



# ich bin vincent und ich habe keine angst

## 5 HEIMLICHE held·innen

Vincent träumt davon stark zu sein. So wie Spider-Man. Neben Muskeltraining ist er davon überzeugt, dass Wissen ebenso stark machen kann. Seine wichtigste Waffe ist sein Survival-Handbuch und sein Survival-Kit für alle Fälle wenn die Katastrophe naht und er im Wald untertauchen muss. Ein Survival Kit ist eine kleine Box oder Schachtel, gefüllt mit einer Überlebensausrüstung.

### survival-kit

ARBEITSANREGUNG

Erstelle ein Survival-Kit für den Aufenthalt in freier Wildbahn. Was muss alles rein? Deine Schachtel darf nicht zu groß sein, sie sollte bequem in eine Anoraktasche passen.

Vincent's Survival-Kit beinhaltet u. a. Watte, eine Lupe und einen Angelhaken. Recherchiert im Internet, wozu man diese drei Dinge fürs Überleben in der Wildnis brauchen könnte.

Watte

Lupe

Angelhaken

## KLEINE knotenkunde

Es gibt für jeden Zweck einen Knoten. Knoten sind hilfreich für den Lagerbau, Essensbeschaffung oder Lebensrettung. Hier ein Beispiel für einen Knoten, wenn eine Rettungsleine oder Schlaufenleine gebraucht wird:

## 6 ankerpersonen

DISKUSSIONS-ANREGUNG

In Vincents Alltag gibt es aber nicht nur den Überlebenskampf. Es gibt menschliche Inseln, auf denen er sich ausruhen, oder an die er sich anlehnen kann, wenn er Vertrauen gewonnen hat. Da gibt es das Kindermädchen Charlotte oder Jaqueline aus seiner Klasse.

Nennt eure „Ankerpersonen“ in eurem Alltag. Welche Eigenschaften bringen sie mit? Warum vertraut ihr ihnen? Was macht sie zu einem „Anker“? Wie könnten sie euch helfen, wenn ihr gemobbt werden würdet? Kann man überhaupt helfen? An wen würdet ihr euch wenden? Sammelt und benennt Anlaufstellen!



Die laufende Unterstützung der Sparkasse Nürnberg ermöglicht es uns, ein vielfältiges theaterpädagogisches Programm anzubieten. Wir sagen DANKE!

## 7 1-2-3 Stopp!

SPIELANREGUNG

Um den Teufelskreis des Mobbing zu durchbrechen, kann diese Spielanregung eine Möglichkeit sein, die eigene Selbstwirksamkeit kennen zu lernen.

Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei Personen sind die Täter-innen und attackieren eine dritte Person mit verbalen Gemeinheiten, wie z. B. „Na? Hast du heute schon wieder die Klamotten deiner Oma an?“.

DAS „OPFER“ HAT NUN DREI MÖGLICHKEITEN ZU REAGIEREN:

a) Man fordert die Täter-innen höflich und direkt auf, die Bemerkungen zu unterlassen. Beispiel: „Könnt ihr bitte aufhören, so einen Quatsch zu reden?“

b) Im nächsten Schritt steigert man die direkte Ansprache mit einer gleichzeitigen Aufforderung. Beispiel: „Simon, hör auf und lass mich in Ruhe!“

c) Der letzte Schritt ist die direkte Konfrontation mit den Täter-innen. Eine Person wird direkt adressiert und angesprochen. Beispiel: „Stopp! Hör sofort auf. Es reicht.“

Im Anschluss wechseln die Täter-innen und Opfer die Rollen. Es können mehrere Durchgänge wiederholt werden. Dann tauschen sich alle untereinander aus. Was fiel schwer? Was war einfach? Wie habt ihr euch gefühlt?

[10+]

Ich bin Vincent und ich habe keine Angst  
VON CHRISTINA GEGENBAUER  
nach dem Roman von Enne Koen

## hochverehrtes publikum!

LIEBE SCHÜLER-INNEN, LIEBE PÄDAGOG-INNEN,  
LIEBE THEATERINTERESSIERTE,

Mit diesem Begleitmaterial möchten wir Ihnen als Lehrer-innen und dir als Zuschauer-in Impulse zur Inszenierung **Ich bin Vincent und ich habe keine Angst** geben. Die Arbeitsanregungen sind für Menschen ab 10 Jahren geeignet.

Das Ensemble des Theater Pfützte bringt zusammen mit der Regisseurin Christina Gegenbauer einen starken Stoff auf die Bühne: **Mobbing**. Wir alle sind sicherlich mit diesem Thema schon einmal in Berührung gekommen, sei es als Täter-innen, Mitläufer-innen oder als Opfer.

Darum geht's: Vincent ist elf Jahre alt und hat ein Survival-Handbuch. Das braucht er auch, denn das Überleben in der Schule ist alles andere als einfach. Dafür sorgt Dilan mit seinen Freunden. Die Lehrer-innen sehen nichts und seinen Eltern sagt er nichts. „Überlebenswille bedeutet, dass du niemals aufgibst“, steht in seinem Survival-Handbuch. Und das tut Vincent auch nicht. Doch die Klassenfahrt steht an. Eine Woche mit seinen Feinden in einem Schlafsaal. Vincent hat einen Plan. Er hat sein Buch. Er haut ab.

Die Theaterpädagogik des Theater Pfützte wünscht Ihnen und dir viel Vergnügen mit diesem Plakat. Herzliche Grüße! Eva Ockelmann





# 1 mobbing

DISKUSSIONSANREGUNG

Die bevorstehende Klassenfahrt stellt für Vincent eine Bedrohung dar. Er spricht von einer „herannahenden Katastrophe“. Diskutiert in der Gruppe, wer die eigentlichen Täter:innen bei Mobbing sind. Beschreibt unterschiedliche Szenarien. Wer ist wie beteiligt und ab wann spricht man eigentlich von „Mobbing“?

FAKTEN ÜBER MOBBING

MOBBING LEITET SICH AUS DEM ENGLISCHEN „TO MOB“ AB UND BEDEUTET: BEDRÄNGEN, ANPÖBELN, ATTACKIEREN.

MOBBING UNTER KINDERN FINDET ZU 80 % INNERHALB DER SCHULE STATT.

MOBBING KANN ZU PHYSISCHEN UND PSYCHISCHEN BEEINTRÄCHTIGUNGEN, UNTER ANDEREM DEPRESSIONEN, SCHLAFSTÖRUNGEN ODER MIGRÄNE FÜHREN.

TÄTER:INNEN HABEN OFT KEINE WIRKLICHEN FREUNDSCHAFTEN, DENN „KOMPLIZ:INNEN“ HANDELN EHER AUS ANGST STATT AUS WERTSCHÄTZUNG ODER VERTRAUEN.

# 2 machtmagnet

SPIELANREGUNG

Bei diesem Spiel finden sich immer zwei Personen zusammen. Eine-r hat einen unsichtbaren „Machtmagneten“ in einer Hand bzw. in einer Handinnenfläche. Die Person gegenüber hat den unsichtbaren „Folgemagneten“ in der Nase. Die beiden Personen dürfen sich aber nicht berühren! Nun hat die Person mit dem Machtmagneten die Kontrolle über die andere Person und kann sie oder ihn kreuz und quer, über den Boden oder hoch auf die Zehenspitzen ziehen. Danach wechseln die Partner:innen.

Dieses Spiel soll den Umgang mit „Macht“ erfahrbar machen. Wie fühlt es sich an, wenn ich jemanden herumkommandieren, bestimmen und lenken kann? Tauscht euch aus: Welche Position fühlt sich besser an? Die führende oder auszuführende Position? Warum? (Es gibt kein Richtig oder Falsch, die individuellen Antworten sollen nicht bewertet werden)

# 3 „du nicht“

SPIELANREGUNG

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Eine-r steht in der Mitte. Ziel ist es, aus dieser Mitte herauszukommen, indem man jemandem aus dem Kreis mit der Hand berührt. Die Leute im Kreis können sich davor schützen, indem sie sich zu zweit einhaken.

Dieser „Schutz“ kann nur aufgelöst werden, wenn sich der- oder diejenige in der Mitte einmal um die eigene Achse dreht. Die beiden Eingehakten müssen sich dadurch lösen und können sich erneut schützen, wenn sie sich (rechtzeitig!) mit der anderen Personen an der anderen Seite einhaken. Werden sie jedoch zuvor berührt, muss eine-r von ihnen in die Mitte.

Wichtig: Die eingehakten Paare müssen sich wieder auflösen, wenn sich die Person in der Mitte einer anderen Person zuwendet.

# 4 überlebensstrategien

DISKUSSIONSANREGUNG

Das Spiel „du nicht“ lässt sich übertragen auf eine typische Mobbingsituation in der Klasse: Eine Person wird ausgeschlossen, indem sich andere verbünden. Häufig sind die eigentlichen Täter:innen gar nicht diejenigen, die aktiv mobben, sondern die Mitläufer:innen, die es zwar erkennen, aber nichts dagegen tun. Diskutiert in der Gruppe, wie die Mitläufer:innen auftreten könnten, um die Mobbingsituation zu durchbrechen, ohne selbst Opfer zu werden.

# 4 überlebensstrategien

DISKUSSIONSANREGUNG

Vincent spricht mit unsichtbaren Tieren. Sie sind für ihn imaginäre Freunde. Er spricht mit einem Eichhörnchen, einem Käfer und einem Fohlen. Sie erzählen ihm Witze, ermutigen oder ermahnen ihn und geben wertvolle Tipps in schwierigen Situationen. Man könnte diese Freunde als Vincents Überlebensstrategien bezeichnen oder auch als seine unterschiedlichen Charaktereigenschaften, die hier in Tierform abgebildet werden.

# welche tiere stecken in dir?

ARBEITSANREGUNG

Erstellt eine Collage aus euren „tierischen“ Eigenschaften. Ihr braucht dazu Zeitschriften, Zeitungen, eine Schere, Klebstoff und Papier. Durchspielt gedanklich Begebenheiten, in denen euch Eigenschaften wie Mut, Humor, Geschicklichkeit oder auch Zurückhaltung, Geduld oder Anpassung geholfen haben. Findet dafür passende Tiere, die diese Eigenschaften verkörpern und erstellt eine Collage, die eine Geschichte darüber erzählt.

# atemübungen

Vincent sucht sich nicht nur bei den imaginären Tieren Unterstützung, er ist auch davon überzeugt, dass ein starker Wille ebenso viel Kraft geben kann.

Nicht nur Muskeln, sondern auch Gedanken lassen sich trainieren. Ein Instrument für die mentale Stärke kann die Meditation sein. Starke Gefühle wie Angst, Wut oder Frustration sind nur schwer zu kontrollieren. Doch man kann lernen damit umzugehen, wenn man die richtige Technik benutzt.

Tiefe Atemzüge zum Beispiel sind ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen, Ängste zu verringern und Aggressionen zu mindern. Die tiefen langsamen Atemzüge melden deinem Körper, dass er sich entspannen kann und dies führt dazu, dass sich Muskeln und Atmung lockern und die Erregung nachlässt.

# ANLEITUNG ballonatmung

1. Setze dich auf einen Stuhl, ein Kissen oder auf den Boden. Mache es dir bequem. Halte deinen Rücken aufrecht mit dem Kopf gerade nach oben. Schließe deine Augen oder suche dir einen Punkt, den du fixieren kannst.
2. Lege die Hände auf deinen Bauch und forme einen Kreis mit deinen Fingerspitzen.
3. Atme tief durch deine Nase ein und lasse deinen Bauch anwachsen, bis er sich anfühlt wie ein großer, praller Ballon.
4. Forme deinen Mund zu einem kleinen Löfflein und lass die Luft dadurch nun LANGSAM entweichen. Beginne dabei mit dem Bauch und dann erst mit der Luft in den Lungen. Wenn die Luft vollständig entwichen ist, nimm ein bis zwei normale Atemzüge.
5. Wiederhole diese Atemtechnik für 3 bis 5 Minuten.