



# Heliumstab

## Ziele

- ▶ Abgleich von Fremd- und Selbstwahrnehmung
- ▶ Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, auch bei Rückschlägen

*Die Tln. erleben sich als Teil einer Gruppe, in welche sie sich mit ihren Fähigkeiten und ihrer Persönlichkeit einbringen, indem sie gemeinsam eine herausfordernde Übung durchführen.*

*Die Tln. schärfen ihre Beobachtung, indem sie die Handlungen anderer Tln. wahrnehmen und diese, ohne zu bewerten, strukturiert mit den Tln. besprechen.*



ab Klasse 9  
Fachbezug: Deutsch, Philosophie, Sport



Klassenraum oder Außengelände



eine Lehrkraft



Vorbereitung: 5 Min.  
Durchführung: 30 Min.



- 1 länglicher Stab (z. B. 3m Zollstock, Zeltstange oder Besenstiel)
- je Tln.:
  - 1 Beobachtungsbogen „Logbucheintrag“
  - 1 Stift



Gruppe, Plenum, Tandem

Diese Aufgabe besteht aus zwei zeitgleich stattfindenden Teilaufgaben und einer anschließenden Reflexion.

In Teilaufgabe 1) haben die Akteur\*innen die Aufgabe, als Gruppe einen Stab, der auf den Zeigefingern aller Gruppenmitglieder balanciert wird, gemeinsam auf den Boden abzulegen, ohne dass ein Zeigefinger den Kontakt zum Stab verliert.

In Teilaufgabe 2) machen sich die Beobachter\*innen währenddessen im „Logbucheintrag“ Notizen zum Verhalten der Akteur\*innen. Im Anschluss an die Gruppenarbeitsphase füllen auch die Akteur\*innen den „Logbucheintrag“ aus. Es wird sich zu den unterschiedlichen Wahrnehmungen ausgetauscht.

Es schließt sich eine Reflexion an.

1

### Vorbereitung

Für alle Tln. wird der Beobachtungsbogen „Logbucheintrag“ kopiert.

Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe bildet die Akteur\*innen, die andere Gruppe die Beobachter\*innen.

Jeder/m Akteur\*in wird ein/e Beobachter\*in zugeteilt.

Es sollte genügend Platz im Raum zur Verfügung stehen, ggf. wird das Mobiliar an die Seite geräumt.

2

### Anmoderation der Aufgabe

„Es kommt manchmal vor, dass man vor schwierige, scheinbar unlösbare Aufgaben gestellt wird. Oftmals lassen sich diese ‚Probleme‘ am besten im Team lösen, da jede\*r mit ihren/seinen Stärken und Ideen zur Lösung beitragen kann. Gleich geht es um das gemeinsame Balancieren eines dünnen Stabes, der auf den Boden abgelegt werden soll. Eure Zeigefinger dürfen den Kontakt zum Stab nicht verlieren, sonst müsst ihr von neuem beginnen. Die Aufgabe gilt dann als gelöst, wenn ihr gemeinsam den Stab abgelegt habt.

Die Beobachter\*innen machen sich Notizen im ‚Logbucheintrag‘ und tauschen sich im Anschluss mit euch aus. Viel Erfolg bei der Aufgabe!“

## Heliumstab

### 3 Verlauf

Die Akteur\*innen stehen sich in zwei Reihen gegenüber.

Die Zeigefinger werden auf Höhe des Bauchnabels nach vorne ausgestreckt und treffen versetzt die Zeigefinger des Gegenübers (ähnlich eines Reißverschlusses).

Der Stab wird durch die LK auf die „Reihe“ aus Zeigefingern gelegt.

Aufgabe der Akteur\*innen ist es nun, den Stab auf den Boden abzuliegen.

Der Stab darf dabei mit keinem anderen Finger als den Zeigefingern berührt werden.

Sobald sich ein Zeigefinger vom Stab löst, wird die Aufgabe neu gestartet.

Die Akteur\*innen dürfen miteinander reden, um sich über Strategien auszutauschen.

Während der Übung füllen die Beobachter\*innen den Beobachtungsbogen „Logbucheintrag“ aus.

Nach der Übung füllen auch die Akteur\*innen den „Logbucheintrag“ aus. Danach treffen sie sich mit „ihren“ Beobachter\*innen zu einem Austausch über die jeweiligen Wahrnehmungen.

Anschließend werden die Ergebnisse im Plenum besprochen.

### V Möglichkeiten der Variation

Um den Schwierigkeitsgrad der Aufgabe zu erhöhen, kann der Druck erhöht werden, indem die Zeit gestoppt wird. Alternativ dürfen die Tln. nur eine Hand benutzen.

### 4 Reflexion der Aufgabe und des Ergebnisses

Folgende Reflexionsfragen bieten sich im Plenum an:

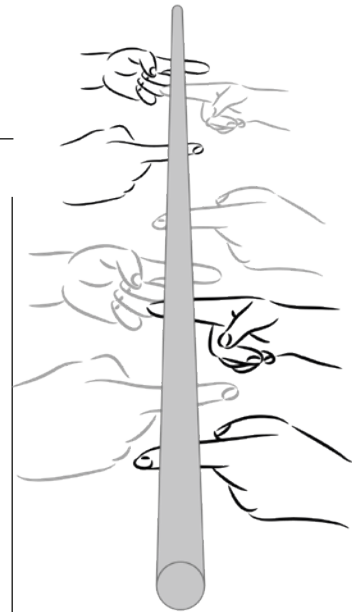
- „Wie hat die Zusammenarbeit in der Gruppe funktioniert?“
- „Was denkt ihr, warum diese Übung ‚Heliumstab‘ heißt?“
- „Was müsste geübt werden, um beim nächsten Durchgang besser zusammenzuarbeiten?“
- „Welche Verhaltensweisen waren hilfreich, um die Aufgabe zu lösen?“
- „Welche Handlungen sind aus eurer Sicht bei der Durchführung nicht hilfreich gewesen?“

### 5 Ergebnissicherung

Der Beobachtungsbogen „Logbucheintrag“ wird im Berufswahlportfolio abgeheftet.

### 6 Nachbereitung und Optionen für die Weiterarbeit

In der Folgestunde sollte eine handlungsorientierte Aufgabe durchgeführt werden, in der die Akteur\*innen zu Beobachter\*innen werden und umgekehrt. Es bietet sich die Übung „Das Blatt wenden“ an.



*Sollte die Aufgabe nicht gleich gelingen, bieten Sie den Akteur\*innen eine Pause an, um Frustration zu vermeiden. Die Pause kann auch dazu genutzt werden, um gemeinsam Strategien zur Lösung der Aufgabe zu entwickeln.*

#### Idee:

AG SELFIE,

Anmerkung: „Heliumstab“ ist eine Aufgabe, die so oder in ähnlicher Form vielfach verwendet wird, unter anderem auch im Kompetenzfeststellungsverfahren KomPo7. (Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung (2012): KomPo7: Arbeitsbuch. Umsetzung des Kompetenzfeststellungsverfahrens. Version 1.2, 01.08.2012. S. 9 & Aufgabenblatt „Heliumstab“.)