



# **SUPERHERO IRL**

**ENTSTEHUNGSGESCHICHTEN TEIL 1**

**VON DR. JANINA SCARLET**

Eine Entstehungsgeschichte ist eine Geschichte, die erzählt, wie eine Person (oder eine fiktive Figur) zu dem wurde, was sie heute ist. Eine Entstehungsgeschichte kann positiv, negativ oder neutral sein. Eigentlich geht es in einer Entstehungsgeschichte meistens um ein Ereignis, das eine Person verändert hat und beeinflusst, wer sie heute ist.

Kannst Du Dich an einige Beispiele von Entstehungsgeschichten erinnern? Welche Entstehungsgeschichten von Superhelden oder Figuren aus Science Fiction oder Fantasy-Geschichten hast Du gehört oder gelesen?

Bitte schreibe die Antworten zu den folgenden Fragen auf oder zeichne sie. Überspringe einfach Fragen, auf die Du keine Antworten weißt.

**o Weißt Du, wie aus Peter Parker der Spider Man wurde?**



**o Wie hat Harry Potter erfahren, dass er ein Zauberer ist?**





**o Wie hat Rey in „Das Erwachen der Macht“ entdeckt, dass sie Jedi-Kräfte besitzt?**

**o Woher hat T'Challa seinen Titel „Black Panther“ und wie wurde er zum Helden von Wakanda?**

Besonders für Superhelden hängt eine Entstehungsgeschichte oft mit einer schrecklichen Erfahrung zusammen – wie etwa dem Verlust eines Familienmitglieds. Batman (Bruce Wayne) wurde als kleines Kind zum Zeugen, wie seine beiden Eltern bei einem Überfall auf der Straße umgebracht wurden. Nach dieser schrecklichen Erfahrung wurde der erwachsene Bruce Wayne zum Batman, dem Beschützer seiner Stadt.

Alle diese Entstehungsgeschichten von Helden führten für sie zu einem Handlungsauftrag – ein Gefühl, dass sie handeln sollten, um anderen zu helfen

**In welcher Weise hat der Verlust beider Eltern Bruce Waynes Entscheidung beeinflusst, Batman zu werden?**

In einigen Entstehungsgeschichten gibt es ein wichtiges Ereignis (so wie Bruce Wayne den Tod seiner Eltern erlebte). Andere Entstehungsgeschichten ziehen sich über einen längeren Zeitraum hin. So haben die Verwandten von Harry Potter ihn mehr als 10 Jahre schlecht behandelt, bevor er lernte, dass er ein Zauberer ist und dass er nach Hogwarts gehen konnte, die Schule, in der er schließlich Magie lernte.

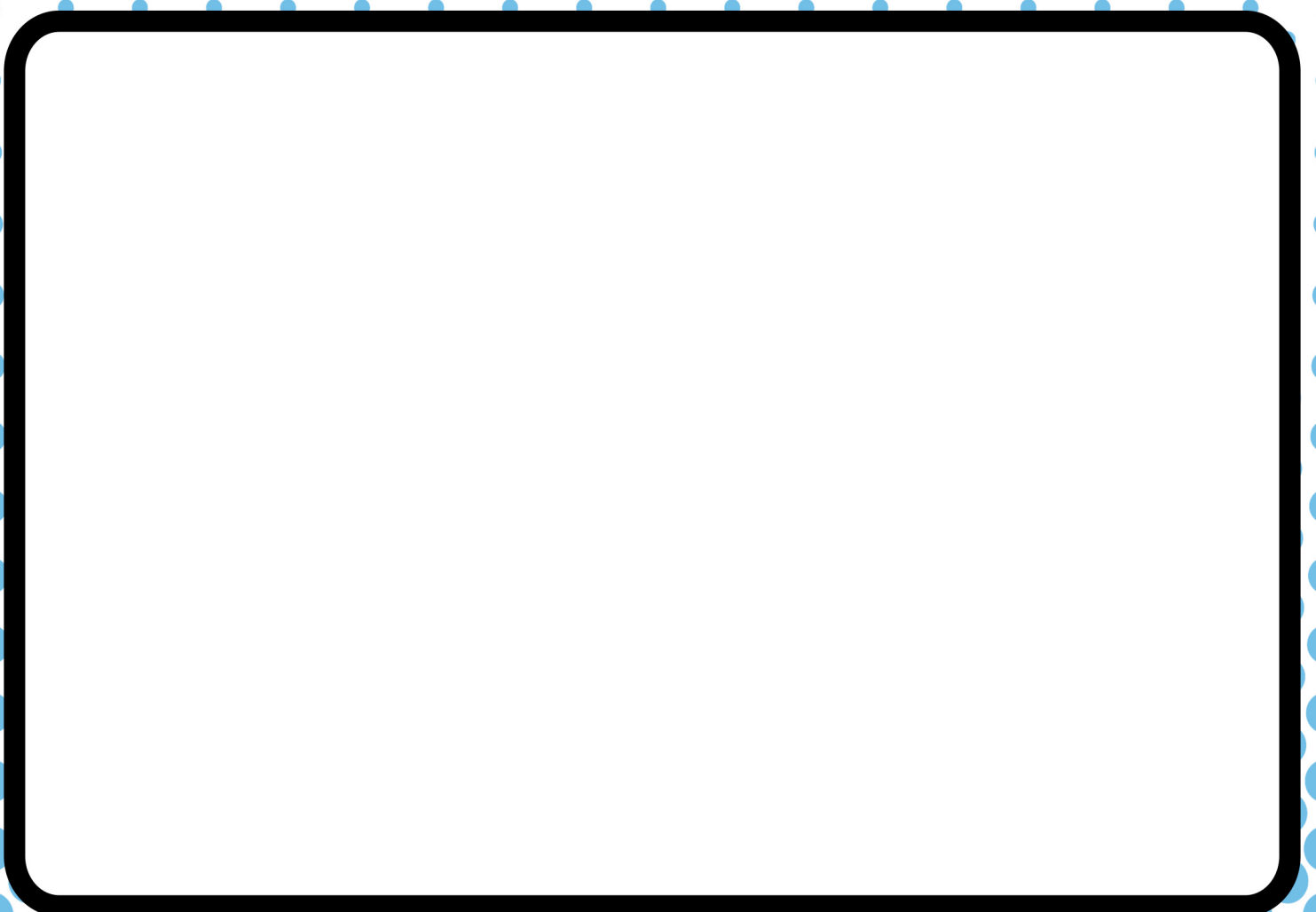
Manche fiktiven Figuren haben auch mehr als eine Entstehungsgeschichte. Peter Parker etwa entwickelte seine Spinnenfähigkeiten, nachdem er von einer radioaktiven Spinne gebissen wurde. Doch erst als sein Onkel von einem Einbrecher getötet wurde, entschied sich Peter zum Superhelden zu werden, der freundlichen Spinne von nebenan.



Nicht alle Entstehungsgeschichten müssen traumatisch sein. Manche Ereignisse können zunächst auch weniger wichtig erscheinen, aber sie entwickeln dennoch eine große persönliche Bedeutung. In eine andere Stadt zu ziehen, die Schule zu wechseln, das erste Mal eine Rede halten zu müssen, eine Schwester oder einen Bruder zu bekommen, oder zu merken, dass man ein bestimmtes Talent hat oder ein Interesse entwickelt, sind Ereignisse, die zu unserer Entstehungsgeschichte werden und unser Leben beeinflussen.

Denke an die Entstehungsgeschichte Deines Lieblingscharakters aus einem Buch oder Film, oder vielleicht auch eines Helden aus dem echten Leben. Was ist in ihren Leben passiert, das sie Helden werden ließ, die Du vielleicht bewunderst.

Du kannst dazu hier etwas schreiben oder zeichnen oder einfach nur darüber nachdenken.





# 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](http://www.PopCultureHero.org)

Für zusätzliche Informationen und bei Fragen sende uns bitte eine E-Mail an [info@PopCultureHero.org](mailto:info@PopCultureHero.org)



@SuperheroIRL

POP  
CULTURE  
HERO  
COALITION