

# !REAL LIFE SUPERHERO?



KLASSENZIMMERSTÜCK  
EMPFOHLEN AB +9 JAHREN

Begleitinformationen erstellt von:  
Sabine Maringer und Teresa Huemer

Theaterpädagogik, Buchung:  
Camilla Reimitz  
+43.699 171 65 887  
office@klassenzimmertheater.at

Buchen Sie uns online auf:  
[www.klassenzimmertheater.at](http://www.klassenzimmertheater.at)  
oder auf  
[Facebook unter Wiener Klassenzimmertheater](#)

Update Stand September 2015



## INHALTSVERZEICHNIS

### Das Wiener Klassenzimmertheater

- ❖ Vorwort: **3**
- ❖ Theater im Klassenzimmer: **4**
- ❖ Das Team: **5**

### „Real Life Superhero“ das Klassenzimmerstück

- ❖ „Real Life Superhero“– Stückbeschreibung: **6**
- ❖ Interview mit Dana, Thomas und Dinah: **7**
- ❖ Auszug aus dem Text „Real Life Superhero“: **9**
- ❖ Impulse zur Vor- und Nachbereitung des Textauszugs: **11**

### Thematische Inputs und theaterpädagogische Vor- und Nachbereitung:

- ❖ Zivilcourage: **12**
- ❖ Streit: **13**
- ❖ Gewaltfreie Kommunikation: **14**
- ❖ Impulse zur Vor und Nachbereitung: Trainingsprogramm für Superhelden: **15**

### Kooperationspartner/Förderer: **17**

## Allgemeines zum Wiener Klassenzimmertheater

### Einleitung

Liebe Pädagoginnen und liebe Pädagogen!  
danke, dass Sie sich für einen Besuch des Wiener Klassenzimmertheater für Ihre Schülerinnen und Schüler entschieden haben.

In dieser **Materialmappe** finden Sie

- mehr über die Idee "Klassenzimmertheater"
- Textauszüge aus dem Stück
- einen Fragenkatalog zum Stück
- einen Fragenkatalog zum jeweiligen Thema
- Ideen zur Vor- und Nachbereitung unseres Besuchs
- zahlreiche Tipps zur intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema

Alle unsere Materialmappen stehen unter für Sie zum Download bereit:

[www.klassenzimmertheater.at/materialmappen](http://www.klassenzimmertheater.at/materialmappen)

Wenn Sie sich intensiv mit Ihrer Klasse zum gewünschten Thema auseinandersetzen möchten, bieten wir auch **Workshops** an. Vom zweistündigen Workshop bis zum ganzen Vormittag, vom einmaligen Termin bis zum fortlaufenden Workshop, von der Mitgestaltung Ihrer Projektwoche bis zur Workshopreihe für die gesamte Schulstufe.

Welche Möglichkeiten es gibt finden Sie hier:

[www.klassenzimmertheater.at/workshops](http://www.klassenzimmertheater.at/workshops)

Wenn Sie sich als Pädagogin, als Pädagoge mit Situationen in Ihrem Klassenzimmer auseinandersetzen möchten, können Sie an den **Gesprächsrunden für LehrerInnen im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation** teilnehmen. Diese Gesprächsrunden helfen dabei, die Bedürfnisse ihrer SchülerInnen, und auch ihre eigenen, in Konfliktsituationen zu erkennen.

Details zu diesen Übungsabenden mit Dana finden Sie hier:

[www.klassenzimmertheater.at/gespraechrunden](http://www.klassenzimmertheater.at/gespraechrunden)

Wir freuen uns auf den Besuch in Ihrer Klasse, Ihr KlaZi-Team



## Das Konzept „Klassenzimmertheater“

Getreu unserem Motto "Theater kommt zu DIR!" kommt das Wiener Klassenzimmertheater zu Ihnen in die Schule und zwar direkt in die Klasse. Die Stücke bieten einen unkonventionellen Zugang zu aktuellen und sozialen Themen der ZuseherInnen. Sie sind inhaltlich und konzeptionell auf den besonderen Ort Klassenzimmer zugeschnitten. Das bedeutet auch, dass die Schülerinnen und Schüler eingeladen sind mitzumachen, mitzudenken und mitzureden. Im anschließenden Gespräch vertieft unsere Theaterpädagogin das Thema des Stückes. Sie geht dabei sehr individuell auf die Gedanken, Reaktionen und auf das Interesse der Schulklasse ein. Am wichtigsten ist uns die wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe.

Zwei Unterrichtsstunden die in Erinnerung bleiben und Impulse zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit sowie den Mitmenschen geben.

Dem Wiener Klassenzimmertheater unter der Leitung von Dana Csapo ist es ein besonderes Anliegen, aus der artifiziellen Raumsituation der Theaterbühne herauszutreten, um Kinder und Jugendliche dort anzusprechen, wo sie ihren Alltag leben: in der Schule. Die Besonderheit am Klassenzimmertheater ist, dass die Produktionen speziell für den „Theaterraum Klasse“ erstellt werden.

Diese können nicht im Turnsaal, in der Aula oder auf der Probebühne eines Stadttheaters gespielt werden, da Raum und Inhalt miteinander verbunden sind.

Die Stücke wurden zuvor im Team erarbeitet und an die Rahmenbedingungen im Klassenzimmer angepasst. Nach vielen Stückentwicklungen und zahlreichen Vorstellungen kennen wir die Eigenheiten und Tücken der verschiedenen Klassenräume und können schnell darauf reagieren

Dank einer Förderung durch die Stadt Wien können wir eine kontinuierlich und qualitativ hochwertig arbeiten und bieten jährlich 2 neue Produktionen (jeweils für Ober- und Unterstufe) Über die Jahre hat sich somit ein Repertoire von 7 Stücken gesammelt, aus dem sie in der Saison 2015/15 wählen können.

## Ablauf: Theater kommt zu DIR!

### Buchung

Die gesamte Buchung erfolgt per E-Mail.

Sie treten per Mail mit uns in Kontakt und geben das gewünschte Stück und 3 mögliche Termine bekannt. Anschließend schicken wir Ihnen eine E-Mail mit einer Buchungsbestätigung. Wenn diese ausgefüllt und retourniert wurde ist der Termin fixiert.

### Besuch

Etwa 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn kommt unsere SchauspielerIn (oder auch beide) in Begleitung der Theaterpädagogin in die Schule. Während sich der/die SchauspielerIn umzieht, kontrolliert die Theaterpädagogin den Klassenraum und räumt gegebenenfalls den Lehrertisch ab, oder die ein oder andere Schultasche aus dem Weg.

Die SchauspielerIn oder der Schauspieler betritt zu Stundenbeginn bereits in der Rolle die Klasse. Auch der Einstieg in das Stück ist inhaltlich und konzeptionell auf die Situation im Klassenzimmer zugeschnitten. Das bedeutet, dass die ZuseherInnen in ihrer Rolle als SchülerInnen eingeladen sind mitzumachen und mitzureden. Sie müssen und sollen nicht in Rollen oder Charaktere schlüpfen. Während des Stückes beobachtet die Theaterpädagogin das Geschehen in und die Reaktionen der Klasse um im Nachgespräch darauf einzugehen.

Nach 50 Minuten ist das Stück zu Ende. Nach einer kurzen Pause findet, von der Dauer einer weiteren Unterrichtseinheit, das theaterpädagogische Nachgespräch statt. Hier wird auf das unmittelbare Befinden der SchülerInnen nach dem Stück, sowie auf die Gefühle und Gedanken die das Thema aufwirft, eingegangen. Dieses Nachgespräch ist fixer Bestandteil jedes Besuchs des Wiener Klassenzimmertheaters, welcher somit zwei aufeinanderfolgende Unterrichtseinheiten dauert.

### Bezahlung

Die Kosten für das zweistündige Programm betragen 5€ pro SchülerIn. Sie werden in der Pause in bar und gegen Ausstellung eines Kassabelegs bei unserem Team bezahlt.

### Feedback

Im Nachgespräch mit den SchülerInnen und auch mit den LehrerInnen bekommen wir bereits sehr unmittelbar Feedback. Da unsere Arbeit aber auch oft Spuren in den Köpfen oder auch in der Klassengemeinschaft hinterlässt schicken wir einige Tage nach dem Besuch einen Link aus, der zu einem Online Feedbackbogen führt.

Dieses Feedback nehmen wir sehr ernst und lassen es in unsere Stücke mit einfließen.



## Das KlaZi – Team



### **Dana Csapo – künstlerische Leitung und Regie**

Regiestudium Max-Reinhardt Seminar Wien, div. Inszenierungen im deutschsprachigem Raum, Leitungsmitsglied des TAG 2005 – 2009  
Grundkurs der Ausbildungen: Pikler, Imago, in der Zertifizierung als Trainerin der gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg



### **Camilla Reimitz – Theaterpädagogin**

Abschluss Studium Theater-, Film- und Medienwissenschaft und Theaterpädagogik

Als Theaterpädagogin und Regisseurin tätig u.a. für Burgtheater Wien, DSCHUNGEL WIEN, Wiener Festwochen. Sie ist Gründungsmitglied und Obfrau im Verein mit gutem Grund - Für das Recht auf kulturelle Teilhabe.



### **Dinah Pannos - Schauspielerin**

Schauspielausbildung an der Schauspielschule Krauss

Spielte u.a. im Theater Drachengasse, Garage X, Komödie im Bayrischen Hof sowie etliche freien Produktionen

Nominiert für den STELLA15-Darstellender.Kunst.Preis für junges Publikum in der Kategorie "Herausragende darstellerische Leistung" in der Produktion Hamlet Generation XYZ



### **Thomas Weilharter - Schauspieler**

Schauspieler u.a. beim aktionstheater ensemble, im Dschungel Wien mit „Vom Kopf des Herrn Zopf“ (Preisträgerstück Wettbewerb 3+) und „6“ (ausgezeichnet mit dem STELLA 2012). Gewinner des Jungwildpreises 2013 mit dem Kunstkollektiv JAWUI mit dem Stück „Zuckerwattewolken – ein Stück über das Leben und den Tod“ 8+ Premiere im WUK September 2015



### **Teresa Huemer – Assistentin /Öffentlichkeitsarbeit**

Studium Theater- Film und Medienwissenschaft

Diverse Praktika im Kultur und Veranstaltungsbereich (Theater in der Josefstadt, Volkshilfe Österreich)

Zertifikatskurs Kulturmanagement am Institut für Kulturkonzepte

*Teamfotos: Anna Stöcher*

## !REAL LIFE SUPERHERO?



zum Thema Konfliktbewältigung.

Ein Stück über gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg).

Ein Stück über die Sehnsucht nach Helden und Zivilcourage.

Ein Stück über einen selbsternannten Superhelden, der die wahre Macht der Konfliktlösung in Empathie und Gefühlen findet.

### Was macht einen Superhelden aus?

Alex will die Welt retten, Alex will ein Superheld sein. Er tüftelt an seinem Kostüm, erfindet eine Maske und lässt sich einen superheldenhaften Namen einfallen. Doch, wie kann man am besten die Welt retten? Menschen über die Straße helfen, Katzen aus hohen Bäumen retten und den Kindern den verlorenen Ball zurückbringen sind die ersten heldenhaften Taten von Alex. Dann traut er sich auch bei zwei, sich prügelnden Kindern dazwischen zu gehen, und wird immer mutiger.

### Alex beginnt nachzudenken:

Kann man Täter und Opfer immer gleich erkennen?

Oder kann es sein, dass vielleicht in einem Streit beide Seiten Recht haben? Beide, sich in ihren Bedürfnissen verletzt fühlen und deswegen zuschlagen?

**Idee und Theaterpädagogik :** Dana Csapo und Sabine Maringer

**Text:** Holger Schober

**Schauspiel:** Dinah Pannos/Thomas Weilhalter

**Regieassistenz:** Teresa Huemer

## Interview mit Dana, Thomas und Dinah

### **Dana Csapo:**

#### **Was sind für dich Real Life Superheros ?**

MÜTTER, was die alles schaffen und dann auch noch berufstätig sind und sich auch noch um das Wohl der Beziehung kümmern! Ich finde das hammerheldenhaft.

Aber natürlich auch Menschen, die im richtigen Moment das Richtige tun. Jemanden aus einem See retten oder aus einem brennenden Haus. Menschen, die sich ohne groß nachzudenken für andere einsetzen. Und Menschen, die Lösungen für unsere Probleme suchen und nicht aufgeben bis sie was finden.

Wenn ich ganz ehrlich bin, dann ist jeder ein Superheld für mich. Wir alle bemühen uns unser Leben gut zu leben und wir alle wollen andere glücklich machen und wünschen uns im Grunde unseres Herzens, dass es allen gut geht.

Und ja, wenn man Lust hat auf ein Kostüm um damit durch die Straßen zu gehen, dann ist das auch ein schöner Beitrag.

#### **Was für Superheldenkräfte hättest du gerne?**

MONSTERMEGA-GEDULD, DAUER EMPATHIE mit mir selber, TELEPATHIE und FLIEGEN können

#### **Wieso ein Stück zum Thema Konfliktbewältigung?**

Da ich selber Kinder habe, habe ich tagtäglich mit Konflikten zwischen den beiden zu tun, die schnell existenziell werden: z.B. wer steigt als zuerst in den Lift und wer ist gestern als erster aus der Haustür getreten, nein vorgestern, weil gestern wissen wir nicht so genau, ach so und gestern zählt eigentlich auch nicht, weil kein Schultag war..... und diese Konflikte enden dann auch immer wieder mit Schlägen, Tritten oder Tränen.

Und wenn das bei nur bei zweien so schnell so geht, wie ist es dann erst bei 25 Kindern?!?

Mir geht es oft nicht gut dabei, wenn ich Streitenden zuschauen. Also suche ich einen Weg, wie ich verständnisvoller sein kann für das was gerade los ist in meiner Umgebung.

Mich interessiert an der *Gewaltfreien Kommunikation* vor allem das Konzept von: "jeder erfüllt sich mit seinem Verhalten wichtige Bedürfnisse", also jeder hat gute Gründe für sein Verhalten. Das verhilft mir nämlich zu einer authentischen, wertschätzenden und verständnisvollen Haltung jedem der Streitenden gegenüber. Und das öffnet viele Türen, wenn man sich nicht beurteilt fühlt.

Auch finde ich es großartig, mir und anderen zu erlauben zu denken: wir wollen alle Bedürfnisse von allen hören und wollen schauen wie viele wir davon erfüllen können.

Das erfüllt mich mit Freude und Glück, wenn ich feststelle, wie aus einem Streit wird eine Lösung geboren, die tatsächlich ALLE zufriedenstellt, vielleicht sogar glücklich macht und Verbundenheit schafft. Ist das nicht großartig? Und dann werden Konflikte zu einem spannenden Terrain, welches sich gegenseitig Kennenlernens möglich macht und nicht mehr zu Kraft, Gewalt und Stressfallen.

Und darüber möchte ich erzählen.

**Dinah Pannos:**

**Was sind für dich Real Life Superheros ?**

Menschen, die für sich und andere eintreten, die mit weit offenem Herz und weit offenem Hirn durch's Leben gehen und sich nicht entmutigen lassen, selbst wenn sie auf Menschen mit ganz engen Herzen und Hirnen treffen.

**Was für Superherokräfte hättest du gerne?**

Alle Sprachen der Welt sprechen. Und fliegen.

**Was ist für euch die größte Herausforderung bei der Verkörperung eines Superhelden?**

Nicht fliegen zu können.

**Thomas Weilharter**

**Was sind für dich Real Life Superheros?**

Für mich sind das Menschen, die sich für andere Menschen einsetzen. Die ihre Kraft und ihre Energie geben, damit es allen besser geht und die dabei in erster Linie nicht an sich selbst denken. Menschen, wie Mahatma Gandhi. Oder meine Mutter, die nach dem Tod meines Vaters ein Jahr lang mit nur zwei Stunden Schlaf pro Nacht, das Gasthaus weitergeführt und für uns gesorgt hat.

**Was für Superheldenkräfte hättest du gerne?**

Ich würde gerne Jedi-Kräfte besitzen und fliegen können.

**Was ist für euch die größte Herausforderung bei der Verkörperung eines Superhelden?**

Die Superheldenkräfte zu schulen, die man einem Superhelden normalerweise nicht zuschreibt:  
Genau anhören und hinfühlen.

**Textauszug**  
Real Life Superhero

*Superhero kommt bei der Tür rein. Sieht die Klasse nicht. Wendet sich ab. Steht mit Gesicht gegen die Wand und checkt den Raum aus.*

Reinkommen. Keine Angst zeigen. Raum checken. Jede Ecke. Ruhe bewahren. Die Angst ist dein Feind. Der Plan ist dein Freund. Bleibe beim Plan. Der Plan ist deine Lebensversicherung. Bewege dich schnell. Bewege dich lautlos. Bewege dich zielgerichtet.

Bewege dich nicht. Schärfe deine Sinne. Sei eins mit deiner Umwelt.

*Macht Konzentrationsübungen*

Ein, nein zwei Sack Reis sind in China umgefallen!

Da hat jemand gepupst.... Gulasch vor zwei Tagen

Angst, Terror, Panik Stress, in diesem Raum wird in 2 Tagen ein Test geschrieben

Sei eins mit dem Puls des Lebens. Sei eins mit der Kraft die dich durchströmt. Sei ...

Ahhhhh.

*Erst jetzt bemerkt er die Klasse.*

*Erschreckt als er die Klasse sieht, und über sich selbst.*

*Zeigt ernsthaftes Interesse und Bewunderung und will wissen wie die Schüler hergekommen sind*

Mann, wie habt ihr euch denn jetzt ran geschlichen an mich. Verdammt. Lautlos wie eine Katze. Wie habt ihr das gemacht? Habt ihr einen Schallschlucker? Einen Vernebler? Einen Raumkrümmer? Es ist nicht so leicht, an mich heran zu kommen. Ich schule meine Sinne seit ich 10 bin. Nichts entgeht meinem wachsamen Auge. Wenn ihr glaubt ich tappe so einfach in eine Todesfalle, dann habt ihr euch getäuscht. So leicht kann mich keiner kassieren. So leicht kann mich keiner ausschalten. So leicht kann mir keiner entkommen.

**Denn ich bin EL BUENO**

*Er wirft sich in Pose.*

**Ich bin EL BUENO.**

EL BUENO. EL BUENO? Klingelt da irgendwas bei euch? EL BUENO, der Superheld? Nein? Was kennt ihr denn für Superhelden?

-Batman!, Superman!, Spiderman!, etc.

Batman? Der hilft dir nicht wenn dir tatsächlich etwas auf der Straße passiert.

Was? Superman? Der ist doch langweilig. Kann alles, weiß alles. Das sind alles Helden, die es nur im Fernsehen gibt, oder im Kino, oder in irgendwelchen Comics. Die hat sich irgendwer ausgedacht um Geld damit zu machen. Ich bin nicht im Kino mich hat keiner erfunden. Ich bin echt.

*Maske absetzen.*

Ich bin ein Real Life Superhero. Wisst ihr was das ist? Lernt ihr schon Englisch? Was heißt Real Life? Genau. Und was heißt Superhero? Genau ich bin ein Superheld im richtigen Leben. In den USA gibt es Superheros die haben sogar schon Dealer und Diebe gefasst. Bei uns gibt es noch nicht so viele Real Life Superheros, aber ich mache das schon seit ein paar Jahren. Die Welt braucht richtige Helden und ich bin einer von ihnen.

Das ist ein verdammt dreckiger Job, aber irgendwer muss ihn ja machen.

Ich wollte diesen Satz schon immer mal sagen.

Und es stimmt eigentlich auch nicht. Weil das, was ich mache kein Job ist. Das ist eine Lebenseinstellung. Albert Einstein hat einmal gesagt, die Welt wird nicht von denen bedroht die Böse sind, sondern von denen, die das Böse zulassen....



# theaterpädagogische Nachbereitung

**Kennt ihr noch Batman und Robin? Batman hatte so wie El Bueno/La Buena viel kluge Sprüche auf Lager!**

**Was für Lebensweisheiten kenn denn ihr?**

So etwa wie: „Wer anderen eine Grube gräbt fällt selbst hinein...“

---

## **REALIFESUPERHERO....der Auftritt**

### **Klaut den TEXT!**

Lest euch gemeinsam mit eurer Lehrerin den Text noch einmal durch und inszeniert dann euren persönlichen Superheldenauftritt in der Klasse.

Kein Kostüm? Na dann ran an den Kleiderkasten von eurer Schwester, dem Bruder oder ein ganz persönlicher Geheimtipp „den Kleiderkasten“ eurer Oma da sind so manche Schätze versteckt.

Schreibt den Text! Erfindet euren ganz persönlichen Superhelden oder Superheldin!

---

## **Jeder Superheld braucht ein SUPERHELDEN LOGO!**

Auf geht's! Zeichnet, bastelt, kopiert...gestaltet euer eigenes Superheldenlogo für die Klasse oder jeder für sich.

---

## **Fragenkatalog zum Stück für die SchülerInnen**

- Was ist für dich ein Superheld?
- Was sind für dich richtige Superheldeneigenschaften?
- Was tut ein Superheld auf keinem Fall?
- Kennst du schon Real Life Superheros? Ja wen denn?
- Was ist gar nicht heldenhaft?
- Woran erkennt man Reallife Superheros?
- Welchen Superheldennamen hättest du gerne?
- Welche Superkräfte hättest du gerne?
- El Bueno/La Buena - was denkst du über die Figur?
- Was hat dir am Theaterstück gefallen, was nicht?
- Würdest du mit so einem Superheldenkostüm auf der Straße herumlaufen?  
Nein warum? Ja wie würde dein Aussehen

## Zivilcourage – der etwas andere Mut

Einen sehr interessanten Artikel zum Thema Zivilcourage ist hier

<http://rataufdraht.orf.at/?story=153>

zu finden.

Er beantwortet Fragen wie:

**Was ist Zivilcourage? Wie kann man helfen? Kann man Zivilcourage lernen?**

(Zugriff am 4.Juni 2014)

Nach dem gemeinsamen Lesen des Artikels können folgende mit den SchülerInnen in Kleingruppen beantwortet und der Klasse als Diskussionsgrundlage vorgestellt werden:

### FRAGEN an die SchülerInnen:

- Wann ist es besser nicht in einen gerade ausartenden Konflikt einzusteigen?
- Wann ist es besser sich an einen Lehrer, die Polizei usw. zu wenden?
- Ist es feige, auch einmal zu sagen „Ich traue mich nicht einzugreifen“?
- Was bedeutet Mut? Und ist Feigheit immer Dummheit?
- Kann man auch mutig sein in dem man sagt: „Ich mische mich nicht ein, ich habe Angst!“ ?
- Kennst du Situationen in den du gerne mehr Mut gezeigt hättest?
- Was bedeutet Zivilcourage und wie könnte das in deinem Klassenzimmer aussehen?
- Warst du schon einmal in eine „brenzliche“ Konfliktsituation verwickelt?



### Weitere Tipps und hilfreiche Links

- [www.schaunichtweg.at](http://www.schaunichtweg.at)
- [www.zara.or.at](http://www.zara.or.at)
- [www.rataufdraht.orf.at](http://www.rataufdraht.orf.at)
- Buch: Zivilcourage lernen in der Schule: Kinder sind Kinder, Karl E. Dambach (Autor)

## Alles zum Thema Streit

Diese Homepage <http://www.frieden-fragen.de/streit.html> ist sehr gut gegliedert und beantwortet viele Fragen zum Thema Streit zu einigen gibt es sogar kurze Videoclips, die im Unterricht gezeigt werden können.

### Was ist Streit?

**Wann kann ein Streit zum Problem werden?**

**Was geschieht beim Streit?**

**Wie verhalten sich Menschen in einem Streit?**

**Woran erkennt man einen Streit?**

**Wie fühlt man sich in einem Streit?**

**Welchen Streit gibt es in der Klasse?**

### Fragen an die SchülerInnen:

- Was provoziert mich?
- Wie und wodurch provoziere ich andere?
- Warum/worüber kann man sich streiten?
- Wie geht es dir wenn du in einem Streit verwickelt bist?
- Wie fühlst du dich wenn du streitenden zusiehst?
- Bist du schon einmal dazwischen gegangen? Erzähle vom deinen Erlebnissen/Erfahrungen
- Ist es leicht "Entschuldigung" zu sagen?
- Warum fallen einem die Worte:" Entschuldigung" oftmals so schwer?
- Erinner dich an eine konkrete Streitsituation? Versuche dein Gegenüber zu sehen? Kannst du dir vorstellen wie es dieser Person gegangen sein muss?
- Sprecht ihr zu Hause über Gefühle und Bedürfnisse?
- Warum fällt es oftmals leichter zu schimpfen als nette Worte auszusprechen?
- Sagst du gerne offen deine Meinung oder hältst du dich eher lieber zurück?
- Kannst du dir vorstellen als "Streitschlichter" in deiner Klasse zu arbeiten? Ja warum, warum nicht?
- Was heißt denn eigentlich "Streiten"?
- Gibt es da Unterschiede?
- Macht es manchmal auch Spaß zu streiten?
- Was denkt ihr über den Spruch: der klügere gibt nach?
- Gewaltfreie Kommunikation? Was kann denn das bedeuten?
- Denkt ihr ist es möglich mit einem Lachen im Gesicht zu diskutieren und zu streiten?
- Mit wem streitest du am liebsten?
- Mit wem gar nicht gerne?



## Gewaltfreie Kommunikation

### Was ist das?

#### Die grundlegenden Ansätze der "Gewaltfreien Kommunikation"

##### Die Ziele der GfK

- Eigene Bedürfnisse erfüllen, ohne andere zu beeinträchtigen - ohne ihnen Gewalt anzutun
- Befriedigende Beziehungen aufbauen, wiederherstellen und erhalten
- schmerzhaftes Kommunikation verhindern
- Konflikte nutzen

##### Büchertipps zur Gewaltfreien Kommunikation für den Alltag und im schulischen Bereich:

- **„Gewaltfreie Kommunikation in der Schule“**: Wie Wertschätzung gelingen kann. Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben u. arbeiten
- **„Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“**: Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation
- **„Ich will verstehen, was du wirklich brauchst“**: Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern - Das Projekt Giraffentraum. Mit einem Vorwort von Marshall B. Rosenberg

## Das Trainingsprogramm für Real Life Superheros ...wecke den Helden in Dir...!

### Übung 1: Erkenne den Helden in Dir!

**Material:** eine Schachtel, ein Spiegel welcher in die Schachtel passt.

**Vorbereitung:** den Spiegel am Schachtelboden befestigen.

Den Kindern wird erklärt dass sich in der Schachtel etwas Besonderes befindet. Nämlich das Bild eines echten Superheldens. Nun wird die Schachtel weitergereicht. Die Kinder müssen die Schachtel öffnen, hineinsehen und sie dann wieder schließen. Während der gesamten Übung darf nicht gesprochen werden!!! ;-)

### Übung 2: Superhelden Mutmacher!

**Vorbereitung:** Sammelt Mutmachsprüche wie „ Wer wagt gewinnt“ oder auch Worte die gut tun...“ Du bist toll...!“ und steckt diese in eine Schachtel.

Auch Superhelden brauchen manchmal Zuspruch...Ist es heute soweit? Ziehe einen geheimen Mutmachspruch nur für dich, aber ACHTUNG...! Dieser Zettel ist nur für dich und deine Augen gedacht!

### Übung 3: Rettet den Helden!

Die Klasse sitzt im Kreis. Ein Kind darf in die Mitte und überlegt sich einen Superhelden Unfall z.B. „Ich hänge an deiner steilen Felswand fest“

Worauf die anderen Kinder fragen: „Wer kann dich retten?“

Nun darf sich der Superheld etwas ausdenken: Retten kann mich der/diejenige die/der mich zum Lachen bringt. Oder die dümmste Grimasse schneiden kann.

Jedes Kind reihum probiert nun ihr Bestes den Superhelden zu Retten. Am Ende sucht sich der Superheld ein Kind aus welches seine Bitte am besten Umgesetzt hat. Dieses Kind darf nun wiederum in den Kreis und das Spiel beginnt von Neuem.

### Übung 4: Schule deine Sinne

**Material:** Bauklötze in verschiedenen Formen und Farben, in doppelter Ausführung

Die beiden Superhelden sitzen Rücken an Rücken. Superheld A beginnt zu bauen und beschreibt Superheld B ganz genau was er macht. Superheld B spricht nicht, sondern konzentriert sich auf die Worte von A und versucht das Gebäude von A so gut wie Möglich nachzumachen. Diese Übung kann auch als Superheldenwettbewerb gespielt werden....

### Übung 5: Ohren Auf...

**Material:** Ball

Die Superheldenklasse steht im Kreis.

Die Spielleitung gibt Satzanfänge vor wie:

Mich macht wütend wenn,...

Mich macht traurig wenn,...

Ich habe Angst wenn,...

Mich ärgert es wenn,...

Die Spielleitung beginnt mit einem Satz und vervollständigt diesen (Mich macht wütend wenn ich zwei Kinder weinen sehe) und wirft den Ball weiter. Jener Superheld der den Ball bekommt muss zuerst den Satz vom Vorgänger wiederholen und dann seinen eigenen Satz sagen... usw. (Dich macht es wütend wenn du zwei Kinder weinen siehst und mich macht es wütend wenn mich niemand mitspielen lässt) So macht der Wortball weiter die Runde bis alle Superhelden dran waren.

#### Übung 6: das Böse A-Wort

Reihum dürfen die Superhelden sagen welche Schimpfworte sie wütend, traurig oder ärgerlich machen. Weil jedoch Schimpfworte sehr unterschiedlich empfunden werden, sollen sich alle Superhelden überlegen, ob dieses sie ebenfalls trifft.

Anders rum:

Die Superhelden sagen welche Wörter oder Situationen sie glücklich und froh stimmen.

#### Übung 7: Superheld für einen Schultag

Sammelt Real Life Superherokräfte:

Zuhören, Teilen, Schenken, Trösten....

Schreibt diese Superheldenkräfte auf kleine Zettel und auch die Namen aller Superhelden in der Klasse. Steckt beide in je eine Box. Jeden Tag wird ein Name und eine Superheldenkraft gezogen. Nun hat der jeweilige Superheld die Aufgabe an diesem Tag diese eine gezogene Superheldenkraft zu schulen...

Sich z.B. besonders auf das Zuhören zu konzentrieren...

Die Aufgabe des jeweiligen Superhelden bleibt aber eine „GEHEIMMISSION“!

#### Übung 8: Superdoofe Geschichten

Sammelt „superdoofe Geschichten“ in denen es einen Real Life Superhero dringend gebraucht hätte.

1.) Versucht herauszufinden wie sich die jeweiligen Streithähne gefühlt haben müssen,

2.) und was sie vielleicht in dieser Situation voneinander gebraucht hätten.

Dies kann mit der ganzen Klasse oder auch in Kleingruppen bearbeitet werden!

#### Übung 9: Eigenlob stinkt ... NICHT!!!

Ich bin so stolz auf mich! Oft ist es sehr schwer sich an Dinge zu erinnern die man gut gemacht hat oder die einen glücklich gemacht haben. Oft bleibt das Schlechte im Gedächtnis.

Wenn die Superhelden in der Klasse nicht wissen auf was sie stolz sind kann A: der Spielleiter

B: die anderen Superhelden einspringen.... ;-)

#### Übung 10: .....

Übung 10 ist so Geheim dass sie hier nicht aufgeschrieben werden darf. Nur wahre Superhelden kennen sie! Was könnte diese sein?

*Übungen teilweise und verändert aus: Don Bosco // MiniSpielothek, 50 besten Spiele für mehr Selbstvertrauen, Umgang mit Konflikten, Spiele zum Abbau von Aggressivität*

## Kooperationspartner und Förderer

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei unseren Partnern bedanken:

**Magistratsabteilung 7 der Stadt Wien**  
**Abteilung Kunst**



**wienXtra-schulevents**  
[www.schulevents.at](http://www.schulevents.at)



**DSCHUNGEL WIEN**  
**Theaterhaus für junges Publikum**  
[www.dschungel.at](http://www.dschungel.at)

