler pro Gruppe). Legen Sie die Folie „Auswertung der Aufgabe: Ich löse ein Problem“ auf den Overhead-Projektor und lassen Sie die Schüler anhand der 3 Fragen ihre Problemlösungsstrategien besprechen.

### 3. Abschlussübung

Zum Abschluss können Sie ein Blitzlicht, eine Entspannungs- oder Bewegungsübung durchführen.

### 4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.

<sup>1</sup>aus: Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Hohengehren: Schneider

## Rätsel: Was ist selbstsicheres Verhalten

Wer selbstsicher ist,  
spricht mit lauter, klarer

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>T <sup>3</sup>I <sup>4</sup>M <sup>5</sup>M <sup>6</sup>E.

Zu selbstsicherem Verhalten gehört,  
dass man dem anderen in die

<sup>1</sup>A <sup>2</sup>U <sup>3</sup>G <sup>4</sup>E <sup>5</sup>N

schaut.

Wer selbstsicher ist, spricht

<sup>1</sup>L <sup>2</sup>A <sup>3</sup>U <sup>4</sup>T.

Selbstsicheres Verhalten ist, wenn  
man auch die Rechte der anderen

<sup>1</sup>B <sup>2</sup>E <sup>3</sup>R <sup>4</sup>Ü <sup>5</sup>C <sup>6</sup>K-

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>I <sup>3</sup>C <sup>4</sup>H <sup>5</sup>T <sup>6</sup>I <sup>7</sup>G <sup>8</sup>T.

Wer brüllt, ist nicht  
selbstsicher, sondern

<sup>1</sup>A <sup>2</sup>G <sup>3</sup>G <sup>4</sup>R <sup>5</sup>E <sup>6</sup>S <sup>7</sup>S <sup>8</sup>I <sup>9</sup>V.

Der Lehrer schreibt etwas an die

<sup>1</sup>T <sup>2</sup>A <sup>3</sup>F <sup>4</sup>E <sup>5</sup>L.

Wer unsicher ist,  
spricht eher

<sup>1</sup>L <sup>2</sup>E <sup>3</sup>I <sup>4</sup>S <sup>5</sup>E.

Wer selbstsicher ist,  
ist auch zu einer

<sup>1</sup>E <sup>2</sup>I <sup>3</sup>N <sup>4</sup>I <sup>5</sup>G <sup>6</sup>U <sup>7</sup>N <sup>8</sup>G

bereit.

Du hast in der letzten Stunde  
eine Menge über

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>E <sup>3</sup>L <sup>4</sup>B <sup>5</sup>S <sup>6</sup>T-

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>I <sup>3</sup>C <sup>4</sup>H <sup>5</sup>E <sup>6</sup>R <sup>7</sup>E <sup>8</sup>S Verhalten gelernt.

Wer selbstsicher ist,  
berücksichtigt auch die

<sup>1</sup>R <sup>2</sup>E <sup>3</sup>C <sup>4</sup>H <sup>5</sup>T <sup>6</sup>E

der anderen.

Bald ist dieses Rätsel zu

<sup>1</sup>E <sup>2</sup>N <sup>3</sup>D <sup>4</sup>E.

Wir haben selbstsicheres

<sup>1</sup>R <sup>2</sup>O <sup>3</sup>L <sup>4</sup>L <sup>5</sup>E <sup>6</sup>N-

Verhalten im

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>P <sup>3</sup>I <sup>4</sup>E <sup>5</sup>L

geübt.

Auflösung:

<sup>1</sup>S <sup>2</sup>E <sup>3</sup>L <sup>4</sup>B <sup>5</sup>S <sup>6</sup>T <sup>7</sup>S <sup>8</sup>I <sup>9</sup>C <sup>10</sup>H <sup>11</sup>E <sup>12</sup>R



## Vier Schritte zur Problemlösung

Folie



1. Was ist mein Problem?  
(Ziel und was ich zum Erreichen des Ziels brauche.)
  
2. Was kann ich tun?  
(Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?)
  
3. Was ist die beste Lösung?
  
4. Ich probiere die Lösung aus!



## Arbeitsblatt: Inline-Skating

Simons Freunde haben den Sport „Inline-Skating“ entdeckt und verbringen ihre ganze Freizeit damit. Am Anfang macht er noch mit, obwohl es ihn langweilt. Er würde gerne mal wieder etwas anderes unternehmen. Er macht ein paar mal Vorschläge, die aber von den anderen abgelehnt werden. Er gibt sich geschlagen und bleibt zu Hause, obwohl er sich ohne seine Freunde einsam fühlt.

**Versetzt euch in die Lage von Simon.**

Mein Problem ist, dass ich \_\_\_\_\_

---

---

Mein Ziel ist, dass ich \_\_\_\_\_

---

---

Ich kann dieses Ziel nicht erreichen \_\_\_\_\_

---

---

**Was könnte Simon tun? (Sucht mindestens drei Lösungswege)**

1. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

---

---

2. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

---

---

3. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

---

---

**Einigt euch auf einen Lösungsweg und markiert ihn.**



## Arbeitsblatt: „Kleidung“

Kopiervorlage

Sabrina ist mit ihren Eltern umgezogen und kommt in eine neue Klasse. Die neue Klasse macht sich über sie lustig, weil sie gerne ungewöhnliche Kleidung trägt. In ihrer alten Klasse hat man sie dafür bewundert. Nach vier Wochen hat sie noch immer keinen Anschluss in der Klasse. Als letzten Versuch spricht sie ihre/n Tischnachbar/in an und will ihn/sie zum Eisessen einladen. Aber ihr Vorschlag wird abgelehnt.

**Versetzt euch in die Lage von Sabrina.**

Mein Problem ist, dass ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Ziel ist, dass ich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich kann dieses Ziel nicht erreichen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Was könnte Simon tun? (Sucht mindestens drei Lösungswege)**

1. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Lösungsweg: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Einigt euch auf einen Lösungsweg und markiert ihn.**



## Ich löse ein Problem

Schreibe ein Problem auf, das du persönlich lösen möchtest.  
Versuche mehrere Lösungswege zu finden.  
Entscheide dich dann für die deiner Ansicht nach beste Lösung.

### Die vier Schritte



#### 1. Was ist dein Problem?

(Was ist dein Ziel und was brauchst du zum Erreichen des Ziels):

---

---

#### 2. Was kannst du tun? Wer könnte dir raten oder helfen?

(Bitte gib drei Möglichkeiten an!)

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

#### 3. Welche Möglichkeit ist die beste?

---

---

#### 4. Wann wirst du diese Lösung ausprobieren?

Was soll dabei passieren?

---

---

---





## Auswertung der Aufgabe

Kopiervorlage

Ich löse ein Problem



1. Welches Problem wolltest du lösen?
2. Ist es dir leicht gefallen, die Vier-Schritte-Methode auf dein Problem anzuwenden?
3. Für welche Lösungsmöglichkeit hast du dich entschieden?

## 9. Kommunikation

Kommunikationsfertigkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Bildung sozialer Kontakte und Beziehungen. In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, kommunikationsfördernde bzw. -hemmende Strategien zu erkennen, nonverbale Zeichen wahrzunehmen und die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu sensibilisieren. Kommunikationsfertigkeiten bilden die Grundlage für eine Vielzahl von Lebenskompetenzen, wie z. B. Entscheidungen treffen, Probleme bzw. Konflikte lösen und Gruppendruck widerstehen. Kommunikative Kompetenzen sind ein zentraler Baustein für die Aids-Prävention.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt <b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) Übung: „Begriffe raten“  b) „Gesprächsregeln“  c) Übung: „Konzentrierter Dialog“ <sup>1</sup>	Aussagen bzw. die Pantomime des Darstellers werden mit eigenen Worten wiederholt. So erkennt der Darsteller, ob seine Umschreibungen der Begriffe verstanden worden sind. Missverständnisse können sofort beseitigt werden.  Aktives Zuhören lernen und Gespräche führen können, so dass sich der Gesprächspartner nicht angegriffen fühlt  Die Schüler sollen die erlernten Kommunikationsfertigkeiten in einem Gespräch anwenden.	<b>75 Min.</b> (30 Min.)  (10 Min.)  (35 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>10 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> „Ein regelgeleitetes Gespräch“	Zur Vertiefung kann zu Hause zusätzlich die Arbeitsaufgabe „Ein regelgeleitetes Gespräch“ durchgeführt werden.	<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Karten: „Ratespiel“ Arbeitsblatt/Folie: „Gesprächsregeln“ Folie: „Konzentrierter Dialog“ Arbeitsblatt: „Regelgeleitetes Gespräch“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung

<sup>1</sup> Übung von Dr. Heinz Lehmeier aus einer Fortbildung der ALP Dillingen

## Vorschlag zur Durchführung

### Vorbemerkung:

**Mit dieser Einheit schließt der erste Teil des Aids-Präventionsprogramms LIZA ab.**

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: „Begriffe raten“

Wählen Sie nacheinander Paare aus, die das Ratespiel durchführen; einer der Schüler stellt den Begriff pantomimisch dar oder umschreibt ihn mit Worten (dabei darf der Begriff nicht genannt werden), der andere fasst das Gesprochene bzw. Dargestellte in eigenen Worten zusammen und rät.

Nach Beendigung jedes Spiels soll der Zuhörer angeben, wie er sich fühlte und inwieweit er den Sprecher bzw. Pantomimen verstanden hat. Der Sprecher bzw. Pantomime soll schildern, ob er ganz, teilweise oder weniger verstanden worden ist. Der Rest der Klasse schildert, was er beobachtet hat und was ihm aufgefallen ist.

Lassen Sie je nach verbleibender Zeit möglichst viele Begriffe raten.

Mögliche Auswertungsfragen zum Abschluss der Übung:

- Wie ging es euch mit dieser Übung?
- Welches Verhalten des Sprechers/Pantomimen hat sich als nützlich erwiesen?
- Welches Verhalten des Ratenden hat sich als nützlich erwiesen?
- Welche ähnlichen Situationen kennt ihr aus dem Alltag?

#### b) Erarbeitung der Gesprächsregeln

Wie das Ratespiel zeigt, kommt es in der verbalen und nonverbalen Kommunikation oft zu Unklarheiten und Missverständnissen. Durch geeignete Sprecher- und Zuhörerregeln kann gutes Zuhören gefördert und Missverständnissen vorgebeugt werden. Folgende Regeln haben sich bewährt.

Verteilen Sie die Arbeitsblätter und legen Sie die Folie „Gesprächsregeln“ auf. Gehen Sie die Sprecher- und Zuhörerregeln mit den Schülern gemeinsam durch, stellen Sie dabei, wenn möglich, Bezüge zu den Erfahrungen mit der vorangegangenen Übung her. Lassen Sie bei Bedarf die Schüler individuell ergänzen, was ihnen außerdem noch wichtig ist oder nützlich erscheint.

#### c) Übung: „Konzentrierter Dialog“

Ein Einstieg in das Konzept des „Aktiven Zuhörens“.

In dieser Übung hat jeder Schüler die Gelegenheit, die Sprecher- und die Zuhörerregeln aktiv zu üben. Teilen Sie dazu die Klasse in Dreiergruppen ein. Sollte das nicht aufgehen, können Sie entweder selbst mitmachen oder die übrigen Schüler in Paare einteilen.



Legen Sie nun die Folie „Konzentrierter Dialog“ auf und besprechen Sie mit den Schülern genau den Ablauf der Übung.

Bitte beachten Sie auch:

- Das Gesprächsthema darf kein Konfliktpotenzial und keinen Lösungsdruck haben.
- Sprecher und Zuhörer sollen sich nicht frontal gegenüber sitzen, aber trotzdem Blickkontakt halten, ohne sich andauernd in die Augen zu starren.
- Der Sprecher soll nicht 2 Minuten durchreden, der Zuhörer darf ggf. behutsam unterbrechen.
- Der Zuhörer soll nicht interpretieren und nichts Eigenes einbringen („...ja, das kenn ich auch...“).
- Kein Dialogthema, der Sprecher soll etwas mitteilen.
- Themenbeispiele: Mein liebstes Hobby, mein Lieblingssport, meine Lieblingsmusik, was ich letztes Wochenende unternommen habe, ...

Geben Sie (am besten mit einem Gong) den Zeittakt vor. Nach 3 Runden hat jeder Schüler jede Rolle einmal eingenommen.

Beenden Sie diese Übung unbedingt mit einer offenen Gesprächsrunde.

- Wie ist das Gespräch verlaufen?
- Wie hat euch das Gespräch gefallen?
- Was könnte euch beim Einhalten der Regeln unterstützen?
- Wo könnt ihr in eurem Alltag diese Regeln sinnvoll einsetzen?

### 3. Abschlussübung

Da die vorausgegangene Übung mit einer Gesprächsrunde beendet wurde, bietet sich je nach momentaner Gemütslage von Schülern und Lehrern eine Entspannungs- oder Bewegungsübung an.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Teilen Sie das Arbeitsblatt „Ein regelgeleitetes Gespräch“ aus und vereinbaren Sie mit den Schülern, dass sich jeder in nächster Zeit gezielt eine geeignete Gesprächssituation aus seinem Alltag zum Anwenden und Einüben der Regeln vornimmt. Darüber soll der Gesprächspartner zu Beginn des Gesprächs informiert werden.

**Mit dieser Hausaufgabe endet der erste Teil des Aids-Präventionsprogramms LIZA.**



Bitte auf festeres Papier kopieren oder laminieren  
und die Kärtchen ausschneiden.

Kopiervorlage

## Ratespiel

Kommunikation

Geometrie

Fußball

Rollerblades

Radiosprecher

Karfreitag

Heiligabend

Lehrer

Milch

Kondom

Bleistift

Liebe

Hass

Außerirdischer

Gesetz

Prüfung

Mückenstich

Schwangerschaft

Stiefmutter

Sex

Kunstwerk

Zeit

Michael Jackson

Schulleiter



## Gesprächsregeln

Kopiervorlage

Folie

### Zuhörerregeln:



Lass´ den Sprechenden aussprechen!



Zeig´ dem Sprecher, dass du zuhörst (Nicken, Anschauen usw.)!



Frage nach, wenn du etwas nicht richtig verstanden hast!



Zeig´ dem Sprecher, dass du ihn verstanden hast,  
indem du in deinen eigenen Worten kurz zusammenfasst,  
was er gesagt hat!



.....

### Sprecherregeln:



Lass´ auch den Zuhörer zu Wort kommen!



Fange Sätze mit „Ich ...“ an (Ich finde . . ., Ich meine . . ., usw.)!



Vermeide die Wörter „immer“ und „nie“!



Frage nach, ob der Zuhörer dich richtig verstanden hat!

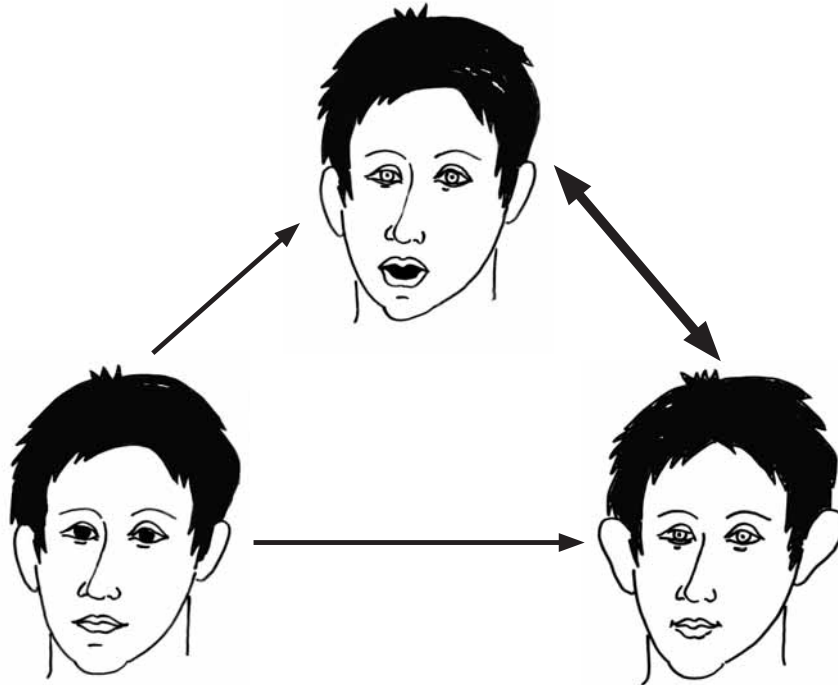


.....

## Konzentrierter Dialog

Kopiervorlage

Folie



- Regeln:**
- es gelten die Zuhörer- und Sprecherregeln
  - Sprecher erzählt ca. 2 Minuten über ein selbst gewähltes „einfaches“ Thema
  - Zuhörer hört zu und fasst zusammen
  - Beobachter achtet auf Körpersprache und Einhaltung der Regeln

- Ablauf:**
- vereinbaren: Wer ist Erzähler, Zuhörer, Beobachter?
  - erste Erzählrunde mit Zusammenfassung des Zuhörers
  - Beobachter berichtet über seine Wahrnehmungen
  - kurzes gemeinsames „Gespräch über das Gespräch“
  - Rollenwechsel und zweiter Durchgang ...
  - jeder kommt in jeder Rolle einmal dran





## Übung: „Ein regelgeleitetes Gespräch“

Kopiervorlage



Führe ein Gespräch mit einer Person deiner Wahl über ein harmloses Thema. Zeige und erkläre deinem Gesprächspartner vor dem Gespräch das Arbeitsblatt mit den Gesprächsregeln und bitte ihn um deren Beachtung.

### **Beachte beim Gespräch die Zuhörer- und Sprecherregeln!**

Diskutiere mit deinem Gesprächspartner nach dem Gespräch bitte folgende Fragen:

1. Was war an diesem Gespräch anders als sonst?
2. Welche der Regeln habt ihr als besonders nützlich erlebt?
3. Welche Regeln brauchen noch Übung, damit ihr sie wie selbstverständlich anwenden könnt?
4. Bei welchen Gesprächssituationen ist die Anwendung der Regeln eurer Meinung nach sinnvoll?

## 10. Rollenbilder und Beziehungen (I)

Die Unterrichtseinheit „Rollenbilder und Beziehungen I“ beschäftigt sich mit verschiedenen Situationen und Phasen unseres Lebens, in denen wir unterschiedliche Rollen einnehmen. Es ist nicht möglich, rollenfrei zu agieren. Gerade in der Pubertät findet eine intensive Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen, insbesondere der Männer/Frauen-Rolle statt. Diese Lebensphase bietet die Chance, vermittelte Rollenmuster zu überprüfen, um sie zu verlassen oder neu zu definieren oder aber bewusst zu übernehmen. Denn Rollen bieten auf der anderen Seite auch soziale Sicherheit. Die beiden Unterrichtseinheiten sollen die Jugendlichen auf ihrem Weg zu einer sozialen und sexuellen Identität unterstützen und begleiten.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>ca. 1 Woche vorher:</b> <b>Stellen der Hausaufgabe</b> „Meine Rollen“	Anhand von Rollenkarten sollen die Schüler ihre Rollen im Leben aufschreiben.	
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Meine Rollen“	Die Schüler werden sich ihrer unterschiedlichen Rollen bewusst und setzen sich mit ihnen auseinander.	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> „Anspruch und Wirklichkeit“	In dieser Übung geht es um Diskrepanzen zwischen den vermittelten Ansprüchen und der individuellen Lebenswirklichkeit.	<b>50 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> „Mein soziales Netz“	Anhand eines Fragebogens sollen die Schüler die verschiedenen Rollen anderer Personen in ihrem Leben auflisten.	<b>5 Min.</b>

## Was vorbereitet werden muss

Kopien	Karten: „Meine Rollen“ (Hinweis: ca. 1 Woche vorher) Auswertungskarten/Folie: „Meine Rollen“ Diskussionskarten: „Anspruch und Wirklichkeit“ Arbeitsblatt: „Mein soziales Netz“
Sonstiges	mehrere Jugend- und Lifestylezeitschriften mehrere große Plakate für die Collagen Schere und Klebstoff Material zur Kleingruppeneinteilung

## Vorschlag zur Durchführung

### Vorbemerkung:

Mit der Unterrichtseinheit 10 „Rollenbilder und Beziehungen (I)“ beginnt der zweite Teil des Aids-Präventionsprogramms in der neuen Jahrgangsstufe. So erscheint es sinnvoll, nach der Ferienpause, etwa eine Woche vor dem eigentlichen Start, die Gruppe auf die Fortsetzung des Präventionsprogramms hinzuweisen, organisatorische Fragen zu klären und sie neu einzustimmen. Bei dieser Gelegenheit kann dann auch gleich der vorbereitende Arbeitsauftrag für die Einheit 10 gestellt werden.

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

#### „Meine Rollen“

Vielen Jugendlichen ist es nicht bewusst, dass auch sie sich in bestimmten Rollen befinden, und wenn, dann erleben sie diese Tatsache häufig als Einengung.

Die Schüler sollen in Kleingruppen die von jedem Einzelnen der Gruppe genannten Rollen anhand zweier Auswertungsfragen (pro Gruppe) überprüfen.

Führen Sie eine Kleingruppeneinteilung (3 bis 4 Schüler) durch. Die beiden Karten mit den Auswertungsfragen für jede Gruppe liegen auf den Gruppentischen. Lassen Sie den Schülern etwa 10 Minuten Zeit.

Legen Sie dann die Folie mit den gesamten Auswertungsfragen auf den Overhead-Projektor. Jede Kleingruppe soll ihre Antworten vorstellen. Besprechen Sie mit den Schülern die Fragen und fassen Sie zum Abschluss die Antworten der Schüler zur jeweiligen Frage zusammen.

## 2. Erarbeitung des Themas

### Übung: „Anspruch und Wirklichkeit“<sup>1</sup>

Einteilung der Schüler in Mädchen- und Jungengruppen (3 bis 4 Schüler).

Es soll in Kleingruppen eine Collage erstellt werden zum Thema „Wie sollen - nach Meinung der Zeitungsmacher - Mädchen bzw. Jungen heutzutage sein?“. Die Mädchen sollen sich mit dem Thema „Mädchen von heute“ und die Jungen mit dem Thema „Jungen von heute“ beschäftigen. Teilen Sie dazu Jugend- und Lifestylezeitschriften aus. Bei der Auswertung geht es nicht um das Thema Traumfrau/Traummann, sondern darum, wie Mädchen oder Jungen in den Zeitungen dargestellt sind. Neben der Mode bzw. Kleidung und Frisuren sollen auch bestimmte Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen beschrieben werden. Dazu können Fotos, Überschriften und andere Darstellungen aus den Zeitschriften verwendet werden.

Lassen Sie den Schülern 20 Minuten Zeit. Weisen Sie deutlich auf die Zeitbegrenzung hin („Ihr habt dazu 20 Minuten Zeit ...“) um zu vermeiden, dass sich Schüler evtl. in den Zeitschriften ‚festlesen‘.

Hängen bzw. legen Sie dann die erstellten Collagen sichtbar für die Diskussionsrunde im Klassenraum auf.

Verteilen Sie an jede der Schülergruppen eine der vier Diskussionskarten. Lassen Sie den Schülern 10 Minuten Zeit.

Die Gruppen tragen ihre Antworten jeweils vor (Zeit pro Gruppe ca. 5 Minuten).

## 3. Abschlussübung

Zum ruhigen Ausklang ist eine Entspannungs- oder Bewegungsübung empfehlenswert.

## 4. Stellen der Hausaufgabe

Teilen Sie den Fragebogen „Mein soziales Netz“ aus und erläutern Sie ihn kurz.

### Methodischer Hinweis:

Die Thematik „eigenes soziales Netz“ kann für manche Schüler schwierig sein. Schüler, die kaum Bezugspersonen haben, müssen hier behutsam einbezogen werden. Bei der Besprechung des Arbeitsauftrags muss darauf geachtet werden, dass hier kein Wettbewerb unter den Schülern (z. B. „Wer hat die meisten oder die besten Bezugspersonen?“) stattfindet.

<sup>1</sup>angelehnt an: Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (1994). Sexualpädagogik, Aids, Prävention mit Methoden des lebendigen Lernens, Handbuch für Lehrer und Lehrerinnen.



## Arbeitsauftrag

Kopiervorlage

### Meine Rollen

Die Aufgabenstellung lautet, deine Rollen im Leben zu sammeln.

Mit Rollen meine ich zum Beispiel die Rolle als Sohn oder als Tochter oder Enkel oder Enkelin oder als Schüler, Freund, Mitglied im Sportverein usw..

Bitte schreibe deine Rollen in die vorgegebenen Kästchen.

#### Die Rollen in meinem Leben

## Auswertung zum Arbeitsauftrag:

Kopiervorlage

Folie

### Meine Rollen

Karte 1

Welche Rollen kann ich ablehnen?  
Warum?



Karte 2

Welche Rollen habe ich freiwillig übernommen?  
Warum?



Karte 3

Welche Rollen finde ich angenehm?  
Warum?



Karte 4

Welche Rollen kommen eventuell in Zukunft auf  
mich zu?



## Diskussionskarten

Kopiervorlage

zu: Anspruch und Wirklichkeit

Karte 1

Wo könnt ihr euch in den Collagen wieder erkennen?



Karte 2

Welche Rollenvorgaben in den Zeitschriften  
haltet ihr für erfüllbar, welche nicht?



Karte 3

Welche Probleme können entstehen, wenn ihr versucht,  
Rollenvorgaben aus den Zeitschriften  
zu entsprechen?



Karte 4

Was fehlt euch in der Darstellung von Jugendlichen?



## Arbeitsauftrag: Mein soziales Netz

In der Tabelle sind verschiedene Personen aus deinem näheren und weiteren Umfeld aufgelistet. Kreuze an, ob diese Personen eine wichtige oder unwichtige Rolle in deinem Leben spielen! Nenne anschließend den Grund! Falls du Personen auf dieser Liste vermisst, kannst du sie noch hinzufügen.

Kopiervorlage

	wichtig	unwichtig	warum?
Mutter/Stiefmutter			
Vater/Stiefvater			
Oma			
Opa			
Bruder/Schwester 1			
Bruder/Schwester 2			
Bruder/Schwester 3			
Freund/in 1			
Freund/in 2			
Onkel			
Tante			
Cousin/Cousine			
Andere Personen			





## 11. Rollenbilder und Beziehungen (II)

In der Unterrichtseinheit „Rollenbilder und Beziehungen (II)“ soll die Wichtigkeit von zwischenmenschlichen Beziehungen aufgezeigt werden. Die Bedeutung einer Beziehung zu einer und mehreren Personen wird anhand des eigenen sozialen Netzes erarbeitet. Im Zentrum der Stunde stehen Verhaltensklischees, die als „typisch männlich“ oder als „typisch weiblich“ gelten.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Mein soziales Netz“	Die Schüler reflektieren ihr soziales Netz.	<b>20 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> Wählen Sie eines der folgenden Rollenspiele aus. a) „Wie nehme ich Kontakt auf?“  oder: b) „Miese Anmache“	Erkennen, dass Imponiergehabe und Desinteresse häufig gezeigte Verhaltensweisen der ersten Kontaktaufnahme sind und dass diese Verhaltensweisen eine offene Kommunikation zwischen Jungen und Mädchen oft erschweren.  Klischees und Diskriminierung beim „Anmachen“ sollen anhand eines Rollenspiels erkannt und verarbeitet werden.	<b>50 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> Meine Erwartungen an Liebe und Partnerschaft	Anhand eines Fragebogens sollen die Schüler ihre Erwartungen an eine Beziehung deutlich machen und sich die fünf wichtigsten Erwartungen heraussuchen.	<b>5 Min.</b>

## Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie: „Wie nehme ich Kontakt auf?“ bzw.: „Miese Anmache“
	Eigenschaftskarten
	Hausaufgabe: Meine Erwartungen an Liebe und Partnerschaft
Sonstiges	Moderationskarten

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

#### „Mein soziales Netz“

In Anknüpfung an die Hausaufgabe sollen die Schüler die Personen, die für sie eine wichtige Rolle spielen, anonym auf je ein Kärtchen schreiben. Sammeln Sie die Kärtchen ein und erstellen Sie aus den von den Schülern angegebenen Personen durch Abzählen eine Rangliste.

#### Mögliche Auswertungsfragen:

- Überrascht euch dieses Ergebnis?
- Wie erklärt ihr euch dieses Ergebnis?
- Fällt euch etwas besonders auf?
- Könnt ihr euch vorstellen, dass manche der hier aufgelisteten Personen in den nächsten Jahren eine weniger wichtige Rolle in eurem Leben spielen werden?

### 2. Erarbeitung des Themas

Wählen Sie eine der angebotenen Übungen aus.

#### a) Übung: „Wie nehme ich Kontakt auf?“<sup>1</sup>

Für das nachfolgende Rollenspiel sollen sich die Schüler folgende Spielsituation vorstellen: „Jörg und Tanja haben sich schon einige Male im Jugendzentrum gesehen, aber noch nie miteinander gesprochen. Weder Jörg noch Tanja wissen, wie sich der andere verhalten würde, falls man ihn anspräche. Beide stehen zufällig nebeneinander vor dem schwarzen Brett des Jugendzentrums und studieren, was am Wochenende los ist. Einer von beiden macht den Versuch, Kontakt aufzunehmen. Ob es dann mit dem Kennenlernen klappt, ist noch nicht sicher.“

<sup>1</sup>aus: Barmer (1996). Aids-Prävention und Sexuaufklärung: Arbeitsmaterial zur Gesundheitsförderung in der Schule



Das Rollenspiel wird mehrfach verändert, d. h. entweder spricht Tanja Jörg an oder umgekehrt. Der Ansprechende kann entweder gelangweilt, höflich, aggressiv oder auch selbstsicher reagieren. Der Angesprochene hat die Möglichkeit, abweisend, ängstlich, herausfordernd oder ermutigend zu reagieren.

Wählen Sie vier weibliche und vier männliche Schüler für dieses Rollenspiel aus. Es soll immer ein Mädchen mit einem Jungen spielen. Je zwei Mädchen und zwei Jungen übernehmen die Rolle des Ansprechenden und die Restlichen die derjenigen, die angesprochen werden sollen. Nach dieser Einteilung ziehen die Schüler eine Eigenschaftskarte, entsprechend ihrer Rolle in der Spielsituation.

Die übrigen Schüler machen sich Notizen darüber, was ihnen während der Rollenspiele aufgefallen ist, so zum Beispiel, ob die Rollen übertrieben dargestellt wurden oder tatsächlich echt gewirkt haben.

Lassen Sie möglichst mehrere Versionen spielen und werten Sie jeden Durchgang anhand der Folie „Auswertungsfragen: Wie nehme ich Kontakt auf?“ aus.

### **b) Übung: „Miese Anmache“<sup>2</sup>**

#### **Methodischer Hinweis:**

Dieses Rollenspiel kann für das Mädchen sehr unangenehm oder sogar verletzend sein. Das Mädchen muss daher sowohl bei der Vorbereitung auf die Rolle als auch bei der Nachbesprechung gestützt werden. Beim Auswertungsgespräch ist es sehr wichtig, ausführlich auf die Gefühle des Mädchens in der Situation einzugehen. Im Anschluss finden Sie mögliche Alternativen für diese Übung.

Wählen Sie freiwillige Spieler aus (ein Mädchen und drei Jungen). Erklären Sie erst dem Mädchen die Spielsituation und anschließend den Jungen.

#### **Das Mädchen:**

Stell dir vor, du gehst von der Schule nach Hause. Die Bauarbeiter einer Baustelle haben Mittagspause, sitzen da und pfeifen schon von weitem, als du kommst. Dann quatschen sie dich an bzw. sie quatschen über dich ...

#### **Die Jungen:**

Ihr Jungen spielt die Bauarbeiter. Ihr habt gerade Mittagspause. Da hinten kommt ein Mädchen, ihr sprecht über sie und pfeift so, dass sie es schon von weitem hört. Wenn sie vorbeikommt, macht ihr eine Bemerkung zu ihren Beinen, ihrer ganzen Figur, ihren Klamotten ...

Lassen Sie die Schüler anhand der vorgegebenen Situation das Rollenspiel durchführen.

Mögliche Beobachtungsaufgaben für die Zuschauer:

Jungen: Beobachtet die Jungs - wie verhalten sie sich (Gestik, Mimik, Worte ...)?

Mädchen: Beobachtet das Mädchen - wie reagiert es (Haltung, Mimik, Gestik ...)?

Lassen Sie anschließend zuerst das Mädchen erzählen, wie es sich in seiner Rolle gefühlt hat und führen Sie anschließend ein Auswertungsgespräch anhand der Folie „Auswertungsfragen: Miese Anmache“.

<sup>2</sup>aus: Barmer (1996). Aids-Prävention und Sexualaufklärung. Arbeitsmaterial zur Gesundheitsförderung in der Schule

### **Alternative Rollenspiele:**

#### **Das Mädchen:**

Stell dir vor, du willst dich mit deiner Clique in der Disco treffen. Als du zum Eingang gehst, steht dort eine Gruppe Jungen. Einer raucht, ein anderer hat eine Bierflasche in der Hand. Sie machen dich an ...

#### **Die Jungen:**

Ihr Jungen steht vor der Disco. Einer raucht gelangweilt, ein anderer hält eine Bierflasche in der Hand. Da kommt ein Mädchen allein auf den Eingang zu. Ihr seht sie schon von weitem, pfeift und macht anzügliche Bemerkungen ...

#### **Weitere Möglichkeit:**

Rollentausch (die Mädchen übernehmen die Jungenrolle und umgekehrt)

### **Alternative zum Rollenspiel:**

Die Ausgangssituationen sind wie vorgegeben, werden allerdings nicht als Rollenspiel sondern als Standbild umgesetzt. Dabei nimmt zuerst die Jungengruppe ihre entsprechende Haltung ein, das Mädchen reagiert darauf. Wichtig ist, dass das jeweilige Verhalten nur durch Haltung, Gestik und Mimik ausgedrückt wird. Durch die nonverbale Darstellung kann ein erheblicher Teil der anfangs angesprochenen möglichen Verletzungen des Mädchens gemildert bzw. vermieden werden.

### **3. Abschlussübung**

Zum ruhigen Ausklang ist eine Entspannungs- oder Bewegungsübung empfehlenswert.

### **4. Stellen der Hausaufgabe**

Teilen Sie den Fragebogen „Meine Erwartungen an Liebe und Partnerschaft“ aus, auf dem die Erwartungen an eine Beziehung aufgelistet sind. Die Schüler sollen fünf ankreuzen, die für sie in einer Partnerschaft wichtig sind.

## Arbeitsblatt: Eigenschaftskarten

Kopiervorlage

Eigenschaftskarten für die Ansprechenden:

<b>gelangweilt</b>	<b>höflich</b>
<b>aggressiv</b>	<b>selbtsicher</b>

Eigenschaftskarten für die Angesprochenen:

<b>abweisend</b>	<b>ängstlich</b>
<b>herausfordernd</b>	<b>ermutigend</b>



## Auswertungsfragen:

### Wie nehme ich Kontakt auf?

Folie



#### **an die Spielerinnen und Spieler:**

Wie hast du dich in der Spielsituation gefühlt?

Hast du so gespielt, wie du es wolltest?

Haben du oder deine Partnerin bzw. dein Partner  
anders reagiert als du vorher gedacht hast?

Was würdest du beim zweiten Mal anders machen?

#### **an die Zuschauerinnen und Zuschauer:**

Was hat auf euch übertrieben und realitätsfern gewirkt?

Was habt ihr als echt und überzeugend empfunden?



## Auswertungsfragen:

### „Miese Anmache“

Folie

#### **an die Spieler (Mädchen):**

Wie hast du dich in der Spielsituation gefühlt?

Wodurch hättest du dich in einer realen Situation verletzt gefühlt?

Hättest du dich in der Wirklichkeit anders verhalten?

Wie wirken auf dich solche ‚Typen‘?

#### **an die Spieler (Jungen):**

Wie habt ihr die Situation wahrgenommen?

Wie habt ihr euch als Jungen gefühlt?

Welche Wirkung - denkt ihr - hat ein solches Verhalten auf Mädchen?

#### **an die Zuschauerinnen und Zuschauer:**

Welche typischen Verhaltensweisen von Mädchen und Jungen habt ihr gesehen?

Welche Wirkungen haben solche Verhaltensweisen?





## Hausaufgabe:

### „Meine Erwartungen an Liebe und Partnerschaft“

Kreuze die fünf Erwartungen an, die für dich am wichtigsten sind.

Es ist mir wichtig, dass ...

Kopiervorlage

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> wir die gleichen Interessen (Hobbys) haben.            | <input type="checkbox"/> mein/e Partner/in gut aussieht.                            |
| <input type="checkbox"/> die Beziehung längerfristig ist.                       | <input type="checkbox"/> er/sie immer zu mir hält.                                  |
| <input type="checkbox"/> wir den gleichen Freundeskreis haben.                  | <input type="checkbox"/> wir immer alles gemeinsam entscheiden.                     |
| <input type="checkbox"/> meine Eltern den Freund bzw. die Freundin akzeptieren. | <input type="checkbox"/> jede/r für sich selbst entscheiden kann.                   |
| <input type="checkbox"/> ich bei ihm/ihr immer genau weiß, woran ich bin.       | <input type="checkbox"/> mein/e Partner/in (beruflichen) Ehrgeiz hat.               |
| <input type="checkbox"/> wir über alles miteinander sprechen können.            | <input type="checkbox"/> jede/r seine Freizeit (Urlaub) auch mal alleine gestaltet. |
| <input type="checkbox"/> wir uns treu sind.                                     | <input type="checkbox"/> jede/r Freiraum hat.                                       |
| <input type="checkbox"/> wir eifersüchtig sind.                                 | <input type="checkbox"/> wir oft miteinander schmusen.                              |
| <input type="checkbox"/> die eigene Clique den Freund/die Freundin toll findet. | <input type="checkbox"/> wir alles über den anderen wissen.                         |
| <input type="checkbox"/> wir später heiraten.                                   | <input type="checkbox"/> mein/e Partner/in schick gekleidet ist.                    |
| <input type="checkbox"/> wir beide unsere Gefühle und Wünsche äußern können.    | <input type="checkbox"/> ich mich zu jeder Zeit auf ihn/sie verlassen kann.         |
| <input type="checkbox"/> keiner den anderen unterdrückt.                        | <input type="checkbox"/> ich mit ihm/ihr vor Überraschungen ganz sicher bin.        |
| <input type="checkbox"/> wir uns nicht streiten.                                | <input type="checkbox"/> wir niemals Langeweile haben.                              |
| <input type="checkbox"/> wir uns nicht kritisieren.                             | <input type="checkbox"/> — — — — —  |
| <input type="checkbox"/> wir unterschiedliche Freundeskreise haben.             |   |



## 12. Liebe, Sex und Partnerschaft

Zum Thema Sexualität werden insgesamt 3 Unterrichtseinheiten durchgeführt. Die erste Einheit beschäftigt sich mit den Erwartungen und Wertvorstellungen in einer Partnerschaft. Diese stellen einen wichtigen Bereich in der Sexualaufklärung dar. Die Schüler sollen erkennen, dass Liebe und Sexualität sinnvoll aufeinander bezogen sind.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> Meine Erwartungen an Liebe und Partnerschaft	Die Schüler führen mit den Ergebnissen der Hausaufgabe eine „Hitparade der Erwartungen“ durch. Dadurch werden die grundlegenden Erwartungen der Jugendlichen an eine Partnerschaft deutlich.	<b>25 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> Beziehungshaus	In dieser Übung wird die Hausaufgabe vertieft. Den Schülern soll bewusst werden, was ihnen an einer Partnerschaft wichtig oder eher unwichtig ist.	
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>50 Min.</b>
<b>4. Hausaufgabe</b> entfällt		<b>15 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Folie Auswertungsfragen zum „Beziehungshaus“  Karten für die „Hitliste“ je Gruppe: „Baustein-Karten“ je Gruppe: Arbeitsblatt „Beziehungshaus“ (auf DIN A3 vergrößern!)
Sonstiges	große Tafel oder Papierrolle als Wandzeitung Kleber und Buntstifte

### Vorschlag zur Durchführung

#### 1. Besprechung der Hausaufgabe<sup>1</sup>

In dieser Unterrichtsstunde benötigen Sie eine große Tafel oder Papierrolle als Wandzeitung, die Sie in zwei Spalten im Verhältnis 1:2 aufteilen. In der ersten kleineren Spalte werden die Erwartungen (Hausaufgaben) der Schüler an eine Partnerschaft gesammelt.

In der zweiten Spalte werden später die Beziehungshäuser der Schüler aufgelistet.

Teilen Sie die Karten für die Hitliste aus und lassen den Schülern etwa 2 Minuten Zeit um diejenige Erwartung aufzuschreiben, die dem Einzelnen jeweils am Wichtigsten ist. Grundlage dafür sind die 5 wichtigsten Erwartungen aus dem Fragebogen der Hausaufgabe.

Sortieren Sie mit Hilfe der Schüler die Karten und bestimmen Sie nach der Häufigkeit der Erwartungen eine Hitliste. Die am häufigsten genannte Karte kommt auf Platz 1, usw. Befestigen Sie die Hitkarten in dieser Reihenfolge in Spalte 1 der Wandzeitung.

<sup>1</sup>angelehnt an: Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie in der Schule (1994). Sexualpädagogik - Aids-Prävention mit Methoden des lebendigen Lernens



## 2. Erarbeitung des Themas

Die Schüler sollen die wesentlichen Inhalte einer partnerschaftlichen Liebesbeziehung herausarbeiten und sich auf eine gemeinsame Rangordnung verständigen.

### Übung: Beziehungshaus

Teilen Sie die Schüler in Kleingruppen (3-4 Schüler) ein. Geben Sie jeder Gruppe acht Bausteinkarten mit dem Auftrag, dass die Schüler darauf Begriffe wie z. B. Treue, Sex, Vertrauen .... schreiben, die etwas mit Beziehung und Partnerschaft zu tun haben. Die Schüler müssen sich dabei auf die für sie besonders wichtigen Bestandteile von Partnerschaft einigen. Wenn alle 8 Karten beschriftet sind, baut jede Gruppe ein Beziehungshaus auf dem entsprechenden Arbeitsblatt. Im Fundament soll die Grundlage einer Beziehung angesiedelt werden, nicht so wichtige Dinge eher im Dachstuhl.

Geben Sie den Schülern 20 Minuten Zeit. Anschließend soll jede Gruppe ihr Beziehungshaus vorstellen und auf die zweite Hälfte der Wandzeitung kleben. Achten Sie darauf, dass keine abwertenden Kommentare geäußert werden. Besprechen Sie anhand der Folie mit den möglichen Auswertungsfragen die Beziehungshäuser und die Arbeit in den Gruppen.

## 3. Abschlussübung

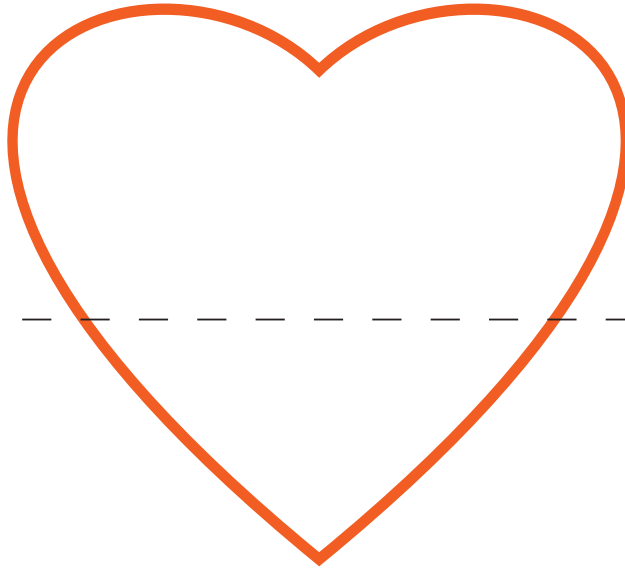
Blitzlichtrunde, Phantasiereise oder Bewegungsübung



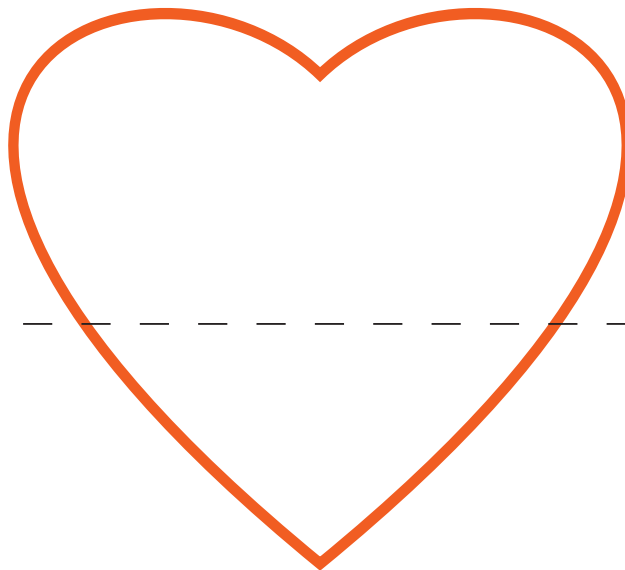
## Karten: „Hitparade der Erwartungen“

Kopiervorlage

Mein Favorit

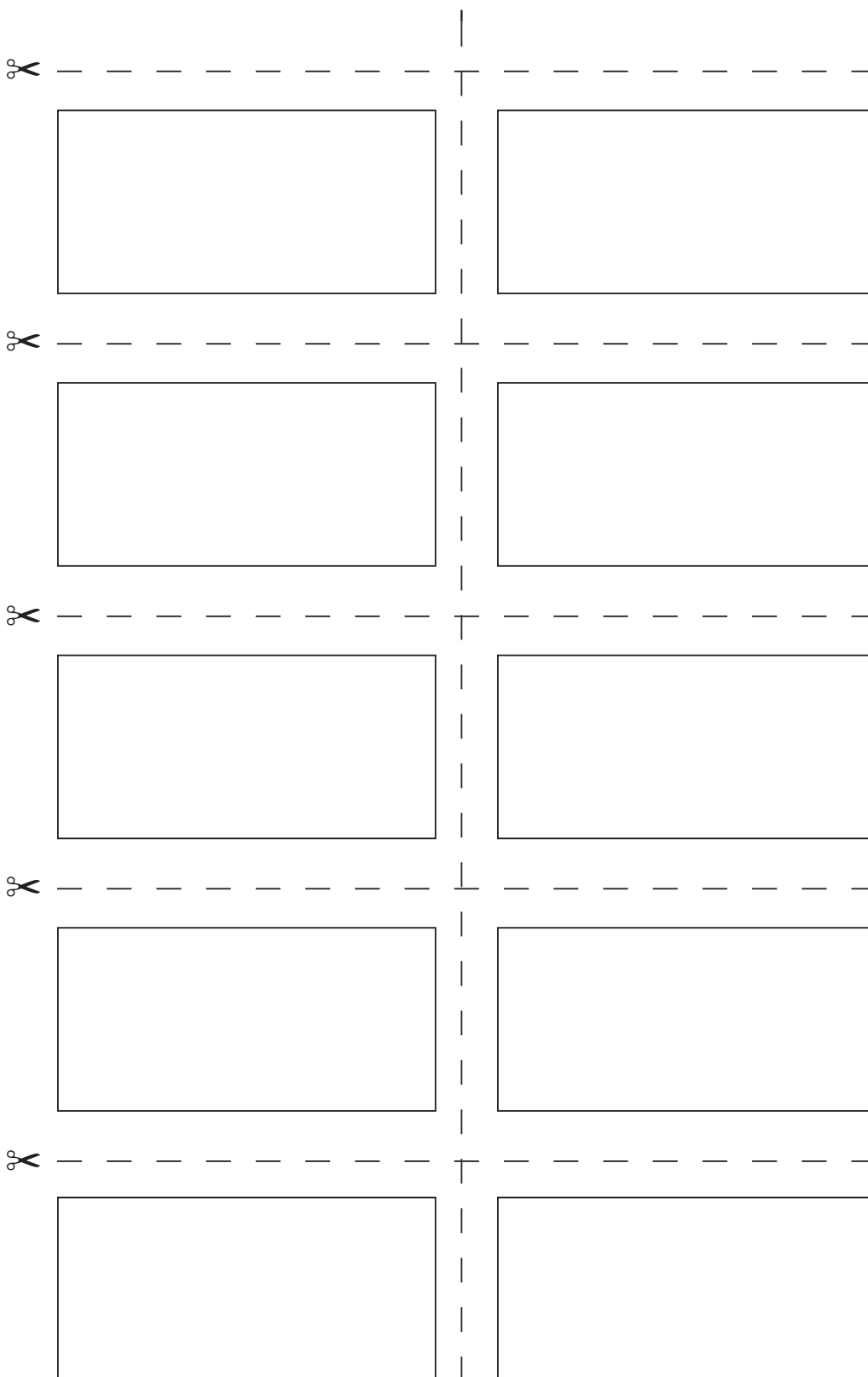


Mein Favorit



# Baustein-Karten

Kopiervorlage

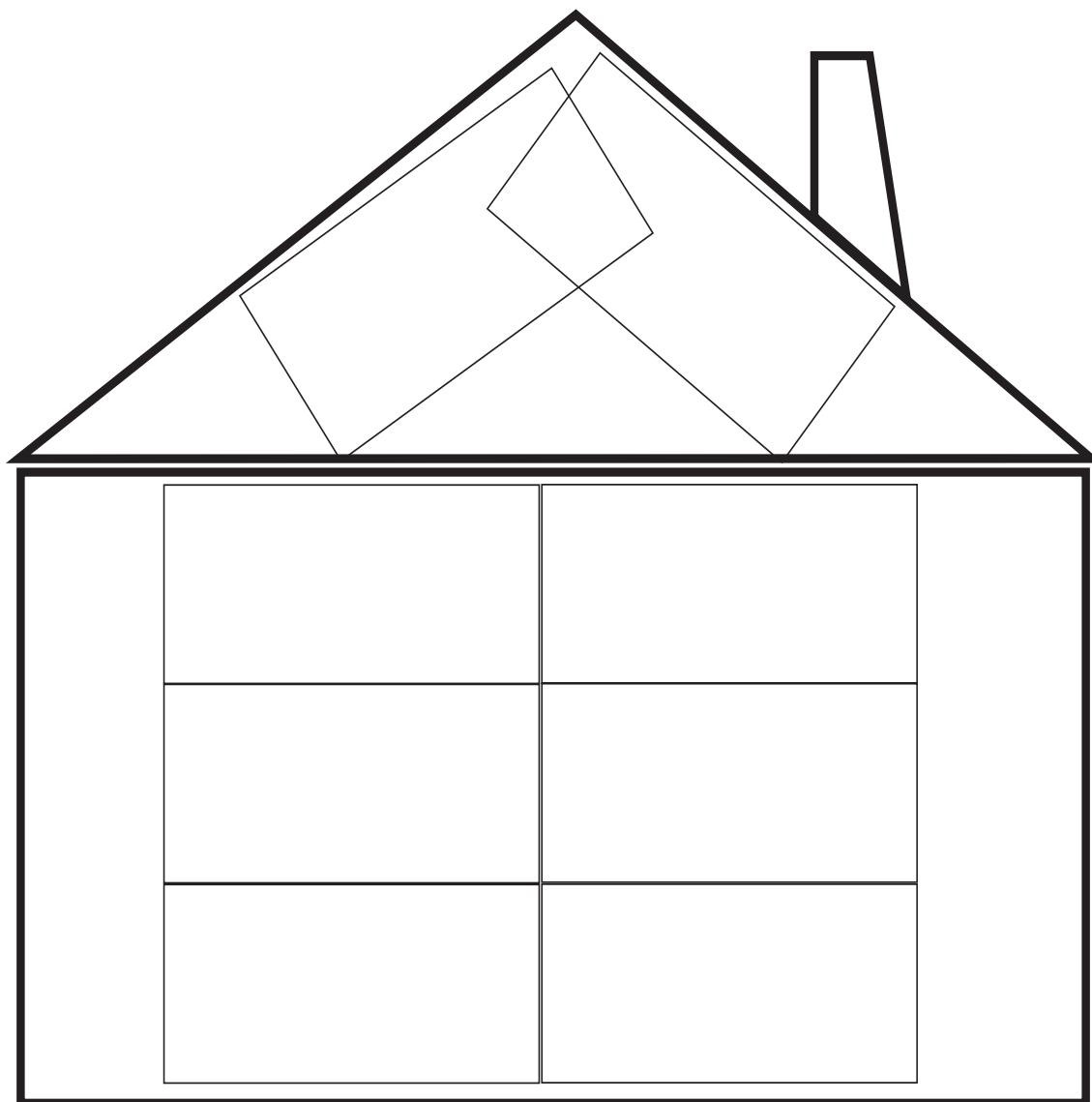


The form consists of 10 empty rectangular boxes arranged in 5 rows and 2 columns. Each row is separated by a horizontal dashed line, and a vertical dashed line runs down the center of the grid. On the left side of each horizontal dashed line, there is a small scissors icon indicating where to cut. The boxes are intended for students to write or draw content related to the lesson topic.



## Beziehungshaus

Kopiervorlage



Klebt die beschrifteten Bausteine zu einem Partnerschaftshaus zusammen.

Überlegt dabei, was in das Fundament gehört, damit das Haus bestand hat!

Welche Teile bilden den Abschluss mit dem Dachboden?



## Auswertungsfragen: „Beziehungshaus“

### **Fragen für die Betrachtung der Häuser:**

- Welche Gemeinsamkeiten stellt ihr fest beim Vergleich der Beziehungshäuser?
- Welche wichtigen Aspekte fehlen euch?

### **Fragen zur Arbeit in den Gruppen:**

- Wann gab es Streitpunkte in der Gruppe?
- Wo gab es unterschiedliche Meinungen bei der Platzierung der Baustein-Karten?
- Wie kam die Gruppe zu ihrem Ergebnis?





## 13. Verhütung und Sprechen über Sexualität

Diese Unterrichtseinheit gliedert sich in zwei Themenblöcke. Zum einen wird Grundwissen über Verhütung vermittelt bzw. vorhandenes Wissen aktiviert. Im zweiten Teil wird spielerisch ein gemeinsamer, für alle Schüler der Klasse gleichermaßen akzeptabler Wortschatz für Begriffe, die Sexualität betreffen, erarbeitet.

Sexualität ist für den Menschen etwas sehr Wichtiges und Schönes, das nicht durch zotige Sprüche, die oft Ausdruck von Unsicherheit und Hemmungen sind, abgewertet werden darf. Durch den gemeinsam erarbeiteten Wortschatz werden Hemmungen abgebaut und die Schüler können offener über das Thema, das in unserer Gesellschaft oft tabuisiert wird, sprechen.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		<b>75 Min.</b>
a) Verhütungsmethoden	Bewertung der Wirksamkeit ausgewählter Verhütungsmethoden	(40 Min.)
b) „Sexualität und Sprache“	Erarbeitung eines gemeinsamen, für alle Schüler der Klasse akzeptablen Wortschatzes über Sexualität. Dieser soll die Kommunikation über Sexualität erleichtern und verbessern.	(35 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Hausaufgabe</b> entfällt		

### Was vorbereitet werden muss

Als Anschauungsmaterial können beim Gesundheitsamt oder bei staatlichen Beratungsstellen Broschüren und Anschauungsmaterial (z. B. Materialkoffer) besorgt werden. Eine Absprache mit dem in der Klasse unterrichtenden Biologielehrer ermöglicht u. U. beim ersten Thema ein fächerübergreifendes Arbeiten.

Kopien	<p>Folie zum Einstieg: „Was geschieht bei der Empfängnis?“</p> <p>Begriffe zu Sexualität und Sprache</p> <p>Informationsblätter über Verhütungsmethoden</p> <p>Papierstreifen zu Sexualität und Sprache (Methodischer Hinweis: Die Papierstreifen zu „Sexualität und Sprache“ müssen vergrößert werden.)</p>
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung

**1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.**

**2. Erarbeitung des Themas**

**a) Verhütung**

Besprechen Sie das Grundwissen über Empfängnis anhand der Folie „Was geschieht bei der Empfängnis?“.

Teilen Sie dann die Klasse in Kleingruppen (3 - 4 Schüler) ein und teilen Sie an alle Schüler den Text „Verhütungsmethoden“ aus.

Jede Gruppe soll jeweils eine der sechs folgenden Verhütungsmittel bzw. -methoden bearbeiten:

- Pille
- Implanon
- Kondom
- Diaphragma
- Coitus Interruptus
- Zäpfchen
- Natürliche Methoden (NFP)

Bei der Bearbeitung sollen miteinander die Vor- und Nachteile der jeweiligen Verhütungsmethode durch Unterstreichen herausgearbeitet werden und die Gruppe entscheidet, ob sie diese Verhütungsmethode einsetzen würde. Zum Schluss der Übung erzählt jede Gruppe dem Plenum, was sie über das jeweilige Verhütungsmittel herausgefunden hat und zu welchem Ergebnis sie gekommen ist. Zur Verdeutlichung kann für die Gruppenarbeit und die spätere Vorstellung hier das besorgte Anschauungsmaterial zur Verfügung gestellt werden.

Lassen Sie den Schülern 10 Min. Zeit und geben Sie gegebenenfalls Hilfestellung.

Besprechen Sie anschließend die Ergebnisse aus den Kleingruppen im Plenum.



Hier kann das Interesse der Schüler für das Thema erweitert werden durch aktuelle Statistiken über Verhütung bei Jugendlichen. Es sollte auch unbedingt ein Hinweis auf die Beratungsstellen und klärende Gespräche beim Frauenarzt gegeben werden.

### b) Sprechen über Sexualität

Vorschläge für eine Überleitung:

Fordern Sie die Schüler auf, bekannte Begriffe, z. B. für das Kondom zu nennen. Sammeln Sie die genannten Begriffe auf der Folie zu den vorgegebenen.

oder: Provozieren Sie die Schüler mit einem erfundenen Text aus einer allseits bekannten Jugendzeitschrift (z. B. eine Anfrage an ein Beraterteam).  
Der Text sollte einige unerwünschte Begriffe zur Sexualität enthalten und so die Schüler animieren, spontan Stellung zu nehmen.

Legen Sie dann die Folie „Sexualität und Sprache“ auf.

Gehen Sie mit den Schülern alle vorgegebenen Begriffe anhand der Folie durch und suchen Sie für jeden Synonyme.

Bewerten Sie die gefundenen Bezeichnungen

- neutral
- positiv
- negativ

gemeinsam mit den Schülern z. B. durch Abstimmung. Lassen Sie die Bewertungen auch begründen.

Schreiben Sie die Begriffe jeweils auf einen der vorgegebenen Papierstreifen entsprechend der Bewertung.

Beispiel:

+	Brüste	-
---	--------	---

+	Titten	-
---	--------	---

Einigen Sie sich mit den Schülern, dass nur die neutralen und positiven Begriffe in Zukunft benutzt werden sollen.

### 3. Abschlussübung

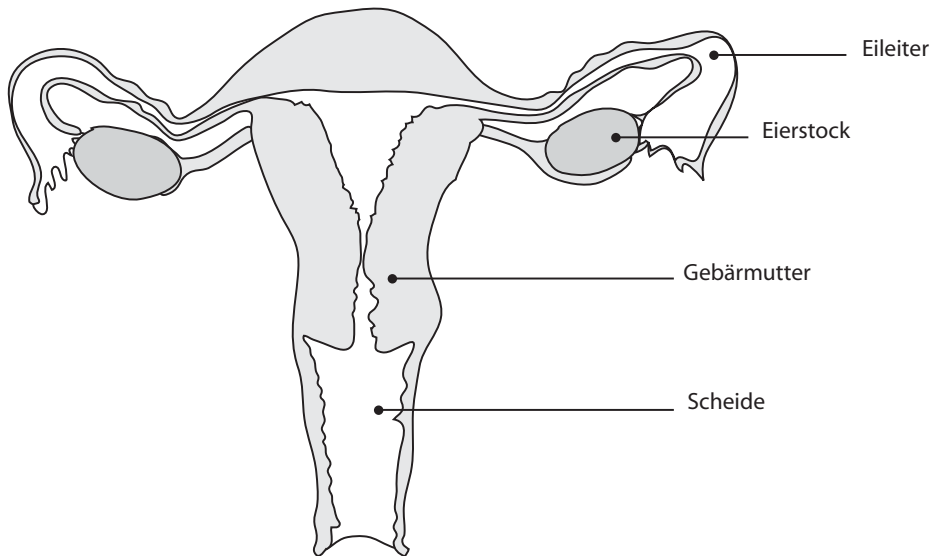
Blitzlichtrunde, Entspannungsübung oder Bewegungsübung

### 4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.



## Was geschieht bei der Empfängnis?

Folie



Die Spermaflüssigkeit gelangt in die Scheide, und die Spermien machen sich auf den Weg in Richtung Eileiter. Nur einem einzigen Spermium gelingt es, mit der dort wartenden, reifen Eizelle zu verschmelzen. Ungefähr 4 Tage braucht dann die befruchtete Eizelle für ihre Wanderung durch den Eileiter; währenddessen teilt sie sich ständig. Das dabei entstehende Keimbläschen nistet sich dann in der Gebärmutter mit Hilfe eines wurzelartigen Zellgeflechts ein, das tief in die Gebärmutterschleimhaut einwächst .



## Verhütungsmethoden

Kopiervorlage

### 1. Die Pille

Die Pille gehört zu den hormonellen Verhütungsmitteln und enthält Östrogene und Gelbkörperhormone. Sie wird täglich eingenommen. Der Arzt muss die Pille verschreiben. Vor allem junge Mädchen sollten sich vorher gründlich beim Arzt beraten lassen, welches der verschiedenen Präparate geeignet ist. Beachtet man die Einnahmевorschriften so ist die Pille sehr zuverlässig. Weitere hormonelle Verhütungsmittel sind die Mini-Pille und die 3-Monatsspritze. Die Mini-Pille hat den Nachteil, dass sie nur bei äußerst regelmäßiger Anwendung Sicherheit bietet, während die 3-Monatsspritze zu erheblichen Zyklusstörungen führen kann.

Die Wirkung der Pille besteht darin, dass sie den Eisprung hemmt. Daher ist kein fruchtbares Ei vorhanden. Die Gebärmutter Schleimhaut ist nicht vollständig aufgebaut und somit ist keine Einnistung möglich. Zudem bleibt der Schleimpfropfen im Gebärmutterhals erhalten, so dass die Spermien nicht durchwandern können.

Ein Vorteil der Pille liegt darin, dass sie große Sicherheit vor einer Schwangerschaft bietet. Man muss nicht „aufpassen“. Die Pille reguliert auch häufig Zyklusstörungen und verringert Menstruationsbeschwerden.

Die Nachteile der Pille sind: Es ist nur die Frau für die Verhütung zuständig. Die ständige Einnahme von Hormonen kann manchmal zu Gewichtszunahme, Übelkeit oder Kopfschmerzen führen. Eine Abnahme des Lustempfindens bei Frauen ist möglich. Für Raucherinnen ab 30 Jahren besteht ein erhöhtes Risiko für Thrombosen. Langfristige Auswirkungen sind noch nicht ausreichend geklärt. Die Pille bietet keinen Schutz gegen HIV und andere sexuell übertragbare Krankheiten.

### 2. Das Implanon (Hormonimplantat)

Das Hormonimplantat wird vom Frauenarzt unter die Haut an der Innenseite des Oberarms eingepflanzt. Es gibt kleine Mengen Gestagen an den Körper ab, die eine Schwangerschaft für die nächsten drei Jahre verhindern sollen. Das Gestagen hemmt den Eisprung und führt zu Veränderungen des Schleims des Gebärmutterhalses, der Gebärmutter Schleimhaut und der Eileiter. Das Implantat wird durch einen kleinen lokalen operativen Eingriff zwischen dem 1. und 5. Zyklustag eingepflanzt und zu einem beliebigen Zeitpunkt wieder entfernt. Die Wirkung setzt sofort ein. Das Mittel soll für Frauen jeden Alters geeignet sein. Allerdings liegen in Deutschland noch keine Langzeitstudien vor (seit Mitte 2000 erhältlich).

Studien aus benachbarten Länder besagen, dass die Sicherheit relativ hoch ist.

Vorteile: Für Frauen, die Schwierigkeiten mit der regelmäßigen Einnahme und dem Gebrauch von Verhütungsmitteln haben, ist das Implantat der sicherere Weg, da nicht ständig daran gedacht werden muss.

Nachteile: Die Nebenwirkungen sind ähnlich wie bei der Pille. Manchmal treten Blutungen auf oder die Blutungen können ausbleiben (bei jeder 5. Frau). Dies ist oft für junge Mädchen irritierend. Bleibt das Implantat weniger als drei Jahre, ist die Methode vergleichsweise teuer. Das Implanon bietet keinen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.



### 3. Das Kondom

Das Kondom ist ein dünner Gummischutz, der über das versteifte Glied gestülpt wird. Das Kondom ist nicht verschreibungspflichtig und man kann es überall kaufen. Das Kondom bietet ausreichende Sicherheit, wenn man keine Anwendungsfehler macht. Es gibt verschiedene Kondome (feucht/trocken, farbig und Kondome bei denen die Oberfläche durch Noppen verändert ist, die aber dann nicht sicher sind). Am sichersten sind Markenkondome. Bei jedem Geschlechtsverkehr muss ein original verpacktes frisches Kondom benutzt werden. Das Kondom fängt die Spermaflüssigkeit auf und diese gelangt somit nicht in die Scheide.

Die Vorteile von Kondomen liegen darin, dass sie leicht zu beschaffen und relativ preisgünstig sind. Außer seltenen Latex-Allergien sind keine Nebenwirkungen vorhanden und Kondome sind bei entsprechender Übung leicht anzuwenden. Als einziges Verhütungsmittel bietet das Kondom zusätzlich Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

Die Nachteile des Kondoms liegen darin, dass der Geschlechtsakt unterbrochen werden muss. Männer geben außerdem manchmal Gefühlsbeeinträchtigungen an. Deshalb ist es für Frauen teilweise schwierig, den Gebrauch von Kondomen durchzusetzen.

### 4. Das Diaphragma

Das Scheidendiaphragma besteht aus einem gewölbten Gummi, der von einem elastischen Ring gehalten wird. Es wird über den Gebärmuttermund gestülpt. Ein Diaphragma ist sicher, wenn es richtig sitzt und zusätzlich eine Spermien abtötende Creme auf den Innenteil aufgetragen wird, die den Gebärmuttermund mit einem Schutzfilm bzw. Schaum überzieht. Die Spermien abtötenden Wirkstoffe lösen die Zellwand von Spermien auf. Das Diaphragma muss vom Arzt in der richtigen Größe angepasst werden. Das Diaphragma verhindert das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter.

Das Diaphragma hat kaum Nebenwirkungen. Eventuell treten Nebenwirkungen durch die Creme auf, die aber nicht ausreichend belegt sind. Bei Übung lässt sich das Diaphragma leicht einsetzen. Es sollte nicht früher als 2 Stunden vor dem Geschlechtsverkehr verwendet werden. Ein Diaphragma ist preiswert und kann bei guter Pflege mindestens zwei Jahre benutzt werden. Es hat außerdem den Vorteil, dass man den eigenen Körper besser kennenlernt.

Die Nachteile bei der Anwendung des Diaphragmas liegen darin, dass der Mann an dieser Verhütungsmethode nicht beteiligt ist und es keinen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten bietet.



## 5. Der Coitus Interruptus

Coitus Interruptus bedeutet, dass der Mann kurz vor dem Samenerguss das Glied aus der Scheide herauszieht. Das Spermium kann nicht in die Scheide gelangen.

Die Sicherheit bei dieser Verhütungsmethode ist sehr gering, da beim Mann eine hohe Selbstkontrolle erforderlich ist und schon der Lusttropfen, der vorher austritt, Spermien enthalten kann.

Die Vorteile des Coitus Interruptus liegen darin, dass diese Verhütungsmethode immer angewendet werden kann.

Die Nachteile liegen in der sehr geringen Sicherheit dieser Methode. Der Mann braucht die gesamte Zeit absolute Kontrolle und kann dadurch den Akt nicht genießen bzw. sich nicht fallen lassen. Die Frau kommt dabei selten oder nie zum Orgasmus. Es besteht außerdem kein Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

## 6. Das Schaumzäpfchen

Das Schaumzäpfchen ist eine der chemischen Methoden, zu der auch div. Cremes und Gels gehören. In der Regel funktionieren alle chemischen Methoden auf ähnliche Weise: Sie bestehen aus einer wachs- oder gelartigen Substanz, die sich durch die Körperwärme in der Scheide auflöst und einen zähen Schleim vor dem Muttermund bildet. Die chemischen Wirkstoffe haben dabei eine Spermien abtötende oder aber auch nur eine Spermien hemmende Wirkung.

Damit sich die Substanz vollständig auflösen und ihren Wirkstoff verteilen kann, müssen die Mittel in der Regel mindestens 10 Minuten vor jedem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Erst nach der Auflösung entfalten die Mittel ihre volle Wirksamkeit. Das genaue Lesen der Packungsbeilage ist von äußerster Wichtigkeit.

Die Zuverlässigkeit hängt vom jeweils verwendeten Produkt und der richtigen Anwendung ab. Sehr viel besser ist es, sie zusammen mit einem Diaphragma oder einem Kondom zu verwenden. Allerdings machen Zäpfchen oder Cremes, die nicht auf Wasserbasis entwickelt wurden, das Gummi der Kondome porös.

Vorteile: Die Präparate sind rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Sie greifen nicht in den Hormonhaushalt ein und müssen nur angewendet werden, wenn es tatsächlich zum Geschlechtsverkehr kommt.

Nachteile: Als alleinige Verhütungsmethode sind diese Mittel nicht besonders zuverlässig und sicher. Manchmal erzeugen die chemischen Mittel ein Wärmegefühl oder Brennen in der Scheide und am Penis. Der Geruch und der Geschmack sind gewöhnungsbedürftig. Das Schaumzäpfchen bietet keinen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.





## 7. Natürliche Methoden der Familienplanung (NFP)

Die natürlichen Methoden zeigen, wann die fruchtbaren Tage im Zyklus sind, so dass die Paare bestimmen können, wann verhütet werden muss. Durch sie ist ein hohes Maß an partnerschaftlichem Umgang mit Verhütung möglich, werden aber auch besonders hohe Anforderungen an beide Partner gestellt. Mehr als bei anderen Methoden ist eine Frau hier auf die Beteiligung und Verantwortung des Partners angewiesen, denn beide müssen sich an den fruchtbaren Tagen zurückhalten, auf sexuelle Praktiken zurückgreifen, die eine Empfängnis ausschließen (z. B. Petting) oder andere Verhütungsmittel wie z. B. das Kondom verwenden. Der Kern des Verhütungsschutzes besteht darin, durch die Beobachtung verschiedener Körperzeichen (Temperatur, Schleim, Gebärmutterhals) die fruchtbaren Tage der Frau zu ermitteln und an diesen Tagen gezielt zu verhindern, dass Spermien in die Scheide gelangen.

Die NFP basiert auf der Kombination zweier unterschiedlicher Methoden: der Basaltemperatur-Methode und der Schleimmethode. Durch ihre Kombination wird ihre Sicherheit wesentlich erhöht. Die Schleimmethode gibt an, wann ein Eisprung stattfindet, die Basaltemperatur-Methode zeigt an, wann er vorüber ist und die unfruchtbare Zeit beginnt. Die natürlichen Methoden müssen erlernt werden und verlangen ein hohes Maß an Disziplin.

Findet ein ungeschützter Geschlechtsverkehr nur an den als absolut als sicher unfruchtbar ermittelten Tagen statt, ist diese Methode sehr zuverlässig. Am besten lernt man die Methode unter Anleitung geschulter Berater.

Vorteile: Diese Methode ist eine der preisgünstigsten Möglichkeiten zu verhüten. Das Zusammengehörigkeitsgefühl der Partner wird gestärkt. Frauen schätzen an der Methode, dass sie mit ihr ein natürliches und entspanntes Verhältnis zum eigenen Körper entwickeln. Es erfolgt keinerlei chemischer oder hormoneller Eingriff in den Körper, man ist unabhängig von Arztbesuchen.

Nachteile: Die Methode erfordert sehr viel Disziplin beider Partner vor allem an den fruchtbaren Tagen, einen regelmäßigen Tagesablauf und einen annähernd regelmäßigen Zyklus. Spontaner Geschlechtsverkehr ist nicht ohne weiteres möglich. Für junge Mädchen ist diese Methode noch nicht geeignet, da sie mit ihrem Körper häufig noch nicht vertraut genug sind und noch keinen regelmäßigen Zyklus haben. Allerdings bietet sie ihnen die Möglichkeit, ihre Körpervorgänge und ihre Fruchtbarkeit kennen zu lernen. Natürliche Methoden der Familienplanung bieten keinen Schutz vor Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

### Arbeitsauftrag für jede Gruppe:

1. Unterstreicht Vorteile und Risiken der Verhütungsmethode mit verschiedenen Farben!
2. Diskutiert in der Gruppe, ob ihr diese Verhütungsmethode einsetzen würdet!
3. Bestimmt einen Sprecher, der euer Ergebnis der Klasse mitteilt!



## Sexualität und Sprache

Kopiervorlage

Folie

### **Begriffe:**

**Brüste**

**Glied**

**Hoden**

**Kitzler**

**Scheide**

**Heterosexuell**

**Homosexuell**

**Geschlechtsverkehr**

**Mundverkehr**

**Selbstbefriedigung**

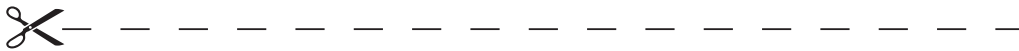


# Arbeitsblatt: Sexualität und Sprache

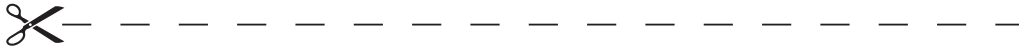
Kopiervorlage

Papierstreifen (bitte vergrößern!)

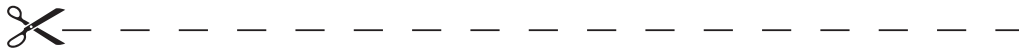
+		-
---	--	---



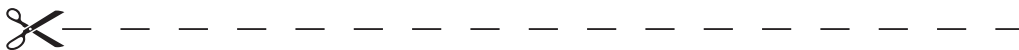
+		-
---	--	---



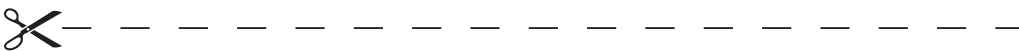
+		-
---	--	---



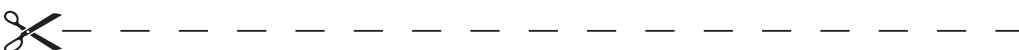
+		-
---	--	---



+		-
---	--	---



+		-
---	--	---



+		-
---	--	---



## 14. Aids-Information

In dieser Unterrichtseinheit soll das Basiswissen über HIV und Aids vermittelt werden. Den Schülern werden grundlegende Informationen über Übertragungswege, Schutzmöglichkeiten und HIV-Antikörper-Test sowie über den Krankheitsverlauf vermittelt. Diese Unterrichtseinheit kann auch im Biologieunterricht entsprechend der Fachlehrpläne vertieft werden. Es ist sehr empfehlenswert, einen Experten aus der Aids-Arbeit für den Unterricht hinzuzuziehen. Informationsmaterial und Broschüren sollten ausliegen.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechen der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		<b>75 Min.</b>
a) Wort- und Bildkarten	Anhand von Wort- und Bildkarten werden Situationen genannt oder dargestellt, in welchen man sich anstecken oder nicht anstecken kann. Zusätzlich erarbeiten sich die Schüler eine Faustregel, mit der sie selbst in vielen Situationen entscheiden können, ob eine Ansteckungsgefahr besteht oder nicht.	(60 Min.)
b) Aids-Quiz	Festigung des Gelernten	(15 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> entfällt		

## Was vorbereitet werden muss

<p>Kopien</p>	<p>Arbeitsblatt und Folie: „Was bedeutet HIV und Aids?“          Arbeitsblatt und Folie: „Wie kann ich mich anstecken?“          Arbeitsblatt und Folie: „Schutz vor Aids“          „Der HIV-Test“          Wort- und Bildkarten (siehe Kopiervorlage<sup>1</sup>)          Karten für Risikozuordnung          „Quizkarten zu Aids“</p>
<p>Sonstiges</p>	<p>Broschüren zu HIV und Aids          (siehe Medienliste im Anhang)</p>

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: Wort- und Bildkarten

Teilen Sie an die Schüler je eine Wort- und Bildkarte aus.  
 (bei mehr als 23 Schülern einzelne Karten doppelt kopieren).

Alle Schüler sollen nun im Stuhlkreis reihum die Situation auf ihrer Karte beschreiben bzw. den Begriff auf ihrer Karte nennen und einschätzen, wie hoch die Ansteckungsgefahr mit dem HI-Virus in dieser Situation ist (hohes Risiko, geringes Risiko, kein Risiko). Anschließend ordnet jeder seine Karte einer der drei Risikokarten zu (Fußboden oder Moderationswand). Bewerten Sie noch nicht, ob die Zuordnung richtig oder falsch ist.

Erläutern Sie nun die Folie „Was bedeutet HIV und Aids?“ und verteilen Sie dann das entsprechende Informationsblatt an die Schüler.  
 Erklären Sie dann auch die zweite Folie „Wie kann ich mich anstecken“ und geben Sie das entsprechende Informationsblatt an die Schüler aus. Jeder Schüler überprüft nun die Zuordnung seiner Karte, begründet diese mit der Faustformel und verändert ggf. die Position. Bitte korrigieren Sie, wenn nötig, die Richtigkeit anhand der Übersicht zu den Wort- und Bildkarten.

<sup>1</sup> BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln, in Auswahl



Gehen Sie dann auf der Folie „Schutz vor Aids“ auf die aufgeführten Schutzmaßnahmen bei sexuellem Kontakt und bei blutenden Verletzungen ein. Erläutern Sie anschließend anhand der Folie den HIV-Antikörper-Test und teilen Sie das entsprechende Informationsblatt an die Schüler aus.

### **b) Übung: Aids-Quiz**

Teilen Sie die Schüler in zwei Gruppen ein und legen Sie die Fragekarten zwischen den beiden Gruppen auf einen Tisch. Jeweils ein Schüler aus einer Gruppe zieht eine Karte und liest die Frage und die angebotenen Antworten vor. Die andere Gruppe soll dann die richtige(n) Antwort(en) nennen. Die Gruppen wechseln sich ab.

### **3. Abschlussübung**

Da in dieser Stunde viel gesprochen wurde, ist eine Entspannungsübung oder Bewegungsübung empfehlenswert.

### **4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.**



## Was bedeutet HIV und Aids?

Kopiervorlage

Folie

Der Begriff **HIV** kommt aus dem Englischen und ist eine Abkürzung für **Human Immunodeficiency Virus** (menschliches Immunschwäche-Virus).

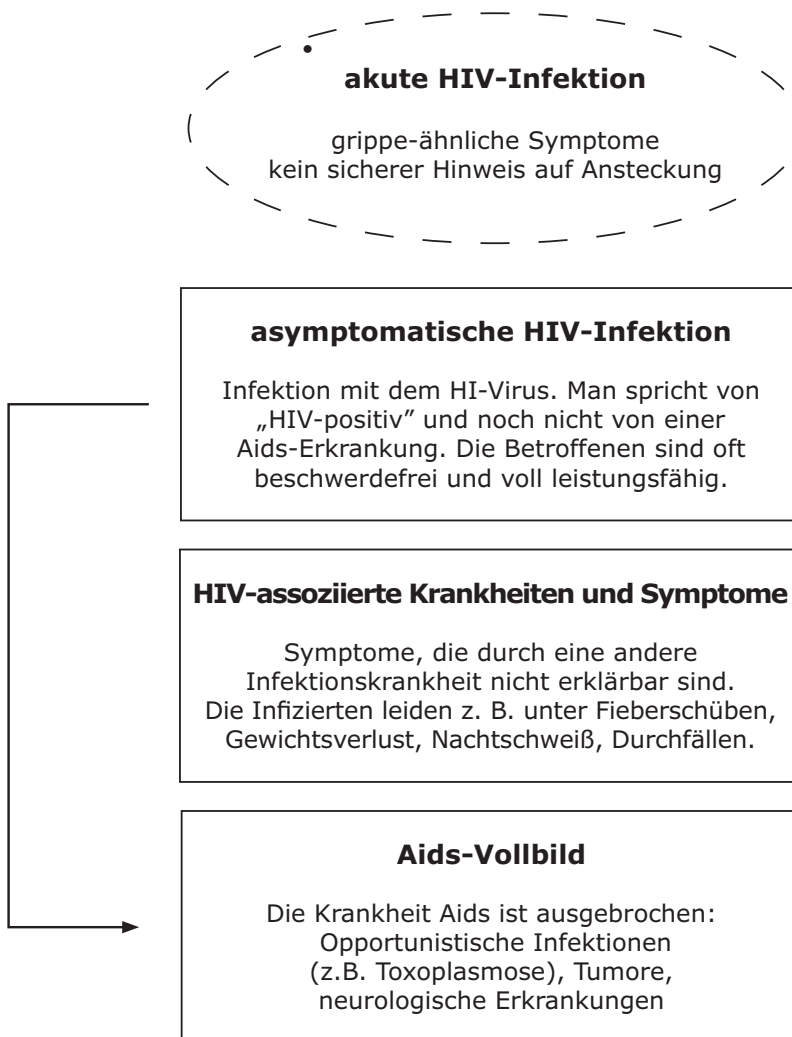
**Aids** ist die Abkürzung für **Acquired Immuno Deficiency Syndrome** (erworbene Immunschwäche-Krankheit).

Aids ist eine Infektionskrankheit. Sie wird verursacht durch das HI-Virus und führt zur Schwächung des Immunsystems.

Das Krankheitsbild Aids umfasst verschiedene Infektionskrankheiten (die so genannten opportunistischen Infektionen), Tumore und neurologische Erkrankungen, an denen der Aidskranke unbehandelt meistens innerhalb weniger Jahre stirbt.

Durch die antiretrovirale Kombinationstherapie hat sich die Prognose der Krankheit in den letzten Jahren enorm verbessert. Dennoch gibt es bis heute weder die Heilung von Aids, noch eine wirksame Schutzimpfung.

## Stadien der Infektion



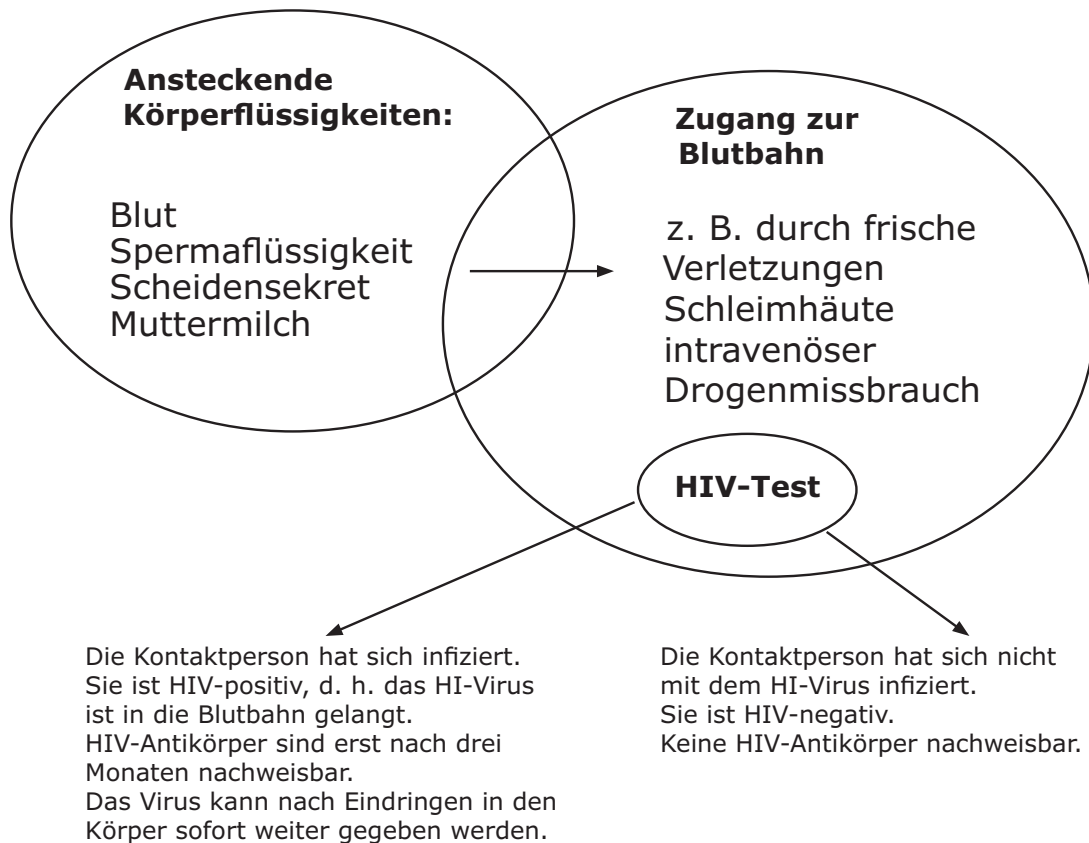
## Wie kann ich mich anstecken?

Kopiervorlage

Folie

HIV - positive Person

Kontaktperson



### Faustformel:

- **Infektiöse Körperflüssigkeiten müssen**
- **in ausreichender Menge**
- **direkt oder indirekt in die Blutbahn eines anderen Menschen gelangen.**



## Schutz vor Aids



Abb.:1

### Bei sexuellen Kontakten:

- Gegenseitige partnerschaftliche Treue
- Safer Sex, d. h. sexuelle Verhaltensweisen, die den Austausch von Körperflüssigkeiten vermeiden helfen.
- Benützung von Kondomen

### Bei blutenden Verletzungen und Stichverletzungen (auch Piercing und Tatooring):

- Allgemein übliche Hygienemaßnahmen, Säubern, Pflaster, bei blutenden Verletzungen Handschuhe

### Bei intravenösem Drogengebrauch:

- Safer Use, d. h. eigenes Spritzbesteck verwenden, kein Spriztentausch

## Der HIV-Test

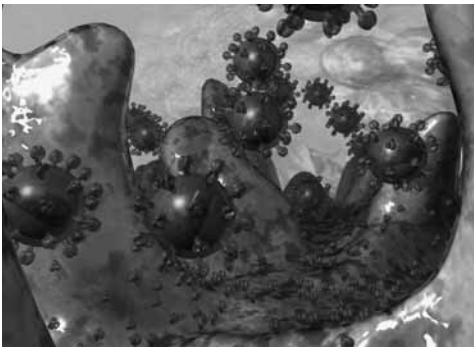


Abb.:2

### Was misst der Test?

- Der Test weist nach, ob spezifische Abwehrstoffe (Antikörper) gegen das HI-Virus im Blut vorhanden sind.

### Was sagt der Test aus?

- Der Test kann erst drei Monate nach einer Risikosituation zuverlässig Auskunft geben, da sich die Antikörper erst innerhalb von 3 Monaten entwickeln.  
Das Ergebnis des Tests kann „positiv“ oder „negativ“ sein. Bei einem „positiven“ Ergebnis wurden Antikörper gefunden, es liegt eine HIV-Infektion vor.

### Wo kann man sich beraten bzw. testen lassen?

- Gesundheitsämter (Test und Beratung, kostenlos, anonym)
- Aids-Beratungsstellen (Beratung, kostenlos, anonym)
- Aids-Hilfen (Beratung, kostenlos, anonym)
- Ärzte (HIV-Test nicht immer kostenlos)

**zu Abb. 1:** Verschmelzung der äußeren Hülle des HI-Virus mit der Zellmembran der T-Zelle, die für die Immunität unseres Körpers zuständig ist.

**zu Abb. 2:** Mit der Freisetzung von neu gebildeten Viren ist der Vermehrungszyklus abgeschlossen. Das so gereifte Virus kann nun neue gesunde Zellen befallen.

## Quiz-Karten zu Aids



Abb.: 3



### Karte 1

Welche der folgenden Behauptungen sind richtig?

- A) Man kann sich anstecken, wenn man von einem HIV-Infizierten angehustet wird.
- B) Eine infizierte Mutter kann ihr Kind beim Stillen über die Muttermilch anstecken.
- C) Beim gegenseitigen Masturbieren kann man sich anstecken, wenn ein Partner bisexuell oder homosexuell ist.



### Karte 2

Welche der folgenden Behauptungen sind richtig?

- A) Anstecken kann man sich auch durch Mückenstiche, wenn die Mücke kurz vorher zufällig einen Infizierten gestochen hat.
- B) Ein hohes Ansteckungsrisiko besteht auch durch den Biss eines infizierten Goldhamsters.
- C) Blut, Spermaflüssigkeit und Scheidensekret sind Körperflüssigkeiten, die das HIV übertragen können.



### Karte 3

Welche Behauptung ist richtig?

- A) Aids ist eigentlich nur für Fixer und Schwule ein Risiko.
- B) Das Kondom ist ein sicherer Schutz.
- C) Die Wahrscheinlichkeit, dass man mit einem HIV- infizierten Menschen schläft, ist so gering, dass man in der Regel auf Kondome verzichten kann.



zu Abb. 3: Das HI-Virus bindet an einen Rezeptor der T-Zelle unseres Immunsystems.



Abb.: 3

Karte 4

Was schützt sicher vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus?

- A) Sich nach dem Geschlechtsverkehr gut waschen
- B) Ein Kondom richtig benutzen
- C) Sich gegenseitig streicheln - und nichts weiter
- D) Die Pille nehmen

Karte 5

Welche der folgenden Behauptungen stimmen nicht?

- A) Es gibt bis jetzt noch kein Medikament, das Aids heilen kann.
- B) Wenn man einem Aidskranken die Hand schüttelt und sie nicht sofort wäscht, ist das gefährlich.
- C) Wer sparen will, kann ein Kondom auch auswaschen und dann mehrfach verwenden.

Karte 6

Was versteht man unter „Safer sex“?

- A) Sexualverkehr unter Aufsicht einer Schwester des Roten Kreuzes
- B) Enthaltksamkeit. Nicht beim Alkohol, sondern beim Sex
- C) Sexualität nur mit einem treuen Partner
- D) Alle Sexualpraktiken, bei denen Blut, Samenflüssigkeit oder Scheidensekret nicht in die Blutbahn des Partners gelangen kann, z. B. durch die Benutzung eines Kondoms.



Abb.: 3



### Karte 7

In welchen Situationen kann man sich anstecken?

- A) Beim Küssen
- B) Beim Trinken aus dem gleichen Glas
- C) Durch ungeschützten Sexualverkehr
- D) Durch Schweiß, der in einer Sauna auf das Holz tropft



### Karte 8

Was versteht man überhaupt unter Aids?

- A) Eine oft tödlich verlaufende Allergie gegen Sperma- und Scheidenflüssigkeit
- B) Eine Hilfsaktion (AIDS-Hilfen) für Menschen, die an einer neuartigen Geschlechtskrankheit leiden
- C) Eine ansteckende Krankheit, die das Abwehrsystem des Menschen gegen andere Infektionskrankheiten schwächt und lahm legt
- D) Bezeichnung für ein Virus



### Karte 9

Was ist der Unterschied zwischen Aids und HIV-Infektion?

- A) Es gibt keinen Unterschied, außer dass Aids die amerikanische und HIV die von französischen Forschern verwendete Abkürzung ist.
- B) Aids bezeichnet die Krankheit und HIV das Virus, also den Krankheitserreger. Die Krankheit bricht nicht sofort nach der Ansteckung mit dem Virus aus, aber man kann trotzdem jederzeit andere anstecken.



zu Abb. 3: Das HI-Virus bindet an einen Rezeptor der T-Zelle unseres Immunsystems.



Abb.:3



### Karte 10

Wie kann man erkennen, ob man sich mit dem Virus angesteckt hat?

- A) Man kauft das Teströhrchen mit dem Namen „KY-69“ in der Apotheke und führt den Test zu Hause durch.
- B) Man kann es selbst nicht erkennen. Man muss zum Arzt gehen, der einen Bluttest macht.
- C) Man prüft, ob man „typische“ Symptome hat. Wenn nicht, hat man sich auch nicht angesteckt.



### Karte 11

Worauf muss man bei Kauf und Anwendung eines Kondoms achten?

- A) Das Kondom sollte das Siegel mit dem blauen Umweltschutz-Engel haben.
- B) Beim Überrollen sollte man oben ein kleines Reservoir für Sperma lassen. Das Reservoir muss luftfrei sein.
- C) Beim Herausziehen aus der Scheide sollte man das Kondom am Ende festhalten, damit es nicht vorzeitig abrutscht.
- D) Beim Kauf sollte man auf das Verfallsdatum des Kondoms achten.
- E) Beim Kauf sollte man eine nicht zu kleine Größe wählen, damit es nicht kneift.



### Lösungen zum Aids-Quiz

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| Karte 1: B    | Karte 7: C        |
| Karte 2: C    | Karte 8: C        |
| Karte 3: B    | Karte 9: B        |
| Karte 4: B, C | Karte 10: B       |
| Karte 5: B, C | Karte 11: B, C, D |
| Karte 6: D    |                   |

## Karten für Risikoordnung



Kopiervorlage

**kein Risiko**

**geringes Risiko**

**!**  
**hohes Risiko**



## Übersicht zu den Wort- und Bildkarten

### kein Risiko

Kaffeetasse	Mückenstich
Hände schütteln	Anhusten
Spazieren/Hände halten	Küssen/Petting
Rasieren	Zähne putzen
Toilettenbenützung/Sauna	Schwimmbad
Tätowierung/Piercing	Akupunktur
Zahnarztbehandlung	Erste Hilfe
Bluttransfusion	

### geringes Risiko

Schwangerschaft  
Oralverkehr

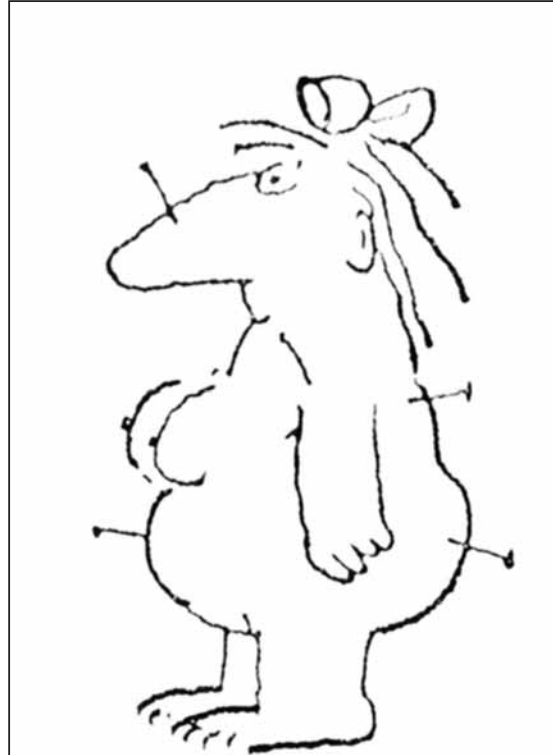
### hohes Risiko

Blutsbrüderschaft  
Spritzentausch  
Vaginalverkehr, unsafe  
Analverkehr, unsafe

## Wort- und Bildkarten

Bitte kopieren Sie die Karten in doppelter Größe (Einstellung 141%) und schneiden Sie die 23 Karten aus. Wenn möglich laminieren.

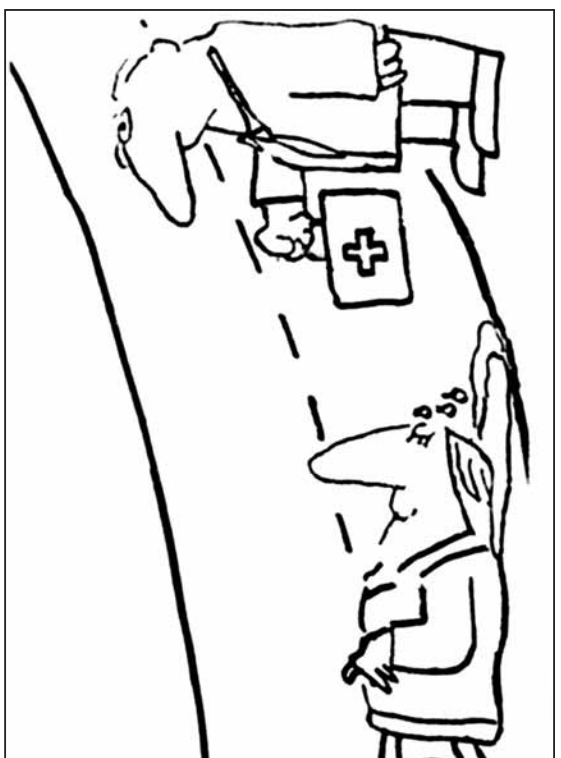
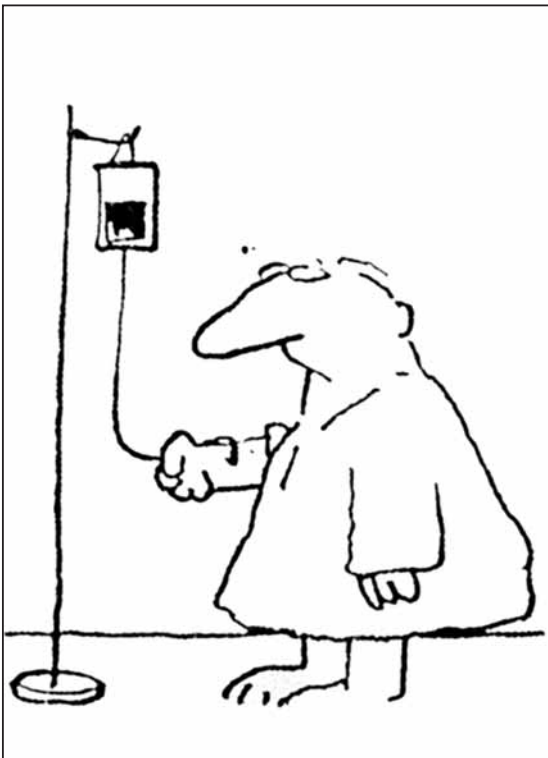
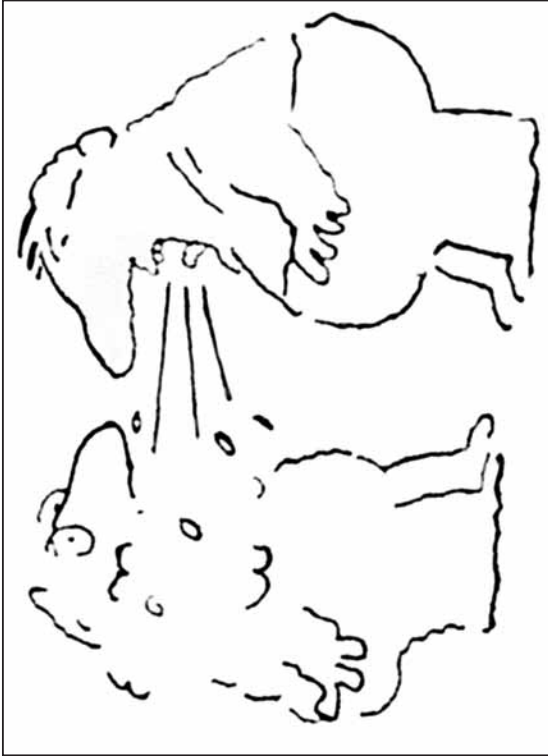
Kopiervorlage

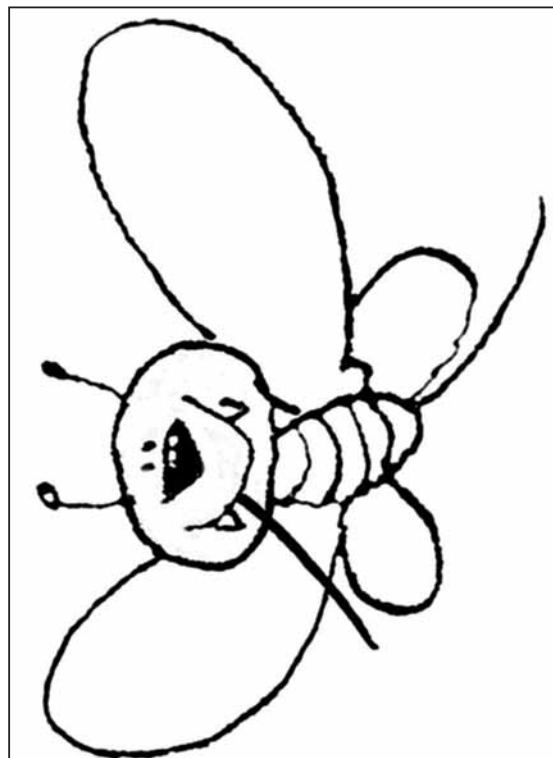
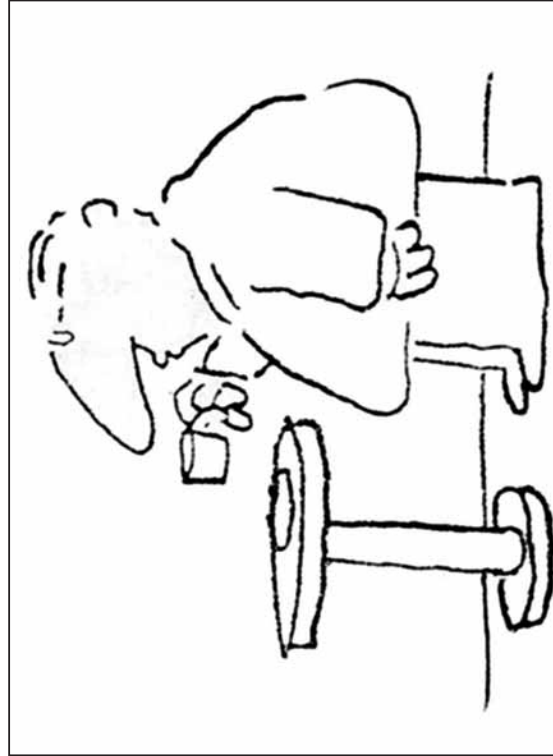
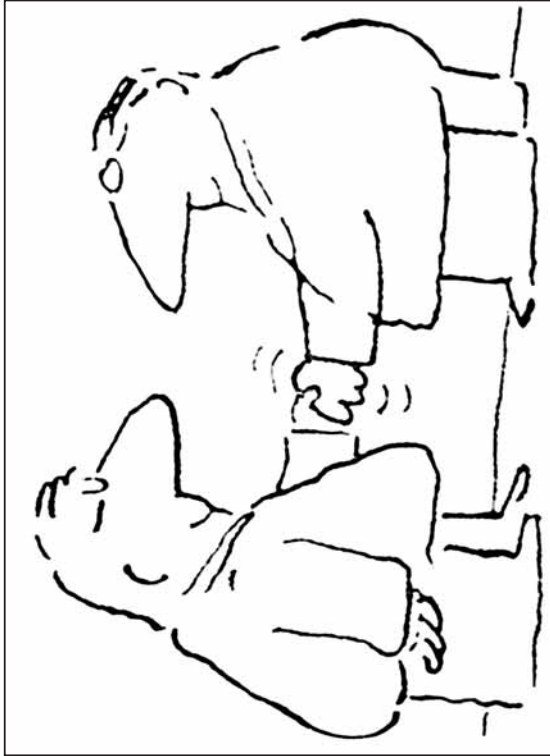


Petting

Analverkehr





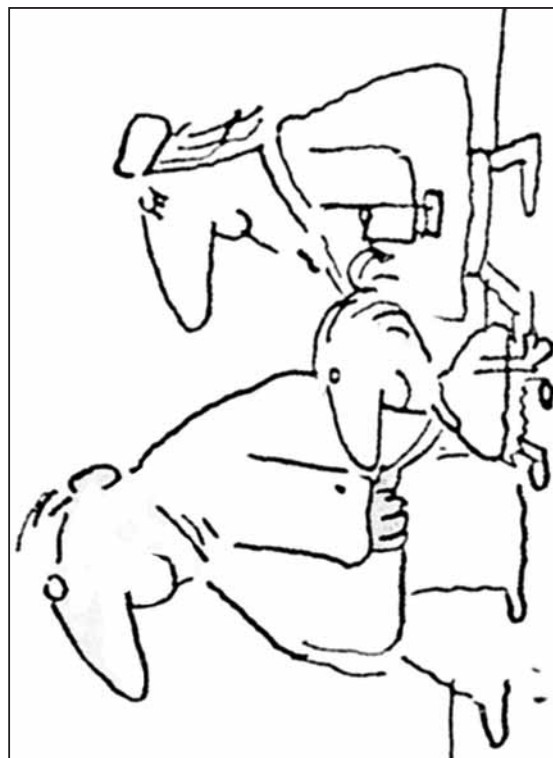
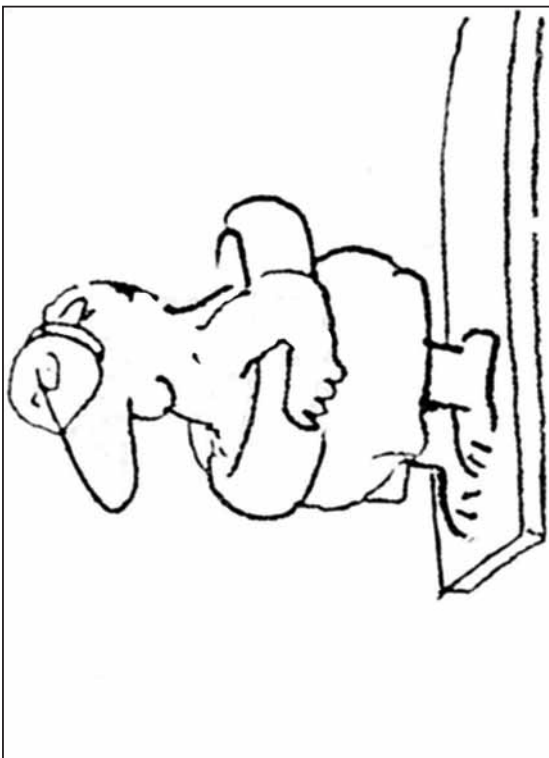
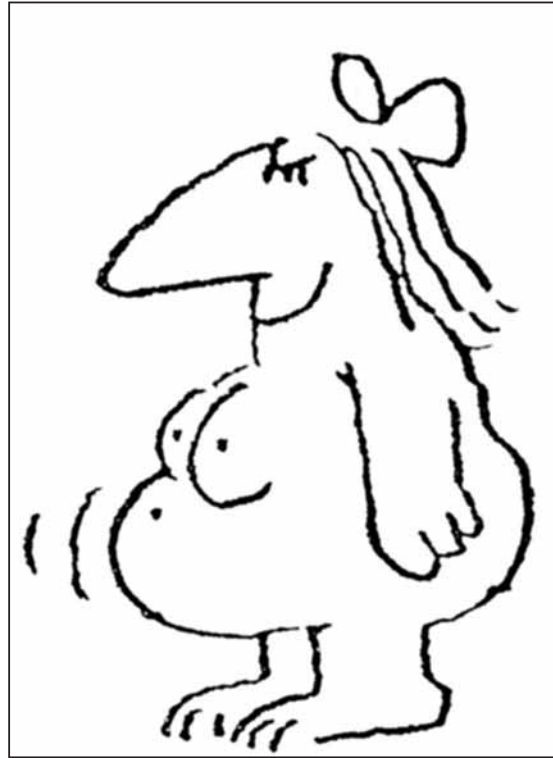




Kopiervorlage

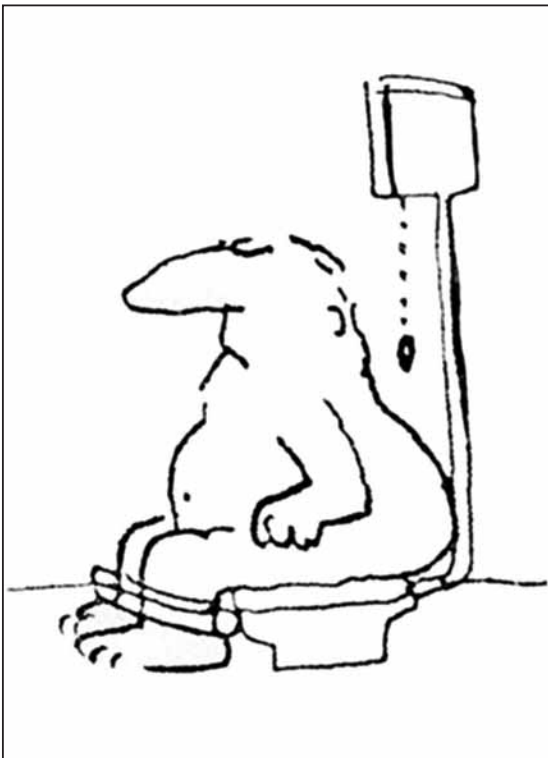


Oralverkehr





Kopiervorlage



Vaginalverkehr





## 15. „Das erste Mal“

In dieser Unterrichtseinheit wird der erste Geschlechtsverkehr angesprochen. „Das erste Mal“ ist oft mit hohen Erwartungen, aber auch mit Angst verbunden. Einerseits sehnen sich viele Jugendliche danach, mit ihrem Freund oder ihrer Freundin zu schlafen, andererseits wissen sie nicht recht, was auf sie zukommt. Es ist daher besonders wichtig, den Schülern zu vermitteln, dass „das erste Mal“ auf keinen Fall verfrüht erfolgen sollte und dass man sich in jedem Fall darauf vorbereiten und eigene Wünsche berücksichtigen kann. Es ist auch gut, wenn sie nicht so hohe Erwartungen an das erste Mal haben. Oft dauert es etwas länger, bis man Sexualität wirklich genießen kann. Es kann sein, dass sie Angst haben etwas falsch zu machen oder den Anforderungen des Partners nicht gerecht zu werden. Hier ist es wichtig, dass die Jugendlichen lernen ihre Empfindungen und Wünsche adäquat zu äußern. Ein selbstbestimmter, überlegter Umgang mit der eigenen Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil erfolgreicher Aids-Prävention.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) Fragebogen: „Ab wann ...“ oder: Ausschnitt aus einem der Filme: ✓ Das erste Mal (1999, VHS - ca. 90 Min. Nr.: 146.1364) ✓ Meinst du mich? Aus der Serie: Der Liebe auf der Spur, Teil 5 (1988 - 16mm, VHS 35 Min. - Nr. 146.1290)	Die Meinungen, Einstellungen und Wünsche an den ersten Geschlechtsverkehr werden diskutiert und relativiert (evtl. anhand eines Filmausschnitts oder des Fragebogens).	<b>75 Min.</b> (20Min.)
b) Es gibt viele „erste Male“	Bewusstmachen, dass es viele „erste Male“ gibt	(10 Min.)
c) Wünsche an das „erste Mal“	Diese Übung geht gezielt auf den ersten Geschlechtsverkehr ein. Eigene Wünsche werden bewusst gemacht, die Planbarkeit wird vermittelt.	(45 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> entfällt		



## Was vorbereitet werden muss

Kopien	Fragebogen: „Ab wann . . .“ Fragebogen: „Wünsche an das erste Mal“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) „Ab wann . . .“

Teilen Sie den Fragebogen „Ab wann...“ aus und weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass er weder eingesammelt noch vorgelesen wird. Geben Sie den Schülern einige Minuten Zeit zum Ausfüllen und führen Sie dann mit der Klasse ein Gespräch, das sich an den vier Fragen orientiert. Sollten Sie in einem gemischten Tandem unterrichten, was bei dieser Einheit sehr nützlich ist, können Sie das Auswertungsgespräch in geschlechtshomogenen Gruppen führen. Alternativ zum Fragebogen kann der Einstieg zum Thema auch über eine kurze, vom Lehrer ausgewählte Filmsequenz erfolgen.

#### b) Es gibt viele „erste Male“<sup>1</sup>

Die Schüler sollen sich an Situationen zu erinnern, in denen sie irgend etwas zum ersten Mal gemacht haben, wie z. B. Fahrrad fahren, Schlittschuh laufen, im Flugzeug fliegen und ihre Gedanken und Empfindungen schildern. Sammeln Sie mit den Schülern gemeinsam Situationen zum „ersten Mal“, die ihnen eingefallen sind. Teilen Sie die Tafel in 2 Spalten ein. Auf der einen Tafelseite sammeln Sie die Gefühle und auf der anderen die Gedanken der Schüler zu ihren Erlebnissen an das „erste Mal“.

#### Mögliche Auswertungsfragen:

- Was kennzeichnet die „ersten Male“?
- Welche „ersten Male“ waren bisher am „kribbligsten“?
- Worin besteht der Gewinn bzw. das Risiko bei jedem „ersten Mal“?

<sup>1</sup>aus: Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (1994). Sexualpädagogik, Aids-Prävention mit Methoden des lebendigen Lernens



### c) Wünsche an das „erste Mal“

Für diese Übung sollten Sie Folgendes beachten:

Unter Umständen gibt es unter den Schülern Opfer sexuellen Missbrauchs. Sie sollten also eine Telefonnummer bzw. Adresse einer Beratungsstelle (siehe Anhang) zur Verfügung haben, an die Sie sich mit dem Schüler wenden könnten. Es ist dringend geboten, mit diesem Thema sehr sensibel umzugehen.

Diese Übung gibt den Schülern die Gelegenheit, sich in der Phantasie mit dem ersten Geschlechtsverkehr zu beschäftigen und ihre Vorstellungen und Wünsche zu klären; sie sollen sehen, dass das „erste Mal“ nicht nur dem Zufall überlassen ist, sondern auch besprochen, vorbereitet und ausgestaltet werden kann.

Verteilen Sie den Fragebogen „Wünsche an das erste Mal“ an die Schüler, weisen Sie wie schon unter a) daraufhin, dass er „Privatsache“ ist und stimmen Sie die Schüler ein:

„Stell dir vor, irgendwann in der näheren oder fernerer Zukunft lernst du ein nettes Mädchen oder einen netten Jungen kennen. Ihr seid ineinander verliebt und möchtet gerne miteinander schlafen. Dir gehen viele Gedanken, Hoffnungen, Erwartungen, Befürchtungen und Wünsche durch den Kopf: Du überlegst, welche Bedingungen für eine gute gemeinsame Erfahrung notwendig sind, und wie ihr es euch schön und romantisch machen könnt ....“

Lassen Sie den Schülern einige Minuten Zeit zum Ausfüllen und führen Sie dann eine Paareinteilung durch (geschlechtshomogene Paare).

Lassen Sie den Schülern 15 Minuten Zeit, ihre Wünsche an das „erste Mal“ zu erzählen und zu diskutieren, soweit sie sich öffnen wollen.

### 3. Abschlussübung

Es empfiehlt sich eine Entspannungs- oder Bewegungsübung.

### 4. Stellen der Hausaufgabe entfällt

#### **Wichtiger Hinweis:**

Als Ergänzung kann der Film gezeigt werden:  
„Sex, eine Gebrauchsanleitung“  
(erhältlich in Medien- und Beratungsstellen)



## Fragebogen: „Ab wann ...“

### 1. Ab wann darf man miteinander schlafen? (Nur eine Antwort ankreuzen)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> so früh wie möglich | <input type="checkbox"/> ab 16 Jahre                      |
| <input type="checkbox"/> ab 13 Jahre         | <input type="checkbox"/> ab 17 Jahre                      |
| <input type="checkbox"/> ab 14 Jahre         | <input type="checkbox"/> ab 18 Jahre                      |
| <input type="checkbox"/> ab 15 Jahre         | <input type="checkbox"/> das hängt von jedem Einzelnen ab |

### 2. Welche Gründe spielen deiner Meinung nach eine Rolle, dass Menschen zum ersten Mal miteinander schlafen? (Mehrere Antworten ankreuzen!)

- Weil sie sexuell erregt sind.
- Weil sie neugierig sind und wissen wollen, wie es ist.
- Weil es die anderen auch „machen“ und man nicht als unerfahren gelten will.
- Weil einer den anderen überredet.
- Weil sie sich lieben.
- Weil es „aus Versehen“ passiert; eigentlich wollte man nur zärtlich zueinander sein, küssen und schmusen und dann ist es halt so weit gekommen.
- Weil sie besonders zärtlich zueinander sein wollen.
- Weil es Spaß macht.
- Weil die Gelegenheit günstig ist (z. B. die Eltern sind nicht zu Hause).

### 3. Was findest du richtig?

- Wenn man das erste Mal zusammen schlafen möchte, ist es besser, es nicht zu planen, sondern es zu tun, wenn beide plötzlich Lust dazu haben.
- Wenn man das erste Mal miteinander schlafen möchte, ist es besser, wenn beide es planen und darüber vorher sprechen.

### 4. Was findest du richtig?

- Wenn einer „es“ möchte, sollte der andere ihr oder ihm zuliebe mitmachen.
- Wenn einer „es“ möchte und die Partnerin oder der Partner möchte „es“ nicht, dann sollten sie darauf verzichten.



## Fragebogen: Wünsche an das „erste Mal“

Kopiervorlage

1. Wo sollte das „erste Mal“ am liebsten stattfinden?

---

---

2. Wie viel Zeit möchtest du mindestens zur Verfügung haben?

---

---

3. Wie würdest du für eine romantische Atmosphäre sorgen?

---

---

4. Wie lange solltet ihr euch vorher bereits kennen?

---

---

5. Was bereitet dir Kopfzerbrechen? Wovor hast du Angst?

---

---

6. Was ist dir sonst noch wichtig?

---

---

---



## 16. Verantwortung für sich und andere (II)

Die Unterrichtseinheit „Verantwortung für sich und andere (II)“ baut auf der 2. Unterrichtseinheit auf. Im Gegensatz zu den Alltagssituationen dort liegt der Schwerpunkt jetzt auf dem Thema „HIV-Infektion und Aids“.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		<b>75 Min.</b>
a) Arbeitsblatt: „Michael“	Die Schüler sollen die Geschichte von Michael weiter schreiben.	(60 Min.)
	Diskussion und Auswertung verschiedener Lösungen der Geschichte von Michael unter den Aspekten „Verantwortung“ und „Aids-Prävention“.	
b) Übung: „Fragen über Fragen“	Die Schüler beziehen Stellung zu bestimmten Vorurteilen.	(15 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b>	Evtl. Erstellen eines Fragenkatalogs, wenn eine Lesbe oder ein Schwuler zu einem Gespräch eingeladen wird.	

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Arbeitsblatt: „Michael“ Fragekarten: „Michael“ Karten: „Fragen über Fragen“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Arbeitsblatt: „Michael“

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Michael“ an die Schüler und bitten Sie sie, die Geschichte von Michael weiterzuschreiben.

Lassen Sie mindestens zwei Schüler ihre Fortführung der Geschichte vorlesen. Bitte strikt auf Freiwilligkeit achten, man kann ermuntern und werben, aber nicht anordnen. Falls keiner vorlesen will, sammeln Sie alle Arbeiten ein, wählen eine beliebige aus und lesen diese dann anonym vor.

Befragen Sie die Schüler, was Verantwortung mit der Nachricht, die Michael von seiner Ex-Freundin erhalten hat, zu tun haben könnte.

Führen Sie eine Kleingruppeneinteilung (4 Schüler) durch und verteilen Sie pro Gruppe eine Fragekarte zu Michaels Geschichte. Bei mehr als 3 Gruppen werden identische Arbeitsaufträge an die Gruppen gegeben.

Die Gruppen diskutieren die jeweilige Frage und präsentieren anschließend in der Reihenfolge der Fragekarten ihre Ergebnisse. Die Frage 3 wird anschließend im Plenum nochmals durchgesprochen.

Zum Abschluss der Übung können die Schüler nochmals in ihren vorherigen Kleingruppen zwei bis drei Beispiele sammeln, wie sie selbst Verantwortung in ihrem Leben übernehmen. Auch diese Beispiele werden dann dem Plenum vorgestellt.

#### b) Übung: „Fragen über Fragen“

Im zweiten Teil der Erarbeitung des Themas wird ein kurzes Spiel „Fragen über Fragen“ durchgeführt. Dazu setzt sich die Klasse in einen Kreis, durch ‚Flaschendreher‘ wird ein Schüler ausgelost, der eine Fragekarte zieht und seine Meinung dazu sagt. Die anderen hören zu, fragen nach und ergänzen gegebenenfalls. Danach kommt ein anderer Schüler an die Reihe.

Greifen Sie möglichst wenig ein, z. B. nur dann, wenn die Gefahr besteht, dass die Schüler platte Vorurteile bestätigen oder dann, wenn unwahre oder halbrichtige Behauptungen richtig gestellt werden müssen.

### 3. Abschlussübung

Als Abschlussübung ist in dieser Stunde eine Entspannungs- oder Bewegungsübung empfehlenswert.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Wenn Sie in der 17. Unterrichtseinheit eine Lesbe oder einen Schwulen aus einer Selbsthilfeorganisation oder Beratungsstelle zum Thema „Homosexualität“ einladen, die über das Thema und/oder über eigene Erfahrungen berichten, sollte als Hausaufgabe dafür ein Fragenkatalog von den Schülern erstellt werden.







## Arbeitsblatt

Kopiervorlage

### Fragekarten zu „Michael“

Karte 1

Worin besteht die Verantwortung von Michael?



Karte 2

Worin besteht die Verantwortung  
von Michaels letzter Freundin?



Karte 3

Welche Verantwortung trägt jeder von uns  
in Zeiten von Aids?

## Arbeitsblatt

Kopiervorlage

### Karten zu „Fragen über Fragen“

Wer ein Kondom mitnimmt, der legt es darauf an.



Wenn man das erste Mal miteinander schläft,  
braucht man keine Angst vor einer HIV-Infektion zu haben.



Mädchen meinen „Ja“, wenn sie „Nein“ sagen.



Ich muss mir keine Gedanken machen,  
meine Freundin würde mir sagen, wenn sie HIV-positiv wäre.



Bevor ich mein Testergebnis nicht habe,  
erwähne ich meine Befürchtung  
meiner Freundin gegenüber erst gar nicht.





## 17. Homosexualität

Das Thema Homosexualität wurde in den letzten Jahren in der Öffentlichkeit präsenter. In Jugendzeitschriften wird offen und vorurteilsfrei berichtet; im Fernsehen werden homosexuelle Lebenswelten dargestellt. Trotzdem empfinden Jugendliche oftmals gegenüber Homosexuellen Gefühle von Befremdung oder Ängsten und/oder machen sich mitunter darüber lustig.

In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, den Schülern aufzuzeigen, dass es in unserer Gesellschaft vielfältige Lebensformen und verschiedene sexuelle Identitäten gibt. Ein weiteres Ziel dieser Einheit ist es, Verständnis und Toleranz gegenüber Menschen, die anders sind, zu vermitteln sowie betroffenen Jugendlichen eine positive Identifikation zu ermöglichen.

Zudem ist es u. a. für das Schutzverhalten in Zeiten von Aids dringend notwendig, jungen Lesben und Schwulen Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit im Umgang mit ihrer Sexualität und Identität zu vermitteln.

Für diese Unterrichtseinheit ist es zweckmäßig, sich mit Schwulen- und Lesbenorganisationen am Ort oder aus der nächst größeren Stadt in Verbindung zu setzen und gegebenenfalls je einen Schwulen und eine Lesbe einzuladen. Falls Sie keinen Homosexuellen persönlich in die Klasse einladen (können), ermöglicht diese Einheit eine Alternative, das Thema dennoch zu bearbeiten.

Bitte besorgen Sie sich dazu Adressen und Telefonnummern von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, um diese den Schülern bei Bedarf weitergeben zu können.

## Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) „Wer kennt wen?“	Überblick gewinnen, in welchen Bezügen die Anwesenden zu homosexuellen Menschen stehen und Thematisieren von Andersartigkeit	<b>15 Min.</b>
b) Ansichten über Homosexualität	Ansichten und Vorurteile gegenüber Homosexuellen	<b>(60 Min.)</b>
<b>oder:</b> c) Ein guter Rat	Auseinandersetzung mit gegen- und gleichgeschlechtlicher Orientierung und Förderung von Toleranz gegenüber Homosexuellen	(60 Min.)
<b>oder:</b> d) Quiz: „Wer nicht fragt...“	Begriffsklärung und Aufgreifen des Wissensstands in der Gruppe	(60 Min.)
<b>oder:</b> e) Gespräch mit einer Lesbe und/oder einem Schwulen	Mit Hilfe einer Lesbe und/oder eines Schwulen können Unwissenheit und Ängste gegenüber Schwulen und Lesben abgebaut werden.	(60 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> entfällt		



## Was vorbereitet werden muss

Kopien	Fragebogen „Ansichten über Homosexualität“ Zusatzfragen „Ansichten über Homosexualität“
oder: Kopien	Arbeitsblatt „Briefe an die Experten“
oder Kopien	Kartenvorlage „Quizfragen“
Einladung einer Lesbe/ eines Schwulen	Kontakt über Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen ggf. Mitarbeiter als Co-Moderator zu dieser Unterrichtseinheit dazu bitten

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) „Wer kennt wen?“

Zum Einstieg in das Thema werden an die Schüler, ohne weiter darauf einzugehen, folgende Fragen gestellt. Derjenige, der die Frage mit „Ja“ beantworten kann, steht kurz auf, schaut sich um, wer ebenfalls aufgestanden ist und setzt sich wieder.

- Wer hat schon mal einen schwulen Mann gesehen?
- Wer hat schon mal eine lesbische Frau gesehen?
- Wer kennt einen Schwulen persönlich?
- Wer kennt eine Lesbe persönlich?
- Wer hat einen Schwulen in seinem Bekannten- oder Freundeskreis?
- Wer hat eine Lesbe in seinem Bekannten- oder Freundeskreis?

Die Fragen sind in einer Reihenfolge gestellt, in der die Anzahl derjenigen, die aufstehen, abnimmt.

Anschließend werden die Schüler gefragt, welche Menschen sie kennen, die auf eine weitere Art „anders“ sind und nennen die dafür typischen Merkmale und Kennzeichen.

Als mögliche Hilfestellungen können exemplarisch Unterschiede genannt werden:

- auf den Körper bezogen (groß/klein, rote/blonde Haare, Waver/Skater)
- auf die Geschlechterrollen bezogen (wie „...ein Mädchen rauft in der Schule...“ bzw. „...ein Junge weint im Beisein von Mitschülern...“).

In einem weiteren Schritt werden die Schüler aufgefordert zu überlegen, ob und in welcher Weise und Eigenschaft sie sich selbst von anderen unterscheiden.

Hier ist besonders darauf zu achten, dass Schüler z. B. aufgrund ihrer Nationalität nicht von anderen Mitschülern abgewertet oder verspottet werden.

Gehen Sie anschließend auf die Situation von homosexuellen Menschen ein:

- erklären Sie den Begriff „Coming-out“ (siehe Informationsblatt)
- 5-10 % der Bevölkerung in Deutschland sind homosexuell
- rechtliche Situation von Homosexuellen (z. B. eingetragene Lebenspartnerschaft)
- Vereinigungen nennen, die sich für die Belange von Homosexuellen engagieren

### **b) Ansichten über Homosexualität<sup>1</sup>**

Die Schüler erhalten einen Fragebogen, den sie in Einzelarbeit beantworten sollen. Danach werden Kleingruppen gebildet, die folgende Aufgaben bearbeiten:

1. Diskutiert eure verschiedenen Antworten und einigt euch auf eine gemeinsame Aussage.
2. Welche Frage konntet ihr nicht klären?
3. Was würde eurer Meinung nach passieren, wenn sich jemand in eurem Bekanntenkreis zu seiner Homosexualität bekennen würde?

Die Ergebnisse werden schriftlich festgehalten und anschließend in der Großgruppe vorgestellt und diskutiert.

Zusätzliche Fragen, die in den Kleingruppen und/oder in der Großgruppe diskutiert werden können:

- Welche Beschreibung treffen auf schwule Männer und lesbische Frauen tatsächlich zu und welche nicht?
- Was sind Vorurteile? Wie kommen sie zustande? Was bedeuten sie für die Menschen, die so be- bzw. verurteilt werden?
- Was bedeutet es in Bezug auf Aids, schwul oder lesbisch zu sein (z. B. bezüglich Schuldzuweisungen)?
- Ist es ein Unterschied für dich, ob von Homosexuellen oder von Schwulen und Lesben gesprochen wird?
- Wie leicht oder schwer fällt es dir, andere sexuelle Lebensweisen zu akzeptieren?
- Kennst du Schwule oder Lesben? Welche Erfahrungen hast du gemacht?
- Kennst du jemanden, der bisexuell ist?
- Kannst du dir vorstellen, mit einem lesbischen Mädchen befreundet zu sein oder sie als Mitschülerin zu haben?
- Kannst du dir vorstellen, mit einem schwulen Jungen befreundet zu sein oder ihn als Mitschüler zu haben?
- Wie wäre es für dich, wenn ein lesbisches Mädchen mit dir flirten würde?
- Wie wäre es für dich, wenn ein schwuler Junge mit dir flirten würde?

---

<sup>1</sup>nach: Landesinstitut Schleswig-Holstein für Theorie und Praxis in der Schule (Hg.) 1994



oder

**c) Ein guter Rat**<sup>2</sup>

Es werden Kleingruppen von je vier Teilnehmern gebildet. Jede Gruppe erhält einen der vorgefassten Briefe. Wichtig ist, dass unterschiedliche Briefe bearbeitet werden. Die Schüler sind die Experten (vergleichbar mit dem Dr. Sommer-Team aus der Jugendzeitschrift „Bravo“) und erhalten die Aufgabe, eine hilfreiche sowie sachliche Antwort auf die jeweilige Fragestellung im Brief zu schreiben. Die einzelnen Briefe werden mit den entsprechenden Antworten im Plenum vorgelesen und diskutiert.

oder

**d) Quiz: „Wer nicht fragt...!“**<sup>3</sup>

Die Klasse wird in zwei Untergruppen aufgeteilt, die je einen Kartenstapel mit Fragen erhalten und sich gegenseitig befragen. Jeweils ein Schüler aus einer Gruppe zieht eine Fragekarte und liest sie laut vor. Bevor die aufgeforderte Gruppe die Frage beantwortet, sollen sich die Gruppenmitglieder zur Frage beratschlagen. Bei richtigen Antworten werden Punkte an die jeweiligen Gruppen vergeben. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.

oder

**e) Gespräch mit einem Betroffenen**

Laden Sie für die Unterrichtseinheit eine Lesbe oder einen Schwulen aus einer Selbsthilforganisation oder Beratungsstelle ein, die über das Thema und/oder über eigene Erfahrungen berichten.

Sprechen Sie **vor** der Unterrichtseinheit mit der eingeladenen Person das inhaltliche Vorgehen ab. Falls die Unterrichtseinheit z. B. durch einen Fragenkatalog von Seiten der Schüler vorbereitet werden muss, geben Sie den Schülern im Vorfeld genügend Zeit dafür oder geben Sie den Fragenkatalog am besten am Ende der 16. Unterrichtseinheit als Hausaufgabe auf.

Informieren Sie die Schüler über das Ziel und über den Zweck dieser speziellen Unterrichtseinheit.

### 3. Abschlussübung

Je nach Wahl der Methode ist eine Blitzlichtrunde oder eine Entspannungsübung zu empfehlen.

### 4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.

<sup>2</sup>In Anlehnung an: Sexualität und Aids-Prävention mit Methoden des lebendigen Lernens, Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule (PTS), Kiel 1994

<sup>3</sup>nach: Landesjugendring Schleswig-Holstein und Jugendnetzwerk Lambda Nord (Hrsg.) 1999





## Ansichten über Homosexualität

Kopiervorlage

1. Homosexuelle sind .....

---

---

---

2. Sie machen .....

---

---

---

3. Man erkennt sie an .....

---

---

---

4. Sie sind homosexuell geworden, weil .....

---

---

---

5. Und woher weißt du das alles?

---

---

---

## Zusatzfragen: „Ansichten zu Homosexualität“

Welche Beschreibungen vom Fragebogen treffen auf schwule Männer und lesbische Frauen tatsächlich zu und welche nicht?

✂ — — — — —

Was sind Vorurteile? Wie kommen sie zustande? Was bedeuten sie für die Menschen, die so be- bzw. verurteilt werden?

✂ — — — — —

Was bedeutet es in Bezug auf Aids, schwul oder lesbisch zu sein (z. B. bezüglich Schuldzuweisungen)?

✂ — — — — —

Ist es ein Unterschied für dich, ob von Homosexuellen oder von Schwulen und Lesben gesprochen wird?

✂ — — — — —

Wie leicht oder schwer fällt es dir, andere sexuelle Lebensweisen zu akzeptieren?

✂ — — — — —

Kennst du Schwule oder Lesben? Welche Erfahrungen hast du gemacht?

✂ — — — — —

Kennst du jemanden, der bisexuell ist?

✂ — — — — —

Kannst du dir vorstellen, mit einem lesbischen Mädchen befreundet zu sein oder sie als Mitschülerin zu haben?

✂ — — — — —

Kannst du dir vorstellen, mit einem schwulen Jungen befreundet zu sein oder ihn als Mitschüler zu haben?

✂ — — — — —

Wie wäre es für dich, wenn ein lesbisches Mädchen mit dir flirten würde?

✂ — — — — —

Wie wäre es für dich, wenn ein schwuler Junge mit dir flirten würde?



## Briefe an die Experten

Kopiervorlage

Klaus, 15: Ich habe ein großes Problem mit den Jungen aus meiner Klasse! Sie nennen mich immer Schwuli oder schwule Sau; ich glaube nur, weil ich nicht mit ihnen alles mitmache, z. B. wenn sie die Mädchen ärgern. Außerdem habe ich einen guten Freund in der Parallelklasse, mit dem ich in der Pause zusammen bin. Ich finde das gemein. Was soll ich machen? Ich bin doch nicht wirklich schwul, oder?



— — — — —

Claudia, 14: Ich glaube, dass ich in meine Freundin Andrea verliebt bin, denn ich muss immer an sie denken, und bin ganz aufgeregt, wenn ich sie treffe. Ich habe immer das Gefühl, sie berühren zu wollen, ich möchte ihre Wange streicheln und ihre Hand halten oder ihr durch ihre strubbeligen Haare fahren. Was soll ich bloß tun?



— — — — —

Christoph, 17: Während unserer Jugendreise nach Berlin lernte ich bei einem Discobesuch einen 21-jährigen Mann kennen. Sehr schnell wurde mir klar, dass er schwul ist und sich für mich interessierte. Ich bin dann mit ihm nach Hause gegangen, und wir haben die ganze Nacht geschmust und uns gestreichelt und so. Das hat mir viel Spaß gemacht und mir sehr gefallen. Ich glaube seitdem, dass ich selber auch schwul bin, aber das geht nicht wegen meiner Eltern, die würden das nie erlauben. Meine Freunde, die vermutlich mitbekommen haben, wo ich in der Nacht war, machen seitdem auch ständig blöde Bemerkungen! Was soll ich tun?



— — — — —

Helga, 17: Mein großes Problem ist, dass ich nicht in einen Jungen, sondern in ein Mädchen verliebt bin. Sie ist neu in unsere Klasse gekommen; und immer, wenn ich sie sehe und besonders, wenn sie mit mir spricht, fühle ich mich zu ihr hingezogen. Manchmal habe ich schon gedacht, ich sage es ihr einfach. Aber sie geht mit einem Jungen aus der Parallelklasse und würde mich bestimmt auslachen. Wenn ich die beiden zusammen sehe, bin ich immer ganz eifersüchtig auf den Jungen. Dieses Problem belastet mich sehr; meine Leistungen in der Schule haben auch schon nachgelassen. Bitte helfen Sie mir!



— — — — —

Daniel, 17: Auf unserem Schulhof gibt es eine Ecke für die Raucher. Dort steht immer ein Junge, den ich sehr gern mal ansprechen würde. Er reizt mich so, dass ich einen Steifen kriege und das Bedürfnis habe, ihn zu berühren. Ist das ein Zeichen dafür, dass ich schwul bin? Es bedrückt mich so, da ich außerdem eine Freundin habe. Mit ihr verstehe ich mich super, habe ihr aber von diesem Jungen nichts erzählt. Wie soll ich mich verhalten?



— — — — —

Simone, 19: Ich habe seit einem Jahr eine feste Beziehung mit meiner Freundin, von der niemand etwas weiß. In letzter Zeit wollen mich meine Eltern unbedingt mit einem Jungen von meiner Arbeitsstelle verkuppeln, der gerne mit mir befreundet sein möchte. Sie sagen ständig, dass er doch ein anständiger, tüchtiger und gut aussehender Mann ist und sie nicht verstehen können, warum ich ihn nicht will. Wie kann ich bloß mit meinen Eltern über den wirklichen Grund reden.



## Quizfragen

### Was bedeutet „jemanden outen?“

Homosexualität anderer Menschen ohne die Zustimmung der betroffenen Person zu veröffentlichen

✂ -----

### Was bedeutet „homosexuell“?

Sexualverhalten, das auf das gleiche Geschlecht bezogen ist; Liebe zum gleichen Geschlecht

✂ -----

### Was bedeutet „heterosexuell“?

Sexualverhalten, das auf das andere Geschlecht bezogen ist; Liebe zum anderen Geschlecht

✂ -----

### Was bedeutet „schwul“?

Gleichgeschlechtliche Orientierung von Jungen bzw. Männern

✂ -----

### Was bedeutet „lesbisch“?

Gleichgeschlechtliche Orientierung von Mädchen bzw. Frauen

✂ -----

### Was bedeutet „bisexuell“?

Sexuelles Interesse an beiden Geschlechtern

✂ -----

### Können in Deutschland Homosexuelle heiraten?

Nein, aber eine eingetragene Lebenspartnerschaft, ähnlich einer Ehe, ist möglich.

✂ -----

### Was bedeutet „Coming Out“?

Sich über homosexuelles Empfinden klar zu werden und anderen davon zu erzählen

✂

### Was bedeutet „gay“?

Englisch für schwul, ursprünglich „fröhlich“

✂ -----

### Schätze, wie viele Menschen gleichgeschlechtliche Erfahrung haben (in %)?

Rund 40 %

✂ -----

### Nenne zwei Symbole oder Kennzeichen für Lesben oder Schwule!

Regenbogenfarben, doppelte Frauen- bzw. Männerzeichen, Doppelaxt (lesbisch)

✂ -----

### Gibt es eine Rollenverteilung (Mann/Frau) in homosexuellen Beziehungen?

In der Regel nicht

✂ -----

### Kann jemand zur Homosexualität verführt werden?

Nein

✂ -----

### Woher kommt die Homosexualität?

Die Ursache ist nicht bekannt

✂ -----

### Was bedeutet „blasen“?

Eine Sexualpraktik, bei der der Penis in den Mund genommen wird

✂ -----

### Was sind erogene Zonen?

Körperbereiche, die auf Berührungen besonders empfindlich reagieren

✂ -----

### Was ist ein Gummi?

Ein anderes Wort für „Kondom“

✂ -----

### Was bedeutet „monogam“?

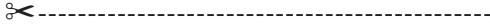
Sich auf einen Sexualpartner zu beschränken

✂ -----



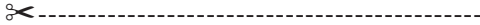
**Was bedeutet „CSD“?**

CSD ist die Abkürzung für Christopher Street Day. An diesem Tag wird weltweit mit Demonstrationen und Paraden an den 27.6.1969 erinnert, an dem sich Lesben und Schwule in New York gegen Polizeiangriffe gewehrt und für ihre Rechte eingesetzt haben.



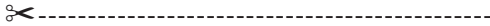
**Was ist „Onanie“?**

Ein anderes Wort für Selbstbefriedigung



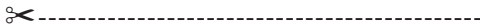
**Was bedeutet „promisk“?**

Häufig den oder die Sexualpartner zu wechseln



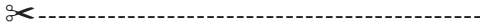
**Was ist „Safer Sex“?**

Englisch für „sicherer Sex“, Sexualpraktiken, die eine Infektion mit dem HI-Virus verhindern



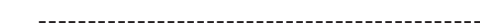
**Was bedeutet „Subkultur“?**

Kurz „Sub“, Bezeichnung für Treffpunkte und Veranstaltungsorte für Lesben und Schwule



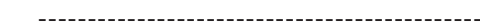
**Woher bekommst du Infos über Homosexualität?**

Bei staatlich anerkannten Beratungsstellen wie z. B. „Sub“ oder bei „Letra“ in München



**Wie heißt der lesbisch-schwule Jugendverband in Bayern?**

Jugendnetzwerk Lambda Bayern (lesbisch, schwul) und Schwule Junxx



**Werden Söhne von Schwulen schwul?**

Manchmal



**Ist Homosexualität in Deutschland strafbar?**

Nein

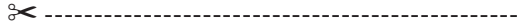
**Steht die Behandlung von Homosexualität im Lehrplan?**

Ja, in den Lehrplänen für Religion, Ethik und Biologie



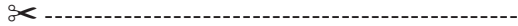
**Dürfen lesbische oder schwule Paare Kinder adoptieren?**

Nein, in Deutschland dürfen nur heterosexuelle Ehepaare oder Einzelpersonen Kinder adoptieren.



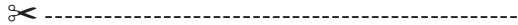
**Ist Homosexualität vererbbar?**

Nein



**Nenne zwei prominente Homosexuelle!**

Z. B. Hella von Sinnen, Elton John



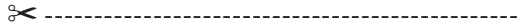
**Wie viele Menschen einer Bevölkerung leben im Durchschnitt homosexuell?**

Etwa 3-10 % der Bevölkerung leben ausschließlich homosexuell.



**Werden Töchter von Lesben lesbisch?**

Manchmal



**Woran erkennt man Lesben oder Schwule?**

Wenn sie nicht erkannt werden wollen, an nichts



**Was bedeutet „lecken“?**

Anderer Ausdruck für oralen Sex (Mundverkehr), eine Sexualpraktik, bei der Sexualpartner mit der Zunge erregt wird



**Was ist die „lesbische/schwule Szene“?**

Treffpunkte und Veranstaltungsorte für Lesben und Schwule





## Coming-out<sup>4</sup>

### Informationsblatt

Kopiervorlage

„Coming-out“ ist ein moderner englischer Begriff. Übersetzt bedeutet er so viel wie „herauskommen“, d. h. etwas wird öffentlich gemacht. Meistens wird Coming-out in Verbindung mit Homosexualität benutzt. Schwule und Lesben haben ihr Coming-out, wenn sie sich selbst und anderen gegenüber ihre homosexuelle Liebe eingestehen wollen und sie offen leben. Im Gegensatz zu diesem offenen, selbstständigen und oft sehr befreienden Schritt steht das „outen“.

Obwohl der Betroffene nicht offen zu seiner Homosexualität steht, wird er in der Öffentlichkeit durch eine andere Person als schwul bzw. lesbisch bezeichnet. Die Gründe, jemanden zu „outen“, sind sehr unterschiedlich, aber allesamt fragwürdig, da sie immer die Person verletzen.

---

<sup>4</sup> aus: [www.loveline.de](http://www.loveline.de)





## 18. Gruppendruck widerstehen

Lernziel dieser Unterrichtseinheit ist es, auch entgegen dem Gruppendruck „Nein“ zu sagen. Eine praktische Übung soll die Schüler für Situationen sensibilisieren, in denen sie sich von der Gruppe (der Gleichaltrigen) beeinflussen lassen und ihnen Strategien vermitteln, mit deren Hilfe sie sich gegen Gruppendruck wehren können. Die Fähigkeit zum Widerstand gegen Gruppendruck ist unverzichtbar für selbstverantwortliches Handeln und damit ein wichtiger Bestandteil der Aids-Prävention.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		
a) Einstieg	gemeinsame Gruppenübung	<b>15 Min.</b>
b) „Ich kann ‚Nein‘ sagen“	Es werden Strategien aufgezeigt, die helfen, dem Gruppendruck zu widerstehen.	<b>50 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>	Beobachtung von Abendserien	<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b>		<b>10 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Rollenspielkarten „Ich kann ‚Nein‘ sagen“ Arbeitsblatt „Gruppendruck und Nein sagen“ Beobachtungsbogen „Serienstar“
Sonstiges	Material zur Kleingruppeneinteilung



## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Einstieg mit Gruppenspiel

Beginnen Sie mit einem Spiel, das die Vorteile des Gruppenzusammenhalts aufzeigt, z. B. Tauziehen, Flussüberquerung. Die Gruppe wird in drei Untergruppen eingeteilt; jede Gruppe erhält 6 Holzbretter o. ä.. Dann werden an zwei parallelen Raumseiten Linien gezogen; hinter der Linie befindet sich das rettende Ufer. Aufgabe ist es nun, die andere Seite des Ufers zu erreichen. Dazu dürfen nur die Bretter verwendet werden. Diese müssen, sobald das Spiel freigegeben ist, immer von einem Gruppenmitglied berührt werden. Wird eines auch nur für wenige Sekunden nicht berührt, ist es vom Spielleiter zu entfernen. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst alle Mitglieder über den Fluss gebracht hat.

Erarbeiten Sie daran die Vorteile einer Gruppe, z. B. dass man Freunde in der Gruppe hat, zusammenhält, gemeinsam stärker ist und immer weiß, was man in seiner Freizeit tun kann; aber auch die Nachteile einer Gruppe z. B., dass man kaum andere Leute kennen lernt, da man immer in der Gruppe unterwegs ist und dass man sich an die Gruppenmitglieder anpassen muss. Erörtern Sie weitere Vor- und Nachteile.

#### b) Ich kann „Nein“ sagen<sup>1</sup>

Erläutern Sie den Begriff „Gruppendruck“ an folgendem Beispiel für ‚Raucher‘:

„Einige Schüler treffen sich im Pausenhof in der Raucherecke. Du bist Nichtraucher, gesellst dich aber trotzdem zu der Rauchergruppe. Die anderen bieten dir eine Zigarette an. Du lehnt ab. Die anderen versuchen dich nun zu überreden. Diese Situation soll jetzt gespielt werden.“

Sie brauchen insgesamt 4 Schüler für das Rollenspiel. Ein Schüler spielt den Ablehnenden, die anderen übernehmen die Rolle der Überredenden. Verteilen Sie die Karten mit den Rollenspielvorgaben. Lassen Sie den Schülern einige Minuten Zeit, sich in ihre Rolle einzufinden.

Je nach Gruppensituation werden als Alternative für das Rollenspiel „Gruppendruck“ Alkoholika bzw. erste sexuelle Erfahrungen vorgeschlagen.

Beispiel Alkoholika (Alkopops):

„Eure Clique trifft sich in der Disco. Heute sind Alko-Mixgetränke im Angebot, alle haben unterschiedliche Mischungen vor sich stehen. Du fühlst dich nicht so gut und hast dir vorgenommen, heute nur bei Cola zu bleiben. Die anderen versuchen nun, dich zu überreden.“

Beispiel Sexualität:

„In eurer Clique wird damit angegeben, wer alles schon mit wem angeblich geschlafen hat. Du hältst dich aus dem Gespräch raus. Als du angesprochen wirst, erklärst du: ...“

Die Beobachter erhalten die Aufgabe zu beschreiben, wie die Spielenden agieren und deren Wirkung zu beurteilen, ohne zu werten. Wichtig ist, welche Empfindungen bei ihnen als Beobachter ausgelöst werden.

<sup>1</sup>angelehnt an IFT Institut für Therapieforchung (1995): ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten; Lehrermanual zur Unterrichtsgestaltung, München



Nach der Durchführung des Rollenspiels besprechen Sie die Empfindungen der Schüler. Wichtig ist, dass zuerst der „Ablehner“ zu Wort kommt. Danach werden die „Überredner“ und die „Beobachter“ befragt. Bei der Auswertung des Rollenspiels ist darauf zu achten, dass jede Art von Kritik (auch die konstruktive) und Bewertung nach „richtig“ und „falsch“ ausgeschlossen wird.

Mögliche Auswertungsfragen:

An den „Ablehner“ und die „Überredner“:

Wie habt ihr euch in dieser Rolle gefühlt?

Fiel es dir schwer abzulehnen? Warum?

Wo hast du dich unter Druck gesetzt gefühlt?

An welchen Stellen hat euch der Widerspruch besonders genervt?

Welches Argument hat euch überzeugt?

Nach der Besprechung der Eindrücke der „Ablehner“ und der „Überredner“ befragen Sie den Rest der Klasse in ihrer Funktion als Beobachter. Verweisen Sie gegebenenfalls auf die Gesprächsregeln aus der Unterrichtseinheit „Sich kennen lernen“.

An die Beobachter:

Mit wem konntet ihr euch identifizieren?

Hättet ihr schon früher aufgegeben, ihn/sie zu überreden?

(Wären euch noch andere Argumente eingefallen?)

Übung: „Nein sagen“:

Die Schüler stellen sich paarweise auf. Einer der Partner bedrängt den anderen mit einem Ansinnen (z. B. „leih mir 5 €“). Darauf antwortet der Bedrängte nur mit dem Wort „Nein“, so, dass dies den Überredungsversuch stoppt.

Sprechen sie kurz darüber, welche Art „Nein“ wohl am angemessensten war.

Teilen Sie dann das Arbeitsblatt „Gruppendruck und Nein sagen“ aus und gehen Sie mit den Schülern die verschiedenen Punkte durch. Lassen Sie den Schülern 5 Minuten Zeit, die Möglichkeiten, „Nein“ zu sagen zu überdenken und evtl. neue Möglichkeiten zu finden.

Fassen Sie anschließend die wichtigsten Techniken zusammen. Fordern Sie die Schüler auf, die für sie persönlich passenden Möglichkeiten herauszufiltern.

### 3. Abschlussübung

Da in dieser Unterrichtseinheit bereits viel gesprochen wurde, ist eine Entspannungsübung oder eine Bewegungsübung empfehlenswert.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Geben Sie als Hausaufgabe auf, bis zum nächsten Treffen den Lieblings-Serienstar zu beobachten, Materialien über ihn/sie zu sammeln und mitzubringen. Alternativ können auch Stars aus dem sportlichen, musikalischen o. ä. Bereich gewählt werden. Es sollte keine zu große Differenzierung in der Gruppe erfolgen (Begrenzung auf ca. 5-6 ‚Stars‘). Als Hilfe kann der Beobachtungsbogen „Serienstar“ eingesetzt werden.



## „Ich kann ‚Nein‘ sagen“ - Beispiel Rauchen

Kopiervorlage

### Karte 1

#### Gruppe „Überredner“

„Ihr trefft euch im Pausenhof in der Raucherecke. Schüler X kommt dazu, obwohl sie/er eigentlich nicht raucht. Ihr wollt sie/ihn nun überreden, auch eine Zigarette mitzurauchen.“

Eure Argumente sind:

- Wir rauchen doch alle.
- Wenn du weiterhin mit uns zusammen sein willst, musst du jetzt rauchen.
- Sei kein Feigling.
- Rauchen ist total cool.
- Lacht ihn aus.
- Du bist kindisch.

Lasst euch noch weitere Argumente einfallen!

### Karte 2

#### „Ablehner“

„Du triffst dich im Pausenhof in der Raucherecke mit den anderen. Alle rauchen. Du bist Nichtraucher, möchtest aber trotzdem dazugehören. Die anderen bieten dir eine Zigarette an. Du lehnt ab.“

Deine Argumente sind:

- Rauchen schadet der Gesundheit.
- Nein danke. Ich will nicht.
- Zigaretten sind mir viel zu teuer.
- Muss man bei euch rauchen, um anerkannt zu werden?

Lass' dir noch weitere Argumente einfallen!

## „Ich kann ‚Nein‘ sagen“ - Beispiel Alkohol

### Karte 1

#### Gruppe „Überredner“

„Eure Clique trifft sich in der Disco. Heute sind Alko-Pops im Angebot, alle haben unterschiedliche Mischungen vor sich stehen. Einer fühlt sich nicht so gut und hat sich vorgenommen, heute nur bei Cola zu bleiben. Ihr anderen versucht nun, ihn zu überreden, sich euch anzuschließen.“

Eure Argumente sind:

- Nach dem ersten Schluck geht's dir gleich besser.
- Darfst du eigentlich schon in die Disco?
- Richtige Männer (Frauen) vertragen was.
- „Kindergartenbaby“

Lasst euch noch andere Argumente einfallen.



## Karte 2

**„Ablehner“**

„Eure Clique trifft sich in der Disco. Heute sind Alko-Pops im Angebot, alle haben unterschiedliche Mischungen vor sich stehen. Du fühlst dich nicht so gut und hast dir vorgenommen, heute nur bei Cola zu bleiben. Die anderen versuchen nun, dich zu überreden, sich ihnen anzuschließen.“

Deine Argumente sind:

- Ich weiß selber am besten, was gut für mich ist.
- Ich finde das Gesöff widerlich.
- Nur weil's billig ist, ist das noch lange kein Grund zu trinken.

Lass dir noch weitere Argumente einfallen.

**„Ich kann ‚Nein‘ sagen“ - Beispiel Sexualität**

## Karte 1

Gruppe **„Überredner“**

„In eurer Clique wird damit angegeben, wer alles angeblich schon mit wem geschlafen hat. Einer hält sich aus dem Gespräch raus. Als er angesprochen wird, erklärt er, dass Sex ihm nicht so wichtig ist. Er findet eine gute Freundschaft viel wichtiger. Ihr versucht ihn zu überzeugen.“

Eure Argumente sind:

- Wenn du mit 14 (15, 16) Jahren noch keine Erfahrung hast, bist du abgeschrieben.
- Sex gehört nun mal dazu.
- Wie willst du wissen, ob es zwischen euch ‚stimmt‘, wenn du's nicht ausprobierst.
- Lacht ihn aus, weil er ein Feigling ist.

Lasst euch noch andere Argumente einfallen.

## Karte 2

**„Ablehner“**

„In eurer Clique wird damit angegeben, wer alles angeblich schon mit wem geschlafen hat. Du hältst dich aus dem Gespräch raus. Als du angesprochen wirst, erklärst du deine Gründe.“

Deine Argumente sind:

- Mir ist viel wichtiger, dass ich mich mit meinem Freund/meiner Freundin gut verstehe und mich auf ihn/sie verlassen kann.
- Für Sex ist immer noch Zeit genug.
- Wenn ich immer nur „rumprobieren“, lerne ich nie jemanden richtig kennen.

Lass dir noch weitere Argumente einfallen.



## Gruppendruck und „Nein“ – sagen

Kopiervorlage



- Sag einfach und ruhig „Nein“.
- Dreh dich um und geh weg.
- Lass dich nicht unter Druck setzen.
- Stampf mit dem Fuß auf und sag bestimmt „Nein“.
- Versuche, die anderen von deiner Einstellung zu überzeugen.
- Mache einen anderen, besseren Vorschlag.
- Wäge das „Für“ und „Wider“ ab.
- Wenn sie dich nicht überzeugen können, steh' zu deiner Meinung und bleibe konsequent.
- Du bist nur dir Rechenschaft schuldig, was du tust.

Welche Möglichkeiten kennst du noch?

---

---

---



## „Beobachtungsbogen (Serien-)Star“

Kopiervorlage

Serie:

Person:

Beschreibe sie (Aussehen, Charakter, Gefühle ...)!

Was magst du besonders an ihr,  
was begeistert dich am meisten?

Was macht diese Person einzigartig für dich  
(ein Satz!)?

Bringe Material (Bilder) zu deinem Serienstar mit!





## 19. Beeinflussung widerstehen - „Ich bin ich“

Der Schwerpunkt dieser Unterrichtseinheit liegt auf der Beeinflussung durch Medien und Werbung. Die Schüler sollen in dieser Stunde Strategien entwickeln, wie man Werbung, aber auch Beeinflussungsversuche durch Medien wie Presse, Rundfunk und Fernsehen durchschaut. Erst wenn dies gelungen ist, gehen sie damit kritischer um und sind weniger beeinflussbar. Die Analyse der Beeinflussung durch Medien, auch im Bereich sexueller Normen, leistet einen wichtigen Beitrag zu selbstbestimmtem Verhalten und stellt somit ein wesentliches Verbindungsstück zur Aids-Prävention dar.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> Präsentation Star-Figur	Erstellen einer Wandzeitung zum Thema: „Darstellung von gängigen Stars bei Jugendlichen“ Anhand der Collage aus der Hausaufgabe werden derzeitige Trends und Typen aus Subkulturen der Jugendlichen analysiert und hinterfragt.	<b>30 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> „Ich bin Ich“	Darstellung der unverwechselbaren Merkmale eines Individuums.	<b>40 Min.</b>
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>15 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> Austeilen des Fragebogens		<b>5 Min.</b>

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Arbeitsblatt für das Gespräch mit Eltern
Sonstiges	mehrere große Plakate Finger- und/oder Wasserfarben oder: DIN A 3 - Blätter und Overheadprojektor oder Lampe, Bleistifte, Filzstifte, Scheren



## Vorschlag zur Durchführung:

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

Collagen-Wandzeitung: Mein Lieblings-Star, Idol  
Geben Sie den Schülern etwa 20 Minuten Zeit, in Kleingruppen (nach Starfiguren) aus den Beobachtungsbogen und mitgebrachten Materialien ein Plakat zu ihrem Lieblingsstar als Wandzeitung zu erstellen (Bilder, Überschriften, Texte, Beschreibungen, eigene Ideen...).

Hängen Sie anschließend die Plakate im Klassenzimmer auf.

Lassen Sie die Schüler die einzelnen Stars kurz vorstellen, betrachten sie gemeinsam die Bilder und Beschreibungen, gehen Sie vor allem auf Typisierungen und Austauschbarkeit ein (Stereotype).

### 2. Erarbeitung des Themas „Ich bin ich“

(Nur für Klassenzimmer geeignet, die problemlos gesäubert werden können.)  
Stellen Sie ausreichend für alle Schüler Finger- und/oder Wasserfarben (in flachen Schalen) zur Verfügung. Legen Sie mehrere große Plakate/Tapetenreste o. ä. aus. Lassen Sie die Schüler Hände und Füße in die Farbe tauchen und auf die Plakate möglichst nach Person zusammenhängend abdrücken. Achten Sie darauf, dass pro Plakat (je nach Größe) nur 2-3 Schüler ihre Hand- und Fußabdrücke hinterlassen. Jeder Schüler kann seine Abdrücke signieren (freiwillig).

Alternative:

Lassen Sie die Schüler Paare bilden. Legen Sie (evtl. verschiedenfarbiges) DIN A 3 - Papier bereit, schalten Sie als Lichtquelle einen Overheadprojektor oder eine kräftige (Steh-)Lampe an. Befestigen Sie im Lichtkegel das DIN A 3 Papier. Vor das Papier stellt sich nun ein Schüler im Profil. Der Partner zeichnet den Schattenriss des Profils mit Bleistift nach. Das Papier wird gegen ein neues getauscht. Nun wird das Profil des Partners erstellt. Sind beide Profile angefertigt, werden diese ausgeschnitten.

Hängen Sie in beiden Fällen die individuellen Ergebnisse neben die Star-Plakate. Erarbeiten Sie mit den Schülern die Einzigartigkeit, Unverwechselbarkeit und Individualität ihrer Abdrücke/Schattenrisse.

Zielvorgabe: Stars sind bei aller Verschiedenartigkeit und Buntheit ähnlich bis austauschbar - jung, schön, sportlich, anziehend, ....  
Die Schüler sind bei aller oberflächlichen Gleichartigkeit - Abdrücke, Farben, Papier - je unverwechselbar anders.  
Geben Sie den Schülern ihre „Visitenkarte“ (Abdrücke, Profile) mit nach Hause.

### 3. Abschlussübung

Blitzlichtrunde, Entspannungs- oder Bewegungsübung.

### 4. Stellen der Hausaufgabe

Teilen Sie den Fragebogen für das Gespräch mit Eltern aus und besprechen Sie diesen kurz.

## Hausaufgabe:

Führe mit deinen Eltern ein Gespräch über folgende Fragen:

- Was versteht man unter Aids?



Abb.:3

- Was ist der Unterschied zwischen Aids und HIV-Infektion?
- Was versteht man unter „Safer Sex“?
- Was ist ein HIV-Antikörper-Test?
- Wie kann man sich mit dem HI-Virus infizieren?
- Wie kann man sich vor dem HI-Virus schützen?
- Wohin kann man sich wenden, wenn man glaubt, dass man sich angesteckt hat?





## 20. Leben mit Aids

Die Diagnose „HIV-positiv“ ist für den Betroffenen ein Schock und verändert sein Leben grundlegend.

Anhand von Fallgeschichten werden in dieser Unterrichtseinheit die psychosozialen Folgen einer HIV-Infektion besprochen; sie befasst sich u. a. mit der Diagnose und dem Krankheitsverlauf, mit Ängsten und Befürchtungen sowie mit Stigmatisierung und sozialer Diskriminierung.

Weiterhin thematisieren die Schüler, welche Perspektiven und welche Möglichkeiten HIV-positive Menschen haben, ein Leben mit Aids zu gestalten.

Zur inhaltlichen Vorbereitung auf diese Unterrichtseinheit werden u. a. die Broschüre „Aids hat viele Gesichter“ und „Informationen zu HIV und Aids“ (siehe Medienliste) empfohlen.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> „Gespräch mit Eltern“	Ergebnisse und Eindrücke des Gesprächs mit den Eltern werden in der Klasse besprochen.	<b>10 Min.</b>
<b>2. Erarbeitung des Themas</b> a) Film „Patrick ist HIV-infiziert“	Über einen Perspektivenwechsel können sich die Schüler mit der Problematik auseinandersetzen.	<b>60 Min.</b> (60 Min.)
<b>oder</b> b) Text: „Mein Name ist Nathalie“	Bewusstmachung der Ängste von Betroffenen und Nicht-Infizierten. Überlegungen, wie man unterschiedliche Ängste bewältigen kann.	(60 Min.)
<b>oder</b> c) Gespräch mit Betroffenen	Möglichkeit, direkt von einer oder einem Betroffenen über ihre Lebenssituation zu erfahren.	(60 Min.)
<b>oder</b> d) Besuch einer Beratungsstelle	Ziele und Aufgaben einer Aids-Beratungsstelle kennen lernen.	(-----)
<b>3. Abschlussübung</b>		<b>20 Min.</b>
<b>4. Stellung der Hausaufgabe</b>	entfällt	

**Hinweis für den Fall,  
dass der LIZA-Unterricht  
mit dieser Unterrichtseinheit beendet wird:**

Führen Sie bitte zum Abschluss des LIZA-Unterrichts die bei der Erweiterungseinheit 21: „Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen“ beschriebene Abschlussübung durch und schließen Sie das Präventionsprojekt ab.  
Planen Sie hierfür genügend Zeit ein.

**Was vorbereitet werden muss**

Video	Video: „Patrick ist HIV-infiziert“
Kopien	Arbeitsblatt: Auswertungsfragen „Patrick“
<b>oder:</b> Kopien	Arbeitsblatt: „Mein Name ist Nathalie“
Kopien	Arbeitsblatt: Auswertungsfragen „Nathalie“
<b>oder:</b> Betroffenen einladen	Kontakt über Beratungsstellen, Aids-Hilfen; ggf. Mitarbeiter als Co-Moderator zu dieser Unterrichtseinheit dazubitten.
Broschüren und Bücher zu sozialen, rechtlichen, beruflichen und privaten Kontext	siehe Medienliste

Es wäre günstig, die Moderation dieser Unterrichtseinheit im Tandem (ggf. mit einem Mitarbeiter einer Beratungsstelle) durchzuführen, der über die aktuellen rechtlichen, medizinischen und psychosozialen Informationen verfügt.



## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe

Gehen Sie mit den Schülern alle Fragen durch. Anhand dieser Hausaufgabe können Sie feststellen, welche Lücken die Schüler noch über Aids haben.

Mögliche Auswertungsfragen:

- Wie war es, deine Eltern zu befragen?
- Hast du im Gespräch mit deinen Eltern etwas Neues erfahren?
- Konntest du deinen Eltern etwas Neues erzählen?

### 2. Erarbeitung des Themas

a) Video: „Patrick ist HIV-infiziert“

„Als Patrick, Besitzer der Café-Bar ‚RC‘, erfährt, dass er HIV-infiziert ist, bricht für ihn eine Welt zusammen. Nicht nur die Beziehung zu seiner Frau Sammy wird anfangs in Mitleidenschaft gezogen, auch die Existenz des „RC“ scheint bedroht ...“

Es ist sinnvoll, nur Sequenzen aus dem Film zu zeigen, so dass für die Gruppenarbeit mehr Zeit bleibt.

Teilen Sie die Schüler in 3 etwa gleich starke Gruppen ein und geben Sie jeder Gruppe eine der drei Fragekarten. In den Gruppen werden die Fragen erörtert und mit dem erworbenen Wissen überlegt, wie man mit einer HIV-Infektion umgehen und unter diesen besonderen Bedingungen leben kann.

Zum Abschluss der Übung besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum und fassen Sie die Aussagen der Schüler noch einmal zusammen.

oder:

b) Text: „Mein Name ist Nathalie“

Lesen Sie den Text der Klasse vor. Teilen Sie die Schüler in Gruppen ein (4-5 Personen) und geben Sie jeder Gruppe ein Blatt mit den Auswertungsfragen.

In den Gruppen werden Fragen erörtert und mit dem erworbenen Wissen überlegt, welche Reaktionen auf ein positives Testergebnis auftreten können. Des Weiteren werden mögliche Wünsche sowie Ängste thematisiert und Handlungsmöglichkeiten diskutiert.

Zum Abschluss der Übung besprechen Sie die Ergebnisse im Plenum und fassen Sie die Aussagen der Schüler noch einmal zusammen.

oder

c) Gespräch mit Betroffenen

Laden Sie für die Unterrichtseinheit einen HIV-Positiven aus einer Selbsthilfeorganisation oder Beratungsstelle ein, der über das Thema und/oder über eigene Erfahrungen berichtet.

Sprechen Sie vor der Unterrichtseinheit das inhaltliche Vorgehen ab. Falls die Unterrichtseinheit z. B. durch einen Fragenkatalog von Seiten der Schüler vorbereitet werden muss, geben Sie den Schülern im Vorfeld genügend Zeit dafür.

Informieren Sie die Schüler über das Ziel und über den Zweck dieser speziellen Unterrichtseinheit.

oder

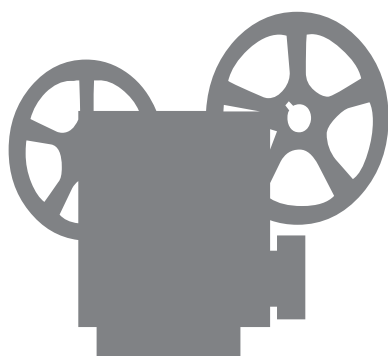
d) Besuch einer Aids-Beratungsstelle

Nehmen Sie Kontakt mit einer Aids-Beratungsstelle oder mit einer Aids-Hilfe auf, vereinbaren Sie einen Besuchstermin (siehe Adressenliste) und besprechen Sie Ziele und Inhalte. Eventuell besteht die Möglichkeit, zu diesen Treffen einen Betroffenen mit einzuladen. Falls der Besuch z. B. durch einen Fragenkatalog von Seiten der Schüler vorbereitet werden muss, geben Sie den Schülern im Vorfeld genügend Zeit dafür. Informieren Sie die Schüler über das Ziel und über den Zweck dieser speziellen Unterrichtseinheit.

### **3. Abschlussübung**

Je nach Auswahl der Übung führen Sie eine Bewegungs- oder Entspannungsübung durch. Falls der LIZA-Unterricht mit dieser Unterrichtseinheit beendet wird, führen Sie bitte zum Abschluss des LIZA-Unterrichts die bei der Erweiterungseinheit 21: „Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen“ beschriebene Abschlussübung durch und schließen das Präventionsprojekt ab. Planen Sie hierfür genügend Zeit ein.

### **4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.**



## „Patrick“

### Gruppe 1:

#### Wie geht es in Patricks Leben weiter?

- Was wird aus seinem Sexualleben?
- Haben Themen wie Kinder und Familienplanung noch ihren Platz?



### Gruppe 2:

#### Wie geht es in Patricks Leben weiter?

- Wie verändert die HIV-Infektion die Freizeitgestaltung?
- Wie reagiert sein Umfeld:
  - sein Freundeskreis?
  - seine Familie?
- Welche Zukunftsaussichten hat Patrick?



### Gruppe 3:

#### Wie geht es in Patricks Leben weiter?

- Wie läuft es beruflich weiter?
- Was wird aus seinem Café?
- Welche Wünsche und Hoffnungen hat Patrick:
  - an seine Familie?
  - an seine Freunde?
  - an die Ärzte?
  - an die Gesellschaft?





## Mein Name ist Nathalie

Ich bin 18 Jahre alt und werde bald 19. Wann ich mich infiziert habe, weiß ich nicht genau, aber ich schätze mit 15. Auf jeden Fall habe ich es mit 17 Jahren erfahren. Das genaue Datum weiß ich sogar noch. Es war der 26.03.1992. Ich war total geschockt.

Ich war damals zu einem Arzt gegangen, weil ich einen dick geschwollenen Hals hatte. Im Krankenhaus haben sie dann festgestellt, dass meine Lymphknoten geschwollen waren und ohne mein Wissen einen Aids-Test gemacht. Ich hoffte noch, dass ich bald wieder gesund bin und dass alles o. k. ist. Dann kam der Arzt und bat mich in sein Büro. Ich dachte an nichts Schlimmes und ging hin.

Da saßen sie nun, zwei Ärzte, vor mir. Und sie fragten mich: „Was würden Sie machen, wenn Sie HIV-positiv wären?“ Ich verstand gar nichts und fragte, was das überhaupt ist. Darauf antworteten sie: „Wenn Sie Aids hätten!“ Ich sagte: „Abhauen und mich umbringen!“ Ich hatte eine Großstadt und Drogen im Kopf. Sie meinten: „Ja, Sie haben es leider!“ Dann kam ich in die Psychiatrie, damit ich keinen Unsinn mache.

Ein paar Wochen später habe ich erfahren, dass ich Lymphknotenkrebs habe. Noch ein Schock. Dann habe ich die Hölle erlebt. Ich machte eine Chemotherapie mit schrecklichen Folgen. Das ist jetzt alles ein halbes Jahr her. Im Moment geht es mir gut, obwohl ich schon wieder richtig harte Medikamente nehmen muss, weil ich eine Toxoplasmose habe.

Am Anfang habe ich total geblockt und habe mich gegen alles gewehrt. Aber jetzt weiß ich, dass ich so nicht weiter komme. Deswegen versuche ich, mich einzulassen und positiv zu denken und nichts zu verdrängen. Das habe ich nämlich am Anfang ein Jahr lang gemacht. Aber ich gehe jetzt in eine Selbsthilfegruppe, die mir sehr viel Mut und Hoffnung gibt und ich bin froh, dass es die gibt und dass ich dort hingehen kann.

Ich weiß jetzt, dass der Tod vor der Tür steht. Aber kann das nicht jedem passieren bei einem Unfall, bei einer Katastrophe? Ich denke mehr nach und sehe vieles in einem anderen Licht. Ich sehe auch die Natur ganz anders. Und ich denke durch die Krankheit endlich über den Sinn meines Lebens und meine Angst vor dem Tod nach. Jeder muss mal gehen, früher oder später, und ich bin auch teilweise froh, wenn ich sterbe, weil ich dann das Scheißtheater auf dieser Welt nicht mehr mitmachen muss. Aber jetzt gebe ich mich damit ab.

Ich sehe die Krankheit bei mir als eine Prüfung von Gott an (an den ich lange nicht geglaubt habe). Aber das ist wieder eine andere Geschichte.

Nathalie starb mit 19 Jahren.

## Auswertungsfragen

Kopiervorlage



„Nathalie“

Sprecht in der Kleingruppe über Nathalies Geschichte!

1. Wie wird Nathalies

- Mutter
- Vater
- beste Freundin

reagieren, wenn sie von Nathalies HIV-Infektion erfahren, und was wird sich verändern?

2. Wie werden Nathalies

- Mitschüler in der Klasse
- die Leute im Dorf

reagieren, wenn sie von Nathalies HIV-Infektion erfahren, und was wird sich verändern?

3. Was glaubt ihr,

wünscht sich Nathalie von den genannten Personen?  
Welche Ängste können damit verbunden sein, und welche Möglichkeiten hat Nathalie, ihnen zu begegnen?

Bezieht eure Kenntnisse über die Infektionswege mit ein.



## 21. Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen

In der Unterrichtseinheit „Lebensqualität - Zukunftsvorstellungen“ werden die Schüler angeregt, ihre Vorstellungen von ihrem zukünftigen Leben darzustellen. Anhand des „Lebenslaufs“ sollen Grundlagen und Bedingungen besprochen werden, die notwendig sind, diese Ziele auch zu verwirklichen. Dazu werden nicht nur Ausbildung und Berufstätigkeit angesprochen, sondern auch Partnerschaft, Beziehungen und Freizeit. Gestalten Sie diese letzte Einheit wenn möglich in einem stimmungsvollen Rahmen (anderes Zimmer, evtl. Schmuck, evtl. Getränke) und runden Sie den Abschluss von LIZA mit einem schönen Ritual ab.

### Aufbau der Unterrichtseinheit

Unterrichtsabschnitt	Lernziel	Zeit
<b>1. Besprechung der Hausaufgabe</b> entfällt		
<b>2. Erarbeitung des Themas</b>		<b>60 Min.</b>
a) „Lebenslauf“	Erstellen eines Lebenslaufs in Form einer Collage. Der Lebenslauf bezieht alle Bereiche des Lebens mit ein.	(35 Min.)
b) „Was muss ich klären, um meine Ziele zu erreichen?“	Welche Bedingungen müssen erfüllt sein und welche Grundlagen sind bereits vorhanden, um ein Lebensziel zu erreichen?	(25 Min.)
<b>3. Abschlussübung</b>	Den Abschluss des LIZA-Projekts mit einem Bilanzierungs-Ritual würdigen	<b>30 Min.</b>
<b>4. Stellen der Hausaufgabe</b> entfällt		

### Was vorbereitet werden muss

Kopien	Arbeitsblatt/Folie: „Bereiche für die Lebenslauf-Collage“ Arbeitsblatt/Folie: Auswertungsfragen zum „Lebenslauf“ Arbeitsblatt/Folie: Auswertungsfragen „Was muss ich klären, um meine Ziele zu erreichen?“
Sonstiges	DIN A 3-Papier oder größer für die Collagen Stifte, Klebstoff Zeitschriften

## Vorschlag zur Durchführung

### 1. Besprechung der Hausaufgabe entfällt.

Die mitgebrachten alten Zeitschriften werden in 2a) verwendet.

### 2. Erarbeitung des Themas

#### a) Übung: „Lebenslauf“

Die Schüler sollen mit Hilfe einer Collage Stationen ihres erhofften zukünftigen Lebenswegs beschreiben. Grundlage dieser kreativen Arbeit können die eigenen Wünsche und Vorstellungen sein oder Modelle, die andere, z. B. Eltern oder ältere Geschwister ihnen vorleben. Die vorliegenden Zeitschriften - stellen Sie selbst zur Sicherheit einige bereit - werden in Einzelarbeit daraufhin durchgesehen, welche Bilder in den relevanten Lebensbereichen, die Sie auf Folie noch einmal in Erinnerung rufen, die persönlichen Ziele illustrieren. Die „Zukunftsbeschreibung“ der Schüler geht dabei vom Tag ihres Schulabschlusses aus und endet in etwa mit dem Alter, das ihre Eltern im Moment haben. Die Schüler sollen sich überlegen, welche Ausbildung oder welchen Beruf sie ergreifen werden, ob sie heiraten, mit jemandem zusammen leben oder eine Familie gründen wollen. Weitere Themenbereiche wären Sport oder ein anderes Hobby und vieles mehr. Alternativ zu der Collage ist auch eine zeichnerische/malerische Darstellung möglich.

Verteilen Sie DIN A 3-Papier oder Plakate und die Zeitschriften an die Schüler. Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre in der Klasse (evtl. leise, ruhige Musik) und lassen Sie den Schülern viel Zeit. Achten Sie auch darauf, dass die Schüler sich gegenseitig nicht stören oder beobachten und dass eine gewisser Schutzraum gewahrt bleibt. Machen Sie auch deutlich, dass anschließend jeder selbst entscheiden kann, ob er seine Collage zeigt oder nur über seine Gedanken beim Verfertigen spricht. Die Bilder können anschließend an den Unterricht nach Hause mitgenommen werden.

Ermutigen Sie nach Beendigung der kreativen Arbeitsphase die Schüler, ihre Collagen aufzuhängen oder auf dem Boden in die Mitte des Klassenzimmers auszulegen, stellen Sie die Entscheidung darüber aber dennoch frei. Die Schüler sollen jetzt herumgehen. Geben Sie einige Minuten Zeit, damit die Jugendlichen nun die Bilder betrachten und sich darüber Gedanken machen können. Die Bilder sollen nicht gegenseitig kommentiert werden.

Gehen Sie anschließend im Plenum anhand der Folie die „Auswertungsfragen zum Lebenslauf“ durch.

#### b) Übung: „Was muss ich klären, um meine Ziele zu erreichen“

Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Was muss ich klären, um meine Ziele zu erreichen?“ und lassen Sie den Schülern etwa 5 Minuten Zeit zum ausfüllen. Wenn Sie die Aufgabe vereinfachen wollen, können sich die Schüler auch auf die Zukunftsvorstellungen zu einem Bereich (z.B. Partnerschaft) beschränken. Besprechen Sie anschließend mit den Schülern anhand der Folie die entsprechenden Fragen durch.

### 3. Abschlussübung

In dieser Stunde wurde viel gesprochen, es bietet sich deshalb eine Bewegungsübung an.

Um den Abschluss des LIZA-Unterrichts gebührend zu würdigen, ist ergänzend ein ausführlicheres Ritual zur Bilanzierung empfehlenswert, in das dann auch eine Bewegungsübung integriert werden kann. Dieses Verfahren heißt „Skalierungs-Aufstellung“ und ist ohne viel Aufwand einsetzbar.

Stühle und Tische werden an den Rand geräumt um Raum für Bewegung zu gewinnen. Quer durch den Raum definiert der Lehrer eine imaginäre Linie von Wand zu Wand. Die Linie symbolisiert die Verbindung zwischen den beiden Polen „trifft absolut zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“.

Der Lehrer hat sich im Vorfeld einige Statements zum LIZA-Unterricht überlegt, z. B. „Ich möchte so etwas wie LIZA-Unterricht wieder haben“ oder „Wenn ich an den LIZA - Unterricht zurückdenke, fühle ich mich gestärkt“. Diese Statements stellt der Lehrer in den Raum. Die Schüler sollen sich dann bei den wechselnden Statements jeweils so aufstellen, dass ihre Position auf der imaginären Linie ausdrückt, in welchem Maß sie dem jeweiligen „Lehrer-Statement“ zustimmen. Während dieser Skalierungs-Aufstellung sind wertende Kommentare der Schüler übereinander nicht gestattet (Haltung der Achtsamkeit).

Der Lehrer nennt sein erstes Statement und fordert die Jugendlichen auf, sich an den Platz zu stellen, der ihre diesbezügliche Meinung wiedergibt. Wenn sich alle Schüler hingestellt haben, kann eine Interview-Phase eingeschaltet werden.

Dazu spielt der Lehrer „Reporter“ und bittet mit einem beliebigen Gegenstand als imaginärem Mikrofon in der Hand beliebige Schüler in der Reihe um ihre (sehr kurze) Stellungnahme: z. B. „Wie siehst du im Rückblick den LIZA-Unterricht?“

Um ein Aussagespektrum zu erreichen, bewegt sich der „Reporter“ zwischen den Polen und holt unterschiedliche Meinungsäußerungen ein (nicht mehr als 3 pro Statement). Die Lehrer-Statements und die Interview-Fragen sollten in einem gewissen Tempo erfolgen und keinen „Leerlauf“ entstehen lassen, um die Dynamik in der Gruppe zu unterstützen.

#### **Vorschläge für weitere Statements:**

„Im LIZA-Unterricht habe ich sehr viel Neues gelernt.“

„Die Übungen und Rollenspiele haben mir viel gebracht.“

„Ich habe mich mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern gut austauschen können.“

„Das Klassenklima hat sich durch LIZA verbessert.“

„Es ist ein Vertrauensverhältnis zwischen Klasse und LIZA-Lehrern entstanden.“

Zum Abschluss dürfen sich alle als Zeichen der Wertschätzung für die gemeinsame Arbeit gegenseitig applaudieren.

Alternativ kann der Lehrer eine Art „Zertifikat“ verteilen, auf dem die Teilnahme an einem langfristigen Lebenskompetenztraining bestätigt wird und einige Inhalte genannt werden:

„Inhalte des Trainings waren u. a. : Stärkung des Selbstwertgefühls, realistisches Selbstbild, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Selbstreflexion, Widerstand gegen Gruppendruck, Problemlösefertigkeiten“. Es ist schön, wenn das Zertifikat das Schul-Logo und die Unterschrift von Schulleiter und LIZA-Lehrer enthält.

### 4. Stellen der Hausaufgabe entfällt.



Kopiervorlage

Folie

## **Bereiche für die Lebenslauf - Collage:**

- Ausbildung und Berufstätigkeit
- Partnerschaft/Familiengründung
- Kindererziehung
- Freizeit

## **Auswertungsfragen zum „Lebenslauf“:**

- Wo fiel dir die Darstellung deines künftigen Lebens leicht?
- Warum?
- Was ist dir schwer gefallen? Warum?
- Welche Erwartungen hast du im Hinblick auf deine heutige Lebensplanung?
- Hältst du deine Lebensplanung als typisch für eure Generation?
- Wer könnte dir bei der Erfüllung helfen, dich unterstützen?



## Fragebogen

Kopiervorlage

Folie

### **Was muss ich klären, um meine Ziele zu erreichen?**

- Was ist mein Ziel?

---

---

- Was kann ich schon, um mein Ziel zu erreichen?

---

---

- Was brauche ich noch, um mein Ziel zu erreichen?

---

---

- Wer könnte mich wobei unterstützen?

---

---

- Was kann ich tun, wenn ich ein Ziel nicht erreiche  
(z. B. Bewerbungsablehnung)?

---

---

- Was brauche ich, um Frustrationen über nicht  
erreichte Ziele zu verdauen?

---

---







## Anhang

### 1 Vorschläge zur Kleingruppenbildung (günstig: vorbereitete Materialien in einer Kiste)

- Kärtchen oder Objekte ziehen:  
Dazu müssen Sie Karteikärtchen mit Begriffen aus verschiedenen Themenbereichen (z. B. Früchte, Tiere) vorbereiten. Es sollten so viele Themensorten sein wie Gruppen gebildet werden. Die Schüler finden zu einer Gruppe, indem sie eine Karte aus einer großen Schachtel ziehen. Variante: Quartettkarten ziehen lassen.
- Verschiedene Bildpostkarten in drei, vier, oder fünf Puzzle-Teile zerschneiden, je nachdem, wie die Gruppengröße sein soll, und verdeckt ausgeben. Schüler suchen im Herumgehen die passenden Puzzle-Partner.
- Smarties: passende Anzahl verschiedener Farben ausgeben.
- Anzahl der Buchstaben des Namens als Gruppe verwenden (z. B. 3 – 4 Buchstaben).
- Bezeichnungen von Tieren (Katze, Schlange, Hund, Fisch, Känguru, Bär, Kaninchen etc.) auf Kärtchen schreiben, je Tiergattung so viele Kärtchen wie Gruppenteilnehmer nötig sind (i. d. R. Vierergruppen, bei ungeraden Zahlen auch Dreiergruppen). Die Gruppenmitglieder finden sich, indem sie im Raum herumgehen und entweder typische Bewegungen oder die Stimme „ihres Tieres“ imitieren.
- Für Partnereinteilung bereiten Sie halb so viele bunte Schnüre vor wie die Schülerzahl, jede Schnur ca. 3 Meter lang, der Lehrer nimmt das Bündel an Schnüren in der Mitte in die Hand und stellt sich auf einen Stuhl. Von beiden Seiten nehmen dann die Schüler gleichzeitig je ein Fadenende auf. An den Fäden sollte man nicht zu fest ziehen, sondern vorsichtig das Fadengewirr entzerren, so dass sich die Partner finden.

Kopiervorlage



Kreuze einen Satzanfang an  
und vervollständige den Satz in den Leerzeilen!

- Ich habe gelernt, dass...
- Ich war sehr froh, dass...
- Für mich war die heutige LIZA-Stunde nützlich, weil...
- Mir ist klar geworden, dass...
- Ich habe erfahren, dass...
- Ich kann gut gebrauchen, dass...
- Ich...

# 3 Entspannungsübungen



Als Sitzordnung für Entspannungsübungen eignen sich Außenstirnkreis oder herkömmliche Frontal-Sitzordnung, um direkten Blickkontakt zu verhindern.

Ermutigen Sie die Schüler dazu die Augen zu schließen oder ihren Blick „nach innen“ zu richten. Achten Sie darauf, dass es in der Klasse wirklich ruhig ist. Kein Schüler darf gezwungen werden, die Entspannungsübung mit zu machen, aber bitten Sie darum, dass sich jeder ruhig verhält und andere nicht stört (oder beobachtet).

**Wichtig:** Wenn Sie selbst angespannt sind, sollten Sie keine Entspannungsübung anleiten, sondern ggf. eine Bewegungsübung!

Geben Sie den Schülern vor Beginn der Übung Hinweise zur **Sitzhaltung** (aufrecht, wegen freier Atmung, kein Zusammenkauern oder „Lümmeln“, keine überkreuzten Arme und Beine, Fußsohlen flach auf dem Boden, „Meditationshaltung“) und zur **Atmung** (Atem frei strömen lassen, Einatmen lautlos durch die Nase, Ausatmen lautlos durch den leicht geöffneten Mund). Jeder sollte versuchen, seinen eigenen ruhigen Atemrhythmus beizubehalten.

Weisen Sie die Schüler vor Beginn der Übung daraufhin, dass es während einer Entspannungsübung u. U. zu Körperreaktionen wie z. B. Hitze- oder Kältegefühlen oder Bauchgurgeln kommt. Manche dieser Körperwahrnehmungen können für Ungeübte unangenehm oder peinlich sein, sind aber ganz natürlich. Falls ein Schüler von ähnlichen Körperreaktionen berichtet, sollten Sie deutlich machen, dass diese nicht schlimm sind und gar nicht so selten bei Entspannungsübungen auftreten.

Ebenso natürlich ist es, wenn manche Jugendliche lachen müssen. Sie entlasten die Situation (und verkürzen die Phase des Kicherns), wenn Sie „erlauben“, dass man leise lachen darf und es nicht unterdrücken muss. Falls ein Schüler sich unwohl fühlt, soll er schweigend einen Arm heben. Sie können sich dann unauffällig um ihn kümmern.

Günstig wäre es, die Entspannungsübungen zunächst im Teamteaching durchzuführen. Nach Abschluss der Übung ist ein Räkeln und Strecken der Gliedmaßen im Sitzen nötig um ggf. den Kreislauf wieder anzukurbeln.

Kein Schüler darf unmittelbar nach der Übung aufstehen.

Lesen Sie in einem angemessenen Tempo und mit angenehmer gleichmäßiger Stimme die Textvorgabe vor (vorher ausprobieren).

Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen im Text ein, und zwar pro Gedankenstrich ca. eine Sekunde.



**Textvorschlag zur progressiven Muskelentspannung  
als Phantasiereise (10 –15 Min.)**

„Setzt euch aufrecht, aber entspannt auf eure Stühle.<sup>1</sup>  
Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden.  
Die Handgelenke ruhen auf den Oberschenkeln.  
Die Augen sind geschlossen.  
Während ihr so eine bequeme Stellung findet, könnt ihr alle Geräusche im Raum wahr-  
nehmen - - - meine Stimme - - - euren Atem beim Ein- und Ausströmen. - - - - -  
Ihr könnt spüren, mit welchen Körperstellen ihr gut auf dem Stuhl sitzt. - - -  
Ihr spürt eure Fersen auf dem Boden, - - -  
eure Waden, - - -  
wie sicher euer Körper auf dem Stuhl ruht - - -

und wie der Brustkorb sich weitet beim Einatmen. - - - - -  
Ihr spürt, wie eure Unterarme und Hände auf den Oberschenkeln liegen, - - - - -  
und während ihr noch eine Weile beim Spüren eurer Hände bleibt, - - -  
könnt ihr euch vorstellen, dass ihr euch bei einer Show im Fernsehen in der Mitte der  
Bühne befindet. - - - -  
Ihr seid ganz selbstsicher, denn ihr seid ein Star in eurer Disziplin.  
Auch eure Kleidung ist cool und macht euch stark und sicher. - - - -  
Ihr schaut die Studiogäste an und den Moderator, die euch zuschauen und euch  
bewundern. - - - - -  
Vielleicht sind es bekannte Gesichter, Menschen, die nur euretwegen gekommen sind,  
- - -  
oder Unbekannte, die sich auf euch freuen. - - - -  
Stellt euch nun vor, ihr steht dort vor eurem Publikum und ein Assistent klemmt euch  
einen Eisenstab zwischen die Schulterblätter, den ihr beim Ertönen eines Tuschs der  
Musikband mit eurer großen Kraft verbiegen werdet. - - -,  
Auf das Signal des Moderators „jetzt“ werdet ihr die Schulterblätter und die angewin-  
kelten Oberarme kräftig zusammen drücken.- - - -  
Und „**Jetzt!**“

Ihr spürt deutlich die Kraft, die ihr aufwendet. - - - -  
Der Stab verbiegt sich mehr und mehr zu einem Bogen.  
Ihr spürt, wie sich eure Muskeln anfühlen. - - - -  
Und **loslassen!**  
Der Stab wird vom Assistenten aufgefangen und dem Publikum gezeigt,  
der Tusch erklingt und dann braust der Applaus des Publikums auf - - - - -  
und mit ihm könnt ihr das zunehmend wohlige Gefühl spüren,  
das sich nun in euren Muskeln bemerkbar macht. - - - - -

Der Assistent räumt den Eisenbogen beiseite  
und ihr legt euch in eurer Vorstellung auf den Rücken.  
Gleich wird der Assistent einen einarmigen Handstand auf eurem Bauch machen.  
Dazu müsst ihr euren Bauch und euren Po ganz hart anspannen.  
Die Band spielt ihren Tusch und ihr spannt  
**jetzt an** - - - -  
spürt die Spannung - - spürt eure harten Muskeln. - - - -  
Der Assistent kommt wieder auf die Füße  
und ihr könnt **loslassen.**

Erneut erklingt die Musik  
und das strömende Gefühl der Erleichterung beginnt  
eure Muskeln ganz auszufüllen. - - - -  
Und mit dem Gefühl der Zufriedenheit über eure Leistung,  
begleitet vom Applaus der Studiogäste und des Moderators

<sup>1</sup>angelehnt an: AOK-Medienpaket (1994). Sucht hat viele Ursachen. Alkohol und Medikamente.  
Remagen, Leipzig: AOK



winkt ihr ihnen strahlend zu - - -  
und verabschiedet euch so von ihnen - - -  
und kommt wieder ganz nach hier zurück.“

### Textvorschlag zur progressiven Muskelentspannung<sup>2</sup> ohne Phantasiereise

„Setzt euch aufrecht, aber entspannt auf eure Stühle.  
Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden.  
Die Handgelenke ruhen auf den Oberschenkeln.  
Die Augen sind geschlossen.  
Während ihr so eine bequeme Stellung findet,  
könnt ihr alle Geräusche im Raum wahrnehmen - - -  
meine Stimme - - -  
euren Atem beim Ein- und Ausströmen. - - - - -  
Ihr könnt spüren, mit welchen Körperstellen ihr gut auf dem Stuhl sitzt. - - -  
Ihr spürt eure Fersen auf dem Boden - - -  
eure Waden - - -  
wie sicher euer Körper auf dem Stuhl ruht - - -  
und wie der Brustkorb sich weitet beim Einatmen. - - - -  
Ihr spürt, wie eure Unterarme und Hände auf den Oberschenkeln liegen. - - -

Ballt nun eure Hände fest zur Faust.  
Beugt die Unterarme nach oben  
und presst die geballten Fäuste gegen den Brustkorb. - - -  
Euer Atem fließt ganz ruhig  
und ihr atmet in eurem Rhythmus weiter.  
Spürt, wie es sich anfühlt.  
Und **loslassen** - - - - -

Die Arme liegen wieder auf den Oberschenkeln.  
Ihr könnt die Entspannung in euren Armen wahrnehmen. - - - -

Hebt jetzt eure Beine so vom Boden ab, dass sie fast gestreckt sind.  
Nun zieht die Zehenspitzen zum Körper hin,  
so dass ihr überall in den Beinen deutlich die Spannung spürt. - - -  
Haltet die Spannung noch etwas.  
Atmet dabei ruhig weiter. Ein und aus.  
Stellt die Beine auf den Boden ab.  
Und **loslassen** - - - - -

Spannt nun Bauch und Gesäßmuskeln ganz fest an. - - - -  
Ihr atmet dabei ruhig ein und aus.  
Haltet die Spannung.  
Und **loslassen** - - - - -

Zieht die Schultern möglichst hoch  
und presst eure Schulterblätter eng aneinander. - - - -  
Euer Atem fließt ruhig.  
Ihr könnt die Anspannung in euren Schultern spüren.  
Und **loslassen** - - - - -

Runzelt eure Stirn.  
Presst die Ober- und Unterkiefer fest zusammen  
und die Augen fest zu.

<sup>2</sup>angelehnt an: AOK-Bundesverband (Hrsg). (1994). Sucht hat viele Ursachen. Lehrerhandbuch.  
Remagen & Leipzig: AOK



## Anhang: 3 Entspannungsübungen

---

Zieht die Nase kraus. - - - -  
Der Atem fließt ruhig weiter. Ein und aus.  
Und **loslassen** - - - - -

Kommt nun wieder mit eurem Bewusstsein hierher zurück. Lasst euch auf den Stuhl sinken und lehnt euch so an, dass ihr es bequem habt. - - - - -  
Genießt das angenehme Gefühl, das sich im ganzen Körper ausdehnt. - - - - -  
Streckt und dehnt euch nun, bewegt Arme und Beine. Schaut euch im Raum um."  
- - - -

### Textvorschlag: Kurzentspannung im Sitzen<sup>3</sup>

Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein, Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Sprechen Sie mit Ihrer „Schonstimme“. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein.

Setze dich bitte gerade auf deinen Stuhl, - - -  
die Füße stehen fest auf dem Boden,  
die Hände liegen ruhig auf den Oberschenkeln. - - -

Nun stell dir vor, du hast mitten auf deinem Kopf einen Faden,  
an dem ich jetzt ziehe, so dass dein Körper und dein Kopf ganz aufrecht werden. - - -  
Nun lasse ich den Faden wieder los und du nimmst ein wenig von der Spannung aus  
deiner Haltung, bleibst aber doch aufrecht sitzen.  
So kannst du es jetzt ein Weilchen gut aushalten.  
Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig. Das Ausatmen dauert etwas länger  
als das Einatmen. - - -  
Du wirst ganz ruhig. - - Du atmest ruhig und gleichmäßig. - - -  
(nochmals wiederholen)

Gehe nun in deinen Gedanken zu deinen Füßen und spüre,  
wie sie fest und sicher auf dem Boden stehen.  
Deine Füße stehen fest und sicher auf dem Boden. - - -  
(nochmals wiederholen)

Wandere in Gedanken nach oben und fühle, wie du auf dem Stuhl sitzt,  
wo deine Oberschenkel und dein Po den Stuhl berühren.  
Spüre, wie du vom Stuhl getragen wirst.  
Du sitzt ruhig und sicher auf dem Stuhl. - - -  
(nochmals wiederholen)

Nun denke an deine Hände.  
Fühle, wie sie locker und entspannt auf deinen Knien liegen.  
Die Hände liegen ruhig und sicher auf den Knien. - - -  
(mehrmals wiederholen)

Und nun lass die Entspannung in deinen ganzen Körper fließen.  
Du fühlst dich ruhig und sicher und bist ganz entspannt. - - -  
(mehrmals wiederholen)

Wenn ich nun gleich von 3 bis 1 rückwärts zähle, schließe deine Hände zu Fäusten,  
recke und strecke dich und öffne die Augen."

---

<sup>3</sup> entnommen aus: Aßhauer, Burow & Hanewinkel (1999).  
Fit und stark fürs Leben. 3. und 4. Schuljahr. Persönlichkeitsförderung zur Prävention von  
Aggression, Stress und Sucht. Leipzig: Klett

### Textvorschlag: Traumreise zum Sandstrand<sup>4</sup>

Stellen Sie sich beim Vorlesen ganz auf Ruhe ein, Ihre Stimme ist ruhig, langsam und sanft. Sprechen Sie mit Ihrer „Schonstimme“. Halten Sie bitte die durch die Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein.

„Setzt euch entspannt hin, schaut, dass nichts mehr kneift und dass ihr ganz ruhig sitzen könnt. Atmet ruhig ein und aus. Ganz langsam. Wenn ihr wollt, könnt ihr beim Zuhören eure Augen schließen.

Du liegst an einem Strand, - - -

liegst im weichen, zarten Sand. - - -

Du fühlst mit deinem Körper diesen weichen, warmen Sand - - -  
an deiner Haut, er ist so weich und warm. - - -

Die Sonne scheint, - - -

es ist ein schöner Sommertag . - - -

Du spürst die Wärme auf deiner Haut, - - -

auf deinem Körper, überall. - - -

Es ist ein wohliges Gefühl, diese Wärme zu spüren. - - -

Die Wärme zieht durch deinen Körper, - - -

Ruhe durchströmt dich. - - -

Du hörst das Meer, sein ruhiges, gleichmäßiges Rauschen, - - -  
die Wellen gehen auf und ab. - - -

Du spürst deinen Atem, ruhig und gleichmäßig, - - -

ein und aus, - - ein und aus, - - -

der Atem passt sich den Wellen an, - - -

ruhig und gleichmäßig, - - ein und aus, - - ein und aus, - - -

ruhig geht dein Atem, - - den Wellen gleich. - - -

Du bist schwer, warm, ruhig und entspannt. - - -

Ein leichter Wind weht über deine Stirn. - - -

Du fühlst dich wohl, - - -

du bist ganz ruhig und entspannt. - - -

Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie langsam wieder, schaut euch im Zimmer um, räkelt euch und kommt wieder vom Strand ins Klassenzimmer zurück.“



<sup>4</sup>nach Else Müller (2000). Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Frankfurt a.M.: Fischer



## 4 Bewegungsübungen

### Marionettenspieler (3 - 4 Min.)

Ein Schüler steht vor der Klasse und ruft den Mitschülern Namen von Körperteilen zu. Die Schüler reagieren mit entsprechenden Bewegungen der genannten Körperteile. Das Bewegungstempo soll wechseln.

Wenn dem Marionettenspieler die Ideen ausgehen sollten, können Sie entweder die Übung beenden oder einen anderen Marionettenspieler auswählen.

Textvorschlag zum Marionettenspieler:

„Im folgenden Spiel seid ihr Marionettenpuppen, die sich auf Kommando des Marionettenspielers bewegen. Einer eurer Mitschüler wird euch nacheinander jeweils den Namen eines Körperteils zurufen. Ihr macht dann genau die Bewegungen mit dem Körperteil nach, die euch der Marionettenspieler vorspielt.“

### Spots in Movement (5 - 10 Min.)

Für diese Übung brauchen Sie viel Platz im Klassenzimmer.

Alle gehen durch den Raum und versuchen diesen gleichmäßig auszufüllen, ohne sich zu berühren. Auf Zuruf der Spielleitung müssen sie sich auf bestimmte Weise bewegen bzw. bestimmte Tätigkeiten durchführen: müde, munter, eilig oder in Zeitlupe gehen, eine Leiter, einen Stapel Teller, eine Glasscheibe oder ähnliches tragen, wie Affen, Gummimenschen, Roboter oder Wesen von einem anderen Stern gehen, so viele Hände wie möglich schütteln, sich nach allen Richtungen verbeugen, sich klein oder groß machen etc.

Dem Erfindungsreichtum sind bei dieser Übung keine Grenzen gesetzt.

Die Anweisungen können auch in eine kleine Geschichte eingebaut werden, die zum Beispiel von der Ankunft in einer fremden Stadt, einem seltsamen, fiktiven Land oder gar einem fremden Planeten handelt.

### Schattengehen (10 - 15 Min.)

Es werden Paare gebildet. Einer übernimmt die Rolle des Menschen, der andere die Rolle des Schattens. Der Schatten muss nun alle Bewegungen, die der Mensch ausführt, möglichst genau nachahmen. Auf Zuruf werden die Rollen getauscht. Führen Sie eine Übung zur Kleingruppenbildung durch.

Lassen Sie die Schüler nach 2 bis 3 Minuten die Rollen tauschen.



### Sitz-Boogie-Woogie (5 Min.)

Für diese Übung ist Musikbegleitung unbedingt erforderlich. Die Kinder sitzen aufrecht auf ihrem Stuhl. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Bei dieser Übung wird das Gewicht abwechselnd im Rhythmus der Musik auf die rechte und linke Pobacke verlagert, ohne dass die Schüler den Stand der Füße verändern. Beim Stoppen der Musik stehen alle Schüler auf und setzen sich wieder hin. Man könnte auch einen Steh-Boogie-Woogie daraus machen mit fetziger Musik.

### Pizza-Backen (10 Min)

Die Schüler bilden einen Kreis. Jeder steht mit dem Gesicht zum Rücken des Vordermannes. Die Schüler massieren vorsichtig und einfühlsam die Rücken- und Schulterpartie ihres Partners vor ihnen. Die Übung kann auch in zwei geschlechtshomogenen Kreisen durchgeführt werden, falls Berührungsängste zu spüren sind.

Fordern Sie die Schüler deutlich auf, sich nicht gegenseitig weh zu tun und achten Sie selbst darauf, dass die Übung sanft durchgeführt wird.

Textvorschlag zum Pizza-Backen:

„Stellt euch bitte im Kreis auf und zwar so, dass jeder auf den Rücken eines anderen Schülers vor ihm schaut. Nun legt die Hände auf die Schultern des Mädchens oder des Jungen vor euch. Achtet darauf, dass ihr beim folgenden Spiel eurem Partner etwas Gutes tut und vermeidet jede Grobheit. Stellt euch vor, ihr würdet Pizza backen. Der Rücken des Partners ist die „Arbeitsplatte“ oder das Backblech, dort bereitet ihr die Pizza zu. Ihr sollt nun Schritt für Schritt euren Vordermann vorsichtig kneten oder massieren, wie ich es euch ansage.

Zuerst müsst ihr den Teig kneten. –

Knetet den Rücken des Vordermanns, so dass es ihm gut tut.

Nun verstreicht ihr den Teig auf dem Backblech und zieht ihn auseinander. –

Nun verstreicht ihr gleichmäßig die Tomatensauce –

belegt die Pizza mit Salamischeiben –

drückt die Scheiben auf den Teig –

streut nun Gewürze und Käse auf den Teig –

und schiebt die Pizza in den Ofen (aber nicht zu fest stoßen).“

Variante zum Aufwärmen: Schüler schreiben mit den Fingern abwechselnd auf den Rücken des Partners einzelne Buchstaben oder Worte, die dieser dann erraten soll.



## 5 Elternarbeit

### Vorschlag für einen Elternbrief zum Einstieg in das LIZA-Projekt in der 8. Klasse

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

für die Schüler der Klasse 8 B ist in diesem Unterrichtsjahr die Durchführung des 1. Teils des Projekts **LIZA – Liebe in Zeiten von Aids** zur Aids-Prävention und Sexualerziehung vorgesehen. Die Unterrichtsmaterialien dafür wurden in Kooperation zwischen dem Staatsministerium für Unterricht und Kultus und dem Gesundheitsministerium entwickelt. Beide Ministerien befürworten ausdrücklich die Durchführung des Curriculums, dessen zweiter Teil im nächsten Schuljahr in der 9. Jahrgangsstufe weitergeführt wird. Sie werden sich vielleicht fragen, ob dieses Thema schon für Jugendliche der Mittelstufe angezeigt ist. Die Antwort lautet eindeutig „Ja“. Die Schule muss ihre Verantwortung den Jugendlichen gegenüber nicht nur durch Vermittlung von Fachwissen, sondern auch durch eine ganzheitliche Erziehung und Förderung der Persönlichkeit wahrnehmen. In diesem Sinn verpflichten der allgemeine Erziehungsauftrag des Staates, das Bayerische Erziehungs- und Unterrichtsgesetz und die Lehrpläne jede Schule dazu im Rahmen von Gesundheitsförderung, Wertevermittlung, Familien- und Sexualerziehung Jugendliche bei ihrer geschlechtsspezifischen Rollenfindung zu unterstützen. Der allgemeine Erziehungs- und Präventionsauftrag der Schule macht es erforderlich, dass Jugendlichen in der Schule das Rüstzeug vermittelt wird sich angesichts von Aidsgefahren angemessen zu verhalten.

In diesem Schuljahr wird es im Rahmen des LIZA-Unterrichts ausschließlich um Themen wie Selbstsicherheit, Kommunikation, Rollenbilder, Problemlösefähigkeiten, Umgang mit Ängsten und um den verantwortlichen Umgang mit sich und anderen gehen. Der LIZA-Unterricht folgt damit dem Konzept des „Lebenskompetenztrainings“, in dem die Selbstkompetenzen und soziale Kompetenzen der Jugendlichen trainiert werden, damit sie zu verantwortlichen Partnern werden und auch ihre Bedürfnisse adäquat vertreten können. Wichtig ist hier z. B. auch die Fähigkeit, „Nein“ sagen zu können oder sich ggf. negativen Trends zu verweigern.

Wir werden demnächst mit dem LIZA-Unterricht beginnen. Falls Sie Näheres zu den Inhalten dieses Jahres erfahren möchten, stehe ich gern zu einem Gespräch zur Verfügung. Rechtzeitig vor dem Einstieg in die Themen, die sich im engeren Sinn mit Sexualität und Aids befassen, werde ich Sie zu Beginn des nächsten Schuljahres zu einem thematischen Elternabend einladen, denn eine gute Sexualerziehung in der Schule ist nur in Zusammenarbeit mit Ihnen möglich.

Mit freundlichen Grüßen



### Vorschlag für einen Elternbrief zu Beginn der 9. Klasse (LIZA-Projekt 2. Teil)

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

mit den Schülern der Klasse 8 B wurde im letzten Schuljahr der 1. Teil des Projekts **LIZA – Liebe in Zeiten von Aids** zur Aids-Prävention und Sexualerziehung durchgeführt. Wie wir Ihnen im Elternbrief vor Beginn des LIZA-Unterrichts angekündigt haben, findet zu Beginn des zweiten Teils, in dem die Themen Sexualität und Aids im Mittelpunkt stehen, eine Informationsveranstaltung für Sie statt.

Deshalb möchte ich Sie zu unserem Elternabend am . . . um . . . Uhr in die Schule, Raum . . . recht herzlich einladen.

Bei dieser Gelegenheit werde ich Ihnen die für die 9. Jahrgangsstufe vorgesehenen Unterrichtsthemen und -materialien vorstellen.  
Wir können dann über alle im Zusammenhang mit der Sexualerziehung auftretenden Fragen und Themen sprechen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie an unserem Elternabend teilnehmen könnten, da ich einen Gedankenaustausch mit Ihnen vor Beginn des diesjährigen LIZA-Unterrichts für wichtig halte.

Mit freundlichen Grüßen

Für das Klassenteam:

### Vorschlag zur Gestaltung eines Elternabends zu Beginn der 9. Klasse (2. LIZA-Jahr)

Die Vorbereitung und Durchführung gliedert sich in 3 Schritte.

<b>Erster Schritt:</b>	<b>Vorbereitung der Elternversammlung und des Elternbriefs</b>
<b>Zweiter Schritt:</b>	<b>Übung/Gesprächsrunde über die Themen „Sexualität“ und „Aids“</b>
<b>Dritter Schritt:</b>	<b>Vorstellen des Lehrermanuals „LIZA“</b>

Im folgenden Abschnitt werden Ihnen Möglichkeiten zur Gestaltung eines Elternabends vorgestellt. Wenn die Eltern vor Beginn des LIZA-Unterrichts in der 8. Klasse durch einen ausführlichen Elternbrief über das Projekt informiert wurden, genügt es, den Elternabend auf den Beginn der 9. Jahrgangsstufe zu legen. Da im LIZA-Projekt für die 8. Klasse keine einzige Unterrichtseinheit zum Thema Sexualität und Aids vorgesehen ist und dieser Themenblock sich als Ganzes auf das zweite LIZA-Jahr konzentriert, ist es erst zu diesem Zeitpunkt sinnvoll, die Eltern detailliert über die Behandlung der Themenbereiche Sexualität und Aids in den anstehenden Unterrichtseinheiten (UE 10 – 21) zu informieren und ihnen Gelegenheit zu geben, Fragen zu stellen. Es ist Ihnen aber selbstverständlich freigestellt, die Elternversammlung schon früher abzuhalten.

### **Erster Schritt: Vorbereitung der Elternversammlung und des Elternbriefs**

Ein wichtiger Bestandteil der Vorbereitung der Elternversammlung ist der Elternbrief bzw. das Einladungsschreiben an die Eltern (s. o.). Dieses Schreiben hat nicht nur die Funktion, die Eltern über Zeitpunkt und Veranstaltungsort zu informieren, sondern soll sie auch zur Teilnahme und zur Mitarbeit motivieren. Zur Vorbereitung des Elternabends können Sie sich wegen Informationsmaterialien zu „Sexualität“ und „Aids“ an folgende Stellen wenden :

- Gesundheitsämter
- Aids-Beratungsstellen
- Aids-Hilfen
- Landeszentrale für Gesundheit (LZG) in Bayern
- Krankenkassen
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln

Die betreffenden Materialien können Sie dann während der Elternversammlung im Klassenraum ausstellen. Bei der Elternversammlung sollte auch das Lehrermanual zur Einsicht bereit liegen.

### **Zweiter Schritt: Übung oder Gesprächsrunde zum Thema Sexualität und Aids**

Wenn die Eltern den Klassenraum betreten, sollten alle Materialien, die im Unterricht eventuell zum Einsatz kommen, in einem Bereich des Klassenraums ausgestellt sein. Dazu gehören auch die Informationsmaterialien über „Sexualität“ und „Aids“ (s. o.).

#### **Variante „Lebenskompetenz-Rucksack“**

Nach einer allgemeinen Begrüßung der Eltern und gegebenenfalls der Vorstellung anderer Kollegen oder Experten können Sie mit einer interaktiven Übung beginnen, in der Sie die Eltern einen fiktiven „Lebenskompetenz-Rucksack“ für ihre Kinder füllen lassen. Sie bereiten dazu ein Plakat vor mit einer skizzierten Figur, die einen riesigen Rucksack auf dem Rücken hat, und halten Moderationskarten und Stifte bereit. Zu Beginn der Übung stellen Sie den Eltern die Frage, welche Bedingungen, Voraussetzungen oder Fähigkeiten diese in den Lebensrucksack ihrer Kinder füllen würden, damit diese die große Herausforderung Liebe, Sexualität und Partnerschaft adäquat bewältigen und glücklich gestalten können.

Bitten Sie die Eltern individuell jeweils eine Fähigkeit für den Lebenskompetenz-Rucksack in großen Blocklettern auf eine Karte zu schreiben (für jede Idee eine neue Karte). Jeder kann mehrere Karten beschriften. Geben Sie den Eltern dafür etwas Zeit. Anschließend stellt jeder Elternteil seine Wünsche auf den Moderationskarten in einem lockeren Kreisgespräch kurz vor. Diskussionen verschieben sie hier besser noch auf später, damit die Runde schnell zu Ende kommt. Die Karte wird dann sofort an den Lebenskompetenzrucksack „angepinnt“. So ergeben sich schon in der ersten Gesprächsrunde Übereinstimmungen, aber auch ein breites Spektrum von Ansätzen. Diese können Sie anschließend so aufnehmen, dass Sie Bezüge zum LIZA-Manual herstellen. Möglich ist es, hier die Folie über die vier Säulen des LIZA-Unterrichts bereits einzusetzen.



### **Variante Gesprächsrunde**

Eine weniger aufwändige Alternative ist es, nach der Begrüßung eine Gesprächsrunde (im Kreis) über die Themen „Sexualität“ und „Aids“ zu beginnen. Dieser Austausch im Gespräch bietet Ihnen ebenfalls die Möglichkeit, etwas über die Einstellungen und Anliegen der Eltern zu erfahren.

Beginnen können Sie die Gesprächsrunde mit folgenden Fragestellungen:

Wie viel haben Sie in Ihrer Schulzeit über Sexualität gelernt?  
Wie zufrieden waren Sie mit der Sexualaufklärung in Ihrer Schulzeit?  
Wie viel sollten die Kinder im Unterricht zu diesem Thema erfahren?  
Worüber sollte keinesfalls gesprochen werden und warum nicht?

Eine weitere Möglichkeit, die Eltern für die LIZA-Themen zu interessieren, besteht darin, vor dem Elternabend Fragen von Schülern aus Ihrer Klasse zu den Themen „Sexualität“ und „Aids“ zu sammeln und diese den Eltern vorzulesen.

### **Dritter Schritt: Vorstellen des Lehrmanuals LIZA – Liebe in Zeiten von Aids**

Anhand der Folie „Modell zur Wirkungsweise eines Präventionsprogramms“ können Sie erklären, was ein Lebenskompetenztraining ist (vgl. Einführungsteil, insbesondere die Grafik „Lebenskompetenzmännchen“) und dass moderne Prävention Elemente der Persönlichkeitsstärkung mit dem Training von Sozialkompetenzen, Widerstand gegen Beeinflussung und Informationselementen verknüpft. Auch der Ablauf und die Inhalte der Unterrichtseinheiten müssen vorgestellt und erklärt werden. Sie können sich dabei auf die „Kurzübersicht“ auf S. 11 - 14 und auf die Folie „Vier Säulen“ stützen.

Die Unterrichtseinheiten zu Sexualität und Aids-Information sollten Sie ausführlicher besprechen.

Es hat sich auch bewährt, die Wort- und Bildkarten aus Unterrichtseinheit 14 auszu-legen.

## 4 Säulen

### 1. Selbstkompetenzen und Selbstwertgefühl

UE 2, 3, 4, 5, 6, 7, 21

### 2. Soziale Kompetenzen und Kommunikation

UE 1, 8, 9, 10, 11

### 3. Wissen und Einstellungen zu Aids und Sexualität

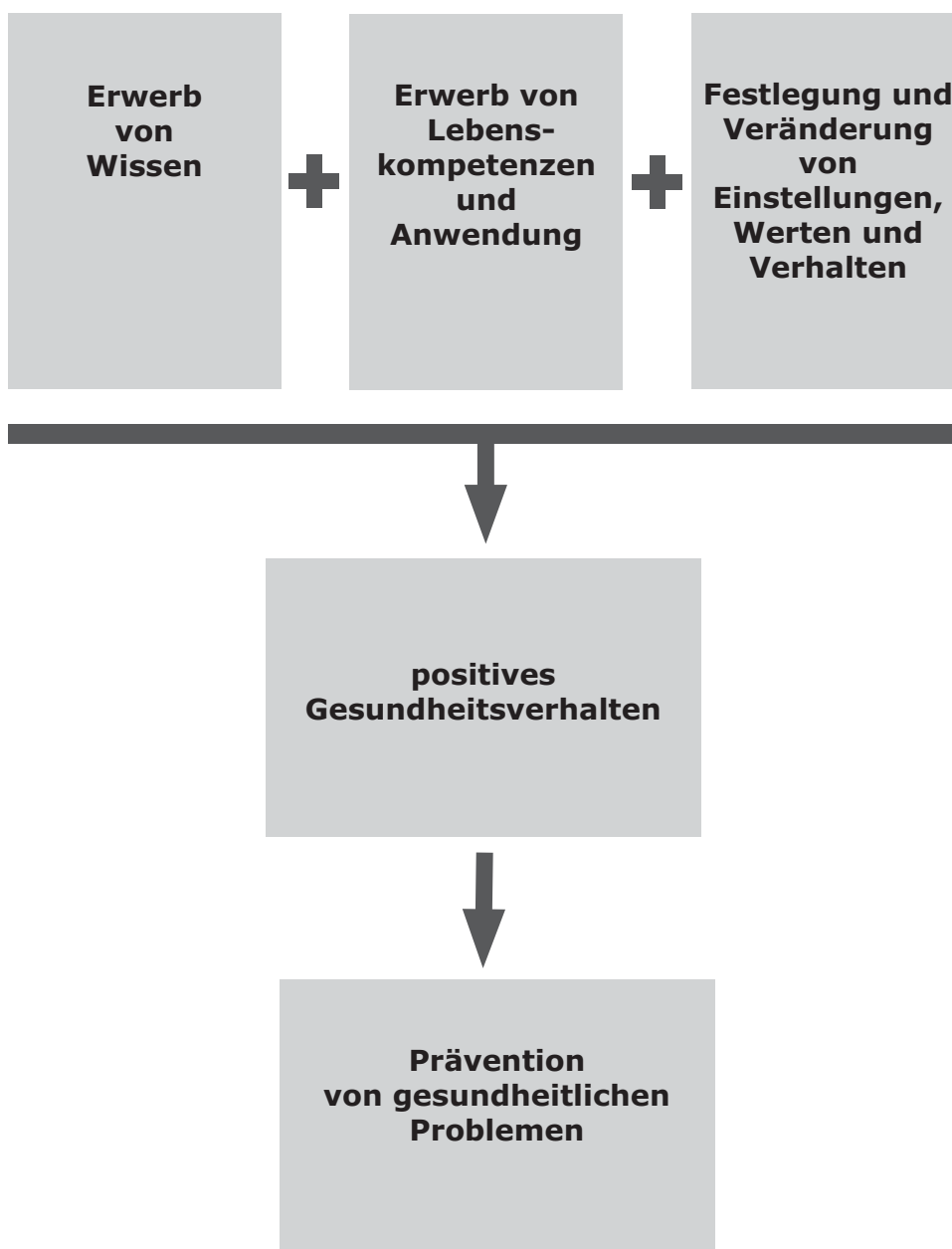
UE 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20

### 4. Standfestigkeit

Sozialen Beeinflussungen widerstehen

UE 18, 19

Modell zur Wirkungsweise  
eines Präventionsprogramms  
auf der Grundlage  
des Lebenskompetenztrainings





## 6 Adressenverzeichnis

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus  
 Salvatorstr. 2, 80333 München, Telefon (089) 21860  
[www.stmuk.bayern.de](http://www.stmuk.bayern.de) ■ [poststelle@stmuk.bayern.de](mailto:poststelle@stmuk.bayern.de)

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz  
 Rosenkavalierplatz 2, 81925 München, Telefon (089) 921400  
[www.stmugv.bayern.de](http://www.stmugv.bayern.de) ■ [poststelle@stmugv.bayern.de](mailto:poststelle@stmugv.bayern.de)

### Informations- und Beratungsstellen zu Sexualität und Schwangerschaftsfragen:

Pro Familia Landesverband Bayern e. V.  
 Düsseldorf Str. 22, 80804 München, Telefon (089) 30611285  
[www.profa.de/bayern](http://www.profa.de/bayern) ■ [info@profamilia-bayern.de](mailto:info@profamilia-bayern.de)

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen an den Landratsämtern in Bayern  
[www.schwanger-in-bayern.de](http://www.schwanger-in-bayern.de)

Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e. V. (LSVD)  
 Geschäftsstelle Berlin, Pressestelle  
 Postfach 302134, 10752 Berlin, Telefon (030) 78954763  
[www.lsvd.de](http://www.lsvd.de) ■ [presse@lsvd.de](mailto:presse@lsvd.de)

sub - Beratungsstelle für schwule Männer e. V.  
 Pestalozzistr. 6, 80469 München, Telefon (089) 26025070  
[www.subonline.org](http://www.subonline.org) ■ [beratungsstelle@subonline.org](mailto:beratungsstelle@subonline.org)

sub - Schwules Kommunikationszentrum München e. V.  
 Müllerstr. 43, 80469 München, Telefon (089) 26022819  
[www.subonline.org](http://www.subonline.org) ■ [info@subonline.org](mailto:info@subonline.org)

Lesbenberatungsstelle  
 LeTRa Lesbentelefon e. V.  
 Angertorstr. 3, 80469 München, Telefon (089)7254272  
[www.letra.de](http://www.letra.de) ■ [letra@arcor.de](mailto:letra@arcor.de)

### Informations- und Beratungsstellen bei sexueller Gewalt:

Notrufe bei sexueller Gewalt  
[www.stmas.bayern.de](http://www.stmas.bayern.de)

Bbeauftragte der Polizei für Frauen und Kinder  
[www.stmas.de](http://www.stmas.de)

Zentrale Informationsstelle „sexuelle Gewalt“ (ZISSG)  
[www.zissg.de](http://www.zissg.de)

Wildwasser - Verein gegen sexuellen Missbrauch e. V.  
[www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)



## Informations- und Beratungsstellen zu HIV und Aids:

Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V. (LZG)  
Landwehrstr. 60-62, 80336 München, Telefon (089) 54 40 73-0  
www.lzg-bayern.de ■ www.herzensdinge.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Telefon (0221) 89920  
www.bzga.de  
www.gib-aids-keine-chance.de ■ www.machsmitt.de ■ www.aidsberatung.de

Deutsche AIDS-Hilfe e. V.  
Dieffenbacher Str. 33, 10967 Berlin, Telefon (030) 6900870  
www.aidshilfe.de. ■ dah@aidshilfe.de

Robert-Koch-Institut (RKI)  
Bundesinstitut für Infektionskrankheiten und nicht übertragbaren Krankheiten  
Nordufer 20, 13353 Berlin, Telefon (030) 18887540  
www.rki.de ■ info@rki.de

## Psychosoziale Aids-Beratungsstellen in Bayern:

### Oberbayern

Psychosoziale Aids-Beratung der Caritas  
Schrenkstraße, 3, 80337 München, Telefon (089) 500355-20  
www.Aidsberatung-caritas-muc.de ■ e-mail: Aidsberatung@Caritasmuenchen.de

Psychosoziale Beratungsstelle der Münchner Aids-Hilfe e.V.  
Lindwurmstraße 71-73, 80337 München, Telefon (089) 544647-0  
www.muenchner-aidshilfe.de ■ e-mail: beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

Psychosoziale Beratung im Klinikum der Ludwig-Maximilian-Universität e. V.  
Frauenlobstraße 9-11, 80337 München, Telefon (089) 5160-6334

Psychosoziale Beratungsstelle der Bayerischen Aids-Stiftung e. V.  
Biedersteinerstraße 29, 80802 München, Telefon (089) 349394

### Niederbayern

Aids-Informationations- und Beratungsstelle Niederbayern  
Bahnhofstraße 16 b, 94032 Passau, Telefon (0851) 71065  
www.aidsberatung-niederbayern.de ■ e-mail: aids-passau@t-online.de

### Oberfranken

Aids-Beratungs- und Informationsstelle  
Friedrich-von-Schiller-Str. 11 ½, 95444 Bayreuth, Telefon (0921) 82500  
www.Aidsberatung-oberfranken.de ■ e-mail: Aids-Beratung@Ofr.@t-online.de

Mittelfranken  
Aids-Beratung Mittelfranken, Stadtmission  
Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg, Telefon (0911) 322500  
www.stadtmission.nuernberg.de/aids  
e-mail: Aids-Beratung@stadtmission-nuernberg.de



### **Unterfranken**

Aidsberatungsstelle Unterfranken (Caritas)  
Friedrich-Spree-Haus, Röntgenring 3, 97070 Würzburg, Telefon (0931) 322260  
www.aids.bistum-wuerzburg.de ■ e-mail: aidscentre.cv.wue@t-online.de

### **Oberpfalz**

Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz (BRK)  
Bruderwöhrdstraße 10, 93055 Regensburg, Telefon (0941) 791388  
e-mail: aids-beratungsstelle.oberpfalz.de

### **Schwaben**

Zentrum für Aids-Arbeit Schwaben (ZAS)  
Schaezlerstraße 36, 86152 Augsburg, Telefon (0821) 158081  
www.zas-schwaben.de ■ e-mail: kontakt@zas-schwaben.de

## **Aids-Hilfen in Bayern:**

Aids-Hilfe Amberg/Sulzberg e. V.  
Münzgässchen 3, 92224 Amberg, Telefon (09621) 496929  
e-mail: info@amberg.gay-web.de

Augsburger Aids-Hilfe e. V.  
Alpenstr. 16, 86159 Augsburg, Telefon (0821) 2592690  
www.aidshilfe-augsburg.de ■ e-mail: mail@aidshilfe-augsburg.de

Aids-Hilfe Coburg/Landkreis e. V.  
Neustadterstr. 3, 96450 Coburg, Telefon (09561) 630740  
e-mail: aidshilfecoburg@aol.com

Jugend-, Drogen- und Aids-Hilfe Gunzenhausen und Umgebung e. V.,  
c/o Monika Wopperer, Telefon (09831) 619867  
Bühringerstr. 18, 91710 Gunzenhausen

Aids-Hilfe Memmingen-Allgäu e. V.  
Krautstr. 8, 87700 Memmingen, Telefon (08331) 48457  
www.aids-hilfe.de ■ e-mail: aidshilfe@t-online.de

Münchner Aids-Hilfe e. V.  
Lindwurmstr. 71-73, 80337 München, Telefon (089) 5446470  
www.muenchner-aidshilfe.de ■ e-mail: beratungsstelle@muenchner-aidshilfe.de

Aids-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e. V.  
Bahnhofstr. 13-15, 90402 Nürnberg, Telefon (0911) 2309035  
e-mail: bz@aidshilfe-nuernberg.de

Aids-Hilfe Regensburg e. V.  
Wollwürgergasse 25, 93047 Regensburg, Telefon (0941) 791266  
e-mail: vorstand.ahr@gmx.de



### weitere Beratungsstellen:

Aids-Betreuungs- und Beratungsstelle des BRK im Kreisverband München  
Seitzstr. 8, 80538 München, Telefon (089) 2373363

FrauenGesundheitsZentrum „Positive Frauen“  
Nymphenburgerstr. 38/Rgb., 80335 München, Telefon (089) 1291195

### Beratungsangebot für Jugendliche bei Problemen:

Online-Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.  
[www.sorgenchat.de](http://www.sorgenchat.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendtelefone e. V.  
[www.kinderjugendtelefone.de](http://www.kinderjugendtelefone.de)  
(0800) 11 10 33 3 „Die Nummer gegen Kummer“  
kostenfrei, bundesweit

Telefonseelsorge  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
Telefon (0800) 11 10 11 1, evangelisch  
Telefon (0800) 11 10 22 2, katholisch  
kostenfrei, bundesweit, 24 Stunden

## Ausgewählte Medien

Literatur zum Lebenskompetenztraining und sozialen Lernen:

- Walden, K., Kutza, R., Kröger, Chr. et al. (1998/2000). ALF 5 und 6 (Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten) - Ein Programm für Schüler der 5. und 6. Klassen zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs. 2 Bände. Schneider Verlag: Hohengehren.
- Lions Quest Europe (Hrsg.) (32001). Erwachsen werden. Förderprogramm zur Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen im Alter von 10 bis 15 Jahren. Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer. Wiesbaden: Quest International.
- Großmann, Christina (1996). Projekt: Soziales Lernen. Ein Praxisbuch für den Schulalltag Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Hoppe, Siegrid und Hartmut (1998). Klotzen Mädchen! Spiele und Übungen für Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Kliebisch, Udo (1995). Kommunikation und Selbstsicherheit. Interaktionsspiele und Infos für Jugendliche. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

- Krabel, Jens (1998). Müssen Jungen aggressiv sein? Eine Praxismappe für die Arbeit mit Jungen. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Kliebisch, Udo, Weyer, Dirk (1996). Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung. Interaktionsspiele und Infos für Jugendliche. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

#### Literatur zum Entspannungstraining:

- Krowatschek, Dieter (1998). Entspannung für Jugendliche. Dortmund: Borgmann.
- Müller, Else (2000). Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Frankfurt am Main: Fischer.

#### Literatur zu Aids:

- Bayerisches Gesundheitsministerium (Hrsg.) (2001). Hand in Hand gegen Aids – Informationen zu HIV und Aids. Broschüre. München.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2003). Aids hat viele Gesichter. Broschüre. Köln.
- Arastéh, K./Weiß, R. (2002). Buch gegen die Panik – Leben mit der HIV-Infektion. Berlin: Verlag Rosa Winkel.

#### Literatur zur Homosexualität:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2004). Heterosexuell? Homosexuell? Sexuelle Orientierungen und Coming-out ...verstehen, akzeptieren, leben. Broschüre. Köln.
- Braun, J./Martin, B. (2002). Gemischte Gefühle. Ein Lesebuch zur sexuellen Orientierung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e. V. (Hrsg.) (2001). Ratgeber zum Lebenspartnerschaftsgesetz. Broschüre. Berlin.

#### Ergänzende Literatur für Schüler:

- Bender, A./Kalinke, D. (1994). Liebe - was denn sonst? München: dtv junior
- Walker, K. (1995). Peter. München: dtv junior
- Wühl, C. (2003). Im Herzland. München: Herder  
Umfangreiche fächerübergreifende Projektmaterialien in Vorbereitung.

#### Film zum Einsatz im Unterricht:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (1998). Positiv Leben. Patrick ist HIV-infiziert. VHS 38 Minuten. Köln.  
*Verleih: Landesmediendienste Bayern e. V.; Dietlindenstraße 18, 80802 München, Telefon (089) 381609-0, Fax (089) 394349; www.landesmediendienste-bayern.de und bei allen Landesfilmdiensten, Kreis- und Stadtbildstellen, den evangelischen und katholischen Medienzentralen und dem Deutschen Filmzentrum.*  
*Der Film wurde erstellt aus Ausschnitten aus der ZDF-Vorabendserie „Jede Menge Leben“.*