

wundervolles ich



Digitale Lektion 2

Workshop zum Aufbau
von Körpervertrauen
und Selbstbewusstsein



Dauer

3 Unterrichtseinheiten von jeweils ca.
45 Minuten

Materialien

Für alle Lektionen

- PC mit Projektionsmöglichkeit
+ einen für die Kursleitung

Lektion 1

- **Körperfunktionalität**
Video (www.bit.ly/Dove_Koerperfunktionalitaet)
- **Körperfunktionen** je ein
Arbeitsblatt für jede*n Schüler*in

Lektion 2

- **Mobbing und Hänseleien**
Video (www.bit.ly/Dove_Mobbing_aufgrund_von_Aussehen)
- Kopie der Antimobbingrichtlinie
der Schule und/oder anderer
Dokumente zum Thema Mobbing
– eine je Schüler*in

Lektion 3

- **Rollenspielszenarien**
Arbeitsblatt, in Streifen geschnitten
(ein Szenario pro Gruppe)
- **3-2-1-Reflexion**
Arbeitsblatt – eines je Schüler*in

Alle digitalen Lektionen

- Jede*r Teilnehmer*in braucht
einen PC mit Kamera, Mikrofon
und digitaler Lernplattform

Hinweis: Zu jeder Übung gibt es Anregungen für den Online-Unterricht. Die verlinkten Filme sind in Zusammenarbeit mit Steven Universe entstanden und stehen auf Englisch, Spanisch und Französisch zur Verfügung. Die Bildsprache ist leicht verständlich, und englische Comics sind für die Schüler*innen mittlerweile Alltag.

Digitale Lektion 2

Überblick

In dieser Übungsreihe werden die Schüler*innen herausfinden, was Körpervertrauen und Selbstbewusstsein sind – und wie sie dies erreichen und erhalten können. Die Schüler*innen erforschen die Funktionen des Körpers und lernen, wie die Fokussierung darauf, wie sie sich fühlen und was ihr Körper kann, ihr Selbstvertrauen stärken kann.

Die Schüler*innen werden in das Thema Mobbing und Hänseleien eingeführt mit dem Schwerpunkt auf Mobbing aufgrund von Gewicht. Dabei untersuchen die Schüler*innen den Zusammenhang zwischen Mobbing und Körperbewusstsein.

Hintergrund

Das Körperbewusstsein ist die Art und Weise, wie wir über unseren Körper denken, einschließlich seines Aussehens und der Funktionen.¹

Ein negatives Körperbewusstsein umfasst negative Gefühle und ungesunde Verhaltensweisen in Bezug auf das Aussehen und die Funktion des Körpers. Ein positives Körperbewusstsein kann sein:

- Liebe und Respekt für den eigenen Körper
- die Funktionen des Körpers wertschätzen
- die eigene Figur akzeptieren und mögen
- sich schön und selbstbewusst fühlen können
- die Vorzüge und Stärken des eigenen Körpers betonen

Menschen mit einem positiven Körperbewusstsein schaffen es, negative Informationen abzulehnen, und verinnerlichen positive Informationen über ihren Körper.²

Unser Körperbild wird von vielen Dingen beeinflusst, z. B. Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts oder des Aussehens. Wenn Kinder gemobbt oder gehänselt werden, schadet das ihrem Selbstwertgefühl und kann zu ernsthaften negativen Folgen führen. Die Forschung zeigt, dass Kinder, die gemobbt werden, ein erhöhtes Risiko für Selbstmordgedanken

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011.

² Wood-Barcalow et al., 2010; Tylka & Wood-Barcalow, 2015.

und -versuche haben.³ Kinder, die gemobbt werden, zeigen mit größerer Wahrscheinlichkeit ungesundes Bewältigungsverhalten⁴ und schwänzen eher die Schule.⁵ Außerdem neigen Kinder, die gemobbt werden, häufiger zu ungesundem Essverhalten und ungesunden Diäten.⁶ Die Folgen sind aber nicht nur auf die Kindheit beschränkt: Mobbing aufgrund von Gewicht wird auch mit einem schlechten Körperbewusstsein und ungesundem Essverhalten im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht.⁷

Eine Überprüfung bestehender schulischer Antimobbingprogramme ergab, dass keines von ihnen sich mit gewichtsbezogenem Mobbing und Hänseleien im Zusammenhang mit dem Gewicht befasst.⁸ Es gibt mehrere schulische Antimobbingprogramme, die mit dem Blueprint-Siegel (www.blueprintsprograms.org) ausgezeichnet sind (es wurde nachgewiesen, dass sie Mobbing bei Kindern und in Schulen reduzieren). Diese Programme konzentrieren sich auf die folgenden dissonanzbasierten, lehrergeleiteten Aktivitäten: Diskussionen in der Klasse über Mobbing und warum es schlecht ist, Regeln gegen Mobbing und warum sie wichtig sind, Aktivitäten zur Stärkung von Antimobbingnormen und -werten und was zu tun ist, wenn Mobbing auftritt. Auch in Deutschland gibt es vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (www.bit.ly/bmfsfj-integration-und-chancen-fuer-junge-menschen) sowie auf den Länderseiten unterstützende Materialien zum Thema Mobbing.

In dieser Übung geht es darum, warum Kinder andere nicht mobben und hänseln sollten und was wir tun können, wenn es doch zu Mobbing kommt. In dieser Übung geht es auch darum, weniger auf das Aussehen des Körpers zu achten, sondern stattdessen die Aufmerksamkeit der Kinder auf die Funktionen ihres Körpers zu lenken.

Amazing Me wurde von Marisol Perez und Kimberly Yu vom REACH-Institut an der Arizona State University entwickelt. Es wurde an den Lehrplan Confident Me für die Mittelstufe von Philippa C. Diedrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis-Smith, Nadia Craddock und Sharon Haywood angepasst.

Ziele

Die Schüler*innen werden

- Körperbewusstsein definieren,
- die Funktionen des Körpers definieren,
- üben, negative Gedanken durch positive Aussagen über Körperfunktionen zu ersetzen,
- den Unterschied zwischen Hänseleien und Mobbing verstehen,
- in Rollenspielen lernen, wie sie Hänseleien und Mobbing aufgrund des Gewichts stoppen können.



³ Eisenberg, Neumark-Sztainer, & Story, 2003.

⁴ Puhl & Luedicke, 2012.

⁵ Puhl & Luedicke, 2012.

⁶ Hayden-Wade, Stein, Ghaderi, Sabinski, & Wilfley, 2005; Neumark-Sztainer, Falkner, Story, Perry, Hannan, & Mulert, 2002.

⁷ Puhl, Wall, Chen, Austin, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2017.

⁸ Aime et al., 2017.

Grundlegende Frage

Wie kann ich negative Botschaften über meinen Körper zurückweisen oder umformulieren und dadurch mein Körperbewusstsein stärken?

Vorbereitung der Unterrichtslektionen

- Stelle sicher, dass alle Schüler*innen vor jeder Unterrichtseinheit Zugang zu allen erforderlichen Arbeitsblättern haben. Wenn sie sich im Homeschooling befinden, können die Schüler*innen sie zu Hause ausdrucken, gemeinsam genutzte Online-Dokumente verwenden oder du stellst sie ihnen über die von euch genutzte digitale Lernplattform zur Verfügung.
- Bei Aktivitäten, die eine Partner*innen- oder Gruppenarbeit erfordern, können die Schüler*innen ihre Antworten laut aussprechen. Außerdem kannst du die Schüler*innen dazu ermutigen, ihre Antworten aufzuschreiben, um auch später darauf zugreifen zu können, einem Livedokument oder einem gemeinsam geteilten Dokument hinzuzufügen oder in einer Chatbox zu kommentieren. Alternativ können vor der Unterrichtseinheit Gruppenräume im Lernmanagementsystem vorbereitet werden.
 - Plattformen wie Zoom ermöglichen es, die Teilnehmenden vorab den Gruppenräumen zuzuweisen. Google Meet wird die Schüler*innen nach dem Zufallsprinzip verteilen.

Verwendung dieses Leitfadens

Ziel dieses Leitfadens ist es, Lehrkräften ein komplettes Set mit Unterrichtsmaterial zum Thema Vergleiche und Körperbewusstsein an die Hand zu geben. Er enthält Anleitungen für die einzelnen Seiten, um sicherzustellen, dass die beteiligten Personen darauf vorbereitet sind, die praktischen Inhalte der Präsentation zu erklären, zu diskutieren und zu vermitteln. Lehrkräfte können die Texte gern anpassen und überarbeiten, um sie an den aktuellen Lernstand der Schüler*innen anzupassen. Die Präsentation wurde für drei Unterrichtseinheiten konzipiert, kann aber je nach den Bedürfnissen und der verfügbaren Zeit flexibel gestaltet werden. Die Lektionen sollten jedoch in der vorgegebenen Reihenfolge präsentiert werden. Ein Wörterverzeichnis am Ende der Präsentation unterstützt Lehrkräfte und Schüler*innen bei der Definition von Schlüsselbegriffen und Konzepten, die in den Übungen vorgestellt werden.

Die begleitende Präsentation wurde mit PowerPoint erstellt, damit sie in den meisten Klassenzimmern eingesetzt werden kann. Wenn ein Laptop mit einem LCD-Projektor verwendet wird, kann durch Klicken ganz einfach durch die PowerPoint-Präsentation geführt werden. Alle interaktiven Aspekte der Präsentation sind so eingestellt, dass sie durch Anklicken aktiviert werden. Dazu gehören Bilder, Textfelder und Links, die im Webbrowser angezeigt werden. Wenn ein interaktives Whiteboard verwendet wird, tippe mit deinem Finger oder einem Stift auf die jeweiligen Seiten, um die interaktiven Aspekte der Präsentation zu aktivieren. In den Notizen findest du auf jeder Seite Informationen zum weiteren Vorgehen.



Übungspläne

Lektion 1 (Seiten 1–6)

Überblick

Die Schüler*innen lernen in dieser Unterrichtsreihe etwas über Körperfunktionalität und wie die Fokussierung auf die Funktionen des Körpers das Körperbewusstsein stärken kann. Die Schüler*innen werden üben, negative Gedanken in positive Aussagen über die Körperfunktion umzuwandeln.

Seite 1 – Heute ...

- Teile den Schüler*innen mit, dass ihr heute über eure Körper sprechen werdet.
- Beziehe die Schüler*innen in die Aufstellung von „Grundregeln“ für die Diskussion mit ein, indem du sie fragst: „Wie schaffen wir einen sicheren, respektvollen und freundlichen Raum für Gespräche über unseren Körper?“
 - Beispiele könnten sein: „respektvoll zuhören“, „sich gegenseitig nicht unterbrechen“, „Ideen infrage stellen, ohne andere zu kritisieren“, „keine Beleidigungen“, „jeden zu Wort kommen lassen“ usw.
- Schreibe die Antworten an die Tafel und lassen sie dort während der gesamten Unterrichtseinheit(en) zum Thema stehen.
 - **Hinweis:** Wenn die Klasse bereits die digitale Übung 1 abgeschlossen hat, können die Grundregeln, die für diese Übung erstellt wurden, wiederholt werden.
- Verweise bei Bedarf auf die Grundregeln der Schüler*innen, um sie daran zu erinnern, wie wichtig es ist, sich bei diesen sensiblen Gesprächen gegenseitig zu respektieren.

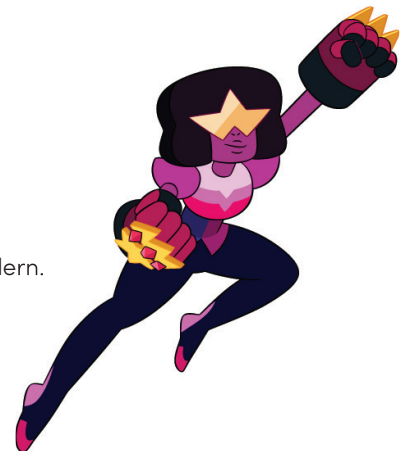
ONLINE-MÖGLICHKEIT

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live-/gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chat zu kommentieren.

Seite 2 – Körpervertrauen

- Einführung oder Wiederholung des Konzepts von Körperbewusstsein – also dem Gefühl der Liebe und des Respekts für unseren Körper und für das, was er leisten kann.
- Wenn du selbstbewusst bist, kannst du⁹
 - dich auf das fokussieren, was dein Körper kann,
 - akzeptieren, wie du aussiehst, und dich darüber freuen,
 - die einzigartigen Dinge an deinem Körper wertschätzen,
 - die Dinge, die du an deinem Körper nicht magst, akzeptieren,
 - deinen Körper für alles, was er für dich tut, respektieren und bewundern.

⁹ Wood-Barcalow et al., 2010; Tylka & Wood-Barcalow, 2015.



Seite 3 – Körperfunktionalität

- Erkläre, dass eine Möglichkeit, den Respekt und die Liebe für den eigenen Körper zu steigern, darin besteht, sich auf die Körperfunktionen zu konzentrieren, d. h. darauf, was der Körper leisten kann, und nicht darauf, wie er aussieht.
- Klicken, um das Video **Körperfunktionalität** (www.bit.ly/Dove_Koerperfunktionalitaet) zu zeigen.
- Nach dem Video können eine oder mehrere der folgenden Fragen gestellt werden:
 - Welche menschlichen „Kräfte“ werden im Video erwähnt?
 - **Mögliche Antworten:** „Menschen haben die Fähigkeit, zu wachsen, zu essen, zu schlafen, zu heilen, für sich und andere zu sorgen usw.“
 - Was sind weitere „Kräfte“, die nur der Mensch hat – Dinge, die Menschen tun können, die andere Tiere nicht können?
 - **Mögliche Antworten:** „Menschen haben die Fähigkeit, zu denken, eine Sprache zu sprechen, Dinge zu erschaffen, sich um andere Tiere zu kümmern usw.“
 - Welche einzigartigen „Kräfte“ kann dein Körper ausüben?
 - **Mögliche Antworten:** „Die Fähigkeit, anderen zu helfen, wenn sie traurig oder verletzt sind, die Fähigkeit, freundlich zu anderen zu sein, die Fähigkeit, andere zum Lachen zu bringen oder sich gut zu fühlen, usw.“

DIGITALE OPTIONEN

- Erlaube den Schüler*innen, ihre Antworten laut vorzutragen, oder ermutige sie, ihre Definitionen zu notieren, um sie später in einem live-/gemeinsamen Dokument hinzuzufügen oder im Chatfeld zu kommentieren.

Seite 4 – Körper können eine Menge!

- Verstärke den Gedanken, dass die Fokussierung auf Körperfunktionen statt auf das Aussehen das Körperbewusstsein stärken und uns helfen kann, unseren Körper zu schätzen.
- Verteile an jede*n Schüler*in ein Arbeitsblatt zum Thema **Körperfunktionen**.
- Macht als Gruppe ein Brainstorming über alle Dinge, die der menschliche Körper tun kann. Notiere die Antworten an der Tafel, während die Schüler*innen sie auf ihre Handouts schreiben.

Mögliche Antworten könnten lauten:

- Atmen
- Nahrung in Energie umwandeln
- Wärme erzeugen
- Sehen, riechen, hören, fühlen
- Knochenbrüche heilen
- Krankheiten bekämpfen



- Fordere jetzt jede*n Schüler*in auf, eine Liste mit all den besonderen Dingen, die ihr Körper kann, aufzuschreiben. Ermutige die Schüler*innen, an Fähigkeiten und Eigenschaften zu denken, die sie einzigartig machen. **Mögliche Antworten:**
 - Ich bin gut in [Sportart].
 - Ich kann [Musikinstrument] spielen.
 - Meine Stimme lässt mich im Chor singen.
 - Ich kann gut umarmen.

Seite 5 – Das Drehbuch umschreiben

- Noch einmal das Sprechen über den Körper (= Bodytalk) definieren: also z. B. Gespräche über Körperform, Gewicht oder Größe.
- Erinnere die Schüler*innen daran, dass das Sprechen über den Körper, auch wenn es positiv erscheint, negative Auswirkungen auf das Körperbewusstsein haben kann. Der Grund dafür ist, dass der Fokus auf dem Aussehen einer Person liegt und nicht auf ihren Fähigkeiten/Körperfunktionen.
- Lasse die Klasse anhand der folgenden Aussagen üben, negative Aussagen über den Körper in positive Aussagen über die Körperfunktionen umzuwandeln. Für jede Aussage gibt es unten und im Leitfaden Antwortvorschläge.
- Klicken, um das erste Beispiel anzuzeigen: „Ich fühle mich dick.“ Bitte die Schüler*innen, die negative Aussage über den Körper in eine positive Aussage über die Funktion des Körpers umzuwandeln.
 - **Mögliche Antworten:** „Ich schätze es, dass mein Körper auch dann noch funktioniert, wenn ich müde bin.“ „Ich schätze all die Dinge, die mein Körper mir zu genießen erlaubt.“ Usw.
- Erneut klicken, um das nächste Beispiel anzuzeigen: „Ich mag die Farbe meiner Haut nicht.“ Bitte die Schüler*innen, die negative Aussage über den Körper in eine positive Aussage über die Funktion des Körpers umzuwandeln.
 - **Mögliche Antworten:** „Es ist fantastisch, wie sich meine Haut dehnt und mit meinem Körper wächst.“ „Meine Hautfarbe ist eine Kombination aus der Hautfarbe meiner Mutter und meines Vaters.“ Usw.
- Klicken, um das nächste Beispiel anzuzeigen: „Meine Arme sind schwach“ Bitte die Schüler*innen, die negative Aussage über den Körper in eine positive Aussage über die Funktion des Körpers umzuwandeln.
 - **Mögliche Antworten:** „Es ist fantastisch, dass ich mit meinen Armen Videospiele spielen kann.“ „Mit meinen Armen kann ich meine Familie herzlich umarmen.“ Usw.
- Klicken, um das nächste Beispiel anzuzeigen: „Ich fühle mich zu dünn“. Bitte die Schüler*innen die negative Aussage über den Körper in eine positive Aussage über die Funktion des Körpers umzuwandeln.
 - **Mögliche Antworten:** „Mein Körper wächst und wird sich mit der Pubertät verändern und weiterentwickeln.“ „Es ist erstaunlich, dass mein Körper mich (Schach/Sport/Spiele) spielen lässt.“ Usw.

DURCHFÜHRUNGS- MÖGLICHKEITEN

- Je nach Zeit können die Schüler*innen diese Aufgabe einzeln durchführen und ihre Antworten aufschreiben oder in kleinen Gruppen zusammenarbeiten.
- Den Schüler*innen bringt es am meisten, wenn sie die Aufgaben allein bearbeiten. Diese Variante benötigt jedoch mehr Zeit.
- Ersetze jede der Aussagen durch „Bodytalk“-Aussagen, die du von Schüler*innen in der Klasse gehört hast.

- Klicken, um das letzte Beispiel anzuzeigen: „Mein Bauch ist dick, ich habe zu viel gegessen.“ Bitte die Schüler*innen, die negative Aussage über den Körper in eine positive Aussage über die Funktion des Körpers umzuwandeln.
 - **Mögliche Antworten:** „Es ist erstaunlich, wie mein Körper Nahrung in Energie umwandelt.“
„Es ist interessant, die kleinen Veränderungen in meinem Körper im Laufe des Tages zu sehen.“ Usw.

Seite 6 – Reflektieren

- Überlege gemeinsam mit der Klasse verschiedene Wege, um das Körperbewusstsein zu stärken und zu erhalten. Welche Dinge können die Schüler*innen sagen, denken oder tun, um selbstbewusster zu sein?

Lektion 2 (Seiten 7–11)

Überblick: Die Schüler*innen beginnen diese Unterrichtsreihe mit der Aufstellung von Grundregeln für respektvolles Verhalten. Die Schüler*innen diskutieren die Antimobbingregeln ihrer Schule und machen Vorschläge zur Überarbeitung. Mit Unterstützung der Lehrkraft überarbeiten sie dann die Richtlinie, um Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts mit aufzunehmen.

Seite 7 – Hänseleien & Mobbing

- Erkläre den Schüler*innen, dass Mobbing und Hänseleien ihrem Körperbewusstsein schaden können.
- Klicken, um das Video **Mobbing und Hänseleien** (www.bit.ly/Dove_Mobbing_aufgrund_von_Aussehen) zu zeigen.
- Beginne eine Diskussion, in der du die folgenden Punkte als Leitfaden verwendest:
 - Wurdest du schon einmal wegen deines Aussehens gehänselt/geärgert/gemobbt?
 - Hast du schon mal jemand anderen wegen seines Aussehens geärgert?
 - Was glaubt ihr, warum Menschen andere hänseln?

Seite 8 – Was ist der Unterschied?

- Erkläre den Schüler*innen, dass es einen Unterschied zwischen Hänseleien und Mobbing gibt.
 - **HÄNSELEIEN:** Sich über jemanden lustig zu machen kann zu ähnlichen Ergebnissen wie Mobbing führen.
 - **MOBBING:** Absichtlich, gezielt und wiederholt gemein zu jemandem sein.
- Sprich mit den Schüler*innen darüber, dass nicht jede Hänselei direkt Mobbing ist, aber wenn sie immer wieder vorkommt oder jemanden verletzen soll, kann sie zu Mobbing werden.

Seite 9 – Gewichtsbezogenes Mobbing

- Besprich mit den Schüler*innen, was gewichtsbezogenes Mobbing und Hänseleien bedeuten, eine Person wird aufgrund ihres Aussehens oder ihres Gewichts geärgert oder verletzt. Das kann z. B. so aussehen, dass sie beschimpft wird, von Aktivitäten ausgeschlossen wird, Gerüchte über sie erzählt werden oder sogar körperliche Angriffe passieren. Hänseleien werden zu Mobbing, wenn sie absichtlich geschehen, um jemanden zu verletzen, und immer wieder vorkommen.
- Opfer von Mobbing und Hänseleien im Zusammenhang mit dem Gewicht¹⁰
 - sind oft traurig oder nervös,
 - mögen nicht, wie sie aussehen,
 - haben ein geringes Selbstwertgefühl.

Seite 10 – Die Antimobbingregel der Schule

- Erkläre den Schüler*innen, dass Mobbing und Hänseleien manchmal offensichtlich sind, manchmal aber auch schwer erkennbar. Mobbing und Hänseleien können für verschiedene Menschen unterschiedlich aussehen und sich unterschiedlich anfühlen. Erkläre, dass diese Art von Verhalten in Schulen häufig vorkommt.
- Zeige den Schüler*innen die Antimobbingregel der Schule und die Verfahren zum Umgang mit Mobbing. Lies sie gemeinsam mit den Schüler*innen durch und halte bei Bedarf an, um sie genauer zu erläutern. Gib der Klasse ca. fünf–zehn Minuten Zeit, um jeweils zu zweit zu analysieren, was die Schüler*innen an der Richtlinie positiv finden und was ihrer Meinung nach fehlen könnte. Bitte drei–vier Freiwillige, ihre Ideen für jede Spalte der Tabelle „Plus/Minus/Interessant“ vorzuschlagen. Halte die Ideen auf der Folie fest.

Seite 11 – Was können wir tun, um Mobbing zu stoppen?

- Bitte die Klasse, ein Brainstorming durchzuführen, wie man Mobbing und Hänseleien aufgrund des Gewichts verhindern bzw. stoppen kann und wie andere unterstützt werden können, wenn sie das Gefühl haben, dass sie gemobbt oder gehänselt werden.

¹⁰ www.stopbullying.gov/blog/2018/11/05/preventing-weight-based-bullying.html

- Leite die Klasse durch den Prozess der Erstellung von „Antimobbingregeln im Klassenzimmer“, welche die Ideen widerspiegeln, die sie für die „Plus, Minus, Interessant“-Tabelle entwickelt haben. Halte die Antworten der Schüler*innen beim Brainstorming auf der Folie fest.
- Diskutiert in der Klasse, wie die Schüler*innen sich gegenseitig helfen können, die „Antimobbingregeln“ einzuhalten. (Wie werden sie aussehen? Wie werden wir wissen, ob es funktioniert? Auf wen können wir uns verlassen, damit wir auf dem richtigen Weg bleiben?)

Lektion 3 (Seiten 12–16)

Überblick

Die Schüler*innen setzen diese Unterrichtsreihe fort, indem sie die Anwendung bestimmter Strategien zum Umgang mit Mobbing üben – sowohl als Opfer als auch als Beobachter. Danach werden sie darüber nachdenken, welche Strategien sie am besten finden und am ehesten anwenden werden.

Seite 12 – Wiederholung

- Starte die Unterrichtseinheit, indem das Gelernte über gewichtsbezogenes Mobbing und Hänseleien und die Auswirkungen auf das Körperbewusstsein wiederholt und verfestigt wird.
- Führt jeweils eine kurze Diskussion über die folgenden Fragen, indem diese einzeln durchgeklickt werden. Halte dabei die Antworten der Schüler*innen an der Tafel fest und gehe direkt auf mögliche auftretende Missverständnisse ein:
 - Klicken, um die erste Frage anzuzeigen: „Was bedeutet es, gemobbt zu werden?“
 - Klicken, um die nächste Frage anzuzeigen: „Was bedeutet es, jemand anderen zu mobben?“
 - Klicken, um die nächste Frage anzuzeigen: „Was kannst du tun, wenn du selbst gemobbt wirst?“
 - Klicken, um die nächste Frage anzuzeigen: „Was kannst du tun, wenn du siehst, dass jemand gemobbt wird?“

Hinweis: Wenn die Schüler*innen nicht erwähnen, was genau Mobbing ist, dann wiederhole, dass Mobbing ein unerwünschtes aggressives Verhalten ist, das ein tatsächliches oder vermeintliches Machtungleichgewicht beinhaltet.
- Erkläre, dass die Klasse heute Strategien zur Bekämpfung von Mobbing kennenlernen und üben wird.

Seite 13 – Rollenspiele

- Teile die Schüler*innen in Vierergruppen ein. Gib jeder Gruppe ein **Rollenspielszenario** und verteile die Szenarien dabei gleichmäßig auf alle Gruppen.
- Erkläre, dass jedes Szenario eine andere Strategie beinhaltet, welche die Schüler*innen anwenden können, wenn sie mit Mobbing konfrontiert werden.
- Gib den Schüler*innen ca. zehn Minuten Zeit, um ein Rollenspiel auf der Grundlage ihres Szenarios zu entwickeln und zu üben. Bitte danach die einzelnen Gruppen, ihr Rollenspiel vor der Klasse aufzuführen.

- Leite nach jedem Rollenspiel eine kurze Diskussion ein. Dabei kannst du als Leitfaden durch die folgenden Fragen klicken:
 - Was habt ihr in dieser Situation getan? Hat es funktioniert? Warum oder warum nicht?
 - Glaubt ihr, dass das im echten Leben funktionieren würde? Warum oder warum nicht?
 - Was könntet ihr in dieser Situation noch tun?
 - Angenommen, euch würde das passieren. Wie sicher wärt ihr euch, dass ihr das Mobbing stoppen könntet?
- Bitte die Klasse, sich für eine Strategie zu entscheiden und diese das nächste Mal auszuprobieren, wenn sie Mobbing sehen oder erleben.

Seite 14 – Wie man Mobbing & Hänseleien stoppen kann

- Zeige die Antwortmöglichkeiten, die in jedem der fünf Szenarien verwendet werden können.
 - Deutliches „Nein“ oder „Stopp“
 - Weggehen
 - Das Thema wechseln
 - Darüber hinweglachen
 - Sich gegen den Mobber wehren
 - Mit den Opfern befreundet sein
 - Hilfe holen
- Frage die Schüler*innen, welche Strategie sie in Zukunft am ehesten anwenden würden.

Seite 15 – Ein Rückblick

- Rekapituliert das bisher Gelernte, indem die Schüler*innen die folgenden Fragen beantworten. Schreibe die Antworten an die Tafel und gehe direkt auf eventuell auftauchende Missverständnisse ein.
 - Was ist Körperbewusstsein?
 - Was ist Körperfunktionalität?
 - Welche Strategien können wir anwenden, um Mobbing und Hänseleien zu stoppen?
- Bitte die Schüler*innen, in Zweiergruppen zu besprechen, was sie ändern würden, um Mobbing und Hänseleien zu stoppen.

ONLINE-MÖGLICHKEIT

- Die Rollenspiele können mit der gesamten Gruppe gemacht werden, dabei kannst du die Rollen einzelnen Schüler*innen zuweisen.
- Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Breakout Rooms zu nutzen, in denen die Schüler*innen in kleinen Gruppen zusammenarbeiten können. Die Gruppen können, je nach Online-Plattform, manuell oder automatisch zugewiesen werden.

ONLINE-MÖGLICHKEIT

- Dies kann in Form einer Gruppendiskussion oder in einem geteilten Livedokument durchgeführt werden.

Seite 16 – 3-2-1

- Verteile an jede*n Schüler*in das Arbeitsblatt **3-2-1-Reflexion** und gib ihnen Zeit zum Ausfüllen.
- Sammel die Gedanken/Arbeitsblätter der Schüler*innen ein. Wenn genügend Zeit übrig ist, können noch offene Fragen ausgewählt und in der Gruppe diskutieren werden. Wenn die Möglichkeit besteht, kann mit den Schüler*innen auch nach Abschluss der Unterrichtsstunde über ihre Gedanken und Erlebnisse zum Thema gesprochen werden.

**ONLINE-
MÖGLICHKEIT**

- Dies kann in Form einer Gruppendiskussion oder in einem geteilten Livedokument erfolgen oder digital über die von euch genutzte Lernplattform eingereicht werden.

Seite 17 – Wörterverzeichnis

- **Körperbewusstsein:** was eine Person über ihr Aussehen denkt/empfindet.
- **Körperfunktionalität:** was der Körper tun und leisten kann.
 - Dazu gehört z. B., wie beweglich man ist, dass man atmet oder wie gut der Körper funktioniert.
- **Mobbing aufgrund des Gewichts:** wenn eine Person eine andere Person aufgrund ihres Aussehens oder Gewichts ärgert oder verletzt.
 - Mobbing kann das Verbreiten von Gerüchten oder das Ausgrenzen eines anderen Schülers sein.

Körperfunktionen

Welche erstaunlichen Dinge kann der menschliche Körper tun?

Welche besonderen Dinge kann MEIN Körper tun?

Szenarien für Rollenspiele



Strategie 1: „Bitte STOPP.“

Ein Schüler wird von einer Gruppe Gleichaltriger gemobbt, weil er klein ist. Der Schüler sagt den Mobber*innen mit Nachdruck, aber in aller Ruhe, dass sie bitte aufhören und ihn in Ruhe lassen sollen. Die Mobber*innen sind überrumpelt und gehen weg.

Strategie 2: „Lach es einfach weg!“

Eine Schülerin wird wegen der Kleidung, die sie trägt, gehänselt. Die Schülerin nutzt Humor, um die Situation zu entschärfen und den Mobber loszuwerden.

Strategie 3: „Geh weg.“

Eine Gruppe von Schüler*innen schikaniert einen anderen Schüler körperlich, indem sie sich über ihn lustig machen und versuchen, ihn an den Haaren zu packen. Der Schüler, der schikaniert wird, befreit sich aus dem Griff der Mobber*innen und geht weg. Der schikanierte Schüler findet einen vertrauenswürdigen Erwachsenen und erklärt, was passiert ist.

Strategie 4: „Lasst uns über etwas anderes reden.“

Eine Gruppe von Schüler*innen starrt eine andere Schülerin an, die allein sitzt. Sie tuscheln und zeigen auf sie. Der Beobachter nutzt die Strategie „Lasst uns über etwas anderes reden“, um das Gesprächsthema von der Schülerin weg und auf ein anderes Thema zu lenken.

Szenarien für Rollenspiele



Strategie 5: „Steh auf!“

Eine Gruppe von Schüler*innen macht Witze und hänselt einen anderen Schüler wegen seines Gewichts. Der Beobachter setzt sich entschieden für den Schüler ein, indem er die Gruppe auffordert, ihn in Ruhe zu lassen.

Strategie 6: „Sei inklusiv.“

Du beobachtest, wie eine andere Schülerin allein beim Mittagessen sitzt. Andere Schüler*innen starren sie an und tuscheln. Du gehst hinüber und lädst sie ein, sich zu dir zu setzen.

Strategie 7: „Hol dir Hilfe.“

Auf der Toilette wirst du Zeuge, wie eine Gruppe von Schüler*innen einen anderen Schüler herumschubst und Beleidigungen wie „komisch“ und „hässlich“ ruft. Du rennst aus der Toilette, suchst sofort eine Lehrkraft deines Vertrauens auf und erzählst ihr, was passiert ist.

3-2-1-Reflexion

Was sind die DREI wichtigsten Dinge, die du in den drei Übungen über Mobbing und Hänseleien sowie deren Auswirkungen auf das Körperbewusstsein gelernt hast?

1.

2.

3.

Was sind ZWEI Dinge, die du aufgrund des Gelernten in deinem Leben ändern wirst?

1.

2.

Was ist EINE Frage, die du noch zu dem heute Gelernten hast?

1.