



Schülermaterialien



ERG Hogwarts

Schülermaterialien

Autorin: Sabrina Ruppli
Universität Freiburg (Schweiz), 2020

Inhaltsverzeichnis

1. Schülerdossier: Willkommen in Hogwarts.....	S.3
2. Gedankenexperimente mit McGonagall.....	S.12
2.1. Der Erlebnistrank.....	S.13
2.2. Der Erfahrung-Stift.....	S.14
2.3. KARTE GE1: Unsterblichkeit.....	S.16
Zusatzkarte GE1.1: Tiere, die ewig leben	
Zusatzkarte GE1.2: Was wäre, wenn Menschen ewig leben könnten?	
Zusatzkarte GE1.3: Verstehen alle das gleiche unter ewigem Leben?	
2.4. KARTE GE2: Zeitreise.....	S.20
Zusatzkarte GE2.1: Das Grossvater-Paradoxon	
3. Dilemmadiskussionen.....	S.22
3.1. Harry und Ron im Pub «Die 3 Besen».....	S.23
3.2. Luna und Neville in der magischen Tierhandlung.....	S.24
3.3. Der Stein der Weisen.....	S.25
3.4. Grindelwalds Waffe.....	S.26
4. Achtsamer leben mit Dumbledore.....	S.27
4.1. KARTE A0: Was ist Achtsamkeit?.....	S.28
4.2. KARTE A1: Die Magie von Worten.....	S.29
4.3. KARTE A2: Expecto Patronum – Was macht dich glücklich?.....	S.30
4.4. KARTE A3: Lichtzauber gegen den Alltagsblues.....	S.31
Zusatzkarte A3.1: Lichtzauber 1	
Zusatzkarte A3.2: Lichtzauber 2	
4.5. KARTE A4: Stress – Kennst du das?.....	S.34
Zusatzkarte A4.1: Entspannungszauberkarte 1	
Zusatzkarte A4.2: Entspannungszauberkarte 2	
Zusatzkarte A4.3: Entspannungszauberkarte 3	
5. Schülerdossier: Wie besiege ich einen Irrwicht?.....	S.38
6. Schülerdossier: Entspanntes Lernen mit Hermine.....	S.49

Willkommen in Hogwarts

Wer bin ich? – Was kann ich? – Wer möchte ich sein?



Wenn die Zauberschülerinnen und Zauberschüler in Hogwarts ankommen, werden sie vom sprechenden Hut in eines von vier Häusern eingeteilt – Gryffindor, Slytherin, Ravenclaw oder Hufflepuff. Der sprechende Hut schaut sich ihre Persönlichkeit an und teilt sie entsprechend ihrer Fähigkeiten zu. Im wirklichen Leben haben wir leider keinen sprechenden Hut, der uns genau sagen kann, wer wir sind und wo wir hingehören. Das müssen wir selbst herausfinden. Und das ist vielleicht auch gut so. Lass uns nun gemeinsam auf diese Entdeckungsreise gehen...

LERNZIELE

1. Wer bist du?

Mit diesem Dossier lernst du dich und deine Mitschülerinnen und Mitschüler besser kennen.

2. Was kannst du?

Du reflektierst deine Stärken und Schwächen und erfährst, was andere an dir mögen.

3. Wer möchtest du sein?

Du überlegst dir, wie deine Zukunft aussehen könnte.



1. Treffen im Hogwarts-Express

Das erste Schuljahr in Hogwarts beginnt. Harry, Ron und Hermine sitzen im Hogwarts-Express und unterhalten sich. Dabei erfahren sie viele Dinge voneinander. Zu diesem Zeitpunkt wissen die drei noch nicht, dass sie bald die besten Freunde sein werden.

- Kreuze bei jeder Frage an, was für dich zutrifft. Bei jeder Frage hast du eine Linie frei für deine ganz persönliche Antwort.
- Arbeitet zu zweit. Stellt euch vor, ihr sitzt im Zug nach Hogwarts und wollt euch kennenlernen. Versucht anhand der 9 Fragen möglichst viel über den anderen herauszufinden. Fragt gerne nach, wenn euch etwas speziell interessiert.

1.1 Wovon bist du in diesen Bereichen begeistert? Fülle mind. 4 der 8 Felder aus.

<input type="checkbox"/>	Anhören: _____
<input type="checkbox"/>	Anschauen: _____
<input type="checkbox"/>	Hobbys: _____
<input type="checkbox"/>	Lesen: _____
<input type="checkbox"/>	Schule: _____
<input type="checkbox"/>	Sammeln: _____
<input type="checkbox"/>	Schreiben: _____
<input type="checkbox"/>	Sport: _____

1.2 Wo würdest du am liebsten wohnen?

<input type="checkbox"/>	Abseits im Grünen am Waldrand
<input type="checkbox"/>	Auf einer einsamen Insel
<input type="checkbox"/>	In einem Märchenschloss
<input type="checkbox"/>	In einer modernen Stadt
<input type="checkbox"/>	Mitten in einem Dorf
<input type="checkbox"/>	Wo sonst? _____



«Nicht im Besenschrank unter der Treppe!»

1.3 Was bedeutet für dich das grösste Glück?

<input type="checkbox"/>	Freiheit, keine Vorschriften
<input type="checkbox"/>	Freundschaft
<input type="checkbox"/>	Gute Schulleistungen erzielen
<input type="checkbox"/>	Irgendwo gewinnen
<input type="checkbox"/>	Keinen Streit haben
<input type="checkbox"/>	Schulfrei, Ferien
<input type="checkbox"/>	Verliebt sein
<input type="checkbox"/>	Und sonst? _____

1.4 Wovor fürchtest du dich?

- Ausgestossen zu werden
- Ganz allein irgendwohin zu gehen
- Vor der Umweltzerstörung
- Vor der Zukunft
- Vor Krankheit und Schmerz
- Vor Prüfungen in der Schule
- Vor Streit
- Vor Unglück und Krieg
- Vor Unheimlichem, Dämonischem
- Was sonst? _____

1.5 Was gelingt dir besonders gut?

- Ausreden finden
- Beraten, trösten, helfen
- In schwierigen Situationen die Nerven bewahren
- Durchhalten
- Kontakt knüpfen
- Lachen/ fröhlich sein
- Mein Hobby/Sport: _____
- Spässe machen
- Und sonst? _____



«Neue Zaubersprüche!»

1.6 Was ekelt dich?

- Alte Kaugummis, die irgendwo kleben
- Kot, Erbrochenes
- Leute, die unanständig essen
- Nasenbohren, Nägelkauen
- Raupen, Schlangen, Würmer
- Schweissgeruch
- Spinnen, Käfer
- Tote Tiere
- Unappetitliche Speisen
- _____



«Bertie Botts Bohnen jeder Geschmacksrichtung mit Popelgeschmack. Und Spinnen!»

1.7 Welchen Platz nimmst du in der Familie ein?

- Ich unterhalte mich oft mit meinen Familienmitgliedern.
- Ich verbringe wenig Zeit mit meiner Familie.
- Ich habe keine Geschwister.
- Ich habe Geschwister.
- Wir unternehmen viel mit der Familie.
- Ich helfe viel zuhause.
- Ich muss eigentlich nie etwas helfen.
- Was noch? _____

1.8 Was würdest du am liebsten befehlen?

- Abschaffung von Waffen und Krieg
- Erneuerbare Energien nutzen
- Gleichberechtigung für alle
- Hausaufgabenverbot
- Stimm- und Wahlrecht ab 13
- Strafen für Umweltsünder
- Verbot für alle Fragebogen
- _____

1.9 Welches sind deine Lieblingskleider?

- Bequem und lässig
- Neu und modisch
- Markenartikel
- Ausgeflippt und auffällig
- Anders als die anderen
- Ich suche meinen Stil noch
- Ist mir eigentlich egal
- _____

2. Welcher Zauberstab passt zu dir?



Garrick Ollivander ist der Inhaber des Fachgeschäftes für Zauberstäbe an der Winkelgasse. Er verwendet viel Zeit und Genauigkeit auf die Auswahl des richtigen Zauberstabes für jeden einzelnen Kunden. Aufgrund seiner Erfahrung weiss er, dass es für jeden Zauberer genau den richtigen Zauberstab gibt, mit der richtigen Zusammensetzung. Nur mit dem perfekt abgestimmten Zauberstab können Spitzenleistungen erzielt werden. Ausserdem weiss er, schlussendlich ist es der Zauberstab, der sich den Zauberer aussucht, nicht umgekehrt.

Doch Achtung, die Herstellung eines Zauberstabes ist eine schwierige Sache, die viel Konzentration und Exaktheit erfordert. Gib dein Bestes, denn wenn bei deinen Berechnungen etwas Falsches herauskommt, wirst du mit deinem Zauberstab nicht zaubern können.

Anmerkung: Versuche so spontan wie möglich zu antworten.

Zur Herstellung eines Zauberstabes

A – Finde das richtige Holz für deinen Zauberstab						
		0 Weiss nicht	1 Nie	2 Selten	3 Häufig	4 Trifft genau zu
I	Ich nehme die Natur wahr, schätze und achte sie.					
II	Ich denke oft und gerne über die Zukunft nach.					
III	Ich entwickle vielfältige Ideen.					
IV	Ich interessiere mich für viele Dinge und motiviert.					
V	Ich interessiere mich für Musik, Kunst, Theater, usw.					
VI	Ich löse Probleme erfinderisch und einfallsreich.					
VII	Ich mag es, wenn mich neue Aufgaben herausfordern.					
VIII	Ich überlege gerne und spiele mit Ideen.					
IX	Ich bin fantasievoll.					
Zähle die Punkte zusammen und trage sie ein →						

B – Finde den richtigen Kern						
		0 Weiss nicht	1 Nie	2 Selten	3 Häufig	4 Trifft genau zu
I	Ich äussere mich spontan und offen.					
II	Ich bin schnell begeistert und kann auch andere leicht begeistern.					
III	Ich habe es gerne lustig und gesellig.					
IV	Ich interessiere mich für Modernes, Besonderes, Ausgefallenes.					
V	Ich setze mich durch und handle zielstrebig und willensstark.					
VI	Ich stecke voller Energie und Tatendrang.					
VII	Ich stehe zur eigenen Meinung, lasse aber auch andere Meinungen gelten.					
VIII	Ich traue mir viel zu, bin zuversichtlich und mutig					
IX	Ich unterhalte mich gern und bin gesprächig.					
Zähle die Punkte zusammen und trage sie ein →						

C – Finde das richtige Metall für den Griff						
		0 Weiss nicht	1 Nie	2 Selten	3 Häufig	4 Trifft genau zu
I	Ich arbeite gründlich und einwandfrei.					
II	Ich bleibe konzentriert bei der Sache und lasse mich nicht ablenken.					
III	Ich engagiere mich und packe an, wo es was zu tun gibt.					
IV	Ich erfülle Aufträge exakt und sorgfältig.					
V	Ich halte auch bei anspruchsvollen Aufgaben mühelos durch.					
VI	Ich bin zuverlässig und gewissenhaft.					
VII	Ich leiste viel und arbeite zügig.					
VIII	Ich mache Pläne und führe sie auch aus.					
IX	Ich verhalte mich pflichtbewusst und ordentlich.					
Zähle die Punkte zusammen und trage sie ein →						

D – Bestimme die Biegsamkeit deines Zauberstabes						
		0 Weiss nicht	1 Nie	2 Selten	3 Häufig	4 Trifft genau zu
I	Ich verhalte mich in neuen Situationen abwartend.					
II	Ich verhalte mich rücksichtsvoll und einfühlsam.					
III	Ich gehe offen auf Neues zu. Ich will lieber diskutieren als kritisieren.					
IV	Ich halte mich von Streit und Auseinandersetzungen fern.					
V	Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten.					
VI	Ich schenke anderen Vertrauen und glaube an das Gute im Menschen.					
VII	Ich verzeihe, bin nachsichtig und nicht nachtragend.					
VIII	Ich zeige Gefühle und reagiere mit Anteilnahme und Betroffenheit.					
IX	Ich bin hilfsbereit.					
Zähle die Punkte zusammen und trage sie ein →						

E – Finde die richtige Länge						
		0 Weiss nicht	1 Nie	2 Selten	3 Häufig	4 Trifft genau zu
I	Ich bleibe auch in Stresssituationen ruhig.					
II	Ich gestalte mein Leben selbstbewusst und eigenständig.					
III	Ich handle überlegt und bewahre bei Schwierigkeiten die Übersicht.					
IV	Ich kontrolliere meine Gefühle, auch wenn mir etwas nicht egal ist.					
V	Ich lasse Gefühlsregungen zu und stehe zu ihnen.					
VI	Ich bin entspannt und ausgeglichen.					
VII	Ich reagiere auf Unvorhergesehenes locker und bewahre die Nerven.					
VIII	Ich überlege, bin positiv und mache mir nicht unnötig Sorgen.					
IX	Ich bin aufgestellt, optimistisch und zuversichtlich.					
Zähle die Punkte zusammen und trage sie ein →						

Hast du genau gerechnet? Wenn ja, dann gehe jetzt weiter zur Auswertung (Arbeitsblatt 2B)

3. Was mögen und bewundern andere an dir? Und woran kannst du noch arbeiten?

Führe Interviews mit 3 Personen, die dir nahestehen.

Was kannst du richtig gut? Wofür bewundern andere dich? Was finden andere an dir schön? Und wo sehen sie bei dir noch Verbesserungspotential?

Denke über deine Recherche nach.

Bist du einverstanden mit dem, was andere über dich sagen? Oder siehst du dich anders?

4. Brief an mein zukünftiges Ich

Schreibe einen Brief an dich in 10 Jahren.

- a. Beschreibe kurz, wer du bist und wo du im Leben stehst.
- b. Beschreibe, was du dir für dein Leben in 10 Jahren wünschst. Wie ist deine Persönlichkeit? Was hast du erreicht? Wo lebst du?...
- c. Zeichne mindestens ein Bild von deiner Zukunft in 10 Jahren.



Dein Brief wird in einer Zeitkapsel eingeschlossen und kehrt zu einem späteren Zeitpunkt zu dir zurück.

2B. Auswertungstabelle: Welcher Zauberstab passt zu dir?



- Nimm einen Leuchtstift. Umrahme die Spalte, die auf dich zutrifft.
- Schau dir an, was alles in der Spalte steht. Treffen die Begriffe und Beschreibungen in deiner Spalte auf dich zu? Falls ja, setzt du ein Häkchen daneben. Falls nein, streichst du den Begriff oder die Beschreibung durch.

	0 – 15 Punkte	16 – 21 Punkte	22 – 36 Punkte
A - Holz	Du setzt auf Bewährtes, ganz nach dem Motto: Dinge, die funktionieren, sollte man nicht ändern.	Du magst Bewährtes, aber ab und zu tut es auch gut, etwas Neues auszuprobieren. Nur bitte nicht zu oft.	Du machst gerne neue Erfahrungen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Realistisch • Sachlich • Schätzt Bekanntes • Setzt auf Bewährtes 	<ul style="list-style-type: none"> • Schätzt Bekanntes • Neugierig 	<ul style="list-style-type: none"> • Wagemutig • Fantasievoll • Neugierig • Kreativ und experimentierfreudig
	<p>Redwood (Mammutbaum)</p> <p>Redwood-Holz, so Ollivander, ist bekannt dafür, dass es Glück bringen soll. Allerdings ist dies nicht ganz richtig. Redwood-Zauberstäbe fühlen sich stark zu Zauberern hingezogen, welche die bewundernswerte Eigenschaft besitzen, auf beiden Füßen zu landen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Oft hat dies mit dem Realitätssinn des Zauberers zu tun.</p>	<p>Dogwood (Hornstrauch)</p> <p>Ollivanders Meinung nach sind Dogwood-Zauberstäbe gerissen und schelmisch. Sie sind verspielt und wenn mit dem richtigen Besitzer gepaart, sind es Zauberstäbe, mit denen man viel Spass haben und Schabernack treiben kann. Daraus sollte man allerdings nicht schliessen, dass sie nicht in der Lage sind, ernsthafte Magie zu produzieren. Sie sind dafür bekannt, schwierige Zauber in schwierigen Situationen ausgeführt zu haben. Geraten sie an einen cleveren Zauberer, sind glänzende Zaubereien möglich.</p>	<p>Maple (Ahorn)</p> <p>Ollivander meint, Ahornzauberstäbe suchen sich meist Besitzer mit Entdeckergeist aus. Frische Herausforderungen und regelmässige Szenenwechsel stimulieren die Zauberstäbe und lassen sie zu Höchstleistungen glänzen. Verblüffend, welche Zauber mit einem solchen Zauberstab möglich sind.</p>

	0 – 15 Punkte	16 – 21 Punkte	22 – 36 Punkte
B – Kern des Zauberstabs	Du wartest ab und handelst überlegt.	Du lernst gerne neue Leute kennen, bist aber nicht unbedingt die Person, die den ersten Schritt macht.	Du gehst spontan auf Personen zu.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ist gerne allein • Beobachterin, Beobachter • Gefühlsvolle Innenwelt • Zurückhaltend, überlegt 	<ul style="list-style-type: none"> • Zurückhaltend • personenorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellig • Gesprächig • Heiter, personenorientiert • offen
	Drachenherzfaser	Haar aus dem Schweiß eines Einhorns	Phönix-Feder

C – Metall für den Griff	0 – 15 Punkte	16 – 21 Punkte	22 – 36 Punkte
	Du gehst unbeschwert an Dinge heran.	Meistens hast du zwar ein Ziel vor Augen, aber wenn's anders kommt, ist es auch nicht so schlimm.	Du gehst gewissenhaft vor.
	<ul style="list-style-type: none"> • Unbeschwert • Locker • Spontan • Nimmt es, wie es kommt 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielorientiert • Unbeschwert 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuverlässig • Zielorientiert • Diszipliniert • Handelt planvoll
	Silber	Bronze	Titan

D – Biegsamkeit des Zauberstabs	0 – 15 Punkte	16 – 21 Punkte	22 – 36 Punkte
	Du trittst selbstbewusst auf.	Dir ist es wichtig, dass es den andern gut geht. Aber in gewissen Situationen schaust du auch einfach mal nur auf dich.	Du handelst rücksichtsvoll.
	<ul style="list-style-type: none"> • Kritisch, skeptisch • Wettfeind • Beharrlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Freundlich • Beharrlich 	<ul style="list-style-type: none"> • Wohlwollend • Hilfsbereit, umgänglich • Gutmütig, mitfühlend
	Kaum biegsam	Wenig biegsam	Sehr biegsam

E - Länge	0 – 15 Punkte	16 – 21 Punkte	22 – 36 Punkte
	Du zeigst deine Emotionen.	Meistens bist du relativ entspannt, aber ab und zu brechen schon mal die Emotionen aus dir heraus.	Du kontrollierst deine Emotionen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Besorgt • Wird schnell nervös • Reagiert manchmal verunsichert 	<ul style="list-style-type: none"> • Meist ausgeglichen • Manchmal verunsichert 	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt • Ausgeglichen • Unempfindlich • Belastbar
	22 cm	30 cm	35 cm

Gedankenexperimente mit McGonagall

Was wäre, wenn...

Gedankenexperiment «Erlebnistrank»

Gut versteckt in Hogwarts steht der magische Spiegel Nerhegeb. Darin sieht man sehr viel mehr als das eigene Spiegelbild – er zeigt einem die eigenen sehnlichsten Wünsche! Harry Potter sieht sich darin umgeben von seiner verstorbenen Familie, Ron sieht sich als erfolgreicher Quidditch-Captain. Stell dir mal vor, in unserer Welt gäbe es etwas, das ganz ähnlich funktioniert, wie dieser Spiegel...

Stell dir vor, es gäbe einen Trank, der einem alles vorgaukelt, was man sich wünscht. Super-Pharmazeuten haben ihn entwickelt und er funktioniert hervorragend. Hat man ihn erst einmal getrunken, wirkt er das ganze Leben lang.

Der Trank reizt das Gehirn so, dass man glaubt, man schliesse eine Freundschaft, schreibe einen Roman oder läge am Strand... Dabei liegt man in Wirklichkeit im Bett und die Wunderflüssigkeit zirkuliert im Körper. Stell dir vor, du könntest vor Einnahme des Trankes entscheiden, was du alles erleben möchtest. Falls du Inspiration brauchst: Eine Firma hat ganz viele schöne Ereignisse in einem Katalog zusammengefasst.

Der Erlebnistrank ist für alle Menschen zugänglich. Jeder, der möchte, darf ihn verwenden. Wer den Trank einmal im Körper hat, weiss natürlich nichts davon. Er wird glauben, alles was er erlebt, geschähe wirklich...



Experimentieranleitung

1. Überlege: Würdest du den Trank nehmen? Wieso resp. Wieso nicht?
2. Notiere deine Gedanken.
3. Lies jetzt die Fragen zum Weiterdenken. Mache dir Gedanken dazu und ergänze deine Notizen.

Fragen zum Weiterdenken

- Würde es etwas ändern, wenn du alle 2 Jahre kurz aufgeweckt wirst und neu entscheiden darfst, welche Erlebnisse du in den nächsten 2 Jahren haben willst?
- Wieso könnte man ein ungutes Gefühl haben, den Trank einzunehmen, auch wenn man die besten Entscheidungen für das eigene Leben getroffen hat?
- Was könnte für uns von Bedeutung sein, ausser dem, wie wir unser Leben von innen erleben?
- Was macht ein gutes Leben aus?
- Wie weisst du, ob du den Erlebnistrank nicht bereits geschluckt hast?

Abschlussaufgabe

Gestalte eine Liste mit Dingen, die du in deinem Leben erleben möchtest, damit du am Ende sagen kannst: «Ich hatte ein gutes, bedeutsames Leben.»

Gedankenexperiment «Erfahrium-Stift»

Albus Dumbledore hat seine ganz eigene Lösung für einen zu vollen Kopf. Ab und zu zieht er sich mit seinem Zauberstab Erinnerungen aus dem Kopf und legt sie in einem Denkarium ab. Dort sind sie sicher aufgehoben.

Stell dir vor, die besten Informatiker vom Silicon Valley hätten sich von Dumbledores Denkarium inspirieren lassen. Sie haben einen High-Tech Stift erfunden, den man kurz an den Kopf halten kann, um so die eigenen Erinnerungen abzuspeichern. Nicht nur die Erinnerung, sondern auch die damit verknüpften Sinneswahrnehmungen, also Gefühle, Düfte, usw. werden für immer auf dem Stift gespeichert.

Die Erfinder des Stiftes nennen ihn «Erfahrium». Er funktioniert wie eine externe Festplatte. Du kannst deine eigenen Erinnerungen wieder abrufen und so oft durchleben, wie du magst. Wenn du eine Erinnerung mit jemandem teilen willst, hältst du deinen Stift an den Kopf des anderen und die andere Person kann deine Erinnerung durchleben, als wäre es seine eigene.

Experimentieranleitung



1. Was könnte man mit diesem Stift alles machen? Sammelt gemeinsam Ideen.
2. Stell dir vor, jemand schenkt dir einen Erfahrium-Stift. Wie würdest du ihn benutzen? Notiere deine Gedanken.
3. Dürfte/sollte/müsste man die Erinnerungen aller Menschen abspeichern? Wie würdest du entscheiden? Was sind die Gründe für deine Entscheidung? Notiere deine Gedanken.
4. Man kann Erinnerungen ja auch erzählen oder aufschreiben. Braucht es den Erfahrium-Stift dann überhaupt? Gibt es einen Unterschied, ob ich jemandem eine Erinnerung erzähle/vorlese oder selbst durchleben lasse? Notiere deine Gedanken.

Zum Weiterdenken – Erfahrium 2.0

Stell dir vor, einer der Informatiker hat eine Idee zur Weiterentwicklung. Der Erfahrium-Stift der ersten Generation hat Erinnerungen kopiert. Man hatte die Erinnerungen also sowohl im Kopf, als auch auf dem Stift. Der Informatiker schlägt nun einen Erfahrium-Stift 2.0 mit Zusatzfunktion vor. Man kann Erinnerungen jetzt auch verschieben, das heißt auf dem Stift abspeichern und gleichzeitig direkt und unwiderruflich aus dem eigenen Gedächtnis löschen. Er argumentiert, damit könnten schlimme Erinnerungen gelöscht werden, die das eigene Leben negativ beeinflussen. Wäre der Erfahrium-Stift 2.0 wünschenswert?

Abschlussaufgabe (wähle eine aus)

1. Erstelle ein Werbeplakat für den Erfahrung-Stift. Beinhalten muss es:

- a. ein Bild des Stiftes
- b. einen Werbeslogan
- c. eine kurze Gebrauchsanweisung
- d. Warnhinweise

2. Schreibe eine kurze Geschichte mit dem Anfang:

«Letzte Woche hat die Regierung beschlossen, dass wir alle, die ganze Weltbevölkerung, unsere Erinnerungen auf einer grossen Datenbank ablegen müssen. Ziel sei es, Wissen für alle zugänglich zu machen. Nun bin ich auf dem Weg ins Labor, um meine Erinnerungen abzulegen.»

Beschreibe ausführlich, was dir auf dem Weg zum Labor alles durch den Kopf geht.

Unsterblichkeit

In der magischen Welt von Harry Potter hat der berühmte Alchimist Nicolas Flamel den sogenannten «Stein der Weisen» erschaffen. Dank diesem Stein kann er ewig leben. Stell dir vor, den Stein der Weisen gäbe es wirklich...



Du hättest den Stein der Weisen in deinen Händen...

Aufgabe 1

Überlege: Würdest du von ihm Gebrauch machen, um ewig zu leben?

Aufgabe 2

Wenn nur gewisse Person auf der Welt den Stein der Weisen benutzen dürften um Unsterblichkeit zu erlangen, welche sollte das deiner Meinung nach sein und weshalb?

Aufgabe 3

Wie würde die Welt wohl aussehen, wenn wir alle ewig leben würden? Was wären Vorteile und welche Probleme würden daraus entstehen?



Erfahre mehr über Themen, die dich interessieren auf den Zusatzkarten:

GE 1.1:

Tiere, die ewig leben

GE 1.2:

Was wäre, wenn Menschen ewig leben könnten?

GE 1.3:

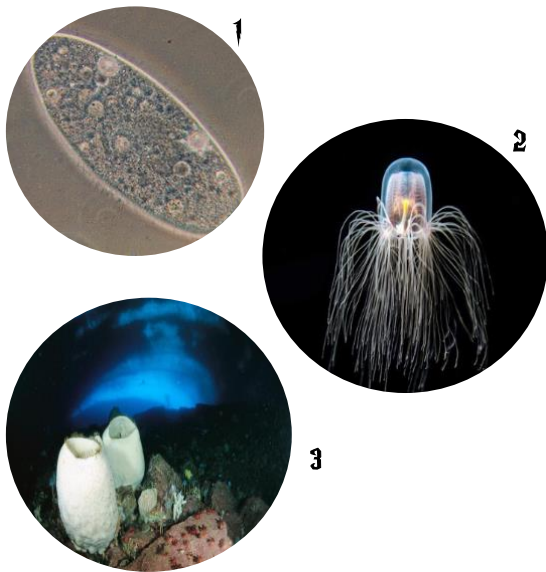
Verstehen eigentlich alle dasselbe unter ewigem Leben?

Unsterblichkeit: Tiere, die ewig leben



Unglaublich aber wahr...

Es gibt tatsächlich Lebewesen, die ewig leben können! Oder zumindest sehr lange.



Das Pantoffeltierchen (Bild 1)

Eines dieser Lebewesen ist das Pantoffeltierchen. Pantoffeltierchen sind Einzeller, welche vorwiegend im Süßwasser leben. Sie sind winzig, ihr Durchmesser beträgt gerade mal 0,3 Millimeter. Durch Zellteilung leben sie theoretisch Milliarden Jahre, jedenfalls solange es Wasser gibt.

Die Qualle «Turritopsis nutricula» (Bild 2)

Auch die Qualle *Turritopsis nutricula* im Mittelmeer kennt theoretisch keinen Tod. Sie wandelt ihre gealterten Zellen jeweils in junge Zellen um. Praktisch kann sie natürlich gefressen werden.

Der Schwamm «Anoxycalyx Joubini» (Bild 3)

Aus menschlicher Sicht eine kleine Ewigkeit lebt auch der Schwamm vom Typ *Anoxycalyx Joubini* aus der Antarktis. Für ihn wurde bereits eine Lebensdauer von 10'000 Jahren nachgewiesen.

Quelle: <https://www.mer.de/wissen/faq-ewig-leben-100.html#spring>

Unsterblichkeit:

Was wäre, wenn Menschen ewig leben könnten?



Ewig leben, das klingt verlockend. Man könnte so viel unternehmen. Doch Unsterblichkeit zieht auch neue Probleme nach sich...

Problem 1: Wohin mit den vielen Menschen?

Wenn wir alle ewig leben und weiterhin Kinder bekommen würden, gäbe es dann nicht plötzlich viel zu viele Menschen auf der Erde? Es wäre gar kein Platz für alle. Wollte man dies vermeiden, müsste man Massnahmen ergreifen. Niemand dürfte mehr Kinder bekommen. Vielleicht müsste man sogar Menschen umbringen, um wieder Platz zu schaffen. Doch wer soll entscheiden, wessen Leben lebenswert ist und wer sterben muss?

Problem 2: Wie sähe die Arbeitswelt aus?

Welche Folgen hätte ein ewiges Leben für die Arbeitswelt? Müssten wir auch ewig arbeiten? Oder würden wir dennoch pensioniert werden? Und falls ja, wann?

Problem 3: Wann stoppt der Alterungsprozess?

Und wer bestimmt das?

Wie sieht das Älterwerden aus? Wird man immer älter und gebrechlicher und verbringt die Ewigkeit dann im Rollstuhl? Oder kann man das Altern stoppen und sich aussuchen, welches Alter der eigene Körper für die Ewigkeit haben soll? Darf jeder selbst entscheiden, in welchem Körper er die Ewigkeit verbringen will? Oder entscheidet das jemand anderes? Wenn ja, wer?

Problem 4: Was machen wir gegen Langeweile?

Irgendwann hat man alles gemacht, was man machen wollte. Das Leben wird langweilig. Was tun wir mit Menschen, die keine Lust mehr haben, zu leben?

Unsterblichkeit:

Verstehen alle dasselbe unter ewigem Leben?



Was heisst «ewig leben»?

Heisst ewig zu leben, nie zu sterben?

Aber lebt man nicht auch ewig, wenn man zwar stirbt, aber in der Erinnerung anderen Menschen weiterexistiert? Der berühmte Philosoph Immanuel Kant sagte einst: «Erst wenn sich niemand mehr an einen erinnert, ist man wirklich tot.»

Diese Einstellung findet man auch in Mexiko. Die Mexikaner feiern am «Día de los muertos» (Tag der Toten) ein farbenfrohes Fest.

Bei Strassenumzügen und daheim mit Essen, Kerzen und Fotos erinnert man sich an die Verstorbenen und lädt sie in den Schoss der Familie ein. Diese Tradition geht auf prähispanische Kulturen zurück, in denen die Toten als Teil der Gesellschaft galten.

Bestimmt hast du auch schon Masken wie diejenige rechts auf dem Bild gesehen. Sie sind typisch für den «Día de los muertos».

Vielleicht gibt es ja auch ein Leben nach dem Tod. In vielen Religionen gibt es Vorstellungen vom Jenseits. Im christlichen Glauben lebt man beispielsweise auf die eine oder andere Art im Himmel oder in der Hölle weiter. In einem gewissen Sinne lebt man dann ja auch ewig, obwohl man bereits gestorben ist. Oder nicht?



Was bedeutet «ewiges Leben» für dich?

Nie zu sterben?

Sterben und im Jenseits weiterzuleben?

Sterben und in der Erinnerung anderer weiterleben?

Noch etwas anderes?

Zeitreise

Hermine bekommt, dank einer Sondergenehmigung vom Zauberministerium, eine Halskette mit einem Zeitumkehrer geschenkt. Dank diesem Utensil kann sie die Zeit zurückdrehen, um verpasste Schulstunden nachzuholen. Stell dir vor, auch du könntest in der Zeit reisen...



Zeitreise

Aufgabe 1

Stell dir vor, du kannst in die Vergangenheit reisen. Dort kannst du alles beobachten. Allerdings bist du unsichtbar und kannst mit niemandem in Kontakt treten. Zu welchem Zeitpunkt würdest du zurückkehren? Und wieso genau dorthin?

Aufgabe 2

Stell dir vor, du kannst dein jüngeres Ich besuchen. Zu welchem Zeitpunkt würdest du reisen und welchen Tipp würdest du dir selber geben?

Aufgabe 3

Würdest du etwas in der Vergangenheit verändern? Wenn ja, was?

Aufgabe 4

Jede Handlung hat Folgen. Wenn man in der Vergangenheit Dinge verändert, verläuft die Geschichte manchmal ganz anders. Wie würde wohl die Gegenwart aussehen, wenn du das, was du dir in Aufgabe 3 überlegt hast, tatsächlich machen würdest?



Vielleicht ist es gar nicht so eine gute Idee, die Vergangenheit zu ändern. Warum dem so ist, erfährst du im philosophischen Gedankenexperiment «Das Grossvater-Paradoxon».

Hol dir die Zusatzkarte GE2.1 und tauche in die faszinierende Welt der Philosophie ein.

Zeitreise: Das Grossvater-Paradoxon



Das Grossvater-Paradoxon

Philosophen haben sich schon oft Gedanken darüber gemacht, ob Zeitreisen logisch überhaupt möglich sind. Sie sind sich einig, dass es zu unlogischen, paradoxen Situationen kommen würde, wenn man tatsächlich in die Vergangenheit reisen und dort Dinge verändern könnte. Um das besser zu verstehen, hier ein kleines Gedankenexperiment.

Stell dir vor, dein Grossvater hätte deine Grossmutter mit 14 in Zürich kennengelernt. Das Treffen war ein riesiger Zufall, denn deine Grossmutter war nur an diesem einen Tag in der Stadt. Beide haben nicht aufgepasst und sind auf dem Fussgängerstreifen ineinander geknallt. Wäre das nicht passiert, hätten sie sich nie kennengelernt.

Du weisst von alledem nichts. Ahnungslos reist du in der Zeit zurück und triffst deinen Grossvater – zufällig genau an dem Tag, an dem er normalerweise deine Grossmutter kennenlernen sollte. Ihr unterhaltet euch. Wegen dieser Unterhaltung geht dein Grossvater später aus dem Haus als üblich. Er verpasst deine Grossmutter – sie lernen sich nie kennen.

Da sie sich nie kennengelernt haben, heiraten sie nicht und dein Vater kommt nie zur Welt. Entsprechend wird es auch dich nie geben. Aber wenn es dich nie gab, wie konntest du dann überhaupt in die Vergangenheit reisen, um deinen Grossvater zu besuchen? Reist man in der Zeit und verändert die Vergangenheit, kann es zu solchen logischen Widersprüchen kommen. Was meinst du, sollten wir vielleicht erst gar nicht versuchen, in der Zeit zu reisen?

Dilemma

Wie würdest du dich entscheiden?

WAS WÜRDDEST DU TUN?

Harry und Ron im Pub „Die 3 Besen“

Ron und Harry machen abends einen Ausflug ins Pub «Die drei Besen». Nebst Kürbislimonade und Butterbier bekommt man auch Feuerwhiskey. Der ist für Jugendliche allerdings streng verboten. Wer ihn trotzdem trinkt, muss sich als Strafe zusammen mit Hagrid 3 Monate lang im verbotenen Wald um die menschenfressenden Riesenspinnen kümmern.

Ron und Harry amüsieren sich prächtig. Harry verabschiedet sich kurz auf die Toilette. Bei seiner Rückkehr findet er Ron zitternd und leichenblass vor. Da überstürzen sich die Ereignisse. Die magische Strafverfolgungspatrouille betritt das Lokal. Jemand habe sich einen schlechten Scherz erlaubt und Gift in den Feuerwhiskey gemischt. Das Gift rufe wochenlange Übelkeit hervor. Die Zauberer der Patrouille fordern alle, die vom Whiskey getrunken haben auf, mitzukommen und sich sofort behandeln zu lassen. «Sag bloss nichts, Harry!», flüstert Ron schwach. In dem Moment versteht Harry, dass Ron in seiner Abwesenheit das verbotene Getränk getrunken hat. Da steht auch schon ein Strafverfolger vor Harry und fragt, ob er oder sein Freund vom Feuerwhiskey getrunken hätten.



Harry steckt in einem Dilemma. Ron hat Feuerwhisky getrunken und somit etwas Verbotenes getan. Da Harry nun davon weiss, müsste er es dem Strafverfolger sagen. Ausserdem geht es Ron wegen dem Gift elend und mit magischen Vergiftungen ist nicht zu spassen – sagt Harry die Wahrheit sagen, wird Ron geholfen. Andererseits will Harry seinen besten Freund nicht verraten. Ron hat ihn schliesslich darum gebeten. Und er hat eine Heidenangst vor Spinnen!

1. Was würdest du an Harrys Stelle tun?

- a. Lügen, um seinen Freund nicht zu verraten.
- b. Ehrlich sein und Ron vor wochenlanger Übelkeit bewahren, damit aber die Freundschaft aufs Spiel setzen.

2. Wie leicht oder schwer ist dir diese Entscheidung gefallen?

eher leicht 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 eher schwer

3. Gib bitte in kurzen Sätzen oder Stichworten die Gründe für deine Entscheidung wieder:

4. Diskutiert in der Klasse.

WAS WÜRDEST DU TUN?

Luna und Neville in der magischen Tierhandlung



Die Freunde Luna und Neville betreten gemeinsam die magische Tierhandlung. Sie sind weit und breit die einzigen Kunden. Während Neville sich fasziniert einen Niffler¹ anschaut, betrachtet Luna mitleidig die süßen, kleinen Knuddelmuffs², die auf viel zu engem Raum in einen Käfig gepfercht sind.

Nach einer Weile verlässt sie das Geschäft, um ihren Vater zu treffen. Neville beschliesst, noch ein wenig zu bleiben. Als auch er gehen möchte, wird er von der Ladenbesitzerin aufgehalten: «Es fehlen drei Knuddelmuffs. Du hast sie gestohlen! Diebstahl wird hier nicht toleriert, ich werde umgehend das Zauberministerium einschalten!», zischt sie und fügt dann traurig an: «Die drei kleinen Knuddelmuffs bedeuten für mich einen riesigen finanziellen Verlust. Wir halten uns finanziell ohnehin kaum über Wasser. Wie soll ich mit so wenig Geld meinen Tierchen ein angenehmes Leben bieten?» Sie bittet Neville, seine Taschen zu leeren, diese sind jedoch leer. Luna muss die Knuddelmuffs also gestohlen haben! Sie wollte ihnen ein besseres Leben bescheren, dessen ist sich Neville sicher.

Die Ladenbesitzerin fordert Neville auf, ihr umgehend den Namen und die Adresse seiner Freundin zu nennen. Dieser steckt in einem Dilemma...

1. Was soll er tun?

- a. Der Ladenbesitzerin Namen und Adresse geben.
- b. Schweigen.

2. Wie leicht oder schwer ist dir diese Entscheidung gefallen?

eher leicht 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 eher schwer

3. Gib bitte in kurzen Sätzen oder Stichworten die Gründe für deine Entscheidung wieder:

4. Diskutiert in der Klasse.

¹ Niffler sind schwarze Wühltiere mit einer schnabelartigen Schnauze, die eine Vorliebe für alles haben, was glitzert und glänzt.
² Ein Knuddelmuff ist ein magisches Zauberwesen mit einem plüschartigen, vanillefarbenen Fell. Er ernährt sich von Staub und Müll und ist ein beliebtes Haustier von Zauberkindern.

WAS WÜRDEST DU TUN?

Der Stein der Weisen



Wer vom «Stein der Weisen» Gebrauch macht, kann ewig leben. Nun ist der Stein aber in die Hände des gefürchteten Lord Voldemort geraten. Noch hat er ihn nicht benutzt. Zum Glück. Ein unsterblicher, unbesiegbare Voldemort wäre eine Katastrophe für die Zauber- und die Muggelwelt³.

Remus Lupin ist in Voldemords Hauptquartier eingedrungen und hält nun den Stein in seinen Händen. Dieser ist mit einem Lokalisierungszauber versehen. Stehlen kann er ihn nicht – man würde ihn überall finden. Aber er kann den Stein zerstören. Hier und jetzt. Er weiss, niemand wird je herausfinden, dass er es war.

Das ist DIE Chance, die Welt vor viel Unheil zu bewahren. So könnte auch sein zukünftiges Kind in einer friedlichen Welt aufwachsen. Allerdings sind Nicolas Flamel (Alchimist und Entdecker des Steins) und seine Frau nur dank dem Stein noch am Leben, denn er hat ihnen ewiges Leben beschert. Vielleicht sind auch noch andere nur dank dem Stein noch unter uns. Vielleicht kranke Eltern, die sich nur dank dem Stein noch um ihre Kinder kümmern können. Remus weiss nicht genau, wie viele Leben an den Stein gekoppelt sind. Zerstört er ihn, stirbt das Ehepaar Flamel innert Tagen... und eventuell noch andere. Dafür kann Voldemort besiegt werden. Die Zeit drängt! Der Bösewicht kann jede Sekunde hereinkommen. Tick tack... Remus legt den Stein nieder und verschwindet.

1. Was meinst du? Die Entscheidung von Remus Lupin war...

völlig falsch -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig richtig

2. Wie leicht oder schwer ist dir die Beurteilung bei Frage 1 gefallen?

eher leicht 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 eher schwer

3. Gib bitte in kurzen Sätzen oder Stichworten die Gründe für deine Entscheidung wieder:

4. Diskutiert in der Klasse.

³ Zauberer und Hexen nennen Menschen „Muggel“

WAS WÜRDEST DU TUN?

Grindelwalds Waffe



Das Zauberministerium hat Beweise, dass der gefürchtete Grindelwald in den Besitz einer gefährlichen Waffe gekommen ist. Mit dieser Waffe kann er grossen Schaden anrichten.

Ausser Grindelwald gibt es nur eine Frau, die weiss, wo sich die Waffe befindet. Dem Geheimdienst gelingt es, sie festzunehmen. Sie wird lange verhört, weigert sich aber, das Versteck der Waffe preiszugeben. Man muss befürchten, dass Grindelwald jederzeit von der Waffe Gebrauch machen könnte – die Zeit drängt, das Zauberministerium muss sie unbedingt finden.

Der Zauberminister Cornelius Fudge entscheidet, dass die Frau gefoltert werden soll, damit sie ihr Geheimnis preisgibt. Indem er die Folter zulässt, verstösst er allerdings gegen ein Menschenrecht!⁴ Der Frau werden grosse physische und psychische Schmerzen zugefügt.

1. Was meinst du? Die Entscheidung von Cornelius Fudge war...

völlig falsch -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 völlig richtig

2. Wie leicht oder schwer ist dir die Beurteilung bei Frage 1 gefallen?

eher leicht 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 eher schwer

3. Gib bitte in kurzen Sätzen oder Stichworten die Gründe für deine Meinung wieder:

4. Diskutiert in der Klasse.

⁴ Artikel 5 der allgemeinen Erklärung der Menschenrechte verbietet die Folter sowie jedwede Form einer grausamen, unmenschlichen oder erniedrigenden Behandlung oder Strafe. Weitere Informationen zu Folter unter: <https://www.amnesty.ch/de/themen/folter>

Achtsamer leben mit Dumbledore

Willkommen im Hier und Jetzt!

Achtsamer leben mit Dumbledore



Was ist Achtsamkeit?

Eine achtsame Haltung hast du dann, wenn du bewusst wahrnimmst, was gerade passiert: In dir und um dich herum. Und das alles, ohne zu bewerten. Willkommen im Hier und Jetzt!

Beispiel

Nimm ein Stück Schokolade und beobachte, wie es auf deiner Zunge zergeht und wie es schmeckt. Du beobachtest nur. Die Bewertung („Das ist gut, ich will mehr“) lässt du einfach mal weg, denn damit denkst du schon an die Zukunft. Bleib im Hier und Jetzt.

Wofür ist das gut?



- Du kannst dich besser konzentrieren.
- Du bist weniger gestresst.
- Du kannst dich selbst und deine Bedürfnisse besser wahrnehmen.
- Du bist deinen eigenen Emotionen nicht mehr ausgeliefert, weil du sie beobachten und anschliessend bewusst entscheiden kannst, wie du mit ihnen umgehen möchtest.

«Worte sind, meiner nicht so bescheidenen Meinung nach, unsere wohl unerschöpflichste Quelle der Magie. Sie können Schmerz sowohl zufügen als auch lindern.»

– Dumbledore

Die Magie von Worten

Aufgabe 1

Überlege... Erinnerst du dich an Worte, welche dich positiv berührt haben? Welche waren das?

Aufgabe 2

Deine heutige Mission: Verzaubere drei Menschen mit deinen Worten. Schreibe für jeden etwas Nettes auf.

Aufgabe 3

Teile deine Worte diesen 3 Menschen nach der Schule mit. Beobachte ihre Reaktion – ganz ohne sie zu bewerten oder eine Gegenleistung zu verlangen.



Danke!
Ich habe mich gefreut, dass...
Danke für...

Entschuldigung!
Es tut mir leid...
Ich entschuldige mich für...

Kompliment!
Ich finde dich super, weil...
Ich bin froh, dich in unserer Klasse zu haben, weil...
Ich finde es toll, dass du...
Du kannst gut...

Expecto Patronum!

Was macht dich glücklich?

Was macht dich glücklich?

Ein Patronus ist ein Schutzzauber, welcher ein silbrig glänzendes Schutztier hervorruft, das einen vor schlechten Einflüssen beschützt. Jeder Zauberer hat ein anderes Schutztier, bei Hermine ist es beispielsweise ein Otter. Das Schutztier wird hervorgerufen, indem man sich seine glücklichste Erinnerung vergegenwärtigt.



Aufgabe 1

Woran würdest du denken, wenn du den Patronuszauber ausführen würdest? Was macht dich richtig glücklich?

Aufgabe 2

Welches Tier würde dich beschützen? Weshalb gerade dieses?

Aufgabe 3

Glaubst du, es könnte dir etwas bringen, dich an diesen glücklichen Moment zu erinnern, wenn du gerade einem schlechten Einfluss ausgesetzt oder traurig bist?

«Aber glaubt mir, dass man Glück und Zuversicht selbst in Zeiten der Dunkelheit zu finden vermag. Man darf bloss nicht vergessen, ein Licht leuchten zu lassen.»

– Dumbledore



Kleine Lichtzauber gegen den Alltagsblues

Manchmal fühlt man sich einfach nicht so gut. Das kann ganz verschiedene Gründe haben. Wenn du weisst, was dich traurig macht, dann sprich mit jemandem darüber, das wirkt manchmal Wunder.

Ansonsten findest du auf den Karten kleine Lichtzauber, die dir gleich jetzt ein bisschen Erleichterung schaffen. Probier's gleich mal aus!

LUMOS



Übe die Lichtzauber auf den Zusatzkarten.

A3.1: Lichtzauber 1

A3.2: Lichtzauber 2

Lichtzauber 1



Die Magie der Dankbarkeit

Glückliche Menschen haben etwas gemeinsam: Sie konzentrieren sich vermehrt auf die positiven Dinge im Leben. Das kannst du auch. Stell dir dazu die Frage auf der rechten Seite.



Was ist genau HIER, genau JETZT, in diesem Moment,
schön an meinem Leben?

Schreibe alles es auf!

Lichtzauber 2



Die glückliche Körperhaltung

Dein Körper ist ganz direkt mit deinen Gefühlen verbunden. Geht es dir gut, dann hast du eine offene Körperhaltung. Geht es dir schlecht, dann verspannst du dich und deine Körperhaltung knickt ein.

Aufgabe 1

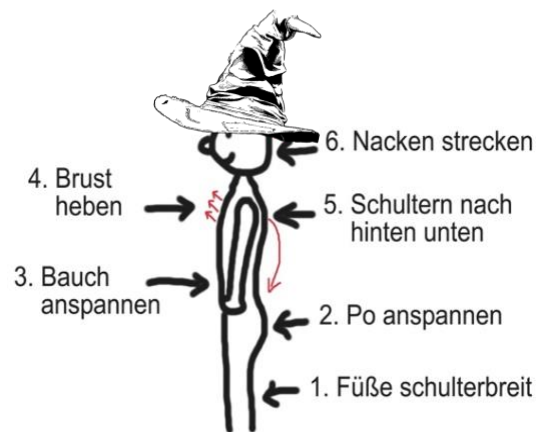
Beobachte dich selbst. Wie sieht deine momentane Körperhaltung aus?

Aufgabe 2

Richte dich jetzt bewusst auf: Kopf hoch, Blick nach vorne, Schultern nach hinten unten ziehen, Brustbereich öffnen und die Atmung schön fließen lassen.

Aufgabe 3

Stell dir einen Timer und bleibe 2 Minuten in dieser Position.



Bist du mutig?

Reiss die Arme empor, als hättest du gerade einen großartigen Sieg errungen! Allein diese Bewegung bringt deinen Körper dazu, mehr Glückshormone auszuschütten.

Mein Schüler Newt Scamander sagte einst: "My philosophy is that worrying means you suffer twice."

– Dumbledore



Stress – Kennst du das?

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf psychische und körperliche Belastungen. Bei Stress hast du Herzklopfen, dein Atem geht ein wenig schneller und du fühlst dich unruhig und nervös.

Stress ist eigentlich eine gute Sache, denn er macht dich leistungsfähiger! Aber zu viel ist auch nicht gut, deshalb musst du wissen, wie du dich wieder entspannen kannst.

Aufgabe 1

Überlege: In welchen Situationen fühlst du dich gestresst?

Aufgabe 2

Was tust du gegen den Stress? Fertige eine Liste an mit Dingen, die dich entspannen.

Aufgabe 3

Wie verstehst du die Aussage «Worrying means you suffer twice» (Sich Sorgen zu machen heisst, zwei Mal zu leiden)?



Erfahre, wie du dich kurzfristig entspannen kannst. Hol dir dafür die Zusatzkarten:

A4.1: Entspannungszauber Karte 1

A4.2: Entspannungszauber Karte 2

A4.3: Entspannungszauber Karte 3

Entspannungszauber

Karte 1



Hast du gerade viel um die Ohren und fühlst dich ein wenig gestresst? Lies dir die drei Entspannungszauber durch und probiere gleich einen davon aus.



Entspannungszauber 1: Grimassen

Stress führt zu Verspannungen. Grimassen schneiden bewirkt eine sofortige Lockerung der Muskulatur. Also los, worauf wartest du?

Entspannungszauber 2: 4-7-8 Atmung

Schliess den Mund, und atme durch die Nase ein. Zähle dabei innerlich bis 4. Halte den Atem an und zähle dabei innerlich bis 7. Jetzt atmest du die komplette Luft geräuschvoll durch den Mund aus. Dabei zählst du innerlich bis 8. Während der gesamten Übung berührt die Zungenspitze den Gaumen, so als ob man ein L sprechen würde. Diese ganze Atemtechnik führst du 4 Mal durch.

Entspannungszauber 3: Künstliches Lachen

Lachen wirkt stressabbauend. Wenn man aber gerade nichts zum Lachen hat, kann man auch künstlich lachen (hahahahihihohoho). Lache 4 Mal hintereinander so künstlich, wie du nur kannst.

Entspannungszauber

Karte 2



Hast du gerade viel um die Ohren und fühlst dich ein wenig gestresst? Lies dir die drei Entspannungszauber durch und probiere gleich einen davon aus.



Entspannungszauber 4: Palmieren

Reibe die Hände aneinander, bis sie warm werden. Lege nun deine Handballen locker auf die geschlossenen Augen. Spüre die Wärme und nimm die Dunkelheit wahr. Entspann dich 2 Minuten lang.

Entspannungszauber 5: Stift zwischen den Zähnen

Mit einem Stift zwischen den Zähnen gleicht ein Gesicht einem lachenden Gesicht. Ein Lachen, selbst ein unechtes, lässt unser Gehirn glauben, dass es uns gut geht. Nimm jetzt gleich einen Stift zwischen die Zähne und lass ihn 2 Minuten (!) dort. Beobachte, wie du dich fühlst.

Entspannungszauber 6: Antistresspunkt drücken

Der Stresspunkt, im Chinesischen auch Shen Men genannt, befindet sich in der Mitte der oberen Ohrmuschel, dort wo eine kleine dreiseitige Vertiefung ist. Drücke beim Einatmen den Punkt und lass beim Ausatmen locker. Wiederhole das Ganze 10 Mal. Massiere anschließend deine ganzen Ohren. Besonders dort, wo du Verspannungen spürst, solltest du ein bisschen länger verweilen.

Entspannungszauber

Karte 3



Hast du gerade viel um die Ohren und fühlst dich ein wenig gestresst? Lies dir die beiden Entspannungszauber durch und probiere gleich einen davon aus.



Entspannungszauber 7: Grünes Bild

Stell dir einen Timer und schau 2 Minuten lang durchs Fenster ins Grüne. Wenn du kein Fenster mit Blick ins Grüne hat, kannst du auch ein grünes Bild an die Wand anschauen. Das Bild sollte allerdings mindestens im Abstand von 2 Metern entfernt hängen, damit die Augen in die Ferne gucken. Versuche, in diesen 2 Minuten an nichts Spezifisches zu denken.

Entspannungszauber 8: Hände waschen

Die Hände mit warmem Wasser zu waschen, aktiviert den Spannungsnerv. Lass das warme Wasser über die Hände und auch über die Innenseite des Handgelenks laufen. Nimm bewusst wahr, wie sich das Wasser anfühlt. Übrigens funktioniert die Übung auch mit kaltem Wasser. Kaltes Wasser wirkt im Gegensatz zu warmem Wasser aktivierend und weckt. Das kann auch ganz praktisch sein.

Verteidigung gegen die dunklen Künste

Wie besiegt man einen Irrwicht?



LERNZIELE



1. Du lernst deine eigenen Irrwichte (Sorgen und Ängste) kennen.
2. Du kennst Strategien, wie du mit ihnen umgehen kannst.
3. Du kannst mindestens eine der Strategien anwenden.

Wie sieht dein Irrwicht aus?

Irrwichte nehmen bei jedem Menschen eine andere Form an. Ron hat wahnsinnige Angst vor Spinnen, Neville vor Professor Snape und Professor Lupin vor dem Vollmond, da er sich dann in einen Werwolf verwandelt.

Wie sieht dein Irrwicht aus?

Zweifel, Ängste: Vor welcher Situation hast du Angst? Was bereitet dir Sorgen?

Sich seinen Ängsten und Sorgen zu stellen braucht Mut. Aber mutig bist du ja. Du wirst nun 4 Strategien kennenlernen, wie du Irrwichte effizient bekämpfen kannst. Los geht's!

1. **Realitas! - Besiege den Irrwicht durch den Reality-Check**

Schaut man genau hin, sind die meisten Ängste total übertrieben. Man kann sie deshalb einem Reality-Check unterziehen und sich folgendes fragen:

Wie gefährlich ist die Situation wirklich? Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?

Dabei merkt man schnell, dass die meisten Situationen gar nicht so gefährlich sind, wie man denkt. Wenn du merkst, dass dir im Grunde nichts Schlimmes passieren kann, verliert deine Angst automatisch an Kraft.

Beispiel: Die Angst vor Vorträgen, Vorstellungsgesprächen, usw. Seien wir mal ehrlich... Selbst wenn du ausgebuht und mit Tomaten beworfen werden würdest, wäre dein Leben nicht in Gefahr. Aber selbst DAS wird nicht passieren. Lass uns das Ganze mal durchspielen.

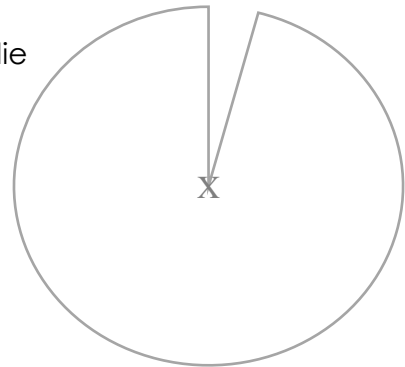


Der schlimmste Fall – Complete darkness

Stell dir vor, was das Allerschlimmste wäre, das passieren könnte. Schreibe deine Befürchtungen hier auf. Schreibe bitte alles auf, egal wie absurd oder schmerzhaft es dir erscheint. Dieses Feld ist dafür da, dir zuzuhören ☺.

Zwischenfrage:

Wie realistisch ist es, dass dieser Fall tatsächlich eintritt? Male die Torte des Schreckens aus. Ein kleines ausgemaltes Tortenstück heisst, der schlimmste Fall tritt wahrscheinlich nie oder sehr selten ein. Eine ganz ausgemalte Torte bedeutet, dass es realistisch und sehr wahrscheinlich ist, dass der schlimmste Fall eintritt.



Strategien entwickeln - Was mache ich, wenn das Schlimmste eintritt?

Nehmen wir an, der schlimmste Fall tritt ein. Es fühlt sich unendlich schlecht an. Wie gehst du jetzt damit um? Entwickle eine Strategie, die dir hilft, mit diesem schlimmen Fall fertig zu werden. Nutze dafür «wenn-dann»-Sätze. Z.B. «Wenn ich beim Vortrag ein Blackout habe, dann sage ich das offen und mache 1 Minute Pause.» (Wenn du selbst nicht weiterkommst, besprich diesen Punkt mit einer Person deines Vertrauens. Es gibt immer einen Weg, um mit schwierigen Situationen fertig zu werden.)

2. Riddikulus! – So veränderst du die Gestalt des Irrwichts

Bei Harry Potter sehen die Zauberer und Hexen ihre Ängste tatsächlich vor sich. Bei uns ist das nicht so. Wir sehen unser Schreckgespenst lediglich in unseren Gedanken. Das ist allerdings nicht weniger furchteinflößend... Eine gute Nachricht gibt es allerdings: Du kannst deine Gedanken jederzeit beeinflussen. Mach dir dies zunutze!



Du kannst das Bild deiner Angst verändern!

Doch wie? Im Fach «Verteidigung gegen die dunklen Künste» machen die Schülerinnen und Schüler dies, indem sie ihre Angst lächerlich aussehen lassen. Das kann funktionieren. Hier aber noch eine viel effizientere Variante.

Schritt 1: Bilder wahrnehmen

Wie sieht dein Irrwicht aus?

Denke an eine Angst oder eine Sorge von dir. Achte ganz bewusst auf die Bilder in deinem Kopf. Was stellst du dir gerade vor?

Schritt 2: Bilder löschen

Versuche nun das Bild vom Irrwicht zu löschen. Dafür kannst du ihn ganz klein werden lassen, ihn verschwimmen lassen, ihn in Gedanken zerreißen oder einen Eimer Farbe darüber kippen.

Was hast du dir gerade vorgestellt?

Schritt 3: Bilder ersetzen

Nun stellst du dir die ganze Situation in einer positiven Variante vor. Wie müsste die Sache ablaufen, damit du keine Angst davor hättest?

Halte deine Gedanken hier fest:

Mit diesen 3 Schritten kannst du so ziemlich jedes negative Bild aus deinem Kopf verbannen und durch positive Gedanken ersetzen. Das war jetzt eine Trockenübung. Doch wenn du das nächste Mal in eine Situation kommst, die dir Angst bereitet, denke an diese Schritte und spiele sie in Gedanken durch!

3. **Successus! - Nutze Erfolge als Geheimwaffe gegen die Angst**

Eine Geheimwaffe gegen Ängste sind Erfolgserlebnisse. Jedes Mal, wenn du dich einer Angst erfolgreich stellst und sie besiegst, wirst du beim nächsten Mal viel weniger Angst haben. Du lernst, dass nichts Schlimmes passiert und deine Furcht verschwindet.



Du kannst die Angst austricksen, indem du dir ganz bewusst Erfolgserlebnisse aus deiner Vergangenheit ins Gedächtnis rufst!

Erinnere dich an Erlebnisse in deinem Leben, die dir Angst gemacht haben und mit denen du trotzdem erfolgreich fertig geworden bist. Dazu musst du keine Löwen gebändigt oder aus einem Flugzeug gesprungen sein – jede kleine Angstüberwindung zählt. Wichtig ist hier weder die Grösse der Angst noch des Erfolges. Es zählt einzig und allein die Gewissheit, dass du mit einer Sache fertig geworden bist, bei der dir ein wenig mulmig zumute war. Je öfter du dich an solche Erfahrungen erinnerst, umso stärker verankerst du in deinem Unterbewusstsein die Gewissheit: «Egal, was kommt – ich werde damit fertig.» Und dann gibt es bald nichts mehr, wovor du dich fürchten musst.

4. Defendere! - Gemeinsam gegen die Irrwichte

In der Zauberwelt besiegt man einen Irrwicht mit dem Riddikus-Zauber oder, indem sich ganz viele Leute gleichzeitig dem Irrwicht gegenüberstellen. Dann weiss dieser nämlich nicht, welche Angstgestalt er annehmen soll und verliert somit seine Kraft. In echt klappt das auch. Viele Ängste sind schlimmer, wenn du dich ihnen alleine stellen musst: Alleine nachts im Dunkeln nach Hause zu gehen ist viel schlimmer, als wenn ein paar Leute bei dir sind. Alleine auf einer Bühne zu stehen ist schlimmer als in der Gruppe...

In der Gruppe fühlen wir uns automatisch stärker.

Wenn du also deine Ängste gezielt bekämpfen willst, mach dies: Umgib dich mit Menschen, die keine Angst vor den Dingen haben, die DIR Angst machen. Oder die ihre Ängste erfolgreich überwunden haben. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass dir nichts passieren wird, wenn du dich deiner Angst stellst!

Wie sieht dein Irrwicht aus? – Stelle ihn dir vor!

Wer kann dir helfen, deinem Irrwicht gegenüberzutreten?

Schreibe hier einige Namen auf von Freunden, Bekannten, Familie, die dir helfen können, deinem Irrwicht gegenüberzutreten.



Lohnt es sich überhaupt, gegen einen Irrwicht zu kämpfen? Wäre es nicht einfacher, einfach wegzurennen?

Sich seinen Ängsten und Sorgen zu stellen ist im ersten Moment unangenehm und es braucht viel Mut. Aber was passiert, wenn du es NICHT tust?

Wie sieht dein Irrwicht aus? – Stelle ihn dir vor!

Fühl den Schmerz: Was wäre, wenn du deinen Irrwicht NICHT besiegst?

Mach die folgende Übung: Schliess deine Augen und stell dir vor, wie dein weiteres Leben verlaufen wird, wenn du deine Ängste nicht irgendwann mal geregelt kriegst. Stell dir das so lebhaft wie möglich vor. Versuch es regelrecht zu FÜHLEN...

Stell dir vor:

1. Was verpasst du alles, weil du Angst davor hast?
2. Welche Erfahrungen wirst du niemals machen, weil du dich davor fürchtest?
3. Wie sehr wird deine Lebensqualität darunter leiden, wenn du ständig in Angst und innerer Panik lebst?



Keine besonders schöne Vorstellung, oder?

Fühl den Erfolg: Wie fühlt es sich an, wenn du den Irrwicht besiegt hast?

Und nun stell dir mal vor, wie viel glücklicher und erfüllter dein Leben sein wird, wenn du deine Ängste ein für alle Mal überwindest. Mit wieviel mehr Spass du deinen Alltag erleben wirst, wenn du vor nichts mehr Angst hast! Und mehr noch: Ohne diese ständigen Ängste könntest du völlig neue Ziele erreichen und endlich dein volles Potential entfalten!

Wenn du möchtest, kannst du hier eine Zeichnung anfertigen, die dich in einer Situation zeigt, die du voll geniessen kannst, weil du keine Angst mehr davor hast:

Also warte nicht länger, sondern fang noch heute damit an, deine Ängste zu überwinden.

Entspanntes Lernen mit Hermine

Zeitmanagement



Stress in der Zaubertranklektion

Die Verzweiflung stand Ron ins Gesicht geschrieben, als er in die trostlose, graue Flüssigkeit blickte, die eine heilende, goldene Murtlap-Essenz⁵ hätte werden sollen. Seine Sorgenfalte brachte Harry zum Lachen.

„Das ist nicht witzig!“, zischte Ron. „Wenn ich die Zaubertrankprüfung nächste Woche nicht bestehe, macht mir meine Mutter die Hölle heiss! Und wenn ich Ende Semester keinen guten Notenschnitt habe, werde ich aus der Quidditch-Mannschaft ausgeschlossen!“ Harry zuckte mit den Schultern.

„Die Prüfung ist am Montag. Du hast noch die ganze Woche Zeit.“

Ron schnitt eine Grimasse und rückte heimlich das Quidditch-Abzeichen auf seinem Umhang zurecht.

„Du hast am Sonntag ja auch kein Turnier, das du gewinnen musst. Fred hat diese Woche drei ausserordentliche Trainings angesetzt.“ Ron lag viel an diesem Spiel, in seinen Träumen sah er sich stets als Captain mit einer zu ihm emporjubelnden Masse. „Ausserdem hab ich Hagrid versprochen, ihm am Mittwochnachmittag mit seinen Flubberwürmern zu helfen. Ich hab keine Zeit zum Lernen!“ Wütend fuchtelte Ron mit seinem Zauberstab in der Luft herum und sackte schliesslich in sich zusammen. Mit einem Seufzer liess sich Hermine auf die Bank neben ihm fallen und blies sich eine Haarsträhne aus dem Gesicht.

„Du bist sowas von unorganisiert, Ron Weasley. Aber da es mir am Herzen liegt, dass Gryffindor den Pokal davonträgt, werde ich dir helfen.“ Geräuschvoll zog sie ein Stück Papier aus ihrem Umhang und wedelte damit vor Rons Nase herum. Skeptisch beäugte dieser das Pergament.

„Was ist das?“

„Ein *Zeitplan*“, erwiderte Hermine. „Wir werden jetzt deine Woche planen.“

⁵ Die Murtlap-Essenz ist ein Zaubertrank. Es handelt sich dabei um eine Abwehr- und Heillösung bei schmerzhaften magischen Verletzungen.

LERNZIELE



1. Du kannst einen realistischen Wochenplan erstellen.
2. Du kannst deinen Tag planen.

Plane deine Woche in 3 Schritten

Schritt 1: Wochenziele setzen

Was sind deine Ziele für diese Woche? Was willst du erreichen?

- Trage deine Ziele in den Wochenplan ein.
- Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und stell dir vor, wie gut es sich anfühlt, wenn du diese Ziele erreicht hast.

„Lernen, um die Zaubertrankprüfung zu bestehen, das Quidditch-Turnier gewinnen und Hagrid eine Freude



Schritt 2: Woche einteilen

Teile deine Woche ein. Dein Wochenplan sollte folgendes beinhalten:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Den Stundenplan | <i>(bei Ron dunkelgrau)</i> |
| 2. Hausaufgabenzeiten | <i>(bei Ron hellgrau)</i> |
| 3. Zusätzliche Lernzeiten | <i>(bei Ron orange)</i> |
| 4. Pausenzeiten | <i>(bei Ron weiss)</i> |
| 5. Feste Freizeitaktivitäten (Musik, Sport) | <i>(bei Ron gelb)</i> |
| 6. Weitere feste Termine (Nachhilfe, etc.) | <i>(bei Ron rot)</i> |
| 7. Nicht verplante Freizeit | <i>(bei Ron weiss)</i> |

Am besten wählst du für die verschiedenen Kategorien verschiedene Farben. Vergiss nicht, auch Pufferzeiten einzuplanen. Es kann immer mal was Unvorhergesehenes dazwischenkommen.

Beispiel: Rons Wochenplan

Wochenplan

von 8.5 bis 14.5

«Working hard is important but there is something that matters even more: believing in yourself.»

Wochenziele:

1. Zaubertrankprüfung nächste Woche bestehen. / 2. Quidditch-Turnier gewinnen. / 3. Hagrid eine Freude machen.



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00-8:55	Schule						
9:00-9:55						Quidditch	Turnier
10:00-10:55							
11:00-11:55							
12:00-12:55							
13:00-13:55			Besuch Hagrid			Lernen	
14:00-14:55							
15:00-15:55					Lernen		
16:00-16:55	Quidditch	Lernen		Quidditch			
17:00-17:55							Repetition
18:00-18:55							

Notizen und Ideen:

- Am Mittwoch als Zusatztraining zu Hagrids Hütte joggen.
- Hermine nach ihrem Zaubertrank-Lernplakat fragen und über dem Bett aufhängen.

Schritt 3: Lernphasen vorbereiten

1. Such alles Wichtige zusammen und schau, was zu lernen ist.

Verschaff dir einen sorgfältigen Überblick und geh deine Materialien aufmerksam durch. Was musst du überhaupt alles lernen? Nur wenn du genau weisst, wie viel und was du tatsächlich lernen musst, kannst du entspannt lernen. Sorg dafür, dass du für jedes Fach alles griffbereit hast.

2. Bring die Fächer und Lerninhalte in die richtige Reihenfolge.

Meist musst du dich parallel auf mehrere Prüfungen vorbereiten. Bevor du hektisch anfängst zu jonglieren, frag dich erst mal: In welchen Fächern und mit welchem Stoff bist du schon relativ sicher? Wo fühlst du dich im Gegensatz noch sehr unsicher? Das „schwierigste“ Fach braucht auch am meisten Lernzeit. Für die für dich einfachere Fächer kannst du weniger Zeit einplanen.



Plane deinen Tag



Aufgaben

Welche Aufgaben stehen heute an? Was musst du lernen? Schreibe jede einzelne Aufgabe in die Aufgabenliste.



Dauer

Schätze, wie lange du für die einzelnen Aufgaben brauchst. Tipp: Plane lieber zu viel als zu wenig Zeit ein.



Priorisierung

Überlege dir, welche Aufgaben am dringendsten sind, und welche man später erledigen kann. Die dringendsten markierst du mit A, die weniger dringenden mit B oder C.



Belohnung

Überlege dir, wie du dich belohnen könntest, wenn du alles erledigt hast.



Los geht's!

Stelle beim Arbeiten einen Wecker. Nach 25 Minuten machst du 5 Minuten Pause. Nach vier 25-Minuten-Einheiten machst du 30 Minuten Pause.



Dankbarkeit

Schreibe dir am Ende des Tages auf, was heute Gutes passiert ist. Das können auch ganz kleine Dinge sein. Der Grund? Dankbarkeit macht glücklich!

