# LEBEN, FREIHEIT, SICHERHEIT

AMNESTY INTERNATIONAL

**EIN AKTIONS-PACOURS ZU ARTIKEL 3 DER ALLGEMEINEN ERKLÄRUNG DER MENSCHENRECHTE**



## Durchlaufe den Aktions-Parcours mit Kopf, Herz und Hand.

**MEHR MATERIAL UNTER:**

www.amnesty-bildung.de/bildungsmaterialien

# LEBEN, FREIHEIT, SICHERHEIT

**Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte**

**In diesem Material fühlen sich die Lernenden in die drei Grundfreiheiten des Artikels ein, reflektieren das Fehlen dieser Freiheiten und suchen nach Handlungsoptionen, um diese Freiheiten zu schützen.**

## LERNZIELE

- Artikel 3 (Leben, Freiheit, Sicherheit) kennen und verstehen
- Den Wert der Rechte durch Perspektivwechsel und Einfühlen einschätzen.
- Reale Bedrohungen und Verletzungen anhand von Beispielen analysieren
- Eigene Handlungsoptionen erproben

## Vorbereitung

Das Material muss digital oder analog den Lernenden zur Verfügung gestellt werden. Die Lernenden benötigen keinerlei Vorwissen. Weitere Vorbereitungen sind nicht nötig.

## Zielgruppe

ca. ab 7. Klasse

## Dauer

ca. 90 Minuten

## MATERIAL

- Die Arbeitsblätter aus diesem Unterrichts-material (digital oder als Ausdruck)
- Digitale Geräte für die Lernenden

Optional:

- Stellwände und Ausdrucke des Materials für die Stationen, leeres Plakat oder Flipchart-Papier

## Stundenverlauf

90 Minuten

Zu Beginn nähern sich die Lernenden dem Thema durch ein gemeinsames Standbild zu Artikel 3, das im Plenum reflektiert wird. Danach analysieren sie in Gruppenarbeit anhand von Amnesty-Fallbeispielen reale Bedrohungen der drei Teilrechte (Leben, Freiheit, Sicherheit). In der anschließenden Handlungsphase entwickeln die Lernenden eigene Handlungsmöglichkeiten in ihrem Umfeld. Den Abschluss bilden eine gemeinsame Reflexionsphase in einem Blitzlicht.

## Nachbereitung und Auswertung

10 Minuten

Blitzlicht in einem Steh- oder Stuhlkreis, z. B. zu folgenden Fragen:

- Welcher der Fälle aus dem Parcours hat dich am meisten berührt?

Vervollständige:

- „Artikel 3 ist für mich persönlich wichtig, weil..."
- „Ein kleiner Schritt, den ich für die Rechte anderer tun kann, ist..."

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

| Zeit | Phase | Aktivitäten | Lernziele | Arbeits-/Sozialform | Materialien |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 Min. | Einstieg | Die Lernenden beantworten die Leitfragen in M1 | Die Lernenden lernen Artikel 3 AEMR kennen und reflektieren darüber mit Bezug zu ihrem eigenen Leben. | Unterrichtsgespräch | M1 |
| 30 Min. | Erarbeitung | Die Lernenden stellen Artikel 3 AEMR in einem Standbild dar | Reflektieren über Verletzungen von Artikel 3 AEMR | Standbildtheater | M2 |
| 20 Min. | Erarbeitung | Die Lernenden analysieren reale Fälle von Menschenrechtsverletzungen | Bedeutung von Artikel 3 verstehen | Stationenlernen | M3a-c |
| 20 Min. | Aktiv werden | Die Lernenden planen eigene Aktionen, um das Recht in Artikel 3 zu schützen | Handlungsmöglich-keiten ausloten und umsetzen | Aktions-Werkstatt | M4 |
| 10 Min. | Reflexion | Die Lernenden reflektieren das gelernte anhand von Leitfragen | Unterrichtstunde reflektieren | Blitzlicht | M5 |

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

## Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR):

# Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.

**1. Sich einfühlen** ca. 10 Minuten

- Wie frei fühlst du dich?
- Wann fühlst du dich weniger frei als sonst?
- Wie sicher fühlst du dich?
- In welchen Situationen fühlst du dich weniger sicher?
- Was tut der Staat, um dein Recht auf Leben zu schützen?

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

## LEBEN, FREIHEIT, SICHERHEIT

**2. Skulpturen der (Un-)Freiheit** ca. 15 Minuten

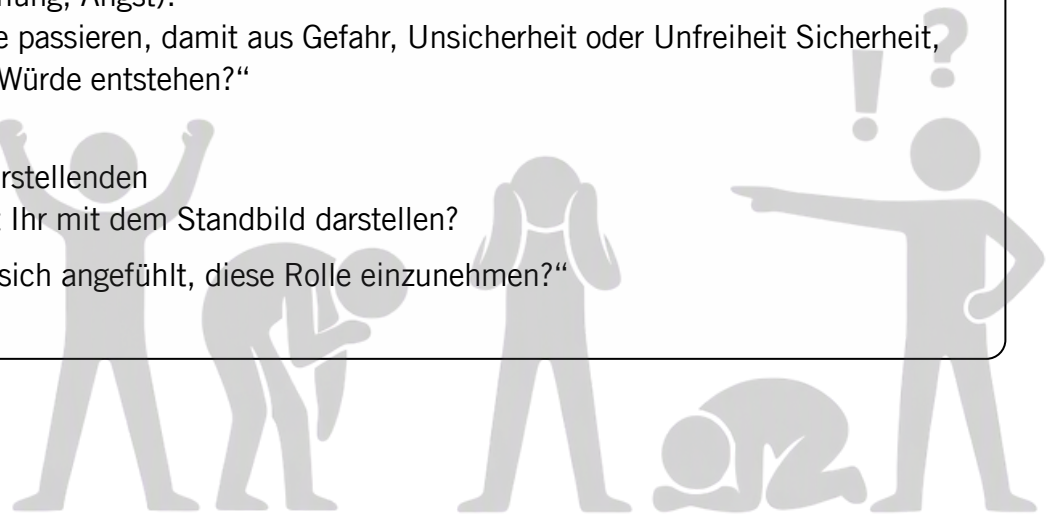
- Bildet Gruppen
- Wählt eines der folgenden Themen:
  - Freiheit
  - Sicherheit
  - Schutz des Lebens
- Entwickelt ein Standbild, dass euer gewähltes Thema symbolisiert. Es darf sowohl negativ (z. B. Unfreiheit) als auch positiv (z. B. Freiheit) dargestellt werden.

**Ein Standbild entwickeln**

- Einigt euch auf eines der drei Themen aus Artikel 3, Freiheit, Sicherheit, oder Schutz des Lebens.
- Überlegt gemeinsam: Zeigt euer Bild den Idealzustand (Schutz/Würde) oder eine Rechtsverletzung (Bedrohung/Gefahr)? Wie sieht dazu eine typische Szene aus?
- Bauen: Bringt alle Gruppenmitglieder in eine feste Position. Jede*r bekommt eine klare Rolle oder Haltung (z. B. Körperhaltung, Gestik, Blickrichtung, Abstand zueinander).
- Erstarren: Testet das Bild kurz und bleibt beim Vorführen komplett bewegungslos und stumm wie eine Statue.

**3. Reflektieren** 5-10 Minuten pro Standbild

- Stellt nacheinander euer Standbild vor. Verharrt in der Position, während die anderen darüber sprechen.
- Der Rest der Gruppe diskutiert z. B. folgende Leitfragen:
  - „Welche Körperhaltungen, Gesten oder Blickrichtungen fällt euch in dieser Skulptur zuerst auf?“
  - „Wo seht ihr in diesem Bild Nähe, Distanz, Schutz oder Bedrohung?“
  - „Welchem der drei Teilbereiche von Artikel 3 (Leben, Freiheit oder Sicherheit) würdet ihr dieses Standbild zuordnen – und woran macht ihr das fest?“
  - „Zeigt das Standbild eher das Vorhandensein oder die Verletzung dieses Rechts?“
  - „Welches Gefühl vermittelt dieses Standbild auf den ersten Blick (z. B. Hilflosigkeit, Stärke, Hoffnung, Angst)?“
  - „Was müsste passieren, damit aus Gefahr, Unsicherheit oder Unfreiheit Sicherheit, Schutz und Würde entstehen?“
- Reflexion der Darstellenden
  - „Was wolltet Ihr mit dem Standbild darstellen?
  - „Wie hat es sich angefühlt, diese Rolle einzunehmen?“



Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

# Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (Station A)

**3. Erarbeitung & Analyse:** ca. 20 Minuten

- Lest die Amnesty-Fallbeispiele und den Infotext. Welches Teilrecht von Artikel 3 wird in den Fällen verletzt? (Wählt ggf. nur einen der Fälle aus)
- Formuliert in 2–3 Sätzen das Kernproblem der Fallbeispiele und haltet dies auf dem Stationen-Plakat fest.
- Notiert zudem auf dem Stationen-Plakat:
  - Was bedeutet dieses Recht im Idealfall aus eurer Sicht?
  - Wodurch oder durch wen wird es in den Fällen bedroht?
  - Welche anderen Menschenrechte werden in dem Fall vielleicht sonst noch missachtet?
- Geht zu den anderen Stationen und lest euch die Ergebnisse durch. Ergänzt ggf. eigene Gedanken auf den Stations-Plakaten.

## ARTIKEL 3 AEMR

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit. Diese Rechte stehen allen Menschen zu, unabhängig davon, woher sie kommen, woran sie glauben oder wie sie leben.

1. Recht auf Leben: Jeder Mensch hat das Recht, zu leben. Niemand darf einem Menschen willkürlich das Leben nehmen. Ohne dieses Recht können alle anderen Rechte nicht in Anspruch genommen werden.

2. Recht auf Freiheit: Jeder Mensch hat das Recht, frei zu leben. Niemand darf ohne rechtmäßigen Grund seiner Freiheit beraubt werden.

3. Recht auf Sicherheit: Jeder Mensch hat das Recht, vor Gefahren, Gewalt und Bedrohungen geschützt zu werden.

Diese Rechte gelten für alle Menschen – ohne Ausnahme aufgrund ihrer Herkunft, ihres Geschlechts ihrer Überzeugungen oder sonstigem Status.



Sänger Yahaya Sheriff-Aminu aus Nigeria



Matsumoto Kenji (geistig behinderter Straftäter aus Japan)

**Informationen zu den Fällen findest du hier**

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

# Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (Station B)

**3. Erarbeitung & Analyse:** ca. 20 Minuten

- Lest die Amnesty-Fallbeispiele und den Infotext. Welches Teilrecht von Artikel 3 wird in den Fällen verletzt? (Wählt ggf. nur einen der Fälle aus)
- Formuliert in 2–3 Sätzen das Kernproblem der Fallbeispiele und haltet dies auf dem Stationen-Plakat fest.
- Notiert zudem auf dem Stationen-Plakat:
  - Was bedeutet dieses Recht im Idealfall aus eurer Sicht?
  - Wodurch oder durch wen wird es in den Fällen bedroht?
  - Welche anderen Menschenrechte werden in dem Fall vielleicht sonst noch missachtet?
- Geht zu den anderen Stationen und lest euch die Ergebnisse durch. Ergänzt ggf. eigene Gedanken auf den Stations-Plakaten.

## ARTIKEL 3 AEMR

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit. Diese Rechte stehen allen Menschen zu, unabhängig davon, woher sie kommen, woran sie glauben oder wie sie leben.

1. Recht auf Leben: Jeder Mensch hat das Recht, zu leben. Niemand darf einem Menschen willkürlich das Leben nehmen. Ohne dieses Recht können alle anderen Rechte nicht in Anspruch genommen werden.

2. Recht auf Freiheit: Jeder Mensch hat das Recht, frei zu leben. Niemand darf ohne rechtmäßigen Grund seiner Freiheit beraubt werden.

3. Recht auf Sicherheit: Jeder Mensch hat das Recht, vor Gefahren, Gewalt und Bedrohungen geschützt zu werden.

Diese Rechte gelten für alle Menschen – ohne Ausnahme aufgrund ihrer Herkunft, ihres Geschlechts ihrer Überzeugungen oder sonstigem Status.



Fitness-Influencerin und Feministin Manahel al-Otaibi aus Saudi-Arabien



Đặng Đình Bách (Umweltaktivist aus Vietnam)

**Informationen zu den Fällen findest du hier**

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

# Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (Station C)

**3. Erarbeitung & Analyse:** ca. 20 Minuten

- Lest die Amnesty-Fallbeispiele und den Infotext. Welches Teilrecht von Artikel 3 wird in den Fällen verletzt? (Wählt ggf. nur einen der Fälle aus)
- Formuliert in 2–3 Sätzen das Kernproblem der Fallbeispiele und haltet dies auf dem Stationen-Plakat fest.
- Notiert zudem auf dem Stationen-Plakat:
  - Was bedeutet dieses Recht im Idealfall aus eurer Sicht?
  - Wodurch oder durch wen wird es in den Fällen bedroht?
  - Welche anderen Menschenrechte werden in dem Fall vielleicht sonst noch missachtet?
- Geht zu den anderen Stationen und lest euch die Ergebnisse durch. Ergänzt ggf. eigene Gedanken auf den Stations-Plakaten.

## ARTIKEL 3 AEMR

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit. Diese Rechte stehen allen Menschen zu, unabhängig davon, woher sie kommen, woran sie glauben oder wie sie leben.

1. Recht auf Leben: Jeder Mensch hat das Recht, zu leben. Niemand darf einem Menschen willkürlich das Leben nehmen. Ohne dieses Recht können alle anderen Rechte nicht in Anspruch genommen werden.

2. Recht auf Freiheit: Jeder Mensch hat das Recht, frei zu leben. Niemand darf ohne rechtmäßigen Grund seiner Freiheit beraubt werden.

3. Recht auf Sicherheit: Jeder Mensch hat das Recht, vor Gefahren, Gewalt und Bedrohungen geschützt zu werden.

Diese Rechte gelten für alle Menschen – ohne Ausnahme aufgrund ihrer Herkunft, ihres Geschlechts ihrer Überzeugungen oder sonstigem Status.



Entführte Frauen der Boko Haram aus Nigeria



Emirlendris Benítez (politische Gefangene)

**Informationen zu den Fällen findest du hier**

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

# Aktions-Werkstatt

**4. Aktionsoptionen:** ca. 20 Minuten

Damit die Menschenrechte weltweit besser durchgesetzt werden, braucht es das Engagement von sehr vielen Menschen. Auch du kannst etwas dafür tun!

- Bildet Gruppen.
- Macht ein Brainstorming: mit welcher Aktion könnt Ihr Menschen helfen, deren Menschenrechte verletzt wurden?
- Überlegt welches Material dafür nötig wäre und wie ihr es gestalten wollt.
- Wenn Ihr wollt, plant die Durchführung eurer Aktion! Sprecht dazu mit eurer Lehrkraft.




Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

**Blitzlicht**

- Die Lehrkraft gibt eine kurze Leitfrage oder einen Satz zur Vervollständigung vor.
- Jede Person beantwortet die Leitfrage möglichst kurz (ein Satz reicht).
- Die Aussagen der anderen sollten nicht beurteilt oder kommentiert werden. Ihr könnte euch den vorherigen Aussagen aber anschließen, wenn ihr es genauso seht.








**1. Reflektieren** ca. 10 Minuten

Setzt oder stellt euch in einen Kreis. Führt eine kurzes Blitzlicht durch, z. B. zu folgenden Leitfragen:

- „Artikel 3 ist für mich persönlich wichtig, weil..."
- “Am meisten berührt hat mich der Fall von...”
- „Ein kleiner Schritt, den ich für die Rechte anderer tun kann, ist..."

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

AMNESTY INTERNATIONAL

## Erläuterungen zu den Materialien

### M1

Dieses Material spricht gezielt sowohl die Sach- als auch die Gefühlsebene an. Die Lernenden sollen Artikel 3 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte natürlich zunächst kennenlernen. Unerlässlich ist es aber auch, dem Inhalt eine (persönliche) Relevanz zu verleihen.

### M2

Auch dieses Material bietet vor allem Gelegenheit, das Thema auf der Gefühlsebene zu bearbeiten. Es sollte vermieden werden, in der Reflexion zu viele sachliche Korrekturen vorzunehmen. Klare Falschaussagen müssen natürlich berichtigt werden, ansonsten ist es jedoch oft wirksamer, den Dialog der Lernenden laufen zu lassen. Gemäß der Kommunikationstheorie haben Aussagen immer mehrere Ebenen: Nachrichten auf der Ebene der Selbstoffenbarung, der Beziehungsebene oder der Appellebene sind hier oft wichtiger als kleinere sachliche Fehler in den spontanen Beiträgen.

### M3

Je nach Lerngruppe ist es hier nötig, die Arbeit an den einzelnen Stationen auf einen der Fälle zu reduzieren, damit das Arbeitspensum von den Gruppen bewältigt werden kann. Der Umfang der Ausarbeitung durch die Lerngruppe kann zudem variiert werden, indem Arbeitsaufträge gekürzt oder erweitert werden.
Zudem ist es denkbar, dass die Lernenden nicht nur eine, sondern alle Stationen durchlaufen. Die Plakate an den Stationen können dann wie bei einer Art stillen Schreibgespräch (Placement-Methode) von den jeweils nachfolgenden Gruppen erweitert werden.
Sollte die Zeit knapp werden, könnte hier noch eine kurze Reflexionsphase eingeschoben werden, um die Lernenden nicht mit den bedrückenden Fällen allein zu lassen.

### M4

Hier starten die Gruppen zunächst in der Simulation einer Aktion. Sie sollen Ideen finden und deren Umsetzung in Grundzügen planen. Sollten die Lernenden von sich aus die Aktion auch tatsächlich umsetzen wollen, ist es sehr wichtig, sie dabei zu unterstützen. In der Umsetzung können sie viel lernen und vor allem Selbstwirksamkeit erfahren.

### M5

Sollte die Zeit fehlen, kann M5 gegebenenfalls in einer der folgenden Stunden bearbeitet werden.

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

Bilder ohne Quelle sind für nicht-kommerzielle Verwendung ohne Angabe freigegeben oder durch uns generiert (Text-zu-Bild).

**Sektionskoordinationsgruppe**
**Menschenrechtsbildung und Trainung**
Kontakt: info@amnesty-bildung.de

Inhaltliche Rückfragen an:
info@amnesty-bildung.de
Website: https://www.amnesty-bildung.de

Amnesty International Deutschland e. V.
Sonnenallee 221 C
12059 Berlin
Website: https://www.amnesty.de

Vertretungsberechtigter Vorstand
Andreas Schwantner, Lisa Nöth,
Teresa Quadt, Wassily Nemitz

Registergericht: Amtsgericht
Charlottenburg

Vereinsregister: VR 36372 B
USt-IdNr.: DE 122 123 810

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE23 3702 0500 0008 0901 00
BIC: BFSWDE33XXX