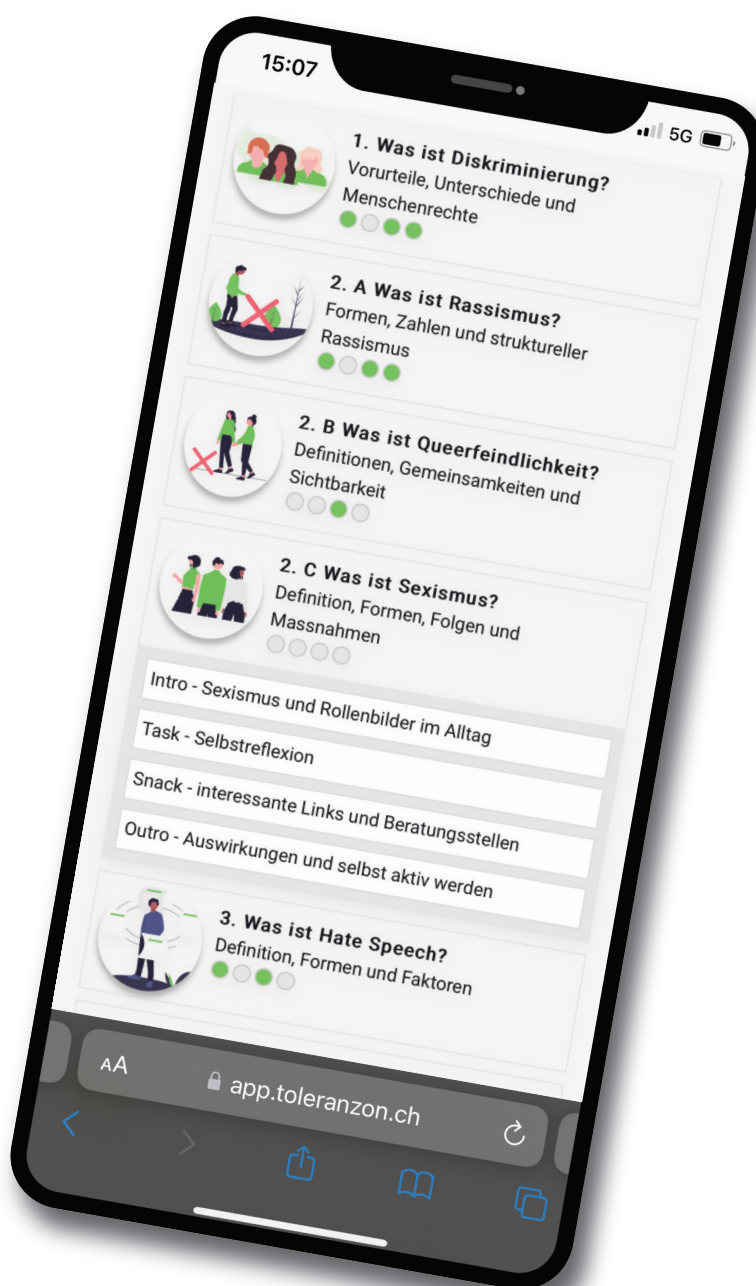


# Leitfaden zur Plattform ToleranzON

## Sexismus



TON

# Leitfaden zur Plattform ToleranzON

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort: Ausgangslage
2. Definition Hate Speech und Prinzipien der Plattform
3. Plattform ToleranzON: Konzept und Aufbau Module
4. Lernziele und Einsatzmöglichkeiten
5. Praktische Anwendung und Lektionsideen
6. Herausforderungen und Tipps zur Durchführung
7. Interaktive Übungen und Diskussionsfragen
8. Antirassistische Sprache und Glossar
9. Hilfe und Beratungsstellen
10. Weiterführende Informationen und Studien
11. Zusatzangebote von zischtig.ch und S E T mit Anregungen
  
12. Datenschutzkonzept
13. Danksagung
- Impressum

# 1. Vorwort: Ausgangslage

Im von der Schweizerischen Eidgenossenschaft in Auftrag gegebenen Bericht «Status Quo und Massnahmen zu rassistischer Hassrede im Internet» hat Dr. Lea Stahel deutlich gezeigt, dass in der Schweiz ein klarer **Ausbaubedarf von Präventionsmaterialien und Präventionsprogrammen zur Bekämpfung von Online-Hassrede** besteht. Unter Beobachtenden, Täter:innen und Betroffenen des Phänomens sind Jugendliche besonders häufig vertreten. Die **Auswirkungen** sind nicht zu unterschätzen: Laut Dr. Stahels Bericht gibt ein signifikanter Teil der Betroffenen an, mit **emotionalen und körperlichen Symptomen** zu kämpfen. Häufig kommt es auch zu einem Rückzug von den genutzten Plattformen. Wichtige Stimmen und Perspektiven gehen verloren. **Experimente haben zudem gezeigt, dass Beobachtende von Online-Hassrede zunehmend feindseliger denken und handeln.** Die demokratische Diskussionskultur im Internet ist durch beides bedroht. Das entspricht auch der Erfahrung der Organisationen zischtig.ch und S E T: Kinder und Jugendliche sind online immer wieder mit Hate Speech konfrontiert, etwa auf Social Media-Plattformen, in Games oder in Gruppenchats. **Das Thema betrifft dabei alle, sei es als Täter:innen, Opfer oder Beobachtende.** Auch in Schulklassen ist Rassismus online immer wieder ein Thema, zum Beispiel in Form von rassistischen Stickers, Bildern oder Witzen in Klassenchats oder rassistischen Kommentaren unter TikTok- oder YouTube-Videos. Kinder und Jugendliche berichten davon, dass rassistische Kommentare online oder der Versand von rassistischen Stickers «lustig» gemeint sind. **Gleichzeitig ist vielen Kindern nicht bewusst, dass sie sich online mit Rassismus und Queerfeindlichkeit strafbar machen können.**

Viele Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, sehen **Bedarf**, das Thema anzugehen – sei es in Schulklassen, Jugendgruppen oder individuell. Dabei stossen sie auf besondere **Herausforderungen**:

1. **Bestehende Materialien zum Thema Rassismus klammern Erscheinungen online** meist aus. Dabei sind Fachpersonen gerade mit wandelnden Onlinewelten der Kinder und Jugendlichen weniger vertraut als mit ihrer Offline-Lebenswelt und wären in diesem Bereich auf Hilfestellungen angewiesen. Dies insbesondere auch, weil die Kanäle, die Kinder nutzen und damit verbundene Trends sich sehr schnell verändern können. Für viele Lehrpersonen stellt sich die zusätzliche Problematik, dass Kinder hauptsächlich in ihrer Freizeit mit Hate Speech in Berührung kommen, etwa in vermeintlichen «Klassenchats», zu denen Lehrpersonen keinen Zugang haben.
2. Kinder begegnen Hate Speech häufig gerade auf Onlinekanälen wie TikTok oder Twitch, die nur äusserst selten von Erwachsenen aus dem direkten Umfeld der Kinder genutzt werden und diesen **weniger vertraut** sind. Auch diese Kanäle wandeln sich schnell.
3. Kindern und Jugendlichen, die selbst von Hate Speech **betroffen** sind oder bereits Täter:innen waren, kann es schwer fallen, sich vor anderen diesbezüglich zu öffnen. Betroffene brauchen eine gewisse Anonymität und sollten die Thematik im Idealfall im eigenen Tempo bearbeiten können. Daher kann es gerade in Klassensettings ohne zusätzliche Unterstützung eine besondere Herausforderung darstellen, Kinder nicht blosszustellen.
4. Bisherige Ansätze werden von vielen Kindern und Jugendlichen oft als **moralisierend** wahrgenommen, insbesondere wenn es um ihre eigene digitale Lebenswelt geht. Dies hat auch damit zu tun, dass Rassismus, Queerfeindlichkeit, Sexismus und Hate Speech äusserst komplexe und vielschichtige Themen sind. Es ist für Fachpersonen eine Herausforderung, einen Zugang zu finden, der verständlich, aber nicht moralisierend ist und damit von den Kindern und Jugendlichen nicht abgelehnt wird. Umso mehr benötigen Kinder und Jugendliche Lösungen, die umsetzbar sind. **Bestärkende Ansätze, die einfache Strategien aufzeigen und praktische Anleitungen bieten, fehlen bisher weitestgehend.**

5. Die Erfahrungen und das Vorwissen zum Thema bzw. die bereits vorhandene Sensibilisierung ist von Klasse zu Klasse und auch von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Es besteht eine **grosse Heterogenität**. Dies gilt auch für die technische Ausrüstung: Nicht alle Schulen und Familien sind technisch gleich gut ausgerüstet. Nicht alle Lehrpersonen bringen technisches Vorwissen mit.
6. Viele Kinder und Jugendliche sehen Hate Speech als Thema, das sie nicht betrifft, weil sie selbst nicht Opfer oder Täter:innen sind. Das **Bewusstsein** dafür, dass es sich um ein Thema handelt, von dem alle betroffen sind – und sei es nur als Beobachtende oder Mitglieder der Zivilgesellschaft, in der sich die Auswirkungen von Hate Speech zeigen – fehlt. Im klassischen Unterrichtsetting hat die individuelle Auseinandersetzung, die so eine Erkenntnis möglich macht, häufig kein Platz. Themen wie die persönliche Haltung und Selbstwirksamkeit kommen oft zu kurz.

Die Plattform ToleranzON schafft Abhilfe für diese Herausforderungen. Sie ermöglicht es allen Lehr- und anderen Fachpersonen und allen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ab der **5. Klasse bis zur Berufs- oder Mittelschule**, das Thema **Rassismus und Hassrede** zu bearbeiten und vertiefen, unabhängig von Vorwissen und auf jedem internetfähigen Gerät. Die Plattform ToleranzON basiert auf aktuellen Studien sowie der praktischen Unterrichtserfahrung von zischtig.ch und S E T. Alle Inhalte und Übungen wurden und werden in Klassen und Gruppen verschiedener Stufen eingesetzt und **getestet**. Die Grundpfeiler der Plattform sind ein **bestärkender Zugang** mit **praktischen Lösungen**, Schutz für Betroffene und eine gute **Verbindbarkeit** mit Übungen in der ganzen Gruppe.

ToleranzON kann neben **Schulen** auch in **sozialpädagogischen Institutionen**, auch in Jugendtreffs und **Jugendgruppen** sowie anderen Einrichtungen, genutzt werden. **Individuelle Zugänge** für einzelne Erwachsene und Jugendliche sind ebenfalls möglich. Das Projekt ist subventioniert und für Teilnehmende **kostenlos nutzbar**. Der Kurs kann sowohl im **Regelunterricht** in unterschiedlichen Fächern als auch im Rahmen von **Projektwochen** oder **Spezialprogrammen** eingesetzt werden. Er berücksichtigt die Lernziele des **Lehrplan 21** sowie verschiedener **Rahmenlehrpläne**. Die Plattform kann dabei als Ganzes eingesetzt werden, um rassistische Online-Hassrede vertieft zu behandeln oder **modularisiert** zu einzelnen Themen wie «Diskriminierung allgemein», «Rassismus allgemein», «Queerfeindlichkeit allgemein» oder «Sexismus». Das erlaubt auch, die Inhalte an **verschiedene Altersstufen** anzupassen.

## 2. Definition Hate Speech und Prinzipien der Plattform

Wir haben folgende Definition von Hate Speech als Basis genommen

Hate Speech bedeutet, dass Menschen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe abgewertet, beleidigt oder bedroht werden. Hate Speech kann sich sowohl an einzelne Personen als auch an ganze Gruppen richten.

Hate Speech und Hassrede werden hierbei synonym verwendet.

Die Plattform ToleranzON basiert auf folgenden Prinzipien:

### «Alle Menschen haben Vorurteile»

Wir alle sind mit Vorurteilen über andere Menschen und Menschengruppen aufgewachsen und davon geprägt, egal wie offen und tolerant wir sind.

Wir können uns unserer Vorurteile bewusst werden und an ihnen arbeiten.

Vorurteilsbewusst zu handeln bedeutet, nicht nach diesen Vorurteilen zu handeln.

### «Rassismus und Hate Speech geht uns alle an»

Ganz egal, ob wir selbst direkt betroffen sind oder nicht: als Mitglieder dieser Gesellschaft ist es unsere Pflicht, uns mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Dabei geht es um Menschenrechte und die Basis unserer Demokratie.

### «Jede:r kann etwas gegen Rassismus und Hate Speech tun»

Wir stehen Rassismus und Hate Speech nicht machtlos gegenüber.

Jede Person kann konkrete Dinge tun, um sich dagegen einzusetzen.

Tut jede:r etwas, kann auch aus kleinen Veränderungen etwas Grosses entstehen.

### Hinweis

Wir empfehlen Ihnen, vor dem Einsatz der Plattform und des ergänzenden Materials das [Kapitel 6](#) dieses Leitfadens, «Herausforderungen und Tipps», zu lesen.

### 3. Konzept und Aufbau ToleranzON

Das Konzept von ToleranzON setzt auf folgende Punkte, um den Herausforderungen rund um das Thema Rassismus und Hassrede zu begegnen.

#### **Lebensweltbezug**

Es wird mit aktuellen Beispielen aus der Lebenswelt der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen gearbeitet. Es werden explizit auch Kanäle berücksichtigt, die Erwachsene aus dem direkten Umfeld häufig nur wenig kennen und demzufolge kaum Hilfestellung dazu geben können. Zudem werden aktuelle Phänomene auch inhaltlich aufgenommen, so etwa die Rechtfertigung, es sei nur «lustig» gemeint gewesen.

#### **Zugänglichkeit**

Unabhängig von Betriebssystem oder technischer Ausstattung kann der Onlinekurs auf Smartphones, Tablets oder Computern durchgeführt werden. Das Angebot kann auch ausserhalb des schulischen Kontextes eingesetzt werden, beispielsweise in der Jugendarbeit oder in sozialpädagogischen, stationären Einrichtungen.

#### **Modularisierung und Heterogenität**

Die Lehrperson kann je nach Vorwissen und Stand der Klasse auswählen, welche (Teil-)themen zu behandeln sind. Mit dem zusätzlichen Unterrichtsmaterial ist ein weiterer Zuschnitt möglich. Die Teilnehmenden können die Plattform im eigenen Lerntempo bearbeiten. Der Fortschritt wird laufend gespeichert.

#### **Altersgerechte Vermittlung**

Die Videos sind bestärkend statt moralisierend ausgelegt. Mit kurzer Dauer, jungen Moderator:innen und Animationen greifen sie die Sehgewohnheiten der Zielgruppe auf und sind leicht verständlich. Der Fokus wird auf Lösungen und Strategien gelegt, die mit geringem Aufwand umsetzbar sind. Praktische Anleitungen werden vermittelt.

#### **Individuelle Auseinandersetzung**

Über die Tasks bringen sich alle Teilnehmenden selbst ein und lösen Aufgaben. Die Lehrperson kann in einer Übersicht den individuellen Lernfortschritt verfolgen. Jede:r Teilnehmende erhält dafür einen eigenen personalisierten Zugang. Auch die persönliche Haltung und Selbstwirksamkeit werden thematisiert. So wird ein Bewusstsein dafür geschaffen, dass das Thema alle angeht.

#### **Austausch**

Über die eingebauten Umfragen im Live-Modus ist trotz Anonymität ein Austausch gewährleistet. Über das ergänzende Unterrichtsmaterial kann zudem auch in der Gruppe weiter gearbeitet werden.

#### **Schutz**

Umfragen finden anonym statt. So sind direkt Betroffene geschützt und werden nicht blossgestellt. Jede:r Teilnehmer:in hat einen eigenen Zugang mit personalisiertem Code. Auf die Plattform kommt nur, wer einen Zugang hat. Die Teilnehmenden können zudem in ihrem eigenen Tempo arbeiten und Pausen einlegen, wenn ihnen etwas zu nahe geht.

#### **Feedback und Nachhaltigkeit**

Die Lehrperson erhält nach Abschluss des Onlinekurs ein Feedback zur Gesamtklasse. Dadurch kann sie wichtige Themen noch einmal aufgreifen, repetieren und vertiefen. Insbesondere das ergänzende Unterrichtsmaterial (Übungen und Diskussionsfragen) gibt Gelegenheit, das Thema später erneut aufzugreifen und für eine nachhaltige Vermittlung zu sorgen.

Die Module von ToleranzON folgen jeweils dem gleichen Aufbau:

#### **Intro (Sensibilisierung/Information)**

Junge Moderator:innen vermitteln in Kurzvideos das wichtigste Wissen und ermöglichen einen Einstieg in den jeweiligen Themenblock.

#### **Task (Analyse/Reflexion)**

Die Teilnehmenden lösen Übungen, um das Gelernte zu vertiefen/anzuwenden und setzen sich mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen anderer auseinander.

#### **Snack (Weiterführendes)**

Als zusätzliche Motivation gibt es hier spannende Umfragen oder Links zu tollen Websites und Projekten, bei denen die Lernenden selbst aktiv sein können.

Der Zugang hier ist bewusst spielerisch gewählt. Die Snacks basieren auf Freiwilligkeit.

Hier finden sich aber auch zahlreiche Ressourcen für Lehrpersonen, um die Themen zu vertiefen und in der Klasse/Gruppe gemeinsam weiterzuarbeiten.

#### **Outro (Anwendung)**

Ein Kürzestvideo gibt zum Abschluss jedes Themas die wichtigsten Tipps und Strategien zum Umgang mit und Einsatz gegen Hate Speech auf den Weg oder beleuchtet weitere wichtige Unterthemen.

Die Plattform ist so aufgebaut, dass sie von Lernenden komplett individuell und im eigenen Lern-tempo gelöst werden kann. **Die Lehrperson oder Gruppenleitung kann für jedes Gruppenmitglied nachverfolgen, welche Videos geschaut und welche Übungen gelöst wurden.** Die Intro- und Outrovideos können alternativ auch in der Klasse/Gruppe gemeinsam im Rahmen des Live-Modus geschaut und diskutiert werden. Zusätzliche Vertiefungen des Themas, gemeinschaftlich in der Gruppe, sind durch Übungen und Diskussionen möglich. **Auf der Plattform finden Sie Vorschläge für Diskussionsfragen und für interaktive Übungen (s. [Kapitel 7](#)).** Der Kurs kann entweder komplett durchgearbeitet werden, oder es können auch nur einzelne Themenblöcke bearbeitet oder einzelne Videos mit der Klasse/Gruppe angeschaut werden (s. Lektionspläne [Kapitel 4](#)).

**Das ergänzende Unterrichtsmaterial ermöglicht der Lehrperson, das Thema aufzugreifen und Emotionen, Erkenntnisse und Fragen von Lernenden zu bearbeiten, um für eine nachhaltige Vermittlung zu sorgen.**



# Inhaltsangaben Module und Themenblöcke

## I. Was ist Diskriminierung?

- Intro: Vorurteile**  
Was sind Vorurteile? Was ist Diskriminierung? Ist Ungleichbehandlung dasselbe wie Diskriminierung? Was heisst Rassismus, Sexismus und Ableismus?
- Task: Umfrage**  
Auseinandersetzung mit eigenen Diskriminierungserfahrungen und eigenen Vorurteilen
- Snack: Informationskanäle**  
Folgeempfehlungen für Social Media und YouTube  
Thema Diskriminierung und unterschiedliche Perspektiven.
- Outro: Menschenrechte**  
Was haben Menschenrechte mit Diskriminierung zu tun?  
Wieso gibt es immer noch Diskriminierung?  
Haben alle Menschen Vorurteile?  
Was kann man gegen die eigenen Vorurteile zu tun?

## II.a Was ist Rassismus?

- Intro: Rassismus allgemein**  
Was ist Rassismus? Welche Unterformen von Rassismus gibt es?  
Können positive Aussagen rassistisch sein?  
Gibt es in der Schweiz auch Rassismus?
- Task: Erfahrungsberichte**  
Einordnen und Auseinandersetzen mit Erlebnisberichten von Rassismus-betroffenen; «Rassismustest», der bei der Einordnung von Aussagen hilft.
- Snack: Rassismus in der Schweiz**  
Beiträge zu Rassismus in der Schweiz (SRF und chasnuemghoere.ch)
- Outro: Struktureller Rassismus**  
Braucht es für Rassismus eine Absicht?  
Was ist struktureller Rassismus?  
Was kann man dagegen tun?

## II.b Was ist Queerfeindlichkeit?

- Intro: Queerfeindlichkeit**  
Was heisst eigentlich queer? Welche Unterformen von Queerness gibt es?  
Passt dieses Wort für alle? Und was ist Queerfeindlichkeit?
- Task: Erfahrungsberichte**  
Einordnen und Auseinandersetzen mit Erlebnisberichten von Betroffenen von Queerfeindlichkeit; «Queerfeindlichkeitstest», der bei der Einordnung von Aussagen hilft
- Snack: Queerness erklärt**  
Beiträge zu Queerness in der Schweiz und im nahen Ausland (SRF und andere)
- Outro: Was ist «normal»?**  
Gibt es so etwas wie «normal», wenn wir über Geschlechteridentität oder sexuelle und romantische Orientierung sprechen?  
Wie ist das in verschiedenen Zeiten und Kulturen? Und wie sieht es eigentlich in der Natur aus?  
Und warum ist es wichtig, dass Queerness sichtbar ist?

## II.c Was ist Sexismus?

- Intro: Sexismus**  
Was bedeutet eigentlich Sexismus?  
Was sind Rollenbilder?  
Wie zeigt sich Sexismus im Alltag?
- Task: Erlebnisse**  
Auseinandersetzen mit den eigenen Sexismus-Erfahrungen und Reflexion des eigenen Verhaltens im Internet
- Snack: Wo Sexismus zu finden ist**  
Beiträge zu Sexismus in der Schweiz und im nahen Ausland (Texte und Videos)
- Outro: Auswirkungen von Sexismus**  
Was sind die Folgen von Sexismus? Was kann ich als betroffene Person tun?

## III. Was ist Hate Speech?

- Intro: Hate Speech allgemein**  
Was ist Hate Speech? Gegen wen richtet sich Hate Speech?  
Wo gibt es Hate Speech?  
Was zählt als Hate Speech? Wer ist von Hate Speech betroffen?
- Task: Umfrage**  
Eigene Erfahrungen mit Hate Speech: Beobachtung, Betroffenheit, Verbreitung und Kanäle
- Snack: Spannende Dokus**  
Beiträge zu Hate Speech (SRF und #funk)
- Outro: Ein Internetproblem?**  
Ist das Internet schuld an Hate Speech?  
Warum kann sich Hate Speech im Internet so schnell verbreiten?  
Was ist die Megafonwirkung?  
Und was bedeutet Enthemmung?

## IV. Auswirkungen von Hate Speech?

- Intro: Auswirkungen auf Einzelne**  
Welche Auswirkungen hat Hate Speech?  
Was kann Hate Speech bei den Betroffenen auslösen?  
Was passiert mit Beobachtenden?  
Was ist «Silencing»?  
Und was bedeutet Desensibilisierung?
- Task: Empathie**  
Empathieübung und Einschätzen von Auswirkungen auf Betroffene, Beobachtende und Täter:innen
- Snack: Aktuelle Studien**  
Eigene Gefühle und Hate Speech in Bezug zur aktuellen JAMESfocus Studie (2021)
- Outro: Auswirkungen auf die Gesellschaft**  
Warum geht Hate Speech uns alle an?  
Was sind die Auswirkungen von Hate Speech auf unsere Gesellschaft?  
Wie kann Hate Speech der Demokratie schaden?

## V. Massnahmen gegen Hate Speech?

Intro: **Gesetze und Umsetzung**

Gibt es ein Gesetz gegen rassistischen Hate Speech?

Wieso gibt es trotz Verboten Hate Speech im Internet?

Was tun Plattformen und Apps dagegen?

Und was macht der Staat?

Wieso braucht es uns alle?

Task: **Einordnen**

Bewerten und Begründen von Massnahmen

Snack: **Cooler Projekte**

Bestehende Projekte mit möglicher Beteiligung

(Bot Dog von stophatespeech.ch)

Outro: **Nur Spass?**

Warum gilt «es war nur Spass» nicht als Ausrede bei Rassismus?

Wie ist es bei Stickers und Memes?

Warum sagen Betroffene nicht immer ihre Meinung?

## VI. Mache nicht mit bei Hate Speech!

Intro: **Werde nicht Täter:in**

Wieso verbreiten Menschen Hate Speech?

Was kannst du tun, um dich nicht mitreissen zu lassen?

Worauf solltest du beim Weiterverbreiten von Inhalten achten?

Task: **Deine Regeln**

Sammlung eigener Prinzipien für den Online-Umgang

Snack: **Fake News**

Gute Seiten zu Fake News (mimikama.at) und Video zu guter Gesprächskultur

(Carolin Kebekus-Show)

Outro: **Meinungsfreiheit**

Was bedeutet Meinungsfreiheit?

Wo sind die Grenzen der Meinungsfreiheit?

Ist Hate Speech nicht durch die Meinungsfreiheit geschützt?

Was sollte man beachten, wenn man sich für seine

Meinung einsetzen möchte?

## VII. Schütze dich vor Hate Speech!

Intro: **Tipps für Betroffene**

Was kannst du tun, um dich vor Hate Speech zu schützen?

Wie kannst du mit Hater:innen umgehen?

Was kannst du machen, wenn du von Hate Speech betroffen bist?

Task: **Emotionen**

Mood Management: Offline-Alternativen zum Umgang

mit Wut/Traurigkeit sammeln

Snack: **Einstellungen**

Videoanleitungen zu den wichtigsten Kontoeinstellungen

auf Instagram, TikTok, Snapchat und Roblox

Outro: **Hilfe holen**

Wieso ist Hilfe holen so wichtig?

Wieso brauchen Menschen Hilfe?

Was kann helfen?

Und wo kann man Hilfe holen?

Kann jede Person helfen?

## VIII. Wehre dich gegen Hate Speech!

**Intro: Tipps**

Wieso ist es wichtig, sich gegen Hate Speech zu wehren?

Wer kann sich gegen Hate Speech wehren?

Was sind die wichtigsten Grundregeln, um sich gegen Hate Speech zu wehren?

Was kann man gegen Hate Speech tun?

**Task: Gegenrede**

Counter Speech üben und Gegenreden verfassen

**Snack: Coole Projekte**

Bereits bestehende Counter Speech-Projekte

(no-hate-speech.de, ichbinhier.eu und reportonline racism.ch)

**Outro: Don't Feed the Trolls**

Welche Arten von Täter:innen gibt es?

Was ist ihre Motivation?

Welche Strategie gegen Hate Speech funktionieren in welcher Situation?

## 4. Lernziele und Einsatzmöglichkeiten

Neben dem **Regelunterricht** kann die Plattform und das dazugehörige Informationsmaterial auch für **Klassenstunden** eingesetzt werden. Daneben eignet es sich insbesondere auch für **Projektwochen** zu Themen wie Vielfalt, Toleranz, Menschenrechte, Demokratie oder Medienkompetenz sowie **Präventionswochen**, für die ganze Schule oder einzelne Klassen.

Ebenso kann die Plattform genutzt werden, um einzelnen Schüler:innen **Zusatzaufgaben** zu geben, als Vorbereitung auf **Vorträge** und **Gruppenarbeiten** oder um **Ausfälle** zu überbrücken bzw. zum **Spetten**. Die Plattform ist gut für **selbstorganisiertes Lernen** und **Fernlernen** geeignet und kann auch von zuhause aus bearbeitet werden.

Die **Übungen** und **Videos** bieten sich zudem auch für den Einsatz in der **Schulsozialarbeit**, in der **Jugendarbeit** sowie für die beratende Arbeit mit betroffenen Jugendlichen an.

Durch die Modularisierung können bei Bedarf auch nur einzelne **Übungen** und **Videos** eingesetzt werden.

### Zyklus 2

Durch die Arbeit mit den Lernvideos und den interaktiven online Lernaufgaben auf der online Lernplattform ToleranzON können Schüler\*innen

- sich in andere Menschen hinein versetzen und deren Gefühle, Bedürfnisse und Rechte respektieren und sich für sie einsetzen (z.B. bei Streit, Mobbing). ↗ NMG.10.1.f
- ethisch problematische Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten und einen Standpunkt einnehmen. ↗ NMG.11.4.d
- Folgen medialer und virtueller Handlungen erkennen und benennen (z.B. Identitätsbildung, Beziehungspflege, Cybermobbing). ↗ MI.1.1.c

### Zyklus 3

Durch die Arbeit mit den Lernvideos und den interaktiven online Lernaufgaben auf der online Lernplattform können Schüler:innen rassistische Online-Hassrede

- erkennen (↗ ERG 2.2.d)
- diese auf Inhalte wie Vorurteile, Feindbilder, politische Interessen analysieren (↗ ERG 5.5.d)
- und deren Wirkung beschreiben (↗ MI 1.1.c)

In den interaktiven Übungen in der Klasse werden die folgenden BNE Kompetenzen eingeübt:

- Perspektivenwechsel einnehmen (Betroffene von Rassismus)
- Eigene und fremde Werte reflektieren (Vorstellung von Gerechtigkeit)
- Handlungsspielräume erkennen, um Verantwortung zu übernehmen (sich engagieren gegen online Rassismus)

Durch die Arbeit mit den Lernvideos und den interaktiven online Lernaufgaben auf der online Lernplattform können Schüler:innen

- zwischen Humor, Intoleranz und strafbarem Rassismus unterscheiden (↗ ERG 5.5.e)
- sich und andere vor online Rassismus schützen (↗ ERG 1.2.c)

## Sek II

An Gymnasien und in der Berufsbildung können die Unterrichtsmaterialien im Fach Medienbildung und im Aspekt Ethik zum Einsatz gelangen. Daneben ist ein Einsatz insbesondere in den Fächern Allgemeinbildender Unterricht ABU, Geschichte, Geografie, Philosophie–Psychologie–Pädagogik, in Religion, Ethik und Kulturen, und im Deutschunterricht gut möglich.

## 5. Praktische Anwendung

Eine ausführliche Anleitung zur Anmeldung finden Sie unter:

→ [www.toleranzon.ch/info](http://www.toleranzon.ch/info)

### Technische Voraussetzungen

- ein digitales Gerät pro Teilnehmer:in (Laptops, Tablets, aber auch eigene Geräte der Lernenden wie etwa Smartphones einsetzbar)
- WLAN-Verbindung im Schulzimmer oder mobile Daten der Lernenden
- Im Idealfall ein Paar Kopfhörer pro Teilnehmer:in oder alternativ Beamer/Leinwand zum gemeinsamen Anschauen der Lernvideos
- Für den erleichterten Zugang verfügen die Videos über Untertitel. Die Audios/ Testimonials zu den Rassismuserfahrungen sind zusätzlich in Textform verfügbar. Diese finden Sie im Kurs innerhalb des Moduls 2. Was ist Rassismus unter Task.

Sobald die Teilnehmenden ihren individuellen Zugangscode erhalten haben, können sie sich selbstständig einloggen. Diese Zugangscodes erhält die Lehrperson bzw. Gruppenleitung nach der Anmeldung via Mail.

### Zeitlicher Aufwand

Die Videos dauern jeweils 5–10 Minuten, die Übungen je nach Stufe durchschnittlich 5–15 Minuten und für die Snacks kann beliebig viel Zeit eingesetzt werden.

Die Module sowie das Begleitmaterial von ToleranzON können frei kombiniert werden, um es den Bedürfnissen verschiedener Stufen, Gruppen und Settings anzupassen. Die Videos (ca. 5–10 Minuten) eignen sich gut als Lektionseinstiege auch zu eigenen Lektionen, die Übungen (10–45 Minuten) können gut zur Rhythmisierung verwendet werden. Einsetzbar ist beides auch eigenständig und unabhängig von der restlichen Plattform. Die Diskussionsfragen können auch im Sinne einer Lernkontrolle oder einer Lernstanderfassung genutzt werden.

Die Lektionspläne sind lediglich Vorschläge von möglichen Varianten. Wird die Plattform in mehreren Lektionen eingesetzt, können die Lernenden einfach dort weiterarbeiten, wo sie das letzte Mal aufgehört haben. Ihre Eingaben werden laufend gespeichert.

## 6. Klasse Primarstufe, eine Lektion

### Fokus: Diskriminierung

Dauer	Inhalt	Form	Material	Bemerkungen
5'	Begrüssung und Austeilen Logins	Plenum	Loginblätter, Tablets, Kopfhörer	Die LP verteilt den SuS ihr persönliches Login
15'	Modul 1: Diskriminierung	Selbstständige Einzelarbeit	Loginblätter, Tablets, Kopfhörer	Die Schnellen beschäftigen sich mit den Snacks intensiver mit dem Thema
15'	Gruppenübung «Gemeinsamkeiten»	Plenum		Anleitung durch die LP
10'	Nachbesprechung, Abschluss	Plenum		

## 2. Klasse Oberstufe, Doppellektion

### Fokus: Hate Speech

Dauer	Inhalt	Form	Material	Bemerkungen
5'	Begrüssung und Austeilen Logins	Plenum	Loginblätter, eigene Handys und Schultablets, Kopfhörer	Die LP verteilt den SuS ihr persönliches Login
30'	Module 3–5	Selbstständige Einzelarbeit	Loginblätter, eigene Handys und Schultablets, Kopfhörer	Die Schnellen beschäftigen sich mit den Snacks intensiver mit dem Thema
15'	Diskussionsfragen	«Kleingruppen»	«Diskussionsfragen»	In Kleingruppen besprechen die SuS die Diskussionsfragen zu Modul 3 und 4.
15'	Gruppenübung inkl. Reflektion	Zweiergruppen und Plenum	«Gruppenübungen»	Zu zweit machen die SuS die Übung, danach wird im Plenum die Verbindung zum Thema besprochen.

## Berufsschule, eine Lektion

### Fokus: offen

Dauer	Inhalt	Form	Material	Bemerkungen
5'	Begrüssung und Austeilen Logins	Plenum	Loginblätter, Laptops, Kopfhörer	Die LP verteilt den Lernenden ihr persönliches Login
30'	Alle Module offen	Selbstständige Einzelarbeit	Loginblätter, Laptops, Kopfhörer	Die Lernenden suchen sich die Module nach Eigeninteresse aus.
10'	Diskussionsfragen und Abschluss	Plenum	«Diskussionsfragen»	Die Lernenden besprechen 2 von der Lehrperson ausgesuchte Diskussionsfragen.

## 6. Herausforderungen und Tipps zur Durchführung

Rassismus, Hate Speech, Queerfeindlichkeit und Sexismus sind komplexe und sensible Themen, die von Fachpersonen einiges an Fingerspitzengefühl erfordern. Eine nicht abschliessende Liste der wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt, finden Sie hier:

### **Es gibt möglicherweise Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene in der Klasse, die von Diskriminierung betroffen sind.**

Gehen Sie sensibel an das Thema heran und gestalten Sie Gesprächsrunden für den offenen Austausch und die Reflexion des Themas mit den Lernenden. Stellen Sie Aufgaben, in denen auch berichtet werden darf, was man von anderen gehört oder in den Medien gesehen hat. Persönliche Geschichten oder Beispiele, die Diskriminierung reproduzieren, sollen keinen Raum erhalten und als «diskriminierende Aussage» oder «reproduzierte Diskriminierung» verortet werden. Stellen Sie es frei, auch eigene Beispiele und Erfahrungen zu nutzen. Wenn Betroffene sich sicher fühlen und sich bereit dazu fühlen, tun sie das in der Regel von sich aus. Besprechen Sie im Voraus unbedingt die Grenzen, gerade im Bereich von Debatten. Bestimmen Sie gemeinsam mit der Klasse für alle geltende Regeln.

### **Kinder oder Jugendliche einer bestimmten sexuellen oder romantischen Orientierung oder Genderidentität sind keine Expert:innen zu Queerfeindlichkeit.**

### **Kinder oder Jugendliche einer bestimmten Hautfarbe oder Herkunft sind keine Expert:innen zu Rassismus.**

Erklären Sie dennoch, dass nicht alle von Queerfeindlichkeit und anderen Formen von Diskriminierung gleich betroffen sind: wenn man selbst nicht betroffen ist, entgeht einem vieles, umso wichtiger ist es auf Betroffene zu hören, wenn sie von ihren Erfahrungen berichten. Stecken sie im Vorfeld einen Rahmen ab und schaffen sie Safe Spaces, indem sie vereinbaren, welche Wörter und Aussagen okay sind und welche nicht. Zwingen Sie niemanden zu Äusserungen oder dem Erzählen von eigenen Erfahrungen. Machen Sie deutlich: Jede\*r kann sich einbringen, niemand muss. Respektieren Sie, wenn Betroffene das Gespräch nicht fortführen möchten.

### **«Wir und die Anderen»-Formulierungen grenzen Betroffene aus**

Vermeiden Sie es, eigene Eigenschaften als Norm zu verwenden: Verzichten Sie auf Formulierungen wie «andere» Hautfarben, «andere» Herkunft oder «andere» Religion, um Rassismus oder «andere sexuelle Orientierung» oder «andere Genderidentität» um Queerfeindlichkeit zu erklären. Vermeiden sie insbesondere Formulierungen wie «(nicht) normal» oder «im falschen/richtigen Körper». Diese Formulierungen implizieren bereits eine Norm. Gehen Sie insbesondere nicht von einer biologischen Norm aus und vermeiden sie Begriffe wie «von Natur aus» oder «natürlicherweise». Weisen Sie darauf hin, dass es auch in den Weltreligionen unterschiedliche Auslegungen gibt.

### **Sexuelle oder romantische Orientierung und Gender-Identität sind nicht dasselbe**

Fälschlicherweise wird die sexuelle und romantische Orientierung oft mit der Gender-Identität gleichgesetzt. Dabei handelt es sich aber um zwei unterschiedliche Dinge. Mehr zu dieser Differenzierung finden Sie im Intro-Video «Was ist Queerfeindlichkeit?».



## «Das ist doch lustig?!»

Einwände kommen von Kindern und Jugendlichen häufig in Zusammenhang mit Themen wie Humor und Meinungsfreiheit. Sehen Sie sich als Vorbereitung «Video 5d Outro» und «Video 6d Outro» an. Die Anonymität innerhalb der Gruppe auf der Plattform schafft für die Kinder und Jugendlichen einen sicheren Raum, in dem sie sich über eigene Erfahrungen und Vorurteile äussern können. Beachten Sie dies in Bezug auf das Feedback zur Klasse, die Sie als Gruppenleitung erhalten. Entscheiden Sie sorgfältig, ob und welche Antworten sie mit der Klasse oder Gruppe teilen wollen und wie diese Resultate gemeinsam mit den Lernenden reflektiert werden sollen.

## Betroffene erhalten Gehör und eine Stimme

Es kann sich lohnen, den Schüler:innen das Angebot zu machen, auf Sie zuzukommen, wenn sie als Betroffene mit Begriffen nicht einverstanden sind. Gleichzeitig ist es wichtig, Kindern und Jugendlichen, insbesondere Betroffenen, eine Sprache zu geben, mit der sie gemachte Erfahrungen benennen können. Wichtig ist auch, zu betonen, dass über Unterschiede und Vielfalt von Menschen gesprochen werden darf; dies ist nicht dasselbe wie Vorurteile zu verbreiten.

Nicht alle Menschen, die nicht cis und hetero sind, empfinden den Begriff «queer» als passend; das gilt es zu respektieren. Dasselbe gilt für den Begriff «Queerfeindlichkeit». Halten Sie Anlaufstellen für Betroffene bereit und erwähnen Sie Ressourcen. Verweisen Sie auf die Schulsozialarbeit oder weitere Fachstellen. Machen Sie Angebote als Vertrauensperson und gefährden Sie niemanden durch Fremd-Outing.

## Queerfeindlichkeit ist kein Jugendphänomen

Es wird genauso von Erwachsenen aller Altersklassen und Schichten betrieben. Queerfeindlichkeit ist ein gesamtgesellschaftliches Problem, für deren Lösung es uns alle braucht. Das macht auch deutlich, dass Queerfeindlichkeit alle etwas angeht, nicht nur die direkt Betroffenen.

## Begriffe sowie Selbst- und Fremdbezeichnungen wandeln sich

Gleiches gilt auch für die Kindern und Jugendlichen genutzten Apps. Lassen Sie auch zu, dass Betroffene selbst die Begriffe wählen, mit denen sie sich bezeichnen möchten. Das gilt auch für alle in diesem Leitfaden und auf der Plattform verwendeten Begriffe. Konsultieren Sie dazu auch Punkt 8 «Sprache und Glossar». Sie müssen nicht Expert\*in sein, um das Programm durchzuführen. Es ist in Ordnung, wenn sie sich zu bestimmten Themen und Fragen erst noch informieren müssen und nicht alles wissen. Dies kann auch den Jugendlichen so kommuniziert werden.

Achten Sie insbesondere auf Klein- und Grossschreibung bzw. differenzieren Sie zwischen Nomen und Adjektiven: etwa trans Menschen statt Transmenschen (vgl. hierzu exemplarisch den Unterschied in der Wahrnehmung zwischen «ein kleiner Mensch» und «ein Kleiner»).

## Online oder Real?

Sprechen Sie nicht von «realer» Welt oder «echtem» Leben in Abgrenzung zur Onlinelebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Beide Bereiche sind echt und die Übergänge fließend. Kritisieren sie die Onlinekanäle der Kinder und Jugendlichen nicht einseitig. Lassen Sie sich die Faszination dahinter erklären. Gerade für queere Jugendliche stellt das Internet zudem eine wichtige Ressource dar, um an Informationen zu gelangen und sich zu vernetzen.

## Pädagogik zur Ermutigung und Didaktik der kleinen Schritte

Das Thema kann überfordern und Hoffnungslosigkeit auslösen. Machen Sie deutlich, dass es nicht darum geht, das Problem alleine zu lösen, aber dass jede:r einen Teil zur Lösung beitragen kann. Versuchen Sie eine Gratwanderung zwischen ermutigen und nicht verharmlosen zu leisten. Zeigen Sie Auswirkungen von Rassismus und Hate Speech auf, aber auch Lösungen und Strategien. Machen Sie den Kindern und Jugendlichen deutlich, dass sie nicht das ganze Internet oder gar die ganze Welt retten müssen und dass es vollkommen normal ist, dass man sich nicht in jeder Lage wehren kann, aber dass es gute Möglichkeiten gibt, im Kleinen anzusetzen, etwa auf der eigenen Lieblingsplattform oder in den Kommentarspalten von Videos oder Influencer:innen, die man besonders cool findet. So oder so, Pausen und Auszeiten sind wichtig. Es geht nicht um ein schnelles Abhaken aller Probleme, sondern ums Dranbleiben.

## 7. Interaktive Übungen und Diskussionsfragen

Die Gruppenübungen und Diskussionsfragen finden Sie auch auf der Plattform ToleranzON in der Gruppenleitungsansicht.

Modul und Übung	Schulstufe	Kernthema	Dauer	Material
<b>1. Was ist Diskriminierung?</b>				
Gemeinsamkeiten	alle	Gemeinsamkeiten und Unterschiede	10–15'	keines
Privilegien	Sek 1/2	Rassismus als Machtssystem	15–20'	Liste der Privilegien
Herkunft	alle	Kulturelle und soziale Vielfalt	15–20'	Karte, Wolle, Pinnwand, Fotos der der SuS
<b>2.</b>				
<b>a Was ist Rassismus?</b>				
Abstimmung	Sek 1/2	Sich positionieren zu Rassismus	10–15'	Karten Ja/Nein/Ich enthalte mich, Frageliste
Interessengruppen	alle	Betroffene kommen zu Wort	25–30'	Papier und Stifte, Liste von Opfergruppen
<b>b Was ist Queerfeindlichkeit?</b>				
Abstimmung	Sek 1/2	Sich positionieren zu Queerfeindlichkeit	10–15'	Karten Ja/Nein/Ich enthalte mich, Frageliste
Interessengruppen	alle	Betroffene kommen zu Wort	25–30'	Papier und Stifte, Liste von Opfergruppen
<b>c Was ist Sexismus?</b>				
Abstimmung	Sek 1/2	Sich positionieren zu Sexismus	10–15'	Karten Ja/Nein/Ich enthalte mich, Frageliste
Debatte	Sek 1/2	Meinungen bilden und vertreten	30–45'	Papier und Stifte
Zukunftswerksatt	alle	Gesellschaftliche Zusammenhänge und innovatives Denken	45–90'	Papier und Stifte
Flirten	Sek 1/2	Respekt, Erfolgsdruck und Grenzen beim Flirten kennenlernen	30–45'	Papierbogen, Filzstifte
Zivilcourage	Sek 1/2	Sexuelle Übergriffe erkennen und den Mut finden sich dagegen auszusprechen	30–45'	Kopiervorlage
<b>3. Was ist Hate Speech?</b>				
Spiegelkabinett	alle	Perspektivenübernahme	10–15'	keines
Kritik ertragen	alle	Kritikfähigkeit einüben	30–45'	1 Holzbrett, 1 Hammer, Nägel, Karteikarten
<b>4. Auswirkungen von Hate Speech?</b>				
Welche Rolle spiele ich?	Sek 1/2	Selbstreflexion und Rollenverhalten	15–30'	Klebezettel und Stifte
Hinter dem Rücken	alle	Konzentration und Kooperation	5–10'	kleiner Ball oder Glocke oder Schlüsselbund
Wutzeichnung	alle	Umgang mit Emotionen	20–30'	Zeichnungspapier und Wachsmalkreiden
Meine Tür	alle	Selbstreflexion	20–30'	Zeichnungspapier und Wachsmalkreiden

Modul und Übung	Schulstufe	Kernthema	Dauer	Material
<b>5. Massnahmen gegen Hate Speech?</b>				
Klassenklima	Zyklus 2; Sek 1	Klassengemeinschaft stärken	20–30'	Klassenregeln, Zahlenstrahl, Post-it, Stifte
<b>6. Mache nicht mit bei Hate Speech!</b>				
Kreissspiel	alle	Umgang mit Aggressionen	10–15'	Zeitung, Papierklebband, Abfallkorb
Lobeshymne	alle	Respekt und Freundlichkeit	10–20'	Papier und Stifte
<b>7. Schütze Dich vor Hate Speech!</b>				
Achterbahn	alle	Kooperation und Koordination	5–10'	Ball
Rosenbusch- zeichnung	alle	Selbstreflexion	30–45'	Zeichnungspapier und Wachsmalkreiden
<b>8. Wehre Dich gegen Hate Speech!</b>				
Aufstehen	alle	Kooperation und Spannungsabbau	5–10'	keines
5 Finger, 5 Komplimente	alle	Respekt und Empathie	30'	buntes Papier, Stifte, Scheren
Schiebekampf	alle	Selbstbehauptung, Respekt	10'	Papierklebeband

## Sie sind auf der Suche nach weiteren Übungen?

Unterrichtsmaterialien von «No Hate Speech Movement» (Sek I und Sek II)  
→ <https://rm.coe.int/16806f9b35>

Unterrichtsmaterialien von Freelance (Sek I und Sek II)  
→ <https://be-freelance.net/de/unterrichtsmaterialien/digitale-medien/hate-speech>

Unterrichtsmaterialien des EFWI (Sek I und Sek II)  
→ [http://medienundbildung.riversite.eu/fileadmin/dateien/Material/SCHULE\\_mittendrin\\_Broschuere.pdf](http://medienundbildung.riversite.eu/fileadmin/dateien/Material/SCHULE_mittendrin_Broschuere.pdf)

Unterrichtsmaterialien FAZ Schule (Sek II)  
→ [www.stiftunglesen.de/schulportal/sekundarstufe/praevention-und-sensibilisierung-gegen-rechtsextremismus-antisemitismus-und-rassismus](http://www.stiftunglesen.de/schulportal/sekundarstufe/praevention-und-sensibilisierung-gegen-rechtsextremismus-antisemitismus-und-rassismus)

## Gerne empfehlen wir

Gordon und Janine Wingert, Gruppenspiele – pur!  
verlag modernes lernen  
ISBN 978-3-8080-0738-9

Dieter und Gita Krowatschek, Gordon Wingert, Soziales lernen – pur!  
Borgmann Media  
ISBN 978-3-938187-72-2

# Übung

## Gemeinsamkeiten

### Ziele

sich kennen lernen

Gemeinsamkeiten und Unterschiede benennen

als Gruppe «zusammenrücken» und individuelle Eigenheiten akzeptieren

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10–15 Minuten

---

Material: keines

---

### 1. Was ist Diskriminierung?

#### Ablauf

Die Spieler:innen stellen sich mit einem halben Meter Distanz im Kreis auf. Der Reihe nach benennt jede:r Spieler:in eine Eigenschaft oder Besonderheit an sich. Alle die diese Eigenschaft oder Besonderheit mit dem/der Spieler:in gemeinsam haben, machen einen Schritt nach vorne. Wenn niemand die Eigenschaft teilt, bleiben alle stehen, auch der/die Sprecher:in. Beispiel A: Monika sagt: «Ich spiele Klavier.» Alle Spieler:innen, die Klavier spielen, machen einen Schritt nach vorne. Beispiel B: Peter sagt: «Ich benutze Stoffnastücher.» Weil niemand sonst in der Gruppe Stoffnastücher benutzt, müssen alle, auch Peter, stehen bleiben.

Das Spiel dauert so lange bis sich alle Spieler:innen in der Nähe der Kreismitte aufhalten und alle mehrmals an der Reihe waren, eine Eigenschaft zu benennen.

#### Auswertung

Wie war die Übung für dich?

Ist dir aufgefallen, bei welcher Eigenart die meisten einen Schritt nach vorne getan haben?

Was denkst du, was sagt die Endposition über unsere Gruppe aus?

# Übung Privilegien

## Ziele

Rassismus als Machtsystem erkennen und besser verstehen  
Zusammenhang zwischen Privilegien und Diskriminierung erkennen  
Selbstreflexion

---

Anzahl: beliebig

---

Dauer: 15–20 Minuten

---

Material: keines

---

## 1. Was ist Diskriminierung?

### Ablauf

Alle stellen sich in eine Reihe. Die Lehrperson liest die Liste vor und wer ein Privileg mit ja beantwortet, macht einen Schritt nach vorne. Das Auswertungsgespräch ist wichtig.

### Mögliche Aussagen

- Ich bin in der Schweiz geboren.
- Ich bin ein Junge.
- Meine Eltern haben beide eine Arbeitsstelle und verdienen einen Lohn.
- Meine Familie befand sich nie in grosser Gefahr.
- Die Pflaster, die ich kaufe, haben in etwa die Farbe meiner Haut.
- Meine Eltern sind heterosexuell.
- Mein Nachname klingt schweizerisch.
- Meine Eltern sind noch zusammen.
- Ich bekomme oft Komplimente zu meinem Äusseren.
- Meine Eltern haben genügend Geld, damit wir in die Ferien fahren können.
- Ich habe keine Behinderung.
- Meine Familie ist christlich.
- Meine Eltern haben ihren Lebensort selbst gewählt.
- Ich kann meinen zukünftigen Beruf frei wählen.
- Meine Eltern haben studiert.
- Meine Lehrpersonen halten mich für intelligent.

### Hinweise

Im Lehrmittel «Der Blick des Anderen» der Integrationsfachstelle Freiburg hat es Rollenbeschreibungen, die für diese Übung auch benutzt werden können. Dabei lesen einheimische, privilegierte Lernende die Kurzbiografien von weniger privilegierten Jugendlichen und spielen das Spiel in dieser Rolle. Ein Gratis-Download des Lehrmittels finden Sie hier:  
→ [www.set.ch/wp-content/uploads/2020/10/Der-Blick-des-Anderen.pdf](http://www.set.ch/wp-content/uploads/2020/10/Der-Blick-des-Anderen.pdf)

Das Video «Life of Privilege Explained in a \$100 Race» auf YouTube zeigt die Übung mit einer High School-Klasse in den USA, (4 Min., auf Englisch):  
→ [www.youtube.com/watch?v=4K5fbQ1-zps](https://www.youtube.com/watch?v=4K5fbQ1-zps)

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Welche Privilegien sind dir neu bewusst geworden?

Wie war es für die, welche die Fragen zu einer Kurzbiografie beantwortet haben?

# Übung Herkunft

## Ziele

Selbstreflexion und Selbstakzeptanz

Perspektivenwechsel/Perspektivenübernahme

Die kulturelle und soziale Vielfalt der Gruppe sichtbar machen

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10–20 Minuten

---

Material: Karte (Welt, Europa, Kanton), Fotos der Spieler:innen, Wolle und Pinnnadeln

---

## 1. Was ist Diskriminierung?

### Ablauf

Auf einer grossen Pinnwand werden aussen herum die Fotos der Spieler:innen und in der Mitte eine grosse Karte befestigt. Jede:r Spieler:in verbindet mit Wolle das eigene Foto mit einem Ort auf der Karte. Beispiele: Wohnort, Ferienort, Herkunftsland der Eltern oder Grosseltern.

### Auswertung

Wie war die Übung für dich?

Was wusstest du schon vorher über andere Spieler:innen?

Was hat dich überrascht?

# Übung Abstimmung

## Ziele

Eigene Meinung formulieren, sich positionieren, Stellung beziehen  
Selbstbewusstsein und Kritikfähigkeit einüben  
Diskussion und Reflexion zum Thema Rassismus und Gerechtigkeit

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10–15 Minuten

---

Material: A4 Karten mit der Aufschrift «Ja», «Nein», «Ich enthalte mich»

---

## Ablauf

Die Karten für die Abstimmung sind an drei Orten oder Wänden aufgehängt. Die Gruppe steht in der Raummitte. Die Fragen zur Abstimmung werden vorgelesen und die Spieler:innen positionieren sich bei den drei Karten. Während des Spiels können freiwillige Spieler:innen ihre Position begründen, oder die Diskussion kann erst anschliessend mit den Auswertungsfragen geführt werden.

a

### Mögliche Fragen zum Thema Rassismus:

- Familie ist das Wichtigste.
- Alle Religionen sind in der Schweiz akzeptiert.
- Ich finde meine Haut schöner mit Sonnenbräunung (Teint).
- Es gibt zu viele Ausländer:innen in der Schweiz.
- Wenn ich erwachsen bin, möchte ich aus der Schweiz auswandern.
- Alle Flüchtlinge sollten in der Schweiz einen Schutzpass, medizinische Versorgung und eine Arbeitsbewilligung erhalten.
- ...

b

### Mögliche Fragen zum Thema Queerfeindlichkeit:

- Familie ist das Wichtigste.
- Alle Geschlechteridentitäten sind in der Schweiz akzeptiert.
- Ich liebe wen ich will, egal was andere oder meine Eltern denken.
- Falls sich mein:e Kolleg:in als queere Person outet, freue ich mich mit ihm/ihr.
- ...

c

### Mögliche Fragen zum Thema Sexismus:

- Alle Geschlechter sind in der Schweiz gleichberechtigt.
- Frauen und Männer verdienen im Schnitt gleich viel Geld.
- Gendergerechte Sprache ist unnötig.
- Das Aussehen von Sportler:innen ist wichtig.
- Männer sind gewalttätig.
- Ich habe schon mal einen sexistischen Witz gemacht.
- ...

## Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Was hast du über andere Spieler:innen erfahren?

Was hat dich überrascht?

Welche Frage hättest du gestellt? Welche Frage hätte nicht gestellt werden sollen?



# Übung

## Interessengruppen

### Ziele

Ausgrenzung und Diskriminierung erkennen und ansprechen  
Betroffene von Ausgrenzung und Rassismus, Sexismus, etc. kommen zu Wort  
Selbstreflexion und Zuhören

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 25–30 Minuten

---

Material: Papier und Stifte

---

### Ablauf

Die Lehrperson fragt die Lernenden: Wie wurdest du beleidigt, ausgegrenzt oder diskriminiert? Welche Identität/Zugehörigkeit wurde dabei angesprochen, in Frage gestellt oder angegriffen (Geschlecht, Hautfarbe, Nationalität, Sprache/Dialekt, Religion, Musikstyle, Aussehen, sexuelle Orientierung, Covidskeptiker:innen, etc.)?

Die Lehrperson schreibt eine Liste dieser «Betroffenengruppen» an die Wandtafel, dabei ist es wichtig, auch Mehrheitsgruppen aufzulisten (Mädchen, Jungen, Jugendliche).

Dann wählen die Lernenden eine Interessengruppe und erarbeiten in der Gruppe eine schriftliche Antwortliste zur Frage: «Was wollt ihr nie mehr hören und erleben?», wozu die Gruppen 10' Zeit zur Verfügung haben.

Jetzt kommt eine Gruppe nach der anderen nach vorne und berichtet über ihre Erfahrungen von Beleidigungen, Ausgrenzung und Diskriminierung und die Klasse hört aufmerksam zu. Nach jedem Bericht applaudiert die Klasse für den Mut, die die Betroffenen hatten, über ihre Erfahrungen und Erlebnisse zu berichten.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Was hast du neu gelernt über Ausgrenzung und Diskriminierung?

# Übung Debatte

Debatte: Stereotypen und zulässige Abweichungen

## Ziele

Meinungen bilden und argumentieren üben  
Einander zuhören und debattieren üben

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 30–45 Minuten

---

Material: Papier und Stifte

---

## Ablauf

Die Lehrperson stellt das Thema der Debatte vor und lässt alle Schüler:innen abstimmen, ob sie dafür oder dagegen sind. Die Lehrperson teilt vier Gruppen ein, zwei vertreten die Pro- und die anderen zwei die Contra-Seite. Alle Gruppen bekommen 5–10 Minuten Zeit, um sich auf die Debatte vorzubereiten und sich Argumente zurechtzulegen.

In einer ersten Gesprächseröffnung stellt jede Gruppe ihre Meinung vor. Dabei darf sie nicht unterbrochen werden und noch keine Diskussion stattfinden. Im Anschluss beginnt die eigentliche Debatte, bei der über Argumente abwechselnd diskutiert werden darf. Zum Schluss hat jede Gruppe eine Minute Zeit, um ihren Standpunkt zusammenzufassen. Neue Argumente sollen dabei nicht mehr vorkommen. Für einen reibungslosen Ablauf braucht es eventuell eine neutrale Moderation durch die Lehrperson.

## Mögliche Themen

- Sexismus ist ein Problem in der Schweizer Gesellschaft.
- Sollen Firmen und Schulen 50% Frauen in der Leitung haben?
- Sollen Männer die Hälfte der Haushaltsarbeit machen?
- Soll die Militär-/Zivildienstpflicht für alle Geschlechter gelten?
- ...

## Zyklus 2/3

- Sollen Selbstverteidigungskurse für Mädchen obligatorisch sein?
- Sollen Kinderhüttenkurse für Jungen obligatorisch sein?

## Auswertung

Nach der Debatte kann die Lehrperson über das Thema erneut abstimmen lassen und sehen, ob sich die Meinungen verändert haben. Das kann bei Bedarf im Anschluss diskutiert werden.

Wie war diese Übung für dich?

Welche Argumente haben dich überzeugt?

Welche nicht?

# Übung

## Zukunftswerkstatt

Zukunftswerkstatt, vereinfacht

### Ziele

Gesellschaftliche Zusammenhänge erkennen  
Selbstvertrauen stärken und innovatives Denken fördern

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 45–90 Minuten

---

Material: Plakate und Stifte oder Laptops und Beamer

---

### Ablauf

Je nach Gruppengrösse teilt die Lehrperson in Kleingruppen auf. Dort werden in einem ersten Schritt den Status quo in Bezug auf Sexismus darzustellen. Dabei können die Schüler:innen alles aufschreiben, was sie stört in Bezug auf Sexismus. Im zweiten Schritt überlegt sich jede Gruppe eine utopische Zukunft. Dabei dürfen die Schüler:innen den bestmöglichen Zustand erträumen. In einem dritten Schritt geht es um die konkrete Umsetzung und die Schüler:innen überlegen sich Strategien ihr Ziel zu erreichen. Diese Auseinandersetzungen können zum Beispiel in Form eines Plakates oder einer PowerPoint-Präsentation zusammengefasst werden.

### Mögliche Fragen

- Wie beobachten wir Sexismus im Alltag und in den Medien?
- Wie kann Sexismus verhindert werden?
- Wie kann Gewalt gegen Frauen verhindert werden?
- Wie kann eine Geschlechtergerechtigkeit aussehen?
- ...

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Denkt ihr, ihr könnt euer Ziel mit diesen Strategien erreichen?

Möchtet ihr es versuchen?

# Übung Flirten

Respekt, Erfolgsdruck und Grenzen beim Flirten kennenlernen

## Ziele

Geschlechterrollen und Unterschiede im Flirtverhalten thematisieren

Die Themen Respekt, Erfolgsdruck und Grenzen behandeln

Missverständnisse, Grenzverletzungen, alte und aktuelle Übergriffsituationen aufgreifen

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 30–45 Minuten

---

Material: Papierbogen, Filzstifte

---

## Ablauf

Grosse Filzstifte, Papierbogen bereitstellen. Falls Schülerinnen und Schüler getrennt unterrichtet werden können, ein zweites Zimmer reservieren. Auf dem Papierbogen wird oben «Flirten» geschrieben, darunter links «Gut +» und rechts «Schlecht –».

Die Lehrperson sammelt die Antworten der Schüler/innen zu den beiden Fragen: «Was ist gutes Flirten? Was ist schlechtes Flirten?» und schreibt die Antworten am richtigen Ort auf.

Die Lehrperson fragt die Buben- oder Mädchengruppe, ob bei den Antworten angenommen wurde, dass Flirten etwas ist, das nur Jungen, nur Mädchen oder beide Geschlechter machen. Evtl. wird die Liste ergänzt oder gewisse Flirtstrategien anders bewertet, je nach Geschlecht.

**Zum Beispiel:** Wer soll ein Getränk bezahlen? Wer soll Kontakt initiieren?

Die Lehrperson fragt: Habt ihr je gesehen, wie jemand betatscht wurde? (In der Regel haben einige das gesehen.) Kennt ihr bestimmte «Spiele» oder Tricks, die benützt werden, um jemand zu betatschen? Wie habt ihr darauf reagiert? (Das wird nur mündlich besprochen, nicht aufgeschrieben.)

## Hinweis

Manchmal wird Betatschen durch Tricks ermöglicht. Zum Beispiel verlangt ein Junge, dass ein anderer Junge ihn in die Richtung eines Mädchens stösst, so dass er stolpert und sie anstösst. Oft insistieren die Jungen, dass sie das nicht selbst gemacht haben.

Die Lehrperson erklärt, dass es darum geht, wie sie als Zeugen reagiert haben. Haben sie zugeschaut oder gelacht? Konnten sie irgendwie eingreifen? Hier geht es darum, dass sie ihre Möglichkeiten entdecken, etwas zu unternehmen, um Übergriffe zu unterbrechen. Es braucht Zivilcourage, um etwas zu sagen! Das kann man üben.

## Auswertung

Die Plakate werden aufgehängt, von der Lehrperson vorgelesen und mit den Schüler:innen in der gemischten Gruppe verglichen.

Gibt es Ähnlichkeiten oder Unterschiede?

Habt ihr Fragen an die andere Gruppe?

Ist Flirten das gleiche für Mädchen und für Jungen?

Warum?

**Hinweis:** falls aktuelle Grenzverletzungen oder Übergriffe innerhalb der Klasse angesprochen werden, müssen diese sorgfältig bearbeitet werden.

# Übung

## Zivilcourage

Sexuelle Übergriffe erkennen und den Mut finden sich dagegen auszusprechen

### Ziele

Grenzverletzungen und sexuelle Übergriffe erkennen  
Mögliche aktuelle Situationen und heikle Momente in der Klasse aufgreifen  
Gruppendynamik unter Jungs auf spielerische Art thematisieren  
Geschlechterrollen in Bezug auf Sexualität hinterfragen  
Jungen in ihrer Rolle als Zeugen sexueller Übergriffen ansprechen  
Betatschen aus der Sicht des «Täters» ansprechen und übliche Rechtfertigungen hinterfragen

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 30–45 Minuten

---

Material: Kopiervorlage

---

## 2. Was ist Sexismus?

### Ablauf

Arbeitsblatt kopieren, evtl. Gruppenräume reservieren.  
In Vierergruppen werden Rollenspiele anhand der möglichen Szenen auf dem Arbeitsblatt vorbereitet. Die Kleingruppen haben rund 10 Minuten, um die Szene zu entwickeln und zu proben.

### Hinweis

Es ist auch möglich, das andere Geschlecht zu spielen.  
Die Gruppenwahl soll freiwillig sein.  
Variante: Die Rollen (Opfer, Täter/in, 2 Zeugen) werden ausgelost.

Anschliessend werden die Szenen vor der ganzen Klasse gezeigt, indem eine übergriffige Szene und Möglichkeiten zur Intervention gezeigt werden.

### Auswertung

Nach jeder Vorführung werden die Strategien der Eingreifenden besprochen und weitere Vorschläge entwickelt, die je nachdem nochmals vorgeführt werden können.

### Richtlinien

Opfer schützen  
Täter/in zum Nachdenken bringen  
Opfer nicht beschuldigen («Schau mal was sie trägt ...»)  
Keine Racheaktionen und kein Einsatz von (mehr) Gewalt  
Sich selbst nicht in Gefahr bringen, nicht den Held spielen  
Es ist oft ungefährlich, wenn ich die Leute persönlich kenne  
Falls Eingreifen unmöglich ist: Hilfe bei Lehrpersonen holen

# Arbeitsblatt Sexuelle Übergriffe

## Aufgabe

Spielt in der Gruppe eine Szene mit einem sexuellen Übergriff und zeigt, wie ihr konstruktiv eingreifen könnt, um den/die Täter/in zum Nachdenken zu bringen und das Opfer zu schützen.

## Hinweisen für die Intervention

Manchmal ist es möglich zu intervenieren, ohne die Freundschaft zu riskieren.

Manchmal hat man nachher Krach mit dem Kollegen.

Deswegen braucht es Mut.

Humor kann gut wirken, aber auch gefährlich sein.

Es hängt sehr von der Person und dem Tonfall ab.

Auslachen führt manchmal zu mehr Gewalt.

Mit Vorsicht zu geniessen!

## Mögliche Strategien

### Den Täter ansprechen:

«Komm, lass das!»,

«Hast du sie gerne?»,

«Hat sie es gerne, wenn du sie berührst?»,

«Ich denke, die Lehrperson kommt!»,

«Klappt das mit den anderen Mädchen?»

### Das Opfer ansprechen:

«Kennst du ihn?»,

«Seid ihr befreundet?»,

«Geht's dir gut?»,

«Hättest du gerne Hilfe?»

# Arbeitsblatt Sexuelle Übergriffe

## Mögliche Szenen

### 1. Stolpern

Ein «cooler» Junge bittet seine Kollegen, ihn zu stossen, wenn ein bestimmtes Mädchen vorbeiläuft, so dass er gegen sie fällt und sie so berührt.

Wie könnte ein Kollege etwas dagegen machen?

Muss er die Freundschaft riskieren?

### 2. Sofa

Ein Mädchen sitzt während der Pause auf einem Sofa. Drei Kollegen entscheiden sich, sich auch auf das Sofa zu setzen. Ein Junge geht viel zu nah und dem Mädchen ist das unangenehm.

Wie könnten die anderen Jungen reagieren?

### 3. Po

Ein Mädchen läuft auf dem Pausenplatz an drei Kollegen vorbei. Ein Junge gibt ihr einen Klaps auf den Po. Sie schreit: «Hör auf!» und läuft davon.

Wie können die Kollegen reagieren?

### 4. BH spicken

Ein Junge findet es lustig, die BH von Mädchen spicken zu lassen. Er macht das vor seinen Kollegen.

Wie könnten sie reagieren?

### 5. Schau sie an!

Ein Junge sagt den Kollegen, als ein Mädchen vorbeiläuft:

«Schau ihren Arsch (oder ihre Titten) an!» Das Mädchen zeigt ihm die Finger.

Wie können die Kollegen reagieren?

### 6. Am Wochenende

Ein Junge sieht ein betrunkenes Mädchen in der Disco und sagt seinen Kollegen: «Hier ist meine Chance!» Er geht zu ihr, legt seinen Arm um sie und spricht sie an.

Es ist klar, dass sie verwirrt ist.

Wie reagieren die Kollegen?

### 7. Snöggle

Ein Junge sieht bei einem schwächeren Jungen die Unterhosen (zwischen Hose und Hemd). Er will sie hochziehen (Snöggle).

Wie können seine Kollegen reagieren?

Quelle:

R. Halbright, in «Grenzen: Prävention sexueller Gewalt»

# Übung Spiegelkabinett

## Ziele

Wahrnehmung und Beobachtungsfähigkeit fördern  
Perspektivenübernahme üben

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10–15 Minuten

---

Material: keines

---

## Ablauf

Jeweils zwei Spieler:innen stellen sich gegenüber auf. Sie stellen sich vor, vor einem Spiegel zu stehen. Eine Person wird zum Spiegelbild, die andere Person steht vor dem Spiegel. DieseR Spieler:in bewegt sich und das Spiegelbild muss gleichzeitig alle Bewegungen kopieren. Variante: Der Spiegel verzerrt die Bewegungen (Grösse, Tempo, seitenverkehrt, mehrfach, etc.).

## Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Welche Vergleiche zu Hate Speech kommen dir in den Sinn?



# Übung

## Kritik ertragen

### Ziele

Kritikfähigkeit üben

Selbstakzeptanz und Selbstwahrnehmung fördern

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 30–45 Minuten

---

Material: 1 Holzbrett, 1 Hammer, viele unterschiedlich grosse Nägel, Karteikarten

---

### Ablauf

Alle überlegen sich, wen in der Gruppe sie kritisieren möchten. Der Name dieser Person wird auf die Vorderseite der Karteikarte geschrieben und auf der Rückseite wird die Kritik notiert. Die Kritik sollte ernst gemeint sein.

Ein:e Spieler:in beginnt, geht zur Person, die er/sie kritisieren möchte, liest die Kritik vor und gibt der Person den Zettel. Gleichzeitig überreicht der/die Spieler:in der Person einen Nagel, der von seiner Grösse zur Kritik passt. Ein grosser Nagel bedeutet, die Kritik ist wichtig, es kann aber auch ein kleiner Nagel sein, wenn die Kritik nicht so gross ist.

Die kritisierte Person entscheidet, ob sie die Kritik akzeptieren möchte. Falls ja, schlägt sie die Karte mit dem Nagel in das Holzbrett. Kann sie die Kritik aber nicht akzeptieren und hält die Kritik für falsch, kann sie den Nagel zurückgeben. Es ist auch möglich, die Kritik zu akzeptieren, aber diese anders zu bewerten. Sie tauscht dann den grossen Nagel gegen einen kleineren Nagel und schlägt mit diesem Nagel die Karte auf das Brett.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Kannst du Kritik gut ertragen?

Kannst du Kritik gut anbringen?

Denkst du, Kritik verändert etwas?

Welche Vergleiche zu Hate Speech kommen dir in den Sinn?

# Übung

## Welche Rolle spiele ich?

### Ziele

Einfühlungsvermögen und Fremdwahrnehmung üben  
Selbstreflexion und Beobachten fördern

---

Anzahl: 4er Gruppen

---

Dauer: 15–30 Minuten

---

Material: Klebezettel und Stifte

---

### Ablauf

Jede:r erhält einen Klebezettel mit einer Rolle auf die Stirn geklebt, sodass die anderen das lesen können, aber die Person das selbst nicht sehen kann. Es gibt vier Rollenanweisungen:

- Alles, was ich sage, ist super.
- Alles, was ich sage, ist doof.
- Ignoriere mich.
- Unterbrich mich.

Die 4er Gruppe diskutiert nun über ein Thema, z.B. «Wohin gehen wir ins Klassenlager?» oder «Wie gestalten wir die online Klassenzeitung?» Jede:r Spieler:in versucht aus den Reaktionen der anderen herauszufinden, welche Rolle er/sie hat. Am Ende erraten alle ihre Rollen.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Wie hast du dich in deiner Rolle gefühlt?

Welche Vergleiche zu Hate Speech kommen dir in den Sinn?

# Übung

## Hinter dem Rücken

### Ziele

Konzentrationsfähigkeit üben  
Kooperation in der Gruppe fördern

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 5–10 Minuten

---

Material: kleiner Ball

---

### Ablauf

Alle stehen im Kreis Schulter an Schulter und halten ihre Hände hinter dem Rücken.

Ein:e Freiwillige:r stellt sich in die Kreismitte und schliesst die Augen.

Ein:e Spieler:in im Kreis erhält den kleinen Ball, geht aussen rum, reicht den Ball an eine:n andere:n Spieler:in weiter und geht wieder zurück in den Kreis.

Die Spielleitung gibt ein Signal, worauf der/die Freiwillige in der Mitte die Augen öffnet und versucht herauszufinden, wer den Ball hat. Es gibt drei Versuche. Währenddessen müssen die Spieler:innen im Kreis den Ball weitergeben, ohne dass der/die Freiwillige das mitbekommt.

Tippt der/die Freiwillige richtig und findet die Person, die den Ball hat, geht diese:r Spieler:in in die Kreismitte und eine neue Spielrunde beginnt.

### Variante

Eine kleine Glocke oder ein Schlüsselbund benutzen

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Welche Vergleiche zu Hate Speech kommen dir in den Sinn?

# Übung

## Wutzeichnung

### Ziele

Selbstreflexion und Selbstakzeptanz  
Umgang mit Emotionen thematisieren  
Selbst- und Fremdwahrnehmung erkennen

Anzahl:	8 bis 24 Spieler:innen
Dauer:	20–30 Minuten
Material:	Zeichnungspapier, Wachsmalkreiden oder Farbstifte

### Ablauf

Jede:r überlegt sich, wie die eigene Wut aussieht und denkt an eine Situation oder ein Erlebnis, wo er/sie sehr wütend war, um darüber nachzudenken, welche Farbe, Form, etc. zur eigenen Wut passen.

Während 5–7 Minuten zeichnen alle ihre Wut (Einzelarbeit), zu Stille oder zu Musik.

Nach dem Zeichnen stellt jede:r sein Bild vor und vervollständigt dabei den Satz:

«Meine Wut ist wie ...!»

### Variante

Eine Entspannungsübung mit einer Fantasiereise zur Einstimmung auf das Malen:

«Du setzt dich ruhig hin, schliesst die Augen und atmest ruhig ein und aus. Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst. Du stellst dir vor, du bist alleine zuhause in deinem Zimmer und du erinnerst dich an eine Situation die dich sehr wütend gemacht hat. Du spürst jetzt diese Wut und du kochst innerlich, wenn du daran zurück denkst. Spüre deine Wut und stell dir vor du könntest die Wut sehen. Welche Farbe hat deine Wut? Welche Form hat deine Wut? Bewegt sich deine Wut oder was siehst du? Merke dir wie deine Wut aussieht und komme wieder zurück hier in diesem Raum. Öffne langsam deine Augen.»

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Wie merken andere, dass du wütend bist?

Gibt es Situationen, in denen du besonders wütend bist?

Wie kannst du deine Wut entlasten/rauslassen und loslassen?

# Übung

## Meine Tür

### Ziele

Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz fördern

Selbstreflexion zur eigenen Offenheit/Verschlossenheit zu anderen Menschen

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 20–30 Minuten

---

Material: Zeichnungspapier, Wachmalkreiden oder Filzstifte

---

### Ablauf

Die Spieler:innen malen eine Tür, durch die jede:r gehen muss, um zu ihnen zu gelangen. Im Vorgespräch wird besprochen, wie unterschiedliche Türen aussehen. Anschliessend stellt jede:r sein Bild vor und beschreibt die eigene Türe. Die Spielleitung bedankt sich bei jedem/jeder für die Bildpräsentation.

### Variante

Eine Entspannungsübung mit einer Fantasiereise zur Einstimmung auf das Malen:

«Du setzt dich ruhig hin, schliesst die Augen und atmest ruhig ein und aus. Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst. Du stellst dir eine Tür vor, durch die ein Freund oder eine Freundin gehen muss, wenn er oder sie zu dir kommen möchte. Was für eine Tür ist es? Eine breite? Eine schmale? Ist die Tür aus Holz, Glas, Metall? Hat die Tür eine Klinke, gibt es ein Schloss? Ist die Tür offen oder geschlossen? Wer darf herein? Steht etwas an der Tür? Welche Farben hat die Tür? Gibt es etwas um die Tür herum?»

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Bist du mit deiner Tür zufrieden?

Welche Türen anderer gefallen dir und warum?

Bist du in Online-Chats genauso offen/verschlossen wie in der Realität?

# Übung

## Klassenklima

### Ziele

Regeln erarbeiten und reflektieren  
Klassengemeinschaft stärken

---

Anzahl: ganze Klasse

---

Dauer: 15–20 Minuten

---

Material: Plakat mit den Klassenregeln, Zahlenstrahl, Post-it, Stifte

---

### Ablauf

Ein Plakat mit den Klassenregeln (Chatregeln, Lagerregeln, Schulregeln) wird für alle sichtbar montiert. Als Einstieg gibt es eine Umfrage zur Befindlichkeit in der Klasse. Am Boden liegt ein Zahlenstrahl mit Zetteln (10er Schritte von 0 bis 100). Wer die Frage beantworten möchte, steht in den Zahlenstrahl (Teilnahme ist freiwillig).

### Mögliche Fragen:

- Meine wichtigsten Freund:innen sind in der Klasse.
- Ich fühle mich wohl in dieser Klasse.
- Wir haben es lustig in dieser Klasse.
- Ich kann in dieser Klasse gut lernen.
- Nach den Ferien freue ich mich jeweils auf das Wiedersehen in dieser Klasse.
- Wenn ich einen schlechten Tag habe, finde ich Unterstützung in dieser Klasse.
- Ich treffe auch in der Freizeit andere aus dieser Klasse.
- Ich treffe mich online mit anderen aus dieser Klasse.

Jetzt lädt die Lehrperson die Lernenden ein, in Dreiergruppen während 10 Minuten die Auswertungsfragen zu besprechen. Falls die Gruppe Vorschläge zu den Klassenregeln hat, kann sie ihre Ideen auf einem Post-it Zettel notieren.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Wie geht es dir in dieser Klasse?

Bist du mit den Klassenregeln zufrieden?

Möchtest du etwas ändern oder verbessern? Was und wie?

Anschliessend berichtet jede Gruppe kurz über die Resultate und befestigt ihre Post-it Zettel mit ihren Vorschlägen auf dem Plakat mit den Klassenregeln. Nachdem alle Gruppen berichtet haben, fragt die Lehrperson alle Gruppen, welchem Vorschlag sie zustimmen. Die Post-its, die am meisten Zustimmung erhalten, werden im nächsten Klassenrat besprochen.

# Übung Kreisspiel

## Ziele

Umgang mit Regeln und Rücksichtnahme, Fairness  
Umgang mit Aggressionen und Spannungsabbau

---

Anzahl: 8 bis 12 Spieler:innen

---

Dauer: 10–15 Minuten

---

Material: zusammengerollte Zeitung, mit Papierklebband umwickelt  
oder Plastikschwimmrolle

---

## Ablauf

Alle sitzen auf Stühlen in einem Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein Stuhl oder ein Papierkorb. Ein:e Spieler:in geht zu einem oder einen anderen hin und schlägt mit der Zeitung auf die Oberschenkel dieser Person, worauf beide losrennen. Die Spieler:in legt die Zeitung auf den Stuhl in der Kreismitte und versucht ihren Stuhl zu erreichen, bevor die zweite Spieler:in sie mit der Zeitungsrolle schlagen kann. Der/die Gewinner:in darf sich hinsetzen und der/die Verliererin muss in der Kreismitte bleiben und die nächste Spielrunde starten.

## Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

War die Übung fair?

Brauchen wir neue Regeln für die nächste Spielrunde?

Macht es dir Spass andere Mitspieler:innen zu schlagen?

Bist du online genauso schlagfertig wie in diesem Spiel?

# Übung

## Lobeshymne

### Ziele

Respektvollen und freundlichen Umgang trainieren  
Kommunikation: Feedbackgeben und Zuhören

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10–20 Minuten

---

Material: Papier und Stifte

---

### Ablauf

Zur Einstimmung braucht es ein Vorgespräch über Komplimente/Loben/positive Feedbacks/persönliche Stärken/Sympathie.

Alle Spieler:innen erhalten ein Papier und einen Stift. Jede:r schreibt den eigenen Namen zuoberst auf das Papier. Dann werden die Papiere im Uhrzeigersinn durchgereicht und jede:r schreibt jeweils zuunterst auf dem Blatt etwas Positives über diese Person hin und faltet anschliessend das Blatt gegen hinten, sodass diese Zeile nicht mehr sichtbar ist. Die Übung endet, wenn jede:r sein eigenes Blatt zurückerhalten hat und seine «Lobeshymne» lesen kann.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Welches war das schönste Kompliment, das du erhalten hast?

Wie war es für dich, Komplimente zu erhalten/zu geben?

Machst du in Online-Chats genauso leicht Komplimente wie in der Realität?



# Übung

## Achterbahn

### Ziele

Kooperation und Arbeit im Team verbessern  
Koordinationsfähigkeit üben

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 5–10 Minuten

---

Material: Ball

---

### Ablauf

Alle sitzen in einem Kreis (auf Stühle oder auf dem Boden). Alle strecken die Beine in die Kreismitte. Die Spielleitung gibt einer/einem Spieler:in den Ball, der aber nicht mit den Händen berührt werden darf. Nun muss der Ball im Kreis herumgereicht werden, bis er wieder bei der/dem erste:n Spieler:in angelangt ist. Fällt der Ball auf den Boden, beginnt die zweite Spielrunde.

### Variante Wettkampf

Im Kreis treten zwei Gruppen gegeneinander an: Es wird durchnummeriert 1; 2. Zwei gegenüberliegende Spieler:innen erhalten je einen Ball in unterschiedlichen Farben. Gruppe 1 muss den Ball an die Spieler:innen der Gruppe 1 weitergeben während Gruppe 2 ihren Ball an die Spielerinnen ihrer Gruppe weitergibt und versucht, den Ball von Gruppe 1 zu überholen.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Was war gut an eurem Teamwork?

# Übung

## Rosenbuschzeichnung

### Ziele

Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz  
Umgang mit Emotionen

---

Anzahl: beliebig

---

Dauer: 30–45 Minuten

---

Material: Papier, Wachsmalkreiden oder Filzstifte

---

### Ablauf

Jede:r erhält ein Blatt und Wachsmalkreiden. Jede:r malt sich selbst als Rosenbusch und beschreibt dabei die eigene Persönlichkeit. Anschliessend stellt jede:r das eigene Bild vor und beschreibt sich selbst als Rosenbusch: «Ich als Rosenbusch ...» Die Spielleitung protokolliert die Beschreibung und übergibt den Zettel der Person, welche die Beschreibung unter das Bild klebt oder anklammert.

### Variante

Eine Entspannungsübung mit einer Fantasiereise zur Einstimmung auf das Malen:  
«Schliesse bitte die Augen und stelle dir vor, du wärst ein Rosenbusch.

Was für ein Rosenbusch bist du?

Bist du klein, bist du gross?

Bist du dick, bist du dünn?

Trägst du Blüten?

Wie sehen die Blüten aus?

Welche Farben und Formen haben deine Blüten?

Trägst du viele Blüten oder nur wenige oder gar keine Blüten?

Hast du Knospen?

Wie sehen die aus?

Wie ist dein Stamm?

Wie sehen deine Äste aus?

Hast du Wurzeln?

Sind sie lang, gerade, gekrümmt?

Reichen sie tief hinab?

Hast du Dornen?

Wo befindest du dich? In einem Garten?

In der Wüste oder in einer Stadt?

Wächst du in einem Topf? Im Boden?

Auf einer Mauer oder durch Zement?

Was ist um dich herum?

Gibt es andere Blumen oder bist du allein?

Kümmert sich jemand um dich?

Wie ist das Wetter?

Wie fühlst du dich als Rosenbusch?»

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Was hast du bei dieser Übung über dich selbst erfahren?

Gibt es andere Rosenbüsche die dir besonders gut gefallen und warum?

# Übung Aufstehen

## Ziele

Kooperation im Team

Konzentration und Spannungsabbau

---

Anzahl: 8 bis 12 Spieler:innen

---

Dauer: 5–10 Minuten

---

Material: keines

---

## Ablauf

Paare von ungefähr gleich grossen Spieler:innen setzen sich gegenüber auf den Boden, sodass sich ihre Fussspitzen berühren und reichen sich die Hände. Sie versuchen gemeinsam aufzustehen, ohne dass sie die Hände loslassen oder die Fussspitzen den Kontakt verlieren. Sie müssen sich gegenseitig hochziehen.

Gelingt es einem Paar, gemeinsam aufzustehen, suchen sie ein anderes Paar und bilden einen Kreis, wobei sich die vier Spieler:innen an den Händen halten und mit den Fussspitzen berühren. Als Vierergruppe versuchen sie gemeinsam aufzustehen. Sind sie erfolgreich kommt eine weitere Gruppe hinzu, bis alle Spieler:innen einen Kreis bilden. Auch im grossen Kreis gelten die Regeln: die Hände dürfen nicht losgelassen werden und die Fussspitzen müssen sich die ganze Zeit berühren.

## Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Wie war eure Zusammenarbeit?

# Übung

## 5 Finger, 5 Komplimente

### Ziele

Selbstreflexion und Kritikfähigkeit  
Respekt und freundlichen Umgang einüben  
Vielfalt an Fähigkeiten und Talente sichtbar machen

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 30 Minuten

---

Material: buntes Papier und Stifte

---

### Ablauf

Zur Einstimmung braucht es ein Vorgespräch über Komplimente und positive Eigenschaften. Jede:r Spieler:in malt die eigene Hand auf buntes Papier, indem er/sie mit dem Stift um die einzelnen Finger herumfährt und so den Umriss der Hand aufs Blatt malt. Unten beim Handgelenk schreiben alle ihre Namen hin. Dann gehen alle im Raum herum und wählen andere Spieler:innen, denen sie ein Kompliment austeilen möchten. Dieses schreiben sie auf einen Finger auf dem Blatt des/der Mitspieler:in. Die Übung ist fertig, wenn auf allen Händen 5 Komplimente stehen. Jede:r kann nur 5 Komplimente erhalten. Es empfiehlt sich, dass die Spielleiter:in; Lehrperson, Gruppenleitung ebenfalls mitspielt.

### Variante

Die beschrifteten Hände werden ausgeschnitten und an eine Wand geklebt.

### Auswertung

Wie war diese Übung für dich?  
Welches Kompliment hat dich besonders gefreut?  
Machst du online auch Komplimente?

# Übung Schiebekampf

## Ziele

Umgang mit Regeln üben  
Umgang mit Aggressionen  
Rücksichtnahme und Spannungsabbau

---

Anzahl: 8 bis 24 Spieler:innen

---

Dauer: 10 Minuten

---

Material: Papierklebband

---

## Ablauf

Auf dem Boden wird ein Spielfeld markiert. Ein:e Spieler:in fragt ein:e Mitspieler:in, ob er/sie mit ihm/ihr kämpfen möchte. Diese:r willigt ein oder lehnt ab, worauf der Kampf beginnt oder der/die Spieler:in jemand anders fragt.

Zwei Spieler:innen setzen sich in der Mitte des Spielfeldes Rücken an Rücken auf den Boden. Auf ein Signal versuchen beide, den/die andere:n Spieler:in aus dem Spielfeld hinauszuschieben. Dabei müssen die Hände und der Po immer den Boden berühren, sonst wird das Spiel unterbrochen.

Hat eine Spieler:in gewonnen, bedanken sich beide für den fairen Kampf und gehen zurück an ihre Plätze.

## Auswertung

Wie war diese Übung für dich?

Wehrst du dich online genauso entschieden wie in diesem Spiel?  
oder ist das anders? wie?

# Diskussionsfragen

## 1. Was ist Diskriminierung?

Sammelt Beispiele für die verschiedenen Formen von Diskriminierung (eigene Erfahrungen, Erfahrungen des Umfelds, was kennt ihr aus den Medien):

Rassismus  
Sexismus  
Homofeindlichkeit  
Transfeindlichkeit  
Ableismus  
Klassismus  
Ageism  
Lookism

## 2.a Was ist Rassismus?

Rassismus bezieht sich auf die Herkunft und/oder Hautfarbe und/oder Religion einer Person. Warum gerade diese drei Dinge? Was haben sie gemeinsam?  
Was unterscheidet sie?

Manchmal liest man «angenommene» oder «zugeschriebene» Herkunft.  
Wieso ist dieser Zusatz so wichtig?

Was ist deine Herkunft? Gehörst du nur an einen Ort oder mehrere?  
(Kanton, Land, Familie, Gemeinde, Region, etc.)

## 2.b Was ist Queerfeindlichkeit?

Was bedeutet Liebe für dich? Gibt es verschiedene Arten von Liebe für dich?  
Können Menschen ihre sexuelle und romantische Orientierung aussuchen?  
Wieso ist Diskriminierungsschutz für homo-, bi-, pan oder asexuelle Personen wichtig?

Gedankenexperiment:

eine neue Person kommt in die Klasse und ist offen queer.

Was machst du?

Ist unsere Klasse queerfreundlich? Falls nicht – was müsste sich ändern, damit wir ein queerfreundliches Klassenklima erzielen?

Wie reagierst du, wenn du merkst deine beste Freundin oder dein bester Freund benimmt sich im Alltag oft diskriminierend gegenüber queeren Menschen?

Was denkst du, woran merkt man, dass man eine Frau/ein Mädchen, ein Mann/Junge, beides oder keines ist?

Partnergespräch\_ Versuche deine Geschlechteridentität zu beschreiben, ohne den «Körper» oder «Körperteile» zu erwähnen.

Wieso ist Diskriminierungsschutz für Menschen, die trans sind, wichtig?  
Was könnten Schwierigkeiten für trans Personen im Alltag sein?

## 2.c Was ist Sexismus?

Wo bist du schon mal Sexismus begegnet? Auf welchen Online Plattformen?  
Hast du eine Erklärung dafür?

Was ist typisch männlich, was typisch weiblich?

Welche Rollen haben Frauen und Männer in unserer Gesellschaft?  
Findest du das in Ordnung? Wenn nicht – was würdest du ändern?

Ist unsere Klasse sexistisch? Falls ja – was müsste sich ändern?

Was denkst du, warum äussern/verhalten sich manche Menschen sexistisch?

## 3. Was ist Hate Speech?

Wie treffend findest du den Begriff Hate Speech bzw. Hassrede?

Auf welchen Plattformen hast du schon am meisten Hate Speech gesehen?  
Auf welchen am wenigsten? Hast du eine Erklärung dafür?

## 4. Auswirkungen von Hate Speech?

In was für Situationen, denkst du, ist jemand besonders verwundbar, wenn er/sie von Hate Speech betroffen ist?

In was für Situationen hat Hate Speech besonders krasse Auswirkungen auf Beobachtende?

Was denkst du:

In was für Situationen verbreiten Leute am ehesten selbst Hate Speech?

## 5. Massnahmen gegen Hate Speech?

Welche Massnahmen findest du besonders schlecht gegen Hate Speech?

Wieso denkst du, ist es so schwierig, gute Gegenmassnahmen zu treffen?

## 6. Mache nicht mit bei Hate Speech!

Auf bestimmte Angriffe reagieren wir besonders stark und möchten so schnell wie möglich zurückschlagen. Notiert drei mögliche Arten von Angriffen auf Postits und gruppiert sie. Es lohnt sich, sich bewusst zu machen, in welchen Bereichen man schneller verletzt ist. Manche Menschen versuchen das bewusst gegen einen zu verwenden.

## 7. Schütze dich vor Hate Speech!

Sich abzugrenzen ist manchmal richtig schwierig. Hast du gute Tricks dafür?

Wie merkst du persönlich, das der Moment gekommen ist, Hilfe zu holen?

Was ist der Vor- und Nachteil, wenn man Hilfe bei Freund:innen holt?

Wann ist es wichtig, Aussenstehende oder Fachstellen beizuziehen?

## 8. Wehre dich gegen Hate Speech!

Ignorieren oder sich wehren? In welchen (On- und Offline-)Situationen findest du was am besten?

## 8. Sprache und Glossar: Wichtige Begriffe und Definitionen

Ein Hinweis zur Sprache: Für ToleranzON wurde der aktuelle Diskurs berücksichtigt. Begriffe und ihre Konnotationen sind jedoch dynamisch und Einigungsprozesse definitionsgemäss nicht abgeschlossen. Die Aufarbeitung von sprachlichen Formen von Diskriminierungen hat erst begonnen, und Begriffe entwickeln sich weiter oder müssen erst noch gefunden werden. Auch die hier verwendeten Begriffe können veralten oder zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr angebracht sein.

Gute Glossare finden Sie hier:

du-bist-du

→ [www.du-bist-du.ch/infopool/lexikon](http://www.du-bist-du.ch/infopool/lexikon)

Queer Lexikon

→ [www.queer-lexikon.net/glossar](http://www.queer-lexikon.net/glossar)

GRA

→ [www.gra.ch/bildung/glossar](http://www.gra.ch/bildung/glossar)

ZHDK

→ [www.zhdk.ch/forschung/ehemalige-forschungsinstitute-7626/iae/glossar-972](http://www.zhdk.ch/forschung/ehemalige-forschungsinstitute-7626/iae/glossar-972)



## 9. Hilfe und Beratungsstellen zu Hate Speech

### Hotline

Sie brauchen Unterstützung bei der Anmeldung?

Wenden Sie sich an unseren Support:

[help@toleranzon.ch](mailto:help@toleranzon.ch)

### Anlaufstellen für Betroffene, Beobachtende und Täter:innen Rassismus und Hassrede

Meldeplattform für rassistische Online-Hassrede der EKR (Pilotprojekt)

→ [www.reportonlinerracism.ch](http://www.reportonlinerracism.ch)

GRA:

Meldetool für antisemitische und rassistische Vorfälle

→ [www.gra.ch/vorfall-melden](http://www.gra.ch/vorfall-melden)

Beratungsnetz für Rassismusbetroffene:

Beratung bei rassistischer Diskriminierung

→ [www.network-racism.ch](http://www.network-racism.ch)

→ [www.network-racism.ch/de/mitgliederstellen/ch-karte-var3.html](http://www.network-racism.ch/de/mitgliederstellen/ch-karte-var3.html)

SIG Schweizerischer Israelitischer Gemeindebund:

Meldung und Beratung bei antisemitischen Vorfällen

→ [www.swissjews.ch/de/services/praevention/melden](http://www.swissjews.ch/de/services/praevention/melden)

fexx.ch:

Fachstelle Extremismus – und Gewaltprävention: Anlaufstelle für ausstiegswillige Rechts- und Linksextremist:innen, aber auch Betroffene und Beobachtende

→ [www.fexx.ch](http://www.fexx.ch)

Gegen Radikalisierung:

Anlaufstelle für Fachpersonen bei Radikalisierungsverdacht

→ [www.gegen-radikalisierung.ch](http://www.gegen-radikalisierung.ch)

Zischtig.ch:

Beratung von Eltern und Fachpersonen, Interventionen in Klassen und Weiteres

→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

ZHAW Angewandte Psychologie:

Beratung bei Cybermobbing und Onlinesucht

→ [www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote)

Radix Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten:

Beratung zu Onlinesucht, Gamesucht und Weiteres

→ [www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuchten](http://www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuchten)

## **Anlaufstellen für Betroffene, Beobachtende und Täter\*innen Queerfeindlichkeit**

Infos und Peer-Beratung für Betroffene  
→ [www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

Persönliche Beratung für Fachpersonen  
→ [www.du-bist-du.ch/fachpersonen](http://www.du-bist-du.ch/fachpersonen)

für Notfälle  
(Gewalt; Konflikt in der Familie/Unterschlupf; Suizidgefahr/Krise;  
sexuelle Risikosituation)  
→ [www.du-bist-du.ch/notfall](http://www.du-bist-du.ch/notfall)

Persönliche Anlaufstellen für alle Fragen und Informationen zum  
Thema Transidentität  
→ [www.tgns.ch/de/beratung](http://www.tgns.ch/de/beratung)

Infos und Beratung für intergeschlechtliche Menschen und Angehörige  
(Website ist auf Französisch; Beratungen jedoch auch auf Deutsch möglich)  
→ [www.inter-action-suisse.ch](http://www.inter-action-suisse.ch)

Meldestelle für queerfeindliche Diskriminierung und Gewalt  
→ [www.lgbt-helpline.ch](http://www.lgbt-helpline.ch)

Zischtig.ch:  
Beratung von Eltern und Fachpersonen, Interventionen in Klassen und Weiteres  
→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

ZHAW Angewandte Psychologie:  
Beratung bei Cybermobbing und Onlinesucht  
→ [www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/dienstleistung/psychotherapie/spezialangebote)

Radix Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte:  
Beratung zu Onlinesucht, Gamesucht und Weiteres  
→ [www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuechte](http://www.spielsucht-radix.ch/spielsucht-und-andere-verhaltenssuechte)

## **Anlaufstellen für Betroffene, Beobachtende und Täter\*innen Sexismus**

**Pro Juventute:**

Beratung von Kindern und Jugendlichen in allen Lebenslagen

→ [www.147.ch](http://www.147.ch)

**Die Dargebotene Hand:**

Beratung für Jugendliche und Erwachsene in allen Lebenslagen

→ [www.143.ch](http://www.143.ch)

**Mädchenhaus Zürich:**

Beratung von Mädchen und jungen Frauen zu körperlicher,  
psychischer und sexueller Gewalt in Familien

→ [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

**Brava:**

Beratung zu Sexismus und Gewalt an Frauen

→ [www.brava-ngo.ch](http://www.brava-ngo.ch)

**Dachorganisation Frauenhäuser Schweiz und Liechtenstein:**

Beratung und Unterstützung für volljährige Frauen und Kinder

→ [www.frauenhaeuser.ch](http://www.frauenhaeuser.ch)

**Opferhilfe Schweiz:**

Beratung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bei allen  
Formen von Gewalt

→ [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)

## 10. Weiterführende Informationen und Studien

### Rassismus

Sie wollen sich noch weiter zu Rassismus informieren?

Gerne empfehlen wir:

S E T – Stiftung Erziehung zur Toleranz.

Die S E T hat an der Handreichung für Lehrpersonen zum Lehrmittel zur Rassismusprävention der Fachstelle Migration des Kantons Freiburg mitgewirkt und unterstützt die Verbreitung des Lehrmittels in der Deutschschweiz.

Das pädagogische Begleitmaterial «Der Blick des Andern» bietet Lehrpersonen von Oberstufenschulklassen und Berufsschulen fachliche Inputs und weiterführende Links zum Thema Diskriminierung und Rassismus sowie praktische Übungen für den Unterricht im Zusammenhang mit dem gleichnamigen Kurzfilm.

→ [www.set.ch/wp-content/uploads/2020/10/Der-Blick-des-Anderen.pdf](http://www.set.ch/wp-content/uploads/2020/10/Der-Blick-des-Anderen.pdf)

GRA:

Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus: Informationen insbesondere zum Umgang mit Rassismus an Schulen und Rassismusberichte

→ [www.gra.ch](http://www.gra.ch)

EKR:

Eidgenössische Kommission gegen Rassismus: Informationen und Ratgeber, auch zu Fake News und Verschwörungserzählungen

→ [www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

Stop Antisemitismus:

Antisemitismus erkennen und begegnen

→ [www.stopantisemitismus.ch](http://www.stopantisemitismus.ch)

Faktenblatt Schule der education21 «Respekt statt Rassismus»:

→ [www.education21.ch/sites/default/files/uploads/themendossier/Racisme/CH-D/FACTSHEET\\_Rassismus\\_DE.pdf](http://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/themendossier/Racisme/CH-D/FACTSHEET_Rassismus_DE.pdf)

NCBI:

National Coalition Building Institute Schweiz: Informationen zu diversen Themen, Workshops

→ [www.ncbi.ch](http://www.ncbi.ch)

### Hate Speech

Sie wollen sich noch weiter zu Hate Speech informieren? Gerne empfehlen wir:

Broschüre «Hate Speech. Hass im Netz» AJS NRW und Landesanstalt für Medien NRW in Kooperation mit Klicksafe

→ [www.ajs.nrw/materialbestellung/hate-speech-hass-im-netz](http://www.ajs.nrw/materialbestellung/hate-speech-hass-im-netz)

Bildungsstätte Anne Frank:

Projekt «Dem Hass keinen Raum geben» Flyer mit den wichtigsten Informationen in etlichen Sprachen

→ [www.bs-anne-frank.de/ueber-uns/projekte/dem-hass-keinen-raum-geben](http://www.bs-anne-frank.de/ueber-uns/projekte/dem-hass-keinen-raum-geben)

No Hate Speech: Die Antworten auf die wichtigsten Fragen zu Hate Speech

→ [www.no-hate-speech.de](http://www.no-hate-speech.de)

Amadeu-Antonio-Stiftung:

Publikationen und Flyer zu diversen Themen rund um Hate Speech

→ [www.amadeu-antonio-stiftung.de/digitale-zivilgesellschaft/das-koennen-sie-tun](http://www.amadeu-antonio-stiftung.de/digitale-zivilgesellschaft/das-koennen-sie-tun)

## **Queerfeindlichkeit**

**Sie wollen sich noch weiter zu Queerness informieren?**

Du-bist-du: Peer-Beratung für junge Menschen, Infopool und Informationen für Fachpersonen

→ [www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

Milchjugend: Informationen für Jugendliche, Eltern und Fachpersonen

→ [www.milchjugend.ch](http://www.milchjugend.ch)

Transgender Network Switzerland: Beratung und Austausch für Kinder, Jugendliche und Eltern, Informationen für Fachpersonen

→ [www.tgns.ch/de/information](http://www.tgns.ch/de/information)

Nonbinary.ch: Informationen zum non-binären Geschlecht

→ [www.nonbinary.ch](http://www.nonbinary.ch)

Aro-Ace-Spektrum Schweiz: Informationen zu asexuell und aromantisch sein

→ [www.aroace.ch](http://www.aroace.ch)

DOJ Fachgruppe queer (für Jugendarbeitende)

→ [www.doj.ch/aktivitaeten/fachgruppe-queer](http://www.doj.ch/aktivitaeten/fachgruppe-queer)

DOJ Fachgruppe gendergerechte OKJA (für Jugendarbeitende)

→ [www.doj.ch/aktivitaeten/fachgruppe-gendersensible-okja](http://www.doj.ch/aktivitaeten/fachgruppe-gendersensible-okja)

Queer Lexikon – Onlineanlaufstelle im deutschsprachigen Raum

→ [www.queer-lexikon.net](http://www.queer-lexikon.net)

ABQ Schulprojekt von queeren Menschen

→ [www.abq.ch](http://www.abq.ch)

treff.LGBT+ queere Jugendzentren

→ [www.treff.lgbt](http://www.treff.lgbt)

Lust und Frust: Fachstelle für Sexualpädagogik und Beratung

→ [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

HAZ – queere Arbeitsgruppen Zürich: Beratung, Treffs und Projekte

→ [www.haz.ch](http://www.haz.ch)

feel-ok.ch Bereich queer: Informationen, Hilfsangebote und Unterrichtsmaterial

→ [www.feel-ok.ch/queer](http://www.feel-ok.ch/queer)

## **Sexismus**

**Sie wollen sich noch weiter zu Sexismus informieren?**

Schule gegen Sexismus: Plattform für Genderfragen  
→ [www.pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus](http://www.pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus)

Brava — Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen: Beratung, Workshops, Informationen  
→ [www.brava-ngo.ch](http://www.brava-ngo.ch)

Schule gegen Sexismus: Plattform für Genderfragen  
→ [www.pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus](http://www.pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus)

Human Rights: Frauen und die Menschenrechte in der Schweiz  
→ [www.humanrights.ch/de/ipf/menschenrechte/frau](http://www.humanrights.ch/de/ipf/menschenrechte/frau)

## **Digitale Medien**

**Sie wollen sich noch weiter zu den digitalen Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen informieren? Gerne empfehlen wir:**

**Zischtig.ch:**

aktuelle Phänomene auf allen Stufen, Medienprävention und -kompetenzen

→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

**Jugend und Medien:**

Plattform des Bundes zur Förderung von Medienkompetenz

→ [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

**Safer Internet:**

Erklärungen zu Plattformen und FAQs

→ [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

**Klicktipps:**

Inhalte für Kinder auf der Primarstufe

→ [www.klick-tipps.net/startseite](http://www.klick-tipps.net/startseite)

## **Wichtige Studien und Berichte zu Hate Speech in der Schweiz**

Bericht von Dr. Lea Stahel zu rassistischer Hassrede im Auftrag der FRB

→ [www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/frb/taetigkeitsbereiche/medien\\_internet/praevention-im-netz.html](http://www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/frb/taetigkeitsbereiche/medien_internet/praevention-im-netz.html)

Bericht von Dr. Lea Stahel zu sexistischer und LGBTIQ\*-feindlicher Hassrede

→ [www.jugendundmedien.ch/ueber-uns/aktuell/detail/schwerpunkt-hass-im-netz-der-forschungsbericht-sexistische-und-lgbtqi-feindliche-online-hassrede-im-kontext-von-kindern-und-jugendlichen-liegt-vor](http://www.jugendundmedien.ch/ueber-uns/aktuell/detail/schwerpunkt-hass-im-netz-der-forschungsbericht-sexistische-und-lgbtqi-feindliche-online-hassrede-im-kontext-von-kindern-und-jugendlichen-liegt-vor)

JAMESfocus-Studie 2021 Hassrede im Internet ZHAW

→ [www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/jamesfocus/#c165539](http://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/james/jamesfocus/#c165539)

EU Kids online Schweiz 2019

→ [www.eukidsonline.ch](http://www.eukidsonline.ch)

## 11. Zusatzangebote von zischtig.ch und S E T mit Anregungen

Sie hätten gerne eine Einführungslektion in der Aula für alle Klassen zusammen oder Ihnen ist es lieber, Fachpersonen kommen zu Ihnen in die Klasse, um das Thema zu vertiefen?  
Melden Sie sich bei [zischtig.ch](http://www.zischtig.ch), um zusätzliche Lektionen zu buchen:

→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

oder [info@zischtig.ch](mailto:info@zischtig.ch)

Sie wissen von rassistischen Vorfällen an Ihrer Schule?

Die SET bietet auf Anfrage eine didaktische Kurzberatung für Lehrpersonen für den Umgang mit rassistischen Vorfällen in Schulklassen:

→ [www.set.ch](http://www.set.ch)

oder [urs.urech@set.ch](mailto:urs.urech@set.ch)

Sie wünschen sich weitergehende Hintergrundinformationen für Sie als Fachperson?

Auf Anfrage bieten wir auch Weiterbildungen zum Thema Hate Speech für das ganze Team an. Wenden Sie sich an:

[info@zischtig.ch](mailto:info@zischtig.ch)

Sie sind auf der Suche nach einem Kurs für Kinder oder Jugendliche, einem Elternabend oder einer Weiterbildung für Fachpersonen rund um digitale Inhalte wie Cybermobbing, Onlinesucht, Fake News oder Sexualität online?

Melden Sie sich über

→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

oder [info@zischtig.ch](mailto:info@zischtig.ch) für eine unverbindliche Offerte.

Sie suchen eine Einzelberatung oder einen Workshop für Sie als Fachperson zum Thema LGBTIQ? Angebote finden Sie unter:

→ [www.du-bist-du.ch/angebot-fachpersonen](http://www.du-bist-du.ch/angebot-fachpersonen)

Sie sind auf der Suche nach Beratung und Workshops für sie als Fachperson zum Thema Sexismus? Wenden Sie sich an:

→ [www.brava-ngo.ch/de/unsere-arbeit/bildung](http://www.brava-ngo.ch/de/unsere-arbeit/bildung)

Projekt fair-lieben der Fachstelle jumpps\*:

→ [www.jumpps.ch/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23&Itemid=129](http://www.jumpps.ch/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=129)

Sie kennen weitere gute Ressourcen und Projekte im Bereich von Hate Speech?

Sie haben gute Diskussionsfragen in Ihrer Klasse entwickelt?

Wir freuen uns über ihre Anregungen und Empfehlungen!

Sie haben Fragen? Ihnen fehlt etwas?

Melden Sie sich ebenfalls bei uns!

Für Fragen und Anliegen rund um die Medienerziehung und zur Lernplattform:

→ [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)

oder [info@zischtig.ch](mailto:info@zischtig.ch)

Für Fragen und Anliegen rund um die Themen Rassismus und Gewalt: S E T

→ [www.set.ch](http://www.set.ch)

oder [urs.urech@set.ch](mailto:urs.urech@set.ch)



## 12. Datenschutzkonzept

Die im Onlinekurs von den teilnehmenden Personen eingetragenen Daten sind persönlich und können sensible Informationen beinhalten. Aus diesem Grund wurden beim Erstellen der Plattform folgende Datenschutzentscheide getroffen:

### Individueller Schutz der Daten

Die Passwörter werden als mit Salts versehene Hashes in der Datenbank gespeichert. Das heisst, auch die Betreibenden der Plattform haben keinen Zugriff auf die Passwörter. Jede Person erhält nur Zugriff auf die eigenen Daten. Für das Login wird der 5-stellige, zufällig generierte Benutzer:innenname und das 5-stellige Password benötigt.

### Privacy by Design

Die Plattform ist so angelegt, dass bei der Eröffnung der Klassen nur der Kanton, nicht aber die Institution oder der genaue Ort eingegeben wird. Im Sinne der Privacy by Default sind bei den personenbezogenen Daten keine Namen erforderlich, und die Gruppenleitenden und Lehrpersonen werden an mehreren Stellen angehalten, maximal Vornamen einzugeben.

Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Dieser Schutz scheint uns besonders für eine Online-Plattform zur Prävention von Diskriminierung wichtig. Damit soll Angriffen von radikalen Gruppierungen oder Trollen entgegengewirkt werden.

## 13. Danksagung

Ohne die Unterstützung ganz verschiedener Menschen und Organisationen wäre die Umsetzung dieses Projekts nicht möglich gewesen. Wir danken insbesondere:

- B., D., R., T. und Y., die uns von ihren Erfahrungen mit Rassismus in der Schweiz berichtet haben, siehe Audios im Modul 2a.
- Dina Wyler und Fausto Tisato für ihre Beratung als Expert:innen
- Stiftung éducation21, insbesondere Silvana Werren und Angela Thomasius als Expertinnen
- A, D, H und M, die uns von ihren Erfahrungen mit Queerness und Queerfeindlichkeit in der Schweiz berichtet haben, siehe Audios im Modul 2b.
- Carlo Wildhaber (du-bist-du) und Holger Niggemann (sozialwerk.LGBT+) für die Beratungen als Fachpersonen
- Flurina Peyer (Brava) für ihre Beratung als Fachperson zu Gewalt an Frauen und Sexismus
- Dem Gesamtteam von zischtig.ch für unterstützende Beiträge und Inputs
- Den Stiftungsratsmitgliedern der S E T für ihre Inputs und die Unterstützung
- Den Lehrpersonen und Schüler:innen unserer Testklassen im Kanton Zürich und Kanton Aargau
- Der Eidg. Fachstelle zur Rassismusbekämpfung (FRB) für die Förderung
- BSV, Jugend und Medien
- Der Ernst Göhner Stiftung, dem Migros Kulturprozent, der Stiftung Gegen Rassismus und Antisemitismus (GRA) und weiteren Stiftungen

Und schliesslich: Den Lehrpersonen, Schulsozialarbeitenden und Jugendarbeitenden, die mithilfe der Plattform arbeiten. Wir wünschen euch viel Erfolg für eure Präventionsarbeit mit Kindern und Jugendlichen, damit die Schule und die Jugendarbeit in der Schweiz dank eurem Engagement zu diskriminierungs- und angstfreieren Orten werden.

Die Projektträgerschaften: zischtig.ch und S E T

**HON**

# Impressum

Erstausgabe, Mai 2024  
Artikel N° S-LD064

Alle Rechte liegen bei zischtig.ch und S E T

**Autor:innen und Projektteam:**  
Kim Gray (zischtig.ch), Andrin Schnegg (zischtig.ch), Joachim Zahn (zischtig.ch), Jasmin Schneider (zischtig.ch)  
Urs Urech (S E T, Stiftung Erziehung zur Toleranz)

**Beratung:**  
Carlo Wildhaber (du-bist-du) und Holger Niggemann (sozialwerk.LGBTQ+) Flurina Peyer (Brava)

**Vernetzung, Recherche:**  
Kim Gray und Urs Urech  
**Struktur und Konzept:**  
Kim Gray und Andrin Schnegg  
**Lernziele:** Urs Urech  
**Lektionspläne:** Kim Gray

**Programmierung Frontend und Backend; Entwicklung und Programmierung Live-Ansicht und Auswertung; Design:** Andrin Schnegg  
**Drehbücher:** Kim Gray und Andrin Schnegg  
**Moderator:innen:** Salwan Al-Zobeidy, Kathrin Kälin, Kaio Bertschart, Laura Casanova und Severin Gada  
**Regie:** Kim Gray, Andrin Schnegg und Fabio Martins  
**Schnitt:** Andrin Schnegg und Fabio Martins  
**Animationen:** Kim Gray, Andrin Schnegg, Loïc Wohlfarth und Fabio Martins

**Entwicklung Gruppenübungen:** Urs Urech und Jasmin Schneider  
**Entwicklung Diskussionsfragen, Tasks und Snacks:** Kim Gray und Jasmin Schneider  
**Umsetzung Tasks und Snacks:** Andrin Schnegg  
**Testimonials:** Kim Gray und Andrin Schnegg  
**Testkonzept:** Andrin Schnegg  
**Durchführung Tests:** Kim Gray und Andrin Schnegg

**Lektorat:** Reto Bannwart  
**Gestaltung Leitfaden:** meierkolb

---

Herausgeber



S E T  
Stiftung Erziehung zur Toleranz  
Fondation pour l'éducation à la tolérance  
Fondazione Educazione alla tolleranza  
Foundation Education for Tolerance



---

Unterstützt durch



Stiftung gegen  
Rassismus und  
Antisemitismus



éducation21  
Bildung für Nachhaltige Entwicklung  
Education en vue d'un Développement Durable  
Educazione allo Sviluppo Sostenibile  
Formaziun per in Svilupp Persistent



MIGROS  
Kulturprozent



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Fachstelle für Rassismusbekämpfung FRB



Sophie und Karl  
BINDING STIFTUNG

ERNST GÖHNER STIFTUNG



temperatio  
Stiftung für Umwelt | Soziales | Kultur

treff•LGBT+  
queere Jugendzentren