ADRIANA POPESCU

MEIN SOMMER AUF DEM MOND

MANCHMAL MUSS MAN EINMAL ZUM MOND REISEN UND WIEDER ZURÜCK, UM ZU ERFAHREN, WOHIN MAN WIRKLICH GEHÖRT

www.schullektuere.de

Taschenbuch, 400 Seiten
ISBN: 978–3–570–31198-1

Unterrichtsmaterial von
Christine Hagemann

FÜR DIE KLASSENSTUFEN 7–10

THEMATIK

Psychische Erkrankungen, Psychotherapie, Identität, Leben in der Gemeinschaft, Autonomie, Freundschaft, erste Liebe, Selbstfindung

DIDAKTIK

Erweitern des Textverständnisses, Entwickeln von Sozialkompetenz und Reflexionsfähigkeit, Umgang mit Tabuthemen, problem- und handlungsorientierter Umgang mit dem Text

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

1. DIE STORY

In den Sommerferien fährt die sechszehnjährige Franziska, genannt Fritzi, in den Urlaubsort Binz auf der Ostseeinsel Rügen. Dort soll sie im *Haus Sonnenhof* – einem Therapiezentrum für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen – eine vierwöchige Therapie machen, um ihre Panikstörung zu überwinden. Im Sonnenhof wird sie freundlich empfangen und erfährt, dass sie in die Gruppe „Astronauten" kommt. Doch Fritzi sträubt sich gegen den Klinikaufenthalt. Und auch von dem gleichaltrigen Bastian, der sie nach ihrer Ankunft durchs Haus führt, ist sie wenig angetan: „Merkt wirklich niemand außer mir, wie wahnsinnig das alles ist? Ich mag unter Panikattacken leiden, aber krank sind definitiv die anderen." (S. 20)

Bastian macht zum wiederholten Mal eine Psychotherapie im Sonnenhof. Er akzeptiert die Hausregeln, ihn ärgert nur, dass er sein Zimmer ausgerechnet mit dem Neuling Tim teilen muss. Die beiden Jungen können einander nicht ausstehen. Im Gegensatz zu Bastian ist der gut aussehende Tim sportlich und legt großen Wert auf sein Äußeres. Fritzis Mitbewohnerin ist die fünfzehnjährige Sarah, die sich so schüchtern verhält, als wäre sie am liebsten unsichtbar. Im Rahmen der Therapie machen die vier Astronauten einen Segelkurs, fahren in einen Waldkletterpark und unternehmen Fahrradausflüge. Bastian mag Fritzi und möchte ihr näherkommen, gleichzeitig sorgen seine Streitigkeiten mit Tim für Spannungen. Doch das gemeinsame Segeln schweißt die Gruppe immer stärker zusammen. Die stille Sarah ist auf dem Wasser wie ausgewechselt, selbstsicher übernimmt sie die Rolle der Kapitänin. Fritzi fühlt sich wohl in Bastians Nähe, und bald spürt sie, dass sie sich in ihn verliebt hat. Ermutigt durch ihre Freundschaft erzählt Bastian, wie belastend er seine bipolare Störung erlebt. Tim kann zugeben, dass er aufgrund seiner aggressiven Ausbrüche in Therapie gehen musste. Und er spricht zum ersten Mal aus, dass er schwul ist. Vorsichtig vertraut sich auch Sarah, die schweres Cybermobbing durchmachen musste, ihren neuen Freunden an.

Am Besuchertag erwartet Fritzi niemanden, da ihre Eltern in Scheidung leben. Umso erfreuter ist sie, ihre Mutter im Sonnenhof zu sehen. Doch als sie hört, dass ihre Mutter einen neuen Freund hat, reagiert sie panisch und flieht mit dem Fahrrad. Ihre Freunde wollen sie suchen, dazu nehmen sie heimlich das Auto von Sarahs Eltern. Bastian fährt mit Sarah und Tim zur Küste, dort finden sie Fritzi im Segelboot. Statt zum Sonnenhof zurückzufahren, unternehmen die vier einen Segeltrip zu einem einsamen Strand. Um Fritzi zu beweisen, wie echt seine Gefühle sind, vertraut Bastian ihr an, dass er seine Tabletten abgesetzt hat. Fritzi ist alarmiert, da sie weiß, dass Bastian bereits einen Suizidversuch unternommen hat.

Nachdem die Wasserschutzpolizei die vier zurückgebracht hat, wollen Sarahs Eltern ihre Tochter mit nach Hause nehmen. Aus Verzweiflung darüber schneidet Sarah sich die Haare ab und verletzt sich selbst. Daraufhin kommt sie in die geschlossene Abteilung. In einem Gespräch mit dem leitenden Arzt sagt Fritzi, dass Bastian seine Medikamente nicht mehr nimmt. Nun muss auch er in die geschlossene Abteilung umziehen. Bastian wirft Fritzi vor, ihn verraten zu haben, doch nach einer klärenden Aussprache sieht er schließlich ein, dass er sich falsch verhalten hat. Aufgrund der positiven Prognose des leitenden Arztes darf Bastian wieder zu den Astronauten ziehen. Seine Therapiezeit im Sonnenhof endet kurz darauf und er wird nach Hause entlassen. Zum Abschied unternehmen die vier Freunde einen gemeinsamen Ausflug zum Strand. Fritzi schenkt jedem von ihnen ein Armbändchen, damit sie sich immer daran erinnern, dass sie nicht mehr allein sind. „Manchmal muss man eben einmal zum Mond und zurück reisen, um zu wissen, wohin man gehört." (S. 397)

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

2. FORM UND ERZÄHLSTIL

Die Handlung wird in der Zeitform Präsens und in Ich-Perspektive entfaltet, wobei die Hauptfiguren Fritzi und Bastian abwechselnd aus ihrer subjektiven Sicht erzählen. Der Text gliedert sich in kurze Kapitel von etwa vier bis sechs Seiten, die mit dem Namen der jeweils erzählenden Figur überschrieben sind. Jede Überschrift enthält einen Untertitel – häufig in Form einer bekannten Filmfigur oder eines Filmtitels, der einen assoziativen Bezug zur Handlung herstellt. Gelegentlich ist ein Wochentag hinzugefügt, um das Romangeschehen chronologisch einzuordnen. Die Handlung spielt in der heutigen Zeit. Schauplatz der Handlung ist die Ostseeinsel Rügen, wobei der fiktive Sonnenhof in Binz exemplarisch ein Therapiezentrum für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen darstellt. Die erzählte Zeit umfasst einen Zeitraum von elf Tagen.

Die Erzählsprache ist offen und authentisch. Lebendige Dialoge und innere Monologe lassen den Leser[1] intensiv an Fritzis und Bastians Erlebenswelt teilhaben. Durch den fortlaufend geführten Perspektivwechsel entstehen zwei Handlungsstränge, die jedoch eng miteinander verwoben sind und die Handlung gemeinsam vorantreiben. Dies ermöglicht zum einen, das Geschehen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu verfolgen, zum anderen teilt der Leser die Innensicht der jeweiligen Figur und erfährt dadurch viel über deren Gefühle, Motive und verborgene Hintergründe ihres Handelns. Auf diese Weise werden junge Leser schnell mit den beiden Hauptfiguren vertraut. Auch die zahlreichen Anspielungen auf Fantasy-Romane und Comicverfilmungen, die bei den meisten Jugendlichen beliebt sind, erleichtern die Identifikation mit den Romanfiguren. So verwendet Fritzi häufig Begriffe aus *Harry Potter*, während in Bastians Gedankenwelt immer wieder finstere Antagonisten wie etwa Loki Laufeyson aus *Thor*, der Joker aus *Batman* oder Darth Vader aus *Star Wars* auftauchen.

„Mein Sommer auf dem Mond“ lässt sich in mehrfacher Hinsicht als Entwicklungsoman verstehen. Sprachlich stehen die Metaphern aus der Raumfahrt für die Psychotherapie, in der die Astronauten, abgekoppelt von der gewohnten Welt, sich auf unbekannte Abenteuer einlassen müssen, neue Welten betreten und neue Erfahrungen integrieren, um sich selbst zu finden. Daneben steht ein weiteres sprachliches Motiv, das sich wie ein roter Faden durch den Roman zieht. Dies ist der Ausdruck: „Hab dich.“ Bastian sagt es im Kletterpark, nachdem er Fritzis Absturz vom Hochseil sicher aufgefangen hat (vgl. S. 89). Diese Szene markiert einen Wendepunkt, sowohl in Bezug auf Fritzis Therapiebereitschaft als auch für ihre Beziehung zu Bastian, denn hier beginnt ihre Liebesgeschichte. Im weiteren Verlauf greifen Fritzi und Bastian den sinnbildlichen Ausdruck wiederholt auf, um sich gegenseitig zu versichern, dass sie einander auffangen und Halt geben (vgl. S. 114, S. 255, S. 323, S. 397). Beide besiegeln damit ihre Freundschaft, so auch bei ihrer zärtlichen Umarmung in der Schlussszene, die einen Ausblick auf die Zukunft eröffnet.

1 *Leser* wird hier und im Weiteren genderübergreifend verwendet, entsprechend u. a. *Schüler*.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

3. INFORMATIONEN ZUR AUTORIN

Adriana Popescu, 1980 in München geboren, arbeitete als Drehbuchautorin fürs Fernsehen, bevor sie für verschiedene Zeitungen, Zeitschriften und City-Blogs schrieb. 2012 gelang ihr mit dem E-Book „Versehentlich verliebt" der Auftakt einer Reihe von Überraschungserfolgen. Mittlerweile

© Notker Mahr

harrt eine große Fangemeinde ihren nächsten Veröffentlichungen entgegen, die in mehreren großen Publikumsverlagen erscheinen. Mit „Mein Sommer auf dem Mond" legt sie nun ihren – wohl persönlichsten – dritten Jugendroman vor.

4. THEMATISCHE EINORDNUNG

Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens an einer psychischen Störung erkranken. Dennoch wird das Thema Psychotherapie in unserer Gesellschaft meist verschwiegen und ist weitgehend tabuisiert. Eine solche Haltung tradiert Vorstellungen früherer Zeiten, in denen man „Geisteskranke" generell dämonisierte und ins „Irrenhaus" sperrte. Dahinter stand und steht oftmals noch heute eine tief verwurzelte Angst vor unverständlichen Verhaltensweisen und seelischen Zuständen, die vom allgemein tolerierten Spektrum des Normalen abweichen. Aus dieser diffusen Berührungsangst resultiert nicht selten eine Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch erkrankter Menschen.

„Mein Sommer auf dem Mond" trägt dazu bei, falsche Vorstellungen zu revidieren und Aufklärung zu leisten, indem es die Betroffenen selbst zu Wort kommen lässt. Die vier Astronauten leiden an psychischen Störungen, die bei Jugendlichen vergleichsweise häufig vorkommen: Fritzi hat eine *Panikstörung* mit heftigen Angstattacken. Bastian ist manisch-depressiv, der Fachbegriff lautet *Bipolar-I-Störung*. Tims *Aggressionsproblem* äußert sich in unangemessenen Gewaltausbrüchen. Sarah leidet an *Posttraumatischer Belastungsstörung*. Der Sonnenhof steht stellvertretend für eine moderne Therapieklinik.

Die psychiatrische Forschung zum Zweck der Heilung ist eine relativ junge Wissenschaft. Die Grundzüge der modernen Psychiatrie entstanden im 19. Jahrhundert mit der These, seelische Erkrankungen seien auf Veränderungen im Gehirn zurückzuführen. Damit wandelte sich das Krankheitsverständnis grundlegend. Als Ursache für die Entwicklung psychischer Störungen wird heutzutage ein Zusammenspiel von biologischen, psychischen und sozialen Einflüssen angesehen. Insbesondere die Fortschritte auf dem Gebiet der Gehirnforschung führen zu neuen Erkenntnissen über die genauen Wechselwirkungen neuronaler Botenstoffe und Hormone. Das Zusammenspiel dieser neurochemischen Prozesse bestimmt unsere affektiven Zustände. Gerät das fein abgestimmte System ins Ungleichgewicht, können psychische Störungen die Folge sein. Dies erklärt zum einen, warum solche Störungen sich häufig in der frühen Adoleszenz ausprägen, einem Alter also, in dem Jugendliche ohnehin vielfältige hormonelle Umbauprozesse durchmachen. Zum anderen wird deutlich, wie fließend die Übergänge vom „Normalbetrieb" zur „Störung" sind. Studien zufolge durchlebt jeder Mensch mindestens eine depressive Episode in seinem Leben. Während die Depression als Krankheitsbild heute gesellschaftlich weitgehend akzeptiert ist, weiß man in der Öffentlichkeit immer noch wenig über die Bipolare affektive Störung (BAS), von der immerhin bis zu drei Prozent der Bevölkerung betroffen sind.[2] Dies gilt ebenfalls für die Panikstörung, eine Form der Angststörungen. Rund fünfzehn Prozent der Bevölkerung in Deutsch-

2 Quelle: Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V. https://dgbs.de/bipolare-stoerung

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

land erkranken an einer Angststörung.[3] Eine Panikattacke als Reaktion auf ein Stresserlebnis ist völlig normal, solange sie sich nicht als wiederkehrendes Muster verselbstständigt. Wenn Panikattacken ohne konkrete Auslöser mehrmals innerhalb eines Monats auftreten, verschwindet die Störung nicht wieder von selbst. Angsterkrankungen, die nicht erkannt und behandelt werden, nehmen häufig einen chronischen Verlauf, zudem sind sie mit einem erhöhten Suizidrisiko verbunden. Auch eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) kann chronisch verlaufen, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt wird. Die Schwere dieser Erkrankung wird vor allem bei Kindern und Jugendlichen oft unterschätzt.

Der hohe Leidensdruck ist ein Hauptkriterium für Therapiebedarf. Doch häufig verschweigen die Betroffenen ihre psychischen Probleme, um sich in ihrem sozialen Umfeld nicht abgelehnt und isoliert zu fühlen, oder aus Scham, als „verrückt" abgestempelt zu werden. Diese Furcht spiegelt sich im Roman „Mein Sommer auf dem Mond" gleich zu Beginn in Fritzis innerer Verweigerung gegenüber der „Klapse", wie sie das Gebäude nennt, für das ihre Mutter nicht das richtige Wort findet (vgl. S. 5). Obschon Fritzi bereits in ambulanter Behandlung ist, steht für sie fest: „Ich gehöre nicht in diese Klapse!" (S. 19) Auch Tim grenzt sich anfangs vehement von den „geistesgestörten Spinnern" ab und ist überzeugt, dass er nur aus Versehen dort ist: „Ich habe hier nichts zu suchen. […] Ich brauch so was echt nicht." (S. 34) Sicherlich können sich viele Jugendliche mit dieser Einstellung identifizieren. Indem sie die Figuren weiter begleiten, verändert sich jedoch auch die eigene Sichtweise. Im Verlauf der Lektüre wird klar: Ablehnung und schambesetztes Schweigen setzen die Tabuisierung fort und erschweren persönliche Entwicklungsprozesse.

Die Bedeutung von Freundschaft bildet einen wesentlichen Aspekt des Romans. Da Sarah gänzlich vermeidet, über ihre Probleme zu sprechen, erfährt auch der Leser zunächst nichts darüber. Sie erlebt das Cybermobbing als Psychoterror, der sie isoliert. Anders als Fritzi und Tim empfindet Sarah den Sonnenhof eindeutig als Schutzraum vor der Welt draußen. Im Gegensatz zu den anderen hat Bastian bereits Erfahrung mit Klinikaufenthalten. Junge Leser können seine Krankheitseinsicht nachvollziehen, denn mit den imaginären Filmbösewichtern, die Bastian als real erlebt, treten die psychotischen Anteile seiner Störung zutage. Doch auch Bastian leidet unter der sozialen Isolation und sagt von sich selbst, dass er „draußen" keine Freunde mehr hat. Fritzi dagegen ist sich sicher, dass ihre beste Freundin Isa weiterhin für sie da sein wird. Die Geschichte der vier Astronauten macht nachvollziehbar, wie wichtig es auch für den Therapieerfolg ist, sich auf verständnisvolle Freunde verlassen zu können.

3 Quelle: Neurologen und Psychiater im Netz https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

5. DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

Ein zentrales Anliegen der Autorin ist es, Betroffenen eine Stimme zu geben (vgl. S. 399). In dieser Hinsicht verfolgt der Roman zwei Zielrichtungen: Zum einen leistet er Aufklärung, um Berührungsängste abzubauen und Stigmatisierungen zu vermeiden. Junge Leser lernen die Astronauten als Personen kennen, als Gleichaltrige, die in ihrem Leben ganz ähnliche Erfahrungen machen wie sie selbst. Bastian sagt es so: „Ich bestehe nicht nur aus meiner Krankheit. Ich bin mehr." (S. 206) Zum anderen werden Jugendliche, die möglicherweise selbst unter psychischen Problemen leiden, durch die Lektüre ermutigt, sich jemandem anzuvertrauen und rechtzeitig therapeutische Hilfe zu suchen.

Die Schüler haben sicherlich schon von Fällen psychisch Erkrankter gehört, sei es aus den Medien oder im Bekanntenkreis. Doch die meisten gehen vermutlich nicht davon aus, dass sie selbst einmal betroffen sein könnten. Eine gewisse Neugier, wie es in der „fremden Welt" einer Therapieklinik zugehen mag, ist daher verständlich. Daraus können sich weiterführende Fragen der Schüler ergeben. Möglicher-

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

weise vermissen einige im Buch nähere Informationen darüber, wie man psychische Störungen erkennt, oder was genau in einer Therapiesitzung besprochen wird. Dies ist jedoch nicht Zielrichtung des Romans. Diagnosen und individuelle Therapiemaßnahmen gehören in die ärztliche Zuständigkeit, daher werden sie im Roman eher am Rande vermittelt, überwiegend durch Selbstaussagen der Hauptfiguren. Das Buch vertritt konsequent die Innensicht: Wie fühlt es sich an, von Panik überwältigt zu werden oder vor den Quälgeistern im eigenen Kopf keine Ruhe zu finden? Auf diese Weise wird das emotionale Verstehen gefördert.

Psychische Störungen treten verstärkt nach belastenden Lebensereignissen auf. Differenzierte Analysen können allerdings nur Fachleute leisten. Daher sollten Symptome und Bedingungen bei der Besprechung im Unterricht nur insoweit eine Rolle spielen, wie sie im Buch thematisiert werden. Zurückhaltung ist auch geboten, um vorschnelles „Psychologisieren“ im eigenen Umfeld zu vermeiden. Im Verlauf der Lektüre erfährt der Leser von jeder Hauptfigur biografische Ereignisse, die sich belastend auswirken. Daraus lässt sich jedoch nicht schlussfolgern, dass es in jedem Fall einen eindeutigen Zusammenhang von Ursache und Wirkung gibt. So finden sich im Text Hinweise darauf, dass Bastians Störung unabhängig von äußeren Faktoren besteht und erblich bedingt sein kann. Andererseits zeigt sich, dass Fritzis Panikstörung durch die Scheidung ihrer Eltern zumindest verstärkt wurde. Dem gegenüber sind Tims Gewaltausbrüche definitiv nicht durch seine Homosexualität verursacht, sondern durch den inneren Zwang, (vermeintlichen) Ansprüchen seines sozialen Umfelds entsprechen zu wollen. Auch Fritzi, Bastian und Sarah empfinden Aggressionen, wenden diese jedoch unterbewusst gegen sich selbst. Sarah neigt zu Selbstverletzungen, im Sonnenhof wohl nicht zum ersten Mal. Ein möglicher Hinweis ist das Zupfen des Haargummis am Handgelenk, das sie einsetzt, wenn sie sich überfordert fühlt. Einzig in Sarahs Fall lässt sich eine klare Kausalität erkennen: Unkontrollierbares Cybermobbing ist direkte Ursache ihrer PTBS. Dies eröffnet zugleich ein Problemthema, das alle Jugendlichen unmittelbar betrifft.

Am Schluss des Romans bleiben manche Fragen unbeantwortet. Dadurch werden die Schüler angeregt, sich nach der Lektüre weiter mit der Thematik zu beschäftigen. Auch der innere Entwicklungsprozess der Hauptfiguren ist nicht abgeschlossen. „Wer weiß schon, wie unsere Geschichte ausgehen mag. Aber niemand hat gesagt, dass wir keine Chance auf ein Happy End haben.“ (S. 397) Der offene Schluss fordert den Leser auf, die Handlung weiterzudenken und auf die eigene Lebenswirklichkeit zu übertragen.

6. HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZU THEMENSCHWERPUNKTEN

Zur Vertiefung der Thematik kann eine Auseinandersetzung mit Fragen beitragen, die sich aus dem Kontext des Romans ergeben. Im Folgenden werden einige Aspekte, die für das Verständnis von Zusammenhängen relevant sind, in komprimierter Form erläutert.

Die Selbstschutzreaktion *Fight or Flight*

Angst vor realen Bedrohungen ist sinnvoll, denn sie hilft, Gefahren zu erkennen und darauf reagieren zu können. Das Angstgefühl löst einen Selbstschutzmechanismus aus, der uns aus der Gefahrensituation befreien soll, entweder durch Kampf oder durch Flucht. Der gesamte Körper wird reflexartig in Alarmzustand versetzt, der Blutdruck steigt, der Puls wird beschleunigt, alle Funktionen sind auf schnelles Handeln ausgerichtet. In diesem Zustand ist ein Nachdenken über alternative Lösungen nicht möglich. Die Wahrnehmung verengt sich auf die akute Situation, und wir empfinden Wut. Erscheint ein Kampf aussichtslos, setzt der Organismus auf rettende Flucht. Diese unmittelbaren Impulse, die ursprünglich der Abwehr von körperlicher Gefahr in einer lebensfeindlichen Umwelt dienen, wirken in gleicher Weise in allen Situationen, die wir als bedrohlich erleben. So empfinden wir Beleidigun-

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

gen als Angriff, private oder berufliche Konflikte als Kampf, Zwänge und mentale Überforderung als Stress. Auch hierbei entstehen Ängste und Aggressionen. Jeder Mensch reagiert unwillkürlich wütend, wenn er sich ungerecht behandelt, abgelehnt oder gedemütigt fühlt. Auch hier geht es um Selbstschutz, um die Behauptung der eigenen Identität.

Wut kann ein hilfreicher Motor sein. Sie signalisiert, dass eine Veränderung der Situation dringend notwendig ist, und sie fordert zum Handeln auf. Doch nicht immer ist aktives Handeln möglich. Das Gefühl, einer Lebensgefahr schutzlos aufgeliefert zu sein und keinen Ausweg zu finden, überfordert die normalen Bewältigungsstrategien. Das Gehirn löst dann eine Selbstschutzreaktion aus, die als *Freeze* bezeichnet wird: Der Blutdruck sinkt, Denken, und Fühlen werden gedämpft. Die einzelnen Erlebensaspekte werden nicht mehr miteinander verbunden, sondern separat gespeichert. Das Erleben wird quasi zersplittert, sodass die Person das Geschehen nicht mehr einheitlich wahrnimmt. Dieses Erstarren kann für Gewalt- oder Unfallopfer lebensrettend sein, der Zustand darf aber nicht zu lange andauern.

Wenn geeignete Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Wutgefühlen fehlen, wirkt sich das Verdrängen oftmals schädigend aus. Ohne Aktion wandelt sich die Wut in Frustration. Andauernde Angst belastet körperlich und seelisch, sie kann persönlichkeitsverändernde und/oder (selbst-)zerstörende Auswirkungen haben. Die mentale Überforderung führt oftmals zu Resignation und Abkapselung. Wenn angestaute Aggressionen sich gegen den eigenen Organismus wenden, können psychosomatische Krankheiten oder Depression die Folge sein. Dauern Belastungszustände lange an, ist therapeutische Hilfe notwendig.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Wenn eine angstbesetzte Situation nicht aus eigener Kraft beendet werden kann, schützt sich der Organismus automatisch vor Überforderung und/oder Verletzung, indem unerträgliche Gefühle abgespalten werden. Diese Selbstschutzreaktion schafft eine momentane Entlastung, doch die Störung ist nicht mit dem akuten Geschehen abgeschlossen. Viele Gewaltopfer sind nachhaltig traumatisiert, ihre Ängste können noch lange nach dem Ereignis durch psychische Trigger wie Bilder, Worte oder durch Erinnerungsfetzen (Flashs) wieder ausgelöst werden. Wenn Betroffene keine Möglichkeit finden, das Erlebte kognitiv und emotional zu verarbeiten, überwiegt das Bedürfnis, sich zunehmend sozial zu isolieren. Für sie selbst unmerklich verändert sich ihre Wahrnehmung, in Extremfällen bis hin zu Psychosen und Suizidgedanken. Ein Trauma löst Veränderungen im Hormonhaushalt aus, die zu einer PTBS führen können. Betroffene erleben deutliche Emotions- und Wahrnehmungsstörungen, die sich nur langsam zurückbilden. Verlauf und Ausprägung können sehr unterschiedlich sein.

Emotional belastende Erlebnisse, die zu einer PTBS führen können, sind zum Beispiel: Erleben/Miterleben von Gewalt oder Tod, Katastrophen, seelische Qual, Trennungen. Je länger das Ereignis dauert, desto stärker sind meist die Traumafolgen.

Symptome einer PTBS:

- Gefühl von Orientierungslosigkeit und emotionaler Stumpfheit
- Angstzustände, Gefühl von extremer Schutzlosigkeit
- Flashbacks
- Vermeiden der Konfrontation
- Erregbarkeit, Schreckhaftigkeit, Angst vor neuen Verletzungen
- verzerrte Wahrnehmung, generelles Misstrauen
- Neigung zu Selbstverletzung
- Selbstzweifel, Depression

Suizidprävention

Suizid ist ein Thema, das weitgehend verschwiegen wird, besonders wenn es um Jugendliche geht. Wenn ein junger Mensch versucht, sich selbst das Leben zu nehmen, fühlen sich Eltern und Freunde oftmals schuldig, als Bezugsperson versagt zu haben. Viele vermeiden das Thema Suizid auch aus Angst, das Aussprechen könnte jemanden erst auf die Idee bringen. Dabei geschehen die wenigsten Suizide spontan. Fast alle Entscheidungen fallen aufgrund einer persönlichen Leidenskrise, in der Auswege

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

gesucht, jedoch nicht gefunden werden. Auch einer Verzweiflungstat gehen oft monatelange Grübeleien voraus. Es wäre daher wichtig aufzuzeigen, wie es zu einer verengten Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit kommen kann. Dazu ist eine breite Aufklärungsarbeit notwendig. Erkenntnisse der Sozialforschung machen deutlich, dass eine erfolgreiche Suizidprävention nur möglich ist, wenn das Schweigen gebrochen wird. Vor allem Jugendliche meinen oftmals, mit niemandem über ihre Suizidgedanken sprechen zu können. Das führt sie nur tiefer in Isolation und Depression. Die Enttabuisierung kann bewirken, dass Familie und Freunde rechtzeitig aufmerksam werden und von sich aus Gespräche anbieten.

In der Gesellschaft wird die Suizidproblematik noch immer erheblich unterschätzt. Jeder hundertste Mensch in Deutschland nimmt sich selbst das Leben. Die allgemeine Annahme, eher alte Menschen könnten den Wunsch haben, ihrem Leben ein Ende zu setzen, trifft nicht zu. Am höchsten ist die Suizidrate bei jungen Erwachsenen. In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 200 Jugendliche zwischen fünfzehn und zwanzig Jahren durch Selbsttötung, wobei die Anzahl der Suizidversuche schätzungsweise um ein Zehnfaches höher ist. Nach Aussagen von Psychologen haben 50 Prozent aller Kinder im Pubertätsalter schon einmal mit dem Gedanken gespielt, sich umzubringen.

Einem Suizidversuch geht oftmals eine Depression, fast immer eine depressive Phase voraus. Das Pubertätsalter bringt besondere Herausforderungen mit sich, dazu gehören auch extreme Stimmungsschwankungen. Jugendliche, die traumatische Ereignisse erleben, entwickeln nicht selten eine Depression. Betroffene empfinden ihr gesamtes Umfeld als bedrohlich und übermächtig, sich selbst als schutzlos ausgeliefert. Außenstehende unterschätzen leicht, wie überaus anstrengend und zermürbend solche depressiven Zustände sind. Die Anzeichen einer Depression lassen sich auch deshalb oft schwer erkennen, weil Betroffene meist lange Zeit bemüht sind, sich angepasst und unauffällig zu verhalten. Im jungen Alter muss es sich dabei nicht unbedingt um eine psychische Erkrankung handeln. Jedes Kind in Belastungssituationen kann suizidgefährdet werden.

Schützende Bedingungen

Auf ein traumatisches Erleben reagiert jeder Mensch auf seine eigene Weise. Zwar sind die Merkmale immer ähnlich, doch bei der Bewältigung zeigen sich deutliche Unterschiede. Kinder und Jugendliche haben noch keine autonomen Bewältigungsmuster zum Umgang mit Lebenskrisen entwickelt, die ihnen helfen würden, mit diesen umzugehen. Daher wirken sich bei ihnen die affektiven Anteile einer Störung oftmals besonders stark aus. Der Verlauf wird gemildert, wenn der/die Betroffene über die belastenden Erlebnisse sprechen kann. Das fällt oft schwer, denn die Äußerung von Gefühlen, die den Schmerz wieder aufwühlen, ist zunächst ebenfalls angstbesetzt. In der Traumatherapie wird heute die Vermeidung als natürliche spontane Selbsthilfe des Körpers akzeptiert. Doch für die meisten Betroffenen ist die Konfrontation mit den belastenden Erinnerungen zu einem geeigneten Zeitpunkt unerlässlich, um sie verarbeiten zu können. Ein stabiles soziales Umfeld wirkt dabei nicht nur heilend, sondern schon im Vorfeld schützend.

Ob sich eine Belastung traumatisch auswirkt, hängt nicht nur von den äußeren Umständen, sondern entscheidend auch vom inneren Erleben ab. Die Resilienzforschung zeigt, dass die psychosozialen Vorbedingungen für die Fähigkeit zur Bewältigung vor allem bei Kindern eine entscheidende Rolle spielen. Die Einbettung in ein stabiles soziales Umfeld, das Geborgenheit und Ichstärke vermittelt, schützt in hohem Maß vor psychischen Störungen. Ein Kind, das sich als akzeptiert und in seinem Wesen beachtet fühlt, ist besser gewappnet gegen seelische Belastungen. Wenn Kinder gelernt haben, über Probleme zu sprechen und Worte dafür zu finden, können sie akute Krisen besser bewältigen. Kinder, die in starken personalen Bindungen aufwachsen, sind im Allgemeinen auch resistenter gegenüber Depressionen und Traumata. Sie entwickeln früh emotionale und sprachliche Bewältigungsmuster, auf die sie sich im Notfall stützen können. Jugendliche, die sich in ihrem sozialen Umfeld gemocht und aufgefangen fühlen, entfalten auch in Krisensituationen deutlich stärkere Selbstheilungskräfte.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

Literatur / Quellen (Auswahl)

Asendorpf, Jens: Psychologie der Persönlichkeit. München 2004.

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.: Bipolare Störungen. Eine Erkrankung mit zwei Gesichtern. Informationsschrift 2016. https://dgbs.de/bipolare-stoerung

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention https://www.suizidprophylaxe.de

Fend, Helmut: Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Opladen 2003.

Goffman, Erving: Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität. Frankfurt a. M. 1967.

Gruen, Arno: Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau. München 2004.

Hüther, Gerald: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen 2012.

Neurologen und Psychiater im Netz https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org

Reiners-Kröncke, Werner; Dette, Manuela; Haas, Ines: Trauma und Traumabewältigung. Handlungsempfehlungen für die Psychische Erste Hilfe. Augsburg 2013.

Welter-Enderlin, Rosmarie; Hildenbrand, Bruno (Hrsg.): Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg 2012.

7. DAS BUCH „MEIN SOMMER AUF DEM MOND“ IM UNTERRICHT

Einsatzmöglichkeiten

Das Buch eignet sich zum Einsatz in den Fächern Deutsch, Sozialkunde/Gemeinschaftskunde, in Fächerkombinationen oder fächerübergreifendem Unterricht, auch mit Beteiligung der Fächer Psychologie und Ethik. Es können eigene kreative Arbeiten angeschlossen werden, die eine weiterführende Auseinandersetzung mit der Thematik ermöglichen, wie etwa Schreib- oder Kunstprojekte.

Didaktisch-methodische Hinweise

Die Lektüre eröffnet Jugendlichen neue Verständnisräume und schafft Orientierungswissen. Der Perspektivwechsel trägt dazu bei, sowohl individuelle Entwicklungsprozesse als auch gesellschaftliche Problemfelder besser deuten und beurteilen zu können. Bei der Besprechung werden Teilaspekte problem- und handlungsorientiert näher beleuchtet. Der entsprechende „Scheinwerfer“ kann von Kleingruppen übernommen werden.

Die Auseinandersetzung mit der Thematik befähigt Jugendliche, ihre Sozialkompetenz bewusst zu erweitern. Die Schülerinnen und Schüler

- lernen verstehen, dass jeder Mensch in seinem Leben psychisch erkranken kann;
- werden sensibilisiert, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen;
- erkennen, wie wichtig es ist, rechtzeitig und offen über Probleme zu sprechen;
- reflektieren eigene Positionen und entwickeln die Bereitschaft, stereotypen Vorurteilen in ihrem Umfeld selbstsicher zu begegnen.

Die Jugendlichen sollen zu eigenen Stellungnahmen angeregt werden. Hierbei ist zu beachten, dass niemand aufgefordert wird, über eigene psychische Probleme zu sprechen. Neben dem schriftlichen Ausdruck fördert vor allem das kommunikative Erarbeiten der Thematik im offenen und/oder moderierten Unterrichtsgespräch das kognitive und emotionale Verstehen. Die Thematik kann für jüngere Schüler eine emotionale Herausforderung darstellen, die durch assoziative und/oder kreative Techniken wie etwa Malen leichter bewältigt werden kann. Die Schülerarbeitsphasen sollten möglichst oft in Partner- oder Gruppenarbeit erfolgen. Das selbstständige Erstellen von Mindmaps ist eine geeignete Methode, um das Verstehen von Sinnzusammenhängen zu fördern.

Vertiefung der Thematik im Anschluss an die Lektüre

- Im Buch werden einige Fachbegriffe genannt, die psychische Störungen bezeichnen. Die Schüler sammeln Informationen darüber aus dem Text und aktivieren ihr Vorwissen.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

Panikstörung:	Eine Angststörung, bei der jederzeit (ohne speziellen Auslöser) Angstanfälle auftreten können, ohne dass eine reale Gefahr besteht
Magersucht:	Eine Essstörung, bei der Betroffene durch Hungern rapide und oft lebensbedrohlich abnehmen
Bulimie:	Eine Essstörung, bei der Betroffene große Nahrungsmengen essen und danach wieder erbrechen
Pseudologie:	Eine Persönlichkeitsstörung: der suchthafte Drang zum Lügen (ohne äußeren Anlass) oder Übertreiben
Klaustrophobie:	Eine spezielle Angststörung: die Angst vor engen oder abgeschlossenen Räumen
Talassophobie:	Eine spezielle Angststörung: die Angst vor dem Unbekannten im Wasser
Manie:	Eine Affektstörung, meist in Episoden, zeigt sich durch übermäßige (unbegründete) freudige Erregung und übersteigerte Aktivität
Bipolare Störung:	Eine Affektstörung, bei der sich manische Phasen und depressive Phasen abwechseln, wobei es auch störungsfreie Zeiten geben kann
PTBS:	Reaktion auf ein traumatisches Ereignis oder eine Situation intensiver Bedrohung bzw. katastrophalen Ausmaßes

- Die Schüler informieren sich genauer über die Erkrankungen, von denen die Hauptfiguren betroffen sind. Hierzu können sie die Klassifikation der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nach ICD-10 (International Classification of Diseases) nutzen:
  https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2020/
- Die Schüler überlegen, wie sie einem Freund oder einer Freundin helfen können:
  Im Buch sagt Fritzi: „Es hilft nie, wenn man nachbohrt. Man kann nur ein offenes Ohr anbieten.“ (S. 145) Die Bereitschaft zum Zuhören signalisiert, dass jemand Anteil nimmt. Ein Gespräch kann helfen, Spannungen zu lösen, sich mit den zugrundeliegenden Problemen auseinanderzusetzen und Lösungswege zu finden. Beim aktiven Zuhören kommt es entscheidend darauf an, die Person und ihre Sorgen ernst zu nehmen. Auch wenn die Probleme von außen betrachtet gering wirken mögen, fühlen sie sich doch für den Betroffenen unlösbar und übermächtig an. Deshalb sollten weder die Person noch ihre Gedanken verurteilt werden, das würde nur zum Rückzug führen. Wichtig ist, überhaupt ein Gespräch anzubieten. Äußert jemand Suizidgedanken, ist professionelle Hilfe nötig. In Rücksprache mit dem Betroffenen sollten fachkundige Berater eingebunden werden. Für den Helfer wäre sonst die seelische Last zu groß.
- Die Lerngruppe verfasst einen Erfahrungsbericht zu der Lektüre des Buchs und stellt ihn auf die Webseite ihrer Schule. Schülerarbeiten, Bild- und Infomaterial können einfließen.

Informationsquellen und Hilfeangebote für Jugendliche im Internet

- Die Plattform *Sorgen-Tagebuch e. V.* bietet an, anonym ein persönliches Tagebuch zu schreiben und Antworten darauf zu erhalten. Die Seite umfasst Infos zu ambulanter und stationärer Psychotherapie, Soforthilfe sowie eine Vielzahl von Skills bei Selbstverletzung und Suizidgedanken: Projekt „Sorgen-Tagebuch“ https://www.sorgen-tagebuch.de/
- Die meisten Jugendlichen wenden sich mit Problemen lieber an Gleichaltrige als an Erwachsene. Der *Arbeitskreis Leben* hat ein Projekt zur Suizid-

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

prävention entwickelt, bei dem sich Kinder und Jugendliche in Notlagen an geschulte jugendliche Berater wenden und über ihre Sorgen reden können: *[U25]* – Mailberatung für Kinder und Jugendliche mit Suizidgedanken: http://www.u25-deutschland.de

- Das Portal *Freunde fürs Leben* widmet sich der Suizidprävention durch Aufklärung, abgestimmt auf Kinder und Jugendliche. Mit kreativen Kampagnen will es mehr Akzeptanz für die Tabuthemen Depression und Suizid erreichen und Kontakte zu Hilfestellen herstellen: Freunde fürs Leben e. V. https://www.frnd.de
- Der Verband *Pro Psychotherapie e. V.* setzt sich aktiv für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen und ihren Angehörigen ein. Auf der Webseite finden sich detaillierte Informationen über psychische Krankheiten und Therapieverfahren sowie eine konkrete Therapeutensuche: Psychotherapie e. V. https://www.therapie.de/

8. LESETAGEBUCH/PORTFOLIOARBEIT

Jeder Schüler legt eine Mappe an, in der Arbeitsblätter, weiteres Material und eigene Arbeiten gesammelt werden. Das Lesetagebuch kann auch als Wandtafel (Tapetenrolle) in der Klasse gemeinsam erstellt werden. Durch Verwendung verschiedener Farben lassen sich Abläufe und Zusammenhänge übersichtlich darstellen. Zur Unterstützung kann Arbeitsblatt 2 dienen.

Anleitung für die Schüler: Notiere zu jedem Kapitel einige Stichworte zum Inhalt. Notiere auch, was dir besonders auffällt oder was du nicht verstehst. Füge der Mappe eigene Arbeiten hinzu, wie zum Beispiel: Mindmaps, Collagen, Zeichnungen, Gedichte, Fotokopien oder Ausdrucke.

9. ARBEITSBLÄTTER

Die Arbeitsblätter können direkt in der Lerngruppe eingesetzt werden. Für die Lehrkraft sind Lösungen angefügt, die auch didaktische Anregungen, Anschlussaufgaben und Denkanstöße enthalten. Die dargestellten Lösungen sind Vorschläge, meist werden mehrere Antworten angegeben. Die Belege durch Zitate in den Lösungsbögen sind, wenn nicht explizit durch die Fragestellungen gefordert, vor allem Hilfestellung für die Lehrkraft. Die insgesamt 32 Arbeitsblätter begleiten die Lektüre schrittweise. Sie enthalten sowohl einfache Fragen zum Inhalt als auch Aufforderungen zur Reflexion komplexer Zusammenhänge. Zur Vertiefung der Thematik sind Blätter hinzugefügt, die eine persönliche Auseinandersetzung ermöglichen und zur Selbstreflexion anregen. Das Material kann schwerpunktartig eingesetzt werden, zur schriftlichen wie zur mündlichen Bearbeitung.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

ÜBERSICHT DER ARBEITSBLÄTTER

AB 1 Vor der Lektüre

AB 2 Das Buch im Überblick

AB 3 „Du bist jetzt ein Astronaut.“ (Lektüre bis S. 22)

AB 4 Fritzi

AB 5 Bastian

AB 6 Im Hogwartsexpress zum Mond (Lektüre bis S. 30)

AB 7 „… weil es keinen interessiert.“

AB 8 Im Sonnenhof (Lektüre bis S. 47)

AB 9 Die vier Astronauten

AB 10 „Nun, dann sind wir wohl ein Team.“ (Lektüre bis S. 64)

AB 11 Telefonate (Lektüre bis S. 77)

AB 12 Hoch hinaus (Lektüre bis S. 100)

AB 13 „Siehst du, hab dich.“

AB 14 Die erste Segelstunde (Lektüre bis S. 124)

AB 15 Ungeahnte Treffer

AB 16 „Jetzt weißt du es.“ (Lektüre bis S. 146)

AB 17 Darüber reden …

AB 18 Freunde (Lektüre bis S. 171)

AB 19 „Wie wär’s mit dem Mond?“ (Lektüre bis S. 190)

AB 20 „Das ist Freiheit!“

AB 21 Bipolare Störung (Lektüre bis S. 212)

AB 22 Der Besuchertag (Lektüre bis S. 237)

AB 23 Kurzschluss (Lektüre bis S. 248)

AB 24 „Zum Mond.“ (Lektüre bis S. 278)

AB 25 Ungesagte Dinge (Lektüre bis S. 299)

AB 26 Cybermobbing

AB 27 Im Spiegel (Lektüre bis S. 332)

AB 28 Posttraumatische Belastungsstörung

AB 29 Enttäuschungen (Lektüre bis S. 357)

AB 30 Klare Worte (Lektüre bis S. 372)

AB 31 Ein Abschiedsgeschenk (Lektüre bis S. 397)

AB 32 Meine Meinung zu dem Buch

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Vor der Lektüre

1. Schau dir das Cover des Buches an. Wie wirkt das Bild auf dich? Was fällt dir zum Titel ein? Schreibe auf, was dir spontan durch den Kopf geht.

2. Lies den Klappentext auf der Rückseite. Welche Fragen und Erwartungen hast du an das Buch? Notiere, was du denkst, vermutest, hoffst, erwartest …

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Das Buch im Überblick

Die Liste der Überschriften hilft dir, einen Überblick über die Romanhandlung zu bekommen. Schreibe im Verlauf der Lektüre nach jedem Abschnitt einige Stichwörter zum Inhalt.

Hogwarts _____

Loki Laufeyson _____

Der sprechende Hut _____

Huston, wir haben ein Problem _____

Robinson Crusoe _____

The Incredible Hulk _____

Life on Mars _____

Einer flog über das Kuckucksnest _____

Breakfast Club _____

Sherlock Holmes _____

Guardians of the Galaxy _____

Herr der Ringe _____

Hufflepuff _____

Das Erwachen der Macht _____

Birdman _____

Die Schöne und das Biest _____

Kleine wahre Lügen _____

Oh Captain, mein Captain _____

Master and Commander _____

Baywatch _____

Die Überglücklichen _____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

AB 2

NAME _____ DATUM _____

Das Buch im Überblick Fortsetzung

Braveheart _____

It's Kind of a Funny Story _____

Ein Käfig voller Narren _____

Zusammen ist man weniger allein _____

Dementoren _____

Stand By Me _____

Avada Kedavra _____

The Thing Called Love _____

White Squall _____

Mondsüchtig _____

Vielleicht lieber morgen _____

Message in a Bottle _____

Die unglaubliche Reise in einem verrückten Raumschiff _____

Deep Impact _____

Voll daneben, voll im Leben _____

Auf der Flucht_____

Eine schrecklich nette Familie _____

Visitors – Besucher aus einer anderen Welt _____

Der Joker _____

Tschick _____

The Fast & the Furious _____

Verschollen _____

Weißes Rauschen _____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

AB 2

NAME _____ DATUM _____

Das Buch im Überblick Fortsetzung

Gravity _____

Raumschiff Enterprise _____

Modern Family _____

Die Verurteilten _____

Gossip Girl _____

Ohne Limit _____

Alice im Wunderland _____

Kings of Summer _____

Durchgeknallt _____

Apollo 13 _____

Titanic _____

All is Lost _____

Die Mitte der Welt _____

Der Gefangene von Askaban _____

About a Girl _____

Alien _____

Doctor Who _____

Good Will Hunting _____

Die Rückkehr der Jedi-Ritter _____

Piraten der Karibik _____

Die Reise zum Mond _____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

AB 3

NAME _____ DATUM _____

„Du bist jetzt ein Astronaut."

Lies im Buch bis Seite 22.

1. Wo und wann spielt die Handlung?

Ort der Handlung: _____

Zeit der Handlung: _____

2. Wer erzählt die Geschichte und in welcher Form wird erzählt?

Erzählperspektive: _____

Erzähler: _____

Zeitform: _____

3. Was erfährst du über die Hauptfiguren? Schreibe Stichwörter oder kurze Sätze.

Fritzi: _____

_____

Bastian: _____

_____

4. Was ist der Sonnenhof? Kreuze die richtige Antwort an.

☐ Ein Hotel für Feriengäste, die auf Rügen Urlaub machen.
☐ Ein Therapiezentrum für Jugendliche mit psychischen Erkrankungen.
☐ Ein Therapiezentrum für Sportler mit Muskelerkrankungen.

5. Warum haben die Stockwerke unterschiedliche Namen? Nenne eine Textstelle.

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Fritzi

1. Beschreibe mithilfe der folgenden Textstelle: Wie fühlt es sich für Fritzi an, wenn sie eine Panikattacke erlebt?

> Aber wie immer, wenn die Panik mich überfällt, als wäre sie ein ausgezeichnet ausgebildetes Mitglied eines Navy-Seal-Teams, ist mein Kopf so leer wie eine Geisterstadt im Wilden Westen – ganz ohne Sheriff. Ich bin total wehrlos. Der Panik ausgeliefert. Genau jetzt höre ich ihr hämisches Lachen in meinem Kopf – weil sie weiß, dass sie gewinnen wird. Mal wieder. […] Mir wird warm, obwohl mir die salzige Meeresbrise ins Gesicht weht. Luft bekomme ich zwar noch, aber ob das zum Überleben reicht, weiß ich nicht. (S. 6 f.)

_____

_____

_____

2. Welche Übungen hat Fritzi gelernt, um eine Panikattacke abzuwehren?

_____

_____

3. Fritzi bezeichnet den Sonnenhof als „Klapse“. Was meint sie damit?

_____

_____

4. „Ich habe nämlich ziemlich Angst, weißt du?“ (S. 9) Kannst du verstehen, dass Fritzi Angst hat? Notiere deine Gedanken.

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Bastian

1. Bastian nennt den Sonnenhof „mein liebstes Diner auf der Durchreise in Richtung Leben – das sich leider als 24-h-Service mit Vollpension entpuppt hat.“ (S. 11) Was meint er damit?

_____

_____

2. „Wie immer, wenn ich mir gerade etwas Optimismus erkämpft habe, kommt mein ganz persönlicher Bösewicht zu Besuch.“ (S. 12) Bastian schildert seine Begegnung mit Loki. Beschreibe, was dabei in Bastian vorgeht.

_____

_____

_____

3. Was tut Bastian, um Loki wieder loszuwerden?

_____

_____

_____

4. „Manchmal frage ich mich, ob sie bemerken, was wirklich in mir vorgeht.“ (S. 13) Kreuze an, wie Bastian auf andere wirkt, und schreibe eine kurze Begründung.

- ☐ lässig
- ☐ charmant
- ☐ mürrisch
- ☐ witzig
- ☐ abweisend

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Im Hogwartsexpress zum Mond

Lies im Buch bis Seite 30.

1. „Wieso bist du eigentlich hier?“ (S. 24) Bastian versucht herauszufinden, wieso Fritzi im Sonnenhof ist. Warum tippt er zuerst auf Magersucht?

_____

_____

_____

2. In ihrem Zimmer denkt Fritzi an ihre beste Freundin Isa. Warum weiß Isa nicht, dass Fritzi im Sonnenhof ist?

_____

_____

_____

3. Lies die folgende Textstelle und unterstreiche, was du wichtig findest. Nimm Stellung zu der These: Erwachsene nehmen die Probleme von Jugendlichen zu wenig ernst.

> Und so weiß eigentlich niemand, dass ich hier bin oder wieso. Den Nachbarn hat Mama was von wegen Feriencamp erzählt. Noch mal durchatmen, bevor der Ernst des Lebens nach der Schule zuschlägt. Newsflash: Der Ernst des Lebens *hat* schon längst begonnen. Wir leben während unserer gesamten Schulzeit eben in keinem Paralleluniversum, weit weg von der Realität, die wir erst nach dem Abschluss betreten dürfen. Das ist so ein Erwachsenenschwachsinn! Jeder, der nicht zur Clique der beliebten Kids gehört und Tag für Tag unsichtbar durch das Schulgebäude schleicht, wird mir recht geben. (S. 29 f.)

_____

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„… weil es keinen interessiert."

1. Niemandem fällt es leicht, ein seelisches Problem auszusprechen. Manche denken wie Fritzi, dass es keinen interessiert. Überlege, aus welchem Grund jemand sein Problem verschweigt. Schreibe in die Sprechblasen, was diese Person sagen könnte.

Darüber reden bringt nichts, denn …

_____

_____

_____

Ich befürchte, dass die anderen …

_____

_____

_____

2. Suche dir zwei Lernpartner und vergleicht eure Sätze in den Sprechblasen. Beurteile diese subjektiven Argumente: Welche davon sind deiner Meinung nach tatsächlich zutreffend? Schreibe eine kurze Begründung.

_____

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Im Sonnenhof

Lies im Buch bis Seite 47.

1. Vervollständige den Lückentext. Dabei helfen dir die Auswahlwörter unten im Kasten. Du darfst natürlich im Buch nachschauen. Hast du die richtigen Wörter gefunden, ergeben die Buchstaben in den Klammern ein Lösungswort.

„Alles wie immer. Morgens wirkt das _____ der _____ im Zimmer übrigens _____, hoffnungsvoller. Wie ein karibisches Schnorchelgebiet. Abends sieht es eher nach _____ aus. Das liegt sicher am _____ des Lichteinfalls oder so. Angeblich hat man diese _____ gewählt, weil sie _____ wirkt.“ (S. 31)

Auswahlwörter: Betten (E) – Wände (B) – Raum (R) – Tiefsee (T) – Farbe (N) – Blau (A) – Gelb (L) – Winkel (A) – beruhigend (D) – heller (S) – dunkler (U)

Das Lösungswort lautet: _____

2. Im Sonnenhof gelten bestimmte Regeln. Nenne Begründungen dafür:

Fritzis Rasierer wurde einbehalten. _____

_____

_____

Handys sind nicht erlaubt, auch kein *Snapchat*, *Twitter* oder *YouTube*. _____

_____

_____

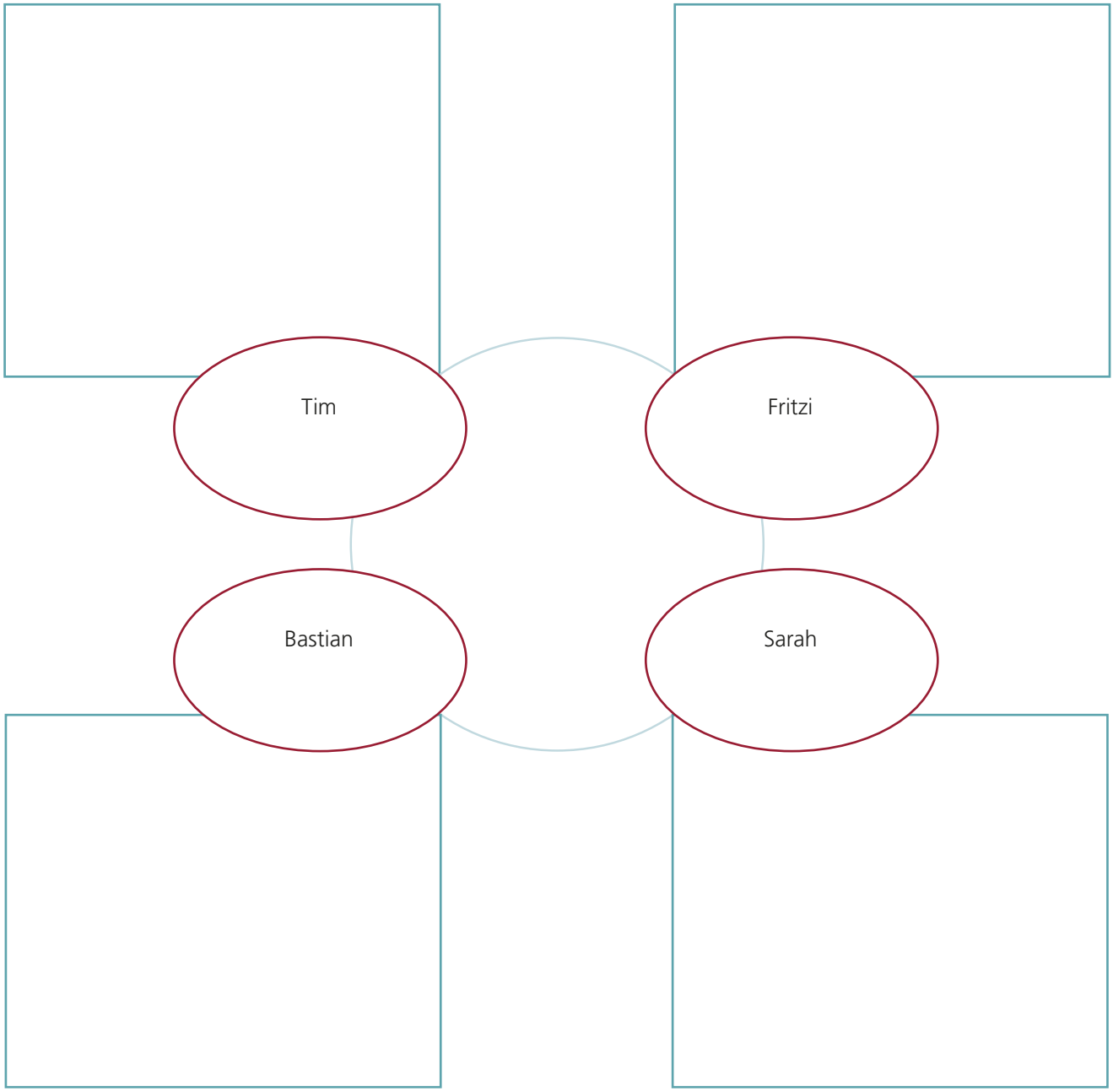
© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Die vier Astronauten

In ihrer ersten Gesprächsrunde bei Dr. Bellinger stellen sich die Gruppenmitglieder vor. Notiere in der Grafik, was du über Fritzi, Bastian, Tim und Sarah erfahren hast:

1. Schreibe zu den Vornamen auch die Familiennamen in die vier Kreise.
2. Beschreibe die Personen, schreibe stichwortartig in den jeweiligen Kasten.
3. Zeige die Beziehungen zwischen ihnen, indem du Pfeile oder Symbole verwendest.



© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Nun, dann sind wir wohl ein Team."

Lies im Buch bis Seite 64.

1. Was hat Ole mit den Astronauten zu tun? Kreuze die richtige Antwort an.

☐ Er ist verspätet angekommen und gehört zur Gruppe.
☐ Er ist ihr therapeutischer Betreuer.
☐ Er ist ihr Stationsarzt.

2. Ergänze die folgenden Sätze mithilfe des Buches. Notiere auch, wer den Satz sagt und auf welcher Seite im Buch du ihn gefunden hast. Wenn alle Wörter richtig sind, ergeben die nummerierten Buchstaben ein Lösungswort.

Sprecher:		**Seite:**
_____	„Whatever. Bin eh nicht mehr lange __ __ __ __." (9)	_____
_____	„Ich trage dich einfach fürs __ __ __ __ __ __ ein." (10)	_____
_____	„Dein __ __ __ __ __ hat Bände gesprochen." (5)	_____
_____	„Entschuldigung, ist hier noch __ __ __ __?" (1)	_____
_____	„Sag bloß, du bist auch in der __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __." (8, 7)	_____
_____	„Nun, dann sind wir wohl ein __ __ __ __." (4)	_____
_____	„Wieso sagst du dann nicht einfach die __ __ __ __ __ __ __ __?" (2)	_____
_____	„Willkommen bei den __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ " (6, 3)	_____

Das Lösungswort lautet: __ __ __ __ __ __ __ __ __ __
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Telefonate

Lies im Buch bis Seite 77.

1. Bastian telefoniert mit seinen Eltern. Wie ist seine Beziehung zu ihnen?

_____

_____

2. Tim spricht mit seiner Freundin Vicky. Was sagt er über seine Therapie?

_____

_____

3. Worüber sprechen Fritzi und ihre Mutter am Telefon?

_____

_____

4. Warum geht es den drei Astronauten nach ihren Telefongesprächen gar nicht gut?

Bastian: _____

_____

_____

Tim: _____

_____

Fritzi: _____

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Hoch hinaus

Lies im Buch bis Seite 100.

Im Waldklettergarten lernen die Astronauten sich besser kennen. Schreibe zu jeder Person, was dich an ihr überrascht oder beeindruckt hat. Notiere auch, welche Fragen du hast oder was du genauer wissen möchtest.

Bastian: _____

_____

_____

Tim: _____

_____

_____

Fritzi: _____

_____

_____

Sarah: _____

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Siehst du, hab dich."

Lies die folgende Textstelle aus der Szene im Kletterpark. Versuche, Fritzis Gefühle wiederzugeben. Du kannst schreiben, ein Bild malen, eine Collage gestalten, ein Gedicht oder ein Haiku verfassen.

Doch bevor ich wirklich abstürzen kann, schwebe ich auf wundersame Weise über allen und fühle mich ganz kurz leicht und schwerelos. In diesem Moment, der nicht länger als die Dauer eines Flügelschlags andauert, ist alles irgendwie okay. Vielleicht habe ich es nicht ganz bis auf die andere Seite geschafft, aber auf jeden Fall viel weiter, als ich jemals geglaubt hätte. Von hier oben genieße ich den Ausblick über die ganze Anlage des Parks und die Menschen, die klein und unbedeutend aussehen – so wie ihre und meine Probleme, die kurz ihre bedrückende Wucht verlieren. (S. 89)

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Die erste Segelstunde

Lies im Buch bis Seite 124.

Wie geht der Satz weiter, damit die Aussage stimmt? Kreuze die richtigen Satzenden an. Wenn alle Antworten stimmen, ergeben die Buchstaben in Klammern ein Lösungswort. Achtung, bei einigen Sätzen sind beide Antworten richtig.

Die Matrosenastronauten	☐ legen ihre Rettungswesten an. (R) ☐ lernen, wie man einen Palstek macht. (E)
Ein Palstek ist	☐ ein schwieriges Segelmanöver. (S) ☐ ein klassischer Seemannsknoten. (T)
Ihr Boot hat den Namen	☐ McFly. (T) ☐ Seemöve. (Ö)
Ihr Kapitän wird	☐ Tim. (B) ☐ Sarah. (U)
In der ersten Segelstunde	☐ dürfen sie aufs offene Meer segeln. (E) ☐ bleibt das Boot am Steg angebunden. (N)
Das Meer macht Fritzi keine Angst, aber	☐ die Enge des Bootes. (G) ☐ die Wahrscheinlichkeit einer Panikattacke. (S)
Fritzi erkennt Bastians düstere Seite daran,	☐ dass seine Stimmung extrem schwankt. (W) ☐ dass er manchmal an Suizid denkt. (E)
Bei einer Rettungsübung soll	☐ Bastian Tim retten. (S) ☐ Tim Bastian retten. (H)
Bastian und Tim werden von Ole	☐ ausdrücklich gelobt. (L) ☐ mit Putzdienst bestraft. (T)
Am Abend spricht Fritzi mit Sarah über	☐ ihr Lieblingsbuch. (M) ☐ ihre Gefühle für Bastian. (E)

Das Lösungswort lautet:_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

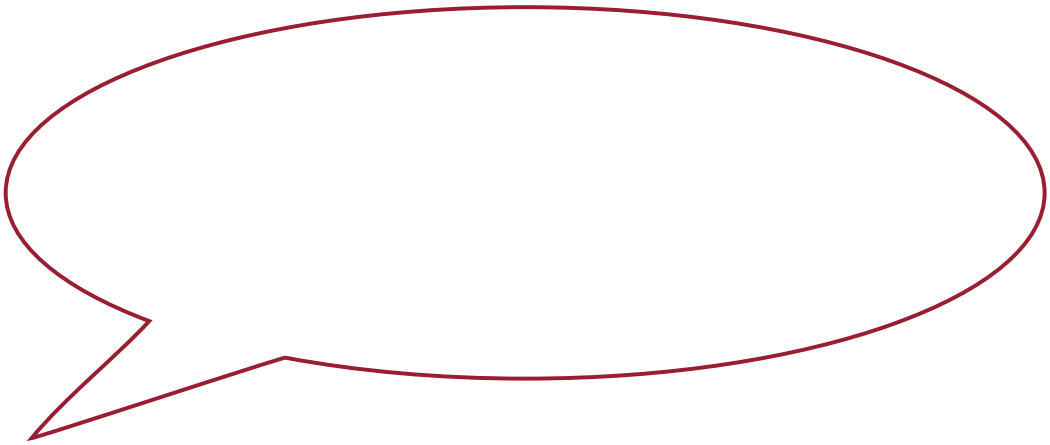
Ungeahnte Treffer

1. „Das darfst du nicht machen.“ (S. 113) Woran merkt Fritzi, dass Bastian an Suizid denkt?

_____

_____

2. Fritzi sagt zu Bastian: „Siehst du, hab dich.“ (S. 114) Was drückt sie damit aus? Schreibe in die Sprechblase, was Fritzi sagen könnte.



3. „Kennst du das Gefühl, wenn alles, was du an dich ranlässt, dich nur noch verletzlicher macht?“ (S. 123) Fritzi bekommt eine Ahnung, was mit Sarah los ist. Was vermutet Fritzi?

_____

_____

_____

4. Wie sollte eine Person sein, mit der du über deine geheimen Gedanken reden kannst?

_____

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Jetzt weißt du es."

Lies im Buch bis Seite 146.

1. Finde zu dem Wort „Panik" neue Begriffe, die jeweils mit dem Buchstaben beginnen und inhaltlich dazu passen.

P _____

A _____

N _____

I _____

K _____

2. „Was, wenn sie nie mehr weggeht? Wenn ich verrückt werde?" (S. 135) Warum fällt es Fritzi plötzlich leicht, ihre größte Angst auszusprechen?

_____

_____

3. Fritzi kann nicht einschlafen. Fasse das Streitgespräch zischen Fritzi und ihrer Panik mit deinen Worten zusammen.

Das redet Fritzis „Panikzwilling" ihr ein: _____

_____

Diese Vorstellung macht Fritzi Mut: _____

_____

4. Was tut Fritzi, damit die Panik nicht gewinnt?

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Darüber reden …

1. Vervollständige die Sätze:

Fritzi wollte vorher nicht darüber reden, weil sie damit rechnete, dass andere _____

_____

_____

Fritzi wundert es nicht, dass Sarah nicht reden will, denn sie weiß: _____

_____

_____

2. Stell dir vor, du hast ein Problem und erzählst es jemandem. Was wünschst du dir von deinem Gegenüber? Im Kasten unten siehst du unterschiedliche Reaktionen. Streiche durch, was du nicht hören möchtest, und unterstreiche grün, was du hilfreich findest.

Das ist doch gar nicht so schlimm.

Stell dich nicht so an.

Ich verstehe, dass dir das zu schaffen macht.

Mach dir einfach nichts draus.

Das geht bestimmt von selbst vorbei.

Das würde mich auch fertigmachen.

Erzähl weiter, ich höre dir zu.

Das ist doch alles blanker Unsinn.

Nun dreh mal nicht gleich durch.

3. Warum fällt es oft schwer, ehrlich miteinander zu reden? Notiere deine Gedanken.

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Freunde

Lies im Buch bis Seite 171.

1. Notiere die Namen: Wer sagt den Satz zu wem?

_____ sagt zu _____ „Typen wie du, die sollten keine Freunde haben!“ (S. 151)

_____ sagt zu _____ „Wir sind doch nicht befreundet.“ (S. 155)

_____ sagt zu _____ „Glaub mir, du bist ohne mich als Freund besser dran.“ (S. 165)

_____ sagt zu _____ „Weil wir schon Freunde sind, du Idiot.“ (S. 166)

2. Gibt es den perfekten Zeitpunkt, sich zu verlieben? Schreibe deine Meinung zu der folgenden Textstelle:

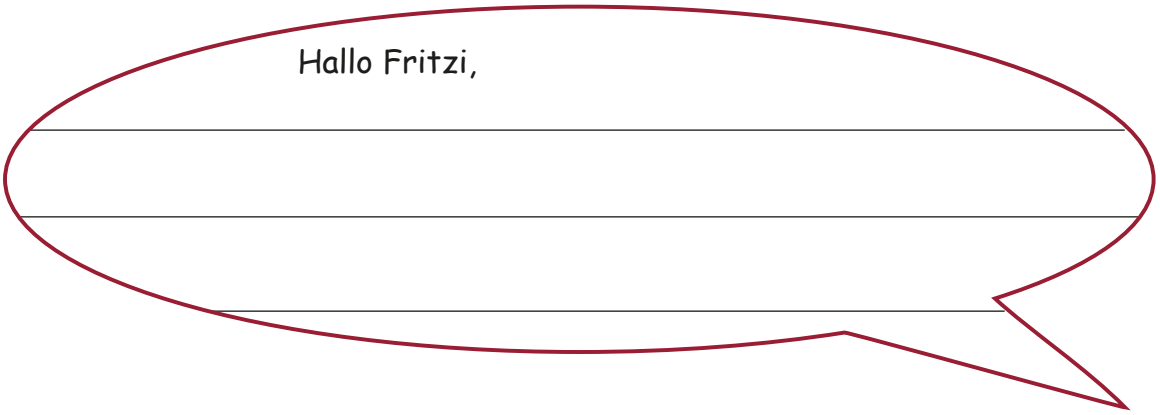
> Vollkommen egal, was alle behaupten, man verliebt sich nicht dann, wenn der perfekte Zeitpunkt vorher mit Fanfare und Feuerwerk angekündigt wurde. […] Werden perfekte Zeitpunkte für die Highlights im Leben nicht vielleicht total überbewertet? Muss man nicht einfach zugreifen, wenn es sich richtig anfühlt? (S. 170 f.)

_____

_____

_____

3. Schreibe in die Sprechblase, was du Frizi gerne sagen würdest.



© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Wie wär's mit dem Mond?"

Lies im Buch bis Seite 190.

1. „Das klingt so, als wäre Segeln doch was für mich." (S. 177) Schreibe aus Tims Sicht in die Sprechblase, was ihn an seinem Leben stört.

Hauptsache, man ist weg vom eigenen Leben. Ich bin immer nur Sarah Kirchner, nie jemand anderes.

Sarah

Das Gefühl kenne ich:

_____

_____

_____

Tim

2. Bastian spricht von seinem Suizidversuch. Was macht er dabei zum ersten Mal?

_____

_____

3. Nenne Textstellen: Was sagen die vier über ihre Freunde?

Bastian: _____

Sarah: _____

Fritzi: _____

Tim: _____

4. Keine Freunde mehr zu haben, meint Bastian, das sei eben eine Begleiterscheinung von psychischen Krankheiten. Wie siehst du das?

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Das ist Freiheit!“

Beim Segeln ist Sarah glücklich. Lies die folgende Textstelle und versuche, Sarahs Gefühl von Freiheit wiederzugeben. Du kannst schreiben, malen, eine Collage gestalten, ein Gedicht oder ein Haiku verfassen.

> Wenn du das Gefühl hast, über das Wasser zu fliegen, das Segel sich aufbläht und du so schnell bist, dass du alles hinter dir lassen kannst, einfach nur weg, so schnell wie der Wind, irgendwohin, wo dich niemand kennt, und wenn du aufs Meer blickst und weißt, alles ist möglich. Das ist Freiheit! (S. 176)

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Bipolare Störung

Lies im Buch bis Seite 212.

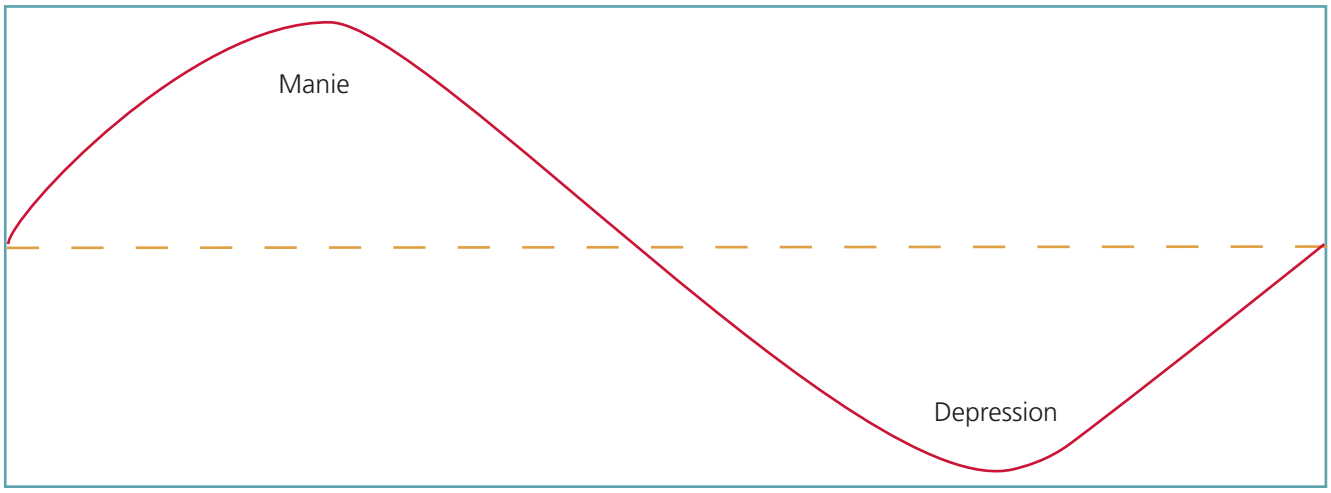
Was bedeutet es, mit einer bipolaren Erkrankung zu leben?
1. Lies die folgenden Textstellen und unterstreiche wichtige Informationen.
2. Notiere stichwortartig, was du sonst noch im Buch erfährst.
3. Ordne die Informationen und schreibe sie in die Grafik unten.

„Wenn sich Patienten in manischen Phasen befinden, glauben sie, die Welt gehört ihnen, alles läuft nach Plan, sie können alle retten. Das Hochgefühl wirkt dann wie ein Rausch. Oft kippen diese Phasen in eine depressive – ohne äußeren Einfluss. Plötzlich fühlen sie sich antriebslos, haben keine Motivation, zweifeln vieles an –, und dann kann es, in manchen Fällen, natürlich auch zu sehr düsteren Gedanken kommen. Bei manchen finden die Stimmungsumschwünge extrem schnell statt. In der Fachsprache nennen wir das *Ultra Rapid Cycling*. Da kann gerade bei Jugendlichen die Stimmung binnen weniger Stunden wechseln, ohne erkennbaren äußeren Einfluss." (S. 200 f.)

„Ich bin manisch-depressiv. In der Krankenakte steht *Bipolar-I-Störung*. […] Abwechselnd auftretende depressive und manische Phasen. […] Mein Gehirn funktioniert nicht normal. In meinem Kopf herrscht ein Ungleichgewicht verschiedener Botenstoffe." Nie scheint das Mischverhältnis im Cocktail von Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin zu stimmen. (S. 210 f.)

_____

_____



Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Der Besuchertag

Lies im Buch bis Seite 237.

Kreuze an, was zutrifft, damit die Aussagen stimmen. Bei einigen Sätzen gibt es mehrere richtige Antworten. Wenn deine Antworten richtig sind, ergeben die Buchstaben in Klammern ein Lösungswort.

Am Besuchertag im Sonnenhof …

- ☐ tauschen Bastians und Tims Eltern Telefonnummern aus. (S)
- ☐ sind Fritzis Eltern gemeinsam angereist. (E)
- ☐ versteckt sich Sarah vor ihren Eltern. (M)

Sarah will nicht mit zur Hochzeit ihrer Cousine fahren, weil …

- ☐ sie mit ihrer Cousine schon länger Streit hat. (R)
- ☐ sie dort ihren Mitschüler Achim treffen würde. (A)
- ☐ alle ihre Mitschüler das Video kennen, das im Netz kursiert. (L)

Außer Bastian weiß absolut niemand, dass Tim …

- ☐ ein Aggressionsproblem hat. (M)
- ☐ homosexuell ist. (L)
- ☐ nicht schwimmen kann. (S)

Fritzi leidet unter der hässlichen Scheidung ihrer Eltern, weil …

- ☐ sie sich nicht entscheiden kann, bei wem sie zukünftig wohnt. (U)
- ☐ niemand beachtet, dass die Auflösung der Familie ihr wehtut. (T)
- ☐ die gegenseitigen Seitenhiebe und Spitzen auch Fritzi treffen. (A)

Als ihre Mutter sagt, dass sie einen neuen Freund hat, reagiert Fritzi …

- ☐ wütend. (L)
- ☐ erfreut. (E)
- ☐ panisch. (K)

Das Lösungswort lautet:_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Kurzschluss

Lies im Buch bis Seite 248.

1. Fritzi sagt: „Die Vorstellung, Mama und ‚Martin' zu sehen, löste eine Eins-a-Panikattacke aus, die nur Fight-or-Flight zugelassen hat." (S. 246) Die Grafik unten zeigt, wie der Reflex „Fight or Flight" funktioniert. Besprich das Modell mit einem Partner.

2. Beschreibe Fritzis Situation anhand des Modells. Überlege dabei: Wodurch fühlt sie sich bedroht? Wie geht sie mit ihrer Wut um?

_____

_____

_____

3. Welche Skills wendet Fritzi an, um ihre Panik in den Griff zu bekommen?

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

„Zum Mond."

Lies im Buch bis Seite 278.

1. Was löst die Autofahrt in Bastian aus?

_____

_____

_____

2. Bei ihrem Segeltrip sprechen die Astronautenfreunde ehrlich miteinander. Schreibe die Sätze zu Ende und verwende dabei Zitate (mit Seitenangabe) aus dem Buch.

Fritzi antwortet auf die Frage, warum sie getürmt ist: _____

_____

Sie erzählt alles, was passiert ist. Es fällt ihr leicht, _____

_____

_____

Bastian gibt zu: _____

_____

_____

Er erzählt ehrlich _____

_____

_____

Tim spricht zum ersten Mal aus: _____

Bastian gesteht Fritzi: _____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Ungesagte Dinge

Lies im Buch bis Seite 299.

1. Weshalb verläuft das Gespräch zwischen Fritzi und ihrer Mutter dieses Mal besser?

_____

_____

Wie haben Fritzis Freunde ihr dabei geholfen?

_____

_____

2. Tim sagt: „Dr. Bellinger, manche Rettungswesten trägt man nicht am Körper.“ (S. 288) Was meint er damit? Notiere deine Gedanken.

_____

_____

_____

3. Tims Vater sagt: „So kenne ich dich einfach nicht, Tim.“ Lies, was Tim darauf erwidert, und nimm Stellung dazu: Wie kann Tims Outing ihn von seiner Wut befreien?

„Stimmt, Papa. Du. Kennst. Mich. Nicht. Du kennst mich nur so, wie ich für euch sein sollte und wollte. Wie ich geglaubt habe, sein zu müssen. Weil … […] Weil ich lange nicht wusste, was mit mir los war. Ich wusste es schon, aber ich wollte nicht, dass es wahr ist. Weil ich keine Ahnung hatte, wie ihr reagieren würdet. Also wurde ich wütend. So unendlich wütend, weil ich so bin. Aber jetzt weiß ich, dass es total okay ist. Papa, vielleicht siehst du mich gleich nicht mehr so an, aber ich kann nicht mehr länger wütend sein. Nicht deswegen. Das macht mich nämlich kaputt.“ (S. 289)

_____

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Cybermobbing

1. Tim kennt das Video, das über Sarah in Internet kursiert. Warum hat er das bisher verschwiegen?

_____

_____

2. Kreuze an, was du besonders gravierend findest, und nimm Stellung dazu.

Für die Täter ist Cybermobbing oft leichter als direktes Mobbing, weil …

- ☐ sie anonym vorgehen können und sich sicher fühlen.
- ☐ sie glauben, unerkannt zu bleiben und für ihre Taten nicht einstehen zu müssen.
- ☐ sie keine physische Gewalt anwenden müssen, um ihr Opfer fertigzumachen.
- ☐ sie nicht sehen, wie das Opfer leidet, und noch hemmungsloser werden.

_____

_____

_____

_____

Für die Opfer ist Cybermobbing meist schlimmer als direktes Mobbing, weil …

- ☐ sie nirgendwo und niemals sicher sein können.
- ☐ sie den Tätern nicht aus dem Weg gehen können.
- ☐ sie oft nur vermuten können, wer hinter den Mobbingattacken steckt.
- ☐ sie der massenhaften Verbreitung im Netz jahrelang wehrlos ausgeliefert sind.

_____

_____

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Im Spiegel

Lies im Buch bis Seite 332.

1. Fritzi und Sarah üben das Treffen mit Achim im Rollenspiel. Hältst du das für eine gute Idee? Diskutiere darüber mit einem Partner und notiere die Ergebnisse.

_____

_____

_____

2. Fritzi kennt *Fight-or-Flight-or-Freeze* von ihren Panikattacken. Beschreibe stichwortartig, was der Zustand *Freeze* bewirkt.

_____

_____

_____

3. Dr. Bellinger erklärt: „Sarah leidet an *PTBS*. Posttraumatische Belastungsstörung." (S. 325)
Ergänze die Sätze mithilfe des Buches:

PTBS entsteht oft nach einem _____

Sarah ging es schnell besser, weil sie _____

_____

Das Trauma kam mit Wucht zurück, weil _____

_____

4. „Bastian hat seine Tabletten abgesetzt." (S. 332) Was hat Fritzi dazu gebracht, Dr. Bellinger das zu verraten?

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Posttraumatische Belastungsstörung

Das Wort *Trauma* bedeutet (griechisch): Wunde.
Trauma bezeichnet sowohl eine Verletzung, die durch Gewalt entstanden ist, als auch ein sehr belastendes, erschütterndes Erlebnis.
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bezeichnet die Traumafolgen.

Jeder, der ein traumatisches Ereignis erleben musste, kann an einer PTBS erkranken.
Ein schweres Trauma verändert die Funktion der neuronalen Botenstoffe. Dies führt zu Emotions- und Wahrnehmungsstörungen, die sich nur langsam zurückbilden. Verlauf und Ausprägung können individuell sehr unterschiedlich sein.

Extrem belastende Erlebnisse sind zum Beispiel:
Erleben/Miterleben von Gewalt und Tod, Katastrophen, seelische Qual, Trennungen.
Je länger das Ereignis dauert, desto stärker sind meist die Traumafolgen.

- Die Person erlebt das Geschehen als übermächtig.
- Die Person fühlt sich schutzlos; hat keine Möglichkeit, die Situation zu ändern.
- Die Person kann das Erlebnis nicht bewältigen; findet keinen Ausweg.

Ein Trauma kann zur Folge haben, dass die Person …

- sich unsicher fühlt und gefühlstaub wird;
- immer wieder Flashbacks erlebt;
- jede Konfrontation vermeiden will;
- niemandem vertraut, aus Angst vor neuen Verletzungen;
- starke Selbstzweifel hat, sich selbst nichts mehr zutraut;
- sich selbst verletzt;
- keine Hoffnung hat, dass sich etwas zum Besseren wenden könnte.

Die Folgen werden gemildert, wenn die Person …

- darüber sprechen kann;
- stabile vertrauensvolle Beziehungen hat;
- sich ehrlich akzeptiert und gemocht fühlt.

1. Lies die Informationen im Kasten und markiere, welche Anzeichen du bei Sarah erkennst.

2. Was kannst du tun, wenn du bei einem Freund oder einer Freundin Warnsignale bemerkst?

_____

_____

Sprecht darüber in der Gruppe.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Enttäuschungen

Lies im Buch bis Seite 357.

1. „Ich wurde degradiert. Vom Astronauten zur Schildkröte.“ (S. 334) Warum sind Bastian und Ole enttäuscht?

Bastian

Ole

2. Fritzi trifft zufällig ihre Freundin Isa. Warum sagt Fritzi ihr nicht die Wahrheit?

_____

_____

_____

3. Weshalb gewinnt Fritzis Panik dieses Mal nicht?

_____

_____

_____

4. Isa geht enttäuscht weg. Was macht Fritzi so sicher, dass Isa immer noch ihre beste Freundin ist? Notiere deine Gedanken und sprich darüber mit einem Partner.

_____

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Klare Worte

Lies im Buch bis Seite 372.

1. Bastian und Fritzi streiten sich. Beschreibe mit deinen Worten, was Fritzi damit sagen will:

„Ob es dir nun passt oder nicht: Leute mögen dich. … Aber selbst wenn die ganze Welt sich um dich sorgt – du selbst musst es auch tun, Basti. Nicht wir anderen. Du. Du alleine." (S. 364)

_____

_____

_____

2. Was wird Fritzi klar, als sie Isas Nachrichten auf der Mailbox abhört?

_____

_____

_____

_____

3. Lies im Buch (S. 370 f.), was Fritzi auf Isas Mailbox spricht. Stell dir vor, du bist an Isas Stelle und hörst diese Nachricht ab. Was würdest du antworten? Schreibe eine SMS an Fritzi.

Hi, Fritzi. _____

_____

_____

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Ein Abschiedsgeschenk

Lies im Buch bis Seite 397.

1. Was sagen die Astronauten dazu, dass Bastian am Wochenende entlassen wird?

Fritzi

Sarah

Tim

2. „Wenn ihr droht, über Bord zu gehen, dann denkt einfach daran …“ (S. 396) Welche Bedeutung haben die Armbändchen für die vier Astronauten? Schreibe Stichwörter oder kurze Sätze rund um den Anker.

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

NAME _____ DATUM _____

Meine Meinung zu dem Buch

Haben sich deine Erwartungen erfüllt? Unterstreiche, was für dich zutrifft: Das Buch hat …
mich beeindruckt – mir Spaß gemacht – mir Neues gezeigt – mich gelangweilt – mich überrascht – mich zum Nachdenken gebracht – ……..……

Begründung: _____

_____

Diese Stelle in der Geschichte hat mich besonders gefesselt:

_____

_____

_____

Begründung: _____

_____

_____

Das finde ich in dem Buch besonders gut gelungen:

_____

_____

_____

Das gefällt mir nicht so gut:

_____

_____

Auf diese Frage hätte ich gern noch eine Antwort:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Anderen, die das Buch noch nicht kennen, möchte ich darüber sagen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de

Christine Hagemann, Jahrgang 1957, studierte Theologie, Philosophie und Pädagogik, mit dem Schwerpunkt Pädagogische Psychologie, für das Lehramt in Münster. Heute ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und arbeitet als freie Autorin.

www.schullektuere.de
© cbj Kinder-und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, August 2020
Alle Rechte dieser Ausgabe vorbehalten
Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.
Unterrichtsmaterialien erarbeitet von Christine Hagemann
nach dem Buch „Mein Sommer auf dem Mond“ von Adriana Popescu

Erstmals als cbt-Taschenbuch April 2018
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe cbj Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: *zeichenpool, München
unter Verwendung eines Fotos von
© GettyImages (Laurence Mouton)
MP · Herstellung: UK

Gestaltung und Satz der Unterrichtsmaterialien: FELSBERG Satz & Layout, Göttingen

© 2020 by cbj Kinder- und Jugendbuch Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, www.cbj-verlag.de