

ERASMUS PROJECT



2025

SPEAK OUT METHODEN - IN DER ARBEIT MIT MENSCHEN, DIE VON AUSGRENZUNG BETROFFEN SIND

2023-2-EL01-KA210-ADU-000170861



Co-funded by
the European Union



Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider.
Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

ÜBER DAS PROJEKT

TABLE OF CONTENTS

• ÜBER DAS PROJEKT.....	4
• DIE PARTNERSCHAFTEN IM PROJEKT.....	6
• ÜBER DIESES DOKUMENT.....	8
• METHODEN.....	10
TITEL: Einbeziehung der Zielgruppe	11
TITEL: Koffer der Ressourcen und Fähigkeiten	13
TITEL: Basketball für Inklusion: Fähigkeiten entwickeln und Gemeinschaften stärken	15
TITEL: Stress und seine Auswirkungen im Alltag	18
TITEL: Kommunikationsfähigkeiten verbessern – psychische Gesundheit am Arbeitsplatz stärken	21
TITEL: Gemeinsames Gestalten von Bindungen in der Schulgemeinschaft	23
TITEL: Den Wohnort entdecken - durch Fotografie ...	25
TITEL: Psycho-pädagogisches Cineforum (Filmfestival)	27
TITEL: Wechsel Der Perspektiven	29
TITEL: Ein Schwarm – Bewegungsabgleich basierend auf Contact Improvisation	31
TITEL: Bewegungsbewusstsein – Aufbau von Bewegungsbewusstsein auf der Grundlage der Laban-Bewegungsanalyse und Kontaktimprovisation	35
TITEL: Meine Welt, deine Welt, unsere Welt – ein kreativer Workshop	38
• FEEDBACK ZUR UMSETZUNG	41
• ANHÄNGE	44

ÜBER DAS PROJEKT

Die Idee des Projekts „Speak Out“ bestand darin, Praktiken auszutauschen, wie man am besten auf die Bedürfnisse sozial ausgegrenzter Menschen eingehen kann, indem man ihre psychosozialen und kommunikativen Fähigkeiten verbessert, um ihre Fähigkeit zu stärken, mit Konfrontationen und Gewalt umzugehen.

Ziel dieses Projekts war es, eine internationale Zusammenarbeit zwischen vier Partnerorganisationen zu unterstützen, um das Humankapital unserer Mitarbeiter durch den Erwerb neuer Fähigkeiten, Methoden und Strategien im Zusammenhang mit der Ausbildung von Menschen, die von Marginalisierung bedroht und zu gewalttätigem Verhalten neigen, zu erhöhen.

Die Pädagogen der Partnerinstitutionen wollten in ihrer täglichen Arbeit effizienter und innovativer werden, um die psychosozialen und kommunikativen Fähigkeiten erwachsener Auszubildender zu entwickeln, damit diese ihre Gefühle der Einsamkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung besser verstehen und bewältigen können und sich an unterschiedliche Grade von Feindseligkeit im sozialen Umfeld anpassen können.

SPEZIFISCHE ZIELE DES PROJEKTS:

- Austausch bewährter Verfahren (Fähigkeiten, Methoden und Strategien) im Umgang mit sozial ausgegrenzten Menschen zwischen den Mitarbeitern der vier Partnerinstitutionen
- Einführung und Anpassung neuer Instrumente und Verfahren, die die psychosozialen und kommunikativen Fähigkeiten sozial ausgegrenzter Menschen sowie ihre Fähigkeit, ihre Emotionen zu verstehen und zu kontrollieren, verbessern, in den lokalen Kontexten der Partnerorganisationen
- Bemühungen, die Lernumgebungen der Partner in Räume der Inklusion zu verwandeln.

DIE PARTNER-SCHAFTEN IM PROJEKT

4 INSTITUTIONEN AUS 4 EU-LÄNDERN

4 INSTITUTIONEN AUS 4 EU-LÄNDERN BILDETEN EINE PARTNERSCHAFT:

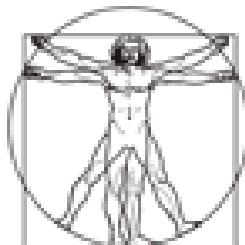
- Orfeas, Griechenland - www.kplarisa.gr- Koordinatoren des Projekts



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων &
Προσγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Νομού Λάρισας



- Centro Mario Picchi, Italien - <http://www.ceisroma.it>



Centro Italiano
di Solidarietà
don Mario Picchi



- Fremde werden Freunde, Österreich - www.fremdewerdenfreunde.at

Freunde
FremdewerdenFreunde.at



- Miejska Strefa Kultury (MSK), Polen: www.msk.lodz.pl

MSK:



Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auf der Website:
<https://www.speakouterasmus.com/>

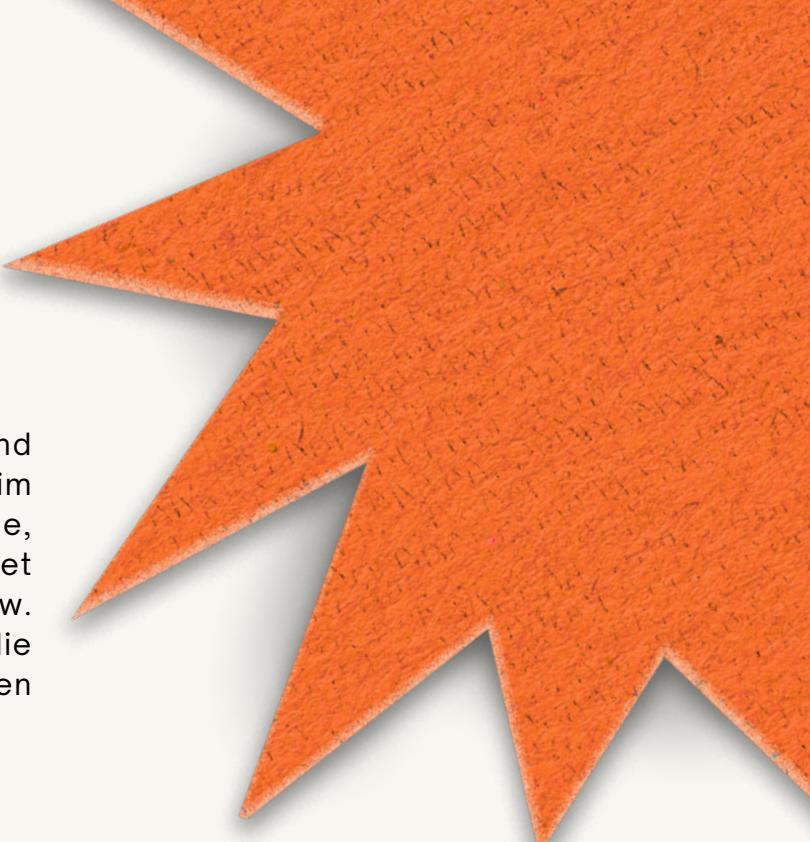
ÜBER DIESES DOKUMENT

ÜBER DIESES DOKUMENT:

Das E-Book soll das Wissen, das während der drei Peer-Learning-Workshops im Rahmen des Projekts vermittelt wurde, festigen. Das Dokument beinhaltet Unterrichtsmaterialien für Ausbilder bzw. Personen in Bildungseinrichtungen, die nicht direkt am Projekt teilgenommen haben.

DAS E-BOOK RICHTET SICH AN:

- Ausbilder/Pädagogen/Lehrer, die ihr Wissen über die Arbeit mit Erwachsenen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, erweitern möchten, insbesondere hinsichtlich der Entwicklung ihrer Resilienz und Kommunikationsfähigkeiten
- Ausbilder/Pädagogen/Lehrer, die nach Inspiration und didaktischen Ideen suchen, die sie in ihre Aktivitäten mit Erwachsenen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, einfließen lassen können
- Personen, die aktiv in der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, tätig sind
- lokale, regionale und nationale Bildungseinrichtungen, die ihren eigenen Ausbildern neue Methoden anbieten, aber auch ihr Angebot für Erwachsene, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, um neue Aktivitäten erweitern können.



In dieser Publikation stellt jeder Partner drei Übungen/Methoden vor, die er bei der Arbeit mit Erwachsenen einsetzt, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind. Die vorgestellten Methoden wurden von den Partnern in der Praxis getestet, als wirksam bewertet und als „best practice“ („bewährte Verfahren“) eingestuft.

Jede dieser Übungen zeigt, wie man mit Diskriminierungssituationen umgeht, wie man Techniken der Inklusion einsetzt und wie man die Kommunikationsfähigkeiten benachteiligter Gruppen fördert. Alle vorgeschlagenen Aktivitäten werden auf praktische Weise vorgestellt, wurden bereits unter Beteiligung der Zielgruppe getestet und stießen auf positive Resonanz.

Die Partnerschaft wollte die Themen dieser Aktivitäten diversifizieren, damit sie in vielen Arten von Einrichtungen angewendet werden können, und auch die Kompetenzen, die durch diese Aktivitäten entwickelt werden, diversifizieren.

METHODOEN

TITEL: EINBEZIEHUNG DER ZIELGRUPPE

Methoden-Leitung:	Projekt Manager, Geschäftsführung, Externe Moderatoren
Datum:	Projektbeginn / Planungsphase
Anzahl der Teilnehmenden:	Gesamtes (Projekt-)Team + 3–7 Teilnehmende aus der Zielgruppe

Zielgruppe: interne Organisation
Ziel der Übung: Das vorrangige Ziel besteht darin, die spezifischen Bedürfnisse, Präferenzen und Herausforderungen der Zielgruppe zu verstehen, indem diese direkt in die Konzeptentwicklung und Umsetzung des Projekts einbezogen wird. Dadurch wird sichergestellt, dass die Projektergebnisse relevant, wirkungsvoll und mit den Erwartungen der Gruppe im Einklang sind. Die Einbindung der Zielgruppe ist insbesondere dann von großer Bedeutung, wenn mit Personen gearbeitet wird, die von sozialer Ausgrenzung betroffen sind. Sie trägt dazu bei, diese zu stärken, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu fördern und sicherzustellen, dass ihre einzigartigen Perspektiven und Herausforderungen angemessen berücksichtigt werden. Falls eine direkte Beteiligung nicht möglich ist, werden alternative Strategien angewandt, wie etwa regelmäßige Konsultationen oder die Einrichtung eines Beirats, um die Zielausrichtung des Projekts zu gewährleisten.
Theoretischer Hintergrund: Dieser Ansatz stützt sich auf partizipative Methoden, die die Bedeutung der Einbindung von Stakeholdern in Entscheidungsprozesse hervorheben, um Eigenverantwortung, Relevanz und Nachhaltigkeit der Projektergebnisse zu fördern. Theoretische Rahmenwerke wie die Partizipative Aktionsforschung sowie die Theory of Patient Involvement untermauern diese Praxis, indem sie für Zusammenarbeit und die Stärkung der Zielgruppe eintreten, um eine echte Beteiligung zu erreichen. Sie betonen den Wert der Einbeziehung von Individuen in die Gestaltung von Angeboten und Interventionen, die sie direkt betreffen. Der Ansatz der Patient Involvement verdeutlicht, dass Ko-Kreation Vertrauen schafft, die Zufriedenheit erhöht und sicherstellt, dass Initiativen stärker an den Bedürfnissen der Menschen ausgerichtet sind, denen sie dienen sollen.
Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none">• Befragungen oder Fragebögen zur Bedarfserhebung

- Moderations- und Arbeitstools (z. B. Brainstorming-Vorlagen, Leitfäden für Gruppendiskussionen)
- Feedback-Instrumente (z. B. Evaluationsbögen, Online-Umfragen)
- Dokumentation zur Einrichtung eines Beirats (falls zutreffend)
- Online-Tools wie Mentimeter

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Bedarfsanalyse (2–4 Stunden)

- Entwicklung eines strukturierten Fragebogens zur Erhebung sowohl qualitativer als auch quantitativer Daten über die Bedürfnisse und Herausforderungen der Zielgruppe.
- Durchführung von Einzelinterviews oder Fokusgruppen für ein tieferes Verständnis und um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre Antworten zu erläutern.
- Einsatz alterner Online-Umfragen für Personen, die sich unwohl fühlen, Details persönlich mitzuteilen.
- Analyse der Daten, um wiederkehrende Themen zu identifizieren und zentrale Handlungsfelder zu priorisieren.

Workshops zur Einbindung von Klient:innen / Zielgruppe (2–4 Stunden)

Ziel: Diese Workshops stellen sicher, dass die Teilnehmenden direkt Einfluss auf die Projektgestaltung nehmen und dass die Ergebnisse mit ihren Bedürfnissen und Erfahrungen übereinstimmen. Gleichzeitig bieten sie eine Plattform für Kompetenzentwicklung, Empowerment und gemeinsame Entscheidungsfindung.

- Vorstellung der Projektziele und Überblick über die potenziellen Auswirkungen.
- Durchführung einer strukturierten Brainstorming-Aktivität, z. B.:
 - Einsatz von Rollenspielen, um unterschiedliche Herausforderungen und Szenarien der Zielgruppe zu erkunden.
- Gruppenpräsentationen, um Ideen gemeinsam vorzustellen, zu verfeinern und weiterzuentwickeln.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Cornwall, A., & Jewkes, R. (1995). *What Is Participatory Research?* This foundational paper explores participatory research methodologies, their principles, and their application in real-world contexts.

<https://www.participatorymethods.org/>

<https://iprpraha.cz/stranka/4245/participatory-methods>

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Vorteile:

- Aktive Beteiligung stellt sicher, dass das Projekt an den realen Bedürfnissen ausgerichtet ist.
- Teilnehmende fühlen sich gestärkt und wertgeschätzt, was die Relevanz des Projekts erhöht.
- Zusammenarbeit fördert Vertrauen und Abstimmung mit den Erwartungen.

Mögliche Herausforderungen:

- Teilnehmende könnten zögern, offen ihre Meinung zu teilen. Lösung: Anonyme Feedbackmethoden nutzen.
- Schwierigkeit, geeignete Teilnehmende zu gewinnen; ggf. durch Vergütung unterstützen.
- Gruppendynamik kann dazu führen, dass einzelne dominieren. Lösung: Diskussionen durch neutrale Moderation ausbalancieren.
- Missverständnisse durch unterschiedliche Erwartungen. Lösung: Erwartungen von beiden Seiten im Vorfeld klar kommunizieren.
- Wichtig: Expertise der Teilnehmenden anerkennen und kommunizieren, dass ihre Mitwirkung notwendig und wertvoll ist.

TITEL: KOFFER DER RESSOURCEN UND FÄHIGKEITEN

Methoden-Leitung:	Mental Health Experten
Datum:	19.12.2024
Anzahl der Teilnehmenden:	1 – 10 Personen (Einzel- oder Gruppensetting)

Zielgruppe: Einzelpersonen oder Gruppen mit dem Ziel, Bewältigungsfähigkeiten und psychische Gesundheit zu stärken (z. B. Studierende oder Klient:innen in der Beratung).
Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Eigene Stärken, Fähigkeiten und unterstützende Elemente erkennen und würdigen.• Selbstwahrnehmung und Resilienz fördern.• Reflexion über interne und externe Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen anregen.
Theoretischer Hintergrund: Die Methode „Koffer der Ressourcen und Fähigkeiten“ basiert auf Ansätzen der Positiven Psychologie und Techniken der Selbststreflexion. Sie legt den Schwerpunkt darauf, persönliche Stärken und unterstützende Netzwerke zu erkennen, um Resilienz zu fördern und mit Herausforderungen des Lebens umzugehen. Inspiriert von Visualisierungs- und Narrativmethoden dient der „Koffer“ als metaphorischer Behälter für Ressourcen wie Fähigkeiten, Erfolge und Unterstützungssysteme.
Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter mit Koffer-Umriss (oder blanko Papier zum Zeichnen)• Bunte Stifte, Marker oder Buntstifte• Optional: kleine Gegenstände, Bilder oder Symbole zur physischen Darstellung (Schere und Klebstoff)

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Einführung (10 Minuten)

- Erklären Sie die Metapher des Koffers: ein Behälter für persönliche Ressourcen und Stärken, die helfen, Lebensherausforderungen zu meistern.
- Überblick über die Aktivität und deren Zielsetzung.

Reflexion (20 Minuten)

- Leitfragen zur Unterstützung der Teilnehmenden bei der Identifikation ihrer Ressourcen und Fähigkeiten:
 - Welche persönlichen Stärken und Fähigkeiten habe ich?
 - Auf welche Erfolge bin ich stolz?
 - Wer oder was unterstützt mich in meinem Leben?
 - Welche Aktivitäten, Orte oder Werkzeuge geben mir Energie?
- Die Teilnehmenden schreiben, zeichnen oder symbolisieren ihre Antworten innerhalb der Koffer-Vorlage.

Kreative Personalisierung (10–15 Minuten)

- Die Teilnehmenden werden ermutigt, ihren Koffer mit Farben, Zeichnungen oder Symbolen zu gestalten, um ihre Persönlichkeit widerzuspiegeln.

Teilen und Diskussion (15 Minuten)

- (Optional) In Gruppen präsentieren die Teilnehmenden ihre Koffer und teilen Erkenntnisse oder Überraschungen.
- Diskussion darüber, wie diese Ressourcen für zukünftige Herausforderungen genutzt werden können.

Abschluss (5 Minuten)

- Zusammenfassung der Bedeutung, persönliche Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen und wertzuschätzen.
- Ermutigung, den Koffer als „lebendiges Dokument“ regelmäßig erneut zu betrachten.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Ressourenkoffer und Bilder, siehe Anhang.

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

What works well:

Was gut funktioniert:

- Die Übung ist sehr flexibel und eignet sich für verschiedene Zielgruppen und individuelle Bedürfnisse.
- Sie fördert Kreativität und Personalisierung, wodurch die Aktivität ansprechend und einprägsam wird.

Mögliche Herausforderungen:

- Einige Teilnehmende könnten Schwierigkeiten haben, ihre Stärken oder Erfolge zu identifizieren. Lösung: Unterstützung und ermutigende Moderation.
- Genügend Zeit für Reflexion einplanen, um oberflächliche oder überstürzte Antworten zu vermeiden.

Passung zur Zielgruppe:

- Die Aktivität eignet sich besonders für Gruppen oder Einzelpersonen, die Selbstvertrauen und Selbstwahrnehmung stärken möchten.
- Besonders wirksam in Coaching-, Beratungs- oder Gruppendifentwicklungskontexten.

TITEL: BASKETBALL FÜR INKLUSION: FÄHIGKEITEN ENTWICKELN UND GEMEINSCHAFTEN STÄRKEN

Methoden-Leitung:	Sport Trainer, Lehrer
Datum:	16.12.2024
Anzahl der Teilnehmenden:	15

Zielgruppe: Jugendliche aus marginalisierten Gemeinschaften, einschließlich Personen mit Migrations- oder Fluchthintergrund, die von sozialer Ausgrenzung bedroht sind.
Ziel der Übung: Die Aktivität nutzt Basketball als Instrument, um Gemeinschaftsintegration zu fördern, die psychische Gesundheit zu verbessern und soziale Bindungen zu stärken. Durch Basketball können Teilnehmende Selbstvertrauen aufbauen, zwischenmenschliche Fähigkeiten entwickeln und Stress bewältigen. Geschulte Trainer:innen fungieren sowohl als Mentor:innen als auch als Vorbilder und legen Wert auf Zusammenarbeit, Resilienz und emotionales Wohlbefinden. Durch die Kombination von körperlichem Training mit psychosozialer Unterstützung soll die Initiative die Teilnehmenden befähigen, Barrieren zur sozialen Integration zu überwinden.
Theoretischer Hintergrund: Die Teilnahme an Teamsportarten wie Basketball stärkt soziale Kontakte und vermittelt ein Gefühl der Zugehörigkeit. Basketball bietet zudem einen Weg zur Stressbewältigung und verbessert sowohl das körperliche als auch das psychische Wohlbefinden. Psychosoziale Theorien heben die Bedeutung von Gruppenaktivitäten hervor, um Einsamkeit zu bekämpfen und Vertrauen aufzubauen. Eine starke Beziehung zwischen Trainer:innen und Teilnehmenden fördert die persönliche Entwicklung und Resilienz und trägt dazu bei, die negativen Auswirkungen sozialer Isolation zu verringern.

Benötigte Materialien:

- Basketbälle
- Hütchen oder Markierungen für Übungen
- Anzeigetafeln oder Timer (optional)
- Trainingsleibchen zur Teamkennzeichnung

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)**1. Aufwärmen (10 Minuten)**

- Jogging und dynamisches Dehnen (5 Minuten): Gemeinsames Joggen, gefolgt von Übungen wie Kniehebelauf, Ausfallschritten und Armkreisen zur Aktivierung des Körpers.
- Icebreaker-Aktivität (5 Minuten): „Ball weitergeben und Stärke nennen“ – Teilnehmende geben den Ball weiter und nennen eine persönliche Fähigkeit oder Stärke, um Vertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.

2. Technik-Übungen / Skill Development (20 Minuten)

- Dribbling- und Passübungen (10 Minuten): Teams üben Dribbeln durch Hütchen und Passen in Paaren, mit Fokus auf Kommunikation und Teamwork.
- Wurftechniken (10 Minuten): Trainer:innen zeigen den Teilnehmenden, wie sie ihre Wurftechnik verbessern können, Fortschritte werden mit positivem Feedback belohnt.

3. Team-Building-Spiele (15 Minuten)

- Kommunikations-Challenge (7 Minuten): Teilnehmende werden in kleine Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe muss den Ball nur mit nonverbaler Kommunikation passen, um Vertrauen und Verständnis zu fördern.
- Empathie-Staffel (8 Minuten): Teams erhalten ein Szenario (z. B. ein Teammitglied fühlt sich ausgeschlossen oder gestresst). Nach einer Basketballaufgabe diskutieren sie, wie sie das Teammitglied emotional unterstützen würden. Dies fördert Empathie, Problemlösungsfähigkeiten und Zusammenarbeit.
- Positives Feedback im Kreis: Bildung eines Kreises, in dem jede:r eine Stärke benennt, die er/sie bei einem anderen Spieler während des Spiels beobachtet hat.
- Defense- und Angriffsstaffel (7 Minuten): Spieler:innen wechseln Rollen zwischen Verteidigung und Angriff, um strategisches Denken und Kooperation zu fördern.

4. Mentales Wohlbefinden und Reflexion (10–15 Minuten)

- Geführte Atemübung (5 Minuten): Spieler:innen üben tiefes Atmen, um nach dem Spiel zu entspannen und Achtsamkeit zu stärken.
- Dankbarkeitsrunde (5 Minuten): Teilnehmende teilen eine Sache, für die sie während der Session dankbar sind, um eine positive Einstellung zu fördern.
- Gruppendiskussion (5 Minuten): Trainer:innen heben kurz hervor, wie Teamwork und Kommunikation zum Wohlbefinden beitragen und weisen auf die psychosozialen Vorteile der Aktivitäten hin.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

"Coaching Basketball Successfully" by Morgan Wootten

Einblicke eines legendären Trainers in den Aufbau erfolgreicher Programme und das Verständnis der Basketball-Grundlagen.

Sports as a Tool for Social Inclusion and Diversity in Schools

https://www.bringitonsports.com.au/2024/07/09/sports-as-a-tool-for-social-inclusion-and-diversity-in-schools/?utm_source=chatgpt.com

Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity

https://preparecenter.org/wp-content/sites/default/files/1702_psc_spapsi_bog_t1_low.pdf

The Last Dance (Netflix)

Eine Dokumentarserie über Michael Jordan und die Chicago Bulls, die wertvolle Einblicke in Trainerführung, Teamdynamik und die mentale Seite des Basketballs bietet.

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Basketball fördert Teamarbeit, Disziplin und ein Gefühl der Zugehörigkeit – entscheidende Faktoren, um soziale Ausgrenzung zu bekämpfen. Der ganzheitliche Fokus des Programms auf körperliche und mentale Entwicklung sorgt dafür, dass sich die Teilnehmenden sowohl auf als auch abseits des Spielfelds unterstützt fühlen.

- Multikulturelle und mehrsprachige Kommunikation stärkt Vertrauen und Beziehung.
- Trainer mit Migrations-/Fluchthintergrund dient als Vorbild und erleichtert die Identifikation der Teilnehmenden.
- Aktive Teilnahme fördern: Die Einheiten sind inklusiv und machen Spaß.
- Motivierendes Feedback und mentale Gesundheit: Trainer:innen sprechen während Pausen oder Abschlussrunden Themen wie Stressmanagement an.

Psychologische Themen, die für das Alter der Teilnehmenden relevant sind – z. B. Wut, Stress und Depression – werden behandelt, wobei der Fokus auf Disziplin und Reaktionskontrolle liegt. Diese Themen werden kurz in jeder Einheit angesprochen, um das Training ansprechend zu gestalten. Das Hauptziel ist, psychologische Unterstützung durch Basketball zu bieten.

Herausforderungen:

- Teilnehmende könnten aufgrund von Unbekanntem oder geringem Selbstvertrauen zögern. Lösung: Icebreaker und persönliche Ermutigung.
- Unterschiedliche sportliche Leistungsniveaus.
- Gruppendynamik während der Spiele kann zusätzliche Moderation erfordern.

TITEL: STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN IM ALLTAG

Methoden-Leitung:	Mental Health Experten
Datum:	26/11/2024
Anzahl der Teilnehmenden:	10 – 15

Zielgruppe:

Angst und Stress werden in jedem Alter erlebt, daher kann diese Praxis sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angewendet werden.

Ziel der Übung:

Diese Methodik zielt darauf ab, den Teilnehmenden ein echtes Verständnis dafür zu vermitteln, was Stress ist und welche Auswirkungen er auf die psychische Gesundheit im Alltag hat. Außerdem werden klare und einfache Tipps für diejenigen gegeben, die mit Stress konfrontiert sind.

Die Hauptziele sind:

- Was ist Stress?
- Gibt es guten und schlechten Stress?
- Wie kann ich mit einer stressigen Situation umgehen?
- Wie kann ich meine Gefühle verstehen?
- Was sind die Symptome von Stress? Wie kann ich ihn erkennen?
- Den Begriff Stress verstehen, Erfahrungen austauschen, erkennen, dass jede:r Stress auf eigene Weise erlebt, und die Körperbereiche identifizieren, in denen Stress spürbar ist.

Alle Ziele sollen auf aktive und erfahrungsbasierte Weise erreicht werden, die es den Teilnehmenden ermöglicht, in einer sicheren und unterhaltsamen Umgebung mitzuwirken.

Theoretischer Hintergrund:

Basierend auf den neuesten Theorien zum Umgang mit Stress erleben Kinder, Jugendliche und Erwachsene Stress, wenn sie sich auf etwas vorbereiten, sich an etwas anpassen oder sich gegen etwas schützen müssen. Sie empfinden Stress, wenn etwas, das ihnen wichtig ist, auf dem Spiel steht. Veränderungen lösen häufig Stress aus – selbst wenn es eine positive Veränderung ist.

Stress hat eine Funktion: Er ist ein Signal, sich vorzubereiten.

Wie können wir uns selbst helfen, mit Stress umzugehen?

Benötigte Materialien:

- Papiere mit menschlicher Silhouette
- Bunte A4-Papiere
- Stifte, Bleistifte, Marker
- Entspannende Musik

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

1. Sich gegenseitig vorstellen (20 Minuten)

Ziel: Die anderen Teilnehmenden besser kennenlernen, Präsentationsfähigkeiten üben, Verbindungen herstellen.

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden in Paare eingeteilt, die sich noch nicht kennen. Sie haben 5 Minuten Zeit, um sich gegenseitig ein wenig über sich zu erzählen – z. B. Vorlieben, Abneigungen, Hobbys, Berufe.

Danach kehrt die Gruppe in den Kreis zurück, und jede:r stellt nicht sich selbst, sondern die andere Person kurz vor, die sie gerade kennengelernt haben.

2. Meinen Stress beschreiben (25 Minuten)

Beschreibung: Jede:r erhält ein Blatt mit einer menschlichen Silhouette und markiert die Punkte, an denen sie/er Stress im Körper spürt. Auf der Rückseite notieren sie spontan alles, was ihnen zum Wort „Stress“ einfällt (Brainstorming). Anschließend präsentieren sie ihre Ergebnisse in der Gruppe.

3. Das Stressprofil erstellen (30 Minuten)

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden in 5 Gruppen à 4–5 Personen eingeteilt, wobei sie selbst wählen, welcher Gruppe sie beitreten möchten:

- Gruppe A: Stresssituationen
- Gruppe B: Meine Gedanken
- Gruppe C: Meine Gefühle
- Gruppe D: Mein Körper (körperliche Reaktionen)
- Gruppe E: Mein Verhalten

Jede Gruppe schreibt über den jeweiligen Aspekt: Stresssituationen, Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhalten. Danach präsentiert jede Gruppe ihren Kooperations-Ergebnis im großen Kreis. Gemeinsam wird diskutiert, welche Gedanken zu welchen Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen passen, um ein vollständiges Stressprofil zu erstellen.

4. Diskussion über stressauslösende Gedanken (30 Minuten)

Beschreibung: Die Teilnehmenden werden erneut in Gruppen à 4–5 Personen aufgeteilt. Jede:r erzählt eine kurze Geschichte über eine stressige Situation, die sie/er erlebt hat. Diskutiert werden folgende Punkte:

- Was war die Situation?
- Wie wurde damit umgegangen?
- Wurde überlegt, um Hilfe zu bitten, und an wen?

Am Ende stellt jede Gruppe ihre Fallstudie und die Diskussionsergebnisse vor.

5. Abschlussaktivität (10 Minuten)

Beschreibung: Während entspannende Musik gespielt wird, teilen die Teilnehmenden, wie sie sich fühlen und was sie aus der heutigen Einheit mitnehmen möchten.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Butler, G. (1985). Managing anxiety. UK: Oxford University Press.

Stallard, P. (2005). Think good- feel good. A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people. Chichester: John Wiley & Sons, LTD.

White, J. (2000). Treating anxiety and stress: a group psycho- educational approach using brief CBT. Chichester: John Wiley & Sons, LTD.

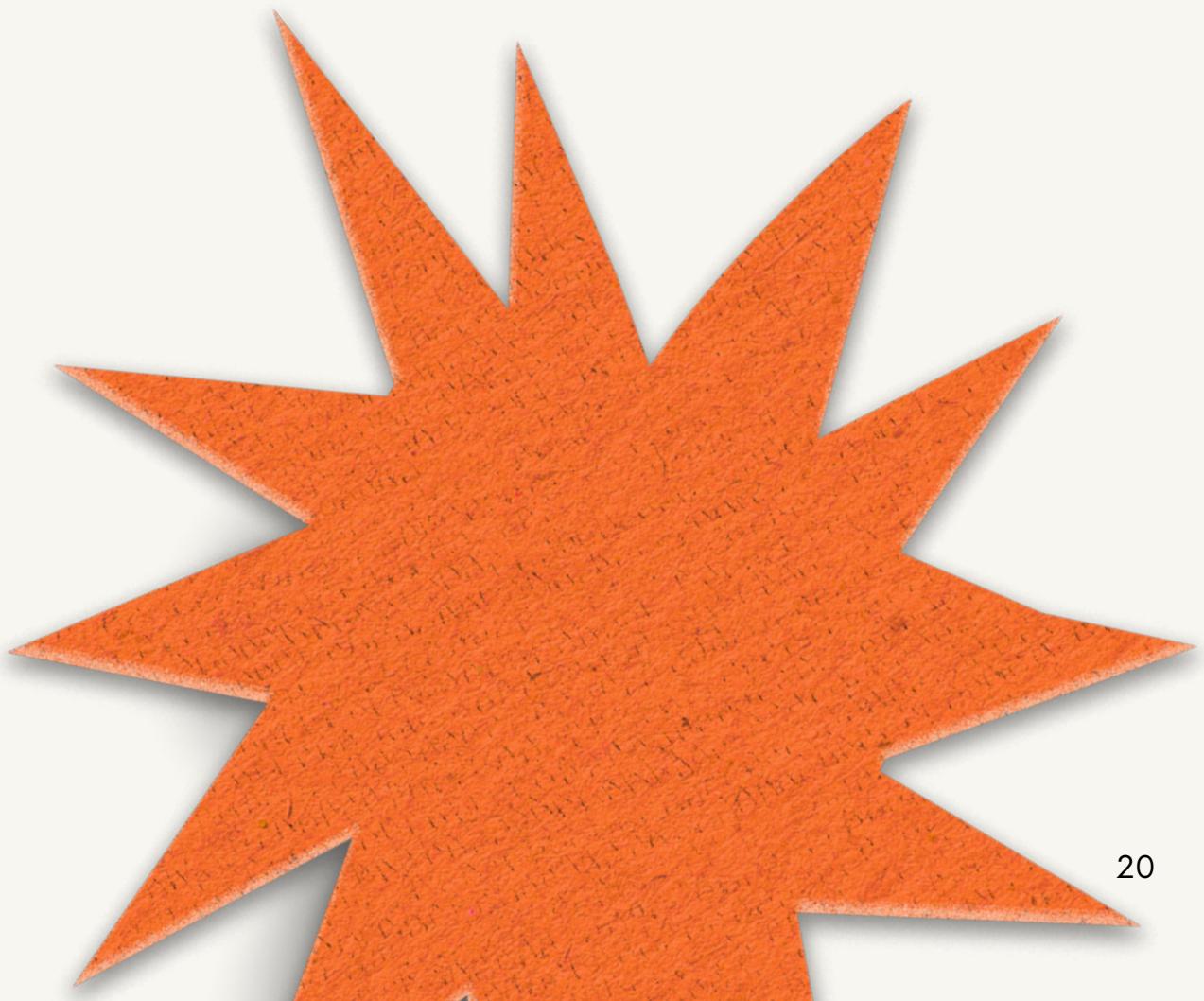
Entspannungsmusik online, z.B.: https://www.youtube.com/watch?v=DRFHklnN-SM&ab_channel=EternalDepth

https://www.youtube.com/watch?v=l3OJuwlLeIu&ab_channel=RelaxingCalmingMusic

Ein sehr interessantes Video, falls Sie die Einführung über psychische Gesundheit mit einer Diskussion ergänzen möchten. Es stammt vom Anna Freud Center in London. https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E&ab_channel=AnnaFreud

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Wir alle werden irgendwann im Leben Stress erleben. Viele Menschen wissen nicht, wie sie Stress in ihrem Körper erkennen können. Diese Methode hilft ihnen, Stress zu erkennen und sich mit anderen auszutauschen, die Ähnliches erleben.



TITEL: KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN VERBESSERN – PSYCHISCHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ STÄRKEN

Methoden-Leitung:	Mental Health Experten
Datum:	16/12/2024
Anzahl der Teilnehmenden:	12-15

Zielgruppe: Lehrer
Ziel der Übung: Bedeutungsvolle Kommunikation in der Schule verbessern und aktives Zuhören unter Lehrkräften fördern.
Theoretischer Hintergrund: Damit Lernen sinnvoll ist, inspiriert und Freude bereitet, muss es sowohl die mentale-logische Funktion als auch die emotionale Funktion der Person ansprechen. Individuen lernen und erwerben Fähigkeiten in kleinen Gruppen mit geringer Kommunikationskomplexität und unter Pflege der Beziehungen auf allen Ebenen der Gruppe (Polemi – Todoulou, 2012). Die Förderung von Kommunikationsfähigkeiten bei Lehrkräften ist ein wichtiger Faktor zur Verbesserung des Schulklimas – sowohl auf der Ebene der Lehrkräfte selbst als auch in der Beziehung zwischen Lehrkraft und Schüler:innen. Aktives Zuhören macht Schüler:innen empfänglicher für ihre Lehrkräfte. Wenn die Lehrkraft aktiv und empathisch auf Meinungen, Ideen und Gefühle der Schüler:innen eingeht, werden diese leichter geäußert und die Schüler:innen sind offener für die Ansichten und Rückmeldungen der Lehrkraft (Gordon T., 2021).
Benötigte Materialien: Papier und Stifte.

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Aktivitäten:

1. Übung: Das Knäuel (15 Minuten)

- Jede:r hält ein Ende des Knäuels und stellt sich kurz vor (z. B. Schule, Fachbereich etc.). Dann wirft jede:r das Knäuel zu jemand anderem, ohne das eigene Ende loszulassen. Die Gruppe stellt sich weiter vor, bis am Ende jede:r einen Punkt des Knäuels hält.
- Plenum: Was bildet sich? Welche Form ist erkennbar? Was könnte sie symbolisieren? Wie lässt sich das auf das Geschehen in der Gruppe übertragen?
- Diskussion im Plenum basierend auf den Beobachtungen.

2. Übung: Rück-zu-Rück-Gespräch (30 Minuten)

- In Paaren: Die Teilnehmenden drehen sich mit dem Rücken zueinander und erzählen abwechselnd etwas, das ihnen kürzlich passiert ist. Danach werden die Stühle wegbewegt, und es wird ein weiteres Ereignis erzählt.
- Plenum: Gedanken und Gefühle besprechen. Gab es Schwierigkeiten in der Kommunikation? Welche Schlussfolgerungen ziehen wir darüber, was effektive Kommunikation behindert oder erleichtert?

3. Übung: Bedingungen für effektive Kommunikation (15 Minuten)

- Auf einem großen Blatt Papier werden mittels freier Assoziation die Bedingungen für effektive Kommunikation gesammelt und notiert.

4. Übung: Hindernisse und Kanäle der Kommunikation (45 Minuten)

- Zwei Freiwillige aus der Gruppe spielen ein Rollenspiel:
 - Ein Schüler erzählt seinem Lehrer von Schwierigkeiten im Unterricht.
 - Zwei Szenarien:
 - Szenario A: Lehrer zeigt gleichgültige Haltung
 - Szenario B: Lehrer zeigt Interesse, Empathie und Fürsorge
- Ziel: Unterschiede in der Haltung der Lehrkraft und deren Einfluss auf das Verhalten und die Emotionen des Schülers sichtbar machen.
- Die restliche Gruppe beobachtet.
- Plenum: Diskussion mit den Rollenspieler:innen zum Ausstieg aus ihren Rollen, anschließend Austausch über Beobachtungen und Erfahrungen.

5. Abschluss (15 Minuten)

- Jede:r erhält zwei Papierblätter: Auf dem einen notiert, was ihnen am Treffen gefallen hat, auf dem anderen, was sie als schwierig empfanden.
- Die Zettel werden beim Verlassen auf das Whiteboard geklebt.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Gordon, T. (2003). Teaching Effectiveness Training

Siegel J. D. (1999). The developing Mind. How relationships and the Brain interact to shape who we are. The Guilford Press. New York

McAdam, E & Lang, P(2009). "Appreciative Work in School". UK: Kingasham.

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

The methodology we follow is based on the active participation of the members of the educational process and the utilization of their experiences, within a safe framework of trust offered by the team. Several teachers are concerned and apply the method of active listening in teaching, but others seem to have difficulty and return to more directive traditional ways of communicating with their students.

TITEL: GEMEINSAMES GESTALTEN VON BINDUNGEN IN DER SCHULGEMEINSCHAFT

Methoden-Leitung:	Mental Health Experten, Lehrer
Datum:	28/11/2024
Anzahl der Teilnehmenden:	20

Zielgruppe: Lehrkräfte der Grundschule
Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Lehrkräften die Möglichkeit geben, über die Komponenten einer Beziehung bzw. Bindung und ihre eigene Rolle zu reflektieren• Fokus auf die Stärken, Werte, Fähigkeiten und Kompetenzen der Gruppe legen• Den Wert von Empathie beim Aufbau von Beziehungen erkennen• Die Bedeutung der Berücksichtigung von Bedürfnissen in einem sicheren Rahmen hervorheben
Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.): <ul style="list-style-type: none">• Die Schulgemeinschaft ist ein menschliches System, das aus Subsystemen besteht (Schüler:innen, Lehrkräfte, Schulleitung, Eltern etc.).• Die innerhalb der Schulgemeinschaft entwickelten Beziehungen sind keine kumulativen, sondern interaktive Beziehungen zwischen Subsystemen und ihren Mitgliedern.• Jede Schwierigkeit oder jedes Problem, das auftritt, ist ein Symptom, das das gesamte System betrifft, unabhängig davon, in welchem Subsystem-Mitglied es erscheint. Daraus entsteht eine Ko-Konstruktion.• Präventive Ansätze bei schulischen Problemen wie Mobbing oder Abhängigkeiten (Substanzen, Internet etc.) beruhen auf der gemeinsamen Schaffung von Bindungen in der Schulgemeinschaft, unter Nutzung der individuellen und kollektiven Ressourcen.
Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none">• A4- und große Blankopapiere• Stifte, Kleber, bunte Marker

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)**1. Plenum – Kennenlernen der Gruppe (15–20 Minuten)**

- Der/die Koordinator:in begrüßt die Teilnehmenden, stellt sich vor und lädt sie ein, ihren Namen und einen Lieblingshobby oder eine positive Eigenschaft zu nennen.

2. Plenum – Textauszug lesen (10 Minuten)

- Der/die Koordinator:in liest einen Auszug aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry, in dem der Fuchs den Prinzen trifft („Guten Morgen“, sagte der Fuchs ... bis „Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, wiederholte der kleine Prinz).

3. Arbeit in Paaren – Reflexion zum Text (15–20 Minuten)

- Die Teilnehmenden bilden Paare und diskutieren:
 - Mit welchen Bildern fühlen sie sich verbunden?
 - Was hat sie beeindruckt?
 - Welche Gedanken, Gefühle und Bilder sind beim Zuhören entstanden?

4. Plenum – Austausch der Paare (20 Minuten)

- Die Paare teilen die Ergebnisse ihrer Diskussion.
- Der/die Koordinator:in fasst zusammen und gibt zusätzliche Reflexionen.

5. Gruppenarbeit zu viert – Positive Erfahrungen teilen (30 Minuten)

- Zwei Paare bilden eine Gruppe zu viert.
- Aufgabe: Teilen einer positiven Erfahrung zum Aufbau von Bindungen in der Schulgemeinschaft und Reflexion anhand folgender Fragen:
 - Wie fühlen wir uns, wenn wir eine Bindung zu anderen aufbauen?
 - Welche Fähigkeiten, Werte und Kompetenzen helfen, sich zu verbinden?
 - Was erschwert uns dies, welche Hindernisse gibt es?
- Auf einem großen Papier: Zeichnen einer großen Blume (Gänseblümchen), das Wort „Bindung“ in die Mitte schreiben, Fähigkeiten, Werte und Kompetenzen auf die Blütenblätter und Hindernisse an beliebiger Stelle eintragen.

6. Plenum – Präsentation der Gruppenarbeit (30 Minuten)

- Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse.
- Der/die Koordinator:in fasst zusammen, ergänzt Punkte, die noch nicht erwähnt wurden, und hebt Wichtiges hervor.

7. Abschluss (10 Minuten)

- Die Teilnehmenden teilen mit einem Wort oder einem Satz, was sie aus dem Workshop mitnehmen.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Antoine de Saint Exupéry. (2017). The Little Prince.

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

- Ziel ist es, Zeit miteinander zu verbringen und füreinander zu sorgen – etwas, das im beruflichen und privaten Alltag oft nicht geschieht.
- Die Teilnehmenden können sich auf einer wesentlichen Ebene über ein wichtiges Thema austauschen, das die Schulgemeinschaft betrifft, und nicht nur oberflächlich.
- Sie erkennen, wie wichtig ihre Rolle sowohl in der Ko-Konstruktion dessen, was geschieht, als auch in der Ko-Kreation von Beziehungen – den Bindungen innerhalb der Schulgemeinschaft – ist.

TITEL: DEN WOHNORT ENTDECKEN – DURCH FOTOGRAFIE

Methoden-Leitung:	CEIS
Datum:	24.1.2025
Anzahl der Teilnehmenden:	Beliebig

Zielgruppe: <ul style="list-style-type: none">• Migrant:innen / Drogenabhängige / Alle• Die Methode kann für verschiedene Teilnehmendengruppen genutzt werden, von 10 Jahren bis ins Erwachsenenalter.
Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Momente der Teamarbeit zwischen den Teilnehmenden schaffen• Kommunikationsfähigkeiten erhöhen• Die Vorteile des Lesens entdecken und lernen, wie eine Bibliothek funktioniert• Die Welt aus einer anderen Perspektive betrachten und lernen, die Umwelt zu respektieren• Aufmerksamkeit und Beobachtungsgabe steigern• Den Umgang mit einer Kamera erlernen• Entscheidungsprozesse verbessern• Emotionen reaktivieren und neue Ressourcen entdecken
Theoretischer Hintergrund: <p>Die Förderung von Chancengleichheit für Personen, die ausgeschlossen sind, war schon immer ein wichtiger Bestandteil der Arbeit unserer Organisation. Eine gute Praxis bedeutet, einen Weg zu finden, eine Aktivität durchzuführen, deren Wirksamkeit in verschiedenen Kontexten und Situationen nachgewiesen wurde. Eine gute Praxis zu finden, kann manchmal eine Herausforderung sein, insbesondere wenn es um soziale Inklusion geht. Um dieses Ziel zu erreichen, muss jede Aktivität die Person in Not in den Mittelpunkt jeder unterstützenden Intervention stellen.</p> <p>Die Vision einer Welt, die einen personenbezogenen Ansatz inspiriert, stützt sich auf das Vertrauen, dass eine Person Ressourcen nutzen kann, die bislang nicht zum Vorschein kommen konnten, weil eine schwierige Situation dies nicht zuließ. Eine gute Praxis hilft der Person, sich weiterzuentwickeln und dadurch am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.</p> <p>Der Aufbau eines Netzwerks zwischen verschiedenen Diensten – psychosoziale Dienste, medizinische und soziale Versorgung, Bildung sowie Kunst- und Kulturaspekte im Allgemeinen – spielt eine wichtige Rolle dabei, einer Person die soziale Integration zu ermöglichen.</p> <p>Dies ist ein Beispiel für eine gute Praxis, die keine qualifizierte Fachintervention benötigt und in unterschiedlichen Umgebungen mit verschiedenen Teilnehmergruppen angewendet werden kann.</p>
Benötigte Materialien: <p>Kameras Informelles Setting</p>

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Eine kleine Gruppe von Teilnehmenden – acht Personen – aus verschiedenen Regionen, darunter zwei aus anderen Ländern, erhielt die Möglichkeit, im eigenen Gebiet Recherchen durchzuführen.

Es gab wöchentliche Treffen von etwa einer Stunde, in denen die Teilnehmenden ihre bisherigen Erfahrungen mit Fotografie und Hobbys austauschten.

Ein Seminar über Fotografie wurde angeboten, basierend auf einem Buch von Steve McCurry, dem berühmten Fotografen.

Die Teilnehmenden sollten typische Rezepte in ihrer Umgebung recherchieren. Sie wurden gebeten, Fotos zu machen und anschließend einige für einen internen Wettbewerb auszuwählen.

- Weitere Aktivitäten:

- Besuche in der örtlichen Bibliothek zur Informationsrecherche
- Kochkurse, in denen typische Rezepte von lokalen Bürger:innen vermittelt wurden

- Beispiel:

Mithilfe des Buches "Umbria Collection" von Steve McCurry entdeckten die Teilnehmenden Umbrien (eine Region in Italien) mit seinen Farben, der Kunst, typischen Rezepten und dem Lebensstil der lokalen Bevölkerung. McCurry beschreibt Umbrien als einen Regenbogen, der die Geschichte, Kunst und Besonderheiten der Region in Farben erzählt:

- Blau: Himmel, Seen, Marmore-Wasserfälle, Mandelbäume, verschneite Berge
- Gelb: Felder voller Mais, Sonnenblumen und Getreide
- Schwarz: Trüffel
- Rot: Herde/Feuerstellen

Ausgehend von der Farbe Blau sollten die Teilnehmenden Geschichten in Büchern, Kunst und Fotografie zu den berühmten Seen, Flüssen und Bohnenrezepten recherchieren. Anschließend sollten sie Fotos machen, die ihre Recherche dokumentieren.

Mit der Farbe Gelb recherchierten sie über Giotto (der Gold in seinen Gemälden verwendete), über die „Goldstadt“ Orvieto sowie über Käse- und Maiskuchen als gemeinschaftliche Kocherfahrung in Umbrien.

Die Erfahrung endete mit einem Fotowettbewerb. Bei einer Ausstellung wurden typische Speisen serviert, und die Teilnehmenden erklärten den Besuchern die Emotionen, die sie beim Fotografieren bewegten, sowie die Gründe für ihre Auswahl. Abschließend besuchten sie einen der von den Teilnehmenden beschriebenen Orte – Orvieto.

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

Steve McCurry (2014) Sudest 57. Sensational Umbria.

Chiara Frugoni, Steve McCurry, D. Brovedan 24 ore di cultura, 2006. Il cammino di Francesco. Natura e incanto nella Valle Santa Reatina- Mondadori . Le storie dietro le fotografie.

Steve McCurry, Marta De Ponte, Valentina Palombi, 2020 Mondadori Elect

Muriel Deutch Lezak (1995) Neuropsychological Assessment.–Third edition. Oxford University Press, Cognitive functions 239-245

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Die Erfahrung fand in einer therapeutischen Rehabilitationsgemeinschaft mit Bewohner:innen aus verschiedenen Regionen und Ländern (Rumänien, Moldawien) statt. Fotografie wurde genutzt, um junge Erwachsene in Literatur, Recherche zu typischen Aktivitäten und Rezepten sowie in Kultur einzubeziehen. Die Aktivität wurde von einer pädagogischen Fachkraft geleitet.

Feedback der Teilnehmenden:

- Neue Perspektiven auf Natur und Kultur
- Austausch mit Menschen aus der Umgebung
- Sprechen vor Publikum bei der Ausstellung

Zentrale Aspekte:

- Aufmerksamkeit: Details in Natur, Kunst und Fotos steigern die Konzentration
- Sozialisierung: Austausch über Gewohnheiten und Umgebung fördert Interaktion
- Lernfähigkeiten: Umgang mit Kamera trainiert Sprache, Gedächtnis, Logik und Koordination
- Gedächtnis & Sprache: Storytelling unterstützt Ideenorganisation und Ausdruck
- Peer Education: Teilen und Lehren der gewonnenen Erkenntnisse

TITEL: PSYCHO-PÄDAGOGISCHES CINEFORUM (FILMFESTIVAL)

Methoden-Leitung:	CEIS
Datum:	3.3.2025
Anzahl der Teilnehmenden:	15

Zielgruppe: Beliebig (z.B. Menschen mit Suchterkrankung)
Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Vertiefung in Aspekte und/oder Themen, die die Person betreffen• Erkundung von Situationen und verschiedenen Persönlichkeitstypen für ein besseres Verständnis zwischenmenschlicher Beziehungen• Untersuchung der eigenen inneren Welt und Erkennen von Problemlösungs- und Bewältigungstechniken
Theoretischer Hintergrund: Die Nutzung von Filmen als therapeutisches Werkzeug reicht bis in die 1950er Jahre zurück, zunächst in der Gruppentherapie mit psychiatrischen Patient:innen. Filme aktivieren das visuelle System stärker als Theater und schaffen durch Identifikation eine starke emotionale Bindung, die Empathie und Bewusstsein für die Gefühle der Charaktere fördert. Filme unterstützen die Entwicklung von Selbst- und Fremdwahrnehmung („Mind Therapy“) und können in zwischenmenschlichen, intergenerationalen und intrapersonalen Dynamiken eingesetzt werden. Sie bieten Jugendlichen ohne geeigneten Gesprächsrahmen eine Möglichkeit, eigene Emotionen wahrzunehmen, und erleichtern Erwachsenen Reflexion, Empathie und Bewusstsein. Die Wirkung hängt stark von Alter, Kontext und persönlicher Erfahrung ab. Erwachsene reagieren meist positiv, bei Kindern oder auf „negative“ Inhalte variiert die Reaktion. Film ist eine wertvolle Ergänzung in der Therapie, da er Einsicht fördert und die therapeutische Beziehung stärkt.
Benötigte Materialien: Filme



Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Organisation:

- Die Arbeit fand bei uns alle zwei Wochen statt: Filmvorführung am Dienstag, Debatte am Donnerstag.
- Für die Diskussion bereitet die/der Moderator:in 5–6 Leitfragen vor, die auf einem Flipchart sichtbar für alle Teilnehmenden präsentiert werden.
- Bei ca. 15 Teilnehmenden beträgt die Diskussionsdauer ca. 1,5 Stunden.

Ablauf:

1. Präsentation der Leitfragen (Stimulus-Board)
2. 1–2 Minuten Zeit für persönliche Reflexion
3. Diskussion in der Gruppe, Fokus auf persönliche Reaktionen und Emotionen, nicht auf die künstlerische Qualität des Films
4. Negative Reaktionen werden ebenfalls thematisiert, da sie auf eigene negative Erfahrungen hinweisen können

Beispiele für Filme und thematische Schwerpunkte:

- „28 giorni“ – Die Reise einer suchtkranken Frau in einer therapeutischen Gemeinschaft
 - Themen: Abhängigkeit, Gemeinschaft, Verantwortung, Veränderung, Wiederaufnahme von Familienbeziehungen
- „Il circo della farfalla“ – Ein schwerbehinderter Mann entdeckt seine Talente durch die Unterstützung eines Zirkusdirektors
 - Themen: Vielfalt, Vorurteile, Selbstakzeptanz, Anerkennung eigener Fähigkeiten, Teamarbeit
- „Al lupo al lupo“ – Familiendrama mit komödiantischen Elementen
 - Themen: Abwesenheit wichtiger Bezugspersonen, Geschwisterbeziehungen, Akzeptanz von Diversität, Vergebung
- „Lars and the Real Girl“ – Ein zurückgezogener Junge verliebt sich in eine lebensgroße Puppe
 - Themen: Schwierigkeit emotionaler Beziehungen, Flucht vor Nähe, bedingungslose Akzeptanz, Umgang mit psychischen Problemen, Wechselwirkung zwischen Individuum und Gemeinschaft

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

- M. Prados, "The use of films in psychotherapy"; American Journal of Orthopsychiatry, 21, 1/4, 1951;
- M. Christie, M. McGrath, "Man Who Catch Fly With Chopstick Accomplish Anything: Film in Therapy - The Sequel", Australian and New Zealand journal of Family Therapy, 1989;
- J. M. Turley, A. P. Dreyden, "Use of a horror film in psychotherapy", Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1990;
- M. Fleming, R. Piedmont, C. Hiam, "Images of Madness: Feature Films in Teaching Psychology", Teaching of Psychology, 17(3), 185, October 1990;
- N. Friedman, "Harold and Maude: an experiential therapy case", Review of Existential Psychology and Psychiatry, 1981;
- G. K. Lampropoulos, N. Kazantzis, F. P. Deane; "Psychologists' use of motion pictures in clinical practice", Professional Psychology: Research e Practice, 2004;
- website: www.cinemapsiche.it;
- D. Wedding, R. M. Niemiec, "The clinical use of films in psychotherapy", Journal of Clinical Psychology; 59, 207/215, 2003;
- Franco De Felice, Alessandro Pascucci, "Cinema e psicopatologia", Aracne, 2007

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Hinweise zur Durchführung eines Filmfestivals

Der Erfolg des Filmfestivals hängt maßgeblich von der/ dem Moderator:in ab.

Aufgaben der/des Moderator:in:

- Auswahl von Filmen, die sie/er gut kennt
- Klarheit über die Ziele der Filmvorführung (für die Einzelperson, die Gruppe oder beide)
- Vorbereitung der Diskussionspunkte vor dem Treffen
- Moderation der Diskussion nach dem Film

Beispiele für Filme mit suchtkranken Klient:innen:

- Something Has Changed (Zwangsstörung)
- Mr. Jones (bipolare Störung)
- Inside Out (animierter, tiefgründiger Film über menschliche Emotionen)

Hinweis: Die ersten beiden behandeln reale psychische Erkrankungen, sind aber komödiantisch umgesetzt.

Weitere Beispiele: Beyond the Garden, Bread and Tulips, Mid-August Lunch, The Ignorant Fairies.

Empfehlungen:

- Filme passend zum Ziel auswählen; zu lange Filme vermeiden, da sie ermüden können
- Bevorzugt Komödien mit wichtigen Themen, um Langeweile zu vermeiden und Selbstreflexion zu fördern

Anwendungsbeispiel:

- Einsatz im Musikzentrum mit Jugendlichen, um über verschiedene Musikstile zu informieren, deren Rolle im Leben zu diskutieren und zu reflektieren, wie man Herausforderungen begegnet

TITEL: WECHSEL DER PERSPEKTIVEN

Methoden-Leitung:	CEIS
Datum:	26.2.2025
Anzahl der Teilnehmenden:	Beliebig

Zielgruppe: Bliebig
Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Die Position und die Schwierigkeiten anderer verstehen• Perspektiven und Meinungen austauschen• Eine offenere, tolerantere Haltung entwickeln
Theoretischer Hintergrund: TTheater der Unterdrückten (TdO) Das Theater der Unterdrückten ist ein künstlerisch-pädagogisches Werkzeug, das in den 1960er Jahren von Augusto Boal entwickelt wurde, um durch Dialog und Konfrontation persönliche, soziale und politische Veränderungen zu fördern. Inspiriert von Paulo Freires Pädagogik der Unterdrückten zeigt es, dass jede:r Einzelne gesellschaftliche Entwicklungen beeinflussen kann. Kernidee: <ul style="list-style-type: none">• Bewusstsein für persönliche und gesellschaftliche Unterdrückung schaffen• Durch kreative theatrale Techniken Reflexion und Handlung anregen• Keine Schauspielausbildung nötig, Kreativität ist das zentrale Element Methodik: <ul style="list-style-type: none">• Beginn mit einer Erzählung eines Teilnehmers• Aufbau von Bildern und Improvisationen (real, symbolisch, fantastisch, grotesk)• Exploration von Gefühlen, Perspektiven und sozialen Themen Ziel: <ul style="list-style-type: none">• Förderung von Menschenrechten• Entwicklung verantwortungsvoller, reflektierter und empathischer Gesellschaften Einsatzbereiche: <ul style="list-style-type: none">• Bildung, Kultur, Kunst, Politik, soziale Arbeit, Psychotherapie, Alphabetisierungsprogramme, Gesundheitswesen
Benötigte Materialien: Bild / Foto eines "merkwürdigen" Dorfs

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Dauer: ca. 1,5–2 Stunden

Ablauf:

1. Einstieg / Icebreaker (10 Min.)
 - Kurze Kennenlern- oder Aufwärmspiele, je nach Vertrautheit der Teilnehmenden
2. Gruppenarbeit – Dorfregeln festlegen (30 Min.)
 - Teilnehmende werden in Gruppen eingeteilt
 - Jede Gruppe erhält dasselbe Bild eines „seltsamen Dorfes“
 - Aufgabe: Legt eigene Regeln für den Zugang und das Leben im Dorf fest (real, symbolisch, fantastisch, grotesk)
 - Regeln bleiben geheim
3. Rollenspiel – Eintritt in andere Dörfer (2x20 Min.)
 - Gruppe A versucht, in Dorf B einzutreten, und nennt Eigenschaften oder Besitztümer, die mit den Regeln von B übereinstimmen
 - Gruppe B antwortet nur mit „Ja“ oder „Nein“
 - Danach wechseln die Rollen: Gruppe B versucht, in Dorf A einzutreten
4. Feedback & Analyse (30 Min.)
 - Alle Teilnehmenden kommen zusammen
 - Facilitator erklärt die Rollen: Einmal als „Immigrant:innen“, einmal als Verwaltungs-/Kontrollpersonal
 - Reflexion: Wie haben sich die verschiedenen Positionen angefühlt?
 - Bezug zur Erfahrung von Immigrant:innen in einem fremden Land

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

- Theatre of the oppressed (Boal, 1979)
- Multiple Image of Happiness (Boal, 1992)
- <https://www.csvemilia.it/wp-content/uploads/2020/09/MAZZINI-Boal-Freire-e-il-teatro-dellOppresso.pdf>
- Il Teatro dell’Oppresso in educazione (A. Gigli, A. Tolomelli, A. Zanchettin, 2008)
- Szeman, Ioana. "Lessons for Theatre of the Oppressed from a Romanian Orphanage." New Theatre Quarterly 21, no. 4 (October 19, 2005): 340–57. <http://dx.doi.org/10.1017/s0266464x05000217>
- Warner, Lesley. "Theatre of the oppressed and homeless." Mental Health Practice 11, no. 8 (May 2008): 16–17. <http://dx.doi.org/10.7748/mhp.11.8.16.s17>.
- Howard, Leigh Anne. "Speaking theatre/doing pedagogy: re-visiting theatre of the oppressed." Communication Education 53, no. 3 (July 2004): 217–33. <http://dx.doi.org/10.1080/0363452042000265161>
- Gursel-Bilgin, Gulistan. "Theatre of the Oppressed for Critical Peace Education Practice: Difficult Dialogues in the Turkish University Classroom." Forum Modernes Theater 33, no. 1-2 (June 13, 2022): 54–69. <http://dx.doi.org/10.24053/fmth-2022-0005>
- Pedagogy of the oppressed (Freire, 1970) <https://envs.ucsc.edu/internships/internship-readings/freire-pedagogy-of-the-oppressed.pdf>

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Die Übung ist sehr unterhaltsam und überraschend ernst im Ziel.

Sie hilft den Teilnehmenden, die Schwierigkeiten von Immigrant:innen nachzuvollziehen und Perspektiven zu wechseln.

Dieses Beispiel zeigt, wie das Theater der Unterdrückten (TdO) genutzt werden kann, um unterschiedliche Lebenssituationen zu erkunden und Strategien zum Umgang damit zu entwickeln.

Laut Literatur kann diese Methode auch bei Menschen mit Behinderungen oder anderen Lebenslagen eingesetzt werden, indem man ein passendes Bild auswählt, das Rollentausch und Perspektivwechsel erzwingt.



TITEL: EIN SCHWARM – BEWEGUNGSABGLEICH BASIEREND AUF CONTACT IMPROVISATION

Methoden-Leitung:	Tanz- und Bewegungsexpertinnen
Datum:	11.12.2024
Anzahl der Teilnehmenden:	12

Zielgruppe:
Kinder ab 10 Jahren / Erwachsene / ältere Menschen mit Risiko sozialer Ausgrenzung.

Ziel der Übung:

- das Zugehörigkeitsgefühl entwickeln
- die Kommunikation innerhalb der Gruppe fördern – insbesondere die nonverbale Kommunikation
- das Selbstwertgefühl und das Körperbewusstsein der Teilnehmenden stärken
- eine Einführung in Contact Improvisation und deren Vorteile geben
- eine Haltung des „Hier und Jetzt“ fördern

Theoretischer Hintergrund:

Contact Improvisation (CI) ist eine berührungsisierte, relationale Form des Tanzes, die in den 1970er-Jahren entstanden ist. Ihr Begründer, Steve Paxton, war ein US-amerikanischer Tänzer und Choreograf. Die Bewegungen in der CI sind spontan und zugleich bewusst – sie laden zur Interaktion ein und reagieren auf das Gegenüber. Dabei wird mit den Kräften von Schwung, Trägheit, Reibung und Schwerkraft gespielt.

„Mehr als nur eine Reihe muskulärer, lokomotorischer, propriozeptiver und sensomotorischer Fähigkeiten aufzubauen, führt Contact Improvisation den Tanz über ein performatives Denken-in-der-Aktion hinaus – hin zu einer weniger vorhersehbaren, stärker emergenten Form des Seins.“ — LEARNing Landscapes | Spring 2022, Vol. 15 No. 1

Mögliche Vorteile der Contact Improvisation – körperlich, emotional und sozial:

1. Körperwahrnehmung und Koordination

CI ermutigt die Teilnehmenden, Bewegung zu erforschen und ein besseres Gespür für ihren Körper zu entwickeln. Dadurch können sowohl grob- als auch feinmotorische Fähigkeiten gestärkt werden. Die gemeinsame Bewegung mit anderen fördert Gleichgewicht, Kraft und Flexibilität.

2. Soziale und emotionale Entwicklung

Da CI meist in Partnerarbeit oder Gruppen stattfindet, wird Vertrauen, Kooperation und nonverbale Kommunikation gefördert. Teilnehmende lernen, auf die Körpersprache ihres Gegenübers zu achten und darauf zu reagieren. Diese geteilten Bewegungserfahrungen stärken Teamfähigkeit, Empathie und emotionale Ausdrucksstärke – besonders hilfreich für Menschen, denen es schwerfällt, Gefühle verbal auszudrücken. Gleichzeitig wächst das Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

3. Kreativität und Problemlösung

CI fordert dazu auf, neue Bewegungsformen zu entdecken und „aus dem Rahmen“ zu denken. Diese Freiheit fördert kreatives Denken und Improvisationsfähigkeit. Da es keine feste Choreografie gibt, lernen die Teilnehmenden, sich flexibel auf neue Situationen einzulassen – eine Fähigkeit, die auch in anderen Lebensbereichen von Bedeutung ist.

4. Achtsamkeit und Fokus

CI verlangt ständige Aufmerksamkeit für den eigenen Körper sowie für das Gegenüber. Dieses präsente, bewusste Zuhören mit dem Körper stärkt Achtsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und das Erleben des „Hier und Jetzt“.

5. Soziale Interaktion und Gemeinschaft

CI wird oft in Gruppen praktiziert und schafft so die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen und ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln. Durch die Bewegung lernen die Teilnehmenden auch, Konflikte nonverbal und respektvoll zu verhandeln – eine wichtige soziale Kompetenz in vielen Lebensbereichen.

Benötigte Materialien: Lautsprecher

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Workshop-Ablauf – Contact Improvisation Einführung (ca. 90 Min.)

Warm-up – 10 Min.

- Roll-ups und Roll-downs × 10, mit Fokus auf Atmung und fließende Bewegung
- Gelenk-Mobilisation, beginnend bei den Füßen, dann Knie, Hüfte, Nacken, Arme und Handgelenke:
 - z. B. Kreisbewegungen – 5 Wiederholungen pro Richtung und Gelenkpaar

Übung 1 – 10 Min.

Kontakt über Blick – Varianten:

- Variante 1: Die Teilnehmenden gehen frei im Raum umher und versuchen, Blickkontakt mit der Person aufzunehmen, an der sie vorbeigehen.
- Variante 2: Zusätzlich zum Blickkontakt bleiben sie einen Moment stehen und begrüßen sich nonverbal.
- Variante 3: Nach Blickkontakt geben sich die Teilnehmenden ein High-Five.

Übung 2: „Die Eltern sind zurück!“ – 10 Min.

Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum.

Wenn die Leitung ruft: „Die Eltern sind zurück!“, müssen alle so schnell wie möglich auf den Rücken liegen, die Augen schließen und absolut still sein.

Jederzeit (mit geschlossenen Augen) kann eine Person beginnen, sich langsam aufzurichten (Augen dürfen nach dem Aufrichten geöffnet werden) und wieder in freie Bewegung übergehen.

Die Gruppe darf sich wieder bewegen, bis das nächste „Warnsignal“ kommt.

- ◆ Keine verbale oder gestische Kommunikation erlaubt – die Gruppe soll sich „spüren“.

Übung 3: „Ein Fischschwarm“ – 45 Min.

Die Gruppe wird zu einem Schwarm und bewegt sich als Einheit.

- Keine Musik in dieser Phase – der Fokus liegt auf dem gegenseitigen „Zuhören mit dem Körper“
- Ziel: Bewegungs-Angleichung erreichen
- Jede*r kann Bewegung initiieren, die anderen folgen – etwa bei einer Handbewegung
- Freies Bewegen im Raum, mit Fokus auf:
 - Richtungswechsel
 - Unterschiedliches Tempo
 - Reagieren auf Impulse aus der Gruppe

Die Leitung moderiert den Prozess und gibt ggf. einen Rahmen, innerhalb dessen sich eine spontane Gruppenchoreografie entwickeln kann.

Abschluss & Reflexion – 15 Min.

1. Atemübungen – 5 Min.

- Sitzen oder Liegen, Fokus auf bewusste Atmung
- Entspannung und Loslassen
- Sanfte Musik im Hintergrund

2. Gruppengespräch – 10 Min.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Was fiel mir leicht? Was war herausfordernd?
- Wie habe ich mich als Teil der Gruppe gefühlt?
- Fiel es mir leicht, mich über Bewegung auszudrücken? Warum (nicht)

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

- Cynthia J. Novack – Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture (1990)
- [Thesis zu Contact Improvisation – Lesley University \(Digital Commons\)](#)
- [Contredanse – Steve Paxton Biografie und Texte](#)
- [Weitere Thesis zu Expressive Arts & CI](#)
- [YouTube – Walker Art Center: Steve Paxton](#)
- [YouTube – TEDx Talk über Contact Improvisation](#)

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Stärken und Zielgruppenpassung

- Übung 1 und 2 fördern die nonverbale Verbindung zwischen den Teilnehmenden und stärken das Gruppengefühl.
- Diese einfachen und spielerischen Übungen lenken die Aufmerksamkeit unbewusst auf das „Hier und Jetzt“ und schaffen somit die Grundlage für das gemeinsame Arbeiten im Hauptteil des Workshops, der Übung „Ein Fischschwarm“.
- Der Workshop eignet sich altersübergreifend – sowohl für Kinder, Jugendliche als auch Erwachsene und ältere Menschen.

Herausforderungen und mögliche Risiken

1. Körperliche Präsenz bei Erwachsenen

- Eine häufige Herausforderung bei der Arbeit mit Erwachsenen ist die eingeschränkte Körperwahrnehmung.
- Viele Erwachsene nähern sich Bewegung über den Verstand an, anstatt sie körperlich zu erleben – was dem Ziel von Contact Improvisation entgegensteht.
- In solchen Fällen kann eine kurze Atem- oder Entspannungsübung zu Beginn oder eine individuelle Ermutigung hilfreich sein, um den Zugang zum eigenen Körper zu erleichtern.

2. Geringes Selbstwertgefühl

- Wie bei allen Bewegungsformen kann ein niedriges Selbstwertgefühl dazu führen, dass Teilnehmende glauben, sich „nicht richtig“ zu bewegen.
- Dies kann zu übermäßigem mentaler Kontrolle über Bewegungen führen und die Offenheit für Improvisation hemmen.
- In solchen Situationen ist es besonders wichtig, durchgehend ein positives emotionales Klima zu schaffen, das Sicherheit, Akzeptanz und Wertschätzung vermittelt.
- Die kontinuierliche Fokussierung auf Atmung und Körperempfinden hilft, das Vertrauen in die eigene Bewegung zu stärken.

TITEL: BEWEGUNGSBEWUSSTSEIN – AUFBAU VON BEWEGUNGSBEWUSSTSEIN AUF DER GRUNDLAGE DER LABAN-BEWEGUNGSANALYSE UND KONTAKTIMPROVISATION

Methoden-Leitung:	Tanz- und Bewegungsexpertinnen
Datum:	14.01.2025
Anzahl der Teilnehmenden:	10-12

Zielgruppe:
Kinder ab 10 Jahren / Jugendliche mit Risiko sozialer Ausgrenzung

Ziel der Übung:

- Bewegungswahrnehmung entwickeln
- Körperbewusstsein stärken
- Kommunikation zwischen den Teilnehmenden fördern
- Selbstwertgefühl der Teilnehmenden stärken
- Fokus auf das „Hier und Jetzt“ legen und eine achtsame Haltung fördern

Theoretischer Hintergrund:
Die Laban Movement Analysis (LMA) ist ein System zur Analyse und zum besseren Verständnis der Komplexität menschlicher Bewegung. Entwickelt wurde es vom Tanztheoretiker Rudolf Laban im 20. Jahrhundert. LMA wird von Tänzerinnen, Therapeutinnen, Pädagog*innen und allen genutzt, die sich dafür interessieren, wie Bewegung Körper und Geist beeinflusst.

LMA bietet eine strukturierte Herangehensweise, um menschliche Bewegung zu beobachten und zu analysieren. Sie unterteilt Bewegung in vier zentrale Komponenten:

- Body (Körper)
- Effort (Antrieb / Energie)
- Space (Raum)
- Shape (Form / Gestalt)

Jedes dieser Elemente liefert wichtige Erkenntnisse darüber, wie, warum, wo und was sich bewegt. LMA stellt eine gemeinsame Sprache zur Verfügung, um Bewegung zu analysieren – nicht nur im Tanz, sondern auch in Bereichen wie Therapie, Pädagogik und Sport. Durch die Aufschlüsselung von Bewegung in klar definierte Kategorien hilft LMA, sowohl körperliche als auch emotionale und psychologische Aspekte von Bewegung zu verstehen. So kann man erkennen, wie wir uns durch unseren Körper ausdrücken.

Contact Improvisation (CI) ist eine berührungsisierte, relationale Tanzform, die in den 1970er-Jahren entstand. Ihr Begründer, Steve Paxton, war ein amerikanischer Tänzer und Choreograf. Die Bewegungen in der CI sind spontan, aber zugleich bewusst – sie basieren auf Einladung und Reaktion, im stetigen Dialog mit dem Gegenüber. Dabei wird mit Kräften wie Schwung, Trägheit, Reibung und Schwerkraft gespielt – die Bewegung entsteht aus dem Zusammenspiel der Körper.

Positive Wirkung und Anwendungsfelder

Beide Methoden – Laban Movement Analysis und Contact Improvisation – zeigen nachweislich positive psychologische Wirkungen bei Menschen unterschiedlichster Hintergründe und Altersgruppen. Sie ermöglichen:

- die Entwicklung von Körperbewusstsein
- die Förderung von Kreativität
- den Aufbau von Selbstwertgefühl
- die Entstehung von Vertrauen und Verbindung innerhalb einer Gruppe

Sie eignen sich hervorragend für den Einsatz in:

- Tanzpädagogik
- künstlerischen und therapeutischen Kontexten
- Körperarbeit mit Gruppen oder Einzelpersonen

Sowohl Tänzer*innen als auch Tanzlerende und Therapeut*innen können von diesen Methoden profitieren.

Benötigte Materialien:

Lautsprecher

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Warm-up - 10 min

1. Roll-ups und Roll-downs × 10 mit Fokus auf Atmung und fließender Bewegung
2. Gelenkaufwärmung, beginnend mit Füßen, Knien, Hüfte, Nacken, Armen und Handgelenken – z. B. Kreise, 5 Wiederholungen in jede Richtung für jedes Gelenkpaar
3. „Freeze“ – die Teilnehmenden bewegen sich frei zur Musik. Wenn die Musik stoppt, müssen alle einfrieren, bis sie wieder einsetzt

Übung 1 – „Qualitäten“ – 15–20 Min

Die Teilnehmenden stehen weit verteilt im Raum.

Die Leitung bereitet im Voraus eine Liste von Bewegungsqualitäten vor, die sie etwa alle 2 Minuten laut vorliest.

Die Teilnehmenden sollen die jeweilige Qualität ca. 2 Minuten lang durch Bewegung ausdrücken.

Beispiele für Qualitäten: langsam, fließend, kontinuierlich, gleichmäßig, plötzlich, scharf, abgehackt, zackig, schwingend, hin und her, pendelnd, fallend, loslassen, vibrierend, zittern, wackeln, gleiten, schlagen, schweben, wringen, tupfen, boxen usw.

Übung 2 – „Beobachten und Wiederholen“ – 15–20 Min

In Paaren: eine Person bewegt sich ca. 2 Minuten zur Musik, die andere beobachtet die Bewegung.

Danach wechseln die Rollen – die beobachtende Person soll die zuvor gesehenen Bewegungen nachahmen.

Dann wird erneut gewechselt.

Die Übung sollte mindestens 3 Mal wiederholt werden.

Die Musik wird möglichst nach jedem Durchgang gewechselt, verschiedene Genres, um unterschiedliche Bewegungsimpulse zu geben.

Ziel: Bewusstwerden von individuellen Bewegungsmustern und Förderung von Fokus und Beobachtungsfähigkeit.

Übung 3 – „Auffüllen“ – 15 Min

In Paaren (neue Paare möglich): eine Person (Leader) bewegt sich frei, die andere (Follower) versucht, die freien Räume zu füllen, die in der Körperform und Bewegung des anderen entstehen.

Die Rollen werden mindestens 3 Mal gewechselt. Dauer pro Durchgang: ca. 3–5 Minuten.

Die Übung kann mit Musik (wie zuvor – regelmäßig wechselnd) oder in Stille durchgeführt werden.

Wenn Musik verwendet wird, muss das Tempo angemessen sein, damit die Aufgabe gut ausführbar ist.

Abschluss und Diskussion – 15 Min

Atemübungen – 5 Min

Im Sitzen oder Liegen, Fokus auf Atmung und das Lösen von Spannungen.

Diskussion über den Workshop – 10 Min

Beispielfragen:

- Wie hast du dich beim Erforschen der verschiedenen Bewegungsqualitäten gefühlt?
- Hast du Lieblingsqualitäten?
- Wie hast du dich bei den Partnerübungen gefühlt?

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

- *Laban for all*, Jean Newlove, John Dalby, Nick Hern Books, 2003
- https://digitalcommons.pace.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1200&context=honorscollege_theses
- <https://labaneffortsinaction.com/labans-efforts#:~:text=Laban%20named%20these%20Effort%20qualities,Flicking%2C%20Slashing%2C%20and%20Gliding.>
- <https://psychomotorischetherapie.info/website/wp-content/uploads/2015/10/LMA-Workshop-Sheet-Laban.pdf>

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc.):

Die Übungen basieren auf improvisierter Bewegung, die freien Ausdruck in einem sicheren Raum ermöglicht – was befreiend, aber zugleich herausfordernd sein kann.

Die Rolle der Lehrkraft besteht in erster Linie darin, ein Gefühl von Sicherheit zu schaffen und die Teilnehmenden behutsam durch mögliche innere Blockaden zu begleiten.

Herausforderungen:

Je nach Altersgruppe kann es schwierig sein, die Konzentration während der Übungen aufrechtzuerhalten.

Unser Gehirn ist meist nicht an eine „Hier-und-Jetzt“-Haltung gewöhnt, die durch die Übungen jedoch eingefordert wird.

In solchen Fällen können Atemübungen, freie Bewegung zur Musik oder einfaches Liegen in der Stille dabei helfen, die Fähigkeit zur Fokussierung wiederherzustellen.

TITEL: MEINE WELT, DEINE WELT, UNSERE WELT – EIN KREATIVER WORKSHOP

Methoden-Leitung:	Kunst / Kunst Therapeuten / Mental Health Experten
Datum:	<u>30.01.2025</u>
Anzahl der Teilnehmenden:	<u>10</u>

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren mit Risiko sozialer Ausgrenzung

Ziel der Übung: <ul style="list-style-type: none">• Kreativität fördern• Selbstreflexion anregen• Unterschiede zwischen den Teilnehmenden als individuelle Einzigartigkeit wertschätzen• Kommunikation zwischen den Teilnehmenden stärken• Selbstwertgefühl der Teilnehmenden stärken• Den Fokus auf das „Hier und Jetzt“ legen und eine achtsame Haltung fördern

Theoretischer Hintergrund: Kreative und kunsttherapeutische Aktivitäten für Kinder bieten zahlreiche Vorteile – insbesondere, wenn es darum geht, ihnen zu helfen, sich auszudrücken und mit Emotionen auf gesunde Weise umzugehen. Zentrale Vorteile: <ul style="list-style-type: none">• Emotionale Ausdrucksfähigkeit: Kinder, die Schwierigkeiten haben, Gefühle in Worte zu fassen, finden in kreativen Tätigkeiten einen sicheren Raum, um Emotionen wie Wut, Traurigkeit oder Freude auszudrücken. Der kreative Prozess unterstützt dabei, Gefühle zu verarbeiten.• Kommunikationsfähigkeiten: Kunst fördert sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation. Kinder fällt es oft leichter, ihr Kunstwerk zu beschreiben, als direkt über ihre Gefühle zu sprechen.• Stressabbau: Die kreative Tätigkeit wirkt beruhigend, hilft beim Fokussieren und kann Ängste oder Spannungen reduzieren.• Selbstwertgefühl: Das Fertigstellen eines Kunstwerks vermittelt ein Gefühl von Stolz und Erfolg. Positives Feedback auf kreativen Ausdruck stärkt das Vertrauen in die eigene Person.• Problemlösekompetenz: Kinder müssen Entscheidungen treffen – z. B. zur Nutzung von Materialien oder zur Gestaltung – was das kreative und kritische Denken fördert.• Soziale Fähigkeiten: In Gruppensettings stärkt Kunst das Miteinander: Teilen, Zusammenarbeiten, aufeinander Eingehen – ganz ohne Leistungsdruck.
--

Kognitive Entwicklung:

Die Arbeit mit verschiedenen Materialien und Techniken kann die kognitive Entwicklung stimulieren, indem sie Kindern hilft, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln, sowie Aufmerksamkeitsspanne und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

Traumaverarbeitung:

Für Kinder, die Traumata erlebt haben, bietet die Kunsttherapie einen nicht-bedrohlichen Zugang, um diese Erlebnisse zu verarbeiten.

Durch Symbole oder Bilder können sie ihr Erlebtes ausdrücken – ein erster Schritt im individuellen Heilungsprozess.

„Politische Entscheidungsträger, Kunstschaffende und Forschende haben vorgeschlagen, dass die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten eine Vielzahl positiver Effekte haben kann – von gesteigertem Selbstbewusstsein über bessere schulische Leistungen, von sozialem Zusammenhalt bis hin zu weniger delinquenter Verhalten. Die behaupteten positiven Effekte künstlerischer Teilhabe wurden auf verschiedene Weise kategorisiert und bezeichnet; es fehlen jedoch häufig klare Begriffsdefinitionen – insbesondere in der praktischen Anwendung von Konzepten wie sozialem Zusammenhalt.“ (Quelle: The Arts and Social Exclusion, S. 15)

Benötigte Materialien:

- Altpapier / alte Zeitschriften (für Kugel-Formen)
- Weißes Papier
- Farbpapier
- Malerkrepp (Masking Tape)
- Kleber
- Acrylfarben
- Pinsel
- Scheren
- Dünnes Juteseil
- Dickes Juteseil (als Hauptstruktur für das Sonnensystem)

Übungen / Methoden: Vorgehen (Arbeitsschritte; Zeit / Dauer; Beschreibung des Ablaufs)

Einführung – 10 Minuten

- Die Lehrkraft liest ein Kapitel aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry vor (Kapitel III – Beschreibung des Asteroiden B612).
- Danach werden „Teleskope“ aus gerolltem Papier verteilt.
- Die Teilnehmenden nutzen diese, um ihren eigenen Planeten zu entdecken.
- Wenn möglich, findet die Aktivität im Freien statt (z. B. Hof, Garten), um freiere Bewegung zu ermöglichen.

Übung 1 – Mein Planet (30–40 Minuten)

- Die Teilnehmenden gestalten ihren eigenen Planeten mit den bereitgestellten Materialien.
- Sie entscheiden selbst über Größe, Form, Farbe und die Eigenschaften, die ihren Planeten ausmachen.
- Sie können frei fantasieren und gestalten – was ist auf ihrem Planeten? Wie sieht er aus?

Übung 2 – Mein Sonnensystem (30–40 Minuten)

- Einführung in das Konzept des Sonnensystems.
- Auf dieser Basis gestalten die Teilnehmenden gemeinsam ein eigenes System, indem sie ihre Planeten miteinander verbinden.
- Sie können eine Zentralfigur (z. B. Sonne, Stern oder ein erfundenes Objekt) schaffen.
- Diese Übung eignet sich besonders für den Außenbereich und kann als künstlerische Rauminstallation im größeren Maßstab durchgeführt werden.

Abschluss & Reflexion – 15 Minuten

1. Atemübungen – 5 Minuten

- Im Sitzen oder Liegen, Fokus auf die Atmung und das Loslassen von Spannung.

2. Abschlussrunde / Reflexion – 10 Minuten

Jede*r Teilnehmende kann etwas über den eigenen Planeten erzählen, z. B.:

- Wie heißt dein Planet?
- Was gibt es dort? (Pflanzen, Tiere, besondere Dinge)
- Wie ist das Leben dort? Gibt es Tag und Nacht? Jahreszeiten? Wie sieht der Alltag aus?

Ressourcen (z. B. Buch, Link, Artikel, Film etc.):

- *The Little Prince*, Antoine de Saint-Exupéry
- Art as therapy, Alain de Botton, John Armstrong, Phaeton, 2016
- *Art Therapy, Trauma, and Neuroscience: Theoretical and Practical Perspectives*, Juliet L. King
- <https://mediacionartistica.org/wp-content/uploads/2012/11/The-Arts-and-Social-Exclusion.pdf>
- <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/healing-through-art>

Qualitätshinweise / Leitlinien (Stärken, Risiken, Passung zur Zielgruppe, etc):

In der Regel lassen sich die Teilnehmenden leicht von dem Thema inspirieren und folgen dem Ablauf gerne.

Diese Aktivität ist ein indirekter Weg, die Beziehung der Kinder zu sich selbst und zur Welt auszudrücken. Für Therapeut*innen kann die Übung wertvolle Einblicke in den allgemeinen mentalen Zustand eines Kindes sowie in individuelle Herausforderungen geben.

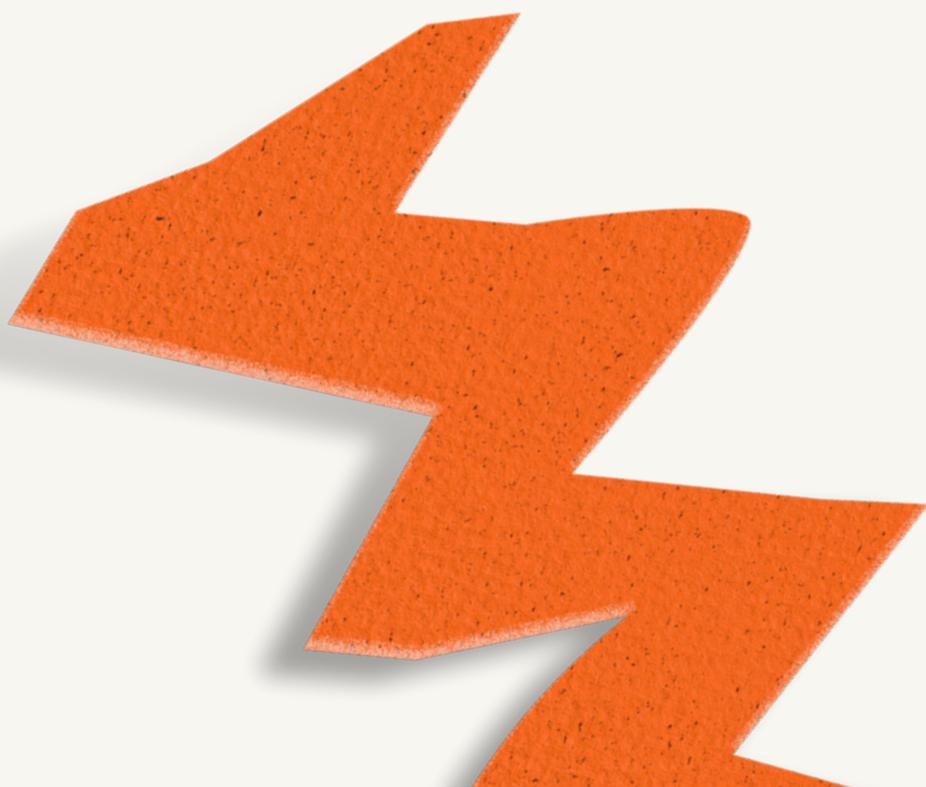
Es ist empfehlenswert, den Workshop im Freien durchzuführen. Der Kontakt mit der Natur – z. B. im Garten, Park oder Schulhof – gibt den Kindern die Möglichkeit, sich frei zu bewegen, ihre Umgebung zu beobachten und sich von ihr inspirieren zu lassen.

Dies ist besonders wichtig während der Einführung sowie in der abschließenden Übung 2.

Herausforderungen:

Einige Teilnehmende benötigen möglicherweise individuelle Unterstützung,

- wenn sie sich in der Gruppe nicht sicher genug fühlen, oder
- wenn sie an einem bestimmten Punkt im kreativen Prozess eine Blockade erleben.



FEEDBACK ZUR UMSETZUNG

1. KÖRPERLICHER AUSDRUCK & GRUPPENZUSAMMENHALT

Die Methode „Ein Schwarm“ (basierend auf Kontaktimprovisation) wurde in einer Schule mit syrischen Kindern im Alter von 11 bis 14 Jahren umgesetzt. Die Teilnehmer zeigten großes Interesse und Engagement. Aufgrund der großen Gruppe und der Sprachbarrieren war etwas mehr Zeit erforderlich, da wiederholte Erklärungen notwendig waren. Die Methode förderte erfolgreich das Zugehörigkeitsgefühl und die Gruppenidentität und wird als für eine langfristige Anwendung geeignet angesehen.

2. AUSTAUSCH VON PERSPEKTIVEN UND INKLUSION

Die Methode „Perspektivwechsel“ wurde sowohl in Schulklassen (Alter 12–16) als auch in Workshops für Erwachsene angewendet. Die Teilnehmenden reagierten positiv und führten lebhafte Diskussionen über Regeln für den Zugang zur Gemeinschaft. Die größte Herausforderung bestand darin, innerhalb großer Gruppen einen Konsens zu erzielen, was manchmal das Eingreifen der Moderator*innen erforderte. Die Methode förderte Empathie, Reflexion und das Bewusstsein für Inklusion und Gleichberechtigung. Sie erwies sich als anpassungsfähig und effektiv sowohl für jugendliche als auch für erwachsene Lernende und wird für den langfristigen Einsatz empfohlen.

3. STRESSBEWÄLTIGUNG UND PSYCHOSOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Die Methode „Stress und seine Auswirkungen auf unser tägliches Leben“ wurde bei zwei Gruppen angewendet: bei jugendlichen und jungen Frauen in der Türkei sowie bei älteren Erwachsenen. In beiden Fällen schätzten die Teilnehmerinnen den sicheren Raum, in dem sie persönliche Erfahrungen austauschen konnten. Um den Bedürfnissen der Gruppen besser gerecht zu werden, wurden Anpassungen hinsichtlich Zeitplan und Format vorgenommen (kürzere Übungen, mündliche statt schriftliche Aktivitäten). Ältere Teilnehmer benötigten zusätzliche Anleitung für bestimmte Aufgaben. Beide Gruppen zeigten einen klaren Bedarf an Stressaufklärung, was den langfristigen Wert der Methode bestätigt.

4. KOFFER DER RESSOURCEN UND FÄHIGKEITEN – STÄRKEN UND RESSOURCEN IDENTIFIZIEREN

Diese Methode wurde in verschiedenen Kontexten angewendet: u.a. in Gruppen, mit Wissenschaftlern und Künstlern sowie Menschen mit Suchterfahrungen. Insgesamt wurde sie gut angenommen. Die größte Herausforderung bestand darin, dass einige Teilnehmer anfangs Schwierigkeiten hatten, positive Eigenschaften zu erkennen. Durch kreative Anpassungen (z. B. symbolische Übungen mit Luftballons, kompetenzbasierte Workshops wie Kochen oder Theater) gelang es den Teilnehmern, Schwächen in Stärken umzuwandeln und persönliche Ressourcen zu erkennen. Die Methode erwies sich als äußerst wirksam für die Stärkung der Selbstkompetenz, den Aufbau von Selbstvertrauen und die langfristige Integration.

5. KREATIVE WORKSHOPS & KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEITEN

Der Workshop „Meine Welt, deine Welt, unsere Welt“ begeisterte 10-jährige Schüler mit spielerischen, wissensfördernden Aktivitäten zum Thema Universum und förderte sowohl das Lernen als auch den emotionalen Ausdruck. Die Methode „Kommunikationsfähigkeiten verbessern – psychische Gesundheit am Arbeitsplatz verbessern“ wurde bei zwei Gruppen angewendet: allgemeinen erwachsenen Teilnehmern und Erwachsenen in der Suchtbekämpfung, in der Ausbildung zum Sozialarbeiter. Beide Gruppen reagierten begeistert; bei den Rollenspielen und offenen Diskussionen über Kommunikationsbarrieren gab es einige Herausforderungen. Die Übung mit einem „Unterstützungsnetz“ der Gruppe erwies sich als sehr wirkungsvoll und verdeutlichte die Bedeutung kollektiver Stärke. Die Methode förderte die Selbstdarstellung, Resilienz und Kreativität und kann sowohl für Erwachsene als auch für Kinder angepasst werden.

SCHLUSSFOLGERUNGEN

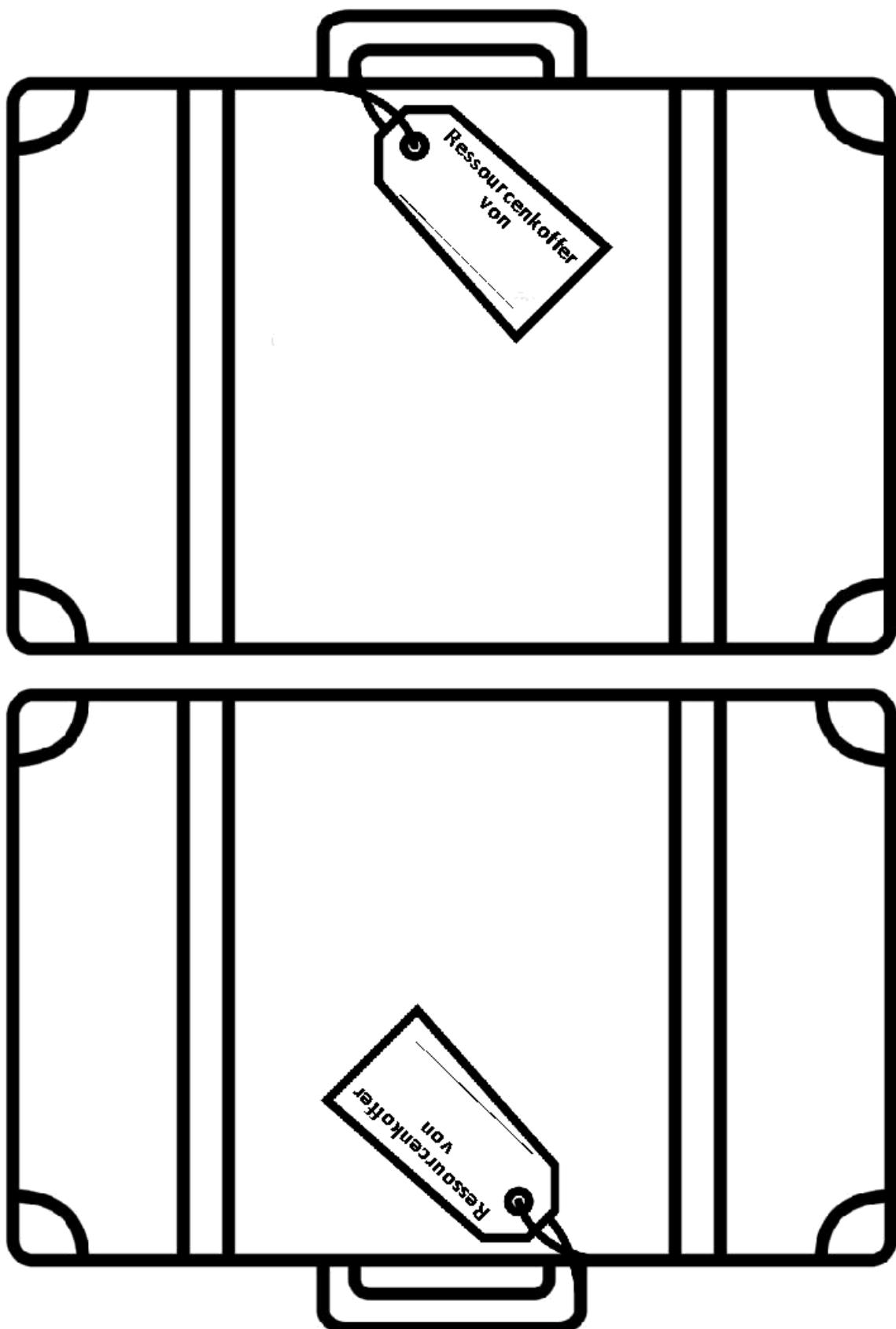
In allen Settings erwiesen sich die Methoden als flexibel, partizipativ und anpassungsfähig an unterschiedliche Zielgruppen. Zu den gemeinsamen Vorteilen gehörten:

- Stärkung der Gruppenidentität und Zusammenarbeit,
- Entwicklung von Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten,
- Schaffung sicherer Räume für persönliche Ausdrucksmöglichkeiten und Reflexion,
- Förderung von Empathie und Inklusion von Vielfalt.

Herausforderungen wie Sprachbarrieren, große oder heterogene Gruppen und zeitliche Einschränkungen wurden durch Anpassungen der Moderatoren überwunden. Alle teilnehmenden Institutionen bekundeten ihre Bereitschaft, diese Methoden dauerhaft in ihre Arbeit zu integrieren und sie anderen Pädagogen und Fachleuten zu empfehlen.

Diese Methoden verbesserten nicht nur die unmittelbare Gruppendynamik, sondern trugen auch zu langfristigen Strategien für Empowerment, Inklusion und psychosoziales Wohlbefinden bei.

ANHÄNGE





ERASMUS PROJECT

