



- Aufgabe** > Verschiedene Körperhaltungen einnehmen, das Gefühl dazu wahrnehmen und sich dazu äussern
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass sich regelmässiger Cannabiskonsum auf die Arbeitshaltung und die Leistungsmotivation auswirkt.
> Sie erkennen, dass die Körperhaltung die innere Haltung widerspiegeln kann.
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, ERG.5.4.a–d, ERG.5.6.d
- Ablauf** > Anleitung zur nonverbalen Übung durch die Lehrperson
> Aufteilen der Gruppe: $\frac{2}{3}$ zeigen sich selbstbewusst, $\frac{1}{3}$ schlaff und unsicher
> Übung durchführen und Rollen tauschen
> Kurzreflexion im Klassenverband
- Zeitbedarf** > 10 bis 15 Minuten
- Kommentar** > Regelmässiger Cannabiskonsum beeinflusst die Arbeitshaltung und die Leistungsmotivation in der Regel negativ. Viele der regelmässigen Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten weisen eine Motivationsstörung auf. Diese Einstellung kann sich direkt auf die Körperhaltung auswirken (sogenannte «Hängerhaltung»). Hinzu kommt bei regelmässigem Konsum häufig eine Entwicklungsverzögerung. Das In-den-Tag-leben oder kurzfristiges Denken und Handeln werden verstärkt und dauern bis weit ins Erwachsenenalter an. In der folgenden Übung soll mit selbstbewusster beziehungsweise mit schlaffer, unsicherer Körperhaltung eine Wechselwirkung der Gefühle in Zusammenhang mit Cannabis gebracht werden.
- Übungsablauf** > **$\frac{2}{3}$ der Klasse** haben die Aufgabe, sich eine Situation vorzustellen, in der sie stolz sind (z. B. der Gang zu einer Siegerehrung, nach der Zusage der Traumlehrstelle oder nach einer bestandenen Aufnahmeprüfung). Dieses Gefühl soll sich in der aufrechten Haltung zeigen. Das Schulzimmer soll nun zweimal durchquert werden, **ohne dabei etwas zu berühren**. Wichtig: In der Rolle bleiben, ohne zu reden oder Geräusche zu verursachen.
- $\frac{1}{3}$ der Klasse** stellt sich eine sehr langweilige Situation vor und nimmt eine «Hängerhaltung» ein: runder Rücken, hängende Schultern, Blickkontakt vermeiden, schlurfender Gang). Diese Gruppe positioniert sich im Schulzimmer und schlurft ziellos herum, ebenfalls ohne Worte. Sie soll die andere Gruppe nicht aktiv behindern.
- Dieses Verhältnis entspricht ungefähr der Realität: $\frac{1}{3}$ der 15-Jährigen haben Erfahrung mit Cannabis, $\frac{2}{3}$ haben keine Erfahrung.
- Nach der 1. Übung einen Rollentausch vornehmen, damit die Schülerinnen und Schüler sich auch in die andere Situation hineinversetzen können.
- Reflexionsfragen** > Wie habt ihr den Unterschied zwischen den beiden Haltungen erlebt?
> Wie fühlt es sich an, wenn man stolz ist auf sich selbst und wie, wenn man herumhängt?
> Was könnte regelmässiger Cannabiskonsum mit dieser Übung zu tun haben?
- Facts** **Regelmässiger Cannabiskonsum vermindert Leistungsbereitschaft und Motivation. Unter Cannabiseinfluss verliert man seine Ziele aus den Augen. Unter Cannabiseinfluss kann man nicht mehr die volle Leistung erbringen.**