

---

# «Nein zu sagen braucht viel Mut»

**PRÄVENTION.** Viele Jugendliche erleben sexuelle Gewalt. Im Programm «Herzprung» trainieren sie, Grenzen zu respektieren – die eigenen und die der anderen.

---

**F**ür viele Jugendliche ist Gewalt in Beziehungen Alltag. 16 bis 19 Prozent der Mädchen und 7 Prozent der Jungen der elften Klasse wurden schon einmal sexuell unter Druck gesetzt, etwa mit Sexting – verschickten Nacktfotos – oder mit Geschlechtsverkehr gegen ihren Willen. Das hat eine Studie der ETH Zürich von 2015 gezeigt. Politikerinnen und Experten sind sich einig: Die Präventionsarbeit ist zentral.

Wie die aussehen kann, zeigt ein Besuch bei einer Schulklasse im Kanton Zürich. Mila\*, 15, erzählt: «Ich bin krass ausgerastet, weil er nicht aufgehört hat, mir so nahe zu kommen». Sie besucht die dritte Sekundarstufe. Sie und ihre Klassenkameraden absolvierten soeben das Präventionsprogramm «Herzprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt», das von der Gesundheitsstiftung Radix schweizweit durchgeführt wird. Darin lernen Jugendliche, sich gegen Gewalt in Paarbeziehungen zu wehren und ihre Beziehungskompetenz aufzubauen.

**Die Grenze des Flirtens.** Eine Gruppe Schülerinnen und Schüler ist bereit, anschliessend mit dem Beobachter über ihre Erfahrungen zu sprechen. Anfänglich hätten in der Klasse alle abgewunken: Nein, mit sexueller Gewalt seien sie in ihrem Umfeld nicht konfrontiert. Doch im Gespräch wird schnell klar, dass Gewalt durchaus zum Alltag der Jugendlichen gehört. Ein Beispiel: Ein Junge belästigte mehrere Schülerinnen und Schüler sexuell, trotz zahlreicher Aufforderungen lässt er es nicht bleiben. Mila half ihre heftige Reaktion, andere werden weiterhin bedrängt. Einfach nein zu sagen, reiche nicht, sagt sie. Und: «Nein zu sagen braucht viel Mut».

Wann ein Nein wirklich Nein bedeutet und kein spielerisches Flirten ist, diskutiert die Klasse intensiv. «Insbesondere die Jungs waren verunsichert, weil ein paar Mädchen meinten, ein Nein könne manchmal auch heissen <streng dich

mehr an> und nicht immer <lass mich in Ruhe>», sagt Victor Witschi vom Herzprung-Moderationsduo. Die Frage dahinter: Wie erkennt man, wo die Grenzen bei anderen sind?

Genau das ist ein wichtiges Ziel des Programms, sagt Witschi. Jugendliche sollen lernen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu kommunizieren, und diejenigen der anderen zu respektieren.

**Beim Weinen ist Schluss.** In der Gruppe sind sich alle schnell einig: Wenn jemand zu weinen beginnt, dann ist Schluss. Zusammen mit den Jungs diskutiert Witschi, auf welche anderen Zeichen man achten sollte, auf die Körpersprache etwa. In der kleinen Runde, in der keine Lehrperson anwesend ist, trauen sich die Jugendlichen auch ganz offen zu fragen: «Aber was ist, wenn sie sehr schön ist und ich mega Lust habe – dann ist das doch eine Challenge?» Nur um kurz darauf reflektiert zu sagen: «Ich bin verantwortlich für das, was ich tue».

Wie vielerorts ist Sexting auch an dieser Schule ein Thema. Nur in krassen Fällen erfahren die Lehrpersonen überhaupt davon. «Dann kommt die Polizei vorbei und sammelt alle Handys ein, auf denen Fotos sein könnten», erzählt Lucia\*. Es gab auch schon einen Sexting-Vorfall, bei dem ein Mädchen in der Folge übel beschimpft und als «Schlampe» bezeichnet wurde. Am Ende wechselte sie die Schule.

Was den Schülerinnen Sorgen bereitet: Wenn sie sich gegen Übergriffe wehren, können sie fälschlicherweise selber Ärger bekommen. «Lehrer bekommen es oft nicht richtig mit», erzählt Alessandra\*. Das sei frustrierend: «Mir hat im Kochunterricht einmal ein Junge mit der Pfanne auf den Hintern geschlagen. Ich habe mich gewehrt und ihn beschimpft. Dafür wurde dann ich vom Lehrer zusammengestaucht – nicht der Junge.»

TINA BERG

---

**«Aber was ist, wenn sie sehr schön ist und ich mega Lust habe?»**

Ein Schüler, dritte Sekundarstufe