

LIEBE & BEZIEHUNGEN GESUNDE UND UNGESUNDE BEZIEHUNGEN¹



Ziel

Die SuS* erkennen und deuten Warnsignale einer ungesunden Beziehung. Sie können unterschiedliche Perspektiven einnehmen und kennen verschiedene Hilfsangebote.



Material

Kopiervorlage „Beispielhafte Beziehungssituationen“, Flipchart- oder Plakatpapier/Tafel, Stifte/Kreide, Scheren, Kleber



Zeitaufwand

60 Minuten

Woran erkennt Ihr eine gesunde Beziehung?

Eine gesunde Beziehung beruht auf gegenseitigem Respekt und ist frei von körperlicher und emotionaler Manipulation, Kontrolle oder Gewalt. Alles was sich in einer gesunden Beziehung abspielt, ob es gemeinsame Unternehmungen, Gespräche oder körperliche Beziehungen betrifft, sollte von einem gegenseitigen Einverständnis und Kommunikation geprägt sein. Die SuS* sollen für sich herausfinden, was sie in einer Beziehung wertschätzen. Sie lernen, die Warnsignale einer ungesunden Beziehung zu erkennen und dementsprechend bestimmt und angebracht zu handeln.

Diese Übung könnte sich eventuell schwierig gestalten, wenn viele jüngere SuS* in Ihrer Klasse sind. Zusätzlich lohnt es sich möglicherweise, diese Übung in geschlechtergetrennten Gruppen durchzuführen. Beobachten Sie, inwiefern sich die Meinungen über die unten aufgeführten Situationen unterscheiden. Unterstützen Sie die SuS* bei der Bewertung

der Situationen und helfen Sie ihnen ggf. dabei herauszufinden, welches Verhalten in Partnerschaften gesellschaftlich akzeptiert ist und welches nicht. Bereiten Sie sich ggf. darauf vor, dass sich SuS* nach dieser Übung an Sie wenden, um Ihnen ihre persönlichen Erfahrungen mit ungesunden Beziehungen mitzuteilen. Hören Sie ihnen geduldig und aufmerksam zu und verweisen Sie anschließend auf entsprechende Hilfsangebote (z. B. Jugendamt, Pro Familia, Weißer Ring e. V., Frauenhäuser, Polizei, Frauenberatungsstelle/Frauennotruf). Auch die Schulsozialarbeit und/oder die Vertrauenslehrkraft sollte kontaktiert werden.



„Liebe, Gefühl oder Kulturmuster, die zwar auch in anderen persönlichen Beziehungen (z. B. Eltern-Kind-Beziehung) vorkommt, aber vor allem mit Zweierbeziehungen in Verbindung gebracht wird. [...] L. wird als besondere Zuwendung zu einer anderen Person aufgefasst. Welche als die zentralen Komponenten von L. angesehen werden können, dazu existieren unterschiedliche Vorschläge.“²

- 1 Adaptierte Übung aus: CARE International (2012): The Young Men Initiative: Engaging young men in the Western Balkans in gender equality and violence prevention: A Case Study. Banja Luka, BiH: CARE International.
- 2 Wienold, Hanns (2011): Lexikon der Soziologie. 5. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag.



Kleingruppen



Materialbedarf: mittel

Spannung
belebt
eine Beziehung,
Spannungen
belasten sie.
Ernst Reinhardt

Übungsvorbereitung

Kopieren Sie die Vorlage „Beispielhafte Beziehungssituationen“ für jede Kleingruppe Ihrer SuS*. An der Tafel oder auf Flipchartpapier wird eine zweiseitige Tabelle gezeichnet. Die Spalten tragen die Überschriften „Gesunde Beziehungen“ und „Ungesunde Beziehungen“.

Übungsablauf

1. Teilen Sie Ihre SuS* in Kleingruppen auf. Jede Gruppe erhält jeweils eine Kopie der „Beispielhaften Beziehungssituationen“. Die Situationen darauf werden ausgeschnitten.
2. Nun sollen die Beispielsituationen von den SuS* reflektiert und bewertet werden. Dazu werden sie entweder der Spalte „Gesunde Beziehungen“ oder der Spalte „Ungesunde Beziehungen“ zugeordnet. Anschließend dürfen die SuS* sich noch eigene Beispiele einfallen lassen und diese aufschreiben.
3. Im Plenum werden nun die einzelnen Situationen besprochen: Die SuS* erklären, warum sie die jeweiligen Beziehungssituationen als gesund oder ungesund eingestuft haben. Klären Sie mit den SuS* eventuelle restliche Unstimmigkeiten und regen Sie eine Diskussion an.

Reflexion & Diskussion

- Sind die Situationen realistisch?
- Gibt es Situationen, die akzeptiert werden und gesellschaftlich anerkannt sind, obwohl sie Merkmale einer ungesunden Beziehung sind?
- Was sind die größten Herausforderungen, wenn man eine gesunde Beziehung aufbauen und aufrechterhalten möchte? Wie geht man vor?

Ideen & Vorschläge zur Weiterarbeit

- Was sollte man tun, wenn man sich in einer ungesunden Beziehung wiederfindet?
- Was sollte man tun, wenn ein*e Freund*in sich in einer ungesunden Beziehung befindet?
- Erarbeiten Sie mit den SuS* die wichtigsten Grundwerte einer gesunden Beziehung (Ehrlichkeit, Kommunikation, Vertrauen, Respekt, Einverständnis, Akzeptanz etc.) und tragen Sie sie auf einem gemeinsam erarbeiteten Plakat oder in einer Collage zusammen.

Platz für Ihre Notizen



Beispielhafte Beziehungssituationen

AN DER GESTRICHELTEN LINIE ENTLANG AUSSCHNEIDEN



<p>Dein*e Partner*in beleidigt Dich während eines Streites.</p>	<p>Dein*e Partner*in redet schlecht über Deine Freund*innen.</p>
<p>Du hast Pläne für eine Unternehmung mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner gemacht. Sie*er sagt in der letzten Minute ab, weil sie*er* gerade doch keine Lust darauf hat oder findet, dass das, was Du geplant hast, langweilig ist.</p>	<p>Dein*e Partner*in greift Dir während eines Streites wütend an den Arm und schüttelt Dich.</p>
<p>Dein*e Partner*in fährt zu schnell und Du sagst, dass Du Dich dabei unwohl fühlst. Dein*e Partner*in fährt daraufhin langsamer und entschuldigt sich bei Dir.</p>	<p>Dein Vater schließt Dich in Deinem Zimmer ein, damit Du Deine Hausaufgaben machst und Dich nicht mit Deinen Freund*innen triffst.</p>
<p>Du möchtest Teil einer Clique werden. Damit Du mitmachen darfst, musst Du eine gefährliche Mutprobe bestehen.</p>	<p>Auch wenn Dein*e Partner*in und Du unterschiedlichen Religionen angehört oder Meinungen vertreten, respektiert Ihr Eure Ansichten gegenseitig.</p>
<p>Du hast eine*n Freund*in, mit dem*der Du gerne spielst. Alles ist gut, wenn Ihr nur zu zweit seid. Sobald aber andere dazukommen, verhält er*sie sich komisch und grenzt Dich aus.</p>	<p>Wenn Du Nein zu etwas sagst, möchte Dein*e Partner*in oft diskutieren und Dich umstimmen.</p>
<p>Dein*e Partner*in schreibt per Handy mit einer*einem anderen und versteht nicht, dass Du das nicht gut findest.</p>	<p>Dein*e Partner*in wirft Dir vor, dass Du nie zuhörst, sondern immer nur von Dir erzählst.</p>
<p>Dein*e Partner*in liest aus Eifersucht Deine Handynachrichten ohne Dein Einverständnis.</p>	<p>Dein*e Partner*in ist oft enttäuscht und manchmal sauer, wenn Du Zeit mit anderen verbringen möchtest, anstatt einen Abend zu zweit zu erleben.</p>



Beispielhafte Beziehungssituationen

AN DER GESTRICHELTEN LINIE ENTLANG AUSSCHNEIDEN



Wenn eine*r von Euch gute Neuigkeiten oder einen Erfolg zu verzeichnen hat, freut Ihr Euch gemeinsam darüber und unterstützt einander.

Du möchtest nicht, dass Dein*e Partner*in ohne Dich feiern geht, weil Du das Gefühl hast, Du kannst ihr*ihm nicht vertrauen.

Wenn Ihr Essen oder ins Kino geht, teilt Ihr Euch die Kosten.

Wenn Ihr zusammen ausgeht, guckt Dein*e Partner*in oft anderen hinterher und kommentiert deren „tollen Körper“.

Du hast oft das Gefühl, Dich für Deine Gefühle oder Probleme entschuldigen zu müssen, wenn Du mit Deiner Partnerin* oder Partner* darüber redest. Du möchtest sie*ihn nicht mit Deinen Problemen nerven.

Wenn Ihr wütend aufeinander seid, sprecht Ihr Euch darauf an, redet darüber und sucht gemeinsam eine Lösung.

Wenn Dein*e Partner*in ohne Dich unterwegs war, ruft sie*er Dich am nächsten Tag an und erzählt Dir, wie toll der gestrige Abend war.

Dein*e Partner*in erkundigt sich, wie Dein Abend war.

Du tanzt auf einer Party mit jemand anderem, um Deine*n Partner*in eifersüchtig zu machen.

Du hast Dich mit Deinem Freund* oder Deiner Freundin* gestritten. Am nächsten Tag seht Ihr Euch in der Schule und er*sie entschuldigt sich.

Dein*e Partner*in und Du erzählt Euch von Euren Problemen. Du hast das Gefühl, dass sie*er Dich ernst nimmt.

Dein*e Partner*in bittet Dich, für sie*ihn eine Diät zu machen und abzunehmen.