

Psychische Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen

Unterrichtseinheit für die Sekundarstufe II

Beschreibung	Einbettung in den Rahmenlehrplan	
<p>Viele Jugendliche machen ihre ersten längeren Beziehungserfahrungen. Das ist mit viel Unsicherheit verbunden, und die Grenzen der akzeptablen Verhaltensweisen sind nicht immer klar. Diese Unterrichtsmaterialien möchten dazu beitragen, dass die Schüler*innen eine von Gewalt geprägte oder toxische Beziehung erkennen und ihr eigenes Verhalten reflektieren können.</p> <p>Die Materialien wurden entwickelt, um Lehrer*innen bei der Thematisierung von psychischer Gewalt in Beziehungen zu unterstützen. Sie basieren auf einem Videoclip, der im Rahmen eines partizipativen Projekts mit Jugendlichen gedreht wurde.</p>	<p>Gymnasiale Maturität Die Aktivitäten fördern die überfachlichen Kompetenzen, insbesondere „selbst-beziehungsweise persönlichkeitsbezogene Kompetenzen, die auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit im Hinblick auf die Bewältigung von Aufgaben und das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind“.</p> <p><i>Rahmenlehrplan Gymnasiale Maturitätsschulen 2024, S. 12.</i></p> <p>Berufliche Grundbildung Im Lernbereich Gesellschaft werden die Lernenden dazu befähigt, ihre Persönlichkeit zu entwickeln „und achten dabei auf ihre psychische und physische Gesundheit, die legitimen Bedürfnisse anderer und gegenseitigen Respekt“.</p> <p><i>Rahmenlehrplan für den allgemeinbildenden Unterricht 2006, S. 12)</i></p> <p>Istanbul-Konvention Diese Unterrichtseinheit leistet einen Beitrag zur Erfüllung des Übereinkommens des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt. Die Schweiz hat die Istanbul-Konvention im Jahr 2018 ratifiziert.</p>	
Allgemeine Informationen		
<p>Stufe: Sekundarstufe II (Gymnasium, allgemeinbildende Schulen)</p> <p>Dauer: 90 Minuten (2 Lektionen)</p> <p>Form: Individuelle Reflexion, Gruppenarbeit, Plenum</p>	<th data-bbox="813 1220 1524 1310">Das Thema ansprechen – aber wie?</th> <p data-bbox="813 1310 1524 1668">Die Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen ist eine wichtige Präventionsmassnahme gegen häusliche Gewalt. Es ist möglich, dass Schüler*innen von häuslicher Gewalt oder einer missbräuchlichen Beziehung betroffen sind. Deshalb empfehlen wir Ihnen als Lehrperson, sich im Vorfeld mit dem Vorgehen der Schule im Verdachtsfall vertraut zu machen. Ebenso können Sie die zuständige Fachperson (z.B. schulpsychologischer Dienst) über die geplante Unterrichtseinheit informieren.</p> <p data-bbox="813 1668 1524 1803">Damit sich die Jugendlichen in einem sicheren Rahmen austauschen können, sollte die Lehrperson ein Klima von Respekt und Vertrauen schaffen. Dazu einige Ideen:</p> <ul data-bbox="813 1803 1524 2105" style="list-style-type: none"> • Das Thema den Schüler*innen im Vorfeld ankündigen • Den Schüler*innen ermöglichen, das Klassenzimmer bei Bedarf zu verlassen • Den Schüler*innen die Möglichkeit zugestehen, nichts zu sagen oder sich anonym zu äussern • Die Unterstützung der Schulmediation oder von psychologischen Fachpersonen anbieten 	Das Thema ansprechen – aber wie?
Lernziele		
<p>Die Schüler*innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • werden für das Thema der psychischen Gewalt in Beziehungen sensibilisiert • setzen sich mit der Frage auseinander, was eine positive Beziehung ausmacht, und reflektieren ihre eigene Rolle • wissen, wo sie sich im Bedarfsfall Informationen und Hilfe holen können 		
Linksammlung für Lehrpersonen		
<ul style="list-style-type: none"> • Opferhilfe Schweiz, kostenlos, vertraulich, anonym • Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann, Informationsblatt zu Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen • Jumps* Fachstelle für geschlechtersensible Pädagogik, Informationen für Lehrpersonen • Brechen wir das Schweigen, 7 Videoanimationen mit Zeugenaussagen, mit begleitenden Arbeitsblättern und Ressourcen • Herzsprung, nationales Programm zur Stärkung von Beziehungskompetenzen bei Jugendlichen biete Ressourcen 		

Ablauf

Dauer	Ablauf	Material
5 Min.	Einführung Die Lehrperson führt kurz in die Thematik ein.	Anhang 1
25 Min.	1. Übung Visualisierung Clip Die Lehrperson führt in den Kontext des Videoclips ein. Anschliessend schauen sich die Schüler*innen den Videoclip von Appel d'air mit einem konkreten Auftrag an (s. Anhang 2). Im Anschluss tauschen sich die Schüler*innen in Gruppen oder zu zweit darüber aus und notieren 2-3 Stichworte. Auf dieser Grundlage diskutiert die Klasse die aufgetretenen Fragen.	Link Clip  Anhang 2
10 Min.	2. Übung Vertiefung I: Aussagen zu Gewalt in Beziehungen Die Lehrperson teilt ein Arbeitsblatt mit dem Fragebogen aus. Die Schüler*innen beantworten die Fragen für sich allein.	Arbeitsblatt I ausgedruckt für Anzahl der Schüler*innen
20 Min	3. Übung Vertiefung II: Aussagen zu Gewalt in Beziehungen Die Schüler*innen ordnen in Kleingruppen die Antworten den Fragen zu. Plenumsdiskussion für offene Fragen und Auflösung.	Arbeitsblatt II ausgedruckt für Anzahl der Kleingruppen Anhang 3 Auflösung
15 Min	4. Übung Austausch: Positive Beziehung Mögliche Einstiegsfragen: <ul style="list-style-type: none"> Wie möchten Sie, dass ihr*e Freund*in Sie behandelt? Welches Verhalten braucht es für eine gute Beziehung? Wie könnten Sie reagieren, wenn ihr*e Freund*in sie kontrollieren möchte? Fakultativ: die Schüler*innen können anonym antworten, z.B. mit mentimeter . Die Lehrperson fasst die wichtigsten Diskussionspunkte zusammen.	Anhang 4
5 Min.	5. Übung Information Hilfsangebote Die Lehrperson zeigt Handlungsmöglichkeiten bei Gewalterfahrungen in der Partnerschaft auf. Sie nennt die wichtigsten Hilfsangebote und Anlaufstellen. Fakultativ: Die Schüler*innen machen ein Foto der Hilfsangebote.	Anhang 5
10 Min.	Abschluss: Ressourcenkärtchen Die Schüler*innen halten für sich schriftlich fest, was sie wichtig finden. Fakultativ: Anstatt in ihr Notizbuch oder ihren Laptop zu schreiben, schreiben die Schüler*innen auf ein kleinformatiges Papier, welches sie anschliessend in ihrem Etui oder Portemonnaie aufbewahren.	Individuelles Heft oder Laptop Farbiges Papier

ANHANG 1

Wir empfehlen zur Einführung darauf hinzuweisen, dass das Thema der Gewalt in Beziehungen kein leichtes Thema ist. Ebenfalls können die folgenden Elemente hilfreich sein:

- In dieser Lektion sprechen wir über Gewalt, über toxische Beziehungen und auch darüber, was denn eine positive Beziehung ausmacht. Es geht also um alle Formen von Gewalt, nicht nur um körperliche Gewalt.
- Gewalt innerhalb einer Beziehung ist keine Privatsache. Es ist wichtig, darüber zu sprechen, und sich Hilfe zu holen.
- Definition: Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen (nach Ribeaud 2015, S. 94 f.) wird definiert als: „physische, sexuelle, psychologische oder emotionale Gewalt in einer jugendlichen Paarbeziehung. Sie kann persönlich oder elektronisch erfolgen und sich zwischen aktuellen und ehemaligen Partnern ereignen“.
- Definition toxische Beziehungen (nach toxiclove.ch): „Von toxischen Beziehungen spricht man, wenn in einer Paarbeziehung vor allem psychische Gewalt angewendet wird wie Kontrolle, starke Eifersucht, Manipulation“.
- In jugendlichen Paarbeziehungen ist Gewalt häufig ein wechselseitiges Phänomen. Die Jugendlichen üben Gewalt aus und sind gleichzeitig auch Betroffene von Gewalt. Eine Studie aus dem Jahr 2015 in den Kantonen Zürich und Waadt (Ribeaud et al. 2015) zeigte Folgendes auf: Knapp zwei Drittel der Mädchen und mehr als die Hälfte der Jungen gaben an, Opfer von Gewalt in einer Paarbeziehung zu sein. Die häufigste Form von Gewalt war hier das sogenannte Monitoring: dabei wird versucht, den Kontakt mit Freund*innen einzuschränken und zu kontrollieren. Mädchen erlebten häufiger sexualisierte Gewalt als Jungen.

ANHANG 2

Videoclip: [Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen](#) (3 Minuten)

Kontext des Videoclips

Der Videoclip wurde 2020 im Rahmen des Projekts *Appel d'air* (Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Jugendlichen im Jurabogen) realisiert. Der Clip ist das Resultat eines partizipativen Projekts und wurde von der Konzeption bis zur Fertigstellung mit Jugendlichen erarbeitet. Er entstand unter Begleitung durch die Opferhilfe des Kantons Neuenburg. Der Videoclip soll dazu beitragen, die psychische Gewalt, eine in der Schweiz weit verbreitete Form von Jugendgewalt, zu thematisieren. Ziel des Clips ist es zudem, die wichtige Rolle eines unterstützenden Umfelds für Betroffene von (psychischer) Gewalt aufzuzeigen. Wir empfehlen Lehrpersonen, sich den Videoclip anzuschauen, bevor sie ihn der Klasse zeigen.

Einführung für die Schüler*innen

Der folgende Clip ist das Resultat eines partizipativen Projekts, d.h. die Jugendlichen waren von der Konzeption bis zur Fertigstellung impliziert. Sie wollten aufzeigen, wie in einer toxischen Beziehung Erniedrigung, Kontrolle und Beleidigungen an der Tagesordnung sein können. Um die psychische Gewalt bildlich darzustellen, wählte das Team das Bild einer Marionette. Die Protagonistin kann sich am Schluss aus den Fäden befreien, auch dank der Hilfe einer aussenstehenden Person.

ANHANG 3

Auftrag Videoclip	
<p>Alternative 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schauen Sie sich den Videoclip an und notieren Sie die Momente, in denen psychische Gewalt stattfindet. 2. Tauschen Sie sich zu zweit über die Momente von Gewalt aus. 3. Diskutieren Sie im Plenum über die Momente, die Sie notiert haben. 4. Überlegen Sie gemeinsam, welche anderen Handlungsmöglichkeiten die Personen gehabt hätten. 	<p>Alternative 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrperson weist vor der Visualisierung des Clips verschiedenen Gruppen folgende Themen zu: Ton, Bild, Wörter. Jede Gruppe konzentriert sich auf ihr Thema und notiert alles, was sie dazu beobachtet. 2. Den Clip ansehen. 3. Die Schüler*innen tauschen sich innerhalb der Gruppe mit demselben Thema aus. 4. Jede Gruppe präsentiert ihre Beobachtungen dem Rest der Klasse (in 2 Minuten). 5. Alle sehen sich den Clip noch einmal mit diesen Informationen im Kopf an.

Wichtige Punkte für die Diskussion, welche die Lehrperson aufgreifen kann:
<ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle, Erniedrigung und Beleidigungen kennzeichnen die Beziehung zwischen Simon und Lea. In der Geschichte kann sich die Protagonistin von den Fäden befreien, die sie in dieser Situation festhalten. • Nur Verhaltensweisen, welche die Zustimmung des anderen respektieren, sind akzeptabel. • Kontrolle von Kontakten des Partners oder der Partner*in, Kontrolle der Kleidung oder der Nachrichten in den sozialen Netzwerken sind nicht okay. • Beleidigungen und Abwertungen sind eine Form von psychischer Gewalt. • Dasselbe gilt für eifersüchtiges Verhalten, das ist kein Liebesbeweis. • Für eine gewaltbetroffene Person ist es schwierig, Gewalt zu erkennen und sich aus einer solchen Beziehung zu lösen. • Es ist wichtig, mit einer Vertrauensperson zu reden oder Hilfe von aussen (Opferberatung, Jugendberatung) zu suchen (auch für gewaltausübende Personen gibt es Hilfe). • Die Verantwortung für die Handlung liegt immer bei der gewaltausübenden Person. Die gewaltbetroffene Person trifft keine Schuld.

Auflösung Aussagen zu Gewalt¹

<p>1. Den Partner/die Partner*in abzuwerten oder lächerlich zu machen ist nicht so schlimm wie körperliche Gewalt.</p>	<p>B) Psychische Gewalt ist nie harmlos und kann die Gesundheit der Betroffenen tiefgreifend schädigen. Gewalt innerhalb der Partnerschaft kann in verschiedenen Formen auftreten. Sie umfasst körperliche, sexualisierte, psychische und wirtschaftliche Gewalt zwischen derzeitigen oder ehemaligen Partnerinnen und Partnern. Auch in jugendlichen Paarbeziehungen kann es zu körperlicher, sexualisierter und psychischer Gewalt kommen. Alle Formen von Gewalt sind nicht akzeptabel und können langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Betroffenen haben.</p>
<p>2. Es ist gerechtfertigt, dass er sie schlägt, wenn sie ihn immer wieder provoziert.</p>	<p>E) Wenn die gewalttätige Person bestimmte Verhaltensweisen des/der Partner*in nicht ertragen kann, hat sie dennoch nicht das Recht, sie/ihn anzugreifen. Das gilt auch für Fälle, in denen sie sich provoziert fühlt. Es gibt keine Rechtfertigung für Gewalt. Die Person, die Gewalt anwendet, trägt die volle Verantwortung dafür, wie sie auf die Einstellungen der Person reagiert, mit der sie in einer Beziehung lebt.</p>
<p>3. Frauen sind Opfer, Männer sind Täter.</p>	<p>A) Die vorhandenen Daten zur häuslichen Gewalt unter Erwachsenen zeigen, dass Frauen deutlich häufiger als Betroffene häuslicher Gewalt registriert werden als Männer. Der Frauenanteil unter den gewaltbetroffenen Personen liegt aktuell bei 70% (2023). In den meisten Fällen sind die Täter Männer. Dieser Unterschied lässt sich durch die fehlende Gleichstellung, die mangelnde Wertschätzung von Frauen sowie die Verbreitung von Diskursen, die Gewalt gegen Frauen fördern, rechtfertigen oder verharmlosen, erklären.</p> <p>Auch Männer sind von häuslicher Gewalt betroffen und machen vielfältige Gewalterfahrungen im ausserhäuslichen Kontext. Männer und männliche Jugendliche erfahren Gewalt insbesondere im öffentlichen Raum, oft sind die Täter andere Männer. Aufgrund der gesellschaftlichen Männerbilder (Männlichkeitsnormen) ist es für Männer häufig besonders schwierig, sich Hilfe zu holen.</p>
<p>4. Sie ist selbst schuld, wenn sie bei ihrem gewalttätigen Freund bleibt.</p>	<p>I) Die Mechanismen von Gewalt sind komplex und vermischen sich oft mit Gefühlen von Liebe und mit heiklen persönlichen Situationen. Es ist wichtig, die Betroffenen nicht zu verurteilen, sondern im Gegenteil zu versuchen, ihre Situation zu verstehen. Der Gewaltkreislauf führt zu einer Situation starker emotionaler Abhängigkeit, die manchmal durch Formen wirtschaftlicher oder familiärer Abhängigkeit weiter verstärkt werden kann. Betroffene trifft keine Schuld.</p>
<p>5. Eine gewalttätige Person ist leicht zu erkennen.</p>	<p>G) Gewalt findet in allen sozialen Milieus statt. Gewalt ist ein von Alter, Religion oder sozialer Schicht unabhängiges Problem. Das Festhalten an stereotypen Täterprofilen trägt dazu bei, geschlechtsspezifische Gewalt unsichtbar zu machen. So nahm man lange an, dass Vergewaltigungen von Fremden begangen würden, obwohl sie meist von nahestehenden Personen begangen werden.</p> <p>Es ist zudem wichtig, nicht in klassistische oder rassistische Diskurse zu verfallen, die dazu verleiten, einen Teil der Bevölkerung per se zu beschuldigen.</p>

¹ Quellen:
 Eidgenössisches [Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann](#) und [Informationsblatt B4](#) Gewalt in jugendlichen Paarbeziehungen
 Brechen wir das Schweigen, [Anleitung](#)
 Violence que faire, [Test Mythes et réalités](#)
 Ribeaud, Denis et al (2015) Evolution et ampleur de la violence parmi les jeunes. Résultats d'une étude comparative entre les cantons de Vaud et de Zurich. Berne : Office Fédéral des Assurances Sociales.

ANHANG 4

6. Eifersucht ist ein Zeichen der Liebe.	H) Falsch. Vielmehr ist sie ein Beweis dafür, dass es der gewalttätigen Person an Vertrauen in sich selbst und in den/die Partner*in mangelt. Wenn die Eifersucht eskaliert, ist sie Ausdruck des Wunsches, die andere Person zu besitzen. Die Person, die Gewalt anwendet, betrachtet ihre*n Partner*in als ihr Eigentum.
7. Gewalt in jugendlichen Partnerschaften ist in der Schweiz verbreitet.	C) Grenzüberschreitendes, verletzendes oder gewalttätiges Verhalten ist in jugendlichen Partnerschaften verbreitet. In einer Befragung von je rund 2500 Jugendlichen der 9. Klasse in den Kantonen Zürich und Waadt geben 64 % der Mädchen und 56 % der Jungen an, in den letzten 12 Monaten mindestens einmal Gewalt durch einen Partner oder eine Partnerin (aktuell oder ehemalig; feste Beziehung oder flüchtige Bekanntschaft) erfahren zu haben. Rund ein Viertel berichtet von wiederholten Gewalterfahrungen. Gewalt in jugendlichen Partnerschaften ist dabei häufig ein wechselseitiges Phänomen: zwischen 42 und 50 % der Jugendlichen haben in der Partnerschaft sowohl Gewalt erfahren als auch selber ausgeübt (Ribeaud et al. 2015: 64).
8. Häusliche Gewalt, bzw. Gewalt innerhalb einer Partnerschaft ist Privatsache.	F) Jede Person, die körperliche Gewalt anwendet, sei es in der Öffentlichkeit oder in den eigenen vier Wänden, begeht ein Verbrechen, das strafrechtlich verfolgt wird. Da psychische Gewalt keine sichtbaren Wunden hinterlässt, ist sie zwar strafrechtlich schwerer fassbar als körperliche Gewalt, aber auch psychische Gewalt ist in bestimmten Fällen strafbar z.B. Z.B. Drohung und Nötigung).
9. Die Erfahrung von psychischer Gewalt kann eine langfristige Auswirkung auf die psychische Gesundheit der Betroffenen haben.	D) Die Erfahrung von psychischer Gewalt kann die psychische Gesundheit von Betroffenen negativ beeinflussen. Wiederholte psychische Übergriffe können das Selbstwertgefühl zerstören. Weitere mögliche Folgen sind Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Essstörungen, depressive Störungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen, Suizidgedanken und Suizidversuchen.

1	B
2	E
3	A
4	I
5	G
6	H
7	C
8	F
9	D

Verhalten in einer guten Beziehung:

- Respekt, Vertrauen und Verbundenheit
- Verständnis und Einfühlungsvermögen
- Offene Kommunikation
- Klare Grenzen setzen und die Grenzen des Gegenübers respektieren
- Gleichberechtigung und Begegnung auf Augenhöhe, Wertschätzung

ANHANG 5

Wichtige Punkte, welche die Lehrperson erwähnen kann:

- Gewaltbetroffene trifft keine Schuld.
- Man muss mit dem Erlebten nicht alleine bleiben und darf sich Hilfe holen.
- Die Hilfsangebote sind gratis und anonym.
- Das Angebot der Opferhilfe Schweiz richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Zeug*innen von Gewalt.

Hilfsangebote und weiterführende Informationen bei Gewalt in der Partnerschaft

Linksammlung für Schüler*innen

opferhilfe-schweiz.ch/147.ch Beratungsstellen bei Gewalt. Kostenlos, anonym und vertraulich oder Telefon 147. Kostenlose und vertrauliche Beratung von Pro Juventute per Telefon, Chat oder WhatsApp

lilli.ch Informationen zu Gewaltprävention und sexueller Gesundheit, [hier](#) zu Gewalt in der Partnerschaft

toxiclove.ch Informationen zu toxischen Beziehungen

feel-ok.ch Informationen zu verschiedenen Themen, [hier](#) zu Gewalt

Im Notfall: Telefon 117 Polizei

Impressum

Diese Unterrichtsmaterialien wurden zusammengestellt durch das Projektteam Appel d'air des Schweizer Verbands Kind, Jugend, Familie, mit Unterstützung durch eine externe Begleitgruppe. Dr. Carla Aubry (Pädagogische Maturitätsschule Kreuzlingen und Pädagogische Hochschule Thurgau), Dr. Joanna Menet (Projektleitung Appel d'air), Carola Schabert (jump* Fachstelle für geschlechtersensible Pädagogik Zürich)