



- Aufgabe** > Unterschiedliche Distanzen einnehmen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler verstehen, dass Alkoholkonsum das Wahrnehmen und das Respektieren von Grenzen beeinflusst.  
> Sie erkennen den Zusammenhang von Alkoholkonsum und Risikosituation.  
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, ERG.5.4.a–d, ERG.5.6.d, WAH.4.2.d
- Ablauf** > 2 Gruppen bilden und in 2 Reihen einander gegenüber aufstellen lassen  
> 3 Übungen: aufeinander zugehen, Stopp sagen, ignorieren (siehe Kommentar)  
> Reflexion im Klassenverband
- Zeitbedarf** > 10 bis 15 Minuten
- Übung 1** Die Klasse in 2 Gruppen aufteilen und in 2 Reihen einander gegenüber aufstellen lassen. Der Abstand zwischen den beiden Reihen soll 4 bis 5 m betragen. Es stehen sich immer Gleichgeschlechtliche mit Blickkontakt gegenüber. Die Übung erfolgt ohne Worte. (Bei ungerader Zahl an Mädchen und Jungen erhalten die Überzähligen einen Beobachtungsauftrag: «Verfolge genau, was passiert!»)
- Die linke Reihe bleibt stehen und die rechte Reihe geht langsam auf ihr Gegenüber zu, bis dieses (individuell) ein Stoppzeichen gibt. In dieser Position stehen bleiben und die Distanz zueinander wahrnehmen.
- Übung 2** Zurück zur Ausgangslage. Dieselbe Reihe geht erneut auf ihr Gegenüber zu – mit dem Unterschied, dass sie das Stoppzeichen ignoriert und sich bis auf 20 cm nähert. Blickkontakt beibehalten. Distanz wahrnehmen, ohne zu reden.
- Übung 3** Dieselbe Ausgangslage wie Übung 2 einnehmen. Den Stoppbefehl ignorieren, ganz nahe an das Gegenüber herantreten, einen Arm um die Schulter legen und kurz so stehen bleiben. Das Gefühl der Distanzlosigkeit wahrnehmen.
- Fragen/Reflexion** > Wie habt ihr die unterschiedlichen Distanzen erlebt?  
> Was habt ihr empfunden, als der Stoppbefehl missachtet wurde und in der dritten Übung noch eine Körperberührung dazukam?  
> Wer hat dies schon einmal in Zusammenhang mit Alkoholkonsum erlebt und wie habt ihr reagiert?
- Hauptaussagen** Unter Alkoholeinfluss werden Grenzen oftmals nicht mehr respektiert oder auch nicht mehr wahrgenommen. Die Folge ist Distanzlosigkeit. Es kann zu unangenehmen Berührungen kommen. Man lässt eine Nähe zu, die man in nüchternem Zustand nicht tolerieren würde. Zudem ist oft zu beobachten, dass Betrunkene (Jugendliche und Erwachsene) «grölen», laut werden, blöde Sprüche von sich geben, eine «nasse» Aussprache haben, torkeln usw. Alkohol senkt die Hemmschwelle.