



AKTION plusminus | BOOMERANG-App im Unterricht

Worum geht es?

Die **Frage nach einem guten Leben** - und was es dazu braucht oder auch nicht - betrifft alle. In einem zeitlich auf drei bis max. vier Wochen befristeten Selbstversuch werden zusammen mit anderen oder allein eigene Verhaltensweisen auf den Prüfstand gestellt oder Neues erprobt. Anhand der dabei gesammelten Erfahrungen kann es gelingen, den Alltag im Sinne eines guten Lebens ein wenig zu verändern.

Die AKTION plusminus aus christlicher Sicht

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christenheit. Für Christen ist es eine Zeit des Fastens, des Betens und der Besinnung. Es geht darum, die eigene Lebensweise zu überdenken und dem Leben eine christliche, gute Ausrichtung zu geben.

Die AKTION plusminus in der Schule

Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 12-18

Ziel: Im Rahmen einer Schulstunde soll ein wenig der Boden aufbereitet werden für die Beteiligung an der **AKTION plusminus**.

Durchführung: Für die **Lehrperson** geht es eigentlich nur darum, im Rahmen einer Unterrichtsstunde die **Initialzündung** für die Beteiligung an der **AKTION plusminus** zu geben. In weiterer Folge ist die Aktion ein Selbstläufer: Die Schüler/innen entscheiden sich für einen Vorsatz (etwas zu stoppen, auf etwas zu verzichten; beziehungsweise etwas zu starten) und versuchen, diesen 3 Wochen lang täglich umzusetzen.

Nachbereitung: Sinnvoll und von Interesse ist allenfalls nach Ablauf der 3 Wochen nachzufragen, wie es gelaufen ist und ob bzw. wie weit die Umsetzung der eigenen Vorhaben gelungen ist.

Methoden und Ideen für den Unterricht

Auf den folgenden Seiten sind einige Anregungen zusammengestellt und Arbeitsblätter angefügt, mit denen sich in einer Unterrichtsstunde zu Beginn der Fastenzeit die **AKTION plusminus** thematisieren.

Materialien: Ideensammlung START oder STOPP (Arbeitsblatt 1); Arbeitsblatt: Persönliche Ziel-Scheibe (Arbeitsblatt 2; Film (Youtube-Doku in drei Teilen; auch einzeln zu verwenden)

Stundenvorschlag 1: START- oder STOPP-Match

Hierbei handelt es sich um eine sehr einfache Methode für vor allem jüngere Schüler/innen.

- 1) Anhand einer vorgefertigten Sammlung von Ideen (→ Arbeitsblatt 1) suchen sich die Schüler/innen in Still- und Einzelarbeit je drei „Favoriten“ aus. Es geht jeweils darum, etwas zu starten oder zu stoppen.
- 2) Die Schüler/innen sprechen Klassenkamerad/innen ihrer Wahl an und vergleichen mit ihnen die „Favoriten“. Wenn man auf jemanden stößt, der das gleiche START- oder STOPP-Vorhaben ausgewählt hat, ist ein „Match“ hergestellt und die Namen der beiden Schüler/innen werden wechselseitig auf den Ideen-Karten eingetragen. Es können prinzipiell beliebig viele Mitschüler/innen auf ein „Match“ angesprochen werden, aber aus Zeitgründen empfiehlt es sich, die Zahl der Match-Kontakte auf z.B. 5 zu beschränken.
- 3) Der nächste Schritt besteht darin, dass sich die Schüler/innen für maximal zwei Vorhaben entscheiden, und aus diesen Ideen bzw. Vorsätzen wird dann die jeweilige Fastenzeit-Aktion konkretisiert.
- 4) Anhand ihrer Aktions-Ideen können sie ihre Freunde zum Mitmachen einladen, auf diese Weise können, Aktionspaare bzw. kleinere oder größere Gruppen entstehen, die zusammen versuchen, ein bestimmtes Vorhaben durchzuführen.

Materialien Arbeitsblatt

Unterrichtsvorschlag 2: START it – STOPP it!

Diese Methode ist an sich nicht schwierig umzusetzen, aber es ist erforderlich, dass die Schüler/innen in der Lage sind, Gruppenarbeiten zu leisten.

- 1) Einleitung zum Inhalt der **AKTION plusminus** (siehe dazu z.B. den Info-Falter oder die Website).
- 2) Runde 1: Zusammen mit der ganzen Klasse werden nun Ideen gesammelt, was auf unserem Planeten von uns Menschen gestoppt oder gestartet werden sollte, damit sich die Dinge zum Guten entwickeln.
- 3) Runde 2: In Arbeitsgruppen von 4-5 Leuten werden konkrete Vorschläge erstellt, was in unseren Heimatgemeinden bzw. -Städten gestoppt oder gestartet werden sollte. Die Ergebnisse werden nach ca. 10 Minuten zusammengetragen. Etwaige widersprüchliche Forderungen werden ausdiskutiert.
- 4) Runde 3: Im Zweier-Gespräch zwischen den Banknachbarn werden Vorschläge gesammelt, was in der Schule und vor allem in der eigenen Klasse gestartet oder gestoppt werden sollte, damit sich die Dinge weiter zum Guten entwickeln. Die Ergebnisse werden gesammelt (und in einer Folgestunde bei Bedarf weiterverfolgt).
- 5) Runde 4: Stillarbeit – alle Schüler/innen überlegen für sich persönlich, was sie im eigenen Interesse bei sich selbst starten oder stoppen könnten. Die Ergebnisse werden rasch abgefragt.
- 6) Dann können sich, wie im vorhergehenden Methodenvorschlag, Paare oder Gruppen für die gemeinsame Umsetzung bilden.

Unterrichtsvorschlag 3: Unser Leben liegt in unserer Hand!

Zielgruppe sind eher ältere Schüler/innen mit ausreichenden Englisch-Kenntnissen.

Einstieg: Als emotional starker Impuls können Ausschnitte aus der **Film-Doku-Serie „Human“** miteinander angeschaut werden. Der Film zeigt Menschen aus aller Welt, die sich sehr direkt und oft ergreifend zu grundsätzlichen Lebensthemen äußern (Liebe, Glück, Schuld, Armut, Ungerechtigkeit, Behinderung, ...).

<https://www.youtube.com/watch?v=vdb4XGVTHkE>

(Vol. 1-3 verfügbar)

- 1) Der Film geht der Frage nach, „was den Menschen zum Menschen macht“. Es werden vielfältige Lebensfragen aufgeworfen und um eine lebendige Diskussion in Gang zu setzen, genügt es bereits, nach dem Anschauen zu fragen, welche Menschen und Aussagen „hängengeblieben“ sind, warum, und was man/frau sich dazu denkt.
 - 2) **Noch besser wäre es**, die Schüler/innen selbst mit ihren Smartphones eigene Statements zu den gestellten Fragen aufnehmen zu lassen und damit auf ganz einfache Art gleichsam eine Fortsetzung der Film-Doku zu produzieren!
 - 3) Daran anknüpfend kann die Brücke zum Kernthema der **AKTION plusminus** geschlagen werden, nämlich dass jede/r von uns es in der Hand hat, sein und unser Leben zum Guten oder Schlechten zu verändern. Und: Dass das Gute und Schlechte in der Regel – wie ein Bumerang – zu uns zurückkommt.
 - 4) Die Schüler/innen überlegen sich Ideen für einen persönlichen Fastenzeitvorschlag. Sie tauschen sich darüber mit ihren Mitschüler/innen (oder Freund/innen) aus und bilden Paare oder Gruppen, um miteinander eine bestimmte Fastenzeitaktion 3 Wochen lang durchzuführen.
 - 5) Wenn man mehr Zeit investieren zur Vertiefung der Thematik möchte, kann die **Übung „Persönliche Ziel-Scheibe“** durchgeführt werden (ARBEITSBLATT 2).
 - 6) Eine zusätzliche inhaltliche Erweiterung wäre dahingehend möglich, die Schüler/innen mit einer **Recherche im Internet** zu beauftragen:
- **Initiativen und Ideen junger Leute**, die gute Ideen für unsere Zukunft haben (nützlich für Mensch, Gesellschaft, Umwelt; gut für ein schönes Leben; ...). Als Ausgangspunkt und zur Anregung können einige Beispiele zusammen angeschaut werden:

<http://www.makerszene.at/makerspaces-in-oesterreich/>

<https://de.pinterest.com/>

Materialien: ggf. Arbeitsblatt 2; Internet-Zugang (Youtube)

Die **Nachbereitung der AKTION plusminus** nach 3-4 Wochen ist optional, wäre aber sicher sinnvoll und von Interesse (Nachfrage wie es gelaufen ist, Diskussion darüber.)

ARBEITSBLATT 1: Match-Karten | Ideensammlung START oder STOPP

mein Zimmer
verschönern

Match mit:

mit dem Rad
in die Schule
fahren

Match mit:

täglich
eine kleine
Runde laufen

Match mit:

drei Wochen
kein TV

Match mit:

täglich
10 Liegestütze
machen

Match mit:

täglich 1 ganz
ungestörte Zeit
verbringen

Match mit:

täglich jemandem
was Nettes sagen

Match mit:

früher ins
Bett gehen

Match mit:

drei Wochen
weniger rauchen

Match mit:

3 Wochen keine
Süßigkeiten

Match mit:

zusammen ein
Buch lesen

Match mit:

täglich etwas
ausmustern, das
ich nicht brauche

Match mit:

täglich eine
kleine gute Tat

Match mit:

auf unfreundliche
Worte verzichten

Match mit:

täglich einen
Apfel essen

Match mit:

drei Wochen
mehr Gemüse

Match mit:

Match-Karten für eigene START- oder STOPP-Ideen

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit:

Match mit: