

## Kurzbeschreibung: Die Angeberpille

Bettina Obrecht, Verlag Oettinger 1999, 60 Seiten, geeignet ab der 3.Schulstufe

### Inhaltsangabe:

Ivo ist der Superstar in der Klasse, alle MitschülerInnen bewundern ihn und folgen seinen Anweisungen. Marius beschließt, sich nicht länger seinem angeberischen Mitschüler unterzuordnen und legt sich eine pfiffige Strategie zurecht.

### Was spricht aus Sicht der Suchtprävention für dieses Buch?

Das Buch spricht ein Thema an, mit dem VolksschülerInnen täglich konfrontiert sind: ein Kind beansprucht die „Führungsposition“ in der Klasse für sich, wer dazugehören will, muss sich den jeweiligen Ideen anschließen. Hier sind Kommunikationsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und ein gesundes Selbstvertrauen gefragt um nicht unterzugehen!

Die Geschichte zeigt auf eine ansprechende Art, wie Marius mit diesem Problem umgeht: er will sich nicht dem Diktat der Mehrheit beugen und überlegt sich, wie er dem scheinbar übermächtigen Mitschüler Ivo entgegentreten kann.

Im Unterricht lassen sich am Beispiel von Marius Anknüpfungspunkte finden, wie Selbstsicherheit erworben und gestärkt werden kann.

### Dazu gehören unter anderem

- o persönliche Selbsteinschätzung
- o kritisches Denken und Andocken an eigene Ressourcen
- o über eigene Gefühle nachdenken, sich damit auseinandersetzen und sie als etwas Positives begreifen
- o richtiges Zuhören und sich Gehör verschaffen
- o andere respektieren und sich selber Respekt verschaffen können
- o Verantwortung für die eigene Meinung und eigenes Handeln übernehmen

Aus präventiver Sicht interessant ist sicher auch die Vorstellung (nicht nur) von Marius, es müsse doch eine schnelle Lösung (eine „Pille“) für sein Problem geben!

### Einsatz im Unterricht

„Die Angeberpille“ lässt sich als Vorlesebuch (durch die Lehrperson) oder zum selber Lesen (Klassenlektüre) in den Deutschunterricht einbauen oder zu einem kleinen Projekt ausbauen.

Der Bücherkoffer mit 25 Taschenbüchern kann in den Medienzentren entliehen werden. Als methodische Anregungen stehen drei Stundenbilder zur Verfügung :

- o „Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten“
- o „Umgang mit Gruppendruck“
- o „Sinnvoller Einsatz von Medikamenten“.

### Als ergänzendes Angebot:

- o Vorlage für einen „Elternbrief“

HINWEIS: Die DVD „Motte&co“ passt gut zu diesem Angebot (Themenkreis Freundschaft)

Begleitmaterial: Download unter [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at) -> „Download Infomaterial“

## Unterrichtseinheit 1: Umgang mit Gruppendruck

Im Zusammenhang mit Suchtmittelgebrauch von Kindern und Jugendlichen wird sehr oft Gruppendruck - das Diktat der Gruppe, zu der man gehören will - als Hauptursache genannt. Gleichzeitig machen Kinder aber auch Erfahrungen im Umgang mit Gehorsam, zum Beispiel wenn Eltern oder Lehrer erwarten, dass sie ohne Widerworte gehorchen sollen.

Damit Kinder lernen, ihren eigenen Weg zu gehen und im gegebenen Fall auch „nein“ sagen können (und dürfen!), müssen sie Gelegenheit bekommen, Selbstsicherheit und Ich-Stärke zu entwickeln. Dazu gehört, dass man eigene Stärken und Schwächen kennt und damit umzugehen im Stande ist, aber auch gelernt hat, ein altersentsprechendes Maß an Selbstverantwortung zu übernehmen.

**Einstieg:** Gemeinsames oder individuelles Lesen der Geschichte bis Seite 14:

Das Buch beginnt mit einer Szene, in der (vermeintlicher) Gruppendruck, aber auch Anerkennung durch die Mitschüler angesprochen wird:

### Sammlung an der Tafel:

- o Stärken von IVO: gute Fantasie, lustige Ideen, kann gut erzählen...
- o Stärken von MARIUS: lässt sich nicht alles gefallen, durchschaut „Angeber“...

### Vorübung zu Gruppendruck: Selbstvertrauen tanken

#### Ziele:

positive Seiten an sich selbst und anderen kennen lernen;  
erleben, dass positives Feedback positive Gefühle hervorruft (und umgekehrt!)

#### Übung „5 Finger“

LehrerIn teilt A5 Blätter aus und lässt die Kinder die Umrisse ihrer Hand draufzeichnen; darunter wird der Name geschrieben. Die Blätter werden auf den Tischen aufgelegt und die SchülerInnen werden nun eingeladen, in die jeweiligen „Finger“ ihrer MitschülerInnen das zu schreiben, was besonders beeindruckt (Komplimente bezüglich Fähigkeiten, Wesenszüge, Hobbies, Aussehen, Ideen,...)

Schlussendlich kehrt jede/r wieder zu seinem/ihrem A5 Blatt zurück und begutachtet, was an ihm/ihr besonders geschätzt wird (LehrerIn sollte steuernd eingreifen, wenn einzelne Blätter ganz unbeschrieben bleiben, pro Kind sind maximal fünf „Komplimente“ möglich...)

#### Auswertung (bei dieser Übung besonders wichtig!):

- o Welches Kompliment hast du besonders gerne gemacht?
- o Welches Kompliment auf deiner Hand hat dich besonders gefreut/ hat dich überrascht?
- o Wo sehen deine MitschülerInnen Stärken, die dir gar nicht so bewusst sind?
- o Werden diese Komplimente dein Verhalten beeinflussen?

Die „Hände“ können zu einer Girlande verbunden in der Klasse aufgehängt werden!

## Unterrichtseinheit 2: Selbstbewusstes Auftreten

Gerade ruhige, schüchterne Kinder können sich oft nicht vorstellen, dass man „Selbstsicherheit“ trainieren kann. Trainieren heißt, dass z.B. bewusst gemachte und erlernte Körpersprache immer wieder angewendet und „geübt“ werden muss, damit sie funktioniert. Rollenspiele im geschützten Rahmen der Klasse können die Scheu nehmen und ein erstes Übungsfeld bieten.

**Einstieg:** Bildimpuls/ Folie - Seeräuberkapitän und Küchenjunge

- o Wo spielt die Szene? (Wortklärung von Kombüse!)
- o Was sagt der Kapitän? Was denkt sich der Küchenjunge?
- o Woraus kann man auf die Gefühle der beiden schließen?

### Kleine Übung zum Thema „Körpersprache“

1. Rollenspiel (paarweise):

Ein Kind steigt auf seinen Sessel und nimmt die Körperhaltung des Kapitäns ein, der/die Banknachbar/in spielt den Küchenjungen. Kurze Stegreifszene (an das vorhergehende Brainstorming anknüpfend) - Rollenwechsel!

#### Sammlung an der Tafel:

Wie fühlt man sich als Kapitän? - stark, mächtig, groß, mutig ...

Wie fühlt man sich als Küchenjunge? - klein, schuldig, machtlos ...

Wodurch unterstreicht der Kapitän seine Vormachtstellung?

breitbeinige und aufrechte Körperhaltung, laute Stimme, Blick nach vorn, ...

Wie ist die Körpersprache des Küchenjungen?

leicht vorgebeugt, Mundwinkel nach unten, ängstlicher Blick, Hände hängen schlaff nach unten ...

2. Rollenspiel (paarweise):

Die Kinder spielen die Szene noch einmal, allerdings spricht der Kapitän von seinem Sessel herunter (den gleichen Text wie vorher!) mit ängstlicher Stimme und in unsicheren Körperhaltung, die vorher der Küchenjunge innehatte. Der Küchenjunge am Boden nimmt die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck des (mächtigen!) Kapitäns an und hört sich so die Rede seines Vorgesetzten an. Auch hier Rollenwechsel!

Was verändert sich? Wie fühlt sich der Kapitän, wenn ihn der Küchenjunge so ungerührt/ unbeeindruckt anhört? Wie fühlt sich der Küchenjunge, wenn er dem ängstlich dreinschauenden Kapitän gegenübersteht?

#### Fazit:

Unsere Körpersprache sagt manchmal mehr und/oder anderes, als das, was man sagen will! Und: Unsere Körpersprache entscheidet mit, wie das Gesagte beim Gegenüber ankommt!

„Seeräuberkapitän und Küchenjunge“



## Unterrichtseinheit 3: Sinnvoller Einsatz von Medikamenten

Viele Volksschulkinder können bereits auf eine Reihe von eigenen Erfahrungen im Umgang mit Medikamenten zurückblicken. Nicht nur bei Grippe oder Halsweh treten schnell Helfer aus der Apotheke auf den Plan, auch bei Einschlafstörungen oder zur Bewältigung von Schulschwierigkeiten (Konzentrationsmangel, Schulangst) verhofft man sich davon eine Besserung.

Es ist erwiesen, dass Kinder durch zu viel und durch zu frühes Einnehmen von Medikamenten daran gewöhnt werden, Probleme mit Tabletten lösen zu wollen. So wird bereits früh verinnerlicht, dass Medikamente Hilfsmittel sind, sich nicht mehr so mühevoll mit den Anforderungen des Lebens auseinandersetzen zu müssen.

Gleichzeitig geht ein Wissen um einfache Heil- und Hausmittel immer mehr verloren. Im Zusammenhang mit der Lektüre der „Angeberpille“ bietet sich eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik in kindgerechter Form an.

### Einstieg: Gemeinsames Lesen (Seite 18 bis 21)

Marius' Vater bringt die Pillenidee als Spaß ins Gespräch. Marius nimmt seine Anregung ernst und spinnt die Idee weiter. Was erfährt er über die Wirkung und den Umgang von Medikamenten?

- o Es gibt für jedes Problem eine Pille. – Stimmt das?
- o Medikamente müssen vom Arzt verschrieben werden. – Warum ist das wichtig?
- o Medikamente („Hausmittel“) kann man sich auch selber herstellen.  
Welche Hausmittel kennt ihr/sind hilfreich?
- o Welche Selbstmedikation kann gefährlich werden?

### Lösungsmöglichkeiten für schwierige Situationen finden („Zauberpille“)

Lektüre der Seiten 24 bis 52 als Basis für ein Klassengespräch (ev. als Hausaufgabe):

Marius analysiert sein Problem:

- o Er will so attraktiv wie Ivo werden- Welche Merkmale hat nun so ein Angeber und wie kommt man dazu?
- o Marius holt Ratschläge ein- Was erfährt er über Angeber?
- o Marius testet die Wirkung der Zauberpille- Was „bewirkt“ sie bei der Katze?
- o Marius wendet seine Zauberpille selber an- Warum ist die Wirkung so gut?
- o Marius gewinnt eine Erkenntnis: Er muss kein Angeber sein, um anerkannt zu werden!

### Hilfreiche „Strategien“ und Hausmittel sammeln (ev. kleine Broschüre)

... für verschiedene „Wehwehchen“ (Groß-/Eltern, Arzt/Ärztin, ApothekerIn, ...fragen!):

z.B.: Das hilft uns bei Schlafstörungen:

- o tagsüber viel Bewegung und körperliche Betätigung
- o aufregende Sendungen vor dem Schlafengehen vermeiden.....

z.B.: Das hilft uns bei Erkältungskrankheiten:

- o Kamillendampf einatmen ...(Rezept/Anwendungshinweise aufzeichnen/-schreiben)
- o Wadenwickel ... (Selber ausprobieren!)

## Liebe Eltern,

in der Klasse Ihres Kindes sind wir neben der Förderung der klassischen schulischen Fähigkeiten wie „Lesen- Rechnen- Schreiben“ auch um die gesunde Entwicklung einer starken Persönlichkeit der Schüler und Schülerinnen bemüht.

Wir sehen dies als Voraussetzung für ein gutes Miteinander in der Klasse sowie als Unterstützung und Motivation für die Freude und Bereitschaft zu lernen.

## Leistung fordern – gutes Miteinander fördern

Die Klassenlektüre „Die Angeberpille“ soll einerseits die Lesefähigkeit der Schüler und Schülerinnen steigern, andererseits auch Gesprächsanlass für ein Thema sein, das in jeder Klasse immer wieder aktuell ist: „das gute miteinander Auskommen“.

Wer sich nicht zutraut, freundschaftliche Kontakte zu knüpfen und auch mit den daraus einhergehenden Herausforderungen umzugehen (z.B. Streit, Eifersucht...), ist eher gefährdet, ausweichendes Verhalten zu entwickeln (Fernsehen statt spielen mit anderen, Naschen zum Frustabbau, Rauchen um cool zu wirken...)

## Auch ein Thema für zu Hause?

In der Klasse werden wir unter anderem zu den Themen „Selbstbewusstes Auftreten“, „Gruppendruck“ und „Umgang mit Medikamenten“ arbeiten. Vielleicht können Sie auch zu Hause daran anknüpfen. Fragen Sie Ihr Kind nach der Geschichte, und werfen Sie vielleicht selber einen Blick in das höchst vergnügliche Buch!

## Wenn Sie mehr darüber wissen möchten ...

Ein paar Gedanken zu den behandelten Themen finden Sie auf der nächsten Seite, die der Elternbroschüre „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“ entnommen sind.

Die gesamte Broschüre können Sie unter von der Homepage von kontakt+co kostenlos herunterladen.

<http://www.kontaktco.at/shop/pdf/106-26.pdf>

## WOZU BRAUCHT MEIN KIND SELBSTVERTRAUEN?

### Um „NEIN“ und „JA“ sagen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann „JA“ und „Nein“ sagen. Ein „Nein“ Ihres Kindes zeigt einen starken Willen – brechen Sie ihn nicht! Wenn Ihr Kind „Nein“ sagt, will es Sie in der Regel nicht verletzen, sondern es entwickelt eine eigene Meinung. Nehmen Sie die Meinung Ihres Kindes ernst! Nur ein Mensch, der gelernt hat, „Nein“ sagen zu dürfen, kann auch „Nein“ zu Drogen sagen.

### Um Kontakte knüpfen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann Kontakte knüpfen. Beziehungen einzugehen und neue Menschen kennen zu lernen, ist eine große Herausforderung für alle Altersgruppen und wird oft von Unsicherheiten und Ängsten begleitet. Drogen werden oftmals als „Maske“ benutzt, hinter der man sich ängstlich versteckt. Das kann bereits mit dem Schnuller anfangen, nach dem das kleine Kind automatisch bei Unsicherheiten greift, und setzt sich mit der „coolen“ Zigarette in der Clique fort.

### Um Verantwortung und Verpflichtungen übernehmen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann Verantwortung und Verpflichtungen übernehmen und somit einen entsprechenden Platz in der Gesellschaft einnehmen, der es erlaubt, sich zu verwirklichen.

## WIE GEBE ICH MEINEM KIND SELBSTVERTRAUEN?

### Trauen Sie sich - Ihrem Kind zu vertrauen!

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm etwas zutrauen. Aussagen wie: „Das wirst du nie begreifen“ oder „Lass mich das machen, du brauchst zu lange“ sind Beispiele für Botschaften, die den Aufbau von Selbstvertrauen behindern und sogar verhindern können. Das Kind beginnt, an sich zu zweifeln. Es wird unsicher und hat nicht mehr den Mut, Neues auszuprobieren. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen und Achtung und damit den Mut, sich selbst etwas zuzutrauen.

### Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung!

Übertragen Sie Ihrem Kind bestimmte, seinem Alter entsprechende Aufgaben und somit Verantwortung (z.B. Blumen gießen, beim Kochen helfen, Haustier füttern, Taschengeld selbst verwalten, selbstständig Hausaufgaben machen, im eigenen Zimmer für Ordnung sorgen). Ihr Kind erkennt dadurch, dass es gebraucht und geachtet wird und ein vollwertiges Familienmitglied mit kindgerechten Regeln und Grenzen ist.

### Achten Sie auf die Stärken Ihres Kindes!

Unsere Aufmerksamkeit gilt oftmals nur den Schwächen unseres Kindes. Versuchen Sie doch, weniger darauf zu achten, was andere Kinder bereits können und Ihre Tochter/Ihr Sohn (noch) nicht kann. Beobachten Sie stattdessen:

- Was kann mein Kind besonders gut?
- Wo bemüht sich mein Kind besonders?
- Welche besonders liebenswerten Eigenschaften hat mein Kind?
- Machen Sie sich auf die Suche nach den Stärken Ihres Kindes.

Fördern Sie die Stärken und loben Sie Ihr Kind dafür! Vor allem müssen Sie Ihrem Kind für seine persönliche Entwicklung Zeit und damit Sicherheit geben. Sicherheit als so genanntes Urvertrauen ist wesentlicher Baustein für den Aufbau von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit.