

die Scham

Leitfaden für Lehrkräfte



Sekundarschulbildung

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung und Ziele	3
2. Scham-Kompass und Auslöser der Scham	4
3. Zentrale Leitpunkte für Lehrkräfte	5
4. PHASE 1. Einführung: „Die Individualität der Scham“	5
5. PHASE 2. Entwicklung: „Scham verstehen“	8
6. PHASE 3. Konsolidierung: „Scham erkennen und klassifizieren“	10
7. PHASE 4. Abschluss: „Scham in der Schule und Prävention“	12
8. Ergänzende Aktivitäten	
• Ergänzende Aktivität 1 – Anonyme Geschichten über Scham	14
• Ergänzende Aktivität 2 – Die Scham-Ampel	15
• Ergänzende Aktivität 3 – Respekt-Wandbild	16
9. Druckmaterialien und Ressourcen	
• Material-Checkliste pro Sitzung	17
◦ Phase 1	
▪ Einführung „Die Individualität der Scham“ und ergänzende Aktivität: Scham-Ampel.....	18
◦ Phase 2.	
▪ Liste mit Aussagen zu Situationen (auch verwendbar in Phase 3 und als ergänzende Aktivität – Scham-Ampel)	20
▪ Entwicklung „Scham verstehen“	21
▪ Der Scham-Kompass	22
▪ Emotionskarten	23
◦ Phase 3.	
▪ Karten mit realen oder hypothetischen Situationen	55

EINFÜHRUNG

Scham ist eine Emotion, die während der Adoleszenz sehr präsent ist. Während die Schüler*innen beginnen, ihre Identität zu entwickeln und der Meinung anderer mehr Bedeutung zu schenken, kann sich diese Emotion intensiver anfühlen. Sie tritt auf, wenn sich jemand exponiert, beurteilt oder anders fühlt, und kann die Teilnahme, das Miteinander und das Selbstvertrauen beeinflussen.

Im Klassenzimmer kann sich Scham auf viele Arten zeigen: Angst, Fehler zu machen, der Wunsch, unauffällig zu bleiben, oder sogar defensive Reaktionen wie Ärger oder Spott. Obwohl sie oft als unangenehm erlebt wird, **erfüllt Scham eine wichtige Funktion, da sie uns hilft, Grenzen zu erkennen, Empathie für andere zu entwickeln und unsere Zugehörigkeit zur Gruppe zu stärken.**

Dieses Modul zielt darauf ab, Scham zu erkennen, zu verstehen und zu normalisieren, sodass die Schüler*innen sie ohne Angst vor Bewertung ausdrücken können. Durch partizipative Methoden, Dialog und Reflexion **werden die typischen Auslöser und Reaktionen dieser Emotion erkundet**, und es werden Wege gezeigt, wie man sie in der Schule gesünder bewältigen kann.

Ziele:

- Scham als geteilte, aber persönlich erlebte Emotion sichtbar machen.
- **Die häufigsten Auslöser von Scham identifizieren**, nach Stephan Marks.
- **Verhaltensweisen und Reaktionen** auf Scham analysieren, unter Verwendung des Scham-Kompasses von Donald Nathanson.
- **Über schulische Situationen nachdenken, die Scham auslösen, und Strategien zur Prävention und gegenseitigen Unterstützung entwickeln.**

Schlüsselwörter

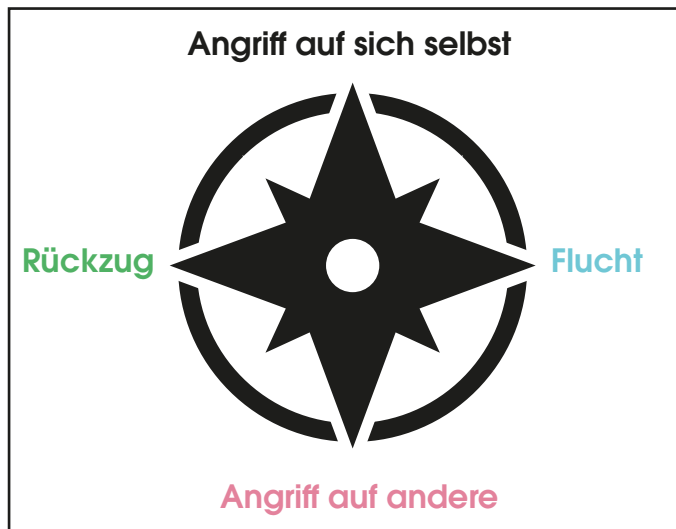
- Scham
- soziale Emotionen
- Selbstregulation
- Selbstwertgefühl
- Blick der anderen
- Zugehörigkeit
- Akzeptanz
- Ablehnung
- Respekt
- emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Empathie
- persönliche Grenzen
- sicheres Klassenklima
- emotionale Begleitung
- Körperbewusstsein und Scham

Erwartete Ergebnisse Modul 6

Am Ende dieses Moduls sollen die Schüler*innen erkennen, wie sich Scham im Alltag zeigt, über ihre Auswirkungen auf Selbstwertgefühl und Kommunikation nachdenken und Strategien entwickeln, um bewusster, empathischer und freier damit umzugehen.

Der Scham-Kompass (Donald Nathanson)

Wenn Menschen Scham empfinden, reagieren wir oft auf unterschiedliche Weise. Nathanson unterscheidet vier Hauptrichtungen:



- **Rückzug:** sich zurückziehen, verstecken oder vermeiden, gesehen zu werden.
- **Flucht:** Witze machen, ablenken oder das Geschehene verharmlosen.
- **Angriff auf andere:** andere beschuldigen oder verspotten, um von sich selbst abzulenken.
- **Angriff auf sich selbst:** sich selbst kritisieren oder innerlich bestrafen

Das Ziel der Arbeit im Klassenzimmer ist, dass die Schüler*innen lernen, diese Reaktionen zu erkennen, zu verstehen und in gesündere und empathischere Verhaltensweisen zu verwandeln.

Auslöser von Scham (Stephan Marks)

- Sich ausgegrenzt oder ausgeschlossen fühlen.
- Sich hilflos oder exponiert fühlen (z.B. bei persönlichen oder intimen Themen).
- Sich nicht anerkannt oder gesehen fühlen.
- Gegen die eigenen Werte oder Normen handeln.
- Fremdscham über das Verhalten anderer empfinden.

„Wenn wir Scham verstehen, hört sie auf, uns zu kontrollieren.“—
Inspiriert von Brené Brown



Die Aktivitäten dieses Moduls können in einer einzigen Sitzung von 90 Minuten durchgeführt oder in zwei Blöcke à 45 Minuten aufgeteilt werden.

Passe das Tempo an die Gruppe an: Wenn intensive Emotionen auftreten, nimm dir Zeit für Dialog und einen emotionalen Abschluss.

Das Material kann in gedruckter oder digitaler Form verwendet werden und sowohl in den Tutoriumsplan als auch in die Arbeit zu Miteinander und emotionalem Wohlbefinden integriert werden.

Zentrale Hinweise für Lehrkräfte

- Schaffe einen vertrauensvollen Raum, in dem Teilnahme ohne Bewertung geschätzt wird.
- Verwende beispielnahe Situationen (Freundesgruppe, soziale Netzwerke, Klasse etc.).
- Vermeide unnötige Bloßstellung der Schüler*innen: Biete anonyme oder Gruppenbeteiligung an.
- Fördere Empathie, Zuhören und Respekt als Werte der Gruppe.
- Beende jede Sitzung mit einer kurzen Reflexion, um das Thema emotional abzuschließen.

P1 Phase 1: Einführung „Die Individualität der Scham“ (Dauer: 10 Minuten)

1.1.1 Ziel

1. Das Thema Scham erlebbar und partizipativ einführen, zeigen, dass alle Scham empfinden, sie aber individuell erleben

Materialien

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Gedruckte oder projizierte Liste von Aussagen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Raum in Kreis- oder Halbkreis-Anordnung
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Abschluss oder die Reflexion

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Thema vorstellen:** Beginnen Sie mit einer kurzen Erklärung
 - *„Heute sprechen wir über eine Emotion, die wir alle kennen: Scham. Sie taucht manchmal auf, wenn wir glauben, dass andere uns beobachten oder beurteilen, oder wenn wir das Gefühl haben, etwas anders oder falsch gemacht zu haben. Scham ist keine schlechte Emotion; sie hilft uns zu verstehen, wie wir uns im Umgang mit anderen fühlen.“*
2. **Kartenspiel: „Würde es mir peinlich sein, wenn ...?“**
 - Erklären, dass Sie verschiedene Aussagen vorlesen werden. Jede*r Schüler*in zeigt eine Karte:
 - **Rot** – „Ja, das wäre mir peinlich.“
 - **Grün** – „Nein, das wäre mir nicht peinlich.“
 - **Vorgeschlagene Aussagen:**
 - Vor meinen Freund*innen hinfallen.
 - Dass niemand auf meinen Beitrag in sozialen Netzwerken reagiert.
 - Im Unterricht beim Vorlesen einen Fehler machen.
 - Der Einzige sein, der nicht zu einer Party eingeladen wurde.
 - In einem Fach, das mir leicht fällt, eine schlechte Note bekommen.
 - Öffentlich sprechen.
 - Dass jemand mein unordentliches Zimmer sieht.
3. **Kurze Diskussion und Beobachtung:**
 - Nach jeder Runde die Gruppe einladen, darüber zu sprechen:
 - *„Stimmen wir bei den gleichen Situationen überein? Warum empfinden manche Situationen mehr Scham als andere?“*
 - Wichtige Schlagwörter an der Tafel notieren: **Angst, Lachen, Fehler, Gruppe, Urteil**
4. **Abschluss der Phase:**
 - *„Jede*r empfindet Scham über unterschiedliche Dinge. Wichtig ist nicht, sie zu vermeiden, sondern zu verstehen, was mit uns passiert, wenn sie auftaucht.“*

Nein, ich würde mich nicht schämen.

Ja, ich würde mich schämen.

Hinweis für den Lehrer

- Vermeiden Sie die Analyse oder Bewertung persönlicher Antworten.
- Wenn Lachen auftritt, erklären Sie es als natürliche Reaktion zur Bewältigung von Unbehagen.
- Bewahren Sie einen nahbaren und leichten Ton, ohne das Thema zu verharmlosen.

P2 Phase 2: Entwicklung „Scham verstehen“ (Dauer: 30 Minuten)

1.1.1 Ziel

1. Verstehen, was Scham ist, wie sie sich anfühlt, was sie auslöst und welche Funktion sie im Miteinander erfüllt.

Materialien

- ☐ Tafel, Flipchart oder digitale Projektion
- ☐ Bunte Marker oder Stifte
- ☐ Visuelles Schema oder unterstützende Folien mit:
Auslösern von Scham
Scham-Kompass
- ☐ Alltäglichen Beispielen schulischer oder sozialer
Situationen
- (Optional) Karten mit Emotionen oder gedruckte
Emojis zur Visualisierung von Gefühlen

1.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Einstiegsaktivierung

- Schreiben Sie das Wort SCHAM an die Tafel.
- Bitten Sie die Gruppe, Wörter oder Ideen zu teilen, die sie damit verbinden.
 - *„Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Alles, was wir jetzt sagen, hilft uns zu verstehen, wie wir diese Emotion wahrnehmen.“*

2. Präsentation:

- **Was ist Scham?**
 - Scham ist eine natürliche Emotion, die wir alle empfinden, wenn wir glauben, dass andere uns beurteilen oder wir die Akzeptanz der Gruppe verlieren könnten.
- **Wie fühlt sich Scham an?**
 - Schmerzhaft, man fühlt sich klein/unterlegen, kann sich nicht konzentrieren und möchte am liebsten im Boden versinken.
- **Wie zeigt sich Scham äußerlich?**
 - Unterschiedlich, oft erröten und den Blick senken.
- **Ziel der Scham?**
 - Anpassung an die Gruppe, Verhalten entsprechend der eigenen Vorstellungen / Scham als Alarmfunktion.
- Kurze Diskussion: **Ist das Gefühl der Scham gut oder schlecht?**

3. Auslöser nach Stephan Marks

- Sich ausgeschlossen oder außen vor fühlen
- Sich hilflos oder exponiert fühlen
- Nicht anerkannt oder gesehen werden
- Gegen eigene Werte handeln
- Fremdscham über das Verhalten anderer empfinden

4. Frage an die Gruppe:

- „Erkennt ihr einige dieser Auslöser in realen Situationen in der Schule oder im Freundeskreis?“

5. Der Scham-Kompass (Donald Nathanson)

- Zeichnen Sie einen Kreis, in vier Quadranten geteilt, und beschreiben Sie diese:
 - Rückzug: sich verstecken, vermeiden
 - Vermeidung: Witze machen, verharmlosen
 - Angriff auf andere: beschuldigen, verspotten, Aufmerksamkeit ablenken
 - Angriff auf sich selbst: kritisieren, sich bestrafen
- Frage: „Welche dieser Reaktionen kommt euch am vertrautesten vor? Welche glaubt ihr, hilft am meisten, Beziehungen zu verbessern?“

6. Übung in Paaren

- Jede Paar entwickelt eine Schamsituation und entscheidet, welche Reaktion gemäß dem Kompass am wahrscheinlichsten ist.

7. Plenumsreflexion und Zusammenfassung

- Notieren Sie Beispiele an der Tafel und ordnen Sie sie nach dem Scham-Kompass.

„Wir können Scham nicht vermeiden, aber wir können wählen, wie wir handeln. Wenn wir sie verstehen, hört sie auf, uns zu kontrollieren.“

Hinweis für den Lehrer

- Verwenden Sie **nahbare Beispiele** (Klasse, soziale Netzwerke, Freundesgruppe).
- Behalten Sie einen **analytischen Fokus**, kein bekenntnisartiges Erzählen.
- Betonen Sie, dass **alle Emotionen gültig sind** und eine Funktion erfüllen.

P3 Phase 3: Konsolidierung „Scham identifizieren und einordnen“ (Dauer: 15–20 Minuten)

2.1.1 Ziel

1. Die **theoretischen Kenntnisse anwenden** durch Fallanalysen. Auslöser und Reaktionen erkennen, Empathie und Reflexion fördern.

Materialien

- ☐ Blätter oder Karten mit realen oder hypothetischen Beispielen
- ☐ Tafel oder Vorlage der „Scham-Kompass“-Grafik
- ☐ Kugelschreiber oder Bleistifte für Gruppenarbeit
- ☐ Uhr oder Timer

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4–5 Schüler*innen.
2. Jede Gruppe erhält eine Karte mit einer Beispielsituation.
 - Erklärung der Aufgabe:
 - „Analysiert jeden Fall, um herauszufinden, was Scham auslöst und wie die Person reagiert. Anschließend überlegen wir, welche gesünderen Alternativen es gibt.“

Beispiele

01 Sabrina hat eine Gruppe von fünf Freundinnen. Als sie mit ihrer Mutter ins Einkaufszentrum geht, sieht sie, dass die anderen vier dort sind und anscheinend ohne sie verabredet waren. Sabrina nähert sich und beleidigt sie.

Auslöser:
Ausgrenzung,
Ausschluss

Verhalten:
Angriff auf andere

02 Matías, der beste Freund von Simón, ist krank. In der Pause verbringt Simón Zeit mit anderen Jungs, die anfangen, Matías zu verspotten. Simón lacht mit.

Zuhause denkt er: „Ich bin so ein schlechter Freund! Ich verdiene keine Freunde.“

Auslöser:
Gegen eigene
Werte handeln

Verhalten:
Angriff auf sich
selbst

03 Steffi erzählt ihrer besten Freundin ein persönliches Geheimnis und bereut es danach. Sie fühlt sich unwohl und vermeidet mehrere Tage, sich mit ihr zu treffen.

Auslöser:
Sich hilflos oder
exponiert fühlen

Verhalten:
Vermeidung

04 Lukas bekommt eine sehr gute Note in Mathematik. Zuhause will er es seiner Mutter erzählen, aber sie telefoniert und weist ihn ab. Lukas zieht sich den Rest des Tages in sein Zimmer zurück.

Auslöser:
Nicht anerkannt
fühlen

Verhalten:
Rückzug

2. Gruppenanalyse

- Jede Gruppe identifiziert:
 - Welcher **Auslöser** vorhanden ist.
 - Welche **Reaktionsart** sich zeigt.
 - Welche **einfühlsamere oder konstruktivere Alternative** angewendet werden könnte.

3. Gemeinsame Auswertung

- Jede Gruppe stellt ihre Ergebnisse vor.
- Schreiben Sie die wichtigsten Ideen an die Tafel.

Abschluss der Phase

„Zu verstehen, warum wir Scham empfinden und wie wir reagieren, gibt uns Macht über die Emotion. Wir können mit Empathie statt mit Impulsivität reagieren.“



Hinweis für den Lehrer

- Lassen Sie die **Schaudiagramme von Marks und Nathanson** während der Übung sichtbar.
- Vermeiden Sie, die Beispiele moralisch zu bewerten.
- Wenn reale Erfahrungen auftauchen, **anerkennen, aber nicht vertiefen**.
- Fördern Sie gegenseitiges Zuhören und respektvollen Austausch.

P4 PHASE 4: Abschluss – „Scham in der Schule und Prävention“ (Dauer: 30 Minuten)

2.1.1 Ziel

1. Überlegen, wie Scham im schulischen Umfeld entsteht, und gemeinsam Strategien entwickeln, um sie zu verhindern oder zu verringern.

Materialien

- ☐ Großes Papier oder Plakat
- ☐ Filzstifte oder Marker in verschiedenen Farben
- ☐ Haftnotizen (Post-its)
- ☐ Großes Schild mit dem Titel: „**Wie können wir eine schamfreie Schule schaffen?**“
- ☐ (Optional) Klebeband oder Reißnägel
- ☐ (Optional) Box oder Umschlag für anonyme Botschaften mit persönlichen Verpflichtungen

2.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Gruppenarbeit

- Bitten Sie die Schüler*innen, über Situationen im Schulalltag nachzudenken, in denen häufig Scham auftritt (z. B. Referate, Vergleiche, öffentliche Fehler, Spott).
- Jede Gruppe schreibt Beispiele auf Haftnotizen.

2. Erstellung des Plakat

- Jede Gruppe klebt ihre Karten auf ein großes Plakat unter drei Spalten:
 - Situationen, die Scham auslösen
 - Wie sie uns fühlen lassen
 - Was wir tun können, um es zu verbessern

Situationen, die Scham
auslösen

Wie sie uns fühlen lassen

Was wir tun können, um es
zu verbessern

3. Gemeinsame Diskussion und Abschluss

- Besprechen Sie das gesamte Plakat mit der Klasse:
 - „*Welche Muster erkennen wir? Was könnten wir als Gruppe verändern?*“
 - „*Was brauche ich, um mich ruhiger zu fühlen, wenn mir etwas peinlich ist?*“
- Schlagen Sie vor, den Workshop mit einem gemeinsamen Satz oder schriftlichen Versprechen zu beenden.

4. Vorgeschlagener emotionaler Abschluss

„Scham wird kleiner, wenn wir uns mit **Respekt und Empathie** begegnen.
Wir alle können dazu beitragen, eine Klasse zu schaffen, in der sich niemand
dafür schämen muss, wer er*sie ist.“

Hinweis für den Lehrer

- Sorgen Sie für eine sichere und kooperative Atmosphäre.
- Betonen Sie konstruktive Vorschläge, nicht die Probleme.
- Lassen Sie das Mural während der Woche sichtbar, um die Botschaft lebendig zu halten

AZ1

Zusätzliche Aktivitäten

Aktivität 1: Anonyme Schamgeschichten (Dauer: 15–20 Minuten)

4.1.1 Ziel

1. Empathie fördern und Emotionen normalisieren, indem anonyme Situationen geteilt werden, in denen Scham auftritt.

Materialien

- ☐ Kleine Zettel oder Notizzettel
- ☐ Große Box oder Umschlag zum Sammeln der Geschichten
- ☐ Tafel und Marker
- ☐ (Optional) Etikett: „Dinge, die uns verbinden“

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Erklären Sie, dass alle Menschen Scham empfinden und dass anonymes Teilen hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen.
2. Jede*r Schüler*in schreibt (real oder erfunden) eine Situation auf, in der jemand Scham empfinden könnte – **ohne Namen zu nennen**.
3. **Sammeln Sie die Zettel in einer Box und lesen Sie einige Beispiele vor.**
 - *Warum verursacht diese Situation Scham?*
 - *Was könnte der Person in dieser Situation helfen?*
4. **Abschluss**
 - Betonen Sie:
 - *„Wir alle haben schon Scham erlebt. Wenn wir das verstehen, können wir uns gegenseitig mit mehr Respekt und Mitgefühl begegnen.“*

Hinweis für den Lehrer

- Halten Sie den Ton **respektvoll und vertraulich**.
- Wenn sensible Themen (z. B. Mobbing, Ausgrenzung) auftauchen, **validieren** Sie sie und greifen Sie sie später in einem geeigneten Rahmen wieder auf.
- Die Box kann als **Symbol der gemeinsamen Erfahrung** im Klassenraum bleiben.



AZ2

Aktivität 2: Die Schamampel (Dauer: 10–15 Minuten)

4.1.1 Ziel

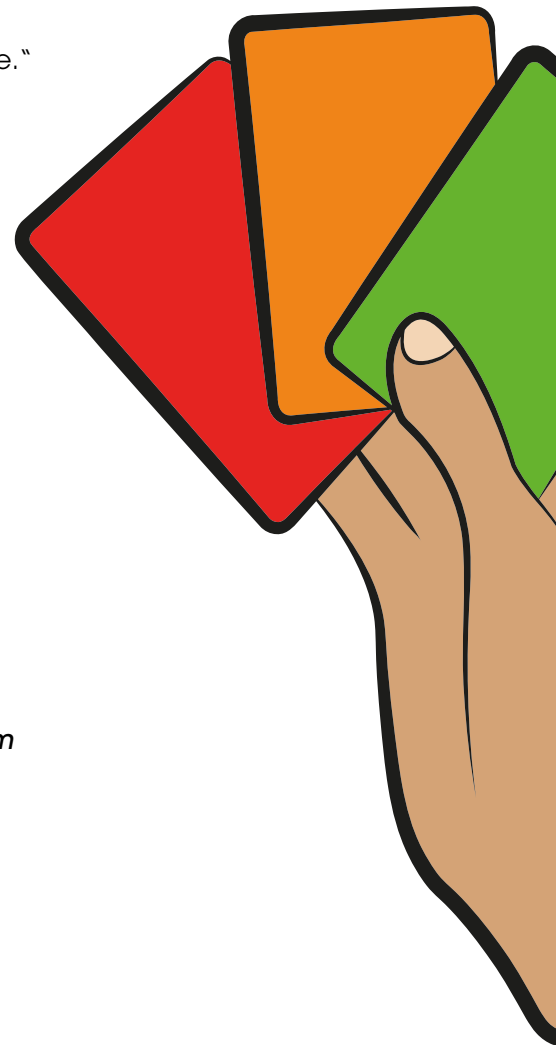
1. Den Schüler*innen helfen, die **Intensität der Scham** einzuschätzen und zu erkennen, dass jede Person sie unterschiedlich empfindet

Materialien

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: Rot, Gelb, Grün
- ☐ Vom Lehrpersonal vorbereitete **Liste mit Situationen**
- ☐ Freier Platz im Raum für Bewegung oder Farbbereiche
- ☐ (Optional) Große Plakate mit den Farben und ihrer Bedeutung

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. **Erklären Sie die Dynamik:**
 - „Jede Farbe zeigt, **wie stark** dich eine Situation betreffen würde.“
 - Rot = viel / Gelb = mittel / Grün = wenig oder gar nichts
2. **Lesen Sie die Sätze nacheinander vor, z. B.:**
 - Etwas posten und niemand reagiert darauf.
 - Mich in einem Vortrag versprechen.
 - Zu spät zum Unterricht kommen.
 - Öffentlich korrigiert werden.
 - Die Schüler*innen heben die entsprechende Karte hoch oder stellen sich in den Bereich der Farbe.
3. **Führen Sie ein kurzes Gespräch:**
 - „Warum empfinden wir unterschiedlich stark?“
 - „Was beeinflusst, wie sehr uns etwas beschämt?“
4. **Abschluss**
 - Betonen Sie:
 - „**Alle Gefühle sind gültig und persönlich. Wir erleben Scham auf verschiedene Weise – und das ist völlig in Ordnung.**“



Hinweis für den Lehrer

- Keine Vergleiche oder Spott zulassen.
- Die **emotionale Vielfalt** als Lernchance hervorheben.
- Optional: Nutzen Sie verschiedene **Ecken des Klassenzimmers**, um die Farben räumlich darzustellen.

AZ3

Aktivität 3: Respekt-Wandbild (Dauer: 20–25 Minuten)

4.1.1 Ziel

1. Die **Gruppenzusammengehörigkeit stärken** und das **gemeinsame Engagement** für ein respektvolles und empathisches Miteinander fördern.

Materialies

- ☐ Großes Plakat oder Papierrolle (für das Wandbild)
- ☐ Bunte Filzstifte oder Marker
- ☐ Karten oder Notizzettel
- ☐ (Optional) Musik im Hintergrund für eine ruhige Atmosphäre beim Schreiben oder Abschluss

4.1.2 Ablauf der Aktivität

1. Stellen Sie die Aufgabe vor:
 - „Wir überlegen gemeinsam, was uns hilft, uns im Unterricht wohl und respektiert zu fühlen.“
2. Jede*r Schüler*in schreibt **eine Idee oder zeichnet etwas** auf eine Karte.
 - Beispiele:
 - „Dass niemand lacht, wenn ich einen Fehler mache.“
 - „Dass man mir zuhört.“
3. Anschließend werden alle Karten auf dem Wandbild befestigt und **nach Themen geordnet**:
 - Respekt
 - Empathie
 - Zusammenarbeit
4. Lesen Sie einige Beiträge vor und schließen Sie mit einer gemeinsamen Reflexion:
 - „Dieses Wandbild zeigt, wie wir miteinander umgehen möchten. Es ist unser gemeinsames Versprechen, eine Klasse ohne Scham zu gestalten.“

Hinweis für den Lehrer

- Stärken Sie Vertraulichkeit und Aufrichtigkeit.
- Sie können leise Musik dazu spielen.
- Lassen Sie das Wandbild als Erinnerung hängen.

Was mir im Unterricht ein Gefühl der Sicherheit gibt

Lacht nicht, wenn ich mich irre.

Dass wir uns gegenseitig unterstützen, wenn wir uns Hilfe bitten können, ohne uns minderwertig zu fühlen.

Dass wir um Hilfe bitten können, ohne uns minderwertig zu fühlen.

Dass wir uns gegenseitig unterstützen, wenn jemand nervös oder unsicher ist.

Dass wir miteinander sprechen, auch wenn wir nicht einer Meinung sind.

Wir sollten nicht über die Fehler anderer lachen.

Dass wir Ideen austauschen können, ohne das Gefühl zu haben, dass sie kritisiert werden.

Wir sollten feiern, wenn sich jemand anstrengt, nicht nur, wenn ihm alles perfekt gelingt.

Material-Checkliste für alle Aktivitäten

PHASE 1 – Einführung: „Die Individualität der Scham“

- ☐ Farbige Karten (rot/grün)
- ☐ Gedruckte oder projizierte Liste von Aussagen
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ Raum in Kreis- oder Halbkreis-Anordnung
- ☐ (Optional) Sanfte Musik für den Abschluss oder die Reflexion.

PHASE 2 – Entwicklung: „Scham verstehen“

- ☐ Tafel, Flipchart oder digitale Projektion
- ☐ Bunte Marker oder Stifte
- ☐ Visuelles Schema oder unterstützende Folie mit:
 - Auslöser von Scham
 - Scham-Kompass
- ☐ Alltägliche Beispiele schulischer oder sozialer Situationen
- ☐ (Optional) Karten mit Emotionen oder gedruckte Emojis zur Visualisierung von Gefühlen

PHASE 3 – Konsolidierung: „Scham identifizieren und einordnen“

- ☐ Blätter oder Karten mit Beispielen realer oder hypothetischer Situationen
- ☐ Tafel oder Vorlage des Scham-Kompasses
- ☐ Stifte oder Bleistifte für Notizen in der Gruppe
- ☐ Uhr oder Stoppuhr

PHASE 4 – Abschluss: „Scham in der Schule und Prävention“

- ☐ Große Blätter oder Endlospapier (Mural)
- ☐ Bunte Marker
- ☐ Haftnotizen oder Post-its
- ☐ Großes Plakat mit dem Titel: „Wie können wir eine Schule ohne Scham schaffen?“
- ☐ (Optional) Klebeband oder Pinnnadeln
- ☐ (Optional) Box oder Umschlag, um anonyme Nachrichten mit persönlichen Verpflichtungen zu sammeln

Ergänzende Aktivitäten

5.1 Anonyme Schamgeschichten

- ☐ Weiße Blätter oder kleine Papierstücke
- ☐ Box, großer Umschlag oder Tasche zum Sammeln der Geschichten
- ☐ Tafel oder Flipchart und Marker
- ☐ (Optional) Dekoratives Etikett: „Dinge, die uns verbinden (für die Box)“

5.2 Ampel der Scham

- ☐ Karten oder Kreise in drei Farben: rot, gelb, grün
- ☐ Liste von Situationen, erstellt von der Lehrkraft
- ☐ Freier Platz, um sich zu bewegen oder die Farben zu platzieren
- ☐ (Optional) Große Plakate mit Farben und deren Bedeutung

5.3 Respekt-Plakat

- ☐ Großes Plakat- oder Plakat-Papier
- ☐ Bunte Marker und Aufkleber
- ☐ Vorgeschlagener Titel: „Was mich in meiner Klasse sicher fühlen lässt“
- ☐ (Optional) Ruhige Musik während des Schreibens oder Abschlusses

Ja, ich würde mich schämen.

**Nein, ich würde mich nicht
schämen.**

**Ich würde mich etwas
schämen.**

Ich würde mich
schämen, wenn ich
vor meinen
Freunden hinfallen
würde.

Ich würde mich
schämen, wenn
niemand meinen
Beitrag in den
sozialen Netzwerken
kommentieren
würde.

Ich würde mich
schämen, wenn ich
in einem Fach, das
mir gut liegt, eine
schlechte Note
bekäme.

Ich würde mich
schämen, in der
Öffentlichkeit zu
sprechen oder
beim Lesen Fehler
zu machen.

Es wäre mir
peinlich, wenn
meine Eltern etwas
Seltsames zu
meinen Beiträgen
sagen würden.

Ich würde mich
schämen, wenn ich
vor der ganzen
Schule beim
Aussteigen aus
dem Bus stolpern
würde.

Es wäre mir
peinlich, wenn ich
auf einem alten
Foto getaggt
würde, auf dem ich
schrecklich
aussehe.

Ich würde mich
schämen, wenn ich
meinen Teil
während einer
Gruppenpräsentati
on vergessen
würde.

Es wäre mir peinlich,
wenn ich merken
würde, dass ich
etwas im Unterricht
nicht verstehe und
alle mich
anschauen würden.

Es wäre mir
peinlich, wenn
meine Freunde
meine
Zeichnungen oder
persönlichen Texte
finden würden.

Es wäre mir
peinlich, wenn ein
Video von mir
hochgeladen
würde, in dem ich
mich lächerlich
mache.

Es wäre mir
peinlich, wenn man
mich nach einer
schlechten Note
weinen sehen
würde.

PHASE 2: Entwicklung „Scham verstehen“

Auslöser von Scham (Stephan Marks)

Sich ausgegrenzt fühlen

Sich hilflos fühlen

Sich nicht anerkannt/-gesehen fühlen

Handeln entgegen unseren eigenen Werten/Vorstellungen

Die Scham anderer kann Scham auslösen.

Angriff auf sich selbst

Rückzug



Flucht

Angriff auf andere



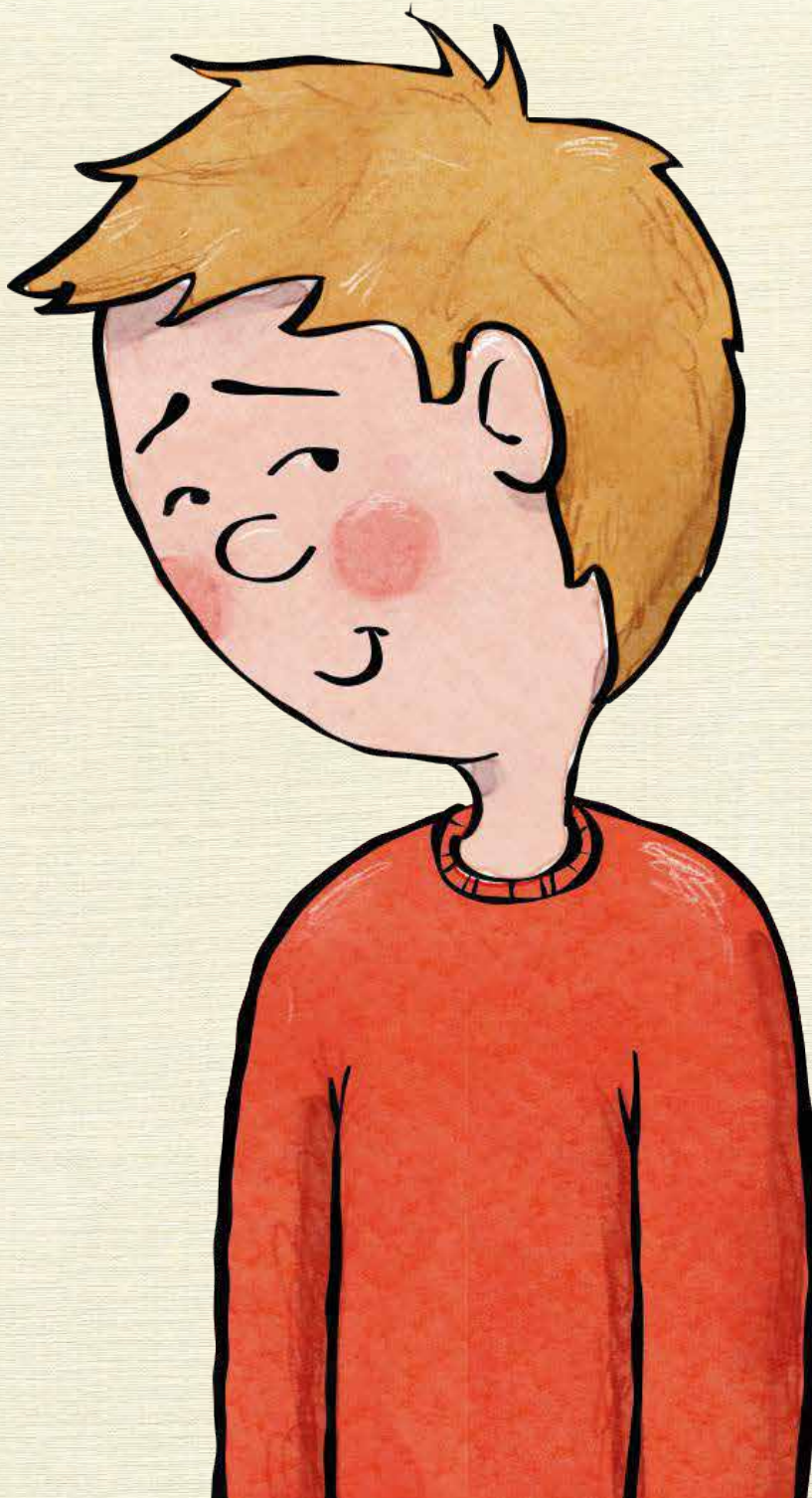
Traurig





Lustig





schüchtern





Enttäuscht





Neugierig





Durstig





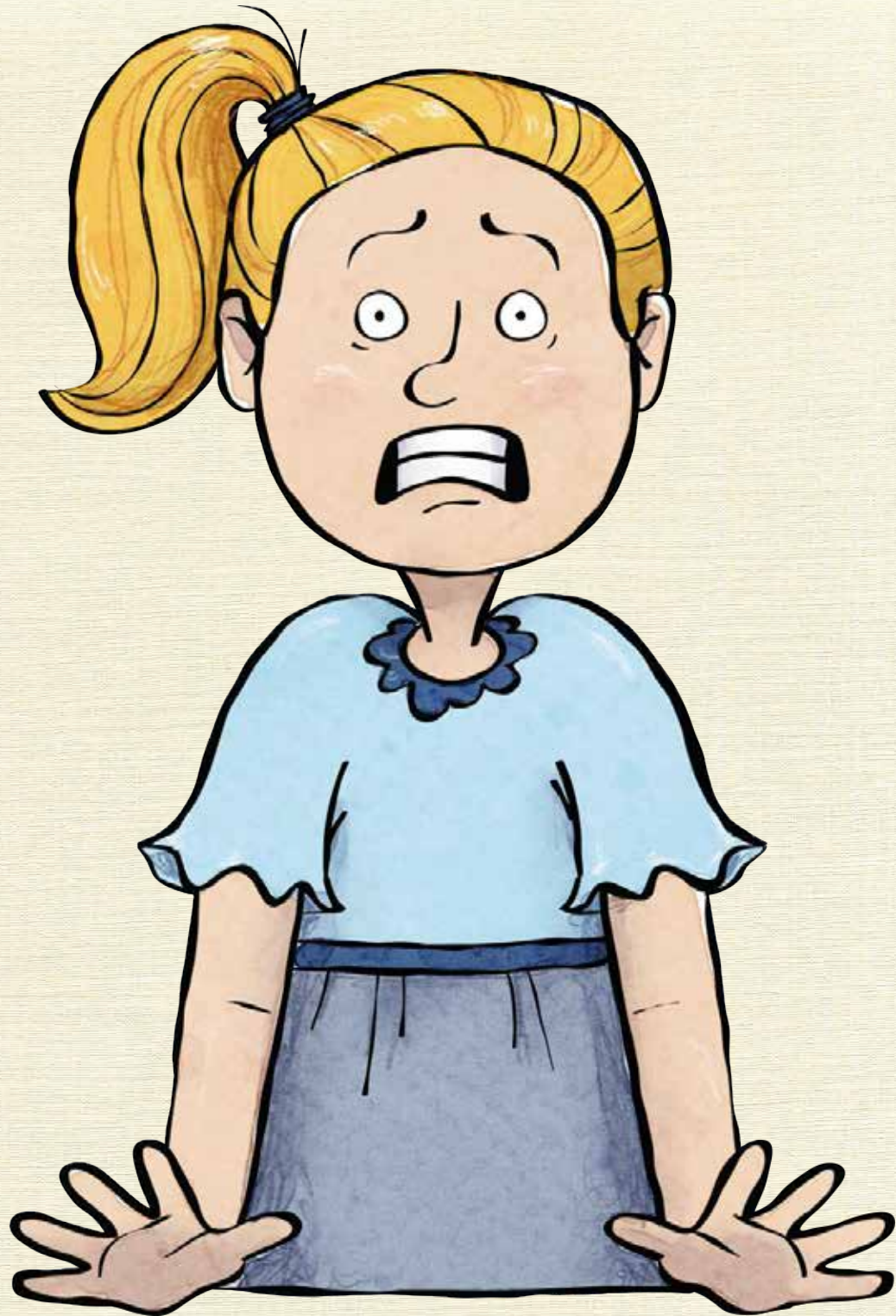
Entspannt





Langweilig





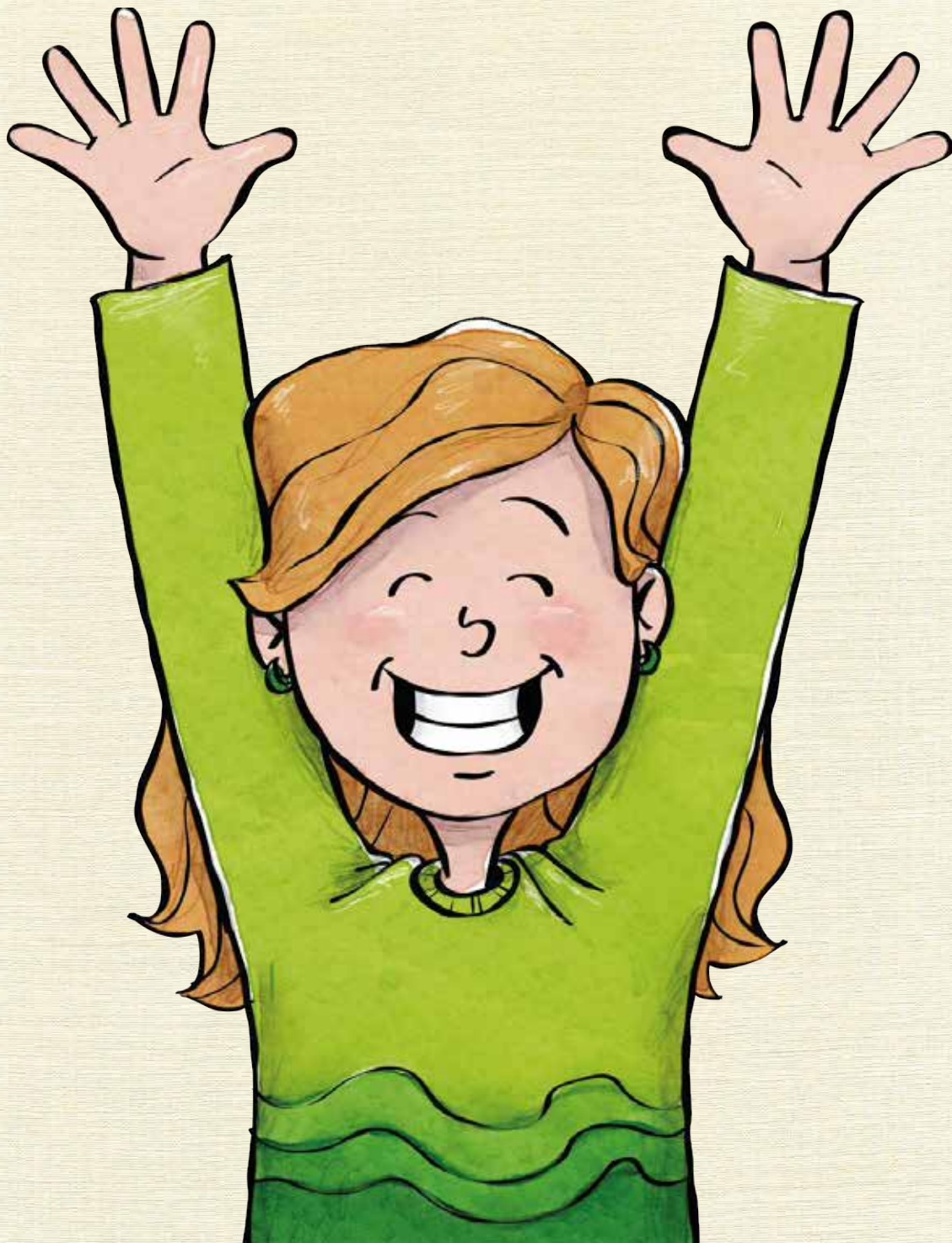
Ängstlich





Stolz





Begeistert





Frustriert





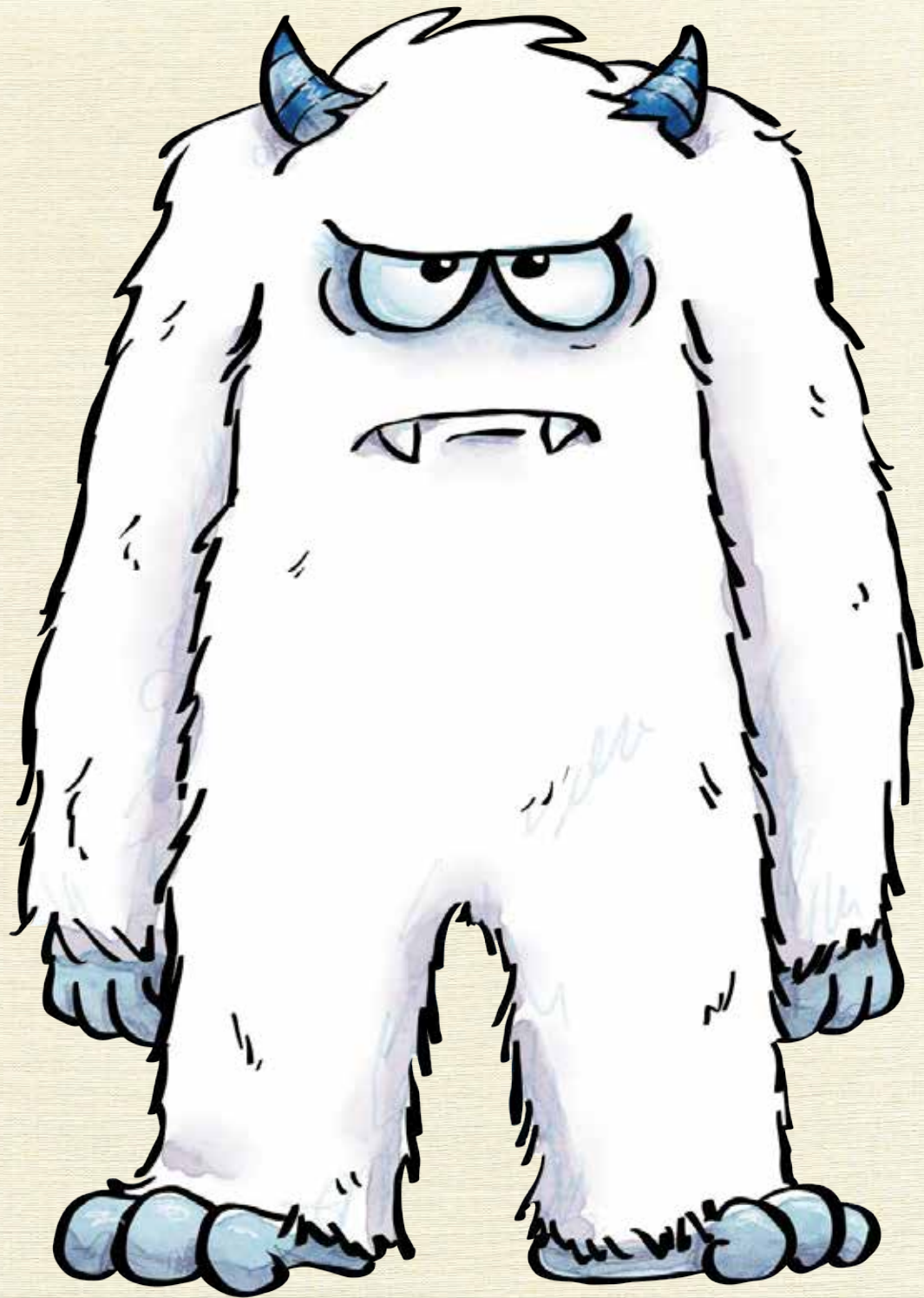
ausgeschlossen





Erstaunt





Komisch





Verärgert





Nervös





Überrascht





Beschämt





Beleidigt





glücklich





fleißig





Lustig





Stark





Müde





Verwirrt





wach sein





Motiviert



01

Sabrina hat eine Gruppe von fünf Freundinnen. Als sie mit ihrer Mutter ins Einkaufszentrum geht, sieht sie, dass die anderen vier dort sind und anscheinend ohne sie verabredet waren. Sabrina nähert sich und beleidigt sie.

Auslöser:
Ausgrenzung,
Ausschluss

Verhalten:
Angriff auf andere

02

Matías, der beste Freund von Simón, ist krank. In der Pause verbringt Simón Zeit mit anderen Jungs, die anfangen, Matías zu verspotten. Simón lacht mit.

Zuhause denkt er: „Ich bin so ein schlechter Freund! Ich verdiene keine Freunde.“

Auslöser:
Gegen eigene
Werte handeln

Verhalten:
Angriff auf sich
selbst

03

Steffi erzählt ihrer besten Freundin ein persönliches Geheimnis und bereut es danach. Sie fühlt sich unwohl und vermeidet mehrere Tage, sich mit ihr zu treffen.

Auslöser:
Sich hilflos oder
exponiert fühlen

Verhalten:
Vermeidung

04

Lukas bekommt eine sehr gute Note in Mathematik. Zuhause will er es seiner Mutter erzählen, aber sie telefoniert und weist ihn ab. Lukas zieht sich den Rest des Tages in sein Zimmer zurück.

Auslöser:
Nicht anerkannt
fühlen

Verhalten:
Rückzug

05

06



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

