



WIE MEISTERN WIR GEMEINSAM UNSICHERE SITUATIONEN?

Begleitmaterial zum Film



Themen:

ÄNGSTE, VORURTEILE, EMPATHIE, ZUSAMMENLEBEN, PARTIZIPATION

Schulstufe:

ZYKLUS 1 UND 2

ANIMATIONSFILM «HOOFS ON SKATES»

Filmlänge: 12 Minuten

Altersempfehlung: Ab 5 Jahren

Produktion: Ignas Meilūnas, Justė Beniušytė, Kadrų Skyrius

Produktionsjahr: 2024

Kamera: Simonas Glinskis

Animation: Anni Oja, Matthew Krasucki O'Dowd, Ignas Meilūnas

Musik: Marius Meilūnas

Ton: Julius Grigelionis

Land: Litauen

Sprache: ohne Worte

INHALTSVERZEICHNIS

1. ZUM FILM

2. UMSETZUNG IM UNTERRICHT

1.1. INHALT



© <https://iffr.com/en/>

Beschrieb In einem Winterwunderland vergnügen sich zwei Freundinnen (Kuh und Schwein) beim Schlittschuhlaufen auf einem zugefrorenen See, als plötzlich eine fremde und ungewohnte Welt unter ihnen aufbricht. Nun müssen sie lernen, ihre Ängste und Vorurteile zu überwinden und das Zusammenleben in der Gemeinschaft zu gestalten.

Botschaft Der Film «*Hoofs on Skates*» nimmt wichtige soziale und emotionale Themen auf, die Kinder in ihrem Alltag erleben. Er zeigt, dass Angst haben und sich unsicher fühlen normal ist. Solche Situationen können überwunden werden, was das Selbstvertrauen stärkt und eine positive Herangehensweise an neue Situationen fördert. Zudem thematisiert er Vorurteile und macht deutlich, dass der erste Eindruck oft täuscht, wodurch Schülerinnen und Schüler Offenheit und Toleranz entwickeln können. Die Kinder reflektieren ihre eigenen Vorstellungen und Werte und überlegen, wie sie auf andere Menschen zugehen, wirken und mit ihnen zusammen agieren.

1.2. ZUM FORMAT



© <https://iffr.com/en/>

Filmanalyse

Der Film zeigt die Schwierigkeiten und Stolpersteine im Zusammenleben mit anderen Personen auf. Gleichzeitig hebt er die Bedeutung von Freundschaft und Zusammenarbeit hervor. Die Hauptfiguren unterstützen sich gegenseitig und meistern gemeinsam ihre Herausforderungen. Das gibt dem Film nicht nur eine inhaltliche Spannung, sondern zeigt auf, wie Freundschaften und Beziehungen entstehen. Die Interaktionen zwischen den Hauptfiguren lassen sich gut nachvollziehen und eröffnen thematische und emotionale Zugänge, um über den Umgang mit Ängsten und Unbekanntem, Offenheit für Neues, Mut und Freundschaft zu sprechen.

Die Stop-Motion-Animation ermöglicht einen kreativen Zugang zum Geschichtenerzählen und kann Kinder dazu inspirieren, eigene Erfahrungen und Beobachtungen in ähnlichen Formaten wiederzugeben.

Da der Film ohne Dialoge auskommt, sensibilisiert er für nonverbale Kommunikation und schärft das Bewusstsein für Körpersprache, Mimik und Gestik. Der Film kann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden und ermöglicht einen analytischen, fachinhaltlichen Tiefgang, der durch die Kombination von Interaktionen, Humor, Spannung und Dynamik ermöglicht wird.

1.3. HINTERGRUNDINFORMATIONEN



© <https://iffr.com/en/>

Informationen zum Filmthema

Ängste vs. Unsicherheit – Was ist der Unterschied?

Ängste sind stärker mit bekannten Bedrohungen verbunden und lösen oft körperliche Reaktionen aus (z. B. Herzklopfen, Zittern). Unsicherheiten hingegen sind eher mit Zweifel und fehlender Erfahrung verbunden, erfordern aber ebenfalls Strategien zur Bewältigung. Kinder können lernen, sowohl mit Ängsten als auch mit Unsicherheiten umzugehen, indem sie Vertrauen in ihre Fähigkeiten aufbauen und neue Herausforderungen schrittweise bewältigen.

Umgang mit Ängsten

(Hintergrundinformation für das Arbeitsblatt 1)

Angst ist ein Schutz vor Gefahren. Ängste können zwar nicht ignoriert, der Umgang damit aber gelernt werden. Die Ängste zu erkennen ist oft nicht einfach, da sie sich unterschiedlich zeigen. Oft verbinden wir Ängste mit körperlichen Symptomen wie Zittern, Schweissausbrüchen, erweiterten Pupillen, Schwindel usw., also mit äusserlich erkennbaren Symptomen. Viele Kinder mit Ängsten und Angststörungen fallen aber oft nicht auf. Besonders schüchterne oder ruhige Kinder können unter sozialen Ängsten leiden, ohne dass dies von aussen erkennbar ist. Auch Vermeidungsverhalten ist ein Hinweis: Betroffene meiden bestimmte Situationen oder Aufgaben aus Angst.



© <https://iffr.com/en/>

Welche Massnahmen können im Umgang mit Ängsten helfen?

- Kindern Gefässe bieten, die ihnen helfen, ihre Ängste auszudrücken und zu bewältigen (z. B. durch spielerische Zugänge, Bilder, Puppen, Theater).
- Kindern helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und dadurch Mut im Umgang mit Neuem und Unbekanntem aufbauen lassen.
- Den Austausch und die Kooperation zwischen Schule und Elternhaus fördern, damit Erwachsene ihre Verantwortung gegenüber Kindern wahrnehmen und sie unterstützen.

Umgang mit Vorurteilen

(Hintergrundinformation für das Arbeitsblatt 2)

Der Film zeigt, dass der erste Eindruck täuschen kann. Daraus lässt sich erschliessen, dass es wichtig ist, Neuem und Unbekanntem offen und tolerant zu begegnen.

In unterschiedlichen Lebensphasen werden wir angehalten, über uns selbst, über unsere Identität, unseren Alltag, unsere Visionen und Wünsche nachzudenken. Dazu versuchen wir, systematisch Ordnung zu schaffen, um einen Platz in der Gesellschaft zu finden. In diesem Prozess ist es naheliegend, das «Eigene und Fremde» oder auch das «Wir und Andere» zu beschreiben. Problematisch wird dies dann, wenn sich andere Menschen durch eine Zuschreibung von Andersartigkeit (Othering) ausgeschlossen fühlen oder als fremdartig verstanden werden. Hierbei geht es nicht darum zu bestimmen, wer dazugehört und wer nicht, sondern um die Art und Weise, wie wir andere sehen und behandeln.

Oft fehlt ein Bewusstsein dafür, wie sich andere Personen in gewissen Situationen fühlen und wie man sorgfältig mit Sprache und Verhalten umgehen kann, um ein gutes Zusammenleben zu fördern.

Zusammenhalt fördern

(Hintergrundinformation für das Arbeitsblatt 3)

Die Geschichte des Films zeigt, wie wichtig gegenseitige Unterstützung und Zusammenhalt sind. Es ist nicht nur wichtig, über Freundschaften zu sprechen, sondern auch herauszufinden, was es braucht, um solche Beziehungen aufzubauen. Neben vielen im Lehrplan enthaltenen, überfachlichen Kompetenzen braucht es vor allem Empathie. Empathie ist von griechisch «pathos» für Leiden, Zuneigung, Emotion abgeleitet und meint die Fähigkeit, das Leiden einer anderen Person – weniger deren positive Emotionen – nachzuempfinden. Sie kann dazu führen, dass man anderen Menschen hilft.

Die Klassengemeinschaft bietet ein Gefäß für das Zurechtfinden in Peergroups und für die Identitätsbildung. Diese Beziehungen sind fragiler als beispielsweise jene zu Eltern oder Geschwistern. Deshalb müssen sozio-emotionale Kompetenzen gefördert werden, um neue Sichtweisen einzubringen, Interessen zu vertreten und gleichzeitig auf andere einzugehen und somit Beziehungen aufzubauen.

So lässt sich der Klassenzusammenhalt stärken

(nach Scherzinger & Wettstein, 2022):

- Gemeinsame Erlebnisse fördern. Das fördert Interaktion und Nähe.
- Gemeinsamkeiten betonen. Das stärkt die Sympathie und das Wir-Gefühl.
- Soziale Kompetenzen gezielt fördern. Das vereinfacht auf Dauer das Zusammenleben.
- Erfolge feiern. Das ermöglicht Gefühle wie Stolz und Zufriedenheit.
- Klare Regeln und Konsequenzen definieren. Das fördert das Gerechtigkeitsgefühl der ganzen Klasse.

Emotionen lesen

Da der Film ohne Dialoge auskommt, schärft er die Wahrnehmung für Körpersprache, Mimik und Gestik. Die Fähigkeit, nonverbal zu kommunizieren, ist wichtig, um Empathie zu entwickeln, Vorurteile abzubauen und Freundschaften und Beziehungen zu stärken. Denn Gesichtsausdrücke, Körperhaltung oder auch Gesten sagen viel über die Einstellung und Gefühle von Personen aus. Auf diese Weise zeigen wir einander, ob wir uns sympathisch sind und ob wir einander vertrauen können.

Fazit:

Kinder können schwierige Situationen nur lösen, wenn sie Teilkompetenzen im Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten und Vorurteilen aufbauen, sich in Empathie üben und positive Erfahrungen sammeln. Die Lehrperson kann hier bereits viel bewirken, indem sie die nötigen Rahmenbedingungen schafft.

..... Quellen

- [Aysun Parlar-Yazici \(2024\): Exploring anxiety, uncertainty perception, treatment experiences and coping strategies: An interpretative phenomenological analysis.](#)
- Fritz&Fränzi, Elternmagazin (09.05.2019): Wie Eltern bei Kinderängsten helfen können.
- Themendossier «[Rassismus erkennen](#)» von éducation21, Hintergrundwissen.
- Bericht éducation21: «[Mit anderen mitfühlen tut gut](#)»
- Scherzinger, Marion & Wettstein, Alexander (2022): Beziehungen in der Schule gestalten. Für ein gelingendes Miteinander.
- Studyflix: [Kanäle der nonverbalen Kommunikation](#)

2.1. ZIELE

BNE-Trilogie

DIMENSIONEN	KOMPETENZEN*	PRINZIPIEN*
• Sozial (Zusammenhalt, Vorurteile, Umgang mit Emotionen und Ängsten) • Raum (verschiedene Orte, Grenzen) • Zeit (Beziehungen aufbauen)	• Perspektiven wechseln • Systeme: Vernetzt denken	• Entdeckendes Lernen • Vernetzendes Lernen

*bezieht sich auf das Kompetenzen- und Prinzipienraster von éducation21

BNE-Relevanz Viele Kinder haben in unterschiedlichen Situationen Angst oder verspüren Unsicherheit. Diese Gefühle werden in verschiedenen Alltagssituationen erkennbar und betreffen alle BNE-Dimensionen:

- Natur (Naturkatastrophen, Klimawandel, Biodiversitätsverlust, Wasserknappheit usw.)
- Wirtschaft (Armut, Inflation, Kündigungen, finanzielle Schulden usw.)
- Gesellschaft (Ausgrenzung, Einsamkeit, Krankheiten usw.)

Diese Themenbereiche verändern sich durch die Globalisierung und den aktuellen Lebensstil stetig. Dementsprechend müssen Visionen, Meinungen und Haltungen zu diesen Themen reflektiert und die Lösungsvorschläge immer wieder aufs Neue ausgehandelt werden.

Der Aufbau von sozio-emotionalen Kompetenzen wie der Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten ist schwierig. Schliesslich sollten die Kinder weder Ängsten noch Unsicherheiten ausgesetzt werden. Gleichzeitig dienen Ängste auch dem eigenen Schutz. Deshalb zielt der BNE-Unterricht nicht darauf ab, Ängste zu eliminieren. Stattdessen kann der Fokus im Sinne eines positiven Zukunftsbildes den Umgang mit Neuem stärken. Durch positive Erlebnisse, Zusammenhalt und Empathie können die Schülerinnen und Schüler weitere überfachliche Kompetenzen aufbauen, die nötig sind, um eine optimistische Haltung und Gefühlen der Sicherheit gegenüber Neuem und Unbekanntem aufzubauen.

Bezüge zum
Lehrplan

Zyklus 1 und 2:

Die Schüler/-innen können...

- NMG1.1.: ...sich und andere wahrnehmen und beschreiben.
- NMG.10.1.: ...auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten.
- NMG.11.1.: ...menschliche Grunderfahrungen (z.B. Angst) beschreiben und reflektieren.

Lernziele Die Schülerinnen und Schüler können ...

- sich in eine andere Person hineinversetzen, d. h. erkennen, was diese Person denkt und fühlt.
- die Fragen und Herausforderungen von problematischen, neuen und ungewöhnlichen Situationen erkennen.
- in einer von Widerständen und Hindernissen geprägten Situation eine Strategie entwickeln.

Handlungs- Die Schülerinnen und Schüler... aspekte

- beschreiben Situationen – hier Filmszenen – die den Figuren unbekannt sind oder Ängste auslösen (Die Welt wahrnehmen).
- dokumentieren Emotionen anhand von sichtbaren Merkmalen (Sich die Welt erschliessen).
- analysieren und interpretieren Gründe für diese Reaktionen (Sich in der Welt orientieren).
- suchen gemeinsam nach nützlichen Strategien, wie sich die Klassenmitglieder gegenseitig in neuen, unsicheren oder beängstigenden Situationen beistehen können und finden eine realisierbare Abmachung (In der Welt handeln).

2.2. VORSCHLAG UNTERRICHTSEINHEIT (3-4 Lektionen)

Übergeordnete Leitfrage:

Wie meistern wir gemeinsam unsichere Situationen?

Hinweis: Die Angaben basieren auf dem Niveau einer 3. Klasse.

EINSTIEG		
SEQUENZ	INHALT	MATERIAL
Heranführung	Alltagssituationen sammeln (10min) Einstiegsfrage: In welchen Situationen werden wir manchmal mit Unsicherheiten oder Ängsten konfrontiert? Achtung: SuS müssen nicht über ihre eigenen Ängste sprechen. Privatsphäre gewährleisten! LP oder jedes Kind individuell: Stichworte an die Wandtafel schreiben (z. B. erster Schultag, schwimmen, mit unbekannten Personen sprechen, singen, bei einem Freund übernachten, Elterngespräche, Tests, Pause, Vortrag halten...). LP macht Überleitung zum Thema «Umgang mit Unsicherheiten und was es braucht, damit wir uns selbst und anderen helfen können».	Wandtafel
HAUPTTEIL 1/3		
Wissens- aufbau	Ängste vs. Unsicherheiten - Filmanalyse (40min) Beobachtungsauftrag: In welchen Situationen fühlen sich die Figuren im Film unsicher oder verspüren Angst? Film schauen (12min) LP verteilt AB1. SuS zeichnen die Situation und schildern sie. Die LP sammelt die Situationen und ergänzt die Stichworte an der Wandtafel (z. B. Krähen erschrecken, Schwein wird ausgelacht, Kuh fährt das erste Mal Schlittschuh, Eis bewegt sich, vom Eis kommen komische Töne, erste Begegnung mit dem Fisch, Kuh steckt im Eis fest). Was ist der Unterschied zwischen Angst und Unsicherheit? Die SuS sammeln Ideen und Beispiele und die LP schreibt Definition nieder. Angst: Eine bestimmte, unkontrollierte Reaktion auf eine Bedrohung oder Gefahr. Unsicherheit: Gefühl des Zweifels, wenn etwas ungewiss oder unvorhersehbar ist. SuS nehmen eine Kreide und setzen unter jedes Stichwort an der Wandtafel ein A=Angst oder U=Unsicherheit. Auf Bewertungen eingehen: Was können Gründe für das gute/ungute Gefühl sein? Woran könnte es liegen, dass gewisse Situationen ganz unterschiedlich wahrgenommen werden? Wann ist Angst nützlich?	Film AB1 Wandtafel

HAUPTTEIL 2/3		
Vernetzung	Nonverbale Kommunikation 1 – Vorurteile (20min) Die LP verteilt den SuS das AB2. Die SuS füllen ihre Gedanken in die Sprechblasen. Danach gemeinsamer Austausch über Ideen. Aufklärung im Plenum: Was möchte der Fisch vom Schwein? Er macht sich bemerkbar, indem er an das Eis klopft. Der Fisch sucht Hilfe, weil das Wasser wenig Sauerstoff hat. Es braucht ein Luftloch – vergleichbar mit dem Lüften des Klassenzimmers. Der Fisch durchlebt eine Situation der Unsicherheit. Diese Szene ist eine Schlüsselstelle, um aufzuzeigen, dass man sich aktiv Hilfe holen kann und auch aktiv helfen soll.	AB2
Vernetzung	Nonverbale Kommunikation 2 – Hilfe holen (15min) Übergeordnete Frage: Wie macht man sich bemerkbar, wenn man Hilfe braucht? 1–2 SuS melden sich freiwillig. Die LP flüstert den SuS den Auftrag ins Ohr. Die SuS versuchen, den Auftrag nonverbal umzusetzen. Instruktion LP: Niemand spricht. Alle dürfen handeln, sobald erkennbar ist, was zu machen ist. Zum Beispiel: • Zeigen, dass man kalt hat → eine Jacke bringen • Mitteilen, dass die Luft im Schulzimmer nicht mehr gut ist → das Fenster öffnen • Zeigen, dass man bei der Matheaufgabe nicht weiterkommt → Aufgabe erklären • Zeigen, dass man den Tisch nicht allein umstellen kann → den Tisch um 180 Grad drehen Reflexionsfragen: Was ist nonverbale Sprache? Was war einfach/schwierig? Wie zeigt man, dass man Hilfe braucht? Woran merkt man, dass jemand Hilfe oder Unterstützung braucht? Weiterführung: Der erste Eindruck täuscht oft. Eventuell auf «Umgang mit Vorurteilen» eingehen.	

HAUPTTEIL 3/3		
Visions- entwicklung	Hilfe holen und Hilfe anbieten (15min) LP verteilt AB3. Die SuS werden in A und B eingeteilt. Die LP wählt eine für die Klasse geeignete Sozialform. Danach Austausch im Plenum: Gemeinsam werden die wichtigsten Punkte und mögliche Lösungen besprochen, stichwortartig dokumentiert oder ergänzt. Weiterführung: Aufzeigen, wie wichtig Freundschaften und gegenseitige Unterstützung sind. Gefühl von Sicherheit stärken.	AB3
SCHLUSS		
Transfer	Abmachungen treffen (45min) Im Klassenrat wird darüber gesprochen, was es für konkrete Abmachungen braucht, um... • den Klassenzusammenhalt zu stärken. • sich in Empathie zu üben. • den Fortschritt zu erkennen (Kriterien). • gemeinsam eine sichere Umgebung zu schaffen, damit möglichst wenige Kinder in der Klasse Angst und Unsicherheiten empfinden. • jemandem zu helfen, der/die Angst hat. • bis zu welchem Datum diese Abmachungen umgesetzt und reflektiert werden. Beispiele aus der Praxis: Geheimer Freund, Wand der guten Taten, Helfende Hände, SuS als Experten/innen einsetzen usw.	Klassenrat

..... Weiterführende Links

- [Etwas Schwarzes](#) (Bilderbuch von Reza Dalvand über Dunkelheit und Ängste)
- [Prinzip Vielfalt Zyklus 1](#) (Lehrmittel vom Lehrmittelverlag SG zum Thema Anderssein und Gleichsein)
- [Prinzip Vielfalt Zyklus 2](#) (Lehrmittel vom Lehrmittelverlag SG zum Thema Anderssein und Gleichsein)
- [APHS](#) (Fachstelle für Angst- und Panikhilfe Schweiz)
- [Schauplatz Ethik 1+2](#), Kapitel «Angst und Mut»



ÄNGSTE UND UNSICHERHEITEN

Zeichne die Situation und beschreibe was da passiert.

Situation:

Was ist passiert?

.....

.....

.....

Was hat das mit Ängsten oder Unsicherheiten zu tun?

.....

.....

.....

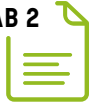
Ich denke, es geht hier eher um: ☐ Angst ☐ Unsicherheit

Was kann man in dieser Situation tun oder anders machen als im Film?

.....

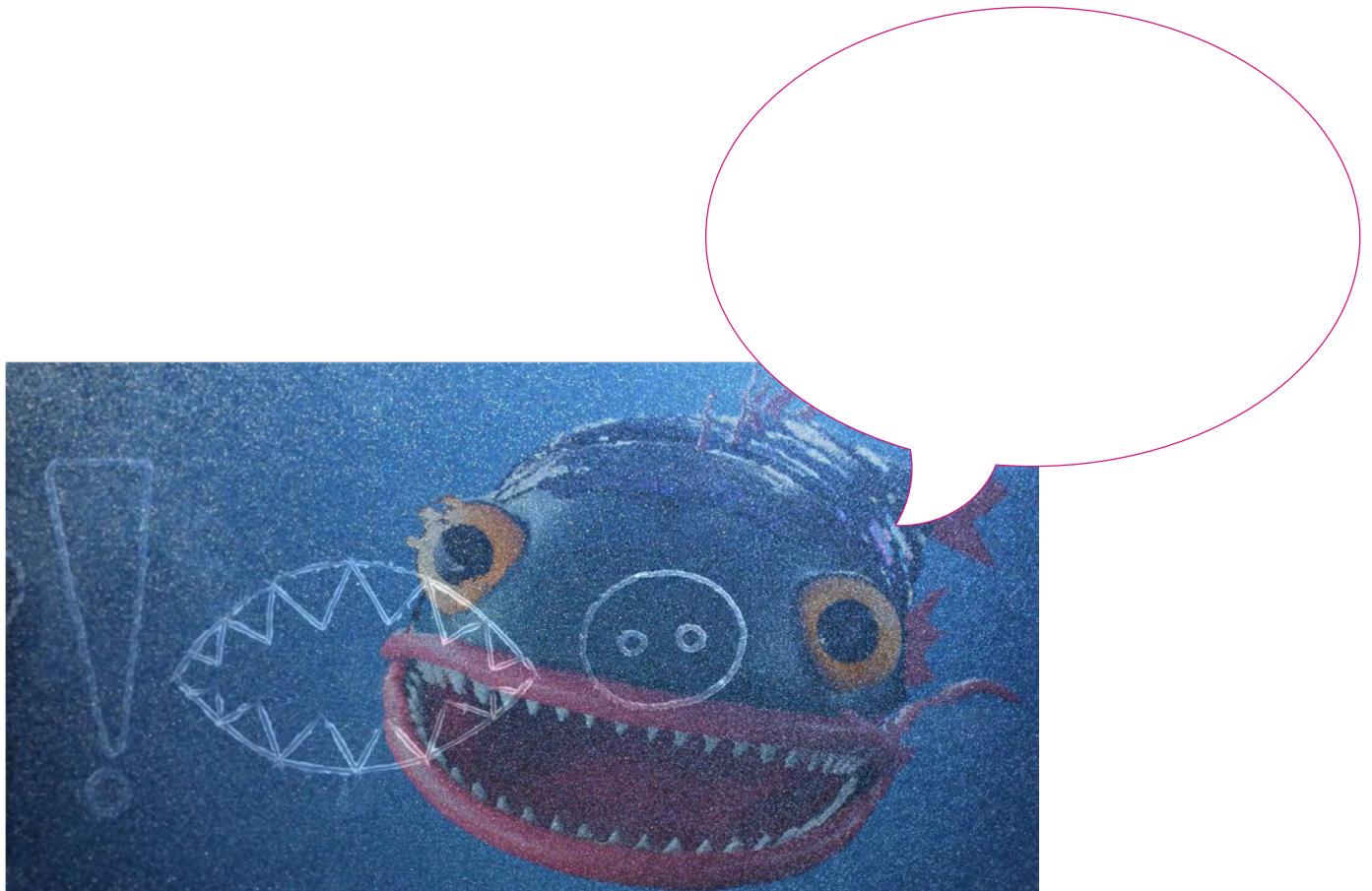
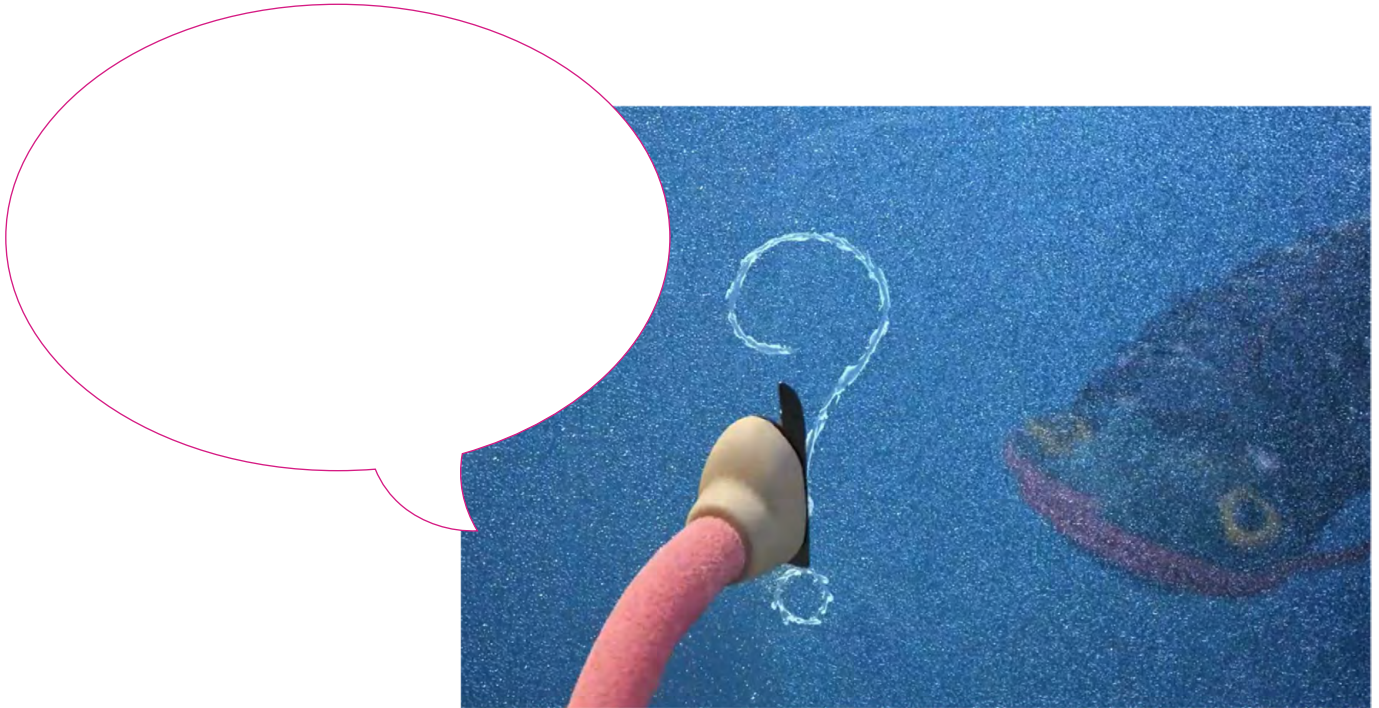
.....

.....



OHNE WÖRTER SPRECHEN

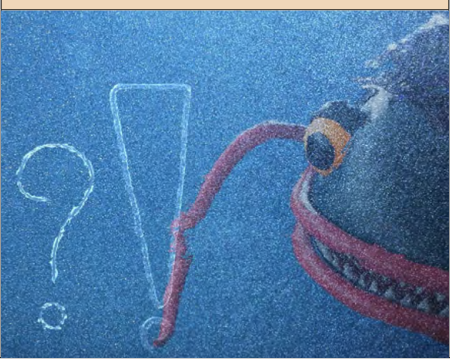
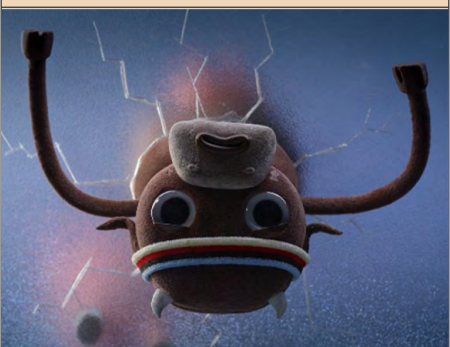
Was möchte das Schwein fragen? Was will der Fisch mitteilen?





HILFE!

Wie kannst du Hilfe holen oder Hilfe anbieten?

A: Ich brauche Hilfe! Wo Hilfe holen? Wie zeigen, dass man hilfe braucht?		B: Ich biete Hilfe an! Woran erkennen, dass jemand Hilfe braucht? Was tun?
	Das kann ich nicht! 	
	Ich traue mich nicht! 	
	Ich versteh dich nicht! 	
	Tu mir nicht weh! 	

..... Impressum

Impulse für den Unterricht – Anregungen zum Film «Hoofs on skates»

Autorin: Angela Thomasius

Redaktion: Angela Thomasius, Lucia Reinert

Praxiserprobung: 3. Klasse, Buochs (NW), Janis, Livio und Marisa (5./6. Klasse, LU)

Fachexpertise: Andrea Kalt (Lehrperson 3./4. Klasse)

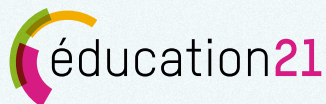
Lektorat: Martin Seewer

Gestaltungskonzept und Layout: GRAFIKREICH AG

Copyright: éducation21, Bern 2025

Weitere Informationen: éducation21, Monbijoustr. 31, 3011 Bern, Tel 031 321 00 22 |
www.education21.ch

éducation21 | Die Stiftung éducation21 koordiniert und fördert Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Sie wirkt im Auftrag der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK), des Bundes und der Zivilgesellschaft als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule und die Sekundarstufe II.



.....