Einheit 11 – Kapitel 21 & 22

Übung macht den Meister

Charakter-Analyse

Vorgeschlagene Dauer: mind. eine Schulstunde

Ziele der Einheit

Kurzes Wiederholen und Zusammenfassen aller bisher erlernten KVT-Fähigkeiten, einschließlich der wichtigsten KVT-Prinzipien.

Einführung des Konzepts, die Vergangenheit mit den neuen Fähigkeiten zu „reparieren“ und sich eine zukünftige Krise vorzustellen bzw. für eine solche vorausschauend zu planen.

Schüler*innen zu einem/einer „KVT-Zauber*in“ befördern.

Bereitstellung einer Liste von lokalen Kriseneinrichtungen, an die sie sich wenden können, wenn sie in eine Krise geraten, die sich nicht bessert, wenn sie ihre Fähigkeiten anwenden.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten / Planung der Einheit

Diese Einheit sollte die Klasse idealerweise zu einer Gruppendiskussion über die oben genannten Grundsätze zusammenführen.

Die Lehrkräfte sollten eine Liste mit Kontakten zu Hilfseirichtungen für Krisensituationen vorbereiten, die sie an die Klasse verteilen, um sie im Falle einer Krise zu nutzen. Hilfseinrichtungen in allen Bundesländern in Österreich finden sich auf www.suizid-praevention.gv.at, sowie auf www.bittelebe.at

Sie können für jede*n Schüler*in ein Pergamentdiplom „KVT-Zauber*in“ verteilen

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 21 (Hermines Geheimnis) - Filmausschnitt von Minute 1:45:38 bis 2:04:59
- Kapitel 22 (Noch einmal Eulenpost) – komplett lesen

Einheit 11 – Kapitel 21 & 22

Übung macht den Meister

Auf dem Weg der Besserung

Vorgeschlagene Dauer: 15 Minuten

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen erkennen, wie man erkennt, wenn sich schwierige Situationen und/oder Stimmungen zu bessern beginnen.

Zusammenfassung von Aufgaben / Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten Planung der Lektion:

Geben Sie den Schülern das beigefügte Arbeitsblatt.

Charakterstudie

Harry ist deprimiert und hat Angst vor Sirius Black und den Dementoren. Er sucht Hilfe bei Professor Lupin, um seine Angst vor den Dementoren zu überwinden (er erklimmt dabei die Angsthierarchie, und nutzt dafür kognitive Umstrukturierung).

Wähle eine Figur, die Symptome einer Depression zeigt. Diskutiere die Zusammenhänge zwischen seinen/ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, wenn er/sie depressiv ist. Wie ändert die Figur ihre Gedanken und ihr Verhalten, um sich zu helfen? Wie wirkt sich das auf seine/ihre Gefühle und Stimmung aus? Welche Problemlösungsfähigkeiten setzt die Figur ein?

Charakterstudie

Hermine ist eine rationale Denkerin, aber sie verfällt auch manchmal in Schwarz-Weiß-Denken oder starres Denken, was dazu führen kann, dass sie sich ängstlich fühlt.

Wähle eine Figur, die Symptome von Angst zeigt. Diskutiere die Zusammenhänge zwischen seinen/ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, wenn er/sie ängstlich ist. Wie kann die Figur ihre Gedanken und ihr Verhalten ändern, um sich zu helfen? Wie wirkt sich das auf seine/ihre Gefühle und Stimmung aus? Welche Problemlösungsfähigkeiten setzt die Figur ein?

Charaktere & Psychische Gesundheit

Ausgewählter Charakter:

_____

Psychische Probleme (Depression oder Angst):

_____

Symptome, die diese Figur aufweist, und Beispiele aus dem Roman, die dies belegen:

Symptome	Beispiele aus dem Buch

Vorschläge/Tipps, die _____ (Figur) helfen, ihre psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu stärken. Du kannst eine Figur aus dem Roman verwenden oder dir eine reale Person desselben Alters vorstellen.

Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es in unserem Umfeld für Menschen, die mit denselben psychischen Problemen zu kämpfen haben? Du kannst online recherchieren, welche Möglichkeiten verfügbar sind. Denke daran, das Alter deiner Figur im Auge zu behalten.

Anzeichen von Besserung

Genau wie die Charaktere in Harry Potter machen wir alle schwierige Zeiten durch. Es ist wichtig, dass wir lernen zu erkennen, wann sich diese schwierigen Zeiten zu bessern beginnen.

Zu Beginn des Romans glaubt Harry Potter, dass er eine Menge Ärger bekommen wird, weil er außerhalb von Hogwarts gezaubert hat. Weil er glaubt, dass er eine Menge Ärger bekommen wird, fühlt er sich ängstlich und verängstigt. Als er erfährt, dass er in Wirklichkeit keinen Ärger bekommt, fühlt er sich besser. Welche der folgenden Anzeichen einer Besserung hat Harry deiner Meinung nach erlebt?

- ☐ Besserer Schlaf
- ☐ Mehr Lust, mit seinen Freunden zu reden
- ☐ Findet es leichter, sich zu entspannen
- ☐ Lacht mehr
- ☐ Ist produktiver
- ☐ Wacht auf und fühlt sich bereit, den Tag in Angriff zu nehmen
- ☐ Macht mehr Aktivitäten, die er mag
- ☐ Hat es leichter, mit Meinungs-verschiedenheiten umzugehen
- ☐ Weniger reizbar
- ☐ Mehr Durchsetzungsvermögen
- ☐ Sieht die Welt positiver
- ☐ Fühlt mehr Selbstvertrauen
- ☐ Hoffnungsvoller für die Zukunft
- ☐ Besserer Sinn für Humor
- ☐ Findet es einfacher klar zu denken
- ☐ Fühlt sich dankbar und wertschätzend
- ☐ Ist optimistischer

Am Ende des Romans erfahren wir, dass Hermine den Zeitumkehrer benutzt hat, um mehr Zeit in ihren Tag zu integrieren. Sie strengt sich aber so sehr an, dass sie sich selbst krank macht! Wenn sie schließlich aufhört, den Zeitumkehrer zu benutzen, welche Anzeichen einer Besserung wird sie dann wohl bemerken?

- ☐ Besserer Schlaf
- ☐ Mehr Lust, mit seinen Freunden zu reden
- ☐ Findet es leichter, sich zu entspannen
- ☐ Lacht mehr
- ☐ Ist produktiver
- ☐ Wacht auf und fühlt sich bereit, den Tag in Angriff zu nehmen
- ☐ Macht mehr Aktivitäten, die er mag
- ☐ Hat es leichter, mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen
- ☐ Weniger reizbar
- ☐ Mehr Durchsetzungsvermögen
- ☐ Sieht die Welt positiver
- ☐ Fühlt mehr Selbstvertrauen
- ☐ Hoffnungsvoller für die Zukunft
- ☐ Besserer Sinn für Humor
- ☐ Einfacher klar zu denken
- ☐ Fühlt sich dankbar und wertschätzend
- ☐ Optimistischer

Denke an eine schwierige Situation, die du gemeistert hast. Als du die schwierige Situation überstanden hast und dich anfingst besser zu fühlten, was hast du da an dir bemerkt?

- ☐ Besserer Schlaf
- ☐ Mehr Lust, mit seinen Freunden zu reden
- ☐ Findet es leichter, sich zu entspannen
- ☐ Lacht mehr
- ☐ Ist produktiver
- ☐ Wacht auf und fühlt sich bereit, den Tag in Angriff zu nehmen
- ☐ Macht mehr Aktivitäten, die er mag
- ☐ Hat es leichter, mit Meinungsverschiedenheiten umzugehen
- ☐ Weniger reizbar
- ☐ Mehr Durchsetzungsvermögen
- ☐ Sieht die Welt positiver
- ☐ Fühlt mehr Selbstvertrauen
- ☐ Hoffnungsvoller für die Zukunft
- ☐ Besserer Sinn für Humor
- ☐ Einfacher klar zu denken
- ☐ Fühlt sich dankbar und wertschätzend
- ☐ Optimistischer

Aus Erfahrungen lernen

Obwohl wir im wirklichen Leben keine Zeitumkehrer haben, können wir aus unseren früheren Erfahrungen lernen, um in Zukunft positivere Ergebnisse zu erzielen?

Fällt dir ein Zeitpunkt ein, an dem du über eine frühere Erfahrung nachgedacht und deine Überlegungen genutzt hast, um die Dinge zu ändern, und ein positiveres Ergebnis zu erzielen?

Gedanken, Gefühle und Verhalten

Was meint Professor Dumbledore, wenn er zu Harry sagt: „Die Folgen unserer Handlungen sind immer so verwickelt, so vielfältig, dass die Vorhersage der Zukunft ein äußerst schwieriges Geschäft ist…“?

Bedenke den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen und die Tatsache, dass Gedanken nicht gleich Wahrheit sind.

Leitfragen & Lernpunkte

Leitfragen

1. Die Zeit „dreht“ sich für Harry. Was kann er dadurch tun?
2. Fällt dir eine Situation ein, in der du mit dem, was passiert ist, unzufrieden warst? Wenn du zurückgehen könntest, welche Dinge würdest du anders machen? Erkläre das genauer.
3. Dumbledore sagt zu Harry: „Die Folgen unserer Handlungen sind immer so verwickelt, so vielfältig, dass die Vorhersage der Zukunft ein äußerst schwieriges Geschäft ist…“ Wie lässt sich dies auf den Umgang mit unseren eigenen negativen Gedanken anwenden? Erkläre, was damit gemeint ist.
4. Welche Maßnahmen sollte Harry ergreifen, wenn er in Zukunft mehr Probleme mit Dementoren hat?
5. Inwiefern zeigt die letzte Zeile des Romans, wie sehr sich Harry verändert hat? Erkläre deine Einschätzung.
6. Jetzt, wo du das ganze Buch gelesen und die KVT gelernt hast:
    - was sind die ersten Anzeichen dafür, dass es dir schlechter geht und
    - welche Strategien hast du gelernt, die du anwenden kannst

Wichtigste Lernpunkte / Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Wiederholung und Zusammenfassung aller in diesem Buch gelernten KVT-Fähigkeiten, einschließlich der wichtigsten KVT-Prinzipien
- ○ Das Konzept, die Vergangenheit zu „reparieren“ und sich vorzustellen, wie man eine zukünftige Krise mit KVT-Fähigkeiten bewältigen kann
- ○ Die Schüler*innen als „KVT-Zauber*innen“ befördern (sie können die Fähigkeiten nun selbst anwenden)
- ○ Bereitstellung einer Liste von Hilfseinrichtungen bzgl. Krisenintervention für die Schüler*innen, falls sie diese benötigen.