



Beziehung, Sexualität, Konsens - 2./3 Zyklus

## Konsens: Ampelsystem

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- Die SuS erkennen offene, unsichere oder ablehnende Signale nonverbaler Kommunikation
- Wahrnehmen eigener und fremder Gefühle
- Unsicherheiten ansprechen können



### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Film
- Diskussion im Plenum

### Zeitfenster

- 1-2 Lektionen je nach Ausführlichkeit

### Vorbereitung/Material

- Online-Video vorbereiten
- Stifte/Karten pro Person in den Ampelfarben
- Flirtszene aus Film, der bei Jugendlichen angesehen ist vorbereiten, es eignet sich zum Beispiel das Intro von Sex-Education der 1. Staffel oder Szene aus Film «[Siebzehn](#)»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
	Mögliche Vorbereitungsaufgabe an Jugendliche: Link mit Zeitangabe von kurzen Flirtszenen der Lehrperson im Voraus zusenden.	
5'	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Film <a href="#">DAS AMPELSYSTEM</a> zusammen schauen.</li> <li>• Ampelfarben nochmals gemeinsam benennen (Rot: Klares NEIN, Orange: Unklar/Unsicher, Grün: Klares JA).</li> <li>• Evtl. Lernende in Murmelgruppen erlebte Situationen zu den Ampelfarben austauschen lassen</li> </ul>	Beamer, Ton, Computer

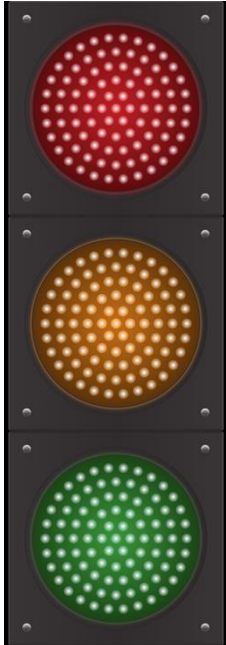
Zeit	Inhalt	Material
15'	Flirtszene aus Film, den Jugendliche mögen, mit Ampelsystem analysieren, falls keine vorhanden aus dem Film «Siebzehn» ( <a href="#">z.B. Kathrin und Mesut</a> ) oder Intro von Sex-Education der 1. Staffel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsam Filmszene schauen und an markanten Stellen stoppen</li> <li>• Die Lernenden in 2 Gruppen einteilen. 1 Hälfte analysiert Person A andere Person B im Film. Beim Filmstopp halten sie die passende Ampelfarbe für ihre Person hoch.</li> <li>• Diskussion, woran sie dies erkennen.</li> <li>• Rollenprägungen hinterfragen</li> </ul>	Stifte/Karten pro Person in den Ampelfarben
	Variante: SuS in Gruppen Szenen aus ihren Filmen analysieren lassen und mit Screenshots und Ampelfarben dokumentieren lassen.	
15'	Vertiefung in Einzelarbeit/Kleingruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt Ampelsystem ergänzen: Was kann ich bei mir wahrnehmen, was kann ich beim Gegenüber wahrnehmen.</li> </ul>	
10'	Arbeitsblatt Vertiefen/Ergänzen im Klassengespräch <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie handeln, nachfragen bei Orange konkretisieren</li> <li>• Fragen der Lernenden</li> <li>• Mögliche Reaktionen bei Grenzverletzung / in Stresssituationen thematisieren: Fight, Flight, Freeze (Infos <a href="#">in diesem Artikel</a>). Erstarren kann ein Anzeichen sein, dass die Grenzen von jemandem verletzt wurden!</li> <li>• Beratungsstellen bei Gewalt oder Fragen zum Thema (147, Schulsozialarbeit, Opferhilfestellen, ...)</li> </ul>	
5'	Abschluss Im Alltag Ampelsystem immer wieder aufgreifen	

## Quelle

- Video [DAS AMPELSYSTEM](#) von <https://imaginingdesires.at/>, Aufruf am 14.11.2022
- Filmausschnitt «Siebzehn» ([z.B. Kathrin und Mesut](#)), Aufruf am 14.11.2022
- Lektion und Arbeitsblatt erarbeitet von Berner Gesundheit

# Ampelsystem

Ampelfarben erkennen bei sich selbst. Welche Körpersignale, Gedanken, Gefühle nimmst du wahr?



**Rot = Klares Nein = keine Zustimmung = sofort stoppen**

.....  
.....  
.....

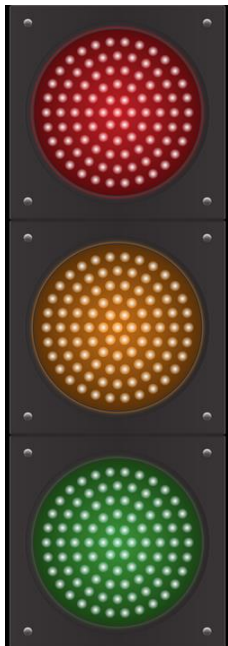
**Orange =: Unklar /Unsicher = Ansprechen – Bedürfnisse klären**

.....  
.....  
.....

**Grün = Klares Ja = Zustimmung ausdrücken und überprüfen**

.....  
.....  
.....

Ampelfarben erkennen bei Anderen. Welche Körpersignale, Anzeichen kannst du wahrnehmen?



**Rot = Klares Nein = keine Zustimmung = sofort stoppen**

.....  
.....  
.....

**Orange =: Unklar /Unsicher = Ansprechen – Bedürfnisse klären**

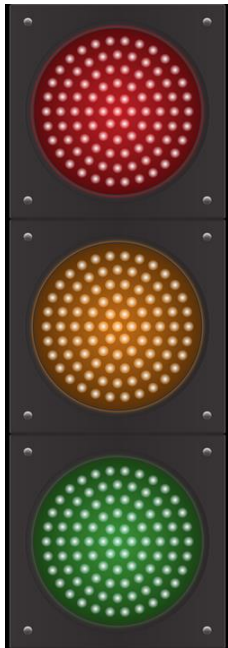
.....  
.....  
.....

**Grün = Klares Ja = Zustimmung ausdrücken und überprüfen**

.....  
.....  
.....  
.....

## Ampelsystem Lösungsvorschläge

**Ampelfarben erkennen bei sich selbst. Welche Körpersignale, Gedanken, Gefühle nimmst du wahr?**



**Rot = Klares Nein = keine Zustimmung = sofort stoppen**

Ich will nicht (mehr). Es gefällt mir nicht (mehr). Es tut weh. Gedanken wie: Wann ist es fertig. Hör auf. Ich halte den Atem an. Ich verkrampfe mich. Ich gehe/möchte weg.

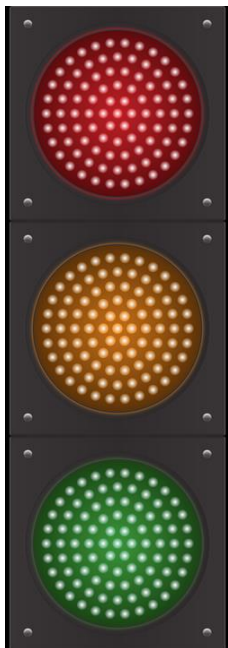
**Orange =: Unklar /Unsicher = Ansprechen – Bedürfnisse klären**

Ich bin nicht sicher. Ich weiss es nicht. Ich möchte etwas ändern. Es stört etwas. Ich will etwas klären oder abmachen. Ich fühle mich nicht bereit. Ich muss aufs WC. Ich bin am Nachdenken. Ich frage mich: Will ich das (noch)? Wie lange geht das noch? Darf ich was sagen?

**Grün = Klares Ja = Zustimmung ausdrücken und überprüfen**

Ich fühle mich wohl. Es macht Spass. Ich möchte mehr. Ich bin präsent. Es ist schön. Ich drücke mein Wohlbefinden aus. Ich achte auf die Gefühle des Gegenübers.

**Ampelfarben erkennen bei Anderen. Welche Körpersignale, Anzeichen kannst du wahrnehmen?**



**Rot = Klares Nein = keine Zustimmung = sofort stoppen**

Die Person geht zurück oder weg. Dreht sich weg. Wirkt abwesend. Verzieht das Gesicht. Reagiert nicht auf deine Fragen. Ist erstarrt. Scheint es nicht gut zu gehen. Sagt nein.

**Orange =: Unklar /Unsicher = Ansprechen – Bedürfnisse klären**

Die Person weicht aus, schaut weg. Ist angespannt. Ist zurückhaltend. Scheint nachzudenken. Du bist nicht sicher: Wie fühlt sich die andere Person? Möchte sie etwas Anderes? Hat sie Spass oder tut sie nur so?

**Grün = Klares Ja = Zustimmung ausdrücken und überprüfen**

Du hast gefragt. Die Person gibt ihre Zustimmung. Schaut dich an. Lächelt. Ist entspannt. Hat offensichtlich Spass. Geniesst es. Ist voll präsent. Du hast guten Kontakt zu ihr.