

Medienpaket – Bücher

Bitterschokolade

Mirjam Pressler, Verlag Beltz 1986, 121 Seiten, geeignet ab 13 Jahren
Zusammengestellt von Brigitte Fitsch

Kurze Buchbesprechung

Die 15-jährige Eva ist dick und fest davon überzeugt, dass alle über sie lachen, dass niemand sie mag. Ihren Kummer darüber frisst sie in sich hinein, tröstet sich mit Heringsalat oder mit Schokolade. Nur langsam begreift Eva, dass nicht ihr Dicksein sie von den anderen trennt, sondern dass sie sich abkapselt, vor lauter Komplexen misstrauisch und abweisend reagiert. Schließlich lernt Eva sich selbst zu akzeptieren und zu mögen.

Was spricht aus Sicht der Suchtprävention für die Lektüre dieses Buches?

Jugendliche im Alter der Hauptperson Eva befinden sich in einer Phase der extremen Beschäftigung mit sich selbst. Dabei stehen sie vor der schwierigen Aufgabe, langsam ihre Identität als Erwachsene zu entwickeln und die damit verbundenen sozialen Rollen zu erlernen. Dazu müssen sie das eigene Norm- und Wertesystem immer wieder überprüfen und sich neu orientieren. Freunde und Gleichaltrige gewinnen zunehmend an Einfluss, während eine Ablösung vom Elternhaus erfolgt. Verhaltensunsicherheit und Erfahrungsdefizite erschweren die Situation. Jugendliche in der Pubertät bevorzugen vielleicht gerade aus diesem Grund „Spiegelliteratur“ mit einem starken Bezug zu ihrer eigenen Lebenssituation.

„Bitterschokolade“ spricht eine Reihe von Problemkreisen an, die in der Altersstufe der Pubertierenden besonders relevant sind: die äußere Identität, der erste sexuelle Kontakt, die eigene Position in der gleichaltrigen Gruppe, die kritische Auseinandersetzung mit den Vorstellungen und Regeln der Eltern ...

Unterrichtsvorschläge

Burschen- und Mädchengruppen stellen aus mitgebrachten Zeitschriften **Collagen** zusammen: „Traumfrau und Supermann“. Decken sich die „Idealvorstellungen“ der Gruppen?

„Dünn sein“ ist ein Schönheitsideal unserer Zeit. Kein Mensch ist in allen Lebensbereichen vollkommen. Die SchülerInnen sollen in Partnerarbeit versuchen, die fiktive Beschreibung eines in allen Lebenslagen vollkommenen Burschen/Mädchens zu verfassen. Vorlesen der Texte; möchtet ihr so eine/n Freund/in haben? Warum/nicht?

Als **Einstieg/Impuls** kann die Folie dienen: Eis schleckende Frau

- Überschrift dazu finden lassen. (Sehnsucht lässt sich nicht wegschlecken: Was heißt das?)
- Was sieht/begehrt die Frau (Collage, innerer Monolog)
- Eine Geschichte rund um das Bild erfinden: Was geschah vorher? Was passiert zur Zeit? Wie geht es weiter?
- Gespräch über erfüllbare/unerfüllbare Wünsche; wie geht es uns, wenn die Wünsche erfüllt sind/unerfüllt bleiben?

Das übermäßige Essen von Eva ist eine Sucht. Nach dem gemeinsamen Lesen von Kapitel 4 Seite 23f kann auf die Ursachen und Auswirkungen einer Sucht eingegangen werden.

Eva steckt in einem Teufelskreis, aus dem sie sehr schwer herauskommt. Sie isst aus Enttäuschung und weil sie sich nicht geliebt fühlt – das Essen verstärkt ihr Problem, sie wird immer dicker und fühlt sich immer unwohler – aus Frustration isst sie weiter ...

Schüler versuchen, eine Definition von Sucht zu finden (zuerst allein überlegen, mit dem/der BanknachbarIn vergleichen, dann gemeinsamen einen Satz formulieren - LehrerIn notiert Stichworte beim Vorlesen an der Tafel.

Definition „Sucht“

Sucht lässt sich umschreiben als

„ein zwanghaftes innerliches Verlangen, eine bestimmte Handlung zu wiederholen oder ein Mittel immer öfter zu konsumieren“.

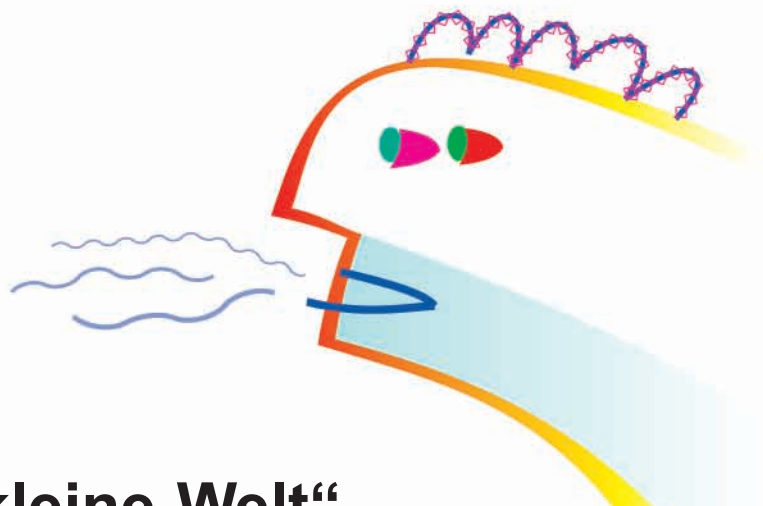
Merkmale einer Sucht sind:

- Wiederholungszwang
- Kontrollverlust
- Tendenz zur Steigerung der Dosis
- Entzugserscheinungen
- Schädigungen an sich selbst und am Umfeld werden bewusst in Kauf genommen

Folie Eis schleckende Frau

Sehnsucht lässt
sich nicht
weschlecken





Video „Unsere kleine Welt“

Unterrichtsvorschlag zum beigelegten Video

Länge: 11 Minuten; Zentralstelle für Suchtvorbeugung, Kiel

Der präventiv wirksame Einsatz des Filmes

Der Film kann im Rahmen einer Unterrichtsstunde zur Suchtprävention eingesetzt werden. Er gibt einen Überblick über das offene und versteckte Suchtverhalten in unserer Gesellschaft. Dabei werden einzelne „Süchte“ in übertriebener Form dargestellt. Im Mittelpunkt stehen ganz „normale“ Mitglieder unserer Gesellschaft.

Es geht hier weniger darum, Süchte und Suchtmittel ausfindig zu machen. Ziel dieses Filmes ist es aufzuzeigen, inwiefern verschiedene Verhaltensweisen in schwierige Situationen eine (Schein-) Lösungsstrategie oder Flucht sein können.

a) Vorbereitung für LehrerInnen

Sie als Begleitperson sollten sich den Film erst selber

anschauen. Entscheiden Sie selbst, ob das Video für Ihre Klasse geeignet erscheint.

Bitte achten Sie darauf, welche Verhaltensweisen dargestellt werden, welche suchtfördernde Umstände auffallen.

Kündigen Sie das Video als „Beschäftigung mit dem Alltagsverhalten“ an und nicht als „Suchtpräventionsstunde“. Dies hat zum Vorteil, dass der Blick nicht sofort auf Defizite und auf krankhafte Verhaltensweisen gelenkt wird, sondern dass die verschiedenen, ganz normalen Alltagsverhalten auch wahrgenommen werden.

b) Das Anschauen des Filmes mit der Klasse

„Wir werden uns jetzt einen Film anschauen, wo verschiedene Szenen zu sehen sind, die wir überall auf der Welt und alltäglich rund um uns wahrnehmen können.“

Fragen an die Schüler/innen, bevor der Film gezeigt wird:

- Welche Verhaltensweisen sehen wir?
- Mit welchen schwierigen Umständen oder Problemen haben die DarstellerInnen zu kämpfen?
- Welche Verhaltensweisen kennt Ihr von Euch oder von Menschen in der Umgebung?

c) Die Nachbesprechung mit der Klasse

Die SchülerInnen erwähnen, welche Verhaltensweisen sie gesehen haben, Sie können diese Verhaltensweisen als Tätigkeiten auf die Tafel schreiben. Fragen dabei:

- Kennt Ihr diese Verhaltensweisen bei Euch auch?
- Welche Situationen führten zu diesen Verhaltensweisen?

Je nach Aktualität der Themen kann auf bestimmte Verhaltensweisen tiefer eingegangen werden (Naschen bei 10-Jährigen, Rauchen/Alkohol bei 14-Jährigen). Die häufigsten Nennungen an der Tafel können weiter besprochen werden. Warum tauchen *diese* Situationen bei uns so oft auf?

ACHTUNG: Keine vorschnellen Suchtzuschreibungen mit den Tätigkeiten verbinden!

Weitere Unterrichtsvorschläge:

SchülerInnen suchen Beispiele/ Belegstellen im Text: Was trifft auf Eva zu?

In welcher/welchen Situation/en schafft es Eva, aus dem Teufelskreis auszubrechen? Welche Rolle spielen ihre Eltern/ Michel/ Franziska/ die Klassenkameraden?

Die folgenden drei Schritte mit den Schüler/innen erarbeiten:

- In welchen Situationen esse ich ungewollt/ nasche ich?
- Was bringt mir die Nascherei?
- Wie könnte ich mir diesen Vorteil auf andere Weise beschaffen?

Übung: „Ein Tag ohne ...“

In der Folge der Beschäftigung mit „Süchten“ können die SchülerInnen aufgefordert werden, einen Tag lang auf eine ausgeprägte Gewohnheit zu verzichten, wie zB fernsehen, Videos schauen, Musik hören, naschen, ... Sie sollen sich in dieser Zeit dabei beobachten, wie sie sich fühlen, wie sie reagieren, was sie statt dessen tun, usw.

Am nächsten Tag in der nächsten Stunde werden dann die Erfahrungen besprochen:

- *Wie ging es mir, als ich auf meine Gewohnheit verzichtete?*
- *Was habe ich getan, um mich abzulenken?*
- *Wann fiel es mir schwer, wann leichter?*
- *Habe ich das Experiment durchgehalten oder abgebrochen?*
- *Wann und warum habe ich abgebrochen?*
- *Was habe ich in der Zeit getan, in der ich nicht meiner Gewohnheit gefolgt bin?*

Mit dieser Übung erhalten die SchülerInnen einen Eindruck davon, was es heißt, auf vertraute Gewohnheiten zu verzichten.

In Kleingruppen Genussszenen spielen lassen und überprüfen: Was ist Genuss? Woran merken wir das? Was zeichnet Genuss aus?

Genussübung: Jede/r SchülerIn bekommt eine Nuss, ein kleines Stück Obst/Brot mit der Aufgabe, es möglichst genussvoll zu essen.

Einzelne Szenen aus „Bitterschokolade“ lassen sich gut als Rollenspiele nachstellen: Wie hätte die Szene anders verlaufen können?

Vorschläge für Rollenspiele zu Szenen aus Bitterschokolade:

Eva will mit Michel bis 23 Uhr in die Disco im Jugendheim. Der Vater erlaubt ihr den Besuch nur, wenn er sie abholt. Eva lehnt ab, weil sie kein kleines Kind mehr sei. Es gibt Stress. Sie rennt in ihr Zimmer und will nichts mehr hören. (nachzulesen Seite 63f)

Aufgabe: Überlegt, wie Eva ihre Interessen hätte durchsetzen können und spielt diese Variante!

Nachdem Eva und Franziska gemeinsam gelernt haben, möchte Eva für die 100 Mark, die ihr die Mutter geschenkt hat, in der Stadt Jeans kaufen. Franziska begleitet sie. Eva zögert. Sie fürchtet, Franziska könnte bemerken wie dick sie ist, doch diese lässt sich nicht abhalten. Eva steht in der Kabine. Die erste Hose, die sie probiert, kneift. Franziska bringt ihr eine helle Hose. Eva erschrickt, denn helle Farben machen doch dick. Doch Franziska findet, dass die Hose gut zu ihr passt. Als Eva Franziska fragt, ob sie sich denn nicht mir ihr geniere, ist Franziska erstaunt. Es gibt eben dicke und dünne Menschen, was ist schon dabei! Eva steht vor dem Spiegel und staunt, dass sie so gut aussehen kann! (nachzulesen ab Seite 117)

Aufgabe: Warum ist dieses Erlebnis für Eva so wichtig? Spielt, wie es weitergehen könnte!

Nach Abschluss der Lektüre kann über die Frage/Rollenerwartung „Wie will/soll ich sein“ eine Übung durchgeführt werden. Dabei können sich die SchülerInnen der Einflüsse, denen sie im Alltag häufig nachgeben, bewusst werden. Sie werden ermutigt, eigene Meinungen und Wünsche zu entwickeln und ihr Leben selbst zu gestalten. Aus den Rollenerwartungen ist ersichtlich, dass Mädchen eher von „oben“ (Eltern/LehrerIn/Freund) Zwängen ausgesetzt werden, Burschen eher von der Clique. Beide Male steckt aber der Wunsch nach Anerkennung, Akzeptanz, „dazugehören“ dahinter, wenn man sich einer fremden Erwartung beugt.

Übung zu Rollenerwartungen: „Wie soll ich sein/ wie will ich sein?“

Diese Übung eignet sich, um Rollenzuschreibungen/subtile Botschaften und Konflikte, die oftmals noch aus gleichzeitigen unterschiedlichen Rollenerwartungen resultieren, zu thematisieren. Ein Beispiel für solche Widersprüchlichkeiten: „Bring mir ja kein Kind nach Hause!“ – „Sei nicht prüde, sei attraktiv und sexy!“ Die Übung ermöglicht eine Gegenüberstellung der Erwartungen an Burschen und Mädchen und hilft mit, diese Erwartungen in Frage zu stellen, zu relativieren und zu verändern.

Raum:

Sitzkreis mit viel Platz in der Mitte

Material:

Karten oder Blätter, Filzstifte, Klebepunkte, Tafel/ Pinnwand

Beschreibung:

Jede/r erhält mehrere Karten, auf die er/sie typische Aussprüche/Erwartungen/Sprüche der Eltern/Erwachsenen/Werbung aufschreibt.

Nun gehen alle durch den Raum und jedesmal, wenn sie jemandem begegnen, sagen sie laut einen dieser Sprüche.

Danach werden die Karten an der Tafel geordnet: Sprüche, die Mädchen betreffen, solche die Burschen betreffen, allgemeine Botschaften.

SchülerInnen bewerten nun mit Klebepunkten, welche Erwartungen sie aus ihrem Leben gut kennen.

Der Reihenfolge nach (höchste Punktezah!) werden die Sprüche nun vorgelesen; gemeinsam versucht die Gruppe nun, zum Satz eine „Erlaubnis“ zu formulieren (keine Verneinungen, nur positive Formulierungen!), Beispiel: Ein Bub weint nicht! – zu einem richtigen Mann gehört, dass er seine Gefühle zeigt, dass er den Mut hat auch schwach und verletzlich zu sein!

Die Erlaubnisse werden ebenfalls auf Kärtchen geschrieben und zum Schluss darf sich jeder eine Erlaubniskarte mitnehmen.

Vielleicht lassen sich auch je ein Plakat von Burschen und Mädchen gestalten, die in der Klasse hängen bleiben können. Motto: „Sei du selbst und steh´ zu deinen Gefühlen!“

Auswertung:

Was war eine neue Erfahrung für mich? Welche Erlaubnisse möchte ich mir geben?

Beispiele für Rollenerwartungen:

Sei ein braves Mädchen und hilf deiner Mutter / pass auf deinen Bruder auf / bring gute Noten nachhause / sei um zehn zuhause / sei höflich zu deinen Lehrern / schlaf mit mir und sei nicht so schüchtern / lass dich von deinem Onkel küssen / lach auch über dumme Witze

Wer unsportlich ist / Wer heult / Wer seinen Freund umarmt / Wer Angst hat / Wer sich von seiner Mutter küssen lässt / Wer keine Ahnung von Technik hat / Wer freiwillig Geschirr spült / Wer noch kein Mädchen rumgekriegt hat, ist kein richtiger Mann.