

M 1

DREIßIG METER IN DREIßIG ODER IN DREI MINUTEN?

Es sind zehn 30 Meter lange Strecken ausgewiesen:

Aufgabe für alle Schüler(innen):

1. Strecke in drei Minuten bewältigen
2. Strecke in dreißig Minuten bewältigen

Zwei Regeln:

- Kein Zurück-, Zickzack- oder Hin- und Hergehen (sonst werden mehr als dreißig Meter zurückgelegt)
- Die Strecke soll zumindest annähernd in der jeweils vorgegebenen Zeit bewältigt werden.

Danach die Erfahrungen notieren!

Ich empfand die Übungen:

- „sehr angenehm“,
- „angenehm“,
- „eher unangenehm“,
- „unangenehm“

Bitte jeweils mit Begründung!

M 2 ZEIT- BZW. GESCHWINDIGKEITSATTRIBUTE NONVERBAL AUSDRÜCKEN:

Es stehen verschiedene Musikinstrumente bereit, vorzugsweise Perkussionsinstrumente. Die Schüler(innen) erhalten ausreichend Zeit, um die verschiedenen Instrumente auszuprobieren.

1. Die Schüler(innen) überlegen, mit welchem / welchen Zeit- bzw. Geschwindigkeitsattribut(en) sie sich jeweils selbst charakterisieren würden.

- Ich bin ungeduldig,
- ich bin hektisch,
- ich habe es immer eilig,
- ich lasse mir viel Zeit,
- ich bin langsam
- usw.

(Anmerkung: Die Charakterisierung kann auch mit gegensätzlichen Attributen erfolgen.)

2. Dann werden die Zeit- und Geschwindigkeitsattribute der Reihe nach mit Musikinstrumenten nonverbal präsentiert. Schüler(innen) können hierbei mehrere Musikinstrumente verwenden oder auf sie überhaupt verzichten, weil sie ihre Zeit- und Geschwindigkeitsattribute zum Beispiel durch Singen, Klatschen usw. zum Ausdruck bringen möchten. Eine Mischung aus beidem ist ebenso vorstellbar, zum Beispiel auf ein Triangel zu schlagen und dabei Laute von sich zu geben.

3. Nach der Präsentation legt der Schüler / die Schülerin gegebenenfalls das / die Musikinstrument(e) wieder zurück, sodass wieder alle auch anderen zur Verfügung stehen.

- Was hast Du wahrgenommen?
- Zu welcher Interpretation kommen deine Mitschüler(innen)?
- Treffen / Trifft das / die Zeit- und Geschwindigkeitsattribut(e) zu? Hat man diese Charakterisierung erwartet?

Der Schüler / die Schülerin, welche(r) gerade Thema ist, hört zunächst nur zu und nimmt erst nach Interpretationsschluss dazu Stellung.

4. Wenn alle Schüler(innen) an der Reihe waren:

- Wer wäre gerne anders oder wer sollte anders sein, als er / sie sich präsentiert hat?
- Wer oder was ist hinderlich für eine Änderung?
- Wie werden / wurden fremdbestimmte Änderungswünsche erlebt?

Wenn Schüler(in) den Umgang mit Zeit und Geschwindigkeit beibehalten wollen:

- Warum wollt ihr den Umgang mit der Zeit beibehalten?
- Lassen sich Erkenntnisse aus dieser Übung gewinnen?

* Wenn ja, welche und warum?

* Wenn nein, warum nicht?

M 3

VON A NACH C, QUASI ÜBER B, ABER B FEHLT

Ausgangspunkt: **A**

Ziel: **C**

Weg: **(B)**

- Wie stellst Du fest, ob bei Dir das / ein B fehlt?

- Was fehlt uns eigentlich, wenn B fehlt?

- Wie passt dazu der Satz „Der Weg ist das Ziel“?

M 4

GEDANKEN ZUR ZEIT

Kommentiert die nachfolgend notierten Gedanken zur Zeit:

- „Ich hätte mir gerne und ausführlich Gedanken über das Phänomen Zeit gemacht, aber leider habe ich zur Zeit keine.“ *Bjaerne Mädel*
- „Ich bin eigentlich ganz anders, nur habe ich leider überhaupt keine Zeit dazu.“ *Berti Vogts*
- „Der Zeit Zeit geben“ *mexikanisches Sprichwort*

Fallen Dir weitere Gedanken zur Zeit ein (Tempus fugit! Nimm Dir Zeit und nicht das Leben, Wir haben alle Zeit der Welt etc.)?

M 5

(LEBENS-)HÜTE / (LEBENS-)ROLLEN

Hüte und Rollen im Leben:

Leitgedanken:

Wer ist von mir abhängig?

Von wem bin ich abhängig?

Schreibt alle Lebenshüte und Lebensrollen auf!

Für jeden Hut bzw. für jede Rolle ein Kästchen malen!

Bewertet die Hüte und Rollen (mit einem Smiley):

Sind die jeweiligen Hüte und Rollen eher

- mit angenehmen Gefühlen verbunden
- mit gleichgültigen Gefühlen verbunden
- mit unangenehmen Gefühlen verbunden

Dann mit den unangenehmen Hüten beschäftigen:

Leitgedanken:

Sind diese weiter notwendig für mein Leben?

Was würde passieren, wenn ich darauf verzichten würde?

Mehr als sieben Hüte bzw. Rollen sollte man nicht mit sich herumtragen!

Welche filmischen Mittel kommen in „37 ohne Zwiebeln“ vor, um Handlungs-ZEIT zu visualisieren:

- **Zeitraffer**
- **Slow-Motion / Super Slow Motion**

(vgl. zu beiden Begriffen: <http://www.bender-verlag.de/lexikon/suche2.php?Suchbegriff=Zeitraffer&Eintrag=Term&anzahl=10&Suche=Suche>)

Welche filmischen Mittel gibt es noch?

- **Jump Cut** (http://de.wikipedia.org/wiki/Jump_Cut)
- **Ellipse** (<http://www.bender-verlag.de/lexikon/suche2.php?Suchbegriff=Ellipse&Eintrag=Term&anzahl=10&Suche=Suche>)
- **Rückblende** (<http://www.bender-verlag.de/lexikon/suche2.php?Suchbegriff=R%FCckblende&Eintrag=Term&anzahl=10&Suche=Suche>)

SEQUENZANALYSE: Von A nach C, quasi über B, aber B fehlt (S 2)

Bitte schaut Euch S 2 an. Danach sind folgende Fragen zu beantworten:

- Wie wird das Problem der Hauptfigur eingeführt?
- Welche filmischen Mittel werden benutzt?
- Welchen Eindruck vermittelt Lukas Knispe?

M 7

ZEIT-BALANCE

Um in einer Zeit-Balance zu leben, müssen die folgenden Lebensbereiche miteinander harmonieren. Ordne die Lebensbereiche von Lukas Knispe den u. a. Begriffen zu:

Bereich **Körper** (Gesundheit, Ernährung, Erholung, Fitness, Lebenserwartung)

Bereich **Arbeit** (Beruf, Geld, Erfolg; Karriere, Wohlstand, Vermögen)

Bereich **Beziehungen** (Familie, Freunde; Zuwendung, Anerkennung)

Bereich **Sinn** (Religion, Liebe; Selbstverwirklichung, Erfüllung, Philosophie, Zukunftsfragen)

1. Filmtitel: 37 ohne Zwiebeln:

- Was assoziiert man mit dem Filmtitel vor Sichtung des Films?

- Für was steht der Filmtitel tatsächlich?

- Ist dies ein passender Titel für diesen Film? Wenn ja, warum?

2. Erklärt bitte - im Kontext des Filmes - die folgenden Zitate:

- *Abbremsen ist Aktivität durch Passivität!*

- *Verlangsamung und Stillstand sind keine Lösung. Weil alles in Bewegung ist, genügt es nicht, nichts zu tun, damit alles beim alten bleibt. Man muss schon gezielte Gegenbewegung machen, damit man da bleibt, wo man ist.*

- *An mir bleibt immer alles hängen!*