



Grüße vom Mars

Deutschland 2024

Regie: Sarah Winkenstette

Länge: 90 Minuten

Genre: Spielfilm

Eignung: 5. – 8. Schulstufe

Unterrichtsfächer: Soziales Lernen, Deutsch, Physik, Geografie und Wirtschaftsbildung, Biologie und Umweltbildung



Darsteller:innen

Tom



Theo Kretschmer

Elmar (Bruder)



Anton Noltensmeier

Nina (Schwester)



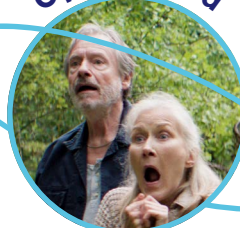
Lilli Lacher

Mama (Vera)



Eva Löbau

Opa & Oma



Michael Wittenborn & Hedi Kriegeskotte

Themen



Vertrauen

Familie

Zusammenhalt

Empathie

Selbstwert

Regeln & Normen

Freundschaft

Autismus

Inhalt

Tom ist zehn Jahre alt und anders als viele andere Kinder. Er mag keine Veränderungen, keine roten Dinge, und wenn es laut wird, wird ihm schnell alles zu viel. Am liebsten beschäftigt er sich mit dem Weltraum. Oft läuft er in seinem Astronautenanzug herum und in schwierigen Momenten setzt er sogar den Helm auf.

Plötzlich wird Toms Alltag komplett durcheinander gebracht: Seine Mutter muss als Auslandskorrespondentin überraschend nach China. Für sechs Wochen ziehen Tom und seine Geschwister Nina (15) und Elmar (13) zu den Großeltern aufs Land nach Lunau, einem kleinen Ort hoch im Norden. Für die Stadtkinder fühlt sich Lunau zunächst fremd an – fast wie ein anderer Planet.

Damit Tom die neue Situation besser schafft, schenkt ihm seine Mutter ein Logbuch. Sie schlägt vor, den Aufenthalt bei Oma und Opa als

„Probe-Marsmission“ zu sehen. Tom nimmt diese Idee ernst: Er macht aus der Reise eine echte Mission und gibt den Geschwistern besondere Rollen.

In Lunau gelten andere Regeln als in der Stadt und auch Oma und Opa sind ganz eigene Persönlichkeiten. Tom versucht, sich zurechtzufinden und den „Planeten Lunau“ zu erkunden. Dabei erlebt er Dinge, die ihn herausfordern, aber auch neugierig machen.

Mit jedem Tag sammelt Tom neue Erfahrungen und schreibt sie in sein Logbuch. Schritt für Schritt gewöhnt er sich an das Leben in Lunau und entdeckt, dass „anders sein“ auch eine Stärke sein kann. Und vielleicht wird diese Probe-Mission am Ende wichtiger, als Tom zuerst denkt.

Quelle: Presseheft Polyfilm



Tom verstehen

Die Hauptfigur im Film Grüße vom Mars ist Tom. Tom ist Autist. Das bedeutet: Er nimmt die Welt oft anders wahr als andere Menschen. Geräusche, Licht, Berührungen oder Veränderungen können für ihn sehr intensiv sein. Dann kann es schnell zu viel werden. Klare Abläufe, Zeit und Rückzug helfen ihm, sich wieder zu beruhigen.

Das solltest du über Autismus wissen:

- 1. Autismus ist keine Krankheit.**
Es ist eine Art, wie ein Gehirn Informationen verarbeitet.
- 2. Menschen im Autismus-Spektrum erleben Reize oft stärker.**
Geräusche, Licht, Berührungen oder Veränderungen können schnell zu viel sein.
- 3. Routinen geben Sicherheit.**
Wenn etwas ungeplant passiert, kann das Stress auslösen.
- 4. Autistische Menschen haben Gefühle wie alle anderen.**
Sie sehen oder verstehen sie nur manchmal anders.
- 5. Verhalten ist Kommunikation.**
Wenn jemand still wird, sich zurückzieht oder wütend reagiert, steckt oft Überforderung dahinter – nicht Absicht oder Bössartigkeit.

Besprecht in der Klasse

- Wann wird Tom im Film überfordert? Was ist ihm zu viel?
- Was hilft Tom, damit es wieder besser wird?
- Wie reagieren die anderen Figuren?



Filmsprache verstehen

Der Film erzählt viele Szenen aus Toms Perspektive. Das heißt: Wir sehen und hören die Welt so, wie Tom sie erlebt. Dafür verwendet der Film besondere Mittel. Nummeriere die filmischen Mittel der passenden Wirkung zu.

1	2	3	4	5
Laute, überlagernde Geräusche	Verschwommenes oder verzerrtes Bild	Kamera auf Augenhöhe mit Tom	Zeichnungen / Animationen	Plötzliche Geräuschstille

Man fühlt sich Tom näher	Die Gedanken- und Fantasiewelt von Tom wird sichtbar	Rückzug, Beruhigung oder Abschalten	Ich erlebe, wie sich Überforderung anfühlt	Die Welt wirkt unsicher oder zu viel
---------------------------------	---	--	---	---

→ Welches filmische Mittel hat dich am stärksten angesprochen?

Warum



Empathie

Im Film merkt man: Tom erlebt manche Situationen anders als andere. Wenn die Menschen um ihn herum verstehen, wie er sich fühlt und was er braucht, wird das Zusammenleben leichter. Dieses Einfühlen nennt man Empathie: die Fähigkeit, Gefühle und Gedanken anderer wahrzunehmen und respektvoll darauf zu reagieren. Auch im Schulalltag treffen viele unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Stärken, Grenzen und Bedürfnissen aufeinander.



Lies die Situationen und beantworte die Fragen.

Die Lehrerin erklärt eine neue Aufgabe. Einige haben sie sofort verstanden. Lea schaut auf ihr Blatt und wird immer stiller. Sie sagt: „**Ich check das nicht.**“

Wie fühlt sich Lea? (2 bis 3 Gefühlswörter) _____

Was braucht Lea jetzt? _____

Wie kann man empathisch reagieren? (Satz oder Handlung) _____

In einer Klassengruppe äußert eine Person ihre Meinung zu einem Thema. Darauf reagiert jemand mit der Nachricht: „**Du bist so cringe.**“ Andere schicken lachende Emojis dazu. Die betroffene Person liest die Nachrichten, antwortet aber nicht mehr.

Wie fühlt sich die Person? (2 bis 3 Gefühlswörter) _____

Was braucht die Person jetzt? _____

Wie kann man empathisch reagieren? (Satz oder Handlung) _____

Mark liest im Unterricht laut vor. Er verspricht sich und jemand kichert. Mark wird rot und will nicht mehr weiterlesen.

Wie fühlt sich Mark? (2 bis 3 Gefühlswörter) _____

Was braucht Mark jetzt? _____

Wie kann man empathisch reagieren? (Satz oder Handlung) _____

Klassengespräch

Vergleicht nun eure Antworten in der Klasse und besprecht gemeinsam eine oder mehrere Situationen. Begründet eure Entscheidungen:

- ➡ Woran erkennst du, dass sich die Person so fühlt (z. B. an Körpersprache, Worten, Verhalten)?
- ➡ Warum könnte die Person so reagieren (z. B. Angst, Scham, Stress, Überforderung ...)?
- ➡ Welche Reaktion würde die Situation schlimmer machen und warum (was sollte man vermeiden)?
- ➡ Welche Reaktion würde helfen – und warum (was ist daran empathisch)?

Regeln & Normen

Im Film Grüße vom Mars sagt Oma an einer Stelle: „Hier gibt es keine Regeln.“ Gemeint ist nicht, dass alles erlaubt ist, sondern dass am Land manche Dinge lockerer gehandhabt werden als in der Stadt. Trotzdem gibt es Gesetze und gesellschaftliche Normen. Manche Regeln hängen auch mit persönlichen Gefühlen, Erfahrungen oder Grenzen zusammen.

1. Welche Art von Regel spielen in den folgenden Filmszenen eine Rolle? Kreuze an, was am besten passt.

Situation aus dem Film	Gesetz	gesellschaftliche Norm	persönliche Regel/Grenze
Elmar fährt mit dem Camper, obwohl er keinen Führerschein hat.	☐	☐	☐
Opa verheimlicht Oma, dass die Enkelkinder für vier Wochen zu Besuch kommen.	☐	☐	☐
Tom kann nicht an einem runden Tisch sitzen.	☐	☐	☐
Erwachsene gehen nackt im See baden.	☐	☐	☐
Nina schleicht sich nachts davon, ohne Bescheid zu sagen.	☐	☐	☐
Oma meint, dass sich Tanzmusik seit dem Tod des Sohnes nicht mehr richtig anfühlt.	☐	☐	☐

2. Besprecht in der Klasse diese Situation:

- Welche davon sind gefährlich? Warum?
- Welche davon sind unkonventionell, aber okay? Warum?
- Welche davon sind verletzend? Wie könnte man es anders sagen?
- Wie sollte man reagieren, wenn jemand eine persönliche Grenze hat?
- Welche Beispiele aus dem Alltag fallen euch zu den Kategorien ein?
- Gab es bei der Besprechung dieser Situationen unterschiedliche Meinungen? Wie war das für euch persönlich und für die Gruppe?

Unkonventionell
Man handelt anders als üblich. Das kann okay sein – oder problematisch, wenn andere verletzt oder gefährdet werden.

Welche Arten von Regeln gibt es?

Gesetze

Das sind Regeln, die für alle gelten. Wer sie bricht, kann bestraft werden (z. B. Verkehrsgesetze).

Gesellschaftliche Normen

Ungeschriebene Regeln darüber, was „man so macht“. Wer sie bricht, wird meist nicht bestraft, bekommt aber Reaktionen (z. B. Blicke, Kritik).

Persönliche Regeln / Grenzen

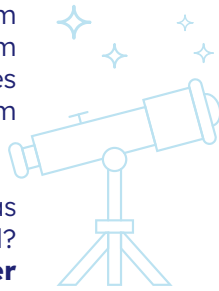
Das sind Dinge, die sich für eine Person richtig oder falsch anfühlen. Sie hängen oft mit Gefühlen und Erfahrungen zusammen.



Tom und das Weltall

Tom möchte Astronaut werden und zum Mars fliegen. Im Film richtet er sich am Dachboden auch ein eigenes kleines Observatorium ein. Er sucht nach dem verschwundenen Asteroiden 2024 NR7.

Aber was ist eigentlich ein Asteroid und was unterscheidet ihn von einem Meteoroid?
Verbinde die Himmelskörper mit der passenden Erklärung.



Ein **Observatorium** (auch Sternwarte) ist ein Ort, an dem man den Himmel beobachtet und erforscht. Dort stehen oft **Teleskope** und Geräte, mit denen man Sterne, Planeten oder andere Himmelskörper genau anschauen, messen oder fotografieren kann. Viele Observatorien liegen außerhalb von Städten. Dort sieht man mehr Sterne, weil es **weniger Lichtverschmutzung** gibt.

Asteroid

Ein Brocken, der nach dem Eintritt in die Erdatmosphäre auf die Erde stürzt.

Komet

Ein größerer Fels- oder Metallbrocken, der im Asteroidengürtel (zwischen Mars und Jupiter) kreist.

Meteoroid

Leuchtet am Himmel, wenn er in die Erdatmosphäre eintritt („Sternschnuppe“).

Meteor

Gesteinsbrocken im Weltall, der kleiner als ein Asteroid ist.

Meteorit

Ein Himmelskörper aus Eis und Staub, der nahe der Sonne oft einen Schweif bekommt.

➔ Finde heraus, was Meteoroid, Meteor und Meteorit miteinander zu tun haben.

Steckbrief Mars

Der Mars ...

ist der Planet, der der Erde in einigen Punkten ähnlich ist. Deshalb ist er für Forschung, Technik und Zukunftsfragen besonders spannend. Fülle den Steckbrief zum Mars aus. Du kannst auch im Internet recherchieren.

Durchmesser



1 Mars-Tag (Soll) dauert

1 Mars-Jahr dauert

Farbe des Mars

Spitzname

Umfang

Durchschnittstemperatur



Warum wirkt der Mars rötlich?

Planetentyp

- ☐ Gesteinsplanet
- ☐ Gasplanet
- ☐ Eisplanet

Anzahl der Monde



LOGBUCH: Meine Mission

Im Film bekommt Tom ein **Logbuch**, in das er seine „Mission“ bei Oma und Opa einträgt. Das hilft ihm, Erlebnisse zu ordnen, Gefühle zu verstehen und mutiger zu werden. Auch du kannst ein Logbuch führen: Man merkt oft erst im Nachhinein, was man alles geschafft hat – besonders bei Dingen, die man sich am Anfang **nicht zugetraut** hat.



Deine Aufgabe: Schreibe über ein besonderes Erlebnis aus deinem Leben (Schule, Freizeit, Familie), bei dem du zuerst unsicher warst und das du trotzdem geschafft hast. Beispiele: (z. B. „Mission Referat“, „Mission neuer Verein“, „Mission Streit klären“, „Mission etwas Neues ausprobieren“)

Datum: _____

Ort: _____

Missionstitel: _____

Crew (Wer war bei der Mission beteiligt?): _____

1) Was war die Herausforderung? Was war neu, schwer oder ungewohnt?

2) Was habe ich am Anfang gedacht oder gefühlt?

☐ nervös ☐ überfordert ☐ ängstlich ☐ unsicher ☐ _____
☐ wütend ☐ traurig ☐ gespannt ☐ _____ ☐ _____

3) Was hat mir geholfen? (wie bei Tom: „Was beruhigt/unterstützt?“)

☐ Jemand hat mir geholfen. ☐ Ich habe mir Zeit genommen.
☐ Ich habe einen Plan gemacht. ☐ Ich habe eine Pause gemacht.
☐ Ich habe mir Mut zugesprochen. ☐ Etwas anderes: _____

Erklärung: _____

4) Was habe ich geschafft und wie habe ich mich dann gefühlt? (auch kleine Schritte zählen!)

Klassengespräch: (freiwillig – du entscheidest, was du erzählen möchtest)

1. Was bedeutet „Mission“ im Film – und was kann es im Alltag bedeuten?
2. Warum hilft es, Dinge aufzuschreiben? (z. B. Überblick, Gefühle, Selbstvertrauen)
3. Was war bei deiner Mission schwierig: der Anfang oder dranzubleiben?
4. Welche „Hilfen“ sind wirklich nützlich (Plan, Pause, Gespräch, Musik, Ruhe ...)?
5. Wie kann eine Klasse ein Ort sein, an dem man sich mehr zutraut?

Wichtig
Mut heißt nicht „keine Angst“, sondern: **trotz Angst einen Schritt weitergehen.**

Arbeitsunterlagen:

Auf movie-moments.edugroup.at steht die Arbeitsunterlage zum Download zur Verfügung.

Gutes Gelingen bei der Vor- und Nachbereitung wünscht Ihnen das Edugroup-Filmpädagogikteam!



**Education
Group**
Die Bildungsagentur

Herausgeber:

Education Group GmbH | Anastasius-Grün-Straße 22-24 | 4020 Linz
+43 732 788078 | moviemoments@edugroup.at | edugroup.at

Erstellt von Martina Pintaric | Grafik: Sigrid Hofer
Bildquelle: © Polyfilm



Wanderkino Steiner
Das Kino kommt zu Ihnen