

# Falls die rosarote Brille mal beschlagen sollte

Die Schule klärt auf – auch über Sexualität und Geschlechtskrankheiten. Beim Präventionsprogramm «Herzprung» für Jugendliche werden darüber hinaus auch Liebesbeziehungen zum Thema – mit ihren Sonnen- und Schattenseiten.

Schön eingebettet in sanfte, mit vielen Bäumen und Pflanzen bewachsene grüne Hügel liegen die verschiedenen Trakte der Schulanlage Hermetsbüel für die Primar- und Sekundarstufe im zürcherischen Hittnau. Es ist kurz vor halb acht Uhr morgens. Im zweiten Stock des Trakts «Dorfschule» sitzen bereits alle 18 Schülerinnen und Schüler der dritten Sekundarklasse A in einem hellen Klassenzimmer, das von zwei grossen Fensterfronten geprägt wird. Die Moderatorin des Präventionsprogramms «Herzprung», Eva Tichy-Ruch, begrüsst die Jugendlichen zum letzten von fünf

*«Herzprung trifft die Realität. Es ist nicht nur Verhütung hier und Krankheit dort, sondern es geht jetzt auch mal um das Schöne.»*

Modulen und bedankt sich bei ihnen als Erstes für ihre Pünktlichkeit. In den vergangenen Modulen haben die Mädchen und Jungen unter anderem über ihre Vorstellungen von Beziehungen diskutiert, verletzendes von missbräuchlichem Beziehungsverhalten zu unterscheiden gelernt und erfahren, was sexuelle Grenzverletzungen und Übergriffe sind. An diesem frühen Mittwochmorgen geht es nun darum, wie Liebende Beziehungen erfolgreich gestalten können.

## Jugendliche lernen, Beziehungen ohne Gewalt zu führen

Herzprung, das Präventionsprogramm für Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt, wird seit 2016 an Sekundarschulen in der Romandie sowie in der Deutschschweiz mit Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren durchgeführt, besonders in dritten Sekundarklassen und Brückenangeboten. Die Veranstaltungsreihe basiert auf der Grundlage eines Programms, das in den 1990er-Jahren in den USA zur Prävention von Gewalt und missbräuchlichem Verhalten in Partnerschaften unter Jugendlichen entwickelt wurde. Die deutschsprachige Version wurde von der Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich in Kooperation mit

der Bildungsdirektion des Kantons Zürich lanciert. Seit 2018 liegt die Trägerschaft von Herzprung bei der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX.

## Die Schnittmengen von Mädchen und Jungen sind nicht deckungsgleich

In der Sek 3A in Hittnau identifizieren die Schülerinnen und Schüler inzwischen geschlechtergetrennt die verschiedenen Arten von Gefühlen, die in Liebesbeziehungen vorkommen können, und versuchen diese in ein herzförmiges Mengen-Diagramm einzuordnen. Für Diskussionsstoff sorgt dabei immer wieder die Schnittmenge. Eine Schülerin will die Angst dort unterbringen. Auf die Frage der Moderatorin, wo sie denn die positiven Aspekte der Angst sehe, sagt sie: «Sie kann mir anzeigen, dass mir etwas wichtig ist – zum Beispiel die Angst, ob mich seine Freunde cool finden werden.»

Ein wenig später stossen die Jungen zusammen mit dem Moderator Marc Reichen wieder zu den Mädchen und präsentieren ihr Lernplakat. Darauf finden sich in der Schnittmenge die Gefühle Aufrichtigkeit, Neid und Eifersucht. Während Letztere bei den Mädchen ausschliesslich als negativ gesehen wurde, scheinen die

Knaben dieser Eigenschaft auch positive Dinge abgewinnen zu können. Die Moderatoren haben im Anschluss an solche geschlechtergetrennten Gruppenarbeiten festgestellt, dass sie zurück im gemischtgeschlechtlichen Plenum oft auch als eine Art Sprachrohr für die Schülerinnen und Schüler aus ihren Kleingruppen fungieren. Dabei könnten sie Ansichten und Erfahrungen, aber auch Wünsche an das andere Geschlecht transportieren. Diese wichtigen Inputs würden eher in einer gleichgeschlechtlichen und kleinen Gruppe ans Licht kommen, weil sich die Mädchen und Jungen dort eher trauten, offen, ehrlich und mit Tiefgang zu sprechen.

## Gelungener (Herz-)Sprung in die Realität

Über Beziehungen in der Theorie zu diskutieren ist eine Sache. Doch was haben die Lernenden aus Hittnau für einen Praxisbezug zum Thema? Sind Liebesbeziehungen präsent? «Also unsere Klasse ist in dieser Hinsicht extrem human», sagt ein Schüler in der grossen Pause. Allerdings gäbe es eine andere Klasse im Schulhaus und dort seien vermutlich schon alle mal miteinander zusammen gewesen. Auch Klassenlehrerin Nicole Müller bestätigt, dass



Diagramme zeigen, wie unterschiedlich die Schülerinnen und Schüler Gefühle in Liebesbeziehungen wahrnehmen. Fotos: Marcel Hegetschweiler

Liebesbeziehungen in der Klasse bislang nie ein Thema gewesen seien. «Einmal hatte ich eine Zeit lang ein Paar im Unterricht, die sind dann auch nebeneinander-gesessen. Das war aber auch schon alles.»

Auf die Frage, wie er denn bis jetzt die Herzprung-Veranstaltungen gefunden habe, sagt ein anderer Schüler: «Herzprung trifft die Realität. Es ist nicht nur Verhütung hier und Krankheit dort, sondern es geht jetzt auch mal um das Schöne.» Klar würden sie auch einige negative Dinge behandeln, aber es werde ja auch erklärt, wie sie mit solchen Problemen umgehen könnten, das fände er sehr hilfreich. Diese Aussage wird von seinen Kolleginnen und Kollegen bestätigt und während der Pausengong bereits wieder in den Unterricht ruft, sagt eine Schülerin noch: «Ich habe bislang beispielsweise nicht viel von missbräuchlichen Beziehungen mitbekommen. Bislang habe ich mir vorgestellt, dass Beziehungen immer etwas Schönes sind, wenn man einander liebt. Herzprung hat mir gezeigt, dass es auch anders sein kann – und wie ich reagieren kann, falls ich einmal in eine solche unschöne Situation kommen sollte.»

#### Probleme, die aus dem Leben gegriffen sind

Zurück im zweiten Stock des Traktes «Dorfschule», wo die Klasse jetzt mit der filmischen Beziehungsgeschichte von Tanja und Tobi beschäftigt ist. Letzterer hat seine Freundin dazu überredet, ihre Brüste mit seinem Handy fotografieren zu lassen. Anschliessend hat er das Foto auf Instagram gepostet – zwar ohne Kopf, aber durch die Kette von Tanja haben einige Mitschülerinnen und -schüler schnell herausgefunden, zu wem diese Brüste gehören. In der letzten Szene konfrontieren sie zusammen mit Tanja den uneinsichtigen Tobi mit seinem Verhalten. Als letzter Auftrag zur Filmsequenz müssen die Schülerinnen und Schüler Tanja, Tobi und deren Klassenkameradinnen und -kameraden Kommunikationstipps geben, um das Problem zu lösen.

#### Gute Kommunikation ist das A und O bei schwierigen Konflikten

Nachdem die Jugendlichen einige Vorschläge eingebracht haben, bemerkt eine



Die Mädchen überlegen sich unter der Moderation von Eva Tichy-Ruch mögliche Lösungen zu einem Problem im Umgang mit Social Media.

Schülerin, dass es für die Klasse nun schon einfach sei, der Gruppe gute Ratschläge zu geben. «Wir wüssten aber alle nicht, wie wir reagieren würden, wenn wir an deren Stelle wären.» Diesen Input greift Moderator Marc Reichen auf und weist auf die oft entstehende Diskrepanz im menschlichen Denken und Handeln hin. «Was wir über eine Situation denken und wie wir nachher in der konkreten Situation handeln, sind oft zwei paar verschiedene Schuhe.»

Aus diesem Grund seien Kommunikationswerkzeuge, wie beispielsweise Nachfragen oder das Ausdrücken von eigenen Empfindungen und Bedürfnissen mit Ich-Botschaften, wichtige Instrumente. Diese könnten den Parteien in solch schwierigen Konfliktsituationen wie im Film dabei helfen, Türchen zu Lösungen aufzustoßen. Dadurch könnten solche Situationen vielleicht doch noch eine unerwartete Wendung zum Guten nehmen. ■

Marcel Hegetschweiler

#### EVALUATION ZU «HERZSPRUNG»

Eine nationale Evaluation zum Präventionsprogramm «Herzprung», die das Lausanner Centre universitaire de médecine générale et santé publique sowie die Universität Lausanne zwischen Oktober 2018 und März 2020 durchgeführt haben, bestätigt das positive Fazit der Schülerinnen und Schüler der dritten Sekundar-klasse A aus Hittnau (ZH). Die Zufriedenheit der Teilnehmenden mit Herzprung war hoch – insbesondere bei den Mädchen. Zudem hatte das Programm einerseits eine positive Auswirkung auf die Ablehnung von gewaltlegitimierenden Männlichkeitsnormen und andererseits auf die Ablehnung der Rechtfertigung von Gewalt gegenüber Männern in der Partnerschaft. Zuletzt waren Teilnehmende laut eigenen Angaben nach dem Programm besser in der Lage, innerhalb einer Partnerschaft ihre Bedürfnisse auszudrücken und Grenzen zu setzen.