Beobachten statt bewerten

Eine Stunde über den Kamera-Test und den Film im eigenen Kopf

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Philosophie
Klassenleitung, Klassenrat

Kostenlos
ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Malee steigt ohne ein Wort in den Bus, und bis zur zweiten Stunde hat Emmas Kopf einen ganzen Film gedreht. Die Lektion trennt, was eine **Kamera** aufgezeichnet hätte, von dem, was der **Kopf** dazu erzählt. Und sie zeigt einen zweiten Schritt: die Kamera auf den eigenen Kopf richten und merken **„Aha, er baut gerade eine Geschichte."**

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- in Sätzen unterscheiden, was eine Kamera sieht und was eine Deutung ist,
- eine Situation in einem „Kamera-Satz" beschreiben, der sich klären lässt,
- erklären, warum ein beobachteter Gedanke weniger Macht hat als einer, in dem man steckt.



Tafelbild aus der Lektion: Kamera oder Kopf. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam" am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
35 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
7 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

38 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
15 Min.	**Gruppenarbeit** Arbeitsblatt Teil A allein (3 Min.). Dann Paare mit einer Situationskarte: einen Kamera-Satz, einen Kopf-Satz und einen Klärungssatz schreiben, der mit der Beobachtung anfängt. Zwei Paare lesen ihren Klärungssatz vor, die Klasse prüft mit dem Kamera-Test.
12 Min.	**Kamera-Gang** Gespräch Zu zweit fünf Minuten durch Flur oder Schulhof. Jedes Paar notiert drei Sätze, die eine Kamera bestätigen würde, und einen, bei dem der Kopf schon etwas dazutut. Zurück im Raum lesen zwei Paare vor, die Klasse macht den Kamera-Test mit dem Daumen.
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
10 Min.	**Luft** Plenum Für Vorspielen und Fragen. Bleibt Zeit: eine Frage von Seite 3.
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: Beobachten statt bewerten

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 3:59 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l4**.
- 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

Bei Beispielen im Gespräch bei erfundenen bleiben, keine echten Personen aus der Klasse.

45	90	Folie	Was Sie tun
0	**0**	**Startfolie**	Mit der Maus „anhören“ oder „lesen“, dann Presenter. F: Vollbild.
3	**3**	**Rückblick** Habt ihr ihn ausprobiert?	Daumen. **Nachfrage.**
5	**5**	**Frage vorab** Was weiß Emma jetzt sicher?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Beste Antwort: B „Malee hat kurz rübergeschaut, nichts gesagt und ist eingestiegen.“
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:43 · reihum etwa 1 Min.*
9	**9**	**Was glaubt ihr?** Ist Malee eingeschnappt?	Daumen.
10	*10*	*Lesen: „Was eine Kamera gesehen hätte“*	*Aufnahme 0:44 · reihum etwa 1 Min.*
11	**11**	**Kamera-Test** Würde eine Kamera das sehen?	Lesen Sie die vier Sätze einzeln vor, nach jedem zeigen alle den Daumen. Satz 1 und 4 sieht eine Kamera, Satz 2 ist Deutung. Bei Satz 3 sieht die Kamera ein Lachen, ob es Auslachen ist, ist Deutung. **Nachfrage.**
15	*15*	*Lesen: „Warum dein Kopf das macht“, „Der Kamera-Test“*	*Aufnahme 1:11 · reihum etwa 2 Min.*
17	**17**	**Mit eurem Nachbarn** Macht aus diesem Vorwurf einen Kamera-Satz: „Du ignorierst mich total.“	Uhr 1:00. **Nachfrage.**
21	*21*	*Lesen: „Die Kamera auf dich selbst richten“*	*Aufnahme 0:37 · reihum etwa 1 Min.*
22	**22**	**Alle machen mit** Setzt euch bequem hin. Augen zu, oder schaut auf einen Punkt auf dem Tisch.	Sagen Sie vorher: Augen offen ist genauso gut. Uhr 1:00. **Nachfrage.**
25	*25*	*Lesen: „Und Emma?“*	*Aufnahme 0:32 · reihum etwa 1 Min.*
26	**26**	**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: *„Was davon hat Emma wirklich gesehen, und was hat ihr Kopf dazugetan?“* Dann „Merkst du was?“.
31	**31**	**Leuchtstein** „Beobachten“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
33	**33**	**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 genau hat Malee an der Bushaltestelle getan? Und was hat Emma dazu erfunden?
- Warum fühlt sich eine Deutung genauso echt an wie das, was man gesehen hat?
- Heißt der Kamera-Test, dass man alles schönreden muss? (Nein: Manchmal ist jemand wirklich fies. Es geht darum, wie man es anspricht.)

Zum Übertragen

- In welchen Situationen dreht euer Kopf am schnellsten einen Film? (Nachrichten, Blicke, Gruppen-Chats …)
- Wie würde ein Streit anders laufen, wenn beide nur Kamera-Sätze benutzen?
- Wobei könnte es helfen, die Kamera auf den eigenen Kopf zu richten, zum Beispiel vor einer Prüfung?

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** zu einer Karte zwei verschiedene Kopf-Sätze schreiben, einen freundlichen und einen misstrauischen, und vergleichen, was sie mit einem machen.
- **Wer Hilfe braucht:** Satzanfänge: „Die Kamera sieht: …“, „Mein Kopf sagt: …“, „Mir ist aufgefallen, dass … Alles okay?“

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

Bei dem zu bleiben, was wirklich passiert ist, bevor man es bewertet, ist der erste Schritt der **Gewaltfreien Kommunikation** von **Marshall Rosenberg**. Er unterscheidet Beobachtung und Bewertung und hat mit dieser Methode jahrzehntelang in Konflikten vermittelt (Buch: „Gewaltfreie Kommunikation“).

Den eigenen Gedanken zuzuschauen, statt in ihnen zu stecken, ist ein Kern vieler Achtsamkeitsübungen. In der Psychologie heißt das **Defusion** (aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie). Gemeint ist nicht, Gedanken wegzudrücken, sondern sie als Gedanken zu bemerken. Das verringert nachweislich, wie stark sie uns steuern.

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

Der Kamera-Test

Was die Kamera sieht, ist meistens kurz und langweilig. Die Dramatik kommt aus dem Kopf.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 4.

A · Kamera oder Kopf? (allein)

Satz	Kamera	Kopf
Sie hat beim Reinkommen nicht gegrüßt.	◯	◯
Sie ist arrogant.	◯	◯
Er hat zweimal auf die Uhr geschaut, während ich erzählt habe.	◯	◯
Ihn interessiert nicht, was ich sage.	◯	◯
Die anderen haben gelacht, als ich reinkam.	◯	◯
Die anderen haben über mich gelacht.	◯	◯

B · Eure Situationskarte (Paar)

Kamera-Satz: Was ist passiert?	Kopf-Satz: Was erzählt der Kopf?	Klärungssatz: So könnt ihr es ansprechen

C · Nur für dich (wird nicht eingesammelt)

Welche Geschichte erzählt dein Kopf dir gerade über jemanden? Was hätte eine Kamera gesehen?

Situationskarten zum Ausschneiden, eine pro Gruppe

Karte 1 · Absage
Dein Freund sagt eure Verabredung ab. Er schreibt nur: „sorry, heute nicht“.

Karte 2 · Kein Blick
Deine Sitznachbarin hat heute den ganzen Vormittag kaum mit dir geredet.

Karte 3 · Story
Jemand aus deiner Klasse hat deine Story angeschaut, aber nicht reagiert, obwohl er sonst immer etwas schreibt.

Karte 4 · Rotstift
Der Lehrer hat unter deinen Aufsatz nur „Thema verfehlt“ geschrieben. Sonst nichts.

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