

ASTRONAUTEN

KLASSENZIMMERSTÜCK

12+



Materialmappe

JUNGES THEATER
Freiberg/Döbeln

Klassenzimmerstück

Unser Klassenzimmerstück ist ein mobiles Format, kommt direkt an Ihre Schule und wird in Ihrem Klassenzimmer gespielt. Es erfordert keine Bühne, keinen Ton, kein Licht.

Ein Schauspieler, eine Klasse, ein Klassenzimmer – nicht mehr.

Was dennoch Voraussetzungen sind: Für unser Stück sollte das Klassenzimmer über eine Tafel, ein Whiteboard oder ein Flipchart und das entsprechende Schreibutensil verfügen. Darüber hinaus geben Sie uns bitte im Vorhinein den Namen der Lehrkraft, die das Stück mit ihrer Klasse sehen wird. Dieser wird namentlich für das Stück gebraucht, denn...

... dieses hat Stück eine Besonderheit:

Die Besonderheit

Astronauten ist ein sogenanntes „verstecktes Theater“. Das bedeutet, dass die Schulklasse nicht weiß, dass das Theater kommt und es sich um eine Vorstellung handelt.

Dies sollte auch so gehandhabt werden, da das Stück darauf aufbaut. Das „versteckte Theater“ soll eine unvoreingenommene Begegnung ermöglichen und die Distanz zwischen Bühne und Publikum aufheben.

Triggerwarnung!

Das Stück behandelt das Thema *Mobbing*. Es werden *Mobbing*-Situationen bildlich beschrieben.

Wir empfehlen dringend, das Thema im Vorhinein mit Ihrer Klasse zu behandeln und sich trotz des „versteckten Theaters“ mit Ihrer Klasse gemeinsam darauf vorzubereiten. Zu diesem Zwecke dient diese Materialmappe, die Sie mit Infomaterial und Übungen versorgt, um bei den Schüler:innen Verständnis und Auseinandersetzung mit dem Thema *Mobbing* zu schaffen – sowohl vor als auch nach der Vorstellung.

Zudem findet nach jeder Vorstellung ein Nachgespräch statt: So können direkt im Anschluss erste Eindrücke aufgefangen und gemeinsam verarbeitet werden.



Überblick

Klassenzimmerstück	2
<i>Die Besonderheit</i>	2
<i>Triggerwarnung!</i>	2
Überblick	3
Das Stück: „Astronauten“	4
<i>Worum geht es in Astronauten?</i>	4
<i>Wer hat daran mitgewirkt?</i>	4
<i>Was man sonst noch wissen sollte:</i>	4
<i>Themen:</i>	4
<i>Personen</i>	5
Infomaterial	7
<i>Das Universum</i>	7
<i>Raumfahrt</i>	7
<i>Wie genau wird man nun Astronaut:in?</i>	8
<i>Warum wurde das Thema Astronaut und Weltall für dieses Stück als Grundlage und Ausgangssituation gewählt?</i>	9
<i>Thema Mobbing</i>	11
Anders sein und „be yourself“ (man selbst sein)	18
<i>Fragebogen: Das macht mich zu mir</i>	20
Theatererlebnis vor- und nachbereiten	21
<i>Vertrauen stärken</i>	21
<i>Als Gruppe zusammenarbeiten</i>	23
<i>Thema Gruppendynamiken und Mobbing</i>	24
Anhang:.....	27



Das Stück: „Astronauten“

nach Milan Gather

Worum geht es in *Astronauten*?

Ein junger Mann berichtet von seinem Traumberuf: Astronaut. Noch steckt er in der Ausbildung und schildert ehrgeizig das harte Auswahlverfahren und die vielen Prüfungen. Doch während er erzählt, wird spürbar, dass ihn etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Hinter seiner Fassade verbirgt sich eine verdrängte Schuld. Als Teenager mobbte er systematisch einen Mitschüler, der vom Fliegen und den Sternen träumte. Jahre später holen ihn die Gewissensbisse ein – so sehr, dass folgenschwere Fehler seine Karriere gefährden. Das Stück zeigt, wie Mobbing lange nachwirkt – für Opfer und Täter.

Wer hat daran mitgewirkt?

mit	Milon Goetz
Regie:	Stephan Bestier
Dramaturgie:	Katharina Landsberg

Was man sonst noch wissen sollte:

Dauer:	45 min plus Nachgespräch im Anschluss
Premiere:	ab September in ganz Mittelsachsen unterwegs

Themen:

AUSBILDUNG ZUM ASTRONAUTEN

„Zunächst verbringt man als Astronaut allerdings sehr viel Zeit auf der Erde. Um sich auf die Missionen im All vorzubereiten. Man muss nämlich bereits im Vorhinein ganz genau wissen, wie es auf der Mission sein und was man dort zu tun haben wird.“

MOBBING

„Wir haben so getan, als gäbe es ihn gar nicht. Aber das hat irgendwann nicht mehr gereicht. Wir konnten ja alles machen. Niemand hat sich in den Weg gestellt. Gab auch für alle was zu lachen.“



EINHOLEN DER VERGANGENHEIT / DER UNFALL

„Weil ich losgelassen habe. Einfach losgelassen. Ich war kurz weg. War in Gedanken kurz hier und hab sie einfach.“

ANDERSARTIGKEIT

„Er sah vielleicht ein bisschen speziell aus. Und war einfach etwas anders als die anderen. Ich kann aber gar nicht sagen, warum. Oder was an ihm anders war. Irgendwas war mir fremd an ihm. Ich konnte ihn nicht einordnen.“

SCHULDGEFÜHLE

„Das Schlimme ist: Ich weiß gar nicht, ob das alles war. Was ich eben erzählt habe. Vielleicht war da noch mehr. Und ich habe es vergessen. Direkt wieder verdrängt.“

Personen

Michael Kieler (Erzähler)

- | | |
|---------------------|--|
| Alter | · Ende 20 |
| Wohnort | · wohnt in Köln |
| Ausbildung | · hat vor über 10 Jahren die Schule abgeschlossen |
| | · hat studiert: Maschinenbau und Physik |
| | · macht nun die Ausbildung zum Astronauten in Köln bei der ESA (European Space Agency) |
| Familie | · Eltern leben noch in Heimatort |
| | · Eltern glauben bedingungslos an das Gute in ihrem Sohn |
| | → Verteidigen ihn vor Anschuldigungen des Mobbing |
| Teenagerzeit | · war zu Schulzeiten sehr beliebt |
| | · hatte schon als Teenager eine stille Angst, anders zu sein |
| | · hat Roman gemobbt |

„Es gibt noch eine Sache. Die man sich zu Herzen nehmen sollte, wenn man Astronaut oder Astronautin werden will: Be yourself.“



Roman

- | | |
|---------------------|--|
| Alter | · Ende 20 |
| Wohnort | · Unbekannt |
| | · im gleichen Ort aufgewachsen wie Michael |
| Familie | · Eltern, die ihm ein neues Fahrrad schenken |
| | · die ihn nach dem letzten Vorfall von der Schule genommen haben? |
| Ausbildung | · wir wissen nicht, was er heute macht |
| | · ist nicht Astronaut geworden |
| | · war gut in der Schule |
| Teenagerzeit | · nicht bemüht, zu gefallen |
| | · Einzelgänger |
| | · von Michael und dem Rest der Klasse gemobbt: niemand, der auf seiner Seite stand |
| | · hat Tagebuch geschrieben |
| | · Trost in Musik gefunden |
| | · Zitat eines Astronauten begeistert ihn fürs Weltall, für die Sterne |
| | · ist nach letztem Vorfall nach den Sommerferien nicht zurück in die Schule gekommen: Was mit ihm passiert, bleibt offen |

Du siehst, wie winzig dein Leben und deine Sorgen im Verhältnis zu anderen Dingen im Universum sind. Also genießt du das Leben, das vor dir liegt und findest inneren Frieden“

~Astronaut Edward Gibson



Infomaterial

Das Universum

Wusstet ihr, dass...

... die Größe des Universums unbekannt ist?

... das Universum sich nach dem Urknall (vor fast 14 Milliarden Jahren) nach Vermutungen von Wissenschaftler:innen immer weiter ausgedehnt hat und immer und immer größer wird?

... das sichtbare Universum mindestens 93 Milliarden Lichtjahre im Durchmesser groß ist?

... der Weltraum ein luftleerer Raum ist und dass sich Schall nicht übertragen kann? Euch also niemand hören kann, wenn ihr im Weltall schreit?

... der Weltraum alles andere als leer ist, sondern voller dünn verteiltem Gas und Staub?

... der Abstand zwischen Erde und Sonne etwa 150 Millionen Kilometer beträgt?

... der nächstgelegene Stern, Proxima Centauri, 38.000.000.000.000 km (38 Billionen) von uns entfernt liegt? Um dorthin zu gelangen bräuchte ein Raumschiff ganze 75.000 Jahre.

Raumfahrt

In Europa ist die ESA (European Space Agency) die zentrale Raumfahrtbehörde. Sie koordiniert Forschung auf der Erde und Missionen im Weltraum. Für ihre Einsätze im All reisen Astronaut:innen zur Internationalen Raumstation ISS (siehe Bild rechts), die in etwa 400 km Höhe die Erde umkreist. Dort umkreist sie binnen 93

ISS-
International
Space Station



Alexander Gerst - erster
deutscher Kommandant der ISS

Minuten einmal die Erde. Der Alltag an Bord ist streng durchgeplant: Von morgens bis abends folgen die Crewmitglieder einem festen Zeitplan. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftliche Forschung und Experimente. Daneben gehören Haushaltsaufgaben und Wartungsarbeiten an der Station zum täglichen Programm. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist Sport: Weil Schwerelosigkeit und Weltraumflug den Körper stark



belasten und besonders den Muskelabbau beschleunigen, sind regelmäßige, fest eingeplante Trainingseinheiten unverzichtbar.

Bevor Astronaut:innen überhaupt zu einer Mission im All starten dürfen, absolvieren sie eine mehrjährige Ausbildung mit unterschiedlichsten Trainingsmodulen. Dazu zählen etwa Parabelflüge, um die Schwerelosigkeit zu erleben (siehe Bild), sowie Analogie-Exkursionen – also Einsätze in Umgebungen, die Bedingungen einer Weltraummission simulieren. Darüber hinaus umfasst die Ausbildung noch viele weitere Inhalte.



Parabelflug:
20 Sekunden Schwerelosigkeit
simulieren

WENN DU DICH NOCH MEHR FÜR DIE RAUMFAHRT, EINE MISSION IM ALL UND DIE VORBEREITUNG DARAUF INTERESSIERST, DANN SCHAU DOCH MAL IN DIESE VIDEOS REIN:

[Ever wondered what it takes to train for space? 🚀 - YouTube](#)

[Alle 10 Jahre als Astronaut zur ESA - weitere Berufe rund ums All. - YouTube](#)

[Wie kommen Astronauten ins Weltall? | DieMaus | WDR - YouTube](#)

[Ein Tag an Board der ISS | DieMaus | WDR - YouTube](#)

Wie genau wird man nun Astronaut:in?

Grundvoraussetzungen

- ✦ Ein Hochschulabschluss (oder Gleichwertiges) in einem naturwissenschaftlichen Fach (Physik, Biologie, Chemie, Mathematik), einer Ingenieurwissenschaft oder in der Medizin sowie vorzugsweise mindestens drei Jahre einschlägige Berufserfahrung oder Flugerfahrung als Pilot:in sind vorzuweisen. Das Studium der Luft- und Raumfahrttechnik ist ein großer Vorteil, aber keine Voraussetzung.
- ✦ gute Englischkenntnisse in Schrift und Wort
- ✦ guter Gesundheitszustand aus medizinischer und psychologischer Sicht

Die Ausbildung in 3 Phasen und was man lernt:

1- JÄHRIGE GRUNDAUSBILDUNG

- ✦ Informationen über die ESA und andere Raumfahrtbehörden sowie die wichtigsten Weltraumprogramme



- ✦ Grundkenntnisse in Raumfahrttechnik, Elektrotechnik und verschiedenen wissenschaftlichen Fachrichtungen
- ✦ behandeln von zentralen Systemen der ISS und der Transportsysteme wie des Space-Shuttles
- ✦ Tauchtraining (als Grundlage der Ausbildung für Außenbordeinsätze), Russischunterricht, Robotik, Rendezvous- und Andockmanöver und ein Verhaltens- und Leistungstraining

AUFBAUAUSBILDUNG

- ✦ umfassende Kenntnisse und Fähigkeiten in Betrieb und Wartung von ISS-Modulen, Systemen, Nutzlasten und Transportraumschiffen
 - ✦ detaillierte Kenntnisse im Umgang mit Ressourcen und Daten, Robotertechnik, Navigation, Wartung, Innen- und Außenbordeinsätze, medizinisches Wissen und Wissen über Nutzlasten
- ➔ Die Ausbildungsinhalte sind jetzt detaillierter, aber immer noch allgemeiner Art und konzentrieren sich auf die Fähigkeiten, die zukünftige Besatzungsmitglieder bei praktisch jedem Flug zur ISS benötigen

MISSIONSSPEZIFISCHE/ INCREMENT-SPEZIFISCHE AUSBILDUNG („INCREMENT“ = ZEITRAUM ZWISCHEN DEM CREW-WECHSEL AUF DER STATION)

- ✦ dauert ca. 18 Monate
- ✦ vermittelt Einsatz- und den Ersatzcrews die Kenntnisse und Fertigkeiten, die für die jeweilige Mission benötigt werden
- ✦ festigt zudem den Zusammenhalt und den Teamgeist der Crews

Quelle: https://www.esa.int/Space_in_Member_States/Germany/Astronautische_Raumfahrt_-_Fragen_und_Antworten

Warum wurde das Thema Astronaut und Weltall für dieses Stück als Grundlage und Ausgangssituation gewählt?

Gesprächsaufgabe:

Diskutiert in der Klasse darüber, warum als Rahmen das Thema Astronautsein und Raumfahrt gewählt wurde und was das mit Mobbing zu tun hat.

Vielleicht fallen euch noch Sätze aus dem Stück ein, die das unterstreichen und Hinweise darauf geben?



DIE WELT VON OBEN SEHEN UND DER ÜBERBLICK

Michael ist auf dem besten Weg, Astronaut zu werden, und vielleicht eines Tages sogar ins All zu fliegen.

Aus dem All sieht man alles von oben, die Erde wird ganz klein und man bekommt einen Überblick.

Erst durch seine Ausbildung wird Michael klar, dass er diesen Überblick noch nicht immer hatte.

Nach über zehn Jahren versteht er erstmalig wirklich die Konsequenzen seines Handelns und dass er für das Mobbing von Roman verantwortlich war.

Roman findet Trost im Universum, in dem Gedanken, wie klein von dort alles ist, was auf der Erde groß erscheint. Das ist ein Bild, das wir uns alle gut vorstellen können und das es uns leicht verständlich macht, was Roman fühlt.

DER UNFALL UND DIE ERINNERUNG

Michaels Ausbildung und seine Analogie-Mission fungieren als Auslöser der Geschichte. Der Unfall ruft bei ihm die Erinnerung an Roman hervor und an das Mobbing, für das er verantwortlich war. Es erinnert ihn plötzlich. Mit einem Mal kann er nicht aufhören, daran zu denken. Es sprudelt wie aus ihm heraus.

ROMANS LIEBE ZUM UNIVERSUM

Romans Liebe zum Universum ist nicht nur eine Verbindung zur Entscheidung Michaels, Astronaut zu werden, sie steht auch für seine Andersartigkeit. Eine subjektive Andersartigkeit, die Michael zum Anlass nimmt, seinen Mitschüler zu mobben. Michael stört sich an der „Abgespacetheit“ seines Mitschülers und vor allem daran, dass dieser kein Problem damit hat, „himself“ zu sein. Mehr als alles andere zeigt es aber nur, dass Michael mit etwas völlig anderem ein Problem hat: Nämlich sich einzugestehen, dass er ebenfalls „anders“ ist und den Neid, selbst nicht dazu stehen zu können.

TEAMARBEIT UND „BE YOURSELF“

Im Stück werden Teamarbeit und Verlässlichkeit als die wichtigsten Eigenschaften in der Astronautenausbildung und -beruf genannt. Das ist natürlich auch in einem Klassenverband wichtige Grundlage für eine gute Zusammenarbeit. Oft ist es gar nicht so einfach, diese dort herzustellen. In der Klasse von Michael und Roman ist dies gescheitert: Roman wird systematisch aus der Klasse ausgegrenzt, beleidigt und körperlich angegangen. Die Lehrkräfte schauen weg und fördern damit weder Teamgeist, noch geben sie den Jugendlichen die Chance, sie selbst zu sein. In dieser Klasse findet Roman keinen sicheren Raum, der das zulässt.



Thema *Mobbing*

Ein paar Fakten über Mobbing

Mobbing kommt vom engl. Wort *Mob* und bezeichnet eine gewalttätige/nicht kontrollierbare Gruppe. Die Dynamik bei Mobbing setzt sich fast immer aus mehreren Täter:innen und einem Opfer zusammen.

Mobbinghandlungen können Beleidigungen, körperliche Gewalt (wie schlagen, schubsen, treten), aber auch Ignoranz, Ausgrenzung und das Verbreiten von Gerüchten sein.

Knapp ein Drittel der Schüler:innen im Alter von 11 – 17 Jahren hat angegeben, im Schuljahr 2024/25 mindestens einmal im Monat von Mitschüler:innen schlecht behandelt worden zu sein – offline oder online. (Quelle: Deutsches Schulportal der Robert Bosch Stiftung, Deutsches Schulbarometer Schüler:innen; Stand: 29.06.2026)

Mobbing hat schwerwiegende Folgen psychischer Natur und stellt somit eine Gefahr für die Gesundheit von betroffenen Kindern und Jugendlichen dar.

WORAN ERKENNT MAN MOBBING?

An...

... der Schädigung des Opfers: gezielt und absichtlich

... der Wiederholung der Ausgrenzung, Beleidigungen etc. (über längere Zeit und regelmäßig)

... dem Machtungleichgewicht durch körperliche Vorteile der Täter:in, durch Zugehörigkeit des Opfers zu einer marginalisierten Gruppe oder auch Diskriminierung

... der Hilflosigkeit und schweren seelischen Belastung des Opfers

FOLGEN VON MOBBING

- Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen (z. B.: "Kein Wunder, dass mich keiner mag")
- Isolation und Einsamkeitsgefühle
- Angst und Traurigkeit bis hin zu Depressionen
- Schlafstörungen und Alpträume
- Appetitlosigkeit, evtl. auch Essstörungen



- Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen etc.,
- Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit
- Fernbleiben von der Schule
- Selbstmordgedanken und Selbsttötung

Quelle: <https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46560/m-02-06-welche-folgen-hat-mobbing-fuer-die-opfer/>

Mobbingdynamiken

Mobbing ist ein Gruppenphänomen, deshalb kommt es stark darauf an, wie du dich in einer solchen Situation verhältst.

ROLLEN und ihre Position in einer Mobbingdynamik

OPFER:

- wird über längere Zeit systematisch ausgegrenzt, beleidigt und bloßgestellt
- sucht häufig die Schuld bei sich selbst
- schweigt oft, aus Angst, seine Situation zu verschlimmern
- das Vertrauen des Opfers wird durch die sich wiederholende Situation gebrochen

TÄTER:IN (AUCH MEHRERE MÖGLICH)

- grenzt andere aus und greift andere gezielt verbal und körperlich an
- häufig steckt dahinter die Suche nach Anerkennung oder Macht
- übersieht zumeist die Konsequenzen seines:ihres Handelns und die Schäden; sowie die durch ihn:sie verursachte Verletzung

ASSISTENT:IN (AUCH MEHRERE MÖGLICH)

- aktive Unterstützung des:der Täter:in, z. B. durch das Verbreiten von Gerüchten etc.
- oft, um nicht selbst zum Opfer zu werden; Anpassung
- verschlimmert das Mobbing und belastet das Opfer

VERSTÄRKER:INNEN

- Verstärkende passive Unterstützung und indirekte Zustimmung, z. B. durch Lachen, etc.
- Aufwind für Täter:innen, da für sie Eindruck entsteht, ihr Verhalten würde akzeptiert

VERTEIDIGENDE:R:

- auf Seite des Opfers: laut oder im Hintergrund
- zeigt, dass Mobbing nicht okay ist, und gibt dem Opfer damit Halt
- für sie:ihn eine Herausforderung, da das Risiko besteht, selbst angegriffen zu werden
- Verantwortung kann sich überfordernd anfühlen



AUßENSTEHENDE:

- bemerken, dass etwas nicht stimmt
- sind nicht direkt beteiligt; mischen sich nicht ein, weil sie denken, es betreffe sie nicht
- Schweigen verschlimmert das Mobbing, da die Einsamkeit des Opfers zunimmt

ANGEHÖRIGE:

- Eltern, Geschwister etc.
- oft nicht dabei, wenn Mobbing passiert
- merken Veränderung: Kind wird stiller, bedrückt, zieht sich zurück
- Verhalten wirkt sich stark auf Gesamtsituation aus

Quelle: <https://www.aktion-mensch.de/mobbing/mobbing-verstehen>

Mobbingdynamiken im Stück

TÄTER: MICHAEL

- führt die Aktionen gegen Roman an: z. B. Fahrrad auseinanderschrauben, kopfüber aus dem Fenster halten, ignorieren
 - stört sich an der Andersartigkeit von Roman
 - er wird von der Klasse unterstützt
 - die Lehrkräfte drohen ihm nur mit Konsequenzen; er erhält Schutz von den Eltern
 - Michael kann auf der Schule bleiben und sein Leben normal weiterleben
- er verdrängt die Ereignisse, weil sie erstmal keine Rolle mehr für ihn spielen, und damit verdrängt er auch die Schuld und übernimmt keine Verantwortung für seine Taten

OPFER: ROMAN

- wird systematisch von Michael und den anderen beleidigt („Alienkopf“), ausgegrenzt (ignoriert) und verbal (Drohungen) und körperlich (gegen das Fenster gedrängt und an Füßen rausgehängt) angegriffen
- er hat keine:n Verbündete:n, niemanden, der ihm hilft
- die Lehrkräfte sehen weg oder geben Ratschläge („sich nichts anmerken lassen“), die nicht helfen, sondern die Situation verschlimmern, da sie das Opfer offensichtlich schutzlos machen
- er zeigt körperliche Reaktionen (hyperventilieren)
- verändert seinen Alltag und erfindet Strategien: z. B. als letzter die Klasse betreten, mit dem Fahrrad zur Schule



- verschwindet nach letztem und schlimmstem Vorfall; Schulwechsel?, Ausgang unklar; Michael fürchtet, er könne nicht mehr leben

ASSISTENT:INNEN:

- Die gesamte Klasse, die die Aktionen von Michael unterstützt: fotografiert, ignoriert, ...

VERSTÄRKER:INNEN

- der Lehrer, der mit seinem Nicht-Handeln und der schnellen Resignation in Hinblick auf die Bestrafung Michaels, dazu beiträgt, dass es Michael leichtgemacht wird, das Mobbing auf die Spitze zu treiben
→ Victim-Blaming *

VERTEIDIGER:IN

- es gibt niemanden, der:die Roman verteidigt
- eine Person hätte schon gereicht

AUßENSTEHENDE

- die Lehrkräfte, die nicht handeln, die eine Dynamik bemerken, aber glauben, es gehe sie nichts an

ANGEHÖRIGE:

- wir erfahren wenig über die Eltern von Roman: nur, dass sie ihm ein Fahrrad schenken, mit dem er schnell fortkommt
- Roman kommt nach den Ferien nicht wieder: Das kann darauf hindeuten, dass seine Eltern seine Erfahrung ernst nehmen und versuchen, eine Besserung für ihr Kind zu erzielen und es aus der Situation zu befreien; wir wissen allerdings nicht sicher, ob Roman tatsächlich die Schule gewechselt hat

*** VICTIM-BLAMING = (ENGL.) OPFER BESCHULDIGEN**

Man spricht auch von einer Täter-Opfer-Umkehr. Anstatt den:die Täter:in verantwortlich zu machen, schreibt man dem Opfer Fehler in seinem Verhalten zu und macht es selbst für die traumatische Erlebnisse, z. B. durch Mobbing, verantwortlich.



Und was kann man jetzt tun, wenn man in diesen Dynamiken feststeckt?

Allgemein gilt: Egal, in welcher Position du steckst, rede mit jemandem darüber!

Aber natürlich gibt es auch bestimmte Handlungsmöglichkeiten für jede Position:

OPFER

- vertraue dich jemandem an: Ja, das ist schwer, aber:
Du bist nicht allein!
Du hast Respekt verdient!
Du trägst keine Schuld!
- schreibe deine Gedanken auf und/oder wende dich an Beratungsstellen (wir haben weiter unten einige aufgelistet)

TÄTER:IN

- du, von allen, hast die größte Chance, das Mobbing zu beenden: Hör auf! Entschuldige dich! Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke!
- vertraue dich jemandem an

ASSISTENT:IN

- Verantwortung übernehmen und Fehlverhalten aufzeigen, schon einfache Sätze wie: „Das geht zu weit“ können einen großen Effekt haben
- vertraue dich jemandem an, wenn du merkst, in welcher Dynamik du dich befindest, und rede über deine Beobachtungen
- schon kleine Schritte helfen: nicht mehr mitmachen und den Kreislauf stoppen

VERSTÄRKER:IN

- stelle dich auf die Seite des Opfers: „Das ist nicht witzig!“
- Position zu beziehen, kann schon große Auswirkungen haben: Das Opfer steht nicht mehr alleine da und vor allem verliert der Täter Publikum

VERTEIDIGER:IN

- zeige direkt Unterstützung dem Opfer gegenüber: durch Worte, das Begleiten zu einer Vertrauensperson etc.
- suche dir auch selbst Hilfe:

Du musst das nicht alleine lösen!

AUßENSTEHENDE

- wende dich an eine Vertrauensperson des Opfers oder das Opfer selbst und teile, dass du siehst, was passiert
- dokumentiere Vorfälle, wende dich an andere und hol dir Rat



ANGEHÖRIGE

- beobachte genau und achte auf Veränderungen
- sprich Auffälligkeiten an
- mach keinen Druck
- stärke das Selbstvertrauen des Kindes/Jugendlichen

Mit Mobbing umgehen

NO-BLAME-APPROACH:

Der No-Blame-Approach ist eine Methode gegen Mobbing, die darauf beruht, niemandem Schuld zuzuweisen, sondern sich gemeinsam auf die Suche nach Lösungen zu begeben. Dabei folgt sie einem bestimmten Ablauf, der darauf bedacht ist, das Opfer und sein Wohl in den Mittelpunkt zu stellen.

Schritt 1: Gespräch mit der betroffenen Person: Vertrauen aufbauen und überlegen, wer in sogenannte Unterstützungsgruppe eingeladen werden soll

Schritt 2: Treffen mit der Unterstützungsgruppe: Setzt sich aus Mobber:innen, Mitläufer:innen, Unbeteiligten zusammen, Ziel ist es gemeinsam eine Lösung zu finden, alle agieren dabei als Helfer:innen

Schritt 3: Kurze Nachgespräche: In Einzelgesprächen mit betroffener Person und den Teilnehmenden der Unterstützungsgruppe: Was hat sich verändert?

Mehr Infos zu dieser Methode finden Sie unter: <https://zeichen-gegen-mobbing.de/schulen/intervention/>

FARSTA-METHODE

Die Farsta-Methode ist eine offensive Methode, Mobbing zu bekämpfen. Sie bietet konkrete Handlungsstrategien und ist handlungsorientiert. Auch sie folgt einem bestimmten Ablauf und zielt darauf hin, den:die Täter:in in die Verantwortung zu nehmen.

Schritt 1: Gespräch mit betroffener Person und Recherche der genauen Umstände

Schritt 2: Bilden einer „Anti-Mobbing-Gruppe“ bestehend aus 2 – 5 Lehrkräften und/oder Schulsozialarbeiter:innen

Schritt 3: Rausholen der Täter:innen aus Unterricht und Konfrontation mit eigenem Verhalten

Mehr Infos zu dieser Methode finden Sie unter:

<https://www.bpb.de/lernen/angebote/grafstat/mobbing/46663/info-05-03-farsta-methode/>



Nummern und Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige

KINDER UND JUGENDTELEFON: 116 111 (MO-SA 14:00-20:00 UHR)

→ Chatten (Mo-Do, 14:00-20:00 Uhr)

NUMMER GEGEN KUMMER – ELTERNTELEFON: 0800 111 0 550 (MO/ MI/ FR, 9:00-17:00 UHR, DI/ DO, 09:00-19:00 UHR)

TELEFONSEELSORGE: 0800 111 0 111 ODER 0800 111 0 222 ODER 116 123

→ Telefonieren, mailen, chatten

ZEICHEN GEGEN MOBBING E.V.: WWW.ZEICHEN-GEGEN-MOBBING.DE/SCHUELERINNEN

→ Mail oder WhatsApp

JUGENDNOTMAIL: WWW.JUGENDNOTMAIL.DE (ODER AUCH APP JuNOMA)

→ Livechat: Di, 16 bis 18 Uhr, 18:00 – 20:00 Uhr; Mi 18:00 – 20:00 Uhr & Do, 18:00 – 20:00 Uhr

BKE-JUGENDHILFE: WWW.BKE-BERATUNG.DE/JUGENDBERATUNG

· Mail, Chat, Jugendforum

Mobbingprävention und über Mobbing reden

PRÄVENTION

1 Aufklärung

Das Wichtigste an der Prävention ist die Aufklärung über Mobbing: das Reden über die oben beschriebenen Dynamiken, darüber, wie Mobbing entsteht, die Gefühle, die es auslöst, und auch über die Folgen, die Mobbing mit sich bringt. An dieser Stelle soll auch das Cybermobbing erwähnt sein, was in der heutigen Welt mindestens eine so große Rolle spielt.

Es geht um die Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt und eine Sensibilisierung für ihre Auswirkungen. Dadurch kann das Erkennen von Anzeichen trainiert werden und den Jugendlichen Werkzeuge mit an die Hand gegeben werden, richtig auf eine Mobbingssituation zu reagieren, selbst einzugreifen oder sich Hilfe zu holen. Die Schüler:innen sollten damit vertraut sein, wen sie an ihrer Schule ansprechen können – wer als Vertrauensperson für sie agieren kann. Zudem sollte die Möglichkeit bestehen, sich regelmäßig im Klassenverband über Probleme in der Gruppe auszutauschen.



2 Gruppenzusammenhalt stärken

Um Mobbing in der eigenen Klasse zu verhindern und vorzubeugen, ist es wichtig, den Zusammenhalt der Gruppe zu stärken und vorhandene Gruppendynamiken aufzubrechen. Das kann unter anderem spielerisch erfolgen. Im weiteren Verlauf dieser Mappe finden Sie Übungen, die dazu beitragen können.

3 Über Stärken einzelner reden, diese sichtbar machen und im Klassenverband einsetzen

Jedes Kind hat seine eigenen Stärken. Es ist wichtig, diese als solche zu behandeln und im Rahmen des Möglichen zu fördern und somit das Selbstbewusstsein der Schüler:innen und das Vertrauen in sich selbst zu stärken. Dafür können Aufgaben, die in der Klasse anfallen, nach Stärken verteilt und den Schüler:innen nach ihren Kompetenzen Verantwortung gegeben werden. So fühlen sich alle gebraucht und gesehen und haben ihren festen Platz in der Gruppe.

(s. „Fragebogen: Das macht mich zu mir“ und Übungen „Vertrauen stärken“)

4 Klassenregelwerk erstellen

Aufgabe an die Schüler:innen: Welche Regeln gibt es für das Miteinander in unserer Klasse? Wie wollen wir das Miteinander gestalten? Was können wir tun, dass es in unserer Klasse nicht zu Mobbing kommt? Was sind Vereinbarungen und Maßnahmen, die wir treffen können?

Setzt einen Termin einmal im Monat fest, an dem ihr als Klasse überprüft, ob die Regeln von allen eingehalten werden, ob euch neue Regeln eingefallen sind und wie man daran arbeiten kann, dass die Regeln konsequenter von allen eingehalten werden.

Anders sein und „be yourself“ (man selbst sein)

Was das eigentlich bedeutet:

ANDERS SEIN:

Wir alle haben Schubladen im Kopf, nach denen wir Menschen, denen wir begegnen, einordnen – bewusst oder unbewusst. Das erfolgt durch Kriterien wie Aussehen, Verhalten oder Interessen. Und dann gibt es die Norm. Also quasi eine Mehrheit oder auch einfach nur einen akzeptierten Standard. Daher kommt auch das Wort „normal“. Nach dieser Norm richten wir uns ganz oft, um Dinge, Menschen und Situationen einzuordnen. Wir ordnen sie ein, weil uns das erst einmal eine Orientierung gibt. Aber: Was schnell passiert, ist eine Abwertung dessen, was nicht in die Norm fällt, nicht in unsere Schubladen und nicht in unsere Erwartungen. Dabei ist *außerhalb der Norm* gar nichts Schlechtes. Und das ist das, was wir uns vor Augen halten müssen. Wir können Dinge erstmal einordnen, wir müssen aber auch dazu bereit sein, zu akzeptieren, dass nicht alles einordbar ist, dass



nicht alles in eine Schublade passt oder wir unsere Meinung ändern können. Das ist dann nicht schlecht oder falsch, sondern einfach *anders* als erwartet.

Das ist, wie wir *anders* wahrnehmen und warum *anders sein* in unserer Gesellschaft oft zu Ausgrenzung oder zu Diskriminierung führt.

BE YOURSELF

(engl. *Man selbst sein*)

Diese Aufforderung klingt erstmal einfacher, als sie ist. Wirklich zu sich selbst zu stehen, wird einem nicht so leicht gemacht in der Welt, in der wir leben.

Aber was bedeutet es eigentlich, man selbst zu sein? Es bedeutet, zu sich zu stehen: zu dem, wer man ist, was man mag, wofür man sich interessiert. Zu seinen Stärken und zu seinen Schwächen. Zu dem, was man kann und nicht kann, zu den eigenen Gefühlen. Eigentlich heißt *man selbst sein*, sich selbst zu mögen oder zumindest zu akzeptieren, wer man ist.

Das Positive am Anderssein:

Anderssein kann heißen, dass du eine Norm hinterfragst und dich dagegen entscheidest, etwas zu tun, nur, weil es alle tun. Es kann heißen, dass du dich nicht gezwungen siehst, einem Gruppendruck zu folgen und dich anzupassen. Es heißt auch, dass du eigentlich schon zu dir stehst, weil du Dinge tust, dich für Dinge interessierst, die nicht der Norm entsprechen, oder obwohl sie nicht der Norm entsprechen. Es bedeutet auch, authentisch zu sein.

Anders zu sein kann eine große Stärke sein, die dich unersetzlich machen kann, weil du über eine Sache anders denkst oder mehr weißt und so eine neue Perspektive geben kannst.

Außerdem ist es gesünder, zu sich selbst zu stehen, denn sich dauerhaft verbiegen, macht unglücklich.

Warum „be yourself“ so wichtig ist:

Wir können zwar unser Verhalten und unsere Sicht auf die Dinge verändern und uns weiterentwickeln, aber wir können nicht ändern, wer wir sind. Und auch wenn das abgedroschen klingt: Wir sind alle gut so, wie wir sind.

Man kann genauso wie andere sein oder ganz anders, das ändert nichts an deinem Wert. Wir sind sowieso alle ein bisschen unterschiedlich und alle ein bisschen gleich.

Dass das schwer ist, steht außer Frage: Wir wollen dazugehören, passen uns an, weil wir glauben,



dass es das einfacher macht. Und oft ist es das auch. Deshalb braucht es viel Selbstbewusstsein, man selbst zu sein. Man muss erstmal selbst anfangen, zu mögen und zu akzeptieren, wer man ist.

Vielleicht helfen folgende Sätze, um ein bisschen näher an „be yourself“ zu kommen:

Du musst nicht anders als die anderen sein.

Du musst dich nicht verstellen, wenn du anders bist.

Du darfst deine eigene Meinung haben.

Es ist schön, wenn du dich besonders für etwas interessierst.

Wir müssen uns nicht alle für dasselbe interessieren.

Wir können durch Unterschiede voneinander lernen.

Es ist schön, man selbst zu sein.

Es ist schön, wenn andere dich so akzeptieren, wie du bist.

Du bist richtig, wie du bist.

Du bist genug.

Fragebogen: *Das macht mich zu mir*



Stellt euch selbst folgende Fragen zu euch selbst und beantwortet diese. Wenn ihr wollt, könnt ihr anschließend eine „*Das macht mich zu mir*“-Galerie in eurem Klassenzimmer ausstellen.

- 1 **DAS KANN ICH BESONDERS GUT**
- 2 **DAFÜR INTERESSIERE ICH MICH BESONDERS**
- 3 **MEIN ALLEINSTELLUNGSMERKMAL**
- 4 **DARAUF BIN ICH BEI MIR STOLZ**



Im Anhang finden Sie diesen Fragebogen noch einmal zum Ausfüllen.



Theatererlebnis vor- und nachbereiten

Um die Gruppe ein wenig durchzumischen und andere Schüler:innen miteinander arbeiten zu lassen, hier ein **paar Vorschläge zur Zusammenstellung von Paaren oder Gruppen**:

- *Büroklammern in verschiedenen Farben*: von jeder Farbe so viele, wie in eine Gruppe eingeteilt werden sollen; die Jugendlichen ziehen die Klammern aus einem Beutel/einer Schüssel
- *Atom- und Molekül-Spiel*: Die Jugendlichen bewegen sich als Atome durch den Raum. Die Lehrkraft sagt: „Molekül 5“. Jetzt versuchen sich die Atome (Schüler:innen) in Fünfergruppen zusammenzufinden. Aber Achtung: Wenn es nicht genau 5 sind, löst sich das Molekül wieder auf und die Atome wandern weiter durch den Raum, bis sie sich genau zu fünf zu einem Molekül zusammenfinden.
- *Paare durch Blickkontakt*: Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf. Alle werden aufgefordert mit einer Person sich gegenüber Blickkontakt aufzunehmen. Wer Blickkontakt hat, findet sich als Paar zusammen.

Vertrauen stärken

1 EIDOTTER: (IN 5ER-GRUPPEN)

Ein:e Schüler:in geht in die Mitte und schließt die Augen, die anderen stellen sich im Kreis drumherum auf und nehmen sich bei den Händen. Der:die Schüler:in in der Mitte geht nun los und bewegt sich mit geschlossenen Augen durch den Raum. Die Aufgabe der Jugendlichen außen ist es, aufzupassen, dass der:die Schüler:in in der Mitte nirgends dagegen läuft. Sie berühren den:die Schüler:in in der Mitte nicht. Nur wenn diese:r kurz davor ist, mit etwas zusammenzustößen, schieben sie ihn:sie sanft mit ihren Armen in eine andere Richtung. Nach einer Weile wird gewechselt, so dass jede:r der Jugendlichen einmal mit geschlossenen Augen in der Mitte geht.

Dauer: 15 min

Ziel: Vertrauen stärken, Verantwortung für Mitschüler:innen übernehmen; im Team arbeiten

2 PLATZWECHSEL DURCH BLICKKONTAKT (GANZE GRUPPE)

Die Gruppe steht in einem Kreis. Die Schüler:innen sehen sich im Kreis um. Immer wenn zwei miteinander Blickkontakt haben, gehen sie los und wechseln die Plätze. Es können auch mehrere Jugendliche gleichzeitig die Plätze miteinander wechseln.

Ziel ist es, einmal mit jedem:jeder Mitschüler:in Plätze getauscht zu haben.



Dauer: 15 min

Ziel: Kontakt mit Mitschüler:innen, Gruppendynamiken durchbrechen

3 KOMPLIMENTE-TUNNEL (GANZE GRUPPE ODER ALTERNATIV IN 7ER-GRUPPEN)

Es wird eine Person gewählt, die gleich durch den Komplimente-Tunnel gehen wird. Die restliche Gruppe stellt sich in zwei Reihen gegenüber auf (mit ca. 1 Meter Abstand). Anschließend legen die gegenüberstehenden Personen ihre Hände aneinander, so dass zwischen ihnen ein Dach und somit insgesamt ein Tunnel entsteht. Die zu Beginn gewählte Person stellt sich an den Anfang des Tunnels. Jetzt überlegen sich alle ein Kompliment, etwas, was sie an dieser Person gerne mögen bzw. schätzen. Im Anschluss geht die Person ganz langsam durch den Tunnel hindurch. Immer die beiden, an denen sie vorbeigeht, sagen nacheinander ihr Kompliment, so lange, bis sie das Ende erreicht hat. Danach wird durchgewechselt. Jede:r der Jugendlichen sollte einmal drankommen.

Dauer: 25 min

Ziel: Zusammenhalt stärken, sich gegenseitig sehen und bestärken, Selbstvertrauen ausbauen

4 VERTRAUEN IN SICH STÄRKEN UND SELBSTBEWUSSTSEINTANKEN

Die Schüler:innen suchen sich einen Platz im Raum, an dem sie nur für sich stehen können. Der Blick kann zur Wand, aus dem Fenster oder in den Raum gehen. Nun schließen sie alle die Augen. Die Lehrkraft leitet sie an:

Konzentriere dich auf deinen Atem. Komm in diesem Raum hier an. Vergiss die anderen, die mit dir hier sind, für einen Moment. Spür deine Füße auf dem Boden. Wo liegt das Gewicht – in den Fersen, in den Ballen? Lass die Arme seitlich am Körper hängen. Spür, wie du ein- und ausatmest, lausche den Geräuschen. Und dann tritt über eine Schwelle. Du machst einen Schritt nach vorne und merkst, wie du dich aufrichtest. Deine Füße stehen hüftbreit auf dem Boden, die Knie locker. Deine Wirbelsäule richtet sich auf, als würdest du ganz gerade an einer unsichtbaren Wand lehnen. Stell dir vor, dass ein Faden dich am Scheitel nach oben zieht. Auf deiner Brust sitzt eine Sonne, die in alle Richtungen strahlt. Durch den Kopf, durch jeden einzelnen Finger, durch die Beine in den Boden. Du strahlst in den Raum vor und hinter dir und zu allen Seiten. Du stehst ganz sicher und verwurzelt auf dem Boden. Die Augen sind geschlossen. Du konzentrierst dich nur auf deine aufrechte Haltung und auf das Bild der Sonnenstrahlen. Tritt jetzt einen Schritt zurück über die Schwelle und beuge dich in deine normale Alltagshaltung. Von hier kannst du immer wieder einen Schritt vormachen und dich aufrichten. Denke an die Sonne und spüre, was sich verändert, wenn du so aufrecht stehst. Spüre nach, wie groß du jetzt bist, wie sicher sich deine Füße auf dem Boden anfühlen. Wie viel Raum du einnehmen kannst und darfst. Verändert sich dein Gefühl? Mache immer wieder einen Schritt vor und zurück über die Schwelle, wechsele zwischen den



beiden Haltungen und beobachte den Unterschied. Dann bleibe wieder in der Aufrechten stehen. Konzentriere dich noch einmal darauf, wie du atmest, und dann öffne langsam deine Augen.

Anschließend finden sich alle in einem Sitzkreis zusammen. Hier können Beobachtungen und Gedanken geteilt werden.

Der Fokus der Übung liegt darauf, den Jugendlichen ein Tool mit an die Hand zu geben, sich selbst großzumachen in Situationen, in denen sie sich vielleicht unsicher fühlen, und ihnen somit Selbstvertrauen zu schenken.

Variante: Für mehr Niederschwelligkeit kann die Übung auch immer wieder in den Unterricht eingebunden und gekürzt werden. Die Klasse steht an ihren Sitzplätzen auf, schließt die Augen, richtet sich auf und stellt sich die Sonne vor. Das kann als kleine Pause im Unterricht genutzt werden und als Möglichkeit, alle einmal zur Ruhe kommen zu lassen.

Dauer: 20 min

Ziel: Selbstbewusstsein stärken, Selbstwahrnehmung vertiefen, ein Tool für den Alltag an die Hand geben, Vertrauen in sich selbst zu gewinnen, Konzentration und Ruhemoment schaffen

Als Gruppe zusammenarbeiten

1 WER GIBT DEN TAKT VOR? (GANZE GRUPPE)

Die Gruppe sitzt in einem Kreis auf dem Boden. Nun wird ein:e Detektiv:in bestimmt, der:die den Raum kurz verlässt. Während der:die Detektiv:in draußen ist, wählt die Lehrkraft eine Person, die einen Rhythmus vorgeben wird (so etwas Einfaches wie Klatschen, Schnipsen, ...). Diesen wiederholt die Gruppe gleichzeitig mit der anführenden Person. Anschließend wird der:die Detektiv:in hereingeholt und begibt sich in die Mitte des Kreises. Von dort versucht er:sie herauszufinden, wer den Rhythmus vorgibt. Dabei wird der Rhythmus von der anführenden Person immer wieder möglichst unauffällig gewechselt. Der:die Detektiv:in hat drei Rateversuche. Das Ziel der Gruppe ist es, sich so auf den Rhythmus einzuspielen, so gut zu beobachten und Wechsel umzusetzen, dass der:die Detektiv:in nicht herausfindet, wer den Rhythmus vorgibt.

Dauer: 20 min

Ziel: Teamarbeit, gemeinsamen Rhythmus finden, Wahrnehmung schulen



2 PINGUIN (GANZE GRUPPE)

Die Klasse stellt sich in einem Kreis auf und zählt auf zwei durch. Das Spiel beginnt: Dafür stellen sich zunächst alle Einsen vor die Zweien rechts neben sich. Sie werden nun zu den *Pinguin-Mamas*. Ihre Aufgabe ist es, ein Geräusch zu machen, das sich das *Pinguin-Baby* (ihr Gegenüber) merken muss. Anschließend begeben sich alle an ihre Ausgangsposition. Nun gehen die Zweien vor die Einsen rechts neben sich. Sie werden jetzt zu den *Pinguin-Mamas*, die sich ein Geräusch für ihre *Pinguin-Babys* überlegen. Ist das erfolgt, treten sie wieder nach links in ihre Ausgangsposition. Alle haben jetzt also ein *Pinguin-Baby* rechts von sich und eine *Pinguin-Mama* links von sich stehen. Alle sind gleichzeitig *Pinguin-Baby* (für die Person links) und *Pinguin-Mama* (für die Person rechts von sich).

Die Klasse schließt nun ihre Augen und verteilt sich unter Anleitung der Lehrkraft im Raum. Ziel ist es, anhand der Geräusche in den Ausgangskreis (in der gleichen Reihenfolge wie zuvor) zurückzufinden. Dafür macht jede *Pinguin-Mama* ihr Geräusch und hört auf das Geräusch ihrer eigenen *Pinguin-Mama*. Finden sich *Pinguin-Baby* und *Pinguin-Mama*, nimmt die *Pinguin-Mama* das *Pinguin-Baby* an die rechte Hand und sucht nach seiner Mama, um diese an die linke Hand zu nehmen.

Und hat es geklappt?

Dauer: 10 min

Ziel: zusammenarbeiten, zuhören, Vertrauen stärken

Thema Gruppendynamiken und Mobbing

1 BESTER PLATZ (GRUPPE, JEDE:R FÜR SICH)

In einem Raum mit möglichst freier Fläche gehen alle Schülerinnen umher und suchen ...

Schritt 1: ... den Platz im Raum, der für sie am angenehmsten ist. Dort sollen sie eine Weile sitzen bleiben. Anschließend kehren alle an den Rand der Bühne zurück.

Schritt 2: ... den Platz im Raum, der für sie am unangenehmsten ist. Auch dort verweilen die Schüler:innen für einen Moment. Anschließend kehren auch hier alle wieder an den Bühnenrand zurück.

Austausch: Im Anschluss können im Kreis Gedanken und Beobachtungen geteilt werden. *Hat es was mit der Position des Raumes zu tun oder mit den Menschen in meiner Nähe, wie wohl oder unwohl ich mich fühle? Welche Faktoren beeinflussen das noch?*

Dauer: 30 min



Ziel: Sensibilität für Raum und für Gruppendynamiken, Selbst- und Fremderfahrung

2 ACTIO-REACTIO (IN 2ER-PAAREN)

Die Grundübung: Die Schüler:innen gehen in Paaren zusammen und stellen sich gegenüber auf. Sie entscheiden, wer Person A und wer Person B ist. Person A gibt nun immer eine Bewegung und einen Ton vor. Die Aufgabe von Person B ist es, ohne Nachzudenken und sofort, mit einer eigenen Bewegung und Ton auf Person A zu reagieren.

Wichtig: Die ganze Übung erfolgt ohne Körperkontakt!

Anschließend gehen beide in ihre Ausgangsposition und Person A macht erneut eine Bewegung und einen Ton, worauf Person B reagiert. Anschließend wird getauscht.

Nach einem kleinen Erlebens- und Erfahrungsaustausch in den Paaren: *War es leicht, Impulse zu geben? War es leicht zu reagieren?* ist Person A wieder dran.

Schritt 1: Diesmal gibt es Themenvorgaben: Person A greift mit ihren Bewegungen immer an/macht bedrohliche Bewegungen. Person B reagiert darauf.

Beobachten: *Was ist mein Impuls, Gegenangriff oder Rückzug? Wie wirkt das auf mich?*

Anschließend wird wieder getauscht, so dass Person B mit der gleichen Aufgabe die Bewegungen vorgibt. Danach tauschen sich die Paare untereinander aus: *Wie hat sich das angefühlt – das Angreifen, das Reagieren? Was hatte das für eine Wirkung, auf diese Art mit dem Gegenüber zu interagieren?*

Schritt 2: Thema Grenzen setzen: Wieder beginnt Person A und gibt Bewegung und Ton vor: Es geht darum, eigene Grenzen zu setzen. Person B reagiert darauf.

Danach wird wieder gewechselt und anschließend über das Erlebte geredet: *Wie war es, eine Grenze zu setzen? Hatte ich das Gefühl, dass meine Grenze von der anderen Person durch ihre Reaktion respektiert wurde?*

Schritt 3: Die Gruppe setzt sich mit der Lehrkraft in einem Kreis zusammen. Durch die Lehrkraft moderiert, sprechen die Schüler:innen über das Erlebte: Wie haben sich die unterschiedlichen Schritte angefühlt? Was für Beobachtungen habe ich gemacht?

Redet auch darüber, was die Jugendlichen glauben, was die Übung mit dem Thema *Mobbing* zu tun hat.

Vorschlag: Sie können den ersten Teil der Übung bereits vor dem Theaterbesuch mit der Klasse ausprobieren und dann nach dem Klassenzimmerstück mit Schritt 1 – 3 anknüpfen.

Dauer: 30 min

Ziel: Zusammenspiel, Grenzen erfühlen, Impulsen folgen



3 MASCHINE UND KLEINE VERÄNDERUNGEN (GANZE GRUPPE)

Es werden sechs Jugendliche ausgewählt, die gemeinsam eine Maschine bauen. Das bedeutet eine Art bewegtes Standbild. Dafür ziehen die Jugendlichen einen Zettel mit einer der Rollen in Mobbingdynamiken. Anschließend positionieren sie sich nacheinander auf der Bühne und begeben sich in eine Statue, aus der heraus sie eine Bewegung machen (Bsp.: Rolle *Verstärker:in*: Bauch halten, Finger zeigen und als Bewegung vor Lachen vorbeugen). Diese eine Bewegung wird immer und immer wiederholt. Die nächste Person betritt die Bühne und positioniert sich in ihrer Rolle zur anderen Person. Auch sie sucht sich eine Haltung und eine Bewegung. Das Ganze wiederholt sich, bis nach und nach jede Person in ihrer Rolle einen Platz eingenommen hat und sich so ein Bild abzeichnet.

Nun kann die Maschine kurz gestoppt werden für **folgende Ergänzungen**:

Jede Person sucht sich einen Satz

Schritt 1: einen Satz, den die Rolle tatsächlich in dieser Situation sagen könnte; es darf auch ein Geräusch sein.

Schritt 2: einen Satz, der einen inneren Monolog darstellt: Einen Gedanken, der zeigt, wie die Person im Inneren zur Situation steht.

Wenn alle ihren Satz haben, gehen sie wieder in ihre Positionen und machen ihre Bewegungen. Nun kann eine Person aus dem Publikum auf die Bühne kommen und durch die Maschine laufen. Sie tippt die einzelnen Rollen nacheinander an der Schulter an: Die Rolle sagt dann ihren Satz. (Wird für Schritt 1 und 2 separat wiederholt)

Das Publikum einbinden:

Schritt 1: Die Maschine friert ein. Die Lehrkraft fragt die Schüler:innen, was sie sehen (nur Beobachtungen beschreiben). Was die Sätze mit ihnen machen? (Welche Gefühle, was lernen wir über die Rollen, ...?)

Schritt 2: Die Schüler:innen aus dem Publikum werden gebeten, die Bewegung und den Satz nur einer Rolle zu verändern: *Was verändert sich? Ändert sich die Dynamik? Ändert sich etwas an der Machtverteilung?*

Schritt 3: Die anderen Rollen können sich der Veränderung der einen Rolle anpassen. *Verändern sich ihre Bewegungen? Verändert sich ihr Satz?*

Sprecht über die Konsequenzen, experimentiert damit rum, welche Rollen die größte Möglichkeit haben, etwas am Mobbing zu verändern und dieses zu beenden.

Dauer: min. 30 min

Ziel: empirische Auseinandersetzung mit dem Thema Mobbing, Beobachtung und Reflexion; Zusammenspiel der Gruppe



Das macht mich zu mir:

✧ ✧ Das kann ich besonders gut

✧ ✧ Dafür interessiere ich mich besonders

✧ ✧ Mein Alleinstellungsmerkmal

✧ ✧ Darauf bin ich bei mir stolz

Allet JuT!?

Bei Anliegen rund um die Theaterpädagogik
freuen sich über Ihre Anfrage:

Katharina Landsberg

Künstlerische Leitung Junges Theater · Theaterpädagogik · Dramaturgie

T: (0 37 31) 35 82-51

M: landsberg@mittelsaechisches-theater.de

Kira Wladarz

Co-Leitung Junges Theater · Theaterpädagogik

T: (0 37 31) 35 82-61

M: wladarz@mittelsaechisches-theater.de

Für Termininformationen, Anfragen und
Buchungswünsche aller Kita- und Schulangebote
wenden Sie sich bitte an:

Winnie Richter

Mitarbeiterin Öffentlichkeitsarbeit

T: (0 37 31) 35 82-92

M: richter@mittelsaechisches-theater.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.



Mittelsächsische Theater und
Philharmonie gGmbH
FREIBERG · DÖBELN · SEEBÜHNE · KRIEBSTEIN

