

# MATERIALHEFT

## Über Lang oder Kurz (6+)



alle Fotos: © MEYER ORIGINALS

# Über Lang oder Kurz (6+)

von Ingeborg von Zadow

Es spielen	Eva Horstmann Charles Ripley Sunga Weineck
Inszenierung	Rüdiger Pape
Bühne	Flavia Schwedler
Kostüm	Regina Rösing
Musik	Verena Guido
Dramaturgie	Jutta M. Staerk
Theaterpädagogik	Xenia Bühler
Regieassistenz	Sarah Wagner
Ausstattungsassistenz	Milena Kaute
Regiehospitantz	Paul Rehren
Produktionsleitung und Bühnenbau	Michael Blattmann
Schneiderei	Maryam Behzadi
Licht	Michael Witt
Ton	Dietrich Schuckließ
Fotos	© Meyer Originals

**Premiere am 24. September 2011  
im COMEDIA Theater Köln, Grüner Saal  
Derniere am 3. Juli 2013**

Unser Dank gilt der Premierenklasse der Produktion:  
der Bärenklasse der Grundschule Freiligrathstraße für die aktive Mitarbeit und die  
Gestaltung der Ausstellung im Theaterfoyer.

Ein besonderer Dank geht an die Praktikantinnen Lea P. und Julia W. für die  
Mitarbeit in der Premierenklasse und an diesem Materialheft!

Wir freuen uns über Post von unserem Publikum – schreiben Sie uns!

# Inhaltsverzeichnis

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„Vorbereiten heißt Neugierig machen auf den kreativen Prozess, die Aufführung ist der kreative Prozess, die Nachbereitung ist die Weiterführung des kreativen Prozesses mit eigenen Mitteln“ (Marcel Cremer, Theatermacher)

Unsere Materialhefte geben Ihnen Anregungen für spielerische Unterrichtsgestaltung und Hintergrundinformationen zum Stück.

Viel Spaß damit wünscht die Theaterwerkstatt des COMEDIA Theaters,

Xenia Bühler & Hanna Westerboer

Seite 2	<b>Team</b>
Seite 3	<b>Inhalt</b>
Seite 4-6	<b>Hintergrund: die Autorin Ingeborg von Zadow</b>
Seite 7-8	<b>Thematische Aufwärmspiele</b>
Seite 9-11	<b>Schwächen und Stärken</b>
Seite 12-14	<b>Rückzugsorte/ Phantasiereise</b>
Seite 15-17	<b>Wer ich bin</b>
Seite 18-21	<b>Ergänzendes Material: Essen als Seelentröster, Anders sein als die anderen, Mobbing</b>



## Ingeborg von Zadow

... geboren 1970 in Berlin, lebt in Heidelberg. Zu schreiben begann sie im Schultheater; von dort führte ihr Weg über das Studium der Angewandten Theaterwissenschaften in Gießen zum Master of Arts an der State University of New York at Binghamton, USA. Teilnahme an der Wolfenbüttler Dramatikerwerkstatt für Kinder- und Jugendtheater. Als gerade 22jährige setzte sie sich auf Anhieb durch: In ihren Kinderstücken ICH UND DU und POMPINIEN, später auch in BESUCH BEI KATT UND FREDDA (von Marcel Cremer 1998 am COMEDIA Theater inszeniert) – alle drei Stücke vielgespielt und in mehrere Sprachen übersetzt – schlug sie einen neuen Ton an, der sich in Musikalität, Rhythmus und Dialogmelodie ausdrückt: »Die Texte ›klingen‹ bereits beim Lesen« (Theater der Zeit, Stück-Werk 2). Seitdem ist ihr Werk weiter angewachsen, darunter auch eines für den Abendspielplan, in dessen Mittelpunkt zwei ALTE SCHACHTELN stehen. Ihre Stücke, die vor allem im Verlag der Autoren erscheinen, wurden seit 1993 in über 50 Aufführungen gezeigt und übersetzt (englisch, polnisch, hebräisch, türkisch, russisch, schwedisch und estnisch). Das Goethe-Institut ermöglichte es ihr, Einladungen nach England, Griechenland und Australien zu folgen. Sie arbeitete als Tutorin bei den Autorentreffen *World Interplay Australia* und *Interplay Europe*.

### Auszeichnungen:

2011 nominiert für den Mülheimer KinderStückePreis für „Über Lang oder Kurz“

2009 "Nah dran"-Förderung durch KJTZ und Deutschen Literaturfonds

2001 Jahresstipendium der Kunststiftung Baden-Württemberg

2001 Brüder-Grimm-Preis des Landes Berlin für ihr Werk

Verlag der Autoren. Ingeborg von Zadow. Online im Internet:

[www.verlagderautoren.de/autor/ingeborg-von-zadow.html](http://www.verlagderautoren.de/autor/ingeborg-von-zadow.html) (29.03.2016)

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung des Verlags der Autoren.

## Ungefähr zehn Fragen an Ingeborg von Zadow

### **Waren Sie als Kind im Theater?**

Nein, nicht wirklich. Dafür aber als Jugendliche umso mehr, zeitweise ein Mal pro Woche.

### **Können Sie sich an Ihr erstes Theatererlebnis erinnern? Wie war das?**

Die erste Theateraufführung, an die ich mich erinnern kann, war eine Vorstellung der Theater AG meiner amerikanischen Schule. Sie spielten Sartres «Geschlossene Gesellschaft». Ich war damals acht Jahre alt und habe natürlich längst nicht alles begriffen, was im Stück vorkam. Aber von dem Abend an wusste ich, dass Theater das ist, was ich in meinem Leben machen will.

### **Was unterscheidet ein Kinder-Publikum von einem erwachsenen Theaterpublikum?**

Kinder gucken intuitiver, lassen sich schneller auf eine von der Bühne aus angebotene Phantasie ein, ihnen steht das Denken nicht so im Weg, sie scheinen noch unmittelbarer mit ihren Gefühlen verbunden zu sein. Kinder sind aber auch ungeduliger, also muss das, was man ihnen zeigt, wirklich interessant sein, sonst steigen sie aus und das zeigen sie dann auch deutlich. Sie nehmen sich noch nicht so zurück wie Erwachsene, die dann eben in der Pause verschwinden, wenn es ihnen nicht gefallen hat. Kinder haben Konventionen noch nicht so verinnerlicht. Der Protest eines Kinderpublikums ist oft lauter und direkter. Aber auch seine Zustimmung.

### **Schreiben Sie nur für Kinder?**

Ich schreibe nie nur für Kinder. Meine Theaterstücke sind alle für Kinder und Erwachsene. Außer denen, die nur für Erwachsene sind.

### **Wo ist «Über Lang oder Kurz» entstanden?**

In Heidelberg. Mit Arbeitsgesprächen beim Verlag der Autoren in Frankfurt und am Theater Junge Generation in Dresden.

### **Wie ist es entstanden?**

Zunächst einmal hatte ich die Idee, ein Stück zu schreiben, bei dem die Körperlichkeit der Figuren – zu dick – zu lang – zu kurz – den Ausgangspunkt der Auseinandersetzung bildet. Die drei Figuren waren von Anfang an da.

Dann wollte ich die Figuren an einem fiktiven Ort aufeinander treffen lassen, also außerhalb ihres üblichen Kosmos, um auch zu zeigen, wie schnell Opfer und Täter die Rollen wechseln können, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet. Also wählte ich den Schauplatz WECK.

Um WECK zu einem besonderen Ort zu machen, den es eben nur im Theater gibt, erfand ich die Stimme, die an dem Ort wohnt und auch gerne mal mitredet. Im Grunde ist sie der vierte Außenseiter im Bunde, da sie ja gar keinen Körper hat. Und sie bringt diesen unwirklichen Moment rein, den ich sehr mag, dieses Ding, das Theater eindeutig zu Theater macht und wodurch sich die ganze Geschichte noch einmal mehr von der Realität abhebt. Manche Dinge gibt es eben nur im Theater, und gerade die machen mir oft besonders Spaß.

«Über Lang oder Kurz» hatte viele Fassungen und ist über einen langen Zeitraum hinweg entstanden und verändert worden. Erste Aufzeichnungen zu der Stückidee habe ich im Sommer 2008 gemacht. Die letzte Fassung habe ich jetzt gerade im März 2011 fertiggestellt. Eine Arbeit also, die sich über eine ziemlich lange Zeit erstreckt hat, in der ich aber natürlich noch hunderttausend andere Dinge gemacht habe. Der Text ist oft liegen geblieben.

Nicht unwichtig war die Förderung der Entstehung des Stückes durch das «Nah dran!» Stipendium 2009 des Kinder- und Jugendtheaterzentrums und des Deutschen Literaturfonds, für das ich mich auch an dieser Stelle gerne noch einmal bedanke.

#### **Wie würden Sie es für einen Erwachsenen zusammenfassen?**

Die zu dicke Doris, der zu kleine Martin und der zu lange Lulatsch werden in DA gehänselt, weil sie anders sind als die Anderen. In WECK, wo sie sich vor den Anderen verstecken wollen, treffen sie aufeinander. Dort wiederholt sich zunächst das Spiel mit der Ausgrenzung, bis sich die Drei besser kennen und schätzen lernen. Durch die neuen Freundschaften gestärkt, finden sie den Mut, mit ihrem Anderssein zu leben und gemeinsam nach DA zurückzukehren.

#### **Wie würden Sie es für ein Kind zusammenfassen?**

Die zu dicke Doris, der zu kleine Martin und der zu lange Lulatsch werden in DA gehänselt, weil sie anders sind als die Anderen. In WECK, wo sie sich vor den Anderen verstecken wollen, treffen sie aufeinander. Dort wiederholt sich zunächst das Spiel mit der Ausgrenzung, bis sich die Drei besser kennen und schätzen lernen. Durch die neuen Freundschaften gestärkt, finden sie den Mut mit ihrem Anderssein zu leben und gemeinsam nach DA zurückzukehren.

#### **Gibt es einen Lieblingssatz?**

«Irgendwie Anders» war mein Titelfavorit. Leider gab es den Titel schon, so dass ich ihn für mein Theaterstück nicht verwenden konnte.

Kultiversum. 23.03.2011. Ungefähr zehn Fragen an Ingeborg von Zadow. Online im Internet: [www.kultiversum.de/Schauspiel-Muelheimer-Theatertage/Ungefuehr-zehn-Fragen-an-Ingeborg-von-Zadow.html](http://www.kultiversum.de/Schauspiel-Muelheimer-Theatertage/Ungefuehr-zehn-Fragen-an-Ingeborg-von-Zadow.html)? (29.02.2016)

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von kultiversum – die Kulturplattform.

# Thematische Aufwärmspiele

## **Gangarten und Körperhaltungen**

Alle gehen durch den Raum ohne Kontakt mit den anderen aufzunehmen.

Die Spielleitung gibt die Aufgabe: „Stell dir vor, du wärst dick/dünn/klein/groß/schlaksig/steif...“.

Alle gehen nun in dieser bestimmten Körperhaltung durch den Raum. Was verändert sich an meiner Körperhaltung? Wie fühlt sich das an? Kann ich dadurch etwas besser oder bin in meiner Körperhaltung eher eingeschränkt? Alle Körperhaltungen sollten von allen einmal ausprobiert werden.

## **Freundschaft/Zusammenhalt – Balanceübung zu zweit**

Immer zwei ungefähr gleich große und gleich schwere Personen stellen sich in einem festen Stand einander gegenüber: Beine schulterbreit auseinander, nicht durchgedrückt. Sie nehmen sich an den Händen. Beide lehnen sich so weit zurück, dass das Gewicht beider Körper ausbalanciert ist. Langsam versuchen sie, sich gemeinsam auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, ohne dass es große Anstrengung kostet.

## **Der Tausendfüßler**

Alle (wenn die Klasse groß ist, nur die Hälfte) stellen sich hintereinander in einen sehr engen Kreis, sodass jeder nah vor dem Rücken des Vordermanns/-frau steht. Langsam und vorsichtig setzen sich alle auf den Schoß des Hintermanns/frau. Zusammen sind sie der Tausendfüßler. Wenn alle sicher sitzen, kann der Tausendfüßler auch versuchen, loszugehen. Es bietet sich an, dass die Spielleitung Anweisungen und Tipps gibt („Da vorne langsamer hinsetzen“ oder „Jetzt den rechten Fuß nach vorne, jetzt den linken“...). Falls dünne Matten zur Verfügung stehen, ist es schön, sie vorher auszulegen, dann kann der Tausendfüßler mit großem Spaß umfallen.

### Das Atomspiel

Jeder ist ein Atom. Während Musik läuft, schwirren die Atome durch den Raum (jeder für sich und ohne Berührung). Die Musik wird ausgemacht und die Atome bleiben stehen. Die Spielleitung gibt an, wie viele Atome sich zusammenfinden sollen, indem sie „Atomkette“ und eine Zahl nennt (z.B. „Atomkette 2, Atomkette 32“ etc.). Eine Atomkette entsteht, wenn sich mindestens zwei Atome an den Händen nehmen. Ist ein Atom übrig, schließt es sich einer Atomkette an. Wird die Musik wieder angemacht, löst sich die Atomkette wieder auf und jedes Atom geht für sich.

*Variation:* Nachdem Atomketten gebildet wurden, bekommt die Gruppe die Aufgabe, nur mit einer bestimmten Anzahl von Füßen und Händen und ansonsten keinem Körperteil den Boden zu berühren. Auch soll die Gruppe immer miteinander verbunden sein.

*Beispiele:*

- 1) Eine Atomkette/Gruppe aus vier Personen darf insgesamt nur mit zwei Beinen und vier Armen den Boden berühren.
- 2) Eine Atomkette/Gruppe aus drei Personen darf insgesamt nur mit einem Bein und drei Armen den Boden berühren.
- 3) Hohe Schwierigkeit: Eine Atomkette/Gruppe aus fünf Personen darf insgesamt nur mit zwei Beinen und vier Armen den Boden berühren.





## Gewinner und Verlierer

### Bildhauer-Statuen

Jeder sucht sich eine/n Partner/in. Jeweils zu zweit werden Statuen gebaut. Einer nimmt die Rolle des Bildhauers ein, der andere die der Statue. Die Spielleitung gibt den Bildhauern die Aufgabe, eine Gewinner-Statue zu bauen. Der Bildhauer darf seine Statue so formen, wie er will, indem er vorsichtig die Haltung der Arme, Beine, des Oberkörpers und Kopfes seiner Statue verändert. Um die Mimik der Statue zu verändern, macht er diese vor. Die Statue verharrt in dieser Position.

Sind alle Statuen geformt, stellen sie sich zu einem Standbild. Die Bildhauer werden zu Betrachtern. Nun werden die Rollen gewechselt, die Bildhauer werden zu Statuen und die Statuen zu Bildhauern: Wieder werden Gewinner-Statuen gebaut.

In einer zweiten Runde werden nun Verlierer-Statuen gebaut. Wenn alle Statuen geformt sind, stellen sich wieder alle Statuen zu einem gemeinsamen Standbild nebeneinander. Die Spielleitung zählt bis drei, dann wechseln die Statuen in ihre jeweilige Gewinner-Haltung. Wieder bis drei zählen und zurück in die vorherigen Verlierer-Haltungen. Besonders wichtig ist hier der Wechsel in der Mimik.

Danach werden die Rollen gewechselt, d.h. die Bildhauer werden zu Statuen und umgekehrt.



## Ich will lieber so sein wie du!

Alle Kinder stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Die Personen in Reihe A stellen sich vor, sie wären dick. Diejenigen in Reihe B stellen sich vor, sie wären dünn. Beide Reihen möchten allerdings lieber so sein wie die Personen in der anderen Reihe!

Die Personen der Reihe A fangen an. Sie gehen auf ihr Gegenüber zu und sagen, was sie schön daran fänden, dick zu sein:

„Wenn ich einmal dick wäre, könnte/wäre ich...“

Danach gehen die Personen der Reihe B auf ihre Gegenüber zu und sagen, warum sie lieber dünn wären. „Wenn ich einmal dünn wäre, könnte/wäre ich...“

Nach dieser Runde können die Paare ihre Sätze der Gruppe vorstellen.

*Variante:* Dasselbe kann mit den Begriffen klein und groß gespielt werden.

### *Beispiele aus der Premierenklasse*

#### **Wenn ich einmal dick wäre, könnte ich...**

- ...besser die Wasserrutsche rutschen.*
- ...besser auf meinem Bauch trommeln.*
- ...andere besser umrammen.*
- ...besser herumkugeln.*
- ...dann könnten alle auf mir Trampolin springen.*
- ...könnten mich alle verprügeln und es täte nicht weh.*

#### **Wenn ich einmal groß wäre, ...**

- ...käme ich besser oben an den Kakao/ an die Süßigkeiten.*
- ...dann hätte jeder Angst vor mir.*
- ...könnte ich Häuser zertrampeln.*
- ...würde ich auf Bäume/das Garagendach klettern.*
- ...könnte ich alles kaufen, weil dann arbeitet man ja.*
- ...könnte ich beim Hockey Bälle schießen.*

#### **Wenn ich einmal klein wäre, könnte ich/wäre ich...**

- ...besser unter die Schränke gucken.*
- ...mich überall verstecken.*
- ...gelenkiger.*
- ...mich unter meinem Bett verstecken und meine Mutter hätte mich nicht gefunden.*
- ...in Schrankfächer klettern.*
- ...auf dem Trampolin bis in den Weltraum springen.*
- ...mich in den Weltraum schießen.*
- ...in meiner Spardose die Spardosenrutsche runterrutschen.*
- ...anderen besser ein Bein stellen.*

## Wenn Schwächen zu Stärken werden

### Szenen

Es werden Gruppen mit höchstens fünf Personen gebildet. Die Gruppen bekommen von der Spielleitung die Aufgabe, sich eine kleine Szene zu überlegen, in der eine Person von den anderen geärgert wird, weil sie anders ist. Es stellt sich aber heraus, dass dieses Anders-Sein auch einen Vorteil mit sich bringt. Was ist anders? Was ist durch das Anders-Sein von Vorteil? Auch verrückte und unlogische Geschichte sind erlaubt! Die Rollen und der grobe Ablauf sollten festgelegt werden.

(Vorbereitungszeit 10-15 min.) Danach präsentieren sich die Gruppen gegenseitig ihre kleinen Szenen.

### *Beispiele aus der Premierenklasse*

#### **Gruppe 1: Klein sein**

*Nina wird geärgert, weil sie klein ist. Sie kontert: „Das hat auch Vorteile, ich zeige es euch, ich kann mich in kleine Verstecke verstecken.“*

*Sie versteckt sich zwischen zwei Tischen, die anderen antworten erstaunt:*

*„Das finde ich jetzt gemein, ich würde auch gern klein sein!“*

*„Ich auch!“*

*„Ich auch!“*

#### **Gruppe 2: Groß sein**

*Franka will mit den anderen Fangen spielen, aber diese schubsen sie, weil sie groß ist. Sie rennt weg und die anderen laufen ihr hinterher, allerdings ist Franka wegen ihrer Größe viel schneller als die anderen.*

*Von da an darf sie beim Fangen spielen mitmachen.*

#### **Gruppe 3, alternative Überlegung: Klein sein**

*Jemand ist klein und wird immer übersehen und umgerannt, aber weil er so klein ist, ist er auch flinker und schneller und kann somit sehr schnell die Post austeilern und sich sogar mit der Post verschicken lassen.*

#### **Gruppe 4: Schlecht hören**

*Max' Vater versucht, seinen Sohn zu wecken, aber Max hört ihn nicht und kommt daraufhin zu spät zur Schule. Die Lehrerin motzt mit ihm, was er ebenfalls nicht hört. Zwei Polizisten sollen Max bestrafen, aber auch das hört er nicht. Zu Hause angekommen schreien ihn alle, Vater, Lehrerin und Polizisten, an, doch Max versteht nicht...*

## Rückzugsorte

### Plakat „Wohin gehe ich, wenn ich meine Ruhe brauche?“

*Material: Ein großes Plakat  
Für jedes Kind ein DinA5 Blatt  
Fotoapparat*

Alle sitzen im Kreis. Im Gespräch werden Ideen gesammelt, wohin man sich zurückzieht, z.B. nach einem Streit.

Wohin gehst du, wenn du deine Ruhe brauchst? Was nimmst du mit? Wie siehst du dann aus? Bist du dann glücklich oder traurig?

Jedes Kind nimmt einzeln eine Position ein, die es sich selbst ausdenkt und wird in dieser Haltung fotografiert.

Währenddessen malen die anderen ihren persönlichen Rückzugsort auf ein DinA5 Blatt.

Wenn die Fotos entwickelt sind, werden diese ausgeschnitten und auf die DinA5 Blätter geklebt. Diese wiederum werden auf dem großen Plakat angeordnet und ergeben so ein Gesamtbild vieler Rückzugsorte.

### *Beispiele aus der Premierenklasse*

*Ich singe um nichts zu hören „lalalala...“  
Ich verkrieche mich im Bett unter der Bettdecke.  
Ich verkrieche mich unter dem Bett meines Bruders.  
Ich gehe ins Zimmer, Tür zu und keiner darf rein!  
Ich singe „didumdida...“ und gehe weg.  
Ich gehe in mein Zimmer, höre Musik oder kuschele mit der Katze. Und wenn ich Schuld hatte, entschuldige ich mich.  
Ich verstecke mich hinter dem rosa Wohnzimmervorhang.  
Ich klettere aus dem Fenster aus meinem Zimmer.  
Wenn ich in der Schule bin, klettere ich auf einen Baum und singe. Zuhause verkrieche ich mich in einer Ecke.  
Ich gehe raus.  
Ich verstecke mich unter einer Hecke.  
Ich verkrieche mich unter dem Bett meiner Eltern.  
Ich verstecke mich in einer Schräge im Zimmer oder klettere aufs Dach.  
Ich gehe in mein Zimmer und lege mich hin.  
Ich verstecke mich hinter dem Klavier.  
Ich gehe ins Zimmer, halte meiner Schwester die Tür zu und spiele Lego.*

## Eine Phantasiereise in meinen Kopf

In der folgenden Phantasiereise können die Kinder sich selbst nach Ganz Weck versetzen. Im Theaterstück „Über Lang oder Kurz“ beschreibt die dicke Doris, wie es für sie in Ganz Weck war:

„in Ganz Weck  
gibt es niemanden  
nicht mal ein Echo  
man kann stundenlang gehen  
und ist doch nur im eigenen Kopf unterwegs  
niemand da zum Erzählen  
zum Träumen  
zum Fragen  
zum Ärgern  
zum Anlehnen  
nur die eigenen Gedanken  
immer nur die eigenen Gedanken  
und alles weiß  
alles alles weiß“

Alle sitzen auf ihrem Platz im Klassenraum. Jede/r nimmt eine bequeme Position auf dem Stuhl ein. Die Spielleitung entführt die Gruppe auf eine Reise, eine leise Musik im Hintergrund unterstützt.



„Setz dich ruhig und entspannt auf deinen Stuhl. Setz dich so hin, dass du eine Weile in der gleichen Haltung bleiben kannst. Schließ deine Augen.

Stell dir vor, du bist ganz allein auf der Welt. Niemand sonst außer dir ist da. Du gehst durch verschiedene Türen. Du öffnest jede Tür und gehst hindurch. Jede ist ein wenig anders als die vorherige. Wie sehen die Türen aus? Du nimmst die nächste Tür: Sie führt dich in deinen eigenen Kopf hinein. Dort stehen deine eigenen Gedanken herum. Du kannst sie angucken, anfassen, lesen. Manche Gedanken sind schöne Gedanken, manche sind traurig, manche machen dich wütend. Alles ist weiß. Welche Gedanken siehst du? Welche sind groß? Welche sind klein? Welche Farben siehst du? Welche Form haben die Gedanken? Aus welchem Material sind sie? Kannst du sie anfassen? Kannst du sie verschieben? Kannst du sie verändern? Nun steigst du wieder aus deinem Kopf heraus: Du gehst durch die Türen, durch die du vorhin gekommen bist, wieder zurück. Eine Tür nach der anderen. Und landest wieder hier, bei uns, im Klassenraum.“

*Beispiele aus der Premierenklasse*

**Linda:** *Ich bin in der Klasse, mein Kopf spaltet sich in zwei Teile. Ich sehe eine Treppe und eine Tür. Ich habe Adern im Kopf, an denen ich schaukeln kann. Da ist ein Buch und ein Pferd. Der Kopf klappt wieder zusammen.*

**Amelie:** *Ich sehe eine Tür, einen Tunnel und weiße Schrift aus Pappe, die vorbei fliegt.*

**Oskar:** *Ich bin im Zimmer meines Bruders, mein Kopf ist aufgeklappt. Ich sehe, was ich im Gehirn habe, manches ist ekelhaft, manches fühlt sich wie Glas an.*

**Julius:** *Ich bin alleine auf einem Planeten, dann kommen Menschen.*

**Malte:** *Mein Kopf ist aufgeklappt, ich gehe hinein und sehe 30 cm große Gedanken. Sie sind grün und aus Pappe.*

**Nina:** *Es gibt eine Tür in meinem leeren Kopf mit Schrank, dort drin ist der Gedanke.*

## Der Glückskalender

Was man gerne mag, verändert sich oft. Und wenn der Abend nicht so schön endet, vergisst man manchmal, dass am Tag schöne Sachen passiert sind – und wenn es nur Kleinigkeiten waren.

Der Glückskalender ist dafür gedacht, diese Kleinigkeiten aufzuschreiben und somit festzuhalten. In traurigen Momenten kann schon das Durchlesen helfen. Oder man bekommt eine Idee, wie man sich selbst eine Freude machen kann.

Suche dir selbst einen Zeitpunkt am Tag, an dem du normalerweise Zeit hast, kurz in Ruhe zu überlegen (zum Beispiel kurz nach dem Aufwachen oder vor dem Zähneputzen am Abend).

Vielleicht beginnt oder beendet ihr damit auch jeden Schultag.

Überlege dir eine schöne Sache, die dir an diesem Tag aufgefallen ist, und schreibe sie in einen Kalender oder in dein Tagebuch.

Beispiele der Premierenklasse:

- *Ostereier suchen*
- *beim Schlittenfahren umkippen*
  - *dass der Bruder weg ist*
  - *bei der Freundin schlafen*
    - *Zahn verloren*
    - *Achterbahn fahren*
- *im Theater sein / selbst Theater spielen*
- *Mama kommt zurück nach Deutschland*

## Was ich an mir mag

Jedes Kind zeichnet sich selbst mitten auf ein Blatt Papier, mit viel Platz an den Rändern. Oder es bringt ein Foto von sich mit, das in die Mitte geklebt wird. Rundherum schreibt und malt nun jedes Kind, was es an sich mag.

*Zum Beispiel:*

Ich kann gut pfeifen.

Ich mag Tiere.

Ich mag spannende Geschichten gerne.

Ich kann gut lernen.

Ich kann gut Lego-Häuser bauen.

Ich kann ganz gut malen und zeichnen und basteln.

Ich denke mir gute Zirkusnummern aus.

Ich kann gut schwimmen.

Ich kann gut Witze erzählen.





## Bis hierhin und nicht weiter

Wo beginnt mein Raum? Jeder Mensch hat einen unsichtbaren Bereich um sich, in dem er nicht immer besucht werden möchte. In diesem Spiel geht es darum, diesen Raum zu erkennen und zu markieren. Im Klassenraum wird eine Linie gekennzeichnet (mit einem Seil, mit Kreide oder mit Klebeband). SpielerIn A steht an dem einen Ende, SpielerIn B am entgegengesetzten. Die Klasse wird zum Publikum. SpielerIn A bleibt auf der Stelle stehen, B geht langsam, Schritt für Schritt, die Linie entlang und schaut SpielerIn A in die Augen.

SpielerIn A gibt ein Handzeichen oder ruft „Stopp!“, wenn B ihm nahe genug gekommen ist. Wichtig: Rollentausch! A wird zu B und umgekehrt. Das Publikum teilt seine Beobachtungen mit und vergleicht.

*1. Variante:* Die Spielleitung gibt B verschiedene Spielanweisungen.

*Beispiele:*

„Du gehst schnell und mit wütendem Gesichtsausdruck auf A zu.“

„Du bist sehr gut gelaunt und hüpfst auf A zu.“

Welche Spielanweisungen fallen dem Publikum ein? Wie könnte man diesen unsichtbaren Bereich nennen?

*2. Variante:* zwei Personen kommen auf A zu, dann drei, vier etc.



## Essen als Seelentröster – was steckt dahinter?

**Streit zuhause, schlechte Noten in der Schule, keine Freunde – wenn Kinder Probleme haben, ziehen sie sich häufig zurück und haben nur einen Wunsch: alle Probleme zu vergessen. Manchmal helfen dabei Süßigkeiten, die man in sich hineinstopft. Warum Frustessen keine Lösung ist und was man dagegen tun kann, lest Ihr hier.**

Meike ist unglücklich. Ihre Eltern haben sich vor zwei Jahren getrennt. Nun lebt die Zehnjährige mit ihrer Mutter in einer anderen Stadt und alles ist neu: die Schule, die Mitschüler, die Umgebung und auch das Leben mit ihrer Mutter. Denn die muss jetzt viel mehr arbeiten als früher, Meike ist oft allein zuhause. Um sich aufzumuntern, gönnt sie sich jeden Nachmittag reichlich Gummibärchen und Schokolade. Ihr Versteck unter dem Schrank füllt sie regelmäßig mit neuen Leckereien. Dass Meike dabei stetig ein bisschen zunimmt, frustriert sie umso mehr. Doch das führt nur dazu, dass die Gier nach etwas Süßem noch größer wird.

### **Frustessen streichelt die Seele nur kurz**

Weingummi als Aufmunterung? Mal ein Bonbon oder einen Kinderriegel zu naschen – dagegen ist nichts zu sagen. Wenn die Süßigkeiten, Chips, Kuchen oder andere Leckereien aber wie bei Meike zu einem Ersatz für Freunde oder Zuneigung werden und man gar nicht mehr darauf verzichten kann, hat das nichts mehr mit Naschen zu tun. Dann sind die Süßigkeiten zum "Seelentröster" geworden.

Viele Kinder und Jugendliche versuchen, gegen den Frust anzuessen. Wenn sie zum Beispiel Stress in der Schule haben, vielleicht sogar gemobbt werden, wenn sie unzufrieden mit ihrem Aussehen sind oder keine Freunde haben, machen Schokolade und Fruchtgummis den Alltag für einen kurzen Moment erträglicher.

### **Wohliges Gefühl im Bauch**

Babys erkennen ihre Mutter am Geruch. Dass Meike Trost bei den Süßigkeiten sucht, wird nachvollziehbar, wenn wir wissen, was beim Essen im Körper passiert. "Wir sind satt und entspannt", sagt Psychologe und TK-Experte York Scheller. Dieses angenehme Gefühl erinnert den Körper an die Zeit, als wir Babys waren. "Auch Säuglinge sind entspannt, ruhig und ausgeglichen, wenn sie gerade getrunken haben", so Scheller. Sie fühlen sich versorgt und geborgen. Wenn Kinder aus Kummer essen, versuchen sie unbewusst, dieses wohlige und zufriedene Gefühl als Ersatz wiederherzustellen.

Und was können Kinder tun, wenn sie sich ohne die Extraportion Gummibärchen nicht mehr wohlfühlen? Zunächst sollten sie überlegen: Was fehlt ihnen, welches Problem drückt auf der Seele? Wenn sie diese Fragen nicht allein beantworten können, ist es wichtig, mit den Eltern, einer Freundin oder einem Freund darüber zu sprechen.

**Psychologen raten außerdem:**

- Kinder sollten mit ihren Vertrauenslehrern oder Schulpsychologen sprechen. Vielleicht haben sie noch Tipps, die in der Familie bisher noch nicht diskutiert wurden.
- Kinder, die aus Frust essen, sollten sich mit ihrer Familie oder mit Freunden zum gemeinsamen Kochen verabreden. Das macht nicht nur Spaß, sondern hilft, wieder Spaß an dem gemeinsamen Erlebnis Essen zu haben.
- Wichtig ist, die Naschereien im Alltag in den Griff zu bekommen: Natürlich sind auch mal Schokolade oder andere Süßigkeiten erlaubt. Wichtig aber ist, dass es nicht Gewohnheit bleibt, immer dann zu viel, zu schnell oder heimlich davon zu essen, wenn man sich schlecht fühlt.
- Außerdem kann ein Hobby oder Sport helfen. In der Gemeinschaft mit anderen findet man neue Freunde, stellt sich neuen Herausforderungen und hat Erfolgserlebnisse.

Meike kommt inzwischen ohne ihre "Seelentröster" aus. Sie hat den Mut gefasst und sich ihrer Klassenlehrerin anvertraut. Die Lehrerin lud sie daraufhin in die Theatergruppe der Schule ein, in der Meike heute zweimal die Woche mit großer Begeisterung spielt. Ihr Süßigkeiten-Versteck unter dem Schrank hat sie aufgelöst.

Streit zuhause, schlechte Noten in der Schule, keine Freunde – wenn Kinder Probleme haben, ziehen sie sich häufig zurück und haben nur einen Wunsch: alle Probleme zu vergessen. Manchmal helfen dabei Süßigkeiten, die man in sich hineinstopft.

Autorin: Beate Wagner. (22.09.2009). Essen als Seelentröster. Online im Internet: [www.tk.de/tk/bleib-fit/probleme-loesen/essen-als-seelentroester---was-steckt-dahinter-10001436/537554](http://www.tk.de/tk/bleib-fit/probleme-loesen/essen-als-seelentroester---was-steckt-dahinter-10001436/537554) (29.02.2016)

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der Techniker Krankenkasse.

**Weitere Informationen:**

Hrsg: Arbeitskreis Gesundheit. **Wenn Pfunde krank machen.** In: Mein gesundes Magazin. (2/2009). Online im Internet: [www.arbeitskreis-gesundheit.de/media/file/36.AK\\_090908\\_MGM\\_02\\_2009\\_webversion.pdf](http://www.arbeitskreis-gesundheit.de/media/file/36.AK_090908_MGM_02_2009_webversion.pdf)

Stiftung Warentest.de. **Trostkekse machen dick.** Online im Internet: [www.test.de/Kinder-Trostkekse-machen-dick-4148696-0/](http://www.test.de/Kinder-Trostkekse-machen-dick-4148696-0/) (29.02.2016)

# Anders sein als die Anderen

Aus dem Forum „Mädchen.de“

**20.02.2009, 13:03 HerbstWind**

Hi,  
wir haben neulich in Deutsch ne Erörterung geschrieben und da gab es u.a. das Thema "Anders sein als die Anderen – erstrebenswertes Ziel oder unsoziales Verhalten?" Darüber hatte ich mir noch nie Gedanken gemacht (deshalb hab ich auch n anderes Thema genommen). Aber irgendwie weiß ich darauf keine Antwort. Was meint ihr dazu? Und warum seid ihr der Meinung?  
lg

**20.02.2009, 13:05 BananenImSchlafrock**

erstrebenswertes ziel!  
immer so sein wie die anderen ist totlangweilig -.-  
trotzdem muss man es nicht gleich übertreiben, also jetzt im bezug aufs individuell sein. So bald es andere stört, sollte man es lassen, wobei das ja auch wieder individuell wäre, naja.

**20.02.2009, 13:13 Lecker**

entweder man ist anders oder eben nicht. das hat für mich nichts mit einen Ziel oder einem unsozialen Verhalten zu tun.

**20.02.2009, 13:18 ImmerUnterwegs**

Meiner Meinung nach soll jeder Mensch so leben, wie er es für richtig hält, solange er damit keinen anderen schädigt.

**20.02.2009, 15:07 grauerElefant**

Jeder sollte so sein, wie er halt ist.  
Wer unbedingt versucht, anders zu sein, richtet sich genauso nach der Masse, wie der, der sich ihr anpasst.

**20.02.2009, 15:27 PflasterMaler**

Es scheint ja momentan Trend zu sein, "anders" zu sein als alle anderen, und weil alle krampfhaft individuell sein wollen, sind sie wieder alle gleich. Der Mainstream und die erzwungene Individualität sind mir vollkommen egal. Warum sollte ich mich ändern, wenn sich mein Geschmack, meine Werte, mit denen von anderen Personen kreuzen?

Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung von Mädchen.de. Die Pseudonyme wurden verändert.

# Mobbing in Schulen

Was ist Mobbing?

Was ist kein Mobbing?

Was kann ich als Lehrerin oder Lehrer tun?

Was können andere gegen Mobbing tun?

Einen Überblick und weitere Informationen findet man hier:

**Schüler gegen Mobbing**

**Hilfe für Schüler, Eltern und Lehrer**

[www.mobbing-in-der-schule.info/](http://www.mobbing-in-der-schule.info/)

## **Beratungsstellen und AnsprechpartnerInnen**

In jeder Region/Stadt Deutschlands gibt es mittlerweile Beratungsstellen und Ansprechpartner für Lehrerinnen und Lehrer und Schülerinnen und Schüler.

In Bayern z.B. bei:

Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

[www.km.bayern.de/mobbing](http://www.km.bayern.de/mobbing)

## **Die Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**

Tel: 0800 111 0 333, Sprechzeiten: Montag bis Samstag 14.00 – 20.00 Uhr

Das Kinder- und Jugendtelefon ist in Deutschland kostenlos, auch von jeder Telefonzelle aus. Der Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung und ist somit anonym, auch vom Handy.

Wer seine Fragen oder Sorgen lieber mit Gleichaltrigen besprechen möchte, erreicht samstags von 14 – 20 Uhr am Kinder- und Jugendtelefon junge Berater und Beraterinnen im Alter von 16 bis 21 Jahren.

