



4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Strategische Partnerschaft Erasmus+ KA2

Trainingsprogramm

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

Sensorische Theatermethode zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen von Migrantinnen

Gesamtdauer: 2 Stunden

"Theater ist eine Form des Wissens: Es soll und kann auch ein Mittel sein, um die Gesellschaft zu verändern. Theater kann uns helfen, unsere Zukunft aufzubauen, anstatt nur darauf zu warten!" Augusto Boal

Einleitung:

Die Motivation, diese Art von Workshop zu machen, könnte sein: "Der Wunsch, etwas mehr zu lernen", "Auf eine andere Art und Weise zu lernen; unterhalten, überrascht, fasziniert zu sein von einer unbekanntem Tatsache über die Welt", aber auch "Eine gute Zeit zu haben!" Wissen und Lernen stehen im Mittelpunkt des Sensiblen Labyrinth Theaters, mit der impliziten Frage "Wie lernst du die Welt kennen?". Der Schwerpunkt liegt nicht nur auf der (historischen oder wissenschaftlichen) Tatsache, sondern auf Wahrnehmung und Interpretation, dem Akt des Kennenlernens. Dies ist eine dramatische Situation, denn im Kontext von SLT (=SensitiveLabyrinth Theatre) bedeutet etwas zu lernen, das Risiko einzugehen und überrascht zu sein, wenn Sie zulassen, dass Ihr Standpunkt verschoben wird, um aus dem Komfort des "Wissens" herauszutreten. Lernen wird zu einer Suche, zu einer Handlung.

Eines der Dinge, die das Labyrinth den Menschen antut, ist, die Rollen in Frage zu stellen, die sie in der Gesellschaft haben. Tatsächlich ist ein Besucher in einem Labyrinth ein Akteur, soweit er / sie in die Interaktion in den verschiedenen situativen Treffen involviert ist. Im Idealfall erweitern diese Treffen, wie jedes Rollenspiel, ihre Vorstellung von sozialem und beruflichem Selbst und helfen der Kommunikation mit dem anderen. Dies ist der Grund, warum diese Methode bei Risikogruppen sehr nützlich ist.

Die SLT fordert die Rollen der Menschen in der Gesellschaft heraus, erweitert ihre Bewegung des sozialen und beruflichen Selbst und hilft bei der Kommunikation mit den anderen, was sie für die Arbeit mit benachteiligten Gruppen sehr nützlich macht.

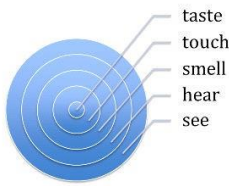
SLT verwendet die A.R.T.-Methode (Access, Release, Transform)

Die Teilnehmer werden ermutigt, in der lokalen Gesellschaft aktiv zu werden, indem sie ihr soziales Bewusstsein durch partizipative Kunst fördern.

Notwendige Materialien:

Augenbinden / 2 Räume (innen und außen)

Vorbereitung für die Sitzung/Empfehlung für zusätzliche Ressourcen:



Der Trainer sollte Erfahrung darin haben, die Kommunikation zu erleichtern und die Kultur einer Gruppe mit gemischtem Hintergrund zu definieren.

METHODIK

1. **Eisbrecher** – werden zu Beginn der Sitzung verwendet, um die Teilnehmer kennenzulernen und eine ganzheitliche Komplizenschaft in der Gruppe zu entwickeln.
2. **Open-Spaces** – verwendet, um Kreativität freizusetzen und die Teilnehmer zur Improvisation anzuregen.
3. **Buzz-Gruppen** – werden verwendet, wenn höhere Teilnahmequoten erforderlich sind.
4. **Gruppenarbeiten** – werden für konkrete Problemlösungsaufgaben verwendet und können erleichtert werden.
5. **Lernspiele** – mit besonderer Inzidenz zu Beginn des Prozesses, um Vertrauen und Interdependenz innerhalb der Gruppe zu entwickeln.

LERNZIELE

Ermutigen und befähigen Sie die Migrantinnen, ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern, ihrer Rolle als aktive Bürger der Gesellschaft gerecht zu werden, indem sie soziales Bewusstsein und Inklusion durch partizipative Künste fördern (konkretere sensorische Theatermethode).

AKTIVITÄTEN

Der besonders wichtige Moment im Workshop ist der Anfang. Und die Teilnehmer einzuladen, im Kreis zu sitzen, ist eine Möglichkeit, Elemente als Gleichheits-, Safe-, Unterstützungs- und Dialograum bereitzustellen. Sie können sich vorstellen und erklären, was während des Workshops passieren wird. Es ist wichtig, eine Atmosphäre des Respekts und des Vertrauens für den Einzelnen zu schaffen. Achten Sie auf die verbale und Körpersprache, die Sie verwenden. Im nächsten Bewegungsspiel ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer Spaß haben, anfangen, offen zu sein und bereit zu sein, etwas Neues zu lernen. Es ist wichtig, dass sich jeder akzeptiert fühlt.

Aufwärmung

In der Aufwärmphase besteht das Hauptziel darin, eine Gruppendynamik zu erhöhen, damit sich die Teilnehmer wohler und entspannter fühlen, damit sie mehr in die Hauptübungen "fallen" können.

Namensecho / 5min

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Dies gibt die Möglichkeit, Elemente als gleichberechtigten, sicheren, unterstützenden und Dialograum bereitzustellen. Der Leiter sollte sich vorstellen und erklären, was während des Workshops passieren wird. Danach werden die Teilnehmer gebeten, ihre Namen nacheinander zu sagen. Jeder soll einen Schritt in den Kreis gehen und seinen Namen so sagen, wie er / sie es möchte, und eine bestimmte Bewegung ausführen. Danach tritt er/sie einen Schritt zurück und alle anderen Teilnehmer hallen ihren Namen gleichzeitig in der Art und Weise und Stimme und Bewegung, in der sie es sagen, zu ihnen zurück.

Baby Shark Tanz / 5min

Der Leiter kann ein Kinderlied (Beispiel: Baby Shark) mit einfachen und lustigen Tanzbewegungen auswählen. Die Gruppe wird gebeten, in einem Kreis zu stehen und der



Leiter zeigt die Tanzbewegungen, denen die anderen folgen sollen. Und es ist eine lustige Art, die Gruppe warm und entspannt in ihrem Schauspiel zu bekommen.

Bewegliche Gelenke und Körper / 5min

Die Gruppe stellt sich immer wieder im Kreis auf. Der Anführer bittet alle, still zu stehen und nur die Zeigefinger beider Hände schnell nach oben und unten zu bewegen. Nach einer angemessenen Zeit soll die Gruppe auch damit beginnen, alle Finger auf und ab zu bewegen, wobei betont wird, dass der Rest des Körpers immer noch nicht bewegt werden darf. Bei dieser Aufgabe schließen sich allmählich immer mehr Teile des Körpers der Bewegung an, so dass, wenn sich ein neuer Teil verbindet, der Teil davor seine Bewegung nicht stoppt, sondern es weiter tut. Die Reihenfolge für die Übung lautet : *Zeigefinger – alle Finger – Hände – Unterarme – ganze Arme – Schultern – Nacken/Kopf – Füße – ganzer Körper*

Am Ende sollten die Teilnehmer alle Teile ihres Körpers auf chaotische Weise bewegen. Danach werden alle für etwa eine Minute aufgefordert, wieder still zu stehen, die Augen zu schließen, ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und ihren Körper zu fühlen.

Diese Übung bringt die Körper der Teilnehmer warm und hilft ihnen, sich in ihrem Wesen und Verhalten wohler zu fühlen, zu sehen, wie lustig es ist und aussieht, sich so zu bewegen.

Hauptübungen

Ein Objekt weitergeben / 5min

Die Gruppe steht in einem nach innen gerichteten Kreis. Der Leiter beschreibt und demonstriert, was die Aufgabe ist. Er beginnt damit, mit seinen Händen einen **imaginären** Ball vor sich zu imitieren und zu formen. Danach verwandelt er diesen Ball in ein bestimmtes Objekt und zeigt es, indem er ihn z.B. pantomimisch benutzt. Die Person neben dem Recht von ihr soll zeigen, wann sie verstanden hat, was ist, indem sie z.B. nickt. Dann übergibt die Führungskraft das Objekt, und die Person wird gebeten, zuerst einen Ball daraus zu formen (als eine Art Grundlinie, damit jeder weiß, dass ein neues Objekt gezeigt werden soll) und danach es in ein Objekt umzuwandeln, es an den nächsten Teilnehmer weiterzugeben und so weiter.

Diese Übung kann auch ohne den Grundlinienball gemacht werden, aber nach unserer Erfahrung, scheint dies manchmal zu verwirrend zu sein, daher empfehlen wir es mit dem Grundlinienball.

Händeschütteln mit allen / 10 min

Diese Übung besteht aus zwei ähnlichen Runden, in denen eine Regel geändert wird. Jeder wird gebeten, zufällig herumzulaufen und die anderen Teilnehmer anzusehen. Die Aufgabe besteht darin, einer anderen Person die Hand zu schütteln und die Hand nicht loszulassen, bis Sie eine neue Hand gefunden haben, die Sie schütteln können.

In der ersten Runde liegt der Schwerpunkt auf der Aufgabe, dass man nur dann eine Hand loslassen kann, wenn man für sich eine andere Hand zum Schütteln gefunden hat.

Wenn die Runde vorbei ist, wird die Übung wiederholt. Aber diesmal ist die Aufgabe, dass du erst einmal eine Hand loslassen darfst, wenn du für dich eine neue Hand gefunden hast und dein Partner in diesem Moment auch eine andere Hand hat, die er gerade schüttelt, damit du deinen Partner nicht alleine gehen lässt.

Nach dieser zweiten Runde werden die Teilnehmer gefragt, was ihre Gefühle und Gedanken zu den beiden Runden sind und die Gruppe kann diskutieren, was wir daraus lernen können. Einer der Hauptpunkte ist, dass du dich in der ersten Runde hauptsächlich auf dich selbst und auf dein Ziel, eine neue Hand zu finden, konzentrierst. Aber in der zweiten Runde bist du gezwungen, mit der Gruppe um dich herum zu interagieren, dich um deinen Partner zu kümmern, und durch die Tatsache, dass er / sie auch mit anderen Menschen sucht und interagiert, entsteht ein ganzes Netz, in dem im Grunde jeder auf jeden achtet. Das



Gruppenbewusstsein, die Gruppendynamik und die Aufmerksamkeit für die Umwelt werden durch diese Übung erhöht.

Skulpturen / 10min

Die Gruppe teilt sich in kleinere Gruppen auf, die zusammenarbeiten. Der Trainer bittet die Gruppen, ein Bild aus allen Materialien zu erstellen, die sie in der Umgebung finden können. Es gibt keine Aufgabe darüber, was oder wie es gezeigt werden muss. Die Gruppen sind völlig frei, alles zu verwenden, was sie finden können, um alles zu schaffen, was sie wollen. In dieser Übung sollte der Führer die Leute ein wenig hetzen, damit sie gezwungen sind, zu handeln und spontaner zu schaffen und daran gehindert werden, zu viel nachzudenken.

Nachdem die Zeit vorbei ist, gehen alle Gruppen von Kunstwerk zu Kunstwerk und können darüber sprechen oder erklären, was gezeigt wird.

Diese Übung zeigt den Künstlern die Macht, aber auch die Ehrfurcht vor der Position, die ultimative Freiheit zu haben, alles zu tun und zu schaffen, was Sie wollen. Es kann gleichzeitig die einfachste und schwierigste Aufgabe sein – ähnlich wie unser Leben.

Word-Bild / 15min

Die Gruppe teilt sich in kleinere Gruppen von etwa 3-4 Personen auf, die zusammenarbeiten. Der Trainer bereitet im Voraus Notizen für jede Gruppe vor, in der er 5 verschiedene Wörter aufschreibt. 3 davon sind normale Wörter und 2 sind zusammengesetzt, z.B. Wohnzimmer, Kaffeetasse, Buchhandlung etc. Die Wörter können völlig unterschiedlich sein und aus verschiedenen Themen. Z.B. bestimmte Objekte, Gefühle, Emotionen, Naturphänomene, Tiere, abstrakte Wörter, etc.

Die Gruppen haben dann ein paar Minuten Zeit, um eines der ersten 3 Wörter auszuwählen und ein Bild davon vorzubereiten, wobei sie nur ihre Körper, Gesten und Mimik verwenden dürfen. Dann kommen nacheinander die Gruppen in den Vordergrund der anderen und zeigen ihr Bild. Die anderen Gruppen werden gebeten zu nicken, wenn sie herausgefunden haben, was das gezeigte Bild ist, und wenn jede Gruppe es verstanden hat, kann die nächste Gruppe nach vorne kommen und ihr Bild zeigen.

Es gibt zwei wichtige Regeln, die ein paar Mal betont werden sollten, damit die Übung effektiver ist.

Erstens dürfen die Teilnehmer nicht sprechen. Sie können nur ohne Worte kommunizieren.

Zweitens muss das gewählte Wort als Bild, als aufgenommenes Foto gezeigt werden.

Bewegungen oder Geräusche sind nicht erlaubt. Nachdem jede Gruppe ihre Bilder gezeigt hat, beginnt eine zweite Runde, in der die Gruppen eines der zusammengesetzten Wörter zeigen sollen. Dafür gibt es zwei Formen der Übung: Entweder werden die Regeln eingehalten und ein Bild muss gezeigt werden oder die Teilnehmer erhalten die neue Regel, dass sie 2 Bilder zeigen dürfen, eines für jedes Wort des zusammengesetzten Wortes. Dazwischen können sie einen bestimmten Ton oder eine bestimmte Bewegung machen, nur damit das neue Wort beschrieben wird. Abhängig von den zusammengesetzten Wörtern, die der Leiter wählt, kann er / sie die zweite Runde dieser Übung auf diese oder jene Weise machen.

Diese Übung bringt die ganze Gruppe wirklich dazu, ihre Vorstellungskraft zu erweitern, obwohl darauf geachtet werden muss, dass die Wörter für die Gruppe angemessen sind.

Den Teilnehmern wird die Möglichkeit gegeben, darüber nachzudenken, wie sie ihren Körper, ihre Mimik und ihre Gesten einsetzen können, was das Körperbewusstsein erhöht und zu einem reflektierteren Nachdenken über die eigene Mimik und Körpererscheinung führt. Auch, dass Reden verboten ist, zeigt den Menschen, dass Kommunikation viele Schichten jenseits von Worten haben kann.

Der schlichte Spiegel / 15min

Für diese Übung kann Musik verwendet werden.



Zwei Linien von Teilnehmern, wobei jede Person direkt in die Augen der Person schaut, die ihnen gegenübersteht. Die in Linie A sind die "Subjekte", die Menschen in der Linie B sind die "Bilder". Die Übung beginnt. Jedes Subjekt unternimmt eine Reihe von Bewegungen und Ausdrucksänderungen, die sein Bild bis ins kleinste Detail kopieren muss. *Das Subjekt sollte nicht der Feind seines Bildes sein – diese Übung ist kein Wettbewerb, sondern eine Kooperation.* Die Idee ist nicht, scharfe Bewegungen zu machen, die unmöglich zu folgen sind, sondern eine perfekte Synchronisation der Bewegung zu suchen, damit das Bild die Geste des Subjekts so genau wie möglich reproduzieren kann. Der Grad der Genauigkeit und Synchronisation sollte so beschaffen sein, dass ein externer Beobachter nicht in der Lage wäre zu sagen, wer führt und wer folgt. Alle Bewegungen sollten langsam sein (damit das Bild in der Lage sein kann, die Bewegung zu reproduzieren und sogar zu antizipieren) und jede sollte natürlich von der letzten folgen. Ebenso wichtig ist es, dass die Teilnehmer auf die kleinsten Details von Mimik und Körperausdrücken achten.

Nach einer Runde kündigt der Leiter an, dass die Partner die Rollen tauschen werden.

Er/Sie gibt ein Signal und in diesem Moment wechseln die Subjekte und Bilder ihre Rollen, ohne ihre Bewegung zu stoppen und sie mit den neuen Rollen fortzusetzen.

Der außenstehende Beobachter sollte nicht in der Lage sein, den Rollenwechsel wahrzunehmen, und diese Unsichtbarkeit des Wandels kann erreicht werden, wenn die Synchronisation und Nachahmung von Handlungen perfekt ist.

Wer hat "Ah" gesagt? (mit verbundenen Augen) / 10min

Jeder bekommt seine Augen verbunden und wandert langsam und sanft durch den Raum. Sprechen oder Geräusche machen ist nicht erlaubt. Der Anführer, dem nicht die Augen verbunden sind, bestimmt durch eine sanfte Berührung auf dem Kopf eine Person, die laut "Ah" sagt, wie sie möchten. Der Rest der Gruppe muss herausfinden, wer es war.

Als Übung mit verbundenen Augen wird den Teilnehmern beigebracht, ihre anderen Sinne zu benutzen, um die Welt zu entdecken. Mit geschlossenen Augen erhalten Sie einen ganz neuen Blickwinkel auf die Welt und Ihr Bewusstsein für andere Informationen als das Visuelle wird geschärft. Auf diese Weise können Sie mehr Achtsamkeit für Ihre Umgebung und die Menschen darin schaffen.

Blinde Reise (mit verbundenen Augen) / 20min/ **Am besten, wenn im Freien**

Die Teilnehmer werden gebeten, paarweise zu arbeiten, vorzugsweise mit Partnern, die nicht aus derselben Gruppe stammen. Dem einen werden die Augen verbunden und der andere nimmt sie für ca. 10 Minuten mit auf eine "Reise" durch die Umgebung. Die Person mit verbundenen Augen kann auch dazu gebracht werden, z.B. einen bestimmten Ton zu hören, etwas zu berühren, mit anderen Paaren zu interagieren usw. Der sehende Partner muss sich immer um den Blinden kümmern. Danach wechseln die Partner die Rollen.

Auch bei dieser Aktivität dürfen die Teilnehmer nicht reden.

Es ist eine stille Übung, so dass die Teilnehmer keine Informationen durch Worte oder durch Sehen erhalten können. Sie müssen sich auf die anderen sinnlichen Informationen verlassen, die sie eigentlich immer erhalten, auf die sie aber meist nicht achten. Die Umgebung kann mit verbundenen Augen in einer viel breiteren Perspektive "gesehen" werden und Achtsamkeit wird gelehrt.

Finales Spiel: Finger Touch / 5min

Die ganze Gruppe steht im Kreis. Die TN berühren die Zeigefinger ihrer beiden Nachbarn mit ihren eigenen Zeigefingerspitzen. Alle in der Gruppe versuchen dann gleichzeitig zu klatschen. Jeder Teilnehmer darf (ohne es allerdings sichtbar zu kommunizieren) das Klatschen einleiten. ***Bei der Übung geht es darum, eine vernünftige Zeit zu warten und den Impuls, die Energie der Gruppe zu spüren, so dass alle zur selben Zeit klatschen.***



EVALUATION / REFLEXION

Nach jeder Übung sollten den Teilnehmern einige Momente gegeben werden, um etwas sagen zu können und zu bewerten und zu diskutieren. Da es mehrere Übungen gibt, empfehlen wir, nach jeder Übung für ein paar Minuten oder so lange zu bewerten, wie es die Gruppendynamik zeigt. Nach allen Übungen kann sich die Gruppe dann in einen großen Kreis setzen und über Gefühle, Gedanken, Emotionen, Erkenntnisse usw. sprechen, die sie während der gesamten Aktivität hatten. Jeder sollte die Möglichkeit haben, so lange zu sprechen, wie er will, und der Leiter sollte auch versuchen, auch die Leute einzubeziehen, die dazu neigen, nicht so viel zu reden. Aber niemand sollte gezwungen werden, zu reden oder etwas zu sagen, was er / sie nicht will.

Es gibt mehrere Fragen, die diskutiert werden können

- Konnten Sie Ihre persönlichen und kulturellen Identitäten erforschen und entwickeln?
- Sensibilisierung für Schlüsselthemen der heutigen Gesellschaft?
- Können wir sagen, dass dieser Workshop aktive Bürgerschaft und soziale Kompetenzen fördert?
- Was denkst du über den Satz: Positive "Impulse" sind die besten Energieerzeuger von allen?
- Was denkst du über:
 - Meine Beziehung zu mir
 - Meine Beziehung zu dir
 - Meine Beziehung zu meiner Welt?

LITERATURVERZEICHNIS

ANTONIN ARTAUD - Das Theater und sein Doppelzimmer
AUGUSTO BOAL - Theater der Unterdrückten
AUGUSTO BOAL - Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler
Theatr Fforwm Cymru 2007 - Ein Toolkit zur Entwicklung emotionaler Intelligenz; Einfach nur Spaß!
Bernardi, R – Improvisationsstarter