Dein Gartenzaun

Eine Stunde über Grenzen, die freundlich sind und trotzdem halten

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Klassenleitung
Prävention, Sozialcurriculum

Kostenlos
ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Zum vierten Mal diese Woche will Mia Emmas Mathe abschreiben, und Emma sagt Ja, obwohl sie das Nein im Bauch spürt. Die Lektion benutzt das Bild vom **Gartenzaun**: keine Mauer, sondern freundlich und stabil, mit einem Tor, das man selbst aufmacht. Sie zeigt den Reflex, sich lang zu erklären, und dass ein **Nein ein ganzer Satz** ist.

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- zwischen Mauer, Zaun, Zaun mit Loch und keinem Zaun unterscheiden,
- ein freundliches, klares Nein ohne lange Rechtfertigung formulieren, gern mit einem Gegenangebot,
- erklären, warum die Enttäuschung des anderen nicht heißt, dass die Grenze falsch war.



Tafelbild aus der Lektion: Mauer, Zaun und kein Zaun. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam“ am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
40 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
2 Min.	**Luft** Plenum Für Momente, in denen viele reden wollen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3 oder Teil C als Hausaufgabe ins Lerntagebuch, nicht bewertet.

Wenn es eng wird: Bei den Nachfragen eine Stimme statt drei.

90 Minuten

43 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
15 Min.	**Nein-Training** Arbeitsblatt Teil A allein (3 Min.). Dann Dreiergruppen mit einer Bittenkarte: A bittet hartnäckig, B sagt freundlich und klar Nein, C ordnet ein (Mauer, Zaun, Zaun mit Loch, kein Zaun) und notiert den besten Satz in Teil B. Rollen tauschen.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Bei wem fällt euch Nein sagen am schwersten? Warum gerade dort?“* Dann: *„Wie reagiert ihr, wenn jemand euch gegenüber eine Grenze setzt?“*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
7 Min.	**Luft** Plenum Für Vorspielen und Fragen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3.
5 Min.	**Abschlussrunde** Gespräch Jede und jeder sagt ein Wort, mit dem sie heute rausgehen. Wer nichts sagen möchte, sagt: *„Ich gebe weiter.“*

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Spickzettel: Dein Gartenzaun

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 4:22 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l8**.
- Platz für eine Linie quer durch den Raum: links, Mitte, rechts.
- Hefte für den Wenn-dann-Satz.
- Für 90 Minuten: Arbeitsblatt kopieren, Karten schneiden.

Jedes Mal gleich

- Vor jedem Erzählen und Aufstehen: *„Wer nichts sagen möchte, sagt: Wir geben weiter.“*
- Daumen: Verteilung kurz sagen. Aufstellen: Sitzenbleiben ist okay, auch ohne zu zeigen.
- Uhr: Weiter startet sie, Sie gehen herum.
- **Nachfrage:** Das nächste Weiter zeigt sie, zwei oder drei antworten.
- Überspringen: unten auf den nächsten Punkt.

Behutsam

Im Nein-Training spielt A hartnäckig, aber nicht verletzend. Keine Bitten mit echten Personen aus der Klasse. Die 116 111 sagen Sie nach dem Aufstellen (eigene Zeile).

45	90	Folie	Was Sie tun
0	**0**	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	**3**	**Rückblick** Habt ihr ihn ausprobiert?	Daumen. **Nachfrage.**
5	**5**	**Frage vorab** Was könnte sie sagen, damit sie sich danach nicht über sich ärgert?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Beste Antwort: C „Nein, abschreiben nicht. Aber ich erklär dir was.“
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:30 · reihum etwa 1 Min.*
9	**9**	**Was glaubt ihr?** Emma sagt „Ähm, okay“. Hätte sie Nein sagen sollen?	Daumen. **Nachfrage.**
11	*11*	*Lesen: „Ein Zaun, keine Mauer“, „Der Reflex, sich zu erklären“*	*Aufnahme 1:53 · reihum etwa 3 Min.*
13	**13**	**Alle zusammen** Ich bitte euch gleich um etwas.	Bitten Sie die Klasse freundlich: *„Könnt ihr heute alle in der Pause die Tafel für mich putzen?“* Alle antworten zusammen. Haken Sie einmal nach: *„Ach bitte, nur heute!“* **Nachfrage.**
17	*17*	*Lesen: „Freundlich und klar“*	*Aufnahme 0:20 · reihum etwa 1 Min.*
17	**17**	**Mit eurem Nachbarn** A fragt: „Leihst du mir dein Handy für eine Stunde?“	Uhr 2:00. Bei 1:00 rufen Sie: *„Tauschen!“* **Nachfrage.**
22	*22*	*Lesen: „Wenn die andere Person sauer wird“*	*Aufnahme 0:41 · reihum etwa 1 Min.*
23	**23**	**Stellt euch auf** Eine Freundin ist sauer, weil ihr Nein gesagt habt. Was macht ihr?	Links, Mitte, rechts. **Nachfrage.**
29	**29**	**Sagen Sie dazu** Bei Druck, Erpressung oder Gewalt reicht kein Zaun. Holt euch Hilfe bei Erwachsenen oder bei der Nummer gegen Kummer 116 111, kostenlos und anonym.	
30	*30*	*Lesen: „Und Emma?“*	*Aufnahme 0:42 · reihum etwa 1 Min.*
31	**31**	**Frage vorab, zweite Runde**, dann **Auflösung**	Noch einmal Finger zeigen, Zahlen eintippen. Ein Klick zeigt die Zahlen vorher und nachher: Wer hat gewechselt? Dann „Merkst du was?“.
36	**36**	**Leuchtstein** „Dein Gartenzaun“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
38	**38**	**Für diese Woche**, dann Schlussfolie	Wenn-dann-Satz ins Heft. Danach „Super mitgemacht!“

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Weitere Gesprächsfragen

Für die Luft oder das Gespräch in 90 Minuten.

Zum Verstehen

- Was ist der Unterschied zwischen einer Mauer und einem Zaun?

Zum Übertragen

- Warum können klare Grenzen eine Freundschaft eher retten als gefährden?

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** eine Karte so umschreiben, dass ein Gegenangebot nicht passt, und ein Nein ohne Angebot üben.
- **Wer Hilfe braucht:** Satzbausteine an die Tafel: „Nein, das mach ich nicht.“, „Heute nicht.“, „Aber ich kann dir … anbieten.“

Ohne Beamer, mit Tablets

1. Frage vorab gemeinsam per Handzeichen.
2. Zu zweit an einem Gerät per QR-Code lesen, Ton aus oder Kopfhörer.
3. Zwei Momente vom Spickzettel, ohne Wand.
4. Wenn-dann-Satz ins Heft.

Im Unterricht legt niemand ein Konto an, die Kommentarfelder bleiben leer. Auf geteilten Geräten bitte nichts Persönliches schreiben.

Hintergrund in zwei Minuten

Dass ein Nein ohne lange Rechtfertigung auskommt, ist ein Grundgedanke des **Selbstsicherheitstrainings** (Assertiveness Training). Bekannt wurde er unter anderem durch **Manuel J. Smith** und sein Buch „Sag nein ohne Skrupel“ aus den 1970er Jahren.

Selbstsicher heißt dabei weder unterwürfig noch aggressiv: Man vertritt die eigene Position klar und bleibt respektvoll. Das Bild vom Zaun mit Tor macht genau diese Mitte für Jugendliche greifbar.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Mein Zaun

Ein guter Zaun ist freundlich und hält. Und ein Nein ist ein ganzer Satz.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 8.

A · Was ist das? (allein)

Satz	Mauer	Zaun	Zaun mit Loch	Kein Zaun
„Nein, heute nicht. Viel Spaß euch!“	◯	◯	◯	◯
„Lass mich bloß in Ruhe mit deinem Kram.“	◯	◯	◯	◯
„Ähm, okay … aber wirklich nur dieses eine Mal.“ (zum dritten Mal)	◯	◯	◯	◯
„Sorry, echt, ich kann nicht, weil meine Oma, und dann noch …“	◯	◯	◯	◯
„Ich lass dich nicht abschreiben. Ich erklär dir aber gern die Aufgabe.“	◯	◯	◯	◯

B · Zaun-Sätze aus dem Training

Die Bitte	Mein freundliches Nein	Gegenangebot (wenn ich will)

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Wo hast du zuletzt Ja gesagt, obwohl du Nein gemeint hast? Wie hätte dein Zaun-Satz geklungen?

Bittenkarten fürs Nein-Training

Karte 1 · Abschreiben
„Lass mich kurz die Hausaufgaben abschreiben. Ich mach's auch nie wieder, versprochen.“

Karte 2 · Geld leihen
„Kannst du mir zehn Euro leihen? Ich geb's dir nächste Woche zurück.“ (Zum dritten Mal, das Geld vom letzten Mal fehlt noch.)

Karte 3 · Alle gehen mit
„Komm schon, alle gehen heute Abend mit. Nur du nicht? Sei nicht so langweilig.“

Karte 4 · Weiterleiten
„Leite mal das Foto aus dem Gruppenchat weiter, das ist so lustig.“ Auf dem Foto ist jemand aus eurer Klasse.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.