



**Material:**  
Musikanlage



**Zielsetzung:**

In diesem UGA-Tipp werden die Hörer\*innen angeregt, sich Gedanken über ihr Wohlbefinden zu machen. In der Musik geht es oft um Gefühle, sie sollen als Anstoss für eine Selbstreflektion und allenfalls für ein Klassengespräch dienen.



**So geht's:**

Der Bieler Musiker Nativ hat ein Album mit dem Namen «Marathon» veröffentlicht.

Mach dir Gedanken: was ist dein täglicher Marathon? Was beschäftigt dich, was bringt dich aus der Ruhe, in Stresssituationen oder zum Schwitzen?

Ein [Lied des Albums](#) wird ausgewählt und abgespielt. Während dem Hören machen sich alle Gedanken zum Thema «Marathon». Die Gedanken kann man als Stichworte, Skizzen oder Zeichnungen festhalten. Die Resultate können in kleinen Gruppen oder im Klassenrat besprochen werden.

**Varianten:**



- Es können weitere Songs von Nativ angehört werden – beim genauen Hinhören entdeckt man viele Aussagen und Fragestellungen über Emotionen – was sind deine Gedanken zu den Aussagen des Musikers?
- Einige Personen haben sich auch Gedanken über den täglichen Marathon gemacht – schau dir [das Video](#) an und nimm Stellung dazu.

**Reflexionsfragen für ein Gruppen- oder Klassengespräch:**

- Was ist dein täglicher Marathon?
- Was verstehst du unter dem Wort «Marathon»?
- Kann dir bei deinem Marathon jemand helfen?
- Gibt es Möglichkeiten, den Marathon etwas zu verringern?
- Auf was freust du dich bei deinem «Marathon»?
- Hast du Tipps für deine Mitmenschen, um Spass beim «Marathon» zu haben?

**Sozialform:** Einzelarbeit, kleinere Gruppen oder Klassenrat

**Ort:** Schulzimmer



**Verknüpfung:**

- UGA-Tipp: [Vertrauensspiel](#), [Emotionen-Freeze](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).