

**Begleitmaterial**  
**Film *Heinrich***

ab 9 Jahren, genaue Altersangaben finden Sie an jeder Übung

Erstellt von Katharina Fischer

Liebe Lehrer:innen,

im Film HEINRICH treffen ehemalige Klassenkolleg:innen aufeinander. Inzwischen erwachsen geworden, wollen sich die meisten nicht daran erinnern, als Schüler:innen aktiv an Mobbing beteiligt gewesen zu sein. Der Film greift auf, dass Wegschauen und aktives Mobbing zusammengehören und Wegschauen Mobbing mit ermöglicht.

Dieses Begleitmaterial können Sie nutzen, um die Schüler:innen auf den Film vorzubereiten oder diesen nachzubearbeiten. Sie können es jedoch ebenso unabhängig vom Film HEINRICH nutzen.

Viele Übungen richten sich vor allem darauf, den Klassenzusammenhalt und die Ressourcen der Schüler:innen zu stärken. Einige gehen direkt auf Zivilcourage ein und thematisieren, wie wichtig es ist nicht weg zu sehen.

Bitte beachten Sie, dass sowohl der Film HEINRICH, als auch dieses Material sich eignen, um Ihre Klasse für das Thema Mobbing zu sensibilisieren. Sie können es als Primärprävention in Ihrer Klasse nutzen.

Sollten Sie jedoch einen akuten Fall von Mobbing oder Cybermobbing in Ihrer Klasse haben, wenden Sie sich bitte direkt an die Schulpsychologie oder eine Beratungsstelle zu Mobbing und/oder Gewaltprävention

Da die Übungen teilweise sehr unterschiedliche Altersgruppen ansprechen, sind sie mit Altersangaben versehen.

Viel Freude beim Anwenden des Materials.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

1. Zum Film
  - 1.1 Das Team
  - 1.2 Fragen zum Film
  - 1.3 Auszug aus dem Textbuch
  
2. Schreibend über den Film nachdenken
  - 2.1 Assoziativ Schreiben
  - 2.2 Gedanken kreisen lassen
  
3. Den Film szenisch befragen
  - 3.1 Rollenspiel: Klassenrat
  
4. Zu sich und anderen stehen
  - 4.1 Ja sagen, Nein sagen
  - 4.2 Nein sagen, Stopp sagen
  - 4.3 Gemeinsam und nicht alleine
  - 4.4 Stand by me – lebendige Fotos
  
5. Ressourcen stärken
  - 5.1 Vertrauensübung: Ich schau auf dich
  - 5.2 Vertrauensübung: Geschützt durch den Raum gehen
  - 5.3 Körper sprechen miteinander
  
6. Weiterführende Informationen

## 1. ZUM FILM

*Altersangabe:* ab 9 Jahren

*Dauer:* 10:04 Minuten

*Hinweis:* Dieser Film thematisiert Mobbing in der Schule.

*Regie:* Emel Heinreich

*Produktion:* Doris Feik

*Text:* Katharina Fischer, Doris Feik

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

*Stimme des Journalisten:* Amon Lassy

Der Protagonist Heinrich trifft bei einem Klassentreffen auf seine ehemaligen Mitschüler:innen.

Einige haben ihn in der Schulzeit aktiv gemobbt, andere haben weggesehen. Als sie nun aufeinandertreffen wird Heinrich von allen bewundert: er ist inzwischen erfolgreich und berühmt. Wie schwierig die Schulzeit für Heinrich war, wollen sie nicht wahrhaben. Das Mobbing und ihre eigene Beteiligung haben sie verdrängt.

Der Kurzfilm thematisiert, wie viele Schüler:innen ihre eigene Beteiligung an psychischer Gewalt selbst nicht wahrhaben wollen. Wegsehen und Schweigen als Formen der Beteiligung rücken ebenso in den Fokus, wie Mobbing aus Angst, selbst zum Opfer von Gewalt und Ausschluss zu werden.

Der Film besteht aus drei Teilen.

1. Heinrich trifft auf seine Mitschüler:innen und konfrontiert sie mit seinen Erinnerungen
2. In einer Interviewsequenz werden die ehemaligen Mitschüler:innen zu ihren Handlungen befragt
3. Der Film zeigt Fragen, die Sie mit ihrer Klasse diskutieren und aufarbeiten können

## 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.

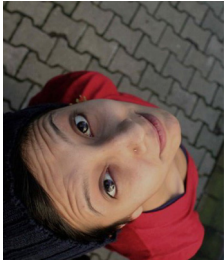
*Emel Heinreich*



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.

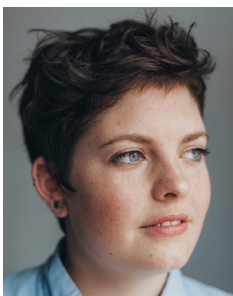
## 1.1 DAS TEAM

*Didem Kris*



Nach 14 Jahren Erfahrung in der Türkei, wo ich Pantomime, Tanz, Körpertheater, Kampfkunst und site-specific Performances aufführte, 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).

*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.

## 1. ZUM FILM

### 1.2 FRAGEN ZUM FILM

Die folgenden Fragen können Sie nach dem Film mit Ihrer Klasse besprechen. Wichtig ist dabei, dass das Gespräch von Ihnen moderiert wird. Am besten setzt sich die Klasse in einen Sesselkreis. So können sich alle gegenseitig sehen und eventuelle Hierarchien werden nicht in der Sitzordnung abgebildet.

- » Welche Figuren kommen im Film vor?
- » Welche der Figuren waren daran beteiligt, Heinrich zu mobben?
- » Warum war dieses Handeln Teil des Mobbings?
- » Wer hätte anders handeln und Heinrich dadurch helfen können?
- » Wie hätte diese Figur handeln können?
- » Warum haben die Figuren im Film Heinrich nicht geholfen? Was sagen sie in den Interviews?
- » Was würdest du tun, wenn du mitbekommst, dass eine Person in deinem Umfeld von Mobbing betroffen ist?
- » Kennt ihr offizielle Stellen, an die ihr euch wenden könnt, wenn ihr davon erfahrt, dass eine Person in eurem Umfeld Mobbing erlebt?

### 1.3 AUSZUG AUS DEM TEXTBUCH

Dieser Auszug aus dem Textbuch des Films beschäftigt sich mit der Szene, in der die Protagonist:innen zum Mobbing gegenüber ihrem Mitschüler befragt werden.

Sie können diesen Textausschnitt nutzen, um mit der Klasse ein Gespräch über Zivilcourage und darüber zu führen, wie sie sich verhalten können, wenn in ihrem Umfeld eine Person Mobbing erfährt.

*Journalist befragt Samuel:*

Schämen Sie sich heute, dass Sie Heinrich gemobbt haben?

*Samuel:*

Ich glaube, ich war damals sehr feige. Ich hatte Angst selbst gemobbt zu werden und habe diese Gewalt Heinrich angetan. Ich war sehr feige.

*Journalist fragt Elena:*

Haben Sie Kinder?

*Elena:*

Zwei Töchter.

*Journalist:*

Was wenn Ihre Töchter gemobbt würden, wie Sie Heinrich früher gemobbt haben?

*Elena:*

Das wäre so schrecklich! Ich will nicht, dass andere Kinder meinen Töchtern wehtun

*Journalist zu Melanie:*

Was denken Sie heute darüber, dass Sie Heinrich gemobbt haben?

*Melanie:*

Ich habe damals nicht kapiert, dass es ihm weh tut, wenn wir ihm zum Beispiel Sachen weggenommen haben, ihn geschubst oder uns auf Social Media lustig gemacht haben. Jetzt hab' ich kapiert, dass es nicht lustig war. Dass es Gewalt war.

*Journalist fragt Marie:*

Haben Sie Heinrich geholfen?

*Marie:*

Nein. Das tut mir leid. I'm sorry Heinrich. Ich habe weggeschaut. Ich hätte ihm helfen sollen! Sorry!!

*Journalist fragt Mila:*

Haben Sie mitgemacht?

*Mila:*

Nein.

*Journalist:*

Haben Sie geholfen?

*Mila:*

Nein. Nein.

*Journalist:*

Wie hätten Sie helfen können?

*Mila:*

Ich hätte den Lehrer:innen sagen können, dass er Hilfe braucht. Oder ich hätte ihm sagen können, dass er nicht alleine ist.



## 2. SCHREIBEND ÜBER DEN FILM NACHDENKEN

### 2.1 ASSOZIATIV SCHREIBEN<sup>1</sup>

*Altersangabe:* ab 11 Jahren

*Dauer:* ca 30 Minuten

*Ort:* Klasse

*Material:* Schreibstifte, Textmarker, Schreibhefte, Wecker oder Uhr

*Form:* Alleine, Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen, dann im Kreis mit der ganzen Klasse

*Ziel:* den Film reflektieren, eine eigene Haltung finden, Fragen entwickeln

Bei dieser Übung erhalten die Schüler:innen zehn Minuten Zeit für ein Freewriting. Freewriting oder auch assoziatives Schreiben bedeutet, dass die Schüler:innen zehn Minuten lang schreiben und den Stift immer in Bewegung halten. Wenn der Stift in Bewegung bleibt, hilft dies bei der Entwicklung assoziativer Gedanken. Fällt einer:einem Schüler:in gerade nichts ein, kann sie:er Kreise malen oder „lalalala“ schreiben, bis der nächste Gedanke kommt. Dabei ist nicht wichtig, ob die Rechtschreibung oder die Grammatik passt, ob das Schriftbild schön oder die Sätze elegant formuliert sind. Es ist auch egal, ob ein Text besonders originell ist, oder nicht. All diese Anforderungen stehen dem Assoziieren nur im Wege. Die innere Kritische Stimme hat Pause, während die Schüler:innen schreiben.

Fällt es einer:einem Schüler:in leichter in einer anderen Sprache als Deutsch zu schreiben, so ist dies bei dieser Übung möglich.

Das Freewriting kann sich auf eine Fragestellung beziehen. Zum Beispiel: „Hätte ich Heinrich geholfen, wenn er mit mir in die Klasse gegangen wäre?“.

Oder Sie können den Schüler:innen zum Starten einen ersten Satz oder Satzanfang für ihren Text vorgeben. Dieser könnte so lauten:

- ~ Die Schüler:innen im Film haben alle weggesehen.
- ~ Wenn ich mit Heinrich in die Schule gehen würde, würde ich ...
- ~ Ich finde, bei Mobbing sollte ...

Gerne können Sie Fragenimpulse aus der Klasse aufnehmen sowie Ihre eigenen Fragen, die Sie gerne in der Klasse besprechen möchten, ergänzen.

Jede:r Schüler:in nimmt Stift und Heft zur Hand. Der Wecker wird auf zehn Minuten gestellt und das Freewriting kann beginnen.

Nach dem Schreiben kann jede:r Schüler:in den fertigen Text noch einmal durchlesen und besonders wichtige Stellen bunt markieren. Die Schüler:innen können entscheiden, ob ein Text privat oder persönlich ist.<sup>2</sup> Ist ein Text privat, so wird er auf keinen Fall vorgelesen. Wenn die:der Schüler:in trotzdem

<sup>1</sup> Das Assoziative Schreiben finden Sie unter anderem bei: Hippe, Lorenz, Und was kommt jetzt? Szenisches Schreiben in der theaterpädagogischen Praxis, Deutscher Theaterverlag: Weinheim 2015

<sup>2</sup> 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

## 2.1 ASSOZIATIV SCHREIBEN

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. Freewriting-Texte sind Rohtexte und sollen auch als solche behandelt werden.

Nach dem Freewriting treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen. Sie haben 10 Minuten Zeit und 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? Das entstehende Gespräch kann von Ihnen moderiert werden.

## 2. SCHREIBEND ÜBER DEN FILM NACHDENKEN

### 2.2 GEDANKEN KREISEN LASSEN<sup>3</sup>

*Altersangabe:* ab 11 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 und Assoziationen zum Thema des Films entwickeln

Stellen Sie zunächst den Wecker auf 10 Minuten.

Die folgende Schreibübung beginnt mit Kritzeleien. Jede:r Jugendliche:r 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 Jugendlichen 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. Entstehen während des Kritzelns und Ausmalens Gedanken, so werden diese gleich mit in das Bild hinein geschrieben. Fällt dem Schüler:innen ein Wort oder ein Satz zum gerade gesehenen Film ein, wird dieser in die Kritzelei eingebracht.

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

Die Schüler:innen treffen sich nun in Kleingruppen. Sie haben 15 Minuten Zeit, ihre Kritzeleien zu besprechen. In diesen können sie sich gegenseitig ihre Kritzeleien vorstellen. Wer mag, kann die Gedanken und Assoziationen zum Film mit den anderen teilen. Wichtig ist, dass jede Gruppe selbstständig auf eine fair verteilte Redezeit achtet.

Nachdem die Gruppe sich über die Kritzeleien ausgetauscht hat, erhält sie weitere fünf Minuten um Fragen zum Film zu formulieren. Die Fragen werden auf bunte Karten geschrieben.

Nun kommt die Klasse in einem Sesselkreis zusammen. In einer Blitzlichtrunde hat jede:r Schüler:in vier bis fünf Sätze Zeit, um über die Gespräche und Erkenntnisse in der Kleingruppe zu berichten. Die Kleingruppen können auch Sprecher:innen wählen, die dann über das Gespräch in der Kleingruppe berichten.

Dann werden die Karten mit den Fragen 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.

<sup>3</sup> Die Übung heißt ursprünglich „Spirale“ und stammt von Gabriele Rico.

### 3. DEN FILM SZENISCH BEFRAGEN

#### 3.1 ROLLENSPIEL: KLASSEN RAT

*Altersangabe:* ab 10 Jahren

*Dauer:* ein bis zwei Schulstunden

*Ort:* Klasse oder Turnsaal

*Material:* keines

*Form:* Kleingruppen von vier bis fünf Schüler:innen, Bühnensituation, ganze Klassee

*Ziel:* den Umgang mit Mobbing spielerisch erproben, Lösungen finden, Perspektivwechsel

Der Klassenrat versetzt die Schüler:innen in die Klasse von Heinrich und seinen Mitschüler:innen. Die Handlung spielt zehn Jahre vor dem Film. Die Situation in der Klasse ist folgende: Heinrich hat noch kein Mobbing erfahren, die Atmosphäre in der Klasse beginnt jedoch sich gegen ihn zu wenden. Heinrich und seine Mitschüler:innen sind 12 oder 13 Jahre alt. Ein:e Lehrer:in hat erfahren, dass andere Jugendliche Heinrich geärgert haben. Sie will ihm helfen und verhindern, dass es zu Mobbing in ihrer Klasse kommt. Deshalb beruft sie einen Klassenrat ein.

Um die improvisierte Szene des Klassenrats vorzubereiten, treffen sich die Schüler:innen in Kleingruppen.

Jede Kleingruppe hat den Auftrag eine Figur und deren Haltung für den Klassenrat vorzubereiten. Zur Verfügung stehen:

- ~ Klassensprecher:in
- ~ mehrere Schüler:innen
- ~ Lehrer:in
- ~ Heinrich
- ~ Außenstehende:r Moderator:in

Jede Kleingruppe hat zehn Minuten Zeit, sich auf den Klassenrat vorzubereiten.

- » Wer möchte auf die „Bühne“ gehen und spielen?
- » Hat die Figur, die verkörpert wird weggesehen oder ist gar selber aktiv fies zu Heinrich gewesen?
- » Ist die Figur unbeteiligt und hat durch die:den Lehrer:in erst davon erfahren, dass es Heinrich in der Klasse nicht gut geht?
- » Was wünscht sie:er sich für den Umgang in der Klasse miteinander?
- » Welche Ideen hat sie:er, um Heinrich zu helfen?

Jede Gruppe entsendet eine:n Spieler:in auf die „Bühne“. Dort steht ein Halbkreis aus Sesseln, in dem sich der fiktive Klassenrat trifft. Der Klassenrat hat zehn bis 20 Minuten Zeit um zu tagen. Die Moderation muss darauf achten, dass die Redebeiträge ausgewogen verteilt sind.

Im Klassenrat wird besprochen, was geschehen ist und wie die Klasse in Zukunft miteinander umgehen will. Lösungen werden gesucht und besprochen, was Wegschauen bedeutet und wie man dies vermeiden kann.

### 3.1 ROLLENSPIEL: KLASSEN RAT

Wenn mehrere Schüler:innen den Klassenrat spielen möchten, kann eine zweite Runde mit neuen Teilnehmenden aus den jeweiligen Gruppen gemacht werden.

Nach dem Auftritt gibt es Applaus. Wichtig ist, dass die Schüler:innen sich nach dem Rollenspiel selbst abklopfen oder den ganzen Körper ausschütteln. So lösen sie sich von den Rollen und lassen diese zurück.

Danach findet im Sesselkreis eine Reflexion statt. Hier können die Schüler:innen einander auch Fragen zu den Erfahrungen auf der „Bühne“ stellen.

- » Wie sind die Gruppen bei der Entwicklung ihrer Figur vorgegangen?
- » Was war den Kleingruppen besonders wichtig?
- » Was kann gegen Mobbing in der Klasse/ Schule getan werden?
- » Was können Schüler:innen tun?
- » Was können Erwachsene tun?
- » Welche Fragen sind Ihnen oder der Klasse wichtig?

## 4. ZU SICH UND ANDEREN STEHEN

### 4.1 JA SAGEN, NEIN SAGEN

*Altersangabe:* ab 9 Jahren

*Dauer:* 20 bis 25 Minuten

*Ort:* Klasse oder Turnsaal

*Material:* keines

*Form:* Bewegt im Raum, ganze Klasse im Sesselkreis

*Ziel:* sich selbst und andere wahrnehmen, aussprechen wenn etwas zu viel ist, Stopp und Nein sagen spielerisch üben

Die Schüler:innen bewegen sich in einem flotten Tempo durch den Raum. Ihre erste Aufgabe ist, nicht im Kreis zu gehen, sondern den ganzen Raum zu nutzen. Die Schüler:innen schauen sich in die Augen, wenn sie einander begegnen und lächeln sich an.

Ein Vorschlag für eine Handlung wird einggerufen. In den ersten Runden rufen alle „JA!“ und führen den Vorschlag aus. Am besten beginnen Sie mit den Inputs, als nächstes ist dann ein:e Schüler:in an der Reihe.

Zum Beispiel: „Alle gehen rückwärts“ – alle Kinder rufen „Ja!“ und beginnen rückwärts zu gehen. Dann ruft das nächste Kind: „Alle bewegen sich wie eine Katze“ alle Kinder rufen „Ja!“ und bewegen sich wie eine Katze usw.

Wenn sieben oder acht Mal mit „Ja!“ geantwortet wurde, ist das „Nein!“ dran.

Macht ein Kind jetzt einen Vorschlag rufen alle „Nein!“ und gehen einfach weiter wie zuvor. Auch diesen Schritt vier bis fünf Mal wiederholen.

Im letzten Schritt können die Kinder selber entscheiden, ob sie bei einem Vorschlag mit „Ja!“ antworten und mitmachen oder „Nein!“ rufen und nicht mitmachen. Auch diesen Schritt fünf oder sechs Mal wiederholen.

Nach der Übung treffen sich alle Kinder in einem Sesselkreis, um über ihre Erfahrungen zu sprechen.

- » Was war am leichtesten? Ja sagen und mitmachen, Nein sagen oder selbst entscheiden?
- » Warum war das für euch am leichtesten?
- » Was hat sich am besten angefühlt? Warum hat es sich gut angefühlt?
- » Welche Fragen haben Sie oder die Kinder noch?

## 4. ZU SICH UND ANDEREN STEHEN

### 4.2 NEIN SAGEN, STOPP SAGEN

*Altersangabe:* ab 9 Jahren

*Dauer:* ca. 25 Minuten

*Ort:* Klasse oder Turnsaal

*Material:* kleine bunte Zettel, eine Stofftasche

*Form:* in zweier Teams, dann in der ganzen Klasse im Kreis

*Ziel:* spielerisch die eigenen Grenzen wahrnehmen und benennen

Um die Teams zu bilden, können Sie so viele bunte kleine Zettel, wie es Kinder in der Klasse gibt, in einen Stoffsack verpacken. Von jeder Farbe gibt es zwei kleine Zettel. Ist die Zahl der Schüler:innen eine ungerade, so gibt es von einer Farbe drei kleine Zettel.

Die Schüler:innen ziehen, ohne in den Sack hinein zu sehen, je einen Zettel. Zettel tauschen ist nicht erlaubt.

Wer einen Zettel hat, macht sich auf die Suche nach der:dem Schüler:in mit derselben Farbe.

Die Schüler:innen einigen sich darauf, wer A und wer B ist. A beginnt.

Die:der Schüler:in, der:die beginnt, sucht sich einen Ort, an dem er:sie sich wohlfühlt und gut stehen kann. Nun beginnt seine:ihre Partner:in auf sie:ihn zuzugehen. Wichtig ist, dass beide dabei nicht reden. Aufgabe ist nun, wahrzunehmen, wann sich das Näherkommen als „zu nah“ anfühlt. Spürt die stehende Person, dass das Näherkommen für sie:ihn unangenehm wird, hebt sie:er die Hand und sagt: „Nein“ oder „Stopp“. Die Partner:in stoppt sofort.

Die Übung wird mehrmals wiederholt. Bei einer Wiederholung kann die stehende Person auch die Augen schließen, um wahrzunehmen, wie sich das Bedürfnis „Stopp“ zu sagen, verändert.

Nach drei bis vier Minuten tauschen die Partner:innen, nun ist B an der Reihe.

Nach der Übung treffen sich die Schüler:innen zum Besprechen im Sesselkreis.

- » Wie war es zu spüren, ob jemand zu nahe kommt und gleich „Stopp“ oder „Nein“ zu sagen?
- » Wie hat es sich angefühlt, dass die andere Person dann sofort stehen geblieben ist?
- » Wie war das „Nein“ sagen im Allgemeinen?
- » Welche Fragen sind Ihnen und/oder den Schüler:innen noch wichtig?

## 4. ZU SICH UND ANDEREN STEHEN

### 4.3 GEMEINSAM, NICHT ALLEINE

*Altersangabe:* ab 9 Jahren

*Dauer:* ca. 15 Minuten

*Ort:* Klasse oder Turnsaal

*Material:* Stoffsack, Zettel

*Form:* im Sesselkreis

*Ziel:* Zusammen gestalten, spielerisch erfahren nicht alleine mit Aufgaben zu sein, Freude in der Gruppe erleben

Zur Vorbereitung werden Handlungsaufgaben auf kleine Zettel geschrieben. Zum Beispiel: auf einem Bein hüpfen oder schwimmen wie ein Fisch. Füllen Sie nun den Stoffsack mit diesen Zetteln.

Die Schüler:innen stehen in einem Kreis. Beginnen Sie nun mit ihnen den Rhythmus des Refrains von *We will rock you*. Dieser geht so:

- ~ rechter Fuß stampft
- ~ linker Fuß stampft
- ~ in die Hände klatschen

Haben die Schüler:innen den Rhythmus gelernt, kommt der Stoffsack ins Spiel. Dieser wird weitergegeben. Wer den Sack weitergegeben hat, soll danach wieder in den Rhythmus hinein finden.

Kommt der Rhythmus durcheinander oder stoppt, muss ein Zettel vorgelesen werden. Die:der Schüler:in, die:der den Stoffsack gerade in den Händen hält, greift ohne zu schauen hinein und zieht einen Zettel heraus.

Die:der Schüler:in liest die Aufgabe vor, die auf dem Zettel steht und fragt danach „Wer will mitmachen?“. Alle, die mitmachen wollen, rufen „Ich, ich, ich“.

Gemeinsam machen sie die Aufgabe, die auf dem Zettel steht.

Alle anderen, die gerade nicht mithelfen, feuern die Gruppe an. Wurde die Aufgabe erledigt, gibt es Applaus und die:der Aufgabenempfänger:in und die Helfenden werden gefeiert.

Nun geht der Rhythmus wieder los und der Stoffsack wandert erneut durch den Kreis.



## 4. ZU SICH UND ANDEREN STEHEN

### 4.4 STAND BY ME – LEBENDIGE FOTOS<sup>6</sup>

*Altersangabe:* ab 10 Jahren

*Dauer:* eine 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

Im Standbild nimmt jede:r Schüler:in eine Haltung ein, die für sie:ihn eines der unten genannten Themen symbolisiert. Das Standbild kann sich auf den Film direkt beziehen. Es kann jedoch auch genutzt werden, um über den Film hinaus zu thematisieren, wie wichtig es ist nicht wegzusehen, wenn eine andere Person gemobbt wird und Hilfe zu holen.

Mögliche Themen für die Standbilder:

- ~ sich gegenseitig helfen
- ~ Hinschauen
- ~ Hilfe holen
- ~ Vertrauen
- ~ Welches Themen ist Ihnen oder den Schüler:innen besonders wichtig?

Für die Standbilder 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 größeren 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.

<sup>6</sup> 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

#### 4.4 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?

## 5. RESSOURCEN STÄRKEN

### 5.1 VERTRAUENSÜBUNG: ICH SCHAU AUF DICH

*Altersangabe:* ab 9 Jahren

*Dauer:* ca. 15 Minuten

*Ort:* Turnsaal

*Material:* kleine bunte Zettel, eine Stofftasche

*Form:* zweier Teams, ganze Klasse im Sesselkreis

*Ziel:* sich gegenseitig wahrnehmen, Verantwortung übernehmen, aufeinander schauen, gemeinsam Spaß haben

Um die Teams zu bilden, können Sie so viele bunte kleine Zettel, wie es Kinder in der Klasse gibt, in einen Stoffsack verpacken. Von jeder Farbe gibt es zwei kleine Zettel. Ist die Zahl der Schüler:innen eine ungerade, so gibt es von einer Farbe drei kleine Zettel.

Die Schüler:innen ziehen, ohne in den Sack hinein zu sehen, je einen Zettel. Zettel tauschen ist nicht erlaubt.

Wer einen Zettel hat, macht sich auf die Suche nach der:dem Schüler:in mit derselben Farbe.

Die Teams machen sich aus, wer A und wer B ist. Außerdem einigen sie sich auf ein gemeinsames Geräusch. Dies kann ein Schnalzen oder ein Piepsen sein, oder auch ein Klatschen.

A beginnt und schließt die Augen. B ist nun verantwortlich dafür, A sicher durch den Raum zu führen. Dafür darf B nur das vereinbarte Geräusch nutzen. Stoppt das Geräusch, bleibt A sofort stehen. So kann B dafür sorgen, dass A nicht mit Gegenständen oder Mitschüler:innen zusammenstößt.

Nach drei Minuten tauschen die Partner:innen. Nun schließt B die Augen und wird von A ebenfalls drei Minuten mit dem vereinbarten Geräusch geführt.

Alle Gruppen müssen darauf achten, ihr eigenes Geräusch nur so laut zu machen, dass auch die anderen Gruppen ihre Geräusche noch verstehen können. Ähneln sich ausgewählte Geräusche zu sehr, muss eine der Gruppen ein neues finden.

Nach dem Spiel treffen sich die Schüler:innen im Sesselkreis, um über ihre Erfahrungen zu sprechen.

- » War es angenehmer geführt zu werden oder zu führen? Warum?
- » Was bedeutet für dich/euch zu vertrauen?
- » Welche Frage(n) sind Ihnen und/oder den Schüler:innen noch wichtig?

## 5. RESSOURCEN STÄRKEN

### 5.2 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:* sich gegenseitig wahrnehmen, Verantwortung übernehmen, aufeinander schauen, gemeinsam Spaß haben, 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. Alle im Kreis fassen sich an den Händen, 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. Sie:er 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?

## 5. RESSOURCEN STÄRKEN

### 5.3 KÖRPER SPRECHEN MITEINANDER<sup>7</sup>

*Altersangabe:* ab 10 Jahren

*Dauer:* ca. 20 bis 30 Minuten

*Ort:* Klasse oder Turnsaal

*Material:* kleine bunte Zettel, eine Stofftasche, optional instrumentale, ruhige Musik im Hintergrund

*Form:* in zweier Teams, im Sesselkreis mit der ganzen Klasse

*Ziel:* sich gegenseitig wahrnehmen, aufeinander schauen, Körpersprache lesen, gemeinsam Spaß haben

Um die Teams zu bilden, können Sie so viele bunte kleine Zettel, wie es Kinder in der Klasse gibt, in einen Stoffsack verpacken. Von jeder Farbe gibt es zwei kleine Zettel. Ist die Zahl der Schüler:innen eine ungerade, so gibt es von einer Farbe drei kleine Zettel.

Die Schüler:innen ziehen, ohne in den Sack hinein zu sehen, je einen Zettel. Zettel tauschen ist nicht erlaubt.

Wer einen Zettel hat, macht sich auf die Suche nach der:dem Schüler:in mit derselben Farbe.

Sich gegenseitig wahrzunehmen und genau auf die andere Person zu achten, ist Ziel dieser Übung. Die Schüler:innen treten in einen Dialog, für den sie nur ihre Körper nutzen können. Das bedeutet, genau aufpassen und der:dem Partner:in viel Aufmerksamkeit zu schenken. Während des Dialogs der Körper wird nicht gesprochen.

Das Gespräch der Körper funktioniert so:

Ein:e der Teampartner:innen macht eine Bewegung und geht an ihrem Ende in ein Freeze.

Nun ist es Zeit für die:den andere:n Schüler:in, auf die Bewegung und die Haltung zu antworten. Er:sie macht ebenfalls eine Bewegung und geht danach ins Freeze. Nun taut die erste Person wieder auf und antwortet ihrerseits wieder.

Nach drei bis fünf Minuten endet das Gespräch der Körper. Jetzt haben die Teams 3 bis 5 Minuten Zeit, sich kurz auszutauschen.

- » Wer hat sich welchen Inhalt des Gesprächs vorgestellt? Warum?
- » Wie war es, sich ohne die Stimme zu unterhalten?

Nun können sich neue Teams für die zweite Runde bilden. Hierfür können Sie erneut die Zettel nutzen, oder die Schüler:innen einer:einem neuen Teampartner:in zuteilen. Gerne kann noch eine dritte und vierte Runde angeschlossen werden.

Nach der Übung trifft sich die Klasse im Sesselkreis. In einer Blitzlichtrunde sagt jede:r Schüler:in, der:die gerne möchte, wie die Übung für sie:ihn war und was sie:er erfahren hat.

<sup>7</sup> Inspiriert durch die Übung „Zug um Zug“ nachzulesen bei: Fritz, Birgit: InExActArt. Ein Handbuch zur Praxis des Theaters der Unterdrückten; ibidem-Verlag: Stuttgart 2011

## 6. WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### Weitere Methodenpools finden Sie hier:

[https://igkultur.at/toolbox-verletzende-sprache-angehen?utm\\_source=pocket\\_mylist](https://igkultur.at/toolbox-verletzende-sprache-angehen?utm_source=pocket_mylist)

<https://www.saferinternet.at/services/broschuerenservice/>

### Informationen finden Sie unter anderem hier:

[https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische\\_gesundheitsfoerderung/Gewaltpraevention/leitfaden\\_mobbing.pdf](https://www.schulpsychologie.at/fileadmin/upload/psychologische_gesundheitsfoerderung/Gewaltpraevention/leitfaden_mobbing.pdf)

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

### 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>