Der Blick von oben

Eine Stunde über gefühlte Größe, echte Größe und den Rat an sich selbst

45 oder 90 Minuten
Einzel- oder Doppelstunde

Klasse 5 bis 13
mit Ihnen im Unterricht

Ethik, Klassenleitung
Prüfungsangst, Lernen lernen

Kostenlos
ganzes Modul 1 ohne Code

Worum es geht

Wer mitten in einer Sache steckt, sieht sie riesig, wie einen Pickel im Vergrößerungsspiegel. Die Lektion zeigt zwei Werkzeuge: die **Kamera zurückziehen** wie bei einer Drohne („Wie groß ist das in einem Jahr?“) und **über sich selbst mit dem eigenen Namen reden**, als würde man einem Freund einen Rat geben. Es geht nicht darum, Probleme kleinzureden, sondern sie auf ihre echte Größe zu bringen.

Am Ende der Stunde können die Jugendlichen

- den Unterschied zwischen gefühlter und echter Größe eines Problems erklären,
- mit den Zeitfragen (drei Tage, ein Monat, ein Jahr) eine Sache neu einschätzen,
- sich selbst in der dritten Person einen Rat geben.



Tafelbild aus der Lektion: die Kamera nach oben ziehen. Zum Abzeichnen oder an die Wand werfen.

Ablauf mit „Lektion gemeinsam“ am Beamer

45 Minuten

3 Min.	**Ankommen** Beamer Begrüßen, Startfolie an der Wand.
38 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Folie für Folie auf Seite 2.
4 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

41 Min.	**Lektion gemeinsam** Beamer Mit allen Momenten.
5 Min.	**Pause** Plenum Bewegen, Tische stellen, Arbeitsblatt austeilen.
15 Min.	**Ratgeber-Runde** Arbeitsblatt Dreiergruppen mit je einer Situationskarte. Sie füllen die Zoom-Leiter aus (Teil A) und schreiben einen Rat, wie an einen guten Freund, mit dessen Namen (Teil B). Zwei Gruppen lesen ihren Rat vor.
10 Min.	**Gespräch** Plenum Kernfrage: *„Warum fällt es uns so viel leichter, einem Freund einen guten Rat zu geben, als uns selbst?“* Dann: *„Wobei zoomt ihr besonders stark rein, zum Beispiel bei Noten, Aussehen oder dem, was andere denken?“*
5 Min.	**Nur für dich** Arbeitsblatt Teil C des Arbeitsblatts allein. Wird nicht eingesammelt.
9 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: Der Blick von oben

Lektion gemeinsam am Beamer · Aufnahme 4:08 Min. · Minuten geschätzt, mit Aufnahme

Vorbereiten

- Laptop am Beamer, Lautsprecher an, **leuchtmensch.de/gemeinsam/b1-l5**.
- Platz für eine Linie quer durch den Raum: links, Mitte, rechts.
- 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

Rauszoomen heißt nicht kleinreden. Bei echten Belastungen (Trennung, Krankheit, Mobbing) ist die Sache auch von oben groß. Dann helfen Vertrauenspersonen und die **Nummer gegen Kummer 116 111**, kostenlos und anonym.

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** Wie fühlt es sich heute an?	Finger zeigen (A = 1, B = 2 …), Zahlen eintippen, noch nicht auflösen. Kein Richtig oder Falsch.
8	*8*	*Lesen: Die Geschichte*	*Aufnahme 0:54 · reihum etwa 1 Min.*
9	9	**Was glaubt ihr?** Mars sagt: Das wird nie wieder gut. Hat er recht?	Daumen.
11	*11*	*Lesen: „Wenn alles ganz nah ist“, „Die Kamera zurückziehen“*	*Aufnahme 1:24 · reihum etwa 3 Min.*
12	12	**Die Drohne** Steht auf und geht in die Hocke, ganz klein.	Machen Sie selbst mit und sagen Sie die Schritte langsam an. Wer nicht aufstehen mag, macht es im Sitzen. **Nachfrage.**
16	*16*	*Lesen: „Über dich reden wie über jemand anderen“*	*Aufnahme 0:28 · reihum etwa 1 Min.*
16	16	**Mit eurem Nachbarn** Ein Freund hat eine Mathearbeit verhauen und sagt: „Ich bin einfach zu dumm.“ Was sagt ihr ihm?	Uhr 1:00. **Nachfrage.**
21	*21*	*Lesen: „Wechseln können“*	*Aufnahme 0:32 · reihum etwa 1 Min.*
21	21	**Wie groß ist das in einem Jahr?** Ich lese vor, ihr stellt euch auf.	Lesen Sie die drei Situationen nacheinander vor. Nach jeder stellen sich alle neu auf, die Mitte ist erlaubt. **Nachfrage.**
29	*29*	*Lesen: „Und Mars?“*	*Aufnahme 0:34 · reihum etwa 1 Min.*
29	29	**Auflösung** (kein Richtig oder Falsch)	Alle Antworten mit den Zahlen. Fragen Sie: *„Was macht Abstand mit einer Sache? Niemand muss sagen, woran er gedacht hat.“* Dann „Merkst du was?“.
34	34	**Leuchtstein** „Der Blick von oben“	Vorlesen. Wer mag, schreibt den Satz ab.
35	35	**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 meint die Lektion mit reinzoomen und rauszoomen?
- Warum trifft man schlechtere Entscheidungen, wenn man ganz nah dran ist?
- Warum hilft es, über sich mit dem eigenen Namen zu reden?

Zum Übertragen

- Wann ist Ranzoomen wichtig? (Bei etwas, das wirklich zählt, zum Beispiel einer Entscheidung oder einem Gefühl, das ernst ist.)
- Wie könnte man einem Freund helfen, rauszuzoomen, ohne dass es nach „Ist doch nicht so schlimm“ klingt?

Differenzieren

- **Wer schneller ist:** eine eigene Situationskarte für eine andere Gruppe schreiben, bei der Rauszoomen nicht reicht, und begründen, warum.
- **Wer Hilfe braucht:** Rat-Starter an die Tafel: „[Name], in einem Jahr …“, „Was dir jetzt helfen könnte, ist …“

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

Dass es bei Stress hilft, gedanklich Abstand zu nehmen, hat der Psychologe **Ethan Kross** (University of Michigan) untersucht. Er nennt das „distancing“. In seinen Studien wurden Menschen, die in Gedanken mit ihrem eigenen Namen über sich sprachen, ruhiger und dachten klüger über ihr Problem nach (Buch: „Chatter“).

Die Zeitfrage („Wie wichtig ist das in einem Jahr?“) ist eine verwandte Technik: Sie verschiebt den Blick vom Jetzt auf die Zukunft. Die Lektion betont, dass das Ziel nicht ständiges Rauszoomen ist, sondern bewusstes Wechseln zwischen Detail und großem Ganzen.

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

Die Zoom-Leiter

Aus der Nähe ist alles riesig. Von oben siehst du, wie groß es wirklich ist.

Zur Lektion
Scannen, und du bist direkt in Lektion 5.

A · Wie groß ist es? Trag eine Zahl ein (1 = winzig, 10 = riesig)

Heute	In drei Tagen	In einem Monat	In einem Jahr	In drei Jahren

B · Euer Rat an die Person auf der Karte

Liebe/r … (Name von der Karte)
Was würdet ihr einem Freund in dieser Lage sagen? Zwei, drei Sätze.

C · Für dich (wird nicht eingesammelt)

Denk an eine kleine Sache, die dich gerade beschäftigt. Trag deine Zahlen ein und gib dir selbst einen Rat, mit deinem Namen.

Heute	In einem Monat	In einem Jahr	Mein Rat an mich: „[Name], …“

Situationskarten zum Ausschneiden, eine pro Gruppe

Karte 1 · Jonas
Jonas hat im entscheidenden Spiel ein Eigentor geschossen. Die halbe Schule war da. Er will nie wieder zum Training.

Karte 2 · Aylin
Aylin hat im Gruppenchat aus Versehen eine Sprachnachricht an alle geschickt, die nur für ihre Freundin war.

Karte 3 · Ben
Ben hat in der Mathearbeit eine Fünf. Er denkt, jetzt schafft er die Klasse nicht mehr.

Karte 4 · Lina
Lina ist beim Vortrag rot geworden und hat gestottert. Sie ist sicher, dass alle sie jetzt komisch finden.

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