Einheit 5 – Kapitel 7

Strategien für den Umgang mit Irrwichten (die größten Ängste)

Bekämpfung der Irrwichte

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden
+ Follow-up in folgenden Einheiten

Ziele der Lektion

Einführung in das Konzept der Vermeidung

Diskussion über Ansätze zur Bewältigung von Ängsten

Wiederholung des Konzepts der kognitiven Verzerrungen anhand von Harrys Gedanken am Ende des Kapitels

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten / Planung der Einheit

Aktivität:

Schaffe deinen Irrwicht (verschiedene Optionen)

- Visuell – Erstelle ein Bild deines Irrwichts entweder als Zeichnung, Collage oder digital
- Schriftlich – Erstelle eine Liste, eine Mind-Map, einen beschreibenden Absatz oder einen Brief, in dem du deinen Irrwicht beschreibst
- Mündlich – Machen Sie in der Klasse ein Brainstorming über das, was „den Leuten“ Angst macht (damit es nicht so persönlich wird, falls das für die Schüler*innen unangenehm ist), und überlegen Sie dann, warum das den Leuten Angst macht und wie man es lustig machen kann

Folgeaktivität:

Wie besiegt man einen Irrwicht?

Diskussionsthemen:

- Irrwichte sind nicht echt, also können sie dir auch nicht weh tun
- Die Entlarvung von Irrwichten lässt sie verschwinden
- Mit Freunden zu reden, kann Irrwichte weniger unheimlich machen

Mögliche Diskussionsanregungen:

- Warum mögen Irrwichte dunkle, geschlossene Räume?
  (Überlege, warum wir dunkle Räume/Gedanken haben)
- Kann sich ein Irrwicht verändern?
  (Kann sich das, was uns wirklich Angst macht, ändern?)
- Wie können wir einen Irrwicht verwirren?
  (Mit Freunden zusammen sein, darüber reden, was uns Angst macht)
- Warum, glaubst du, ist gerade Snape Nevilles Irrwicht? Seine Großmutter?
  (Es sind Menschen, die ihm das Gefühl geben, klein zu sein oder eine Enttäuschung zu sein)

Aktivität:

Die Schüler*innen erstellen anhand der von Ihnen geschaffenen Irrwichte eine Liste von Möglichkeiten, wie Sie diese Irrwichte bekämpfen könnten. Als Gruppenaktivität können Sie die Schüler*innen ihre Ideen zur Bekämpfung der Irrwichte in ein Ankerdiagramm eintragen lassen, das im Klassenzimmer aufgehängt werden kann. Schauen Sie sich die Liste im Laufe des Romans noch einmal an und prüfen Sie, ob eine der Ideen funktioniert hat, ob sie sich verändert hat oder ob Schüler*innen neue Bewältigungsstrategien entwickelt haben.

Optional:

Sehen Sie sich die Irrwicht-Szene aus dem Film an (ca. 3 Minuten). Sie unterscheidet sich zwar in einigen Punkten vom Text, aber der Gesamteindruck ist vermittelbar, damit die Schüler sich einen Irrwicht vorstellen können.

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 7 (Der Irrwicht im Schrank): Filmausschnitt von Minute 40:09 bis 44:42.

Wie ich damit umgehe...

1. Wenn ich mit einer Situation konfrontiert bin, die mich stresst oder ängstigt, sind meine körperlichen Reaktionen:

2. Wenn ich mit einer Situation konfrontiert bin, die mich stresst oder ängstigt, sind meine emotionalen Reaktionen:

3. Einige der Bewältigungsstrategien, die ich im Umgang mit Stress/Angst anwende, sind:

4. Inwiefern denke ich, dass ich mit Stress/Angst umgehen kann?

5. Welche Strategien wendet Harry in diesem Kapitel an, die ihm helfen, seine Sorgen zu bewältigen? Beschreibe es genau.

„Grimm“ (Angst) & „Irrwicht“ (Exposition)

Denke an deinen eigenen „Grimm“ (Ängste) zurück. Gibt es einen Irrwicht (Exposition), mit dem du üben kannst, bevor du dich ihm stellst? Wenn man mit einer Angst konfrontiert wird, ist es wichtig, sich ihr direkt zu stellen und daran zu arbeiten, anders über sie zu denken, damit sie nicht so beängstigend ist, wie sie zunächst scheint. Stellen wir uns das Beispiel eines Referats vor der Klasse vor:

Eine Präsentation vor der Klasse (ein Grimm) kann für junge Menschen (und auch für Erwachsene!) sehr angstauslösend sein. Manche möchten dies vielleicht sogar vermeiden. Eine Möglichkeit, die helfen kann, ist das Üben der Präsentation vor Freunden und Familie (Irrwicht). Das kann dir helfen, sich an die Situation zu gewöhnen und sie etwas weniger beängstigend zu machen.

Mache in der folgenden Tabelle eine Liste mit allen Situationen, vor denen du dich fürchtest (die Grimms), und notiere eine Übung / „Exposition“ (Irrwicht), die dir helfen könnte, den Mut für den echten Auftritt aufzubringen.

Grimm	Irrwicht

Irrwichte bekämpfen

Leitfragen

1. Stimmt es, dass jeder, selbst jemand, der so schusselig und ängstlich ist wie Neville, lernen kann, mit seinen/ihren Sorgen umzugehen?
2. Denke an deine eigenen „Irrwichte“ zurück - wenn du Harry Potter wärst, wie würdest du dich ihnen stellen?
3. Kannst du etwas Lustiges an deinem eigenen „Grimm“ finden?
4. Hat Harry Recht, dass Lupin denkt, er könne es nicht schaffen? Wenn nicht, welchen Fehler könnte Harry begehen?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Das Konzept des „Vermeidens“ und warum Menschen dies tun, wenn sie sich ängstlich oder traurig fühlen
- ○ KVT-Grundprinzip Nr. 4 – Vermeidung scheint zu helfen, verschlimmert aber tatsächlich das Problem (man kann seine Ängste nicht überwinden, wenn man sich ihnen nicht stellt)
- ○ Strategien, die bei der Bewältigung von Ängsten helfen, z. B. sich Hilfe holen, üben und Humor einsetzen
- ○ Fragen Sie die Schüler, ob Harrys Sorgen am Ende des Kapitels realistisch oder eine kognitive Verzerrung sind (verraten Sie die Antwort nicht - lassen Sie sie es im nächsten Kapitel herausfinden)