

### Baustein 4

- Zusammenhang zwischen eigenem Verhalten und den Umgang mit Suchtmitteln
- Urteils- und Entscheidungskraft stärken
- Fünf Unterrichtseinheiten in zehn Unterrichtsstunden
- Durchgeführt von Klassenteams

#### Unterrichtseinheit 1: Meine Stärken meine Schwächen



Ich über mich



Baum meiner Stärken

#### Unterrichtseinheit 2: Gefühle erkennen und benennen



Gefühlspanorama

#### Unterrichtseinheit 3: Gruppendruck



Anspielvideos mit Rollenspiel

#### Unterrichtseinheit 4: Durchsetzungsvermögen



Distanz



Stopp!



Mach Platz

#### Unterrichtseinheit 5: Verhältnis zum anderen Geschlecht



Uns nervt an euch...

## Ich über mich

Ich würde mich  
selbst beschreiben als:  
(Haupt- und Wiewörter)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Meine Wünsche sind:

Ich bin wütend, wenn:

Menschen, um die ich  
mich Sorge, sind:

Ich habe Angst vor:

Ich bin gut in:

Ich fühle mich wohl,  
wenn:

## Der Baum meiner Stärken

### Ziel der Übung:

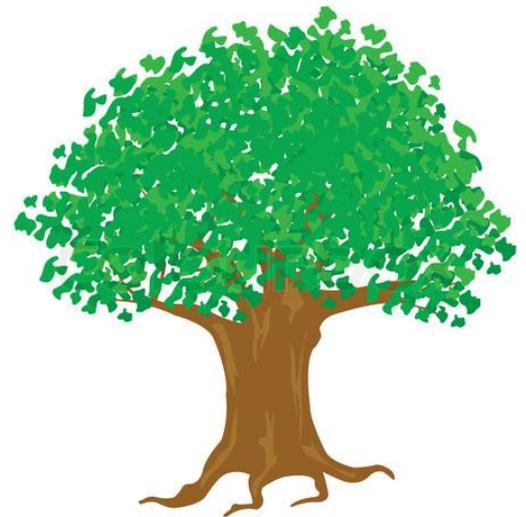
Häufig werden von Kindern und Jugendlichen die eigenen Schwächen stärker wahrgenommen als die Stärken. Dieser Defizitorientierung wird mit dieser Übung entgegengewirkt.

**Benötigte Zeit:** 45 - 60 Minuten

**Materialien:** Flipchart-Papier, Stifte

### Besondere Hinweise:

In vertrauteren Gruppen kann diese Übung in kleinen Gruppen vertieft werden.



### Erarbeitung:

Stell dir vor, du gehst einen Weg entlang und auf einmal siehst du einen ganz besonderen Baum vor dir. Es ist dein ganz persönlicher Baum. In ihm sind alle deine besonderen Stärken und Kraftgeber enthalten. Sieh ihn dir ganz genau an und male ihn dann auf ein großes Blatt! Hierbei ist wichtig, dass ihr nicht nur eure ganz besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten beschreibt (z.B.: gut Fußball spielen oder reiten können), sondern ganz bewusst eure Charakterstärken und besonderen Eigenschaften benennt (z.B.: Verlässlichkeit, Ehrlichkeit usw.) oder schaut, was oder wer euch Stärke verleiht.

### Variation:

Mit einer kurzen Entspannungsübung vorweg, kann die Übung auch als gelenkte „Traum-Reise“ durchgeführt werden und dadurch eine größere Intensität erreichen.

### Auswertung:

Die Schülerinnen und Schüler stellen ihren „Baum der Stärken“ vor und hängen ihn dann auf. An dieser Stelle kann der Rest der Klasse gefragt werden, ob es aus ihrer Sicht noch Ergänzungen gibt ( etwa: „Ich kann mich auf dich als FreundIn immer verlassen“). Folgende Fragen können helfen, tiefer in das Thema einzusteigen:

- Wofür können die Wurzeln stehen?
- Wie ist der Stamm?
- Was hängt an den Zweigen?
- Welche Erscheinung hat der Baum insgesamt?
- Wo kann noch etwas wachsen?
- Wieso ist es wichtig, seine Stärken zu kennen?
- Hattet ihr Schwierigkeiten bei dieser Übung?

### *Bezug zum Thema Drogen:*

Die eigenen Stärken zu kennen verleiht den Jugendlichen ein höheres Selbstvertrauen & -bewusstsein. Außerdem bilden die eigenen Stärken eine Art Schutzrüstung. Dadurch werden Problembewältigungen einfacher und Drogenkonsum übernimmt nicht die Funktion einer Scheinlösung.

## Gefühlspanorama

### Ziel der Übung:

Die Kinder machen sich im Rahmen dieser Übung bewusst, welche Gefühle sie im Alltag erleben und wie sie mit diesen Gefühlen umgehen. Hierbei lernen die Kinder, wie sie ihre eigenen Emotionen erkennen, deuten und beeinflussen können.



**Benötigte Zeit:** 45 - 60 Minuten

**Materialien:** Papier und Stift

### Besondere Hinweise:

Es bietet sich an, die Lerngruppe nach Geschlecht zu trennen.  
In vertrauenswürdigeren Gruppen kann diese Übung in kleinen Gruppen vertieft werden.

### Erarbeitung 1:

Alle Schülerinnen und Schüler (SuS) erhalten ein Blatt Papier und notieren in drei Minuten so viele Gefühle, wie ihnen einfallen. Anschließend wird in einem Rundgang erfragt, wie die SuS sich bei dieser Aufgabe gefühlt haben. Im Anschluss daran, werden die notierten Gefühle von jedem Einzelnen genannt.

### Auswertung 1:

**Diskussionsfrage:** „Warum haben einige von Euch mehr Gefühle als andere notiert?“  
(ca. 5 Minuten)

---

### Erarbeitung 2:

SuS sollen ihre notierten Gefühle den Bereichen „Glück & Liebe“ sowie „Trauer & Angst“ zuordnen und anschließend vergleichen.

### Auswertung 2:

**Diskussionsfrage:** „Warum haben einige von Euch mehr erfreuliche Gefühle notiert und andere Kinder eher unerfreuliche“ (ca. 5 Minuten)

### Erarbeitung 3:

Alle Gefühle werden an der Tafel gesammelt und bei jeder weiteren Nennung mit Strichen versehen, um zu zeigen, welche Gefühle in der Klasse am häufigsten genannt wurden.

### Auswertung 3:

#### Diskussionsfragen:

- „Womit hängt das möglicherweise zusammen?“ (ca. 5 Minuten)
- „Finden sich die meistgenannten Gefühle in jedem Katalog der SuS wieder?“
- „Gibt es noch mehr Gefühle?“
- „Welche Gefühle wurden ausgelassen und wie erklärt ihr euch das?“

### Abschlussauswertung

Für die abschließende Diskussion sind folgende Auswertungsgesichtspunkte zu beachten:

- Welche der Grundgefühle (Wut, Angst, Freude, Liebe) werden mir im Alltag leicht bewusst?
- Welche Grundgefühle kann ich im Alltag leicht zum Ausdruck bringen?
- Woran erkenne ich diese Gefühle?
- Welche Gefühle drücke ich meistens mit Worten aus?
- Welche Gefühle drücke ich meistens mit dem Körper aus?
- Warum ist es wichtig, dass ich weiß wie ich mich fühle?
- Was geschieht mit Menschen, die nicht über ihre Gefühle sprechen?
- Kenne ich Menschen, die nur wenig über ihre Gefühle sprechen?
- Wie häufig spreche ich selbst über meine Gefühle?
- Welche Gefühle äußere ich hier in der Gruppe?
- Was haben die Gefühle mit dem Konsum von Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen zu tun?

### Bezug zum Thema Drogen:

Viele Menschen konsumieren Drogen, weil sie ihrer Gefühlswelt entkommen wollen. Hierbei spielen besonders jene Gefühle eine Rolle, die negativ sind und nicht gerne empfunden werden. Im Drogenrausch vergessen Menschen vorübergehend ihr Elend. Oftmals können Gefühle gar nicht oder nur falsch zugeordnet werden. Wer sich seiner Gefühle bewusst ist und diese kennt, der kann mit ihnen auf andere Art und Weise umgehen als Drogen zu konsumieren.

## Gruppendruck

### Ziel der Übung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen Handlungsmöglichkeiten kennen und Gruppendruck standzuhalten. Sie erkennen zudem, dass Gruppendruck häufig dadurch entsteht, dass man fälschlicherweise annimmt, die Anderen würden ein bestimmtes Verhalten von einem erwarten.



**Benötigte Zeit:** ca. 90 Minuten

**Materialien:** Wandzeitung „Warum trinken wir Menschen Alkohol?“ aus dem Startseminar, drop-hop: Anspielvideos (DVD) „Was würdest Du tun...“

### Besondere Hinweise:

SuS sollen ermutigt werden, ihre eigenen Lösungen zu finden. Dafür müssen die auch die Lehrkräfte ihre persönliche Bewertung zurückhalten.

### Erarbeitung:

Im Stuhlkreis wird mit Hilfe der Wandzeitung das Thema Gruppendruck hergeleitet.

Anschließend werden Kleingruppen gebildet und die Anspielvideos angeschaut. Die Filmsequenzen stoppen jeweils an einer Stelle, wo jemand einer Gruppendruck-Situation ausgesetzt ist und eine Entscheidung treffen muss.

Aufgabe der Gruppen ist es nun, einen Lösungsvorschlag zu entwickeln, wie die jeweilige Szene weiterlaufen könnte. Jede Gruppe hat nun 10 Minuten Zeit die Sequenz einzüben. Dann spielen die Gruppen ihre Sequenz vor.

### Auswertung:

Die einzelnen Lösungsvorschläge werden im Stuhlkreis besprochen und diskutiert, wie die Konsequenzen der vorgespielten Entscheidung aussehen könnten. Hierbei sollen Scheinlösungen aufgedeckt werden.

Je nach zeitlichen Möglichkeiten werden weitere Beispiele für Gruppendruck aus dem Alltag der SuS hinzugezogen.

### *Bezug zum Thema Drogen:*

Gerade Jugendliche spüren häufig einen großen Gruppendruck. Es kommt das unangenehme Gefühl auf sich anpassen zu müssen, wenn beispielsweise in der Gruppe Drogen konsumiert werden. Das Erkennen solcher Situationen und das Erinnern an die eigenen Stärken ist in Gruppendruck-Situationen eine große Hilfe.

Für das Thema Gruppenzwang ist ebenfalls von großer Bedeutung, dass die SuS ihren Standpunkt selbstbewusst vertreten und sicher und bestimmt auftreten.

## Distanz

### Ziel:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen, das individuelle Bedürfnis nach räumlicher Distanz zu anderen, wahrnehmen und auszudrücken zu können.

**Benötigte Zeit:** 20 Minuten

**Materialien:** keine



### Besondere Hinweise:

Die unterschiedlichen Wünsche nach Nähe oder Distanz sollen nicht bewertet werden. Diese Übung eignet sich sehr gut als Vorbereitung für die Übung „STOP“.

### Beschreibung:

Als Einstieg werden Situationen gesammelt, bei denen die SuS das Gefühl hatten, dass ihre individuelle Distanz verletzt wurde. Anschließend werden Paare gebildet. A und B stellen sich in großem Abstand zueinander auf. A weist B durch Handzeichen an, näher heranzukommen bzw. sich wieder zu entfernen, bis die Distanz als richtig und angemessen empfunden wird. Dabei wird am besten nicht gesprochen. Dann werden die Rollen getauscht.

Nach einem ersten Durchlauf wird das Heranwinken, Einhaltgebieten und Zurückschicken nur noch anhand von Kopfbewegen und Mimik verdeutlicht.

### Auswertung:

- Wie leicht fällt es mir, die Distanz zu einer anderen Person zu bestimmen, diese heranzuwinken, zurückzuweisen oder ihr Einhalt zu gebieten?
- Wie leicht oder wie schwer ist es, den Wünschen des Anderen zu folgen?
- Sind unsere Gesten und unsere Mimik eindeutig?
- Ist unsere Vorstellungen von Nähe und Distanz davon abhängig, wer uns gegenübersteht?

## Stopp!

### Ziel der Übung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen, das individuelle Bedürfnis nach räumlicher Distanz zu anderen wahrnehmen und auszudrücken zu können.

**Benötigte Zeit:** 45 - 60 Minuten

**Materialien:** Flipchart-Papier, Stifte



### Besondere Hinweise:

Wenn sich zwei gegenüberstehen, die sich sehr vertraut sind, kann es für beide zu schwer sein, sich in die Übungssituationen zu begeben. Dann wird häufig gelacht. Hier kann der Hinweis nützlich sein, die Übung mit jemandem auszuprobieren, den man nicht so gut kennt.

### Erarbeitung 1:

Zwei Personen stellen sich einander gegenüber, ziemlich weit voneinander entfernt, auf. Eine Person bleibt auf ihrem Platz stehen, die andere kommt langsam näher. Derjenige oder diejenige, die am Platz steht, passt genau auf, wann es ihm oder ihr zu nah wird und sagt dann deutlich „STOPP“. Nach einem Durchlauf tauschen die Rollen.

### Auswertung 1:

Die Bedürfnisse nach Nähe und Distanz sind zwischen den Teilnehmern oft sehr verschieden. Das kann sich manchmal aber sehr schnell ändern, z. B. schon nach einem kurzen Gespräch. Manche von uns sind über sich selbst überrascht, wie wenig oder wie viel Nähe oder Distanz angenehm bzw. unangenehm ist.

### mögliche Diskussionsfragen:

- Wie eindeutig können wir unseren Wunsch äußern?
- Oder wollen wir vielleicht gar nicht immer so eindeutig sein?
- Welche Vorteile hat es, eindeutig zu sagen, wie nahe mir jemand kommen darf?
- Wo kann ich diese Fähigkeit im Leben brauchen?
- Kann ich meinen Wunsch durch meine Stimme ausdrücken?
- Gibt es Diskrepanzen zwischen dem Ausdruck meiner Mimik, meiner Gestik und meiner Stimme?

### Vertiefung:

Das „Jemandem zu nahe treten“ ist häufig ein Auslöser von Aggressionen. Ihr könnt jetzt in Kleingruppen Erfahrungen austauschen über Situationen, die unter der Überschrift stehen könnten: „Da kommt mir jemand zu nahe.“

*Aggredi = herangehen* ist das lateinische Wort, von dem unser Begriff Aggression abgeleitet ist. In dieser Übung wird sinnfällig abgebildet, dass dieses Herangehen, diese Aggression, nicht an sich negativ ist, sondern etwas sehr Alltägliches, Natürliches und Lebensnotwendiges. Darüber könnte auch hier ein Gespräch stattfinden, das zu der Definition von Aggression und Gewalt führt. Wenn wir das Bedürfnis nach Distanz akzeptieren, kann das manchmal sehr befreiend sein. Manchmal möchte der „Aggressor“ weniger nahe kommen, als der Stehende es zulassen möchte. Dann muss er eben stehen bleiben - eine interessante Variante und Anlass zu einem besonderen Auswertungsgespräch.

### Erarbeitung (Variante 1):

Bei der ersten Variante wird bei der Übung (Erarbeitung 1) gänzlich auf Worte und Gestik verzichtet. Folglich muss nun allein über den Ausdruck des Gesichtes gearbeitet werden. So wird es neben der Übung für den „Verteidiger“ auch zu einer Wahrnehmungsübung für den „Aggressor“.

### Erarbeitung (Variante 2):

Bei der zweiten Variante stehen sich jeweils Mädchen und Junge gegenüber. Die SuS sollen nun feststellen, ob es einen Unterschied macht, ob ihnen ein Mädchen oder ein Junge zu nahe kommt. In einem nächsten Schritt gehen vier Mädchen auf einen Jungen bzw. vier Jungen auf ein Mädchen zu.

### Auswertung:

Bei der zweiten Variante der Übungen entwickelt sich häufig das Gespräch in Richtung sexuelle Belästigung bzw. sexuelle Gewalt. In diesem Fall ist es wichtig, dass die männlichen Teilnehmer erkennen, dass sie bei Frauen Ängste auslösen können, selbst wenn sie dies gar nicht beabsichtigen.

Mädchen, aber auch Jungen mit Erfahrungen von sexueller Gewalt haben größere Schwierigkeiten als andere, sich gegen Grenzverletzungen zu wehren und brauchen besondere Unterstützung bzw. Ermutigung „Stop“ zu sagen.

### mögliche Diskussionsfragen:

- Wie leicht fällt es euch, wahrzunehmen, wie sich euer Gegenüber fühlt?
- Wie eindeutig werdet ihr in dem Ausdruck eures Gesichtes erlebt?
- Konntet Ihr euch verständlich machen? Konnte euer Gegenüber sich verständlich machen?
- Wie verändert sich das Empfinden, wenn sich ein Mädchen bzw. wenn sich ein Junge nähert?

## Mach Platz!

### Ziel der Übung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) lernen über ihre Körperhaltung und Stimme eindeutige Botschaften zu senden. Sie lernen sich ohne den Einsatz von Gewalt durchzusetzen und ihren Wünschen Ausdruck zu verleihen.

**Benötigte Zeit:** 45 Minuten

**Materialien:** keine

### Erarbeitung:

Die SuS stellen sich etwa 5 Metern entfernt von dem Übungsleiter oder der Übungsleiterin hintereinander in einer Reihe auf. Es kann Sinn machen mit zwei Tischen einen schmalen Gang zu stellen.

Die SuS haben nun die Aufgabe, nacheinander auf die Übungsleitung zuzugehen und sie mit den Worten „Mach Platz!“ oder „Ich möchte vorbei!“ dazu zu bewegen, zur Seite zu gehen und sie passieren zu lassen.

SuS, die keine eindeutige Botschaft senden, werden gebeten, sich wieder hinten anzustellen und es erneut zu probieren.

**Wichtig:** Am Ende sollen alle SuS durchgelassen werden und somit die Aufgabe geschafft haben.

### Auswertung:

#### Mögliche Diskussionsfragen:

- Was gehört zu einer eindeutigen Botschaft (Körperhaltung, Stimme, Blickkontakt, Mimik, richtige Distanz)?
- Welche Bedeutung hat Eindeutigkeit (klare Botschaften) im Lebensalltag?
- Im konkreten Fall die Frage an alle SuS richten, warum einen bestimmten Schüler nicht durchgelassen hat.



### *Bezug zum Thema Drogen:*

(Erst-)Konsum von Drogen findet häufig in Peergruppen statt. Ähnlich wie bei Gruppendruck und -zwang spielt das Selbstbewusstsein und das Besinnen auf die eigenen Stärken eine große Rolle. Eine klare Haltung sowie eine eindeutige Botschaft sind besonders wichtig um sich in Konfliktsituationen behaupten zu können. Die richtige Körperhaltung, eine angemessene Distanz, eine klare und bestimmte Aussprache und der Einsatz von Mimik sind daher unerlässlich.

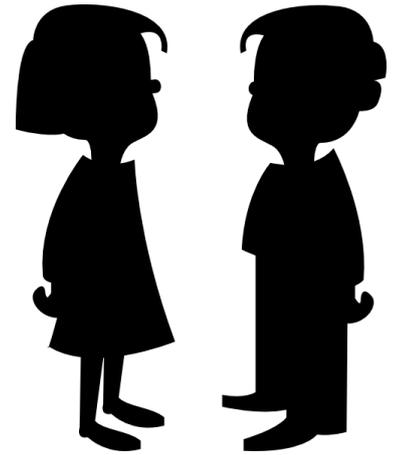
### Uns nervt an euch...

#### Ziel der Übung:

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) bemerken und beschreiben konkrete Konflikte zwischen Jungen und Mädchen und entwickeln Lösungen.

**Benötigte Zeit:** 45 Minuten

**Materialien:** Flipchart-Papier, Klebstoff, Stifte, Moderationskarten



#### Erarbeitung:

In geschlechtsgetrennten Kleingruppen sammeln die SuS auf Moderationskarten, welche Verhaltensweisen des anderen Geschlechtes nerven. Die Karten werden nach ihrer Wichtigkeit sortiert auf eine Wandzeitung geklebt. Auf den Zeitungen wird genug Platz gelassen, um im zweiten Schritt neben den Karten Wünsche an das andere Geschlecht notieren zu können.

#### Alternative Erarbeitung:

Als Ergänzung/Weiterführung der vorangegangenen Übungen kann es sich bei dieser Übung anbieten, dass sich bei der Vorstellung der Moderationskarten die Mädchen und Jungs gegenüber aufstellen. Die einzelnen Karten werden jeweils an eine Person verteilt. Jede/r tritt dann einzeln 1-2 Schritte aus seiner Gruppe heraus und stellt eine Karte vor. Die SuS setzen dabei alles um, was sie von den vorigen Übungen gelernt haben (richtige Distanz, Körperhaltung, Selbstbewusstsein, etc.) und überbringen der anderen Gruppe eine eindeutige, klare und somit nachvollziehbare Botschaft.

#### Auswertung:

- Die Wandzeitungen werden erläutert, durch Rückfragen wird das Verständnis erhöht.
- Im Plenum werden drei Absprachen getroffen, wie man mit dem Thema in Zukunft umgehen möchte.
- In der abschließenden Runde wird nochmal mit jeder Gruppe näher auf die einzelnen Aussagen der anderen Gruppe eingegangen:
  - Gibt es Aussagen, die ihr von vornherein klar erwartet habt?
  - Gibt es Aussagen, die ihr so nicht erwartet hättet?
  - Kann man Zusammenhänge zwischen einzelnen Aussagen erkennen?

## Fish-Bowl-Methode

Mit der „Fish-Bowl-Methode“ kann bei heiklen Themen ein lebendiger Austausch entstehen, ohne dass es zu einem Streit ausartet. Hierbei sitzt eine Gruppe in einem Innenkreis und stellt ihre Ergebnisse vor. Die zweite Gruppe sitzt im Außenkreis (ggf. mit dem Rücken zum Innenkreis) und hört dem Innenkreis zu, ohne sich an der Diskussion zu beteiligen.

### *Bezug zum Thema Drogen:*

Fehlendes Selbstvertrauen, Konflikte, Vorurteile oder Fehleinschätzungen können zu Unsicherheiten dem anderen Geschlecht gegenüber führen und werden häufig mit Drogenkonsum (Kontaktzigarette, ein Glas zum Anstoßen, sich Mut antrinken, etc.) kompensiert. Diese Übung zeigt den SuS, dass Unstimmigkeiten durchaus vorhanden sind, aber sie sind in diesem Alter auch völlig normal.

## Kontakt

Anonyme Drogenberatung  
Scheunebergstraße 41  
27749 Delmenhorst

Henning Fietz:           henning.fietz@awo-ol.de  
Nils-Oke Bartelsen:   nils-oke.bartelsen@awo-ol

