



## 4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Strategische Partnerschaft Erasmus+ KA2

### Trainingsprogramm

## “Kunst, Staatsbürgerkunde, Sport und Coaching für die Eingliederung von Migrantinnen”

### **Kunsttherapie zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen von Migrantinnen**

#### **Gesamtdauer: 4 Stunden**

Resilienz und Beständigkeit durch Kunst, insbesondere durch die Kunst der Clownrie

#### **Einleitung:**

Dieser Workshop zielt darauf ab, Werkzeuge für den individuellen Ausdruck zur Verfügung zu stellen, insbesondere dort, wo Einzelpersonen keinen Zugang zu solchen Werkzeugen haben.

Unsere Schlüsselwörter sind:

Erkannt werden und sich selbst erkennen,

Wohlbefinden und Wiedererwachen,

Identität und Zugehörigkeit,

Im "Hier und Jetzt" sein, um zu wachsen und sich zu entwickeln.

Der Clown kann sich aufgrund seiner Anpassungsfähigkeit auf alle Arten von Umgebungen und Situationen einstellen.

Er findet seinen Ausdruck in der Tatsache, "er selbst zu sein". Es

sind keine besonderen Fähigkeiten erforderlich.

Die einzige Bedingung ist, dass die Teilnehmer sich erlauben, ihr inneres Selbst zu befreien, sich zu erlauben, die Erfahrung zu leben und auch zu respektieren, wie andere diese Erfahrung erleben.

Der Kunsttherapeut ist der Garant für den Rahmen und den Prozess.

Er fördert die Möglichkeit für jede einzelne Person, diese besondere Facette von sich selbst zu entdecken.

Er gibt den Menschen die Gewissheit, dass sie sich frei ausdrücken können. Er urteilt nicht über andere.

### **METHODIK**

#### **Der Kreis**

Der Kreis bietet einen sicheren Raum, eine Gruppenenergie und jeder sieht jeden. Das ist der Anfang unserer Arbeit.

#### **Entspannung**

Eine bessere Verbindung zu sich selbst, zu seinem Atem und das Lösen von Körperspannungen gibt jedem die Chance, sich besser mit den anderen zu verbinden.



### **Den Körper aufwecken**

Wir bewegen uns mit Musik, um unsere Körper aufzuwärmen, jeder nach seiner Befinden und Vermögen.

#### **Verschiedene Arten von Spielen, die Ziele sind:**

Zusammenhalt, "aufhören zu denken", Phantasie und Vertrauen.

Das Spielen von Spielen ermöglicht es den Teilnehmern, sich in einen Zustand zu versetzen, der förderlich ist für:

- die Schaffung eines beruhigenden Rahmens,
- zusammenzuarbeiten;
- sich nicht selbst zu beurteilen oder sich mit anderen zu vergleichen,
- Fehler zu akzeptieren und weiterzumachen;
- die Interaktion mit anderen zu genießen,
- Förderung der Selbstachtung und des Respekts für andere.
- Erleichterung des Ausdrucks in einem imaginären Moment,
- etwas mit anderen zu tun, bedeutet auch, etwas für sich selbst zu tun.

Die Spiele finden zu verschiedenen Zeitpunkten während des Workshops statt.

Diese Spiele sind ohne Wettbewerb oder Ausgrenzung (kein Verlierer oder Gewinner).

### **Den Clown in sich selbst entdecken**

Es werden Anweisungen gegeben, die den Aufbau eines Schauspielrituals für den Clown ermöglichen. Der Teilnehmer kann sich selbst im gegenwärtigen Moment verankern ("das Hier und Jetzt").

Der Prozess des Ausdrucks erfordert kein Wissen oder intellektuelles Theoretisieren.

Die Maske (die Nase des Clowns) ermöglicht es den Teilnehmern, in ein anderes Universum einzutreten. Die Nase ist eine Verwandlung, die auf die Naivität verweist, auf die Unschuld des Kindes, das die Welt um sich herum entdeckt.

Der Teilnehmer konzentriert sich während der Solos oder Duette mit oder ohne Skript auf sich selbst.

Sich auf die Blicke der anderen Teilnehmer zu verlassen, unterstützt durch das Coaching des Kunsttherapeuten, schafft eine beruhigende Umgebung.

Der "Personenzentrierte Ansatz" (Karl ROGERS) bietet einen klaren und nicht wertenden Rahmen, der durch den Vermittler gewährleistet wird. Jeder ist Akteur und Zuschauer zugleich. Das Spiel des Clowns ist fair.

Der Teilnehmer lernt, das Urteil anderer Leute oder das, was er glaubt, was andere denken könnten, zu verwerfen.

Er/sie versucht nicht, etwas zu tun oder zu zeigen. Er/sie versucht nicht zu handeln, sondern begrüßt, was im Hier und Jetzt geschieht:

Diese Übung verankert uns im gegenwärtigen Moment und löst uns von der Vergangenheit, vom Bedauern oder von der Sorge um die Zukunft.

Was geschieht, ist fair.

Nach dem Handeln wird der Teilnehmer aufgefordert, zu beschreiben, was er/sie während der Aktivität gefühlt hat und wie er/sie sich danach fühlt.

Es geht nicht darum, seine Darbietung zu kommentieren oder zu bewerten. Jeder Teilnehmer schildert frei, einfach und aufrichtig seine unmittelbaren Eindrücke.

#### **Wer leitet?**

Ein Kunsttherapeut, aber es kann auch eine andere Person sein, die beobachtet.

#### **Für wen?**

Eine Gruppe von 6 bis maximal 10 Personen.

Kissen und Stühle für jeden Teilnehmer, eine Faltleinwand, ein Musikgerät, rote Nasen, ein Kostümkoffer (mindestens Hüte, möglichst Schals).

#### **Wie lange dauert es?**



Bei einer Mindestdauer von 4 Stunden können die Teilnehmer zu ihrem ersten Clown-Solo aufsteigen.

### LERNZIELE

Die Frauen sollen ermutigt und befähigt werden, sich mit ihren Emotionen und Gefühlen zu verbinden und einen Weg zu finden, sie auszudrücken. Durch künstlerische Praktiken experimentieren wir mit dem Abbau von Ängsten und damit, sich den Blicken anderer zu stellen, ohne sich selbst zu zensieren.

### AKTIVITÄTEN

Bilden Sie einen Kreis von Teilnehmern.

Stellen Sie sich gegenseitig der Gruppe mit Fragen vor:

Wie werden mich die Leute während der Sitzung nennen?

Was sehe ich in dem Wort Clown? Ein Ereignis, das mir innerhalb des letzten Jahres widerfahren ist.

Entspannung mit Musik. Den ganzen Körper loslassen und mich auf meinen Atem konzentrieren.

Den Körper bei Musik bis zum freien Tanzen sanft aufwecken.

4 Arten von Spielen ohne Wettbewerb oder Ausgrenzung (wir können uns auf die eine oder andere Art konzentrieren, je nach den Bedürfnissen der Gruppe):

- Aufhören zu denken
- Zusammenhalt der Gruppe Vorstellungskraft.
- Selbstvertrauen
- Das Ritual der roten Nase in einem Kreis. Wie man sie trägt. Die Magie des Clowns. Die Schritte der Clownerie. Die Clowns mit roten Nasen auf vielfältige Weise entdecken.

Machen Sie eine Pause, während die Teilnehmer außerhalb des Workshop-Raums bleiben. Der Raum wird in einen Theaterplatz verwandelt.

Jeder bietet dem Publikum (andere Teilnehmer) eine 3-minütige Clownshow zu Musik (vom Kunsttherapeuten ausgewählt). Ein einfaches Szenario: sich selbst präsentieren.

Eintreten, Kontakt mit dem Publikum aufnehmen, sich vorstellen, mit dem Publikum feiern, aussteigen. Zurück vor das Publikum ohne Nase. Ausdrücken, wie ich mich auf der Bühne gefühlt habe und wie man sich jetzt fühlt.

Zurück in den Kreis.

Rückverbindung zu sich selbst in der Stille

Letztes Wort im Kreis durch jeden Teilnehmer.

Ausfüllen des Bewertungsbogens.

10.

### EVALUATION / REFLEXION

Ein Abschlusskreis gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, ein letztes Wort an die Gruppe und/oder an den Kunsttherapeuten zu richten, um den Workshop zu beenden.

Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Dokument, in dem er die folgenden Fragen in Worten oder Zeichnungen beantwortet:

- Habe ich mich wohl und in einer sicheren Umgebung gefühlt?
- Wie habe ich meine Beziehung zum Kunsttherapeuten und zu den anderen Teilnehmern erlebt?
- Was habe ich über mich selbst und über andere gelernt?