

## 4 Denkst du auch, was ich denk, Couseng?

Deutschland 2025 | Lotta Becker | Dokumentarfilm | 15'41 Min



### 4.1 Themen und Inhalt

Familie, Freundschaft, Identität, Zukunftsträume, Rap, Community

Wenn Rupi rappt, wird es still um ihn.

### 4.2 Filmbesprechung

Um den Inhalt des Films mit den Jugendlichen zu besprechen, können folgende Fragen gestellt werden:

- Warum nutzen Rupi und seine Freunde Rap, um ihre Geschichte zu erzählen?  
**Antwort:** In ihren Rap Texten thematisieren sie ihre Herkunft, sie erzählen ihre eigene Geschichte und können selbst entscheiden, wie sie gesehen werden wollen. Die Musik schafft einen Raum, in dem ihre gemeinsame Identität als Roma einfließt, ohne dass sie daraus ein „politisches Thema“ machen müssen – es ist einfach ihr Leben.
- Was kann man in einem Song sagen, was man im Alltag vielleicht nicht so leicht ausspricht?  
**Antwort:** Als „Jungs aus Chb“ schreiben und rappen sie über Liebe, Geld und ihren Alltag. Ihre Herkunftsgeschichte prägt ihre Musik und Sprache und macht ihre Identität als Roma sichtbar. Im Rap als Kunstform wird ein Schutzraum geschaffen,

in dem man Verletzlichkeit und Enttäuschungen zeigen kann, ohne die „harte Schale“ des Alltags zu verlieren. Er erlaubt es, große Träume laut auszusprechen und Kritik direkter zu formulieren, als es im normalen Gespräch möglich wäre. So entsteht ein Ort der Selbstbehauptung, an dem Gefühle und Identität ohne Rechtfertigung ihren Platz haben.

- Wann zeigen die Jungs im Film ihre weiche oder nachdenkliche Seite?

**Antwort:** Neben Rap geht es im Kurzfilm auch um das Erwachsenwerden. Die Jungs beschäftigen sich mit Zukunftsfragen und -wünschen jenseits der Musik. Ein besonders starker Moment dieser emotionalen Offenheit ist die Szene, als Rupi im Kindergarten arbeitet und sich ungezwungen, herzlich und albern mit den Kindern zeigt. Dort bricht er bewusst mit dem gängigen Bild eines harten Rappers. Auch später im Gespräch mit seinen Freunden spricht er offen über seinen Berufswunsch, Erzieher zu werden. In diesen Sequenzen wird deutlich, dass ihre „weiche“ Seite nicht im Gegensatz zu ihrem Auftreten steht, sondern ein zentraler Teil ihres Erwachsenwerdens ist.

### 4.3 Das Gefühls-Mischpult

Der vorliegende Kurzfilm ist aus dem Projekt „Alles für die Jugend“ entstanden. Das Projekt bietet Workshops an, in denen Jugendliche lernen, ihre Emotionen produktiv zu verarbeiten, anstatt sich von ihnen steuern zu lassen. Das Ziel ist klar: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Wer lernt, in hitzigen Momenten die Ruhe zu bewahren, schützt sich davor, impulsiv den falschen Weg zu wählen.

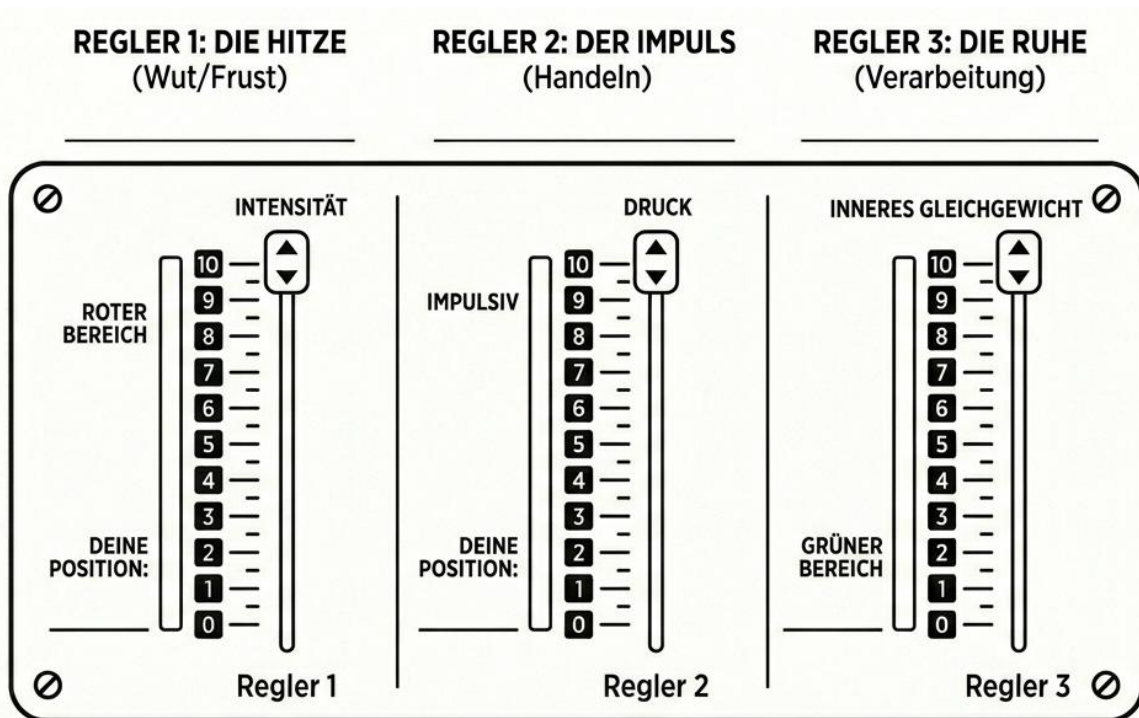
Die folgende Aufgabe überträgt diese Workshop-Inhalte in den Klassenraum. Sie hilft den Schüler\*innen, ihre Gefühle wie an einem Mischpult selbst zu steuern und so die Kontrolle über ihr eigenes Handeln zu behalten. Jugendliche lernen, intensive Emotionen (Wut, Frust, Angst) nicht zu unterdrücken, sondern sie als Energie zu begreifen, die man steuern kann.

Alles für die Jugend: <https://allesfuerdiejugend.de/>

#### **Aufgabe:**

Stellt euch vor, eure Emotionen sind wie die Regler an einem Mischpult im Tonstudio. Manchmal schlägt der Pegel voll in den roten Bereich aus (Wut, Stress, Adrenalin). Wer dann sofort handelt, verhält sich oft unrational und bringt sich eher in Schwierigkeiten. Wer aber lernt, die Regler bewusst zu bedienen, erschafft einen Song, also eine konstruktive Lösung.

Jede\*r Jugendliche\*r erhält eine Skizze eines Mischpults (oder zeichnet selbst drei große Schieberegler auf ein Blatt).



## DEIN GEFÜHLS-MISCHPULT

Stelle deine Regler ein! Wo stehst du, wenn es brennt? Notiere auf den Linien!

### Aufgabe 1: Den „Roten Bereich“ identifizieren (Einzelarbeit)

- Regler 1: Die Hitze (Wut/Frust) – Wann geht dieser Regler bei mir hoch?  
z.B. bei Ungerechtigkeit, Stress in der Schule, Streit mit Eltern oder Freunden
- Regler 2: Der Impuls (Handeln) – Was ist meine erste Reaktion, wenn es brennt?  
z.B. Losschreien, Tür knallen, sich zurückziehen
- Regler 3: Die Ruhe (Verarbeitung) – Was hilft mir, den Pegel wieder in den grünen Bereich zu bringen?  
z.B. Musik hören, Sport, tief durchatmen, kurz rausgehen

### Aufgabe 2: Die „Verarbeitungs-Werkstatt“ (Kleingruppe)

In 3er-Teams tauschen sich die Jugendlichen über ihre Regler 3 aus.

- Aufgabe: Entwickelt gemeinsam eine „Notfall-Playlist“ für den Moment, in dem man Gefahr läuft, den „falschen Weg“ einzuschlagen (z.B. aggressiv zu werden).
- Frage: Was bedeutet für euch der Satz „In der Ruhe liegt die Kraft“ konkret in eurem Viertel oder eurer Schule? Ist Ruhe ein Zeichen von Schwäche oder von krasser Selbstkontrolle?

### **Aufgabe 3: Statement Poster**

Die Jugendlichen entwerfen ein kurzes Statement-Poster oder eine Lyrics-Zeile (Rap-Stil), die beschreibt, wie man aus einer negativen Emotion etwas Positives macht.

*Beispiele:*

- „Wut im Bauch, aber den Kopf auf Eis.“
- „Kein falscher Schritt, ich atme die Spannung weg.“
- „Meine Kraft kommt aus der Stille, nicht aus dem Schrei.“

**Abschließende Diskussionsrunde:** Wenn ihr wütend seid, steuert die Wut euch oder steuert ihr die Wut? Wie fühlt es sich an, wenn man es schafft, in einer stressigen Situation ruhig zu bleiben? Ist das der Moment, in dem man eigentlich der\*die Stärkste im Raum ist?