Reagieren und Handeln

Eine Stunde über den kleinen Platz zwischen Reiz und Antwort

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Klassenrat
Klassenleitung, Sozialcurriculum

Kostenlos
diese Lektion braucht keinen Code

Worum es geht

Wenn uns jemand ärgert, schießt die Antwort oft raus, bevor wir entschieden haben. Die Lektion zeigt den Unterschied zwischen **reagieren** (der Reiz entscheidet) und **handeln** (ich entscheide). Dazwischen liegt ein kleiner Platz, und für diesen Platz bekommen die Jugendlichen eine einzige Frage mit: **Was will ich eigentlich?**

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- an Beispielen unterscheiden, ob jemand reagiert oder handelt,
- erklären, warum der schnellste Konter nicht der stärkste ist („Wer hat die Fernbedienung?“),
- die Frage „Was will ich eigentlich?“ auf eine eigene Situation anwenden.



Tafelbild aus der Lektion, es erscheint auch an der Wand. Zum Abzeichnen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam“ am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
36 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
6 Min.	**Luft** Plenum Für Momente, in denen viele reden wollen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3 oder Teil C als Hausaufgabe ins Lerntagebuch, nicht bewertet.

Wenn es eng wird: Bei den Nachfragen eine Stimme statt drei.

90 Minuten

49 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten, auch den freiwilligen.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
16 Min.	**Gruppenarbeit** Arbeitsblatt Dreiergruppen, jede Gruppe bekommt eine Situationskarte (Seite 4 unten). Auf dem Arbeitsblatt füllen sie aus: erste Antwort, Frage „Was will ich eigentlich?“, Antwort, die man sich aussucht. Zwei oder drei Gruppen spielen ihre Szene kurz vor, einmal reagiert, einmal gehandelt. Die Klasse sagt, woran sie den Unterschied gemerkt hat.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Wann ist „Lösch das bitte“ die beste Antwort, und wann ist es besser, erstmal gar nichts zu schreiben?“* Dann: *„Was macht es schwer, sich den Platz zu nehmen, wenn alle zuschauen?“*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
5 Min.	**Abschlussrunde** Gespräch Jede und jeder sagt ein Wort, mit dem sie heute rausgehen. Wer nichts sagen möchte, sagt: *„Ich gebe weiter.“*

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Spickzettel: Reagieren und Handeln

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 5:45 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l1**.
- Platz für eine Linie quer durch den Raum: links, Mitte, rechts.
- Einen Zettel für alle.
- Hefte für den Wenn-dann-Satz.
- Für 90 Minuten: Arbeitsblatt kopieren, Karten schneiden.

Jedes Mal gleich

- Vor jedem Erzählen und Aufstehen: *„Wer nichts sagen möchte, sagt: Wir geben weiter.“*
- Daumen: Verteilung kurz sagen. Aufstellen: Sitzenbleiben ist okay, auch ohne zu zeigen.
- Uhr: Weiter startet sie, Sie gehen herum.
- **Nachfrage:** Das nächste Weiter zeigt sie, zwei oder drei antworten.
- Überspringen: unten auf den nächsten Punkt.

Behutsam

Die Geschichte berührt Bloßstellen im Klassenchat. Gibt es gerade einen Fall in der Klasse: vorher ankündigen oder eine andere Lektion nehmen. Keine echten Personen als Beispiele.

45	90	Folie	Was Sie tun
0	**0**	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	**3**	(freiwillig) **Zum Aufwärmen** Steht auf. Zwei Runden Klatschen.	Sie klatschen vor. Runde 1: Die Klasse klatscht sofort nach. Runde 2: Sie klatschen und nicken erst nach ein, zwei Sekunden. **Nachfrage.**
5	**5**	**Frage vorab** Was willst du gerade eigentlich?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Beste Antwort: B „Dass ich meine Kopfhörer zurückbekomme und er nächstes Mal fragt.“
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 1:00 · reihum etwa 1 Min.*
10	**10**	**Was glaubt ihr?** Finns Daumen hängt über dem Senden-Pfeil. Was macht er?	Daumen.
11	*11*	*Lesen: „Ein Reiz, eine Antwort“, „Der Platz dazwischen“*	*Aufnahme 1:34 · reihum etwa 2 Min.*
13	**13**	**Daumen zeigen** Wer sofort kontert, ist stark.	Daumen. **Nachfrage.**
15	*15*	*Lesen: „Wer hat die Fernbedienung?“, „Manchmal zwei Sekunden, manchmal drei Wochen“*	*Aufnahme 1:23 · reihum etwa 2 Min.*
	16	(freiwillig) (in 45 überspringen) **Mit eurem Nachbarn** Wann reichen zwei Sekunden?	Uhr 1:00. **Nachfrage.**
16	*21*	*Lesen: „Was du im Platz machst“*	*Aufnahme 0:45 · reihum etwa 1 Min.*
17	**22**	**Alle machen mit** Ihr seid mitten in einem Spiel auf dem Handy. Jemand sagt: „Handy weg. Sofort.“	Sagen Sie „Handy weg. Sofort.“ in die Klasse, dann die Schritte langsam ansagen. **Nachfrage.**
21	*25*	*Lesen: „Und Finn?“*	*Aufnahme 0:46 · reihum etwa 1 Min.*
22	**26**	**Stellt euch auf** Hat Finn nachgegeben?	Links, Mitte, rechts. **Nachfrage.**
27	**31**	**Frage vorab, zweite Runde**, dann **Auflösung**	Noch einmal Finger zeigen, Zahlen eintippen. Ein Klick zeigt die Zahlen vorher und nachher: Wer hat gewechselt? Fragen Sie: *„Wer würde jetzt anders antworten? Was hat euch umgestimmt?“* Dann „Merkst du was?“.
32	**36**	**Leuchtstein** „Die Pause dazwischen“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
	38	(freiwillig) (in 45 überspringen) **Auf einen Zettel** Wann fällt es euch schwer, erst durchzuatmen, bevor ihr antwortet?	Uhr 2:00. Ohne Namen, gefaltet. Sie sammeln ein, mischen und lesen drei vor. Danach zurück. **Nachfrage.**
34	**43**	**Für diese Woche**, dann Schlussfolie	Wenn-dann-Satz ins Heft. Danach „Super mitgemacht!“

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Weitere Gesprächsfragen

Für die Luft oder das Gespräch in 90 Minuten.

Zum Verstehen

- Was ist der Unterschied zwischen reagieren und handeln? Wer kann es mit einem eigenen Beispiel sagen?
- Muss man im Platz dazwischen langsam sein? (Nein: Auch eine schnelle Antwort ist Handeln, wenn man sie sich ausgesucht hat.)

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** Hintergrund unten lesen und überlegen, ob es Situationen gibt, in denen man gar keinen Platz hat.
- **Wer Hilfe braucht:** Satzanfänge an die Tafel: „Eigentlich will ich, dass …“ und „Ich sage: …“.

Ohne Beamer, mit Tablets

1. Frage vorab gemeinsam per Handzeichen.
2. Zu zweit an einem Gerät per QR-Code lesen, Ton aus oder Kopfhörer.
3. Zwei Momente vom Spickzettel, ohne Wand.
4. Wenn-dann-Satz ins Heft.

Im Unterricht legt niemand ein Konto an, die Kommentarfelder bleiben leer. Auf geteilten Geräten bitte nichts Persönliches schreiben.

Hintergrund in zwei Minuten

Der Gedanke, dass zwischen Reiz und Reaktion ein Raum liegt, in dem wir unsere Antwort wählen, wird oft dem Psychiater **Viktor Frankl** zugeschrieben. Frankl hat mehrere Konzentrationslager überlebt und beschrieben, dass einem Menschen auch in der schlimmsten Lage die Freiheit bleibt, seine Haltung zu wählen („…trotzdem Ja zum Leben sagen“). Das genaue Zitat ist in seinen Büchern so nicht belegt, der Gedanke aber schon.

Die Lektion übersetzt das in den Alltag von Jugendlichen: Den Reiz und das erste Gefühl (Wut, Scham) können wir uns nicht aussuchen. Was wir danach tun, schon. Die Frage „Was will ich eigentlich?“ verschiebt den Blick vom Gegenüber auf das eigene Ziel. Sie dauert zwei Sekunden und funktioniert in der Familie genauso wie online.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.

Der Platz dazwischen

Den Reiz suchst du dir nicht aus. Die Antwort schon.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 1.

A · Eure Situationskarte

Der Reiz (eure Karte)	Erste Antwort, die rausschießt

Reiz
Was passiert?

Der Platz dazwischen
Was will ich eigentlich? Schreibt mindestens zwei Möglichkeiten auf.

Antwort
Die, die ihr euch aussucht

B · Woran merkt man den Unterschied?

Was war bei der zweiten Antwort anders? Achtet auf Ton, Tempo und was danach wahrscheinlich passiert.

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Bei wem oder wobei reagierst du am schnellsten? Und was willst du da eigentlich?

Situationskarten zum Ausschneiden, eine pro Gruppe

Karte 1 · Abgesagt
Eine Freundin sagt euer Treffen eine Stunde vorher per Nachricht ab. Nur „sorry, schaff's nicht". Zum zweiten Mal diesen Monat.

Karte 2 · Schuld
Nach dem verlorenen Spiel sagt jemand aus deinem Team laut in der Kabine: „Wegen dir haben wir verloren."

Karte 3 · Zum dritten Mal
Du sitzt gerade an etwas Wichtigem. Deine Mutter ruft zum dritten Mal und hörbar genervt: „Räum endlich dein Zimmer auf!"

Karte 4 · Vorgedrängelt
Du stehst seit zehn Minuten in der Schlange am Kiosk. Zwei Ältere stellen sich einfach vor dich und lachen.

© 2026 LeuchtMensch. Gern kopieren und weitergeben, auch online und auf Lernplattformen: kostenlos, unverändert und mit dem Namen LeuchtMensch.