

# „Was heißt hier schon normal?“ KiJA on Tour 2017/2018



**Pädagogisches Begleitmaterial zum Theaterstück  
„Was ist schon normal?“  
ab 12 Jahre**

## „Was ist schon normal“

Das Stück beschreibt in drei packenden Szenen ganz unterschiedliche Schicksale. Gemeinsam ist den Hauptpersonen, dass sie in extremen Lebenssituationen stehen und die Unterschiede zwischen „normal“ und „nicht normal“ langsam verschwimmen...

Drei Jugendliche proben für eine Schulaufführung und stellen Szenen aus ihrem Alltag dar, die sie oder ihre Freunde erlebt haben: Ein Mädchen fühlt sich von ihrem strengen Vater zunehmend eingeengt und stellt die Familientraditionen in Frage, weil es bei ihren Freundinnen zu Hause ganz anders läuft. Eine junge Frau wird von gängigen Schönheitsidealen verführt und merkt nicht, dass ihr Streben nach „Norm-Maßen“ sie immer weiter von einem normalen Essverhalten entfernt. In der dritten Szene schließlich wird deutlich, wie sehr die psychische Erkrankung eines Elternteils das Zusammenleben in der Familie beeinflusst.

Das Stück ist die siebte Produktion der *theaterachse* im Auftrag und mit fachlicher Begleitung der KiJA OÖ. Es soll Jugendliche und Erwachsene zu offenen Gesprächen und Diskussionen anregen und neue Perspektiven aufzeigen.

Stück und Regie: Mathias Schuh  
Spiel: Larissa Enzi, Wolfgang Kandler u. a.  
Dauer: 60 bis 70 Minuten ohne Pause  
Gruppe: [www.theaterachse.com](http://www.theaterachse.com)  
Fachliche Beratung und Begleitung: Mag.<sup>a</sup> Astrid Egger

### Kostenlose Begleitangebote der KiJA

- Pädagogische Materialien für die Vor- und Nachbereitung im Unterricht
- Workshops zu Kinder- und Jugendrechten
- OÖ Kinderrechtezeitung „Alles, was Recht ist“
- Fachbroschüren für Kinder und Jugendliche bzw. LehrerInnen
- Vertrauliche kinderrechtliche Einzelberatung

## „Was heißt hier schon normal?“

„Du bist ja nicht normal!“ – „Kannst du dich nicht einmal normal verhalten?!?“  
Sätze wie diese hat wohl jeder schon einmal gehört. Aber was bedeutet dieses „normal“ eigentlich, und wer bestimmt, was „normal“ ist?

Oft stehen dahinter gesellschaftliche Normen, die letztlich von uns allen definiert werden. Sie unterliegen daher auch ständigen Veränderungen. Was früher unüblich war, kann jetzt ganz alltäglich sein, etwa unterschiedliche Familienformen. Häufig wird mit „nicht normal“ eine Wertung verbunden: Was nicht der Norm entspricht, wird abgelehnt. Aber auch besondere Talente und Fähigkeiten weichen von der Norm ab. Und für manche Kinder ist es wiederum „ganz normal“, in einer Familie zu leben, in der nichts „normal“ ist, weil ein Elternteil psychisch krank ist.

Die Grenze zwischen „normal“ und „nicht normal“ kann verschwimmen, und oft ist es nur eine Frage des Standpunktes. Alle Kinder haben die gleichen Rechte, so lautet die zentrale Aussage der UN-Kinderrechtskonvention. Auch jene Kinder, die unter „ungewöhnlichen“ Bedingungen aufwachsen, dürfen nicht ausgeschlossen oder diskriminiert werden. Sie müssen vielmehr gestärkt werden, um ihre eigene Identität zu entwickeln und selbst entscheiden zu können, was für sie gut ist.

Die Stücke der KiJA Tour 2017/18 verstehen sich als Impuls für eine weitergehende Auseinandersetzung mit den Themen Individualität, Normvorstellungen und Toleranz.

### **Individualität – Normvorstellungen – Toleranz**

## Kinderrechte

Die UN Kinderrechtskonvention sichert allen Kindern und Jugendlichen grundlegende Rechte zu. Gleichzeitig bildet sie – ebenso wie die „Allgemeine Erklärung der Menschenrechte“ – die Grundlage für die Werte einer demokratischen Gesellschaft, die für unser Zusammenleben wichtig sind, wie z.B. Respekt, Toleranz, Schutz vor Gewalt, etc.

Der Kinderrechtskonvention liegen folgende vier Leitprinzipien zugrunde:

- **Recht auf Gleichbehandlung und Schutz vor Diskriminierung:** Das Recht auf Gleichbehandlung aller Kinder (Artikel 2).
- **Vorrangigkeit des Kindeswohls:** Das Grundprinzip der Orientierung am Kindeswohl (“best interest of the child”) verlangt, dass bei allen Kinder betreffenden Maßnahmen das Wohl des Kindes im Vordergrund steht” (Artikel 3).
- **Sicherung von Entwicklungschancen:** Das Grundprinzip besagt, dass jedes Kind ein Recht auf bestmögliche Entwicklungschancen hat (Artikel 5 und 6).
- **Berücksichtigung des Kindeswillens:** Kinder haben das Recht darauf, dass sie zu allen sie betreffenden Angelegenheiten ihre Meinung äußern können und, dass diese auch entsprechend berücksichtigt wird. (Artikel 12)

Die auf diesen Grundprinzipien aufbauenden Rechte der Konvention gliedern sich in drei Bereiche:

1. Recht auf **Förderung und Entwicklung** („provision“)
2. Recht auf **Schutz** („protection“)
3. Recht auf **Beteiligung** („participation“)

**Weitere Informationen zur UN-Kinderrechtskonvention und Anregungen für die Umsetzung im Unterricht finden Sie unter:**

<http://www.kija.at>

<http://www.kinderrechte.gv.at/kinderrechtekonvention>

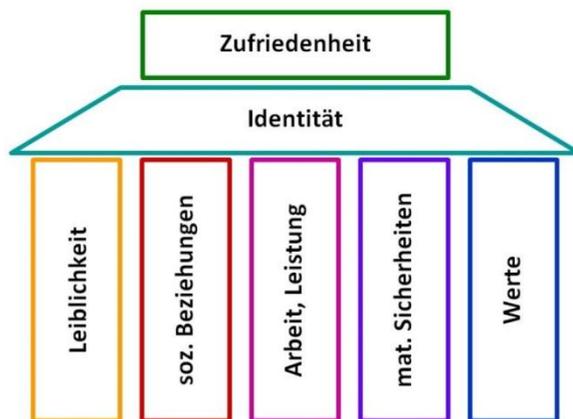
<https://www.unicef.at/kinderrechte>

<http://www.younicef.de/kinderrechte0.html>

## Arbeitsmaterialien

### Individualität – Normvorstellungen – Toleranz:

#### 1. Fünf Säulen der Identität: was ist mir wichtiger?



Material: Klebepunkte

Vorbereitung: Wir empfehlen, mit den SchülerInnen die 5 Säulen der Identität (Ich-Gefühl) vorher zu besprechen. („Was gehört zu...?“)

Die SchülerInnen können dann z.B. auf einem vergrößerten Ausdruck dieser Darstellung ihre Position mit Klebepunkten markieren; anschließend Diskussion im Plenum.

#### 2. Übung: Fähigkeiten-Sonne (*Selbstbewusstsein, Ressourcenaktivierung*)

Material: „Sonnenstrahlen“

Jeder bekommt einen „Sonnenstrahl“ aus Papier. Die SchülerInnen finden sich nun in 3er-Gruppen zusammen und müssen zu jedem ihrer GruppenpartnerInnen eine gute Eigenschaft (oder Fähigkeit) auf den Strahl schreiben. Keine Fähigkeit in der 3er-Gruppe soll sich wiederholen. Danach kommen alle wieder zusammen, es wird der Strahl vorgestellt und an einen Kreis in der Mitte („Sonne“), auf dem die Klassenbezeichnung steht und/oder einzelne Fotos von allen SchülerInnen kleben, angelegt

#### 3. Übung: Drillinge (*Verbundenheit, Empathie*)

Alle SchülerInnen bilden 3er-Gruppen. Jede Gruppe sucht nun:

- Drei Dinge, die keines der Gruppenmitglieder mag
- Drei Dinge, die alle mögen
- Etwas, das nur ein Gruppenmitglied nicht mag
- Etwas, das nur ein Gruppenmitglied mag

Anschließend können die Gruppen die Begriffe in der Klasse pantomimisch darstellen. Die restliche Klasse darf raten.

Schuljahr 2017/18 Begleitmaterial der KiJA OÖ zum Theaterstück „Was ist schon normal?“

#### 4. Übung: Starke Gefühle (*Selbstbewusstsein, Ressourcenaktivierung*)

Materialauswahl: verschiedene Papiere & Stoffe, Luftballons, Knöpfe, Federn, Buntstifte, etc.

Jede/r SchülerIn schreibt ein „starkes“ Gefühl (glücklich, wütend, traurig, zufrieden, etc.) auf einen Zettel. Die Zettel werden zusammengefaltet und in einen Behälter gegeben.

Anschließend zieht jede/r SchülerIn einen Zettel aus dem Behälter und schreibt auf ein A3-Papier das Gefühl.

- Frage: „Woran denkst du bei diesem Gefühl?“
- Die Kinder sollen dann zu dem jeweiligen Gefühl ein Bild gestalten.
- Anschließend können die SchülerInnen gefragt werden, wie sie sich jetzt fühlen.

##### Alternative Variante:

Die SchülerInnen können gefragt werden, durch welche Farbe das Gefühl am besten ausgedrückt wird. Sie können dann primär mit dieser Farbe zu dem jeweiligen Gefühl ein Bild gestalten. Für einige SchülerInnen ist es einfacher, mit einer oder maximal 2 Farbe(n) das Bild zu gestalten, da diese Farbe das Gefühl ja bereits ausdrückt.

Den SchülerInnen soll die Möglichkeit gegeben werden, ihr Bild anschließend in der Klasse zu präsentieren.

#### 5. Übung: Spiegeln (*Nonverbale Wahrnehmung, Empathie*)

Jeweils zwei SchülerInnen stellen sich gegenüber auf. Ein/e SchülerIn beginnt, langsame Bewegungen durchzuführen, der/die andere versucht, wie ein Spiegelbild darauf zu reagieren und die Bewegungen zeitgleich mitzuspiegeln.

Variante: Gefühle ausdrücken, diese spiegeln – ev. danach Austausch über Beobachtung/Interpretation/etc.

#### 6. Gesellschaftliche Normvorstellungen (*Reflexion von Normvorstellungen*)

##### **Diskussion:**

Was ist „richtig“ und was ist „falsch“? Was ist „normal“ und was nicht? Wie muss „man“ sich verhalten? Gesellschaftliche Normvorstellungen bestimmen oft unser Denken.

- Versucht Beispiele zu finden, wie gesellschaftliche Normvorstellungen unser Denken und Handeln bestimmen.
- Können sich diese auch ändern? Ist das gut oder schlecht? (Beispiele) Gelten heute noch die gleichen gesellschaftlichen Regeln wie vor 100 Jahren?
- Wie schaut das in anderen Ländern/Kulturen aus?
- Wie soll man mit jemandem umgehen, der sich nicht an von der Gruppe festgelegte Regeln hält? (abgesehen von kriminellen Handlungen)

Evtl. zuerst Diskussion in der Kleingruppe, dann Austausch im Plenum.

##### **Übung:**

Die SchülerInnen bilden zwei Gruppen. Jede vereinbart für sich – ohne dass die andere Gruppe es mitbekommt – 3 Verhaltensregeln für die Begegnung mit anderen. Diese können auch durchaus etwas absurd sein, wie z.B. „Immer, wenn man jemandem mit langen Haaren begegnet, macht man eine Verbeugung“ oder „Immer, wenn man jemandem mit braunen Augen begegnet, hüpft man in die Höhe und greift sich an die Nase“.

Die Gruppen mischen sich dann und die SchülerInnen sollen interagieren. Zwei SchülerInnen können extra als „Beobachter“ bestimmt werden, oder alle SchülerInnen bekommen den Auftrag, ihre MitschülerInnen zu beobachten.

- Sind die Regeln für Außenstehende offensichtlich zu erkennen?
- Halten sich alle an die eigene Regel?
- Gibt es SchülerInnen, die die Regel der anderen Gruppe übernehmen?
- Gibt es SchülerInnen, die sich an gar keine Regel halten, oder werden evtl. neue Regeln erfunden?

Anschließend Austausch im Plenum.

## 7. Übung zum Thema Gruppendruck

Sesselkreis. So viele Zettel wie Gruppenmitglieder werden beschriftet, ein oder 2 Zettel mit „nein“, alle anderen mit „ja“.

Anweisung: „Wir wollen jetzt eine wichtige Abstimmung machen. Stellt euch vor wir stimmen jetzt über etwas ab, was ganz wichtig für die Klasse ist. Es kommt wirklich sehr darauf an, dass alle mit „Ja“ stimmen. Ihr müsst versuchen, auch die Letzten, die mit „Nein“ stimmen, umzustimmen. Ihr bekommt jetzt einen Stimmtettel, auf dem steht, wie ihr stimmen sollt. Ihr müsst auf jeden Fall „Ja“ stimmen, wenn auf euren Zetteln „Ja“ steht und „nein“ wenn „nein“ drauf steht. Öffnet bitte eure Zettel.“ Wir stimmen ab. Wer stimmt für „Ja“? Schaut euch um wer für „Nein“ stimmt. Wer stimmt gegen den so wichtigen Gruppenentschluss? Die Gruppenmitglieder die mit „Nein“ stimmen, stehen bitte auf...“

- è Der Druck auf die „Nein-Stimmer“ soll sukzessive verstärkt werden.

Reflexion im Plenum:

- Wie war es einen „Nein“ Zettel zu erhalten?
- War es schwer beim „Nein“ zu bleiben?
- Würde man in der Wirklichkeit beim „Nein“ bleiben?

## 8. Übung und Diskussion: „Was ist schon normal?“ (Reflexion des Normalitätsbegriffes)

Die SchülerInnen bilden in der Klasse nach verschiedenen Kriterien jeweils 2 Gruppen:

- z.B. Wer mag lieber Schokolade bzw. Gummibären?
- Wer mag lieber Mathe oder Sport?
- Wer wohnt in einem Haus oder einer Wohnung?

Achtung, möglicherweise eher heiklere Themen:

- Wessen Eltern sind verheiratet, welche nicht?
- Wessen Eltern leben zusammen, welche sind getrennt?
- .....

Anschließend Diskussion: Was ist „normal“? Immer das, wo die meisten stehen? Wer bestimmt, was „normal“ ist?

## 9. Übung: Verschiedene Wahrnehmungen *(Wahrnehmung, Reflexion unterschiedlicher Wahrnehmungen)*

Material: 1 Bild/Foto (3 Ausdrücke), Buntstifte

Drei SchülerInnen bekommen den Auftrag, unabhängig voneinander fünf Minuten lang ein Bild zu betrachten und sich möglichst viele Details zu merken. Sie erfahren nicht, dass sie alle das gleiche Bild sehen und dürfen auch nicht miteinander reden. Dann beschreibt eine/r nach dem anderen „ihr/sein Bild“ den anderen SchülerInnen, die das Bild nach der jeweiligen Beschreibung nachzeichnen sollen. Jedes Kind in der Klasse zeichnet also drei Bilder.

- Unterscheiden sich die Bilder? Wie sehr?
- Warum sind sie möglicherweise so unterschiedlich?
- Wie sehr haben sich schon die Beschreibungen unterschieden?

Tipp: je „bewegter“ und detailreicher das Bild ist, umso deutlicher ist der Effekt.

Variante: eine kurze Filmsequenz von drei Kindern (wieder unabhängig voneinander) nacherzählen lassen.

## Szene 1: Individualität vs. „Familientradition“

Arinas Familie kommt aus Rumänien; sie wird sehr streng erzogen und hat kaum Freiheiten. Sie darf sich nur selten mit Freundinnen treffen und bekommt kein Taschengeld. Der Vater kontrolliert ihr Handy und schreckt auch vor körperlicher Gewalt nicht zurück. Lange kommt Arina das ganz normal vor: sie kennt es ja nicht anders. Aber sie bekommt mit, dass das bei ihren Freundinnen zuhause ganz anders läuft...

### 1. Diskussion und Übung zum Thema Erziehung

- a) Schriftliche Übung: Wer bestimmt was? Gliederung in 3 Spalten: Was dürfen Eltern mir vorschreiben? Was darf ich ganz alleine entscheiden? Wo sollen wir gemeinsame Vereinbarungen treffen?  
Die SchülerInnen sollen die Übung zuerst alleine machen. Anschließend sollen sie ihre Spalten in Kleingruppen vergleichen. Haben die SchülerInnen ähnliche Antworten?  
Danach Diskussion im Plenum.
- b) Diskussionen in wechselnden Kleingruppen: Die SchülerInnen beantworten die Fragen zuerst für sich. Anschließend vergleichen und diskutieren die SchülerInnen ihre Antworten in wechselnden Kleingruppen.
  - Wer trägt für wen die Verantwortung? (Eltern für Kinder? Kinder für Eltern? Ältere für jüngere Geschwister? Jüngere für ältere Geschwister? Was ist die Rolle der Großeltern und von anderen Verwandten?)
  - Unterschiedliche Vorstellungen: Wo haben du und deine Eltern unterschiedliche Vorstellungen? Wie geht ihr mit unterschiedlichen Vorstellungen um? Wer setzt sich bei welchen Themen durch?
  - Bestimmung vs. Mitbestimmung: Wo dürft ihr (mit)bestimmen?
- c) In der ganzen Klasse soll folgendes Zitat aus dem Theaterstück diskutiert werden:  
„So lange du unter meinem Dach lebst, tust du, was ich sage!“

Weiterführende Reflexion:

- Was könnte der Grund für die eventuell strengen Regeln der Eltern sein? Aus welchem Grund gibt es in unterschiedlichen Familien verschieden strenge Regeln?

### 2. Quiz und Diskussion über das Jugendschutzgesetz ((persönliche) Auseinandersetzung mit dem Jugendschutzgesetz)

Material: Jugendschutzquiz im Anhang, Auflösung: [www.jugendschutz-ooe.at](http://www.jugendschutz-ooe.at)

Durchführungsmöglichkeiten:

- Die SchülerInnen können das Quiz alleine oder in Kleingruppen beantworten.
- Die Lehrkraft liest das Quiz vor und die SchülerInnen stellen sich im Raum auf (wie bei 1, 2 oder 3).
- Den SchülerInnen wird aufgetragen, die richtigen Antworten selbst im Internet zu recherchieren.

Anschließend können folgende Fragen gestellt werden, die die Schüler nur für sich im Stillen beantworten sollen:

- Hast du schon einmal Alkohol getrunken?
- Hast du schon einmal eine Zigarette oder E-Shisha geraucht?
- Hast du schon einmal ein Videospiel (z.B. auf der Playstation) gespielt, das erst ab 14 / ab 16 / ab 18 Jahren freigegeben ist?
- Hast du schon einmal einen Film angesehen, der erst ab 14 / ab 16 / ab 18 Jahren freigegeben ist?
- Hast du schon einmal an einem Spielautomaten gespielt?

Vorschläge für eine weiterführende Reflexion in der Gruppe:

- Darf ein/e Jugendliche/r z.B. schon mit 15 Jahren Alkohol trinken oder einen Film ab 18 Jahren ansehen, wenn die Erziehungsberechtigte/n dabei sind bzw. es erlauben?
- Stimmt es, dass mein/e Erziehungsberechtigte/n mich z.B. unter 14 Jahren bis 22:00 Uhr fortgehen lassen müssen bzw. unter 16 Jahren bis 24:00 Uhr?

### **3. Bleistiftspiel** (*Konflikte aus Ressourcenknappheit und deren Lösung*)

Material: Bleistiftspitzer, Bleistift mit abgebrochener Spitze, kleine Zettel

Es werden jeweils 3 Gruppen (A, B, C) gebildet. Als erste Aufgabe soll sich jede Gruppe auf einen Gruppennamen einigen. Die drei Gruppen dürfen sich dann mit unterschiedlichen Ressourcen ausstatten: A hat einen Bleistiftspitzer, B viele kleine Zettel, C einen Bleistift mit abgebrochener Spitze.

Ziel jeder Gruppe ist, durch Verhandlung mit den anderen Gruppen (z.B. Borgen auf Zeit oder Tauschen) möglichst viele Zettel mit ihrem Gruppennamen darauf zu bekommen. Gruppen können nur als Gemeinschaft handeln, müssen also zunächst intern entscheiden, bevor sie mit anderen in Kontakt treten.

### **4. Die Fäuste öffnen** (*Empathie, Umgang mit Konflikten, Kontakt, Verbundenheit*)

Die SchülerInnen bilden Paare. SchülerIn A schließt eine Hand zu einer Faust. SchülerIn B versucht, A dazu zu bringen, die Faust zu öffnen, dabei darf allerdings keine Gewalt angewendet werden. SchülerIn A soll die Faust nur dann öffnen, wenn es wirklich das Gefühl hat, es passt.

Gelingt der Versuch? Wodurch? Wie schnell balle ich die Faust? Was muss passieren, damit es mir gelingt, meine Faust zu öffnen? Etc.

Danach werden die Rollen gewechselt.

## 5. Übung: Stopp Geste (Wahrnehmung, Selbstbewusstsein, Grenzen setzen)

Zwei Personen zeigen die Übung vor. Person A zeigt ihren „persönlichen Bereich“ um sich an; das kann evtl. durch eine aufgelegte Schnur oder einen Kreidestrich verdeutlicht werden. Es wird erklärt, dass andere Personen nur so weit nahe kommen dürfen, wenn jemand weiter geht, ist es unangenehm. Dann geht Person B ganz frech sehr weit in den Bereich hinein. A sagt ganz leise und mit gebückter Haltung: „Ich mag das nicht! Bitte nicht!“ Person B ignoriert das und geht nochmal hinein.

Dann die Frage an die Kinder: Wie wird es Person A gehen? Was könnte man noch machen? Wie könnte man es Person B sagen?

Wichtig: Man muss laut und mit erhobenem Kopf sagen, dass man das nicht mag. Man muss da auch nicht mehr bitte sagen. Hand nach vorne halten und aufrecht stehen.

Dann können die Kinder das selbst ausprobieren. Entweder sie gehen zu zweit zusammen, oder sie stellen sich alle im Kreis auf und die Lehrkraft bestimmt, wer auf wen zugehen soll. Ziel ist, dass sich die Kinder trauen STOPP zu sagen und laut dabei sind. Auch der Selbstwert soll aufgebaut werden.

### Weiterführende Links:

[www.jugendschutz-ooe.at](http://www.jugendschutz-ooe.at)

[www.kija.at/a-z/jugendschutz/270-oberoesterreich](http://www.kija.at/a-z/jugendschutz/270-oberoesterreich)

[www.jugendservice.at/jugendschutz](http://www.jugendservice.at/jugendschutz)

Deine Rechte U 18 - kostenlose App der KiJAs Österreich: Im [AppStore](#) & auf [Googleplay](#)



## Szene 2: Körperbild / Essstörungen

Caro und ihre Freundin wetten um ein schickes Kleid, wer von ihnen als Erste unter 60 kg kommt. Kathi gewinnt und hört mit der Diät auf, weil sie die Nase voll davon hat, immer hungrig zu sein. Caro aber nimmt immer weiter ab. Kathi sieht, wie sie sich nach einem gemeinsamen Essen am Klo den Finger in den Hals steckt und stellt sie zur Rede....

### 1. Übung: Schönheitsideale (*Reflexion von Schönheitsidealen*)

Was galt früher als schön und welche Schönheitsideale gelten in anderen Ländern? Die SchülerInnen sammeln Fotos / Zeitungsausschnitte und andere Darstellungen und stellen sie in der nächsten Unterrichtsstunde im Plenum vor. Ergänzend kann auch die Lehrkraft einige besonders prägnante Beispiele (Venus von Willendorf, ...) vorbereiten und in die Diskussion einbringen.

Welche Bilder werden als „schön“ empfunden, welche entsprechen überhaupt nicht unserem aktuellen Schönheitsideal?

### 2. Übung: „90 – 60 – 90“ (*Reflexion von „Idealmaßen“*)

90 – 60 – 90 sind angeblich die Idealmaße für eine Frau – und das möglichst bei 1,78m Körpergröße. Wie würde so ein Körper überhaupt aussehen? Die Schülerinnen übertragen diese Maße auf Packpapier und schneiden die Umrisse aus. Dann zeichnen sie ihre eigenen Körperumrisse auf (gegenseitig helfen) und vergleichen: entspricht überhaupt ein Umriss den „perfekten Modelmaßen“? Was wären die „durchschnittlichen“ Maße der Klasse (jeweils Mädchen und Burschen)?

Welche Schönheitsideale gelten für Männer? Analog zur Übung der Mädchen skizzieren die Burschen einen „Idealkörper“ auf Packpapier und vergleichen ihn mit ihren eigenen Silhouetten.

**Diskussion:** Wie entstehen Schönheitsideale? Warum ist es vielen Menschen so wichtig, ihnen zu entsprechen? Wo liegen die Gefahren?

### 3. Unterrichtseinheit „Gesunde Ernährung“ (*gemeinsames Kochen*)

Durch gemeinsame Zubereitung einer gesunden Mahlzeit und anschließendes gemeinsames Essen sollen die SchülerInnen Spaß am Kochen entwickeln und erfahren, dass gesundes Essen auch gut schmecken kann.

### 4. „Photoshopping“ (*Reflexion von Möglichkeiten der Bildbearbeitung*)

Alle Fotos in der Werbung sind bearbeitet – mehr oder weniger offensichtlich. Die Sensibilität der Kinder und Jugendlichen für diese „Fakes“ soll gesteigert werden. Aufgabe: Die SchülerInnen sollen bis zur nächsten Stunde Werbefotos sammeln, die besonders offensichtlich am Computer nachbehandelt wurden.

Gemeinsame Internet-Recherche: unter den Schlagworten „Photoshop Pannen“ oder „Photoshop Fehler“ findet man verschiedene Bildergalerien mit eindeutig misslungenen Fotobearbeitungen.

### 5. Übung: Innere Schönheit (*Ressourcenaktivierung, Selbstbewusstsein*)

Diese Übung soll Jugendliche dazu animieren, sich mit seinen eigenen Stärken zu befassen, diese zu erkennen und zu formulieren sowie die Stärken der anderen besser zu sehen.

**Anleitung:** Die SchülerInnen sitzen im Kreis. Jede/r notiert auf seinem Blatt Papier drei positive Eigenschaften bzw. Fähigkeiten von sich. Wer fertig ist, legt das Blatt Papier in die Mitte des Sitzkreises. Sobald alle Zettel eingetroffen sind, liest die Lehrkraft jeweils einen Zettel vor. Die Gruppe versucht herauszufinden, um wen es sich dabei handelt.

### 6. Aufstehen (*Kraft, Kontakt, Kooperation, aufeinander achten*)

Zwei Personen etwa gleicher Größe sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie werden leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich und die beiden fassen sich an den Händen. Aufgabe der beiden Spieler/innen ist es nun, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben. Wenn beide erfolgreich auf den Füßen stehen, suchen sie sich das nächste Paar und probieren das Ganze zu viert. Ev. kann es dann auch in noch größeren Gruppen probiert werden – hoher Schwierigkeitsgrad!

### 7. Bild zu zweit (*Einübung stillschweigender Kooperation*)

Zwei SchülerInnen halten zusammen einen Stift und müssen so ein bestimmtes Bild malen. Am Ende müssen sie mit einem Künstlernamen unterschreiben. Während der gesamten Zeit soll nicht gesprochen werden.

### Weiterführende Links:

[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

feel-ok.at ist ein internetbasiertes Interventionsprogramm für Jugendliche, das von Styria vitalis österreichweit koordiniert wird. Die Seite bietet Informationen und Arbeitsblätter zum Thema „Gesunde Ernährung“, z.B. ein Online-Ernährungsspiel:

[http://www.feel-](http://www.feel-ok.at/de)

[ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/start/spiel\\_der\\_schweizer\\_lebensmittelpyramide/spiel-lebensmittelpyramide.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/start/spiel_der_schweizer_lebensmittelpyramide/spiel-lebensmittelpyramide.cfm)

## Szene 3: Psychische Erkrankung der Eltern

Danielas Mutter hat eine psychische Erkrankung und schwankt zwischen Depression und Aggressivität. Daniela wird von ihr ständig nieder gemacht und beschimpft. Sie beginnt sich selbst zu verletzen und wird in der Schule immer schlechter. Daniela nimmt Kontakt zu ihrem Vater auf, was ihr die Mutter lange verwehrt hatte....

### 1. Diskussion: Drei Starke Ecken (*Reflexion von Anfälligkeit für psychische Krankheiten*)

Auf drei Plakaten wird: „An psychischen Krankheiten ist man selbst schuld“, „Psychische Krankheiten treffen nur schwache Menschen“ und „Eine psychische Krankheit kann jede/n treffen“ geschrieben. Diese werden in drei Ecken gegeben und jede/r SchülerIn entscheidet für sich, welches Statement am ehesten die eigene Meinung vertritt und begibt sich zu dem betreffenden Plakat. Die drei Gruppen dürfen sich einige Minuten darüber unterhalten, anschließend präsentiert und vertritt ein Gruppensprecher das Statement vor den anderen. Wie verläuft die Diskussion? Welche Begründungen werden genannt? Konnten sich bestimmte Argumente durchsetzen? Warum? Welche?

### 2. Drei Merkmale verändern (*Wahrnehmung, Achtsamkeit*)

Jeweils zwei SchülerInnen setzen sich einander gegenüber und betrachten sich zwei Minuten. Danach dreht sich A mit dem Rücken zu B, der daraufhin drei Dinge an sich verändert (Ärmel hinaufschieben, Haare, etc.). Wenn B „fertig“ sagt, dreht sich A um und muss versuchen, die drei Merkmale herauszufinden. Danach Rollentausch.

### 3. Übung: Stimmungen erraten (*Empathie, Wahrnehmung*)

Eine Person geht hinaus während die anderen eine Emotion überlegen, z.B. „ärgerlich“. Die Person wird jetzt wieder hereingeholt und sie bittet eine/n aus der Gruppe, eine körperliche Aktion vorzumachen, z.B. „rasenmähen“. Diese/r macht jetzt die Aktion mit der entsprechenden Emotion vor, sprich sie mäht „ärgerlich“ den Rasen. Die Person in der Mitte versucht jetzt zu erraten, welche Stimmung sich in der Aktion versteckt. Wenn sie es beim ersten Mal nicht erraten hat, kann jemand anders aus der Gruppe mit einer weiteren Aktion fortfahren. Die Person in der Mitte hat drei Versuche (ev. kann es dann neuerlich vor die Türe gehen und eine andere Emotion wird ausgesucht).

Anschließende Reflexion:

- d) War es einfach, die gezeigten Gefühle zu erraten? Welche Gefühle waren schwierig, welche weniger schwierig zu erraten?
- e) Welches Gefühl hast du oft?

#### 4. Gutes Tun (Wertschätzung, sich gegenseitig Gutes tun)

Vorbereitungsmöglichkeiten:

- a) Material: bunte Post-Its oder Ähnliches (jedes Kind bekommt so viele es will)  
Die Kinder beschriften die Post-Its zum Thema: „Damit macht man mir eine Freude“  
Die Zettel werden anschließend in einer Box gesammelt. Jedes Kind zieht einen beliebigen Zettel, liest ihn vor und bringt ihn an einer Wand an (z.B. Tafel mit Magnet) an.
- b) Alternative Variante: Jede/r SchülerIn gestaltet von sich ein Bild zum Thema „In dieser Situation fühle ich mich am Wohlsten“

Die Vorbereitung dient dem Zweck einen Pool an Ideen zu sammeln und erleichtert die folgende Übung:

Die SchülerInnen bilden 2er-Teams. A spielt die Rolle des „Eventmanagers, gute Fee, etc.“ und muss nun versuchen, B ein Erlebnis zu beschern, dass ihr/ihm gut tut. Dabei dürfen alle sich im Raum befindlichen Hilfsmittel verwendet werden. Danach werden die Rollen getauscht. Was gefällt wem? Wie habe ich das herausgefunden? Wie umgesetzt?

#### 5. Rücksicht nehmen (Rücksicht, Wahrnehmung, auf andere eingehen)

Material: Wäscheklammern, Zeitungen

Die SchülerInnen bilden Paare, die durch eine Zeitung, die mittels Wäscheklammern an deren Kleidung befestigt wird, verbunden. Sie müssen nun verschiedene Bewegungen ausführen, ohne dabei getrennt zu werden: Vorwärtsgehen, rückwärtsgehen, springen, in die Knie gehen, laufen, um einen Stuhl herumgehen, etc.

#### 6. Reise zu den eigenen Stärken (Stärkung, Selbstbewusstsein, Ressourcen)

Jede/r SchülerIn nimmt eine entspannte Haltung ein. Der/die Lehrer/in liest die Reise vor:

„Schließe die Augen und gehe in Gedanken ein paar Wochen, Monate oder Jahre in deinem Leben zurück. Gehe zurück zu einer Situation, in der du dich glücklich, stark, selbstbewusst, fähig, gut gefühlt hast. Was siehst du? Welche Bilder tauchen auf? Welche Farben? Was hörst du? Welche Stimmen sind besonders angenehm? Wie ist deine Stimme? An welche Gerüche erinnerst du dich? Was hast du gespürt? Was hast du getan, dass du dich so gut gefühlt hast? Was war es, das dir ein solches Wohlbefinden und eine solche Stärke gegeben hat? Versuche nun, ein Wort oder einen Satz zu finden, der diese Stärke beschreibt. Hast du etwas Passendes gefunden? Dann atme drei Mal tief durch, dehne und strecke deinen ganzen Körper und komme wieder zurück in die Gruppe. Öffne langsam die Augen. Schreibe nun das Wort oder den Satz auf, den du gefunden hast. Nimm eine Farbe, die dazu passt.“

#### Weiterführende Links:

[www.verrueckte-kindheit.at](http://www.verrueckte-kindheit.at)

[www.pmooe.at/unser-angebot/elco-kico](http://www.pmooe.at/unser-angebot/elco-kico)

## **Interessante Links:**

[www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)

[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.familienberatung.gv.at/](http://www.familienberatung.gv.at/)

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

[www.verrueckte-kindheit.at](http://www.verrueckte-kindheit.at)

## **Impressum:**

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ  
Kärntnerstraße 10  
4021 Linz  
T. 0732/7720 14001, F. 0732/7720 214077  
[kija@ooe.gv.at](mailto:kija@ooe.gv.at), [www.kija-ooe.at](http://www.kija-ooe.at)



## **Copyright:**

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ / Land OÖ  
Grafik auf der Titelseite: bayer/sub. kommunikation design