

Museum für  
Kommunikation

...

Die Ausstellung  
über Hemmungen  
15.11.19 – 19.7.20



# SCHWEINEHUNDE UND SPIELVERDERBER

LEHRMITTEL FÜR  
SCHULKLASSEN DES  
ZYKLUS 3 UND DER  
SEKUNDARSTUFE 2

Museum für Kommunikation  
Helvetiastrasse 16, 3000 Bern 6  
Dienstag – Sonntag, 10 – 17 Uhr, [www.mfk.ch](http://www.mfk.ch)

Eine Stiftung von **DIE POST**  **swisscom**

Unterstützt von  **URSULA WIRZ-STIFTUNG**  **MIGROS**  
kulturprozent  **KEYSTONE SDA**

## KOMMENTAR FÜR LEHRPERSONEN

«Was kommt dir zu «Hemmungen» in den Sinn?» – «Mani Matters Lied Hemmige!»

Dies war die meistgehörte Antwort auf unsere Frage, zumindest in der Deutschschweiz. Das Lied «Hemmige» fasst die ganze Thematik so pointiert zusammen wie möglich. Hemmungen sind eine innere Bremse. Sie sorgen dafür, dass wir kurz anhalten und überlegen, ob wir etwas tun oder nicht. Wollen wir in zerrissenen Hotpants in die Schule gehen? Oder: Trauen wir uns, auf einer Bühne etwas zu singen?

Alle Menschen haben Hemmungen. Die Hemmungen sind unterschiedlich ausgeprägt. Sie treten in verschiedensten Situationen auf. Hemmungen können nerven und uns blockieren. Sie sind aber wichtig, damit wir aufeinander Rücksicht nehmen. Nur so können wir friedlich zusammenleben.

Im vorliegenden Lehrmittel wird in sechs Kapiteln auf die unterschiedlichen Aspekte von Hemmungen eingegangen. Jedes Kapitel startet mit einem Input-Text, auf den sich die Aufträge beziehen. Mani Matters Lied kommt zum Schluss. Die sechs Kapitel dienen der Vor- oder Nachbereitung eines Ausstellungsbesuchs im Unterricht. Vier Gruppenaktivitäten strukturieren den Ausstellungsbesuch.

Die Ausstellung ermöglicht in gewohnt interaktiver Manier, sich mit seinen persönlichen Hemmungen oder seiner Hemmungslosigkeit auseinanderzusetzen. Vielleicht führen einzelne Erlebnisse zu nachhaltiger Erkenntnis. Als Lehrperson sollten Sie Ihre Lernenden wenn nötig schützen. Nicht alle Aufträge, Spiele, Interaktionen sind gleichermaßen für alle Klassen geeignet. Wir legen Ihnen die sorgfältige Auswahl der Aufträge im Lehrmittel sowie das Rekonoszieren der Ausstellung ans Herzen.

Die Ausstellung kann als Selbstläufer, mit einer Führung (60 Min.) oder einem Workshop (Di bis Fr 9.15–10.45 Uhr) besucht werden. Angemeldete und gut beaufsichtigte Schulklassen (bis Sekundarstufe 2) geniessen kostenlosen Eintritt. Führungen und Workshops kosten 170 CHF pro Klasse (max. 24 SuS).

Wir wünschen ungehemmtes und lehrreiches Vergnügen!

Carmen Siegenthaler (Autorin), Gallus Staubli (Leiter Bildung & Vermittlung)

### GEFÖRDERTE KOMPETENZEN (LEHRPLAN 21)

Die Schülerinnen und Schüler können ihr Sprech-, Präsentations- und Gesprächsverhalten reflektieren.

Die Schülerinnen und Schüler können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.

Die Schülerinnen und Schüler können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.

Die Schülerinnen und Schüler können Regeln, Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.

Personale Kompetenzen (Selbstreflexion, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit)

### LEGENDE



besprechen



überlegen



ankreuzen



schreiben



Film/Audio

## INHALTSVERZEICHNIS

### IN DER AUSSTELLUNG

<b>Ausstellungsplan</b>	4
<b>Vier Aktivitäten</b>	5
Walk of Hemmungen – Hast du den Mut, einen Schritt zu machen?	5
Wahrheit oder Tat	5
Hemmende Objekte	6
Humor und Leichtigkeit – das Daumenspiel	6

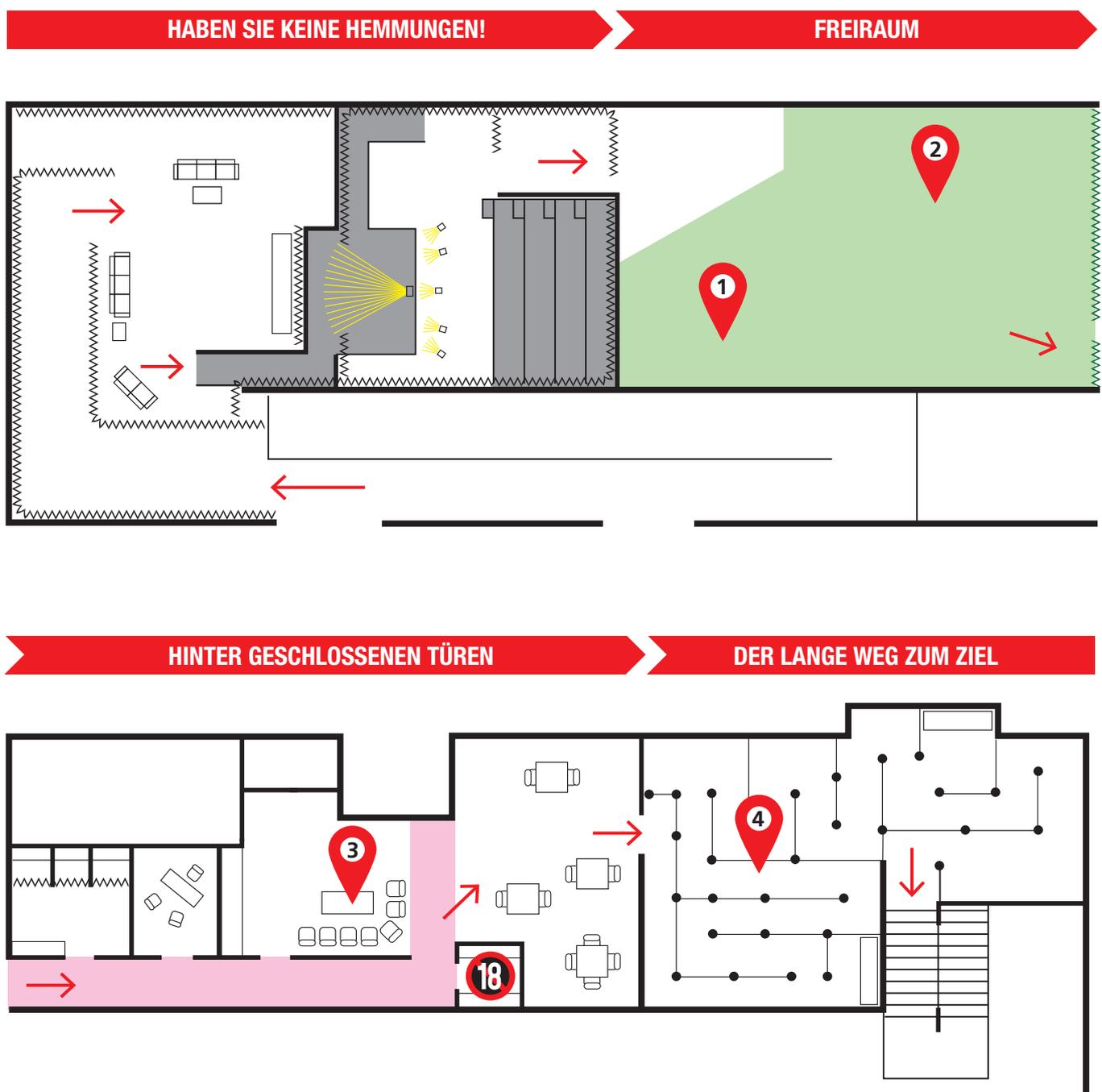
### IM UNTERRICHT

<b>1 Warum haben wir Hemmungen?</b>	7
1.1 Hemmungen: Eine innere Bremse	7
1.2 Haben Tiere auch Hemmungen?	8
<b>2 Scheiss Hemmungen</b>	9
2.1 Das totale Gefühlschaos	9
2.2 Wie peinlich!	10
<b>3 Alle wollen dazugehören</b>	11
3.1 Verschiedene Gruppen und unterschiedliche Rollen	11
3.2 Worüber wir nicht mit allen sprechen	12
3.3 Kulturelle Unterschiede – typisch Schweiz!	13
<b>4 Hemmungen verändern sich</b>	14
4.1 Römische Toiletten	14
4.2 Telefonieren in aller Öffentlichkeit	15
4.3 Hemmungslos im Netz	15
<b>5 Nice Hemmungen</b>	16
5.1 Gut, gibt's Hemmungen	16
5.2 Hemmungen überwinden	16
<b>6 Mani Matter – Die Essenz</b>	17
Impressum	18

# IN DER AUSSTELLUNG

## AUSSTELLUNGSPLAN

Die Ausstellung ist in die vier Zonen «Haben Sie keine Hemmungen!», «Freiraum», «Hinter geschlossenen Türen», «Der lange Weg zum Ziel» unterteilt, die in vorgegebener Richtung durchwandert werden. In der Zone «Hinter geschlossenen Türen» gibt es einen kleinen Raum, in dem hemmungslos über Sex gesprochen wird. Entscheiden Sie, ob der Raum von Ihren Lernenden besucht werden soll. Auf dem Plan sind vier Standorte markiert, die Raum bieten, um mit der Klasse die vier Aktivitäten (siehe S. 5 und 6) durchzuführen. Die Aktivitäten vertiefen die Inhalte der jeweiligen Zone und sind dafür passend ausgewählt.



## VIER AKTIVITÄTEN



### WALK OF HEMMUNGEN – HAST DU DEN MUT, EINEN SCHRITT ZU MACHEN?

Anleitung:

- Die Lernenden stellen sich in einer Reihe oder mehreren Reihen auf.
- Sie lesen die untenstehenden Situationen nacheinander vor.
- Die Lernenden bleiben entweder stehen (wenn sie in der genannten Situation keine Hemmungen haben) oder sie machen einen Schritt nach vorne (wenn sie in der genannten Situation gehemmt wären).
- Am Ende betrachten alle das entstandene «Hemmungsbarometer» der Klasse.

11 Situationen:

- Du bist nackt unter Bekleideten.
- Du singst vor.
- Du triffst dich mit einer fremden Person an einem dir unbekanntem Ort.
- Du stehst auf Bio-Produkte.
- Du bist in Frankreich und gezwungen, Französisch zu sprechen.
- Du reklamierst im Restaurant.
- Du triffst eine sehr hübsche Frau/einen sehr hübschen Mann.
- Du brichst eine Regel.
- Du präsentierst dich auf einer Bühne.
- Du musst «Nein» sagen.
- Du gaffst eine Person mit einer Behinderung an.



### WAHRHEIT ODER TAT

Anleitung:

- Es werden mehrere Spielsets des Spiels «Wahrheit oder Tat» ausgeliehen. Die Sets befinden sich im Depot unter der Tribüne «Freiraum».
- Die Spielsets werden auf fünf Gruppen verteilt.
- Jede 4er- oder 5er-Gruppe spielt mindestens 10 Minuten.
- Im Plenum werden die Erlebnisse ausgetauscht.
- Die Lernenden überlegen zu zweit je zwei zusätzliche «Wahrheit und Tat-Challenges».
- Sie stellen sich die Fragen und Aufgaben gegenseitig.
- Frage ins Plenum: «Weshalb sind unsere Hemmungen so unterschiedlich?»

Achtung: Niemand wird zum Mitmachen gezwungen. Veto ist immer möglich.



## HEMMENDE OBJEKTE

Anleitung:

- In der Zone «Hinter geschlossenen Türen» den Raum «Tabu-Zonen» betreten.
- 3er-Gruppen bilden.
- Jede Gruppe wählt ein Objekt aus und diskutiert folgende Fragen: «Inwiefern hat dieses Objekt mit Hemmungen zu tun? Löst es Hemmungen bei euch persönlich aus? Warum ja, warum nein?»
- Jede Gruppe stellt ein Objekt vor. Die Gruppendiskussionen werden im Plenum zusammengefasst.



## HUMOR UND LEICHTIGKEIT – DAS DAUMENSPIEL

Anleitung:

- Die Lernenden in 2er-Teams im letzten Raum «Der lange Weg zum Ziel» verteilen.
- Zwei Lernende stehen sich gegenüber und schauen sich an. (Nicht auf die Daumen schauen!)
- Es beginnt mit einem Oberschenkelklatsch.
- Dann zeigt jede Person eine Daumenposition auf Bauchhöhe. Möglichkeiten: Beide Daumen zeigen nach oben, beide nach links oder nach rechts.
- Haben die beiden Lernenden dieselbe Daumenposition gewählt, dann muss man sofort mit dem Zeigefinger und einem lauten «HA!» aufs Gegenüber zeigen.
- Dann geht es wieder weiter.

Nutzen: Bei dieser Übung geht es um Konzentration und Rhythmus und Auflockerung. Das Tempo ist beliebig steigerbar. Fehler sollen passieren, denn Fehler machen ist erlaubt. Es geht darum, einen guten Draht zu einer Person zu bekommen.

(Gesehen bei Silvia Plasser: Übungen mit Humor aus dem Improvisationstheater und Darstellenden Spiel. 2017 (abgerufen am 18.09.2019))

Nach ein paar Minuten wird die Übung verändert:

- Die 2er-Teams sollen sich nun so lange anstarren, bis jemand anfängt zu lachen. Es geht darum, das Gegenüber aus dem Konzept zu bringen. Grimassen schneiden ist erlaubt.

Humor und Lachen wirken befreiend, schmerzstillend, auflockernd. Das ist eine Art, wie mit Hemmungen umgegangen werden kann, und soll als abschliessende Übung des Ausstellungsbesuches dienen.

# IM UNTERRICHT

## 1 WARUM HABEN WIR HEMMUNGEN?

### 1.1 HEMMUNGEN: EINE INNERE BREMSE

Eine Hemmung ist ein Gefühl des Unbehagens, das uns manchmal plötzlich überkommt. Und zwar, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind: Es ist uns wichtig, wie uns die anderen wahrnehmen. Wären wir ganz alleine auf der Welt, hätten wir keine Hemmungen.

Vorträge halten, Kritik aussprechen, über Gefühle reden: Die Ursachen für Hemmungen können sehr unterschiedlich sein. Die Empfindung ist aber oft ähnlich: Wir werden nervös oder unsicher, schämen uns, haben ein schlechtes Gewissen oder empfinden Schuldgefühle. Gleichzeitig kommen aber häufig auch Interesse und Neugierde auf. Deshalb wissen wir manchmal nicht, wie wir uns verhalten sollen: Wir sind blockiert.

Damit sich überhaupt Hemmungen entwickeln können, müssen wir komplex denken können. So versuchen wir etwa vorzusehen, was für Auswirkungen unsere Handlungen haben könnten. Oft passiert dies aber unbewusst.

Wenn wir Hemmungen haben, sieht man uns das an – ob wir es wollen oder nicht. Wir zögern, schweigen, stottern, erstarren oder bewegen uns unbeholfen. Dies nehmen die anderen wahr und reagieren darauf.

#### AUFTRAG 15'



Bei welchem der drei erwähnten Hemmungsmomente hast du am meisten Hemmungen? Entscheide dich für eine.

- Vortrag halten
- Kritik aussprechen
- über Gefühle sprechen



Überlege dir, weshalb du gerade bei in dieser Situation Hemmungen hast. Schreibe dir mindestens drei Gründe auf.



Besprich deine Überlegungen mit einer anderen Person.

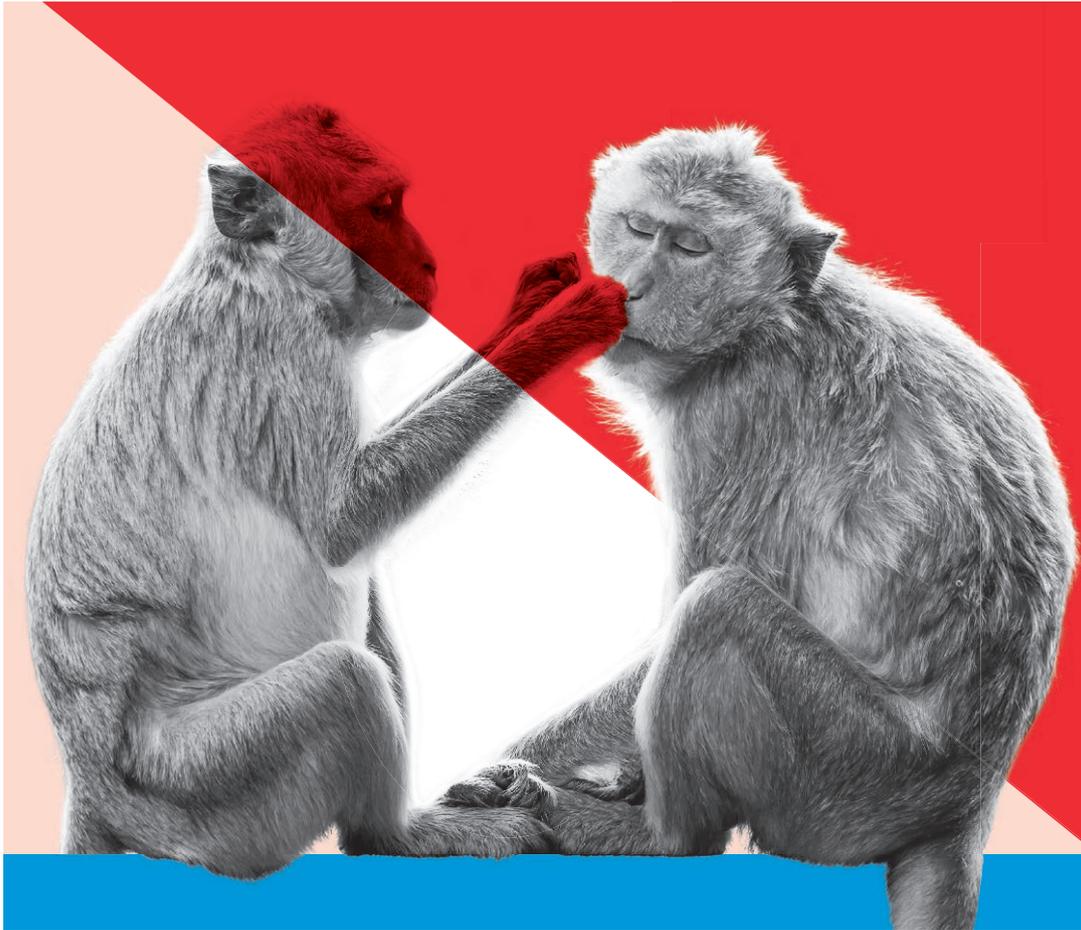
#### PRAXISAUFGABE:

Spielt zu zweit «Wahrheit oder Tat» mit jemandem, den ihr nicht kennt.

Entwickelt eigene «Wahrheit und Tat»-Ideen und schreibt sie auf kleine Kärtchen. Ein paar Ideen als Inspiration stehen schon.

«Wahrheit» = Hast du schon mal was gestohlen? / Wofür gibst du unanständig viel Geld aus? / Was ist deine grösste Angst?

«Tat» = Umarme eine Person, die in der Nähe ist. / Mach jemandem ein Kompliment. / Sag laut ein unanständiges Wort. / Bitte jemanden um einen Franken. / Steck jemandem einen Zettel mit deiner Handynummer zu.



## 1.2 HABEN TIERE AUCH HEMMUNGEN?

Tiere haben keine Hemmungen: Ihnen fehlt das moralische Bewusstsein. Sie kennen keine Situationen, die ein hohes Mass an Empathie erfordern wie: «Ich sage meinem Freund nicht, dass ich seinen Pulli hässlich finde, da er ihn so gerne mag.» Einzelne Aspekte von Hemmungen wie beispielsweise die Impulskontrolle kommen im Tierreich aber vor.

Sie bleiben im vertrauten Umfeld und haben Hemmungen, sich auf Neues einzulassen: Was für schüchterne Menschen gilt, trifft genauso auf schüchterne Tintenfische zu. Auch Tiere haben Charakterzüge, die genetisch bedingt sind. So gibt es etwa schüchterne und mutige Zwergtintenfische. Beide Merkmale können von Vorteil sein: Die Schüchternen schützen sich besser, die Mutigen erobern eher neue Nahrungsgründe. Damit sich eine Art gut erhalten kann, braucht es beides.

Affen haben auch Hemmungen: Schimpansen und die Meerkatzenart der Mangaben pflegen einem Artgenossen lieber nicht das Fell, wenn dessen Freunde in der Nähe sind. Diese könnten sie dabei stören – denn die Fellpflege hat wichtige soziale Funktionen. Sie kann etwa der Versöhnung dienen.

Die Forscher sind erstaunt über dieses Verhalten, da es beweist, dass die Affen komplexe Gruppenstrukturen

durchschauen können. Je nachdem, wer anwesend ist, wählen sie einen anderen Fellpflegepartner.

### AUFTRAG ⌚ 30–45'



Setzt euch zu dritt zusammen und stellt euch die Frage:

Was würde passieren, wenn wir alle komplett hemmungslos wären?

Erfindet dazu eine Geschichte, die zeigt, wie unser Alltag/ unsere Welt aussähe, wenn dies der Fall wäre. Die Hemmungssituationen in der Aufgabe 3.1 dienen als Inspiration.



Schreibt eine Kurzgeschichte mit folgenden Merkmalen:

- überraschender Einstieg
- Konflikt
- Schluss
- nicht zu viele Figuren (alle verhalten sich hemmungslos)
- höchstens eine A4-Seite Text

Stellt die Geschichte in der Klasse vor.



**AUFTRAG** ⌚ 20–30', SEK II



Ordne die Fähigkeiten, die es braucht, um Hemmungen überhaupt zu entwickeln, auf einer Skala von 1 bis 10 ein. Wie stark sind die jeweiligen Fähigkeiten bei dir ausgeprägt? (1 = kann ich gar nicht gut, 10 = fällt mir sehr leicht/darin bin ich sehr stark)

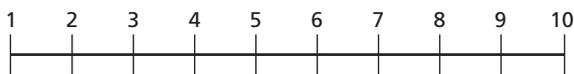
Wahrnehmen und Deuten von Gefühlen bei sich selber



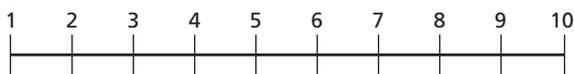
Wahrnehmen und Deuten von Gefühlen bei anderen



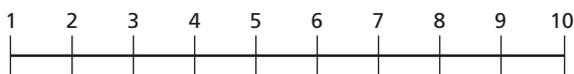
Impulskontrolle (Kontrolle von Gefühlen)



Komplexes Denken wie das Abschätzen von Folgen einer Tat



Ein Selbstbild haben (sich selber reflektieren können, wissen wer man ist, was man gern sein möchte)



Vergleiche deine Skala mit der Skala von jemand anderem.



Schaut euch zu zweit den Film «Meine Mutter hat meine Geheimnisse im Internet enthüllt» an.

Welche Gefühle lösen solche Situationen aus?



Besprecht diese Frage zu viert.

**2.2 WIE PEINLICH!**

Gerade in der Pubertät sind einem viele Dinge extrem peinlich! Das ist kein Zufall: Weil in deinem Gehirn neue Nervenverbindungen entstehen, wächst deine Fähigkeit zum kritischen Denken. Du kannst andere Menschen besser beurteilen. Vor allem aber ist es dir sehr wichtig, was sie über dich denken.

**AUFTRAG** ⌚ 20'



Erstelle eine Rangliste von fünf Situationen, die dir peinlich sind, wenn dich andere dabei beobachten. Beginne mit der peinlichsten.



Beschreibe in einem kurzen Text das peinlichste Erlebnis, das dir je widerfahren ist.

Beantworte dazu folgende Fragen:

Was ist passiert? Wer war dabei? Wo fand das statt? Welche Folgen hatte das Ereignis für dich?

Wer seine Geschichte teilen möchte, präsentiert sie der Klasse.

**PRAXISAUFGABE:**

Mach eine Umfrage zu Hause und frag deine Eltern und/oder Grosseltern folgende Fragen:

- Was war euch früher als Jugendliche peinlich?
- Ist das heute immer noch so oder hat es sich verändert?
- Warum hat es sich verändert bzw. ist es gleichgeblieben?»

Schreib dir die Antworten auf und präsentiere sie der Klasse.

## 3 ALLE WOLLEN DAZUGEHÖREN

### 3.1 VERSCHIEDENE GRUPPEN UND UNTERSCHIEDLICHE ROLLEN

Erst durch die Anwesenheit anderer entstehen Hemmungen. Familie, Geschäft, Handballverein oder Punk-Band: Menschen leben in Gemeinschaften. Deshalb müssen sie aufeinander Rücksicht nehmen und sich anpassen.

In verschiedenen Gruppen spielen wir unterschiedliche Rollen. Damit ändern sich auch unsere Hemmungen. Als Vater können wir uns nicht gleich verhalten wie als Chef, als Freundin nicht gleich wie als Arbeitskollegin. Und als Mann nicht gleich wie eine Frau.

Luca singt gerne unter der Dusche. Wenn der eigene Bruder zuhört, stört ihn das nicht. Vor der ganzen Klasse zu singen, fände er unmöglich.

Der Chef hat einen Fehler gemacht. Das neue Produkt verkauft sich schlecht. Gegenüber Mitarbeitenden kann er den Fehler nicht eingestehen. Zu Hause lässt er den Frust raus, und seine Familie tröstet ihn.

Sandrine ist fremdgegangen. Der besten Freundin kann sie ihr sexuelles Abenteuer anvertrauen. Im Lehrerzimmer mit den Kollegen darüber zu sprechen, ist eher nicht angebracht.

Kulturell geprägte Geschlechterrollen beeinflussen unser Verhalten. Sprüche wie «Männer weinen nicht» können dazu führen, dass einige Männer effektiv Hemmungen entwickeln, Tränen zu vergiessen, Emotionen zu zeigen. Gefühle werden in westlichen Kulturen eher Frauen zugeordnet, obwohl es biologisch keinen Grund dafür gibt.

Anhand dieser Beispiele wird ersichtlich, dass das Aufkommen von Hemmungen immer stark davon abhängt, wo, mit wem und unter welchen Umständen etwas passiert. Je nachdem fühlt man sich in einigen Situationen sehr gehemmt, während die gleiche Situation mit jemand anderem nicht die gleichen Gefühle auslöst.



**AUFTRAG** ⌵ 15–20'

a) Wählt zu zweit eine Hemmungssituation und einen Ort aus der folgenden Liste aus:



Wie gehemmt wärt ihr in einer solchen Situation (von 1 bis 10)?» Besprecht dies miteinander.

Hemmungssituation:

- sich selber loben
- zugeben, dass das Geschenk nicht gefällt
- eine Fremdsprache sprechen
- ein Kompliment machen
- telefonieren
- nackt sein
- furzen
- auf Speisereste zwischen den Zähnen hinweisen
- sich umziehen

Ort:

- im Internet
- am Familientisch
- im Tram
- in der Badi
- im Klassenzimmer
- bei einem Freund zu Hause

b) Wählt nun eine Person aus der folgenden Liste aus und stellt euch vor, diese Person wäre in eurer gewählten Hemmungssituation zusätzlich anwesend.



Besprecht: Wie verändert sich euer Gefühl? Seid ihr gehemmter, weniger gehemmt?

anwesende Personen:

- eure Mutter
- euer Lehrmeister
- ein Schwarm
- die Lehrperson
- ein Nachbar

Wiederholt die Aufträge a) und b) mit mindestens drei anderen Situationen und Orten.

**3.2 WORÜBER WIR NICHT MIT ALLEN SPRECHEN**

Es gibt viele Dinge, über die wir nicht mit allen sprechen. Hemmungen haben zum Beispiel oft mit unserem Körper zu tun. Oft finden wir unseren Körper nicht schön genug. Aber was ist denn «schön»? Das verändert sich. Je nachdem, an welchem Ort und in welcher Zeit man lebt. Das ist nur eines von vielen Dingen, über die wir nicht gerne sprechen. Tabus sind auch ein Grund für Scham und Hemmungen. Ein Tabu ist etwas, über das man entweder nicht sprechen will oder darf. Zum Beispiel: Geschlechtsteile, Krankheiten, Kot, Alter oder Tod. Diese Tabus sind in jeder Kultur ähnlich, egal wo und wann man lebt.

**AUFTRAG** ⌵ 15–20', SEK II

Überlege dir, wie du folgende Fragen beantworten würdest:

- Wann hast du das letzte Mal geweint? Warum?
- Was gefällt dir an deinem Körper am besten? Was nicht?
- Bist du verliebt? In wen?
- Worüber sprichst du gar nicht gern? Weshalb?



Besprecht zu dritt:

Welche der obenstehenden Fragen würdet ihr am wenigsten gern beantworten? Warum?

Welche der Fragen würdet ihr nie beantworten?

Bei welchen der Fragen würdet ihr lieber lügen, als die Wahrheit zu sagen?



Überlegt euch zwei weitere Themen, über die ihr oder «man» nicht gerne spricht.

### 3.3 KULTURELLE UNTERSCHIEDE – TYPISCH SCHWEIZ!

Diese Südamerikaner! Was bewegen die sich locker und ungehemmt auf der Tanzfläche. Und erst die Italienerinnen! Jede Unterhaltung ist ein Ereignis: Sie sprechen laut und gestikulieren wild. Und die deutsche Arbeitskollegin redet nicht lange um den heissen Brei herum und sagt immer, was sie denkt. Dagegen wirken wir Schweizer doch ziemlich verklemmt.

Das sind Klischees. Menschen lassen sich nicht in Schubladen stecken. Trotzdem haben Klischees einen wahren Kern: Andere Kulturen haben tatsächlich andere Umgangsformen und andere soziale Regeln. Solche Unterschiede gibt es aber auch innerhalb eines Landes. Wie laut darf ich reden und bei welchen Themen muss ich vorsichtig sein: Das ist von Gruppe zu Gruppe anders. Deshalb kann man nicht sagen: Italiener haben weniger Hemmungen als Schweizer. Sie haben andere – und auch nicht alle dieselben.

Besonders wenn wir zu einer neuen Gruppe stossen, merken wir, dass hier eigene Regeln gelten. Sie nicht zu kennen, verunsichert uns. So etwa, wenn wir in ein neues Land kommen. Welche «Regeln» gelten in der Schweiz?

#### AUFTRAG ⌚ 15'



Welche Regeln treffen auf dich zu?  
Kreuze an.

- «Seien Sie zuverlässig und pünktlich. Die Schweizer mögen keine Verzögerungen oder Überraschungen.»
- «Seien Sie nicht laut in der Öffentlichkeit.»
- «Sprechen Sie nie über Geld.»
- «Die meisten Schweizer mögen zu Hause keine spontanen Besuche. Am besten vorher anrufen und nachfragen, ob es passt.»
- «Fragen Sie im Zug immer, ob ein Sitz noch frei ist. Auch wenn es offensichtlich ist.»



Was fehlt deiner Meinung nach auf der Liste?  
Ergänze die Liste um drei Regeln.

#### PRAXISAUFGABE:

Macht zu dritt eine Strassenumfrage und stellt folgende Fragen:

- Welche Verhaltensregeln galten früher bei euch zu Hause in der Familie?
- Haltet ihr euch immer noch daran?
- Was denkt ihr, weshalb gab es diese Regeln?

## 4 HEMMUNGEN VERÄNDERN SICH

Hemmungen haben viel mit der Gesellschaft zu tun. Mit den Regeln, wie wir zusammenleben. Und was wir gut und schlecht finden. Die Regeln verändern sich mit der Zeit. Genau so verändern sich auch die Hemmungen. In manchen Bereichen gibt es heute weniger Hemmungen als früher. Zum Beispiel beim Reden über Sex. Heute lernen die Kinder schon in der Schule etwas über Sex. In anderen Bereichen gibt es heute mehr Hemmungen als früher. Zum Beispiel beim Körperkontakt mit Fremden: Früher nahm man ein Kind einfach in den Arm, um es zu trösten. Heute haben Erwachsene Hemmungen, ein fremdes Kind anzufassen. Andere könnten vielleicht Angst haben, sie wollen dem Kind etwas antun.

### 4.1 RÖMISCHE TOILETTEN

Gemeinsam auf die Toilette gehen und beim Verrichten des Geschäfts gemütlich miteinander plaudern? Bei den alten Römerinnen und Römern nichts Ungewöhnliches. Weil damals nicht jedes Haus über eine Toilette verfügt, besucht man öffentliche Latrinen. Diese Toilettenräume haben keine Trennwände: Dicht an dicht verrichtet man dort auf einem von bis zu 80 Holzsitzen seine Notdurft.

Es gibt keine separaten Räume für Frauen, Männer und Kinder: Menschen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten raffen auf den Latrinen einfach ihr Gewand hoch und plaudern im Sitzen mit der Nachbarin. Der nächste Platz ist meist nur 60 Zentimeter entfernt:

Unter Umständen berührt man beim Sitzen sogar das Knie des Nachbarn.

Die alten Römerinnen und Römer kennen also auf der Latrine kaum Hemmungen. Das zeigt sich auch an der Tatsache, dass das «stille Örtchen» damals alles andere als still ist: Es ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs.

#### AUFTRAG ⌚ 15'

*Toiletten für alle, egal welches Geschlecht du hast.*

Was haltet ihr davon?



Findet zu zweit je zwei Argumente dafür und zwei dagegen.

#### PRAXISAUFGABE:

Welche Orte bzw. Situationen lösen bei dir persönlich Hemmungen aus?

Macht zu dritt Fotos von mindestens vier Orten, die bei euch Hemmungen auslösen.

Schreibt zu jedem Foto, ob und wie sich diese Hemmungen in den vergangenen Jahren verändert haben.



## 4.2 TELEFONIEREN IN ALLER ÖFFENTLICHKEIT

Habt ihr Hemmungen, im Zug vor anderen Leuten zu telefonieren? Oder empfindet ihr es als unangenehm, ein fremdes Handygespräch mitzuhören? Tatsache ist, dass es nicht immer üblich war, in der Öffentlichkeit zu telefonieren.

Die ersten Sprechstationen und Telefonkabinen in der Schweiz sind schallisoliert und mit Holz verkleidet. Sie sollen das Gesprächsgeheimnis wahren. Ab den 1950er-Jahren werden die Telefonkabinen dann immer transparenter: Aus Holz wird Milchglas und später durchsichtiges Glas. Die Privatheit verschwindet, das Telefonieren wird öffentlicher.

Ab den 1990er-Jahren verbreiten sich die Mobiltelefone. Seitdem telefonieren wir immer mehr im öffentlichen Raum. Es gibt aber auch einen Gegentrend: Sehr Privates und Intimes tauschen wir heute eher schriftlich aus – über SMS oder Messenger-Apps.

### AUFTRAG ⌵ 15'

Über welche Themen spricht man in der Öffentlichkeit? Welche Themen bespricht man eher schriftlich?



Sammelt zu zweit Stichworte.



Weshalb macht man diesen Unterschied zwischen «öffentlich» und «privat»?

Besprecht diese Frage gemeinsam.

### PRAXISAUFGABE:

Geht zusammen an einen öffentlichen Ort (Bahnhof, Park, Pausenplatz ...) und führt ein lautes Telefongespräch. Die Telefonate können auch erfunden sein.

Erzählt euch gegenseitig von euren Erfahrungen und besprecht nach dem Telefonieren folgende Fragen:

Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Wie haben die Leute um euch herum reagiert?



## 4.3 HEMMUNGSLOS IM NETZ

Rassismus in Kommentarspalten, frauenfeindliche Aussagen auf Social Media: Im Internet sinkt die Hemmschwelle. Es wird beschimpft und beleidigt – die Äusserungen sind oft so verletzend formuliert, wie wir es uns offline nicht trauen würden.

Doch warum ist das so? Zum einen, weil ein reales Gegenüber fehlt: Da fällt es schwerer, Mitgefühl zu entwickeln. Ebenfalls wichtig: Der Absender kann anonym bleiben – und die Masse an Kommentaren gibt ihm das Gefühl, in der Mehrheit zu sein und Recht zu haben.

### AUFTRAG ⌵ 20–30'



a) Schaut euch den [Film](#) «Ich wurde online durch Kommentare fertiggemacht» an.



Diskutiert zu zweit: Wie hättet ihr an ihrer Stelle reagiert?

b) Wie würdet ihr in diesen Situationen reagieren?

1. Einige Leute aus deiner Schule haben Fotos von dir bearbeitet und mit gehässigen Kommentaren online gestellt. Du glaubst zu wissen, wer sie sind. Was tust du?

2. Du liest online die Kommentare zu einem «20-Minuten»-Artikel. Darunter hat es Aussagen wie zum Beispiel: «Die sollen alle verrecken, dieses hässliche Gesindel.»



Wählt eine der vier Handlungsmöglichkeiten.

- 1. nichts tun
- 2. auf den Mobber / die Mobberin reagieren
- 3. das Verhalten melden
- 4. andere Reaktion – welche?



Besprecht die Situationen und eure gewählten Handlungsmöglichkeiten mit einer anderen Gruppe.

Seid ihr euch einig? Wo seid ihr anderer Meinung? Weshalb?

## 5 NICE HEMMUNGEN

### 5.1 GUT, GIBT'S HEMMUNGEN

In gewissen Fällen ist es sehr gut, dass Hemmungen und Mechanismen da sind, die uns dazu bringen, bestimmte Sachen nicht zu tun. Hemmungen machen beispielsweise, dass wir keine blöden Bilder von uns auf Instagram stellen. Oder dass wir unsere Kollegen nicht fertigmachen, weil wir in der Gruppe aufeinander Acht geben. Hemmungen sind wichtig. Hemmungen gehören zu uns. Hemmungen zu haben, kann uns vor gewissen Dingen schützen. Und zudem wäre es in einigen Situationen langweilig, hätten wir keine Hemmungen.

Dazu mehr im Audio-Beitrag von Jörg Hupfeld.

#### AUFTRAG ⌚ 30', SEK II



Hört euch zu zweit den [Audio-Beitrag](#) «Gute Hemmungen» von Jörg Hupfeld an.

«soziale Regeln» / «maximale Unsicherheit» / «soziale Tierchen»

Was meint Hupfeld mit diesen drei Begriffen?



Schreibt eine kurze Erklärung zu jedem Begriff auf.

Wann ist es gut, Hemmungen zu haben?



Stellt eine persönliche Sammlung zusammen und schreibt eure Ideen auf.



Tauscht euch mit einer anderen Gruppe über eure Sammlung aus.

### 5.2 HEMMUNGEN ÜBERWINDEN

Es tut gut, Hemmungen zu überwinden. Wenn uns Hemmungen daran hindern, Dinge zu tun, die wir schon lange gerne tun möchten, ist das schade. Die Balance zwischen «Hemmungen überwinden» und «Grenzen überschreiten» ist manchmal schwierig zu halten. Solange wir jedoch keinem Menschen schaden, währenddem wir unsere Hemmungen überwinden, steht dieser Handlung nichts im Wege.

#### AUFTRAG ⌚ 20'

«Ich würde gerne mal ...»



Jeder und jede schreibt sich mindestens fünf Dinge auf, die er oder sie schon immer mal machen wollte, jedoch bis heute nicht getraut hat.



Zu viert sammelt ihr all eure Antworten und überlegt euch, warum genau ihr die Dinge bisher nicht gemacht habt.



Fast eure Hemmungen in passende Kategorien zusammen.  
Beispiel: «Körperliche Hemmung»



## 6 MANI MATTER – DIE ESSENZ

### HEMMIGE

«s'git lüt, die würden alletwäge nie  
es lied vorsinge, so win ig jitz hie  
eis singen um kei prys, nei bhüetis nei  
wil si hemmige hei

si wäre vilicht gärn im grund gno fräch  
und dänke, das syg ires grosse päch  
und s'laschtet uf ne win e schwäre stei  
dass si hemmige hei

i weiss, das macht eim heiss, verschlat eim d'stim  
doch dünkt eim mängisch o s'syg nüt so schlimm  
s'isch glych es glück, o we mirs gar nid wei  
das mir hemmige hei

was unterscheidet d'mönsche vom schimpans  
s'isch nid die glatti hut, dr fählend schwanz  
nid dass mir schlächter d'böim ufchöme, nei  
dass mir hemmige hei

me stell sech d'manne vor, wens anders wär  
und s'chäm es hübsches meiteli derhär  
jitz luege mir doch höchstens chly uf d'bei  
wil mir hemmige hei

und we me gseht, was hütt dr mönschheit droht  
so gseht me würklech schwarz, nid nume rot  
und was me no cha hoffen isch alei  
dass si hemmige hei»

### AUFTRAG 15–20'

Mani Matter spricht mit jeder Strophe verschiedene Themen an.

Worum geht es in den einzelnen Strophen?



Bennent zu zweit jede Strophe mit einem dazu passenden Titel.



Gibt es Hemmungsthemen, die er nicht abdeckt? Wenn ja, welche?

#### PRAXISAUFGABE:

Macht genau das, was in der ersten Strophe von «Hemmige» beschrieben ist:  
Singt als Klasse ein Lied auf der Strasse.

## IMPRESSUM

Autorin: Carmen Siegenthaler, Kommunikatorin im Museum für Kommunikation  
Projektleitung: Gallus Staubli, Leiter Bildung & Vermittlung im Museum für Kommunikation  
Layout und Grafik: Grafikatelier Saxer, [www.hanessaxer.ch](http://www.hanessaxer.ch)  
Korrektorat: Martina Murer, [www.mcommunications.ch](http://www.mcommunications.ch)

### Quellen:

- S. 8: Abb. «Affen». Pittawut / [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
S. 9: Abb. «Selfies». Brigit Rufer / Rob & Rose (Alle Selfies wurden von den Beteiligten zur Verfügung gestellt.)  
S. 10: Film «Meine Mutter hat meine Geheimnisse im Internet enthüllt». YouTube, 22.04.2019, Web, unter: <https://www.youtube.com/watch?v=bTjXjScCwfQ> (abgerufen am 01.10.2019)  
S. 11: Abb. «Collage». Brigit Rufer / Rob & Rose  
S. 14: Abb. «Ostia Antica Latrine». AlMare, CC BY-SA 2.5, 2007, Web, unter <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2285546> (abgerufen am 01.10.2019)  
S. 15: Illustration «Tastatur Hate Speech». Hannes Saxer, 2019  
S. 15: Film «Ich wurde online durch Kommentare fertig gemacht». YouTube, 13.03.2019, Web, unter: <https://www.youtube.com/watch?v=T5eQU5CYpeI> (abgerufen am 01.10.2019)  
S. 15: Auftrag zu «Hemmungslos im Netz» gesehen bei Ellie Keen, Mara Georgescu, Web, unter <https://rm.coe.int/german-bookmarks-german-edition/168075c002> (abgerufen am 01.10.2019)  
S. 16: Audiobeitrag «Gute Hemmungen». Jörg Hupfeld, 2019, Web, unter <https://www.mfk.ch/exclusive/> (abgerufen am 01.10.2019)  
S. 16: Abb. «Mädchen mit Hut». Brigit Rufer / Rob & Rose  
S. 17: Songtext «Hemmige». Musixmatch, Web, unter <https://www.musixmatch.com/de/songtext/Mani-Matter/Hemmige> (abgerufen am 01.10.2019)

Es war nicht in allen Fällen möglich, die Rechteinhaber der Bilder und Texte zu eruieren. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen üblicher Vereinbarungen abgegolten.

Die Inhalte dieser Materialien dürfen für schulische Zwecke frei genutzt werden. Eine weitergehende oder andere Nutzung ist mit den Rechteinhabern, dem Museum für Kommunikation in Bern abzuklären.

Copyright: © Museum für Kommunikation, Bern, 2019

Museum für Kommunikation  
Helvetiastrasse 16  
CH – 3005 Bern  
T +41 (0)31 357 55 55  
F +41 (0)31 357 55 99  
[communication@mfk.ch](mailto:communication@mfk.ch)  
[www.mfk.ch](http://www.mfk.ch)