

Begleitmaterial
Film *Lara*

ab 9 Jahren, genaue Altersangaben finden Sie an jeder Übung

Erstellt von Katharina Fischer

Liebe Lehrer:innen,

im Film LARA wird eine Jugendliche von anderen Jugendlichen ausgeschlossen. Der Film zeigt, wie sie in der Pause bei einem Spiel nicht nur nicht dabei sein darf. Die anderen Jugendlichen werden auch verbal gewalttätig. Dieses Material soll als Möglichkeit dienen, um den Film in der Klasse nachzubesprechen.

Darüber hinaus bietet es Ihnen auch die Option, mit verschiedenen Übungen die Ressourcen der Schüler:innen und den Klassenzusammenhalt zu stärken. Sie können dieses Material daher auch nutzen, ohne mit Ihrer Klasse den Film LARA zuvor gesehen zu haben.

Der Film und das theaterpädagogische Material eignen sich gut, um Ihre Klasse für das Thema Mobbing zu sensibilisieren. Es kann zu einer Primärprävention gegen Mobbing beitragen.

Sollten in Ihrer Klasse bereits Schüler:innen von Mobbing betroffen sein, wenden Sie sich bitte an eine Mobbing- und Gewaltpräventionsstelle.

Viel Freude beim Anwenden der Übungen mit Ihrer Klasse!

Mit herzlichen Dank an Marlene Heins für das Lektorat.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Zum Film

1.1 Das Team

2. Worte finden

2.1 Den Film schreibend reflektieren

2.2 Einander helfen – eine gemeinsame Geschichte erzählen

2.3 Zivilcourage – Seriensprint

3. Ressourcen stärken

3.1 Spiegeln – genau aufeinander schauen

3.2 SpiegelBild

3.3 Stand by me – lebendige Fotos

3.4 Gordischer Knoten

3.5 Dabei sein – ein Geschenk bekommen

3.6 Dabei sein – nette Worte

3.7 Vertrauensübung – Aufgefangen werden

3.8 Vertrauensübung – Geschützt durch den Raum gehen

4. Nicht allein. Hilfe holen trotz Distanz.

1. ZUM FILM

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: 07:17 Minuten

Hinweis: Dieser Film thematisiert Ausschluss und psychische Gewalt.

Regie: Emel Heinreich

Produktion: Doris Feik

Text: die Schauspieler:innen, Doris Feik

Schauspieler:innen: Asin Alev, Vahidenur Caf, Didem Kristal, Christina Lindauer, Melike Yagiz

Die Pause, die meisten Schüler:innen freuen sich auf sie. Sie ist die Zeit, in der sie locker Zeit miteinander verbringen können, in der sie sich spielerisch ihre Zeit selbst gestalten können. In dieser Zeit erlernen sie Gruppendynamiken und probieren soziale Rollen aus. Für manche Schüler:innen ist die Pause jedoch das Gegenteil von Freiheit.

Dieser Kurzfilm zeigt, wie ein einfaches Ballspiel zur Mobbing-Situation wird. Eine Jugendliche wird aus dem Spiel ausgeschlossen. Als sie schließlich doch mitspielt, nutzen die anderen Schüler:innen das Ballspiel für psychische Übergriffe.

1. ZUM FILM

1.1 DAS TEAM

Asin Alev



Asin ist 25 Jahre alt und lebt in Wien. Nachdem er die HAK abgeschlossen hatte besuchte er ein Jahr die WU Wien bevor er sich anschließend für ein Schauspiel- & Performancestudium entschied. Nebenbei hat er eine Ausbildung zum Dipl. Strength Coach abgeschlossen und trainiert seitdem Jugendliche und Erwachsene.

Vahide Caf



Aufgewachsen ist Vahide in Altenwörth, einem Ort an der Donau. Die türkisch-kurdischstämmige Künstlerin wurde zunächst Lehrerin für Mathe und Musik, bevor sie beschloss Schauspielerin zu werden. Schauspiel lernte sie an der diverCITYLAB-Akademie und ist seitdem in verschiedenen Projekten als Schauspielerin aktiv.

Doris Feik



Mein Name ist Doris, ich bin als Produktionsleitung nicht nur verantwortlich für die Abrechnungen und Förderungen, sondern auch für Proben, Transporte, Verpflegung, Requisiten, Räumlichkeiten u.v.m., also sozusagen der „Gute Geist“ des Projekts.

Katharina Fischer



Ich bin Katharina und ich arbeite als Theater- und Schreibpädagogin. Aufgewachsen bin ich in Hamburg. Dieses Material habe ich für Sie/euch zusammengestellt. Wenn ich nicht gerade Begleitmaterialien zu Filmen schreibe, mache ich Theater- und Schreibworkshops mit Kindern, Jugendlichen und manchmal auch mit Erwachsenen.

Emel Heinreich



Ist 1962 in Istanbul geboren, kam 1989 zum Studium der Theaterwissenschaften nach Wien und absolvierte während ihres Studiums eine Ausbildung am ITL (International Theatre Laboratory, Vienna). Nach ihrer weiterführenden Ausbildung bei Ariane Mnouchkine im Theatre du Soleil in Paris, verschlug es sie nach Indonesien wo sie sich dem Maskentheater, Maskentanz und Masken schnitzen zuwandte. Neben verschiedenen Lehrtätigkeiten war sie als Regieassistentin, Performerin, und Filmschauspielerin tätig. Seit einigen Jahren ist sie Obfrau des Cocon – Verein zur Entwicklung und Umsetzung von Kunstprojekten und hat sich in der freien Szene als Regisseurin einen Namen gemacht. Weitere Tätigkeitsfelder sind Bewegungstheater für Kinder und Erwachsene bzw. Filmkonzeptionen.

1.1 DAS TEAM

Didem Kris



Nach 14 Jahren Erfahrung in der Türkei, wo ich Pantomime, Tanz, Körpertheater, Kampfkunst und site-specific Performances auführte, zog ich nach Wien, um einen Neuanfang zu machen. Auf meinem Weg von einer introvertierten und schüchternen Teenagerin, die sich immer darum kümmerte, was andere Leute denken, zu einer Künstlerin, die versucht, die anderen und sich selbst in kreativen Aktionen zu verstehen. Ich schaue an, höre zu, bewege mich.

Christina Lindauer



Christina Lindauer wurde 1991 im „boarischen“ Garmisch – Partenkirchen geboren. Nach ersten Theatererfahrungen in der englischen und deutschen Theatergruppe des St.Irmengard Gymnasiums, studierte sie 2012 Theater-, Film- und Medienwissenschaft an der Universität Wien mit Abschluss und ab 2015 Schauspiel- und Performance an der diverCITYLAB AKADEMIE. 2018 inszenierte sie dann ihr eigenes feministisches Stück „Frutopia“ im Rahmen des „50 Jahre nach ‘68“ Festivals (Dschungel Wien).

Jakob Schmoelzer



Mein Vater hat mir das Theater gezeigt und ich habe mich gleich in diese alte Dame verliebt. Sie ist für mich ein Teil einer besseren Welt, eine Festung in der man ehrlich sein darf, in einer Welt, in der man lernt sich zu verstecken. Es ist wichtig jungen Menschen aufzuzeigen, was alles sein kann. Man sollte ihnen die Augen öffnen.

Melike Yağız



Ich bin Melike, seit 10 Jahren lebe ich in Wien. Ich bin 33 Jahre alt, verheiratet und komme aus der Türkei. Literaturwissenschaften, Theater-, Film- und Medienwissenschaften, Schauspiel&Performance habe ich studiert. Ich schreibe und lese gerne. Derzeit mache ich die Ausbildung Kunsttherapie.

2. WORTE FINDEN

2.1 DEN FILM SCHREIBEND REFLEKTIEREN¹

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: Stifte in verschiedenen Farben, Papier oder Hefte, ein Wecker, bunte Karten

Form: Jede:r für sich, Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen, Gespräch in der ganzen Klasse

Ziel: Eigene Gedanken zum Film sammeln, den Film reflektieren, Fragen beim Schreiben entdecken

Die folgende Schreibübung beginnt mit Kritzeleien. Jede:r Schüler:in nimmt sich einen dunklen Stift und lässt ihn so lange auf einem weißen Blatt kreisen, bis die Hand von selber stoppt. So entsteht ein wildes Muster aus Linien und Schlaufen, mit dem nun weitergearbeitet werden kann.

Die entstandenen Zwischenräume der Kritzelei werden nun mit verschiedenen Farben ausgemalt. Die Schüler:innen können dabei gestalten, wie sie möchten. Wichtig ist, dass jede:r ganz für sich bleibt. Das Ausmalen gibt den Schüler:innen Zeit, um die Gedanken assoziativ schweifen zu lassen. Fällt ihnen ein Wort oder ein Satz zum gerade gesehenen Film ein, wird dieser in die Kritzelei hineingeschrieben.

Nach 10 Minuten klingelt der Wecker und alle Schüler:innen beenden das assoziative Malen.

Jede:r nimmt sich noch einmal Zeit, die eigenen Notizen genauer zu betrachten und sich auf deren Grundlage eine Frage zum Film zu überlegen. Die Fragen werden auf bunte Karten geschrieben.

Nun kommt die Klasse in einem Sesselkreis zusammen. Die Karten mit den Fragen werden in die Mitte des Kreises gelegt. Alle Schüler:innen nehmen sich einen Moment Zeit, um die Fragen der anderen zu lesen. Hat eine:r den Impuls eine Frage aufzuheben, wird diese Frage der ganzen Gruppe als Diskussionsimpuls zur Verfügung gestellt. Wichtig ist, dass die Diskussion von der:dem Lehrer:in moderiert wird.

¹ Die Übung „Spirale“ stammt aus Gabriele Ricos Wortfiguren

2. WORTE FINDEN

2.2 EINANDER HELFEN – EINE GEMEINSAME GESCHICHTE ERZÄHLEN

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: keines

Form: die ganze Klasse im Sesselkreis

Ziel: Aufeinander schauen, sich gegenseitig wahrnehmen, genau zuhören, über Lösungen im Fall von Mobbing nachdenken, gemeinsam darüber nachdenken, wie Hilfe aussehen kann

In dieser Übung können die Schüler:innen eine eigene Geschichte erzählen, in der sie die Held:innen neu dazu erfinden, die der Jugendlichen aus dem Film helfen. Die Geschichte wird von allen zusammen erzählt. Im Kreis sagt ein:e Schüler:in nach der:dem anderen jeweils einen Satz. Jede:r im Kreis sollte ein bis zwei Mal drankommen. Die Sätze sollen sich ergänzen und zu einer zusammenhängenden Geschichte führen. Ziel der Geschichte ist, dass der Schüler:in im Film von anderen Jugendlichen geholfen wird. Die Geschichte soll erzählen, wie diese ihr zur Hilfe kommen und was sie tun.

Es sollen dabei folgende Spielregeln befolgt werden: Körperliche und verbale Gewalt sind keine Möglichkeit zu helfen, jedes Kind hat einen Satz pro Runde. Der rote Faden der Geschichte soll logisch verfolgt werden.

Nach der Geschichte bespricht die Klasse im Kreis, wie die Geschichte funktioniert hat.

- » Wie wurde geholfen?
- » Wer hat geholfen?
- » Würde das im realen Leben auch funktionieren?
- » Wo könnte ein:e Schüler:in Hilfe holen, wenn sie:er eine Mobbingsituation beobachtet?
- » Welche Frage(n) sind Ihnen und den Schüler:innen noch wichtig?

Sowohl die Geschichte, als auch die Reflexion danach sollten unbedingt von Ihnen als Lehrer:in moderiert werden.

2. WORTE FINDEN

2.3 ZIVILCOURAGE – SERIENSPRINT

Altersangabe: ab 11 Jahren

Dauer: 40 Minuten

Ort: Klasse

Material: Schreibheft, Füller oder Kugelschreiber, Wecker

Form: Einzel, Kleingruppen von drei bis vier Schüler:innen, ganze Klasse

Ziel: Ideen sammeln, wie der Schülerin im Film geholfen werden kann

Der Seriensprint ist eine assoziative Methode. Beim schnellen Schreiben entstehen Gedanken und können Ideen gesammelt werden. Die Texte, die durch den Seriensprint entstehen, gehören den Schüler:innen selbst. Sie können entscheiden, ob ein Text privat oder persönlich² ist. Ist ein Text privat, so wird er auf keinen Fall vorgelesen. Wenn die:der Schüler:in trotzdem etwas teilen möchte, kann sie:er kurz erzählen. Ist er persönlich, heißt dies der Text wird in der Gruppe sehr vertraulich behandelt, die:der Schüler:in möchte aber Anteile daraus vorlesen oder erzählen. Vorlesen ist immer freiwillig. Seriensprint Texte sind Rohtexte und sollen auch als solche behandelt werden.

Ein Seriensprint beginnt jeden Satz mit dem gleichen Satzanfang. Sie können selbst einen ausdenken oder einen der folgenden Vorschläge nutzen.

- ~ Helfen heißt für mich ...
- ~ Wenn ich sehe, dass jemand ausgeschlossen wird ...
- ~ Ich hole Hilfe bei ...

Die Schüler:innen bekommen 10 Minuten Zeit zu schreiben. In dieser Zeit soll der Stift immer in Bewegung sein. Fällt einer Person nichts ein kann sie Kringel malen oder lalalala schreiben, bis wieder ein Gedanke auftaucht. Wichtig ist, schreibend zu denken und sich nicht selbst zu kritisieren. Stellen Sie den Wecker. Nach zehn Minuten klingelt er und alle legen ihren Stift beiseite.

Ein Seriensprint kann zum Beispiel so aussehen:

Zivilcourage heißt für mich, Hilfe zu holen.

Zivilcourage heißt für mich, nicht wegzuschauen.

Zivilcourage heißt für mich auch in Internet wachsam zu sein.

Zivilcourage heißt für mich, anderen beizustehen.

Zivilcourage heißt für mich, Stopp zu sagen.

.....

Nach dem Seriensprint treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen. Sie haben 15 Minuten Zeit, um sich gegenseitig zu erzählen, wie sie das Schreiben erfahren haben und ob sie bestimmte Erkenntnisse haben. Sie können Ausschnitte oder Erkenntnisse aus ihren Texten teilen, wenn sie dies möchten. Wichtig ist, dass jede Gruppe selbstständig darauf achtet, dass jede Person gleich viel Redezeit hat.

Nach der Besprechung in Kleingruppen kann jede Gruppe im Kreis mit der ganzen Klasse das teilen, was sie gerne teilen möchte. Gibt es in den Gruppen ein:e Sprecher:in? Oder erzählen alle Mitglieder einer Gruppe?

² Die Unterscheidung in privat und persönlich können Sie nachlesen bei: Hippe, Lorenz, Und was kommt jetzt? Szenisches Schreiben in der theaterpädagogischen Praxis, Deutscher Theaterverlag: Weinheim 2015

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.1 SPIEGELN – GENAU AUFEINANDER SCHAUEN

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: 30 bis 40 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: wechselnde Zweierteams, Reflexion mit der ganzen Klasse

Ziel: Sich gegenseitig wahrnehmen, aufeinander Rücksicht nehmen, gemeinsam Spaß haben

In Teams die jeweils andere Person zu spiegeln lädt dazu ein, genau aufeinander zu schauen. Respektvoll wird das Tempo so angepasst, dass beide der Bewegung folgen können. Jede Kleinigkeit, jede Bewegung wird wahr und ernst genommen. Spiegeln lädt auch dazu ein, gemeinsam zu lachen und bietet einen Impuls zur gemeinsamen Reflexion nach der Übung.

In der Klasse werden Teams aus zwei Schüler:innen gebildet. Sie einigen sich darauf, wer als erstes in den Spiegel schauen will und wer der erste Spiegel ist.

Dann haben die Teams drei Minuten Zeit. Die Person, die in den Spiegel schaut, gibt die Bewegungen vor. Sie darf dabei den ganzen Körper und sich auch durch den Raum bewegen. Wichtig ist, das Tempo an die zweite Person anzupassen. Die zweite Person ist der Spiegel. Diese schaut ganz genau auf die Bewegungen und folgt diesen. Die Bewegungen werden gleichzeitig und detailliert gespiegelt ausgeführt. Nach drei Minuten tauschen die Partner:innen. Nun ist die jeweils andere Person der Spiegel oder die in den Spiegel schauende Person.

Im letzten Schritt haben die Teams noch einmal drei Minuten Zeit. Nun machen sie sich nicht vorher aus, wer der Spiegel ist und wer die Bewegungen vorgibt. Dies ergibt sich beim gemeinsamen Bewegungen und durch den nonverbalen Austausch der Partner:innen. Mal gibt die eine Person vor und die andere nimmt die Bewegung an, dann wieder die andere.

Danach kann jede Gruppe reflektieren:

- » Was war für dich am angenehmsten? Spiegel sein? Gespiegelt werden? Non verbal spontan ausmachen? Warum war dies für dich am angenehmsten?
- » Was hat die Übung für dich mit Vertrauen zu tun?

Nach der Reflexion wechseln die Teams zu neuen Partner:innen. Alle Schritte werden mehrfach in neuen Teams wiederholt.

Am Ende trifft sich die ganze Klasse im Sesselkreis. Wer möchte kann Erfahrungen, Fragen und Erkenntnisse in einer Blitzlichttrunde teilen.

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.2 SPIEGELBILD

Altersangabe: ab 10 Jahren

Dauer: 30 bis 45 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: A3 Papiere, verschiedenfarbige Stifte

Form: wechselnde Zweierteams, Reflexion mit der ganzen Klasse

Ziel: sich gegenseitig wahrnehmen, aufeinander Rücksicht nehmen, gemeinsam Spaß haben

Die Übung SpiegelBild ähnelt der Übung 3.1 Spiegeln. Auch sie ist dafür da, genau aufeinander zu schauen und sich auf die:den jeweilige:n Teampartner:in einzulassen.

Die Zweierteams erhalten zunächst zwei A3 Papiere und verschiedenfarbige Stifte. Sie einigen sich darauf, wer zuerst in den Spiegel schauen will und wer zuerst der Spiegel sein möchte.

Die Person, die in den Spiegel schaut, bewegt sich. Sie kann nur Hände und Oberkörper bewegen oder den ganzen Körper. Dies sollte immer in der Nähe der zweiten Person geschehen, denn diese muss sie gut sehen können.

Die zweite Person nimmt in jede Hand einen Stift. Während ihre:seine Teampartner:in sich bewegt, bewegt sie:er die Hände mit den Stiften über das Papier. Sie:er schaut dabei immer auf seine:ihre Teampartner:in. Die Stifte übertragen die Bewegungen in Farbe auf das A3 Papier.

Nach fünf Minuten wechseln die Partner:innen. Nun ist die jeweils andere Person dran, sich fünf Minuten zu bewegen oder mit den Stiften der Bewegung zu folgen.

Danach zeigen sich die Teampartner:innen gegenseitig die Bilder, die durch die Bewegungen entstanden sind. Sie können sich die Bilder gegenseitig schenken.

Reflexionsfragen:

- » Wie war es für dich, dich zu bewegen und dabei angesehen zu werden?
- » Wie war es, mit Stift den Bewegungen einer anderen Person zu folgen?
- » Was hat diese Übung mit Vertrauen zu tun?

Nach der Reflexion wechseln die Teams zu neuen Partner:innen. Alle Schritte werden mehrfach in neuen Teams wiederholt.

Am Ende trifft sich die ganze Klasse im Sesselkreis. Wer möchte kann Erfahrungen, Fragen und Erkenntnisse in einer Blitzlichtrunde teilen.

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.3 STAND BY ME – LEBENDIGE FOTOS²

Altersangabe: ab 11 Jahren

Dauer: ein bis zwei Schulstunden

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: ganze Klasse, zwei Gruppen

Ziel: über Zivilcourage und die Notwendigkeit sich gegenseitig zu helfen nachdenken und szenisch Lösungen ausprobieren, Zusammenhalt, gegenseitiges Wahrnehmen, aufeinander schauen

Mögliche Themen für die Standbilder:

- ~ sich gegenseitig helfen
- ~ sich gegenseitig Halt geben
- ~ Hilfe holen
- ~ Vertrauen
- ~ welches Themen ist Ihnen oder den Schüler:innen besonders wichtig?

Gemeinsam baut die Klasse ein riesiges Standbild. Dafür können Sie die Klasse in zwei Gruppen teilen. Die einen sind die erste Gruppe, die ein Standbild baut, die anderen das Publikum. Danach tauschen die Gruppen. Sie können die Standbilder für die Klasse als „Lebendige Fotos“ bezeichnen, so wird deutlicher, wie sie funktionieren.

Es gibt zwei Optionen für den Bau der Standbilder. Dabei ist jede Person im Team ein wichtiger Teil des Fotos. Jede:r Schüler:in nimmt eine Haltung ein und geht ins „Freeze“ – geht also in eine statische/unbewegliche Haltung. Sollte die Variante der Vorbereitung in zwei großen Gruppen gewählt werden, sollte jede Gruppe eine eigene erwachsene Betreuungsperson haben. Ist dies nicht möglich kann die Übung auch mit mehreren kleineren Gruppen durchgeführt werden, in denen nur drei bis fünf Schüler:innen für ein Foto zuständig sind.

1. Ein:e Schüler:in nach der:dem anderen geht „auf die Bühne“ und nimmt eine Haltung ein. Sie:er sagt, wer oder was sie:er in diesem Bild darstellt. Dann baut sich die nächste Person dazu, bis die ganze Gruppe Teil des Fotos ist.
2. Jede Gruppe erhält ein Thema und hat zehn Minuten Zeit, um das Foto selbst vorzubereiten. Danach kommen die Schüler:innen wieder zusammen und zeigen sich gegenseitig die entwickelten Fotos. Es gibt zwei Möglichkeiten die Fotos zu entwickeln.

² Standbilder finden in verschiedenen Formen in theaterpädagogischen Kontexten häufig statt. Unter anderem hat Augusto Boal viele verschiedene Formen entwickelt, um mit statischen einzel oder Gruppenbildern zu arbeiten. Siehe u.a.: Boal, Augusto: Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler; Suhrkamp: Berlin 2013

3.3 STAND BY ME – LEBENDIGE FOTOS

- a. Die Kleingruppen sprechen sich ab und bauen ihr Foto aufgrund gemeinsamer verbaler Entscheidungen. Wichtig ist, dass jede Person gleichwertig Raum und Zeit in der Gruppenarbeit hat.
- b. Das Foto entwickelt sich ohne zu sprechen. Jede Person baut sich selbst dazu und folgt dabei den Impulsen, die die anderen geben. Beispiel: Eine Person beginnt und baut sich als Baum in das Foto, die nächste nimmt das Angebot an und baut sich selbst als Apfel dazu usw.

Jede Gruppe präsentiert ihr Foto der anderen Gruppe, die die Rolle des Publikums einnimmt. Das Publikum applaudiert zunächst. Dann dürfen sie beschreiben, was sie sehen. Sollten die Schüler:innen im Publikum das Thema der Gruppe noch nicht kennen, können sie auch raten, welches Thema die Gruppe hatte. Dem Foto kann vom Publikum auch ein Titel gegeben werden.

Variante: Das Foto kann interviewt werden. Ein:e Schüler:in ist die:der Journalist:in. Sie:er tippt jeder Figur auf die Schulter und stellt eine Frage. Die einzelnen Teile des Fotos können antworten.

Mögliche Fragen:

- » Wer bist du in diesem Bild?
- » In welchem Verhältnis stehst du, als die Figur, die du zeigst, zu den anderen?
- » Was ist dein größter Wunsch als die Figur, die du zeigst, in diesem Moment?
- » Welche Frage(n) finden Sie oder die Schüler:innen gerade besonders wichtig?

Die Gruppe, die ihr Foto gezeigt hat, löst ihr Standbild auf. Wichtig ist, dass die Schüler:innen sich selbst abklopfen oder den ganzen Körper ausschütteln. So lösen sie sich von den Figuren und lassen diese zurück.

Am Schluss treffen sich die Schüler:innen im Sesselkreis zur Reflexion.

- » Wie war das Zusammenarbeiten in der Gruppe?
- » Eine besonders wichtige Erfahrung beim Erstellen des Standbilds?
- » Möchte die Gruppe zu ihrem Foto noch etwas erzählen?
- » Welche Fragen haben die anderen Schüler:innen?
- » Ist das Thema der Bildes klar geworden? Wodurch ist es klar geworden?
- » Was war besonders interessant?

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.4 GORDISCHER KNOTEN

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: fünf bis sieben Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: ganze Klasse

Ziel: gemeinsam ein Ziel verfolgen, auf die anderen achten, gemeinsam Lösungen finden, gemeinsam Spaß haben, Gruppendynamik stärken

Der Gordische Knoten ist eine Übung, bei der die Klasse gemeinsam eine kleine Herausforderung lösen kann. Gemeinsam zu lachen ist ein wichtiger Teil dieser Übung.

Die Schüler:innen stellen sich in einen ganz engen Kreis Schulter an Schulter. Alle schließen die Augen und strecken ihre Hände in die Mitte. Dann suchen sie mit geschlossenen Augen nach jeweils einer anderen Hand. Am Ende sollen alle in jeder Hand die Hand einer anderen Person halten. Haben alle in beiden Händen eine andere Hand beginnt die Klasse den Knoten aufzulösen. Dabei dürfen sie nicht reden. Andere Hände loszulassen ist auch nicht erlaubt. Das Spiel endet, wenn alle wieder im Kreis stehen und sich noch immer an den Händen halten.

Variante: Der Gordische Knoten kann mit offenen oder geschlossenen Augen aufgelöst werden.

Es bietet sich an, die Übung danach mit der Klasse zu reflektieren.

Der Gordische Knoten bietet sich auch als wiederkehrendes Klassenritual an.

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.5 DABEI SEIN – EIN GESCHENK BEKOMMEN

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: ca. 20 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: ganze Klasse im Kreis

Ziel: positive Erfahrungen in der Klasse machen, sich gegenseitig wahrnehmen und Aufmerksamkeit schenken, gemeinsam Spaß haben, Gruppendynamik stärken

Die Klasse steht gemeinsam in einem Kreis. Im ersten Schritt geht es darum, sich etwas zu schenken. Dabei wird ein Geschenk im Kreis herumgegeben. Beginnen Sie und formen Sie mit der Hand ein Geschenk, zum Beispiel einen Apfel. Geben sie diesen an das Kind neben ihnen weiter mit den Worten „Ich schenke dir einen Apfel“. Das Kind nimmt das Geschenk entgegen, bewundert es und bezieht es in eine Handlung ein. Ist das Geschenk zum Beispiel ein Apfel, kann das Kind daran riechen und abbeißen oder ähnliches. Dann verwandelt das Kind das Geschenk mit den Händen in etwas anderes und schenkt es an den:die nächste Schüler:in im Kreis weiter.

In einer Variante können die Schüler:innen mit dem Geschenk auch quer durch den Kreis auf eine:n anderen Schüler:in zugehen und diese:n ebenso beschenken. Alle, die bereits dran waren, verschränken bei dieser Variante die Arme. Wichtig ist hierbei, dass alle Schüler:innen gleichwertig drankommen.

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.6 DABEI SEIN – NETTE WORTE

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: ca. 30 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: zwei bis drei Bälle

Form: ganze Klasse im Kreis

Ziel: Konzentration, sich gegenseitig wahrnehmen, gemeinsam Spaß haben, Gruppendynamik stärken

Diese Übung bezieht sich ganz direkt auf die Szene des Ballspielens im Film. Deshalb ist es wichtig, das Spiel anzumoderieren. Ziel ist, dem Ausschluss im Film ein Ballspiel der Inklusion entgegen zu stellen.

Alle Schüler:innen stehen gemeinsam im Kreis. Zunächst kommt nur ein Ball ins Spiel. Er wird von Schüler:in zu Schüler:in geworfen. Die:der werfende Schüler:in verbindet den Wurf mit einem netten und kurzen Satz, zum Beispiel „du bist nett“, „du bist fröhlich“ usw.

Die Spielregeln dabei:

- ~ Schau dem Kind zu dem du werfen willst in die Augen.
- ~ Sage etwas wirklich Nettes.
- ~ Merke dir, zu wem du geworfen hast.
- ~ Merke dir dein Wort.
- ~ Verschränke die Arme, wenn du den Ball bereits hattest.

Nachdem die erste Runde beendet ist, zeigen alle Schüler:innen zunächst auf die Person, zu der sie den Ball geworfen haben und dann auf die Person, von der sie den Ball bekommen haben. Gibt es Unklarheiten über die Reihenfolge, können diese in diesem Moment ausgeräumt werden.

Dann wird die erste Runde wiederholt, das Tempo darf gerne etwas höher sein.

Im nächsten Schritt kommt ein zweiter Ball dazu. Mit einer neuen Reihenfolge wird auch dieser geworfen. Zunächst bleibt dabei der erste Ball auf der Seite liegen. Diesmal sollen sich die Schüler:innen gegenseitig etwas wünschen. Zum Beispiel „Sonnenschein“, „einen Hund“, „Schokokuchen“ oder ähnliches.

Die Spielregeln bleiben die gleichen.

Nach dem Ende der Runde wird erneut festgestellt, ob sich alle die neue Reihenfolge gemerkt haben. Jetzt kommen beide Bälle ins Spiel. Sie werden gleichzeitig geworfen. Der erste Ball mit den netten Worten hat noch immer die gleiche Reihenfolge wie zu Beginn und auch der zweite Ball der netten Wünsche behält seine eigene Bahn. So entsteht ein Netz aus Ballwürfen. Die Schüler:innen müssen sich gut konzentrieren, um nichts durcheinander zu bringen.

3.6 DABEI SEIN – NETTE WORTE

Wenn Sie möchten und die Klasse es gut mitmacht, können Sie einen dritten Ball mit einer dritten Reihenfolge ins Spiel bringen. Welches Thema hat dieser Ball? Entscheiden Sie gemeinsam mit der Klasse.

Nach dem Spiel kann sich die Klasse zum Reflektieren in den Sesselkreis setzen.

- » Wie war das Spiel für die Schüler:innen?
- » Wie fühlt es sich an, wenn jemand etwas Nettes sagt?
- » Was ist der Unterschied zwischen diesem gemeinsamen Spiel und der Szene im Film?
- » Welche Fragen sind Ihnen und der Klasse noch wichtig?

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.7 VERTRAUENSÜBUNG – AUFGEFANGEN WERDEN

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: 20 bis 30 Minuten

Ort: Klasse oder Turnsaal

Material: keines

Form: Gruppen von sieben bis zehn Personen, ganze Klasse im Sesselkreis

Ziel: aufeinander schauen, Verantwortung tragen, Vertrauen aufbauen, Gruppendynamik stärken

Die Gruppen stellen sich Schulter an Schulter eng im Kreis auf. Sie können gleichzeitig die Übung machen, oder eine Gruppe sieht der anderen mit einer Beobachtungsaufgabe zu.

Diese kann sein:

- » Was ist wichtig, damit die Übung funktioniert?
- » Haben Sie eine Frage, die Sie der beobachtenden Gruppe mitgeben können?

Ein:e Schüler:in steht in der Mitte des Kreises. Er:sie schließt die Augen und spannt den Körper an. Alle anderen, die im Kreis um den:die Schüler:in herum stehen, strecken ihre Hände nach vorne aus. Die Handflächen zeigen mit den Fingern nach oben in Richtung der Person in der Mitte. Die Ellenbogen sind angewinkelt. Alle Schüler:innen achten darauf, dass sie stabil stehen. Dafür können die Beine leicht versetzt stehen, die Knie angewinkelt. Die Schüler:innen im Kreis haben die Verantwortung die Person in der Mitte aufzufangen. Diese lässt sich mit angespanntem Körper fallen. Nun wird sie durch den Kreis von Hand zu Hand gereicht. Die:der Schüler:in in der Mitte hält die Augen geschlossen und überlässt die ganze Verantwortung den Personen im Kreis.

Alle Schüler:innen der Gruppe, die gerne möchten, können in die Mitte gehen.

Dann wechseln die Gruppen.

Am Ende treffen sich alle Schüler:innen in einem Sesselkreis. Wer möchte, kann in einer Blitzlichttrunde in drei bis vier Sätzen berichten, wie es sich angefühlt hat, mit geschlossenen Augen von den anderen gehalten zu werden. Dann berichten die Beobachtenden, was sie gesehen haben und was ihnen aufgefallen ist.

Was hat die Übung mit Vertrauen zu tun? Warum ist es so wichtig, dass alle gemeinsam aufeinander Acht geben?

3. RESSOURCEN STÄRKEN

3.8 VERTRAUENSÜBUNG – GESCHÜTZT DURCH DEN RAUM GEHEN

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: ca. 10 Minuten

Ort: Turnsaal

Material: keines

Form: Kleingruppen von sechs bis sieben Schüler:innen

Ziel: aufeinander schauen, Verantwortung tragen, Vertrauen aufbauen, Gruppendynamik stärken

Jede Kleingruppe bildet einen Kreis. Ein:e Schüler:in ist in ihrer Mitte. Sie:er schließt die Augen. Die anderen im Kreis um die Person herum, sind für sie:ihn verantwortlich. Der Kreis darf nie auseinandergehen. Nun bewegt sich die Gruppe im Raum. Dabei sprechen sie nicht miteinander. Wichtig ist, dass die:der Schüler:in mit den geschlossenen Augen die anderen Schüler:innen im Kreis um sich herum körperlich wahrnimmt. Auch die Schüler:innen im Kreis achten aufeinander und vor allem auf das Kind im Kreis. Die:der Schüler:in in der Mitte kann sich durch den Raum bewegen, ohne die Augen zu öffnen. Die anderen im Kreis sind dafür verantwortlich, dass es nicht zu Zusammenstößen mit anderen Gruppen oder Gegenständen kommt. Sollte ein Zusammenstoß drohen, bleibt der Kreis stehen und signalisiert der:dem Schüler:in in der Mitte so, dass sie:er auch stehen bleiben soll. Das Tempo soll zunächst langsam sein. Traut sich die Person in der Mitte schon mehr, kann es etwas gesteigert werden.

Jede:r in den Kleingruppen soll einmal die Möglichkeit haben, die Person in der Mitte zu sein und sich von den anderen sicher durch den Raum führen zu lassen.

Waren alle einmal dran, trifft sich die Klasse im Kreis, um zu reflektieren.

- » Wie hat es sich angefühlt, mit geschlossenen Augen in der Mitte zu sein?
- » Wie hat es sich angefühlt, für eine andere Person die Verantwortung zu haben?
- » Was bedeutet Vertrauen für euch?
- » War es leicht oder schwer, die anderen wahrzunehmen, ohne miteinander zu reden?
- » Welche Fragen haben Sie noch an die Klasse?

4. NICHT ALLEIN. HILFE HOLEN TROTZ DISTANZ.

Altersangabe: ab 9 Jahren

Dauer: eine Schulstunde

Ort: Klasse

Material: keines

Form: im Sesselkreis mit der ganzen Klasse

Ziel: Hilfsangebote kennen lernen und nutzen können, Notwendigkeit von Hilfe und Hilfsangeboten besprechen

Der nachfolgende Input soll als Diskussionsanregung für Sie und Ihre Klasse dienen. Sie selbst kennen die Dynamiken und Konflikte in Ihrer Klasse am besten, und können in der Moderation des Gesprächs auf diese eingehen. Die folgenden Fragen sind somit ein Impuls, den Sie durch eigene Fragen und Fragen, die den Schüler:innen wichtig sind, ergänzen können.

- » Welche Ansprechpersonen und/oder Hilfsangebote im Fall von Mobbing habt ihr vor der Pandemie gekannt?
- » Waren/ sind diese Angebote für euch leicht erreichbar und ansprechend?
- » Wie hat sich der Zugang zu eventuellen Ansprechpersonen durch die Pandemie geändert?
- » Wie gut kennt ihr euch mit Hilfsangeboten im Internet aus?
- » Ist Hilfe holen im Internet leichter oder schwerer?

5. LINKS UND TIPPS

Hilfsangebote/ Ansprechpartner:innen/ Beratungsstellen

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/mobbing-was-tun/#c43693>

<https://www.rataufdraht.at/>

<https://www.schulpsychologie.at/hotline>

<https://zara.or.at/de/beratungsstellen>

Podcast- und Filmtipps

<https://www.funk.net/channel/psychologeek-12132/warum-mobbing-leben-zerstoert-und-was-jeder-dagegen-tun-kann-1731741>

<https://www.funk.net/channel/komplett-verwirrt-12175/mobbing-mein-horror-im-klassenzimmer-1736847>

<https://www.funk.net/channel/doppelpunkt-11991/mobbing-1595144>

<https://www.funk.net/channel/die-frage-828/mobbing-forschung-warum-schreite-ich-nicht-ein-warum-mobben-wir-folge-3-1576371>

<https://www.funk.net/channel/auf-klo-786/mobbing-in-der-schule-so-habe-ich-freundinnen-gefunden-auf-klo-1589182>

<https://www.funk.net/channel/bubbles-11545/ich-kann-nicht-mehr-mobbing-macht-krank-bubbles-1604973>

<https://www.funk.net/channel/die-frage-828/jahrelanges-mobbing-jetzt-konfrontiere-ich-meine-mobber-warum-mobben-wir-folge-1-1571637>

<https://www.funk.net/channel/die-frage-828/gemeinsam-gegen-mobbing-mit-simon-will-fynn-kliemann-und-schruppert-warum-mobben-wir-folge-5-1579520>

Weiterführende Informationen

<https://www.wienextra.at/jugendinfo/infos-von-a-z/mobbing-was-tun/>