



Erschienen bei Fischer Sauerländer
ISBN 978-3-7373-4360-2
272 Seiten

Handlungs- und produktionsorientierte Anregungen
für den Unterricht in Deutsch, Religion/Ethik
und Sozialkunde von Miriam Holstein

THEMEN DER UNTER- RICHTSMATERIALIEN:

FREUNDSCHAFT

COMING-OF-AGE

SPIELSUCHT

MENTAL HEALTH

KLASSE 7-10

INHALT

Nilo ist 15 und ein Zocker. Eines Tages eskaliert ein Streit mit seiner Mutter, Nilo hat plötzlich ein Messer in der Hand, und kurz darauf ist er in der Psychiatrie. Dort lernt er Faris kennen, der wie er spielsüchtig ist. Und er trifft auf die faszinierende Mayla von der Akutstation nebenan. Als die beiden Jungs beobachten, wie Mayla abhaut, folgen sie ihr. Auf ihrer abenteuerlichen Reise begegnen sie freundlichen und boshaften Menschen, erleben sonderbare und traurige Dinge, frieren und lachen gemeinsam. Aber können sie ihre Vergangenheit abschütteln? Und was genau soll diese Flucht überhaupt?



AUTOR

Martin Schäuble, geboren 1978, studierte in Berlin, Israel und Palästina Politik und promovierte nach dreijähriger Recherche über zwei Dschihadisten. Als Autor ist er für seine kritischen Jugendbücher bekannt, die vielfach als Schullektüre eingesetzt werden.

Bei Hanser veröffentlichte er den vielbeachteten Titel »Endland«, bei Fischer Sauerländer sind von ihm bereits die Dilogie »Die Scanner«/»Die Gescannten« (unter dem Pseudonym Robert M. Sonntag) sowie »Sein Reich«, »Cleanland«, »Godland«, »Alle Farben Grau« und »Warum du schweigst« erschienen.



INHALTSVERZEICHNIS

Seite

4 Vorwort für Lehrkräfte / Didaktischer und methodischer Kommentar

7-8 Arbeitsblatt 1: Gestalte und führe ein Lesetagebuch

9-13 Arbeitsblatt 2: Inhaltssicherung – Kapitel für Kapitel

14 Arbeitsblatt 3: Drei Leben, drei Geschichten – Wer sind Nilo, Faris und Mayla?

15-16 Arbeitsblatt 4: Figurenkonstellation – Nähe, Distanz & alles dazwischen

17-18 Arbeitsblatt 5: Road Novel – Der Weg ist das Ziel?!

19-21 Arbeitsblatt 6: Wer sind hier eigentlich die Held*innen?

22-25 Arbeitsblatt 7: Zocken – cool oder kritisch? Zwischen Spaß, Leidenschaft und Sucht

26-29 Arbeitsblatt 8: Mental Health – was bedeutet das für mich?

VORWORT FÜR LEHRKRÄFTE/ DIDAKTISCHER UND METHODISCHER KOMMENTAR

Heranwachsen im digitalen Zeitalter bringt vielfältige Herausforderungen mit sich – das Thema Gaming ist eine davon. Für viele Jugendliche ist Zocken ein fester Bestandteil des Alltags. Doch die Grenze zwischen harmloser Freizeitbeschäftigung und problematischer Nutzung verläuft oft fließend. Martin Schäubles Jugendroman »Heldentage« greift diese Thematik mit erzählerischer Leichtigkeit und zugleich eindringlicher Tiefe auf. Aus der Ich-Perspektive des 15-jährigen Nilo entfaltet er eine abenteuerliche Road Novel, die relevante Themen wie Spielsucht, psychische Gesundheit, familiäre Konflikte, Identitätssuche und Freundschaft behandelt.

Zwei Zitate rahmen die Handlung emotional und thematisch:

- »We can be heroes, just for one day.
We can be us, just for one day.«
(David Bowie)
- »Not all those who wander are lost.«
(J. R. R. Tolkien).

Sie verweisen auf die Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit und Orientierung – Motive, die sich durch den gesamten Roman ziehen. Die Jugendlichen in »Heldentage« sind Suchende – und gerade darin liegt auch das Potenzial, über sich hinauszuwachsen und für einen Moment »Held*innen« zu sein.

Der Roman vermittelt emotionale Prozesse in einem authentischen Ton, ohne zu moralisieren. Seine Sprache ist jugendnah, die Figuren sind glaubwürdig und vielschichtig. »Heldentage« bietet einen klaren Lebensweltbezug, ein hohes Identifikationspotenzial und zahlreiche Anknüpfungspunkte für die pädagogische Arbeit. Der Roman eignet sich für die fächerübergreifende Behandlung in Deutsch, Religion/Ethik, Sozialkunde oder im Projektunterricht. Besonders relevante Themenfelder sind:

- Medienkompetenz und Spielsucht:
Nilos exzessives Gaming und dessen Auswirkungen auf sein Umfeld ermöglichen eine kritische Auseinandersetzung mit Me-

diennutzung, Suchtverhalten und Selbstregulation – inklusive einer Reflexion des eigenen Medienkonsums.

- Psychische Gesundheit und Hilfesysteme: Die Klinik als Handlungsort eröffnet Gespräche über mentale Gesundheit und gesellschaftliche Tabus rund um psychische Erkrankungen.
- Freundschaft und Selbstwirksamkeit: Die Beziehung der drei Hauptfiguren zeigt, wie Vertrauen und Freundschaft entstehen können und stärken. Wendepunkte, Konflikte und Momente des Vertrauens laden zur Analyse im Rahmen der Figurenkonstellation ein.
- Literarische Motive und intertextuelle Bezüge: Verweise auf J. R. R. Tolkiens »Herr der Ringe« und das Bowie-Zitat regen zur Auseinandersetzung mit Heldentum und Identitätssuche an. Die Handlung kann anhand Joseph Campbells Modell der Heldenreise strukturiert werden.
- Genrearbeit »Road Novel«: Die Analyse der Handlungsorte und ihrer Bedeutung für die Figurenentwicklung zeigt, wie Bewegung und Ortswechsel innere Prozesse spiegeln und vorantreiben.

Der Roman ermöglicht vielfältige didaktische Zugänge und Methoden, u. a.

- Lesetagebuch: individuelle Reflexion und Dokumentation der Leseerfahrungen
- Textarbeit: strukturierte Aufgaben zu Chronologie und zentralen Ereignissen
- Figurenanalyse: Entwicklung der Hauptcharaktere nachvollziehen
- Kreatives Schreiben: alternative Szenen, Tagebucheinträge, innere Monologe
- Rollenspiel & szenisches Spiel: konfliktreiche Szenen zur Förderung sozialer Kompetenzen
- Vergleichsarbeit: Verbindungen zu Fantasy-Literatur (z. B. »Herr der Ringe«)
- Projektarbeit: z. B. »Was ist Sucht?«, »Was macht einen Helden aus?«

Die Auseinandersetzung mit psychischer Gesundheit erfordert besonderes pädagogisches Feingefühl. In nahezu jeder Klasse gibt es vermutlich Schüler*innen, die selbst psychisch belastet oder als Angehörige betroffen sind. Umso wichtiger ist es, auf die Freiwilligkeit persönlicher Beiträge zu achten, Vertraulichkeit zu wahren und ein respektvolles und vertrauensvolles Klassenklima zu fördern.

Am Ende des Romans liest der Protagonist in einem Moment der Rückkehr, der Reflexion und des Neubeginns selbst in Tolkiens »Herr der Ringe«:

INHALTSANGABE

Der Jugendroman ist in drei Teile gegliedert und wird aus der Ich-Perspektive des 15-jährigen Nilo erzählt. Der erste Teil »Die Gefährten« beginnt mit einem eskalierenden Konflikt zwischen Nilo und seiner Mutter, ausgelöst durch Nilos exzessives Handy-Gaming. In einem Moment der Verzweiflung zerstört die Mutter das Smartphone ihres Sohnes, woraufhin Nilo wütend und gewalttätig reagiert und sie schließlich mit einem Küchenmesser bedroht. Dieser erschütternde Vorfall macht beiden deutlich, dass sie Hilfe benötigen. Nilos Mutter vereinbart ein Beratungsgespräch in einer psychiatrischen Klinik, das schließlich zu Nilos stationärer Aufnahme führt.

Mit Nilos Ankunft in der Klinik werden die beiden weiteren Hauptfiguren eingeführt: der gleichaltrige Faris, der ebenfalls wegen seiner Spielsucht aufgenommen wird, und die geheimnisvolle Mayla, die auf der geschlossenen Akutstation untergebracht wird. Faris hat sein Smartphone in die Klinik geschmuggelt – versteckt im ausgehöhlten Inneren des Buches »Der Herr der Ringe«. Als der Betreuer Ivan Melnyk das Handy entdeckt, hält Nilo zu Faris und verrät ihn nicht. Die beiden sprechen über Mayla, und Faris bemerkt, dass Nilo sich für das Mädchen interessiert. Als sie nachts beobach-

ten, wie Mayla aus der Klinik abhaut, überredet Faris Nilo, ihr zu folgen. Nilo zögert zunächst, verlässt dann aber doch die Klinik und sucht das Mädchen im Wald. Als er Mayla findet, stößt sie ihn in einen See, um ihn abzuschütteln, und verschwindet. Kurz darauf taucht Faris auf, der die Klinik ebenfalls verlassen hat, um sich zu versichern, dass alles in Ordnung ist. Die beiden schwimmen im See.

Das Zitat steht sinnbildlich für die innere Reise der drei Jugendlichen – und für die Erkenntnis, dass Suchen, Zweifeln und Umwege zum Erwachsenwerden dazugehören. Diese Botschaft darf auch im Klassenzimmer weiterwirken.

Der zweite Teil mit dem Titel »Die drei Türmer*innen« beginnt damit, dass Faris Nilo eröffnet, dass sie nun ebenfalls abhauen werden, um sicherzugehen, dass Mayla sich nichts antut. Die Suche nach ihr führt die beiden zu einem Bahnhof, wo Mayla auf den ersten Zug am Morgen wartet. Die drei lernen sich kennen, sammeln Holz und machen in der Nähe ein Feuer. Ein misslungener Versuch, Wurzeln zu grillen, sorgt für Gelächter und bringt die Jugendlichen einander näher. Mayla erzählt, dass sie abgehauen ist, »um ein paar Dinge zu erledigen«. Als Nilo am nächsten Morgen erwacht, drängt Mayla zur Eile, denn es gehe »um Leben und Tod«. Während der Zugfahrt unterhält sich Mayla mit einer älteren Dame, die ihre Enkel besuchen möchte. Mayla erzählt ihr, dass sie »aus der Klappe abgehauen« seien. Die Dame

schenkt jedem von ihnen zehn Euro. Als die drei aussteigen, stehen auf dem Bahnsteig Polizisten, die nach der älteren Dame suchen. Sie wird aus einer Seniorenresidenz vermisst. Als die Polizisten die Jugendlichen nach ihrer Schulpflicht fragen, antwortet Mayla erneut, sie seien »aus der Klappe abgehauen«. Der Polizist hält das zunächst für einen Scherz, bis er den Polizeifunk abhört und die Verfolgung aufnimmt. Die drei flüchten in einen Wald.

Dort wollen Faris und Nilo endlich erfahren, was Mayla vorhat. Doch sie offenbart lediglich, dass es mit ihrer Familie zu tun habe. Bei einem Spiel, bei dem jeder etwas »Superpeinliches« von sich erzählen muss, werden Nilo und Faris persönliche Geschichten – von Ausgrenzung, familiären Konflikten und Gewalt – sichtbar. Nilo berichtet, dass niemand in der Schule neben ihm sitzen wolle, da er angeblich stinke. Faris gesteht, dass er seinen Vater und seine Schwester bestohlen hat, um In-Game-Käufe zu tätigen, wofür sein Vater ihn geschlagen hat. Schließlich erzählt Nilo, dass er seine Mutter mit dem Messer bedroht hat. Mayla offenbart nichts und sagt nur, sie habe »zu viel traurigen Scheiß« erlebt und brauche noch Zeit. Dann rennt sie davon. Schließlich finden Nilo und Faris Mayla an einer Landstraße wieder, wo sie auf einen Bus wartet. Im Schulbus, in den die drei schließlich einsteigen, wird Nilo und Faris Spielsucht getriggert. Versuche auf dem Smartphone eines Schulkindes zu spielen, scheitern jedoch. Die drei steigen aus und Mayla führt Nilo und Faris zu einer alten Fabrikhalle, in die sie sich manchmal zurückzieht, wenn es in ihrer Wohngruppe schwierig wird. Mayla und Nilo kommen sich näher.

Die Handlung spitzt sich zu, als gewaltbereite Neonazis in der Fabrikhalle eintreffen. Mit Mut und Improvisationstalent gelingt den dreien die Flucht, als die von Mayla verständigte Polizei eintrifft. Auf einer weiteren Station ihrer Reise – einem alten Schiff – offenbart Mayla ihre familiäre Geschichte: Ihre Mutter starb früh an Krebs, ihr Vater lebt alkoholkrank und ohne festen Wohnsitz auf dem Schiff. Er erkennt Mayla

nicht. Die Jugendlichen steuern das Schiff gemeinsam über den Fluss, erleben Momente der Ruhe und des Zusammenhalts. Als Nilo erwacht, sind nur noch Maylas Vater und er an Bord. Nilo fürchtet, dass Mayla und Faris ohne ihn abgehauen sind. Das Boot liegt inzwischen wieder an Land. Auf der Suche nach Mayla und Faris trifft Nilo auf eine Kitagruppe und zeigt den Kindern das Schiff. Faris und Mayla kehren zurück – sie waren lediglich einkaufen. Die Erzieherin erkennt die drei und zeigt ihnen auf ihrem Smartphone einen Artikel mit Foto. Ein von Mayla gerufener Krankenwagen bringt ihren Vater in eine Entzugsklinik.

Der dritte Teil des Romans mit dem Titel »Die Rückkehr der Zocker« beschreibt die Rückkehr der Jugendlichen in die Klinik. Nach einem Besuch in der Seniorenresidenz, bei dem sie sich als Enkel der älteren Dame aus dem Zug ausgeben, fahren sie zurück in die Einrichtung. Dort verabschiedet sich Mayla mit dem Hinweis, dass sie samstags Ausgang habe und sich freuen würde, die beiden wiederzusehen. Der Betreuer Ivan Melnyk empfängt Faris und Nilo mit den Worten: »Kommt mal mit, ihr zwei Helden.« Für Nilo wird in diesem Moment klar: Das waren ihre Heldentage. Zum Abschluss gibt Ivan ihnen das Buch »Herr der Ringe«. Eine markierte Stelle darin spiegelt sinnbildlich die innere Reise der Jugendlichen wider: »Nicht alles, was Gold ist, funkelt. Nicht jeder, der wandert, verlorn.«

AB 1: Gestalte und führe ein Lesetagebuch

Warum ein Lesetagebuch?

Ein Lesetagebuch begleitet dich beim Lesen. Es hilft dir, Gedanken, Gefühle und Fragen festzuhalten, Figuren besser zu verstehen und Verbindungen zu deinem eigenen Leben herzustellen. Es macht deine persönliche Auseinandersetzung mit dem Roman sichtbar und zeigt, wie du die Handlung erlebst und bewertest.

Das brauchst du:

- einen Ordner oder Schnellhefter mit leeren Blättern
- Platz für deine Gedanken, Zeichnungen und Arbeitsblätter
- Stifte in verschiedenen Farben und Lust am kreativen Gestalten

Gestaltungsideen

- Verwende verschiedene Schriftarten und Farben.
- Nutze Skizzen, Collagen und Zeichnungen.
- Füge Fotos, Screenshots (z. B. aus Games) oder Zeitungsausschnitte hinzu.
- Gestalte jede Seite passend zum Inhalt.

Dein Einstieg ins Lesetagebuch

Starte mit dem Buchcover und deinen Erwartungen:

- Betrachte das Titelbild: Was siehst du? Was fällt dir auf? Welche Stimmung wird vermittelt?
- Denke über den Titel nach: »Heldentage« – was verbindest du mit dem Begriff?
- Schreibe deine persönliche Erwartungsliste: Worum geht wohl es in dem Roman? Was könnte darin passieren? Welche Themen könnten wichtig sein?

TIPP: Vergleiche deine Liste am Ende der Lektüre mit deiner tatsächlichen Leseerfahrung. Was wurde erfüllt? Was war ganz anders?

Ideen für Lesetagebuch-Einträge

Du musst nicht alles bearbeiten. Wähle Aufgaben aus, die dich besonders interessieren oder gut zu dem Abschnitt passen, den du gerade gelesen hast. Manche Ideen helfen dir, über Figuren und Handlung nachzudenken, andere regen zum kreativen Gestalten an. Und für alles, was du in dein Lesetagebuch schreibst, gilt: Du entscheidest, ob und inwiefern du persönliche Eindrücke teilen möchtest.

KAPITELZUSAMMENFASSUNGEN

- Notiere in wenigen Sätzen, was in einem Kapitel passiert.
- Halte wichtige Ereignisse, Wendepunkte und Orte fest

REISETAGEBUCH

- Skizziere die Route der Reise.
- Schreibe Einträge aus Nilos Sicht wie: »Heute waren wir in Unterwegs passierte ...«
- Wie fühlt sich Nilo in bestimmten Situationen? Wie verändert sich sein Denken während der Reise?
- Natürlich kannst du auch aus Sicht von Faris oder Mayla schreiben.

FILMPLAKAT GESTALTEN

- Wie würde ein Filmplakat zu »Heldentage« aussehen?
- Gestalte Titel, Slogan, Bild, Farben und Figuren

DIALOGANALYSE

- Wähle einen besonders emotionalen oder konfliktreichen Dialog
- Worum geht es? Was sagen die Figuren – und was bleibt unausgesprochen?
- Welche unterschwelligen Themen schwingen mit?
- Was verrät der Dialog über die Figuren und ihre Beziehung zueinander?

SOUNDTRACK ZUR REISE

- Erstelle eine Playlist mit Songs, die zur Stimmung oder Handlung passen.
- Beziehe dich auf bestimmte Szenen oder Gefühle.

BRIEF AN EINE FIGUR

- Schreibe Nilo, Faris oder Mayla einen Brief.
- Was würdest du ihnen sagen oder sie fragen?
- Was hat dich an ihrer Geschichte berührt oder zum Nachdenken gebracht?

BONUS-IDEE:

Quiz zum Buch: Fragen zu Inhalt, Figuren und Motiven

AB 2: INHALTSSICHERUNG – KAPITEL FÜR KAPITEL

Worum geht's in den verschiedenen Kapiteln von »Heldentage«? Und welche Überschrift würdest du ihnen geben?

- Lies den Roman in Stillarbeit in deinem eigenen Lesetempo.
- Nimm dir nach jedem Kapitel kurz Zeit, um das Wichtigste festzuhalten.
- Du kannst auch Farben, Emojis oder kleine Symbole nutzen, um deine Gefühle zur Handlung darzustellen.

TIPP: Wähle zur Abwechslung bei einzelnen Kapiteln auch andere Formen für die Zusammenfassung. Wie wäre es z. B. mit einem Chatverlauf zwischen zwei Figuren, einem Social-Media-Post oder einer Stimmungscollage?

TEIL 1: DIE ZWEI GEFÄHRTEN

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

TEIL 1: DIE ZWEI GEFÄHRTEN

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
11			
12			
13			
14			
15			
16			

TEIL 2: DIE DREI TÜRME*INNEN

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

TEIL 2: DIE DREI TÜRME*INNEN

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			

TEIL 2: DIE DREI TÜRME*INNEN

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
39			
40			
41			
42			
43			

TEIL 3: DIE RÜCKKEHR DER ZOCKER

Kapitel	Seiten	Meine Überschrift	Das passiert (Stichworte & Symbole)
44			
45			
46			
47			
48			

GRUPPENARBEIT (nach dem Lesen)

Tauscht euch in der Gruppe über eure Ergebnisse aus:

- Vergleicht eure Kapitelüberschriften: Wo habt ihr ähnliche Ideen? Wo nicht?
Kürt die originellste Kapitelüberschrift – pro Teil des Romans oder für euer Lieblingskapitel.
- Sprecht über die Struktur des Romans:
- Was macht die drei Teile des Buchs aus? Worum geht es jeweils?
- Findet ihr die Überschriften passend? Oder habt ihr andere Ideen?

.....

.....

.....

.....

.....

BONUSAUFGABE:

Informiert euch über die drei »Herr der Ringe«-Filme von Regisseur Peter Jackson:

- Wie heißen die Filme?
- Welche Parallelen gibt es zu Aufbau und Inhalt von »Heldentage«?

Titel:

Titel:

Titel:

AB 3: DREI LEBEN, DREI GESCHICHTEN – WER SIND NILO, FARIS UND MAYLA?

Nilo, Faris und Mayla – drei junge Menschen, drei Geschichten. Was sie verbindet? Nicht nur der Ort, an dem sie sich treffen!

1. Fülle für jede Figur den Steckbrief aus – mit eigenen Worten! Aber bleib möglichst nah am Buch. Was erfährst du oder kannst du aufgrund der Handlung vermuten? Du darfst auch kurze Zitate, Symbole und Farben verwenden.

Name:	Nilo	Faris	Mayla
Zuhause & Familie: (Wer gehört dazu? Wie ist das Verhältnis?)			
Charakter & Verhalten (Eigenschaften, Persönlichkeit)			
Herausforderungen: (Ängste, Konflikte, Probleme)			
Das macht mich besonders: (besonderes Merkmal, Vorliebe)			
Träume und Wünsche: (Sehnsüchte, Ziele)			
Ein passender Satz: (Zitat oder selbst formuliert)			

2. Vergleiche die Figuren:

- Was verbindet die drei, was unterscheidet sie?
- Mit welcher Figur kannst du dich am meisten – oder am wenigsten – identifizieren? Und warum?

3. Stell dir vor, du hättest 30 Sekunden mit jeder Figur ganz allein. Was würdest du ihr sagen? Spielt die Szene zu zweit oder nimm deine Mitteilung auf.

AB 4: FIGURENKONSTELLATION – NÄHE, DISTANZ & ALLES DAZWISCHEN

Nilo, Faris und Mayla – gerade haben sie sich zum ersten Mal getroffen und schon sind sie zusammen unterwegs. »Aus der Klappe abgehauen«, wie Mayla sagt. Aber was verbindet die drei eigentlich – und was steht zwischen ihnen?

1. Gestalte eine Beziehungslandkarte. Verbinde die Figuren mit Linien und stelle kreativ dar:

- Was mögen die Figuren aneinander? Was fordert sie heraus?
- Was verbindet sie (z. B. Erfahrungen, Gefühle, Gedanken)? Was unterscheidet sie?
- Welche Schlüsselmomente oder Wendepunkte erleben sie gemeinsam?

TIPP: Denk daran, dass die Beziehungen sich im Laufe der Geschichte verändern. Halte auch Entwicklungen oder Wendepunkte fest!

GESTALTUNGSTIPPS:

- Gib jeder Linie eine passende Farbe: z. B. schwarz für Konflikt, rot für Zuneigung
- Gestalte die Linien: dünn = schwache Verbindung, dick = starke Verbindung, gestrichelt = unklar oder wechselhaft, Zickzack = Spannung oder Streit
- Nutze passende Symbole oder Emojis.
- Schreibe Zitate oder eigene Einschätzungen direkt an die Linien.

AB 4: FIGURENKONSTELLATION – NÄHE, DISTANZ & ALLES DAZWISCHEN



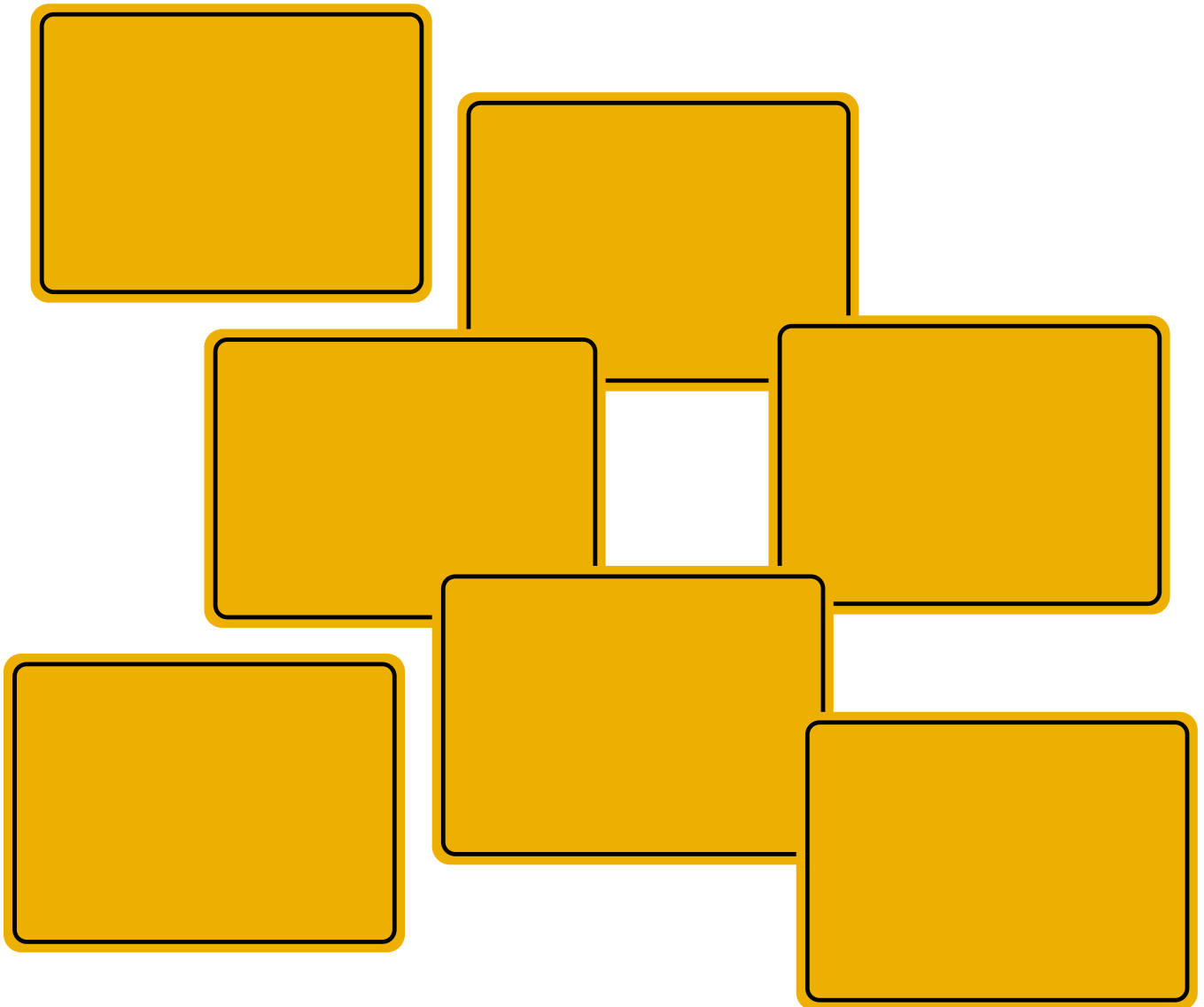
Auf dem nächsten Arbeitsblatt
schauen wir uns genauer an,
wie sich alles unterwegs
verändert: AB 5: Road Novel –
der Weg ist das Ziel?!

AB 5: ROAD NOVEL – DER WEG IST DAS ZIEL?!

Hast du schon einmal von einer Road Novel oder einem Road Movie gehört?

In diesen Büchern oder Filmen geht es ums Unterwegssein. Die Hauptfigur ist auf einer Reise – auf der Flucht, auf der Suche nach etwas oder einfach auf dem Weg zu sich selbst. Dabei verändert sie sich: Jede Station bringt neue Erfahrungen, Begegnungen oder Erkenntnisse.

In »Heldentage« folgen Nilo und Faris Mayla, die aus der Psychiatrie abhaut. Unterwegs erleben die drei eine Menge. Das verändert nicht nur ihre Beziehung zueinander, sondern auch sie selbst.



1. Welche Stationen hat die Reise der drei? Und was erleben sie dort?

Schreibe auf die Ortsschilder:

- Station der Reise
- Was passiert dort? (in Stichpunkten)
- Wie verändert sich das Verhältnis zwischen Nilo, Faris und Mayla?
- Verändert sich eine der Figuren besonders? Wer – und wie?

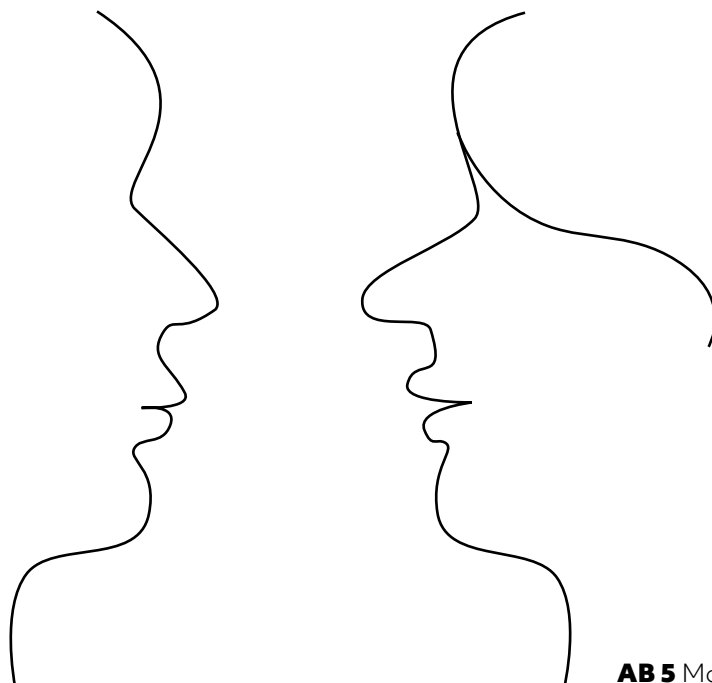
2. Nilo – vorher und nachher: Die Reise endet dort, wo sie begonnen hat.

Aber trotzdem ist nicht mehr alles gleich. Vergleiche den Nilo zu Beginn der Reise mit dem Nilo am Ende der Reise. Wie hat er sich verändert? Fülle die Tabelle in Stichpunkten aus.

Nilo zu Beginn der Reise	Nilo bei der Rückkehr

3. Besprecht in Kleingruppen:

- Welche Station der Reise war besonders wichtig für Nilo?
Spielt die Szene oder stellt sie als Standbild nach.
- Trifft der Satz »Der Weg war das Ziel« zu? Warum (nicht)? Begründet eure Meinung.
- Welche »Reise« liegt jetzt noch vor Nilo?
- Welche Rolle spielen wohl Faris und Mayla dabei?

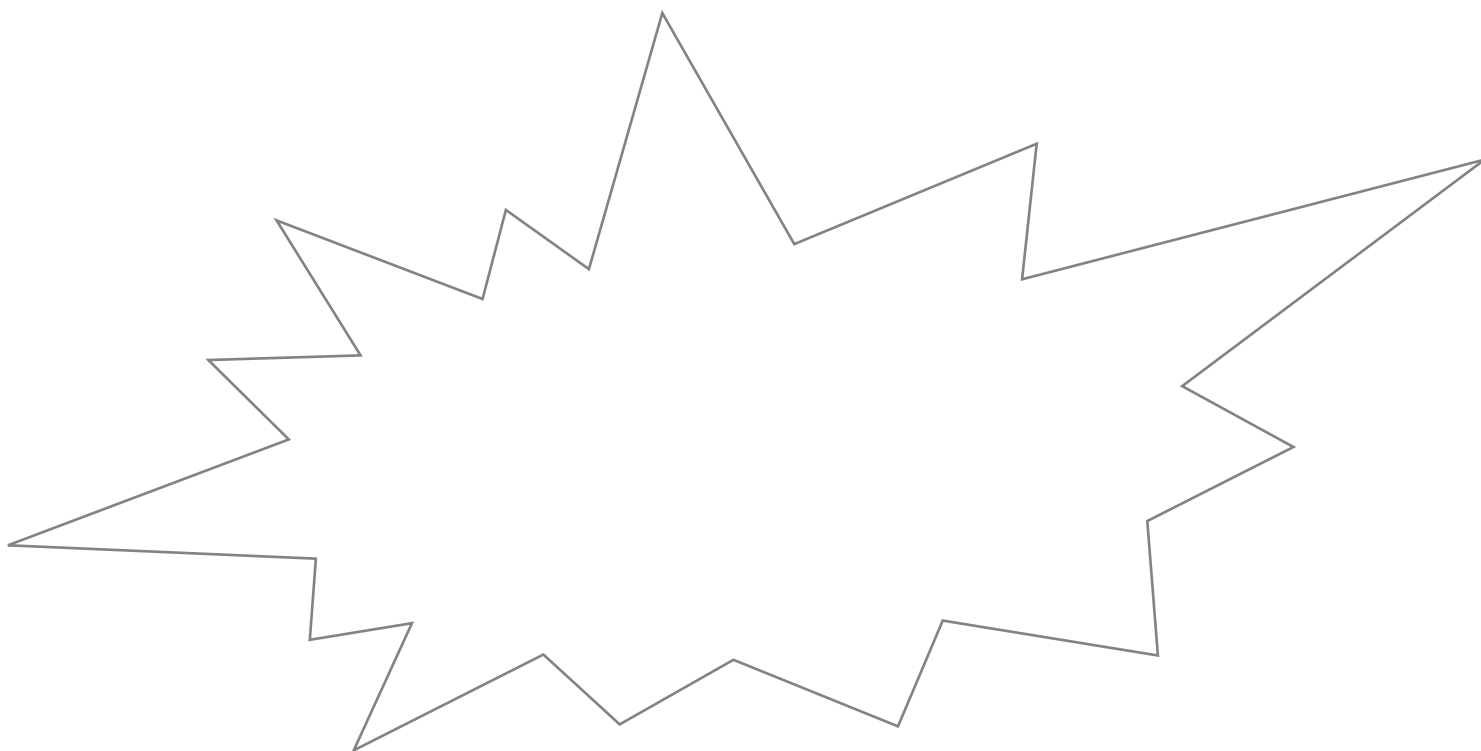


AB 6: WER SIND HIER EIGENTLICH DIE HELD*INNEN?

Auf diesem Arbeitsblatt gehen wir dem Titel des Buches nach: »Heldentage«. Was genau macht eigentlich eine Heldin oder einen Helden aus? Sind Nilo, Faris und Mayla Held*innen – auch wenn sie weder Drachen besiegen noch Superkräfte haben?

1. Bildet Zweierteams und überlegt gemeinsam: Was macht ein:e Held:in aus?

Schreibt alle Begriffe, die euch dazu einfallen, in den Blitz.



2. Welche Held*innen kennt ihr?

Denkt an Bücher, Filme, Comics, Games – oder auch an echte Menschen.

Nennt mindestens drei Beispiele.

Name	Woher kennst du sie/ihn?	Was macht sie oder ihn zur Heldin/zum Helden?

3. Und was ist mit Nilo, Faris und Mayla?

Vergleicht: Haben die drei etwas mit den Held*innen aus eurer Liste oder mit den Begriffen aus dem Blitz gemeinsam? Notiert eure Gedanken:

4. »We can be heroes, just for one day. We can be us, just for one day.«

Hört gemeinsam den Song »Heroes« von David Bowie. Überlegt: Was bedeutet der Satz für euch? Und warum könnte er am Anfang des Buches stehen? Eure Einschätzungen:

5. »Kommt mal mit, ihr zwei Helden«

– diesen Satz sagt Ivan Melnyk, als Nilo und Faris wieder zurück sind. Nilo denkt darüber nach – und kommt zu dem Schluss: Die Tage, die er mit Mayla und Faris unterwegs war, waren für ihn »Heldentage«. Überlegt:

- ☐ Was könnte der Begriff »Heldentage« für Nilo bedeuten?
 - ☐ Was war an dieser Zeit zu dritt so besonders?
 - ☐ Warum kann man auch ganz ohne Drachen oder Superkräfte ein Held oder eine Heldin sein?
- Notiert eure Gedanken:

6. Erzählt »Heldentage« eine Heldenreise?

Der Literaturwissenschaftler Joseph Campbell hat ein Erzählmuster entdeckt, das viele Geschichten und Mythen weltweit verbindet: Eine Held*in verlässt die gewohnte Umgebung, begibt sich auf ein Abenteuer, überwindet Hindernisse – und kehrt verändert zurück. Er prägte dafür den Begriff »Heldenreise«.

■ Überlegt: Passt dieses Muster zu »Heldentage«? Füllt die Tabelle aus.

■ Vergleicht eure Ergebnisse anschließend in der Klasse.

Stationen der Heldenreise	Roman »Heldentage«
1. Ausgangssituation Wer ist der Held am Anfang?	
2. Ruf zum Abenteuer Warum beginnt die Reise?	
3. Mentor Wer hilft dem Helden?	
4. Start der Reise Erste Schritte ins Abenteuer	
5. Die Schwelle Punkt ohne Rückkehr	
6. Hindernisse/Verbündete und Gegner	
7. Rückweg Was hat sich verändert?	

Gibt es
in deinem eigenen Leben
Momente, die du als »Heldentage«
bezeichnen würdest?

AB 7: ZOCKEN – COOL ODER KRITISCH? ZWISCHEN SPASS, LEIDENSCHAFT UND SUCHT

Zocken gehört für viele Jugendliche zum Alltag. Es macht Spaß und kann mit anderen verbinden – aber auch zur Belastung werden. Doch wann wird aus Spaß ein Problem? Wo liegt die Grenze zwischen Freizeitvergnügen und Abhängigkeit?

1. Warum ist das Zocken für viele Jugendliche so faszinierend?

Notiere mindestens drei Gründe, warum Games bei Jugendlichen so beliebt sind.

1

2

3

4

5

Tauscht euch anschließend in Kleingruppen oder im Plenum aus.
Vergleicht und ergänzt eure Sammlung.

2. Viele kennen das Gefühl: Man will nur kurz spielen – und plötzlich sind Stunden vergangen.

Doch wie fühlt es sich an, wenn das Spielen mehr und mehr das Leben bestimmt? Im Roman erlebt Nilo genau das. In den folgenden Zitaten bekommst du einen Einblick in seine Gedanken und Gefühle. Lies aufmerksam – was verraten sie über seine Beziehung zum Zocken?

Freizeitverhalten

»Mit dem Handy hatte ich nie Langeweile. Nie! Dieses Gerät war die perfekte Erfindung gegen Langeweile. Es gab immer etwas zu tun. Und ohne Handy nichts.« (S. 44)

Deine Einschätzung:

.....

.....

.....

.....

.....

Geld und Prioritäten

»Geld hatte ich keins mehr. Ich hatte alles für das Spiel ausgegeben, jeden Monat investierte ich da so zwanzig, dreißig Euro, manchmal auch vierzig oder fünfzig.« (S. 44)

Deine Einschätzung:

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionen und Kontrolle

»Das war unglaublich und Dopamin pur! Das Zeug macht einen glücklich ... Zocken ist quasi wie Medizin.« (S. 13)

»Meinen Herzschlag spürte ich bis zum Hals, und ich zitterte vor Wut. Zockverbot? (...) Verstehen konnte ich in diesem Augenblick überhaupt nichts mehr. Ich sah ein Küchenmesser neben der Mikrowelle, griff danach und streckte es ihr entgegen.« (S. 21)

Deine Einschätzung:

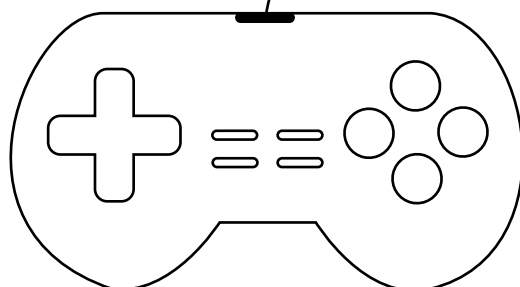
.....

.....

.....

.....

.....



3. Für Nilo ist Zocken nicht mehr nur ein Spiel, sondern es bestimmt seinen gesamten Alltag.

Doch wo genau liegt die Grenze zwischen harmloser Freizeitbeschäftigung und Sucht?

Was gehört noch zum Spaß – und was sind klare Warnzeichen? Trage deine Einschätzung in die Tabelle ein.

TIPP: Hinweise geben dir die Zitate und Kapitel 8 des Romans.

Verhalten / Gefühl	Freizeit / Spaß	Problematisch / Suchtgefahr
Zeitgefühl		
Umgang mit Geld		
Kontrolle über das Spielverhalten		
Bedeutung anderer Lebensbereiche (soziale Kontakte, Familie, Schule)		
Körperliche/psychische Anzeichen		
Gründe fürs Spielen		
Offenheit über das eigene Spielverhalten		

Gruppenarbeit:

- Vergleicht eure Einschätzung: Ab wann besteht Suchtgefahr?
- Recherchiert gemeinsam: Was sagen Fachleute? Informiert euch z. B. hier: www.planet-schule.de/schwerpunkt/neuneinhalb-fuer-dich-mittendrin/neuneinhalb-zocken-film-100.html oder www.klicksafe.de/digitale-spiele/sucht-abhaengigkeit
- Diskutiert: Woran merkt man selbst, dass es zu viel wird?
- Wie kann man gesund und kontrolliert spielen? Notiert Tipps.
- Diskutiert: Wer ist verantwortlich, wenn das Zocken zum Problem wird – die Person, die spielt, oder die Spieleentwickler, die süchtig machende Spiele bauen?

4. Selbstcheck: Wie sieht dein eigenes Medienverhalten aus?

Mach den anonymen Selbsttest online. https://www.ins-netz-gehen.de/test-handysucht-computersucht/?tx_selftest_selftest%5Baction%5D=show&tx_selftest_selftest%5Bcontroller%5D=Selftest&cHash=12d2ff594954891ea47e11c4f0cb33ba

Notiere anschließend deine Gedanken:

- Was hat dich überrascht?
 - Was möchtest du vielleicht ändern?
-
-
-

5. Hilfe finden – aber wo?

Nilo und seine Mutter suchen eine Beratung auf. Welche Anlaufstellen unterstützen, wenn Zocken außer Kontrolle gerät?

GRUPPENARBEIT:

- Informiert euch über Hilfsangebote für Jugendliche bei Medien- oder Spielsucht.
- Angebotscheck: Beschäftigt euch in Kleingruppen mit einem Angebot genauer.
Findet heraus:
 - Was bietet diese Stelle an?
 - Wie nimmt man Kontakt auf (z. B. anonym per Chat oder Telefon, vor Ort usw.)?
 - Was überzeugt euch an dem Angebot? Was vermisst ihr vielleicht?
- Kreative Präsentation: Wählt eine Präsentationsform eurer Wahl, um eure Institution vorzustellen, z. B.:
 - Plakat oder digitale Präsentation
 - Kurzvideo im Stil eines Insta-Reels oder TikTok-Clips
 - Podcast-Interview
 - Comic oder Infografik



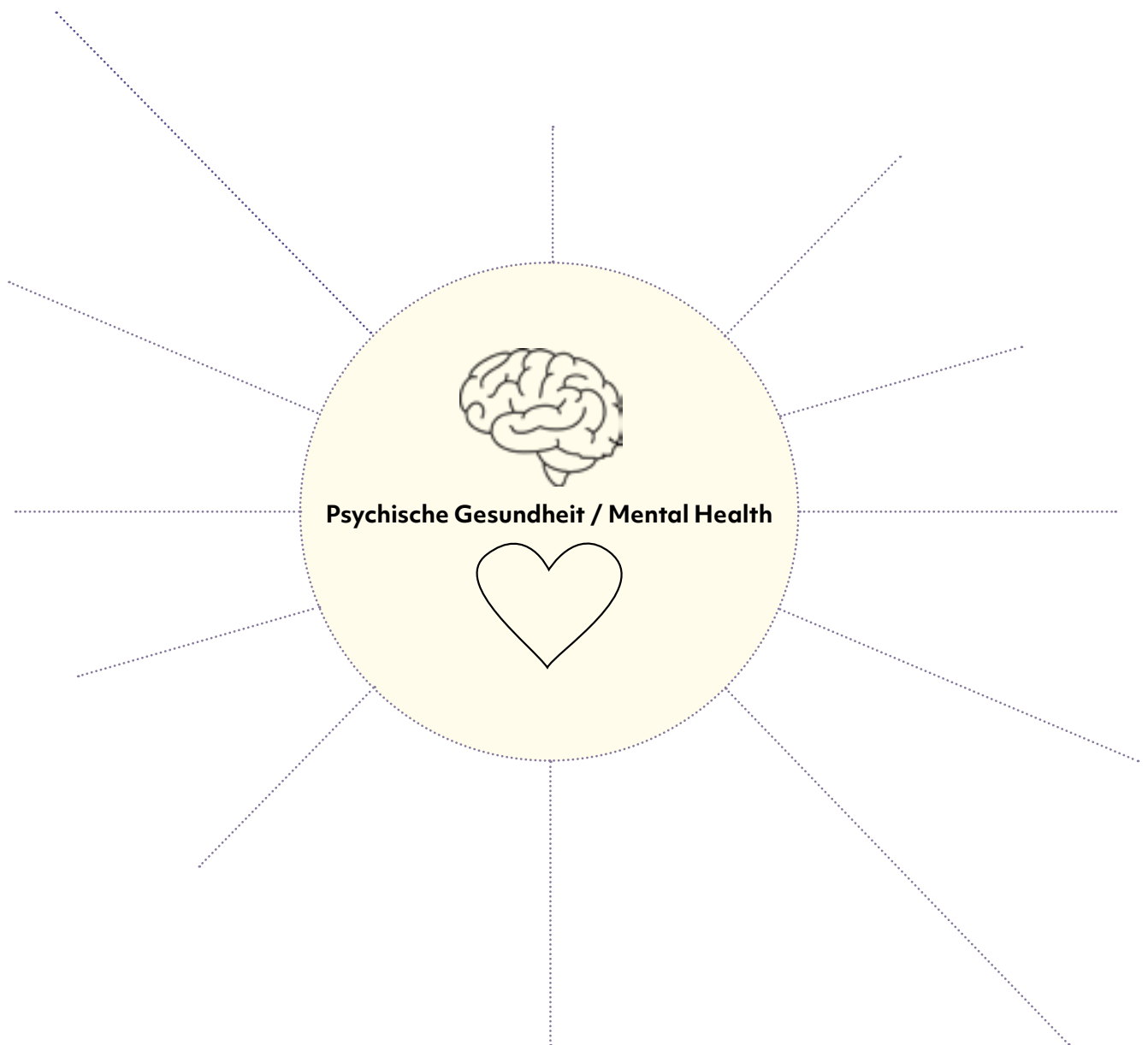
AB 8: MENTAL HEALTH – WAS BEDEUTET DAS FÜR MICH?

Stress, Sorgen, Herausforderungen und schwierige Gefühle – all das gehört zum Leben dazu. Doch ab wann spricht man eigentlich von einer psychischen Erkrankung? Und was versteht man unter psychischer Gesundheit oder Mental Health?

1. Was bedeutet mentale Gesundheit für dich?

Erstelle eine Mindmap mit Begriffen, Gedanken und Ideen, die dir dazu einfallen.

- Welche Gefühle gehören für dich dazu?
- Welcher Umgang mit Herausforderungen?
- Was hilft dir, dich gut zu fühlen und Stress zu bewältigen?
- Wer oder was unterstützt dich?



2. Formuliere mithilfe deiner Mindmap deine eigene Definition von mentaler Gesundheit.

Nutze dafür die Linien unten.

.....

.....

.....

.....

.....

Ein Beispiel zur Orientierung – deine Version darf natürlich ganz anders klingen: »Psychische Gesundheit heißt für mich, dass ich mich meistens wohlfühle, mit Schwierigkeiten umgehen kann, weiß, was mir guttut und Menschen habe, denen ich vertraue.«

Wenn du möchtest, kannst du dich mit anderen über deine Mindmap und deine Definition austauschen:

- Welche Begriffe und Ideen habt ihr gemeinsam?
- Welche Gedanken der anderen findest du spannend und wichtig
- Was ist dir im Gespräch besonders aufgefallen

WAS IST EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG?

Genau wie unser Körper krank werden kann, kann auch unsere Seele aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn belastende Gefühle wie Stress, Traurigkeit oder Angst über längere Zeit bleiben und den Alltag stark beeinflussen, kann das ein Zeichen für eine psychische Erkrankung sein. Wichtig zu wissen: Psychische Erkrankungen können sich ganz unterschiedlich äußern – bei jeder Person anders. Sie können Gedanken, Gefühle, das Verhalten und Beziehungen beeinflussen. Sie sind genauso häufig, wie körperliche Krankheiten – und in den meisten Fällen gut behandelbar. Trotzdem wird häufig weniger offen darüber gesprochen.

- Diskutiert in Kleingruppen: Was könnten Gründe dafür sein, dass über körperliche Krankheiten häufiger offener gesprochen wird als über psychische? Welche Rolle spielen dabei Sichtbarkeit, Messbarkeit oder Vorurteile?

TIPP: Lest noch mal Nilos Beschreibung seiner Ankunft in der Klinik – sie enthält viele unausgesprochene Vorurteile (Ende Kapitel 4 und Kapitel 5).

- Entwickelt eine Kampagne, die für einen offeneren Umgang mit psychischen Krankheiten wirbt. Überlegt: Was ist eure Botschaft? Wen wollt ihr ansprechen (z. B: Jugendliche, Eltern, Lehrkräfte)? Welche Medien wollt ihr nutzen (Plakate, Social Media, Flyer)? Welche Hilfsangebote wollt ihr erwähnen? Stellt eure Kampagnenidee anschließend der Klasse vor.

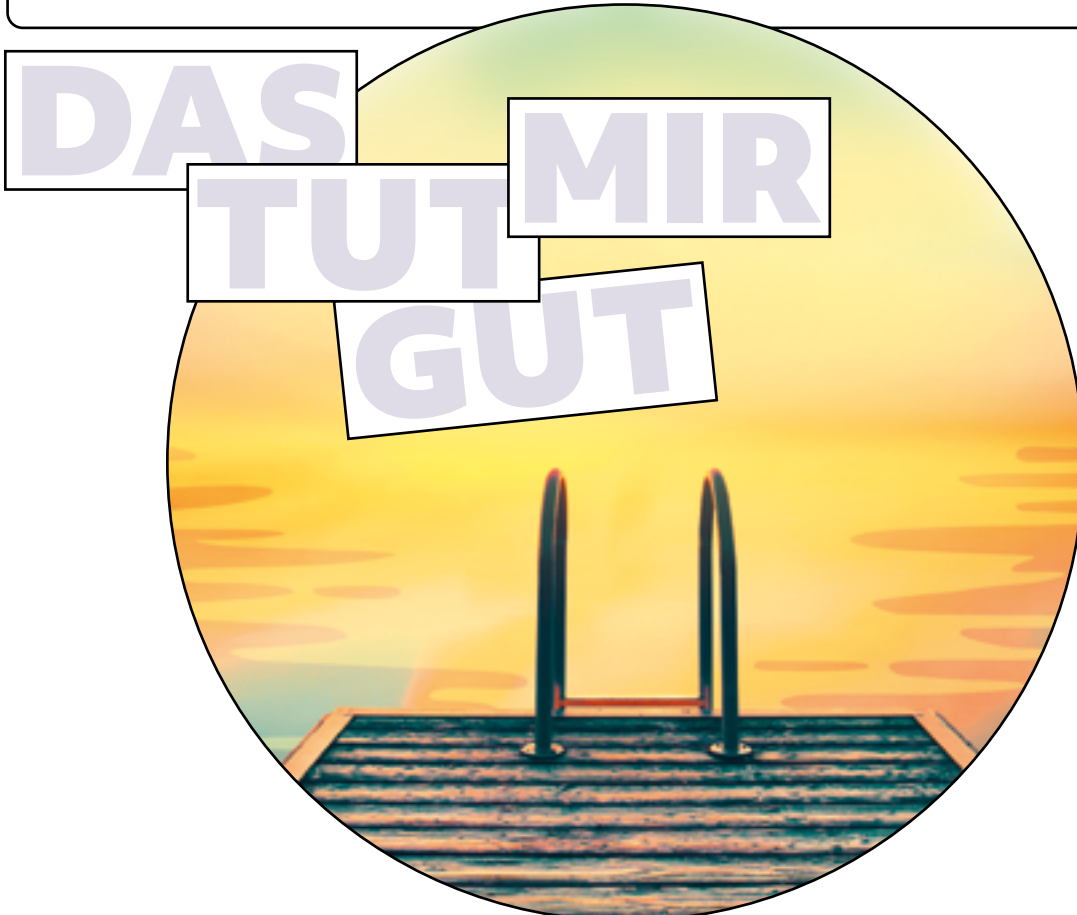
WAS TUT DIR GUT?

Genauso wie Bewegung oder gesunde Ernährung den Körper stärken, kannst du auch deine seelische Gesundheit unterstützen. Überlege für dich: Was tut dir gut, wenn du dich traurig, gestresst oder überfordert fühlst?

Kreuze an, was dir hilft – und ergänze deine eigenen Ideen.

- ☐ mit jemandem reden (z. B. Freund*in /Eltern/Lehrkraft)
 - ☐ Musik hören
 - ☐ Sport oder Bewegung
 - ☐ Rückzug und Ruhe
 - ☐ etwas Kreatives tun (z. B. malen, schreiben, basteln)
 - ☐ draußen sein
 - ☐ lachen
-
-
-

TIPP: Gestalte eine Collage mit Bildern, Farben oder Zeitschriftenauschnitten von Dingen, die dir guttun. Hänge sie an einem Ort auf, an dem du sie häufig siehst.



INSPIRATION: WAS STÄRKT DIE SEELE?

- **Zeit für dich:** Plane regelmäßig Dinge ein, die dir Spaß machen oder dich entspannen, z. B. Treffen mit anderen, Sport an der frischen Luft oder Entspannen auf dem Sofa.
- **Kontakt zu anderen:** Menschen, die du magst und denen du vertraust, können dir dabei helfen, aus einem Stimmungstief wieder herauszukommen. Teile deine Gefühle und sprich über Dinge, die dich beschäftigen oder belasten.
- **Neues ausprobieren:** Sei offen für neue Hobbys und Freundschaften. So entdeckst du Ansichten, Stärken und Interessen, von denen du vielleicht noch gar nichts wusstest. Du merkst, welche Dinge dir besonderen Spaß machen und guttun.
- **Nicht zu viel Zeit am Screen!** Klar, digitale Medien können uns mit anderen verbinden. Aber zu viel Zeit am Bildschirm kann zu Stress und psychischer Belastung beitragen. Geh regelmäßig raus und erlebe Dinge in der realen Welt. Auch Zeit in der Natur hat einen positiven Effekt auf die Psyche.
- **Guter Rhythmus:** Ein guter Schlaf, feste Routinen und regelmäßige Mahlzeiten stärken dich und geben dir Struktur und Sicherheit
- **Hilfe suchen:** Wenn dich etwas belastet oder du allein nicht weiterkommst, ist es wichtig, dir Unterstützung zu holen – bei Menschen, denen du vertraust oder bei professionellen Anlaufstellen.

Wichtig: Selbstfürsorge heißt nicht, immer gut drauf zu sein. Es bedeutet, gut auf dich zu achten – auch an schwierigen Tagen.

HILFE HOLEN – WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

Wenn es dir dauerhaft nicht gut geht: Du musst da nicht allein durch! Es gibt Hilfe – anonym, kostenlos und verständnisvoll.

Anlaufstellen sind z. B.:

- Nummer gegen Kummer – 116 111 (kostenfrei und anonym)
- Telefonseelsorge: 0800 1110 111 oder 222 (kostenfrei und anonym)
- bke-Onlineberatung für Jugendliche:
www.bke-beratung.de/jugendberatung/onlineberatung