

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023



„Gesundheit wird von Menschen in ihrer
alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt,
Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“
Ottawa Charta 1986



Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

1. *Hintergrund*
2. *Zielsetzung*
3. *Wie verlief die Steuerung des Projekts?*
4. *Sind die Ziele erreicht worden?*
5. *Wie wird der Projekterfolg eingeschätzt?*
6. *Was ist am Projekt gut gelungen, was war weniger gut aus der Sicht möglichst aller Beteiligten*
7. *Welche Schlussfolgerungen können aus dem Projekt hinsichtlich einer Weiterführung/ Wiederholung gezogen werden?*

8. *Die Videoclips:*

„[Mein Moment](#)“ Alexander von Humboldt-Gymnasium

„[Wie wäre es?](#)“ Kurt-Körper Gymnasium

„[Abseits im Leben](#)“ Stadtteilschule Walddörfer

„[Von heute auf morgen](#)“ Gymnasium Ohlstedt

Projekt Superklasse ist ein Good Practice Projekt der BzGA. Entwickelt und verantwortet von Annette Quinton wird es seit 2009 durchgeführt. Es wird finanziert von der Techniker Krankenkasse, von der Behörde für Schule und Berufsbildung und wird von der steg Hamburg mbH als Projektträgerin unterstützt.

In diesem Abschlussbericht werden die Projekte aus dem Jahr 2023 vorgestellt.

1. Hintergrund

Kinder und Jugendliche sind mit den herkömmlichen Methoden der Prävention und Gesundheitsförderung schwer zu erreichen, da diese oft auf sie belehrend wirken, sie die Auswirkungen von sich selbst schädigendem Verhalten selten spüren und Gesundheit oft nur als Gegenteil von Krankheit sehen. Aus dieser Erkenntnis ist der Gedanke entstanden junge Menschen durch moderne Medien zu erreichen, da sie diese täglich nutzen. Das Projekt Superklasse fragt Schulklassen, was sie brauchen, um gesund aufzuwachsen. Ihre gewählten Themen werden zu Songtexten verarbeitet, aus denen professionelle Musikvideoclips entstehen. Dabei sind die jeweiligen Schülerinnen und Schüler die alleinigen Interpreten.

2. Zielsetzung

Im Rahmen des Projektes erlangen die Schülerinnen und Schüler Wissen zu Themen der Gesundheitsförderung. Sie entwickeln Motivation, sich damit auseinanderzusetzen und ein entsprechendes Verhalten auszuprobieren.

Mit dem selbst entwickelten Medienprodukt können sie wiederum dieses Wissen und die erworbenen Einstellungen zum Thema an andere weitergeben. Auf diesem Weg entdecken sie ihre Talente und kommen miteinander, mit den Lehrkräften und den Eltern ins Gespräch. Die Kinder/Jugendlichen erfahren, dass sie Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen und dass sie durch eigene Entscheidungen ihrem Leben bereits eine Richtung geben können. Durch die intensive Auseinandersetzung mit Themen wie Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit lernen sie, kritisch mitzudenken und sich selbst zu reflektieren. Darüber hinaus erhalten sie einen Einblick in die Medienkommunikation und professionelle Musik- und Videoproduktionen.

Junge Menschen wachsen heute in einer Welt der Medien auf, die für sie spannend und faszinierend ist. Projekt Superklasse nutzt die positiven Effekte dieser Bereiche um Schülerinnen und Schüler anzusprechen. Musik ermöglicht darüber hinaus einen besonderen Zugang zu den eigenen Gefühlen und Emotionen, sowie denen der Zuhörenden

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Projekt Superklasse ermutigt die Kinder/Jugendlichen, sich an etwas heranzutrauen, was sie noch nicht ausprobiert, aber bei Mediovorbildern bereits gesehen haben. In anregenden Diskussionen entwickeln sie ihre Ansichten und Gedanken darüber, was sie brauchen, um gesund aufzuwachsen.

Gemeinsam entscheiden sie sich für ihr Thema, indem sie nach Antworten und Lösungen zu Problemstellungen suchen. Sie lernen, ihre Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen und werden mit dem fertigen Produkt Botschafter ihrer Anliegen. Sie sind in jedem Schritt des Projekts die Akteure und erfahren so Bedeutung. Sie lernen voneinander, miteinander, erleben Rücksichtnahme, Kompromissbereitschaft sowie Wertschätzung sich selbst und den Mitschülern gegenüber. Das Ergebnis entlohnt sie, hebt ihr Selbstgefühl und ihre Selbstachtung.

Die besondere Motivation und Begeisterung, die Kinder und Jugendliche bei ihrem kreativen Handeln mit der Erstellung eines eigenen Medienproduktes entwickeln, gibt allen einer Klasse die Möglichkeit diese Erfahrung zu machen, da dieses Projekt in starkem Maße niedrigschwellig arbeitet und jedes Kind seinen Teil dazu beitragen kann. Bis heute sind 61 Songs und 49 Videoclips entstanden. Bei diesem Bericht handelt es sich um **Videoclips 50- 53**.



Wie verlief die Steuerung des Projekts?



Jedes Projekt hat einen Zeitraum von ca. 6 Wochen und wird während der Schulzeit, aber auch außerhalb, sogar in den Ferien und an Wochenenden durchgeführt.

So passt dieses intensive Projekt in den Schulalltag hinein. Außerhalb der Schulzeit und in den Ferien, um die Dynamik nicht auszubremsten aber auch um ungestört z. B. In der Schule drehen zu können.

Die Jugendlichen sind gemeinsam mit der Projektleitung in einer Chatgruppe, um sich dort auszutauschen, Fragen zu beantworten, wichtige Mitteilung für die Jugendlichen bereitzustellen und an einem jedem Projekttag die Ergebnisse zu erhalten.

Nicht immer ist die Klassenleitung Teil der Chatgruppe, dies wird von der Projektleitung auch nicht erzwungen, obwohl festzustellen ist, dass das Gemeinschaftsgefühl in der Klasse durch die Anwesenheit der Klassenleitung schneller wächst.

Während der Schulzeit kommen dann kleine Gruppen von bis zu 6 Jugendlichen ins Studio und entwickeln ihren Song und singen ihn ein. Die Dreharbeiten gestalten sich je nach Wetter und Songinhalt an unterschiedlichen Orten, in der Schule, im Stadtteil, in und um Hamburg herum. Auch hier ist die Präsenz der Klassenleitung immer sehr unterschiedlich. Das Projektteam schafft es immer wieder alle zu begeistern und in Erstaunen zu versetzen. Einige Eltern zeigen Interesse und begleiten manchmal ihre Kinder an Wochenenden und in den Ferien. Nach Fertigstellung gibt es immer noch einen besonderen Abschluss mit einer Präsentation, wo andere Klassen eingeladen werden. Die Jugendlichen haben hier die Aufgabe über den Inhalt ihres Songs zu sprechen, ihre gemachten Erfahrungen weiterzugeben und durch diese Einbindung der Parallelklassen mehr Wertschätzung und weniger Neid und Missgunst zu erfahren.



4. Sind die Ziele erreicht worden?



Das Projektteam passt sich jeweils an die unterschiedlichen Umstände an und erreicht so immer das Ziel. Aufgeben ist keine Alternative, denn die Schülerinnen und Schüler wünschen sich den Support und die dauerhafte Ermutigung. Das Überprüfen der eigenen Ausdruckskraft wird zur Leidenschaft und auch das Erkennen, dass viel in ihnen steckt. Es braucht immer viel Zeit, Geduld und viel Zuwendung um die Teilnehmer/innen aus ihrem Schneckenhaus herauszuholen.

5. Wie wird der Projekterfolg eingeschätzt?

Auch in dieser Projektstaffel erlebt das Projektteam wie wichtig eine solche intensive Selbstwirksamkeitserfahrung für Schülerinnen und Schüler ist. Lehrkräfte sehen die Jugendlichen in einem neuen Licht, die Schülerinnen und Schüler gewinnen zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, werden selbstbewusster und erleben ganz bewusst, dass sie Einfluss nehmen und gestalten können. Das Wissen um die positive Einflussnahme ist die Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben.



6. Was ist am Projekt gut gelungen, was war weniger gut aus Sicht aller Beteiligten?

In dieser Projektreihe waren im Jahr 2023 drei Gymnasien und eine Stadtteilschule beteiligt. Es entstand der Eindruck, dass Kinder an Gymnasien mehr Selbstwirksamkeit zeigen, also die Überzeugung haben Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen auch ausführen zu können. Jugendliche an Gymnasien verfolgen ihre Interessen in ihrer Freizeit, gehen den Dingen nach, die ihnen wichtig sind, oder sie inspirieren. Von daher war es am Gymnasium leichter alle Schüler:innen einzubinden. Während an der Stadtteilschule die Kinder deutlich mehr Ermutigung von uns brauchten. Aber egal wie viel oder wenig Ermutigung, sie sind jedes Mal stolz auf ihre Leistung, wenn ihr Ergebnis dann zu sehen bekommen.

7. Welche Schlussfolgerungen können aus dem Projekt hinsichtlich einer Weiterführung gezogen werden?

In dieser sehr intensiven Projektzeit und der guten Vernetzung untereinander im Projektverlauf erleben die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler wertvolle bleibende Erfahrungen. So ist in dieser Zeit die intensive Beziehung der Jugendlichen zueinander und zum Projektteam, das Erfahren von Selbstwirksamkeit und das Erleben von Kohärenz eine in dieser Form oft neue Erfahrung für ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden. Sie erleben miteinander ihre Erfolge und schauen staunend, wozu sie in der Lage sind und genießen ihren Erfolg. Diese

Erfahrungen sind gerade im Kinder- und Jugendalter unerlässlich, um Selbstkontrolle und einen bewussten Umgang mit den eigenen Emotionen zu erlernen. Gleichzeitig entstehen weitere Texte zu den Gedanken der Kinder für ihr gesundes Leben und ihnen wird zugehört

Darüber hinaus erleben sie den Wert von Gesundheit ganz anders und dass ihr Verhalten einen ganz wesentlichen Einfluss darauf hat.

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Wir erleben immer wieder was für eine große Erfahrung dieses Projekt für die Jugendlichen ist. Dies spornt uns an immer weiter zu machen.

<https://www.hamburg.de/inklusion-schule/aktuelles/13692298/projekt-superklasse-unterrichtsthemen/>

Projektfeedback Zitate 50- 53 von den Schüler:innen

„Ich habe sehr viel über Gesundheit, aber auch über Freundschaft gelernt. Nicht nur wie man sich gesund ernährt sondern dass auch Bildung und Freunde einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Es macht einen Riesen Spaß zu Rappen, zu Singen, sich eigenen Ideen zu widmen, zu tanzen und etwas zu drehen mit Schauspielern, aber vor allem macht es Spaß, sich mit 2 so netten Menschen um seine Ideen zu kümmern. Annette und Neil sind zwei herzengute Menschen und es macht mit ihnen alles viel mehr Spaß. Sie können gut mit Kindern umgehen und sind gute Musik Produzenten. Sie sind echte Vorbilder und ein guter Einfluss!

*Es war so ein super Projekt,
Es hat Spaß gemacht, einem Selbstvertrauen gegeben, und vor allem etwas mit seinem Song verändern und oder ansprechen.*

Ich habe gelernt wie wichtig unser Umfeld für die mentale Gesundheit ist.

Ja, ich bin mir bewusster darüber geworden wie wichtig das Miteinander und der Zusammenhalt einer Gruppe oder einer ganzen Schule ist um gesund zu leben. Mir ist nun bewusst das ein angenehmes Miteinander und somit eine schöne Aura gut für die Gesundheit von allen ist

*Ich habe erfahren, dass die eigene Gesundheit eine große Rolle in meinem Leben spielt, denn davon hängt vieles ab.
Beispiel: Wenn es mir mental oder physisch nicht gut geht, kann ich nicht zu 100% produktiv arbeiten.
Außerdem hat mir dieses Projekt weitere Erfahrungen in dem künstlerischen Bereich gegeben, die für mich (persönlich) später einen großen Nutzen zeigen werden. Dazu zählen das Synchronsprechen, die Schauspielerei/das Schauspiel und das Songwriting.*

Es macht viel Spaß, gibt einem einen guten Einblick in den musikalischen/künstlerischen Bereich und nebenbei lernt man vieles dazu, die einem irgendwann helfen können bzw. mehr Verständnis geben für das, was die Menschen so leisten.

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Dazu kommt noch, dass das Projekt einem zeigt, was man alles schaffen kann und zu was man eigentlich so fähig ist. Viele wissen z.B. nicht, dass sie singen, tanzen etc. können- haben also null Ahnung von ihren geheimen Talenten. Dieses Projekt kann also einem (strenggenommen) das Leben um 180° wenden.

Wenn ich das Projekt bewerten müsste, würde ich ohne zu überlegen eine 10/10 geben.

Meiner Meinung nach konnte ich in diesem Projekt meine sozialen Kompetenzen verbessern. Ich habe gelernt mich mit Menschen unterschiedlicher Jahrgänge anzufreunden. Außerdem wurde mir bewusst, dass es nicht schlimm ist einen anderen Weg einzuschlagen, wo andere das sich nicht zutrauen. Auch wenn ich am Anfang alleine dastand, waren da auch Menschen, die den gleichen Weg eingeschlagen haben. Das zeigte mir, das ich mich vor solchen Sachen nicht fürchten muss. Ich schätze diese Erfahrung als sehr wertvoll und eine Motivation für mich ist, das zeigt, egal was ich mache, dass ich nicht alleine bin“.



Feedback Eltern
2023.pdf



Feedback MB
Walddörfer 2023.pdf



Feedback CM
KurtKörper 2023.pdf

Video 50. Alexander von Humboldt Gymnasium „Mein Moment“



Thema: diese Jugendlichen beschäftigten sich mit dem gesundheitlichen Wert eines ausgeübten Hobbys. Schnell zeigte sich in ihren Texten, dass viele ihrer Hobbys eine weit größere Leidenschaft dafür beinhaltet. Gesundheitswert: Heute weiß man, dass ein Hobby positive Auswirkungen auf das Kohärenzgefühl hat. Es bedeutet das es den Menschen hilft, in ihrem Umfeld Sinn zu erfassen.



Zusätzlich trägt dies zu einer grundsätzlichen Verbesserung der Lebenssituation, erhöhtem Sicherheitsgefühl und persönlichen Erfahrungsgewinn bei und wirkt inspirierend, was die Gesundheit und das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Hintergrund: In dieser Klasse waren außergewöhnlich viele Jugendliche die gut singen konnten, dementsprechend konnten wir den Song anders

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

gestalten, damit alle Stimmen zur Geltung kamen. Durch die sehr unterschiedlichen Hobbys besuchten wir viele verschiedene Drehorte, z. B. den Ruderclub eines Schülers Sonntagmorgen um 7:30 Uhr in Harburg. Die Jugendlichen waren sehr motiviert und haben mit Begeisterung ihren Songtext entwickelt. Den Song haben sie seitdem mehrfach in der Schule

aufgeführt. Eine Schülerin fand durch dieses Projekt den Mut sich größeren Herausforderungen zu stellen, sie nahm bei „the Voicekids“ teil und stellte sich einem großen Publikum.

Intro

*Keine Ahnung wie lang das noch geht
Ich mach´s solange die Chance dafür besteht
Ich lasse meine Freude einfach raus
Ich will nicht das mich etwas davon trennt*

*Das ist mein Moment
Chor: jetzt geht es los, mit eins zwei drei
Ich fühl wie mein Herz brennt
Chor: mein Kopf geht aus und mein Herz wird frei
Und Ich tauche dann ein in meine eigene Welt
In mein Talent
Chor: Doch geht es alles viel zu schnell vorbei
Erleb den Moment*

1. Strophe

*Ich hing nur noch Zuhause ab
Hatte Langeweile satt
Ich sagte mir das geht so nicht
Und wendete das Blatt
Ich suchte nach Begeisterung*

*Und fand sie dann im Team
Wir teilen uns die Fantasie
Wir teil'n den selben Dream*

Bridge 1

*Keine Ahnung wie lang das noch geht
Ich machs solange die Chance dafür besteht
Ich lasse meine Freude einfach raus
Ich will nicht das mich etwas davon trennt*

*Das ist mein Moment
Chor: jetzt geht es los, mit eins zwei drei
Ich fühl wie mein Herz brennt
Chor: mein Kopf geht aus und mein Herz wird frei
Und Ich tauche dann ein in meine eigene Welt
In mein Talent
Chor: Doch geht es alles viel zu schnell vorbei
Erleb den Moment*

2. Strophe

*Sie hörte meine Melodie
Und sagte dann zu mir*

*Versuch dich mal an diesem Lied
Ich spiel dazu Klavier
Das singen wurde Leidenschaft
Ich leb für den Moment
Wenn ich dann auf der Bühne steh
Schenk (ich) jedem mein Talent*

Bridge 2

*Ich verliere mich die Zeit geht schnell vorbei
Ich spüre wir sind inspiriert dabei
Wir lassen unsre Freude einfach raus
Ich will nicht das uns etwas davon trennt
Denn das ist mein Moment*

*Das ist mein Moment
Chor: jetzt geht es los, mit eins zwei drei
Ich fühl wie mein Herz brennt
Chor: mein Kopf geht aus und mein Herz wird frei
Und Ich tauche dann ein in meine eigene Welt
In mein Talent
Chor: Doch geht es alles viel zu schnell vorbei
Erleb den Moment*

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

3. Strophe

*Und ich habs es gesehen es packte mich
und ich wusste es sofort,
es gibt doch gar nichts besseres
als diesen einen Sport*

*Ich trainiere nun an jedem Tag
bin voller Energie
Die Schuhe sind ein Teil von mir
Ich möcht` so sein wie sie*

*Rap
Ich brauche die Auszeit jeden Tag
Vergiss den Druck, mache das was ich
gerne mag
Meine Gedanken sind frei,
Ich fühl mich schwerelos*

*Und ohne mein Hobby, sag wie wär das
bloß?*

*Ich wär unerfüllt, wie Romeo minus Juliette
und es würde bedeuten ich läge nur im Bett
Ich wäre unerträglich, launisch jeden Tag
Wenn ich nicht das mache könnte
was ich gerne mag*

*Jeder Tag ist besonders,
nehme mit was man kann
Zum Beispiel den Pokal den ich gestern ge-
wann
Es ist - die Balance - in meinem Leben
um den Stress und den Frust schneller ab-
zugeben*

*dass ist mein Moment ...
Und die Zeit geht schnell vorbei*

*Jeder Tag ist einmalig,
denn ich bin so gern dabei*

*dass ist mein Moment ...
ich nehme mit was ich kann
und die Frage ist nicht ob,
nein, die Frage ist nur wann*

*dass ist mein Moment ...
Hier erlebe ich meine Stärken
und ich seh, dass andere Leute
meine Schwächen nicht bemerken*

*dass ist mein Moment ...
Es gehört zu meinem Leben
den Erfolg, den ich hab,
Den brauch ich auf meinen Wegen*

Video 51. Kurt-Körper-Gymnasium „Wie wäre es?“



Thema: Die Jugendlichen aus Jahrgängen 7, 8 und 10 des Kurt-Körper-Gymnasiums haben sich mit dem Thema Bildung und Schule beschäftigt und machten darauf aufmerksam, dass zu hohe Erwartungen an sie gestellt werden und der Sinn der Aufgaben und deren Bedeutung ihnen nicht klar ist. Es finden wichtige lebensnahe Fragen und Erfahrungen zu wenig Raum.

Gesundheitswert: Wüssten Schülerinnen und Schüler mehr über Gesundheitskompetenz, das heißt die Fähigkeit Informationen zu Gesundheit zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, dann hätten sie die Basis dafür, im Alltag informierte Entscheidungen zur eigenen Gesundheit treffen zu können.



Hintergrund: Es war eine sehr engagierte Gruppe von Jugendlichen aus Klassenstufen 7 bis 10, die sich in dieser Form das erste Mal darauf eingelassen hatten sich nur nach Interessenlage für ein Angebot zu entscheiden und das war für die Jugendlichen schon eine tolle Erfahrung. Sich für ein Projekt zu entscheiden ohne die eigene Peergroup an der Seite fällt vielen schwer. Sie konnten sich als ein Team zusammenschließen und dadurch neue Freundschaften schließen. Eltern bedankten sich in einer Mail bei uns für diese Möglichkeit. Das Video wurde der ganzen Schule an den Sommer-Abschlussstagen präsentiert und der Schulleiter hat angeboten mit den Projektteilnehmer:innen sich zusammzusetzen, um ihre Schule zu verbessern.

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

„Rap#1

Keine Zeit zu verschwenden
In Schule muss sich was ändern
Verlieren, blamieren
Und einfach mal riskieren
Die Wände sind beschmiert, und die Toiletten demoliert

wer ist daran Schuld, ganz klar das sind nur wir.
so Lass darauf achten und respektvoll sein
dann begegnen uns die Lehrer
und wir sind nicht mehr allein

Wir fühlen uns nicht wohl, gehen ungern hin
So eine Lebenswelt ist niemals ein Gewinn
Was soll das denn, was soll das denn was soll das den heißen
wir sind doch nur Schüler wir wollen doch nur schmeißen.
Ihr fragt euch warum sind wir nur so schlecht,
Meint ihr nicht, ihr seid da vielleicht zu selbstgerecht
Egal ob wir viele Fächer können
Ihr könnt uns mal ´ne Pause gönnen

uns mal ´ne Pause gönnen
mal ´ne Pause gönnen

Bridge#1

Wir haben alles mitgemacht

doch es hat uns nichts gebracht,
es gibt so viel mehr Farben als MANGO 8

Refrain#1

Wie wäre es, wenn du mich respektierst

Wir mehr probieren und auch mal öfter was riskieren

Und wie wäre es, wenn du mich besser kennst
du mich mehr verstehst und in mir eine Chance siehst

Unter Druck will ich nicht stehen
Es soll uns besser gehen
es muss doch endlich auch mal wirklich was geschehen

Rap#2

Wir leben im hier und jetzt
Werden von euch nur gehetzt
Wir sind/ihr seid noch jung und haben viel zu wenig Zeit
So viel Verschiedenes mitzunehmen,

wäre ich /seid ihr dazu bereit?

wisst ihr denn nicht wie wir uns so fühlen
nachts im Bett, ganz im Dunkeln
wenn wir nur rumwühlen
und der Schlaf kommt gar nicht,
weil wir uns damit so quälen
und dann sehen wir im Unterricht, wie verpasste Stunden fehlen
fehlen, fehlen, verpasste Stunden fehlen

Und wie wäre es, wenn ich in deinem Fach
Auch weiß was ich später im Leben damit mach

wenn ich alles Relevante erfahre
und was wichtig für meinen Alltag ist,
und richtig lebensnah, lebensnah, lebensnah

was wichtig für meinen Alltag ist, und richtig lebensnah,

Bridge#2

Zu viel Streß und unentspannt
wir sind viel mehr ausgebrannt
Ich bin nicht nur ein Notenlieferant,

Refrain#2

Wie wäre es, wenn du mich respektierst
Wir mehr probieren und auch mal öfter was riskieren

Und wie wäre es, wenn du mich besser kennst
du mich mehr verstehst und in mir eine Chance siehst

Unter Druck will ich nicht stehen
Es soll uns besser gehen
es muss doch endlich auch mal wirklich was geschehen

Mittelteil

Ich bin überhaupt nicht fähig irgendwie zu überleben
habe nur gelernt, nach guten Noten zu streben
Und soll ich irgendwann mal erste Hilfe leisten

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

*Stehe ich dumm da, da, da da, wie die meisten
Ich glaub ich schau mir erstmal ein Tutorial an
Davor kommt die Werbung, ich bleibe aber dran*

*Und werde ich selbst krank was soll ich denn machen?
Wie kann ich mir helfen und mehr auf mich achten?
Mit meinem Fahrrad bin ich super beliebt
Denn wer sein Fahrrad liebt der schiebt, schiebt, schiebt
Reifen wechseln, das kannst du komplett vergessen
Nur der Gedanke würde mich schon stressen*

*Und soll ich irgendwann mal mein Konto verwalten
Oder ordentlich all meine Klamotten falten?
Dann steh ich nur unfähig in der Gegend herum
wir hatten so viele Stunden, sind trotzdem dumm
trotzdem dumm, trotzdem dumm*

*Refrain #3
Wie wäre es, wenn du mich respektierst
Wir mehr probieren und auch mal öfter was riskieren
Und wie wäre es, wenn du mich besser kennst
du mich mehr verstehst und in mir eine Chance siehst*

*Refrain#4
Wie wäre es, wenn du mich respektierst
Wir mehr probieren und auch mal öfter was riskieren
Und wie wäre es, wenn du mich besser kennst
du mich mehr verstehst und in mir eine Chance siehst
Unter Druck will ich nicht stehen
Es soll uns besser gehen
es muss doch endlich auch mal wirklich was geschehen
Unter Druck will ich nicht stehen
Es soll uns besser gehen
es muss doch endlich auch mal wirklich was geschehen
was geschehen, was geschehen*

Video 52. Stadtteilschule Walddörfer „Abseits im Leben“



Thema: Die Jugendlichen der 8b der Walddörfer Stadtteilschule haben sich die Frage gestellt warum die Klasse viel mehr Zusammenhalt und Freundlichkeit beim Sport zeigt als sonst im Klassenraum.

Gesundheitswert: Freundlich sein macht happy, gesund, selbstbewusst und hilft ein positives Selbstbild zu haben. Abgesehen davon, ist Freundlichkeit eine Waffe gegen Unfreundlichkeit und kann viele Türen öffnen!
Hintergrund: Diese Klasse war eine Herausforderung, da sie sich zum einen nicht als Gemeinschaft sahen, dadurch war zuerst auch wenig Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten vorhanden, die Angst ausgelacht zu werden begleitete das ganze Projekt. Es brauchte sehr viel Ermutigung

von unserer Seite um ein Gegengewicht zu erreichen. Ein großer Teil ließ sich von uns ermutigen und wuchs dadurch in seiner Persönlichkeit. Zitat der Lehrkraft: „Dass es hier um einen persönlichen Gewinn gehen könnte und die Klassengemeinschaft daran wachsen könnte, schien zunächst recht abstrakt zu sein. Dass solche Ziele einen viel größeren Wert haben könnten als eine gute Note in der nächsten Klassenarbeit, war im Denken vieler Jugendlicher ungewohnt. Insgesamt hat das Projekt für die Klasse viele Denkanstöße und Erfahrungen mit sich gebracht. Es entstand eine Art neue Bewegung in die Klasse, an Aufgaben und Probleme heranzugehen“.

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Refrain

Abseits im Leben

So kannst du nichts erleben

Du bist raus - Und ganz ohne Applaus

In unserm Leben

Du kannst uns ganz viel geben

Bist du drin?- Wäre das ein Gewinn?

Auf einer Seite sind wir durch das Spiel

Denn wir beide haben ein klares Ziel

Warum ist das bei uns sonst nicht so?

wäre das ein großes Risiko?

Braucht unser Leben, solche Regeln wie im Spiel?

Rap1

Beim Sport solange wir auf der selben Seite sind

halten wir zusammen egal wer dann doch gewinnt

Dann zurück in dem Klassenraum bleibt es nicht dabei

die Mannschaft ist oft, nur ein fieser Verein
Wo bleibt der Respekt, wo bleibt der Teamgeist?

Gibt es dann nichts was uns zusammen schweißt?

Wir müssen, nicht, beste Freunde sein immer reden miteinander, spielen im selben Verein

Es reicht schon, wenn wir unsere eigenen Wege gehen

Aber las uns bitte freundlich sein, wenn wir uns sehen

uns besser verstehen, wenn wir uns sehen

Warum nicht freundlich sein, wenn wir uns sehen

Rap 2

Schaue auf unser Leben wie ein hartes Spiel

Mit gewinnen und verlieren und der Weg ist doch das Ziel

Im Kopf ist alles besser und ich stelle mir das vor

ich kann mich wirklich öffnen und das wird kein Eigentor

Deine Klasse, die verändert, komplett dein Leben

Dafür musst ganz sicher dann, alles geben
Egal ob es dir passt, es ist einfach so
Und wir sind eine Mannschaft egal wann und wo

Ich wünschte, wir alle, wären ein richtiges Team

und ich stelle mir es vor wie in einem Dream

Ich seh meine Klasse und die rufen mir zu
Gib nicht auf, Gib nicht auf, mach weiter so

Warum stellen wir die Regel nicht auf?

Und probieren wir es einfach mal aus?

Wir spielen fair, und halten uns dran

Ist das für uns so schwer?

Meint ihr, wäre das für uns eine Chance?

Unser Leben wär dann mehr in Balance

Wir haben nichts zu verlieren

Gerne komm 'wir hierher

Und mögen einander viel meh

Video 53. Gymnasium Ohlstedt „von heute auf morgen“



Thema: Auf der Suche nach dem richtigen Thema für ihren Song kam von einer Schülerin der Begriff der mentalen Stärke und dass ihr das in ihrem Sport hilft größere Ziele zu erreichen. Nur wenige Kinder waren mit dem Begriff schon in Berührung gekommen, vielen war das kein Begriff.

*Gesundheitswert: Herausgefunden haben die Kids, dass mentale Stärke direkte positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat und **erlernbar** ist. Erstrebenswert ist es für jeden, denn Mental starke Menschen sind von ihren Fähigkeiten überzeugt, suchen neue Herausforderungen, halten die Anforderungen für kontrollierbar und können sich auch in schwierigen Situationen auf ihr Ziel fokussieren.*



Hintergrund: Das verstehen von der Bedeutung der mentalen Stärke war eine starke Inspiration für die Klasse. So haben sich alle sehr in das Projekt investiert und mental stark zu sein bekam für alle eine (neue) Bedeutung und vor allem, dass sie verstanden haben, dass mentale Stärke erlernbar ist. In diesem Projekt waren Eltern präsent, sie brachten die Jugendlichen und holten sie auch wieder ab. Dabei ließen sie es sich nicht nehmen einen Eindruck von unserer Arbeit mitzunehmen. Auch hier erreichte uns ein persönlicher Dank von Eltern.

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Und ich such den Weg noch raus
Wie lang halt 'ich dies noch aus
Das Tal ist so tief und grau,
Die Hoffnung am Himmel ist blau

Refrain

- Von heut auf morgen geht es wirklich nicht
Denn anders denken gibt mir eine neue
Sicht
durch Pro und Kontra, stehe ich vor der
Wahl
Und ich such den Weg aus diesem tiefen
Tal

Rap#1

Es fing so richtig gut an
das Gewinnen kam auch leicht
dann hat sich was verändert
ich hab wenig noch erreicht

zu oft verloren, zu viel Zorn
zu viel Zeit mit einfach schmoren
Im Kopf war ich zu schwach
und ich hab mir was geschworen

Meine Gedanken werde ich lenken
wie ich sie brauch
im Zweikampf, ein Kopfkampf,
und den gewinn ich auch

Die Mentale Stärke wo bekomme ich das
her?
Mein Trainer, der verriet es mir

dann wusste ich viel mehr
Freunde, Familie, und Bücher waren dabei

wer fit im Kopf ist, hält das aus und ohne
Quälerei

- Jeden Montag kommt der gleiche Shock,
was so viele Stunden allein auf TikTok!
ich traue mich nicht alle anderen anzu-
schauen
Wenn deine Mutter das sieht, dann kriegt
sie das Grauen

Und freiwillig gehe ich in den kalten Entzug
ich weiß das ich es kann dies wird mein
Siegesszug
Ich werde meinen Kopf ganz neu resetten
denn ich weiß genau nur das wird mich ret-
ten
denn du weißt genau nur das wird dich ret-
ten

Bridge

Die Erfolge egal wenn auch - klein
Zum Ziel bau ich sie Stein auf - Stein
und ich brauche nun all meine Energie.
Diese Stärke ist keine Magie

Refrain

- Von heut auf morgen geht es wirklich nicht
Denn anders denken gibt mir eine neue
Sicht

durch Pro und Kontra, stehe ich vor der
Wahl
Und ich such den Weg aus diesem tiefen
Tal

- Ich weiß genau ich brauche Zeit
Doch bin ich wirklich schon dazu bereit?

Wie lange halt 'ich diesen Schmerz noch
aus
Nur wenn ich was verändere 'komm 'ich
raus

Rap2

Ich merke überhaupt nicht wie die Zeit ver-
geht
Und Spiele über Spiele egal wie spät

Ich zocke immer weiter, ich werde es be-
reuen
Meine Noten in der Schule werden sich
kaum erfreuen
Die Morgen-Routine ist so mega schlimm
Und ich stecke schon solange in dieser
Mühle drin

Die Zeit ich sag's dir ist mein aller größter
Feind
Mein Wecker glotzt mich einfach an und
sagt niemals Bescheid
Das - Aufstehen, ist immer wie ein kleiner
Tod

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

*Ich erscheine wie ´ne Leiche, (und) schmier
mein Butterbrot*

*Schon tausendmal sah ich den Weg aus
diesem Tal*

*Ich schaffe es nicht, denn der Ausgang, der
ist dicht*

*Für andere steht er offen, und sie sagen
wie es geht*

*Es heißt mentale Stärke, ob mein Kopf das
wohl versteht?*

Diese - Stärke ist das was ich brauch

Neue - Wege im Kopf lern ich auch

Hol mir Mut ab jeden Tag

Sprech ´mir zu das ich mich mag

Ich erwarte nicht zu viel auf einen Schlag

jeder Schritt ist zwar klein

aber ich komm ´sicher rein

*Von heut auf morgen geht es wirklich nicht-
so geht es nicht*

Denn anders denken gibt mir eine neue

Sicht - eine neue Sicht

durch Pro und kontra, stehe ich vor der

Wahl - steh vor der Wahl

Und ich such den Weg aus diesem tiefen

Tal - diesem Tal

*Ich weiß genau ich brauche (dafür) Zeit -
ich brauche Zeit*

*Doch bin ich wirklich schon dazu bereit? -
dazu bereit*

*Wie lange halt ´ich diesen Schmerz noch -
den Schmerz noch aus*

*Nur wenn ich was verändere komm ´ich raus
- komm ich raus*

Projekt Superklasse Abschlussbericht 2023

Entwickelt und verantwortet von Annette Quinton,
Krankenschwester & Referentin für Gesundheits- und Sozialmanagement,
wird das Projekt Superklasse seit 2009 durchgeführt.
Es ist von der BzGA als Good Practice Projekt ausgezeichnet.

Gefördert wird Projekt Superklasse von der Techniker Krankenkasse,
der Behörde für Schule und Berufsbildung
Projektträgerin ist die steg Hamburg mbH.

Weitere Infos und Bewerbung für einen Song/Videoclip unter:
Annette Quinton: www.projektsuperklasse.de oder annette.quinton@projektsuperklasse.de
Frauke Rinsch: frauke.rinsch@steg-hamburg.de,
Tel. 040 - 43 13 38 38

Layout: Annette Quinton
Audio- und Videoproduktion: What's Up Studio, Alter Schulweg 11d, 25373 Ellerhoop,
Telefon: 0 41 20 - 90 97 07, <mailto:info@whatsupmp.com>

