

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

Anne Voss, Friederike Tilemann

2. Format

Anne Voss

3. Medienpädagogische Hinweise

Friederike Tilemann

4. Sexualpädagogische Hinweise

Lukas Geiser

5. Pädagogische Arbeit mit Film und Foto

Friederike Tilemann

6. Kurzgeschichten der Portraits

6.1 Miriam: Wir gehören zusammen

6.2 Daniela: Bin ich grusig?

6.3 Alice: Ich hab nichts mehr gesehen im Tag

6.4 Simon: Ich hab mich zufrieden gefressen

6.5 Luca: Das erste Mal: Wie bei einem Autorennen, dass man ja keinen Unfall baut

6.6 David: Die denken und fühlen so wie ich

6.7 Can: Schon als kleiner Ausländer musst du deinen Stolz zeigen

6.8 Tamara: In welcher Klasse bin ich da eigentlich?

6.9 Nadine: Ich hatte mehr Angst zur Schule zu gehen als Kajak zu fahren

7. Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

8. Vom Thema zum Portrait

Friederike Tilemann

9. Lektionsvorschläge Portrait - Filme

Ady Baur

9.1 Starke Wörter

9.2 Lebenshaus

9.3 Ich-Plakate

9.4 Wohlfühlen ist ein Muss!

9.5 Gemeinsam statt einsam

9.6 Ja-Nein-Spiel



Inhaltsverzeichnis

- 9.7 Ich denke, also bin ich – ich hole Hilfe, also entwickle ich mich!
- 9.8 Häscht es Problem?!
- 9.9 Mein ganz persönlicher Staat

10. Lektionsvorschläge Themen - Filme

10.1 Lust und Schutz

Lukas Geiser

- 10.1.1 Warm-up zum Thema
- 10.1.2 Autos, Verhütung oder Kaffee? Was war das Thema?
- 10.1.3 Ganz richtig – ganz falsch?
- 10.1.4 Ich mag den Kuss auf den Bauch...
- 10.1.5 Die alte Leier

10.2 Saufen, Kiffen, Rauchen

Ady Baur

- 10.2.1 Langeweile und Nullbock können zu Suchtverhalten führen
- 10.2.2 Angst macht anfällig!
- 10.2.3 Schutz vor Sucht oder: Was kann ich tun, um nicht süchtig zu werden?
- 10.2.4 Genuss – Überdruß

10.3 Essen, Stressen, Bewegen

Ady Baur

- 10.3.1 Frauenbilder
- 10.3.2 Was und wie isst du - Wer bist du?
- 10.3.3 Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli
- 10.3.4 Schutz vor Sucht oder: Was kann ich tun, um nicht süchtig zu werden?
- 10.3.5 Genuss – Überdruß

11. O-Ton-Abschriften

12. Links

13. Literaturhinweise

14. Impressum



1. BODY TALK - Einleitung

Anne Voss, Friederike Tilemann

Ziele

BODY TALK zeigt, wie man sich auch ohne gesundheitsschädliche Mittel und Verhaltensweisen wohlfühlen und ein gesundes, selbstbestimmtes Leben führen kann.

BODY TALK bietet Orientierung für Jungen und Mädchen in der Pubertät, Anregung zu Gesprächen über Tabuthemen und Hilfen, sich selbst und andere besser zu verstehen.

BODY TALK trägt dazu bei, Lebenskompetenz, Selbstwertgefühl und die eigenen Ressourcen zu stärken und individuelle Handlungsspielräume zu erkennen.

Zielgruppen

13- bis 17-jährige Mädchen und Jungen, Lehrpersonen, Eltern und alle, die mit Jugendlichen arbeiten, Freizeit gestalten oder in der Aus- und Weiterbildung von Jugendarbeit und Gesundheitsförderung stehen.

Wir empfehlen als Kernzielgruppe Jugendliche von 13 – 17 Jahren. Die Filme bieten aber auch für Jugendliche ab 12 Jahren geeignete Zugänge. 12jährige können unterschiedlich "weit" sein mit ihren Erfahrungen, Interessen und ihrer Körperlichkeit.

Die pädagogisch Verantwortlichen sollten jeweils entscheiden, ob die Zusammensetzung und die Entwicklung der Jugendlichen so ist, dass die Inhalte ihrem aktuellen Entwicklungsstand entsprechen.

Das Thema ist Gesundheitsförderung, die Hauptrolle spielt der Körper

BODY TALK ist ein audiovisuelles "Basisprogramm" für eine gesunde psychosoziale und physische Entwicklung im Jugendalter.

Um anerkannt zu werden und erwachsen zu wirken, gehen Jugendliche nicht selten Gesundheitsrisiken ein. Sie kaschieren häufig Orientierungslosigkeit und Einsamkeit, betäuben Unsicherheiten und Ängste. BODY TALK macht zum Thema, was sich hinter Coolness verbirgt, worüber man sonst kaum oder gar nicht spricht.

Der Körper enthält den Kern unserer Identität. Die Art, in der Jungen und Mädchen sich bewegen, kleiden, schmücken, wen sie an sich heran- und was sie in sich hineinlassen, wie sie Sexualität erleben, zeigt, wie sie ihren Körper wahrnehmen und bewerten.

Auf der Suche nach Identität offenbaren sich sowohl Selbstvertrauen, als auch Unsicherheiten. Dabei gehen die Jugendlichen oft gesundheitliche Risiken ein, um sich als werdende Frau oder werdender Mann darzustellen und bestätigen zu lassen.

Bei Überforderung kann dieses Risikoverhalten zunächst sogar helfen, Aufgaben und Anforderungen zu bewältigen, weil es die Jugendlichen in ihren Augen erwachsener wirken lässt. Die Angst vor dem Erwachsenwerden kann so leichter verarbeitet werden.

Sie essen sich krank oder machen Diäten, bewegen sich zu wenig, nehmen Medikamente, rauchen, trinken Alkohol, probieren illegale Drogen, gehen Unfallrisiken ein und haben ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Durch zahlreiche Spannungen und Belastungen im Alltag kann Überforderung zur Norm werden. Mädchen und Jungen müssen den Anforderungen der Familie, der Schule und der Freizeit gerecht werden und sich gleichzeitig intensiv mit der Entwicklung des eigenen Charakters befassen.

Sie müssen sich über die Wirkung ihrer Persönlichkeit auf Andere klar werden und herausfinden, welchen Platz sie in ihrer Umwelt einnehmen. Gelingt ihnen das nicht, leidet die Gesundheit.

Überforderung in der Schule gilt als zentraler Risikofaktor für eine gesunde Entwicklung in der Adoleszenz. Das Gefühl nicht verstanden zu werden, Meinungsverschiedenheiten und Konflikte im Elternhaus oder im Freundeskreis verstärken die Belastungen.

(Siehe dazu auch: Kolip, Petra: Geschlecht und Gesundheit im Jugendalter. Die Konstruktion von Geschlechtlichkeit über somatische Kulturen. Leske + Budrich, Opladen, 1997)

Anne Voss

1. BODY TALK - Einleitung

Anne Voss, Friederike Tilemann

Authentische Geschichten ermöglichen individuelle und kollektive Lernprozesse

Die Filme lassen Jugendliche zu Wort kommen. Sie erzählen in eindrücklicher Weise von ihrer Sicht auf die Welt, von ihren Krisen und Problemen, aber auch von deren erfolgreicher Bewältigung. Zur Zeit der Erzählungen sind sie selbstbewusste, junge Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen.

Die Erfahrungen, von denen sie erzählen, gehen nahe, berühren die Zuschauenden. Ganz offen berichten sie von sehr schwierigen Zeiten ihres Lebens, in denen sie sich hilflos und von den Peers ausgeschlossen fühlten. Sie sahen manches Mal keine Bedeutung in ihrem Leben, fühlten sich abgelehnt und unfähig, erzählen von depressiven Phasen, Drogenmissbrauch und Selbstverletzung.

Sie berichten von ihrem vielschichtigen Körpererleben. Einerseits bringt sie ihr defizitär erlebtes Körperbild in psychische Krisen, andererseits versuchen sie, diese Krisen durch körperlichen Ausdruck zu bewältigen. Negative Beispiele hierfür sind die Betäubung des Körpers durch Drogen, die Suche nach Aggressionsabbau, z.B. durch „Ritzen“. Auf der anderen Seite wird in den Interviews deutlich, wie die Jugendlichen durch positive Körpererlebnisse Selbstbewusstsein entwickeln. So werden z.B. Rappen, Tanzen, Theaterspielen oder Sport zu wichtigen Entwicklungsressourcen. Sie entdecken eigene Fähigkeiten, lernen ihren Körper anzunehmen und Krisen zu bewältigen: Sie drücken sich positiv über ihren Körper aus und teilen sich anderen mit.

Viele der Jugendlichen sind so „erfolgreich“ mit ihren entdeckten Fähigkeiten, dass andere Jugendliche ihnen zuhören und von ihnen lernen wollen. Sie können sich somit als bedeutsam und ihr Handeln als sinnhaft erleben.

Es sind authentische Geschichten, behutsam und respektvoll erzählt. Es sind Erzählungen von Jugendlichen, die es ermöglichen, sich auf das Erleben, auf die Sicht des einzelnen einzulassen, hinter vielleicht manchmal fremde „Kulissen“ (z.B. das Tätowieren) zu schauen und den Menschen und seine Welt dahinter kennen zu lernen. Es werden keine „Rezepte“ zur erfolgreichen Bewältigung von Krisen propagiert, sondern man lernt Menschen mit ihrem vielschichtigen Erleben und ihrer gewonnenen Lebenslust kennen, lässt sich von ihren Erfahrungen berühren und kann damit tief und differenziert in das jeweilige Thema eintauchen.

Die Filme ermöglichen die ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Leben junger Menschen und den auch problematischen Themen. So bieten sich ganz unterschiedliche Zugänge zu den Themen Körper, Gesundheit, Sexualität, Drogen, Identität, Selbstwirksamkeit, Einsamkeit und Zugehörigkeit an. Dabei werden Ursachen von Krisen und ein oftmals problematischer Umgang mit dem eigenen Körper beleuchtet, ermutigende Wege aus den Krisen gezeigt, die ein positiv erlebtes und lustvolles Leben ermöglichen. Die Filme regen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene zum Nach- und Weiterdenken an und fördern individuelle und kollektive Lernprozesse.

Die Filme sind somit etwas ganz besonderes und eignen sich für unterschiedliche Zielgruppen und Anlässe. Sowohl in der Jugendarbeit als auch im schulischen Kontext können sie die Grundlage von ernsthafter Bearbeitung der verschiedenen Themen liefern. Die Erzählungen der Jugendlichen sind so aufbereitet, dass sich Zuschauende unterschiedlichen Alters auf sie wirklich einlassen können.

Für Jugendliche schliessen die Aussagen an ihre Lebenswelt an, sie begegnen Personen, die offen über Themen und Krisen reden.

Auch für die Aus- und Weiterbildung von pädagogisch Tätigen liefern die Filme wertvolles Material. Die Beiträge bringen die Welt der Jugendlichen näher und können auch das zugänglich machen, was Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen manchmal fremd erscheint.

Friederike Tilemann

2. BODY TALK - Format

Anne Voss

Portrait-Filme

In 9 Portraitfilmen berichten 5 Mädchen und 4 Jungen über ihre Lebensweise und Erfahrungen während der Pubertät. Es sind keine Jugendlichen, die nur Probleme haben. Die Jungen und Mädchen tanzen, musizieren, schwimmen, rapen, spielen Fussball...

Warum so und nicht anders? Weil es visuell viel interessanter ist, einem Hip-Hopper zuzusehen, während man seinen Identitätsproblemen lauscht, als nur die Probleme zu hören und dabei zuzusehen, wie irgend ein armer Trauerkloss eine Strasse entlangschleicht oder ein Trambillet kauft.

Weil wir auf diese Weise eine **Erzählebene** bekommen, die sich mit dem **Problem** befasst, und eine **Bildebene**, die sich mit der **Tätigkeit** des jeweiligen Protagonisten befasst, das heißt, einen positiven Ausblick bietet.

So geben wir einem jugendlichen Publikum die Möglichkeit, sich einerseits mit einem Problem zu identifizieren, und andererseits zu sehen, wie schön und identitätsfördernd es ist, seine eigene, individuelle Ausdrucksweise zu finden.

Kurze Sequenzen mit **Körperbildern** signalisieren in jedem Portrait, dass die individuelle Selbstdarstellung und die Körperlichkeit ein wesentlicher Leitfaden in der Entwicklung von Jugendlichen sind. Diese Filmteile regen an, den Blick auf die eigene Körperlichkeit zu richten, die jeweils eigene Art der Selbstdarstellung und des Körperausdrucks zu erkennen. Filmelemente mit **Körperschriften** signalisieren jeweils wesentliche Themen für die Protagonisten, die eine leichte Orientierung für Gruppendiskussionen bieten.

Animationen unterstreichen bestimmte Aussagen in phantasievoller Weise. Sie können dazu führen, eigene Gedanken und Empfindungen in Collagen zum Ausdruck zu bringen.

Themen - Filme

Zentrale Themen und Problemkreise in der Pubertät sind: Beziehung und Sexualität, Ernährung und Bewegung, Drogenkonsum. Dazu haben wir aus den Aussagen der Mädchen und Jungen 3 Filme mit den Titeln: „Lust und Schutz“, Essen, Stressen, Bewegen“ und „Rauchen, Kiffen, Saufen“ produziert. Spezielle Animationselemente pointieren wichtige Themen auf spielerische Weise.

Schriftliches Material

Medien- und sexualpädagogische Hinweise beschreiben den Rahmen für das konkrete Erarbeiten in Gruppen und Klassen. Lektionsvorschläge enthalten Ideen für Unterricht und Gruppenarbeit. Abschriften der Original-Töne, Links zu Websites „Jugend und Gesundheit“ und Literaturhinweise runden das Medienpaket BODY TALK ab. Auf den beiden DVD finden Sie Fotos der portraitierten Jugendlichen. Die können Sie ausdrucken und zur Orientierung in Diskussionen benutzen. In der Broschüre stehen die wesentlichen Informationen in gedruckter Form. Links, Literaturhinweise und die Originalton-Abschriften finden Sie im DVD-pdf.

3. BODY TALK - Medienpädagogische Hinweise

Friederike Tilmann

Zum Inhalt der Filme

Die Filme zeigen keine Jugendliche, die vorbildhaft durchs Leben gehen, mit sich zufrieden sind und einen Körper haben, der ihnen rundum gefällt. Die portraitierten Jugendlichen erzählen vielmehr von ihrem Leben, ihrem Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe, erzählen von ihrem Verhältnis zu ihrem Körper und ihrem Umgang mit ihm, ihrer Sexualität, ihren Drogenerlebnissen. Sie tun dies offen und authentisch. Es wird deutlich, dass jeder Mensch auf seine individuelle Art versucht, seine Wünsche zu realisieren, seine Probleme zu bewältigen und sein Leben sinnvoll zu gestalten. Auf diesem Weg läuft nicht immer alles glatt und leicht. Es gibt jede Menge Stolpersteine, Umwege und Sackgassen. Die Portraits aber zeigen sehr anschaulich, wie sich die Jugendlichen aus den Krisen herausgearbeitet, wie sie mutig und zuversichtlich ihr Leben in die Hand genommen haben.

Die Filme enthalten auch Animations-Sequenzen. Diese ästhetisch ansprechende, teilweise humorvolle Visualisierung regt eine phantasievolle Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema an.

Zudem hat man auch die Gelegenheit zum Schmunzeln, was die möglicherweise intensiven Rezeptionserlebnisse hilfreich auflockert.

Warum gerade das Medium Film?

Wer diese Filme in einer Gruppe oder Schulklasse anschaut, wird nicht nur kognitiv, sondern auch emotional angeregt, der Bezug zur eigenen Lebenswelt ist unmittelbar. Das Gespräch über die filmischen Eindrücke ergibt sich aus der persönlichen Betroffenheit.

Durch die besondere filmische Erzählweise werden die Zuschauenden nicht gezwungen, ihre eigenen Fragen und intimen Erlebnisse zu offenbaren. Anhand der portraitierten Jugendlichen können die Themen sehr konkret, emotional und authentisch diskutiert werden. Auch wenn die Gruppe offensichtlich über Alice, Luca oder Simon spricht, schwingen eigene Fragen, Themen und Wünsche im Gespräch und im individuellen Lernprozess immer mit und bereichern die eigene Entwicklung.

Zum didaktischen Einsatz der Filme

Das Filmmaterial eröffnet zahlreiche Möglichkeiten der didaktischen Nutzung. Je nach thematischem Schwerpunkt des Unterrichtes, nach jeweiliger Problemlage der Zielgruppe und den zeitlichen Rahmenbedingungen gibt es unterschiedliche Variationsmöglichkeiten.

- Person (jeweils 1 Portrait)

Eine Person steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Hierfür wird die Thematisierung eines Portraits in das Zentrum gerückt. Die Klasse/Gruppe spricht über die Aspekte, die sie besonders berührt oder angesprochen haben, diskutiert aufgekommene Fragen und vergleicht die unterschiedlichen Gefühle, die durch dieses Portrait hervorgerufen worden sind. Im Gespräch kann dabei herausgearbeitet werden, wo die Ursache für eine Lebenskrise gesehen wird und was aus ihr herausgeholfen hat. Bezüge zu Lebenserfahrungen der Gruppenteilnehmenden können hier behutsam gezogen werden.

Die Lehrperson bzw. Gruppenleitung entscheidet, ob die Auseinandersetzung mit den Portraits in Kleingruppen oder im Plenum geschieht, ob es im Gespräch oder mithilfe kreativer Verfahren (Rollenspiel, Zeichnungen, Collagen) durchgeführt wird.

- Thema (jeweils 2-3 Portraits)

Ein Thema steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. In „Themen der Portraits“ sind konkrete Themen aufgeführt, denen jeweils einige thematisch geeignete Portraits zugeordnet sind. Nach der Rezeption der Portraits lassen sich die verschiedenen Aspekte des Themas gezielt vergleichen. So kann z. B. die Ursache für das Erproben von Drogen in dem einen Portrait in einem Fluchtversuch aus einer problematisch erlebten Realität gesehen werden, während es bei einer

3. BODY TALK - Medienpädagogische Hinweise

Friederike Tilmann

anderen portraitierten Person aus reiner Neugier geschah. Im Vergleich unterschiedlicher Portraits können Themen der Jugendlichen aufgegriffen und vielschichtig diskutiert werden. Auch hier können Bezüge zu Lebenserfahrungen der Teilnehmenden behutsam gezogen werden.

- Spezialthema (Themen-Filme)

Zu den Themenbereichen «Lust und Schutz», «Essen, Stressen, Bewegen» und «Rauchen, Kiffen, Saufen» bietet die DVD gesonderte Filme. Es gibt jeweils einen thematisch orientierten Zusammenschnitt von Aussagen der Protagonisten, die unterschiedliche Zugänge zu den Themen bieten. Der Vergleich der Aussagen ermöglicht eine vertiefte thematische Auseinandersetzung.



4. BODY TALK - Sexualpädagogische Hinweise

Lukas Geiser

Sexualpädagogische Hinweise

Mit Jugendlichen zum Thema Sexualität zu arbeiten, erfordert die Beachtung verschiedener sexualpädagogisch relevanter Dinge. Die folgenden Ausführungen unterstützen Sie im Bearbeiten des Themenkreises Sexualität bei der Auswahl wichtiger Punkte. Falls Sie sich vertiefter mit sexualpädagogischen Hintergründen befassen möchten, haben wir Fachbücher und Links aufgeführt.

Über Sex reden

Die jungen Frauen und Männer im Film sprechen unbefangen über Sexuelles. Das ist einigen nicht immer leicht gefallen. Es braucht eine grosse Vertrauensbasis, über Sexualität und sexuelle Erfahrungen zu sprechen. Sexualität ist behaftet mit Scham, Intimität und Gefühl. Auch wenn es in der Medienwelt einen anderen Anschein hat, ist es für Menschen ungewohnt, über Sexualität zu sprechen. Jugendliche verschliessen sich eher, wenn durch Aufforderung zum Sprechen ihre Intimität oder Gefühle verletzt werden. Ein behutsamer Zugang und eine didaktisch sinnvolle Einstimmung in Gruppengespräche verhelfen zu guten Gesprächen und einer guten Gruppenkultur. Damit die Teilnehmenden nicht brüskiert werden, macht es Sinn, sie in das Thema einzustimmen, ihnen aufzuzeigen, was sie erwartet.

Ein Gespräch über Sexualität kann aufgrund geschlechtergemischter Gruppen auch ins Stocken geraten. Manchmal sind dann Männer- resp. Frauengespräche angesagt.

Geschlechtergetrenntes versus geschlechtergemischtes Arbeiten

Es macht Sinn, sich gut zu überlegen, welche Themen unter Mädchen resp. unter Jungen oder in geschlechtergemischten Gruppen besprochen werden können. Es gibt dabei keine Regeln. Vielmehr sind die Stolpersteine oder Chancen, die im jeweiligen Setting auftreten können, vor der Veranstaltung abzuwägen. Oft schätzen es Jungen und Mädchen, sich in geschlechtergetrennten Gruppen zu unterhalten. Viele Themen sind dabei weniger mit Scham besetzt, Coolness ist weniger wichtig, und das Sprechen über das andere Geschlecht in geschlechterhomogenen Gruppen gestaltet sich für Jugendliche einfacher.

Unterschiedliche sexuelle Erfahrungen von Jugendlichen

Jugendliche haben unterschiedliche Prägungen, verschiedenen Wissensstand und wachsen mit unterschiedlichen Erfahrungen auf. Es ist möglich, dass in einer Gruppe mit 14jährigen Jugendlichen kaum ein Junge oder ein Mädchen bereits eine Beziehung, geschweige denn das erste Mal, erlebt hat. Es gibt Jugendliche, die im Elternhaus oder sonst wo gelernt haben, über Sexuelles zu sprechen, und andere haben noch nie über Fortpflanzung, Verhütung oder Freundschaft gesprochen. Diese Heterogenität macht es nicht einfach, über sexuelle Themen zu sprechen. Folgende Hinweise können Ihnen Anhaltspunkte für Gruppengespräche geben:

- Sprechen Sie so über Sexualität, dass sich die verschiedenen Jugendlichen angesprochen fühlen.
- Manchmal macht es Sinn, über Dritte zu sprechen. „Wenn ein Mann das erste Mal erlebt, was denkt ihr, welche Gefühle hat er dabei?“
- Verschiedene Begriffe aufnehmen, um Sprachalternativen und Verständlichkeit zu geben. „Blasen, Oralverkehr, einander mit dem Mund an den Geschlechtsorganen befriedigen“.
- Mit den Jugendlichen über unterschiedliche Erfahrungen sprechen. „Es gibt Mädchen, die einen Freund haben, vielleicht auch schon Geschlechtsverkehr, es gibt Mädchen, die möchten noch keinen Freund, oder es gibt Mädchen, die sich einen Freund wünschen. Das ist alles ok!“

4. BODY TALK - Sexualpädagogische Hinweise

Lukas Geiser

Grenzen wahren

Im Zusammenhang mit Sexualität steht vielfach das Setzen und Respektieren von Grenzen bei sich und bei anderen im Zentrum. Auch Sie als Leitungs- und Lehrperson haben Grenzen, möchten nicht über alles sprechen. Einerseits kann Ihre momentane Lebenssituation Sie daran hindern, andererseits haben Sie vielleicht auch biografisch bedingte Erlebnisse, die es erschweren, Lektionen zu diesen Themen durchzuführen. Diese persönlichen Grenzen gilt es zu respektieren. Zum einen dürfen Sie Themenfelder auslassen, oder Sie holen sich von Fachpersonen Unterstützung. Es kann auch sein, dass jemand sich nicht am Unterricht beteiligen oder diesem ganz fern bleiben möchte. Diese Grenzen gilt es auch zu wahren. Scham und Intimität haben auch einen Schutzmechanismus und dürfen sowohl auf Seiten der Lernenden als auch der Lehrenden sein. In einem persönlichen Gespräch kann einem Jugendlichen auch Unterstützung angeboten (nicht aufgedrängt) werden.

Abmachungen treffen

Für einen erfolgreichen sexualpädagogischen Unterricht ist es hilfreich, Spielregeln mit den Jugendlichen zu definieren. Einerseits können Sie als Leitungs- oder Lehrperson Regeln festlegen, und andererseits sollen auch Teilnehmende die Möglichkeit erhalten, Regeln zu definieren. Beispiele dafür: „Kein Auslachen“, „Humor darf sein“, „Respektvoller Umgang miteinander“, „Niemand muss einen Beitrag leisten“, „Gesagtes behalten wir für uns“. Die aufgestellten Spielregeln können beispielsweise auf einem Plakat notiert im Gruppenraum aufgehängt werden.

Was will ich eigentlich? Zielsetzungen in der Sexualpädagogik

Weshalb möchten Sie diese DVD in der Arbeit mit Jugendlichen einsetzen? Welche Motivation steckt dahinter? Sexualpädagogischer Unterricht ist nicht nur Wissensvermittlung. Der Diskurs von allen Beteiligten über Werte und Normen, von Gehörtem, Gesehenem und Erfahrenem gilt es zu fördern.

Das Ziel der Sexualpädagogik besteht darin, den verantwortungsvollen, selbstbestimmten, angstfreien und lustvollen Umgang von Jugendlichen mit ihrer Sexualität zu fördern, resp. sie auf diesem Weg zu begleiten.

Dazu gehören:

- Abbau geschlechtsspezifischer Mythen und Vorurteile
- Altersadäquate Wissensvermittlung
- Förderung von sexueller Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und Selbstverantwortung
- Erkennen und Abwehren sexueller Grenzüberschreitungen
- Förderung angstfreier Sexualität, Abbau von unnötigen Schuldgefühlen
- Förderung der Kommunikations- und Toleranzfähigkeit
- Unterstützung der Liebes- und Beziehungsfähigkeit
- Einbezug der Erfahrungen von den Jugendlichen

Anforderung an die Leitung

Sie als Leitungsperson nehmen eine zentrale Rolle im sexualpädagogischen Unterricht ein. Sie beeinflussen Jugendliche in Gesprächen und werden auch aufgefordert, Stellung zu nehmen. Manche Jugendliche möchten auch wissen, wie Sie Sexualität leben. Normen und Werte werden in Frage gestellt, oder Jugendliche flirten mit Ihnen. Hilfreich ist, sich vor den Veranstaltungen über verschiedene Dinge Klarheit zu verschaffen.

- Wie habe ich die eigene Aufklärung, das Sprechen über Sexualität im Jugendalter erlebt?
- Welche Normen und Werte sind mir wichtig? Wie gehe ich damit um, wenn Jugendliche ganz andere haben?
- Über was möchte ich nicht sprechen? Was wäre mir peinlich oder unangenehm?
- Wie waren meine ersten sexuellen Erfahrungen? Was teile ich anderen aus meinem Sexuellen mit?
- Veränderungen meiner Einstellung zur Sexualität?
- Welche „Blinden Flecken“ könnten mich bei der Arbeit mit Jugendlichen behindern?
- Wie gehe ich mit einer erotisierenden Situation um?
- Welches Fachwissen besitze ich wirklich? Wo kann ich Unterstützung holen?

5. BODY TALK - Pädagogische Arbeit mit Film und Foto

Friederike Tilemann

Filme und Fotos pädagogisch nutzen

Fotografien und Filme üben auf alle Generationen eine grosse Faszination aus. Bei der Betrachtung werden Gefühle hervorgerufen, Fantasien geweckt, Geschichten erzählt, Alltägliches auf einmal ganz anders erlebt und neue Sichtweisen und Welten entdeckt. Bildliche Darstellungen laden uns dazu ein!

Pädagogische Chancen von Filmen und Fotos

Jugendliche suchen Gelegenheiten, Filme und Fotos zu geniessen, gehen gemeinsam ins Kino oder schauen eine DVD, sammeln Fotos von ihren Freundinnen und Freunden und benutzen mediale Symbole, um sich zu artikulieren. So kann die Begeisterung für eine Schauspielerin, ein T-Shirt mit dem Bild einer Musikgruppe oder Poster von Medienstars im eigenen Zimmer Ausdruck eines momentanen Lebensgefühls sein. Oft stehen solche medialen Symbole für individuelle Themen, welche die Heranwachsenden in ihrer Lebenssituation beschäftigen. Dabei geht es pädagogisch gesehen darum, diese subjektiv bedeutsamen Themen von Jugendlichen hinter den Medienvorlieben zu entdecken. Solche Themen können der Wunsch nach Zugehörigkeit sein, nach Anerkennung als Erwachsener, Abgrenzung von der Elterngeneration, Sehnsucht nach Geborgenheit und Partnerschaft, Fragen nach dem Sinn des Lebens, nach der eigenen Identität, dem Wunsch nach Bedeutsamkeit. Angebotene Medienfiguren oder -symbole sind häufig Ausdruck für die innere Befindlichkeit von Kindern und Jugendlichen. Diese gilt es in der pädagogischen Arbeit zu erkennen und Heranwachsende in ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Filme und Fotos lassen sich in der pädagogischen Arbeit sinnvoll einsetzen. Diese Medien ermöglichen, sich bei der Rezeption mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auf das Gesehene einzulassen: Der Bezug zu eigenen Emotionen und Fantasien ermöglicht eine sehr persönliche, authentische Auseinandersetzung. Im Gespräch können sich die Teilnehmenden auf die Figuren beziehen und müssen nicht persönliche Sichtweisen, Fragen oder Erlebnisse offenbaren. Dies ist besonders bei personennahen und schamerfüllten Themen, wie z.B. Sexualität oder Gewalterlebnisse, bedeutsam. Im schulischen Kontext gilt dies umso mehr, da dort in von aussen festgelegten Gruppen (Klassen) und im Bewertungskontext (Notengebung) gearbeitet wird. Speziell hier eröffnen audiovisuelle Medien die Gelegenheit, Foto- oder Filmfiguren stellvertretend für persönliche Aussagen zu nutzen.

Selbstaussdruck durch Medien in der pädagogischen Arbeit

Das Faszinierende an Filmen und Fotos ist, dass sie zwar Realitäten abbilden, aber dennoch nicht objektiv sind. Obwohl wir das Abgebildete erkennen, wir evtl. sogar selbst auf dem Bild oder in dem Film vorkommen, so ist es doch von der filmenden oder fotografierenden Person subjektiv gesteuert. Sie hat den Bildausschnitt, die Perspektive, die Beleuchtung und den Zeitpunkt gewählt. Evtl. bearbeitet sie die Aufnahme am Computer nach, wählt eine Filmmusik aus und stellt sie in einen von ihr gewählten Zusammenhang. Das Ergebnis ist eine subjektiv geprägte Aussage des Produzierenden. Je kompetenter diese Person ist, umso gezielter kann sie ihre Bild- bzw. Filmaussage steuern.

Ein Beispiel: Lässt man von unterschiedlichen Personen unabhängig voneinander einen Film über die eigene Schule drehen, so wird man sehr individuell geprägte Ergebnisse bekommen. Wie stellt eine selbstbewusste, beliebte Schülerin wohl ihre Schule vor, welchen Ort setzt der Junge in das Zentrum seines Films, der gerade mit einem Mädchen seiner Parallelklasse glücklich liiert ist, welches Bild zeichnet der jugendliche Aussenseiter von der Schule, welches ein Mitglied der Schulleitung. Obwohl sie vielfach ähnliche Motive vor die Linse rücken, werden sie doch ganz individuell geprägte Aussagen mit ihrem Produkt verfassen. Der Austausch über die unterschiedlichen Filmaussagen macht eine vertiefte Auseinandersetzung um das Thema möglich.

5. BODY TALK - Pädagogische Arbeit mit Film und Foto

Friederike Tilemann

Die kreative Medienarbeit ist ein viel versprechendes Mittel pädagogischer Auseinandersetzung. Sie setzt bei den Interessen der Jugendlichen an, sie erproben sich gern mit Foto- und Filmkamera und Handy. Es entspricht jugendlichen Ausdrucksformen, sich nicht nur verbal, sondern auch mit Bildern, Fotos, Filmen oder Zeichnungen zu artikulieren. Selbst zu produzieren ist nicht nur im kreativ-künstlerischen Kontext sinnvoll, die Möglichkeiten sind wesentlich vielseitiger: In der Auseinandersetzung um Werte und Normen einer Gesellschaft, Religion und Lebenssinn, bei der Interpretation eines Textes oder als Rechercheinstrument, als Form der gesellschaftlichen Partizipation. Und schliesslich: Das Medium ist schnell und mittlerweile kostengünstig. Eine Foto-Story ist in wenigen Stunden produziert und kostet nur Speicherplatz, Arbeit und Papier.

Produkt- oder prozessorientierte Medienarbeit

Bei medienpädagogischen Projekten geht es nicht um das perfekte Produkt. Die Lernmöglichkeiten für die Jugendlichen liegen schwerpunktmässig in der inhaltlichen Auseinandersetzung und im Prozess der Arbeit mit Medien als Ausdrucksmittel. Hier liegen die Lernchancen auf vier Ebenen:

- Inhaltliche Ebene (z.B. das Thema des Films oder der Fotoreihe)
- Medienbildnerische Ebene (z.B. Medieninhalte als Konstruktion von Wirklichkeit zu verstehen, Selbstaussdruck durch Medien)
- Soziale Ebene (z.B. soziales Lernen während der Produktion)
- Individuelle Ebene (z.B. eigene Fähigkeiten entdecken)

Selbstverständlich sollten die Produzierenden mit ihrem Ergebnis zufrieden sein, deshalb lohnt es sich, die Jugendlichen auch bei der Optimierung der Qualität ihrer Fotos oder Filme zu unterstützen. Hierfür ist eine hohe technische Kompetenz zwar wünschenswert, doch keineswegs notwendig. Zum einen lässt sich auch mit wenig technischem Aufwand ein erfolgreiches medienpädagogisches Projekt durchführen, zum anderen kann es auch für Jugendliche eine wertvolle Erfahrung sein, wenn ihre bereits vorhandene technische Kompetenz gefragt und gewürdigt wird.

Die Möglichkeiten, Medien als Ausdrucksmittel zu verwenden, eröffnen besonders sprachlich wenig versierten Jugendlichen grosse Chancen. Sie erhalten mit Film- und Fotokamera, mit Computer und Audiogeräten ein erweitertes Ausdrucksspektrum für ihren Aussagewunsch. Auch wenn das erstellte Produkt unter Umständen weniger wortlastig ist, so gibt es während des Produktionsprozesses eine Vielzahl von selbstinitiierten Sprachanlässen, die nebenbei helfen, auch die verbale Kompetenz zu fördern.

Die vielschichtigen Möglichkeiten der rezeptiven und produktiven Arbeit mit Medien gilt es für die pädagogische Arbeit in und ausserhalb der Schule zu nutzen. Neben der intensiven Arbeit in der inhaltlichen Auseinandersetzung bieten sie vielfältige Bezüge zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen und verbinden die Freude bei der Projektarbeit mit der Chance auf individuell und sozial bedeutsame Lernprozesse.

6.1 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

MIRIAM - Wir gehören alle zusammen

Miriam tanzt in einer Roundabout-moving-girls-Guppe. Da gibt es grosse und kleine, dicke und dünne Mädchen.

Ihre Figur hat Miriam Kummer gemacht, sie fand sich nicht schön. Sie meint, fast alle Mädchen halten sich für zu dick. Models in den Zeitschriften sind doch alle mager-süchtig, wollen wir so sein?

Als Miriam als erste in ihrer Klasse die Mens bekommen hat, fand sie das irritierend. Wie fühlt man sich als Frau? Miriam findet es recht schwierig, in der Schule so zu sein wie man ist. Wenn man sich nicht nach dem Kleiderstil der anderen richtet, ist man out. Miriam ist ausgestossen worden. Sie hat darunter gelitten.

In der Schule verschliesst Miriam sich oft, wahrt Distanz zu den Lehrern. Das Gefühl, der Lehrer mag einen Kollegen mehr als sie, verunsichert sie.

Wenn ihre Leistungen nicht gut genug sind, kommt sie unter Druck, besser sein zu müssen. Und unter Druck kann sie nicht arbeiten.

Während der Tanzpausen sprechen die Mädchen über ihre Erfahrungen und Probleme. Auch der Glaube ist Thema. Seitdem Miriam in der Roundabout-Tanzgruppe ist, lässt sie sich nicht mehr fertigmachen wegen ihrer Kleider. In Zeitschriften sieht man nur ideale Figuren. In den Roundabout-Gruppen wird jede so akzeptiert wie sie ist. Allerdings scheint es doch auch Zickereien unter den Mädchen zu geben, die würden weniger, wenn es Jungs in der Gruppe gäbe, meint Miriam.

In Miriams Gruppe wird kein Alkohol getrunken. Sie weiss, dass Jungen mehr Alkohol trinken als Mädchen, und dass sie ihre Probleme damit runterspülen, anstatt sie mit ihren Freunden zu besprechen. Sie denkt, Jungen können einfach nicht über ihre Probleme sprechen.

Miriam kann gut zuhören, Streit schlichten, und sie kann gut tanzen. Sie möchte ihren Körper nicht gegen einen anderen austauschen.



6.2 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

DANIELA - Bin ich gruusig?

Im Liebesspiel fühlt Daniela sich wohl, auch wenn sie keinen Orgasmus hat. Sie freut sich, wenn sie einem Mann geben kann, was er gern hat, und findet auch nichts dabei, manchmal ein bisschen was vorzuspielen. Herauszufinden, was der andere mag, ist nicht immer leicht.

Daniela hat sich den Körper verbrüht, als sie klein war. Sie hat Narben auf den Armen und auf der Brust. Das hat sie unsicher gemacht. Ob Jungen sich davor ekeln?

Daniela lässt sich keinen Klaps auf den Arsch geben und verschafft sich Respekt bei den Jungs.

Daniela wollte nicht so sein wie die anderen, wie ihre brave Schwester. Da hat sie angefangen zu rauchen.

Es gab eine Zeit, da hat Daniela sich selbst gehasst. Sie ging zu Konzerten und hat getrunken wie die anderen. Das war lässig. Erst später hat sie gemerkt, dass sie mit Alkohol ihre Unsicherheit überspielt.

Ein Austauschjahr in Lausanne. Am Anfang war Daniela viel allein. Sie hat getan, worauf sie Lust hatte und von der Einsamkeit profitiert. Sie fand Freunde, wurde akzeptiert, und das hat sie gestärkt.

Daniela spielt gern Theater, und sie führt auch Regie. Sie findet es toll, dass man im Spiel verschiedene Rollen annehmen kann. Sie kann sich ausleben, kann versinken, sich hingeben, eine Auszeit vom Alltag nehmen.



6.3 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

ALICE - Ich hab nichts mehr gesehen im Tag

Alice langweilt sich in der Schule, schreibt Texte, zeigt, dass auch Mädchen rappen können, hat Mut, auf der Bühne zu stehen und keine Scheu, ihren Körper zu zeigen.

Bevor Alice mit dem Rappen anfing, war ihr Alltag langweilig. Sie hatte keine Lust zu leben, war traurig, wütend und hilflos.

Dass Frauen sich durch Ritzen Schmerz zufügen, hat sie aus Zeitschriften erfahren. Sie hat es probiert, und es hat sie beruhigt.

Alice will Beziehungen, die Jungen nicht. Sie ist total verliebt, aber die Jungs halten sich zurück.

Was cool ist: Zigarette in der Hand, joint drehen... das Gefühl, erwachsen zu sein, und Kiffen beruhigt. Aber auch Zusammenbrüche und Elend, trotzdem hat Alice noch nicht aufgehört mit dem Kiffen.

Alice rappt, wenn sie Probleme hat und gibt nicht auf, weil sie Anerkennung bekommt.



6.4 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

SIMON - Ich hab mich zufrieden gefressen

Simon war klein und fett, in der Schule eine Niete, schlecht im Sport. Zum Fussballspielen ist er nicht gegangen, weil da Typen waren, die ihn angemacht haben. In den Schulpausen ist er zusammengeschlagen worden. Er hat sich fertigmachen lassen, bis er sich gesagt hat: „So Leute, die mich fertigmachen, dass ich mich Scheisse fühle, das will ich nicht“.

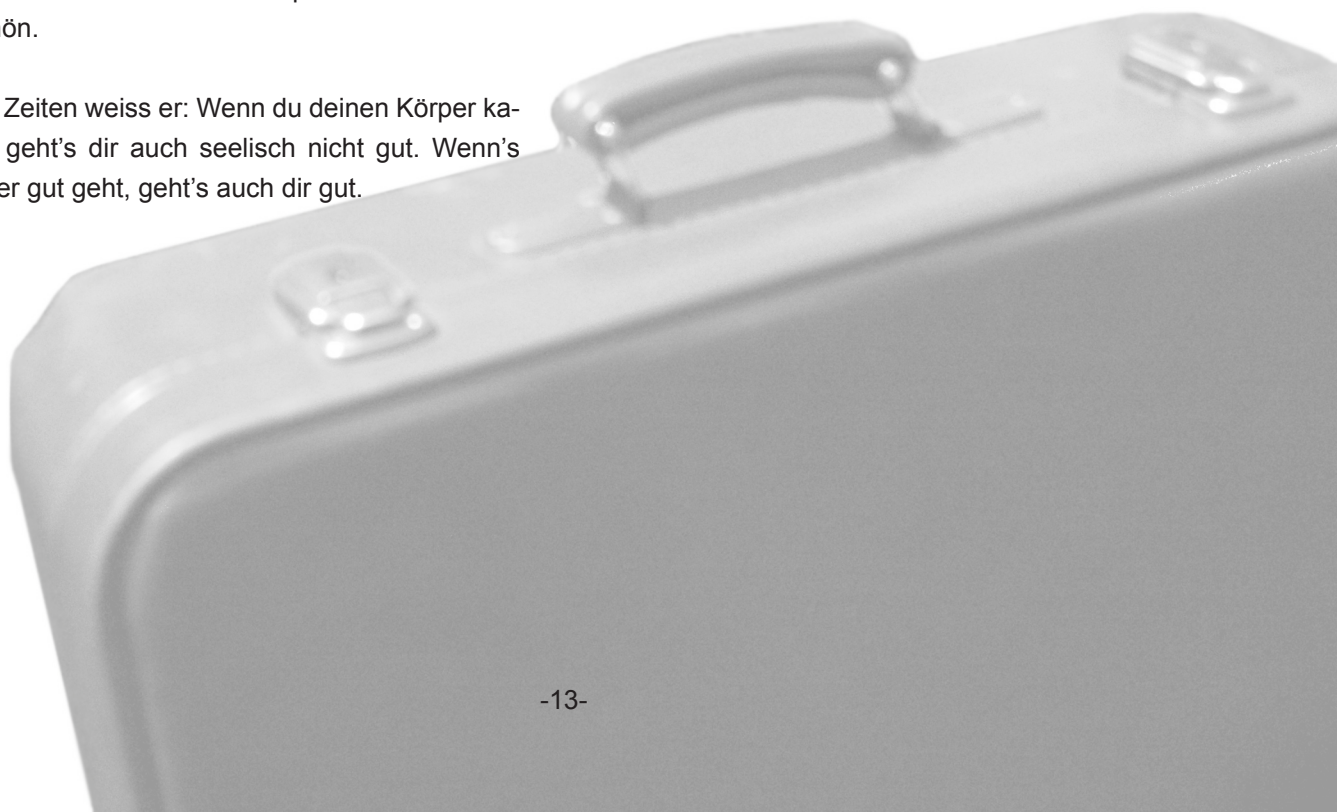
Simon hat alles in sich reingestopft: Beleidigungen und Schokolade. Er hat sich „zufrieden gefressen“.

Drogen, Rauchen und Kiffen, die anderen machen es, Simon probiert es auch, vielleicht ist er dann dabei. So ist er da reingeschlittert. Er hatte Drogen, und man konnte zu ihm kommen. Geil, du hast Drogen, du bist ein cooler Typ.

Simon fühlte sich immer beschissener, hockte nur noch da und zitterte. Er erkannte, dass erst die anderen ihn fertig gemacht hatten, jetzt hat er sich selbst fertig gemacht. Und dann hat er sich gesagt: Schluss, aus. Keine Drogen mehr.

Simon hat seine Freundin kennengelernt, die hat ihm geholfen, und dann ging's bergauf. Er hat angefangen zu zeichnen und zu tätowieren und hat gemerkt: „Jetzt bin ich da, wo ich gut bin“. Im Zeichnen kann er seine Gefühle ausleben. Er schmückt seinen Körper mit Tatoos und findet ihn schön.

Aus früheren Zeiten weiss er: Wenn du deinen Körper kaputt machst, geht's dir auch seelisch nicht gut. Wenn's deinem Körper gut geht, geht's auch dir gut.



6.5 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

LUCA - Das erste Mal: Wie beim Autorennen, dass man ja keinen Unfall baut

Luca kann sich ein Leben ohne Tanz nicht vorstellen. Er weiss, dass er gut ist, und es macht ihm Spass, anderen was beizubringen.

Bevor Luca mit dem Tanzen anfing, war er unsicher, konnte schlecht nein sagen, zum Beispiel zu Alkohol. Jetzt weiss er, was er will und was nicht.

Allerdings fällt es ihm noch schwer, zum Rauchen nein zu sagen. Er hatte aufgehört und wieder angefangen, als er in einer Krise steckte. Nun hat er sich ein Datum gesetzt, zu dem er aufhören will.

Luca hat 73 Bewerbungen geschrieben und keine Lehrstelle gefunden. Konflikte in der Schule und Zuhause, Streit mit Freunden und Freundin – er war total down, wollte überhaupt nicht mehr aus dem Bett, fand alles sinnlos.

Luca hat nicht aufgegeben, gesucht und gesucht, und als er eine Stelle bekommen hat, ist ihm ein Stein vom Herzen gefallen. Er hat eine Freundin gefunden, und seitdem geht's ihm super.

In Lucas Freundeskreis wird viel über Sex geredet, alle wollen wissen, wie's ist. Luca und seine Freundin wollten es probieren, waren aber auch unsicher. Als es dann dazu kam, fühlte sich Luca wie ein Rennfahrer auf der Piste, nur keinen Unfall bauen, hoffentlich gefällt es ihr... Und dann das super Gefühl: endlich hab ich's gehabt.

Einmal ist Luca das Kondom geplatzt. Nach dem ersten Schreck hat er die Telefonberatung angerufen: die Pille danach. Er hat auch seine Mutter um Rat gefragt. Mit ihr kann er alles besprechen.



6.6 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

DAVID - Die denken und fühlen so wie ich

Als die Jungen in seiner Klasse anfangen, über Mädchen zu diskutieren, hat David gemerkt, dass ihn das gar nicht interessiert. Später gefielen ihm Waschbrettbäuche besser als Busen. Und als ihm dann klar wurde, dass er sich zu Jungen hingezogen fühlte, hat ihn das Klischee vom tuntigen Schulen abgeschreckt. So wollte er nicht sein.

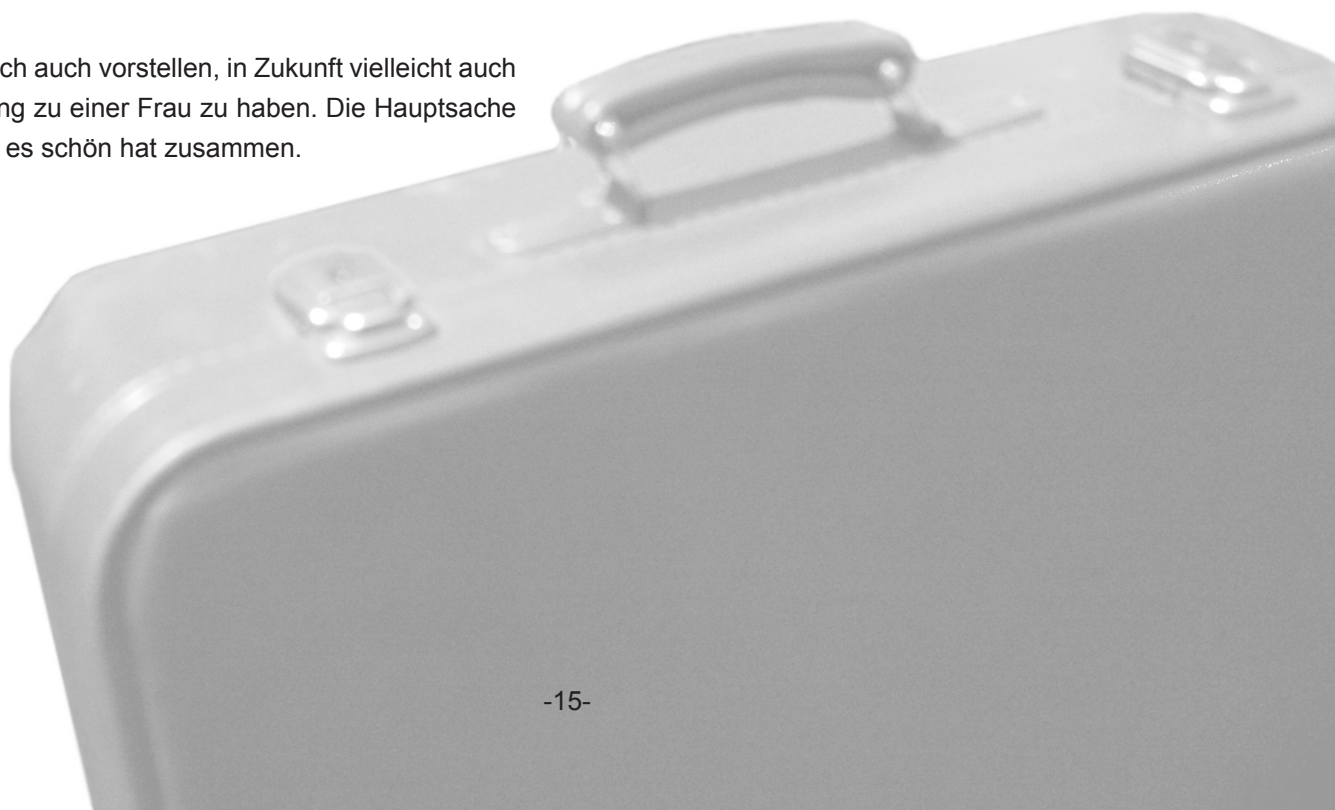
Er suchte Leute, mit denen er reden könnte und fand sie in einer homosexuellen Jugendgruppe in Bern. Da fühlte er sich verstanden und aufgehoben, und es war eine grosse Erleichterung, endlich Klarheit zu haben.

David hat es gereizt, auch sexuelle Erfahrungen zu machen. Er war nicht verliebt, als er zum ersten Mal mit einem Mann Sex hatte. Er glaubt, es braucht Zeit, um herauszufinden, mit wem man zusammen sein und leben möchte.

Herauszufinden, was der andere mag im Sex, das ist für heterosexuelle Paare vielleicht schwieriger, meint David. Homosexuelle Männer haben den kleinen Vorteil, dass sie körperlich gleich gebaut sind und ähnliche erogene Zonen haben.

Wenn man den Weg beschreitet vom Normalbürger zum geouteten Schwulen, dann hat man schon eine enorme Strecke hinter sich, meint David. Das macht selbstbewusst und gibt Kraft.

David kann sich auch vorstellen, in Zukunft vielleicht auch eine Beziehung zu einer Frau zu haben. Die Hauptsache ist, dass man es schön hat zusammen.



6.7 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

CAN - Als kleiner Ausländer musst du deinen Stolz zeigen

Auf der Bümplitzer Chilbi wird Can von einem Jungen angemacht. Can schlägt ihn gegen eine Imbissbude. Vielleicht hätte Can nicht zugeschlagen, wenn es nicht Zuschauer gegeben hätte. Hätte er sich nicht gewehrt, hätte es geheissen: Can ist eine Pussi, ein Weichei, kein Mann.

Heute, nach einem Jahr, meint Can, er hätte sich zurückziehen sollen. Wer sich zurückhält, zeigt, dass er ein Mann ist.

Wichtig ist Can sein Freundeskreis ausserhalb der Schule. Da hat er „vernünftiger“ Kollegen. Mit denen läuft das Leben besser. Er fragt sich, warum muss ich meinen Stolz immer auf kämpferische, aggressive Art zeigen?

Cans Eltern sind vor 30 Jahren aus der Türkei in die Schweiz gekommen. Can ist hier geboren. Er meint, als kleiner Ausländer ist man unsicher. Und das darf man nicht sein. Man muss seinen Stolz zeigen, muss stark sein. Can findet, dass er kein typischer Türke ist, er kann relaxter sein als andere. Auch wenn er mit Schweizern zusammen ist, vergisst er nicht, dass er im Grunde Türke ist. Das ist für ihn nicht einfach.

Can ist Moslem, er isst kein Schweinefleisch, aber er trinkt Alkohol. Wenn er einem Freund Alkohol anbietet, dann kann es passieren, dass der sagt: Ich trinke keinen Alkohol, ich bin ein richtiger Moslem. Dann schaut Can zu Boden.

Was Beziehungen angeht, macht Can Unterschiede. Bei einer Türkin oder Albanerin ist er vorsichtig: sie hat eventuell einen Bruder, wenn der davon wüsste, wäre das nicht gut. Eine Schweizerin, meint Can, ‚verarscht‘ man schon mal.



Cans Eltern fänden es gut, wenn er eine Türkin heiraten würde. Er findet es wichtig, dass es eine Frau ist, mit der er gut auskommt, die er liebt.

Can hat eine Schnupperlehre im Detailhandel gemacht. Der Arbeitgeber war zufrieden. Er hat Can aber keine Stelle angeboten, obwohl es noch freie Stellen in der Firma gab. Can meint, er wurde wegen seiner Herkunft abgelehnt. Er ist enttäuscht und empfindet es als Beleidigung. Er hat zwar keinen Wutanfall gekriegt, kann aber verstehen, wenn manche Ausländer ihre Wut zeigen. Er weiss, wenn er seine Wut zeigt, wird es noch schlimmer.



6.8 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

TAMARA - In welcher Klasse bin ich da eigentlich?

Tamara spielt Fussball, und das ziemlich gut. Sie geht an ihre Grenzen, braucht Kondition und Ausdauer, will was erreichen in dem Sport. Wenn sie rauchen und Alkohol trinken würde, schaffte sie es nicht.

Alle in Tamaras Klasse gehen freitagabends in den Ausgang, wo sie sich betrinken und rauchen. Was sie erlebt haben, ist Klassengespräch am Montag. Tamara kann nicht mitreden.

Tamara geht nicht gern Shoppen mit ihren Kolleginnen. Das findet sie langweilig, und schminken mag sie sich auch nicht.

Die ganze Klasse weiss, dass sie an Jesus glaubt. Die Kollegen finden das blöd. Tamara tut das weh, sie zeigt es aber nicht. Sie fühlt sich in der Klasse als Aussenseiterin.

Beim Fussball spürt Tamara die Konkurrenz einer Mitspielerin. Tamara fühlt sich verletzt und traurig. Ihr Selbstbewusstsein wird angeknackst. „Wenn jemand verrückt auf mich ist, sollte ich lieb sein“, denkt sie, spielt dem Mädchen die Bälle zu und lobt sie. So hat Tamara den Konflikt gelöst.

Jungs mögen Tussis, sie stehen auf enge, sexy Kleider, meint Tamara. Sie trägt gern weite Hosen. Jungs reden gern mit Tussis, mit ihr spielen sie Fussball und bewundern sie. Bei Tamara können Jungs sein wie sie sind, müssen nicht immer stark sein und zeigen, wer sie sind.



6.9 BODY TALK - Kurzgeschichten der Portraits

Anne Voss

NADINE - Ich hatte mehr Angst zur Schule zu gehen als Kajak zu fahren

Kajakfahren, das ist eine Herausforderung, dazu braucht's Mut, und da macht Nadine ihr eigenes Ding.

In der Schule stand sie unter Druck, da hat sie sich nach der Meinung und dem Geschmack der Kolleginnen und Kollegen gerichtet und ist doch nicht wirklich akzeptiert worden.

Nadine hat sich anstrengt, die Musik zu hören, die die anderen gut fanden, so zu reden wie sie und anzuziehen, was als cool galt. Sie konnte nicht mehr sagen, was sie gern hatte, war immer auf der Hut, das war anstrengend. Sie hat sich mehr und mehr zurückgezogen und war auf öfters krank.

Sie hatte Angst, allein zu sein, keine Freunde zu haben. Die Lehrer wussten nichts von den Konflikten unter den Schülern. Darüber wurde nie gesprochen.

Nadine hat sich selbständig gemacht und eine Herausforderung gesucht. Sie fing an, Kajak zu fahren. Im Club wird sie von allen akzeptiert. Sie sagt ihre Meinung, und die wird respektiert.

Nadine schwimmt und taucht gern, entspannt sich und fühlt sich wohl.

Angst fühlt sich jetzt beim Kajakfahren anders an als in der Schule. Hier signalisiert sie Gefahr. Und aus Erfahrung weiss sie, was sie im Notfall zu tun hat.



7. BODY TALK - Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

Alice - Rappen

Selbstwirksamkeit

Erlebt Alice beim Rappen (anderen Freude machen).

Gender

Selbstbewusste Rapperin vs. problematisches Muster bei der Partnersuche (Männer, die sie sich ausgesucht hat, waren „Arschlöcher“) und Schuldgefühle beim Sex. Als Rapperin: „Ich kann auch `nen Mann fertig machen“). Sich in ein Verliebtheitsgefühl hineinsteigern (vom jeweiligen Mann unabhängig).

Sexualität

Alice fühlte sich schuldig, ihr fehlt(e?) der Mut, Grenzen zu setzen. Falsche Liebesbeweise, negative Erfahrungen beim Sex.

Körpergefühl

Positives Körpergefühl vs. Selbstverletzung. Alice fühlt sich wohl in ihrem Körper, lässt sich gerne anschauen, verletzt ihren Körper aber auch. Sie löst Konflikte (und starke Gefühle), die sie nicht anders bewältigen kann, über ihren Körper (Ritzen nach Streit mit Eltern).

Selbstbewusstsein

„Ich habe viel zu sagen und ich sag es auch“: Körpergefühl, Texten und Rappen als besondere Fähigkeit vs. Hilflosigkeit in belastenden Situationen, in denen ihr nur autoaggressives Verhalten als Möglichkeit erscheint.

Selbstverletzung

Bei Spannungszuständen Ritzen zur Entlastung nach Streit mit den Eltern, Kiffen.

Konfliktbewältigung

Positiv im Rappen, negativ in der Verzweiflung allein zu Hause, autoaggressives Verhalten, Drogen.

Lebensgefühl + Lebenslust

Grenzerfahrung + Todesfantasien, Eintönigkeit des Lebens vs. Selbstbewusstsein, „Kinderplanung“, „Hochs und Tiefs“. Ihr Tipp: sich in schwierigen Situationen an Schönes erinnern und zuversichtlich sein, sich an die Sachen klammern, die einem Freude machen.

Motive zum Drogenkonsum

Sich erwachsen und cool fühlen, Lust am Ausprobieren, Joint „holt sie runter“.

Abhängigkeit

Regelmässiges Kiffen, das sie trotz Zusammenbrüchen (noch) nicht aufgeben kann.

Nadine - Kajak

Zugehörigkeit

Aus dem Wunsch dazuzugehören, hat Nadine alles so gemacht, wie die anderen es für gut hielten, hat Demütigungen ertragen, Angst vor dem Alleinsein gehabt. Sie ist nicht akzeptiert worden, obwohl sie sich angestrengt, angepasst hat. Die Angst vor der Schule war grösser als die gefährlichen Kajakfahrten.

Körperausdruck

Körperliche Auswirkungen von Stress, Demütigung durch körperliche Erniedrigung (Schwache wurden unter die Dusche gezerrt). Später setzt Nadine ihren Körper kompetent und selbstbewusst ein. Sie kontrolliert eigenständig und wird auch als Jüngste in der Kajakgruppe akzeptiert.

Wo finde ich meinen Ort

Demütigende und ängstigende Erfahrungen in der Schule, aber gegenteilige an dem neu entdeckten Ort des Kajakfahrens.

7. BODY TALK - Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

Grenzen setzen

Bei Alkohol, Rauchen und Drogen kann sie es gut, im sozialen Kontakt gelingt es ihr nicht so gut.

Sich erwachsen fühlen

In der Kajakgruppe wird Selbständigkeit akzeptiert. Man soll und muss eigene Entscheidungen fällen, man darf „Nein“ sagen. Beim Kajakfahren kann Nadine so richtig aus sich herausgehen, alles andere vergessen.

Körpererleben

Im Wasser, beim Schwimmen und Tauchen.

Daniela - Theater

Sexuelle Befriedigung

Auch ohne Orgasmus. Vorspielen: eine Möglichkeit, den Mann glauben zu lassen, er könne die Frau vollkommen befriedigen, aber so kann die Frau auch vortäuschen, dass sie „gut im Bett“ ist. Daniela hat gerne eine gewisse Macht beim Sex, möchte dem Mann das geben, was er möchte. Schwierigkeit herauszufinden, was der Mann mag. Auszusprechen, was man sexuell mag, hält sie für wichtig. Reden beim Sex braucht Vertrauen. Die Angst, körperlich unattraktiv, nicht erotisch zu sein, löst sich auf durch positive Erfahrungen in konkreter körperlicher Begegnung.

Identität/Individualität

Als Rebellin gegen das Familienbild mit dem Symbol des Rauchens. Beim Theaterspielen kann sie unterschiedliche Identitäten ausleben. Sie kann den Alltag loslassen. Das eigenständige Jahr in Lausanne ermöglicht ihr, sich auch in der Einsamkeit mit sich selbst auseinanderzusetzen, eigene Fähigkeiten zu leben und sich zu stabilisieren.

Gender

Sexuelle Belästigung nahm sie erst als Gegebenheit in der Sek hin. Als sie sich dagegen wehrte, machte sie die positive Erfahrung, dass sie von da an mehr Respekt genoss.

Selbsthass

Unsicherheit und Hass auf sich selbst.

Alkohol und Zugehörigkeit

Mitläuferin aus Unsicherheit und aus eigenem Antrieb. Eigenes, kritisches Gespür ignoriert.

Rauchen

Um sich vom Image der „vorbildlichen Familie“ abzulösen. „Familie Zimmermann ist brav, raucht nicht“, dagegen rebelliert sie und fängt an zu rauchen.

Tamara - Fussball

Körpergefühl

Tamara findet alles gut an ihrem Körper, pflegt und stärkt ihn, indem sie keine Suchtmittel nimmt. Sie will etwas erreichen im Fussball.

Ausgrenzung

Sie wundert sich, dass die ganze Klasse Alkohol trinkt und raucht. Alle gehen freitagabends in den Ausgang, nur sie ist nicht dabei, kann dann in der Schule auch nicht mitreden. Shoppen und Schminken, was die anderen Mädchen gern tun, findet sie langweilig.

Verantwortung

Tamara kann Verantwortung für andere, für ein Team tragen.

7. BODY TALK - Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

Beziehungen

In der Schule funktioniert das Gespräch zu zweit, in der Gruppe wird sie kaum beachtet. Zweiergespräch vs. Gruppenphänomen.

Körperveränderung / -verschönerung

Lehnt Tamara ab, Schminke empfindet sie als Maske.

Glaube

Macht sie innerlich ruhig. Aber sie leidet, ohne es zu zeigen, wenn Klassenkollegen sie verspotten, weil sie an Jesus glaubt.

Konflikte

Eine neidische Mitspielerin mobbte Tamara. Sie verlor an Selbstvertrauen. Tamaras Lösung: aufmerksam und lieb zu der Kollegin zu sein.

Gender

Jungen können bei Tamara so sein, wie sie sind. Sie müssen nichts beweisen, was sie anderen Mädchen gegenüber gern tun. Jungen stehen wohl mehr auf Tussis in enger, sexy Kleidung, aber sie spielen gern mit Tamara Fussball, teilen ihr Interesse. Tamara möchte sich so kleiden, wie sie will, sie mag weite Hosen.

Traum

Einmal mit ihren Idolen Fussball zu spielen.

Miriam – Tanzen

Körpergefühl

Beim Tanzen fühlt Miriam sich frei, ist ganz sie selbst. Seit sie tanzt, mag sie ihren Körper, zuvor fand sie ihr Aussehen „nicht schön genug für die Welt“ - problematische Medientypen.

Weiblichkeit

Sie fühlt sich bei der Menstruation „komisch“, „eher wie eine Frau“ und hat „frauliche Gefühle“.

Konfliktbewältigung

Sie tanzt, wenn sie Kummer hat. „Da kann ich loslassen vom anderen“ (siehe auch Gender/Alkohol). Sie ist integriert in diese Gruppe, geführt von vertrauenswürdigen Leiterinnen. Die annehmende, vertrauensvolle Atmosphäre gibt ihr Stärke, Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit. „Die negativen Gefühle habe ich seitdem nicht mehr“.

Zugehörigkeit zu einer Gruppe / Einsamkeit

Sich ausgestossen fühlen in der Schule, das Gefühl: „Es hassen mich alle“, „In der Schule muss ich alles zumachen“ vs. sich integriert fühlen bei roundabout-moving-girls.

Glaube

Tanzen und der christliche Glaube, das passt für sie gut zusammen. In den Pausen werden regelmässig Probleme der Mädchen besprochen.

Schule

Ausgrenzung durch Klassenkameraden, wenn man nicht trägt, was cool ist, wenn man nicht die Klasse Figur hat. Zurücksetzung durch eine Lehrperson, das Gefühl, nicht gemocht zu werden, Leistungsdruck.

Gender/Alkohol

Mädchen können (jedenfalls bei roundabout) über Probleme reden, unter Buben, sagt sie, funktioniere das so nicht, die reagierten auf Probleme mit Alkoholkonsum und fühlten sich dann männlicher. Miriams peergroup ist bedeutsam für ihren Umgang mit Alkohol, denn bei ihnen trinke niemand. Sie sagt, dass die Buben gern auf das Aussehen bei Mädchen gucken, aber „sie mögen auch sympathische Mädchen“.

Sinn

„Ich bedeute etwas auf dieser Welt“ (Glaube).

Selbstbewusstsein

Miriam kann eigene Stärken formulieren, die sich nicht auf Äusserlichkeiten beschränken, und mag ihr Aussehen.

7. BODY TALK - Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

Luca – Hip-Hop

Tanzen als Ressource

Sich gut, frei und sicher zu fühlen. Seit Luca tanzt, spürt er seinen Körper besser, spürt, was er will und kann das auch durchsetzen (Wenn er Alkohol angeboten bekommt, schafft er es jetzt abzulehnen). Beim Tanzen kann er anderen etwas beibringen.

Selbstwirksamkeit

Erlebt Luca beim Tanzen (gebraucht werden). Gegenpol: zermürende Stellensuche.

Selbstwertgefühl

Sich unfähig fühlen (Stellensuche: „Ich habe mich wie ein Hund gefühlt“, Folgen: Rückzug aus Freundeskreis, sich selbst nichts mehr zutrauen), den Grund für die Ablehnungen suchte er bei sich.

Hoffnung

Bei der Stellensuche hat Luca trotz depressiver Gefühle nicht ganz aufgegeben.

Hilfe suchen

Kummertelefon bei geplatzttem Kondom, vertrauensvolles Verhältnis zur Mutter.

Sucht

Luca ist langjähriger Raucher, der Versuch aufzuhören endete in einer krisenhaften Lebenssituation.

Sexualität

Angst, etwas falsch zu machen, die Wünsche seiner Freundin nicht zu erfüllen. Am liebsten hätte er beim ersten Mal mittendrin gestoppt, aber er hat sich gesagt: „Ich muss“. Einmaliges Erlebnis, Körpergefühle, die er zuvor noch nie erlebt hatte, Freude: „Es nun auch gehabt zu haben!“. Er beschreibt das Gefühl, das erste Mal hinter sich zu haben, als symbolischen Zugang zum Erwachsenenleben. Sexualität ist Thema im Freundeskreis, den Kollegen fehlt allerdings die Erfahrung.

Freundeskreis

In Krisenzeiten kaum Kontakt, Gespräche über Sex, Begrüßungsrituale, Versuchung Alkohol.

Partnerschaft

Für Luca ist alles anders geworden, seitdem er mit seiner Freundin zusammen ist.

David - Saxofon

Gefühle

Ausdrücken durch Musik und Körperbewegungen, Musik auch als Rückzugsmöglichkeit und zur Besinnung.

Sexuelle Orientierung

Identifikation als Homosexueller. Was bedeutet es, homosexuell zu sein? David kannte nur die Klischeebilder aus Hollywoodfilmen, in denen er sich nicht wiederfand. Angst, sich selber das Schwulsein zuzugestehen. Identifikation mit Männern in einer Schwulengruppe gibt ihm Kraft. Er zweifelt, ob er sich nicht zu stark als Homosexueller identifiziert. Vielleicht gefällt ihm auch einmal eine Frau.

Integration in eine Gruppe / Zugehörigkeit

Bringt Erleichterung. In der Schule hat David die Sexualität geheim gehalten, in der Schwulengruppe hat er so etwas wie eine Familie von Gleichgesinnten gefunden. Identifizierung, Selbstbewusstsein, Wurzeln spüren.

Sexueller Druck

Erste sexuelle Erfahrung nicht aus Liebe, sondern „es muss mal sein“, hat ihm nicht wirklich gefallen, die Liebe fehlte, Ekel.

Partnerschaft

Es braucht Zeit herauszufinden, was man möchte, und was für ein Mensch zu einem passt.

Reden über Sexualität

Im Akt ist es schwierig zu reden. Verbale „Auswertung nach dem Sex“ gefällt David ganz gut.

7. BODY TALK - Vom Portrait zum Thema

Friederike Tilemann

Can - Thai-Boxen

Selbstwertgefühl

Boxen hat Can mehr Sicherheit auf der Strasse gegeben (im Kopf, nicht im Körper)

Gender

Chilbi-Situation: als Mann wurde von ihm erwartet, sich mit Körperkraft, Aggression und kämpferisch zu wehren, Stärke als Männlichkeitszeichen (Migrationshintergrund).

Unsicherheit

Bereits als kleiner Junge wusste Can, Unsicherheit darf nicht sein. Stress der Integration. Als Angehöriger einer Minderheit Unterlegenheitsgefühl. Demonstration von Stärke. Eltern nicht enttäuschen. Der Familie Ehre machen.

Integration

Leben zwischen zwei Welten (Schweiz/Türkei). Fühlt sich als Türke, als Moslem, laut Pass ist er aber auch Schweizer.

Sex

Ausprobieren, das erste Mal mit Schweizer Mädchen (nicht aus Liebe, sondern um Sex zu erleben, im Nachhinein sagt er es dem Mädchen und dankt ihr).

Heirat

Wunsch/Erwartung der Eltern zu erfüllen, ist in türkischen Familien sehr wichtig. Für Can selbst hat die Liebe Priorität.

Beleidigung/Stress

Can vermutet, dass ihm keine Lehrstelle angeboten wurde, weil er Doppelbürger ist. Er empfindet das als Beleidigung, hält Wut darüber zurück.

Simon – Tätowieren

Körperausdruck

Für Unglück: Dicksein. Tattoos als Ausdruck von Individualität und Distinktion, („Wenn es mir schlecht geht, geht's auch meinem Körper schlecht“).

Aussenseiter/Zugehörigkeit

Körpergewicht, geringes Selbstbewusstsein, wurde fertig gemacht, Einschränkung durch ausgrenzende, verletzende, schlagende Klassenkameraden, negative Rückmeldung durch Lehrer. „Ich habe mich dann selber fertig gemacht, gute Freunde haben mir geholfen, mein Selbstbild zu ändern“.

Drogen

Versuch, dazu zu gehören, ein Cooler zu sein und kein Ausgegrenzter, „Loch in Kopf brennen“, „Nicht mehr da sein wollen“, Rebellieren mit Drogen, Sucht. Rollenwechsel: Jetzt war er derjenige, der andere fertig machte, „Ihr könnt mir gar nichts!“, jetzt kamen sie zu ihm, weil er Drogen hatte.

Selbstwertgefühl

Lauter negative Zuschreibungen, an die Simon selbst glaubte.

Essstörung

Wenn er fertig gemacht wurde, fühlte er Hunger und hat sich „zufrieden gefressen“.

Ziel

Eigene Welt in Ordnung halten: „Ich bin der Simon, ich mach das für mich“.

Freundin

Half, die Drogenzeit zu beenden: „Komplette Wende“.

Unabhängigkeit

Tätowieren als eigene Welt, die ihm ermöglicht, ein unabhängiges Leben zu führen.

Gefühle

Sich ausdrücken im Zeichnen „Jeder kann es auf seine Art tun“.

8. BODY TALK - Vom Thema zum Portrait

Friederike Tilemann

Die Jugendlichen äussern sich über ihre individuelle Sicht auf das Leben. Im Zentrum stehen dabei die Themen «Lust und Schutz», «Essen, Stressen, Bewegen» und «Rauchen, Kiffen, Saufen». Für diese Schwerpunkte finden Sie auf der DVD spezielle Themenfilmen.

Neben diesen Hauptthemen gibt es innerhalb der Portraits **weitere Themenbereiche**, die entwicklungsrelevant für Jugendliche sind. Um mit den Portraits auch dazu arbeiten zu können, sind sie in folgender Tabelle aufgeführt. Die Tabelle ist hierbei lediglich als Vorschlag zur Orientierung zu verstehen. Sie soll helfen, je nach Thema die Portraits auszuwählen, in denen das Thema besonders intensiv, teilweise auch kontrovers, behandelt wird und das sich für eine inhaltliche Auseinandersetzung in der Klasse, Gruppe oder für die Aus- oder Weiterbildung eignet.

Thema	Geeignetes Portrait
Körperlichkeit	<p>Alice, sich körperlich gern präsentieren, aber auch körperlich betäuben und selbst verletzen im Ritzen</p> <p>Simon, Ausgrenzungserfahrungen durch Körperlichkeit – zu dick - aber auch Körper als Ausdruck von Individualität im Tätowieren</p> <p>Luca, sich selbst besser spüren durch Tanzen, sich frei und selbstsicher fühlen</p>
Gender	<p>Alice, selbstbewusste Rapperin, die auch einen «Mann fertig machen kann», gleichzeitig problematisches Muster bei der Partnersuche («Arschlöcher»), Zustimmung zum Sex aus einem Schuldgefühl dem Mann gegenüber</p> <p>Tamara, passt sich im Kleidungsstil nicht an die Erwartungen an, die Jungen von Mädchen haben</p> <p>Can, bestimmte Auswahl von Mädchen, um Sex zu haben</p>
Gruppenzugehörigkeit / Ausgrenzung / Einsamkeit	<p>Nadine, demütigende Erfahrungen in der Schule erlitten, dagegen Anerkennung als selbstbewusste Kajakfahrerin</p> <p>Simon, massive Ausgrenzungserfahrungen in der Schule fördern ein negatives Selbstbild, gute FreundInnen halfen ihm zu positiver Veränderung</p> <p>David, Zugehörigkeit zu seiner Coming-out-Gruppe, «wie eine neue Familie», er spürt seine Wurzeln</p>
Konfliktbewältigung	<p>Alice, in Konfliktsituationen sucht sie Spannungsabbau durch Ritzen, depressive Einsamkeit</p> <p>Miriam, Bei Konflikten hilft ihr das Tanzen, los zu lassen, Konflikte bewältigt sie durch Gespräche und ermuntert auch die Jungen, sich über Gefühle auszutauschen</p> <p>Tamara, Versuch der Konfliktbewältigung durch „liebes“ Verhalten gegenüber einer Konfliktpartnerin</p>

8. BODY TALK - Vom Thema zum Portrait

Friederike Tilemann

Thema	Geeignetes Portrait
Identität / Selbstbewusstsein	<p>Daniela, Abgrenzung von der Herkunftsfamilie, die Angst, mit Narben unattraktiv zu sein, erfuhrt sie als unbegründet und steht zur Zeit des Portraits selbstbewusst auf der Theaterbühne, Spiel mit Identitäten auf der Bühne</p> <p>Miriam, Unzufriedenheit mit ihrem Körper, die durch das Tanzen und die Zugehörigkeit zu der Gruppe zu einem körperlichen Selbstbewusstsein führt.</p>
Lebensgefühl / Sinn des Lebens	<p>Alice, tiefe Verzweiflung, depressive Phasen, Suizidgedanken, aber auch Selbstbewusstsein</p> <p>Luca, bei erfolgloser Stellensuche ein schlechtes Lebensgefühl „wie ein Hund“</p> <p>Daniela, Phasen der Unsicherheit und des Selbsthasses, ein Austauschjahr ermöglicht ihr, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, eigene Fähigkeiten zu leben und sich selbst zu stabilisieren</p>
Unterstützung / Hilfe holen	<p>Luca, ruft bei verlorenem Kondom die Telefonhilfe an und bespricht das Problem mit seiner Mutter</p> <p>David, sucht sich für sein Coming-out eine Gruppe</p>
Selbstwirksamkeit / Etwas bewirken können	<p>Luca, bei der vergeblichen Stellensuche hält er sich selbst für unfähig, aber beim Tanzen kann er anderen Jugendlichen etwas beibringen, wird gebraucht</p> <p>Alice, beim Rappen steht sie im Mittelpunkt, bekommt positives Feedback, andere hören ihr zu, will zeigen, dass auch eine Frau rappen kann</p>
Eigene Gefühle und Ressourcen erkennen	<p>Miriam, durch das Tanzen in der Gruppe ist sie selbstbewusst geworden und weiss um ihre Ressourcen</p> <p>Luca, beim Tanzen fühlt er sich frei und selbstbewusst, kann seinen Körper besser spüren und fühlen, was er will und es auch besser durchsetzen</p> <p>Daniela, das Alleinsein im Austauschjahr ermöglicht ihr die Entdeckung vielseitiger eigener Ressourcen</p>
Grenzen	<p>Can, früher hat er selbst zugeschlagen, körperliche Stärke als Zeichen der Männlichkeit, in Konfliktsituationen kann er sich inzwischen beherrschen</p> <p>Alice, tritt zwar selbstbewusst auf, schützt sich selbst aber nicht durch Setzen von Grenzen – weder in der Sexualität noch beim Drogenkonsum</p> <p>Daniela, sexuelle Belästigung in der Schule interpretiert sie zunächst als «normal», als sie ihre Grenzen deutlich vertritt, erhält sie dafür Anerkennung und Respekt</p>

9.1 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Starke Wörter

Ziele

Wahrnehmen des emotionalen Zustands, Kennenlernen von stärkenden Gefühlen

Schlüsselwörter

Gefühle, Selbstwirksamkeit, Schutz, Unterstützung, Veränderung, Stärkung

Dauer

Ca. 30 Minuten

Material

A3-Halbkarton mit den „starken Wörtern“, evtl. Zeichnungsmaterial

Vorbereitung

Die „starken Wörter“ auf Halbkarton schreiben oder ausdrucken und aufkleben

Anlage

Die Lehrperson, Leiter/in der Gruppe erklärt kurz die Übung und fordert die Jugendlichen auf, die Augen zu schliessen und kurz in sich hineinzuspüren, welche Gefühle oder Körperempfindungen sie gerade wahrnehmen. Ist es Freude, Müdigkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, Vorfreude, Langeweile, Zufriedenheit oder Schmerz?

Danach werden die Jugendlichen aufgefordert, an den ausgelegten Karten mit den „starken Wörtern“ vorbeizugehen, diese zu lesen und sich das Wort zu merken, welches die stärkende Eigenschaft oder emotionale Qualität enthält, die sie jetzt gerade brauchen. Wenn die Jugendlichen ein entsprechendes Wort gefunden haben, gehen sie (ohne Karten) zu ihrem Platz zurück. Sie versuchen, sich zu diesem persönlich gewählten Wort eine Farbe, eine Form vorzustellen und eine körperliche Empfindung damit zu verknüpfen (Wie fühlt sich dieses Wort an, wo spüre ich etwas davon?). Das „starke Wort“ kann – bei genügend Zeit – auch mit Farbstiften oder Filzschreibern niedergeschrieben und persönlich ausgestaltet werden (z.B. als Graffito).

Starke Wörter

Aufmerksamkeit

Liebe

Energie

Selbstständigkeit

Geduld

Verständniss

Kraft

Begeisterung

Offenheit

Geborgenheit

Stille

Humor

Ausdauer

Mut

Freude

Sicherheit

Glück

Zuversicht

Weiterführende Fragen zum Austausch

Wie komme ich zur konkreten Stärkung, nicht bloss zu den Schlagworten?

Wo hole ich mir Unterstützung?

Was können wir hier in der Klasse, Gruppe dazu beitragen?

9.2 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Lebenshaus

Ziele

Die eigene augenblickliche Lebenssituation kennen lernen oder überdenken

Schlüsselwörter

Lebenssinn, Halt und Geborgenheit, Stress und Ruhe, eigene Situation hinterfragen, Träume

Dauer

45 Minuten

Material

Grosses Zeichnungspapier, Farb- und Filzstifte, Zeitschriften und weiteres Bastelmaterial, Leim, Scheren

Vorbereitung

Material bereitstellen

Anlage

Zeichnet alle für euch ein grosses Haus, so wie es euch gefällt (Phantasie ist erwünscht). Darin bekommen die verschiedenen Räume je eine Bedeutung aus eurem Leben:

Haus: Wo stehe ich jetzt? Was ist mir wichtig (Persönlichkeit, Hobby, Kontakte usw.)?

Fundament: Worauf baue ich? Was gibt mir Halt? Was gibt mir Hoffnung oder Kraft?

Mauern: In welchen Situationen brauche ich Abgrenzung, Ruhe für mich?

Küche: Was liegt mir im Moment schwer im Magen? Was stärkt mich?

Schlafzimmer: Was gibt mir meine innere Ruhe? Wie baue ich Stress ab?

Spiel-, Bastelzimmer: Was brauche ich, um mich abzulenken? Wie verbringe ich meine Freizeit?

Keller: Was habe ich tief unten vergraben? Welche „Leichen“ liegen rum?

Estrich: Welche Erinnerungen sind mir so wichtig, dass ich sie aufbewahren will?

Kamin: Was gibt mir Wärme und Geborgenheit?

Rauch: Wo kann ich „Dampf“ ablassen? Was nervt mich, was macht mir Angst?

Garten: Wie ist mein Umfeld? Wo ist es mir wohl? Meine Beziehungen zur „Aussenwelt“?

Wolke: Meine Träume, Wunschvorstellungen?

Es darf gemalt, geklebt, geschrieben, gezeichnet... werden.

Stellt euch anschliessend gegenseitig die Lebenshäuser vor. Rückfragen sind erlaubt. Erzählt einander aber nur soviel, wie ihr wollt – ihr dürft Fragen auch nicht beantworten.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Steht mein Haus auf stabilem Grund? Sind die Zimmer ausreichend möbliert? Kann in der Zukunft noch ein Stockwerk hinzugefügt werden? Braucht es einen grösseren Garten?

9.3 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Ich-Plakate

Ziele

Erkennen eigener Stärken, Umgehen mit Selbstbewertung und Fremdzuschreibung

Schlüsselwörter

Schutzfaktoren, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Fremdeinschätzung

Dauer

Ca. 30 Minuten

Material

A3 Papiere, Farbstifte, Filzstifte Neocolor, evtl. Polaroidkamera oder Digitalkamera mit Farbdrucker

Vorbereitung

Material bereit stellen

Anlage

Mädchen und Jungen fertigen „Ich-Plakate“ an: sie malen ein Bild von sich oder kleben ein Foto auf. Dazu füllen sie folgende Zeilen aus, pro Zeile dürfen mehrere Aussagen stehen:

Ich kann gut...

Das gefällt mir an mir am besten...

Das gefällt anderen Leuten an mir am besten...

Im Anschluss daran wird in frei gewählten Kleingruppen (max. 3 Jugendliche) darüber gesprochen, worauf die Jugendlichen stolz sein können. Speziell soll bei der 2. und 3. Frage darauf geachtet werden, ob es Unterschiede in der Selbst- und in der Fremdwahrnehmung gibt. Sind geschlechterbezogene Unterschiede zu erkennen? Wie gehen die Jugendlichen mit der Fremdeinschätzung um?

Alternative

Partnerarbeit (freie Wahl auf Grund des Vertrauens)

In einem ersten Schritt notieren sich die einzelnen Jugendlichen, was sie an sich selbst mögen, was ihnen an sich selbst gefällt. (Wichtig: unbedingt darauf hinweisen, dass äussere **und** innere Qualitäten gesucht sind).

Auf einem zweiten Papier beschreiben die Jugendlichen nun, was ihnen an der Partnerin, am Partner gefällt. Anschließend tauschen die beiden die gemachten Beschreibungen der äusseren und inneren Qualitäten aus.

Weiterführende Fragen zum Austausch:

Warum fällt es einem so schwer, positive Dinge über sich selbst zu schreiben – negative gäbe es doch viel mehr?

Wie gehe ich mit den Unterschieden zwischen Fremd- und Selbstbild um bzw. warum stimmen Fremd- und Selbstbild überein?

9.4 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Wohlfühlen ist ein Muss!

Ziele

Sich bewusst werden, was einem gut tut
Entspannung als Strategie gegen den Stress kennen lernen und evtl. ausprobieren
Sich seiner Angespanntheit bewusst werden

Schlüsselwörter

Stress, Anspannung, Wohlfühlen, Entspannung, Ruhe, Selbstwahrnehmung

Dauer

10 Minuten für den Einstieg, 15 bis 25 Minuten für die Wahl eines Gegenstandes und anschliessendes Gespräch, 1 Stunde für die Wohlfühloase

Material

Meditationsmusik und viele verschiedenen Dinge, die uns gut tun und die zu unserer Entspannung beitragen. Zum Beispiel: Badeöl, Massageöl, Massagerolle, Duftkerzen, ätherische Öle, feine Salben, Igelbälle, Malsachen, Musik-CDs, Bücher, Sportsachen, Tagebuch, Briefpapier, Karteikarten und Stifte, um eigene Ideen aufzuschreiben...

Vorbereitung

Zusammenstellen der „Wohlfühldinge“: Das kann auch für Sie selbst ein Moment des Nachdenkens werden. Gehen Sie durch Ihre eigene Wohnung und überlegen Sie ganz bewusst, welche Dinge eigentlich zu Ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen.

Anlage

Entspannungstipps

Auf der Website von Gesundheitsförderung Schweiz findet sich eine Datei mit einfachen, klaren Anleitungen zum Entspannen: http://www.gesundheitsfoerderung.ch/common/files/knowhow/scientific/entspannungstipps_d.pdf .

Beginnen Sie jeden Schultag mit einem dieser 12 Tipps oder setzen Sie im Unterricht einen der Vorschläge um, wenn sich alle gestresst fühlen. Vor der Übung mit den Wohlfühldingen können Sie ein oder zwei Übungen mit der Klasse, Gruppe durchführen.

Vielen Menschen fällt es schwer, sich bewusst zu entspannen und ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Vielen Menschen fällt es ausserdem schwer, es sich gut gehen zu lassen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Diese Übung soll daher Mut machen, sich selbst zu verwöhnen.

Im Raum werden möglichst viele Gegenstände verteilt. Zu ruhiger, meditativer Musik gehen die Jugendlichen durch den Raum und betrachten die „Wohlfühldinge“. Alle suchen sich einen Gegenstand heraus, der sie im Moment besonders anspricht. Diejenigen, die bereits einen Gegenstand ausgewählt haben, kehren zurück in den Stuhlkreis, sollen aber weiterhin leise sein. Ist ein Gegenstand bereits weg, dann schreiben die Jugendlichen diesen auf ein Papier. Stellt euch im Kreis eure Gegenstände und die damit verbundenen Erfahrungen vor.

9.4 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Evtl. anschliessend eine Wohlfühloase gemeinsam einrichten mit verschiedenen Posten: Massage, Gurkenmaske, Meditationsraum, Peeling, Malatelier... Die Jugendlichen können eigene Ideen, Tipps zum Wohlfühlen einbringen. Je zu zweit einen Posten einrichten mit den vorhandenen Wohlfühldingen. Danach immer zu zweit durch den Parcours (bei einigen Posten ist es wichtig, dass genügend Vertrauen zwischen den Beiden vorhanden ist).

Weiterführende Fragen zum Austausch

Warum hast du dich für diesen Gegenstand entschieden?

Hast du bereits Erfahrungen damit gemacht – in welcher Art?

Wo, wann brauchst du Entspannung? In welchen konkreten Situationen?

Hast du dir eine bestimmte Zeitdauer für Entspannung, Anti-Stress reserviert – pro Tag, Woche, Monat, Jahr?

Was tust du dir selbst Gutes?

Warum macht man das so wenig, so ungern?



9.5 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Gemeinsam statt einsam!

Ziele

Gemeinsam etwas zustande bringen, das allein nicht zu schaffen wäre
Spüren, dass wir einander brauchen
Einander näher kommen und lernen, aufeinander zu reagieren

Schlüsselwörter

Sich auf andere einlassen, eigenständig und trotzdem angewiesen sein, lustvoll gestalten

Dauer

30 Minuten und 10 Minuten für Abschluss

Material

Pro Person ein Blatt Papier und einen Farbstift oder Wachsmalkreide

Vorbereitung

Bereitstellen des Materials

Anlage

Ein farbiges Bild mit einer Farbe.

Jedes Gruppenmitglied soll eine Farbe aussuchen und auf einem Blatt Papier zu zeichnen beginnen (Es kann vorgegeben werden, was gezeichnet werden soll, oder alle können selber wählen). Sobald jemand mit seiner Farbe nicht mehr auskommt und eine andere Farbe für seine Zeichnung benötigt, muss er/sie zu der Person mit der gesuchten Farbe. Nachdem höflich um Mithilfe gebeten wurde, wird die Hand dieser Person auf dem eigenen Blatt geführt. Alle sind verpflichtet, ihre Hand führen zu lassen, um so gemeinsame Kunstwerke zu schaffen.

Sich wieder finden

Steht euch zu zweit so gegenüber, dass sich eure Handflächen berühren. Jetzt schliesst ihr die Augen, dreht euch einmal um euch selbst und versucht, euch blindlings wieder zu finden. Wiederholt das Ganze mehrere Male! Dabei könnt ihr auch andere Partner und Partnerinnen suchen. Welche Unterschiede bemerkt ihr dabei? Tipp: Achten Sie als Lehrperson, Leiter/in der Gruppe auf eine ruhige Atmosphäre!

Weiterführende Fragen zum Austausch

Was verbindet uns als Gruppe, als Klasse?

Was braucht es, damit wir uns als Gemeinschaft wahrnehmen?

Welche Verbindungen untereinander sind deutlich sichtbar, welche nur spürbar?

9.6 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Ja – Nein – Spiel

Ziele

Durchsetzungsvermögen und Abgrenzung lernen bzw. verbessern, Grenzen setzen

Schlüsselwörter

Abgrenzen, Durchsetzen, Grenzen ziehen, sich behaupten, nicht unterkriegen lassen, sich nicht einschüchtern lassen

Dauer

Ca. 25 Minuten

Material

Keines

Vorbereitung

Keine

Anlage

Partnerarbeit: Während einer Minute sprechen die Paare einen Dialog, der nur aus JA und NEIN besteht. Die eine Person darf während dieser Zeit auf alle möglichen Arten nur JA sagen, das Gegenüber nur NEIN. Sie sollen dabei möglichst ernst bleiben.

Nach einer Minute wechseln die Rollen. Anschliessend tauschen sie sich über folgende Fragen aus:

Ist es dir besser gelungen, dich mit dem JA oder mit dem NEIN durchzusetzen?

Welche Gefühle löste das bei dir aus?

Dieses Spiel wird mit 2 bis 4 anderen Jugendlichen durchgeführt.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Im Plenum Auswertung am Schluss des Spiels:

Bei wem ist es mir schwer gefallen, mich durchzusetzen?

Wen habe ich gefühlsmässig gut überzeugen können?

Empfand ich es anders, je nach dem, ob ein Mädchen oder ein Junge gegenüber stand? Was sage ich grundsätzlich lieber: JA oder NEIN?

Wie fühle ich mich nach diesem Spiel?

Kenne ich Situationen, in denen es mir schwer fällt, NEIN zu sagen?

9.7 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Ich denke, also bin ich – ich hole Hilfe, also entwickle ich mich!

Ziele

Erkennen, dass alle Menschen Probleme haben

Lernen, dass Hilfe holen stark ist und Nichtstun schwach

Herausfinden, dass sie sich gegenseitig helfen und unterstützen können

Schlüsselwörter

Probleme, reden können, Hilfe holen, Unterstützung annehmen, Zugehörigkeit, Schutz, Selbstwert, Hoffnung

Dauer

1 – 2 Lektionen (je nach Wahl der verschiedenen Vorschläge zur Umsetzung)

Material

Diverses, ist jeweils bei den einzelnen Aktivitäten angeben

Vorbereitung

Bereitstellen des jeweiligen Materials, Requisiten für die Szenenspiele

Anlage

Erfahren, dass Probleme geschildert werden dürfen

Erstellt eine Klagemauer: Notiere Probleme, die dich im Moment beschäftigen oder in der Vergangenheit beschäftigt haben, auf Post-it-Zettel und klebe sie an eine im Voraus bestimmte Wand, die Klagemauer.

Variante mit kleinerer Exposition

Werft die Probleme in einen gemeinsamen Topf, zieht sie dann heraus, liest den Inhalt vor und klebt einen Zettel nach dem anderen an die Klagemauer, indem ihr sie gleichzeitig nach vorher ausgemachten Kriterien ordnet. (Zum Beispiel: Einzelprobleme, altersbedingte Probleme, Gruppenprobleme oder vornehmlich persönliche, familiäre, schulische, kollektive Probleme oder ordnet nach Themengruppen wie: Schule, Elternhaus, Freunde, Clique, Umwelt, Konsum.)

Material: Post-it, Stifte

Variante

Betrachtet den Themenfilm „Rauchen, Kiffen, Saufen“ und notiert für euch selbst, mit welchen Problemen die Porträtierten zu kämpfen haben. Schreibt die Probleme auf Post-it und ordnet sie gemeinsam an der Klagemauer. Es wird vielleicht einige unterschiedliche Beschreibungen zum selben Problem geben. Das kann aufzeigen, dass nicht alle auf ihre Probleme gleichermassen reagieren und dass unterschiedliche Gewichtungen gemacht werden.

4er-Gruppen: An einer Klagemauer habt ihr Probleme, die euch beschäftigen, angeklebt. Erzählt einander nun in den Gruppen von euren Problemen und wichtig! wie ihr damit umgeht. Schreibt je auf einen Zettel ein Problem und darunter eine Handlung, die ihr schon angewandt habt oder deren Anwendung ihr euch vorstellen könnt, wenn euch das Problem unter Druck setzt (pro Problem-Handlung einen Zettel nehmen). Sortiert sie dann nach den Kriterien: „Was lenkt vom Problem ab?“ und „Was kann der Lösung eines Problems dienen?“

9.7 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Szenenspiele

Tipps zur Umsetzung: Die methodische Eigenart von Szenenspielen besteht darin, dass sich Untergruppen im geschützten Theater dem Plenum gegenüber ausdrücken können. Ihre didaktische Funktion als Lehrperson, Leiter/in einer Gruppe besteht in der Anleitung zum Spiel und in der Leitung der Diskussion über die verschiedenen Szeneninhalte.

Sie können der Gruppe den Zugang zur anspruchsvollen und lustvollen Improvisation erleichtern, indem Sie vorgängig ein mögliches Vorgehen beim Vorbereiten der Szene exemplarisch besprechen. Wichtig: es geht um Anregungen und nicht um Vorgaben.

*Sie können den sicheren Hort der Rolle auch in Gesprächen über die Szenen wahren, in dem Sie Ihre Gruppe anweisen, von der Rolle und **nicht** von der Person, die sie gespielt hat, zu sprechen: z.B. „Mir ist aufgefallen, dass du als Max gesagt, gemacht, erzählt, gespielt hast...“ Vermeiden Sie, Bezüge zwischen Rolle und Spieler/in zu konstruieren. Der Bezug zur persönlichen Realität soll von den Teilnehmenden selber kommen.*

Sie können den Jugendlichen das Eintauchen in die Rollen mit dem Einsatz von Requisiten erleichtern. Das Annehmen und Verwenden von fremden Namen sind ein Muss, sie erlauben vermehrtes Ausschöpfen der Verhaltensmöglichkeiten einer Rolle.

Szene

Tröstende Mittel finden, eine hoffnungslose Situation retten

2er-Gruppen, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: „Die Schwestern Loredana und Mariangela Protetti haben strenge Eltern. Sie dürfen nicht an die Party von Linda Freud. Sie schliessen sich in ihr Zimmer ein.“

Szene

Umgang mit Blossstellung

3er-Gruppen, Vorbereitungszeit 10 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: „Tom und Marina suchen Nadja, die vom Geburtstagsfest davongelaufen ist, nachdem Tom sie vor allen wegen ... blossgestellt hat.“

Probleme lösen wollen

Lies für dich nochmals die Probleme an der Klagemauer. Wenn dich ein Problem anspricht, nimm den entsprechenden Zettel an dich und nimm dir vor, heute Abend genauer darüber nachzudenken. Hat jemand deinen Wunsch-Zettel schon abgehängt, schreibe das Problem auf einen bereitliegenden Zettel.

Variante

Stelle dich vor die Klagemauer und überlege dir, ob du einen dir nahe stehenden Menschen kennst, der eines der aufgeschriebenen Probleme hat. Nimm dir vor, die Person innert einer Woche auf dieses Problem anzusprechen und ihr deine Hilfe anzubieten.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Was ist unter dem Begriff Selbstwirksamkeit zu verstehen?

Wenn der Schuh drückt, suchen wir nach der Ursache und ändern etwas, damit Besserung eintritt – was machen wir wenn uns Probleme drücken?

Hilfe holen gilt nach wie vor als uncool, als schwach und zeigt, dass man ein Weichei ist – dabei sind alle, die sich helfen lassen, froh um einen Input von aussen. Was also passiert auf Beratungsstellen?

Zum Beispiel jemanden von einer Beratungsstelle einladen und die Arbeitsweise kennen lernen.

9.8 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Häsch es Problem?!

Ziele

Andere mit ihren Problemen ernst nehmen und eigene Erfahrungen weitergeben Lernen aus Erfahrung

Schlüsselwörter

Umgang mit Problemen, eigene Bedürfnisse erkennen, für einander da sein, sich helfen lassen, Hilfe annehmen, von sich auf andere schliessen

Dauer

Mindestens 60 Minuten

Material

Verschiedene Jugendzeitschriften (BRAVO, Girl, Mädchen, etc.), Texte aus dem Internet, Schreibzeug, Papier

Vorbereitung

Kauf von Jugendzeitschriften, einige ausgewählte Fragen zusammenstellen aus dem Internet bei Beratungsseiten wie: www.tschau.ch, www.durchblick.ch

Anlage

Die Jugendlichen werden durch Texte aus der Beratungsarbeit von Tschau, Durchblick und aus Jugendzeitschriften ans Thema herangeführt. Sie schreiben ihr persönliches oder fiktives Problem anonym als Leserbrief auf. Diese Briefe werden jeweils von einer Gruppe von max. 3 Jugendlichen beantwortet. Je nachdem, wie gut sich die Klasse/Gruppe kennt, kann am Schluss über einzelne Probleme im Plenum diskutiert und ausgetauscht werden. Genug Raum für Akzeptanz und Vertrauen schaffen, sonst öffnen sich die Jugendlichen nicht. Aufpassen, dass sich niemand bloss gestellt fühlt!

Variante

Schaut euch in Ruhe drei, vier (frei gewählte) Porträts von „Body Talk“ an und notiert euch dabei, mit welchen Problemen die jeweiligen Porträtierten zu kämpfen haben. Danach besprecht ihr in Gruppen von max. 3 Jugendlichen, wie diese Porträtierten hätten unterstützt werden können. Welche Themen hätten in einer möglichen Beratung angesprochen werden müssen? Welche Lösungen, Tipps hätten Unterstützung gebracht? Was würde helfen, in einer „Problem-, Krisen- oder Notsituation“ den Weg zu einer Beratungsstelle zu finden?

Weiterführende Fragen zum Austausch

Wo gibt es Beratungsstellen? Wie sind die geöffnet? Wofür sind die zuständig?

Wann würde ich auf eine Beratungsstelle gehen? Mit welchen Themen?

Was würde mir helfen auf einer Beratungsstelle – Tipps, fertige Lösungen, Ratschläge, Theorien, Flyers...

Was wären deine Erwartungen an Beratungspersonen?

9.9 BODY TALK - Lektionsvorschläge Portrait-Filme

Ady Baur

Mein ganz persönlicher Staat

Ziele

Überprüfung der Einstellung zum eigenen Körper (eher für ältere Jugendliche, ab Mitte der 2. Oberstufe)

Schlüsselwörter

Körperwahrnehmung, Ressourcen, Risikofaktoren, abstraktes Vorstellen

Dauer

Ca. 1 Stunde

Material

Grosse Blätter, Ölkreiden und Arbeitsblatt mit den Fragen zur Körperpolitik

Vorbereitung

Bereitstellen des Materials. Machen Sie sich im voraus unbedingt Gedanken über ihre eigene Körperpolitik, da die Aufgabenstellung sehr anspruchsvoll ist.

Anlage

Die Jugendlichen werden angeleitet, sich mit ihrem Körper ausführlich zu beschäftigen und ihn einmal „anders zu sehen“, nämlich als Landkarte. Sie zeichnen ihren Körperumriss als Lieblingsland auf und erarbeiten mit Hilfe des Arbeitsblattes eine Landkarte ihres Körpers.

Körperpolitik

Wo ist die Hauptstadt, das Zentrum?

Wo verlaufen die Grenzen der einzelnen Regionen, Kantone, Bundesländer?

Wie heissen die Regionen?

Wo sind die reichen, wo die armen Regionen?

Gibt es irgendwo Spannungen, Unruhen? Wo?

Welche Lösungsmöglichkeiten siehst du, und was willst du dort investieren?

Was exportieren die einzelnen Regionen, was geben sie nach aussen?

Was müssen einzelne Regionen importieren, sich einholen, damit es ihnen gut geht?

Wo sind die Verteidigungskräfte, Unterstützungstruppen stationiert?

Was bekämpfen sie, gegen wen sind sie gerichtet?

Welche Aussenpolitik betreibst du? Wie trittst du nach aussen auf?

Wie wird dein Land von aussen wahrgenommen?

Wie ausgebaut sind die Verbindungen (Hauptverkehrsachsen) zwischen den Regionen?

Haben Regionen mit der Hauptstadt oder untereinander Konflikte?

Wo sind die grössten Energievorkommen und Bodenschätze?

Wo sind Erholungs- und Wellness-Gebiete?

Wo sind Sehenswürdigkeiten?

Wo finden sich historische Gedenkstätten?

Gibt es unerforschte Gebiete?

Gib deinem Staat einen Phantasienamen und signiere dein Bild.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Was hat dir am meisten Mühe und was den grössten Plausch bereitet?

Welche Erkenntnisse hast du aus dieser Arbeit gezogen in Bezug auf den Umgang mit deinem Körper?

Wenn du die anderen „Länder“ betrachtest, was kannst du für deine „Politik“ nutzen?

Gibt es was, das du ähnlich machen könntest, oder gibt es Dinge, die du ganz sicher nie so lösen würdest?

10.1.1 BODY TALK - Lektionvorschlag 1 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Warmup zum Thema „Lust und Schutz“

Ziele

Die Teilnehmenden setzen sich mit Aussagen von Jugendlichen zum Thema Sexualität auseinander.

Schlüsselwörter

Geschlechterrollen, Einstimmung ins Thema, Rollenbilder

Dauer

45 Minuten inkl. Filmbetrachtung und Auswertung.

Material

Aussagen, Symbolkarten MANN / FRAU

Vorbereitung

Kopieren der Statementkarten auf A4

Aufhängen der Symbolkarten MANN / FRAU

Anlage

Aussagen aus dem Themen-Film „Lust und Schutz“ werden in grosser Schrift auf Papierbögen kopiert und im Gruppenraum auf dem Boden ausgelegt. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, die Aussagen nach Geschlecht zu ordnen. Sie hängen dabei die Papierbögen zu den jeweiligen Geschlechtssymbolen.

Nach dem Betrachten der Filmsequenz können die Karten nochmals angeschaut und dem richtigen Geschlecht zugeordnet werden. (Lösungen siehe Blatt „Aussagen von Männern“ / „Aussagen von Frauen“)

Variante: Falls die Gruppe Schwierigkeiten hat, zu einem Gruppenkonsens zu gelangen, können die Karten auch verteilt werden. Jeder Teilnehmer liest eine Aussage seiner Gruppe vor und teilt die Karte den Geschlechterkarten zu.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Was hat euch bewogen, die Aussagen so anzuordnen?

Gibt es Aussagen, die klar von einer Frau/einem Mann stammen?

Welches sind Klischees, welches nicht?

Welche Themen beschäftigen Jugendliche aus eurer Sicht?

10.1.1 BODY TALK - Lektionvorschlag 1 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Vorlage A

Aussagen aus dem Themenfilm „Lust und Schutz“ (O-Töne)

Es war so ein Kribbeln, wie ich es noch nie gespürt habe. Ein richtig komisches Gefühl.

Ich bin auch sehr befriedigt, wenn ich keinen Orgasmus habe.

Natürlich weiss man, was ein Kondom ist, natürlich weiss man, dass man ein Kondom nehmen sollte, aber in dem Moment, wo beide spitz sind wie weiss was, da überlegt man eben nicht mehr viel.

Also, ich denke, da sind viele Jugendliche einfach blind und naiv und denken, mir passiert doch so was nicht. So hab ich, ehrlich gesagt, auch gedacht.

Also, ich muss ehrlich sagen, ich hab noch nie ein Kondom benutzt. Ich wüsste noch nicht mal, wie ich es anwenden sollte.

Es war mir einfach scheissegal. Ich hab im Moment gelebt, und da sind so Gedanken wie ‚Aids‘ oder ‚Kinder bekommen‘... haha...!

Ich hab die Telefonhilfe angerufen und gefragt, was man machen könnte. Da hat sie uns gesagt: ‚Pille danach‘.

Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden. Ich finde, ein Mann, der zum Sex bereit ist, muss ein Kondom dabei haben. Ich finde aber auch, eine Frau sollte ein Kondom dabei haben.

Als Schutz sollte man sicher ein Kondom nehmen. Für den Anfang ist das sicher der beste Schutz gegen Krankheiten. Am besten ist noch dazu die Pille. Einfach beides.

Man kann wirklich sagen, wir können froh sein, dass es nicht Aids oder Hepatitis war, sondern nur eine Entzündung, brennt zwar beim Pissen, aber ist ok.

Ich versuche halt, das Kondom in den Sexualakt einzubringen, um nicht eine Unterbrechung zu haben, hier hören wir auf, hier legen wir's Kondom an, dann machen wir weiter, sondern wir versuchen, das Kondom ins Spiel, in den Akt einzubinden, dass man es auch als lustvoll empfindet.

Für mich ist einfach ganz klar, ich mach's nicht ohne Kondom.

Ich find's sehr wichtig, dass man darüber diskutiert, was einem gefällt.

Ich hätte wirklich klar sagen müssen ‚nein, das nicht‘, anstatt immer nur die Hand wegzuschieben oder so.

Also, ich hab mir immer vorgestellt, dass es schön sein wird (das erste Mal), romantisch...

Mal darüber reden zu können, was man gemacht hat, das ist auch interessant. Mal zu sagen, was das für'n Gefühl ist, wenn's falsch ist oder nicht gut.

Ich denke schon, dass man was kaputt machen kann, wenn man zu viel ‚hirnt‘ im Bett.

10.1.1 BODY TALK - Lektionvorschlag 1 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Aussagen von Männern

LUCA

Es war so ein Kribbeln, wie ich es noch nie gespürt habe. Ein richtig komisches Gefühl.

CAN

Natürlich weiss man, was ein Kondom ist, natürlich weiss man, dass man ein Kondom nehmen sollte, aber in dem Moment, wo beide spitz sind wie weiss was, da überlegt man eben nicht mehr viel.

SIMON

Es war mir einfach scheissegal. Ich hab im Moment gelebt, und da sind so Gedanken wie ‚Aids‘ oder ‚Kinder bekommen‘... haha...!

LUCA

Ich hab die Telefonhilfe angerufen und gefragt, was man machen könnte. Da hat sie uns gesagt: ‚Pille danach‘.

SIMON

Man kann wirklich sagen, wir können froh sein, dass es nicht Aids oder Hepatitis war, sondern nur eine Entzündung, brennt zwar beim Pissen, aber ist ok.

DAVID

Ich versuche halt das Kondom in den Sexualakt einzubringen, um nicht eine Unterbrechung zu haben, hier hören wir auf, hier legen wir's Kondom an, dann machen wir weiter, sondern wir versuchen, das Kondom ins Spiel, in den Akt einzubinden, dass man es auch als lustvoll empfindet.

DAVID

Ich find's sehr wichtig, dass man darüber diskutiert, was einem gefällt. Und wenn's beim Sex ist und einem was nicht gefällt.

SIMON

Mal darüber reden zu können, was man gemacht hat, das ist auch interessant. Zu sagen, was das für'n Gefühl ist, wenn's falsch ist oder nicht gut.

Aussagen von Frauen

DANIELA

Ich bin auch sehr befriedigt, wenn ich keinen Orgasmus habe.

ALICE

Also, ich denke, da sind viele Jugendliche einfach blind und naiv und denken, mir passiert doch so was nicht. So hab ich, ehrlich gesagt, auch gedacht.

ALICE

Also, ich muss ehrlich sagen, ich hab noch nie ein Kondom benutzt. Ich wüsste noch nicht mal, wie ich es anwenden sollte.

DANIELA

Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden. Ich finde, ein Mann, der zum Sex bereit ist, muss ein Kondom dabei haben.

NADINE

Als Schutz sollte man sicher ein Kondom nehmen. Für den Anfang ist das sicher der beste Schutz gegen Krankheiten. Am besten ist noch dazu die Pille. Einfach beides.

DANIELA

Für mich ist einfach ganz klar, ich mach's nicht ohne Kondom.

NADINE

Ich hätte wirklich klar sagen müssen ‚nein, das nicht‘, anstatt immer nur die Hand wegzuschieben oder so.

ALICE

Also, ich hab mir immer vorgestellt, dass es schön sein wird (das erste Mal), romantisch...

DANIELA

Ich denke schon, dass man was kaputtmachen kann, wenn man zu viel hirnt im Bett.

10.1.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Autos, Verhütung oder Kaffee? Was war das Thema?

Titel

Autos, Verhütung oder Kaffee? Was war das Thema?

Ziele

Die Teilnehmenden reflektieren die für sie relevanten Themen aus dem Themenfilm „Lust und Schutz“.

Schlüsselwörter

Themensuche

Dauer

Ca. 45 Minuten

Material

Grosse Zeichnungs- oder Flipchartblätter, A4 Portraits der Jugendlichen aus BODY TALK.

Vorbereitung

5 Plakate mit den Namen der Darsteller von „Lust und Schutz“. Vorüberlegungen zur Gruppenbildung. Vorbereitung von Fragestellungen.

Anlage

Nach dem Betrachten von „Lust und Schutz“ werden die Teilnehmenden in 5 Gruppen eingeteilt. In den Gruppen notieren sie auf dem Plakat, welche Themen Daniela, David, Luca und die anderen angesprochen haben. Es hilft, bei der Erklärung der Methode darauf hinzuweisen, dass es Themen gibt, die offensichtlich sind und solche, die weniger sichtbar sind bzw. hinter den Aussagen stehen.

Nach der Gruppenarbeit werden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt und diskutiert. Die gesamte Gruppe kann bei den einzelnen Personen noch ergänzen. Bei der Diskussion können untenstehende Fragen einbezogen werden.

Variante 1: Die Gruppen erarbeiten nicht die Themen einzelner Personen vom Film, sondern Themen, die im ganzen Film vorhanden sind. Nach der Gruppenarbeit werden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt und diskutiert. Eine Ergänzung ist nicht mehr nötig.

Variante 2: Nach dem Betrachten des Films können anstelle von Themen Gefühle, die bei den Darstellenden sichtbar werden, in den Gruppen notiert werden. Nach der Gruppenarbeit werden die Ergebnisse ebenfalls allen Teilnehmenden vorgestellt und diskutiert.

Nach dieser Sequenz ist es möglich, Themen, die notiert wurden, mit geeigneten Methoden zu vertiefen. Dabei können die Teilnehmenden auch ihre Voten abgeben.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Welche Themen sind offensichtlich, welche weniger sichtbar?

Welche Unterschiede bestehen zwischen den Personen?

Gab es Themen, die bei allen vorkommen?

Sind das Themen, die alle Jugendlichen beschäftigen?

Gibt es Themen, die euch fremd sind?

Welche Gefühle habt ihr beobachtet?

Könnte man diese in positive oder negative Gefühle einordnen?

Wann tauchen positive, wann negative Gefühle auf?

Könnt ihr von eigenen Gefühlen erzählen? Sei es in Beziehungen oder als Single?

10.1.3 BODY TALK - Lektionsvorschlag 3 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Ganz richtig – ganz falsch?

Ziele

Die Teilnehmenden setzen sich mit verschiedenen Aussagen oder Thesen auseinander und sind in der Lage, diese für sich zu bewerten.

Schlüsselwörter

Meinung bilden, andere Positionen wahrnehmen

Dauer

Ca. 45 Minuten

Material

Thesen und Aussagen auf A3 Plakaten, Klebepunkte in drei verschiedenen Farben (blau, gelb, grün).

Vorbereitung

Die Thesen und Aussagen aufhängen. Klebepunkte so vorbereiten, dass jeder Teilnehmende von jeder Farbe eines für jedes Plakat erhält.

Anlage

Die Teilnehmenden erhalten den Auftrag, die Aussagen und Thesen mittels Klebepunkten zu bewerten. Dazu kleben sie die jeweils für sie zutreffende Farbe auf das Plakat.

Blauer Punkt: Ich finde das auch...

Gelber Punkt: Ich finde das nicht und bin anderer Meinung...

Grüner Punkt: Dazu kann oder will ich mich nicht äussern...

Auf jedem Plakat kleben so viele Punkte wie Teilnehmende anwesend sind.

Danach wird das Ergebnis in der Klasse ausgewertet und besprochen. Dazu können die einzelnen Thesen und Aussagen einzeln betrachtet werden.

Weiterführende Fragen zum Austausch

War es schwierig, Aussagen zu kommentieren? Wo und weshalb? Wo und weshalb war es einfach?

Weshalb ist man sich über Aussagen einig oder uneinig?

Was führt Menschen dazu, eine Meinung zu vertreten?

Was kann Menschen dazu bringen, Aussagen oder Thesen nicht zu bewerten?

Weshalb machen wir diese Übung? Welchen Nutzen soll sie haben?

10.1.3 BODY TALK - Lektionsvorschlag 3 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Thesen und Aussagen

Also, ich denke, da sind viele Jugendliche einfach blind und naiv und denken, mir passiert doch so was nicht.

Schwangerschaft, da sagen Männer schnell mal, ach komm, das wär doch ok...

Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden. Ich finde, ein Mann, der zum Sex bereit ist, muss ein Kondom dabei haben.

Wenn ich ohne Kondom Sex habe, ist bei mir obligatorisch, dass ich ihre / seine Vergangenheit und sie / ihn gut kennen muss.

Oft mit Frauen / Männern ohne Kondom schlafen.

Ich versuche halt das Kondom in den Sexualakt einzubringen, um nicht eine Unterbrechung zu haben, hier hören wir auf, hier legen wir's Kondom an, dann machen wir weiter, sondern wir versuchen, das Kondom ins Spiel, in den Akt einzubinden, dass man es auch als lustvoll empfindet, dass man versucht, es zu integrieren, es gern tut und automatisch.

Ich find's eher schwierig, bei einem Mann / einer Frau herauszufinden, was er / sie schön findet und was nicht.

Manche Mädchen tun vielleicht in dem Moment so, als wenn's ihnen gut tut, vielleicht simulieren sie das ja nur.

Mal darüber reden zu können, was man gemacht hat, das ist auch interessant. Mal zu sagen, was das für'n Gefühl ist, wenn's falsch ist oder nicht gut.

Ich find's sehr gut, wenn man darüber reden kann, was man schön findet und was nicht unbedingt.

Ich denke schon, dass man was kaputt machen kann, wenn man zu viel hirnt im Bett.



10.1.4 BODY TALK - Lektionsvorschlag 4 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Ich mag den Kuss auf den Bauch...

Ziele

Die Teilnehmenden erkennen die Wichtigkeit, über Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche in einer Beziehung zu sprechen. Sie vertiefen die Aussagen zum Thema „Über Sex sprechen“ aus „Lust und Schutz“.

Schlüsselwörter

Sprache, Kommunikation, Bedürfnisse, Wünsche

Dauer

Ca. 45 Minuten

Material

A3 Zeichnungsblätter, Stifte

Vorbereitung

Keine

Anlage

Für diese Übung werden Zweiergruppen gebildet. Die Gruppen nehmen sich ein A3 Blatt sowie einen Stift und erhalten den Auftrag, zusammen einen Hund, ein Haus und ein Telefon zu zeichnen. Dabei führen beide Spieler den Stift gemeinsam. Während der Übung darf nicht gesprochen werden! Sobald alle Gruppen fertig sind, wird die Übung ausgewertet.

Wie wurde die Übung erlebt?

Wer übernahm die Führung?

Was ist leicht gefallen?

u.s.w...

Als nächsten Schritt erhalten die gleichen Gruppen ein neues Blatt. Aufgabe ist nun, drei neue Dinge zu zeichnen: ein Dampfschiff, eine Frau oder einen Mann und einen Baum. Dabei darf nun gesprochen werden. Sobald alle Gruppen fertig sind, wird dieser Schritt erneut ausgewertet.

Was hat sich im Vergleich zur ersten Übung verändert?

Wer übernahm die Führung?

Über was habt ihr euch abgesprochen?

Was war leichter? Die erste oder die zweite Übung?

u.s.w...

Weiterführende Fragen zum Austausch

Hat diese Übung einen Zusammenhang mit Sexualität?

Was haben die Jugendlichen im Film zum Sprechen über Sexualität gesagt?

Macht es Sinn, beim Kuseln, Schmusen oder Geschlechtsverkehr über Wünsche, Befindlichkeiten und Grenzen zu sprechen?

Weshalb könnte es schwierig sein, über Sexualität zu sprechen?

10.1.5 BODY TALK - Lektionsvorschlag 5 – Themenfilm „Lust und Schutz“

Lukas Geiser

Die alte Leier...

Ziele

Die Teilnehmenden formulieren Möglichkeiten, die sie motivieren, sich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen zu schützen.

Sie sind in der Lage, die Safer-Sex Regeln zu formulieren.

Schlüsselwörter

Schutz, Verantwortung, HIV

Dauer

Ca. 45 Minuten

Material

Flipchartblätter, Stifte

Vorbereitung

Keine

Anlage

Nach dem Betrachten von „Lust und Schutz“ erarbeiten die Teilnehmenden in geschlechtergetrennten oder –gemischten Kleingruppen (3-5) Antworten zu folgenden Fragen:

Was würde mich motivieren/dazu bringen, mich beim Sex zu schützen?

Was oder welche Aussagen mag ich nicht mehr hören?

Danach werden die Ergebnisse im Plenum vorgestellt und diskutiert.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Weshalb können Aussagen nicht mehr gehört werden?

Was sagen die BODY-TALK-Jugendlichen zum Thema Schutz oder Verhütung?

Wissen Jugendliche genug über HIV und andere sexuell übertragbaren Infektionen?

Was muss man wissen?



10.2.1 BODY TALK - Lektionsvorschlag 1 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Langeweile und Nullbock können zu einem Suchtverhalten führen

Ziel

Sich mit der eigenen Situation auseinandersetzen

Schlüsselwörter

Langeweile, Unzufriedenheit, Ablenkung, etwas ausprobieren, Lebensgefühl, Abhängigkeiten, eigene Fähigkeiten und Vorlieben

Dauer

1 – 2 Lektionen (je nach Wahl der verschiedenen Vorschläge zur Umsetzung)

Material

Diverses, ist jeweils bei den einzelnen Aktivitäten angeben

Vorbereitung

Zusammenstellen der Materialien, die verschiedenen Ideen können auch auf einzelne Lektionen aufgeteilt werden.

Anlage

Ursachen der Nullbock-Stimmung erkennen und festhalten.

Setzt euch an einen Platz, wo ihr euch wohl fühlt. Ruft euch Situationen in Erinnerung, in denen ihr Langeweile und Unbefriedigt-Sein verspürt habt. Was glaubt ihr, sind die Ursachen dieser Stimmung? Stellt eine Liste dieser Ursachen zusammen, welche ihr nachher auf die Wandtafel oder an die Wand heftet.

Material

Stift und Papier für alle, Klebstreifen oder Magnete

Themen – Film „Rauchen, Kiffen, Saufen“

Schaut euch den Film an und notiert, wann und warum die Jungen und Mädchen jeweils rauchen, kiffen und Alkohol trinken.

Sich bewusst werden, was Langeweile alles auslöst.

Nimm Zeichnungspapier und Malkreiden, Wasserfarbe... und drücke in einem Bild aus, was in dir vorgeht, wenn du extreme Langeweile und dadurch Unzufriedenheit fühlst.

Variante

Collage mit Bildern, Wörtern aus Illustrierten

Material

Zeichenblätter, Malkreiden, Wasserfarben, diverse alte Illustrierte

Sich entscheiden und zu einem Ausweichverhalten stehen

Gehe im Raum herum und lies, was auf den Zetteln steht, welche verteilt am Boden liegen. Wähle ein Blatt, auf dem steht, was du am ehesten tust, wenn dir zu Hause langweilig ist und suche dann diejenige Person, welche denselben Begriff wie du gewählt hat. Tauscht miteinander aus, ob ihr zufrieden seid mit dem Ausweichverhalten und überlegt euch andere Möglichkeiten.

10.2.1 BODY TALK - Lektionsvorschlag 1 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Material

Je zwei Zettel mit demselben Begriff, z.B. rauchen, lesen, kiffen, Tagebuch schreiben, Süßes essen, Bier trinken, telefonieren, fernsehen, chatten, gamen, einkaufen gehen, Sport treiben, tagträumen, Musik hören, tanzen.

Nicht der Langeweile hingeben, sondern...

Notiere drei Ablenkungsarten von dir auf Post-it Zetteln: eine, die von dir meistens, eine, die von dir hie und da und eine, die von dir selten benutzt wird. Klebe nachher deine drei Zettel auf das Plakat mit dem entsprechenden Titel: meistens, hie und da, selten. Nehmt euch nun Zeit, die verschiedenen Ablenkungsarten zu lesen – fragt nach, wenn ihr was nicht versteht oder genaueres wissen wollt.

Versucht die Ablenkungsarten gemeinsam neu zu ordnen und zwar in zwei Kategorien: die sind für mich/uns schädlich und die sind für mich/uns nützlich.

Material

Genügend Post-it, Stifte und drei vorbereitete Plakate

Tipps gegen Langeweile

Überlege für dich allein, was du tun könntest, wenn dir das nächste Mal langweilig ist. Suche einen konstruktiven Tipp (oder mehrere) und schreib ihn je auf einen Zettel. Wirf deine(n) Zettel in einen Hut/Behälter. Wenn alle ihre Zettel deponiert haben, könnt ihr der Reihe nach einen Zettel wählen und mitnehmen. Falls du den eigenen erwischst, legst du ihn zurück. Pack den Zettel in dein Portemonnaie und nimm ihn hervor, wenn dir das nächste Mal langweilig ist.

Material

Zettel im Format A6, Stifte, Behälter oder Hut



10.2.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Angst macht anfällig!

Ziele

Jugendliche werden sich ihrer Ängste bewusst

Jugendliche lernen mit ihren Ängsten umzugehen

Jugendliche lernen, dass Ängste zu problematischem Konsum und Verhalten führen können

Schlüsselwörter

Angst, Unsicherheit, Versagen, Ausweichverhalten, Anpassung, Mittel gegen Angst, Gefühle

Dauer

1 – 2 Lektionen (je nach Wahl der verschiedenen Vorschläge zur Umsetzung)

Material

Diverses, ist jeweils bei den einzelnen Aktivitäten angegeben

Vorbereitung

Bereitstellen des jeweiligen Materials, Requisiten für die Szenenspiele

Anlage

Sich der eigenen Ängste bewusst werden.

Schreibe für dich eine Sammlung aller Ängste, die dir in den Sinn kommen, wie „Angst, ausgelacht zu werden“, „Angst, schlechte Noten zu bekommen“, „Angst vor einem Unfall“ oder „Angst, keine Arbeitsstelle zu haben“, „Angst ausgeschlossen zu werden“. Gehe dann mit deinem Blatt im Raum umher. Bleib stehen, wenn du jemanden triffst und nenne ihm eine Angst, die du aufgeschrieben hast. Wenn dein Gegenüber diese Angst schon einmal erlebt hat, nickt es, wenn nicht, schüttelt es den Kopf.

Anschliessend zu zweit miteinander austauschen, welche Ängste einen sehr stark beschäftigen und überlegen, welche Strategien gegen diese Ängste wohl am wirksamsten wären.

Material

A4 Blatt (Makulatur), Stift

Themen – Film „Rauchen, Kiffen, Saufen“

Welche Formen von Angst findet ihr bei den Jungen und Mädchen in dem Film?

Sich von der Angst ablenken

3er-Gruppen: Überlegt euch, welche Mittel und Möglichkeiten es gibt, um sich von Ängsten abzulenken. Schreibt in Stichworten auf (pro Stichwort einen Zettel), was ihr herausfindet. Klebt die Stichworte dann in einer Art „Rangliste“ auf ein grosses Papier. Zu unterst das, was ihr am gefährlichsten oder schädlichsten für einen Menschen haltet. Stellt den anderen eure Liste vor und kommentiert jeweils die ersten beiden Stichworte.

Tauscht danach aus, wie man sich am besten schützt vor gefährlichen und schädlichen Mitteln und Verhaltensweisen.

Material: Post-it, Stifte, A3 Papier

10.2.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Szenenspiele

Tipps zur Umsetzung: Die methodische Eigenart von Szenenspielen besteht darin, dass sich Untergruppen im geschützten Theater dem Plenum gegenüber ausdrücken können. Ihre didaktische Funktion als Lehrperson, Leiter/in einer Gruppe besteht in der Anleitung zum Spiel und in der Leitung der Diskussion über die verschiedenen Szeneninhalte.

Sie können der Gruppe den Zugang zur anspruchsvollen und lustvollen Improvisation erleichtern, indem Sie vorgängig ein mögliches Vorgehen beim Vorbereiten der Szene exemplarisch besprechen. Wichtig: es geht um Anregungen und nicht um Vorgaben.

Sie können den sicheren Hort der Rolle auch in Gesprächen über die Szenen wahren, indem Sie Ihre Gruppe anweisen, von der Rolle und nicht von der Person, die sie gespielt hat, zu sprechen: z.B. „Mir ist aufgefallen, dass du als Max gesagt, gemacht, erzählt, gespielt hast...“ Vermeiden Sie, Bezüge zwischen Rolle und Spieler/in zu konstruieren. Der Bezug zur persönlichen Realität soll von den Teilnehmenden selber kommen.

Sie können den Jugendlichen das Eintauchen in die Rollen mit dem Einsatz von Requisiten erleichtern. Das Annehmen und Verwenden von fremden Namen sind ein Muss, sie erlauben vermehrtes Ausschöpfen der Verhaltensmöglichkeiten einer Rolle.

Szene

Thema Angst abbauen

4er-Gruppen, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: Coolio, Zigi, Kesi und Jenny treffen sich in der grossen Pause vor der Singstunde im Velokeller. In der nächsten Lektion steht Solosingen auf dem Stundenplan. Coolio hat „rosa Pillen“ für die absolute Entspannung mitgebracht.

Szene

Situation Angst contra Gruppendruck

3er-Gruppen, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: Jonny, Stine und Wolli sind gemeinsam auf dem Board unterwegs. Stine und Wolli haben beschlossen, die schwarze Piste hinunter zu fahren. Jonny zögert und will eigentlich nicht mitfahren.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Was braucht es, um die Angst zu akzeptieren?

Ist die positive Kraft, die in allen Ängsten steckt, spürbar und allenfalls nutzbar?

Wann ist man ein Angsthase, und wann fängt der Übermut an?

Wie findet man ein Gleichgewicht zwischen Nichtstun vor lauter Angst und sich kopflös ins Ungewisse stürzen?

10.2.3 BODYTALK Lektionsvorschlag 3 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Schutz vor Sucht oder: Was kann ich tun, um nicht süchtig zu werden?

Ziele

Jugendliche kennen Suchtmittel und Suchtverhalten sowie deren Unterschiede und Gemeinsamkeiten
Jugendliche setzen sich mit Schutz- und Risikofaktoren auseinander

Schlüsselwörter

Suchtmittel, Suchtverhalten, Schutzfaktoren, Risikofaktoren, Bedürfnisse, Gewohnheiten, sich selbst aktiv schützen, Selbstwirksamkeit

Dauer

1 – 2 Lektionen (je nach Wahl der verschiedenen Vorschläge zur Umsetzung)

Material

Diverses, ist jeweils bei den einzelnen Aktivitäten angeben

Vorbereitung

Bereitstellen des jeweiligen Materials (siehe unten), Requisiten für die Szenenspiel

Anlage

Suchtmittel und Suchtverhalten

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine schreibt beim Betrachten der beiden Themenfilme „Stressen, Essen, Bewegen“ und „Rauche, Kiffen, Saufen“ alle im Film erwähnten Suchtmittel auf. Die andere Gruppe sammelt aus den beiden Filmen alle Suchtverhalten, die erwähnt werden. Danach Austausch im Plenum und gemeinsam alle weiteren bekannten Suchtmittel und Suchtverhalten ergänzen.

Variante

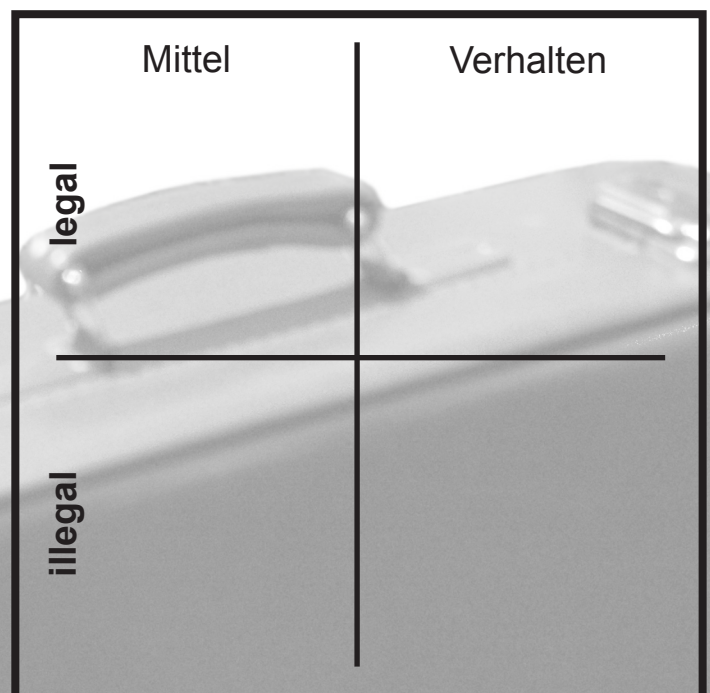
Die Sammlung aller Suchtmittel und –verhalten kann auch in einem Kreuzdiagramm dargestellt werden. In den beiden Spalten wird unterschieden zwischen Mittel und Verhalten und in den beiden Zeilen wird unterschieden zwischen legal und illegal.

Zusatz

Gemeinsam wird in einem weiteren Schritt durch Unterstreichen mit zwei konträren Farben unterschieden, welches der Mittel und Verhalten mehrheitlich von männlichen und welches mehrheitlich von weiblichen Personen genutzt wird. Interessant und diskussionswürdig ist wohl, dass Männer eher härtere und mehrheitlich illegale Mittel oder illegales Verhalten bevorzugen.

Material

Flipchart oder Wandtafel, Filzer, Schreibmaterial für Einzelarbeit.



10.2.3 BODY TALK - Lektionsvorschlag 3 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Szene

Suchtmittel und Suchtverhalten

Tipps zur Umsetzung: Die methodische Eigenart von Szenenspielen besteht darin, dass sich Untergruppen im geschützten Theater dem Plenum gegenüber ausdrücken können. Ihre didaktische Funktion als Lehrperson, Leiter/in einer Gruppe besteht in der Anleitung zum Spiel und in der Leitung der Diskussion über die verschiedenen Szeneninhalte.

Sie können der Gruppe den Zugang zur anspruchsvollen und lustvollen Improvisation erleichtern, indem Sie vorgängig ein mögliches Vorgehen beim Vorbereiten der Szene exemplarisch besprechen. Wichtig: es geht um Anregungen und nicht um Vorgaben.

Sie können den sicheren Hort der Rolle auch in Gesprächen über die Szenen wahren, in dem Sie Ihre Gruppe anweisen, von der Rolle und nicht von der Person, die sie gespielt hat, zu sprechen: z.B. „Mir ist aufgefallen, dass du als Max gesagt, gemacht, erzählt, gespielt hast...“ Vermeiden Sie, Bezüge zwischen Rolle und Spieler/in zu konstruieren. Der Bezug zur persönlichen Realität soll von den Teilnehmenden selber kommen.

Sie können den Jugendlichen das Eintauchen in die Rollen mit dem Einsatz von Requisiten erleichtern. Das Annehmen und Verwenden von fremden Namen sind ein Muss, sie erlauben vermehrtes Ausschöpfen der Verhaltensmöglichkeiten einer Rolle.

Szene

Auswirkung von Suchtmitteln

3-er-Gruppen, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: „Brigit und Mira tuscheln über Sonja. Diese war offenbar gestern der Partystar des Abends und wieder einmal total überdreht, wahrscheinlich hat sie... Plötzlich kommt Sonja dazu, sie hat einen gewaltigen Kater.“

Szene

Attraktivität von Drogen

3-er-Gruppen, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation: „Susi und Massimo erzählen von einem schlecht eingefahrenem LSD-Trip und damit verbundene wilde Geschichten. Plötzlich meint Kurt, dass er auf jeden Fall mal einen probieren will.“

Szene

Suchtverhalten

2-er Gruppe, Vorbereitungszeit 5 Minuten.

Spielt eine Szene zu folgender Situation. „Pit hat in der letzten Zeit eine Note schlechter als die andere abgeliefert. Marc bietet ihm von seinen Ritalin-Tabletten an und erzählt, die hätten extreme Wirkung. Er solle doch unbedingt vor der nächsten Prüfung eine nehmen.“

Sich verschiedener Schutzmittel bewusst werden.

Setzt euch an einen ungestörten Ort zum Nachdenken. Mach dir Notizen über alle möglichen Mittel, die dich schützen, wie beispielsweise Sonnencreme, Vitamine, Medikamente oder Lebensmittel...

Überlege dir, in welchen bedrängenden Situationen du „Schutzmittel“ für deine Gefühle brauchst. Schreibe jedes Schutzmittel einzeln auf einen Zettel. Hängt die verschiedenen „Schutzmittel“ an die Wandtafel oder legt sie auf dem Boden aus. Schaut euch den Themenfilm „Essen, Stressen, Bewegen“ an und überlegt in 2-er Gruppen, welche der vorhandenen Schutzmittel den einzelnen Porträtierten geholfen hätten.

Zusatz

Versucht, ob ihr gemeinsam die drei wertvollsten Schutzmittel bestimmen könnt. (Nicht all zu lange darüber diskutieren, es können und dürfen auch 5 oder 10 wertvolle Mittel sein!)

10.2.3 BODY TALK - Lektionsvorschlag 3 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Was tut mir gut?

Suche für dich allein einen angenehmen Platz, lege dich dort auf den Rücken und lasse alle Muskeln und Körperteile möglichst entspannt los. Konzentriere dich auf deinen Atem, die Atemmenge, den Atemrhythmus. Schaue innerlich nochmals einige Bilder zu dem an, was wir heute miteinander erlebt haben. Lasse dir dann einige Gedanken durch den Kopf gehen zu den folgenden Fragen: „Was möchte ich häufiger erleben, mir zu Gute tun?“ „Wie kann ich dies verwirklichen?“ „Was steht dem im Weg?“ „Wie kann ich es trotzdem umsetzen?“

Sich der vorhandenen Energie bewusst werden

Wähle für dich eine Zahl zwischen 0 und 100, welche deinen momentanen Energiepegel anzeigt. 0 bedeutet absolute Nullbock-Stimmung. 100 bedeutet, du hast Energie zum Bäume ausreissen. Schreib diese Zahl ganz gross und deutlich auf das Papier. Stellt euch nun, ohne zu sprechen, in eine Reihe, welche mit 0 beginnt und mit 100 endet.

Die Beiden mit der geringsten Energie gehen mit den beiden zusammen, die am meisten haben und bilden eine Gruppe usw. Tauscht miteinander aus, wie und womit Energie getankt werden kann. Was hilft am besten?

Material:

Papier, Stift

Weiterführende Fragen zum Austausch

Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht

Faktoren die zu einem Suchtverhalten führen

--> Die Suchtpräventionsstellen in den Kantonen (oder in den Regionen) haben viele gut umsetzbare Materialien zur Vertiefung der Thematik Sucht, Schutz- und Risikofaktoren



10.2.4 BODY TALK - Lektionsvorschlag 4 zu „Saufen, Kiffen, Rauchen“

Ady Baur

Genuss - Überdross

Ziele

Jugendliche werden sich eigener Genüsse und Suchttendenzen bewusst

Schlüsselwörter

Genuss, Stress, Abhängigkeit, Überdross

Dauer

45 Minuten

Material

grüne, gelbe, rote Karten oder Papierstreifen

Vorbereitung

Betrachten Sie in Ruhe die beiden Filmsequenzen, verschiedenfarbige Papierstreifen oder Kartons zuschneiden (auch Post-it möglich)

Anlage

Die Jugendlichen erhalten die Aufgabe, während der beiden Filmsequenzen „Rauchen, Kiffen, Saufen“ und „Essen, Stressen, Bewegen“ genau hinzuhören und sich Notizen zu machen über Aussagen, in denen die Porträtierten vom Genuss im positiven und negativen Sinn sprechen.

Die Jugendlichen schreiben/zeichnen auf eine grüne Karte Dinge oder Erlebnisse, die von den Porträtierten genossen wurden. Auf einer gelben Karte halten sie fest, was manchmal übertrieben wurde. Auf eine rote Karte schreiben sie Dinge oder Umstände, die am Geniessen hindern können.

Die Jugendlichen können auf der Grundlage ihrer persönlichen Erfahrungen zusätzliche Ergänzungen für die grünen, gelben und roten Karten notieren.

An der Wandtafel werden alle roten, grünen und gelben Karten nach Farben geordnet präsentiert. Danach Gespräch im Plenum.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Welche Genüsse kennt ihr selbst, habt ihr selbst schon ausprobiert?

Welche Wirkung haben die unterschiedlichen Genüsse auf euch?

Was können Gründe sein, warum Genuss manchmal übertrieben wird?

Welche Auswirkungen kann das Übertreiben haben – kurz oder langfristig?

Was passiert mit euch, wenn ihr am Geniessen gehindert werdet?

Gibt es Strategien, die helfen, trotz „Behinderungen“ geniessen zu können?

10.3.1 BODY TALK - Lektionsvorschlag 1 zu „Essen, Stressen, Bewegen“

Ady Baur

Frauenbilder

Ziele

Austausch und Diskussion über Schönheitsideale

Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Vorstellungen und Einschätzungen von „dick“ und „dünn“
gesundheitliche Folgen von Über- oder Untergewicht

Erkennen von Vorurteilen gegenüber dicken oder sehr dünnen Menschen

Schlüsselwörter

Umgang mit dem Frauenbild, Vor-Urteile, eingeschränkte Sichtweise, Wohlfühlen, Äusserlichkeiten, Innere Werte

Dauer

Ca. 20 Minuten

Material

Fotos von verschiedenen Frauen, die sich nach und nach abdecken lassen, Laptop, Beamer oder Fotos auf Fotokarton

Vorbereitung

Idealerweise sollten die Bilder ein breites Spektrum von Frauen zeigen. Die Fotos können auf einem Notebook (z. B. als Powerpointpräsentation) gezeigt werden. Sollte diese Möglichkeit nicht bestehen, müssen Sie ein wenig improvisieren. Kleben Sie z. B. interessante Bilder aus Modezeitschriften, Prospekten auf Fotokarton auf und verdecken sie mit Fotokartonstücken. Das Erstellen einer Powerpointpräsentation oder eine Fotosammlung kostet natürlich viel Zeit und Mühe. Allerdings lohnt es sich, diese Zeit zu investieren, um so Material zu haben, das immer wieder verwendet werden kann.

Wünschenswert wäre, wenn Sie eine Kollegin bzw, einen Kollegen als eine zweite Gruppenleitung hinzuziehen.

Anlage

Klasse geschlechtergetrennt in zwei Gruppen, jeweils gleichgeschlechtliche Leitung.

Die Teilnehmenden sollten die (verdeckten) Bilder gut sehen können. Die Lehrpersonen der Gruppen beginnen nun mit dem Aufdecken des ersten Bildes. Die Jugendlichen sollen ihren Gedanken freien Lauf lassen und ihre Ideen zu den Bildern laut aussprechen. Dabei darf es ruhig lebhaft werden – die Übung lebt von Dynamik. Versuchen Sie die Jugendlichen mit verschiedenen Fragen zu motivieren. Beispiele: Was ist das für eine Frau? Was ist auffällig an ihr? Ist sie dick oder dünn? Ist Sie jung oder alt? Ist sie hübsch? Wie geht es ihr? Was drückt das Bild aus? Was macht sie beruflich?

Wichtig ist, dass Sie durch die Auswahl der Bilder für ein paar Überraschungseffekte sorgen. In einer bestehenden Präsentation hat es zum Beispiel eine sehr hübsche Frau, von der zunächst nur das Gesicht zu sehen ist. Die meisten Jugendlichen sind daher der Ansicht, dass sie sehr dünn sei, und sind erstaunt, wenn sie feststellen, dass sie es nicht ist. Von einer anderen Frau sind zunächst nur die etwas kräftigen Oberarme zu sehen. Die meisten Jugendlichen glauben daher, dass die Frau alt und hässlich sei, und sind völlig überrascht, wenn sie das ganze Bild sehen. Versuchen Sie möglichst aussagekräftige Bilder zu verwenden, die ein breites Themenspektrum abdecken. Zur oben erwähnten Präsentation gehören neben den erwähnten Bildern u. a. auch ein Werbefoto für Schönheitsoperationen, ein untergewichtiges Model, ein Bild der Venus von Willendorf, Frauen aus verschiedenen Epochen und ein Foto, das digital nachbearbeitet wurde. Das Ratespiel sollte etwa 15 Minuten dauern.

10.3.1 BODY TALK - Lektionsvorschlag 1 zu „Essen, Stressen, Bewegen“

Ady Baur

Weiterführende Fragen zum Austausch

Auf Grund deiner Vor-Urteile bist du manchmal bei der Gesamtbetrachtung überrascht worden – wie gehst du mit Vor-Urteilen im Alltag um? Wenn du ein Vor-Urteil gefällt hast, kannst da das auch wieder ändern, anpassen?

Schönheitsideale heute und gestern – warum entstehen sie und was bewirken sie?

Warum muss man sich der Modeindustrie unterwerfen und kann sich nur dann schön fühlen, wenn man der Masse, der Mehrheit gleicht?

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom - wie kann ich mich erfolgreich gegen das Diktat der Modeindustrie und die herrschenden Schönheitsnormen wehren?

Schönheit und Gesundheit: Viele Models hungern sich zu Tode, nur um einem irrwitzigen Ideal zu entsprechen – ist es richtig, dass nun ein Mindest-BMI (Body Mass Index oder Körpermassen-Index = der Quotient aus Körpergewicht und Quadrat der Körpergrösse) eingeführt wird?

Verschiedene Auswirkungen der BMI – gesundheitliche Schäden bei einem zu hohen oder zu tiefen BMI?

Was bedeutet der JOJO-Effekt im Bezug auf Diäten?

Hinweis

Zum Thema „Essen, Stressen, Bewegen“ können auch die Lektionsvorschläge „Schutz vor Sucht...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.49) und „Genuss, Überdruss...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.52) genutzt werden.



10.3.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 zu „Essen, Stressen, Bewegen“

Ady Baur

Was und wie isst du? Wer bist du?

Ziele

Sich mit seinem Essverhalten auseinander setzen

Gewahr werden, welche äusseren wie inneren Muster zum Essen gehören

Sich bewusst werden über die Beeinflussung der Essgewohnheiten durch Familie, Kolleginnen und Kollegen

Schlüsselwörter

Essgewohnheiten, Genuss, Zwang, Regelmässigkeit des Essens, Atmosphäre beim Essen

Dauer

Ca. 1 Stunde

Material

Fragebogen, Stifte

Vorbereitung

Fragebogen kopieren (evtl. mit speziellen Fragen ergänzen)

Anlage

Der Fragebogen (folgende Seite) wird individuell ausgefüllt, danach in Kleingruppen von max. vier Jugendlichen miteinander besprochen. Mit dem Thema Essen beziehungsweise Essgewohnheiten in der Kindheit und heute werden gleichzeitig auch viele andere Bereiche angesprochen, wie die Sozialisation über das Essen, die Möglichkeit der Zuwendung via Essen und dessen Zubereitung, die Atmosphäre bei Tisch, die Strukturierung des Alltags und der Feiertage, eingefahrene Essgewohnheiten, Diäten und Fastenzeiten.

Die persönliche Auseinandersetzung mit dem vielfältigen Thema Essen kann gut genutzt werden als Einstieg in ergänzende Felder, z.B. Essprotokolle (genaues Erfassen aller an einem Tag zu sich genommenen Nahrungsmittel zum Frühstück, zum Znüni, zum Mittagessen, zum Zvieri, zum Nachtessen und alles zwischendurch) und seiner Auswertung (Frühstück fehlt, kein Obst oder Gemüse, viel Schokolade – warum und was kann geändert werden?).

Weiterführende Fragen zum Austausch

Gibt es Unterschiede zwischen den Essgewohnheiten meiner Eltern und mir?

Was haben unsere Eltern, Grosseltern auf dem Mittagstisch gehabt?

Welche Unterschiede bestehen zwischen dem Essen von früher und heute in Bezug auf Kalorien, Vitamine, Fettgehalt, Verträglichkeit...?

Hat das Essen Einfluss auf die Familienzugehörigkeit, auf das Familienleben – welchen?

Wie wirkt sich die Essensatmosphäre auf die Genussfähigkeit, die Fettverbrennung... aus?

Hinweis

Zum Thema „Essen, Stressen, Bewegen“ können auch die Lektionsvorschläge „Schutz vor Sucht...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.49) und „Genuss, Überdross...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S.52) genutzt werden.

10.3.2 BODY TALK - Lektionsvorschlag 2 zu „Essen, Stressen, Bewegen“

Ady Baur

EINIGE FRAGEN RUND UM UNSERE PERSÖNLICHEN ESSGEWOHNHEITEN

Was hast du als Kind gern gegessen?

.....

Was hast du überhaupt nicht gern gegessen?

.....

Welche Essgewohnheiten gibt es in deiner Familie:

- | | | | |
|---|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> gemeinsame Essen | <input type="checkbox"/> täglich | <input type="checkbox"/> wöchentlich | <input type="checkbox"/> monatlich |
| <input type="checkbox"/> feste Essenszeiten | <input type="checkbox"/> Morgen | <input type="checkbox"/> Mittag | <input type="checkbox"/> Abend |
| <input type="checkbox"/> Vielfaltigkeit | <input type="checkbox"/> täglich Fleisch | <input type="checkbox"/> täglich Gemüse | <input type="checkbox"/> täglich Obst |
| <input type="checkbox"/> fixe Abfolgen | <input type="checkbox"/> Vorspeise | <input type="checkbox"/> Hauptspeise | <input type="checkbox"/> Süßspeise |
| <input type="checkbox"/> Zwischenmahlzeiten | <input type="checkbox"/> morgens | <input type="checkbox"/> nachmittags | <input type="checkbox"/> nachts |

An welche Tischsitten kannst du dich erinnern?

.....

Mit wem isst du meistens? Allein mit der Familie mit Freund/innen

Wo esst ihr? am Esstisch vor dem Fernseher stehend

Worauf achtest du beim Essen? (Reihenfolge von 1 = absolut wichtig bis 6 = überhaupt nicht wichtig)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> auf den Genuss | <input type="checkbox"/> auf Kalorien | <input type="checkbox"/> auf den Fettgehalt |
| <input type="checkbox"/> auf gesunde Nahrungsmittel | <input type="checkbox"/> auf den Preis | <input type="checkbox"/> saisongerecht |

Welchen „Junkfood“ hast du im letzten halben Jahr zu dir genommen?

.....

Erinnere dich an den gestrigen Tag und dein Essverhalten(jede Essenssituation, auch die zwischendurch):

wann was

warum

wie

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

Mögliche Antworten: aus Langeweile, Hunger, Pflicht, Lust... hastig, genussvoll, stehend....

10.3.3 BODY TALK - Lektionsvorschlag 3 zu „Essen, Stressen, Bewegen“

Ady Baur

Keks abschwatzen – der Kampf ums Guetsli

Ziele

Bedürfnisse äussern und verteidigen
Eigene Grenzen setzen

Schlüsselwörter

Abgrenzen, Durchsetzung, Grenzen ziehen, sich behaupten, nicht unterkriegen lassen, sich nicht einschüchtern lassen

Dauer

Wenige Minuten, anschliessende Gesprächsrunde

Material:

Eine Packung leckerer Kekse

Vorbereitung

Keine

Anlage

Zunächst sucht sich jedes Mädchen eine Partnerin, jeder Junge einen Partner. Durch Losverfahren oder Abzählen können Sie auch dafür sorgen, dass die geschlechtergetrennten Gruppen gut gemischt werden. Jeweils eine Person erhält einen Keks. Die jeweils andere muss versuchen, diesen Keks abzuschwatzen. Dabei sind alle verbalen Tricks erlaubt: überreden, einschüchtern, ärgern, auch anschreien. Die Jugendlichen mit dem Keks versuchen, sich so gut wie möglich zu verteidigen. Auch sie dürfen auf verbaler Ebene alle Register ziehen. Sie sollten als Lehrperson nur darauf achten, dass die Übung nicht völlig eskaliert. Wichtig: Die Streitenden können versuchen, zu einer Einigung zu kommen, das Teilen des Kekses ist aber nicht erlaubt!

Brechen Sie die Übung nach einer gewissen Zeit ab, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Dialoge sich festfahren. Sie können die Zeit natürlich auch vorher festsetzen.

Variante

Es werden gemischt geschlechtliche Paare gebildet. Die Jungen erhalten jeweils den Keks.

Weiterführende Fragen zum Austausch

Wie ging es mir damit, den Keks zu verteidigen oder zu fordern?

Habe ich mich egoistisch oder gefrässig gefühlt?

Welche Art von Argumenten habt ihr eingesetzt: sachliche oder unsachliche, verletzende? Wer hat schliesslich „gewonnen“ und warum?

Gerade Frauen werden oft zu Freundlichkeit, Höflichkeit und Selbstlosigkeit erzogen und haben es nicht gelernt, ihre Wünsche zu äussern und zu verteidigen. Es kann hilfreich sein, andere Strategien zuerst gemeinsam zu besprechen und spielerisch auszuprobieren.

Hinweis

Zum Thema „Essen, Stressen, Bewegen“ können auch die Lektionsvorschläge „Schutz vor Sucht...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S. 49) und „Genuss, Überdross...“ (Rauchen, Kiffen, Saufen, S. 52) genutzt werden.

BODY TALK - Impressum

Produktion und Projektleitung

ANNE VOSS FILM

Anne Voss

In Zusammenarbeit mit:

hiddenframe

Joel Glatz

Stefan Eichenberger

Gregor Frei

Christoph Jehle

NMT Automatics

David Hermann

Nadège Adlam

Filme

Recherche und Interviews

Anne Voss

Joel Glatz

Regie

David Hermann

Kamera/Ton

Stefan Eichenberger

David Hermann

Gregor Frei

Günter Assmann

Schnitt

Joel Glatz

Stefan Eichenberger

Petra Assmann

Postproduktion/DVD-Authoring

Stefan Eichenberger

Christoph Jehle

Original Soundtrack

David Hermann

Animationsfilme

Nadège Adlam



BODY TALK - Impressum

Fachliche Begleitung

Ralph M. Steinmann, Gesundheitsförderung Schweiz

Lukas Geiser und Lilo Gander, Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik, Zürich

Sidonja Jehli, Prävention bei Jugendlichen, Aids-Hilfe Schweiz

Pädagogisches Begleitmaterial

Autoren

Lukas Geiser, Fachmann für sexuelle und reproduktive Gesundheit PLANeS, dipl. Erwachsenenbildner HF, Sexualpädagoge, Fachmitarbeiter bei „Lust und Frust“, Fachstelle für Sexualpädagogik, Zürich.

Ady Baur-Lichter, Leiter contact, Jugendberatung und Fachstelle vernetzte Schulsozialarbeit, Affoltern am Albis

Prof. Friederike Tilemann, Dozentin für Medienbildung, Pädagogische Hochschule Zürich

Anne Voss, Film-Autorin und Regisseurin

Grafik

Nadège Adlam

Lektorat

Gaby Köppe

Druck

Druckerei Wenin GmbH, Dornbirn

© ANNE VOSS FILM, 2008

Dank

An alle Protagonisten, die so engagiert, offen und mutig über ihre Erfahrungen und Gedanken gesprochen haben: Alice, Nadine, Daniela, Tamara, Miriam, Barbara, Luca, David, Can und Simon.

Markus Gander, INFOCLICK.CH, Moosseedorf

Simon Meier, passepartout-ch, Moosseedorf

Bestelladresse:

BODY TALK
Gesundheit im Jugendalter
Mappe: 2 DVD, pädagogisches Begleitmaterial.

atvassmann@aon.at
ATV-Videovertrieb
Unterer Kirchweg 35a
A-6850 Dornbirn

Preis: 48,-- CHF zuzüglich Porto.

Im Buchhandel erhältlich:

BODY TALK
Gesundheit im Jugendalter
Mappe: 2 DVD, pädagogisches Begleitmaterial.
Anne Voss (Hg.)
ANNE VOSS FILM, Zürich 2008

ISBN 978-3-0033-01483-1

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Alice

Alice, 17, Rappen - Originalton-Abschrift

Rap: I kämpf mi fürre so schnell wie ne Blitz, dass i es im Griff ha, das checke sogar die jüngste Kids, ja genau, so rockladies wi mi brucht die Schwyz.

Ich hab angefangen Hip-Hop zu hören, dann hab ich einfach Texte gerappt von Eminem, Lil'Kim, Samy Deluxe und anderen, und dann hab ich gefunden, das könnte ich doch auch mal probieren, weil ich ja eh immer Gedichte geschrieben habe. Dann hab ich meinen ersten Text geschrieben, und alle sind alle mega begeistert gewesen, haben gesagt, mach weiter, dann habe ich auch weitergemacht und immer nur gutes Feedback bekommen.

Körperschrift: ICH KANN DAS AUCH

Es sind auch Frauen zu mir gekommen und haben gesagt, ich hab noch gar nicht gewusst, dass Frauen auch rappen können. Ich hab dann gesagt, du bist selber eine Frau, du musst eigentlich dafür sein. Wie extrem doch Frauen da drin sind: Rappen, das tun nur Männer, das würde ich gar nicht anfangen. Aber für mich war das genau der Punkt, ich wollte den Männern mal zeigen, es gibt auch Frauen, die rappen können. Wir können auch auf der Bühne stehen und einen Mann fertig machen.

Rap: Der Schitt wird immer deeper von Tag zu Tag, du merkst, ich werd riefer und losest dir mal a... mine rapps usse la... wie ne... lady rappe ka.

Ich hab meinen Kopf durchgesetzt, bin Ich geblieben und konnte den Leuten zeigen, wer ich bin, dass ich nicht nur so eine kleine schwache Person bin, die nichts zu sagen hat. Ich hab viel zu sagen, und ich sag's auch.

Körperbilder

Wenn ich auf der Bühne stehe, dann freu ich mich, wenn die Leute mich anschauen. Ich steh zu meinem Körper, ich hab meinen Körper gern. Ich steh auch auf der Bühne mit einem Bikinioberteil und rappe, ich fühle mich wohler mit knappen Kleidern.

Körperschrift: ICH KANN NICHT MEHR

Ich hatte irgendwie kein Ziel. Für mich war jeder Tag gleich, jeder Tag war langweilig. Ich hab nichts mehr gesehen im Tag. In der Schule immer das Gleiche, am Abend immer das Gleiche, Ausgang, schlafen, am nächsten Tag genau das Gleiche. Für mich war das Leben immer gleich, ich hab nichts mehr gesehen, was mich dazu gebracht hätte, am Morgen aufzustehen.

Manchmal wollte ich gar nicht mehr leben, ich wollte überhaupt nichts mehr. Ich war traurig, ich hab geweint, bin zusammengebrochen, hab geweint, geschrieen. Hab es nicht mehr ausgehalten, bin allein hier in der Wohnung auf dem Boden gehockt, sass in der Badewanne, hab das ganze Wasser aus der Wanne geschlagen, es hat eine Überschwemmung gegeben. Ich hab's nicht mehr ausgehalten, hätte am liebsten irgendwo reingeschlagen, ich wusste nicht, wie ich meine Energie loswerden sollte...

Und wenn ich mich dann geritzt habe, dann habe ich mich jedesmal beruhigt. Ich hab mir mit den Fingernägeln das Gesicht verkratzt, weil ich nicht mehr gewusst habe... irgendwie musste einfach alles raus. Das war meistens so, wenn ich einen heftigen Streit mit meinem Vater oder meiner Mutter gehabt hatte.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Alice

Körperschrift: STRESS STRESS STRESS

Angefangen habe ich mit dem Ritzen eigentlich, als ich in einem Heft ein Interview mit Angelina Jolie gelesen habe. Sie hat gesagt, dass sie sich manchmal geritzt hat... auf jeden Fall hab ich öfters gelesen, dass junge Mädchen das machen. Und dann hab ich gedacht, ja, vielleicht hilft das. Ich hab das eigentlich alles aus den Medien, sonst hätte ich damit gar nicht angefangen. Ich hab das mal probiert mit einem Plastikteil, nicht mit einem Messer. Hab nur ein bisschen geritzt, und das hat mir auch gut getan. Ich hab auf dem Bett gelegen und den Schmerz gespürt am Arm, und das hat mich irgendwie beruhigt. Es ist komisch, das zu erklären. Wer das nicht gemacht hat, kann das kaum verstehen. Es beruhigt einen irgendwie, mich hat's beruhigt.

Körperschrift: WAS FÜHLE ICH

Liebe ist etwas, da kann man einfach nichts gegen machen. Gefühle spielen manchmal einfach verrückt. Und man weiss nicht, sind es Gefühle, die man ernst nehmen muss... Ich hab mich extrem reingesteigert. Ich habe gedacht, ich liebe ihn so sehr, wo ist er jetzt, ist er mit einer anderen zusammen? Dann war ich psychisch total am Boden... ich hab mich da eben total reingesteigert, und ich denke, das machen viele junge Mädchen, dass sie sich in eine Liebe oder ein Gefühl reinsteigern, dass eigentlich gar nicht so stark wäre.

Körperbilder

Ja ich hab viel Pech gehabt mit Männern. Ich hab mich einfach in die verliebt, die mich verletzt haben, die einfach Arschlöcher sind, die viele Frauen hatten, mit den Frauen gespielt haben. Mich hat das irgendwie gereizt, weil sie mich nicht richtig wollten, sie haben mit mir gespielt, und das hat mich immer wieder gereizt.

Körperbilder

Ich habe auch Sachen gemacht, die ich später bereut habe, die ich in dem Moment einfach nicht gewollt hatte. Ich hab das eigentlich gemacht, weil ich das Gefühl hatte, ich sei dem anderen etwas schuldig. Die Jungen wollten eben was und ich dann: „Nein, nein!“ Das hat mich angeschissen. Und irgendwie hatte ich das Gefühl, ich sei denen etwas schuldig. Dabei ist es gar nicht so. Ich meine, ich bin niemandem etwas schuldig und schon gar nicht einem Mann.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Ich hab die Leute immer Kiffen gesehen, und ich wollte das auch mal probieren. Ich hab gedacht, ich will jetzt auch mal kiffen, will auch mal rauchen, das ist doch cool... Nicht, dass mir jemand gesagt hat, das ist uncool, wenn du nicht rauchst. Ich wollte das. Ich hab's cool gefunden mit einer Zigarette in der Hand... Ja, dann hab ich richtig angefangen zu rauchen, Zigaretten zu kaufen... Und dann hab ich irgendwann mal gefunden: Ich hab eine Handtasche mit einem Portemonnaie, einem Handy und einem Päckchen Zigaretten: Jetzt bin ich erwachsen! So ungefähr war das für mich.

Körperschrift: ICH GEHÖRE DAZU

Der Reiz am Kiffen ist, nur schon sich hinsetzen, einen Joint drehen. Du hockst dich hin mit ein paar Kollegen, drehst einen Joint...Dann irgendwann hab ich mehr gekiffert, hab angefangen, Gras zu kaufen, allein zu kiffen. Das hat mich beruhigt, das hat mich runtergeholt. Ich hab nur noch gedacht: Joint, joint, joint...

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Alice

Nach einem Joint ist es mir überhaupt nicht besser gegangen, aber ich hab wieder den nächsten gebraucht. Und so war mein Leben: Joint, next joint...

Animation: Alice teilt sich im Rausch Joint mit Raupe.

Ich bin dreimal zusammengebrochen. Einmal auf der Strasse, ich wollte eine Kollegin abholen, hatte allein einen joint geraucht. Ich bin mit dem Velo umgefallen, die Kollegin war neben mir, ich konnte nicht mehr stehen, mich nicht mehr bewegen, lag auf dem Trottoir, hab mich gekrümmt vor Schmerzen, hatte extrem starke Bauchschmerzen. Und dann bin ich zu Hause recht lang auf dem Bett gelegen, hab mich gekrümmt vor Schmerzen. Dann kam meine Mutter und hat mir Tabletten gebracht. Dann ist es besser geworden. Und ich hab dann gleich wieder einen joint geraucht, und es ist nichts passiert.

Es ist für mich eigentlich klar, wenn ich mal ein Kind habe, dann will ich nicht mehr kiffen.

Körperschrift: ETWAS DAS ICH LIEBE

Ich denke, wenn man viele Probleme hat und wirklich nicht mehr ein noch aus weiss, dann ist es wichtig, sich an die wenigen Sachen, die man wirklich gern tut, an denen man Freude hat, zu klammern und weiterzumachen. Dann gibt es auch wieder schöne Momente, wo man weiss, ja ich will weitermachen.

Also, ich hatte auch schon Zeiten, wo ich mich gefragt habe, rappen, was bringt das eigentlich, hör doch auf... Aber dann hatte ich wieder einen Auftritt, und dann habe ich gesehen, wie die Leute sich freuen, wenn man etwas macht. Man kann Leuten Freude machen, nur schon allein durch zuhören... Ja, es ist immer wichtig, sich an das zu klammern, was einem Freude macht.

Rap: Der Schitt wird immer deeper von Tag zu Tag, du merkst, ich werd riefer und losest dir mal a... mine rapps usse la... wie ne... lady rappe ka.



11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Nadine

Nadine, 16, Kajak - Originalton - Abschrift

Wenn man zum ersten Mal umkippt, ist es ein Schock. Dann weiss man nicht, was man machen soll, weiss nicht, dass man so viel Zeit hat. Man hat das Gefühl, möglichst schnell raus, alles andere ist egal. Kajakfahren ist ein gefährlicher Sport - aber ich denke, alles ist auf eine Art gefährlich. Eine Zeit lang hatte ich mehr Angst in die Schule zu gehen, als zum Kajak.

GEHÖRE ICH DAZU

In der 1. und 2. Sek ist es mir sehr schlecht gegangen. Das grösste Problem war, dass ich mich da überhaupt nicht akzeptiert gefühlt habe. Ich musste mich anpassen. Sei es mit Kleidern, mit Musikhören, mit Ausdrücken. Ich musste mich einfach anpassen, sonst war man entweder Aussenseiter, oder man ist geschlagen worden, oder man hat überhaupt nicht mehr dazugehört.

Animation: Nadine will den anderen gefallen und wird zurückgestossen

Am Anfang wollte ich unbedingt dabei sein. Ich wollte wie die anderen sein. Ich hab mich angepasst. Wenn sie mich mal unter die Dusche gezerzt haben, dann hab ich gelacht und getan, als wäre es nicht so schlimm. Im Grunde genommen war das auch nicht so schlimm. Es war einfach wieder das Gefühl, dass ich mich noch mehr anstrengen muss. Denn die, die unter die Dusche gezerzt werden, dass sind nicht die, die zu oberst sind, also, die richtig dazugehören.

Körperschrift: WER BIN ICH

Ich hätte nie sagen können, was ich gern gehört hätte, sondern nur das, was die anderen auch gern gehört haben. Da hab ich mich, was die Musik angeht, allgemein zurückgezogen, habe nicht viel Musik gehört. Habe versucht mitzubekommen, was die anderen reden und mich darüber informiert. Ich musste mich wirklich immer anstrengen, das ist wirklich schwer für mich gewesen, immer aufzupassen, immer das zu tun, was die anderen tun, vorsichtig zu sein und immer auf der Hut.

Körperschrift: STRESS STRESS

Also, die erste und die zweite Sek waren meine schlimmsten Jahre, schulisch. Ich war auch öfters krank, wahrscheinlich durch den Stress.

Ich hatte einfach Angst vor dem Alleinsein, dass ich nicht dazugehöre, dass ich keine Freundinnen hab.

Ich hatte das Gefühl, die Lehrer haben nicht wirklich mitbekommen, was da alles gelaufen ist. Spezielle Schulstunden für Teamarbeit oder so, das hat es überhaupt nicht gegeben.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Rauchen auf dem Schulhof war verboten. Also haben die Schüler, die geraucht haben, auf der Strasse direkt an der Grenze zum Schulhof geraucht.

Klassenkameraden treffen sich in der Bar und saufen, das ist ‚cool‘, das ist ‚in‘.

Das ist vielleicht komisch bei mir, dass ich bei Alkohol, Kiffen, Rauchen einfach ‚Nein‘ sagen kann. Da bin ich mir total sicher. Aber wenn es um Freundinnen geht, um heikle Themen, dann bin ich nicht so sicher.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Nadine

Körperschrift: SEIN WIE ICH BIN

Am Ende der zweiten Sek habe ich gemerkt, dass das eigentlich nicht der Sinn sein kann von allem und hab mich sozusagen selbständig gemacht.

Animation: Nadine steigt ins Boot

Andere Welten neben der Schule zu haben, ist für mich sehr wichtig. Die Schule ist eine Welt, wo es Schönes gibt und Schlechtes, viel Stress. Und daneben braucht man einfach noch was anderes, wo man mehr selbst bestimmen kann, Orte, wo man sich erwachsener fühlt und auch akzeptiert wird.

Zum ersten mal so richtig erwachsen gefühlt habe ich mich im Kajak. Da sind alles Ältere, ich war die Jüngste und bin's immer noch. Da wird man einfach total akzeptiert, man darf ‚Nein‘ sagen, man darf ‚Ja‘ sagen, man darf selber entscheiden und Vorschläge machen.

Körperbilder

Schwimmen ist für mich vor allem entspannend. Die Kälte, wenn's heiss ist. Ich tauche gern, nicht mit Sauerstoffflasche, einfach so für mich. Irgendwie hab ich dann das Gefühl, die Zeit läuft anders. Man ist ganz von Wasser umgeben, das ist ein schönes Gefühl.

Vorm Wasser hab ich ganz klar Respekt, das muss auch so sein. Sonst hat man ja keine Angst vor nichts, und man ist nicht mehr vorsichtig. Der Respekt zeigt einem auch seine eigenen Grenzen.

Wenn ich spüre, dass mich die Strömung mitreisst, dass ich sie nicht mehr unter Kontrolle habe, dann kommt im ersten Augenblick vielleicht Angst oder das Signal ‚Gefahr!‘. Weil ich's im Kajak gelernt habe, weiss ich, was ich machen muss, wie ich die Strömung nutzen muss, und wie mir das Wasser auch helfen kann rauszukommen.

Körperschrift: ICH KANN ETWAS

Wenn ich Kajak fahre, kann ich mal alles loslassen, mich nur auf die Gefahr konzentrieren oder auf die Natur, auf schöne Aussichten, einfach geniessen und so richtig aus mir rausgehen.



11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Daniela

Daniela, 18, Theater - Originalton-Abschrift

Ich bin auch sehr befriedigt, wenn ich keinen Orgasmus habe. Aber, damit der Mann nicht das Gefühl hat, es ist nicht genug, spielt man dann schon mal was vor.

Animation: Danielas Verführungsszene

Ich hab's gern, wenn ich merke, dass ich eine gewisse Macht habe. Aber es ist nicht so, dass ich nur dominieren möchte. Ich hab's gern, wenn ich merke, ich kann ein bisschen steuern. Ich hab's auch gern, wenn ich merke, dass ich ihn befriedigen kann, ihm das geben kann, was er möchte.

Teilweise finde ich es schwierig, bei einem Mann herauszufinden, was er schön findet und was nicht, weil es sehr individuell ist. Aber teilweise kann man es an der Reaktion merken.

Ich finde es sehr gut, wenn man im Sexualleben darüber reden kann, was man schön findet und was nicht unbedingt. Ich habe aber da noch keine grossen Erfahrungen gemacht, dass ich darüber hätte reden können... weil nicht genug Vertrauen da war.

Körperschrift: BIN ICH GRUUSIG

Ich hab mich verbrüht, als ich knapp zwei Jahre alt war. Ich hab davon immer noch Narben. Und da hatte ich immer etwas Mühe mit, vor allem, was das Sexuelle angeht, weil ich meine Brust auch verbrannt hatte. Da hab ich mir schon Gedanken gemacht, wie ist das für Männer, finden die das grusig, ekelt sie das an? Das sind Gedanken, die mir immer durch den Kopf gespukt sind.

Also, es war dann nicht so, dass sie sich geekelt haben, überhaupt nicht. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht, und die Erkenntnis, dass das wirklich keine Rolle spielt, hat mir auch sehr geholfen, das noch mehr zu akzeptieren.

Theaterszene

Ich hab eigentlich keine Mühe, mich auf der Bühne zu präsentieren. Im Theater mache ich mir nicht viel Gedanken über meinen Körper. Er ist eben so, wie er ist, und damit spiele ich.

Körperschrift: WAS WILL ICH

Als ich in die Sek gekommen bin, sind die Jungen recht auf uns losgegangen. Ab der zweiten Woche hat es beim Vorbeilaufen einen Klaps auf den Arsch gegeben, oder sie haben Sprüche geklopft, ja, die sind richtig rangegangen. Am Anfang hatte ich das Gefühl, ok, das ist normal, das ist jetzt einfach so in der Sek, das machen alle und hab's mir auch gefallen lassen. Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass das eigentlich gar nicht normal ist, weil ich Kontakt hatte mit Leuten von einer anderen Schule, wo das überhaupt nicht so war. Und dann hab ich gemerkt, sorry, das muss ich mir ja eigentlich gar nicht gefallen lassen. Dann hab ich auch gesagt: Geht's noch? Das ist doch voll daneben. Sie haben dann auch wirklich aufgehört, und ich habe gemerkt, dass sie auch irgendwie mehr Respekt vor mir bekommen haben, weil ich was gesagt habe.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Daniela

Körperschrift: WER BIN ICH

Ich hatte eine starke Rebellenphase. Ich wollte nicht so sein wie die anderen. Und dann war ich einfach immer im Stress „Wie sind die anderen, wie soll ich nicht sein?“ In der Sek haben viele geraucht, und ich hab genau nicht geraucht. Von meiner Schwester war das Bild verbreitet, weil sie eine starke Anti-Raucherin ist: Familie Zimmermann raucht nicht. Und das ist das für mich zum Stress geworden, weil ich das Bild loswerden wollte. Familie Zimmermann ist brav, raucht nicht, dass ist für mich zum Stress geworden. Das konnte ich nicht mehr vertragen, und dann hat's gekippt, und ich hab angefangen zu rauchen, also, ich hab nicht regelmässig geraucht, war Gelegenheitsraucherin, nur um das Bild zu zerbrechen.

Animation: Familie Zimmermann ist brav, raucht nicht

Ich hatte eine Zeit, wo ich sehr unsicher war, wo ich mich total infrage gestellt habe. Ich hab mich gehasst aufs Tiefste.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Ich merke, wenn's mir nicht gut geht, dann ess ich viel mehr Schokolade. Es kann aber auch gerade das Gegenteil sein, dass man dann nichts mehr isst. Es gibt Leute, die nichts mehr essen, wenn es ihnen nicht gut geht, und es gibt Leute, die alles reinstopfen, wenn es ihnen nicht gut geht. Ich denke, es hat schon sehr viel damit zu tun, wie zufrieden man mit sich ist. Das wirkt sich stark aufs Essverhalten aus.

Körperbilder

Ich bin viel zu Punk-Konzerten gegangen, und da wird schon relativ viel getrunken. Auf der einen Seite habe ich da reingepasst, aber sehr stark auch aus eigenen Gründen (getrunken).

Körperschrift: SEIN WIE ICH BIN

Das war eben die Zeit, wo ich sehr unsicher war und das auch gerade im Ausgang mit Alkohol überspielt habe. Das hab ich ansatzweise gemerkt, aber ich hab's verdrängt, ich hab gedacht, das stimmt doch nicht, das ist nicht wahr, ich find's einfach lustig, lässig.

Körperbilder

Später bin ich nach Lausanne gegangen, hab da ein Austauschjahr gemacht. In Lausanne habe ich sehr gelernt, auch allein zu sein und mich mit mir selbst zu beschäftigen. Ich hab auch extrem genossen, zu machen, worauf ich gerade Lust hatte. Ich hab wieder viel mehr gemalt und gezeichnet. Ich habe Tagebuch geschrieben, gelesen, habe land-art gemacht in der Natur... Gerade in Situationen, wo man sich einsam fühlt, da fängt man an zu überlegen, man kann gar nicht anders. Da kommen eben Fragen an sich selber auf. Man beschäftigt sich mit sich selbst, setzt sich mit sich selbst auseinander. Von daher habe ich viel aus der Einsamkeit gezogen, die ich da am Anfang gespürt habe. In Lausanne habe ich mich dann auch viel mehr stabilisiert, auch durch die Freunde, die ich da gefunden habe, wie sie mich akzeptiert und aufgenommen haben, das hat mich recht gestärkt.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Daniela

Körperschrift: ICH KANN ETWAS

Beim Theaterspielen geht es mir sehr stark um das Abdriften in eine andere Welt. Man kann auf der Bühne Persönlichkeiten annehmen, und etwas ausleben, was man sonst nie könnte. Bei einer Theaterprobe bin ich immer so weg, dass ich meinen Alltag vergesse, dann denke ich eine Stunde lang wirklich an nichts anderes, vergesse, welche Jahreszeit es ist, welcher Tag, was ansteht... Es ist wirklich eine Auszeit, die ich im Theater habe.



11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Tamara

TAMARA, 16, Fussball - Originalton-Abschrift

Ich finde alles gut an meinem Körper, nichts, was ich nicht gern habe.

Während dem Match denke ich gar nicht daran, dass ich mich verletzen könnte, ich spiele einfach. Ich probiere, so weit zu gehen, bis ich nicht mehr kann.

Die Trainerin hat an der letzten Sitzung gesagt, ich sei eine Führungsperson, ich sollte die Führung der Mannschaft übernehmen. Ich bin Vizekapten, wenn der Kapten nicht da ist, bin ich Kapten. Da muss ich das Einlaufen leiten, Dehnen, Passen, Flanken, dass man nicht ohne Vorbereitung aufs Feld kommt, sonst bricht man ganz schnell was.

Schnelligkeit ist sehr wichtig, Kondition, dass mein Körper auch neunzig Minuten durchhält.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Ja, ich möchte es weit bringen im Fussball. Wenn ich jetzt trinken und rauchen würde, dann wär das sicher ungesund für meinen Körper.

Also, in meiner Klasse gehen sie jeden Freitag in den Ausgang. Da sind alle dabei, nur ich nicht. Die rauchen und saufen einfach nur...

Animation: Tamara wird mit Zigaretten und Flaschen zugemüllt.

Als ich das entdeckt habe, habe ich mich gefragt, in welcher Klasse bin ich da eigentlich? Was mache ich in dieser Klasse? Ich gehöre ja gar nicht dazu.

Wenn eine Mitschülerin allein da ist, dann ist sie sehr nett zu mir. Wir können über alles reden. Aber wenn eine ganze Gruppe da ist, dann bin ich einfach nicht mehr im Mittelpunkt.

Körperschrift: DAS MUSS ICH NICHT

Ich geh nicht so gern einkaufen mit den Kolleginnen. Das dauert einfach viel zu lang. Bis man mal was gefunden hat... da schläft man ja ein.

Schminkzeug hab ich nicht so gern, das sieht manchmal ganz schön blöd aus. Ich bin nie geschminkt. Ich will so sein wie ich bin, keine Maske tragen.

Körperschrift: DAS GEHÖRT ZU MIR

Die ganze Klasse weiss, dass ich an Jesus glaube. Und ich höre immer: der Glaube bringt doch nichts, ist doch Blödsinn... Das macht mich innerlich traurig... also, man sieht's mir nicht an, aber ich geh dann raus, weil ich das einfach nicht mehr hören kann.

Körperschrift: ICH KANN ETWAS

Ich hab den Fussball, und da fühle ich mich einfach wohl. Es gibt schon ein paar, die neidisch auf mich sind. Also, da ist eine, die ist sehr, sehr gut. Ja, und die hat mich einfach nicht gemocht.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Tamara

Animation: Teamkollegin schießt Totenkopf gegen Tamara.

Als sie mich dann angegriffen hat, hab ich Selbstvertrauen verloren. Aber dann hab ich mich wieder langsam aufgebaut.

Körperbilder

Ich hab gelernt, wenn sich eine aufregt, dann sollte ich eher lieb zu ihr sein. So wird der Konflikt einfach gelöst.

Animation: Tamara spielt der Teamkollegin ein Herz zu.

Wenn es wirklich zu weit geht, dann sag ich das, und dann hab ich schnell mal zwei Anhängerinnen, die das auch sagen.

Körperschrift: SEIN WIE ICH BIN

Ich glaube, dass Tussis mehr mit den Jungs reden. Aber wenn ich mit Jungen Fussball spiele, dann bin ich einfach im Mittelpunkt. Bei mir können sie so sein, wie sie sind. Sie müssen nicht stark sein und zeigen, wer sie sind.

Für mich ist es kein Thema, ob ich ein Junge oder ein Mädchen bin. Hauptsache, ich bin hier und kann leben.

Körperbilder

Ich trage gern weite Hosen.

Körperbilder

Die anderen tragen immer enge, sexy Hosen. Das sind Tussis.

Körperbilder

Ich glaube, dass Jungen mehr auf enge, sexy Kleider abfahren als auf Mädchen wie mich, die weite Hosen tragen. Man kann sich doch so anziehen wie man will, und nicht wie Jungen das wollen.

Animation: Tamara spielt mit Fussballstars

Mein Traum ist, mit berühmten Fussballspielern wie Thierry Henry, Figo und Ronaldini zusammen zu spielen.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Miriam

Miriam, 13, Tanzen – Originalton – Abschrift

Wenn ich tanze, fühle ich mich frei. Ich bin einfach ich selbst.

Es gibt über 60 round-about-Gruppen in der Schweiz, auch auf dem Land, wie bei uns in Schlatt. Und ich finde es mega cool, dass es das gibt.

Wir haben Kleine und Grosse, eher Dünne und Dickere, und das spielt keine Rolle im round-about, das finde ich cool.

Von unserer Klasse sind alle Mädchen aus Schlatt im round-about, und wir tanzen auch in der Schule manchmal zusammen.

Wenn ich ein Problem habe oder Kummer, dann tanze ich meistens. Dann kann ich loslassen. Ich tanze sehr gern, wenn ich Probleme habe.

Mein Aussehen hat mir sehr Kummer gemacht, bevor ich getanzt habe. Ich habe immer gefunden, ich sei nicht schön genug für die Welt. Ich hatte das Gefühl, mein Kopf sei zu gross, ich hätte zu breite Schultern und meine Beine wären zu dick. So Sachen eben.

Animation: Modells und eine dicke Miriam auf der Waage

Modells in Zeitschriften, die sind einfach alle zu dünn und sind magersüchtig. Und viele Mädchen nehmen sich daran ein Beispiel und versuchen, auch so zu sein. Die meisten Mädchen denken ja, 'ich bin zu dick'. Wenn ich das höre 'ich bin zu dick', dann lege ich eine Zeitschrift hin und sage, 'guck doch mal, die ist doch magersüchtig, willst du auch so sein? Daran kannst du sterben'.

Animation: Miriam mit dicken Brüsten

Ich bin eine der ersten gewesen, die die Mens bekommen hat. Das war schon komisch, wenn du die Einzige bist in der Klasse, die schon weiter entwickelt ist.

Die Mens zu bekommen, das ist schon ein komisches Gefühl, man fühlt sich eher wie eine Frau, bekommt frauliche Gefühle.

Körperschrift: WER BIN ICH

So zu sein, wie man ist, damit bekommt man in der Schule schon Probleme. Man macht den anderen Sachen nach, weil man das Gefühl hat, ich bin mega uncool, wenn ich das jetzt nicht mache.

Animation: Miriam trägt andere Sachen als ihre Kolleginnen

Ich hatte mal was an, was die anderen nicht angehabt haben, und da bin ich einfach ausgestossen worden. Das hat mir Kummer gemacht, und ich hatte so ein mulmiges Gefühl.

Animation: Miriam vor dem Spiegel, weint

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Miriam

Mir ist es ganz schlecht gegangen, wo ich einfach keine Kolleginnen mehr hatte. Da hatte ich das Gefühl, es hassen mich alle. Niemand hat zu mir gehalten.

Man merkt, dass die anderen mir aus dem Weg gehen, dass sie nicht mit mir reden und einfach Abstand nehmen.

In der Schule verschliesse ich mich. Ich hab das Gefühl, ich muss alles zumachen, möglichst viel Abstand haben zu den Lehrern. Wenn man das Gefühl hat, dein Lehrer mag deine Kollegin mehr als dich, dann hat man das komische Gefühl, der mag mich nicht.

Körperschrift: STRESS STRESS

Wenn ich zum Beispiel eine gute Note schreiben will, und dann doch keine bekomme, habe ich das Gefühl, ich bin nicht gut genug gewesen, und dann fühle ich mich voll unter Druck, dass ich es das nächste Mal besser mache. Und unter Druck kann ich nicht arbeiten.

Körperschrift: MIT WEM REDE ICH

Gefühle rauslassen und auch darüber zu reden, das kann ich nur nach dem Tanzen mit meinen Kolleginnen.

Animation: Miriam tanzt in fantasievollem Kostüm

Das Problem mit dem Fertigmachen durch Kleider habe ich nicht mehr, seitdem ich in der Tanzgruppe bin. Da habe ich meine Kolleginnen gefunden, und die machen das nicht.

Bei Krisen helfen mir meistens Jeannine und Myriam, die Leiterinnen vom round-about. Sie können gut zuhören und sind immer für mich da. Das finde ich urcool.

In der Pause reden wir über Mädchen-Probleme und auch über unseren Glauben. Das Tanzen und der Glaube, das ist eine gute Verbindung.

Es kommen eigentlich alle mit ihren Problemen, und dann reden wir darüber.

Körperschrift: ICH GEHÖRE DAZU

Wir gehören alle zusammen, und wir sind auch gern zusammen und machen viel gemeinsam.

Seitdem ich in der Gruppe bin, habe ich die anderen viel besser kennen gelernt. Erst denkt man ‚die ist ja mega blöd‘, und mit der Zeit denkt man ‚die ist ja so nett‘.

Ich hätte gern Jungs in der Gruppe. Sie tanzen einfach anders als Mädchen, und es gäbe weniger Zickereien, wenn Jungs dabei wären, die würden das vielleicht etwas stoppen.

Jungen schauen ziemlich aufs Äussere, aber sie mögen auch sympathische Mädchen.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Miriam

Es gibt schon viele, die trinken, aber ich bin in einer Gruppe, wo nicht getrunken wird. Jungen sind eher die Typen, die trinken, wenn sie Probleme haben. Wenn sie trinken, fühlen sie sich eher als Mann, sie fühlen sich stärker. Sie finden, sie bringen dadurch eine gute Leistung.

Ich komme gut mit Jungs aus, und sie sagen mir das auch. Ich habe ihnen schon gesagt ‚lasst das doch, redet doch lieber mit euren Kollegen‘. Aber Jungen können nicht mit ihren Kollegen über ihre Probleme reden. Sie sind nicht so wie Mädchen.

Körperschrift: ICH KANN ETWAS

Ich bin stark im Zuhören, ich bin stark im Tanzen. Man sagt mir, ich könnte beim Tanzen sehr selbstbewusst sein, ich hätte eine gute Mimik.

Was ich an meiner Figur mag? Ich mag eigentlich meinen ganzen Körper. Ich würde meinen Körper nicht gegen einen anderen tauschen.

Animation: Miriam tanzt

Ich bin ein Mensch auf dieser Welt, und ich bedeute auch was auf dieser Welt. Ich kann hier etwas tun, wenn ich will.



11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Luca

Luca, 16, Hip-Hop - Originalton-Abschrift

Wenn ich tanze, fühle ich mich frei. Ich vergesse alles, ich denke an nichts anderes als Tanzen. Ich kann mir ein Leben ohne Bewegung oder Tanz nicht vorstellen. Es gibt wirklich keinen Tag, an dem ich nicht tanze, ob draussen, zuhause, egal wo.

Seit ich tanze, fühle ich mich selbstsicherer, weil ich eine Stärke habe, weil ich weiss, dass ich das kann und den Leuten auch was beibringen kann.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Mit sechzehn, in der Pubertät, da trifft man Leute, die einem was zu trinken anbieten, gratis, und man muss dann die Entscheidung treffen: ja oder nein? Als ich noch nicht getanzt habe, konnte ich schlecht „nein“ sagen. Seit ich tanze, habe ich irgendwie das Gefühl im Körper, wenn ich etwas nicht will, dann will ich es nicht, und dann kann ich einem auch ins Gesicht sagen „nein!“. Vorher ging das nicht. Ich habe mich meistens von Leuten beeinflussen lassen.

Rauchen ist für mich nicht wie ein Hobby – ich rauche jetzt schon zwei Jahre – aber es ist schon wie eine Sucht. Ich habe mir gesagt, ich rauche bis zu einem bestimmten Datum, und ab dann heisst es einfach hart bleiben und stoppen. Ich habe letztes Jahr schon mal für zwei Monate aufgehört. Aber dann hatte ich Probleme, auch zuhause, und dadurch habe ich dann wieder angefangen zu rauchen.

Körperschrift: STRESS STRESS STRESS

Im letzten halben Jahr war ich richtig down und hab mich schlecht gefühlt. Ich habe eine Lehrstelle gesucht, habe 73 Bewerbungen geschickt, bin schnuppern gegangen, und es war wirklich alles schrecklich, alles stand Kopf, zuhause, in der Schule, überall. Mich hat alles angeschissen. Ich habe keinen Sinn mehr gesehen, was ich eigentlich machen soll. Ich hatte die Hoffnung fast aufgegeben. Ich habe immer wieder gedacht: Ich bin ein Niemand. Was soll man mit mir auch anfangen, ich bin zu nichts nütze. Ich bin nicht mit mir zufrieden gewesen, konnte mir nicht vorstellen, wieso gerade ich nichts gefunden habe.

Animation: Über Luca bricht die Welt zusammen

Dann hat es Krisen gegeben mit meinen Kollegen, mit meiner besten Kollegin war ich nicht mehr so oft zusammen, das hat mir auch noch eins reingehauen, weil ich meistens allein war, meinen Kummer nicht erzählen konnte. Ich habe da gehockt und gedacht, was soll ich noch machen? Es bringt doch nichts.

Körperschrift: ICH KANN NICHT MEHR

Mein Körpergefühl war dann ganz schlecht. Ich hab mich wirklich wie ein Hund gefühlt. Bleib im Bett und mach nichts. So ist's mir gegangen.

Aber ich habe die Hoffnung mit den Bewerbungen doch nicht aufgegeben und habe immer weiter geschrieben und gesucht, gesucht, gesucht... bis dann mal etwas kam.

Als ich die Bestätigung bekommen habe, dass ich eine Lehrstelle habe, ist mir schon mal ein Stein vom Herzen gefallen. Da ist es mir schon viel besser gegangen. Dann bin ich noch mit meiner jetzigen Freundin zusammengekommen, und das hat mir dann noch mal das Gefühl gegeben, ja super, jetzt geht's bergauf.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Luca

Körperschrift: SEX SEX SEX

In meinem Umfeld reden wir viel über Sex. Einige haben noch keine Erfahrungen. Ich habe schon das Gefühl, dass die einen Druck spüren, ja, ich möchte auch mal... Also, ich weiss, dass meine Kollegen es auch mal haben möchten, aber sie haben noch keine Gelegenheit gefunden.

Am 1. Februar ist es passiert, da sind wir zusammengekommen. Und da war von einem Augenblick zum anderen alles anders.

Körperschrift: WAS FÜHLE ICH

Das Gefühl war so ein Kribbeln, wie ich es noch nie gehabt hatte, ein richtig komisches, unsicheres Gefühl. Wir hatten das Thema Sex schon gehabt. Ich wusste schon, dass sie Sex wollte. Aber wir haben nicht gedacht, dass wir es schon so früh machen. Also, wir waren schon in einem Alter, wo man's macht, aber wir waren eher zurückhaltend, was das Thema anbelangt.

Und dann haben wir gedacht, wir könnten's ja mal probieren. Wir hatten es nicht besprochen. Wir haben einfach im Bett gelegen, und wie's dann eben so passiert im Bett, es ist dazu gekommen.

Animation: Luca trägt seine Freundin aufs Bett

Bei meinem ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass ich erst wollte, und dann, kurz davor, wollte ich wieder nicht. Dann habe ich mir aber gesagt: Ich muss!

Also, ich hatte starke Schweissausbrüche. Hab mich auch stressen lassen. Bin richtig unter Druck gewesen, dass ich irgend etwas falsch mache, dass ich ihre Wünsche irgendwie nicht erfüllen könnte.

Das war so wie ein Rasen, wie bei einem Autorennen, dass man ja keinen Unfall macht, so ähnlich war das.

Es war so ein Gefühl: Endlich hab ich's gehabt. Endlich hab ich ein Leben wie die Erwachsenen.

Körperschrift: SEX STRESS SEX STRESS

Mein schlimmstes Sexerlebnis war, dass mir das Kondom geplatzt ist, und ich das gar nicht gespürt, gar nicht realisiert habe - erst als ich draussen war.

Als ich gemerkt hatte, dass das Kondom geplatzt ist, hab ich erstmal Sternchen gesehen und habe gedacht: O nein! Was soll ich jetzt machen? Dann habe ich sofort Licht angemacht und gesagt: Mir ist das Kondom geplatzt.

Animation: Luca ist das Kondom geplatzt

Wir haben uns dann langsam beruhigt. Dann habe ich die Telefonhilfe angerufen und gefragt, was man machen könnte. Sie hat gesagt: Pille-danach!

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Luca

Körperschrift: MIT WEM REDE ICH

Ich habe meiner Mutter gesagt, was passiert ist. Aber erst am nächsten Tag, weil sie ja schon geschlafen hatte. Ich habe ihr das dann erzählt, und sie hat gesagt, ja, das würde ich auch machen, die Pille-danach holen.

Meine Freundin kann nicht so gut mit ihrer Mutter reden, weil ihre Mutter anders aufgewachsen ist als meine Mutter und auch anderes erlebt hat, und sie halt auch recht streng ist, gerade was Jungs anbelangt.

Aufklärung hatte ich erst jetzt in der Neunten. Und vorher hat mir das alles meine Mutter erzählt. Wie man es besser machen kann, wo man vielleicht Fehler macht, wenn man ein Anliegen in der Sache hat, finde ich, es ist positiv, wenn man mit seiner Mutter reden kann, denn, ich finde, die steht einem am nächsten, und die kann einem auch am besten helfen, weil sie einen am besten kennt.



11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

David

David, 19, Saxophon - Originalton-Abschrift

Beim Saxophonspielen, unabhängig von Noten und Liedern, habe ich einfach versucht, meine Gefühle auszudrücken. Das muss gar nicht nur mit Tönen sein, das kann auch mit Bewegungen sein.

Das Ausprobieren mit dem Instrument hat mir enorm viel Motivation gegeben. Ich konnte mich zurückziehen, besinnen, Kräfte sammeln, etwas Neues anzufangen.

Animation: Bikinischönheiten

Ich habe plötzlich gemerkt, dass meine Schulkollegen immer über Frauen diskutieren, über ihre Brüste reden. Und mich hat das gar nicht gross interessiert. Lange Zeit hab ich mir überlegt, ob ich da vielleicht ein bisschen spät bin, vielleicht zurückgeblieben bin?

Körperschrift: WER BIN ICH

Irgendwann habe ich mir dann aber auch Gedanken gemacht, wofür ich mich denn interessiere. Zuhause hatten wir schon früh Internet, und irgendwann mal habe ich eher beiläufig bemerkt, dass ich fast nur Internetseiten anschau, wo Jungs drauf sind. Das waren keine pornografischen Seiten. Allgemein haben mich Jungs einfach mehr interessiert. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich mich für Waschbrettbäuche mehr interessiere als für irgendwelche Busengrößen, dass mich Männer mehr anziehen als Frauen.

Animation: Waschbrett-Bäuche sind interessanter als Busengrößen

Und dann hat sich das für mich langsam rauskristallisiert, dass ich schwul sein könnte. Und im ersten Moment hat mich der Gedanke ziemlich abgestossen. Und zwar, weil ich mit dem Begriff vor allem das Klischee verbunden habe, das vielleicht aus Hollywood mit den Filmen mitkommt. Damit konnte ich mich nicht identifizieren. Ich habe gefunden, so tuntig oder so weiblich wie die Männer da sind, das bin ich nicht, so fühle ich mich nicht, und so möchte ich auch nicht sein.

Animation: Kampf gegen das Spiegelbild

Ich hatte dann Angst, ob ich mich unter den Begriff stelle, wenn ich mir selber sage, dass ich schwul bin. Dann würde ich mich dem Klischee ja zuordnen. Die Angst war so lange da, bis sich herausgestellt hat, dass nicht alle Schwule dem Klischee entsprechen.

Bis zum Ende der achten Klasse, in der ich wirklich nicht richtig integriert war, da hab ich gar nicht mit dem Gedanken gespielt, irgendwem zu sagen, dass ich schwul bin.

Körperschrift: MIT WEM REDE ICH

Mit der Zeit hatte ich das Bedürfnis, mal mit jemandem darüber zu reden. In Bern gibt es eine Gruppe, und ich hab dann mal den ersten Schritt getan. Es hat Überwindung gebraucht, dort hinzugehen. Zum ersten Mal mit solchen Leuten, homosexuellen Leuten, zusammenzukommen, sie tatsächlich zu sehen. Das hat mir dann viel gegeben, dass ich da aufgenommen worden bin und quasi eine neue Familie gefunden hatte.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

David

Körperschrift: ICH GEHÖRE DAZU

Ich habe gefunden, ja, das ist jetzt was, womit ich mich identifizieren kann. Das sind ganz normale Jungs, und die haben die gleichen Gefühle wie ich, die denken wie ich. Das hat bei mir das Eis gebrochen. Ich habe gefunden, ja, da gehöre ich dazu, das bin ich, da stehe ich, da habe ich so etwas wie meine Wurzeln gespürt.

Es war für mich auch eine grosse Erleichterung, endlich Klarheit zu haben, ja, ich glaube, da gehöre ich dazu.

Körperbilder

Irgendwann hat sich dann auch das Interesse, der Reiz eingestellt, erste sexuelle Erfahrungen zu machen. Ich hatte noch niemanden, in den ich richtig verliebt war, ich hab einfach gewusst, das muss jetzt mal sein.

Körperbilder

Und ich hab dann mal einen guten Freund von mir, der auch in der Jugendgruppe war, eineinhalb Jahre älter, gefragt, wie er das denn sähe. Ich hab mit ihm geflirtet, ihn so angemacht, und hab dann mit ihm die ersten sexuellen Erfahrungen gesammelt. Ich hab fast so was wie Ekel gespürt, er hat mir eigentlich gar nicht so gefallen. Er war nicht der, in den ich mich hätte verlieben können, er war einfach einer, mit dem ich erste Erfahrungen sammeln konnte.

Körperschrift: WEN BRAUCHE ICH

Es braucht Zeit, um herauszufinden, was man will in einer Beziehung, wen man braucht und mit welchem Typ Mensch man zusammenleben möchte. Ich sehe auch, dass das bei all meinen Kollegen, die heterosexuell sind, gar nicht anders ist, dass die Beziehungen eigentlich total ähnlich ablaufen.

Es ist eher schwierig, wenn man in einer Beziehung ist, darüber zu reden, was einem gefällt, und was einem nicht gefällt. Während des Aktes will man den anderen ja nicht gerade vor den Kopf stossen und sagen, das machst du falsch und das machst du falsch, und hier noch ein bisschen anders...

Ich bin bisher gut damit gefahren, mein Exfreund und ich hatten das auch abgesprochen, dass wir nach dem Sex so was wie eine Auswertung machen, das hat mir jetzt gefallen, und das gefällt mir eher weniger.

Ich identifiziere mich eigentlich sehr stark als schwule Person. Das machen sehr viele. Ja, man hat einen enormen Weg, man hat etwas, das man preisgibt, das einem auch Kraft gibt.

Wenn man so einen Weg beschreitet vom Normalbürger zum ‚geouteten‘ schwul Lebenden.

Körperschrift: SEIN WIE ICH BIN

Ich sage mir aber auch immer wieder, vielleicht identifiziere ich mich fast zu fest damit.

Im Moment habe ich keine Beziehung. Also ich weiss nicht, ob ich als nächstes mit einem Mann oder mit einer Frau zusammenkomme. Bis jetzt hatte ich immer eine Beziehung mit einem Mann. Aber ich kann nicht garantieren, dass ich nicht auch mal eine Frau attraktiv finde. Eigentlich sollte es gar nicht so eine Rolle spielen, mit wem man eine Beziehung hat. Die Hauptsache ist, dass man es schön hat zusammen, dass man eine Beziehung möchte.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Can

Can, 16, Thai-Boxen - Originalton-Abschrift

Sport gehört einfach zu mir. Sport ist für mich wie eine Droge, ja, ich muss es machen, sonst fühle ich mich einfach nicht wohl. Wenn ich von der Arbeit komme und todmüde bin, fühle ich mich nicht wohl. Ich lauf erst mal eine Runde um den Block. Einmal am Tag muss ich einfach ausgepowert sein.

Körperschrift: BIN ICH STARK

Letztes Jahr an der Bümplizer Chilbi gehe ich mit einem Kollegen, da stösst mich einer an der Schulter. Ich hab gefragt: ‚Was soll das?‘ Darauf hat er mir einfach so noch einen Stoss gegeben.

Körperschrift: STRESS STRESS

In dem Moment hatte ich schon etwas Angst, der war grösser als ich, breiter. Aber in so einem Moment darf man nicht lange überlegen. Ich hab ihm eins gegeben, und er ist in einen Hamburger Laden geflogen. Dann sind Leute gekommen und haben uns auseinander genommen.

Körperbilder

Wenn die Leute um mich herum nicht gewesen wären, hätte ich vielleicht gar nicht so reagiert. Die erwarten eben von mir, dass ich dem eine reinschlage, sonst hätte es geheissen: Can ist eine Pussi, kein Mann, ein Weichei.

Ich habe Thai-Boxen angefangen, weil es mich fasziniert hat, wegen der Technik. Am Anfang denkt man, man muss nur reinschlagen, dabei gibt es so viele Details, die man beherrschen muss, wenn man gut sein will. Ja, das hat mir schon etwas Sicherheit gegeben. Ich hab mich auch stärker gefühlt, aber das ist nur im Kopf, ein Muskelpaket bin ich nicht geworden.

Heute finde ich einen, der in der Situation, in der ich letztes Jahr an der Kirmes war, zurückzieht, cooler als den anderen. Ich finde den anderen jetzt recht peinlich, ein bisschen doof. Wer sich zurückhält, zeigt, dass er der Mann ist.

Körperbilder

Das Wichtigste ist für mich immer noch der Freundeskreis nach der Schulzeit. Da hat man andere Kollegen, die auch vernünftiger sind. Und so läuft das Leben eigentlich besser. Warum muss ich meinen Stolz immer auf die aggressive Art zeigen und kann Sachen nicht einfach mal still sein und das relaxed angehen? Warum muss ich meinen Stolz immer auf kämpferische Art zeigen?

Körperschrift: WER BIN ICH

Schon als kleiner Ausländer ist man etwas unsicher, was man nicht sein darf. Schon als Kleiner zeigt man den Stolz, wer der Stärkere ist, was zu sagen hat und wer nicht.

Ich bin vielleicht der, wenn es sein muss, die Handbremse zieht oder etwas relaxter ist als die anderen. Ich bin einfach nicht der typische Türke.

Die Frage, ob Schweizer oder Türke, ist für mich nicht einfach. Auch wenn ich mit Schweizern zusammen bin und nicht mehr so tue wie ein Türke, nicht so blöffe wie ein Türke, darf ich nicht vergessen, ich bin immer noch Türke. Das weiss ich auch.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Can

Körperschrift: DAS GEHÖRT ZU MIR

Ich bin Moslem, ich esse kein Schweinefleisch, aber ich bin in einem Land, wo viel Schweinefleisch gegessen wird, wo zum Teil viel Alkohol getrunken wird. Natürlich esse ich kein Schweinefleisch, aber ich trinke Alkohol. Wenn ich zum Beispiel zu meinem Kollegen sage, ich gebe dir einen aus, nimm doch auch ein Glas... da gibt es Kollegen, die dann sagen, weisst du was, ich bin ein richtiger Moslem, ich mach so was nicht. Dann schau ich zum Boden und gehe meistens weg.

Körperschrift: SEX SEX SEX

Ich war noch recht jung. Und ich wollte unbedingt Sex haben. Es war eine Schweizerin. Und sie hat gesagt, ich hatte schon ein paar Mal, es wird schon gut laufen, musst keine Angst haben. Sie war schon meine Freundin, aber ich habe sie nicht geliebt. Es ist eben um Sex gegangen, und ich hab gedacht, ich probiere es jetzt mal mit ihr, es fehlt nicht viel, dann hab ich sie soweit. Und als es dann passiert ist, habe ich ihr ganz ehrlich gesagt, danke, dass du mich entjungfert hast, es war mein erstes Mal mit dir, und ehrlich gesagt, hab ich jetzt gar keinen Bock mehr auf dich.

Körperschrift: WEN LIEBE ICH

Der Unterschied zwischen einer Schweizerin und einer Albanerin oder Türkin: Eine Schweizerin verarscht man schon gern mal, aber eine Türkin frage ich erstmal, ob sie einen Bruder hat oder Verwandte, die ich kenne. Sonst geht das manchmal nicht gut aus mit einer Türkin, die einen Bruder hat. Wenn das ihr Bruder erfahren würde, wäre das nicht so gut.

Meinen Eltern wäre es schon angenehmer, wenn ich eine Türkin heiraten würde, sie wären froh. Aber für mich ist das Wichtigste, dass ich mit ihr gut auskomme, dass wir uns lieben und gut verstehen, denn mit der Frau möchte ich ja dann hoffentlich ein Leben lang zusammenbleiben.

Körperschrift: GEHÖRE ICH DAZU

Ich bin eine Woche als Detailfachmann schnuppern gegangen. Da hab ich schwer gearbeitet.

Animation: Can vollführt Zirkus-Kunststücke und wird weggezaubert

Am Ende der Woche haben sie gefunden, ich hätte super gearbeitet. Sie waren sehr zufrieden mit meinem Verhalten und meinem Charakter. Ich hatte im Internet gesehen, dass sie noch vier Lehrstellen frei hatten und habe gefragt, wie es denn mit einer Lehrstelle sei. Sie haben dann gefragt, woher ich komme. Ich hab gesagt, dass ich Doppelbürger bin, Türkei, Schweiz. Dann haben sie so komisch geguckt. Ich hab gefragt, ‚was ist jetzt?‘ Und dann haben sie gesagt, ‚wir haben leider keine Lehrstelle mehr‘. Und dann war mir klar, dass sie wegen meiner Nationalität keine Lehrstelle für mich haben.

Körperbilder

Jeder andere hätte einen kleinen Wutanfall gekriegt, würde es am liebsten auch zeigen, aber man weiss, ‚wenn ich es zeige, wird es noch schlimmer‘. In so einem Moment beherrsche ich mich meistens, aber es gibt natürlich auch Kollegen, die sich nicht beherrschen, gerade ältere Leute, die so Sachen hassen.

Meine Eltern leben seit 30 Jahren in der Schweiz, ich bin hier geboren. Ich finde, sie haben kein Recht, einen so zu beleidigen.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Simon

Simon, 20, Tätowieren - Originalton-Abschrift

Die siebte, achte, neunte Klasse war hart. Ich hatte hundert Kilo, war nicht der Grösste, bin auch auf alles angesprungen. Wenn mir einer gesagt hat ‚Du Arschloch!‘, dann hatte ich so einen Hals, dann hat’s sofort gefetzt.

Animation: Schule: Simon = Scheisse

Wenn du nichts anderes hörst als ‚Du bist schlecht, du bist nicht gut, du kannst das und das nicht‘... In der Schule war ich auch nicht unbedingt der Beste. Dann hat mir der Lehrer auch noch klar gemacht, dass ich ein Idiot bin. Zuhause, na ja, Pubertät, da ist es auch nicht so gelaufen... Schlussendlich hast du das geglaubt und hast dich eigentlich selber noch total fertiggemacht.

Der Dicke, Dummbbeutel, der Verschupfte... so haben sie mich fertiggemacht.

Körperschrift: HUNGER HUNGER HUNGER

Wenn man mich fertiggemacht hat, dann bin ich nachhause und hatte das Gefühl ‚Hunger!‘. Ich habe mich eigentlich zufrieden gefressen. Es war nicht so: ‚Jetzt hat man mich fertiggemacht, jetzt esse ich was‘, nein, wenn es mir schlecht gegangen ist, bekam ich ein Hungergefühl.

Wenn mir jeder zweite sagt, ich sei dick, warum sollte ich dann nicht dick sein? Wieso soll ich nicht dumm sein, wenn mir jeder sagt, ich sei dumm? Wieso soll ich nicht schlecht im Sport sein, wenn mir jeder sagt, ich sei schlecht im Sport? Obwohl ich saugern Fussball gespielt habe, aber ich bin nicht gegangen, weil die oder die Leute dagewesen sind. Ich war absolut eingeschränkt.

Animation: Langer starker Typ gibt dem kleinen dicken Simon eins auf die Nase

Das waren zwei, drei Leute... an einen kann ich mich jetzt gerade erinnern. Der Typ war zwei Meter gross, ein riesen Kasten, und das einzige, was der gern gemacht hat, war, mich in der Pause zusammenzuschlagen.

Ich konnte mich zu der Zeit noch nicht wehren, konnte nicht sagen: ‚Ist doch egal, geht mir am Arsch vorbei, du kannst mich mal!‘ Sondern ich habe mich gefragt: ‚Wieso, warum, liegt das an mir?‘ Ich habe angefangen, mich selbst fertigzumachen.

Ich hatte dann das Glück, Kollegen zu haben, die mich wieder aufgebaut haben, die mir den Minderwertigkeitskomplex ausgetrieben haben. Da war auch eine Exfreundin dabei. Da hab ich dann gelernt zu sagen: ‚Hey, so Leute wie du, die mich fertigmachen, dass ich mich Scheisse fühle, das will ich nicht.‘ Darum musste ich die Ohren zumachen und durch.

Körperschrift: WAS LASS ICH REIN

Als ich zum ersten Mal geraucht habe, das kam so aus einem Gefühl, wo ich gesagt habe, die anderen machen das auch, ich kann’s ja mal probieren, vielleicht bin ich dann auch dabei. Oder ich hab auch mal gekiffert, ist ja nicht so schlimm, kann man auch mal probieren, ich kenn ja viele, die das auch machen, ist noch nie was passiert... und Alkohol, und dies und das... Du schlitterst da auf einmal rein. Ich kann gar nicht sagen, wie das genau gelaufen ist. Ja, wie durch einen Zwang, dass du ausarten willst, anders sein willst, das Gefühl haben willst: ‚Hey, ihr könnt mir gar nichts!‘

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Simon

Körperbilder

Als ich dann mit der Bäckerlehre angefangen habe, kam die Drogenzeit: Kiffen, Saufen, Kokain, LSD... alles.

Körperschrift: LOCH IM KOPF

Es war schon wie ein Loch in den Kopf brennen. Sich einfach davonmachen, nicht mehr da sein, was anderes denken, anders leben, ja, anders sein... rebellieren. Und das ging dann ziemlich in die Hose mit dem ganzen Zeug. Auf einmal hat man gehört, dass ein Kumpel im Spital gewesen ist, auf einmal fällt ein Kumpel neben dir um, und du kommst in Situationen, die ähnlich waren wie die, wo man dich fertiggemacht hat, mit dem Unterschied, dass du jetzt selbst schuld bist.

Auch wenn du dich am Anfang gut gefühlt hast, mit der Zeit fühlst du dich immer beschissener, vor allem, wenn du merkst, dass du das Zeug brauchst, dann fühlst du dich richtig beschissen. Denn dann gibt es keinen Tag, an dem du nicht dahockst und nur zitterst. Das hat dann bei mir den Schlusspunkt gesetzt, wo ich ich gesagt habe, so, sense dente mit allem.

Ich hatte es eben in höchstem Mass übertrieben. Das wahrscheinlich auch aus dem Grund, weil ich nirgendwo dazugehört habe, weil ich immer das Gefühl hatte, ich sei schlecht. Bis ich zu den Drogen gekommen bin. Ich hatte dann eben die Drogen, und man konnte zu mir kommen... Du warst ein cooler Typ, du warst geil, du hast Drogen, gibst du mir was ab, super. Von den Kollegen von damals habe ich heute nur noch einen.

Körperbilder

Für mich war sehr wichtig, dass ich irgendwo dazugehöre. Zugehörigkeit ist für jeden Menschen wichtig. Das sieht man auch an den ganzen Zuordnungen, Hip-Hop, Punk... Jeder Mensch will irgendwo dazugehören. Und ich auch, ganz klar.

Du hast es in den Drogen gefunden, im Kiffen. Später habe ich nur noch geraucht und gekiff, und da haben sich dann auch wieder Leute versammelt, wo man dann seine eigene kleine Welt hatte.

Es geht eigentlich immer um deine eigene kleine Welt, und die musst du in Ordnung halten. Und ob du das jetzt als Punk, Hip-Hoper oder weiss ich was machst, ist eigentlich total egal. Ich bin der Simon, und ich mache das für mich.

Danach ist dann meine Freundin gekommen, und ich bin dann ziemlich schnell aus den Drogen draussen gewesen, weil sie mir sehr geholfen hat.

Körperschrift: ETWAS DAS ICH LIEBE

Dann konnte ich auch mit dem Tätowieren anfangen. Das war die komplette Wendung in meinem Leben. Da bin ich wirklich gut. Vorher war es ein Suchen.

Mit dem Tätowieren habe ich mich so in eine andere Welt versetzt – ohne Drogen. Das ist jetzt meine kleine Welt. Da mache ich nur, was ich will. Und darin kann ich leben, wie ich will. Es guckt mich keiner schräg von der Seite an.

Körperschrift: ICH KANN ETWAS

Du kannst deine Gefühle am besten ausleben, wenn du etwas hast, wo du's zeigst. Ich habe jetzt das Zeichnen, aber du kannst es gerade so gut im Sport machen.

11. BODY TALK - Abschriften der O-Töne der Portrait-Filme

Simon

In meinen Zeichnungen erkennst du meine Gefühle. Du siehst, wie ich mich momentan fühle, ob ich glücklich bin, ob ich sauer bin, ob ich Liebeskummer habe... weiss ich was.

Körperschrift: DAS GEHÖRT ZU MIR

Wie andere Ohrringe tragen oder Fingerringe, trage ich Tatoos, das ist ein Schmuck. Andererseits hat es noch einen Nebeneffekt, dass du dich abgrenzt. Es gibt natürlich auch die Erfahrung, dass du in eine Beiz gehst, und dann bedient man dich eine halbe Stunde nicht, dann kommt das Futter, und dann ist es auch noch kalt... nur, weil du Tatoos hast. Sie sagen es dir auch noch ins Gesicht: ‚So Leute wie ihr seid hier nie willkommen‘.

Es ist schon eine Veränderung für's komplette Leben. Wenn's die anderen ansehen wie, hey, du zerstörst deinen Körper... nein, ich verschönere meinen Körper und tue meinem Körper was Gutes.

Körperschrift: WAS FÜHLE ICH

Ich finde es sehr wichtig, dass man eine positive Beziehung zu seinem Körper hat. Denn ich merke, wie's mir geht, wenn ich's habe, wenn's mir gut geht, wenn's meinem Körper gut geht. Aber ich weiss aus meinen früheren Zeiten auch, wie's dir geht, wenn's dir nicht gut geht, weisst du, was ich meine, dass dann auch dein Körper im Arsch ist und du dich eigentlich kaputt machst. Und dann nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Wenn's dir körperlich gut geht und – vielleicht hört sich das jetzt blöd an – aber wenn du das Gefühl hast, du bist was Spezielles durch die Tatoos, die du hast, hilft dir das im Persönlichen, im Körperlichen...

Wenn's meiner Seele schlecht geht, geht's auch meinem Körper schlecht.



BODY TALK - Links

Hintergründinformationen

Links

Gesundheitsförderung und Prävention

In der Gesundheitsförderung Jugendlicher sind drei Themenbereiche zentral:
Sexualität, Ernährung/Bewegung und Drogenkonsum. Dazu finden Sie verschiedene Links.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen auch Links zu „Jugend, Körper und Geschlecht“, mit Schwerpunkten wie sie in BODYTALK behandelt werden:

Körperlichkeit
Gender
Identität/Selbstbewusstsein
Lebensgefühl/Lebenssinn
Selbstwirksamkeit/etwas bewirken können
Eigene Gefühle und Ressourcen erkennen
Ausgrenzung/Gruppenzugehörigkeit/Einsamkeit
Konfliktbewältigung
Soziale Kompetenz
Unterstützung/Hilfe holen

http://www.gesundheitsfoerderung.ch/d/activities/program/spp3/WI_gender.asp

<http://www.genderhealth.ch>

<http://www.sajv.ch/themen/gesundheitsfoerderung/GenderHealth/>

Sexualität und Sexualpädagogik allgemein

Information und Beratung zum Thema Sexualität für Jugendliche und Erwachsene

www.lustundfrust.ch

feelok - die Präventions-Site für Jugendliche

www.feelok.ch

Webseite zum Thema Frauenarztbesuch und Mädchenthemen

www.maedchensprechstunde.de

Webseite des Dachverbands der Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft, Sexualität und Sexualerziehung (planes) engagiert sich für die Rechte im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit.

www.plan-s.ch

Webseite des Dachverbandes der Sexualpädagogen und Sexualpädagoginnen der deutschen Schweiz.

www.sexualpaedagogik.info

Webseite des Verbands der Schwangerschafts- und Sexualberater und -beraterinnen

www.vssb-online.ch/

BODY TALK - Links

Informationen zu sexualpädagogischen Materialien und Lektionsvorschläge von Johnson&Johnson

www.aufklaerungsstunde.ch

Website mit vielen Infos und Spiele für Jugendliche zum Thema Sexualität

www.loveline.de

Online Beratungsseite für Jugendlichen zu verschiedenen Themen, insbesondere Sexualität

www.tschau.ch

Homepage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln.

www.bzga.de

HIV/Aids – sexuell übertragbare Infektionen

Homepage der Aids-Hilfe Schweiz. Bezugsquelle für Infomaterial und Broschüren rund um das Thema Sexualität und HIV

www.aids.ch

Sexuelle Orientierung

GLL, gay & lesbian love, gleichgeschlechtliche liebe leben - das andere Schulprojekt, Zürich und ABQ, gleichgeschlechtliche Liebe, Bern.

GLL und ABQ bietet Schulbesuche an und ermöglicht den Jugendlichen einen direkten und lebensnahen Zugang zum Thema Homosexualität. Jeweils ein schwuler Mann, eine lesbische Frau und Eltern eines homosexuellen Kindes erzählen aus ihrem Leben, diskutieren übers Anderssein und stellen sich Fragen aus der Klasse.

www.gll.ch

www.abq.ch

Homepage der Informationsstelle für Transsexualität und Geschlechterfragen mit Online-Beratung zu Geschlechterfragen, Fragen der sexuellen Orientierung und zu sexuellen Phantasien.

www.transX.ch

Sexuelle Gewalt

Castagna, Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder und weibliche Jugendliche, Zürich

www.castagna-zh.ch

Beratungsstelle Notteléfono für Frauen - Gegen sexuelle Gewalt, Zürich

www.frauenberatung.ch

Für junge Frauen:

www.lilli.ch

BODY TALK - Links

Limita, Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen in Zürich.

Hier finden Sie Angebote zu: Entwicklung, Bildung, Information, Beratung und verschiedene Materialien und Broschüren.

www.limita-zh.ch

mira - schau hin! Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich.

www.mira.ch

Sexualität und Internet

Eine interaktive Seite für Jugendliche zum Thema Internet und Chatten

www.security4kids.ch

Eine Homepage zum Thema Jugendschutz und Internet.

www.jugendschutz.net/

Rauchen, Kiffen, Saufen

www.feelok.ch

www.bildungundgesundheit.ch

www.sfa-isp.ch www.rauchfreieschule.ch

www.tabak-webquest.ch

www.sge-snn.ch

Essen, Stressen, Bewegen

www.feelok.ch

www.bildungundgesundheit.ch

www.schulebewegt.ch

www.sge-ssn.ch

www.nutrikid.ch

www.was-wir-essen.de/infosfuer/untergewichtige_3590.php

www.was-wir-essen.de/infosfuer/untergewichtige.php

www.bzga-essstoerungen.de/

www.pepinfo.ch

www.aes.ch

www.netzwerk-essstoerungen.ch

aes und pep sind Fachstellen, an die sich von Essstörungen Betroffene und deren Angehörige wenden können. Netzwerk-Essstörungen ist ein CH-Expertennetzwerk im Bereich Essstörungen.

BODY TALK - Links

PEP Fachpersonen bieten kostenlos „BodyTalk“-Workshops an (gleichnamiger Titel wie Medienpaket BODY TALK, Jugend und Gesundheit, aber davon unabhängig). Zielpublikum 13-16jährige Jugendliche. Themen: Körperzufriedenheit, Selbstwert, Umgang mit Schönheitsnormen und Leistungsidealen.

www.pepsuisse.ch

bodytalk@pepsuisse.ch

www.initiativefuerwahreschoenheit.ch

Internet Forum, das wir von Essstörungen Betroffenen empfehlen können:

www.hungrig-online.de



BODY TALK - Literaturhinweise

Gesundheitsförderung und Prävention

Jugend, Körper und Geschlecht

Die Suche nach sexueller Identität

Helfferich, Cornelia

Leske + Budrich, Opladen 1994

Geschlecht und Gesundheit im Jugendalter

Die Konstruktion von Geschlechtlichkeit über somatische Kulturen

Kolip, Petra

Leske + Budrich, Opladen 1997

Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Kindes- und Jugendalter

Lohaus, Arnold

Hofgreffe Verlag für Psychologie, 1993

Soziale Kompetenz für Jugendliche

Grundlagen, Training und Fortbildung

Jugert, Gert / Rehder, Anke / Notz, Peter / Petermann, Franz

Juventa Verlag, Weinheim und München 2001

Zwischen Teddybär und Supermann

Was Eltern über Jungen wissen müssen

Decurtins, Lu (Hrsg.)

verlag pro juventute, Zürich 2003

Sexualpädagogik

Die Fundgrube für Sexualerziehung

Staeck, Lothar

Ein ideales Buch für all jene, die ausgearbeitete, phantasievolle Vorschläge für ihre Arbeit in der Schule nutzen wollen. (Sekundarstufe I)

Cornelsen, 2002

Limits... Liebe, Lust, Leben

Geiser, Lukas, Hofmann, Urs

Die interaktive CD für Teenies und junge Erwachsene

Lehrerversion mit sexualpädagogischen Hintergründen und Methodensammlungen

Rex Verlag, Luzern 2004

Sexualpädagogik in der Schule

Valtl, Karlheinz

Didaktische Analysen und Materialien für die Praxis

Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1998

BODY TALK - Literaturhinweise

Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen

Weidinger, Kostwein, Dörfler
Springer Verlag, Wien 2006

Ganz normal anders - lesbisch, schwul, bi

Ganguly, Martin
Ein Methodenbuch zum Thema sexuelle Orientierung
Verlag Humanistischer Verband Deutschland, 2003

CD Rom „beziehungs-weise2“

Fachstelle für AIDS und Sexualfragen St. Gallen
Illustrierte Texte und Arbeitshilfen zu Liebe, Erotik und Sexualität
Mac und PC tauglich.
<http://www.hivnet.ch/ahsga>

Bücher für Jugendliche

Schüler Duden Sexualität

Ein Sachlexikon für Schule, Ausbildung und Beruf
Dudenverlag, Mannheim 1997

Weil wir Mädchen sind

Körper, Sexualität und Lust
Lange, Christine / Müller, Irene
Rowohlt, Reinbek 2002

Weil wir Jungen sind

Körper, Sexualität und Lust
Braun, Joachim / Kunz, Daniel
Rowohlt, Reinbek 2002

Deine Tage sind gute Tage

Thor-Wiedemann, Sabine / Rieger, Birgit
Der Menstruations-Ratgeber für Körper und Seele
Ravensburger Verlag, Ravensburg 2003

Das Sex Lexikon

Niemann, Bernd
Mit Bildern von Ralf König
Carlsen, 1995

Schwul – na und?

Grossmann, Thomas
Rowohlt, Reinbek 1981

BODY TALK - Literaturhinweise

Wir lieben wen wir wollen

Bass, Ellen / Kaufmann, Kate

Ein Ratgeber zur Selbsthilfe für lesbische, schwule und bisexuelle Jugendliche mit authentischen Berichten von Betroffenen, die von ihrem Glück, ihrem Schmerz, ihren Hoffnungen und Ängsten erzählen.

Mit praktischen Tipps und Antworten auf häufige Fragen.

Orlanda 1999

Das starke Buch für Jungs

Sex, Liebe, Freunde und Clique, Muskeln und Mode.

Beil, Brigitte / Schelling, Cornelia

Goldmann Taschenbuch, München 2003

Nur kein Neid!

Sextipps für Jungs

Fisher, Nick

Gruner + Jahr, Hamburg 2003

Broschüren

Hey Jungs!

Info-Broschüre für junge Männer

Aids-Hilfe Schweiz

Hey Girls!

Info-Broschüre für junge Frauen

Aids-Hilfe Schweiz

safer sex....sicher

Eine Broschüre für junge Erwachsene

Aids-Hilfe Schweiz

Medienpädagogik

Medienkompass I + II

Lehrmittelverlag des Kantons Zürich + Pädagogische Hochschule Zürich,
interkantonale Lehrmittelzentrale (Hg.)

erscheint im Frühjahr 2008

Fotografieren macht Schule

Die Welt entdecken, sehen, fotografisch gestalten

Beurer, Monica

BODY TALK - Literaturhinweise

Schulverlag bmv AGB Bern 2006

Vom Plot zur Premiere

Gestaltung und Technik von Videogruppen
Anfang, Günther / Bloech, Michael / Hültner, Robert
2. überarbeitete und erw. Auflage
Kopaed-Verlag, München 2006

Video, Compi & Co

Über den Einsatz von Medien in der KiTa
Eder, Sabine / Roobom, Susanne
Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW
und Landesanstalt für Medien NRW (Hg.)
Bielefeld 2004

Mit Kamera, Maus und Mikro

Medienarbeit mit Kindern
Anfang, Günther / Demmler, Kathrin / Lutz, Klaus (Hg.)
Kopaed-Verlag, München 2003

