

V. Rauchen und Passivrauchen

LE 5.3 Nein-Sagen kann man lernen – Übungen zur Selbstreflexion

Persönlichkeitsbildung	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erweitern ihre Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion, Selbstkompetenz und Selbstwahrnehmung: Wie handle ich in bestimmten Situationen? Kann ich „Nein“ sagen? Was hindert mich manchmal daran?
Kommunikation	Die SuS dokumentieren ihre Arbeit und präsentieren diese in Form einer Collage. Sie übernehmen Verantwortung im Rollenspiel.
Erkenntnisgewinnung	Die SuS interpretieren Statistiken und verknüpfen diese Erkenntnisse mit ihrem bisherigen Wissen.
Bewertung	Die SuS beurteilen Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur sozialen Verantwortung.
Klassenstufe	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: #00a0e3; color: white;">7/8</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9/10</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>
Lehrplanbezug	Biologie: Suchtprävention, Gesundheit und soziale Verantwortung, Peergroup, Bedürfnisse
Einbindung weiterer Fächer	Ethik / Religion / Normen und Werte: Soziale Rolle, positives Selbstwertgefühl, Abgrenzung gegenüber Gruppenzwängen
Materialien	<p>1-2 Doppelstunden [90 Minuten]</p> <p>M1 – Folie: Raucher oder Nichtraucher? M2 – Collage: Gibt es einen typischen Raucher? M3 – Grafik: Typisch Raucher!? Das sagt die Statistik M4 – Selbstreflexion 1 Ich bin ... Selbstreflexion 2 Eigentlich würde ich ja gerne, aber ... M5 – Rollenspiel: Nein-Sagen kann man lernen!</p> <p>Für M2: Papier, Schere, Zeitschriften, Internetzugang, Kleber, Drucker</p>



Informationen für Lehrkräfte



Material für Schüler/innen



Material für Lehrkräfte



Hintergrundinformation

Nach den Informationen des Tabakatlas¹ rauchen bereits seit einigen Jahrzehnten mehr Männer und Frauen mit niedrigem sozialen Status als mit hohem sozialen Status. Dieser soziale Unterschied im Rauchverhalten ist bei den Männern in allen Altersgruppen ausgeprägt, bei den Frauen ebenso – außer in der Altersgruppe über 65 Jahren. Das Rauchverhalten hängt neben dem Bildungsniveau und der Einkommenssituation auch vom Erwerbstätigkeitsstatus und der Art des Berufes ab. So ist der Raucheranteil unter Arbeitssuchenden (Erwerbslosen) höher als unter Erwerbstätigen. In manuellen und einfachen Dienstleistungsberufen rauchen mehr Männer und Frauen als in qualifizierten und akademischen Berufen.

Kinder und Jugendliche experimentieren beim Rauchen mit ihrer zukünftigen Rolle: Dabei geht es einerseits um dem Wunsch, erwachsen zu sein, andererseits um Widerstände gegen Autoritäten. Häufig wird ein positives Bild (locker, gut aussehend, cool, entspannt etc.) mit dem Rauchen verbunden, das in der Realität oftmals so nicht haltbar ist. Der Zwang zum Mitmachen bzw. „Mitrauchen“ geht gewöhnlich von der Peergroup aus. Er ist zum einen verlockend, weil damit der Erwachsenenstatus in Verbindung gebracht wird, zum anderen können Statusdefizite innerhalb der Gruppe ausgeglichen werden.²

Die Förderung der Selbstkompetenz hat in diesem Zusammenhang die Aufgabe, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, damit die eigene Entscheidung für oder gegen das Rauchen bewusster getroffen, revidiert oder geändert werden kann.

Möglicher Unterrichtsablauf

Einstieg

Die Folie **M1** (Raucher oder Nichtraucher – eine Entscheidung fürs Leben?) führt in das Stundenthema ein. Wie treffen wir unsere Entscheidungen? Wovon lassen wir uns leiten? Können wir Entscheidungen ändern?

Erarbeitung

In **M2** erstellen die SuS eine Collage zu einer ihrer Meinungen nach „typischen“ Rauchern. Diese Aufgabe kann auch als Hausaufgabe gestellt werden. Welche Bilder verbinden die SuS damit? Welche Begriffe fallen ihnen dazu ein? Nach der Präsentation der Ergebnisse erörtern sie im Klassengespräch, wie das Bild eines typischen Rauchenden in der Öffentlichkeit besetzt ist.

M3 präsentiert eine statistische Erhebung aus dem Jahr 2015 zum Sozialstatus der häufig Rauchenden in Abhängigkeit ihres Alters. Die SuS interpretieren die Grafiken und vergleichen ihre subjektive Wahrnehmung mit objektiven Fakten.

¹ Tabakatlas 2020, Abschnitte 4.4. und 4.5

https://www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/Buecher_und_Berichte/2020_Tabakatlas-Deutschland-2020_dp.pdf

² Rauchen – Materialien zur Suchtprävention in den Klassen 5-10. Reihe: Gesundheit und Schule. BZGA, Köln, Seite 86



In **M4** beschäftigen sich die SuS mit ihrer Eigenwahrnehmung: In einer ersten Übung geht es darum: Wer möchte ich sein? Passt meine Wunschvorstellung eigentlich zum vorher gezeichneten (positiven oder negativen) Bild einer rauchenden Person? In einer zweiten Übung geht es um das „Nein-Sagen-Können“, was uns in bestimmten Situationen sehr schwer fallen kann. Dies mag unterschiedliche Gründe haben. Mithilfe einer Selbstreflexion können die SuS versuchen, den Gründen auf die Spur zu kommen.

Abschluss

Im einem abschließenden Rollenspiel (**M5**) üben die SuS, wie es sich anfühlt, authentisch zu sein und trotz der Furcht vor Ablehnung einer Überzeugung standhalten zu können. Ziel des Rollenspiels ist es, ein Übungsfeld zu eröffnen, in dem die SuS im Sinne der Förderung der Selbstkompetenz Fragen nachgehen wie z.B.: Wie verhalte ich mich, wenn von der Peergroup Druck auf mich ausgeübt wird? Welche Kompetenzen und Fähigkeiten sind wichtig, um diesem Druck standhalten zu können?

Weiterführende Informationen

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Die derzeit aktuelle Auflage des „Tabakatlas Deutschland 2020“ stellt in grafisch gut aufbereiteter Form die wesentlichen Aspekte zur Geschichte und Entwicklung des Rauchens, der verschiedenen und neuen Tabakprodukte, der gesundheitlichen Folgen des Rauchens und Passivrauchens sowie zu den Kosten für die Gesellschaft dar. Eine pdf-Datei zum Herunterladen findet man unter: www.dkfz.de/fileadmin/user_upload/Krebspraevention/Download/pdf/Buecher_und_Berichte/2020_Tabakatlas-Deutschland-2020_dp.pdf [Letzter Zugriff: 07.03.2025]

Auf der Seite www.dkfz.de/forschung/translational-zentren/ncpc/stabsstelle-krebspraevention findet man darüberhinausgehende aktuelle Informationen und Factsheets des Deutschen Krebsforschungszentrums rund um das Thema „Rauchen“.



M1 Raucher oder Nichtraucher?



Arbeitsauftrag



Aufgabe

Überlege: Wie triffst du Entscheidungen? Wovon lässt du dich leiten?
In welchen Fällen entscheidest du dich bewusst, in welchen Fällen eher unbewusst? Wie verhältst du dich beim Thema „Rauchen“?



M2 Gibt es einen „typischen“ Raucher?

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1

Schließe deine Augen und stelle dir eine rauchende Person vor. Welches Bild kommt dir spontan in den Kopf? Beschreibe dein Bild in Stichpunkten.

Mein Bild eines „typischen“ Rauchers:

- Aussehen

.....
.....

- Körperhaltung

.....
.....

- Gesicht

.....
.....

- Sprache

.....
.....

- Beruf

.....
.....

- Alter

.....
.....

- Geschlecht

.....
.....



Arbeitsauftrag



Aufgabe 2

Welche Wörter und Bilder kommen dir in den Sinn, wenn du an das Wort „Zigarette“ und „Rauchen“ denkst? Schreibe hier alle Wörter auf, die dir spontan einfallen.

Diese Wörter fallen mir dazu ein:

Aufgabe 3

Suche im Internet nach Bildern, die eine rauchende Person in einer "typischen" Rauchersituation zeigen.

- Drucke und schneide die Bilder aus und erstelle eine Collage. Du kannst diese gerne auch mit eigenen Zeichnungen ergänzen.
- Schreibe dann die Wörter, die du oben notiert hast, dazu.
- Hängt eure Bilder im Klassenzimmer auf und macht einen Rundgang.

Aufgabe 4

Erörtern im Anschluss an den Rundgang die Bilder:

- a. Worin unterscheiden sich die Bilder? Was ist ihnen gemeinsam? (Sind dargestellten Raucher eher männlich oder weiblich, alt oder jung, arm oder reich, rebellisch oder angepasst, konservativ oder flippig usw.?)
- b. Ist der Begriff „Rauchen“ in eurer Klasse eher positiv (cool, interessant, erwachsen, entspannt usw.) oder eher negativ (gestresst, stinkend, ungepflegt, hässlich usw.) besetzt?
- c. Fasst eure Erkenntnisse zusammen: Gibt es überhaupt einen typischen Raucher, wenn ja, wie sieht er aus, welchen Charakter hat er, wie alt ist er?

Zusatzaufgabe

Kennst du Persönlichkeiten, die positiv besetzte, nicht-rauchende Vorbilder sind? Recherchiere im Internet.



M3 Typisch Raucher!? Das sagt die Statistik

Arbeitsauftrag



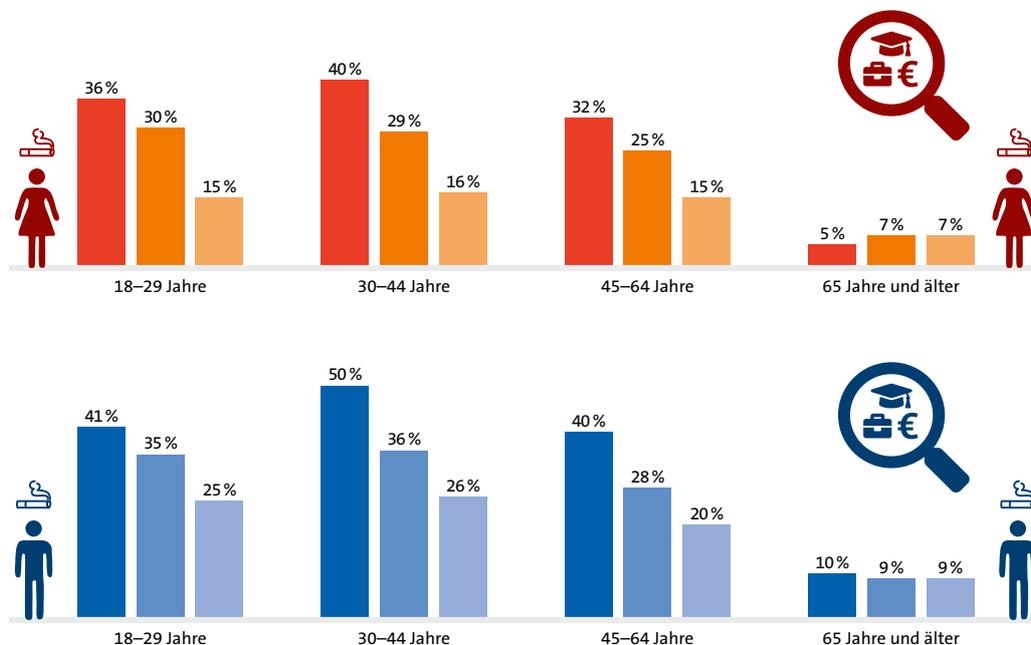
Aufgabe 1

Interpretiere die folgenden Grafiken (Abb. 1-3):
 Welche Bevölkerungsgruppen haben den höchsten Raucheranteil?
 Welches Alter haben sie?
 Gehe auch auf das Geschlecht, den Beruf bzw. den sozialen Status ein.

Aufgabe 2

Vergleiche die statistischen Angaben mit deiner eigenen Wahrnehmung.

Abb. 1: Anteile von Raucherinnen und Rauchern nach sozialem Status | nach Altersgruppen | Daten: GEDA 2014/2015-EHIS

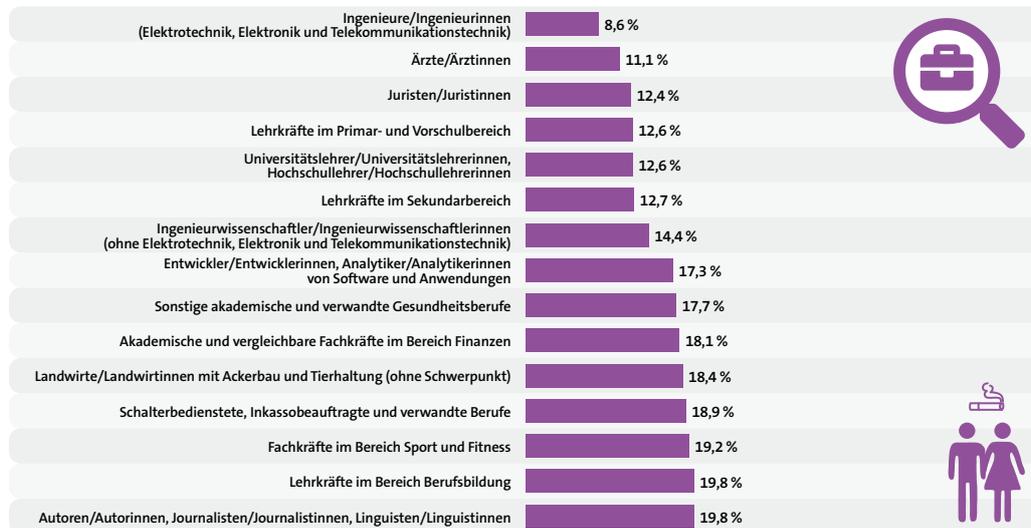


Quelle: Tabakatlas Deutschland 2020, Seite 48

Legende: linker Balken ■ ■: niedriger Sozialstatus; mittlerer Balken ■ ■: mittlerer Sozialstatus; rechter Balken ■ ■: hoher Sozialstatus



Abb. 2: Berufsgruppen mit den niedrigsten Anteilen von Rauchenden (weniger als 20 Prozent) | Daten: Mikrozensus 2013



Quelle: *Tabakatlas Deutschland 2020, Seite 50*

Abb. 3: Berufsgruppen mit den höchsten Anteilen von Rauchenden (mehr als 40 Prozent) | Daten: Mikrozensus 2013



Quelle: *Tabakatlas Deutschland 2020, Seite 51*



M4 Übungen zur Selbstreflexion

Übung 1: Ich bin ...

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1

Welche Begriffe fallen dir spontan ein, um dich zu beschreiben?

Aufgabe 2

Mit welchen Begriffen würdest du gern von anderen charakterisiert werden?

Aufgabe 3

Vergleiche dieses Bild, das du soeben von dir gezeichnet hast ...

- mit den Darstellungen der rauchenden Menschen aus deiner Collage.
- mit deiner Vorstellung eines Nichtraucherers.

Welche Vorstellung passt zu dir? Weshalb?



Übung 2: Eigentlich würde ich ja gerne, aber ...

Manchmal sagt man „Ja“ statt „Nein“, obwohl man „Nein“ meint: Zum Beispiel bei Dingen oder Tätigkeiten, die man eigentlich gar nicht will oder braucht: ein Stück Schwarzwälderkerstorte von der Oma – obwohl man Sahnetorten doch eigentlich nicht leiden kann, das coole T-Shirt im Internet-Shop – obwohl man doch eigentlich schon so viele coole T-Shirts hat oder die Erledigung eines Anrufes, obwohl man eigentlich gar keine Zeit hat. Kennst du weitere solche Beispiele, bei denen du eher „Ja“ statt „Nein“ sagst, obwohl du etwas gar nicht möchtest?

Um herauszufinden, weshalb man manchmal ein Angebot annimmt, das man eigentlich gar nicht will, kannst du folgende Übung machen:

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1

Versuche dich an eine Situation zu erinnern, in der du auf ein Angebot (im Geschäft, im Internet, von einem Freund, von einem Familienmitglied usw.) eingegangen bist, obwohl du es eigentlich nicht wolltest. Stelle dir folgenden Fragen und notiere die Antworten: Wo handelte die Situation? Wer ist dabei gewesen? Wie ist deine Beziehung zu derjenigen Person / den Personen? Was wurde gesprochen / geschrieben? Wie hast du dich verhalten?

Aufgabe 2

Bestimmt gab es aber schon einmal ähnliche Situationen, in der du überzeugt „Nein!“ auf eine Anfrage geantwortet hast. Falls nicht, denke dir eine solche Situation aus. Beschreibe auch diese Situation (siehe Aufgabe 1): Wo handelte die Situation? Wer ist dabei gewesen? Welche Beziehung hast du zu der anderen Person? Was wurde gesprochen / geschrieben? Wie hast du dich verhalten?

Aufgabe 3

Vergleiche die Situationen in Aufgabe 1 und Aufgabe 2. Worin unterscheiden sie sich? Von welchen Faktoren könnte es abhängen, dass es in der einen Situation leichter, in der anderen schwerer fällt, ein Angebot „auszuschlagen“ und „Nein“ zu sagen? Gehe Punkt für Punkt durch und notiere deine Antwort.

Aufgabe 4

Überlege dir, wie du in Situationen am besten reagieren kannst, in denen du versucht bist, „Ja“ zu einem Angebot zu sagen, obwohl du dies nicht möchtest. Was oder wer würde dir dabei helfen? Würde es dir helfen, dir vorzustellen, wie oft du schon erfolgreich etwas abgelehnt hast? Notiere deine Ideen hier:



M5 Rollenspiel: Nein-Sagen kann man lernen!

„Hier, willst du auch mal ziehen?“ „Nein, Danke, ich rauche nicht!“ So oder so ähnlich könnte man doch einfach antworten, wenn einem eine Zigarette angeboten wird. Was ist schon dabei? Doch was ist, wenn die anderen drängeln, nicht in Ruhe lassen oder sogar persönliche Kommentare abgeben? In folgender Übung geht es darum, herauszufinden, wie man einer Überzeugung standhalten kann.

Vorbereitung des Rollenspiels

Die Klasse teilt sich in vier gleichgroße Gruppen auf. Jede Gruppe bestimmt einen „Nicht-Raucher“, die anderen Gruppenmitglieder sind „Raucher“.

Arbeitsauftrag



Aufgabe 1

Zunächst sammelt jede Gruppe gemeinsam Argumente, die für das Rauchen sprechen: Mögliche Beispiele: „Alle rauchen“ – „E-Zigaretten sind doch voll harmlos“, – „Wenn Du einmal ziehst, bist Du doch nicht gleich abhängig“, – „YOLO“, – „Rauchen macht doch Spaß, und entspannt“, – „Rauchen hilft beim Abnehmen“ usw.

Aufgabe 2

Danach werden innerhalb der eigenen Gruppe entsprechende Gegenargumente gesammelt. Dabei soll bewusst auch auf Argumente eingegangen werden, die das Selbstbewusstsein des jeweiligen Nicht-Rauchers stärken (siehe M1 Aufgabe 4)

Spielablauf

Es finden vier Durchläufe statt. Pro Durchlauf findet ein Rollenspiel statt, welches aus jeweils vier Schauspielern besteht: In Runde 1 spielen jeweils ein „Raucher“ aus den Gruppen 1 – 3 und ein „Nicht-Raucher“ aus Gruppe 4. In Runde 2 spielen drei andere „Raucher“ aus Gruppe 1, 2 und 4 und ein „Nicht-Raucher“ aus Gruppe 3 usw.

Ziel

Gewonnen hat der Spieler bzw. die Spielerin, der bzw. die mit den überzeugendsten Argumenten dem Druck der anderen standgehalten hat. Diese Person wird durch Klassenabstimmung bestimmt.

Impressum

Herausgeber

Krebsinformationsdienst

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280

D-69120 Heidelberg

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum 2025

Autorinnen

Dr. Inga Desch, Simone Zetzl, Karen Herold, Dr. Beatrice Kunz

Krebsinformationsdienst, DKFZ Heidelberg

Redaktion

Dr. med. Susanne Weg-Remers, Julia Geulen

Krebsinformationsdienst, DKFZ Heidelberg

Verantwortlich

Dr. med. Susanne Weg-Remers

Leiterin des Krebsinformationsdienstes, DKFZ Heidelberg

Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg

www.krebsinformationsdienst.de/fit-in-gesundheitsfragen

Krebsinformationsdienst

Für Patienten, Angehörige und alle Ratsuchenden

Fragen zu Krebs? Wir sind für Sie da.

Telefon: 0800 – 420 30 40, kostenfrei täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

Besuchen Sie uns auch auf Instagram, LinkedIn oder YouTube!

Helmholtz Zentrum München

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH), Abteilung Kommunikation

Ingolstädter Landstraße 1, 85764 Neuherberg

Telefon: 089 3187-2711

www.helmholtz-munich.de

www.diabinfo.de/schule-und-bildung.html