

Abo [Prävention an der Oberstufe](#)

«Sobald man eingeschränkt wird, läuten die Alarmglocken»: Wie häusliche Gewalt bereits im Schulzimmer verhindert werden soll

2025 erreichten Femizide in der Schweiz einen Höchststand. In einem Spezialunterricht sollen Schülerinnen und Schüler lernen, Gewalt in Beziehungen zu erkennen – und zu verhindern.



Alexandra Aregger

Publiziert heute um 16:28 Uhr



Lehrerin Mirka Voser gibt an der Oberstufenschule Weiningen einen besonderen Unterricht.

Collage: Michael Treuthardt. Foto: Moritz Hager



Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 07:58 1X

BotTalk

In Kürze:

- Im Jahr 2025 kam es gemäss dem privaten Kollektiv «Stop Femizid» zu 27 Femiziden, so vielen wie noch nie.
- Die Politik hat zuletzt einige Massnahmen gegen häusliche Gewalt ergriffen, unter anderem läuft seit November die erste nationale Kampagne gegen geschlechtsspezifische Gewalt.
- «Herzsprung» ist ein nationales Programm, das die Beziehungskompetenzen von Jugendlichen fördern und damit häusliche Gewalt verhindern will.

Das Licht ist gerade erst wieder angegangen, da reckt ein Schüler die Hand in die Luft und sagt: «Aber sie wollte es ja auch!»

Dienstagnachmittag an der Oberstufe Weiningen, einer Gemeinde im Westen des Kantons Zürich. Rund 25 Schülerinnen und Schüler der 2. Sekundarstufe B richten sich in ihren Stühlen auf. Sie sind zwischen 14 und 15 Jahre alt und haben sich soeben einen Kurzfilm angesehen. Er handelt von einer Jugendlichen namens Kataryna, die Opfer von häuslicher Gewalt wurde. Der Film zeigt, wie sie zunächst glücklich verliebt ist, ihr Freund sich über die Monate hinweg aber verändert, sie kontrolliert, ihr verbietet, ihre Freundinnen zu treffen, sie irgendwann schlägt und zum Geschlechtsverkehr drängt.

Der Teenager, der eben die Hand gehoben hat, kann nicht verstehen, warum Kataryna von Bedrängung spricht. «So wie sie geredet hat, wollte sie es selber.»

Die Klasse hat gerade einen besonderen Unterricht: [«Herzsprung – Freundschaft, Liebe und Sexualität ohne Gewalt»](#) [↗] nennt sich das nationale Programm, das die Beziehungskompetenzen der Jugend-

lichen zwischen 13 und 18 Jahren stärken will. Geschulte Pädagoginnen und Pädagogen – meist aus der eigenen Schule – unterrichten die Jugendlichen in fünf Modulen, verteilt über fünf Wochen.



Bei «Herzsprung» lernen die Jugendlichen unter anderem die Alarmsignale für häusliche Gewalt kennen. (Bild nachgestellt)

Foto: Sabina Bobst

Sie sprechen über Vorstellungen von Beziehungen, analysieren grenzverletzendes Verhalten, sexualisierte Gewalt, behandeln die Strafbarkeit und erarbeiten Hilfestellungen für Gewaltbetroffene im eigenen Freundeskreis.

Das Programm will dazu beitragen, den seit Jahren [steigenden Fällen von häuslicher Gewalt](#) entgegenzutreten. Es wird durch das eidgenössische Gleichstellungsbüro mitfinanziert – aus jenem Geldtopf, den das Parlament im Dezember nach einer landesweiten Protestwelle um eine Million aufgestockt hat.



Mehrere Hundert Personen demonstrierten Anfang Dezember auf dem Bundesplatz, als das Parlament über eine zusätzliche Million für die Prävention gegen Gewalt an Frauen stritt.

Foto: Jürg Spori

Politik ergreift Massnahmen zu Opferschutz und Gewaltprävention

Häusliche Gewalt ist nicht nur gesellschaftlich in den Fokus gerückt, sondern auch politisch. Letzten Herbst etwa hat der Bundesrat das *revidierte Opferhilfegesetz* vorgestellt, das etwa genug Schutzplätze in Frauenhäusern vorschreibt. Im November hat der Bund die erste [nationale Kampagne gegen geschlechtsspezifische Gewalt](#) lanciert.

Nächsten Mai wird die [nationale Notrufnummer für Opfer von häuslicher Gewalt](#) eingeführt. Und mehrere Kantone arbeiten an einer landesweiten Lösung für *Electronic Monitoring*.



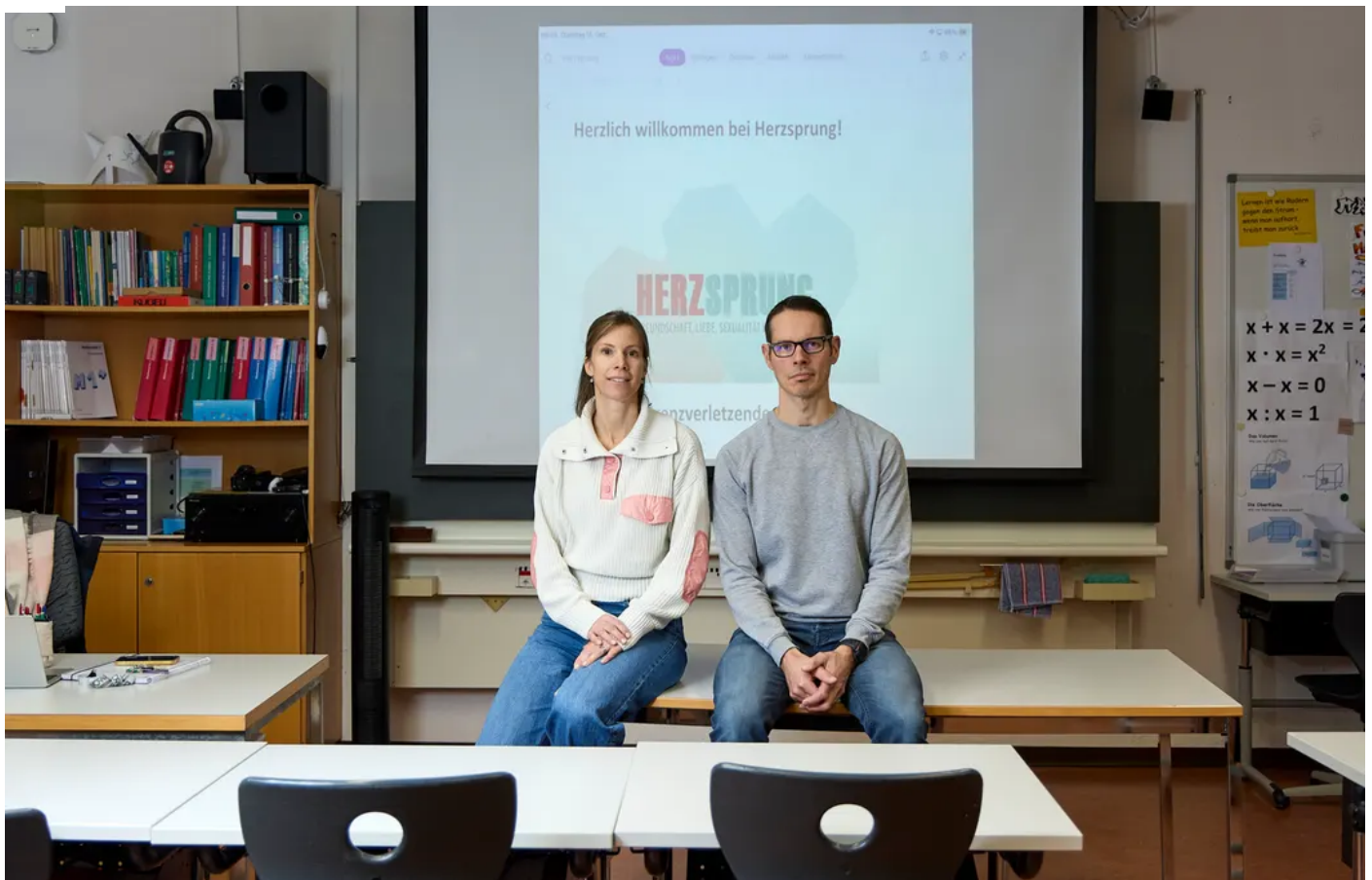
Unter der Leitung des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann und Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider wurde im November die erste nationale Präventionskampagne «Gleichstellung verhindert Gewalt» lanciert.

Foto: Peter Klaunzer (Keystone)

Im Kern der Debatte steht auch die Frage: Wie lässt sich häusliche Gewalt verhindern?

«Was haben wir letztes Mal besprochen», fragt Lehrerin Mirka Voser, «wann ist Geschlechtsverkehr in Ordnung und wann nicht?» Die Antwort kommt schnell. «Viermal in der Woche», sagt ein Schüler. Um dann sogleich von einem Kollegen korrigiert zu werden: «Beide müssen einverstanden sein.»

Voser und ihr Lehrerkollege Patrik Stadelmann nicken zufrieden. Er ist Klassenlehrperson, sie Sport- und Englischlehrerin. Seit fünf Jahren unterrichten sie in Weiningen sechs Klassen pro Jahr im Rahmen von «Herzsprung». Das Programm erreicht schweizweit bis zu 7000 Jugendliche im Jahr.



«Wann ist Geschlechtsverkehr in Ordnung und wann nicht?» Die Lehrpersonen Mirka Voser und Patrik Stadelmann unterrichten in Weiningen neben dem regulären Unterricht auch im Rahmen des Programms «Herzsprung».

Foto: Moritz Hager

Die Sekklasse ist im letzten Modul, es geht um die erfolgreiche Gestaltung von Beziehungen. «An welchem Punkt hättet ihr die Beziehung beendet?», fragt Voser. Ein Mädchen meldet sich: «Wenn er mir Sachen verbietet, hätte ich Schluss gemacht.» Mehrere Mitschülerinnen nicken. Ein Schüler wirft ein, die Frau im Film sei offenbar viel in den Ausgang gegangen, «sie hätte ihm fremdgehen können. Logisch, provoziert ihn das.»

Nach einer kurzen Diskussion ergreifen die beiden Lehrpersonen wieder das Wort. «Also sind wir uns einig: Sobald man eingeschränkt wird, läuten die Alarmglocken.» Kein Einwand.

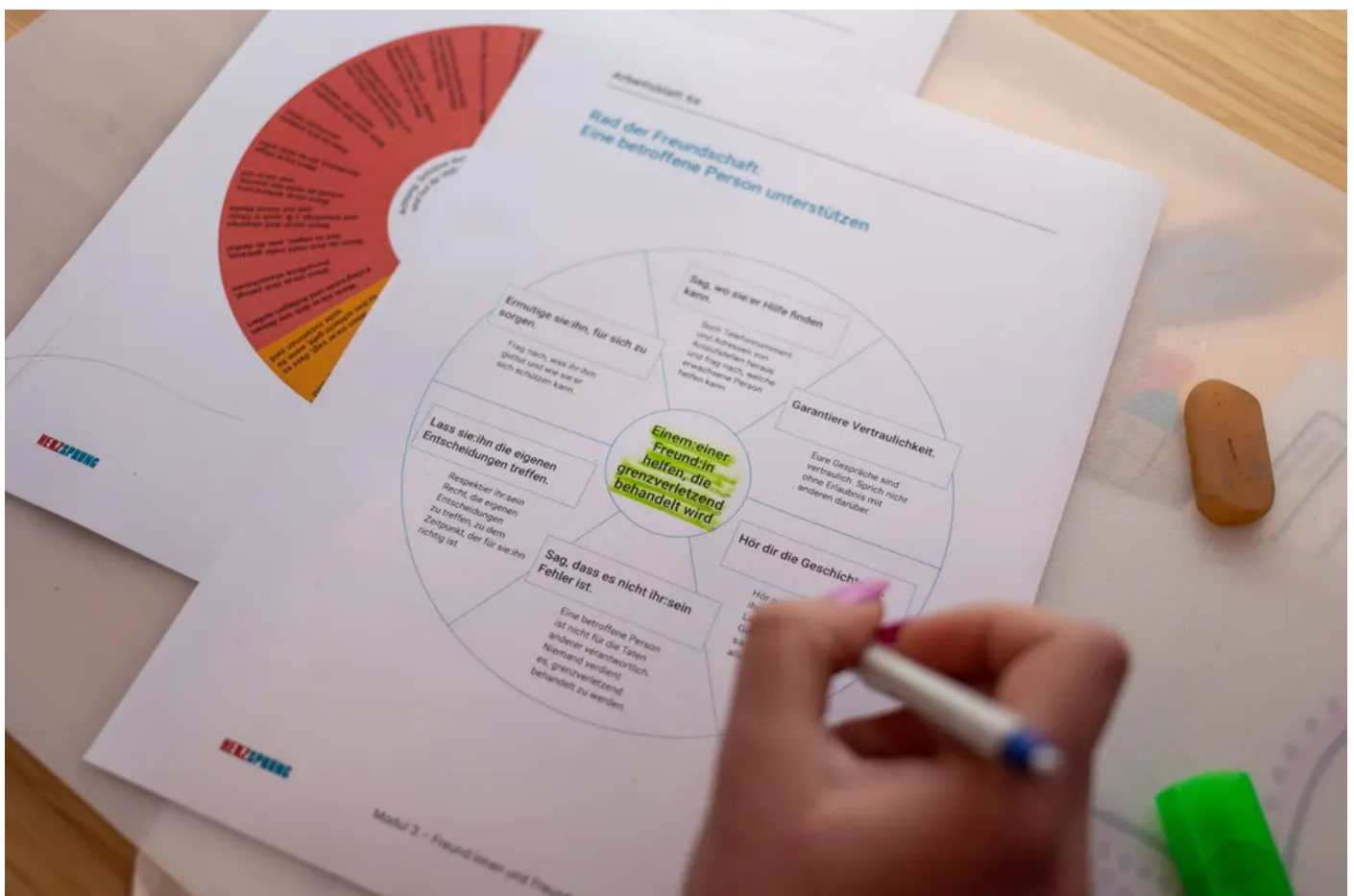
Häusliche Gewalt erkennen lernen

«Ich fand schon immer, dass an den Schulen zu wenig Prävention

stattfindet», sagt Voser in der Pause. Darum habe sie der Schule vorgeschlagen, beim Programm mitzumachen. «Wir haben einen hohen Anteil an Schülerinnen und Schülern mit Migrationshintergrund», sagt Stadelmann. «Es geht häufig darum, Klischees und alte Rollenbilder zu adressieren. Auch bei Jugendlichen ohne Migrationshintergrund.»

Kulturell verankerte Rollenbilder seien besonders schwierig zu durchbrechen. «Es kommen viele Schülerinnen und Schüler zu uns, denen zu Hause vorgelebt wird, dass Gefühle ein Tabu sind. Oder dass die Mutter nichts zu sagen hat», sagt Voser. «Für sie ist es wichtig, zu hören, was in Ordnung ist, wann Grenzen verletzt werden, und zu hinterfragen, in was für Beziehungen sie sich befinden.»

Das geschehe häufig nach dem Unterricht.



Im Unterricht erlernen die Jugendlichen auch Hilfestellungen, wenn es in ihrem Freundeskreis Betroffene von häuslicher Gewalt gibt. (Bild nachgestellt)

Foto: Sabina Bobst

Voser erzählt von einer Schülerin, die fast ein Jahr nach dem «Herzprung»-Unterricht zu ihr kam. «Sie erzählte, dass ihr Freund sehr dominant sei und sie zum Sex gezwungen habe. Sie wusste nicht, was tun.» Gemeinsam gingen sie zur Schulsozialarbeiterin, die bei Grenzverletzungen involviert wird. «Es gab aber auch ein Gespräch mit ihrem Freund, der auch an unsere Schule ging.» Es sei wichtig, auch die Täterrolle zu beleuchten. «Wer zum Täter wird, muss nicht ein Leben lang gewalttätig bleiben.»

Gewaltprävention setzt bei Tätern an

Die Perspektive der Täter ist auch jene, die «Agredis – Krisen-, Konflikt- und Gewaltberatung» in Luzern adressiert. Agredis berät im Auftrag der Zentralschweizer Kantone pro Jahr über hundert Männer, Frauen und Jugendliche. «Die gewaltbereiten oder Gewalt ausübenden Personen, die sich melden, befinden sich oft in Lebenssituationen, in denen zentrale innere und äussere Strukturen ins Wanken geraten sind», sagt Roland Limacher, Gewaltberater und Mitglied des Kernteams.

Die Beratungen finden über eine Hotline, per Mail, in Einzel- oder Gruppenberatungen statt. Noch seien es mehrheitlich Männer. Limacher nennt drei zentrale Muster:

1. «Ein Teil der Männer lebt in Beziehungen, in denen Grenzen zunehmend verschwimmen.» Eigene Bedürfnisse oder Gefühle würden nicht mehr wahrgenommen, in der Folge stauten sich Ohnmacht, Scham oder Wut an, «bis sie sich in entwertendem oder gewalttätigem Verhalten entladen».
2. Andere erlebten einen Kontrollverlust durch Trennungen, den Beziehungsverlust zu den Kindern oder wegen beruflicher Krisen. «Sie reagieren darauf mit destruktiver Wut – oft in dem fehlgeleiteten Versuch, Beziehung, Nähe oder Bedeutung wiederherzustellen.»
3. Häufig gehe es auch um Selbstentwertung und emotionale Abstumpfung: «Viele Männer haben früh gelernt, Gefühle zu unterdrücken und Verantwortung abzugeben.» Ihnen fehle häufig die Fähigkeit, Konflikte ohne Gewalt zu bewältigen.

In den Gesprächen gehe es darum, dass die Männer sich ihrer Verantwortung für die eigenen Handlungen bewusst würden, denn: «Gewalt ist kein Charaktermerkmal. Es ist eine Handlung und damit auch eine Entscheidung, und für diese trägt der Täter die Verantwortung.» In den Beratungen sollen die Männer ihre eigenen Gefühle und Grenzen erkennen. Und so lernen, anders zu entscheiden, als mit Gewalt zu reagieren.

Die Oberstufen-Schüler fragen sich, ob Eifersucht auch gut sein kann

In Weiningen steht die nächste Aufgabe an. In Gruppen zeichnen die Jugendlichen zwei ineinandergreifende Herzen auf ein Papier. Ins rote gehören positive Gefühle, ins blaue die negativen. In die Mitte Gefühle, die beides sein können.

Ein Junge schreibt ins blaue Herz: zu aggressiv, nicht loyal. Ein anderer liest aus dem roten Herz vor: «Sich wohlfühlen, dankbar, vorsichtig». Ein Mädchen widerspricht, «wir haben «vorsichtig» in der Mitte, man kann auch zu vorsichtig sein». Eine andere Gruppe nennt «Eifersucht» in der Mitte: «Eifersucht kann gut sein, wenn du merkst, dass die Person dich echt liebt.» Und wann sie schlecht sein könne? Ein Jugendlicher sagt: «Wenn du nach dem Training aufgepumpt bist, richtig gut aussiehst, und sie ist eifersüchtig auf dich.»



«... dann müssen die Alarmglocken läuten»: Klassenlehrperson Patrik Stadelmann spricht mit den Jugendlichen über Gefühle und Rollenbilder.

Foto: Moritz Hager

Die Lehrpersonen lassen die Diskussion laufen, bis sie am Schluss jeweils einordnen. «Eifersucht kann bedeuten, dass euch jemand sehr gern hat», sagt Voser. «Aber die Eifersucht kann euch einschränken, dann müssen bei euch wiederum die Alarmglocken läuten.»

Die Schulglocke ertönt. Das letzte «Herzsprung»-Modul ist vorbei.

«Schade», sagt ein Mädchen beim Rausgehen. «Es war spannend.»
Ein Junge sagt auf dem Flur: «Ich nehme mit, mich richtig zu verhalten, also nett und vorsichtig zu sein.»

Und ganz wichtig findet er: «Aufpassen, wen man liebt.»

NEWSLETTER

Der Morgen

Der perfekte Start in den Tag mit News und Geschichten aus der Schweiz und der Welt.

Weitere Newsletter

Abonnieren

Alexandra Aregger schreibt für das Ressort Reportagen & Storytelling mit Schwerpunkt gesellschaftspolitische Themen und ist Co-Host des täglichen Podcasts «Apropos». Mehr Infos

Fehler gefunden? Jetzt melden.

35 Kommentare