



Unterrichtseinheiten



Originaltext: FIVE MILE

Veröffentlicht durch Five Mile, Regency Media
www.fivemile.com.au

Originaltitel: Be Your Own Man: Lesson Plans

Text: Yale Mercieca

Design: Five Mile

Alle Zitate und Bezüge zu „Sei ein ganzer Kerl“ mit Genehmigung der Autorin Jessica Sanders.

Lesson Plans Copyright – Five Mile, 2020

Illustrationen: Robbie Cathro

Illustrationen Copyright – Robbie Cathro, 2020

Die Unterrichtseinheiten dürfen nur für unkommerzielle Zwecke ausgedruckt und genutzt werden.

Unterrichtseinheiten

In diesem Heft findest du als Begleitung zu dem Kinderbuch „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders sieben Unterrichtseinheiten.



Einheit 1: Geschlecht & Erwartungen

Seite 6

Einheit 2: Geschlecht – genauer hinschauen

Seite 10

Einheit 3: Wahre Freundinnen und Freunde unterstützen sich gegenseitig

Seite 14

Einheit 4: Jeder Körper ist toll und einzigartig

Seite 17

Einheit 5: Die Signale meines Körpers & Umgang mit Beleidigungen

Seite 20

Einheit 6: Gefühle & nach Hilfe fragen

Seite 23

Einheit 7: Sei ein ganzer Kerl

Seite 27

Ausgangstext „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders

Sieben Unterrichtseinheiten, um
zu lernen, du selbst zu sein.



Abhängig vom Alter der Kinder brauchen die nachfolgend beschriebenen Übungen sieben Einheiten. Die Unterrichtseinheiten sind für Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren oder ungefähr für die 5. Klassenstufe entwickelt. Auch wenn der Text männliche Charaktere darstellt, sind die darin vermittelten Botschaften genauso relevant für Mädchen. Die Unterrichtseinheiten richten sich nicht an ein Geschlecht und sind passend für alle Geschlechter. Die Einheiten sind so geschrieben, dass sie mit der ganzen Klasse gemacht werden können. Für eine tiefergehende Diskussion liegt die optimale Gruppengröße bei ca. 12 Schülerinnen und Schülern, daher ist es ratsam, die Einheiten, falls möglich, in Kleingruppen anzuleiten.

Ziele

Die Kinder verstehen:

- Die Gesellschaft belegt Jungen und Mädchen mit geschlechtsbezogenen Erwartungen, wie sie sich benehmen sollen, was sie mögen sollen und was sie tun sollen. Die Erwartungen können uns in unserem Leben und unseren Erfahrungen einschränken.
- Wenn wir diese geschlechtsbezogenen Erwartungen überwinden, können wir so sein, wie wir wirklich sein wollen.
- Wahre Freundinnen und Freunde unterstützen sich gegenseitig und respektieren dich dafür, dass du bist, wie du bist.
- Unsere Körper sind stark – wir können so viel machen, indem wir ein oder mehrere unserer Körperteile benutzen.
- Unsere Körper sind schlau – sie senden uns Signale, wenn wir uns unsicher fühlen oder in Gefahr sind.
- Self-Care ist wichtig für unsere mentale und körperliche Gesundheit.
- Jede*r braucht manchmal Hilfe von anderen – wenn wir uns Sorgen machen, wenn wir Angst haben oder traurig sind, ist es wichtig, jemandem in unserem Hilfsnetzwerk Bescheid zu sagen.
- Wir alle haben Stärken – es ist gut, unsere eigenen Stärken und die Stärken der Menschen um uns herum zu kennen.
- Es ist nichts wichtiger, als dass du ehrlich zu dir selbst bist und versuchst, du selbst zu sein.

Ausgangstext „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders

Sieben Unterrichtseinheiten, um
zu lernen, du selbst zu sein.



Für die Unterrichtseinheiten brauchst du:

- Musik (ein Lied zum Tanzen & ein instrumentales Lied zum Entspannen)
- Lautsprecher (wenn möglich transportabel)
- Whiteboard & Marker (unterschiedliche Farben)
- Buntstifte
- eine Sammlung an Gegenständen, z. B. aus der Schule oder von zu Hause (siehe Einheit 2 für Ideen)

Digitale Ressourcen

- Stärke-Karten (auf Seite 30)
- Sei ein ganzer Kerl: Arbeitsheft – dieses Heft ist online verfügbar und kann doppelseitig ausgedruckt oder kopiert werden. Nach der Unterrichtseinheit kannst du die Schülerinnen und Schüler ermutigen, das Arbeitsheft mit nach Hause zu nehmen und die Einheiten und Inhalte mit ihren Eltern zu besprechen.



Einheit 1

Geschlecht & Erwartungen



Einstieg: Musik & Pantomime

Du brauchst: Lautsprecher, Musik zum Tanzen

Spiele die Musik ab und lasse die Kinder im Raum herumlaufen oder tanzen. Wenn die Musik stoppt, rufe eine Zahl von 3 bis 6. Die Kinder müssen dann so schnell es geht Gruppen in dieser Größe bilden (wenn es nicht aufgeht, können übriggebliebene Kinder Gruppen zugewiesen werden). Jetzt rufe eins der unten stehenden Themen für eine Pantomime aus. Jede Gruppe spielt sie zuerst für sich, ohne dabei zu reden. Wähle dann eine Gruppe aus, die ihre Pantomime dem Rest der Klasse vorspielt. Dies wird mehrmals wiederholt. Nutze dabei eine ausgeglichene Mischung von typischen „Mädchen“- und „Jungen“-Pantomimen, um die verinnerlichteten Vorurteile herauszuarbeiten.

Themen für die Pantomime:

- 6er-Gruppe: Ein Fußballspiel.
- 5er-Gruppe: Ein Junge zeigt einer Gruppe von anderen Jungen Tricks mit dem Skateboard.
- 4er-Gruppe: Mädchen, die miteinander diskutieren.
- 4er-Gruppe: Jungen, die miteinander diskutieren.
- 3er-Gruppe: Mädchen, die Kleidung shoppen.
- 3er-Gruppe: Mädchen, die sich über etwas für sie sehr Wichtiges unterhalten.
- 3er-Gruppe: Jungen, die sich über etwas für sie sehr Wichtiges unterhalten.

Unterhaltet euch darüber, wie die Kinder die Rollen von Mädchen und Jungen unterschiedlich dargestellt haben. Frage die Kinder nach Gründen für diese Unterschiede. Nutze den Rest dieser Einheit, um das Thema weiter zu vertiefen. Ziel dieses Spiels ist es, Kinder dabei zu unterstützen, wahrzunehmen, dass Stereotypen über „männliches“ und „weibliches“ Verhalten in unserer Gesellschaft weit verbreitet sind.

Wenn es Kindern schwerfällt, das letzte Szenario zu spielen, frage sie, warum es für sie schwierig war.

Gruppendiskussion (Teil 1):

Was macht einen Mann aus?

Du brauchst: Whiteboard & Marker



Schreibe das Wort „Mann“ in großen Buchstaben in die Mitte des Whiteboards. Lass die Kinder an einen erwachsenen Mann denken, der beliebt ist oder in ihrem Umfeld viel Respekt genießt. Es könnte ihr Trainer sein, ein Lehrer an der Schule oder jemand anderes, zu dem sie aufschauen. (Hinweis: Alle Kinder können an unterschiedliche Personen denken, es muss nicht dieselbe sein.) Lass die Kinder überlegen, mit welchen Worten sie diesen Mann beschreiben würden. Wie verhält er sich? Woran merkst du, dass er respektiert wird? Wie sieht er aus?

Sammele die Antworten der Kinder auf dem Whiteboard. Die Antworten könnten etwa sein: lustig, stark, entspannt, unabhängig, groß, selbstbewusst, sportlich usw. Die anschließende Diskussion ist auch abhängig davon, welche Antworten die Kinder geben.

Gehe nun einige der gesammelten Beschreibungen am Whiteboard durch und frage:

„Warum steht diese Antwort hier? Warum denken wir, ein Mann sollte stark / lustig / selbstbewusst sein?“ (Je nach Verlauf der Diskussion kannst du auch alle Antworten einfließen lassen.)

Betone in der Diskussion eine positive Perspektive – die Idee dieser Aufgabe ist es, dass ein Mann all das sein kann, was aufgeschrieben wurde, und noch viel mehr.

Als Nächstes füge „einfühlsam“ zu den Antworten hinzu:

„Denkt ihr, dass ein Mann auch einfühlsam sein könnte? Warum?“

Wiederhole das mit anderen Eigenschaften wie intelligent, ruhig, rücksichtsvoll, dramatisch, lieb usw.

Zeichne so nach und nach ein breiteres und inklusiveres Bild davon, was es heißt, ein Mann zu sein, der in unserer Gesellschaft respektiert wird.

Mögliche Erweiterung:

Hinweis: Mit dieser Vertiefung kannst du noch direkter gesellschaftliche Annahmen darüber herausfordern, was es heißt, ein Mann zu sein. Vielleicht braucht es diesen Zwischenschritt für deine Klasse aber auch nicht oder er ist nicht passend. Entscheide auf Grundlage der Antworten und der vorangegangenen Diskussion, ob dieser Zusatz hilfreich und angemessen ist.



Hinterfrage Beschreibungen wie „stark“, „groß“, „gut aussehend“ oder „sportlich“.

Frage die Klasse: „Eine der Eigenschaften, die in Bezug auf ‚respektiert werden‘ genannt wurde, ist ‚groß‘. Heißt das, dass ein Mann weniger männlich ist, wenn er klein ist?“

Lass die Klasse diskutieren und entscheiden, ob der Begriff „groß“ weiter an der Tafel stehen oder entfernt werden soll. Oder sollte der Begriff „klein“ hinzugefügt werden? Was ist mit Männern, die durchschnittlich groß sind?

Gruppendiskussion (Teil 2):

Was macht eine Frau aus?

Du brauchst: Whiteboard & Marker (andere Farbe)

Lass die Kinder nun an eine erwachsene Frau denken, die beliebt ist oder in ihrem Umfeld viel Respekt genießt. Es könnte ihre Trainerin sein, eine Lehrerin an der Schule oder jemand anderes, zu dem sie aufschauen. Lass die Kinder überlegen, mit welchen Worten sie diese Frau beschreiben würden. Wie verhält sie sich? Woran merkst du, dass sie respektiert wird? Wie sieht sie aus?

Schaut euch zusammen noch einmal die Liste der Beschreibungen für den Mann an. Frage:

„Welche dieser Eigenschaften könnten auch eine Frau beschreiben?“



Nutze den andersfarbigen Stift, um zu markieren, welche der Eigenschaften aus der Liste für den Mann auch auf eine Frau zutreffen – du kannst die Begriffe z. B. abhaken oder einkreisen.

Wenn die Kinder an weitere Begriffe denken, um eine Frau zu beschreiben, ergänze sie mit der neuen Farbe und frage: „Könnte das Wort auch einen Mann beschreiben?“

Ein Beispiel könnte „schön“ oder „hübsch“ sein. Frage anregende Fragen wie: „Warum haben wir das Wort nicht in unserer Liste für den Mann?“ um Geschlechterstereotype und diesbezügliche Zuschreibungen zu hinterfragen.

Einzelaufgabe:

Was hat das mit mir zu tun?

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 3: „Was macht mich aus?“

Die Kinder sollen nun die Liste von Eigenschaften auf der Tafel anschauen und überlegen, was für ein Mensch sie sind und sein wollen. Bitte sie, auf Seite 3 des Arbeitsheftes „Was macht mich aus?“ Eigenschaften zu notieren, die sie selbst im Moment beschreiben. Mit einem andersfarbigen Stift sollen sie drei Eigenschaften aufschreiben, die sie in Zukunft erreichen wollen.



Einheit 2

Geschlecht - genauer hinschauen

Einstieg: Sachen für Jungen, Sachen für Mädchen – es sind alles einfach nur Sachen!



Du brauchst: eine Sammlung an Gegenständen aus der Schule oder von zu Hause, wie z. B. Buntstifte, ein Buch, einen Fußball, ein Mal-Set, ein Notenbuch, ein Kuscheltier, ein Kartenspiel, ein Spielzeugauto, eine Kette, eine Schwimmbrille, Ballettschuhe, eine DVD, ein Skateboard oder einen Helm.

Baue einen Stuhlkreis auf und lege die Gegenstände auf den Boden in die Mitte. Wenn alle Schülerinnen und Schüler auf den Stühlen sitzen, bitte sie, sich jeweils zwei Gegenstände auszusuchen, die sie repräsentieren. Frage jetzt, warum sie sich für diese Gegenstände entschieden haben. Gib jeder Schülerin und jedem Schüler die Möglichkeit, zu antworten, indem du eine Antwortrunde im Kreis machst.

Sammlung in der Gruppe:

Junge, Mann, Mädchen, Frau – was heißt das eigentlich?

Du brauchst: Whiteboard & Marker (unterschiedliche Farben)

Schreibe – jeweils in großen Buchstaben – auf die linke Seite des Whiteboards „Junge“ und „Mann“ und auf die rechte Seite „Mädchen“ und „Frau“. Trenne die beiden Geschlechter nun mit einem Strich in der Mitte des Whiteboards. Frage:

„Was kennt ihr für Bezeichnungen, die manchmal für Jungen oder Männer benutzt werden?“

Schreibe die Antworten in einer anderen Farbe als die Ausgangsbegriffe auf die linke Seite des Whiteboards. Beispiele für die Antworten bei Jungen und Männern könnten sein: Kumpel, Bro, Herr, Gentleman, Ehrenmann usw.

Wiederhole das Gleiche für Mädchen und Frauen auf der rechten Seite des Whiteboards. Beispiele könnten hier sein: Süße, mein Liebling, meine Liebe, meine Kleine usw. Möglicherweise werden hier auch abwertende Begriffe genannt. Auch diese kannst du mit den Kindern diskutieren.

Gruppendiskussion:

Geschlechtsbezogene Erwartungen hinterfragen



Diskutiere die folgenden Impulse mit den Schülerinnen und Schülern und gib immer genug Zeit, sodass mehrere Kinder auf die jeweilige Frage antworten können. Stelle sicher, dass bis zum Ende der Diskussion alle Kinder die Möglichkeit hatten, sich zu beteiligen. Sie könnten erklären, ob sie dem, was andere gesagt haben, zustimmen oder nicht, und ihre eigene Meinung sagen. Mache deutlich, dass es in Ordnung ist, unterschiedliche Meinungen zu haben – es kann sein, dass du nicht die gleiche Ansicht über etwas hast wie andere im Raum, selbst eine andere Ansicht als deine Freundinnen und Freunde.

Hinterfrage die Idee, was es heißt, ein „Junge“ oder ein „Mann“ zu sein, mit diesen Impulsen:

- „Was heißt es, ein Junge zu sein?“
- „Heißt es dasselbe oder etwas anderes, als ein Mann zu sein?“
- „Hat es irgendwelche Vorteile, ein Junge oder Mann zu sein?“
- „Hat es irgendwelche Nachteile, ein Junge oder Mann zu sein?“
- „Wie könnten wir diese Nachteile verringern?“

Hinterfrage die Idee, was es heißt, ein „Mädchen“ oder eine „Frau“ zu sein, mit diesen Impulsen:

- „Was heißt es, ein ‚Mädchen‘ zu sein?“
- „Heißt es dasselbe oder etwas anderes, eine ‚Frau‘ zu sein?“
- „Hat es irgendwelche Vorteile, ein Mädchen oder eine Frau zu sein?“
- „Hat es irgendwelche Nachteile, ein Mädchen oder eine Frau zu sein?“
- „Wie könnten wir diese Nachteile verringern?“

Als Abschluss der Diskussion frage:

„Denkt ihr, es ist in Ordnung, dass wir in unserer Gesellschaft unterschiedliche Erwartungen an Mädchen und Jungen haben? Denkt ihr, diese Erwartungen sind fair?“

Diskutiert.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 7–14)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders



Lest gemeinsam die Seiten 7 + 8. Lass die Kinder alle Figuren anschauen und frage: „Was denkt ihr, was für ein Junge er ist? Wofür interessiert er sich? Welche beiden Gegenstände hätte er sich bei unserer Einstiegsmethode ausgesucht? Siehst du irgendwelche Ähnlichkeiten zwischen dieser Figur und dir selbst?“

Lest gemeinsam die Seiten 9 + 10 und schaut euch alle Figuren an. Besprecht, wie sich die Jungen auf Seite 7 im Vergleich zu den Jungen auf Seite 6 fühlen. Frage die Kinder: „Habt ihr euch auch schon einmal so gefühlt?“ Ermögliche es den Kindern, zu antworten und eigene Geschichten zu teilen, wenn sie sich damit wohlfühlen.

Lest gemeinsam die Seiten 11–14. Besprecht nach Bedarf den Text und die Bilder mit Rückbezug auf die vorangegangenen Diskussionen aus den Einheiten 1 und 2.

Einzelaufgabe:

Was für ein Mensch bist du?

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 5: „Das bin ich!“

Auf der Seite 5 ihres Arbeitsheftes können die Kinder ein Bild von sich selbst malen. Vielleicht machen sie etwas, das sie lieben, vielleicht tragen sie ihre Lieblingskleidung oder machen ihren Lieblingssport. Dies dient vor allem dazu, dass sie sich daran erinnern, was sie ausmacht.

Abschluss:

Sei einfach du selbst!



Bitte die Kinder, die Augen zu schließen. Bitte sie:

- „Hebt eure Hand, wenn ihr das Gefühl habt, ihr könnt in der Schule nicht ihr selbst sein.“
- „Hebt eure Hand, wenn ihr schon jemals das Gefühl hattet, dass ihr wegen eures Geschlechts etwas Bestimmtes machen oder anziehen solltet.“
- „Hebt eure Hand, wenn ihr schon einmal aus Versehen irgendwem das Gefühl gegeben habt, dass die Person etwas nicht machen konnte wegen ihres Geschlechts. Ihr habt vielleicht gesagt: ‚Das machen Mädchen nun einmal so‘, oder: ‚Mädchen spielen kein Fußball‘“
- „Hebt eure Hand, wenn ihr in einer Welt leben wollt, in der alle das machen können, was sie gerne möchten, egal, welches Geschlecht sie haben.“

Nachdem alle ihre Hände wieder heruntergenommen haben, lasse die Kinder die Augen wieder öffnen. Gib eine grobe Angabe darüber, wie viele Kinder sich bei den einzelnen Fragen gemeldet haben. Vielleicht möchten einige Kinder ihre Antworten erklären, das könnte sehr wertvoll sein.

Stelle einen Rückbezug zu der Diskussion über geschlechtsbezogene Erwartungen her und betone noch einmal, dass es das Wichtigste ist, ehrlich zu sich selbst zu sein. Bestärke die Kinder, zu versuchen, sie selbst zu sein, und auch die Menschen um sie herum dazu zu ermutigen. Rege die Kinder dazu an, Vielfalt und Verschiedenheit wertzuschätzen und nicht vereinfachte Vorstellungen davon weiterzutragen, was es heißt, ein „Mädchen“, ein „Junge“, eine „Frau“ oder ein „Mann“ zu sein.

Einheit 3

Wahre Freundinnen und Freunde unterstützen sich gegenseitig



Einstieg: 3 Wahrheiten

Du brauchst: kleine Zettel und Stifte

Bitte die Kinder, drei Dinge über sich auf einen Zettel zu schreiben, von denen vielleicht noch nicht so viele andere in der Klasse wissen. Das müssen keine großen Dinge oder Geheimnisse sein – denn es sind die Kleinigkeiten, die uns einzigartig machen. Es könnte zum Beispiel etwas sein, das das jeweilige Kind kann, ein Hobby außerhalb der Schule, ein Haustier, das bei ihnen wohnt, ihr Lieblingsessen, eine Verletzung, die sie einmal hatten usw.

Beispiele:

Ich lerne Bogenschießen.

Mein Lieblingsnachtisch ist Pavlova.

Als ich drei Jahre alt war, habe ich mir meinen Arm gebrochen.

Ich habe zwei Ratten.

Ich hasse Erdbeeren.

Ich tanze Hip-Hop.

Jetzt knüllen alle ihre Zettel zusammen und werfen sie in die Mitte des Stuhlkreises. Du als anleitende Person kannst auch mitmachen. Dann nehmen sich alle einen dieser Zettel und schauen ihn sich kurz an, um sicherzugehen, dass sie nicht ihren eigenen Zettel gezogen haben. Der Reihe nach lesen dann alle die drei Dinge auf ihrem Zettel vor und raten, von wem der Zettel ist. Falls sie es nicht erraten, gibt sich das Kind, das den Zettel geschrieben hat, zu erkennen.

Während der Runde frage immer nach mehr Details zu einem der drei aufgeschriebenen Wahrheiten. Zum Beispiel:

„Wie hast du dir den Arm gebrochen?“ oder „Wie lange tanzt du schon Hip-Hop?“

Am Ende der Runde frage die Kinder:
„Habt ihr irgendetwas Neues über die anderen gelernt,
das ihr noch nicht wusstet?“ Sprecht darüber.



Gruppengespräch

Was macht gute Freundinnen und Freunde aus?

Du brauchst: Whiteboard & Marker (verschiedene Farben)

Schreibe „Eine gute Freundin / ein guter Freund“ in die Mitte des Whiteboards und frage die Kinder:

„Was macht gute Freundinnen und Freunde aus?“

Halte die Antworten auf dem Whiteboard fest, frage immer wieder nach, um die Antworten zu konkretisieren. Wenn ein Kind zum Beispiel sagt:

„Ein guter Freund ist jemand, der dich gut kennt“,

könntest du fragen: „Müssen sie denn alles über dich wissen?“

Das kann zu weiteren Beiträgen führen wie „eine gute Freundin ist jemand, der dich dafür schätzt, wer du bist“ oder „...“, der dich respektiert“ und so weiter.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 15 + 16)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders

Lest gemeinsam die Seiten 15 + 16. Bitte die Kinder, sich die Interaktionen zwischen den Figuren in den Bildern anzuschauen. Frage:

„Auf welche Weise sind die Figuren gute Freunde füreinander? Findet ihr dort irgendetwas, das wir noch auf unserer Liste über gute Freundinnen und Freunde ergänzen können?“

Sprecht darüber.

Gruppenmethode:

Meine Gruppe von Freundinnen und Freunden

Du brauchst: eine Sammlung von gleichen Gegenständen, die ohne Verletzungsgefahr geworfen werden können, z. B. kleine Steine, Plastikdeckel, kleine Würfel oder Ähnliches



Teile an die Kinder im Stuhlkreis jeweils einen der Gegenstände aus. Zählt gemeinsam bis drei, woraufhin die Kinder ihren Gegenstand alle gleichzeitig in die Mitte werfen. Bestenfalls landen die Gegenstände in unterschiedlichen Positionen innerhalb des Stuhlkreises – einige vielleicht eher alleine, andere in kleinen Gruppen (ggf. berühren sie einander sogar), andere in größeren Gruppen, wieder andere in einer Gruppe etwas weiter entfernt und so weiter. Falls die Positionen nicht sehr unterschiedlich sind, kannst du jetzt auch noch einige der Gegenstände umlegen.

Nun sage:

„Ich möchte, dass ihr euch vorstellt, dass jeder der Gegenstände eines von euch Kindern ist. Ihr guckt also von oben auf eure Klasse während der Pause.“

Mache an einigen Gegenständen beispielhaft klar, was sie darstellen könnten. Zum Beispiel:

„Hier spielen zwei Kinder miteinander, sie sind ganz für sich, ohne andere Kinder in der Nähe.“,

„Dort ist jemand alleine.“,

„Hier ist eine Dreier-Gruppe, aber ganz in der Nähe ist ein weiteres Kind, das aussieht, als wenn es gerne mitspielen möchte“,

und so weiter.

Frage die Kinder, welche der Gegenstände sie und ihre Freundinnen und Freunde am besten darstellen.

Einzel Aufgabe:

Meine Freundschaften

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 7: „Ich und meine Freundinnen und Freunde“



Auf Seite 7 des Arbeitsheftes können die Kinder eine Skizze davon zeichnen, wie sie und ihre Freundinnen und Freunde zueinander stehen. Erinnere die Kinder daran, dass dieses Bild nur für sie ist. Sie müssen ihr Bild niemandem zeigen, wenn sie es nicht möchten, da das Thema sehr persönlich ist. Schlage ihnen vor, dass sie Kreise malen können, um sich und ihre Freundinnen und Freunde darzustellen. Indem sie die Distanz und Zusammenstellung zwischen den Kreisen variieren, können sie zeigen, wie nah sie sich ihren Freundinnen und Freunden fühlen, genauso wie zuvor mit den Gegenständen auf dem Boden.

Einheit 4

Jeder Körper ist toll & einzigartig

Einstieg: Herausforderung – Berühre den Ball!

Du brauchst: einen kleinen Ball & eine Stoppuhr

Stelle den Kindern diese Aufgabe:

„Schafft ihr es, dass alle von euch den Ball in einer möglichst kurzen Zeit berühren? Habt ihr Ideen?“

Sammele ein paar Vorschläge und lass sie die Kinder ausprobieren. Stoppe bei jedem Versuch die Zeit und schreibe auf, welcher der schnellste Versuch ist.

Hinweis: Der schnellste Weg sollte sein, dass alle Kinder im Kreis stehen und eine Hand in Richtung Mitte ausstrecken. Ein Kind steht in der Mitte, hält den Ball in der Hand und dreht sich nun schnell herum, wobei es mit dem Ball die Hände der drumherum stehenden Kinder berührt. Um das schnell und ohne Fehler hinzubekommen, braucht es gute Zusammenarbeit und Kooperation.



Frage im Anschluss:

„Welche Körperteile musstet ihr benutzen, um die Aufgabe so gut es ging zu lösen?“

Die Kinder sollten dann Gehirn, Hände, Finger, Augen, Arme usw. nennen. Weise sie darauf hin, dass sie ihrem Körper dankbar sein können – denn er hat es ihnen möglich gemacht, die Aufgabe zu lösen.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 17–20)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders

Lest gemeinsam die Seiten 17 + 18. Nachdem ihr die Vorschläge auf Seite 18 gelesen habt, wie man sich selbst etwas Gutes tun kann, frage:

„Habt ihr noch andere Ideen, die ihr gerne noch ergänzen möchtet?“

Es könnte etwas Einfaches sein, wie etwa ein Lieblingslied hören, um sich aufzumuntern, malen oder joggen gehen.

Lest gemeinsam die Seiten 19 + 20. Frage:

„Was für ein Abenteuer habt ihr schon einmal erlebt? Oder auf was für ein Abenteuer würdet ihr gerne einmal gehen?“

Nenne ein Beispiel aus deinem eigenen Leben, z. B. eine erfolgreiche Wanderung, lernen, Fahrrad oder Snowboard zu fahren, campen gehen oder Ähnliches. Besprecht, wie eure Körper es euch ermöglichen, diese Abenteuer zu erleben und zu bestehen.

Beispiel: Eines Tages möchte ich einen Berggipfel erklimmen. Meine Beine und Füße werden mir helfen, indem sie die Schritte machen, die mich dorthin bringen. Mein Herz und meine Lungen werden mir Kraft geben. Mein Gehirn wird mir helfen zu überlegen und den richtigen Weg zu finden. Meine Hände werden die Karte halten. Meine Augen werden sehen, wo ich lang gehe. Mein Rücken wird meinen Rucksack tragen, und so weiter.

Einzelarbeit:

Mein Körper

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 8: „Mein Körper ist bereit für Abenteuer!“, Seite 9: „Mein Körper wird mir helfen, meine Ziele zu erreichen!“



Lasse die Kinder Seite 8 „Mein Körper ist bereit für Abenteuer!“ ausfüllen und darüber nachdenken, was für ein Abenteuer sie gerne einmal erleben möchten. Bitte sie, ein Bild von sich auf ihrem Abenteuer zu malen. Bitte die Kinder dann, auf Seite 9 „Mein Körper wird mir helfen, meine Ziele zu erreichen!“ auszufüllen, wie ihnen die einzelnen Körperteile dabei helfen werden, ihr Abenteuer zu bestehen.

Gruppenspiel:

Würdest du lieber...?

Alle Kinder stehen in der Mitte des Raumes. Frage nun danach, was sie jeweils lieber tun würden (siehe unten). An den gegenüberliegenden Enden des Raumes liegen die zwei Antwortmöglichkeiten. Sie müssen sich für eine der beiden Optionen entscheiden und auf die jeweilige Seite des Raumes gehen – es gibt in diesem Spiel kein Dazwischen oder Beides.

Würdest du lieber ...

- ... einen Berg besteigen oder ein Pferd reiten?
- ... ein Bild malen oder Fußball spielen?
- ... Computer oder ein Musikinstrument spielen?
- ... rechnen oder tanzen?
- ... am Strand sein oder im Schnee?
- ... ins Kino gehen oder in eine Kletterhalle?
- ... shoppen oder surfen gehen?

Einheit 5

Meine Körpersignale & Umgang mit Beleidigungen



Einstieg: Zeigt mir das Gefühl

Du brauchst: Musik zum Tanzen & Lautsprecher

Spielt die Musik ab und lasse die Kinder sich im Raum umherbewegen. Wenn die Musik stoppt, lies laut eine Situation vor. Die Kinder müssen mit Körpersprache darstellen, wie sie sich in dieser Situation fühlen würden.

Hier sind einige Beispielsituationen. Du kannst auch gerne eigene Situationen ergänzen, achte dabei aber darauf, dass viele unterschiedliche Emotionen zum Ausdruck kommen:

- „Zwei ältere Kinder kommen in der Schule zu dir und fangen an, dich zu ärgern, mit dem Finger auf dich zu zeigen, dich auszulachen und bringen auch andere Kinder dazu, sich über dich lustig zu machen.“
- „An deinem Geburtstag erlaubt dir deine Mutter, deine besten Freundinnen und Freunde einzuladen und einen Ausflug zu einem Ort zu machen, den du dir aussuchen darfst. Du weißt jetzt schon, dass ihr alle eine richtig schöne Zeit haben werdet.“
- „Du machst etwas und du weißt, dass deine Eltern sehr enttäuscht von dir sein werden. Und du weißt, dass du nicht drumherum kommst, ihnen die Wahrheit zu sagen.“
- „Du bist alleine auf dem Heimweg von einem Treffen mit einer Freundin / einem Freund. Du bist nicht weit von zu Hause weg, aber es wird schon dunkel und es fühlt sich an, als würde dir jemand hinterherlaufen.“
- „Deine Eltern erzählen dir, dass ihr heute einen süßen Hundewelpen abholen werdet.“

Besprecht nach jedem Szenario die Körpersprache der Kinder, wie sie sich gefühlt haben und welche Körperteile wie auf die einzelnen Emotionen reagiert haben. In den folgenden Abschnitten wird das Thema vertieft.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 21 + 22)

Du brauchst: Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders, Whiteboard + Marker



Lest gemeinsam die Seiten 21 + 22. Frage die Kinder:

„Habt ihr in einigen der Situationen, die ich eben vorgelesen habe, gespielt, dass ihr ängstlich seid oder euch in Gefahr befindet? Wenn ihr euch so fühlt, was passiert dann mit eurem Körper?“

Lasse die Kinder über die Reaktionen ihres Körpers sprechen, wenn sie Angst haben, und sammle so viele Antworten wie möglich. Erstelle eine Liste auf dem Whiteboard. Die Liste sollte auf jeden Fall die Körperreaktionen im Text beinhalten und kann beliebig von den Kindern ergänzt werden. Beispiele könnten sein: Herzklopfen, schwitzende Hände, Zittern, einen Kloß im Hals haben, ein ungutes Gefühl im Bauch, angespannte Muskeln, schneller Atem und so weiter.

Einzelarbeit:

Mein Körper ist schlau!

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 10: „Mein Körper ist schlau!“

Lasse die Kinder im Arbeitsheft auf Seite 10 „Mein Körper ist schlau!“ ausfüllen, wie ihr Körper auf bestimmte Emotionen reagiert. Wenn Kinder Schwierigkeiten haben, Körperreaktionen für glücklich, traurig oder besorgt aufzuschreiben, kannst du auch eine Sammlung mit der ganzen Klasse machen, ähnlich wie in der Methode zuvor.

Gruppenmethode:

Rollenspiel: Es ist okay, einfach wegzugehen

Wenn wir uns nicht sicher fühlen, schüttet unser Körper Hormone aus, um uns auf eine Reaktion (Flucht oder Kampf) vorzubereiten. Oft wird von Jungen angenommen, dass sie als schwach angesehen werden, wenn sie einer Herausforderung aus dem Weg gehen, und dass die einzige Möglichkeit, sich gegen jemanden zur Wehr zu setzen, der auf ihnen herumhackt und sie beleidigt, ist, in die Auseinandersetzung zu gehen.



Frage die Kinder:

„Warum hacken Menschen auf anderen herum und beleidigen sie? Wen suchen sie sich als Opfer aus?“

Sprecht darüber und betone dabei, dass sie sich grundsätzlich nur Kinder aussuchen, die schwächer sind als sie selbst. Sie werten sie ab, um sich selbst stärker zu fühlen, und sie wollen, dass andere sich schwach und machtlos fühlen. Ihre Stärke hat ihre Grundlage in dieser Schwäche anderer.

Wähle ein Kind für das Rollenspiel aus, es spielt ein Schulkind (Kind A). Du selbst spielst die Rolle des Kindes, das Kind A beleidigt (Kind B).

Kind A und Kind B sind beide in der 6. Klasse. Kind A (benutze den echten Namen) hat gerade die neuesten und sehr angesagten Sneaker zum Geburtstag geschenkt bekommen. Alle wollen diese Schuhe haben! (Frage die Kinder, welche Schuhe das genau sein könnten.)

Kind A trägt die Schuhe heute zum ersten Mal und ist sehr aufgeregt. Kind B sieht Kind A in Richtung Klassenzimmer gehen und bemerkt die neuen Schuhe. Das sind genau die Schuhe, die sie / er auch will! Kind B findet, dass sie / er die Schuhe zuerst haben sollte – wenn sie / er die Schuhe nicht hat, soll sie niemand haben.

Macht das Rollenspiel zweimal. Die Person, die Kind B spielt, macht beide Male das Gleiche. Wenn sie Kind A zum Klassenzimmer laufen sieht, ruft sie Beleidigungen über die Schuhe, wie zum Beispiel:

„Wo hast du die Schuhe denn her – sind die etwa aus den 80ern?“

„Warum hast du dir denn die Farbe ausgesucht – die sind ja voll eklig!“

„Bist du mit deiner Oma einkaufen gegangen oder was?“

und so weiter.

Das Kind sollte im Rollenspiel als Kind A, das beleidigt wird, in beiden Szenarien unterschiedlich reagieren:

Szenario 1:

Kind A lässt sich auf ein Gespräch ein und antwortet auf die Beleidigungen – auch, wenn es nur „Was auch immer.“, „Ist mir egal, was du denkst.“ oder „Ja, klar, wahrscheinlich ...“ antwortet. Dieses Geplänkel ist ein Sieg für Kind B.

Auch wenn das Kind, das beleidigt wird, sich verteidigt oder zurückbeleidigt, stärkt es damit die Machtposition des Gegenübers.



Szenario 2:

Kind A reagiert gar nicht auf die Beleidigungen von Kind B. Es läuft einfach mit erhobenem Kopf vorbei und ignoriert alle Beleidigungen. Kind B macht weiter und denkt sich immer neue Beleidigungen aus. Ohne Reaktion des von ihm beleidigten Kindes wird Kind B aber ganz schön komisch und lächerlich wirken.

Besprecht die Ergebnisse der beiden Szenarien. Frage:

„Wer hatte in Szenario 1 mehr Macht verglichen mit Szenario 2? Was ist mit Kind B passiert, als Kind A nicht reagiert hat?“

Betone, dass es bei dieser Übung nicht darum geht, zu lernen, nicht für sich einzustehen. Es geht viel mehr darum, zu zeigen, dass du nicht immer auf Angriffe anderer reagieren musst. Wenn du auf Angriffe reagierst, signalisiert das der angreifenden Person, dass sie einen wunden Punkt getroffen hat. Stärker zu sein heißt oft, die Kraft und den Mut zu haben, Gefahren aus dem Weg zu gehen.

Einheit 6

Gefühle & nach Hilfe fragen

Einstieg: Gefühlsmeditation

Du brauchst: Musik zum Entspannen & Lautsprecher

Spiele die Musik ab und lasse die Kinder währenddessen gemütlich sitzen oder liegen und ihre Augen schließen. Lasse sie sich auf ihren Atem konzentrieren, um ruhiger und konzentrierter zu werden. Du kannst sie dazu anleiten, jeweils vier Sekunden lang einzuatmen, den Atem vier Sekunden lang zu halten, dann für vier Sekunden auszuatmen und wieder vier Sekunden lang innezuhalten.



Sage:

„Ich möchte, dass ihr euch an einen Moment in eurem Leben erinnert, an dem ihr glücklich wart. Jetzt stellt euch den Moment vor, versucht, ihn noch einmal zu durchleben. Wer war in dem Moment bei euch? Was ist passiert? Wie haben sich eure Körper angefühlt?“

Gib ihnen Zeit, um die Erinnerung zu durchleben. Dann wiederhole dasselbe jeweils mit Momenten, in denen sie wütend, traurig und besorgt waren. Schließe ab mit einer Erinnerung an einen Moment, in dem sie sich ruhig und zufrieden gefühlt haben. Zwischen den einzelnen angeleiteten Momenten lenke ihre Konzentration immer wieder auf die Atemübung.

Gruppengespräch:

Was sind Gefühle?

Du brauchst: Whiteboard & Marker

Frage die Kinder:

„Was sind Gefühle?“ und besprecht die Idee, dass Gefühle der Weg unseres Körpers sind, Emotionen zu zeigen. Wir können starke Gefühle haben oder sehr schwache und alles dazwischen. Manchmal haben wir eine Mischung an Gefühlen, zum Beispiel ängstlich und glücklich gleichzeitig. Lege eine Liste von „Gefühlen“ auf dem Whiteboard an. Lasse die Kinder Beispiele nennen für Momente, in denen sie bestimmte Gefühle gefühlt haben – das könnten Momente aus der Gefühlsmeditation sein oder auch neue Beispiele. Betone, dass wir unsere Gefühle aus guten Gründen haben – es ist wichtig, sie wahrzunehmen und einen Umgang mit ihnen zu finden, anstatt sie zu verstecken.

Hinweis: Dränge die Kinder nicht dazu, Beispiele zu teilen. Einige Kinder werden diese Übung schwierig und herausfordernd finden.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 23 + 28)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders,
Whiteboard & Marker



Lest gemeinsam die Seiten 23–26 und sprecht darüber.

Lest gemeinsam die Seiten 27 + 28. Frage im Anschluss an jeden Abschnitt über ein Gefühl:

„Welche dieser Umgangsweisen denkt ihr, würden für euch am besten funktionieren?“

oder

„Fällt euch noch etwas anderes ein, das ihr ausprobieren könntet?“

Sprecht darüber.

Einzelaufgabe:

Meine Gefühle entdecken ... und wie ich mit ihnen umgehen kann

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 13: „Meine Gefühle entdecken ... und wie ich mit ihnen umgehen kann“

Lass die Kinder im Arbeitsheft Seite 13 „Meine Gefühle entdecken ... und wie ich mit ihnen umgehen kann“ ausfüllen. Dazu sollen sie überlegen und aufschreiben, was sie machen können, wenn sie sich das nächste Mal sehr wütend, traurig oder besorgt fühlen. Das könnten entweder Vorschläge aus dem Buch sein oder auch eigene Ideen.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 29–32)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders,
Whiteboard & Marker

Lest gemeinsam die Seiten 29–32. Sprecht darüber, dass unsere Gefühle manchmal so stark sind, dass wir es nicht alleine schaffen, mit ihnen umzugehen.

Wenn wir uns nicht besser fühlen, obwohl wir schon einige Ideen aus der vorherigen Methode ausprobiert haben, ist es an der Zeit, uns Unterstützung bei Menschen oder auch Einrichtungen in unserem Umfeld zu suchen.



Frage die Kinder:

„Warum denkt ihr, finden es Menschen schwierig, nach Hilfe zu fragen, wenn es ihnen mit ihren Gefühlen nicht gut geht? Warum ist das anders, als nach Hilfe zu fragen, wenn man sich körperlich verletzt hat?“

Besprecht, dass es sein kann, dass es Menschen als Schwäche sehen, sich wegen ihrer mentalen Gesundheit Hilfe zu holen. Dabei ist es aber eine der mutigsten und stärksten Dinge, die man tun kann.

Lasse die Kinder überlegen, zu welchen Erwachsenen in ihrem Leben sie gehen können, wenn sie Hilfe brauchen. Das könnten Familienmitglieder sein, Lehrerinnen und Lehrer, Trainerinnen und Trainer, die Eltern von Freundinnen und Freunden und so weiter. Das sind Menschen, von denen sie wissen, dass sie für sie da sein, ihnen zuhören und glauben werden. Betone, dass es wichtig ist, mindestens eine Person auch außerhalb der Familie zu kennen, die sie nach Hilfe fragen können. Du könntest dich selbst als Ansprechperson anbieten oder auch andere Fachkräfte an der Schule, zu denen die Kinder regelmäßigen Kontakt haben. Stelle auch Einrichtungen wie Beratungsstellen oder die Nummer gegen Kummer vor, an die sich Kinder rund um die Uhr und auch anonym wenden können.

Einzel Aufgabe:

Meine helfende Hand

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 14: „Meine helfende Hand“

Lasse die Kinder im Arbeitsheft Seite 14 „Meine helfende Hand“ ausfüllen. Diese Aufgabe könnte für einige Kinder schwieriger sein als für andere. Falls einem Kind keine fünf Personen einfallen, ist es auch in Ordnung, wenn es weniger Personen aufschreibt.

Einheit 7

Sei ein ganzer Kerl



Einstieg: Die Stärken anderer wahrnehmen

Du brauchst: kleine Zettel mit den Namen aller Schülerinnen und Schüler, zusammengefaltet und in einem Behälter (z. B. ein Glas), Stärke-Karten (siehe Seite 20), vergrößert auf A3 und ausgeschnitten (je nach Gruppengröße brauchst du ein oder zwei Sets)

Lege die Stärke-Karten vor dem Beginn der Einheit offen auf den Tisch. Lasse alle Kinder einen Namen aus dem Glas ziehen und gehe sicher, dass kein Kind den eigenen Namen gezogen hat. Jetzt sollen die Kinder überlegen, was die Person, deren Namen sie gezogen haben, besonders gut kann. Dann lasse sie jeweils die Stärke-Karte aussuchen, die ihrer Meinung nach am besten passt. Falls irgendwer keine passende Karte findet oder die passende Karte bereits von jemand anderem genommen wurde, können sie auch eine eigene zusätzliche Stärke-Karte schreiben. Lasse die Kinder im Kreis sitzen und nach und nach offenlegen, wen sie gezogen haben und warum sie diese bestimmte Stärke-Karte für die Person ausgesucht haben.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“ (Seite 33–36)

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders, Whiteboard & Marker

Lest gemeinsam die Seiten 33 + 34. Frage:

„Welche Stärken haben die Jungen, die auf diesen Seiten dargestellt sind?“
Besprecht alle Abbildungen einzeln und bezieht euch auch auf die Stärke-Karten aus der Einstiegsmethode. Frage im Anschluss:

„Denkt ihr, es war leicht für die Jungen, diese Dinge zu machen? Was denkt ihr, wie fühlen sie sich jetzt?“

Sprecht darüber.

Lest gemeinsam die Seiten 35 + 36. Schaut euch jeden abgebildeten Jungen an und den Erwachsenen, zu dem sie geworden sind. Lasse die Kinder ihre Augen schließen und sich vorstellen, wie sie als Erwachsene sein wollen – welchen Beruf wollen sie haben, wo möchten sie leben, möchten sie eine Familie haben, welchen Sport oder andere Hobbys machen sie?



Einzelaufgabe:

Mein Symbol

Du brauchst: Arbeitsheft, Seite 15: „Mein Symbol“

Lasse die Kinder im Arbeitsheft Seite 15 „Mein Symbol“ ausfüllen. Dort sollen sie ein Symbol malen, das sie repräsentiert. Es sollten mindestens vier Aspekte einfließen, die das jeweilige Kind ausmachen. Diese Aspekte könnten in einem Symbol vereint sein – zum Beispiel ein Bild von ihnen selbst mit ihrer Lieblingskleidung, in der Hand Dinge, die ihnen wichtig sind – oder einzelne Bilder, die dann auf der Seite ein Gesamtbild ergeben – zum Beispiel ein Schild, das in vier Bereiche geteilt ist, oder ein Mandala. Die Seite im Arbeitsheft ist absichtlich leer gelassen, damit die Kinder, ggf. mit deiner Unterstützung, kreativ sein können. Lasst eurer Fantasie freien Lauf. Ihr könnt auch größeres Papier zum Malen benutzen. Wenn die Kinder möchten, könntet ihr die Bilder anschließend im Klassenzimmer aufhängen und ausstellen.

Bitte die Kinder, ihr Symbol vorzustellen und zu erklären.

Vorlesen:

„Sei ein ganzer Kerl“

Du brauchst: „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders, Whiteboard & Marker

Lies der Klasse das ganze Buch „Sei ein ganzer Kerl“ vor und sprecht im Anschluss noch einmal darüber, je nachdem, was die Kinder noch zu dem Text besprechen wollen oder du als anleitende Person wichtig findest.

Die Kinder kennen das Buch bereits, aber es könnten neue Fragen oder Erkenntnisse geteilt werden, nachdem ihr in den letzten sechs Einheiten zu dem Buch gearbeitet habt. Nehmt euch die notwendige Zeit, damit die im Text vermittelten Botschaften noch einmal deutlich werden. Bitte die Kinder, ihr Symbol vorzustellen und zu erklären.



Abschließend frage:

„Nachdem wir das Buch gelesen und alle Aufgaben abgeschlossen haben: Was denkt ihr, was heißt es, ein ‚Junge‘ oder ‚Mann‘, ein ‚Mädchen‘ oder eine ‚Frau‘ zu sein? Und was heißt es, man selbst zu sein?“
Sprecht darüber.

Zum Abschluss frage:

„Wer fühlt sich bereit, zu sein, wer er / sie wirklich ist? Was ist eine Sache, die du heute, diese Woche oder dieses Jahr machen kannst, die dich weiter in die Richtung bringt, du selbst zu sein?“
Lasse die Kinder Beispiele und Ideen nennen. Bedanke dich bei den Schülerinnen und Schülern, dass sie so mutig und stark sind und sich trauen, zu sein, wer sie wirklich sind.



Stärkekarten:

Fühlt sich wohl damit, anderen zu erzählen, wie es ihr / ihm geht.	Hilft anderen, wenn sie es brauchen.	Macht Sachen anders als andere.
Ist sie selbst / er selbst.	Kann anderen gut zuhören.	Ist ein gutes Teammitglied.
Zieht immer das an, was sie / er gerne mag.	Kann sehr gut ein Instrument spielen.	Ist sehr sportlich.
Ist eine gute Freundin / ein guter Freund.	Freut sich, wenn andere etwas schaffen.	Ist sehr freundlich.
Gibt immer ihr / sein Bestes.	Gibt zu, wenn sie / er einen Fehler macht.	Es macht Spaß, mit ihr / ihm Zeit zu verbringen.

Diese Unterrichtseinheiten wurden entwickelt, um sie zusammen mit dem Kinderbuch „Sei ein ganzer Kerl“ von Jessica Sanders und dem dazugehörigen Arbeitsheft zu nutzen.