

Am 06.01. bekam die 5R der Oberschule Hasetal Besuch von Frau Opitz mit ihrem Programm „Auf Heldenkurs“. Zuerst lernten wir, dass wir eigentlich wie der Löwe in der Savanne ein geiles Leben haben wollen. Daher sollten wir uns nicht von Mücken (sinnbildlich für Menschen die uns ärgern) reizen lassen und direkt darauf reagieren, wie ein Schaf, das ja auch zurückblökt.

Wichtig dafür ist ein fester Stand und Sicherheit für uns selbst. Dies übten wir, indem wir uns alle sicher hinstellten und das gemeine Alter Ego „Fausto“ versuchte uns zu provozieren, indem er uns anrempelte. Im weiteren Verlauf lernten die Kinder noch Beleidigungen zu ignorieren, sich gegen andere zu behaupten und als Gruppe füreinander einzustehen. So fühlten sich alle als wirkliche Helden!

Zum Abschluss formulierten die Schüler*innen noch ein Ziel für ihre schulische Zukunft, damit sie etwas haben, worauf sie sich fokussieren können. (5R)

Was macht Alltagshelden/-heldinnen aus? Dieser Frage wollte die 7H der Oberschule Herzlake am Donnerstag, den 20.03.2025 nachgehen. Hierzu kam Christina Opitz als externe Referentin nach Herzlake und übernahm für sechs Schulstunden das Programm des Heldenkurses.

Die Idee des Kurses ist es, dass jeder/jede ein Held sein kann. Kernthemen sind hierbei Selbstbewusstsein aufzubauen und der gewaltfreie Umgang mit Konflikten.

Zunächst sollten die Schüler*innen eine selbstbewusste Haltung erlernen. „Füße auseinander, Schultern gerade, ich gucke anderen in die Augen!“ Mit dieser Formel lernten die Schüler*innen, wie man selbstbewusst auftritt und wie diese Haltung bereits ein erster Schutzschild in unangenehmen Situationen sein kann. Danach ging es darum, selbst Konflikte zu vermeiden. Hierzu führte Christiane Opitz die Kunstfigur „Fausto“ ein, der in szenischen Sequenzen sein fieses Verhalten zeigte. Fausto ist ein Typ, der immer andere Menschen beleidigt. Seine Opfer reagieren entweder selbstbewusst, dann prallen Faustos Beleidigungen einfach ab, oder sie reagieren ängstlich und nehmen die Beleidigungen an, dann steigert sich Fausto immer mehr in den hinein. Nachdem die Schüler*innen selbst in einem Spiel gelernt hatten Beleidigungen abzublocken (siehe Foto 1), sollten sie lernen stets ruhig zu bleiben. Hierzu wurde eine



Foto 1

Ärger



Foto 1

Fabel über einen Löwen, ein Schaf und eine Mücke genutzt. Wenn die Mücke anfängt zu stören, bleibt der Löwe ruhig liegen, denn ihn - als König der Tiere - interessiert nicht, was die Mücke will. Das Schaf hingegen blökt zurück und sorgt dadurch dafür, dass die Mücke immer mehr Interesse an ihm zeigt. Die Moral der Geschichte soll sein: „Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft“, was die Schüler*innen sofort versuchten in einer Praxisphase umzusetzen. Als dritten Teil gab es Informationen zum Thema Mobbing. Zunächst erklärte Opitz, was Mobbing ist und wer die Beteiligten sind. Nachfolgend zeigte die H.A.HA.H-

Methode den Schüler*innen, was sie tun können, wenn sie oder andere Opfer von Mobbing werden. Hierzu übten sie nochmal, standhaft und ruhig zu bleiben, sogar wenn jemand sie körperlich bedrängt. Außerdem zeigte Opitz ihnen, wie sie Betroffenen helfen können und wie wichtig Zusammenhalt in dieser Situation ist. Zum Abschluss gaben sich die Schüler*innen im Tunnel des Glücks (siehe Foto 2) gegenseitig Komplimente. Denn der beste Konfliktvermeider ist es, wenn man selbst einen höflichen Umgang pflegt und immer auf das Gute in den Menschen schaut.

Der Tag war unglaublich spannend und bereichernd. Die Schüler*innen hatten viel Spaß und konnten besonders in den praktischen Anwendungen viel über sich und ihren Umgang mit Mitmenschen lernen. So wurden sie an diesem Tag zu den Alltagshelden und -heldinnen von morgen. (7H)

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit großer Dankbarkeit möchten wir dem **Vorstand der Angela-Merici-Stiftung** und dem **Vorstand Initiative E.U.L.E.** für die großzügige finanzielle Unterstützung des an unserer Schule durchgeführten Projekts „**Auf Heldenkurs**“ danken.

Dank Ihrer Hilfe konnte das wertvolle Projekt unseren Fünft-, Sechst- und Siebtklässler wichtige Lebenskompetenzen vermitteln und sie in ihrer persönlichen Entwicklung stärken.

Im Namen des Schulzentrums Hasetal sagen wir: **Danke für Ihr Engagement und Ihre Großzügigkeit!**