Gesundheitsförderung für Volksschulkinder

Sammlung von Methoden und Übungen

Impressum

Die vorliegende Sammlung wurde im Rahmen des Projekts
„Gesundes Favoriten“ der Wiener Gesundheitsförderung erstellt.
Treustraße 35-43, 1200 Wien
www.wig.or.at

Autorin:
Mag.ª Julia Gazzarata

Für den Inhalt verantwortlich:
Frauengesundheitszentrum FEM Süd und Männergesundheitszentrum MEN
Kaiser Franz Josef-Spital, SMZ Süd, Kundratstraße 3, 1100 Wien
www.fem.at, www.men-center.at

Herausgeberin:
Bezirksvorstehung Favoriten, Keplerplatz 5, 1100 Wien
Tel.: 4000/10 110. E-Mail: post@bv10.wien.gv.at

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren!

Fürs Leben lernen - der Grundstein für ein gesundes und aktives Leben im Erwachsenenalter wird bereits in der Kindheit gelegt. Deswegen ist das schulische Umfeld für die Arbeit der Wiener Gesundheitsförderung besonders wichtig. Hier können wir den Kindern die wesentlichen Bausteine für ein gesundes Leben auf spielerische Art und Weise näher bringen: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und seelische Gesundheit.

Aber, wie macht man das? Welche Methoden sind kindgerecht? Und lassen sich einfach in den Unterricht einbauen? Das Projektteam „Gesundes Favoriten“ hat in der vorliegenden Sammlung passende Übungen und Methoden zusammengestellt. Diese sollen Ihnen als Anregung dienen und Sie dabei unterstützen, den Kindern Unterricht gesundheitsrelevante Themen näher zu bringen und sie für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren.

Nutzen Sie diese Möglichkeit: Für ein gesundes Leben in einer gesunden Stadt!

Dennis Beck

Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung

© Foto-Schuster

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Die Gesundheit unserer Favoritner Kinder und Jugendlichen liegt uns besonders am Herzen! Deshalb ist es mir ein wichtiges Anliegen, die in Zusammenarbeit mit der Wiener Gesundheitsförderung und den Gesundheitszentren FEM Süd und MEN entstandene Sammlung von Methoden und Übungen zur Gesundheitsförderung von Volksschulkindern allen Pädagoginnen und Pädagogen als Unterstützung und Anregung weitergeben zu können.

An dieser Stelle möchte ich besonders Frau Direktorin Alexandra Maier von der Volksschule Knöllgasse und Frau Direktorin Elfriede Unger von der Volksschule Laimäckergasse danken, die es ermöglicht haben, die vorliegenden Übungen gemeinsam zu erarbeiten und zu erproben, damit sie nun allen Favoritner Schülerinnen und Schülern zur Verfügung stehen können.

Ich wünsche Ihnen allen bei der Benutzung dieses Handbuches viel Freude!

Herzlichst
Ihre Hermine Mospointner

Bezirksvorsteherin Favoriten

© Petra Spiola

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung 5

2. Gesunde Ernährung 6

2.1 Grundlagen der gesunden Ernährung 6

2.2 Übungen 9

Fragerunde 9

Die Ernährungspyramide 11

Auswirkungen von Wasser 13

Das Obst und Gemüse ABC 15

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden 17

Zuckerquiz 19

3. Konflikt- und Stressmanagement 21

3.1. Grundlagen der Kommunikation 21

3.2 Übungen 23

Spielregeln 23

Eisbergmodell 25

Aktives Zuhören 27

Ich-Botschaften 29

3.3. Die Welt der Gefühle 31

3.4 Übungen 32

Die freundlichen zehn Minuten 32

Unvollendete Sätze 34

Meine Stärken 36

Mit den Augen zuhören 38

Reiz-Reaktion 40

3.5 Entspannungsübungen ... 43

3.6 Übungen ... 44

Gorilla ... 44

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ... 45

3.7 Grenzen setzen ... 47

3.8 Übungen ... 48

Der Löwe und seine Kreise ... 48

Die rote Karte ... 50

4. Pubertät und Sexualität ... **51**

4.1 Grundlagen der Pubertät und Sexualität ... 51

4.2. Übungen ... 53

Arten von Beziehungen ... 53

Mein Beziehungshaus ... 55

4.3 Der Körper im Wandel ... 57

4.4 Übungen ... 58

Vom Mädchen zur Frau 1 (äußere Veränderungen) ... 58

Vom Mädchen zur Frau 2 (innere Veränderungen) ... 60

Vom Burschen zum Mann ... 64

Literaturverzeichnis ... **66**

1. Einleitung

Das vorliegende Methodenhandbuch soll eine Unterstützung bzw. Anregung für die Unterrichtsgestaltung zu den Themen „Gesunde Ernährung“, „Pubertät und Sexualität“ und „Konflikt- und Stressmanagement“ für alle ExpertInnen im schulischen Bereich sowie im Kinder- und Jugendbereich darstellen.

Die Übungen, die den Inhalt dieses Manuals darstellen, wurden im Rahmen des Projektes „Gesundes Favoriten“ konzipiert, erprobt und erfolgreich durchgeführt. Die Zielgruppe waren SchülerInnen aller Schulstufen der Volksschule Knöllgasse im 10. Wiener Gemeindebezirk.

Ziel des Projektes war es, den Kindern gesundheitsrelevante Themen näher zu bringen und sie dafür zu sensibilisieren. Die Unterrichtseinheiten wurden partizipativ, gendersensibel und diversitygerecht gestaltet, um die Nachhaltigkeit der Inhalte zu gewährleisten und um auf verschiedene Bedürfnisse eingehen zu können.

Die Interventionen wurden von insgesamt 9 Lehrerinnen in Anspruch genommen, wobei versucht wurde, auf die individuellen Schwerpunkte einzugehen. Es profitierten insgesamt ca. 187 SchülerInnen von den Maßnahmen.

2. Gesunde Ernährung

2.1 Grundlagen der gesunden Ernährung

Einen Überblick über gesunde Ernährung lässt sich anschaulich über die Ernährungspyramide für Kinder (Bundesministerium für Gesundheit, 2011) geben. Siehe auch Übung Ernährungspyramide (Seite 11).

Dabei empfiehlt es sich, sowohl die einzelnen Lebensmittelgruppen, als auch die empfohlenen Mengen zu besprechen. Die Portionsgrößen sollen dabei anschaulich und leicht merkbar vermittelt werden, z.B. in Form der Größe einer Faust, Handfläche, etc. Im Folgenden werden Empfehlungen für jede Stufe der Ernährungspyramide kurz skizziert.

Getränke: Empfehlenswert sind vor allem Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Vorsicht bei zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden und Fruchtsäfte. Zur Sensibilisierung kann die Übung „Zuckerquiz“ durchgeführt werden (siehe Seite 18). 1,5 Liter oder sechs Gläser sollten am Tag getrunken werden.

Obst und Gemüse: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sind empfehlenswert. Eine Portion entspricht dabei der Größe einer Faust. Günstig ist eine abwechslungsreiche Auswahl sowie eine Kombination zwischen rohen und gekochten Sorten, z.B. Gemüse als Salat, gekochtes Gemüse, Gemüsesuppe, rohe Tomatenscheiben oder Gurkenscheiben im Brötchen.

Getreideprodukte: Dazu zählen etwa Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Müsli. Vier Portionen am Tag sind günstig, wobei eine Portion Brot einer Scheibe in Handflächengröße entspricht. Bei Kartoffeln, Reis oder Nudeln entspricht eine Portion der Größe von zwei Fäusten.

Der Schwerpunkt sollte auf Vollkornprodukte gelegt werden. Diese halten länger satt und liefern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe im Vergleich zu Weißmehlerzeugnissen.

Milch- und Milchprodukte: Bei Milch, Käse, Joghurt, Buttermilch, Sauermilch sind drei Portionen pro Tag optimal. Eine Portion besteht etwa aus einem Joghurt (200ml), einem Glas Milch oder Buttermilch oder zwei dünnen handflächengroßen Scheiben Käse.

Fettarme Produkte sollten bevorzugt und der Zuckergehalt beachtet werden, vor allem bei Fruchtjoghurts. Da ein Fruchtjoghurt zudem noch einen sehr geringen Fruchtanteil aufweist, ist es empfehlenswerter, ein Naturjoghurt mit frischem Obst zu mischen.

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier: Empfehlenswert sind drei Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche, ein bis zwei Portionen Fisch, sowie etwa drei Eier.

Eine Portion Fleisch oder Fisch ist dabei in etwa handtellergroß und fingerdick, eine Portion Wurst entspricht höchstens drei handtellergroßen Scheiben.

Zu bevorzugen sind fettarme Fleischsorten, wie Huhn oder Pute ohne Haut sowie Kalb oder Rind. Außerdem sind fettarme Wurstwaren, wie Schinken oder Krakauer, gegenüber fettreichen Wurstsorten, wie beispielsweise Salami, Leberpastete oder Mortadella, zu befürworten.

Auch die Zubereitungsart spielt dabei eine wichtige Rolle. Dabei ist Grillen, Kochen oder Garen in Folie ratsamer als in Fett braten oder frittieren

Fette und Öle: Dazu zählen pflanzliche Öle, sowie tierische Fette, wie etwa Butter. Sie besitzen eine sehr hohe Energiedichte und sollten deshalb sparsam verwendet werden. Aber auch sie sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung. Dabei sollten pflanzliche Öle, aufgrund des hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren, gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden. Vor allem Rapsöl und Olivenöl weisen eine günstige Fettsäurenzusammensetzung auf, wobei es hier auf die Qualität der Öle (Pressung) ankommt. Zusätzlich empfiehlt es sich aber auch, abwechselnd andere Öle, wie z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeim- oder Walnussöl in den Speiseplan einzubauen.

Mengenmäßig können davon zwei Portionen pro Tag konsumiert werden. Eine Portion entspricht dabei einem Esslöffel.

Süßigkeiten & Knabbereien: Davon sollte optimalerweise täglich nicht mehr als eine Portion verzehrt werden. Das entspricht z.B. einer Rippe Schokolade, drei Stück Kekse, einem Handteller Gummibären, einem Handteller Chips, einem Glas Limonade.

Auch typische als „Kinderlebensmittel“ beworbene Produkte, wie Nutella, Milchschnitte oder auch Ketchup, zählen zu dieser Stufe.

2.2 Übungen

Fragerunde

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen (auch Vorschule)

Dauer der Übung: 10 bis 20 Min. (stark davon abhängig, wie viel die Kinder erzählen)

Benötigtes Material/Setting: Ein Blatt oder Plakat; evtl. einen Stuhlkreis bilden, damit die Kinder besser kommunizieren können.

Hintergrundinformationen zum Thema: Die meisten Kinder wissen sehr viel über gesunde Ernährung. Um sie dort abzuholen, wo sie stehen und um einen Einblick in die (Ess-) Gewohnheiten zu bekommen, wurden zum Einstieg in das Thema verschiedene Fragen dazu gestellt.

Ziel: Die SchülerInnen sollen für die Wichtigkeit eines Frühstücks und einer gesunden Jause sensibilisiert werden. Zudem sollen gesunde und ausgewogene Varianten aufgezeigt werden und ein Austausch von Ideen stattfinden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Überlegen Sie sich relevante Fragen zum Thema und schreiben Sie sie auf einem Blatt oder auf einem Plakat auf.

Einstieg: „Heute wird es um Ernährung gehen, insbesondere um eure Essgewohnheiten zu Hause, aber auch in der Schule."

Anleitung: „Ich möchte heute ein bisschen mehr darüber wissen, was ihr (gerne) esst usw. und um das herauszufinden, werde ich euch ein paar Fragen stellen und ihr dürft mir erzählen, wie das bei euch ist. Jede/r darf sagen, was ihr/ihm einfällt; es gibt kein richtig oder falsch. Es geht nur um eure Erfahrungen."

Folgende Fragen können zur Orientierung verwendet werden. Sie können natürlich auch an die jeweilige Diskussion angepasst werden.

- „Wer isst jeden Tag Obst und/oder Gemüse?"
- „Wer mag das gerne?"
- „Wer kocht zu Hause?"
- „Wer kauft ein?"
- „Wer hilft beim Kochen und/oder Einkauf?"
- „Wer hat heute gefrühstückt und was?"
- „Wer hat eine Jause mit und was?"
- „Wer mag gerne Süßes?"
- „Was ist euer Lieblingsgetränk? Eure Lieblingsspeise?"

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie die Antworten so anzunehmen, wie sie kommen, ohne zu kritisieren. Um eine Diskussion entstehen zu lassen, können Sie auch nachfragen oder die anderen einbinden, ob sie es genauso oder anders machen. Dadurch können auch kulturelle Unterschiede in der Ernährung herausgefunden und genauer besprochen werden.

Nachbesprechung

Erfahrung: Einige Kinder erzählten, dass sie den Eltern beim Kochen manchmal helfen. Viele gaben an, beim Einkaufen mitzugehen und auch oft bei der Auswahl der Lebensmittel mitentscheiden zu dürfen. Die meisten würden nur am Wochenende zu Hause ausgiebig frühstücken. Einige Kinder hatten keine oder eine ungesunde Jause mit (z.B. Schokodonut).

Erklärung: Wie ihr gesehen habt, hat jede/r von euch andere Angewohnheiten und Vorlieben in Bezug auf Essen. Manche mögen lieber Süßes, andere essen öfter Fleisch und einige gerne viel Obst und Gemüse. Bei einigen von euch spielt auch die Kultur/Religion (z.B. kein Schweinefleisch essen) oder bestimmte Allergien eine Rolle.

Tipps für die SchülerInnen: Zeigen Sie den SchülerInnen die Wichtigkeit von Frühstück und gesunder Jause auf. Dadurch sind sie konzentrierter und werden weniger schnell müde, weil sie mehr Energie haben. Nach dem Motto: Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler. Motivieren Sie Kinder, die beim Einkaufen und Kochen mitentscheiden, auch mal zu gesünderen Lebensmitteln wie Obst und Gemüse zu greifen.

Die Ernährungspyramide

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Diese Übung ist für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: ca. 30 bis 40 Minuten

Benötigtes Material/Setting: ein Plakat, evtl. eine Vorlage der Ernährungspyramide, Stifte, verschiedene Prospekte, Kataloge oder Bilder von Nahrungsmitteln (erhältlich in allen Supermärkten), Scheren und Klebstoff

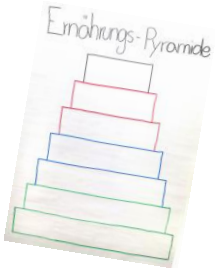
Die Übung kann sowohl in Klein- als auch in Großgruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Die österreichische Kinder-Ernährungspyramide (herausgegeben vom Bundesministerium für Gesundheit, 2010) bildet die Basis für alle weiteren Übungen im Bereich gesunde Ernährung. Sie veranschaulicht sehr gut und verständlich, wie viele Portionen aus den jeweiligen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollen, um von einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise sprechen zu können.

Ziel: Diese Übung soll einen Überblick über eine ausgewogene Ernährungsweise geben und verdeutlichen, dass alle Lebensmittel erlaubt sind. Vielmehr kommt es auf die Menge an, die mittels der Pyramide anschaulich dargestellt werden kann.

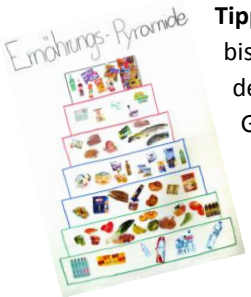
Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie im Vorfeld eine leere Ernährungspyramide auf ein Plakat und stellen Sie den Kindern verschiedene Prospekte, Kataloge oder Bilder zu den Nahrungsmitteln zur Verfügung. Hängen Sie das Plakat an die Tafel (eventuell daneben die Vorlage) und teilen Sie den Kindern die Bilder bzw. die Prospekte aus.



Einstieg: „Wir werden uns heute verschiedene Nahrungsmittel anschauen. Dazu hab ich euch, wie ihr seht, eine Pyramide aufgezeichnet. Außerdem habe ich euch jede Menge Bilder mitgebracht. Wir werden versuchen, sie an die richtige Stelle zu kleben."

Anleitung: „Schauen wir nun gemeinsam, wohin wir die Bilder kleben. Dabei ist zu achten, dass die Nahrungsmittel, von denen ihr glaubt, dass ihr davon viel essen könnt nach ganz unten kommen, und die von denen weniger verzehrt werden sollte weiter oben.



Tipp: Verteilen Sie die Bilder und gehen Sie gemeinsam mit den Kindern alle Stufen durch, bis die gesamte Pyramide ausgefüllt ist. Um auf die Vielfalt der kulturellen Hintergründe in der Klasse besser eingehen zu können, wäre es sinnvoll, auch typisch orientalische Gerichte, z.B. Baklava (türkische Süßspeise mit Honig, Pistazien und Blätterteig), Pekmez

(Maulbeersirup) und Sarma (Weinblätter mit Reis) zu erwähnen oder auch bei deKindern nachzufragen, ob ihnen etwas einfällt.

Nachbesprechung

Erklärung: Durch diese Pyramidenform könnt ihr erkennen, dass prinzipiell alle Nahrungsmittel gegessen werden dürfen. Es gibt allerdings welche, von denen man viel essen sollte (befinden sich im unteren Teil). Von anderen sollte weniger gegessen werden (befinden sich in der Spitze der Pyramide). Auf einzelne Gruppen (Wasser, Obst und Gemüse sowie Zucker) wird in den folgenden Übungen näher eingegangen.

Erfahrung: Kinder aus allen Schulstufen wussten relativ genau welche Nahrungsmittel bevorzugt gegessen werden sollten. So konnte die Pyramide jeweils recht problemlos bearbeitet werden.

Tipps für die SchülerInnen: Fordern Sie die Kinder auf, sich in ihrer Ernährung stärker an der Ernährungspyramide zu orientieren. Betonen Sie auch, dass Getränke auch als Nahrungsmittel eingestuft werden, weil sie auch Bestandteil der Mahlzeit sind und Zucker und/oder Vitamine enthalten.

Auswirkungen von Wasser

Zu verwenden für folgende Schulstufen: für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: ca. 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: ein Plakat, Stifte (grün und rot) und eine 1,5 Liter Wasserflasche

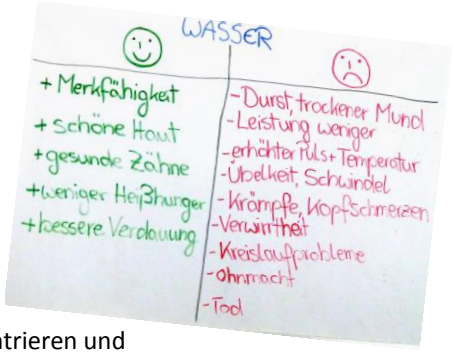
Die Übung kann in der Großgruppe gemacht werden. In der 4. Schulstufe kann die Übung alternativ in Kleingruppen gemacht werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Wasser steht an erster Stelle, noch vor dem Essen. Der menschliche Körper besteht zu 60% aus Wasser. Unser Körper reagiert sehr sensibel, wenn wir zu wenig trinken. Durst ist demnach ein Alarmsignal unseres Körpers, dass ein Defizit im „Wasserreservoir des Körpers“ vorhanden ist. Unser Trinkverhalten kann sowohl die körperliche als auch die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen.

Ziel: Den SchülerInnen soll bewusst werden wie wichtig es ist genug zu trinken, welche Getränke optimal sind und was sie tun können, um nicht auf das Trinken zu vergessen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie auf ein Plakat eine Tabelle auf, wobei Sie sie in positive (in grüner Farbe mit lachendem Gesicht) und negative Auswirkungen (in roter Farbe mit weinendem Gesicht) einteilen. Schreiben Sie sich schon im Vorfeld einige Punkte auf, um die Aussagen der Kinder eventuell ergänzen zu können. Die folgenden Punkte können als Orientierung verwendet werden.



Positive Aspekte des Wassertrinkens:

- Steigerung der Merkfähigkeit: Man kann sich leichter konzentrieren und sich die Dinge besser merken. Man erinnert sich besser an Gelerntes.
- Schönere Haut: Durch das Wasser wird die Durchblutung des Körpers gefördert.
- Gesündere Zähne: Zuckerhaltige Getränke greifen die Zähne an und es kommt somit zu mehr Karies und der Zahnschmelz wird angegriffen.
- Weniger Heißhunger: Man isst weniger zucker- und fetthaltiges Essen. Weniger Gewichtszunahme und deren Folgen.

Folgen geringer Flüssigkeitszufuhr:

- Durstgefühl, geringere Leistungs- bzw. Konzentrationsfähigkeit sowie trockener Mund.
- Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, Übelkeit, erhöhter Puls und Körpertemperatur, Verstopfungen.
- Krämpfe, Verwirrtheit, Kreislaufkollaps, Ohnmacht
- und im extremen Fall Dehydrierung und Tod.

Einleitung: „Ich möchte nun mit euch genauer über das Thema Wasser sprechen. Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, möchte ich von euch noch erfahren: Wer trinkt viel Wasser? Wie oft am Tag? Wie viel Wasser glaubst du, soll man am Tag trinken, damit es dir gut geht?“

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch herausfinden, warum es wichtig ist, genug Wasser zu trinken und was eurer Meinung nach passieren kann, wenn man wenig davon trinkt. Ich werde eure Vorschläge auf das Plakat schreiben, das wir dann in der Klasse aufhängen können und das euch an das Trinken erinnern soll.“

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie das Thema ganzheitlich zu betrachten, indem Sie die Aufmerksamkeit der Kinder durch Fragen auf die betroffenen Körperfunktionen lenken.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die SchülerInnen konnten selbst sehr viele Folgen nennen, wobei sie zu Extremen neigten, z.B. „Wer wenig trinkt, stirbt.“ Erklären Sie den Kindern, dass der Schweregrad der negativen Folgen von der aufgenommenen Menge an Wasser abhängt. D.h. je weniger Wasser ich trinke, desto schlimmer sind die Folgen.

Erklärung: Man sollte mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken (auch enthalten in Suppen, Gemüse und Obst). Zeigen Sie den Kindern die Menge anhand einer Wasserflasche. Weisen Sie auch darauf hin, dass Wien über eine sehr gute Wasserqualität verfügt und Leitungswasser bedenkenlos getrunken werden kann.

Gute Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und verdünnte Fruchtsäfte (ideales Mischungsverhältnis 1:3). Zuckerhaltige Getränke sind Genussmittel und helfen nicht gegen Durst.

Tipps für die SchülerInnen:

- Halten Sie die Kinder an, regelmäßig zu trinken, nicht erst, wenn sie Durst haben (auch im Unterricht).
- Stellen Sie geeignete Getränke immer in sicht- und greifbare Nähe, um automatisch ans Trinken erinnert zu werden (am besten auf den Tisch in der Schule).
- Lassen Sie eine Woche lang ein „Trinkprotokoll“ anfertigen, anhand dessen die SchülerInnen ihre Trinkmenge schwarz auf weiß sehen können.

Das Obst und Gemüse ABC

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen (sobald die Kinder das ABC beherrschen)

Dauer der Übung: ca. 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material: ein Plakat, Stifte, evtl. Bilder der Lebensmittel.

Die Übung kann mit der gesamten Klasse oder alternativ (nur wenn die Kinder schon schreiben können) in Kleingruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Diese Übung soll herausfinden, wie viele verschiedene Obst und Gemüsesorten die Kinder kennen bzw. nennen können und soll dabei helfen, ihnen Alternativen aufzuzeigen. Viele Kinder essen meist dieselben Sorten und wissen oft nicht über die Vielfalt des Angebots Bescheid.

Ziel: Die SchülerInnen sollen Lust darauf bekommen verschiedene, auch unbekannte Obst und Gemüsesorten zu kosten.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schreiben Sie im Vorfeld das ABC auf ein Plakat und hängen Sie es an die Tafel. Machen Sie für sich eine Liste, um die Aussagen der Kinder zu ergänzen bzw. sie beim Suchen zu unterstützen. Die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten finden Sie im Internet (siehe Literaturverzeichnis).

Einleitung: „Ihr habt sicher schon gehört, dass Obst und Gemüse sehr wichtig und gesund sind. Weiß jemand, warum? Wer isst täglich Obst und Gemüse? Wer isst das gerne? Wer hat eine Lieblingssorte?“

Anleitung: „Es gibt ganz viele verschiedene Sorten, die ihr vielleicht noch nicht kennt oder noch nie gegessen habt. Deswegen wollen wir jetzt gemeinsam so viele wie möglich finden.

Wie ihr auf dem Plakat seht stehen hier alle Buchstaben des Alphabets. Wir versuchen nun, so viele Obst- und Gemüsesorten wie möglich zu so vielen Buchstaben wie möglich zu finden.“

Tipps zur Durchführung: Versuchen Sie unbekannte oder exotische/orientalische Sorten zu beschreiben, eventuell anhand von Bildmaterial. Fragen Sie auch nach, was man damit machen kann, wo es wächst, wie es aussieht usw. Dadurch werden Merkfähigkeit und Interesse der Kinder für den Inhalt gesteigert. Geben Sie den Kindern genug Raum, wenn sie gewisse Sorten nur in der eigenen Muttersprache kennen. Das macht die Diskussion interessanter und bunter. Beispiele wären Eriks (sehr saure grüne Pfirsiche) oder Keciboynuzu (Johannisbrot: braune, bohnenartige Hülsenfrüchte).

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder konnten selbstständig viele Sorten nennen, kannten aber auch viele nicht, wie z.B. Fenchel. Es gab auch sprachliche Differenzen: Manche kannten z.B. das Wort in der eigenen Muttersprache, aber nicht auf Deutsch.

Erklärung: Manche Kinder kennen oder essen immer nur ein paar Sorten. Das kann kulturelle Gründe haben. Möglicherweise werden nur jene Obst- und Gemüsesorten gekauft, die man kennt. Das kann auch der Grund dafür sein, warum Kinder diese Nahrungsmittelgruppe ablehnen.

Tipps für die SchülerInnen: Fordern Sie die Kinder auf, im Supermarkt oder im Obst- und Gemüsegeschäft die Sorten zu suchen und eventuell auch auszuprobieren, die sie nicht kennen. Das kann auch in Form einer Hausaufgabe geschehen.

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden

Zu verwenden für folgende Schulstufen: 2. bis 4. Schulstufe (die SchülerInnen sollten schon einen gewissen Wortschatz haben, um die Übung zu verstehen)

Dauer der Übung: 30 bis 40 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Vier Becher, Wattestäbchen, Zucker, Salz, eine Zitrone, ungesüßter Grapefruitsaft, Stifte, vier Blätter und ein zusätzlicher Tisch (wo die Becher Platz haben).

Die Übung kann in der Großgruppe durchgeführt werden.

Hintergrundinformation: Lebensmittel schmecken bekanntlich unterschiedlich. Je nach Essgewohnheiten und individuellen Vorlieben wird der Geschmack unterschiedlich intensiv wahrgenommen.

Prinzipiell werden vier Grundgeschmacksrichtungen unterschieden: Süß, sauer, bitter und salzig. Der Geschmack der meisten Lebensmittel ist eine Kombination dieser Geschmacksrichtungen.

Ziel: Es soll spielerisch die Wahrnehmung und Benennung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen geschult werden und zum Probieren unbekannter Speisen ermutigt werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Bereiten Sie vier Lösungen zu (Zuckerlösung, Salzlösung, frisch gepressten Zitronensaft und ungesüßter Grapefruitsaft), geben Sie sie jeweils in einen Becher und beschriften Sie diese so, dass die Kinder nicht zuordnen können, worum es sich handelt. Am besten nummerieren Sie die Becher von eins bis vier und ordnen für sich selbst jeweils eine Geschmacksrichtung zu (z.B. 1= süß, 2= sauer, 3=bitter und 4= salzig).

Legen Sie vor jeden Becher eine Liste mit den möglichen Geschmäckern zum Ankreuzen oder fragen Sie die Kinder direkt, welche Geschmacksrichtung das jeweilige Getränk haben könnte. Alternativ können Sie auch jedem Kind eine Vorlage austeilen, wobei die Kinder bei der jeweiligen Nummer die passende Geschmacksrichtung notieren können.

Einleitung: „Ist euch schon einmal aufgefallen, dass Dinge unterschiedlich schmecken? Es gibt vier Grundgeschmacksrichtungen: süß, sauer, bitter und salzig. Manche Lebensmittel können auch mehrere Geschmäcker gleichzeitig enthalten. Dazu möchte ich heute mit euch ein kleines Experiment machen."

Anleitung: „Jede/r von euch bekommt zwei Wattestäbchen, die ihr mit der jeweils trockenen Spitze der Reihe nach in die Becher eintunken sollt. Nach jedem Mal kosten, sollt ihr erraten welcher Geschmack das Getränk haben könnte. Dazu liegt vor jedem Becher eine Liste, wo ihr den jeweiligen Geschmack ankreuzen könnt."

Tipps zur Durchführung: Um Chaos zu vermeiden, teilen Sie die Klasse in Gruppen zu jeweils vier Kindern ein, die gleichzeitig die Übung durchführen.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder hatten oft sprachliche Probleme, die richtige Geschmacksart zu benennen. Die meisten erkannten sofort „süß“ und die meisten hatten Probleme bei „bitter“.

Erklärung: Lösen Sie das Rätsel auf, indem Sie sagen, welche Lösung sich im jeweiligen Becher befindet und welche Geschmackrichtung zugeordnet wird. Mögliche Diskussionspunkte könnten folgende Fragen darstellen:

- Was war schwierig bzw. leicht zu erraten?
- Kennt ihr Dinge, die ähnlich schmecken? Z.B. Kaffee oder Oliven schmecken auch bitter.
- Was hat euch am besten bzw. am schlechtesten geschmeckt?
- Gibt es Dinge, die mehrere Geschmacksrichtungen haben? Z.B. Äpfel können je nach Sorte anders schmecken.

Tipps für die SchülerInnen: Versuchen Sie auch mit Ihrer Mimik zu arbeiten, um den Kindern zu zeigen, welchen Gesichtsausdruck man z.B. beim Verzehr von sauren Nahrungsmitteln machen kann.

Zuckerquiz

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material: Verschiedene Getränkepackungen, wie z.B. Cola, Eistee, Fruchtsaft, Trinkjoghurt, Teebeutel, Wasserflasche, usw. (alternativ können auch Lebensmittel wie Obst, Schokolade usw. verwendet werden), eine Packung Zuckerwürfel.

Hintergrundinformation: Wenn der Verzehr von Zucker über die empfohlene Menge hinausgeht, kann das langfristig gesundheitsschädlich sein (Empfehlung: maximal 10% der täglichen Energieaufnahme aus Zucker = ca. 16 Zuckerwürfel). Viele Getränke enthalten auch sehr viel Zucker und Kalorien, die nicht satt machen. Aus diesem Grund wird die Kalorienzufuhr auch nicht bewusst registriert. Als Faustregel wird angegeben, dass Getränke maximal 7,4 g Zucker pro 100 ml enthalten sollten.

ACHTUNG: Viele Getränke haben einen geringen Zuckergehalt, aber dafür chemisch hergestellte Süßstoffe.

Als Orientierungshilfe bzw. Anhaltspunkt kann folgende Tabelle dienen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie viel Zucker sich in den verschiedenen Getränken verbirgt. Sie können die Übung auf beliebig viele Getränkearten und Speisen erweitern.

Getränk (bezogen auf 1/2 Liter)	**Zuckergehalt** (in g)	**Würfelanzahl**	**Täglicher Bedarf** (in %)
Cola	55g	14,5	92%
Eistee	37,5g	10	63%
Fruchtsaft pur (100% Fruchtanteil)	52,5g	14	88%
Fruchtsaftgetränke (30% Fruchtanteil)	50g	13	83%
Fruchtsäfte gespritzt (60%Fruchtanteil)	32g	8	53%
Wellness-Getränke	20g	5	33%
Sirup, Verdünnung 1:6	50	13	83%
Limonaden	52,5	14	88%

Ziel: Den SchülerInnen soll in anschaulicher Art und Weise vermittelt werden wie viel Zucker in einzelnen Getränken enthalten ist. Außerdem soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass auch reine Fruchtsäfte wesentliche Mengen an Zucker beinhalten.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Platzieren Sie die verschiedenen Getränkeflaschen bzw. Packungen (Cola, Eistee, Apfelsaft, Fruchtmolke, Teebeutel, Wasser) und die Zuckerwürfel für alle Kinder sichtbar auf einem Tisch. Halten Sie die Tabelle mit der Anzahl der Würfel des jeweiligen Getränks parat, um den Kindern zu helfen.

Einstieg: „Wir sind nun auf der obersten Stufe der Ernährungspyramide angelangt, auf die wir vorher hauptsächlich Bilder von Süßigkeiten geklebt haben. Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, möchte ich nun von euch wissen: Wer isst oder trinkt gern Süßes? Wie oft kommt das vor? Was könnte passieren, wenn man viel davon isst/trinkt? Gibt es besondere Feste/Anlässe, wo ihr mehr davon essen/trinken dürft?“

Anleitung: „Ich habe euch heute verschiedene Getränke mitgebracht, die ihr wahrscheinlich alle kennt und vielleicht schon einmal probiert habt. Ich möchte nun mit euch gemeinsam herausfinden, wie viel Zucker in diesen Getränken jeweils versteckt ist.“

„Ich werde mal mit dem Apfelsaft beginnen. Wie viel Zucker könnte diese Flasche eurer Meinung enthalten?“

Tipps zur Durchführung: Sammeln Sie die Antworten der Kinder und geben Sie anschließend die Lösung an. Nehmen Sie dann der Reihe nach alle vorhandenen Getränke durch. Fragen Sie nach Vergleichen. Z.B: Als nächstes schauen wir, wie viel Zucker ein Cola enthält. Was glaubt ihr, mehr oder weniger als der Apfelsaft?

Nachbesprechung

Erfahrung: Viele Kinder essen gern Süßes und trinken gern süße Getränke. Sie wissen aber auch, dass zu viel davon ungesund ist. Die Kinder waren sehr erstaunt darüber, dass ein Fruchtsaft gleich viel Zucker enthalten kann wie Cola und wie schnell der Tagesbedarf an Zucker durch Getränke gedeckt wird.

Erklärung: Während Limonaden Industriezucker zugesetzt wird, enthalten Fruchtsäfte von Natur aus Fruchtzucker. Dieser ist jedoch nicht gesünder und enthält in etwa gleich viel Kalorien wie Industriezucker.

Antworten der SchülerInnen auf die mögliche Folgen von übermäßigem Zuckerkonsum waren z.B.:

- Man kann dick werden.
- Die Zähne werden beschädigt. Man hat öfter Schmerzen/Karies und muss öfter zum Zahnarzt.

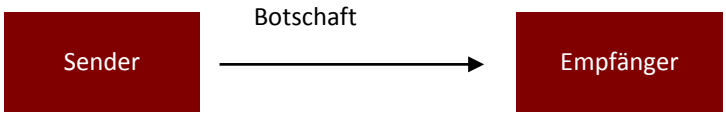
Tipps für SchülerInnen: Was war für euch überraschend? Was wusstet ihr schon? Warum glaubt ihr, ist Apfelsaft trotzdem gesünder als Cola? (Vitamingehalt bei frischgepressten Säften). Was könnt ihr machen, um weniger Zucker zu konsumieren? (z.B. Fruchtsäfte stark verdünnen). Könnt ihr euch vorstellen, eine Woche lang mal nur Wasser und ungesüßten Tee zu trinken? (Eventuell ein Wochenprotokoll anfertigen lassen).

3. Konflikt- und Stressmanagement

3.1. Grundlagen der Kommunikation

Konflikte entstehen sehr häufig aufgrund von Schwierigkeiten oder Missverständnissen auf der Kommunikationsebene. Somit sind Informationen und Übungen zu den Grundlagen der Kommunikation ein möglicher Einstieg, um anschließend auf vorhandene oder fiktive Konfliktsituationen einzugehen.

Kommunikation bedeutet, dass zwei oder mehrere Personen auf unterschiedliche Arten Botschaften senden bzw. erhalten. Dabei kann man zwischen einem Sender (er sendet eine Botschaft, er spricht, schreibt, usw.) und einem Empfänger (er hört zu, erhält die Nachricht, usw.) unterscheiden. Wenn daraus ein Gespräch entsteht, dann werden die Rollen abwechselnd getauscht (siehe Abbildung).



Bsp.: „Bitte gib mir meinen Stift zurück“.

Jede Aussage des Senders enthält vier Arten von Botschaften:

1. **Sachinformation:**
   Was ist die konkrete Information? Was möchte ich mitteilen? Z.B. Gib mir bitte meinen Stift zurück. Ich möchte meinen Stift wiederhaben.
2. **Aussage über uns selbst:**
   Was möchte ich über meine Gedanken, Gefühle usw. zeigen? Z.B. Ich bin verärgert, dass du mir den Stift genommen hast.
3. **Beziehung zum Gesprächspartner:**
   Welche Einstellung hab ich zum Gegenüber? Wie stehen wir zueinander? Welche Art von Beziehung haben wir? Z.B. Wir sind Freunde und vertrauen uns gegenseitig. Ich vertraue darauf, dass du mir den Stift wiedergibst.
4. **Appell:**
   Was möchte ich bewirken? Was sollte der/die andere tun, denken oder fühlen? Z.B. Er/Sie sollte verstehen, dass ich jetzt meinen Stift haben will und ihn auch zurückgeben.

Versuchen Sie den Kindern zu erklären, dass der Sender zwar die Aussage macht, aber, dass der Empfänger letztendlich entscheidet, auf welcher der vier genannten Ebenen er reagieren möchte und wie er die Aussage auffasst. Der Empfänger reagiert nämlich auch auf allen vier Ebenen individuell anders, d.h. auch bei ihm spielen Einstellungen, Emotionen usw. eine Rolle.

Beispiele für Hintergründe einer Aussage auf jeder der vier Ebenen:

Ad 1) Ich brauche den Stift.

Ad 2) Die Person ärgert mich.

Ad 3) Die Person mag mich / mag mich nicht.

Ad 4) Die Person soll mir den Stift zurückgeben.

Da in einer Klasse verschiedene Kulturen vertreten sind, können Konflikte auch aufgrund sprachlicher Probleme entstehen und nicht aufgrund des Inhalts der Botschaft.

3.2 Übungen

Spielregeln

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Diese Übung ist für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Ein Plakat, zwei Stifte mit verschiedenen Farben (am besten grün und rot). Sie können einen Sesselkreis bilden. Die Übung eignet sich sowohl für Groß- als auch Kleingruppen.

Hintergrundinformationen: Eine gute Kommunikation kann nur dann entstehen, wenn gewisse Regeln oder Grenzen eingehalten werden. Dadurch gibt es eine gemeinsame Basis, der jede/r TeilnehmerIn zustimmt, und ein konfliktfreier Ablauf kann gewährleistet werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Hängen Sie ein Plakat an die Tafel, welches Sie in positive (grün und lachendes Gesicht) und in negative (rot, weinendes Gesicht) Verhaltensweisen einteilen. Überlegen Sie sich vorher für sich selbst, was Ihnen wichtig erscheint, um die Kinder zu unterstützen zu können.

Einstieg: „Die heutige Stunde ist ähnlich wie bei einem Spiel. Um ein Spiel überhaupt spielen zu können, braucht man gewisse Regeln, an die sich alle SpielerInnen halten.

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch gemeinsam überlegen, welche Spielregeln euch für ein angenehmes miteinander Reden einfallen. Was ist eurer Meinung nach wichtig? Wie sollte man sich verhalten und was sollte man nicht tun?“

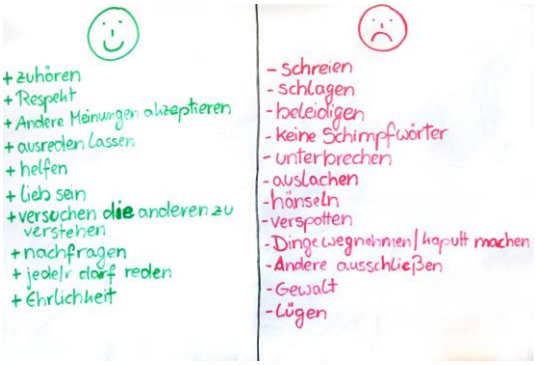
Tipps zur Durchführung: Sammeln Sie die Aussagen der Kinder und schreiben Sie positive Verhaltensweisen (grün) auf die eine und die negativen (rot) auf die andere Seite des Plakats.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder wissen meist genau, was man tun bzw. was man unterlassen soll. Meistens gibt es aber Schwierigkeiten mit der Umsetzung. Eine Lehrerin hat allerdings berichtet, dass ein Mädchen einige Zeit nach der Einheit im Zuge eines Streits die Beteiligten auf das gemeinsam erstellte Plakat hingewiesen hat.

Erklärung: Diese Übung hilft Ihnen zu erfahren, was für die Kinder wichtig ist, wie reflektiert sie sind und welche Bedürfnisse sie haben. Erfahrungsgemäß „vergessen“ die Kinder im Alltag sehr schnell positive Vorsätze. Dem kann durch regelmäßiges Wiederholen und Erinnern entgegengewirkt werden.

Tipps für die SchülerInnen: Hängen Sie das Plakat in der Klasse auf, weisen Sie die SchülerInnen immer wieder darauf hin, und erinnern Sie sie daran, dass sie die Regeln selbst aufgestellt haben.



Eisbergmodell

Zu verwenden für folgende Schulstufen: 3. und 4. Klasse

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Ein Plakat, Stifte, evtl. eine Vorlage für jede/n SchülerIn. Die Übung eignet sich für die Großgruppe (wenn die Kinder sehr fit sind: alternativ in Einzelarbeit mit anschließender Diskussion).

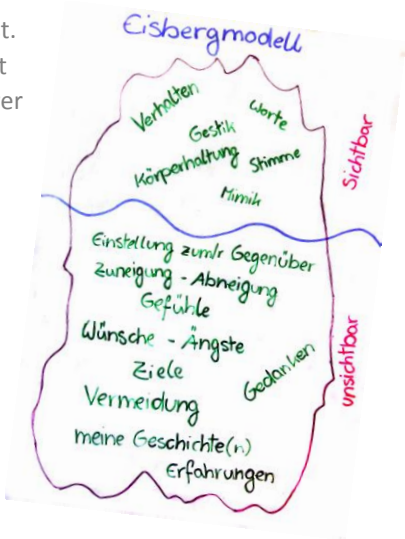
Hintergrundinformation: Jede Person hat „offene“ und „versteckte“ Teile, wenn sie kommuniziert. Das kann in verbale und nonverbale Anteile unterteilt werden. Man geht davon aus, dass ca. 30 % gezeigt und 70 % versteckt sind. Die unsichtbaren Teile können zu Konflikten führen, wenn sie für andere nicht sichtbar gemacht werden. Manchmal stehen die verschiedenen Anteile im Widerspruch zueinander. Das kann Konflikte verschärfen bzw. für Verwirrung sorgen. Der Empfänger kann auch hier wiederum entscheiden, welchen Anteil er wahrnimmt.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie einen Eisberg (alternativ kann auch ein Haus oder Pflanzen verwendet werden) auf ein Plakat. Schauen Sie, dass der obere Teil (der aus dem Wasser schaut) kleiner ist als der untere (der unter der Wasseroberfläche liegt) und hängen Sie es an die Tafel.

Einstieg: „Ich habe auf das Plakat einen Eisberg gezeichnet. Meistens sieht man vom Eisberg im Meer nur die Spitze und er wirkt sehr klein. In Wirklichkeit versteckt sich der größte Teil unter dem Wasser. So ähnlich ist es auch bei uns Menschen, wenn wir miteinander reden. Wir zeigen oft nur einen kleinen Teil von uns.“

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch herausfinden, wie das bei euch ist. Was glaubt ihr, befindet sich im oberen Teil vom Eisberg? Was befindet sich, eurer Meinung nach, im unteren Teil? Passen die beiden Teile eurer Meinung nach immer gut zusammen oder können die sich auch mal widersprechen?“



Tipps zur Durchführung: Sammeln Sie wieder die Aussagen der SchülerInnen und schreiben Sie sie in den jeweiligen Teil des Eisbergs. Versuchen Sie den Kindern zu helfen, indem Sie sie in die richtige Richtung lenken. Um die Inhalte nicht zu komplex bzw. theoretisch darzustellen, können Sie sie anhand von Beispielen mit der Körpersprache veranschaulichen.

Erfahrung: Die Kinder konnten die Elemente des oberen Teils des Eisbergs zum größten Teil alleine benennen, beim unteren brauchten sie etwas mehr Unterstützung. Allerdings war allen verständlich, worum es ging.

Die Widersprüchlichkeit hat die Kinder beim Durchführen überrascht, aber sie konnten nun besser verstehen, warum dies manchmal passieren kann, was alles dahinterstecken könnte.

Erklärung: Im sichtbaren Teil des Eisbergs befinden sich folgende Elemente: Worte, Stimme (auch Stimmlage), Mimik (= Gesichtsausdruck), Gestik (= Bewegungen der Hände und Arme), Körperhaltung und Verhalten.

Mögliche Punkte des unteren Teils sind: Einstellungen zum Gegenüber, Gefühle, Ziele (was möchte ich mit dem Gespräch erreichen?), Zuneigung-Abneigung (welche Art von Beziehung habe ich mit dem Gegenüber bzw. wie nahe stehen wir uns?), Wünsche und Befürchtungen (was könnte passieren? werden wir streiten? wie fasst mein Gegenüber meine Aussage auf? wie sollte es verlaufen? usw.), Überzeugungen und Erwartungen, meine Geschichte (Vorerfahrungen mit Konflikten oder dem Gegenüber? Mein bisheriger Umgang mit Gefühlen und/oder Kritik? Wo sind meine wunden Stellen? Usw.).

Um die Widersprüchlichkeit zwischen den beiden Teilen, die manchmal vorkommen kann, zu erklären, könnte folgendes Beispiel mit Hilfe der Körpersprache veranschaulicht werden: Der Sender sendet eine inhaltlich positive Nachricht, z.B. ein Kompliment („Du hast aber ein schönes Bild gemalt.“) kombiniert mit einer verärgerten oder traurigen Mimik. Oder umgekehrt, er kritisiert das Gegenüber und lächelt dabei oder legt den Arm um die Schultern. Der Empfänger ist wahrscheinlich irritiert und weiß nicht, wie er die Botschaft deuten soll bzw. versucht sie selbst zu verstehen. Dadurch kann ein Konflikt ausgelöst werden. Wichtig ist, den Kindern zu erklären, dass manche Aussagen oder auch Reaktionen nur dann verstanden und richtig interpretiert werden können, wenn man die versteckten Anteile des Gegenübers gut kennt oder wenn sie vom Gegenüber gezeigt werden.

Also bezogen auf das Beispiel könnte es heißen, dass der Sender das Bild zwar wirklich schön findet, aber vielleicht neidisch auf die Fähigkeiten des anderen ist oder traurig, weil das Bild emotional bewegende Erinnerungen in ihm hervorruft.

Tipps für die SchülerInnen: Die Kinder sollen jede/r für sich selbst überlegen, wie das bei ihnen ist. Anschließend können die SchülerInnen die eigenen Gedanken entweder individuell notieren (Sie können auch für jedes Kind eine leere Vorlage des Eisbergs austeilen oder selber zeichnen lassen) oder alternativ dazu die Ergebnisse auch in der Klasse besprochen. Da es sich oft um sehr schambesetzte und persönliche Dinge handelt, ist es wichtig, dass dies freiwillig geschieht und in der Klasse ein vertrauensvolles Klima herrscht.

Aktives Zuhören

Zu verwenden für folgende Schulstufen: 4. Klasse

Dauer der Übung: ca. 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Sesselhalbkreis und zwei Stühle gegenüber, zum Vorzeigen der Übung

Hintergrundinformationen zum Thema: Aus der Sicht des Empfängers kann man versuchen, den Sender besser zu verstehen. Das aktive Zuhören ist hilfreich, um ein Gespräch aufrecht zu erhalten oder um gewünschte Informationen zu erhalten. Dabei konzentriert sich der Zuhörer auf das Gegenüber und bringt ihm die eigene ungeteilte Aufmerksamkeit entgegen, ohne dem Zuhörer die eigene Meinung aufzudrängen. Am besten kann der Inhalt mittels Rollenspielen vermittelt werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Stellen Sie zwei Stühle vor die Tafel (oder in die Mitte, falls ein Sesselkreis gebildet wurde).

Einstieg: „Ich möchte euch nun zwei unterschiedliche Arten von Zuhören zeigen. Dafür würde ich gerne mit euch ein Experiment machen. Ich bräuchte eine/n Freiwillige/n, die/der sich zu mir setzt und mir etwas Wichtiges/Tolles/Aufregendes erzählt. Die anderen schauen genau zu und anschließend könnt ihr mir erzählen, was ihr beobachtet habt."

Anleitung:

- 1. Durchgang: „Wir werden jetzt mit dem ersten Durchgang des Spiels beginnen. Ich möchte nun, dass du mir etwas erzählst, das besonders interessant oder dir wichtig ist. Du kannst mir aber auch erzählen, was du gestern gemacht hast. Ich werde dir zuhören."
- 2. Durchgang: „Jetzt möchte ich noch eine zweite Art von Zuhören zeigen. Dafür möchte ich dich (zum selben Kind des ersten Durchgangs) bitten, mir deine Geschichte noch einmal zu erzählen und dieses Mal höre ich dir wirklich zu."

Tipps zur Durchführung: Betonen Sie, dass es ein Spiel ist, dass es jederzeit möglich ist aus der Rolle auszusteigen und dass es nur darum geht, etwas zu zeigen und nicht das Kind persönlich zu kränken.

- Beim 1. Durchgang: Achten Sie dabei darauf, dass Sie dem Kind nicht wirklich zuhören: strecken Sie sich auf dem Sessel aus, gähnen Sie, schauen Sie auf die Uhr, reden Sie mit den anderen Kindern, tun Sie so als würden Sie eine SMS lesen, unterbrechen Sie das Kind, stellen sie keine Fragen usw. Betonen Sie beiläufig immer wieder, dass Sie eh zuhören und dass die Geschichte wirklich interessant ist.
- Achten Sie im 2. Durchgang darauf dem Kind Ihre volle Aufmerksamkeit zu geben, nachzufragen, Rückmeldungen geben, nicken, zusammenfassen ohne zu bewerten oder urteilen, nicht von eigenen Erfahrungen zu sprechen, Blickkontakt halten, aufrechte Körperhaltung und Füllwörter zur Verstärkung (mhm, aha, interessant) zu verwenden.

Schließen Sie das Rollenspiel ab, indem Sie das Kind bitten, die Rolle abzulegen. Sehr wichtig ist die Nachbesprechung (siehe Erklärungen).

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder, die beim Rollenspiel mitgemacht haben, waren sehr überrascht, dass ich ihnen im ersten Durchlauf nicht wirklich zugehört habe. Die anderen Kinder fanden es zum Großteil lustig, konnten aber sehr viele Punkte sammeln. Bei der zweiten Variante gaben die Kinder an, sich verstanden und wohler gefühlt zu haben.

Die Kinder meldeten rück, dass die erste Variante für alle unangenehmer war als die zweite. Interessant war, dass dies in beiden Rollen so war. Sie konnten durch die Übung besser verstehen, warum jemand negative Reaktionen (wie Wut, Trauer, Frustration, Verwirrung usw.) zeigt, wenn der andere nicht zuhört.

Erklärung: Nach dem 1. Durchgang können Sie beispielsweise folgende Fragen stellen: Wie hast du dich gefühlt? Wie war es? Hattest du das Gefühl, dass ich dir zuhöre?

Nach dem 2. Durchgang: Wie hast du dich im Vergleich zum ersten Versuch gefühlt? War es besser? Hattest du das Gefühl, dass ich dir zuhöre?

Fragen an die anderen Kinder. Was habt ihr beobachtet? Wie habe ich mich verhalten? Was habt ihr gedacht, gefühlt?

Durch diese einfache Übung kann man sehr gut den Unterschied zwischen „Zuhören“ und aktivem Zuhören vermitteln.

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen versuchen, öfter wirklich zuzuhören, weil man dadurch besser auf das Gegenüber eingehen kann und Konflikte vermieden werden können.

Damit allen Kindern der Unterschied klar wird, sollten Sie eine dritte Variante ausprobieren, indem Sie die Übung auf die gesamte Klasse erweitern. Die Kinder sollen sich jeweils zu zweit zusammensetzen und versuchen die beiden vorgezeigten Varianten durchzuspielen, wobei sie anschließend die Rollen tauschen sollen.

Nach der Übung ist es wichtig, wieder eine Befindlichkeitsrunde zu machen: Wie ist es euch gegangen? Was war angenehmer? Welche Rolle war einfacher/angenehmer? Welche Regeln konntet ihr gut umsetzen? Könnt ihr als Zuhörer kurz erzählen, was ihr gehört habt? Wie hat der/die ZuhörerIn auf dich als Erzähler gewirkt?

Ich-Botschaften

Zu verwenden für folgende Schulstufen: 3. und 4. Schulstufe (bei jüngeren Kindern kann die Übung vereinfacht durchgeführt werden, ohne den vier Aspekten der Botschaften).

Dauer der Übung: 20 bis 30 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Kärtchen mit Situationen; evtl. kann man einen Stuhlkreis bilden. Die Übung kann in der Großgruppe oder in zweier Gruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Aus der Perspektive des Senders kann ein Konflikt verhindert oder entschärft werden, indem er versucht die eigenen versteckten Anteile besser mitzuteilen. Durch die Formulierung von Ich-Botschaften vermeidet man Anschuldigungen und Angriffe, man geht von den eigenen Empfindungen aus.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Bereiten Sie Kärtchen vor, auf denen Sie jeweils eine Situation notieren, in der es darum geht, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche in Ich-Form zu formulieren.

Einstieg: „Wir haben am Eisberg gesehen, dass man viele Dinge anderen nicht zeigen will oder kann. Ich möchte nun mit euch besprechen, wie man die eigenen Bedürfnisse und Gefühle am besten zeigen kann."

„Um einer anderen Person zu zeigen, wie es mir geht oder was ich gerne hätte, kann man ICH-Botschaften verwenden. Habt ihr schon einmal das Wort ICH-Botschaft gehört? Was könnt ihr euch darunter vorstellen?"

„Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, möchte ich euch erklären, was in einer Botschaft alles enthalten sein kann:"

- **Anlass:**
  Was ist genau passiert? Wie kann man die Situation genau beschreiben? Dabei sollte man den anderen nicht angreifen oder bewerten. Einfach wie eine Kamera die Situation wahrnehmen wie sie ist.
- **Gefühle:**
  Wie wirkt sich eine Situation auf dich aus? Welche Gefühle, Gedanken kommen auf?
- **Hintergrund:**
  Was ist dir wichtig? Welche Bedürfnisse hast du? Wie ist deine Einstellung? Ist dir so etwas schon einmal passiert?
- **Wünsche:**
  Was wünschst du dir vom anderen? Was soll er oder sie anders machen? Wie soll er oder sich genau verhalten? Was erwartest du dir?

Anleitung: „Ich gebe nun jedem/jeder von euch ein Blatt, auf dem eine unangenehme Situation beschrieben ist. Vielleicht habt ihr so etwas ähnliches schon einmal erlebt. Ich möchte nun, dass ihr versucht, Ich-Botschaften zu formulieren, indem ihr die genannten vier Punkte berücksichtigen sollt."

Tipps zur Durchführung: Nennen Sie den Kindern einige Beispiele, bevor Sie mit der eigentlichen Übung beginnen. Geben Sie den Kindern Hilfestellung beim Formulieren.

- Die Lehrerin oder der Lehrer erklärt ein schwieriges Thema, doch deine BanknachbarInnen hören nicht auf zu reden. Du möchtest dich eigentlich konzentrieren, um das Thema zu verstehen. Was sagst du zu den anderen?

- Du siehst im Pausenhof deine MitschülerInnen und gehst zu ihnen hin. Als du nahe genug bist, hörst du wie eine Person gemeine Dinge über deine/n beste/n FreundIn sagt und lacht. Wie reagierst du?

- Du hast gestern einen schönen Stift von deiner Schwester/deinem Bruder geschenkt bekommen, den du sehr magst und den du voller Freude mit in die Schule nimmst. Ein/e MitschülerIn macht ihn dir absichtlich kaputt. Darüber bist du verärgert, aber auch traurig. Was sagst du?

Alternativ können auch wirklich aktuell vorhandene Konflikte in die Übung eingebaut werden, wobei wieder auf die Freiwilligkeit und das Klassenklima geachtet werden soll. Betonen Sie wiederum, dass es lediglich ein Experiment ist und dass man es jederzeit abbrechen kann.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder haben die Übung sehr schnell verstanden und mit ein bisschen Unterstützung gut umgesetzt. Sie haben auch eigene Erfahrungen mit solchen Situationen beschrieben. Sie fanden die Übung sehr hilfreich.

Erklärung: Wenn man in Konfliktsituationen oder beim Äußern von Wünschen von der eigenen Person ausgeht und den anderen nicht angreift, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Streit eskaliert. Das Gegenüber fühlt sich weniger unter Druck gesetzt und versucht mehr, auf den anderen einzugehen.

Tipps für SchülerInnen: Wünsche und Bitten zeigen dann einen Erfolg, wenn:

- … sie positiv formuliert werden, z.B. Ich wünsche mir, dass…ich hätte gern, dass…es würde mich freuen, wenn…es verletzt mich wenn…
- … ein ganz konkretes und realistisches Verhalten beschrieben wird. Es sollen Verallgemeinerungen vermieden werden, sondern die aktuelle Situation beschrieben werden. Z.B. Es hat mich verletzt, dass du mich heute vor den anderen gehänselt hast.
- … man dem Anderen Entscheidungsfreiheit lässt und das eigene Empfinden nicht aufdrängt.

3.3. Die Welt der Gefühle

Hintergrundinformation: Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Prinzipiell werden folgende Grundgefühle angenommen: Freude, Liebe, Wut, Traurigkeit, Angst, Scham, Schuld und Ekel. Sie können somit grundsätzlich in positive und negative unterteilt werden, wobei sie sich individuell in ihrer Intensität stark unterscheiden können.

Gefühle haben zudem wichtige Funktionen:

- sie geben Auskunft über unser Befinden
- sie bieten Schutz vor Gefahren
- sie tragen dazu bei, dass man sich lebendig fühlt
- sie sind eine wichtige Informationsquelle
- sie sind auch Handlungsantrieb und
- sie dienen als Kommunikationsmittel

Emotionen werden unterschiedlich wahrgenommen und können zu verschiedenen Reaktionen führen. Sie können auch kombiniert auftreten, oder sie können leicht verwechselt werden bzw. kann eine Emotion eine andere verstecken. Beispielsweise wird oft Wut angenommen, jedoch eigentlich Traurigkeit empfunden. Dies kann erklären, warum manche Personen auf traurige Situationen mit Aggression reagieren.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man die SchülerInnen bei der Wahrnehmung und Differenzierung von Gefühlen unterstützt und sie dafür sensibilisiert, dass eine sichtbare Reaktion unterschiedliche, oft nicht sichtbare Ursachen haben kann.

Beginnen Sie mit den positiven Gefühlen, das macht den Kindern Spaß und aktiviert zusätzlich die eigenen Ressourcen und sozialen Kompetenzen.

3.4 Übungen

Die freundlichen zehn Minuten

Zu verwenden für folgende Schulstufen: alle Schulstufen

Dauer der Übung: ca. 15 Minuten

Benötigtes Material/Setting: es wird kein Material benötigt. Für die Übung wird am besten ein Sesselkreis gebildet, damit sich die Kinder direkt anschauen können.

Hintergrundinformationen zum Thema: Diese Übung soll die Kinder anregen, den Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse im Alltag zu lenken. Dadurch können Ressourcen aktiviert und positive Gefühle verstärkt werden. Dabei ist es nicht wichtig, ob es sich um ein alltägliches oder besonderes Ereignis handelt.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Man benötigt für diese Übung keine spezielle Vorbereitung.

Einstieg: „Es hat sicher jede/r von euch in letzter Zeit etwas Schönes, Angenehmes erlebt, etwas, was euch gefreut hat. Es geht in dieser Übung ausschließlich um positive Dinge."

Anleitung: „Jede/r von euch darf in den nächsten zehn Minuten alles sagen, was ihn/sie freut, was ihm/ihr gut gelungen ist, was er/sie an einem/r Mitschüler/in toll findet und an sich selbst. Versucht euch ausschließlich auf schöne Dinge zu konzentrieren, ohne zu kritisieren oder euch zu beschweren."

Nach den zehn Minuten können Sie eine Befindlichkeitsrunde machen: „Wie ist es euch gegangen? Wie fühlt es sich an, wenn man Schönes sagt oder hört? Wo genau spürt ihr die Gefühle im Körper? Was war schwierig, was einfach?"

Tipps zur Durchführung: Wenn nichts kommt, können Sie Beispiele nennen: „Ich möchte mich bei…bedanken, dass…" oder „Gestern in der Pause hat mir besonders gefallen, dass…" oder „Heute bin ich glücklich/zufrieden, weil…".

Versuchen Sie die Kinder in ihren Aussagen zu bestärken und achten Sie darauf, dass wirklich nur Positives gesagt wird. Bei negativen Aussagen können Sie die Kinder auffordern, sie umzuformulieren oder daran erinnern, worum es eigentlich geht. Stoppen Sie nach genau zehn Minuten die Übung.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Rückmeldungen der meisten Kinder waren sehr positiv. Einige Kinder bedankten sich dafür, einmal nur schöne Dinge sagen zu dürfen und erklärten, dass ihnen dies gut tue. Sie seien dies nicht gewohnt und es habe sie glücklich gemacht.

Erklärung: Es tut den Kindern gut, sich mal nur auf das Positive zu konzentrieren, und es ist auch für die Klassendynamik positiv, wenn sich einige bei anderen bedanken.

Tipps für SchülerInnen: Wie oder in welchen Situationen können positive Gefühle noch ausgelöst werden? Hattet ihr schon Erlebnisse, wo es euch ähnlich gegangen ist? Genannte Beispiele waren: ein Zoobesuch mit den Eltern, eine gute Note, spielen mit dem größeren Bruder oder eine Einladung zu einer Geburtstagsfeier.

Wiederholen Sie die Übung immer wieder am Anfang einer Unterrichtsstunde.

Unvollendete Sätze

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Sobald die Kinder gut schreiben können.

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Für jede/n SchülerIn ein Zettel mit Satzanfängen, Stifte. Die Übung wird in zweier Gruppen durchgeführt und anschließend können die Sätze in der Großgruppe vorgelesen werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Zur Stärkung des Selbstwerts, aber auch zur Vertiefung der Ich-Botschaften können die Kinder aufgefordert werden, einem/r MitschülerIn etwas Schönes zu sagen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schreiben Sie auf einen Zettel unvollendete Sätze, wie z.B.:

- Etwas, das ich an dir mag, ist...
- Etwas ganz besonderes an dir ist...
- Ich mag dich, weil du...
- Besonders gut kannst du...
- An deinem Charakter schätze ich besonders, dass....

Einstieg: „In der folgenden Übung wird es darum gehen, einer Mitschülerin bzw. einem Mitschüler Komplimente zu machen."

Anleitung: „Findet euch bitte zu zweit zusammen. Jede/r von euch bekommt nun einen Zettel, auf dem unvollendete Sätze stehen. Versucht diese Sätze zu ergänzen und tauscht sie anschließend mit eurem/r PartnerIn aus. Achtet darauf, dass es wirklich Komplimente sind und keine Beleidigungen, Beschimpfungen oder Hänseleien."

Nachdem die Zettel ausgetauscht wurden, können Sie wieder eine Befindlichkeitsrunde machen: „Wie ist es euch gegangen? Wie ist es, jemandem Komplimente zu machen? Wie fühlt es sich an, welche zu bekommen? Ist jeder einverstanden mit dem, was auf dem Zettel steht? Wer möchte seinen gerne vorlesen?"

Tipps zur Durchführung: Lassen Sie die Kinder selbst den/die PartnerIn aussuchen, wobei natürlich kein Kind ausgeschlossen werden soll. Dies erleichtert das Ausfüllen und begünstigt, dass die Komplimente individueller werden. Gehen Sie während der Übung von Gruppe zu Gruppe, um den Kindern zu helfen und um sicherzustellen, dass auch wirklich nur positive Dinge aufgeschrieben werden. Wenn gemeinsam mit den Kindern beschlossen wird, die Sätze vorzulesen, legen Sie gleich zu Beginn als Regel fest, dass niemand ausgelacht oder verspottet werden darf.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder waren meistens sehr gerührt über die Komplimente, die sie bekommen haben. Einigen ist es schwer gefallen, etwas aufzuschreiben oder sie haben allgemeine Dinge geschrieben, sodass der/die Empfänger/in nicht sonderlich zufrieden war.

Erklärung: Mit dieser Übung soll erreicht werden, dass Ressourcen, die vielleicht einem Kind nicht mal bewusst sind, durch ein positives Feedback eines Mitschülers oder einer Mitschülerin aktiviert werden können. Der Fokus auf positive Aspekte hat, wenn öfter wiederholt, Einfluss auf den Selbstwert und das Selbstbild der Kinder, sowie auf das Klima in der Klasse.

Tipps für SchülerInnen: Sagen Sie den Kindern, dass sie den Zettel behalten dürfen, damit sie ihn immer wieder lesen können, wenn es ihnen nicht gut geht. Darüber haben sich die meisten Kinder gefreut. Außerdem sollen sie anderen etwas Schönes sagen, wenn sie das Bedürfnis dazu haben.

Meine Stärken

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Sobald die Kinder gut schreiben können.

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Kopiervorlagen (z.B. Sterne, Blumen oder Sonnenstrahlen), Stifte. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt, wobei die Ergebnisse anschließend in der Großgruppe besprochen werden können.

Hintergrundinformation: Eine weitere Möglichkeit Ressourcen zu aktivieren bzw. sichtbar zu machen ist, dass jedes Kind aufschreibt, was es an sich selber toll findet oder welche besonderen Fähigkeiten es hat.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Kopiervorlagen in Form von Sternen ausschneiden und mitnehmen (zu finden unter www.give.or.at → Downloads → GutDrauf-Gesundheitsparcours (Methodenset) → Alle Übungen für die Grundstufe → Übungen zu Selbstwert & Suchtprävention → Stern am Nachthimmel). Alternativ dazu können Sie auch Sonnenstrahlen oder Blumen verwenden. Die Kinder können auch selbstständig eine beliebige Vorlage basteln.

Einstieg: „In dieser Übung wird es darum gehen, dass jede/r von euch für sich selbst herausfinden soll, was er/sie an sich selbst mag. Es gibt kein richtig und kein falsch. Es darf alles Positive aufgeschrieben werden."

Anleitung: „Jede/r von euch kriegt dafür von mir eine Vorlage bzw. jede/r darf eine beliebige Form zeichnen und ausschneiden. Da könnt ihr alles hineinschreiben, was ihr an euch selber toll findet oder was ihr besonders gut könnt."

Tipps zur Durchführung: Helfen Sie den Kindern, indem Sie Beispiele vorgeben: Ich mag meine Augen, ich kann gut malen, ich bin ein/e gute/r TänzerIn usw. Es muss nicht um schulische Leistungen gehen, sondern es können durchaus persönliche Skills sein.

Nachbesprechung

Erfahrung: Viele Kinder wussten nicht, was sie schreiben sollten oder hatten das Gefühl, nichts gut zu können. Einige hatten das Gefühl, eingebildet zu sein, wenn sie sich selbst Komplimente machen.

Erklärung: Fragen Sie bei den Kindern nach, wie es ihnen bei der Übung gegangen ist, wem es schwergefallen ist und warum. Fragen Sie, ob jemand seine/ihre Stärken vorlesen möchte. Diese Übung soll die eigenen Ressourcen von innen stärken, d.h. dass man unabhängig von äußeren Einflüssen die eigene Reflexionsfähigkeit steigert und sich seiner eigenen Stärken bewusst wird.

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich die Vorlage mit nach Hause nehmen und immer dann durchlesen, wenn es ihnen nicht gut geht oder an sich zweifeln. Sie können die Kinder auch auffordern, die Eigenschaften in einer Liste zu erweitern und sich die schönen Dinge selbst laut vorsagen. Zu den eigenen Fähigkeiten zu stehen bedeutet nicht, eingebildet zu sein.

Mit den Augen zuhören

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Die Übung ist für alle Schulstufen geeignet.

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: man braucht für diese Übung kein spezielles Material. Die Übung kann in der Großgruppe, aber auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

Hintergrundinformation: Da es oft schwierig ist, bei sich selbst und vor allem bei anderen Gefühle richtig einzuordnen und wahrzunehmen, kann es vorkommen, dass Grenzen nicht respektiert und negative Gefühle verstärkt werden. Letztendlich kann eine solche Situation zu einer Auseinandersetzung führen. Die Kinder sollen daher lernen, wichtige Signale der Körpersprache wahrzunehmen und sie bewusst zu entziffern.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Überlegen Sie sich, welche Gefühle Sie in der Klasse besprechen möchten und probieren Sie diese selbst mit der Körpersprache aus.

Einstieg: „Es ist ganz wichtig, dass man zu erkennen lernt, ob es jemandem nicht gut geht. Ich werde euch nun eine Sprache erklären, die ihr alle schon sprecht, aber nicht immer versteht. Man kann mit dem Körper Dinge sagen, ohne Worte zu benutzen. Dazu werde ich euch ein einfaches Beispiel vorzeigen: z.B. Nicken, Kopf schütteln."

Anleitung: „Ich möchte nun, dass ihr selbst versucht, verschiedene Gefühle nur mit dem Körper und ohne zu sprechen darzustellen."

Tipps zur Durchführung: Sie können die Übung in drei verschiedenen Varianten (oder in einer Kombination aus allen drei) durchführen:

- **Variante 1:** Ein Kind stellt sich vor die Klasse und stellt unter Ihrer Anleitung verschiedene Gefühle dar. Z.B. Müdigkeit, Wut, Überraschung, Trauer, Freude. Die anderen Kinder sollen genau hinsehen und versuchen das Gezeigte zu erraten.
- **Variante 2:** Die gesamte Klasse soll versuchen, unter Ihrer Anleitung verschiedene Gefühle darzustellen.
- **Variante 3:** Die Kinder bilden Kleingruppen, wobei sie abwechselnd Gefühle darstellen bzw. erraten sollen.

Erfahrung: Für die Kinder war es spannend zu sehen, dass es schwierig ist gewisse Gefühle nur aufgrund der Körpersprache zu unterscheiden. Häufig wurde Müdigkeit mit Trauer, Langeweile aber auch Wut verwechselt. Freude und Überraschung waren schwierig zu unterscheiden.

Erklärung: Es ist tatsächlich so, dass einige Gefühle in der Körpersprache ähnlich wirken und es ist deshalb wichtig, dass man sich genauer damit befasst. Geben Sie den Kindern genug Zeit, die eigenen Erfahrungen zu erzählen. Versuchen Sie jedoch, Konflikte in der Klasse zu vermeiden, indem Sie die Kinder bitten, keine Namen zu nennen, sondern allgemeine Situationen zu erzählen. Es geht darum, dass die Kinder lernen sollen verschiedene Gefühle wahrnehmen und differenzieren zu können. Diese Übung bietet eine gute Möglichkeit, die Kinder dafür zu sensibilisieren.

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich überlegen, welche Gefühle für sie schwierig darzustellen und zu erkennen waren. Ein mehrmaliges Wiederholen ist hierfür wichtig. Die Kinder sollen angehalten werden, sich darüber Gedanken zu machen und genauer hinzuschauen. Dadurch können Missverständnisse und in Folge Konflikte leichter vermieden werden.

Reiz-Reaktion

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Die Übung eignet sich für alle Schulstufen.

Dauer der Übung: ca. 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Fingerpuppen (Alternativ: Bilder, Holzfiguren; am besten Tiere)

Hintergrundinformationen zum Thema: Angst wird wie alle Reaktionen vom Nervensystem kontrolliert und gelenkt. Dabei kann man zwischen dem willkürlichen (dem Willen unterworfenen) und dem unwillkürlichen (dem Willen nicht unterworfenen) Nervensystem unterscheiden.

Das willkürliche Nervensystem steuert Bewegungsabläufe und Sinneswahrnehmungen.

Das unwillkürliche oder autonome Nervensystem ist mit allen inneren Organen verbunden und steuert alle körperlichen Vorgänge, die nicht bewusst kontrollierbar sind, wie z.B. die Verdauung oder Atmung.

Dieses ist wiederum unterteilt in einen sympathischen (wird als Kampf-Flucht-Reaktion bezeichnet und bereitet den Körper innerhalb kürzester Zeit auf die Überwindung einer als bedrohlich empfundenen Situation) und in einen parasympathischen Teil (beruhigt den Körper wieder, sobald die Gefahr vorbei ist).

Angst spielt in Konfliktsituationen oft eine große Rolle, wobei sie oft nicht bewusst wahrgenommen wird und von anderen Emotionen, wie Wut versteckt wird oder sie kann in Kombination mit anderen Gefühlen auftreten.

Wahrgenommene Gefühle, sowie Vorerfahrungen bedingen also die Reaktionen bzw. den Umgang mit Konfliktsituationen. Um zu verstehen, warum ein Gegenüber so und nicht anders reagiert, ist es wichtig die Ursachen dafür zu erforschen, welche sehr vielfältig sein können.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Überlegen Sie sich, welche Tiere besonders repräsentativ für bestimmte Verhaltensweisen sind, die man auch auf die menschliche Ebene übertragen/übersetzen kann. Nehmen Sie zur Veranschaulichung Finger- oder Handpuppen mit.

Folgende Beispiele haben sich bewährt:

Reaktionen	Beispiel	Mögliche Ursachen
„Kampfreaktion“	Verbal: Löwe (brüllt) Körperlich: Hai (greift an)	Hunger, Angst, Verteidigung des Reviers oder Jungen, Bedrohung, Aggression/Wut, Überschreiten seiner Grenzen
„Erstarren/Rückzug“	Schildkröte (zieht den Kopf ein)	Angst vor Verletzung/Gefressen werden/Tötung, keine andere Möglichkeit sich zu wehren, Schutz im Panzer
„Flucht“	Hase (springt davon)	Klein und schwach, Angst, Bedrohung, keine Möglichkeit sich zu wehren

Einstieg: „Ich habe euch heute ein paar Figuren mitgebracht, um mit euch zu besprechen wie Tiere auf verschiedene Gefühle reagieren.“

Anleitung: „Ich möchte als erstes mit dem Hai beginnen. Stellt euch vor, ein Taucher schwimmt im Meer und trifft auf einen Hai. Wie würde der Hai reagieren und warum? Machen Sie das bei jedem Tier.“

Tipps zur Durchführung: Erzählen Sie den Kindern zu jedem Tier eine Geschichte. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, selbst nach den Ursachen zu suchen. Die obige Tabelle soll lediglich eine Anregung sein, falls von den Kindern nichts kommt oder um deren Aussagen zu ergänzen.

Ergänzend zu den Tiergeschichten können Sie auch mithilfe von Freiwilligen oder in Kleingruppen, bedrohliche bzw. einengende Situationen und die gelernten Reaktionen szenisch nachspielen lassen. Betonen Sie, dass es sich um ein Rollenspiel handelt und versuchen Sie, die Übung zu stoppen, sobald Sie das Gefühl haben, dass es zu wirklichen Auseinandersetzungen kommen könnte.

Nachbesprechung

Erfahrung: Es zeigte sich, dass Kinder sehr gut mit Analogien bzw. Metaphern umgehen können und dass dadurch gewisse Zusammenhänge klarer werden. Besonders geeignet sind Vergleiche mit der Tierwelt. Die Kinder begriffen den Zusammenhang bzw. die Analogie unabhängig vom Alter sehr schnell. Sie erzählten von erlebten Auseinandersetzungen, Streitereien, bedrohlichen Situationen sowie Situationen, in denen ihre Grenzen nicht respektiert wurden, usw.

Erklärung: Nachdem wir jetzt gesehen haben, wie Tiere auf bedrohliche Situationen reagieren könnten und warum, möchte ich von euch wissen, ob ihr diese bei euch oder bei anderen Menschen auch schon mal gesehen habt? Kennt jemand von euch Situationen, in denen er/sie eine dieser Reaktionen hatte? Was könnten bei Menschen Gründe sein?

Tipps für SchülerInnen: Versuchen Sie die Kinder dahingehend zu sensibilisieren, dass eine negative Reaktion nicht unbedingt bedeutet, dass die Person an sich schlecht oder aggressiv ist, sondern dass die Reaktion auf ein Ereignis von den empfundenen Gefühlen, Ängsten, Einstellungen oder Vorerfahrungen sein kann.

3.5 Entspannungsübungen

Körperlicher und psychischer Stress können negative Emotionen und somit konflikthaftes Verhalten hervorrufen bzw. verstärken. Deshalb ist es wichtig, mit den Kindern Methoden der Entspannung zu üben. Diese eignen sich auch, wenn die Kinder im Unterricht unaufmerksam und unkonzentriert sind.

Es geht darum herauszufinden, ob und welche Dinge es gibt, die die Kinder besonders belasten oder stressen. Wie wirken sich diese Situationen auf deren Stimmung und Verhalten aus? Vielleicht kann man auch herausfinden, woher dies kommen könnte.

Viele Kinder erleben zu Hause viel Unruhe, schlafen schlecht oder zu wenig oder haben einen unregelmäßigen Tagesablauf. Es zeigte sich, dass einige Kinder bereits Möglichkeiten zur Stressvermeidung entdeckt und ausprobiert haben, wie z.B. ausruhen, schlafen, fernsehen, spielen, Sport machen, sich zurückziehen.

3.6 Übungen

Gorilla

Zu verwenden für folgende Schulstufen: für alle Klassen geeignet.

Dauer der Übung: 5 bis 10 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Die Anleitung für die Übung (zu finden unter: www.labbe.de → zzzebra → Yoga → Gorilla). Die Übung wird mit der gesamten Klasse im Stehen durchgeführt.

Hintergrundinformationen zum Thema: da viele Kinder gestresst oder auch verspannt sind, dient diese Übung der Auflockerung vor Beginn des Unterrichts. Sie ist auch eine gute Methode, um Wut und Aggressionen abzubauen.

Durchführung der Übung

Einstieg: „Wir werden heute eine kleine Übung zur Auflockerung machen. Dafür möchte ich, dass ihr alle aufsteht und euch vorstellt, ein Gorilla zu sein. Dafür ist es wichtig, dass ihr genau zuhört, wie das geht."

Anleitung: „Atme tief ein und während du ausatmest, schlage dir mit flachen Händen oder mit den Fäusten leicht auf die Brust und mache dabei „Aaah"- und „Oooh"-Töne."

Tipps zur Durchführung: Zeigen Sie den Kindern die Übung kurz vor, und wiederholen Sie sie ein paar Mal.

Nachbesprechung

Erfahrung: Durch den Vergleich mit dem Gorilla machte den Kindern die Übung sehr viel Spaß, und sie konnten sie leicht umsetzen.

Erklärung: Merkt ihr einen Unterschied? War es schwierig/leicht? Fühlt ihr euch ruhiger? Ihr könnt die Übung immer dann machen, wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr wütend oder gestresst seid.

Tipps für SchülerInnen: Entspannungsübungen sollten öfter wiederholt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu zeigen. Versuchen Sie, diese oder andere Entspannungsübungen öfter am Anfang oder Ende der Stunde einzubauen. Fordern Sie die Kinder auf, die Übung auch zu Hause zu üben.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Zu verwenden für folgende Schulstufen: 2. bis 4. Klasse

Dauer der Übung: ca. 10 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Anleitung der Übung (zu finden unter: www.give.or.at → Download → GIVE Materialien → GutDrauf- Gesundheitsparcours → Alle Übungen für die Mittelstufe → Entspannungsübungen).

Die Übung kann mit der gesamten Klasse durchgeführt werden. Die Kinder können dabei sitzen oder liegen (eventuell im Turnunterricht auf Matten).

Hintergrundinformationen zum Thema: Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist eine bewährte Methode, um den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aller Muskelpartien zu spüren. Manche Kinder merken gar nicht, wie verkrampft bzw. angespannt sie sind. Das kann zu Stress und Unruhe führen.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Lesen Sie sich die Anleitung ein paar Mal laut für sich selbst durch, damit Sie in der Klasse nicht ins Stocken kommen.

Einstieg: „Ich werde euch heute eine einfache Übung zeigen, die euch helfen kann, euren Körper zu entspannen. Versucht euch auf den Text zu konzentrieren, den ich euch vorlese, und die Anweisungen so gut wie möglich umzusetzen."

Anleitung: Siehe www.give.or.at → Download → GIVE Materialien → GutDrauf- Gesundheitsparcours → Alle Übungen für die Mittelstufe → Entspannungsübungen

Tipps zur Durchführung: Probieren Sie mit den Kindern die Kurzversion der Übung. Lesen Sie den Text langsam und deutlich vor.

Nachbesprechung

Erfahrung: Den meisten Kindern ist ein Unterschied aufgefallen, wobei es für einige ungewohnt bzw. schwierig war, die Übung durchzuführen. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Übung öfter im Unterricht zu wiederholen.

Erklärung: Viele merken gar nicht, wie angespannt ihr Körper ist. Erst durch die bewusste An- und Entspannung kann der Unterschied immer mehr wahrgenommen werden.

Tipps für SchülerInnen: Da die Übung manchmal erst nach einigen Wiederholungen richtig wirkt, ist es hilfreich, wenn Sie den Kindern eine Kopie der Anleitung mitgeben, damit sie es eventuell zu Hause üben können. Die Übung kann auch in der Klasse öfter am Ende der Stunde durchgeführt werden.

3.7 Grenzen setzen

Hintergrundinformation: Jeder Mensch hat Grenzen, die, wenn sie überschritten werden, dazu führen können, dass negative Gefühle (Angst, Einengung, Wut, Verzweiflung usw.) entstehen und möglicherweise zu entsprechenden Reaktionen und letztendlich zu Konflikten führen. Deshalb kann es sehr hilfreich sein, wenn man sich schon die ersten Anzeichen von Grenzüberschreitungen bewusst macht, um besser damit umgehen zu können.

3.8 Übungen

Der Löwe und seine Kreise

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Für die 4. Schulstufe (nach Einschätzung der Lehrperson)

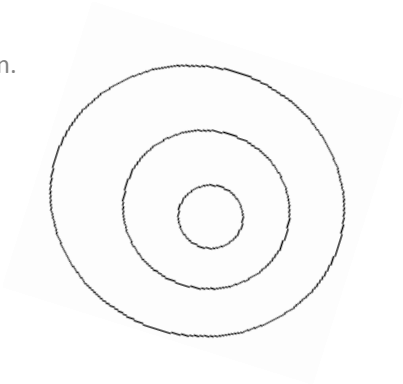
Dauer der Übung: 20 bis 30 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Plakat, Stifte, evtl. eine Vorlage für jedes Kind. Die Übung wird in der Großgruppe durchgeführt. Wenn die Kinder sehr fit sind, kann die Übung alternativ auch in Einzelarbeit angeboten werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Grenzüberschreitungen können starke Gefühle, wie Angst, Wut oder Aggressionen auslösen. Lernt man bereits erste Anzeichen zu erkennen, gelingt es besser, mit den Gefühlen umzugehen und angemessen darauf zu reagieren. Eskalationen können so vermieden werden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie drei in sich liegende Kreise (siehe Bild) auf ein Plakat und hängen Sie es an die Tafel.



Einstieg: „In der heutigen Stunde wird es darum gehen, Grenzen zu setzen. Es ist euch vielleicht schon einmal bei euch selber aufgefallen, dass Nähe manchmal unangenehm sein kann oder dass vielleicht manche Fragen oder Verhaltensweisen anderer Personen verletzend, oder verunsichernd sind und Misstrauen oder Unwohlsein auslösen können. Es ist ganz wichtig, dass jede/r von euch lernt, bei sich selbst Grenzen festzulegen, damit ihr euch selbst schützen könnt.

Darum erzähle ich euch heute eine kurze Geschichte."

Anleitung: „Die Geschichte handelt von einem Löwen, der im Zirkus lebt. Dieser Löwe hat um sich herum drei unsichtbare Kreise und nur der Zirkusdirektor weiß davon. Er kann sie aber nicht sehen. Schüttelt der Löwe den Kopf, weiß der Direktor, „aha ich befinde mich im ersten Kreis." Wenn der Mann im zweiten Kreis ist, steht der Löwe auf. Ist er bereits im dritten Kreis, springt der Löwe ihn an, was für den Direktor natürlich nicht gut ist."

„Wer von euch hat verstanden, was uns diese Geschichte sagen will? Überlegt, wann sich bei euch jemand im ersten, zweiten oder dritten Kreis befindet? Welche Situation muss gegeben sein? Wie merkt das Gegenüber, dass er/sie in einem Kreis ist? Wie merkt ihr es selber? Wie fühlt es sich an?"

Tipps zur Durchführung: Geben Sie den Kindern Beispiele, um den Einstieg zu erleichtern und das Verständnis zu erhöhen. Sie können auch jedem Kind eine Vorlage geben (oder selber zeichnen lassen), wo jede/r seine eigenen Vorstellungen eintragen und behalten darf.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Geschichte wurde nur in den vierten Klassen erzählt, da für kleinere Kinder die Analogie schwer nachvollziehbar wäre. Die SchülerInnen konnten sehr schnell den Zusammenhang erkennen und eigene Beispiele nennen.

Erklärung: Mit diesem Vorgehen kann man üben, bereits erste Anzeichen von negativen Gefühlen zu bemerken. Man ist dann eher imstande, sachlich zu bleiben und besser auf die Situation bzw. das Gegenüber einzugehen, ohne die Diskussion zu emotional werden zu lassen.

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen sich im Alltag öfter bewusst machen, ab wann eine Situation, ein Verhalten oder eine Aussage grenzüberschreitend ist. Dadurch können Emotionen besser wahrgenommen werden, und man hat sich selbst besser unter Kontrolle. Die Übung funktioniert auch mit positiven Emotionen, indem man sich bereits über kleine Dinge freut.

Die rote Karte

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Diese Übung eignet sich für alle Klassen.

Dauer der Übung: 15 bis 20 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Roter Karton oder rotes Papier, Stifte. Die Übung wird in Einzelarbeit durchgeführt.

Hintergrundinformationen zum Thema: Manchmal haben Kinder das Gefühl, dass das Gegenüber trotz aller Bemühungen sein/ihr Verhalten nicht in die gewünschte Richtung ändert oder dass ein Streit einfach nicht beendet werden kann. Um eine Eskalation zu vermeiden, wurde mit den Kindern ein „Notfall-Signal" erarbeitet.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Schneiden Sie aus rotem Karton/Papier für jede/n SchülerIn eine rote Karte aus.

Einstieg: „Wer von euch weiß, was passiert, wenn ein Fußballspieler sich auf dem Feld daneben benimmt oder einen Gegner schwer und vielleicht absichtlich verletzt?"

Anleitung: „Jede/r bekommt nun von mir eine eigene rote Karte, die ihr den anderen zeigen könnt, wenn ihr eure Ruhe wollt oder wenn ihr keine Lust auf Diskussionen/Streit habt oder um einen Streit zu beenden. Ihr könnt diese Karte gestalten, wie ihr wollt (z.B. etwas aufschreiben oder etwas zeichnen)."

Tipps zur Durchführung: Geben Sie den Kindern keine Vorgaben, wie sie die Karte gestalten sollen. Es soll ja eine individuelle Karte sein, und es kann dadurch die Kreativität gefördert werden.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Kinder haben bei dieser Übung immer begeistert mitgemacht und voller Stolz ihre Karten hergezeigt. Viele wollten eine zweite für zu Hause. Die Analogie zum Fußball ist auch nahezu allen klar, und jede/r weiß, was sie bedeutet.

Erklärung: Die Karte soll Aussprachen nicht ersetzen, ist aber ein sichtbares und für alle verständliches Signal.

Tipps für SchülerInnen: Die Karte kann auch eine gute Alternative zu einem Wutausbruch sein und somit im Notfall (wenn alles andere nicht mehr funktioniert) eingesetzt werden. Vereinbaren Sie mit den SchülerInnen, dass dies ein gültiges Signal in der Klasse werden soll, wenn jemand wirklich in Ruhe gelassen werden will. Zusätzlich kann auch eine gelbe Karte als Zwischenstufe besprochen, gebastelt und eingeübt werden.

4. Pubertät und Sexualität

4.1 Grundlagen der Pubertät und Sexualität

Das Wort „Pubertät“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet eigentlich „Mannbarkeit“. Die Pubertät bezeichnet somit den Übergang zwischen Kindheit und Erwachsensein beim Mann. Aber natürlich erleben Mädchen diese spannende Zeit großer Veränderungen genauso.

Im Allgemeinen beginnt die Pubertät bei Mädchen mit ca. 10 Jahren, bei Buben mit etwa 11 bis 15 Jahren und ist ungefähr mit 17/18 abgeschlossen. Mädchen kommen im Vergleich zu Buben ca. eineinhalb Jahre früher in die Pubertät.

Den Startschuss für die körperliche Reifung gibt eine kleine Drüse im Gehirn, die Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Diese schüttet bestimmte chemische Substanzen aus (Hormone), die die Pubertät in Gang setzten.

Das wichtigste Hormon bei den Jungen ist dabei das Testosteron. Es wird vor allem in den Hoden produziert und sorgt dafür, dass im Alter von etwa 12-13 Jahren der Bartwuchs, das Wachstum der Scham- und Achselhaare, aber auch von Penis und Hoden beginnt. Während der Pubertät wächst aber auch der Körper besonders schnell.

Bei den Mädchen bewirkt die Hypophyse, dass vor allem in den Eierstöcken vermehrt Geschlechtshormone produziert werden, allen voran das Östrogen. Die vermehrte Produktion von Östrogen bewirkt nun, dass Hüften und Taille „runder“ werden, Brüste, Achsel- und Schamhaare (was gibt’s denn hier zu schämen?) zu wachsen beginnen.

Zu Beginn der Pubertät sind viele Dinge des Erwachsenseins noch weit entfernt: alleine wohnen, sich selbst versorgen, Auto fahren, Geld verdienen, usw. Trotzdem wird das Bedürfnis junger Menschen immer größer, über sich selbst zu bestimmen und die eigene Meinung zu vertreten.

Rechtlich gesehen heißt erwachsen sein, dass man für sich selbst entscheidet und für sein Handeln und Verhalten verantwortlich ist. Krisen, Missverständnisse und Konflikte sind auf dem Weg dahin leider unausweichlich.

In dieses Alter fällt meist auch die erste Verliebtheit. Diese findet oftmals in Form von Verehrung eines Stars statt. Einige sind jedoch auch in eine/n MitschülerIn verliebt. Deshalb ist es wichtig zu erfragen, welche Vorerfahrungen und Bedürfnisse in einer Gruppe gegeben sind, um angemessen darauf eingehen zu können. Viele Kinder haben, wie bereits erwähnt, unrealistische oder verzerrte Vorstellungen von Beziehungen und Sexualität (durch Filme, Erzählungen, usw.), welche aufgeklärt werden sollen.

Das Thema Sexualität ist in jedem Lebensalter ein wichtiges Thema. In den folgenden Übungen geht es v.a. darum, mit den Kindern körperliche Veränderungen und die damit einhergehenden Gefühle, sowie Unsicherheiten zu besprechen. Bereits Kinder haben unterschiedlichste Lebenserfahrungen, die bedingt sind durch das Geschlecht, der ethnischen, kulturellen, religiösen sowie sozialen Zugehörigkeit. Kinder haben einen unterschiedlichen Wissenstand über Sexualität und Pubertät. Das kann abhängig davon sein, ob ältere Geschwister vorhanden sind, ob die Eltern offen darüber reden oder ob sie freien Zugang zu verschiedenen Medien haben. Diese und andere Faktoren führen dazu, dass viele Unsicherheiten,

Mythen und unrealistische Vorstellungen entstehen. Diese gilt es im Rahmen der Übungen aufzuklären, um den Kindern die Vielfalt von Beziehungen, sexueller Orientierungen, körperlichen Veränderungen, Gefühlen und Vorlieben näherzubringen. Durch das Aufzeigen von Vielfalt können Unsicherheiten und Ängste reduziert werden. Eine gewisse „Normalisierung“ kann stattfinden (z.B. Es ist ganz normal, dass sich der Körper verändert. Das ist bei jeder Person so, aber bei jedem/jeder ist es unterschiedlich. So wie jede/r von euch ein anderes Gesicht hat, so hat auch jede/r einen anderen Körperbau, andere Gefühle und Erfahrungen sowie Vorlieben).

4.2. Übungen

Arten von Beziehungen

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Nur für die 4. Schulstufe

Dauer der Übung: 15 Minuten

Benötigtes Material/Setting: kein spezielles Material (zur Veranschaulichung können wieder Fingerpuppen verwendet werden). Die Übung eignet sich für die Großgruppe.

Hintergrundinformationen zum Thema: Beziehungen stellen prinzipiell eine Verbindung zwischen zwei oder mehreren Personen dar, wobei dadurch noch nichts über deren Inhalt und Qualität ausgesagt werden kann. Eine Beziehung kann auf einer rein emotionalen oder sexuellen Ebene bestehen, sowie Aspekte wie Freundschaft, Partnerschaft, Liebe oder Abhängigkeit als Grundlage beinhalten. Es ist individuell sehr verschieden, was man als Beziehung bezeichnet und somit auch schwierig zu definieren. Der Umgang mit unterschiedlichen Arten von Beziehungen und die damit einhergehenden Gefühle sind eine lebenslange Herausforderung, die geprägt ist von den eigenen Vorerfahrungen, Vorstellungen und vorgelebten Beziehungen. Kinder haben meistens schon sehr viel gehört (z.B. von älteren Geschwistern, Eltern, Freunden) oder gesehen (v.a. in Filmen oder Serien im Fernsehen), wissen aber oft nicht, wie man im Alltag mit damit verbundenen Gefühlen umgehen soll.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Keine spezielle Vorbereitung nötig.

Einstieg: „Ich möchte heute mit euch gemeinsam herausfinden, was für Arten von Beziehungen es gibt bzw. welche ihr kennt."

Anleitung: „Welche Arten von Beziehungen kennt ihr? Welche Unterschiede gibt es da in den empfundenen Gefühlen? Gibt es Unterschiede in der Wichtigkeit?"

Tipps zur Durchführung: Ein einfacher Einstieg in das Thema Beziehungsformen kann durch die Verwendung von Hilfsmitteln in Form von Finger- oder Handpuppen ermöglicht werden. Im Unterricht können Kinder unterstützt werden, indem ihnen die Möglichkeit gegeben wird, sich darüber zu unterhalten, eigene Ängste und Unsicherheiten zu äußern, aber auch, indem man ihnen Aufklärung und Informationen bietet.

Erfahrung: Je nach Vorwissen und Erfahrungen sowie kulturellem Hintergrund legten die Kinder unterschiedlichen Fokus auf die Übungen. In manchen Klassen gingen die Kinder von Beziehungsformen wie Freundschaft, Partnerschaft, Ehe, Familie usw. aus, in anderen Klassen wurde außerdem von der sexuellen Orientierung gesprochen (Hetero,- Homo,- und Bisexuell).

Erklärung: Beziehungen sind ein sehr individuelles und intimes Thema. Jede Person hat andere Vorstellungen, Erfahrungen und Wissen darüber. Zudem spielen kulturelle Hintergründe eine große Rolle, was als „normal“ bezeichnet wird. Wichtig ist, dass Sie die Kinder aufklären und sensibilisieren, v.a. wenn es um sexuelle Orientierungen geht (z.B. Homosexualität ist keine Krankheit).

Tipps für SchülerInnen: Sie sollen die Vorstellung von Beziehungen, die andere haben, respektieren und akzeptieren, auch wenn sie selbst anderer Meinung sind. V.a. die sexuelle Orientierung darf kein Diskriminierungs- oder Ausschlussgrund sein.

Mein Beziehungshaus

Zu verwenden für folgende Schulstufen: nur in den 4. Klassen durchführen.

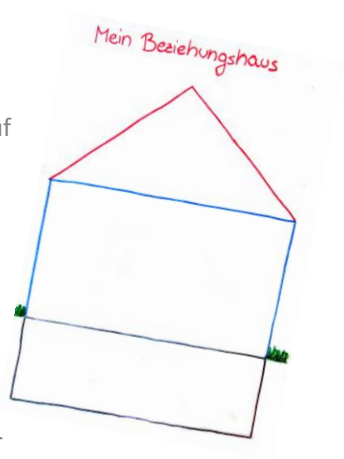
Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: zwei Plakate und Stifte. Die Übung wird in Kleingruppen (Mädchen bzw. Burschen) durchgeführt und anschließend in der Großgruppe besprochen. Dafür eignet sich ein Sesselkreis.

Hintergrundinformationen zum Thema: Um eine gute Beziehung führen zu können, ist es von Vorteil, wenn die Kinder auch wissen, welche Eigenschaften ihnen bei der PartnerIn besonders wichtig sind und welche auf keinen Fall vorhanden sein dürfen. Sie können die Übung für jede beliebige Art von Beziehung durchführen. In den vierten Klassen ist es durchaus vorstellbar, dass sich die Kinder schon Gedanken über (un)erwünschte Eigenschaften eines Partners oder einer Partnerin machen. Viele Kinder waren/sind bereits verliebt oder haben zumindest eine Vorstellung, wie das sein könnte (z.B. bei verliebt sein in Klassenkameraden oder in Stars).

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie jeweils ein Haus auf jeweils ein Plakat (Dach, Wohnbereich und Keller), wie in etwa das Folgende:



Einstieg: „Wie ihr seht, hab ich euch heute zwei Plakate mitgebracht. Darauf sieht man jeweils ein Haus, das sogenannte „Beziehungshaus“. Es wird heute darum gehen herauszufinden, was euch in Beziehungen wichtig ist. Dazu möchte ich euch gern in zwei Gruppen einteilen, eine besteht aus allen Mädchen und die andere aus allen Burschen der Klasse.“

Anleitung: „Jede Gruppe soll nun gemeinsam überlegen, welche Eigenschaften in einer Beziehung wichtig bzw. unwichtig sind. Wie ihr sehen könnt, ist das Haus in drei Bereiche eingeteilt: Dach, Wohnbereich und Keller. Jeder Bereich hat eine andere Bedeutung. Es ist wichtig, dass ihr dafür ein paar kleine Regeln beachtet:

- Das **Dach** steht für die Eigenschaften, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn haben sollte, aber nicht unbedingt muss.
- Der **Wohnbereich** soll die Eigenschaften beinhalten, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn unbedingt haben muss. Ist diese Eigenschaft nicht vorhanden, ist eine Beziehung nicht vorstellbar.
- Der **Keller** soll Eigenschaften umfassen, die ein/e PartnerIn oder ein/e FreundIn auf keinen Fall haben darf.“

„Versucht nun in der Gruppe zu jedem Bereich so viele Eigenschaften wie möglich zu sammeln. Wichtig ist, dass jede/r von euch seine/ihre eigenen Vorschläge, Meinungen und Vorstellungen aufschreiben darf, egal, ob die anderen einverstanden sind oder nicht."

„Anschließend werden wir die Plakate wieder an die Tafel hängen, und schauen, was ihr euch überlegt habt."

Tipps zur Durchführung: Betonen Sie, dass das Beziehungshaus auch für Freundschaften und nicht nur für Partner ausgefüllt werden kann. Wichtig ist, dass jedes Kind seine/ihre Meinung abgeben darf. Schauen Sie auch, dass genug Platz für beide Gruppen vorhanden ist, damit sie sich gegenseitig nicht stören oder beeinflussen.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Rückmeldungen der Kinder waren meistens sehr positiv. Jede Gruppe konnte viele Eigenschaften sammeln und es machte den SchülerInnen sichtlich Spaß. Manchmal kam es auch zu Diskussionen, wenn sich einzelne nicht an der Arbeit beteiligten. Interessanterweise gab es wenige Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen in den Eigenschaften. Beide Gruppen verwendeten oft Begriffe wie „sexy", „Sex", aber auch „ehrlich" oder „lustig". Die Kinder waren sich darüber einig, dass jede Form von Gewalt sowie Fremdgehen keinen Platz in einer Beziehung haben. Außerdem zeigte sich v.a. bei den Mädchen, dass die Aufteilung in zwei Gruppen sehr positiv aufgefasst wurde. Sie hatten das Gefühl freier und ungehemmter arbeiten zu können.

Erklärung: Gehen Sie mit der Klasse die einzelnen Bereiche durch. Die Eigenschaften können auch verglichen und diskutiert werden. Wer von euch möchte mir kurz erklären, was ihr euch überlegt habt? Was ist euch leicht, was schwer gefallen? Welche Eigenschaften, die ihr genannt habt sind die wichtigsten?

Tipps für SchülerInnen: Die eigenen Vorstellungen sind unwichtig. Sie können allerdings nachfragen und auch hinterfragen. Sie können versuchen, bestimmte Eigenschaften zu hinterfragen/zu relativieren (ohne Wertung).

4.3 Der Körper im Wandel

Aufgrund der hormonellen Umstellung ist die Pubertät eine Zeit, in der sich der Körper und seine Funktionen stark verändern können. Dies geht häufig mit großen Verunsicherungen und Ängsten einher. Eine große Rolle spielen auch Schamgefühle. Deshalb ist es wichtig, dass Sie diesen Teil des Workshops so gestalten, dass Mädchen und Burschen wenn möglich räumlich getrennt und jeweils von einer Frau bzw. einem Mann aufgeklärt werden.

Die Aufteilung wurde hauptsächlich von den Mädchen mit großer Freude angenommen. Sie waren laut Rückmeldungen sehr glücklich darüber, frei über die körperlichen Veränderungen sprechen zu können und dass gewisse Ängste und Verunsicherungen dadurch weniger wurden. Beide Gruppen waren allerdings sehr neugierig was in der jeweils anderen gemacht wurde.

Machen Sie eine Reflexion in der Großgruppe nur dann, wenn das von allen erwünscht ist. Betonen Sie die Freiwilligkeit der Nachbesprechung.

4.4 Übungen

Vom Mädchen zur Frau 1 (äußere Veränderungen)

Zu verwenden für folgende Schulstufen: nur für die 4. Klasse durchzuführen.

Dauer der Übung: 30 bis 45 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Plakat, Stifte, evtl. Vorlagen mit Körperumriss. Die Übung wird mit den Mädchen durchgeführt, dabei kann ein Sesselkreis gebildet werden.

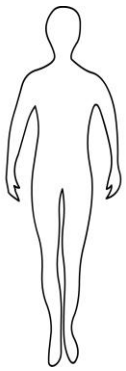
Hintergrundinformationen zum Thema: Aufgrund der hormonellen Umstellung ist die Pubertät eine Zeit, wo sich der Körper und seine Funktionen stark verändern können. Dies geht häufig mit großen Verunsicherungen und Ängsten einher. Eine große Rolle spielen auch Schamgefühle. Die sichtbarsten Veränderungen sind:

- Hüften/Becken werden breiter
- Pickel im Gesicht
- Brüste werden größer
- Achsel- und Schambehaarung
- Körpergröße verändert sich
- Oft einhergehende Gewichtszunahme

Diese körperlichen Veränderungen sind häufig mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Meistens fehlt den Mädchen lediglich die richtige Aufklärung.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie einen Körperumriss auf ein Plakat (möglichst neutral; vielleicht zeichnen Sie lange Haare oder eine Haarspange dazu, damit der Umriss als ein Mädchen erkennbar ist) und hängen Sie es an die Tafel.



Einstieg: „Ihr seht hier auf dem Plakat den Körperumriss eines Mädchens. Wie ihr vielleicht wisst, beginnt sich der Körper mit der Zeit zu verändern. Das ist völlig normal und passiert ständig im Laufe des Lebens. Ihr seht jetzt bestimmt anders aus als noch als Baby oder als Kleinkind. Ein besonders großer Wandel kommt in der Pubertät vor, meistens zwischen neun und sechzehn Jahren."

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch gemeinsam herausfinden, was sich in diesen Jahren körperlich verändert. Denkt zunächst nur an die Eigenschaften, die für alle von außen sichtbar sind. Ich werde alles, was euch einfällt, am Plakat einzeichnen. Was fällt euch denn ein? Was verändert sich?"

Tipps zur Durchführung: Zeichnen Sie alle Veränderungen in den ursprünglichen Körperumriss ein, damit die Kinder den Unterschied sehen. Dafür können Sie eine andere Farbe verwenden, damit es sichtbarer wird. Teilen Sie alternativ bzw. zusätzlich den Schülerinnen jeweils eine Vorlage aus, in die sie selbstständig die Veränderungen einzeichnen können, und die sie dann auch im Sinne der Nachhaltigkeit behalten dürfen.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die Mädchen haben sich besonders über die Aufteilung der Klasse gefreut. Sie fühlten sich frei, alle Fragen zu stellen und auch Ängste anzusprechen. Sie konnten selbst sehr viele Körperpartien nennen und haben diese Veränderungen teilweise auch bei sich selber feststellen, was auch angesprochen wurde.

Erklärung: Sprechen Sie auch damit verbundene Gefühle an. Wie geht es euch, wenn ihr diese Veränderungen seht? Kennt ihr das an euch selbst oder an anderen? Wie fühlt es sich an?

Tipps für Schülerinnen: Versuchen Sie ihnen zu erklären, dass diese Veränderungen natürlich und völlig normal sind, wenn man sich entwickelt. Wichtig ist, dass diejenigen Mädchen, die körperlich schon weiter entwickelt sind, nicht ausgelacht oder verunsichert werden. Dies gilt auch im umgekehrten Fall, wenn ein Mädchen z.B. noch keine Brüste hat. Bei jedem Mädchen wird es früher oder später soweit sein.

Vom Mädchen zur Frau 2 (innere Veränderungen)

Zu verwenden für folgende Schulstufen: Nur für Schülerinnen der 4. Klasse geeignet.

Dauer der Übung: 45 bis 60 Minuten (für alle Themenschwerpunkte)

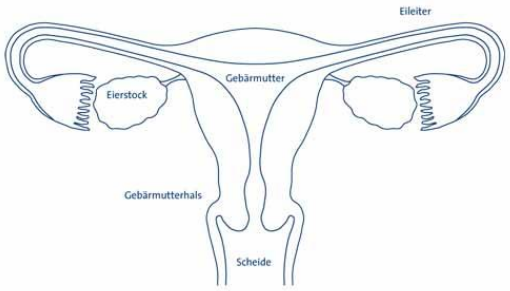
Benötigtes Material/Setting: Einfache Vorlage von den inneren weiblichen Geschlechtsorganen, Tampons, Binden.

Die verschiedenen Themenschwerpunkte werden mit den Mädchen der Klasse durchgenommen.

Hintergrundinformationen zum Thema: Erklärungen zum Aufbau der inneren Geschlechtsorgane und deren Funktionen, beispielsweise des weiblichen Zyklus und der Menstruation, sind sehr wichtig. Dadurch werden den Mädchen auf der einen Seite wichtige Informationen gegeben, und auf der anderen Seite dient die Erklärung der Verhinderung oder Reduktion von mit diesem Thema verbundenen Unsicherheiten und Ängsten.

Durchführung der Übung - die inneren Geschlechtsorgane

Vorbereitung: Zeichnen Sie die inneren Geschlechtsorgane auf ein Plakat oder an die Tafel bzw. verwenden Sie eine möglichst einfache/reduzierte Vorlage, wie z.B. folgende:



Einstieg: „Als erstes möchte ich mit euch besprechen, welche Körperteile nur wir Frauen ungefähr hier haben (zeigen Sie mit der Hand auf den unteren Bauchbereich/Beckenbereich).“

Anleitung: „Weiß jemand von euch, wie sie heißen und wofür wir sie brauchen?“

Tipps zur Durchführung: Zeigen Sie jeweils auf den Teil im Bild von dem Sie gerade sprechen. Das erleichtert das Verständnis von Seiten der Kinder.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die meisten Mädchen kannten nur die Scheide. Deshalb ist es wahrscheinlich, dass Sie die einzelnen Teile erklären müssen.

Erklärung:

Wichtige Teile sind:

- Eierstöcke (rechts und links): Hier befinden sich von Geburt an ganz viele winzige Eizellen, die man mit freiem Auge nicht sehen kann.
- Eileiter: Er verbindet die Eierstöcke jeweils mit der
- Gebärmutter: Hier liegt das Baby dann während der Schwangerschaft neun Monate lang geschützt bis zur Geburt.
- Scheide: Weibliches Geschlechtsorgan, welches die Verbindung von der Gebärmutter nach außen darstellt.

Tipps für Schülerinnen: Versuchen Sie den Kindern die Scham über den eigenen Körper zu nehmen, indem Sie ihnen erklären, dass jedes Mädchen bzw. jede Frau gleich aufgebaut ist.

Durchführung der Übung – weiblicher Zyklus

Vorbereitung: Es ist keine spezielle Vorbereitung notwendig, außer, dass Sie sich selbst vorher in das Thema einlesen.

Einstieg: „Die verschiedenen Teile, die ich euch vorher erklärt habe, sowie die körperlichen Vorgänge, haben verschiedene Funktionen. Ich zeige euch jetzt, was jeden Monat in unserem Körper vorgeht. Diese Dinge sind ganz natürlich und kommen bei allen Mädchen bzw. Frauen vor."

Anleitung: „Weiß jemand von euch was im Körper der Frau passiert?"

Tipps zur Durchführung: Vergleichen Sie diesen Vorgang mit einer wiederholenden Tätigkeit, wie z.B. der Weg von zu Hause in die Schule.

Nachbesprechung

Erfahrung: Die meisten Mädchen hatten sehr wenig Wissen über den weiblichen Zyklus oder nur sehr vage Vorstellungen davon. Vielen war aber bewusst, dass Frauen einmal im Monat menstruieren und dass Geschlechtsverkehr zu einer Schwangerschaft führen kann.

Erklärung: Sobald ein Mädchen das erste Mal die Monatsblutung bekommt, beginnt ein Zyklus (ein Zyklus ist wie ein Kreis. Die Dinge wiederholen sich jeden Monat von neuem.), der sich mit jeder Monatsblutung wiederholt. Am Anfang kann der Zyklus noch unregelmäßig sein. Mit der Zeit pendelt er sich aber in einen gewissen Rhythmus ein, der ca. 28 bis 32 Tage beträgt. Das ist bei jedem Mädchen ein bisschen anders.

In diesem Zyklus passiert Folgendes im Körper:

- Jeden Monat reift eine Eizelle entweder im linken oder im rechten Eierstock heran und springt in den
- Eileiter über. Diesen Sprung nennt man „Eisprung“. Die Eizelle wandert durch die Eileiter in Richtung
- Gebärmutter. Dort haben sich in der Zwischenzeit Schleimhäute gebildet, die bei einer Schwangerschaft wichtig sind, um das Baby zu schützen und den Eingang zu verschließen. Ist das Mädchen oder die Frau nicht schwanger, werden diese Schleimhäute abgebaut und werden einmal im Monat über
- Die Scheide in Form von Blutungen ausgeschieden.

Das alles wiederholt sich so lange, bis man schwanger ist (nachdem das Kind geboren ist, beginnt es wieder) oder bis man keine Eizellen mehr hat (das nennt man dann Wechseljahre).

Tipps für Schülerinnen: Für Mädchen, die bereits den Zyklus haben, kann der Tipp gegeben werden, dass sie monatlich beobachten, wie regelmäßig er ist und sich das Datum jeweils aufzuschreiben oder merken.

Durchführung der Übung - Menstruation

Vorbereitung: Lesen Sie sich wiederum vorher in das Thema ein, um auf Fragen vorbereitet zu sein.

Einstieg: „In dieser Stunde wird es um die Monatsblutung gehen, weil das ein wichtiges Thema ist, bei dem es vielleicht viele Unsicherheiten oder Ängste geben kann.“

Anleitung: „Am besten ist es, wenn ihr mir Fragen zum Thema stellt, die euch wichtig sind oder wo ihr noch unsicher seid.“

Im Folgenden werden zur Anregung beispielhaft die häufigsten Fragen dargestellt:

- Warum haben wir überhaupt die Regel?
- Soll man besser Tampons oder Binden verwenden?
- Was gibt es für hygienische Maßnahmen?
- Was kann man gegen Regelschmerzen machen?

Tipps zur Durchführung: Nehmen Sie zur Veranschaulichung Binden und Tampons mit, damit die Mädchen damit vertraut werden. Sie können den Tampon zur Veranschaulichung unter einen Wasserstrahl halten, damit die Mädchen sehen, wie die Flüssigkeit aufgesaugt wird.

Nachbesprechung

Erfahrung: Es gab nur einzelne Mädchen, die bereits die erste Regelblutung hatten. Die meisten wussten relativ wenig, waren aber sehr neugierig und interessiert. Besonders bewährt hat sich, den Mädchen zu zeigen, wie ein Tampon funktioniert.

Erklärung:

Mögliche Antwort zur Monatsblutung: Sobald die erste Monatsblutung auftritt, beginnt wie oben beschrieben der Zyklus. Sobald eine Eizelle von einem der Eierstöcke (abwechselnd rechts bzw. links) in den Eileiter überspringt, ist diese ca. 12 bis 32 Stunden befruchtungsfähig. D.h., hat jemand in dieser Zeit Geschlechtsverkehr mit einem Burschen, so kann man auch schwanger werden. Danach stirbt die Eizelle ab und wird mit der Gebärmutterschleimhaut als Menstruationsblut ausgeschieden.

Die Funktion der Monatsblutung ist also, dass ein Mädchen bzw. eine Frau schwanger werden kann. Ohne diesen Vorgang könnte eine Frau kein Baby bekommen.

Mögliche Antwort zur Art des Schutzes während der Regelblutung: Welche Art des Schutzes du wählst, ist allein deine Entscheidung. Es geht nur darum, womit du dich wohler fühlst.

- **Binden:** Sie sind in unterschiedlichen Größen und Stärken erhältlich. Alle haben auf der unteren Seite einen Klebestreifen, damit die Binde in der Unterhose nicht verrutscht. Sie sollte alle paar Stunden gewechselt werden, was aber wieder vom eigenen Wohlbefinden und der Stärke der Blutung abhängig ist.
- **Tampons:** Es handelt sich um fingerdicke Wattestifte, die direkt in die Scheide eingeführt werden. Wichtig ist, dass man den Tampon so tief wie möglich einführt, damit man ihn beim Gehen oder Sitzen nicht spürt. Auch hier gibt es je nach Stärke der Blutung unterschiedliche Größen. Am Ende haben sie einen Baumwollfaden, damit man es zum Wechseln leicht aus der Scheide holen kann.

Mögliche Antwort auf hygienische Maßnahmen: Regelmäßiges Waschen des Scheidenbereiches ist am gesündesten mit klarem Wasser. Dadurch werden die empfindlichen Schleimhäute am wenigsten angegriffen.

Mögliche Antwort auf Regelschmerzen: Du kannst während der Regel alles machen, was für dich passt. Einige Frauen fühlen sich in diesen Tagen jedoch unwohl, weil sie Schmerzen haben.

Tipps für SchülerInnen:

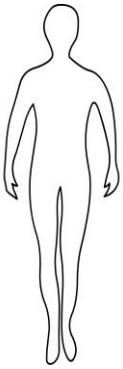
Die Verwendung von Tampons:

- Das Einführen des Tampons geht leichter, wenn man versucht, sich zu entspannen und leicht in die Knie zu gehen (dadurch wird die Scheide verkürzt).
- Der Tampon kann nicht im Körper verloren gehen.
- Vorteile: man kann damit schwimmen gehen und man kann sich beim Sport freier bewegen.
- Das Jungfernhäutchen wird bei der Verwendung nicht „beschädigt“.
- Zu häufiges Wechseln kann zur Austrocknung der Scheide führen, wodurch das Wechseln schmerzhaft sein kann.

Tipps gegen Regelschmerzen:

- Hinlegen und entspannen
- Den Bauch sanft massieren
- Wärmflasche auflegen, warmes Bad nehmen
- Gymnastikübungen
- Entkrampfende Tees
- Wenn gar nichts hilft: Den Arzt oder die Ärztin nach einem Schmerzmittel fragen

Vom Burschen zum Mann



Zu verwenden für folgende Schulstufen: Für Burschen der 4.Klassen.

Dauer der Übung: 45 bis 60 Minuten

Benötigtes Material/Setting: Plakat, evtl. Vorlagen eines Körperumrisses und Stifte. Die Übung kann mit der gesamten Klasse oder in Einzelarbeit durchgeführt werden.

Hintergrundinformationen zum Thema: Durch hormonelle Veränderungen in der Pubertät verändert sich auch bei den Burschen körperlich Einiges. Ähnlich wie bei den Mädchen sind diese Veränderungen oft mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden.

Durchführung der Übung

Vorbereitung: Zeichnen Sie einen Körperumriss auf ein Plakat (möglichst neutral; vielleicht zeichnen Sie kurze Haare dazu, damit der Umriss als ein Bursche erkennbar ist) und hängen Sie es an die Tafel.

Einstieg: „Ihr seht hier auf dem Plakat einen Körperumriss eines Burschen. Wie ihr vielleicht wisst, beginnt sich der Körper mit der Zeit zu verändern. Das ist völlig normal und passiert ständig im Laufe des Lebens. Ihr seht jetzt bestimmt anders aus, als noch als Baby oder als Kleinkind. Ein besonders großer Wandel kommt in der Pubertät vor, meistens zwischen neun und sechzehn Jahren."

Anleitung: „Ich möchte nun mit euch gemeinsam herausfinden, was sich in diesen Jahren körperlich verändert. Denkt zunächst nur an die Eigenschaften, die für alle von außen sichtbar sind. Ich werde alles was euch einfällt am Plakat einzeichnen. Was fällt euch denn ein? Was verändert sich?"

Tipps zur Durchführung: Führen Sie die Übung nur dann in der Großgruppe durch, wenn die Burschen gut miteinander klarkommen. Ansonsten kann die Übung mit Hilfe von Vorlagen in Einzelarbeit gemacht werden.

Nachbesprechung

Erfahrung: Auch die Burschen zeigten großes Interesse an der Übung. Sie waren glücklich darüber, mit einem männlichen Experten darüber reden zu können. Allerdings waren sie sehr neugierig zu wissen, was in der Mädchengruppe besprochen wurde.

Mögliche Antworten sind:

- Bartwuchs
- Achsel-und Schamhaare wachsen
- Der Penis und die Hoden wachsen
- Steigerung der Muskelmasse
- Pickel und leichter fettige Haare
- Stärkere Schweißausbrüche
- Mehr Schlaf notwendig
- Stimmbruch (die Stimme verändert sich, wird dunkler) durch das Wachstum des Kehlkopfes
-

Tipps für Schüler: Wie geht es euch, wenn ihr diese Veränderungen seht? Kennt ihr das an euch selbst oder an anderen? Wie fühlt es sich an? Betonen Sie, dass Ängste und Unsicherheiten normal sind und dass diese Veränderungen bei jedem früher oder später passieren.

Weiterführende Erklärungen:

Mögliche Antworten zum Samenerguss: Es kann sein, dass die ersten Samenergüsse in der Pubertät in der Nacht im Schlaf stattfinden. Manche Jungen verwechseln dies aus Unwissen mit Urin und haben Angst, dass sie Bettnässen. Diese Vorab-Information kann helfen, dieses Missverständnis zu verhindern.

Schwangerschaft: Das Thema Verhütung und Schwangerschaft sollte nicht nur in der Mädchen-Gruppe besprochen werden, sondern auch mit den Burschen. Dazu kann etwa die Frage dienen, wer einmal Vater werden möchte, wie viele Kinder er gerne hätte und wie alt er sein möchte, wenn er Vater wird. Anschließend kann man die Brücke zum Thema Schwangerschaft, Befruchtung, Verhütung etc., schlagen.

Beschneidung: In den Gesprächen mit den Jungen über ihren Körper kann es sein, dass das Thema der Vorhaut-Beschneidung auftaucht. Dabei berichten die Jungen häufig ganz offen, ob sie sich daran erinnern können, in welchem Alter dies durchgeführt wurde, ob sie sich darauf einstellen konnten oder nicht, etc. Hier ist es wichtig, jedem Jungen Platz für die eigenen Erfahrungen und Empfindungen zu lassen, und zu besprechen, dass man sowohl mit als auch ohne Vorhaut ein erfülltes Sexualleben haben kann.

Interesse an den Themen der Mädchen: Häufig entsteht sich gerade in Bubengruppen eine Gruppendynamik, in der es thematisch vor allem um die Mädchen geht, es über Körperformen, wachsende Brüste, etc. gewitzelt. Dies entsteht unter dem Einfluss von patriarchal durchsetzten gesellschaftlichen Geschlechternormen, die einerseits den Buben signalisieren, dass sie über die Normen von Frauen mitdiskutieren „können, dürfen und sollen“. Andererseits kann über dieses externalisierte Sprechen von der Angst abgelenkt werden, dass ein zu auffälliges Interesse für den eigenen Körper unmännlich ist, bzw. man dann Gefahr läuft, homophobe Ausgrenzung auf sich zu ziehen. Es empfiehlt sich, bei solchen Dynamiken diese Neugier bezüglich der Mädchen nicht gleich zu verurteilen, sondern dieses Interesse zu nützen, um es sanft aber bewusst auf die eigenen Körper zu lenken, etwa durch Analogien oder Vergleiche. Wenn das Eis einmal gebrochen ist, ohne Scham auch über den eigenen Körper und die eigenen Erfahrungen vertrauensvoll reden zu können, sind die Buben meist mit großer Begeisterung beim Thema.

Literaturverzeichnis

Links

www.bmgf.gv.at

www.5xamtag.at

www.gesundheit.gv.at

www.give.or.at

www.schlau-trinken.at

www.labbe.de

www.tierrechteaktiv.de/dressierte-tiere.html

www.selbstlaut.org

www.dove.at/de/Resources/Others/PDF/Body_Talk.pdf

Bücher und Broschüren

Bauer, C., Trettler, E. & Wolf, H. (2011). *Wenn das Gewicht Probleme macht: Wie Übergewicht und Essanfälle vermieden werden können.* Wien: Kneipp Verlag.

Institut für Frauen- und Männergesundheit (2009). *Ich kenn mich aus!* Gesundheitstipps für Mädchen/Burschen. Wien: Eigendruck.

Duell, B. & Mandac, I. (2003). *Konflikttraining mit Eltern: Das Kooperationsprogramm für Schule und Elternhaus.* Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Hinsch R, Pfingsten U. (2007). *Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK*. Weinheim: Beltz PVU.

Kellhofer, B. (2012). Volksdroge Zucker: Warum wir danach süchtig sind, obwohl wir davon auch krank werden können. *News, 24,* 36-43

Peurifoy, R.Z. (2007). *Angst, Panik und Phobien: Ein Selbsthilfe-Programm.* Bern: Verlag Hans Huber.

Timmermanns, S. & Tuider, E. (2008). *Sexualpädagogik der Vielfalt: Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit.* Weinheim, München: Juventa Verlag.