



EINHEIT 2 – KAPITEL 3 & 4

STRESS & RESILIENZ

Angst und Stressdämpfer

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Lektion

- Definieren Sie die Begriffe Stress, Angst, Resilienz und „Stressdämpfer“ mit Beispielen.
- Bestimmen Sie Harrys Reaktionen (emotional, körperlich und gedanklich) auf die Ereignisse in den Kapiteln.
- Identifizieren Sie Harrys Bewältigungsmethoden und ermutigen Sie die Schüler, über ihre eigenen „Stressdämpfer“ nachzudenken.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

- Lesen Sie Kapitel 3 vor der Diskussion und den Aktivitäten
- Diskutieren Sie gemeinsam die Ereignisse, die bei Harry Angst auslösen. Ermutigen Sie die Schüler*innen, nach Ihrem persönlichen Ermessen mitzuteilen, was sie ängstlich macht (Sie können auch über Dinge sprechen, die Sie selbst ängstlich machen, um den Schüler*innen den Umgang damit zu erleichtern).
- Lesen Sie Kapitel 4
- Diskutieren Sie Resilienz und Harrys Stressdämpfer

Planung der Lektion

Lassen Sie die Schüler*innen diese Handouts machen:

- „Angstauslösende Faktoren“
- „Wie wirken sich Harrys Emotionen körperlich aus?“
- „Charakter-Schnappschuss (Resilienz)“
- „Bewältigungsfähigkeiten“
- „Stressdämpfer“

Die Schüler*innen können sich als Hausaufgabe Gedanken über ihre eigenen Stressdämpfer machen.

Materialien

Erforderlich:

- Exemplare des Buches
- Handouts (elektronisch oder in Papierform; siehe Anhang)

Optional:

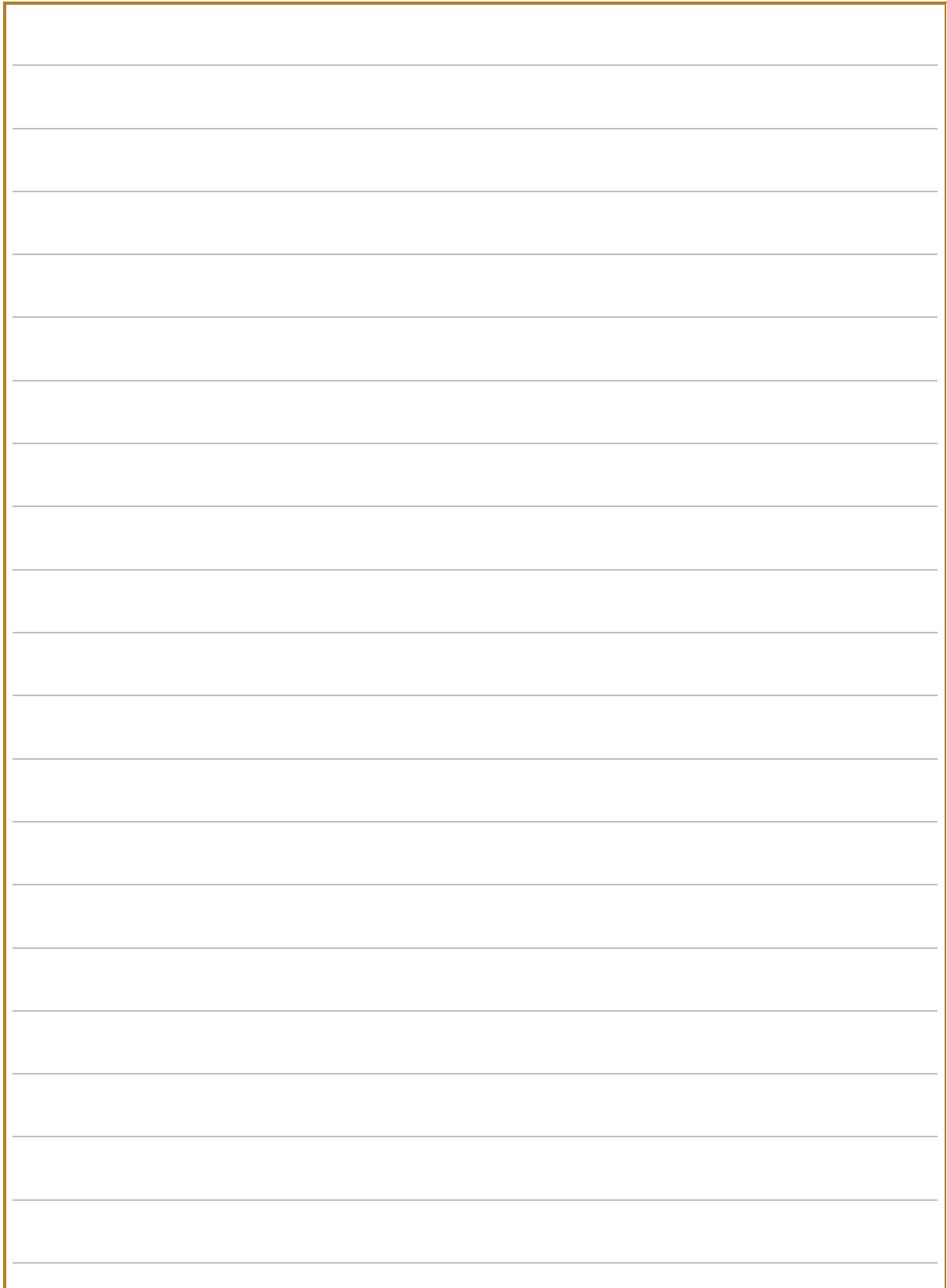
- Audioversionen vom Text
- Ausschnitte vom Film

Empfehlung beim Einsatz vom Film:

- Kapitel 3 (Der fahrende Ritter)
 - Lesen von Kapitelanfang bis S.45 „Er stand immer noch an der Bustür und glotzte auf den dunklen Eingang des Tropfenden Kessels.“
 - Filmausschnitt von Minute 12:27 bis 14:49.
- Kapitel 4 (Im tropfenden Kessel)
 - Lesen von Kapitelanfang bis S.65 „...und sie machten sich auf den Weg zum tropfenden Kessel.“
 - Filmausschnitt von Minute 17:12 bis 18:53.

ANGSTAUSLÖSENDE FAKTOREN

Welche angstauslösenden Faktoren erlebt Harry in Kapitel 3?



A large rectangular box with a gold border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a template for a student to write their answer to the question above.

ANGSTAUSLÖSENDE FAKTOREN

(Spickzettel für Lehrer*innen)

Welche angstausslösenden Faktoren erlebt Harry in Kapitel 3?

- Findet sich allein auf einer dunkeln Straße wieder „Nach zehn Minuten allein auf der dunkeln Straße überkam ihn ein neues Gefühl: Panik“
- Gedanken über die Anwendung von Magie und den Verstoß gegen die „Verordnung zur Beschränkung der Zauberei Minderjähriger“
- Erkenntnis, dass er kein „Muggelgeld“ hat
- Den Umriss von etwas sehen: „etwas sehr Großem mit weit aufgerissenen, glühenden Augen... Wie ein Hund... aber riesig.“
- Harry liest den Artikel über Sirius Black:
„Sirius Black, der wohl berüchtigtste Gefangene, der je in der Festung von Askaban saß, ist immer noch auf der Flucht... Black ist verrückt. Er ist eine Gefahr für jeden, der ihm über den Weg läuft... lebt die Zauberergemeinschaft in Furcht vor einem weiteren Massaker wie dem vor zwölf Jahren, als Black mit einem einzigen Fluch dreizehn Menschen tötete.“
- Katastrophisierender Dialog von Stan Shunpike:
„Kann einem ganz schön Angst einjagen, nich wahr? (...) Black war ein großer Anhänger von Du-weißt-schon-wem (...) Black hat seinen Zauberstab gezogen und die halbe Straße in die Luft gejagt. Einen Zauberer hat er dabei erwischt und auch ein Dutzend Muggel (...) Und weißt du, was Black dann getan hat? (...) Gelacht (...) Weil er verrückt ist (...) Und jetzt isser raus (...) Hat noch nie jemand geschafft, aus Askaban auszubrechen (...)“

KÖRPERLICHE ÄUßERUNGEN VON EMOTIONEN

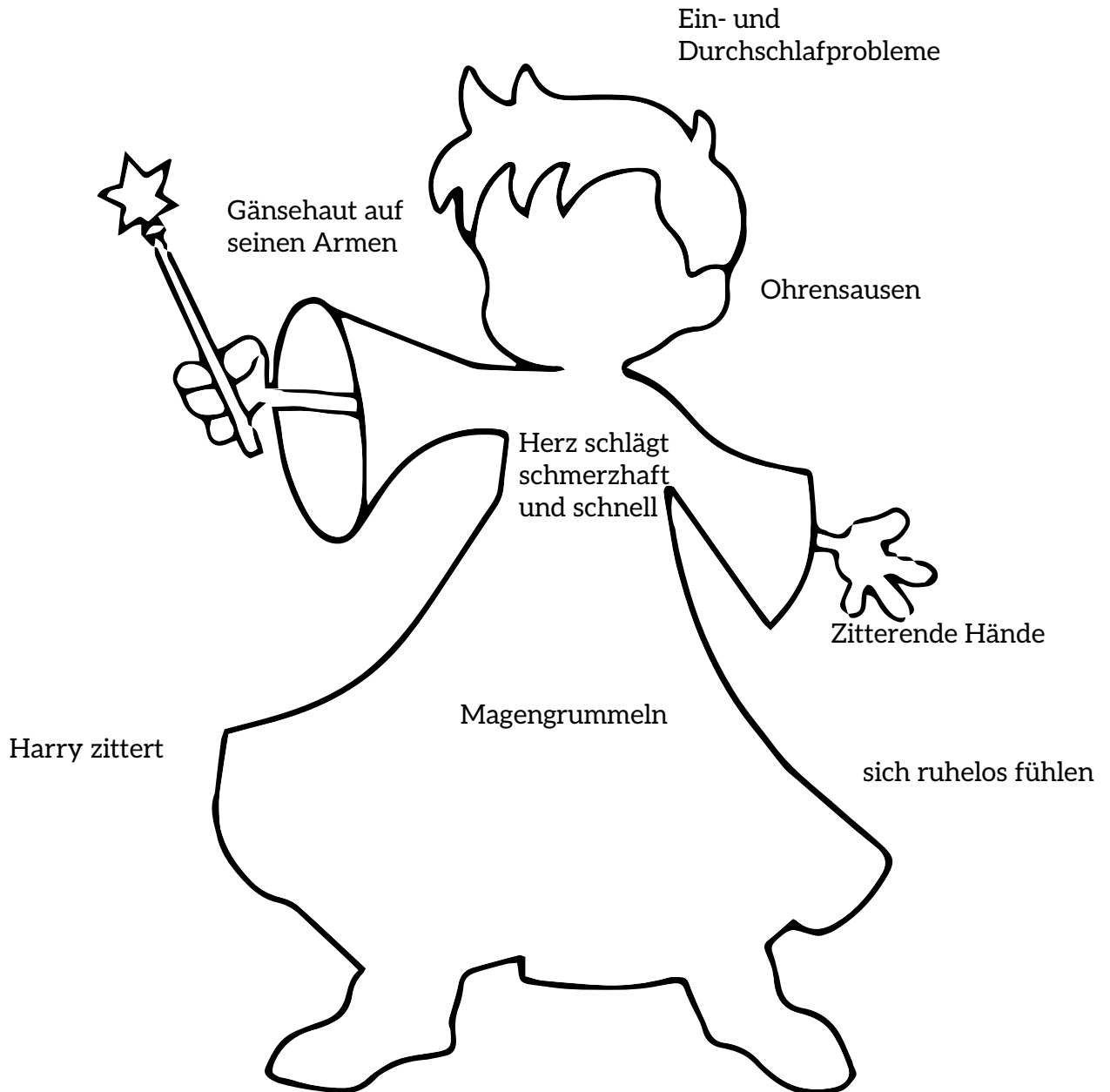
Gib an, wie Harrys Gefühle ihn körperlich beeinflussen (Kapitel 3).

Verwende Beispiele aus dem Buch.



KÖRPERLICHE ÄUßERUNGEN VON EMOTIONEN

(Spickzettel für Lehrer*innen)



CHARAKTER-SCHNAPPSCHUSS

Eine Übung zum Thema **Resilienz** nach den Kapiteln 3 und 4.

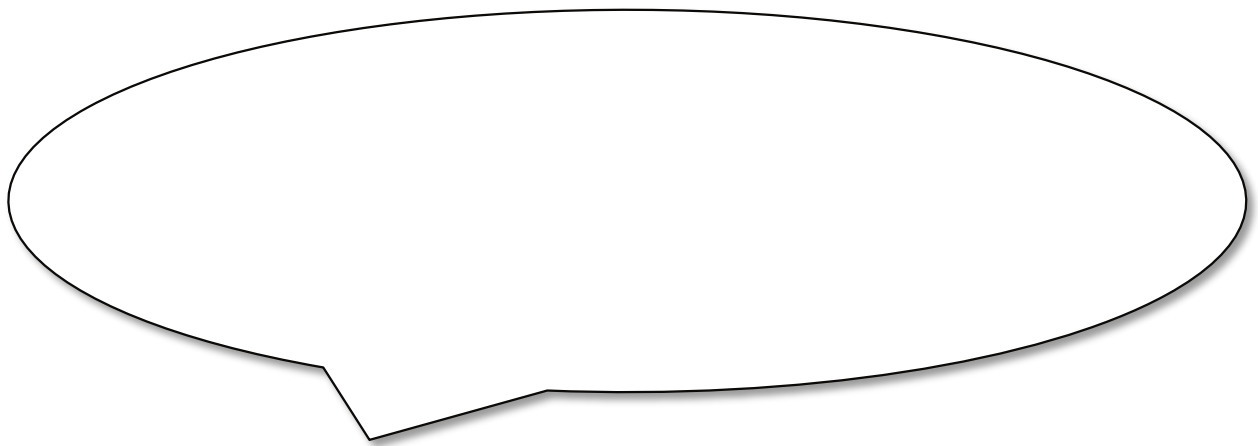
Name: _____

Überlege dir einen Charakter von der Geschichte und schreibe seinen Namen auf.

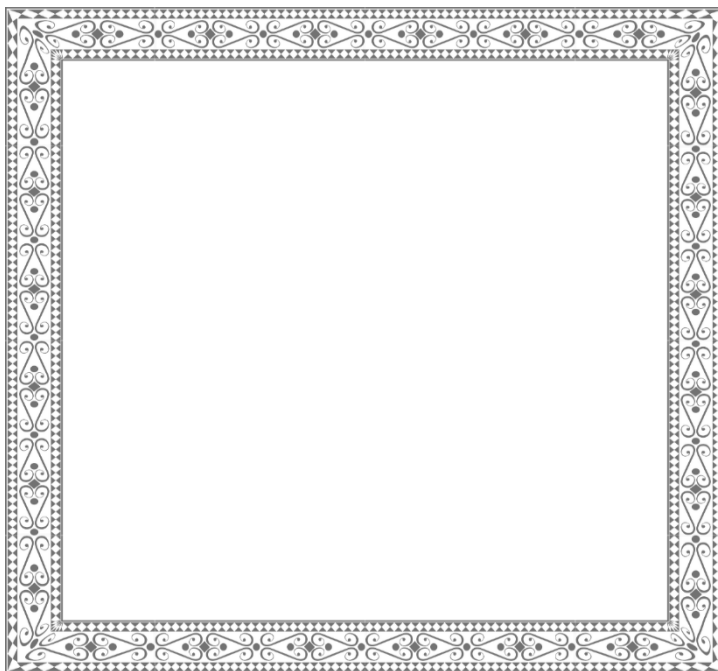
Der Name meines Charakters lautet:



Schreibe in die Sprechblase ein Zitat aus der Geschichte, das deiner Meinung nach für deinen ausgewählten Charakter steht.



Zeichne in den Bilderrahmen ein detailliertes Bild von ihm oder ihr. Schreibe auf die Linien, was sein/ihr größtes Problem ist und welche Stärken/Bewältigungsstrategien ihm/ihr helfen, widerstandsfähig zu sein.



Die größten Probleme meines Charakters (und Beispiele von Resilienz):

STRESSDÄMPFER

Welche Stressbewältigungsmittel beginnt Harry in Kapitel 4 einzusetzen?

A large rectangular box with a thin orange border, containing 20 horizontal grey lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box, providing a template for a student's answer to the question above.

STRESSDÄMPFER

Welche Stressbewältigungsmittel beginnt Harry in Kapitel 4 einzusetzen?

- Im Tropfenden Kessel gefrühstückt und dabei die anderen Gäste beobachtet „komische kleine Hexen vom Land, (...) wild aussehende Hexenmeister, rauflustige Zwerge (...)“
- Verbrachte Zeit in der Winkelgasse – „Harry verbrachte die langen, sonnigen Tage damit, in den Läden zu stöbern und unter den grellbunten Sonnenschirmen der Straßencafés zu essen, (...)“
- Machte Hausaufgaben bei strahlendem Sonnenschein vor der Eisdiele (statt unter einer Decke bei Fackelschein)
- Erhielt zusätzlich Unterstützung bei den Hausaufgaben durch Florean Fortescues (Besitzer der Eisdiele, der ihm ständig Eis schenkte)
- Erkundete die Zauberbücherläden, probierte den Besen „Feuerblitz“ und kaufte Bücher von seiner Schulbuchliste
- Verbrachte Zeit mit seinen Freunden und der Weasley Familie

EINHEIT 2 - KAPITEL 3 & 4

LEITFRAGEN & LERNPUNKTE

Leitfragen

1. Was bedeutet deiner Meinung nach „Stress“? Welche Art von Stresssituationen hast du oder haben deine Freunde erlebt?
2. Welche angstauslösenden Faktoren erlebt Harry in Kapitel 3?
3. Wie wirken sich Harrys Gefühle in Kapitel 3 körperlich auf ihn aus?
4. Sind Harrys Befürchtungen realistisch?
5. Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du ängstlich warst oder unrealistische Sorgen hattest?
6. Welche destruktiven Methoden könnte Harry anwenden, um mit seinen Gefühlen fertig zu werden (ausagieren, schreien, körperliche Gewalt/Mobbing, Drogen, sich über sich selbst ärgern)?
7. Was bedeutet deiner Meinung nach „Resilienz“? Was hilft Harry, widerstandsfähiger zu werden?
8. Wenn Harry sich ängstlich fühlt, was sind einige „Stressdämpfer“, die er anwenden kann?
9. Wenn du dich das nächste Mal ängstlich fühlst, welche „Stressdämpfer“ kannst du anwenden?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- Die Definition von Stress und Angst
- Die Vorstellung, dass jeder Mensch Stress erlebt und dass Stress und Angst unsere Gedanken, weitere Gefühle und körperliche Empfindungen beeinflussen können
- Die Definition von Resilienz und „Stressdämpfer“
- Die Idee, dass jeder Mensch einen Plan zur Bewältigung von Stress braucht. Mithilfe des Lehrplans stellen die Schüler*innen eine Liste ihrer eigenen „Stressdämpfer“ zusammen, die sie üben und anwenden, wenn sie in Not sind.