



SUPERHERO IRL

ENTSTEHUNGSGESCHICHTEN TEIL 2

VON DR. JANINA SCARLET

Zur Erinnerung: Eine *Entstehungsgeschichte* ist eine Geschichte, die erklärt, wie eine Person (oder eine fiktive Figur) zu dem wurde, was sie heute ist. Eine Entstehungsgeschichte kann ein traumatisches Ereignis sein, etwa ein Familienmitglied zu verlieren, oder es kann ein positives oder neutrales Ereignis sein, wie an einer neuen Schule anzufangen.

So wie Batman, Rey (aus *Star Wars*), Harry Potter oder Black Panther haben wir alle eine Entstehungsgeschichte. Unsere Entstehungsgeschichte ereignete sich vielleicht in der Vergangenheit, oder sie passiert jetzt in der Gegenwart. Vielleicht hast Du als Folge der Corona-Pandemie entschieden, dass Du Naturwissenschaften oder Medizin studieren oder auf eine andere Art und Weise Menschen in der Zukunft helfen willst.

Erinnere Dich an Deine Entstehungsgeschichte (aus der Vergangenheit oder der Gegenwart), schreibe sie auf oder zeichne sie (einfache Strichmännchen mit Sprechblasen sind völlig okay). Es ist nur für Dich, und Du musst es niemandem zeigen. Wenn Du nicht schreiben oder zu zeichnen magst, dann stelle es Dir einfach vor.



Jetzt überlege, wie Deine Entstehungsgeschichte Dich verändert hat. Was hast Du aus dieser Erfahrung gelernt?

Hat Deine Entstehungsgeschichte möglicherweise mit der Entwicklung von Fähigkeiten, Interessen oder anderen Stärken zu tun, die Du jetzt hast oder die sich vielleicht gerade entwickeln? Kann es sein, dass Du als Folge von etwas, das Du durchgemacht hast, Dich mehr um andere Menschen kümmerst? Vielleicht bist Du kreativer geworden oder es ist Dir jetzt wichtiger anderen Menschen zu helfen?

Schreibe, zeichne, oder stelle Dir die Antwort vor.

Supermann ist ein berühmter Superheld. Er kann fliegen, hat Superkräfte und Lasersicht. Aber Supermann hat auch eine Schwäche – Kryptonit. Kryptonit ist eine Substanz von Supermanns Heimatplaneten, die seine Kräfte schwächt.

Im nächsten Beispiel ist Kryptonit alles, was Dir in die Quere kommt, bei dem Du hängen bleibst und das Dich daran hindert, Deine Ziele zu erreichen. Dein Kryptonit könnten Selbstzweifel sein, Angst Dich Deinen Freunden anzuvertrauen oder bei Deinen Schularbeiten oder etwas anderem zu trödeln.

Überlege, was Dein Kryptonit sein könnte, und schreibe es auf, zeichne es oder stelle es Dir vor.

Überlege, was Dein Kryptonit sein könnte, und schreibe es auf, zeichne es oder stelle es Dir vor.

Selbst wenn Superhelden mit ihren größten „Kryptoniten“ konfrontiert sind, vor größten Hindernissen stehen, schaffen sie es, auf ihre Superhelden-Mission zu gehen.

Das heißt nicht, dass es für sie kein Kampf ist. Das heißt nicht, dass sie nie Angst haben, sich nie überfordert fühlen, einsam, müde oder unsicher sind.

Ganz im Gegenteil. Es zeigt, dass Superhelden vielleicht Angst haben, aber dennoch ihrem Ruf folgen zu handeln. Storm aus den X-Men hat viel Angst in engen Räumen, begehbaren Schränken, kleinen Kellern oder Höhlen. So eine Furcht vor engen Räumen nennt man Klaustrophobie. Wenn Storm in einem engen Raum gefangen wird, wird sie sehr ängstlich und nervös. Doch selbst wenn sie noch so viel Angst hat, wird Storm nichts daran hindern, ihren Freunden zu helfen.

So wie bei Storm gab es wahrscheinlich viele Momente, in denen Du Angst hattest, müde oder deprimiert warst oder Dich von allem überfordert gefühlt hast. Trotzdem bist Du zur Schule gegangen, hast Deine Hausaufgaben gemacht oder einem Freund geholfen. So wie Batman, Harry Potter und Storm kannst Du Angst haben, aber dennoch tun, was wirklich wichtig für Dich ist. Hindernisse müssen Dich nicht zurückhalten von Deinem Superheldenauftrag – etwa anderen zu helfen oder ein guter Freund zu sein.

Wie hat Deine Entstehungsgeschichte Dich zu Deinem Handlungsauftrag oder Deinem Superheldenauftrag geführt? Schreibe es auf, zeichne es oder stelle es Dir vor.

Optionales Arbeitsblatt zu Entstehungsgeschichten: Schreibe Deine Antworten auf oder zeichne sie

Meine Entstehungs-geschichte: In ein neues Haus/eine neue Stadt/ein neues Land ziehen; ein Familienmitglied verlieren; die Corona-Pandemie durchleben; eine neue Fähigkeit erlernen; von Freunden getrennt sein; Erlebnisse mit einem Haustier; einen Bruder oder eine Schwester bekommen.

Was ich von meiner Entstehungsgeschichte gelernt habe oder wie sie mich verändert hat: Ich lernte zum Beispiel mit widrigen Umständen umzugehen; andere um Hilfe zu bitten; ich lernte, dass mir andere Leute etwas bedeuten; ich habe gelernt, mehr Mitgefühl zu haben, mehr Toleranz, oder mehr Geduld, weil ich weiß, wie es sich anfühlt mit einer Widrigkeit zu kämpfen.

Mein Kryptonit: Mich Freunden anzuvertrauen; sie zu fragen, mit mir Zeit zu verbringen; um Hilfe zu bitten; bei meiner Arbeit zu trödeln; Angst bloßgestellt zu werden; mir Sorgen machen, was andere Leute denken.

Mein Superhelden-auftrag: Was würdest Du gerne tun (für Freunde, für andere, um Leuten oder der ganzen Welt zu helfen)? Zum Beispiel: mir mehr bewusst zu sein, dass andere um mich herum Probleme haben; Kontakt mit meinen Freunden halten und anderen helfen.

DARF ICH DIR UNSERE ÄRZTIN VORSTELLEN?

Dr. Janina Scarlet ist eine klinische Psychologin, Autorin und Vollzeit-Geek. Als in der Ukraine geborener Flüchtling überlebte sie die Katastrophe von Tschernobyl und politische Verfolgung.

Sie wanderte im Alter von 12 Jahren mit ihrer Familie in die USA aus und entwickelte später, inspiriert von den *X-Men*, die Superhelden-Therapie, um Patient*innen mit Angstzuständen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen zu helfen. Die Superhelden-Therapie bezieht sich auf die Einbeziehung populärkultureller Elemente in die evidenzbasierte Therapie, um den Patient*innen zu helfen, der/die Heldin seiner/ihrer eigenen Reise zu werden. Dr. Scarlet wurde mit dem Eleanor Roosevelt Human Rights Award der Vereinten Nationen für ihre Arbeit zur Superhelden-Therapie ausgezeichnet.

Dr. Scarlets Arbeit wurde unter anderem in folgenden Medien vorgestellt: Yahoo, BBC, NPR, Sunday Times, CNN, CW, ABC, Huffington Post, New York Times, Forbes, Nerdist, BuzzFeed, Bleeding Cool, CNET, Mugglenet, LADbible. Derzeit arbeitet sie am Zentrum für Stress- und Angstmanagement in San Diego und hat zur Superhelden-Therapie, zur Harry-Potter-Therapie, zu Therapie-Quest, zu Dunkle Agenten, zu Super-Frauen veröffentlicht sowie zahlreiche Beiträge (z.B. zu Star Wars-Psychologie, Star-Trek-Psychologie, Wonder-Woman-Psychologie, Supernatural-Psychologie) verfasst.

SuperheroIRL wurde 2013 gegründet und ist ein Projekt der Pop Culture Hero Coalition, der ersten gemeinnützigen 501c-3-Organisation in den USA, die Geschichten aus Fernsehen, Comics und Film verwendet, um Werkzeuge für das eigene Leben zu entwickeln, darunter Konfliktlösung, Belastbarkeit, Empathie und andere entscheidende Fähigkeiten zur Verbesserung der psychische Gesundheit. Arbeit wurde von klinischen Psycholog*innen und Pädagog*innen entwickelt, die sich in Popkultur gut auskennen. Unsere Arbeit wird in Schulen, auf Comic-Conventions, in Kinderkrankenhäusern und Heimen präsentiert, und in Zeiten von COVID-19 natürlich auch zu Hause.

www.PopCultureHero.org

Für zusätzliche Informationen und bei Fragen sende uns bitte eine E-Mail an info@PopCultureHero.org



@SuperheroIRL

POP
CULTURE
HERO
COALITION