Einheit 3 – Kapitel 5

Verbindung zwischen Dementor & Depression

Selbstbeurteilung: Was treibt deinen Dementor an?

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Einheit

Einführung in das Konzept der Depression und ihrer Erscheinungsformen anhand der wahren Geschichte von J.K. Rowling und Harrys Erfahrung mit dem Dementor.

Erörterung des Verständnisses von Traurigkeit und der Maßnahmen, die zu ihrer Überwindung ergriffen werden können.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten/Planung der Einheit

1. Gemeinsame Diskussion über das Kapitel, insbesondere darüber 1) wie der Dementor die Depression symbolisiert, 2) warum J.K. Rowling die Dementor-Figuren geschaffen hat, 3) Gedanken, Verhaltensweisen und körperliche Symptome, die mit Depressionen einhergehen, und 4) gesunde Möglichkeiten, darauf zu reagieren.
2. Die beigefügten Handouts deinen als Grundlage, Gedanken/Handlungen durch zu gehen, die zu Gefühlen von Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit geführt haben. Wenn dies zu persönlich ist und/oder die Schüler*innen sich nicht mitteilen wollen, konzentrieren Sie sich auf die Beispiele aus dem Roman.

Materialien/Equipment

Erforderlich:

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

Optional:

- Audioversionen vom Text
- Ausschnitte vom Film

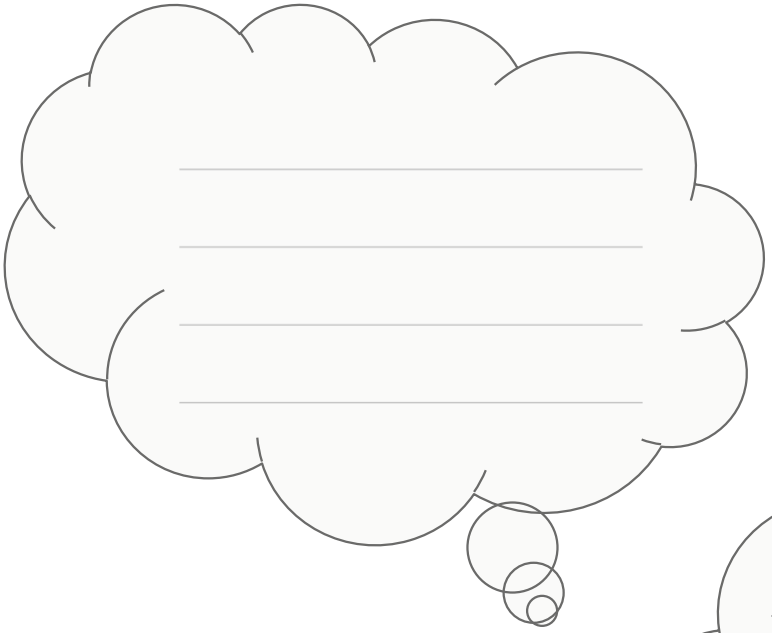
Empfehlung beim Einsatz vom Film

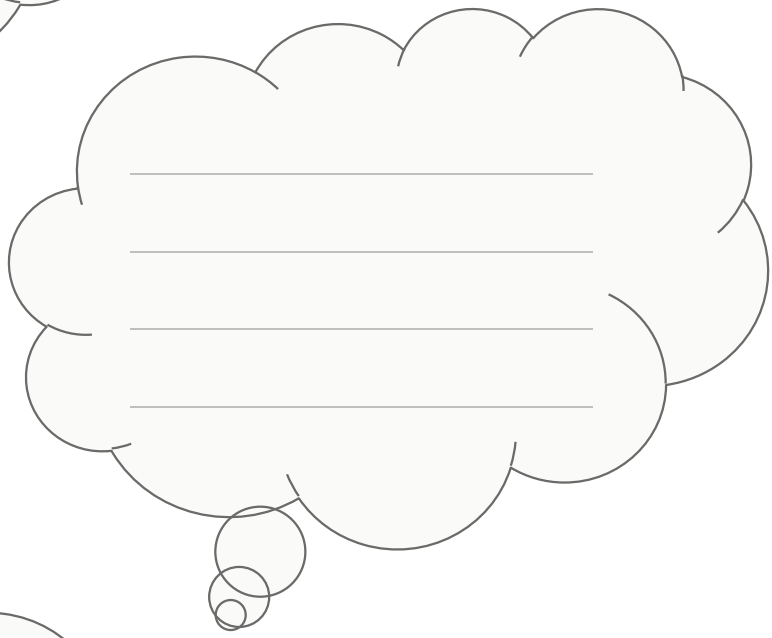
- Kapitel 5 (Der Dementor)
  - Lesen von Kapitelanfang bis S. 88 „(…) – ein dichter Nebel wirbelte um ihn auf, drang in sein Inneres (…)“
  - Filmausschnitt von Minute 22:30 bis 28:49.

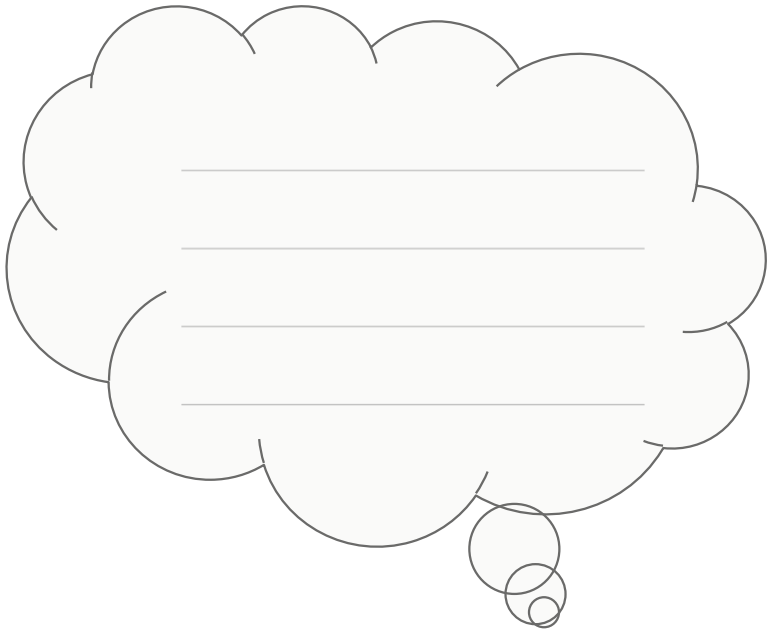
Aufgewühlt sein

Name: _____

Wenn ich **aufgewühlt** bin, gehen mir diese ***Gedanken*** durch den Kopf:

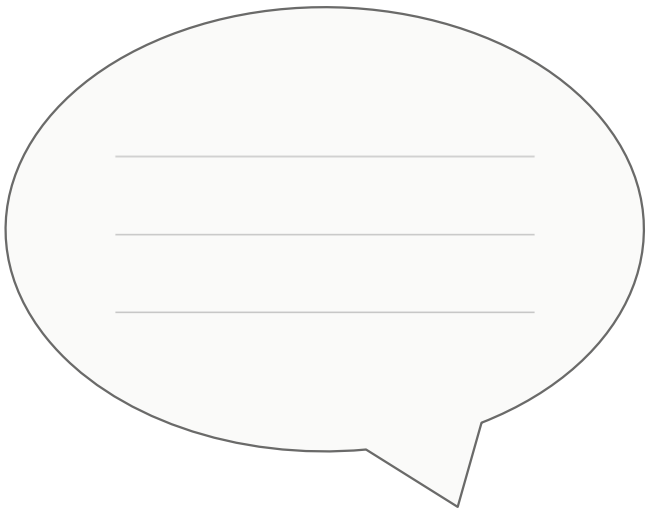


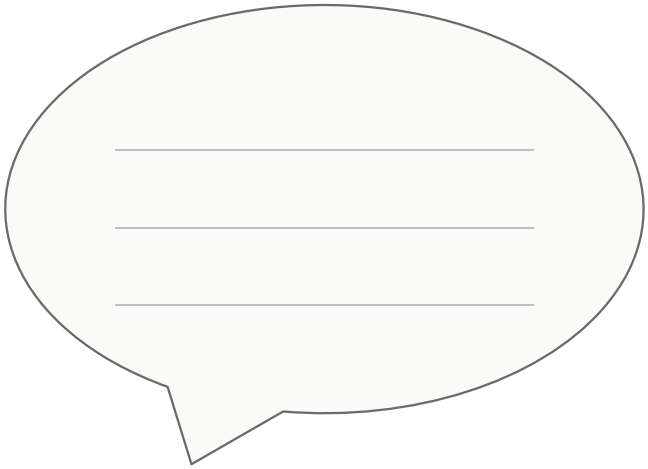




Name: _____

Wenn ich **aufgewühlt** bin, ***sage*** ich diese Dinge zu mir:





Wenn ich **aufgewühlt** bin, ***mache*** ich das:

Macht diese Bewältigungsstrategie die Situation schlimmer oder besser?
Wie weißt du das?

Würdest du dies als eine gesunde Bewältigungsstrategie betrachten?

Gefühle können sich körperlich bemerkbar machen

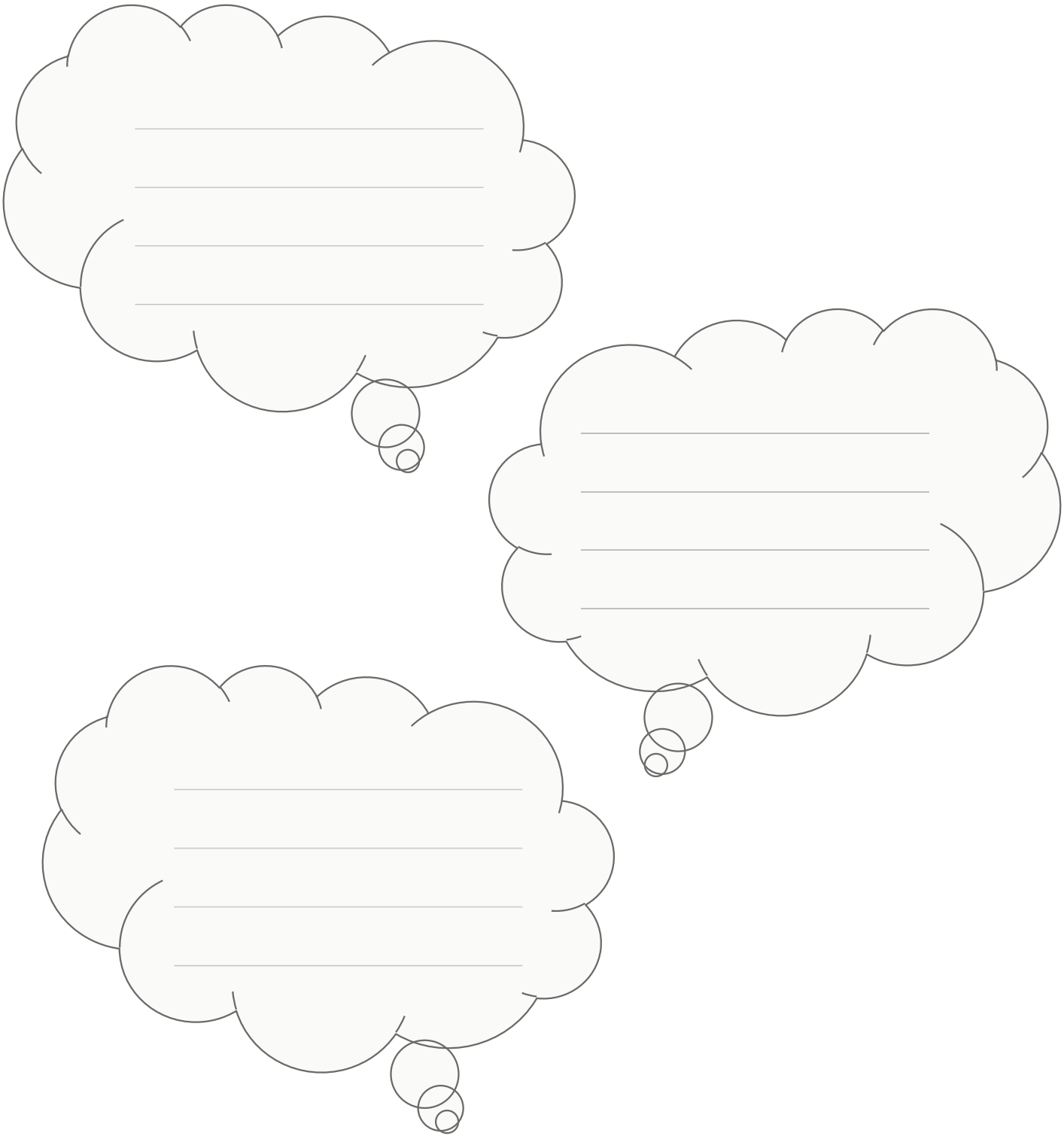
Name: _____

Kreuze die Orte an, die sich beim letzten Mal, als du **aufgewühlt** warst, schlecht oder anders angefühlt haben:

Mit aufgewühltheit umgehen

Name: _____

Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:



Name: _____

Hier sind weitere hilfreiche Dinge, die ich mir ***sagen*** könnte, wenn ich das nächste Mal aufgewühlt bin:

Das ist etwas, was ich das nächste Mal ***tun*** kann, wenn ich aufgewühlt bin:

Den Körper beruhigen, wenn man aufgewühlt ist

Name: _____

Denke an eine Zeit, in der du aufgewühlt warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zu beruhigen, als du dich so gefühlt hast?

Bezwinge deinen Dementor

Jeder hat mindestens einen Dementor in seinem Leben.

Nenne einen in deinem Leben und beschreibe, wie du dich durch ihn fühlst, sowohl körperlich als auch emotional.

Welche Strategie / welchen Plan könntest du anwenden, um sie zu überwinden?

Diskussion: Dementoren

1. Beschreibe Harrys Erfahrung mit dem Dementor. Was fühlt er körperlich und emotional? Gib bitte die Seitenzahlen an, auf denen die jeweilige Erfahrung beschrieben wird.
2. Denke darüber nach, was Harry erlebt hat. Kannst du dich an eine Zeit in deinem Leben erinnern, in der du oder eine dir nahestehende Person in einer Stresssituation war und wie du oder sie reagiert hat?
3. Wenn du einen Freund hättest, dem es so geht wie Harry, was würdest du ihm raten?
4. Wie reagiert Harry nach seiner Begegnung mit dem Dementor? Liste die Gefühle, die er erlebt, mit Seitenzahlen aus dem Roman auf.
5. Professor Lupin tritt vor, um Harry zu helfen. Was tut er, um Harry zu helfen?
6. Harry kann sich nicht an seine Eltern oder seine Tante und seinen Onkel wenden, um Hilfe zu bekommen, aber er hat Professor Lupin gefunden. Gibt es Beispiele für Professor Lupin(s) in deinem Leben? Wie könnte jemand eine Person finden, die ihm hilft?

Einheit 3 – Kapitel 5
Leitfragen & Lernpunkte

Leitfragen

1. Was ist dein „Dementor“?
2. Kannst du dich an eine Zeit in deinem Leben erinnern, in der du oder eine dir nahestehende Person in einer Stresssituation war? Wie hast du bzw. hat sie reagiert?
3. Wenn du einen Freund hättest, dem es so geht, was würdest du ihm/ihr raten, zu tun?
4. Welche Hindernisse könnten dich davon abhalten, deinen eigenen Rat (Frage 3) zu befolgen, und welche Möglichkeiten gibt es, sie zu überwinden?
5. Harry kann sich weder an seine Eltern noch an seine Tante und seinen Onkel wenden, aber er hat Professor Lupin gefunden. Gibt es Beispiele für Professor Lupin(s) in deinem Leben? Wenn dir keins einfällt, wie könntest du eines finden?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Wie eine Depression aussieht, sich anfühlt und wie sie sich äußern kann
- ○ J.K. Rowlings Geschichte der Depression und wie sie ihre eigenen Erfahrungen in das Buch einfließen ließ
- ○ Dass Depressionen unrealistische negative Gedanken über sich selbst, die Welt um einen herum und die Zukunft hervorrufen können und zu kontraproduktiven Verhaltensweisen wie Rückzug und Vermeidung führen können
- ○ Dass Harrys Widerwillen, seine Gefühle mitzuteilen, seine Bemühungen um Besserung verzögern kann
- ○ KVT-Grundprinzip Nr. 1 - Die eigenen Stressoren und Symptome zu kennen, ist ein wichtiger erster Schritt zur Überwindung der Notlage