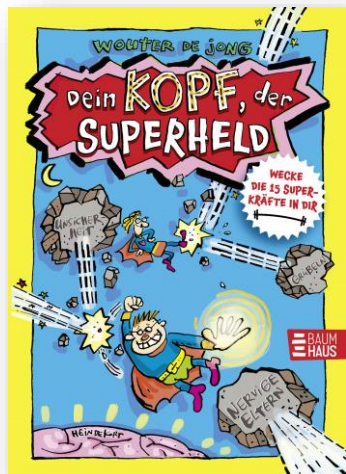


# Pädagogisches Begleitmaterial zum Buch

»Dein Kopf, der Superheld«

von Wouter de Jong

Anregungen für den Einsatz in  
Grundschule und Sekundarstufe 1



## »Dein Kopf, der Superheld«

Wecke die Superkräfte in dir! Denn in diesem Buch erfährst du nicht nur, wie dein Kopf und dein Geist funktionieren, sondern auch, welche Superkräfte in dir stecken. Lerne, den Sorgenknopf auszuschalten, bündle deine Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl, entdecke die Geheimwaffe der Freundlichkeit und finde heraus, wie du das Bildschirmmonster besiegst! Als echter Superheld kannst du dich endlich gegen Mobbing und fiese Typen wehren und traust dich Dinge, die du vorher vielleicht nie gewagt hättest ...

## Literaturpädagogische Einschätzung

In der Schule eignen sich das Buch oder einzelne Kapitel zur Beschäftigung in den Fächern Deutsch, Sachunterricht (Grundschule) bzw. Sozialkunde (Sekundarstufe 1). Die illustrationsreiche Gestaltung mit variierenden Schriftgrößen wirkt zunächst herausfordernd, doch alles ist so lebendig und anschaulich beschrieben, dass jede:r sich schnell in den Stil einlesen und diesen mit ein wenig Übung gut verstehen kann.

Gestaltung und Text stecken voll Witz und nehmen heutige Kinder und Jugendliche ernst, sodass das Buch nicht nur die Zielgruppe, sondern auch die sie begleitenden Erwachsenen begeistern kann. Die zum Teil sehr bildhaften Beschreibungen machen Spaß und bringen zum Lachen oder Schmunzeln („Darf man das so sagen?“).

In 15 Kapiteln fordert der Autor die Kinder und Jugendlichen dazu auf, über sich selbst nachzudenken, einen Sachverhalt mit sich selbst abzugleichen und über Experimente und Aufgaben Veränderungsprozesse im eigenen Denken und Tun anzuregen. Das Buch spricht den Lesenden direkt mit „du“ an. So ist dieser ständig gefordert, etwas auszuprobieren, nicht nachzulassen und sich mit den Eltern/Erziehungsberechtigten auseinanderzusetzen, um sich selbst weiterzuentwickeln – und dabei Spaß zu haben.

Nicht alle Themen sind für den Einsatz in einer größeren Gruppe bzw. Klasse geeignet. Als Lehrkraft ist es unbedingt notwendig, einzelne Kinder und Jugendlichen zu beobachten und zu nichts zu zwingen. Die Mitarbeit in einer Klein- oder Großgruppe sollte immer freiwillig sein.



**Aufgabe:** Wir spinnen gemeinsam (lustige) Geschichtenanfänge weiter.

### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit ausbauen.
- Gut zuhören und Geschichtenanfänge weitererzählen.
- Die eigene Fantasie aktivieren.
- Verrückte/Ungewöhnliche Gedanken zulassen und in Worte fassen.
- Positives Denken üben, auch in schwierigen Momenten und Situationen.

### Benötigtes Material:

- Kopiervorlage *Geschichten-Anfänge*, s. Anhang Abb. 1



In **Kapitel 1** geht es um das freie, ungestörte „Fantasieren“. Dies wird durch das Visualisieren von beschriebenen Situationen angeregt. Es geht darum, zu erkennen, dass die eigene Fantasie „eine Superkraft“ im eigenen Kopf ist, die ständig zur Verfügung steht. Man muss sie nur nutzen lernen.

### Durchführung:

#### Vorbereitung:

- Ⓑ Die Klasse wird in Kleingruppen von 3–4 Kindern/Jugendlichen eingeteilt.
- Ⓑ An die Gruppen wird je eine Kopie der drei Geschichten-Anfänge ausgeteilt oder die drei Überschriften stehen an der Tafel und die Geschichten-Anfänge werden von der Lehrkraft einmal vorgelesen.



### So geht's:

- ➊ Jede Kleingruppe sucht sich einen Geschichten-Anfang aus, die Abstimmung erfolgt per Mehrheits-Entschluss.
- ➋ Die Kinder/Jugendlichen bekommen die Aufgabe, diesen Geschichten-Anfang weiterzuspinnen: Immer reihum im Uhrzeigersinn setzt ein Gruppenmitglied die Geschichte mit nur je einem Satz fort. Dieser muss immer zum vorherigen Satz passen. Ziel: Die Geschichte soll ein gutes/positives Ende haben.
- ➌ Wenn jedes Gruppenmitglied 2 bis 3-mal einen eigenen Satz ergänzt hat, ist die Erzählphase zu Ende. Man kann diese Phase auch auf 5 oder 10 Minuten begrenzen, je nach Alter der Teilnehmenden.
- ➍ Nun bittet die Lehrkraft jede Kleingruppe eine:n Sprecher:in zu bestimmen, der/die das positive Ende ihrer Geschichte kurz für alle zusammenzufassend erzählt.
- ➎ Ggf. kann über die verschiedenen Enden noch gesprochen werden, etwa: „Was hat euch an dem Geschichtenende von Gruppe XY gefallen? Was ruft die Geschichte bei euch hervor: Habt ihr den Geschmack von Rosenkohl auf der Zunge, spürt ihr ein nervöses Kribbeln im Bauch beim Gedanken an den Mathe-Test? Was könnt ihr daraus für euch selbst lernen?“
- ➏ Anschließend fragt die Lehrkraft, wann man sich die Superkraft der Fantasie wohl zu Nutze machen könnte: Welche Situationen sind für die SuS schwierig? Wann wird die Superkraft zur Abwendung negativer Gedanken gebraucht? Gemeinsam können Vorschläge gesammelt werden: z.B. durch den Gedanken an eine Meeresbrise bei Nervosität, den Gedanken an einen Wohlfühl-Ort bei Angst, usw.
- ➐ Abschließend können die Schüler:innen sich selbst eine Geschichte ausdenken, die ihnen in einer persönlichen, schwierigen Situation als Zuflucht und positive Kraft helfen würde.
- ➑ Die Geschichten können von den Gruppen aufgeschrieben und der gesamte Klasse vorgelesen werden. Daraus kann ein Fantasie-Geschichten-Buch der Klasse entstehen.

### Alternativ:

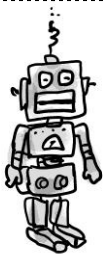
Die SuS denken sich eigene Geschichten-Anfänge aus. Die Geschichten können auch mithilfe von Bildern erzählt werden: Dazu sammelt die Lehrperson „ungewöhnliche“ Bilder, z.B. aus Zeitungen und Magazinen und stellt dafür eine Sammlung zur Verfügung, Fragen dazu könnten sein: „Was ist hier passiert? Was war wohl zuvor geschehen und wie könnte die Geschichte weitergehen?“ Dann kann erörtert werden, welche Sinne allein durch die Betrachtung der Bilder und mithilfe von Fantasie aktiviert werden – und wie man sich so in schwierigen Situationen helfen kann.



**Aufgabe:** Wir spielen „Alle Vögel fliegen hoch“ (Grundschule) oder „Kommando Bimberle“ (Sekundarstufe 1) und lassen uns nicht von anderen ablenken.

### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Genau zuhören und sich konzentrieren.
- Sich nicht von anderen ablenken lassen.
- Nur bei bestimmten Signalwörtern etwas tun.
- Die eigene Körperbeherrschung trainieren.



In **Kapitel 3** geht es um unsere vielen „Gewohnheiten“, die wir automatisch ausführen, ohne darüber nachzudenken. Um das zu unterbrechen, wird ein Gemeinschaftsspiel durchgeführt, bei dem man ganz genau hinhören und selbst (re-)agieren muss, ohne der Gruppe zu folgen oder sich von anderen ablenken zu lassen.

### Durchführung:

#### Vorbereitung:

- Ⓑ Jeder Teilnehmende benötigt einen Tisch, auf den er mit den Fingern trommeln kann.
- Ⓑ Gemeinsam werden Tiere und Dinge benannt, die fliegen können. Dies ist jede Vogelart, aber auch Schmetterlinge, Bienen, Flugzeuge, Hubschrauber, ...

#### So geht's:

- Ⓑ Zunächst wird einmal das beidhändige Trommeln mit den Zeigefingern auf die Kante der Tische geübt.



- ⓑ Dann erklärt die Lehrkraft als die Spielmacher:in in der ersten Runde das Spiel: Es wird die ganze Zeit mit den Fingern getrommelt. Bei bestimmten Sätzen hören die Kinder mit dem Trommeln auf und nehmen die Arme hoch. In diesen Sätzen kommen Tiere und Dinge vor, die fliegen können. Dies kann auch ein paar Mal geübt werden, der Satz lautet dann zum Beispiel: „Alle Hummeln fliegen hoch ... Alle Möwen fliegen hoch ... Alle Raketen fliegen hoch ...“
- ⓑ Doch bei Tieren und Dingen, die nicht fliegen können, sollen die Kinder weitertrommeln und ihre Arme nicht hochnehmen, denn Maulwürfe, Nashörner und Fahrräder können bekanntlich nicht fliegen.
- ⓑ Wer trotzdem seine Arme hochnimmt, scheidet für diese Spielrunde aus.
- ⓑ Wer es bis zum Ende schafft, wird der/die nächste Spielmacher:in.

### Durchführung Spiel 2 für Sekundarstufe 1: „Kommando Bimberle“

- ⓑ Jeder Teilnehmende benötigt einen Tisch, auf den er mit Fingern oder Händen trommeln oder klopfen kann. Dabei kann es sinnvoll sein, sich einmal mit allen über die Lautstärke zu verständigen.
- ⓑ Dann erklärt die Lehrkraft als Spielmacher:in die verschiedenen Kommandos (Spielanleitung s. [hier](#)). Diese werden von allen gemeinsam einmal durchgeführt.
- ⓑ Anschließend werden einige Runden gespielt, bis den SuS unweigerlich Fehler unterlaufen. Jetzt kann die Arbeit an der Superkraft Konzentration beginnen:
- ⓑ Nun arbeitet die Lehrkraft mit den SuS heraus, wie man seine Konzentration schärfen kann: Was hilft uns, konzentriert zu bleiben? Eine ruhige Umgebung? Ein aufgeräumtes Umfeld? Und wie erkennen wir eigentlich, ob wir konzentriert sind?
- ⓑ Hierfür kann Kapitel 3 aus dem Buch gezeigt werden, in dem unsere Konzentration als Superkraft in Form eines Laserstrahls dargestellt wird: Wie merken wir, wo unser Laserstrahl der Aufmerksamkeit gerade ist? Und wenn er nicht dort ist, wo wir ihn gerade benötigen – etwa beim Ausführen der Kommandos im Spiel – müssen wir ihn bewusst wieder dorthin zurücklenken, wo wir ihn brauchen. Übung macht den Meister!

### Alternative:

Die Teilnehmenden denken sich eigene, schwierige Kommandos aus und ergänzen diese in den Spielablauf. So wird die Konzentration aller weiter geschult.





**Aufgabe:** Wir spielen ein Spiel, bei dem jede:r entscheiden kann, ob er oder sie die Wahrheit sagen möchte.

### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Lernen, eine eigene Entscheidung zu fällen: Die Wahrheit sagen oder alternativ eine Handlung ausführen.
- Selbstvertrauen entwickeln, um die eigene Meinung vor anderen aussprechen zu können.
- Die Meinung von anderen achten lernen.
- Empathie für andere entwickeln, wenn diese eine Antwort nicht geben wollen.

### Benötigtes Material:

- Fragen- und Aufgabensammlung, s. unten
- eine leere Flasche



In **Kapitel 5** geht es um Ehrlichkeit. Die meisten Kinder und Jugendlichen wissen aus Erfahrung, dass es sich oft nicht lohnt zu lügen. Doch manchmal ist es nicht leicht, die Wahrheit zu sagen. Dies soll das vorgeschlagene Spiel verdeutlichen – als Alternative zur Beantwortung einer vielleicht zu persönlichen Frage wird das Ausführen einer Handlung angeboten.

### Durchführung:

#### Vorbereitung:

- Die Lehrkraft bereitet die Teilnehmenden auf dieses Spiel vor: Sie erklärt den Spielablauf und wie wichtig es sein kann, die Wahrheit zu sagen, auch wenn dies vielleicht nicht immer einfach ist, da andere Menschen eventuell eine andere Meinung zu einer Sache haben. Sie weist darauf ausdrücklich hin, dass keine:r gezwungen wird, etwas zu sagen, was er:sie nicht sagen möchte – und dass jede:r auf die alternative Handlung ausweichen kann, ohne dies begründen zu müssen.



- Ⓑ Die Lehrkraft bereitet die Teilnehmenden auf dieses Spiel vor: Sie erklärt den Spielablauf und wie wichtig es sein kann, die Wahrheit zu sagen, auch wenn dies vielleicht nicht immer einfach ist, da andere Menschen eventuell eine andere Meinung zu einer Sache haben. Sie weist darauf ausdrücklich hin, dass keine:r gezwungen wird, etwas zu sagen, was er:sie nicht sagen möchte – und dass jede:r auf die alternative Handlung ausweichen kann, ohne dies begründen zu müssen.
- Ⓑ Es kann ein:e Spielleiter:in festgelegt werden, der:die die Fragen und alternativen Aufgaben vorliest. Dies kann auch zunächst die Lehrkraft übernehmen. So kann sie den Spielverlauf evtl. besser lenken, indem sie die Fragen und Aufgaben zuvor durchliest und eventuell je nach befragtem Kind aussortiert.
- Ⓑ Die Teilnehmenden sitzen im Kreis auf dem Boden oder auf Stühlen. In der Mitte liegt die leere Flasche.

#### So geht's:

- Ⓑ Der jüngste Mitspielende dreht zuerst die Flasche. Auf den der Flaschenhals bei Stillstand zeigt, stellt die erste Frage oder Aufgabe, er ist in dieser Runde „der Fragende“.
- Ⓑ Dann dreht der älteste Mitspielende noch einmal die Flasche. Auf den die Flasche dann zeigt, ist der erste Befragte.
- Ⓑ Dieser muss nun zuerst entscheiden: „Wahrheit oder Pflicht“? Er hat die Wahl, ob er eine Frage wahrheitsgemäß beantworten oder eine Aufgabe ausführen möchte. Nach dieser Entscheidung überlegt sich der Fragende eine lustige Frage oder Aufgabe (ein paar Vorschläge s. unten).
- Ⓑ Wurde die Frage beantwortet oder die Aufgabe ausgeführt, wird der Befragte zum Fragenden. Er dreht die Flasche, so wird der nächste Befragte ermittelt.
- Ⓑ Falls ein Befragter „Wahrheit“ gewählt hat, aber die gestellte Frage auf keinen Fall beantworten möchte, ist das in Ordnung! Dann kann er laut „Stopp!“ sagen und der Fragenden stellt eine neue Frage oder es wird auf die Aufgabe ausgewichen.
- Ⓑ Das Spiel kann beendet werden, wenn jede:r einmal der:die Befragte war.



8 Ein paar Vorschläge für Fragen und Aufgaben:

Wahrheit	Pflicht
„Hast du schon einmal in der Nase gebohrt?“	Tanze den Ententanz.
„Warst du schon einmal verliebt?“	Streiche jedem in der Runde einmal über den Kopf.
„Hast du schon mal deine Eltern angelogen?“	Singe wie ein:e Opernsänger:in.
„Hast du schon mal bei einem Film geweint?“	Springe 15-mal wie ein Hampelmann.
„Hast du Angst im Dunkeln?“	Sage 5 Sätze so abgehakt wie ein Roboter.
„Hast du Angst vor Hunden/...?“ Usw.	Krieche wie eine Schlange über den Boden./Ahme ein Käuzchen nach./Hechle wie ein Hund./...

8 Im Anschluss an eine Spielrunde ist es wichtig, mit der Gruppe zu reflektieren, warum man manche Fragen nicht beantworten möchte und warum es auch manchmal verletzend sein kann, (zu) ehrlich zu sein.

#### Alternative:

Eigene Fragen und Aufgaben in Kleingruppen können auch vorab auf kleinen Zetteln aufgeschrieben werden. Die Lehrkraft sammelt diese ein und sortiert sie vor. Es sollten keine Fragen oder Aufgaben gestellt werden, die einen Mitspielenden beschämen oder bloßstellen könnten.



## Luft-Box-Tanz: Aushalten von Wut und anderen Gefühlen



**Aufgabe:** Wir bewegen uns zur Musik und lernen, unangenehme Gefühle zu erkennen und zu bewältigen.

### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Das Gefühl der Wut beschreiben, in Worte fassen.
- Auf gesunde Art und durch Bewegung mit Wut und anderen schwierigen Gefühlen umgehen

### Benötigtes Material:

- Musikraum oder Sporthalle (mit Bewegungsplatz für jedes Kind)
- Lautsprecher zum Abspielen von Musik
- Musik der Kinder und Jugendlichen



Ab **Kapitel 6** geht es um Gefühle wie Freude, Wut, Angst, Kummer und Abneigung. Jedes Gefühl hat eine andere „Aufgabe“ bzw. löst etwas in uns Menschen aus (s. Abb. S. 60 „Die Superkräfte der 5 GGs“). Wird man von solchen Gefühlen überwältigt, kann Bewegung gut tun: Sportliche Bewegungen setzen Endorphine, sog. Glückshormone frei. Dies in Verbindung mit Musik kann in unruhigen Zeiten beruhigen und ist der Hintergrund für diese Aufgabe. Ziel ist es nicht etwa, von unangenehmen Gefühlen abzulenken, sondern sie erst zu bemerken, dann anzuerkennen und seine Energie zu regulieren, bis die Gedanken wieder zur Ruhe kommen können.

### Durchführung

#### Vorbereitung:

- 1 Die Kinder/Jugendlichen benennen ihre Lieblingsmusiker:innen, -bands und bringen ihre Lieblingsmusik mit in die Schule, sodass sie abgespielt werden kann, falls es keinen Zugang zu Youtube o.Ä. geben sollte.
- 2 Jedes Kind benötigt ausreichend Platz, um sich ungestört bewegen zu können (Musikraum, Turnhalle oder Pausenhof)
- 3 Zuerst wird mit allen gemeinsam eine Liste angelegt, mögliche Themen sind: „Alles, was mich wütend/ärgerlich/ängstlich/traurig/... macht!“ Dies sind zum Beispiel: blöde/nervige Eltern/Lehrer:innen/Freund:innen, ekliges/schlechtes Essen, wegfahrender Schulbus, hupender Autofahrer, schlechtes Wetter, ungerechte/schlechte Noten, Langeweile, Enttäuschung, kaputtes Handy, ...
- 4 Danach wird gesammelt, welche Bewegungen bei Wut/Ärger/Angst/Kummer/... befreiend sein können: boxen, stampfen, treten, rennen ...

## Luft-Box-Tanz: Aushalten von Wut und anderen Gefühlen



### So geht's:

- ➊ Jedes Kind/Jeder Jugendliche sucht sich im Raum einen freien Platz, an dem es/er sich frei und ungestört bewegen kann.
  - ➋ Die Lehrkraft bespricht noch ein paar grundsätzliche Regeln, die für alle gelten: „Ich tanze für mich allein!/Ich störe niemanden beim Tanzen!/Ich berühre niemanden beim Tanzen!/Ich mache mich über niemanden lustig!...“
  - ➌ Dann erklärt sie den Ablauf des Luft-Box-Tanzes: „Gleich stelle ich die Musik an, so laut wie möglich. Wir tanzen gemeinsam gegen ... (Nennungen der Wut-Liste, s. oben). Ihr könnt dazu in die Luft boxen oder treten, auf den Boden stampfen, ... „
  - ➍ Nach zwei bis drei Musiktiteln stellt die Lehrkraft die Musik aus und fragt nach, wie es den Kindern/Jugendlichen jetzt geht und ob sie noch Wut/Angst/Kummer/... fühlen können bzw. ob sich ihre Gefühle inzwischen vielleicht verflüchtigt haben und was sie jetzt fühlen (Freude, Befreiung, ...).
  - ➎ Die Kinder sollten sich jetzt freier fühlen und mehr Kontrolle über die Wut verspüren. Jetzt kann die Lehrkraft anleiten, das Gefühl zu verarbeiten, etwa am Beispiel des wegfahrenden Schulbusses: Ist es mir wichtig, pünktlich zu sein? Und warum? Wie kann ich beim nächsten Mal dafür sorgen, dass den Bus nicht verpasse, damit ich gar nicht erst wütend werde? So können beispielhaft auch andere Szenarien konstruktiv besprochen werden, nachdem das überwältigende Wutgefühl verarbeitet wurde.
-



**Aufgabe:** Wir üben achtsames Ein- und Ausatmen.

#### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Den Umgang mit einem schwierigen Gefühl, z.B. „Wut“ oder „Angst“, fördern.
- Die eigenen Gefühle regulieren lernen.
- Lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen.
- Kennenlernen einer kurzfristigen Bewältigungsstrategie in Belastungssituationen.

#### Benötigtes Material:

- Matte oder Stuhl, evtl. auch ein Yogakissen



**Kapitel 7 und 8** thematisieren als unangenehm empfundene Gefühle wie Wut und Angst. Durch ein Umlenken der Aufmerksamkeit zum eigenen Atem kann es gelingen, diese besser anzunehmen. Das Hier und Jetzt wird bewusster wahrgenommen. Ein längeres Ausatmen reduziert nachweislich Stress und beruhigt die Gedanken. Diese Form des Atmens kann immer dann angewandt werden, wenn sich ein Kind oder Jugendlicher von einem zu starken Gefühl eingenommen fühlt.

#### Durchführung:

- ⓑ Alle setzen sich auf einen Stuhl oder legen sich auf eine Matte. Wer möchte, kann die Augen schließen oder vor sich auf den Boden oder Tisch schauen.
- ⓑ Vor der Atemübung können gemeinsam schwierige Gefühle gesammelt und benannt werden: „Welche Gefühle mögt ihr gern? Welche nicht so gern? Könnt ihr sagen, wo ihr in eurem Körper angenehme und weniger angenehme Gefühle wahrnehmen könnt? (Bauch, Hals, Magen, ...)“
- ⓑ Die Lehrkraft leitet die Atmung zum Beispiel so an: „Ihr atmet nun doppelt so lang aus wie ein: Atmet dafür zuerst vier Sekunden lang ein und dann ganz langsam acht Sekunden aus.“ Bei den ersten 2–3 Durchgängen kann sie dabei auch mitsprechen: „Atme ein: 1 – 2 – 3 – 4 und nun ganz langsam wieder aus: 1 – 2 – 3 ... – 8.“
- ⓑ Zur Steigerung und Vertiefung kann der Atem zwischen dem Ein- und Ausatmen kurz bewusst je 4 Sekunden lang angehalten werden. Auch dies kann wieder bei den ersten 2–3 Durchgängen mitgesprochen werden.



**Aufgabe:** Wir lernen, das Gefühl des Traurigseins anzunehmen.

**Kompetenzen und Lerninhalte:**

- Eigene Gefühle benennen können.
- Sich über ein unschönes Gefühl austauschen lernen (Kommunikationsfähigkeit).
- Sich in andere einfühlen können (Empathie).

**Benötigtes Material:**

- kleine Zettel in zwei Farben



In Kapitel 9 geht es um Traurigkeit. Es ist wichtig, dieses starke Gefühl anzunehmen, zu akzeptieren und lernen, es zulassen zu können. Durch die Gegenüberstellung von „Traurigsein“ und „Fröhlichsein“ kann man den Kindern und Jugendlichen die Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten dieser beiden Gefühle verdeutlichen. Wir Menschen können zum Beispiel aus Trauer und vor Freude weinen.

**Durchführung:**

Vorbereitung:

- Die Lehrkraft verteilt an jedes Kind/jeden Jugendlichen je zwei rosafarbene und zwei hellblaue Zettel: „Blau“ symbolisiert „Traurigsein“ und „Rosa“ steht für die „Freude“.
- Sie erklärt, dass die nächste Aufgabe sehr sensibel ist und dass niemand ausgelacht werden darf. Alles, was im Folgenden besprochen wird, bleibt im Klassenzimmer und wird nicht weitererzählt, damit sich jede:r hier in der Gruppe gut aufgehoben und geschützt fühlt.



### So geht's:

➊ Die Kinder und Jugendlichen schreiben zunächst in Einzelarbeit kurze Sätze auf die hellblauen Zettel. Diese beginnen zum Beispiel so:

- Ich bin traurig, wenn ...
- Mich macht es traurig, dass ...
- Ich weine, wenn ...

➋ Danach beschriften sie die rosafarbenen Zettel, die Satzanfänge dort sind zum Beispiel:

- Ich bin fröhlich, wenn ...
- Mich macht es froh, dass ...
- Ich lache vor Freude, wenn ...

Diese Satzanfänge können auch zur Unterstützung in zwei Spalten an der Tafel stehen. Eventuell ist es sinnvoll, ein paar Beispiele vorzugeben.

➌ In ihren Tischgruppen oder auch in kleinen Zweier- oder Dreier-Gruppen, die sich frei zusammensetzen können, sprechen die Kinder und Jugendlichen über das, was sie aufgeschrieben haben, und tauschen sich dazu vertrauensvoll aus.

➍ Kein Kind und kein Jugendlicher muss alle seine Zettel vorlesen. Jede:r bestimmt selbst darüber, was er:sie öffentlich machen möchte und was nicht.

➎ Im Anschluss wird mit allen zusammen über das Gefühl des Traurigseins gesprochen und reflektiert, warum es wichtig ist, dieses Gefühl zuzulassen, sich damit auseinanderzusetzen und auch zu erkennen, dass es nicht ewig anhält, sondern sich meist wieder auflöst bzw. dass auch jede Trauer irgendwann weniger wird.

➏ Die Lehrkraft ist bei dieser Übung aufgefordert, die Kinder und Jugendlichen genau zu beobachten. Wenn sich ein Kind oder Jugendlicher zurückzieht und über seine traurigen Gefühle nicht sprechen möchte, muss das akzeptiert werden. Eventuell ist es sinnvoll, dass sich die Lehrkraft mit diesem Kind/Jugendlichen noch einmal zusammensetzt und mit ihm über seine traurigen Gefühle spricht. Vielleicht ist es auch wichtig, sich dann mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten auszutauschen – allerdings nur nach Rücksprache und Einverständnis des Kindes/Jugendlichen.

### Alternative:

Die gleiche Übung kann mit ähnlich ambivalenten Gefühlen wie Wut und Gelassenheit etc. durchgeführt werden.





**Aufgabe:** Wir ergründen gemeinsam, warum wir manche Menschen mögen – und andere nicht. Wir sprechen über Mobbing und entwickeln ein Werte-Plakat für unsere Klasse.

### Kompetenzen und Lerninhalte:

- Die eigene Werte benennen.
- Menschliche Werte kennenlernen.
- Über Werte reflektieren.
- Ein Plakat „Die Werte unserer Klasse“ gemeinsam erstellen.

### Benötigtes Material:

- Kopiervorlage „Meine Top 3“, s. Anhang Abb. 2
- DIN A4-Blätter
- 3 Klebpunkte für jedes Kind/jeden Jugendlichen der Klasse
- Großes Plakat, darauf steht: Die Werte unserer Klasse / Das sind unsere Werte



In Kapitel 11 werden die Themen „Abneigung“ und im weiteren Sinne „Mobbing“ behandelt. Hieran knüpfen wir an und erörtern nach einer kurzen Übung, wie wir mit Mobbing umgehen und im besten Falle verhindern können. Warum mögen wir einen Menschen, warum nicht? Wie gehen wir mit Menschen um, die gemein sind – und was ist uns als Klasse wichtig, um ein freundliches Miteinander zu schaffen?

### Durchführung:

#### Vorbereitung:

- Ⓑ Die Lehrkraft vervielfältigt die Kopiervorlage „Meine Top 3“ im Klassensatz.
- Ⓑ Sie bereitet evtl. Werte-Wörter auf Wortstreifen vor.

#### So geht's:

- Ⓑ Die Lehrkraft teilt die Kopiervorlage „Meine Top 3“ aus. In Einzelarbeit füllt jedes Kind/jeder Jugendliche diese aus. Wichtig: Zunächst wird nur die obere Hälfte ausgefüllt.
- Ⓑ In Partnerarbeit: Kinder/Jugendliche tauschen sich dazu aus, zeigen sich gegenseitig (freiwillig!) ihre „Top 3“.



- 8 Im Klassenverband wird über die Aufgabe gesprochen: Kinder/Jugendliche, die sich freiwillig melden, benennen die Person(en), die sie bewundern und begründen ihre Wahl.
- 8 Nun soll die zweite Tabelle des Arbeitsblatts ausgefüllt werden: Gesucht werden diesmal die Top 3 der nervigsten Eigenschaften. Die SuS sollen ausdrücklich keine Namen in die Tabelle schreiben, sondern nur Eigenschaften. Dies kann mit einem stillen Gedankenexperiment angeleitet werden: „Schließt die Augen und stellt euch noch einmal die Tabelle der „Top 3“ vor. Aber überlegt euch jetzt, was in euren Augen die 3 nervigsten Eigenschaften sind, die eine Person haben kann. Wenn jemand zu laut ist? Oder viel zu ordentlich? Oder beim Sport scheinbar faul ist? Bestimmt denkt ihr automatisch an bestimmte Personen – aber wir nennen keine Namen. Wenn ihr fertig seid, öffnet die Augen und schreibt 3 Eigenschaften in die untere Tabelle.“
- 8 Einige Antworten können vorgelesen werden, die Eigenschaften kann die Lehrkraft untereinander auf eine Seite der Tafel schreiben.
- 8 Jetzt findet die Klasse gemeinsam heraus, warum nervige Personen manchmal ganz nützlich sein können – denn sie bringen uns viel über uns selbst bei. Um dies zu verdeutlichen, werden gemeinsam Gegenteile zu den an der Tafel notierten Eigenschaften gesucht. Im Buch kann S. 107 als Inspiration dienen:

Was nervt dich?	→	Was kannst du lernen?
Zu faul		Geduld
Arrogant, grrr		Stolz sein
Patzig und sucht schnell Streit		Früher sagen, was mich ärgert
Blöd, dass der Geizhals nie Geld ausgeben will		Vernünftig mit Geld umgehen

- 8 Fazit der Übung: Wir sollten immer hinterfragen, warum man von gewissen Eigenschaften genervt ist. Die Superkraft liegt in der Frage: „Was kann ich von dieser Person lernen?“
- 8 An dieser Stelle kann das Thema Mobbing integriert werden: Was passiert, wenn andere nicht nur nervig, sondern so richtig gemein sind? Wo liegen die Unterschiede zwischen nervigem und inakzeptablem Verhalten? Wie verhalten wir uns, wenn wir Mobbing beobachten? Zur Behandlung des Themas kann im Buch S. 108-109 als Hilfestellung dienen.



- ➊ Damit sich alle Kinder in der Klasse respektiert und wohl fühlen, kann gemeinsam eine Wertepлакат entworfen werden. Hierfür erklärt die Lehrkraft: „Ich möchte mit euch gemeinsam ein Plakat erstellen, auf dem wir unsere Werte festhalten. Diese sind für alle gültig.“
  - ➋ Dazu wird zunächst ein Gespräch über Werte geführt: „Welche Werte kennt ihr? Welche sind euch wichtig?/...“ Die genannten Werte hält sie in einer Liste an der Tafel oder auf einem Plakat fest. Dies können zum Beispiel sein: Vielfalt, Respekt, Toleranz, Anerkennung, Ehrlichkeit, Treue, Höflichkeit, Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Frieden, Liebe, Wahrheit, Aufrichtigkeit, Wertschätzung, Konfliktfähigkeit, Gewaltlosigkeit, ...  
  
→ Falls den Kindern/Jugendlichen keine oder nur wenige Worte für Werte einfallen, kann die Lehrkraft diese auch benennen und zum Beispiel mithilfe von vorbereiteten Wortstreifen sichtbar auslegen. Sie fragt dann, was darunter zu verstehen ist bzw. erklärt die Begriffe. (Hilfreiche Definition: Werte sind „allgemein erstrebenswerte, ethisch und moralisch als gut angesehene Wesensmerkmale einer Person innerhalb einer Wertegemeinschaft.“ / Gemeinsame Werte sind die Grundlage für unser Zusammenleben.)
  - ➌ Die von der Klasse benannten Werte werden als Überschriften auf DIN A4-Blätter geschrieben. Jedes Kind/Jeder Jugendliche erhält drei Klebepunkte, dazu die Aufgabe: „Klebe nun die drei Punkte an die Werte, die dir besonders wichtig sind. Du kannst die Klebepunkte auch bündeln und alle drei zu einem Wert kleben, wenn dir dieser besonders wichtig ist. Bei dieser Aufgabe sprechen wir nicht, jede:r klebt seine Punkte ganz für sich allein.“
  - ➍ Die Werte-Blätter werden auf den Tischen verteilt oder an die Wände gehängt. Die Kinder/Jugendlichen haben nun zehn Minuten Zeit, ihre Punkte zu kleben.
  - ➎ Danach werden die Punkte ausgezählt und die Zahlen auf den Blättern aufgeschrieben.
  - ➏ Die 10 wichtigsten Regeln werden auf dem vorbereiteten Plakat der Reihenfolge nach aufgeschrieben. Alle unterschreiben am Ende und es wird ein Platz im Klassenzimmer bestimmt, an dem das Plakat gut sichtbar aufgehängt wird.
  - ➐ Bei Bedarf erinnert die Lehrkraft an die Werte.
-

# ANHÄNGE



1

Film ab im Kopfkino! Abb. 1: Geschichten-Anfänge

7

Unsere Werte: Abb. 2: Meine Top 2

## **Plötzlich superfit!**

Heute findet an deiner Schule das jährliche Sportfest statt. Alle sind schon auf dem Sportplatz versammelt, auch deine Klasse. Max und Ahmad prahlen mal wieder damit, wie super sie springen, rennen und werfen können.

Leichtathletik ist nicht so dein Ding! Doch da siehst du plötzlich eine kleine Fee vor deinem Gesicht hin- und herfliegen, sie zwinkert dir zu, berührt mit ihrem Zauberstab deinen Kopf und plötzlich merkst du, wie ...

## **Geschenktes Wissen**

Montagsmorgen, 1. Stunde, du bist noch etwas müde vom Wochenende: Da kommt Frau ... / Herr ... rein, begrüßt euch freundlich und sagt: „So, bitte alle Hefte und Bücher vom Tisch. Wir schreiben heute den angekündigten Mathe-Test.“

So, ein Mist, das hast du völlig vergessen. Doch dann erinnerst du dich an die kleine grüne Pille, die aussieht wie ein Smartie und die dir deine große Schwester gegeben hat – mit den geheimnisvollen Worten: „Wenn du mal nicht weiterweißt, nimm die, für eine Stunde weißt du alles, was du schon immer wissen wolltest.“ Und diese Pille steckt in deiner rechten Hosentasche ...

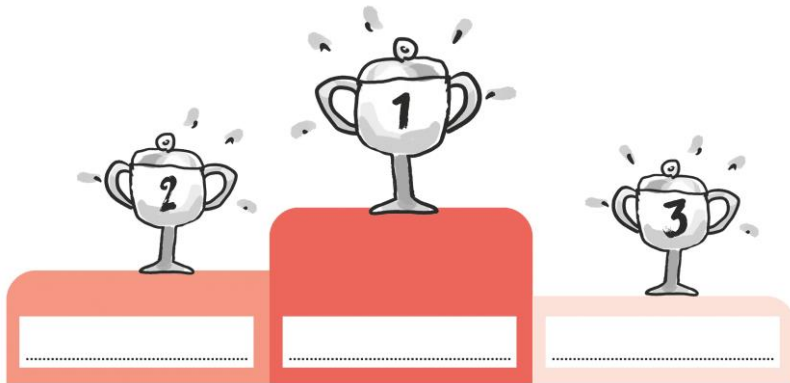
## **Wie im Schlaraffenland**

Du kommst von der Schule nach Hause ... schon an der Wohnungstür kannst du riechen, dass es heute Rosenkohl zu Mittag gibt – du hasst dieses Gemüse! Du setzt dich an den Tisch, schließt die Augen und stellst dir vor, dass statt des Kohls dein Lieblingessen auf deinem Teller liegt. Du öffnest die Augen nur halb und ...



## Meine Top 3

Welche drei Menschen bewunderst du? Setze die Person, die du am meisten bewunderst auf Platz 1. Schreibe je einen Satz zu jeder der 3 Personen und begründe, warum du sie bewunderst.



---

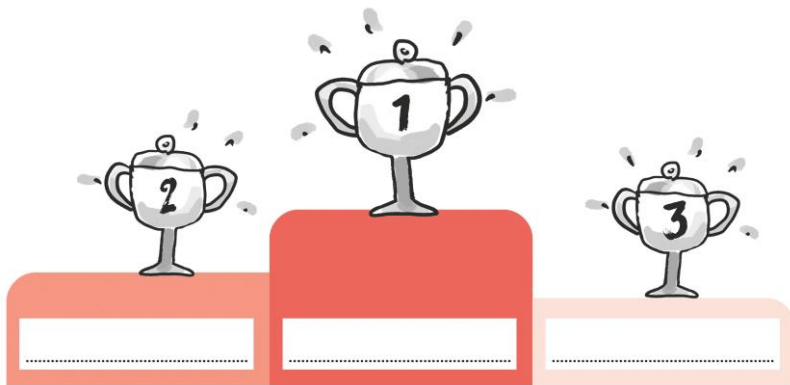
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

# KLASSEN-CHALLENGE



Nimm mit deiner Klasse an unserer **Klassen-Challenge** teil und erhalte die Chance auf **einen Tag im Freizeitpark**



Bei der Klassen-Challenge könnt ihr gemeinsam als Klasse mit 5 Challenges eure Superkräfte aktivieren. Besuche unsere Website und fordere kostenlos das Poster zur Klassen-Challenge an. Unter allen teilnehmenden Klassen verlosen wir einen Tag im Freizeitpark eurer Wahl!



Fordere hier das Poster an:  
<https://baumhausbande.com/dein-kopf-der-superheld/klassen-challenge/>