



ACTitude improv theatre

Trainingsprogramm für Improvisationstechniken für Fachkräfte der psychischen Gesundheit, um Patienten mit psychiatrischer Diagnose zu befähigen, gegen emotionale und verbale Gewalt vorzugehen

Theoretischer Hintergrund und Leitfaden der Sitzungen des ACTitude-Trainings

INHALT

THEORETISCHER HINTERGRUND FÜR DIE ACTITUDE-AUSBILDUNG	4
Einführung und Rahmen	4
Über soziale Interaktionen: Sozialer Kontext und Identität	7
Aggression und Gewalt	11
Eigene emotionale Reaktionen erkennen und managen	17
Was verursacht eine Emotion?	18
Welche Emotionen werden typischerweise in schwierigen Situationen erlebt?	20
Bewältigung und Anpassung an psychische Erkrankungen	26
SITZUNG 1 – Ausgrenzung in der Schule.....	34
SITZUNG 2 – Unaussprechliche Geisteskrankheit	46
SITZUNG 3– Körperscham	55
SITZUNG 4 – Umgang mit Beziehungsproblemen mit Eltern.....	65
SITZUNG 5 – Ignoriert und unsichtbar	76
SITZUNG 6 – Überhütung	83
SITZUNG 7 – Fehlen einer von anderen provizierten Autonomie bei Menschen mit Problemen der psychischen Gesundheit	96
SITZUNG 8 – Verbale Gewalt durch Beleidigung und Ignorieren eines jungen Studenten mit Problemen der psychischen Gesundheit, die gleichzeitig Gegenstand der Sitzung waren.....	103
SITZUNG 9 – Der Monolog.....	112
SITZUNG 10 – Das ist auch mein Zuhause !	121
SITZUNG 11 – Ich werde nie wütend.....	130
SITZUNG 12 –Warum Lasst Ihr Mich Nicht Allein!	137

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

3



ACT IT OUT! Course by [Fundación Intras](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#).
www.actitude-project.eu

THEORETISCHER HINTERGRUND FÜR DIE ACTITUDE-AUSBILDUNG

Einführung und Rahmen

- Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sind häufig offenen Ausföhrungen von sozialer Ablehnung in Form von verbaler und relationaler Gewalt ausgesetzt espektlose Kommentare, Beleidigungen und Spott. Die Beleidigungen können von verschiedenen Personen ausgehen. Verbale Aggression kann definiert werden als eine negative Haltung gegenüber jemandem, die sich direkt durch den Inhalt (z.B. verletzende Dinge sagen und jemanden beschimpfen) und den Sprachstil (z.B. jemanden anschreien oder bedrohen) ausdrückt. Relationale Aggression hingegen ist eher indirekter Natur und umfasst gezielte Manipulation und Versuche, die Freundschaften oder das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit einer anderen Person zu verletzen (Solberg und Olweus, 2003). Die Folgen dieser Vergehen sind emotionale Probleme und ein geringes Selbstwertgefühl, die ein großes Hindernis für die Genesung darstellen können. Die Missbrauchsoffer sehen die erhaltenen Beleidigungen oft als Wahrheit an und sind der Meinung, dass sie es verdienen, sie akzeptieren die Rolle eines Opfers und nehmen eine passive Haltung ein.

Das auf ACTitude Improv basierende Trainingsprogramm bietet den Fachkräften, die mit der Zielgruppe arbeiten, einen Interventions-/Trainingsprogramm an, der die psychisch kranken Personen befähigt, zu erkennen, wann sie verbaler/beziehungsbezogener Gewalt ausgesetzt sind, und soll sie stärken entsprechend zu reagieren. Es wird ein Programm im Bereich der Emotionen, der Emotionsregulation, der Bewältigungsstrategien und der sozialen Problemlösungsfähigkeiten umfassen. Das Hauptziel des ACTitude-Projekts ist daher die Entwicklung einer innovativen Methodik auf der Grundlage von Improvisationstechniken für den professionellen Einsatz, die Personen mit psychischen Störungen in die Lage versetzen soll, der sozialen Ablehnung in Form von verbalem Missbrauch, Spott und Beziehungsaggression, der sie ausgesetzt sind, entgegenzutreten.

Im Zentrum dieses theoretischen Hintergrunds stehen die häufigsten und

repräsentativsten Emotionen, die Personen mit schweren und lang anhaltenden psychischen Erkrankungen in verschiedenen Situationen erleben, in denen sie Formen nicht-körperlicher Gewalt ausgesetzt sind. Im Mittelpunkt stehen die Erkennung und Regulierung von Emotionen, die Entwicklung psychologischer Bewältigungsstrategien, die Förderung der Entwicklung intrapsychischer Sicherheit und Stabilität der Zielgruppe.

Die Diskussionen und Analysen der Fokusgruppen, die für das Actitude-Projekt durchgeführt wurden, ergaben, dass Verhaltensweisen wie Kritik, Erniedrigung und Negativität häufige Formen verbaler und emotionaler Gewalt sind, die von Personen mit lang anhaltender psychischer Erkrankung erlebt werden. Sie berichteten über Emotionen, die in diesen Situationen oft empfunden werden, wie Wut, Verachtung, Traurigkeit, Verlegenheit und Angst.

Das Erkennen und Regulieren der eigenen Emotionen ist in folgenden Situationen sehr wichtig: Emotionale Regulierung kann die positiven Erwartungen in sozialen Interaktionen erhöhen, den Einsatz wirksamer Strategien verstärken, eine flexible Fokussierung der Aufmerksamkeit ermöglichen, eine wirksame Entscheidungsfindung in Stresssituationen fördern und Unterstützung für ausführende Funktionen in Bezug auf die Koordination der verschiedenen Fähigkeiten bieten, die für ein wirksames Sozialverhalten erforderlich sind (Lopes et. al., 2005).

Emotionale Regulierung ist Teil der Selbstregulierungsfähigkeiten. Nach Rueda, Posner und Rothbart (2005) bezieht sich die Selbstregulierung im Allgemeinen auf viele Prozesse, durch die die menschliche Psyche Kontrolle über ihre Funktionen, Zustände und inneren Abläufe ausübt. Selbstregulierung ist ein komplexes Konstrukt und schließt die Fähigkeit ein, die eigenen Handlungen, Kognition und Emotionen zu kontrollieren und zu regulieren. Sie ist auch als die Fähigkeit definiert worden, Aktivitäten entsprechend den situativen Anforderungen auch in sozialen Umfeldern zu initiieren und zu beenden. Selbstregulierung ist erforderlich, wenn die zielorientierten Aktivitäten auf Hindernisse stoßen und man über alternative Wege zur Zielerreichung nachdenken muss, wenn eine Aufgabe die Konzentration der Aufmerksamkeit erfordert oder irrelevante Gedanken ausgeblendet werden müssen.

LITERATURHINWEISE

Lopes, P. N., Salovey, P. Cote, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Descripción*: 5, 113–118. doi: 10.1037/1528-3542.5.1.113

Rueda, M.R., Posner, M. I., & Rothbart. M. K. (2005). The development of executive attention: Contributions the emergence of self-regulation. *Descripción*: 28, no. 2: 573–94

Solberg, M., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29, 239–268.

Über soziale Interaktionen: Sozialer Kontext und Identität

In den Prioritäten des Actitude-Projekts wird die mit psychischen Erkrankungen verbundene soziale Stigmatisierung als eine immer noch sehr starke Barriere hervorgehoben, die jede erholungsorientierte Praxis beeinflusst. Jegliche Schulungsaktivitäten zur Befähigung von Menschen, die unter Schwierigkeiten in der psychischen Gesundheit leiden, sollten daher soziale Interaktionen berücksichtigen, vom Kontext der zwischenmenschlichen Beziehungen bis hin zu breiteren, gesellschaftlichen Perspektiven. Soziale Interaktion befasst sich auf diese Weise mit Themen wie Kommunikation und Kommunikationskompetenzen, Gruppenprozesse und Gruppendynamik, Selbst und Identität. Die Ziele sollten die Verbesserung der sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen für effektive Kommunikation, eine stabile und realistische Selbstdefinition und Selbstachtung, ein Klima der Unterstützung, Inklusion und Zusammenarbeit sein.

Um diese Ziele zu erreichen, sollten die Ausbildungsaktivitäten zwei miteinander verbundene Ziele umfassen, die sich erstens auf den (sozialen) Kontext und zweitens auf angemessene (sozial orientierte) Verfahren beziehen.

Diese Ziele sind:

1. Schaffung einer Atmosphäre der sozialen Unterstützung und des Vertrauens
2. Förderung von Strategien und Aktivitäten zum Austausch von Emotionen im sozialen Umfeld

Bei der Operationalisierung dieser Ziele folgten wir dem CHIME-Schema, dem konzeptionellen Rahmen für die persönliche Genesung in der psychischen Gesundheit, der Kategorien Verbundenheit, Hoffnung und Zukunftsoptimismus, Identität, Lebenssinn und Empowerment kombiniert (z.B. Brijnath; 2015, Leamy et al., 2011; Slade et al., 2012; van Weeghel, Boertien, van Zelst & Hasson-Ohayon, 2019). Aus dem CHIME-Rahmenwerk ergibt sich ein direkter Zusammenhang zwischen sozialen Interaktionen, die verschiedene Beziehungen zu anderen Menschen umfassen, wie z.B. Beziehungen in der Familie und im Freundeskreis, Unterstützung durch Gleichaltrige, Unterstützung durch verschiedene Gruppen (berufliche und gemeinschaftliche); und auch Verbindungen auf gesellschaftlicher Ebene, zur breiteren Gemeinschaft und zur Gesellschaft als Ganzes.

In der systematischen Untersuchung der sozialen Faktoren, die den Genesungsprozess beeinflussen, identifizierten Tew und Kollegen (2012) grundlegende Themen,

die zum Auftreten psychischer Schwierigkeiten beitragen. Der Überprüfung anderer Studien zufolge erleben Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen oft Ohnmacht, Ungerechtigkeit, Missbrauch oder "soziale Niederlage", oft in Kombination mit dem Fehlen positiver Beziehungen. Brijnath (2015) hob in der Studie über Teilnehmer mit Depressionen, Gefühle der Entfremdung und Einsamkeit sowie die Angst vor Stigmatisierung hervor. Van Weeghel und Kollegen (2019) identifizierten in ihrem Bericht Hindernisse für die soziale Eingliederung wie Stigmatisierung, niedriges Einkommen, Arbeitslosigkeit und schlechte Wohnverhältnisse. In ähnlicher Weise haben Wood und Alsawy (2018) auf gesellschaftlichere Weise Stigmatisierung, soziale Benachteiligung und Chancenlosigkeit, Drogenmissbrauch und die negativen Auswirkungen von psychiatrischen Diensten und Medikamenten hervorgehoben.

Aus verschiedenen Studien geht hervor, dass Stigmatisierung und Schikanieren einen zentralen Einfluss auf den Genesungsprozess haben. Nach früheren Studien (siehe Übersicht in Tew et al., 2012) beeinflusst die Stigmatisierung als wesentlicher Teil der Selbstdefinition (Identität) einer Person das Selbstwertgefühl und die Bestrebungen, die Selbstwirksamkeit und das Vertrauen in soziale Interaktionen.

8

Weeghel und Kollegen (2019) stellten fest, dass zwei Themen aus dem CHIME-Rahmenwerk Verbundenheit und Identität en grundlegenden Entwicklungsbedürfnissen und der Motivation entsprechen (S. 177). In diesem Zusammenhang liegt der entwicklungspolitische Schwerpunkt auf dem Selbst und auf der Verbundenheit, die auch als agency und communion bezeichnet werden. Wenn die Verbundenheit mit der Gemeinschaft zusammenhängt und direkt auf unser erstes Ziel ausgerichtet ist, d.h. die Schaffung einer Atmosphäre der sozialen Unterstützung und des Vertrauens, dann ist das zweite Ziel, die Förderung von Strategien und Aktivitäten des Gefühlsausstauschs in sozialen Umfeldern, mit der Handlungsfähigkeit und der Kategorie der Identität im CHIME-Rahmen verbunden und beeinflusst auch die CHIME-Kategorie des Empowerments.

Nach Tew und Kollegen (2012) sind diese drei CHIME-Kategorien in der konzeptionellen Ausarbeitung besonders sozial. Aus ihrer Betrachtung der sozialen Faktoren der Genesung von psychischen Gesundheitsproblemen geht jede dieser Kategorien auf spezielle (untergeordnete) Themen oder Prozesse der Genesung ein; Verbundenheit steht in Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen, Familien-/Systemansätzen, sozialer Eingliederung, Beruf und Beschäftigung sowie der Entwicklung der Gemeinschaft; Identität steht in Zusammenhang mit sozialen Identitäten, Diskriminierung (Rasse, Geschlecht usw.), Stigmatisierung psychischer

Erkrankungen und Anti-Stigmatisierungs-/Anti-Diskriminierungsmaßnahmen; und Befähigung zu Selbstwirksamkeit, Macht zusammen mit anderen, Stärkenansatz, selbstgesteuerte Unterstützung und von Gleichaltrigen organisierte Dienste (S. 447). Zusammengenommen sprechen diese verschiedenen Erholungsprozesse aus den übergeordneten Kategorien sowohl sozial orientierte als auch selbstorientierte Strategien möglicher Erholungsinterventionen an.

Bei der Überprüfung verschiedener Interventionen zur Genesung hoben Tew und Kollegen (2012) die Förderung der Entwicklung von Peer-Beziehungen, selbstverwalteten Diensten, Selbsthilfe und Aktivitäten zur gegenseitigen Unterstützung hervor. Diese Settings und die sich daraus ergebenden Aktivitäten schaffen ein gleichberechtigteres und akzeptableres Klima, befähigen die Klientinnen und Klienten zu einem Gefühl der Solidarität und tragen zu positiveren Identitäten bei. Eine Erweiterung dieser Aktivitäten ist auch die Schulung von Klientinnen und Klienten für MitarbeiterInnen der Peer-Unterstützung.

Von besonderem Interesse für unser Curriculum und unsere Aktivitäten ist ein Beispiel für soziale Intervention im Zusammenhang mit verinnerlichter Stigmatisierung von Kondrat und Teater (2009), das alle oben genannten CHIME-Kategorien kombiniert und einen narrativen Ansatz verwendet, um Klientinnen und Klienten zu befähigen, ihre Identität und ihre Beziehungen zu (wichtigen) anderen neu zu konstruieren.

LITERATUR#INWEISE

Brijnath, B. (2015). Applying the CHIME recovery framework in twoculturally diverse Australian communities: Qualitative results. *Descripción: Descripción:(7)*, 660–667.

Kondrat, D. C., & Teater, B. (2009). An anti-stigma approach torking with persons with severe mental disability: Seeking real change through narrative change. *Descripción: Descripción:(1)*, 35–47.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Descripción: Descripción:(6)*, 445–452.

Slade, M., Leamy, M., Bacon, F., Janosik, M., Le Boutillier, C., Williams, J., & Bird, V. (2012). International differences in understanding recovery: systematic review. *Descripción: Descripción:(4)*, 353–364.

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence. *Descripción: Descripción:(3)*, 443–460.

Van Weeghel, J., van Zelst, C., Boertien, D., & Hasson-Ohayon, I. (2019). Conceptualizations, assessments, and implications of personal recovery in mental illness: A scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Descripción: Descripción:(2)*, 169–181.

Wood, L., & Alsawy, S. (2018). Recovery in psychosis from a service user perspective: A systematic review and thematic synthesis of current qualitative evidence. *Descripción:(6)Descripción:793–804*.

Aggression und Gewalt

Im Mittelpunkt des aktuellen Projekts stehen verschiedene aggressive und gewalttätige Erfahrungen von Menschen mit lang anhaltenden psychischen Erkrankungen. Um mit ihnen angemessen und effizient umgehen zu können, ist es unerlässlich, die Konzepte von Aggression und Gewalt und die damit verbundenen Konzepte zu verstehen.

Nach Ansicht vieler prominenter Forscher hoben Allen und Anderson (2017) hervor, dass Aggression ein Verhalten umfasst, das darauf abzielt, einer anderen Person zu schaden, und dass diese Zielperson motiviert ist, diesen Schaden zu vermeiden (S. 1). Die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale von Aggression sind: Konzentration auf das Verhalten, die Absicht, anderen Schaden zuzufügen, die Beteiligung anderer (Menschen) und die Motivation der Zielpersonen, den zugefügten Schaden zu vermeiden.

Obwohl es oft innere aggressive Kognitionen (z.B. feindselige Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen) und aggressive Emotionen und Gefühle (z.B. Wut, Zorn, Hass) als Vorläufer oder Begleitprozesse gibt, ist die Aggression ein beobachtbares Verhalten. Versehentliche Schädigung (z.B. unbeabsichtigtes Schlagen des Balls mit dem Ball im Volleyballspiel) ist kein Akt der Aggression, aber z.B. auch fehlgeschlagene Versuche, anderen zu schaden (z.B. der Versuch, jemanden zu treten, ihn aber zu verfehlen), sind die Akte der Aggression. Die Aggression richtet sich immer gegen Personen, wie z.B. auch dann, wenn jemand den Wertgegenstand eines anderen beschädigt hat, um dieser Person Schaden zuzufügen. Und schließlich muss die Zielperson die Bedrohung als Schaden für sich selbst erkennen und versuchen, sie zu vermeiden.

Im Alltag wird der Begriff Aggression austauschbar mit dem Begriff Gewalt verwendet. Obwohl beide Begriffe aus derselben Wurzel stammen, wird die Gewalt als eine Untergruppe der Aggression betrachtet, als eine extreme Form der Aggression mit schwerem körperlichen Schaden als Ziel (z.B. Anderson & Bushman, 2002; Bushman & Huesmann, 2010; Huesmann & Taylor, 2006). Beispielsweise kann das Wegstoßen einer Person eher ein Akt der Aggression sein, Mord gilt als Gewalttat. Neuerdings können jedoch auch nicht-physische Formen der Aggression mit schweren Folgen als Gewalt interpretiert werden, z.B. Muster verbaler Aggression, die das emotionale oder soziale Wohlbefinden der Zielperson schwer beeinträchtigen (auch als "emotionale Gewalt" bezeichnet) (Allen & Anderson, 2017).

Aggression als breitere Kategorie hat viele Formen, und im täglichen Leben können wir viele verschiedene Typen identifizieren. Die Taxonomie von Krahe (2013) beschreibt verschiedene Aspekte der Aggression: Reaktionsmodi, Zielrichtung, Unmittelbarkeit, Sichtbarkeit, Anstiftung, Arten von Schäden, Dauer der Auswirkungen, Qualität der Reaktion und beteiligte soziale Einheiten.

Der häufigste Aspekt der Klassifikation ist der Reaktionsmodus, und die am häufigsten verwendeten Kategorien sind physische, verbale und relationale Aggression. Körperliche Aggression hängt mit verschiedenen Formen der Verursachung von körperlichem Schaden bei anderen zusammen (z.B. Treten, Schlagen); verbale Aggression hängt mit dem Gebrauch von Wörtern zusammen, um andere zu verletzen (z.B. jemanden anschreien, beschimpfen); und relationale (oder soziale) Aggression konzentriert sich auf soziale Beziehungen in Beziehungen zu schädigen oder jemandem das Gefühl zu geben, nicht akzeptiert oder ausgeschlossen zu werden (z.B. Gerüchte verbreiten, jemandem "die schweigende Behandlung" zukommen lassen). Zusätzlich ist in diesem Aspekt manchmal auch posturale Aggression enthalten. B. Drohgebärden gegenüber jemandem, Eindringen in den persönlichen Raum (Krahe, 2013; Parrott & Giancola, 2007). Jede dieser Reaktionsweisen kann entlang der anderen Aspekte der Aggressions-Taxonomie variieren (siehe unten).

Die wahrscheinlich älteste Einteilung der Aggression bezieht sich auf die Zielrichtung .h. auf die Unterscheidung zwischen feindlicher und instrumenteller Aggression. Im ersten Fall besteht die Motivation darin, jemanden zu verletzen und ist typischerweise emotional; im zweiten Fall besteht die Motivation darin, ein anderes Ziel zu erreichen (z.B. sozialer Status, Geschlecht) und ist typischerweise weniger mit anderen intensiven aggressiven psychischen Zuständen (Kognitionen, Affekte) verwoben.

Andere Aspekte der Klassifizierung unterscheiden zwischen direkter oder indirekter (Unmittelbarkeit), offener oder verdeckter (Sichtbarkeit), proaktiver oder reaktiver (Anstiftung), physischer oder psychischer (Arten von Schaden), vorübergehender oder dauerhafter Aggression (Dauer der Auswirkungen). Je nach der Qualität der Reaktion kann Aggression in Handlung (z.B. jemanden zu unerwünschtem Sex zu veranlassen) oder Untätigkeit (z.B. einem Kollegen wichtige Informationen vorzuenthalten) umgesetzt werden. Die Aggression kann sich auf Einzelpersonen (z.B. Intimpartner) oder soziale Gruppen (z.B. im Zusammenhang mit Unruhen, Kriegen) konzentrieren.

Im Zusammenhang mit dem aktuellen Projekt sind einige verwandte Konzepte zu

Aggression und Gewalt zu erwähnen, wie Mobbing, Stigmatisierung und soziale Stigmatisierung.

Wenn sich die aggressiven Handlungen über einen längeren Zeitraum wiederholen, d.h. wenn jemand wiederholt und im Laufe der Zeit den absichtlichen negativen Handlungen anderer ausgesetzt ist, wird dies als Mobbing bezeichnet (z.B. Olweus, 1993). In dieser Art von Situationen ist das „Ungleichgewicht der Macht“ zwischen den Akteuren typisch (z.B. Monks, Smith, & Swettenham, 2005). Der Untertyp ist das Cyberbullying, bei dem die wiederholten aggressiven absichtlichen Handlungen anderer im Rahmen elektronischer Kontaktformen durchgeführt werden und ein Opfer sich nicht ohne weiteres verteidigen kann (Smith et al., 2008, S. 376).

Insbesondere im schulischen Kontext haben Studien gezeigt, dass Opfer auch Tyrannen/Täter sein können und umgekehrt (z.B. Solberg, Olweus, & Endersen, 2007), und es ist auch sehr wichtig, sowohl die Perspektive des Opfers als auch die des Tyrannen/Täters zu berücksichtigen. Da aggressive Handlungen auch im Bereich der Familie (einschließlich der leiblichen Eltern, Großeltern, Betreuer, Geschwister und Verwandten) auftreten können, sollte der familiäre Kontext im Hinblick auf aggressive Handlungen untersucht werden. Zwei Hauptformen psychologische Viktimisierung und familiäre Vernachlässigung sind besonders ausgeprägt (Dunne et al., 2009; Zolotor et al., 2009). Erstere ist dadurch gekennzeichnet, dass sie Dinge sagt oder tut, die das Kind oder den Jugendlichen in Verlegenheit bringen, beschämen oder ihm das Gefühl geben, schlecht zu sein (z.B. Eltern, die sehr laut und aggressiv schreien); und letztere umfasst einen Mangel an angemessener Fürsorge für das Kind oder den Jugendlichen sowie das Ignorieren der Bedürfnisse des Kindes oder Jugendlichen.

Aggressive Vorfälle sind in der psychiatrischen Versorgung alles andere als vernachlässigbar (z.B. Foley et al., 2005), aber um aggressive oder sogar gewalttätige Episoden in diesem Zusammenhang vollständig zu verstehen, ist es wichtig, den Prozess der Stigmatisierung und der sozialen Stigmatisierung in die Deutungsgleichung einzubeziehen. Menschen mit lang anhaltenden psychischen Erkrankungen haben Probleme mit den Symptomen und Behinderungen, aber sie werden auch durch Stereotypen und Vorurteile herausgefordert, die sich aus falschen Vorstellungen über psychische Erkrankungen ergeben, was zu einem Mangel an Möglichkeiten für ein qualitativ hochwertiges Leben führt, wie z.B. gute Arbeitsplätze, sichere Unterkünfte, eine zufriedenstellende Gesundheitsversorgung und den Kontakt mit einer vielfältigen Gruppe von Menschen (Corrigan, Watson, 2002). Auf der einen Seite sehen sie sich mit einem öffentlichen Stigma über psychische Erkrankungen

konfrontiert, das sich aus Stereotypen oder negativen Überzeugungen (z.B. Gefährlichkeit, Inkompetenz), Vorurteilen oder der Zustimmung zu diesen negativen Überzeugungen mit negativen emotionalen Reaktionen (z.B. Wut, Angst) und Diskriminierung oder Verhaltensreaktionen auf Vorurteile (z.B. Vermeidung, Zurückhalten von Hilfe oder Beschäftigung) zusammensetzt. Durch den Prozess der Stigmatisierung entwickelt die Zielgruppe ein Selbststigma, das sich aus Stereotypen oder negativen Überzeugungen über sich selbst (z.B. Schwäche, Inkompetenz), Vorurteilen oder Übereinstimmung mit diesen Überzeugungen und mit negativen emotionalen Reaktionen (z.B. geringes Selbstwertgefühl, geringe Selbstwirksamkeit) und Diskriminierung oder Verhaltensreaktionen auf Vorurteile (z.B. Versäumnisse bei der Suche nach Arbeits- und Wohnmöglichkeiten) zusammensetzt.

Mit dem Ziel, eine Atmosphäre der sozialen Unterstützung und des Vertrauens zu schaffen und Strategien und Aktivitäten zum Austausch von realen und imaginierten aggressiven und gewalttätigen Episoden im sozialen Umfeld zu fördern, ausgestattet mit einer detaillierten Ausarbeitung von Aggression, Gewalt und verwandten Konzepten, bewegen wir uns in den nächsten Kapiteln auf personenorientierte Techniken und erholungsorientierte Praktiken im Bereich der Bewältigung von Aggression und Gewalt von Personen mit lang anhaltenden psychischen Erkrankungen zu.

LITERATUR#INWEISE

Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). Aggression and Violence: Definitions and Distinctions. In P. Sturmey, *Descripción:* (pp. 1–14). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva001>

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Descripción:*, *Descripción:*, 27–51. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135231

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2010). Aggression. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Descripción:*(5th ed., Vol. 2, pp. 833–863). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *Descripción:*, 5.

Dunne, M. P., Zolotor, A. J., Runyan, D. K., Andrevia-Miller, I., Choo, Y. W., Gerbaka, B., et al. (2009). ISPCAN Child Abuse Screening Tools Retrospective version (ICAST-R): Delphi study and field testing in seven countries. *Child Abuse & Neglect*, 33, 815–825.

Foley, S. R., Kelly, B. D., Clarke, M., McTigue, O., Gervin, M., Kamali, M., Larkin, C., O’Callaghan, E., & Browne, S. (2005). Incidence and clinical correlates of aggression and violence at presentation in patients with first episode psychosis. *Descripción:*, *Descripción:*(2–3), 161–168. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2004.03.010>

Huesmann, L. R., & Taylor, L. D. (2006). The role of the mass media in violent behavior. In R. C. Brownson (Ed.), *Descripción:*(Vol. 26). Pallto, CA: Annual Reviews.

Krahé, B. (2013). *Descripción:*(2nd ed.). New York, NY: Psychology Press.

Monks, C.P., Smith, K.P., & Swettenham, J. (2005). Psychological correlates of peer victimiation in preschool: Social cognitive skills, executive function and attachment profiles. *Descripción:*571–588.

Olweus, D. (1993). *Descripción:*. Cambridge, MA: Blackwell.

Parrott, D. J., & Giancola, P. R. (2007). Addressing “the criterion problem” in the assessment of aggressive behavior: Development of a new taxonomic system. *Descripción:*, *Descripción:*(3), 280–299. doi:10.1016/j.avb.2006.08.002

Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils *Descripción*:(4), 376–385.

Solberg, M. E., Olweus, D., & Endersen, I. M. (2007). Bullies and victims at school: Are they the same pupils? *British Journal of Educational Psychology*, 77, 441–464.

Zolotor, A. J., Runyan, D. K., Dunne, M. P., Jain, D., Péturs, H. R., Ramirez, C., et al. (2009). ISPCAN Child Abuse Screening Tool Children’s Version (ICAST-C): Instrument development and multi-national pilot testing. *Child Abuse & Neglect*, 33, 833–841.

Eigene emotionale Reaktionen erkennen und managen

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie sich mit Gewalt und Aggression vertraut gemacht. Diese Konzepte schließen immer auch Beziehungen zu anderen Menschen ein. Es ist jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass Episoden von Gewalt und Aggression oft dazu führen, dass Einzelpersonen emotionalen Stress erleben. Dies wird der Schwerpunkt des aktuellen Kapitels sein, in dem wir uns von Beziehungen zu anderen Menschen entfernen, die bei Meinungsverschiedenheiten oder in anderen schwierigen Situationen viel Leid verursachen. Stattdessen werden wir nach innen schauen und die Reaktionen untersuchen, die viele Menschen im Umgang mit schwierigen Situationen erleben. Dabei werden wir uns auf Ihre Emotionen konzentrieren.

Auch wenn Emotionen ein integraler Bestandteil unseres Lebens sind, ist der Versuch, Emotionen zu definieren, eine schwierige Aufgabe. Unsere Erklärungen drehen sich gewöhnlich um Gefühle, weil die Erfahrung, eine Emotion zu empfinden, einen großen Teil unseres Lebens ausmacht. Das Fühlen einer Emotion ist jedoch nur ein Teil davon. Psychologen definieren Emotionen gewöhnlich als multidimensional, was bedeutet, dass sie mehr als nur eine Dimension umfassen. In diesem Kapitel werden Sie sich mit den Definitionen von Emotionen vertraut machen, einen Einblick gewinnen, was Emotionen verursacht, welche Emotionen wir gewöhnlich in schwierigen Situationen erleben und wie Sie lernen können, mit Ihren Emotionen umzugehen. Ihre Reaktionen auf Ereignisse zu verstehen, ist eine mächtige Sache, die Ihnen helfen kann, besser mit ihnen umzugehen.

Was sind Emotionen?

Wenn wir an Emotionen denken, denken wir gewöhnlich an subjektive Gefühle; an die Art und Weise, wie Emotionen uns auf eine bestimmte Art und Weise fühlen lassen, zum Beispiel traurig. Emotionen sind aber auch biologische Reaktionen, die unseren Körper darauf vorbereiten, sich der Situation zu stellen, in der wir uns gerade befinden. Wenn Sie sich z.B. wütend fühlen, erhöht sich Ihre Herzfrequenz in dem Versuch des Körpers, mit der Situation, in der Sie sich befinden, umzugehen. Emotionen sind auch sozial expressiv, was bedeutet, dass wir unsere Emotionen gegenüber anderen um uns herum gewöhnlich durch unsere Haltung, Gestik und Mimik ausdrücken. Schließlich haben Emotionen auch eine motivierende Komponente, d.h. sie lenken unser Verhalten, um ein Ziel zu erreichen oder mit den Umständen fertig zu werden. Wenn Sie sich beispielsweise angewidert fühlen, motiviert dies Ihr Verhalten in der Regel so, dass Sie etwas ablehnen, das für Sie

möglicherweise schädlich sein könnte (Reeve, 2008). Damit haben wir nun die 4 Hauptkomponenten abgedeckt, die jede Emotion hat:

1. Subjektive Gefühle
2. Biologische Reaktionen
3. Motivierende Komponente
4. Sozial-expressive Komponente

Dennoch sind Emotionen mehr als die Summe ihrer Teile ir können alsagen, dass eine Emotion das ist, was Gefühle, biologische Reaktionen, Motivationen und expressive Komponenten in eine kohärente Reaktion auf Ereignisse, die unsere Reaktionen auslösen, umsetzt.

Wenn wir diese Komponenten an einem Beispiel näher erläutern wollen: Wenn Sie in der Vergangenheit einen Misserfolg erlebt haben, dann erlebten Sie ein negatives, abwendendes Gefühl (subjektive Komponente), das mit einer verminderten Herzfrequenz und einem niedrigen Energieniveau (biologische Reaktionen) einherging. Ihr Gesicht zeigte die typischen Ausdrücke, die mit Traurigkeit einhergehen, wie hochgezogene innere Augenbrauen und gesenkte Lippenwinkel (sozial-expressive Komponente). Sie verspürten auch das Bedürfnis zu handeln, um die negativen Gefühle zu überwinden. In diesem Sinne werden Emotionen als anpassungsfähig betrachtet, da sie als wichtiger Motivator dienen, der Ihr Verhalten lenkt. Wir können Emotionen auch als Organisationsprozesse beschreiben, die Sie aufmerksam machen und zum Handeln motivieren, um wichtige Ziele zu verfolgen (Frijda, 1986).

Sie können Ihr Verständnis davon weiter verbessern, indem Sie versuchen, an eine andere Emotion zu denken, die Sie häufig erleben, und versuchen, die vier oben beschriebenen Komponenten zu identifizieren.

Was verursacht eine Emotion?

Nach Ansicht von Psychologen haben wir zwei Systeme, die unsere Emotionen aktivieren und regulieren (Buck, 1984). Das erste System ist ein spontanes, physiologisches System, das auf unwillkürliche Weise auf Reize reagiert, die Emotionen auslösen. Dieses System ist biologisch und dafür verantwortlich, Informationen schnell und automatisch zu verarbeiten. Das bedeutet auch, dass es für Sie schwieriger zu kontrollieren ist. Das zweite System hängt jedoch mit Ihren Denkprozessen zusam-

men. Dieses System hängt stark von unserem sozialen Umfeld und Ihren bisherigen Erfahrungen ab. Beide Systeme sind komplementär und arbeiten zusammen, um unsere emotionalen Reaktionen zu regulieren.

Auch wenn Emotionen automatisch entstehen können, ist es wichtig zu beachten, dass unser Verständnis der Situation eine entscheidende Rolle dabei spielt, wie wir auf Ereignisse reagieren. Theoretiker (Lazarus, 1984), die die Rolle unseres Verständnisses beim Erleben von Emotionen betonen, behaupten, dass unsere eigenen Denkprozesse notwendig sind, um Emotionen zu erfahren. Sie betonen die Bedeutung unserer eigenen Interpretationen beim Erleben einer Emotion. Er argumentierte, dass es keine emotionale Reaktion geben kann, wenn wir ein Ereignis nicht als wichtig für unser eigenes Wohlbefinden betrachten. In diesem Sinne gibt die Bedeutung, die wir einem Ereignis geben (und nicht das Ereignis an sich), Anlass zu der emotionalen Erfahrung.

Mehrere verschiedene Interpretationen sind wichtig, um eine emotionale Erfahrung zu aktivieren (Scherer, 1993). Fragen wie: "Ist dieses Ereignis gut oder schlecht? Bin ich in der Lage, mit der Situation zurechtzukommen?"_sind einige Beispiele für Interpretationen, die in derselben Situation zu unterschiedlichen Ergebnissen führen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie stehen vor einem wichtigen Ereignis, bei dem Sie vor anderen Menschen eine Rede halten müssen. Wenn Sie auf die Frage "Bin ich in der Lage, mit der Situation zurechtzukommen" mit "ja" antworten, dann werden Sie die Situation wahrscheinlich als herausfordernd, aber nicht als unmöglich ansehen und dadurch positive Emotionen erleben. Würden Sie dagegen mit "Nein" antworten, dann werden Sie eher negative Emotionen, wie z.B. Angst, empfinden. In diesem Sinne sind *unsere Wahrnehmungen der Kern unserer emotionalen Erfahrungen*.

Die Vorstellung, dass Emotionen Ereignisse sind, die nicht nur biologisch sind, sondern auch stark von unseren Denkprozessen abhängen, ist unter Psychologen und anderen Fachleuten für psychische Gesundheit sehr beliebt. Das liegt vor allem daran, dass sie ein Licht auf die aktive Rolle wirft, die wir alle im Umgang mit negativen Emotionen spielen können.

Schauen wir uns ein einfaches Beispiel an. Stellen Sie sich vor, Sie warten in einem Restaurant, um einen Freund zu treffen, und dieser Freund hat bereits 10 Minuten Verspätung. Sie versuchen, Ihren Freund anzurufen, aber er nimmt nicht ab. Wenn Sie sich denken: "Das ist unhöflich, ich wette, mein Freund hat unser Treffen vergessen, weil ihm alles wichtiger ist als ich", werden Sie Wut oder vielleicht auch Traurig-

keit empfinden. Wenn Sie sich jedoch denken: "Das sieht ihm gar nicht ähnlich, es muss etwas Dringendes dazwischen gekommen sein, und deshalb verspätet er sich. Ich bin sicher, sie/er wird mir Bescheid sagen, wenn sie/er Gelegenheit dazu hat", werden Sie höchstwahrscheinlich keine Traurigkeit oder Wut, sondern vielleicht Besorgnis oder Mitgefühl empfinden. Aus diesem Beispiel wird deutlich, dass Sie in der gleichen Situation unterschiedliche Gefühle erleben können. Es ist alsicht die Situation, die Ihre Emotionen diktiert, sondern Ihre Gedanken und Einschätzungen dieser Situation. Natürlich geht dieser Prozess schnell vonstatten und kann nicht immer kontrolliert werden, aber Sie können Ihre Fähigkeiten, Ihre Interpretationen und Erklärungen der Situation zu erkennen, üben und verbessern, um Ihre Emotionen besser zu kontrollieren.

Um dies in die Praxis umzusetzen, versuchen Sie, an eine Situation zu denken, in der Sie in den letzten zwei Wochen eine negative Emotion wie Trauer oder Wut erlebt haben. Versuchen Sie, die Gedanken zu identifizieren, die Ihnen in diesem Moment durch den Kopf gingen. Versuchen Sie danach Ihr Bestes, um eine alternative Erklärung der Ereignisse zu finden. Beobachten Sie, wie sich Ihre Emotionen dabei verändern.

20

Welche Emotionen werden typischerweise in schwierigen Situationen erlebt?

Wie wir bereits zu Beginn des Kapitels erwähnt haben, haben alle Emotionen (auch die unangenehmen) eine Funktion. Unangenehme Emotionen, die wir in schwierigen Zeiten erleben, sind für uns ein Signal, das uns wissen lässt, dass etwas nicht gut läuft. Sie motivieren uns auch, nach möglichen Lösungen für die Probleme zu suchen, mit denen wir konfrontiert sind. Es ist daher wichtig, sich mit einigen Emotionen vertraut zu machen, die wir alle gemeinsam erleben. Auf diese Weise werden Sie in der Lage sein, die Emotion zu erkennen, wie Sie sie erleben, und das kann Ihnen helfen, Ihre Reaktionen besser zu verstehen. Schauen wir uns nun einige Beispiele für Emotionen an, die wir alle erleben, wenn wir mit schwierigen Situationen konfrontiert werden.

Angst: Sie entsteht, wenn eine Person die Situation, in der sie sich befindet, als potentiell gefährlich oder bedrohlich für ihr Wohlbefinden interpretiert. Sie entsteht, wenn wir einschätzen, dass unsere Bewältigungsfähigkeiten nicht gut genug sind, um mit der Situation umzugehen. Das Gefühl der Angst fungiert als Warnsignal. Sie sagt uns, dass wir verletzlich sind, und motiviert uns, uns aus der Situation

zurückzuziehen. Wenn eine Flucht aus der Situation nicht möglich ist, motiviert sie uns zu Bewältigungsfähigkeiten wie Stille und Ruhe. Sie kann uns auch motivieren, neue Fähigkeiten zu erlernen, um ähnliche Situationen in Zukunft zu vermeiden.

Wut: Sie entsteht, wenn wir interpretieren, dass etwas oder jemand unsere Ziele behindert hat. Wut regt unser Verhalten an und motiviert uns, uns der wahrgenommenen Barriere direkt zu stellen und zu versuchen, sie zu überwinden. Wut kann produktiv sein, wenn sie unser Verhalten und unsere Ausdauer anregt, um produktiv mit der Situation fertig zu werden.

Ekel: Er entsteht, wenn wir einem Gegenstand/einer Situation begegnen, von dem/der wir annehmen, dass er/sie in irgendeiner Weise kontaminiert ist, wie z.B. körperliche Kontamination (d.h. verdorbene Nahrung), zwischenmenschliche Kontamination (d.h. Nähe zu unerwünschten Menschen) oder moralische Kontamination (d.h. Kindesmissbrauch). Ekel motiviert uns, den Gegenstand/die Situation abzulehnen und motiviert uns, persönliche Gewohnheiten und Eigenschaften zu ändern, um diese Emotion zu vermeiden.

Traurigkeit: Sie entsteht aus Trennungserfahrungen oder persönlichem Versagen. Traurigkeit ist eine negative Emotion, die uns dazu motiviert, Verhaltensweisen einzuleiten, um sie gar nicht erst zu erleben, und die somit produktive Verhaltensweisen (wie die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte) erleichtert. Nicht alle Situationen, die zu Traurigkeit führen, lassen sich jedoch vermeiden. In Situationen, die sich nicht ändern lassen, handeln Menschen manchmal nicht, um ihre Traurigkeit zu lindern, sondern werden inaktiv oder lethargisch und ziehen sich aus anderen Situationen zurück.

Angst: Es ist ein Gefühl des Unbehagens und der Beunruhigung, das oft mit körperlichen Veränderungen einhergeht, wie z.B. Muskelverspannungen, Unruhe, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen. Sie entsteht auch, wenn die Person mit einer Situation konfrontiert wird, die sie als potentiell bedrohlich für ihr Wohlbefinden empfindet. Wenn Sie die vorhergehenden Beschreibungen von Emotionen sorgfältig lesen, sollte diese Beschreibung Sie an die Angst erinnern, die auch in solchen Situationen auftritt. Es gibt jedoch einen wichtigen Unterschied. In der Regel erleben wir Angst als Reaktion auf eine unmittelbare Bedrohung. Angst hingegen erleben wir oft, wenn wir die Erwartung einer zukünftigen Bedrohung haben, und sie ist daher zukunftsorientiert. Auf diese Weise funktioniert Angst (wenn sie nicht übermächtig ist) als Erinnerung an zukünftige Situationen, die für uns wichtig sind und Aufmerksamkeit erfordern.

Selbstbewusste Emotionen

Es gibt eine weitere Gruppe unterschiedlicher emotionaler Zustände, die oft erlebt werden, wenn wir mit unserem Selbstbewusstsein und der Reaktion anderer auf uns kämpfen. Sie werden als selbstbewusste Emotionen bezeichnet (Tangney, 1999). Einige Forscher bezeichnen sie auch als soziale Emotionen, weil unsere Beziehungen die Grundlage für das Erleben dieser Emotionen bilden und sie typischerweise in zwischenmenschlichen Kontexten entstehen. Die Funktion dieser Emotionen ist beziehungsfördernd, da sie Beziehungen auf vielfältige Weise begünstigen können.

Scham: Es geht in der Regel um eine negative Selbsteinschätzung. Wenn Menschen Scham erleben, erleben sie in der Regel ein Gefühl des Schrumpfens oder des "Kleinseins" und ein Gefühl der Wert- und Machtlosigkeit. Das hat nicht unbedingt mit einem tatsächlich beobachtenden Publikum zu tun und kann auch aus der Vorstellung resultieren, wie wir vor anderen erscheinen würden. Scham ist ein schwer zu erfahrendes Gefühl, da sie die Menschen oft in Richtung Trennung und Distanzierung führt. Andererseits kann sie als Gelegenheit dienen, unsere Handlungen zu überprüfen, und sie motiviert uns, anders zu reagieren.

Schuld: Sie betrifft in der Regel nicht das gesamte Selbst und wirkt sich daher nicht wie Scham auf unsere Kernidentität aus. Sie ist in erster Linie mit einem bestimmten Ereignis oder Verhalten verbunden. Menschen erleben sie gewöhnlich als ein Gefühl der Spannung, der Reue und des Bedauerns über ihre Handlungen. Schuld führt in der Regel zu wiedergutmachenden Handlungen, die oft konstruktiv, proaktiv und zukunftsorientiert sind. Auf diese Weise verbessert sie auf lange Sicht auch unsere Beziehungen. *Descripción:*

Umgang mit Emotionen

Emotionen fühlen sich oft sehr überwältigend an und können manchmal überwältigend sein. In vielen Situationen kann das störend sein und zu schlechter Leistung führen. Deshalb ist es wichtig, dass wir wissen, wie wir unsere Emotionen managen oder regulieren können. Das bedeutet, dass wir beeinflussen, welche Emotionen wir wann und wie erleben und wie wir sie ausdrücken (Gross, 2002). Die Regulierung von Emotionen beinhaltet oft eine "Herunterregulierung", was bedeutet, dass ein Individuum die Intensität der Emotion, die es erlebt, gezielt reduziert. Wenn sich jemand vor einem wichtigen Ereignis sehr ängstlich fühlt, könnte er sich vom Nachdenken über das Ereignis ablenken, indem er sich auf andere Dinge konzentriert. Zur Gefühlsregulation gehören auch Strategien wie die Neubewertung, was be-

deutet, dass eine Person die Situation, in der sie sich befindet, neu einschätzt und versucht, sich verschiedene Erklärungen für das Geschehen zu überlegen (denken Sie an unser Beispiel mit einem Freund, der sich verspätet hat). Emotionsregulationsstrategien sind oft sehr einfach und erlernbar. Die Forschung hat gezeigt, dass das Training dieser Fähigkeiten langfristig zur Bewältigung beitragen kann (LeBlanc, Uzun, Pourseied & Mohiyeddini, 2017). Im Folgenden finden Sie einige Strategien, die Ihnen helfen können, mit Ihren eigenen Emotionen in schwierigen Situationen umzugehen.

1. **Machen Sie zehn Atemzüge:** Machen Sie zehn Show-, tiefe Atemzüge. Konzentrieren Sie sich darauf, langsam wie möglich auszuatmen, bis Ihre Lungen vollständig entleert sind, und lassen Sie sie sich dann von selbst wieder auffüllen.
2. **STOPPEN Sie die Technik:** Wenn Sie sich überwältigt fühlen, halten Sie an und treten Sie zurück. Handeln Sie nicht sofort und halten Sie stattdessen inne. Atmen Sie ein und achten Sie auf Ihr Ein- und Ausatmen. Beobachten Sie Ihre Gefühle und Gedanken. Bringen Sie die Situation in eine Perspektive, die Sie als Beobachter von außen zu sehen.
3. **Visualisierung:** Schaffen Sie in Ihrem Geist einen idealen Ort zum Entspannen. Er kann real oder imaginär sein. Stellen Sie ihn sich detailliert wie möglich vor und nutzen Sie Ihre Sinne, um ihn so real wie möglich zu machen. Schließen Sie nun Ihre Augen und atmen Sie langsam durch Ihre Nase ein. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Entspannungsort in all seinen Einzelheiten und atmen Sie langsam ein.
4. **Kognitive Bewältigungskarten:** Versuchen Sie, einige Gedanken oder Handlungen zu identifizieren, die hilfreich sind, wenn Sie sich aufgeregt fühlen, und schreiben Sie sie auf eine Karte. Es kann alles Mögliche sein, von Erinnerungen, dass die Situation vorübergehen wird, Erinnerungen an die Fähigkeiten, die Ihnen helfen (z.B.: Atmen Sie tief ein) oder einige beruhigende Gedanken. Verwenden Sie sie, wenn Sie sich überfordert fühlen.
5. **Reattributionstechnik:** Wenn Sie sich aufgeregt fühlen, halten Sie inne und versuchen Sie, die Gedanken zu identifizieren, die Ihnen durch den Kopf gehen. Versuchen Sie, sich alternative Erklärungen für die Ereignisse auszudenken.

Natürlich werden Ihnen diese Techniken nicht dabei helfen, Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen oder Meinungsverschiedenheiten, die Sie mit anderen haben, in den Griff zu bekommen. Diese Techniken können Ihnen jedoch helfen, Ihre intensiven Emotionen zu beruhigen, wenn Sie sich in einer schwierigen Situation befinden. Dadurch können Sie die Situation besser einschätzen und über mögliche Lösungen oder andere Maßnahmen nachdenken, die Sie ergreifen können, um die Situation anzugehen.

LITERATUR#INWEISE

Buck, R. (1984). *Descripción*: New York: NY: Guilford Press.

Frijda, N. H. (1986). *Descripción*:. New yok: NY: Cambridge University Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Descripción*:, 281–291.

Lazarus, R. (1984). *Descripción*:. New York, NY: Springer.

LeBlanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *Descripción*:(1), 108–123.

Reeve, J. (2008). *Descripción*:. New York: NY: John Wiley & Sons, Inc.

Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process. *Descripción*:(3–4), 325–355.

Tangney, J. P. (1999). The self-conscious emotions: shame, guilt, embarrassment and pride. In T. Dalgleish & M. J. Power (Ed.). *Descripción*: (pp. 541–568). New York, NY: John Wiley & Sons.

5. Bewältigung und Anpassung an psychische Erkrankungen

Das Leben mit psychischen Erkrankungen kann in vielerlei Hinsicht herausfordernd und belastend sein. Zum einen muss der Einzelne mit den Symptomen der Krankheit selbst fertig werden und mit vielen Unklarheiten bezüglich des zeitlichen Verlaufs, der Behandlungsmöglichkeiten und der Wirksamkeit umgehen. Auf der anderen Seite sehen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen mit einer Vielzahl anderer Stressoren konfrontiert, die indirekt mit ihrer Krankheit zusammenhängen. Besonders ausgeprägt können soziale Stigmatisierung, Gewalt und Diskriminierung sein. Die Patienten müssen daher spezifische Bewältigungsfähigkeiten erwerben, um ihre Unabhängigkeit, Lebensqualität und soziale Funktionsfähigkeit innerhalb verschiedener Lebensrollen (z.B. Arbeit, Familie, Schule) wiederherzustellen und zu erhalten. Die Entwicklung von Bewältigungsfähigkeiten, der Aufbau von Widerstandsfähigkeit und damit die Stärkung der Handlungskompetenz der Patienten sind auch die wichtigsten Ergebnisse des ACTITUDE-Projekts. Angesichts der Vielfalt der verschiedenen Stressoren, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen (z.B. Roe, Yanos, & Lysaker, 2006), integriert das vorliegende Kapitel einige der relevanten Literatur, um einen umfassenden Überblick für Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit zu bieten. Darüber hinaus bietet es den notwendigen theoretischen Hintergrund für die Entwicklung von ACTITUDE-Schulungsaktivitäten. Konkret beginnt das Kapitel mit einer kurzen Darstellung verschiedener Stressoren (eine vollständige Beschreibung ist in anderen Kapiteln zu finden). Es beschreibt ferner die Rolle der Bewältigung und durch welche Mechanismen Menschen mit psychischen Erkrankungen Stress erfahren. Schließlich werden verschiedene Bewältigungsstrategien aufgezeigt, die für eine erfolgreiche Anpassung an ein Leben mit psychischen Erkrankungen erforderlich sind.

5.1. Stressoren im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen

Stressoren können als jedes Ereignis oder jede Erfahrung angesehen werden, die das Potenzial hat, eine Stressreaktion im Individuum auszulösen (Griffith, 2018). Unabhängig von der Art der psychiatrischen Diagnose können soziale Ablehnung und Stigmatisierung einer der am stärksten ausgeprägten Stressoren sein, die Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben. Die Ursprünge der sozialen Stigmatisierung

ierung ergeben sich aus dem Missverständnis einer Gesellschaft über verschiedene psychische Erkrankungen und die mit ihnen verbundenen Symptome (Corrigan et al., 2006; Mickelson, 2001; Roe et al., 2006). Die Prozesse, die der Stigmabildung zugrunde liegen, bestehen darin, soziale Gruppen als “wir” (d.h. die Gesunden) und “sie” (d.h. Menschen mit psychischen Erkrankungen) zu etikettieren sowie der In-Group (d.h. der Gruppe, zu der wir gehören) günstige Eigenschaften und der Out-Group (d.h. den Gruppen, zu denen Personen mit psychischen Erkrankungen angeblich gehören) ungünstige Eigenschaften zuzuschreiben. Im Allgemeinen lässt sich die soziale Stigmatisierung durch mindestens drei verschiedene Merkmale identifizieren. Erstens fürchtet die Gesellschaft in der Regel Personen mit schweren psychischen Erkrankungen, betrachtet sie als gefährlich und schliesst sie deshalb vom öffentlichen Leben aus. Zweitens werden Menschen mit psychischen Erkrankungen als unverantwortlich und damit als unfähig angesehen, selbst Entscheidungen zu treffen. Drittens glauben andere, dass psychische Erkrankungen Menschen kindlich und pflegebedürftig machen. Zu beachten ist auch, dass die Gesellschaft psychisch kranke Menschen offenbar in stärkerem Maße stigmatisiert und gesellschaftlich abgelehnt wird als körperlich Kranke. Die Stigmatisierung führt zu einer Vielzahl negativer Folgen wie dem Ausschluss vom Arbeitsmarkt oder einem eingeschränkten Zugang zu Beschäftigungsmöglichkeiten, eingeschränkten Wohnmöglichkeiten (weil Vermieter seltener Wohnungen an Menschen mit psychischen Erkrankungen vermieten) und falschen Anschuldigungen wegen Verbrechen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die soziale Stigmatisierung durch Stereotypen (d.h. typische Glaubenssätze), Vorurteile (d.h. starke emotionale Reaktionen gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen wie Angst) und Diskriminierung (d.h. Verhaltensweisen, die Menschen mit psychischen Erkrankungen benachteiligen) sichtbar wird.

Die soziale Stigmatisierung lässt Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen nicht unberührt. Mehrere Studien legen nahe, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich der sozialen Stigmatisierung sehr bewusst sind, ein geringeres Selbstwertgefühl zeigen. Ein solcher Verlust des Selbstwertgefühls kann auf den Prozess der Verinnerlichung des sozialen Stigmas zurückgeführt werden. Genauer gesagt, “verinnerlichte Stigmatisierung oder Selbststigmatisierung tritt auf, wenn eine Person stigmatisierende Annahmen und Stereotypen über psychische Erkrankungen kognitiv oder emotional absorbiert und zu glauben beginnt und sie auf sich selbst anwendet” (Drapalski et al., 2013, S. 264). Es ist bekannt, dass solche verinnerlichteten Überzeugungen mit schlechten Bewältigungsfähigkeiten, depressiven Symptomen und sogar einer Verschlimmerung psychiatrischer Symp-

tome einhergehen (Drapalski et al., 2013; Lysaker, Roe, & Yanos, 2007). Ein häufiges Ergebnis von Selbststigmatisierung ist auch soziale Isolation oder Rückzug, was die öffentliche Stigmatisierung weiter verstärken, die negativen Überzeugungen über sich selbst und andere negative Folgen verstärken kann (z.B. Ritsher & Phelan, 2004).

Im Gegensatz zur sozialen Stigmatisierung haben sowohl empirische Studien als auch systematische Übersichtsarbeiten gezeigt, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen viel seltener Gewalttäter als Opfer sind (Bhavsar & Bhugra, 2018; De Vries et al., 2019). Darüber hinaus sind die Viktimisierungsraten innerhalb der Gruppe von Personen mit psychischen Erkrankungen viel höher als in der Allgemeinbevölkerung. Zu den häufigsten Gewalttaten gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen gehören verbale Misshandlung, Mobbing, Drohungen, Diebstahl und körperliche Übergriffe (Teplin, McClelland, Abram, & Weiner, 2005). Bei den Tätern kann es sich um Personen handeln, die dem Opfer unbekannt sind, aber auch um enge Verwandte, den Partner oder ein Familienmitglied, die durch Vernachlässigung, Missbrauch und Ausbeutung gewalttätiges Verhalten an den Tag legen. Weitere Risikofaktoren für Viktimisierung sind neben psychischen Erkrankungen das jüngere Alter, Arbeitslosigkeit und die Schwere der Symptome. Insbesondere das Vorhandensein positiver Symptome bei Störungen wie Schizophrenie (z.B. Halluzinationen, Wahnvorstellungen, verwirrte Gedanken und unorganisiertes Sprechen) kann Personen oft anfälliger für Gewalt und Mobbing machen (De Vries et al., 2019). Zu den Faktoren, die zu hohen Viktimisierungsraten bei Menschen mit psychischen Erkrankungen beitragen, gehört auch die Tatsache, dass ihre Krankheit ihre Fähigkeiten zur Risikowahrnehmung und zum Selbstschutz weitgehend beeinträchtigt und deeskalierende Verhaltensweisen in Konfliktsituationen zeigen kann.

5.2. Stress und Bewältigung

Stressoren, die indirekt (zumindest vorübergehend) mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, haben das Potenzial, persönliche Ressourcen (z. B. Stimmung, Selbstwertgefühl) zu steuern, und werden daher als schädlich eingeschätzt (Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis, 1986). Eine Person mit Schizophrenie z.B., die das Ziel wütender Bemerkungen oder verbaler Beschimpfungen ist, wird diese wahrscheinlich negativ beeinflussen. Diese Phase des Stressor-Beurteilungsprozesses wird als primäre Beurteilung bezeichnet. In der zweiten Phase werden Personen mit psychischen Erkrankungen versuchen, ihre Fähigkeiten zur Bewältigung der belastenden Situation wie Stigmatisierung oder Gewalt einzuschätzen (d.h. Sekundärbeurteilung). Um mit Stressoren umzugehen, werden

Personen auch versuchen, verschiedene Bewältigungsfähigkeiten zu mobilisieren. In der Regel umfassen solche Bewältigungsversuche eine Reihe verschiedener mentaler Aktivitäten und konkreter Handlungen (Folkman & Moskowitz, 2004). Wenn jedoch keine Bewältigungsressourcen zur Verfügung stehen oder Bewältigungsversuche nicht erfolgreich sind, wird es unweigerlich zu Stress kommen. Mit anderen Worten: Menschen mit psychischen Erkrankungen werden Stress erfahren, wenn der Schaden die wahrgenommenen Bewältigungsressourcen übersteigt (Rüsch et al., 2009b). Solche Erfahrungen werden für die Person wahrscheinlicher, wenn sie empfindlicher auf Ablehnung reagiert (in Fällen von Stigmatisierung oder Viktimisierung), wenn sie sogar einige der Reaktionen anderer Menschen als legitim empfindet oder sich mit der sozialen Gruppe identifiziert, der sie angeblich angehört (d.h. Personen mit psychischen Erkrankungen). Stress wird oft von Gefühlen sozialer Ablehnung begleitet, die dann auftreten, wenn sich eine Person durch soziale Interaktionen bedroht fühlt (Rüsch et al., 2009a). Angesichts von Stresssituationen können Menschen mit psychischen Erkrankungen auch Scham empfinden, die dadurch gekennzeichnet ist, dass sie sich als Person gedemütigt und entwertet fühlen. Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Stressoren wie (Selbst-)Stigmatisierung oder Viktimisierung zu einer Verschlimmerung der Symptome der ursprünglichen psychischen Erkrankung, dem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und anderen depressiven Symptomen führen können (Roe et al., 2006; Rüsch et al., 2009a).

5.3. Funktionelle Bewältigungsstrategien

Individuen müssen sich mobilisieren und Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit Stressoren entweder auf kognitiver Ebene (z.B. durch Neueinschätzung der Situation), auf Verhaltensebene (z.B. durch den Versuch, die Situation zu verändern) oder auf beiden Ebenen umzugehen (Folkman & Moskowitz, 2004). Der Erwerb funktionaler Bewältigungsfähigkeiten ist für Personen mit Problemen der psychischen Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Menschen mit psychischen Erkrankungen können Bewältigungsstrategien anwenden, um mit Herausforderungen umzugehen, die mit ihrer psychischen Erkrankung verbunden sind (z.B. Umgang mit Symptomen, Therapietreue) oder um mit Stressoren umzugehen, die indirekt mit ihrer Erkrankung zusammenhängen (Stigma, Viktimisierung) (Roe et al., 2006). Obwohl beide Aspekte für einen erfolgreichen Genesungsprozess relevant sind, konzentriert sich das vorliegende Projekt explizit auf den letztgenannten Aspekt der Bewältigung. Die meisten der erwähnten Bewältigungsstrategien können jedoch im Umgang mit einer Reihe von Stressoren, die direkt oder indirekt mit

psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen, funktional sein.

Studien haben ergeben, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Vielzahl von Bewältigungsfähigkeiten nutzen, von denen einige mehr und andere weniger funktionell sind. Crocker und Major (1989) haben zum Beispiel herausgefunden, dass Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen sich vor belastenden Reaktionen (z.B. Verlust des Selbstwertgefühls) schützen, indem sie Lebensbereiche, in denen sie keine guten Leistungen erbringen, abwerten. Wenn ein psychisch kranker Mensch zum Beispiel am Arbeitsplatz auf Probleme stößt, kann er sich einreden, dass es im Leben nicht wirklich wichtig ist, am Arbeitsplatz erfolgreich zu sein. Darüber hinaus können Menschen mit psychischen Erkrankungen niedrigere Ziele und Standards für sich selbst setzen, indem sie sich mit anderen Menschen mit psychischen Erkrankungen vergleichen. Sie führen negative Reaktionen anderer wie soziale Ablehnung, negatives Feedback und Angst auch auf externe Faktoren (z.B. Stigmatisierung psychisch kranker Menschen) statt auf interne Faktoren (z.B. geringere Fähigkeiten, schlechte soziale Fähigkeiten) zurück. Allerdings sind diese Bewältigungsstrategien möglicherweise nicht in jedem Kontext oder auf lange Sicht funktionsfähig. Wenn man sich ständig mit anderen Menschen mit psychischen Erkrankungen vergleicht, kann die tatsächliche Leistung am Arbeitsplatz oder in der Schule darunter leiden (Rüsch et al., 2009a). Daher sollten solche Strategien in Maßen angewendet werden.

Im Allgemeinen haben sich problemorientierte Bewältigungsstrategien, die auf die direkte Bewältigung des jeweiligen Stressors abzielen, als besonders vorteilhaft erwiesen. Roe und Kollegen (2006) berichten, dass "Selbstinstruktionen", bei denen Menschen mit psychischer Erkrankung Selbstaussagen machen, vorteilhaft sein können, da sie helfen, die Kontrolle über die Situation zu gewinnen (dies galt insbesondere für psychotische Patienten). Eine Verlagerung der Aufmerksamkeit weg von unerwünschten Gedanken und Wahrnehmungen kann auch funktional sein, wenn man emotional zu sehr in eine Situation eingetaucht ist (z.B. wenn man sich zurückgewiesen fühlt). Eine Zunahme alltäglicher Aktivitäten wie Ausgehen, Lesen eines Buches, Übungen ist im Allgemeinen auch eine bessere Bewältigungsstrategie als eine Abnahme des Aktivitätsniveaus. Vorausschauende Bewältigungsstrategien, bei denen man sich mental auf ein potenziell belastendes Ereignis vorbereitet, das noch nicht stattgefunden hat, können ebenfalls empfohlen werden. Eine der Strategien innerhalb dieser Kategorie besteht darin, Situationen und Ereignisse zu identifizieren, die in der Vergangenheit unerwünschte Emotionen ausgelöst haben, und eine Routine vorzubereiten, die hilft, mit den eigenen Emotionen besser umzuge-

hen oder solche Situationen ganz zu vermeiden.

In feindseligen sozialen Situationen können Menschen mit psychischen Erkrankungen auch eine kognitive Aufarbeitung nutzen (Soundy, Stubbs, Roskell, Williams, Fox & Vancampfort, 2015). Der Einzelne muss lernen, die Situation zu entschärfen und sie in einer hoffnungsvolleren und positiveren Weise zu betrachten. Genauer gesagt geht es bei der Neubewertung darum, eine belastende Situation oder ein belastendes Ereignis in einer Weise neu zu interpretieren, die ihre Bedeutung verändert und ihre (meist negativen) emotionalen Auswirkungen verändert (Troy, Shallcross, Brunner, Friedman & Jones, 2018). Während einer Übung zur kognitiven Neubewertung sollten Einzelpersonen über ihre Situation in einem positiven Licht denken, über eine mögliche positive Auswirkung auf ihr Leben und das Leben anderer und über Lernerfahrungen während dieser Situation. Darüber hinaus haben Studien ergeben, dass die Suche nach Unterstützung bei der Bewältigung von Widrigkeiten hilfreich sein kann (Soundy et al., 2015). Aus Furcht vor sozialer Stigmatisierung oder aufgrund der Symptome, die mit einigen der psychischen Erkrankungen einhergehen, ziehen sich die Betroffenen möglicherweise aus sozialen Interaktionen zurück. Eine vertrauensvolle Beziehung, greifbare Unterstützung und Verständnis sind jedoch während des Genesungsprozesses und danach von entscheidender Bedeutung. Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen daher ermutigt werden, über ihre Stützpfiler nachzudenken und aktiv um Hilfe und Verständnis zu bitten.

Einige allgemeine Empfehlungen für den Umgang mit Stressoren wie Stigmatisierung und Mobbing lauten ebenfalls (Maylinic, 2017): a) Man sollte nicht zulassen, dass Stigmatisierung Selbstzweifel oder Scham erzeugt und damit verhindern, dass Stigmatisierung auch zu Selbststigmatisierung wird; b) man sollte sich nicht zu sehr mit der Krankheit identifizieren oder sich mit ihr gleichsetzen (z.B, man sollte sagen: "Ich habe eine bipolare Störung", nicht "Ich bin bipolar"); c) man sollte sich gegen Stigmatisierung und Mobbing aussprechen und Erfahrungen mit anderen teilen (auf diese Weise können die Gesellschaft und andere von den Informationen profitieren, für die Person kann eine negative Erfahrung zu einer bedeutungsvolleren werden).

LITERATURHINWEISE UND EMPFEHLUNGEN

Bhavsar, V., & Bhugra, D. (2018). Violence towards people with mental illness: Assessment, risk factors, and management. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(11), 811–820. <https://doi.org/10.1111/pcn.12775>

Corrigan, P. W., Watson, A. M. Y. C., & Barr, L. (2006). THE SELF – STIGMA OF MENTAL ILLNESS : IMPLICATIONS FOR SELF – ESTEEM AND SELF – EFFICACY, 25(9), 875–884.

Crocker, J., & Major, B. (1989). Social Stigma and Self-Esteem : The Self-Protective Properties of Stigma on self-esteem . Later in this article , we will consider variables. *Psychological Review*, 96(4), 608–624. Retrieved from <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=1990-04498-001&S=L&D=pdh&EbscoContent=dGJyMMTo50Sep7c4yOvqOLCmr1Gep7dSsq4TK6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGusVCxqrFRuePfgex44Dt6fIA>

De Vries, B., Van Busschbach, J. T., Van Der Stouwe, E. C. D., Aleman, A., Van Dijk, J. J. M., Lysaker, P. H., ... Pijnenborg, G. H. M. (2019). Prevalence Rate and Risk Factors of Victimization in Adult Patients With a Psychotic Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. *Schizophrenia Bulletin*, 45(1), 114–126. <https://doi.org/10.1093/schbul/sby020>

Drapalski, A. L., Lucksted, A., Perrin, P. B., Aakre, J. M., Brown, C. H., DeForge, B. R., & Boyd, J. E. (2013). A model of internalized stigma and its effects on people with mental illness. *Psychiatric Services*, 64(3), 264–269. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.001322012>

Griffith, J. L. (2018). Hope Modules: Brief Psychotherapeutic Interventions tounter Demoralization from Daily Stressors of Chronic Illness. *Academic Psychiatry*, 42(1), 135–145. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0748-7>

Lysaker, P. H., Roe, D., & Yanos, P. T. (2007). Toward understanding the insight paradox: Internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), 192–199. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl016>

Maylininc. (2017). Mental health: Overcoming the stigma of mental illness. Retrieved from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/>

[in-depth/mental-health/art-20046477](https://doi.org/10.1177/0146167201278011)

Mickelson, K. D. (2001). Perceived stigma, social support, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 1046–1056.

<https://doi.org/10.1177/0146167201278011>

Ritsher, J. B., & Phelan, J. C. (2004). Internalized stigma predicts erosion of morale among psychiatric outpatients. *Psychiatry Research*, 129(3), 257–265.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2004.08.003>

Roe, D., Yanos, P. T., & Lysaker, P. H. (2006). Coping with psychosis: An integrative developmental framework. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(12), 917–924. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000249108.61185.d3>

Rüsch, N., Corrigan, P. W., Powell, K., Rajah, A., Olschewski, M., Wilkniss, S., & Batia, K. (2009). A stress-coping model of mental illness stigma: II. Emotional stress responses, coping behavior and outcome. *Schizophrenia Research*, 110(1–3), 65–71.

<https://doi.org/10.1016/j.schres.2009.01.005>

Rüsch, N., Corrigan, P. W., Wassel, A., Michaels, P., Olschewski, M., Wilkniss, S., & Batia, K. (2009). A stress-coping model of mental illness stigma: I. Predictors of cognitive stress appraisal. *Schizophrenia Research*, 110(1–3), 59–64.

<https://doi.org/10.1016/j.schres.2009.01.006>

Soundy, A., Stubbs, B., Roskell, C., Williams, S. E., Fox, A., & Vancampfort, D. (2015). Identifying the facilitators and processes which influence recovery in individuals with schizophrenia: A systematic review and thematic synthesis. *Journal of Mental Health*, 24, 103–110. <https://doi.org/10.3109/09638237.2014.998811>

Teplin, L. A., McClelland, G. M., Abram, K. M., & Weiner, D. A. (2005). Crime victimization in adults with severe mental illness: Comparison with the national crime victimization survey. *Archives of General Psychiatry*, 62(8), 911–921.

<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.8.911>

Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*, 18, 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>

sitzung 1

Ausgrenzung in der Schule

Die Sitzung muss nicht die erste sein, die ausgeführt wird. Es wäre sogar ratsam, dies durchzuführen, nachdem sich die Teilnehmer mit den anderen Sitzungen vertraut gemacht haben.

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, den Betreuern Improvisationsfähigkeiten zu vermitteln, um jungen Menschen mit Wut und sozialen Ablehnungsproblemen zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, sie zu bewältigen und in eine positive Emotion umzuwandeln.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- hearter Techniken als Methodik zur Prävention emotionaler Gewalt anzuwenden
- durch Improvisation eine sichere Zone für alle Subtypen von Opfern und Aggressoren in der Gruppe schaffen
- die Geschichte und ihre Auswirkungen auf die Mitglieder der Gruppe zu analysieren und zu vertiefen, und zwar mit Hilfe von Drama-Konventionen und digitalen Drama-Aktivitäten

FALL-SZENARIO

William ist fünfzehn Jahre alt, Student mit Autismus. William ist im Grunde ein sehr glücklicher und angenehmer junger Mann. Er hat einen wunderbaren Sinn für Humor und es ist eine Freude, mit ihm zusammen zu sein.

Die humorvolle Seite von William hat es ihm ermöglicht, ein paar Freunde in seiner Klasse zu finden.

William möchte in der Schule gut abschneiden. Er ist ein Perfektionist und erwartet, in seinen Klassen nur Einsen zu verdienen. Aber William braucht Erinnerungen, um im Unterricht aufzupassen. William neigt auch dazu, sich durch Schularbeiten zu hetzen, indem er Anweisungen und Fragen in seiner Eile, die Aufgabe zu erledigen, nicht vollständig liest. William wird auch leicht frustriert und wütend, obwohl sich sein Verhalten in diesem Jahr verbessert hat; er wird immer noch gelegentlich unruhig und schreit, schlägt sich selbst, wirft Dinge oder weint.

Diese temperamentvolle Seite zeigt sich häufiger und macht seine Freunde ärgerlich, besonders in Wochen voller Aufträge. Seine Klassenkameraden waren so verärgert, dass in ihren Gruppenaufgaben niemand mehr mit ihm zusammenarbeiten wollte und sie ihn ausschlossen.

TRAININGSEINHEIT

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben) entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- ⦿ **Art der Aggression:** Beispiel einer relationalen Aggression usgrenzung, Ächtung.
- ⦿ **Emotionen:** Wut.
- ⦿ **ewältigung:** Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/sozialer Ablehnung.
- ⦿ **Bewältigung:** Funktionale Bewältigungsstrategien.

Fragen und Antworten:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Als keiner seiner Klassenkameraden mehr mit ihm befreundet sein wollte, schloss er ihn von Gruppenaufgaben aus und ließ ihn allein, wie er war, bevor er in diese Klasse kam.

Es handelt sich um emotionale Gewalt, höchstwahrscheinlich verbal und nonverbal mit ausgeführten Gesten und Mimik.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Nein, mit seinem psychischen Zustand ist er nicht in der Lage, mit der Situation fertig zu werden. Wenn Williams emotionale Zusammenbrüche keine besondere Intervention hinsichtlich des Umgangs mit seinen negativen Emotionen erhalten, dann wird der Druck, dem William im sozialen Bereich ausgesetzt ist, stärker werden.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

- Finden Sie die Gründe für den emotionalen Zusammenbruch heraus
- Schaffen Sie eine sichere Zone für ihn
- Verhaltens- und entwicklungsbezogene Interventionen
- Familienbezogene Interventionen
- Therapiebasierte und medizinische Interventionen
- Alternative Interventionen (z.B.: Eliminationsdiäten)

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenariufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenariogestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Anschliessend findet eine Diskussion statt und die Teilnehmenden bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die TeilnehmerInnen festgestellt haben, dass das Fallszenariolgende Themen behandelt: Beziehungsaggression, die zu Ausgrenzung und Ausgrenzung führt, und dass die Emotion, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Wut ist.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- **Dauer:** 90 Minuten.
- **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- **Materialien und Werkzeuge:** Eine Schachtel, kleine Kärtchen mit aufgedruckten Adjektiven, Musikabspielgerät und Liedern, große Papiere zum Zeichnen/Schreiben, Konstruktionspapiere aus Karton, Buntstifte, Kugelschreiber und Bleistifte.

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen – Improvisationstraining

Aufwärmen: Wenn die Trainer Entspannungsübungen (d. h. Dehnung, Körperaufwärmen, Fantasieentspannung usw.) einschließen möchten, können sie sich vor jeder Sitzung 5 Minuten Zeit nehmen, um diese durchzuführen. Es ist wichtig zu beachten, dass Teilnehmer mit Mobilitätsproblemen alle Übungen auf einem Stuhl sitzend und mit ihren beweglichen Körperteilen und / oder ihrer Vorstellungskraft ausführen können.

Hinweis: Alle Übungen, die Körperkontakt und / oder Bewegung beinhalten, können ersetzt werden, indem a) der Trainer die Übungen durchführt und erklärt, b) der Trainer die Übungen durchführt und die Gruppe sie / ihn anleitet und c) die Gruppe kann in ihrem Sitz sitzen Stühle und sie können ihre Körperlichkeit oder Mobilität erzählen, sich vorstellen und / oder teilen.

1. Übung 1: SAGEN SIE IHREN NAMEN

- **Ziel:** Sich kennenlernen, sich entspannen und an einer Gruppe teilnehmen, die eigene Stimme benutzen.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, einen Kreis zu bilden. Dann sagen sie nacheinander ihre Namen, und auch eine Sache, die sie gerne tun, und eine Sache, die sie hassen.

2. Übung 2: EMOTIONEN STIMMLICH AUSDRÜCKEN

- **Ziel:** Sich engagieren, an einer Gruppe teilnehmen, seine Stimme einsetzen, Gefühle ausdrücken, Kreativität.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer bleiben im Kreis. Der/die TrainerIn nimmt die Schachtel mit den Kärtchen und bittet die TeilnehmerInnen, eine Karte zu wählen, auf der Adjektive wie "glücklich", "angenehm", "lustig", "ärgerlich", "traurig" usw. geschrieben stehen. Jeder nimmt eine Karte und liest sie vor, ohne sein Adjektiv laut auszusprechen. Im Kreis fangen sie alle an, ihre Namen entsprechend der auf der Karte geschriebenen Emotion zu sagen. Die anderen Teilnehmenden identifizieren die ausgedrückte Emotion. Wenn alle ihren Namen entsprechend der gewählten Karte gesagt haben, legen sie alle die Karten wieder in den Kasten. Die Aktion wird noch mindestens 2 Mal wiederholt, sodass verschiedene Teilnehmer unterschiedliche Emotionen ausdrücken. Falls die gleiche Karte vom gleichen Teilnehmer gewählt wird, dann findet der Teilnehmer eine andere Art und Weise, um die gleiche Emotion auszudrücken.

39

3. Übung 3: KÖRPERLICH UNTERSTÜTZENDE EMOTIONEN

- **Ziel:** Teilnahme an einer Gruppe, Einsatz von Stimme und Körper zum Ausdruck von Emotionen, Kreativität.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer bleiben im Kreis. Der/die TrainerIn nimmt die Schachtel mit den Kärtchen und bittet die TeilnehmerInnen, eine Karte zu wählen, auf der Adjektive wie "glücklich", "angenehm", "lustig", "ärgerlich", "traurig" usw. geschrieben stehen. Jeder nimmt eine Karte und liest sie vor, ohne sein Adjektiv laut auszusprechen. Im Kreis fangen sie alle an, ihre Namen zu sagen, während sie ihren Körper einsetzen, um die Emotion zu unterstützen. Die Teilnehmenden können zum Beispiel mit den Füßen stampfen, den Oberkörper beugen, den Arm benutzen und seiten. Die anderen Teilnehmer identifizieren die ausgedrückte Emotion. Wenn alle ihren Namen entsprechend der gewählten Karte körperlich und verbal ausgedrückt haben, legen sie alle die Karten wieder in den Kasten. Die

Aktion wird noch mindestens 2 Mal wiederholt, sodass verschiedene Teilnehmer unterschiedliche Emotionen ausdrücken. Falls die gleiche Karte vom gleichen Teilnehmer gewählt wird, dann findet der Teilnehmer eine andere Art und Weise, um die gleiche Emotion auszudrücken.

4. Übung 4: KÖRPERPOTENZIAL

- **Ziel:** Teilnahme an einer Gruppe, Körperbewusstsein (seine Potentiale und Grenzen), Raumwahrnehmung, Kreativität, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden beginnen, im Raum herumzugehen. Sie müssen versuchen, den gesamten Raum abzudecken und bedenken, dass sie sich dorthin bewegen müssen, wo eine Öffnung gibt. Nachdem sie etwa 30 Sekunden gelaufen sind und ohne anzuhalten, bittet der Trainer die Teilnehmer, ihre rechte Hand zu bewegen und alle möglichen Bewegungen zu realisieren, die sie ausführen kann, z.B. die möglichen Bewegungen der Finger, des Handgelenks, des Ellbogens usw. Während sie ihren Arm bewegen, führt der Trainer sie und schlägt verschiedene Bewegungen vor, die die Hand ausführen kann. Wenn der Trainer sieht, dass die Teilnehmer die meisten oder/und alle möglichen Bewegungen, die die rechte Hand ausführen kann, ausgeschöpft haben, geht er nach dem gleichen Verfahren zur linken Hand über. Dann geht der Trainer zum rechten Bein, lässt die Teilnehmer auf dem linken Bein stehen und bittet sie, die gleiche Prozedur zu befolgen. Dann bewegen sie sich alle auf das linke Bein. Während die Teilnehmer wieder anfangen zu gehen, bittet der Trainer sie, ihre Hüften zu bewegen, und wenn er es für richtig hält, bittet er sie, einen Kreis zu bilden. Während sich die Teilnehmer im Kreis befinden, bittet der Trainer sie, ihren Kopf zu bewegen. Der/die TrainerIn sollte bedenken, dass es schwierig ist, den Kopf zu bewegen, deshalb sollte er/sie aufmerksam und vorsichtig sein. Wenn sie mit der Kopfbewegung fertig sind, könnte der Trainer sie bitten, ihren Namen mit einer von ihnen gewünschten Emotion zu sagen und sie mit ihrem ganzen Körper zu unterstützen.

5. Übung 5: TANZEN

- **Ziel:** Teilnahme an einer Gruppe, Körperbewusstsein, Kreativität, Loslassen, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Während des Kreises legt der Trainer Musik auf und fordert die Teilnehmer auf, mit dem Tanzen zu beginnen. Die Musik sollte je nach Gruppe etwa 3-5 Minuten lang sein und langsam beginnen, einen Höhepunkt erreichen, während dessen der Trainer die Teilnehmer auffordert, wie in einem Stammetanz zu tanzen, und dann langsamer werden sollte, um die Teilnehmer auf die nächste Übung vorzubereiten.

6. Übung 6: KURZFILM ALS DIGITALER VORWAND

- **Ziel:** Sich mit der Geschichte identifizieren, Emotionen und Gedanken für die Figuren hervorrufen, wobei der Schwerpunkt auf Emotionen, "Opfer und Aggressoren" liegt.
- **Dauer der Geschichte:** 13 Minuten.
- **Digitales Material:** Link zum Kurzfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=wMI9UUtnSKM&feature=youtu.be>

(studentische Produktion)

Der/Die TrainerIn kann ein anderes Videonutzen, das mit Mobbing oder gewalttätige Haltungen gegenüber dem Anderssein zu tun hat. Wichtig ist es für die Teilnehmer, eine ähnliche Situation wie im Fallszenarieschrieben visuell mitzuerleben.

- **Beschreibung:** Der Trainer leitet den Kurzfilm "The Kid with the red line" (9:55 Minuten) ein, indem er die Zuschauer auffordert, sich beim Betrachten des Films auf die Handlung, die Emotionen und die Motive der Figuren zu konzentrieren. Am Ende der Vorführung ruft er die Teilnehmer auf, ihre Gedanken und Emotionen auszudrücken, die durch die Vorführung ausgelöst wurden. Der Trainer schreibt die Reaktionen und das Feedback des Publikums auf ein großes Papier, auf das er die Reaktionen und das Feedback des Publikums aufzeichnet.

7. Übung 7: DRAMATISIEREN DER SZENEN EINES KURZFILMS EIL A

- **Ziel:** Angewandte Theaternd Forumstheater Techniken, interaktive Theaterübungen zum Austausch von Verhaltensweisen und Haltungen gegenüber Ausgrenzung und Ausgrenzung durch Einzelpersonen und Teams.
- **Dauer der Übung:** 12 Minuten.
- **Digitales Material:** Link zum Kurzfilm.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer sitzen sich im Kreis gegenüber. Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, eine Szene aus dem Film auszuwählen, in der sich der Protagonist/die Protagonistin schämt und/oder verärgert fühlt. An diesem Punkt können sie sich die Szene noch einmal ansehen oder die Informationen aus der Erzählung heraushalten. Der/die TrainerIn, in der Rolle des Opfer-Protagonisten, spielt die Szene in der Mitte des Kreises nach, und er/sie kann die Szene zusammen mit seinen/ihrer KollegInnen nachspielen. Der Rest der Gruppe nimmt als Beobachter teil. Dann informiert der/die TrainerIn die ZuhörerInnen, dass er/sie die Szene noch einmal darbieten wird und dass sie das Recht haben, die Handlung an jedem beliebigen Punkt zu unterbrechen, indem sie „Stopp“ sagen und Vorschläge machen, wie es weitergehen könnte. Dann ersetzt der Teilnehmer, der „Stopp“ gesagt hat, den Trainer-Protagonisten und ändert die Szene: Der Teilnehmer kann einen anderen Standpunkt einbringen, die Emotionen, die Ausdrücke oder Elemente des Szenarios ändern, indem er über verschiedene Aspekte der ursprünglichen Szene improvisiert. Dann ersetzt ein anderer Teilnehmer den Trainer, und am Ende drückt jeder im Kreis Gedanken und Emotionen aus, als ob er sich in der Rolle des Protagonisten befände (kollektive Rolle).

Abhängig von der Gruppe hat der Trainer die Möglichkeit, die Forumstheater Techniken ohne Beteiligung der gesamten Gruppe auszuführen: Der Trainer kann die Hauptfigur auswählen, die er präsentieren möchte, und in einem Monolog die Emotionen der betreffenden Figur improvisieren, die sie/er möchte dem Rest der Gruppe mitteilen. Dann konnte der Rest der Gruppe nach der Provokation des Trainers auf die dargestellte Situation beliebig reagieren (verbal, physisch usw.).

8. Übung 8: DRAMATISIEREN DER SZENEN EINES KURZFILMS EIL B

- **Ziel:** Techniken der Theaterpädagogik, interaktive Theaterübungen zur Hervorhebung verschiedener Schwerpunkte und zur Vertiefung der Haltungen der Figuren.
- **Dauer der Übung:** 10 Minuten.
- **Digitales Material:** Kurze Filmverbindung etzte Szene (min. 7:55-8:56)
- **Beschreibung:** Der Trainer konzentriert sich auf die letzte Szene des Kurzfilms, in der das "Kinder-Opfer" (Konstantinos) den Mut findet, seine eigenen Worte vor dem Publikum auszudrücken, und die Schülerinnen und Schüler daran hindert, ihn daran zu hindern (siehe Minuten 7:55-8:56). Sie sehen sich diese Szene noch einmal an. Dann führt der Ausbilder die Teilnehmer dazu, die "Gewissensgasse" zu spielen: Ein Teilnehmer (oder der Trainer) geht in der Rolle des Kindes mit dem roten Strich (Konstantinos) zwischen zwei Reihen von Schülern hindurch, die im Vorübergehen der Figur Ratschläge erteilen können. Die Teilnehmer geben Ratschläge als sie selbst oder als Figuren anderer Filme. Dann setzt sich der Teilnehmer oder der Trainer in der Rolle des Konstantinos auf einen Stuhl vor der Gruppe und wird von der Gruppe zu seinen Werten, Beziehungen, Gefühlen, seinem Verhalten usw. befragt ("hot-seating"). Der Trainer leitet die Befragung in konstruktive Richtungen an, indem er sich auf die letzte Szene des Films konzentriert. Am Ende fragt er die Teilnehmer, die in die Rolle von Konstantinos schlüpfen und eine der obigen Fragen beantworten möchten, auf ihre/seine eigene Art und Weise (Eröffnung/Gewähren von Chancen für eine kollektive Rolle). Dann ruft der Ausbilder einen Freiwilligen auf, der die Rolle des "Dimitris" in der "Hot-Seating"-Improvisation übernehmen soll. Dimitris, ist das Kind, das versucht hat, Konstantinos daran zu hindern, sich vor dem Publikum auszudrücken (zuletzt erwähnte Szene). Alternativ dazu spielt der Ausbilder oder ein anderer Kollege die Rolle des Dimitris. Dimitris sitzt auf dem heißen Stuhl, und die Teilnehmer können ihm Fragen zu seinem Verhalten gegenüber Konstantinos, ihrer Beziehung zu ihm und zu Einzelheiten im Zusammenhang mit den Wendepunkten dieser Szene stellen (Konstantinos unterstützt Dimitris, obwohl sich Dimitris mit den anderen Klassenkameraden über ihn lustig gemacht hat, Konstantinos findet den Mut, Hindernisse zu überwinden usw.). Der Trainer gibt dem ganzen Team die Chance, als Dimitris am Hot-Seating teilzunehmen: Gibt es eine der obigen

Fragen, die Sie in der Rolle von Dimitris gerne beantworten würden? (“kollektive Rolle”). Der Ausbilder beglückwünscht die Teilnehmer für ihre Leistung und Teilnahme an allen oben genannten Übungen und weist auf den Schritt aus den Rollen hin.

Alternative Anwendung: Die gesamte Übung kann wiederum vom Trainer durchgeführt werden, der das “Hot-Seating” macht und auf den Rest der Gruppe eingeht. Wenn die Gruppe nicht antwortet, kann sie die gesamte Übung in einem Monolog durchführen.

REFLEKTION NTWORT AUF DIE GESAMTE SITZUNG

9. Übung 9: ÜBUNG ZEICHNEN-KREATIVES SCHREIBEN

- **Ziel:**Reflektion und Reaktion auf das Drama, Assimilation von Charakteren und Gefühlen.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:**Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeichnen in Kleingruppen ein Bild, das sich aus den oben genannten Prozessen ableitet, und sie können auch Verse, Worte oder Slogans hinzufügen. Dann teilen sie ihr Endprodukt dem ganzen Team mit. Alternativ dazu können sie einen Absatz mit den inneren Gedanken einer der Filmfiguren schreiben oder artikulieren.

10. Übung 10: DEM BALL FANGEN

- **Ziel:**Präzision, Kommunikation, Bewusstsein, Körperbewegung, Gruppenwahrnehmung, Kreativität, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:**Während sich der Trainer im Kreis befindet, kreierte er einen imaginären Ball. Er/Sie präsentiert den Teilnehmern den Ball. Zum Beispiel kann er/sie

sagen: Das ist mein Lieblings-Tennisball, gelb, klein, weich und von normalem Gewicht, oder, das ist mein orangefarbener Basketball, er ist ziemlich groß und ziemlich schwer und seiter. Dann sagt er, dass sie ihn sich alle gegenseitig zuwerfen werden und wirft den Ball zu einem Teilnehmer, der ihn dann zum nächsten wirft und seiter. Die Teilnehmer sollten sich den Ball gegenseitig zuwerfen und dabei seine Form und sein Gewicht im Auge behalten. Wenn der Trainer/die Trainerin das Gefühl hat, dass dieser Ball seine Funktion erschöpft hat, bittet er/sie einen anderen Teilnehmer/eine Teilnehmerin, seinen/ihren eigenen Ball zu kreieren, und das Spiel geht weiter. Der/die TrainerIn beurteilt unter Berücksichtigung der Gruppenreaktion, wann das Spiel enden sollte. Der Trainer legt das gemeinsame Ziel, den Ball im Fluss zu halten, als gemeinsames Ziel für die Teambildung fest.

11. Übung 11: DEM BALL ZIEHEN

- **Ziel:** Metapher-reales Wort, Gruppenreflexion.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die ganze Mannschaft wird vom Trainer angeleitet, einen großen Ball (ihr gemeinsames Balltor) zu zeichnen, ein Symbol hinzuzufügen und einige Worte in den Ball zu schreiben, die sich auf gute Ideen zum Aufbau einer freundlichen Teamkommunikation beziehen. Der Trainer weist auf die positiven Gefühle und Ideen hin.

45

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich "Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?", "Was fanden Sie hilfreich? Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gestreichelt hat, was sie gewonnen haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen.

sitzung 2

Unaussprechliche Geisteskrankheit

ZIEL DER SITZUNG

Das Ziel dieser Sitzung ist es, unsere Ängste zu transformieren. Wir schlagen eine Reihe von Dynamiken vor, die auf Akzeptanz hinwirken sollen. Von dort aus sind wir in der Lage, ohne Angst, ohne Etiketten und ohne Barrieren an andere Orte zu gehen. Die Improvisation befreit uns und bringt uns den anderenj näher.

Diese Sitzung wird uns auf echte Weise mit unseren Kollegen verbinden. Wir werden lernen zuzuschauen und vor allem werden wir uns sehen lassen. LASSEN WIR UNS SEHEN. "Das bin ich."

Am Ende der Sitzung werden wir in der Lage sein, über das Verständnis von Verlustangst nachzudenken, und die Notwendigkeit der Akzeptanz in der Gemeinschaft ist wesentlich für den Menschen.

Die Spiele, die wir in diesem Szenarinbieten werden, ermöglichen es uns, uns von der Herrschaft von Recht und Unrecht zu befreien und uns auch mit unserem ganzen Wesen zu versöhnen.

FALL-SZENARIO

Unser Protagonist ist ein Mann mit Problemen der psychischen Gesundheit. Er besucht einen Therapeuten, aber er wird niemandem davon erzählen, weder seinen engsten Freunden noch seiner Familie. Er will nicht, dass sie ihr Verhalten ihm gegenüber ändern, und er hat Angst, falsch eingeschätzt zu werden, wenn sie herausfinden, dass er psychisch krank ist. Infolgedessen behandelten ihn die Menschen um ihn herum weiterhin wie immer. Tatsächlich wurden ihm bei der Arbeit viele neue Aufgaben übertragen, Aufgaben, die seinen Verstand erschöpf-

ten. Schließlich wurde er jedes Mal mehr und mehr gestresst, und serlor er seinen Job. Seine Freunde entfernten sich von ihm, und sogar seine Familie machte ihn für seine mangelnde Professionalität und für seine Unfähigkeit, mit etwas mehr Verantwortung umzugehen, verantwortlich.

TRAININGSEINHEIT

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben) entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

Aggressionstyp: Angst vor sozialer Stigmatisierung, die zu Beziehungsaggression führt

Emotionen: Scham, Angst

Bewältigung/Stressoren: im Zusammenhang mit psychischer Krankheit / Sozialstigmatisierung

47

Fragen und Antworten

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

- Wenn seine Freunde ihm fernbleiben.
- Wenn seine Familie ihm vorwirft, dass er bei der Arbeit unprofessionell ist.
- Es geht um emotionale Gewalt.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dies-

er Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Nein, er ist noch nicht in der Lage, ehrlich darauf zu reagieren und sich selbst zu schützen. Wenn er sich nicht öffnet, wird er weder Hilfe von den Menschen in seiner Umgebung in Bezug auf seine psychische Erkrankung erhalten, noch werden sie in der Lage sein, die Situation zu verstehen und entsprechend zu reagieren.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

- Therapeutische Interventionen
- Medizinische Interventionen
- Berufliche Interventionen
- Sozialfürsorge-Interventionen

Später gibt es eine Diskussion, in der die Teilnehmer ihre Ideen zum Ausdruck bringen können. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Fallszenariestimm haben, mit dem sie sich auseinandersetzen müssen: Beziehungsaggression, die zu Ausgrenzung und Ausgrenzung führt; und diese Sitzung wird sich auf eine Emotion konzentrieren, nämlich Wut.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.

- 0 **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- 0 **Materialien und Werkzeuge:** Eine Schachtel, kleine Kärtchen mit aufgedruckten Adjektiven, Musikabspielgerät und Liedern, große Papiere zum Zeichnen/Schreiben, Konstruktionspapiere aus Karton, Buntstifte, Kugelschreiber und Bleistifte.

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

1. ZAHLEN, ACHT AKTIONEN

GESTIMMTE GESAMTZEIT: 20 Minuten (für Gruppen von 12-16 Personen).

49

ZIEL: zur Erwärmung des Körpers, zur Aktivierung des Geistes

BESCHREIBUNG:

Wir werden durch die Gegend gehen. Wir gehen, ohne auf den Boden zu schauen, verbinden uns mit unseren Kollegen und versuchen, ihnen in die Augen zu schauen:

- Jedes Mal, wenn ich Nummer 1 sage, werde ich springen.
- Jedes Mal, wenn ich Nummer 2 sage, werde ich Flamencanzen und sagen: "Ole, ole und oleee!"
- Jedes Mal, wenn ich Nummer 3 sage, werde ich in eine Pfütze springen".
- Jedes Mal, wenn ich Nummer 4 sage, dass der Boden brennen wird, rufe ich: "Oh, oh!" oder "Ay, ay!").
- Jedes Mal, wenn ich Nummer 5 sage, stelle ich meine Füße ins Wasser und es gefällt mir, wenn ich sage: "Ahhhhh...". (Nummer 4 und 5 werden in einer Reihe gespielt).

- Jedes Mal, wenn ich Nummer 6 sage, bücke ich mich, damit mir ein Ast nicht auf den Kopf schlägt.
- Jedes Mal, wenn ich Nummer 7 sage, gehe ich näher an einen Kollegen heran und sage: "Ich bin roh, Sie zu sehen", während ich ihn/sie in den Arm nehme.
- Jedes Mal, wenn ich die Nummer 8 sage, machen sie einen Judowurf.

Diese Aktivität versucht, Körper und Geist zu aktivieren. Der Körper macht spielerische Bewegungen, die Entspannung und Verbindung mit den anderen gewinnen, und aktiviert auch den Geist, weil sie sich Zahlen und Handlungen merken müssen.

Nachdem sie etwa 10 Minuten gespielt haben, ist es wichtig zu verstehen, dass es manchmal das Normalste ist, Fehler zu machen und nicht zu wissen, welche Handlung mit welcher Zahl einhergeht. Wir müssen jedoch unserer Intuition vertrauen und handeln. Wir haben die Freiheit zu tun, was immer wir wollen. Wir müssen Entscheidungen treffen. Wir müssen handeln, anstatt gelähmt zu sein, indem wir die anderen anschauen, um herauszufinden, welche Entscheidung sie treffen, oder indem wir denken, dass andere mehr wissen werden als wir selbst, auch wenn wir in Wirklichkeit genauserloren sind.

Dann werden sie in eine Reihe gestellt, in der eine Person vor der anderen steht. Dann dürfen sie wieder zuschauen, und die anderen spielen das Spiel (all dies, während sie durch den Raum gehen).

SCHLUSSFOLGERUNG

Die hervorgehobene abschließende Überlegung für alle ist die Notwendigkeit, uns selbst zu vertrauen, kreativ zu entscheiden und das zu tun, was man uns gesagt hat, was wir wirklich tun wollen.

1. ZAEHLEN BIS 10

GESCHÄTZTE GESAMTZEIT: 10 MINUTEN

Ziel: den Ansatz und das Wissen der Gruppe zu erforschen

Sobald sie sich aufgewärmt und gemeinsam gelacht haben, gehen wir zur Präsentation über.

BESCHREIBUNG: Wir stellen uns in einen Kreis, dem Uhrzeigersinn folgend. Dann zählen wir bis 10. Es ist etwas, das anscheinend einfach erscheint. Wir machen die erste Runde, aber wir zählen nur bis 10.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10.

Wir würden denken: "Wie albern das doch ist!"

Was wir als nächstes tun werden, ist, 3 (drei) Ordnungen in die Zahlen einzutragen, zum Beispiel Nummer 1, 5 und 10. Wir sagen ihnen, dass es verbotene Zahlen sind; deshalb können sie diese Zahlen nicht sagen. Anstatt Nummer 1 zu sagen, könnten wir auch unseren Namen sagen. Anstatt die Nummer 5 zu sagen, werde ich mich bücken, die Hände an den Kopf legen und sagen: «Bumm! Schließlich werde ich statt der Zahl 10 meinen Geburtsort sagen.

Es ist eine Runde, die genauso schnell wie die vorherige ohne Anweisungen ablaufen muss. Es geht darum, nicht zu viel nachzudenken, sondern sich auf das Spiel und die Fehler zu konzentrieren. Um die letzte Überlegung zu diesem Spiel anstellen zu können, kommt der Lernprozess aus dem Fehler, den wir begehen; hier wird der Erfolg geboren.

Das Spiel würde zum Beispiel lauten: "BERTA, 2, 3, 4, BUMM! 6, 7, 8, 9, VALLADOLID, MARÍA, 2, 3, 4, BUMM! 6, 7, 8, 9, LEÓN..." und seither, bis sie mehrere Runden des Spiels absolvieren.

Was dieses Spiel interessant macht, ist, dass es wie das vorherige Spiel einfach erscheint. Da es jedoch mehrere Dinge gibt, die im Leben passieren, wird jeder auf seine Schwierigkeiten stoßen. Es ist nichts für mich, weil ich etwas "Schlimmeres" habe als die anderen. Ich beurteile nicht, wie ich es mache, aber ich stelle fest, dass es für alle gleich schwer ist, etwas summes wie bis 10 zu zählen. Was mit mir geschieht, ist nicht selten.

ZIELE: Es ist wichtig, Bindungen und Zusammenarbeit zu schaffen

1. DIE BILDHAUER

Gestimmte gesamtzeit: 15 Minuten. Von jeder Dauer werden wir 3 (drei) Paarwechsel vornehmen.

Ziel: sie sehen lassen und beobachten

Beschreibung: Wir teilen die Gruppe in mehrere Paare auf. Wir arbeiten mit Beobachtung und Zuhören. Ein Mitglied des Paares ist A, das andere B. Sie wechseln sich ab. In allen Paaren entscheiden sie, wer A und wer B sein wird.

Zuerst beginnt es mit A. Er/sie wählt eine Haltung, als ob er/sie eine Statue wäre. Er/sie muss mit der Platzierung von Fingern, Händen, Füßen, Beinen, Grimassen des Gesichts, Augen, ... spielen. WÄHREND A AUF SEINER/IHRER POSITION IST, IST B IM RÜCKEN. Wenn A bereit ist, sagt er/sie: "Jetzt!" und B dreht sich um. Er hat 15 Sekunden Zeit, um die von seinem Partner geschaffene Skulptur genau zu beobachten.... An diesem Punkt pfeift der/die VermittlerIn oder sagt einfach "ZEIT!", dann muss sich B erneut drehen. In diesem Moment muss A auf subtile Weise etwas an seiner Körperhaltung ändern. Wenn A zum Beispiel beide Handflächen geöffnet hat, kann er einen seiner Finger schließen, oder wenn sein Mund geschlossen ist, kann er ihn ein wenig öffnen. A wird wieder "Jetzt!" sagen, und B wird entdecken müssen, was sich in der Haltung von A geändert hat.

Sie werden dies etwa 4 Minuten lang tun. Nachdem jede Person in jedem Paar gleichzeitig an der Reihe ist, werden wir die Partner wechseln.

Ziele: Es ist wichtig, dass sie sich die Zeit nehmen, sich selbst zu beobachten, den anderen Kollegen Aufmerksamkeit zu schenken, tief zu blicken und vor allem, sich selbst sehen zu lassen. GESEHEN WERDEN.

Wir werden über dieses Gefühl sprechen, auch über die Bedeutung des Sehens und Gesehenwerdens.

1. DER SPIEGEL

GESTIMMTE GESAMTZEIT: 20 Minuten

ZIEL: Verbindung herstellen

BESCHREIBUNG: Für dieses Spiel müssen wir Musik spielen

Wir werden die Gruppe wieder in Paare aufteilen, wobei wir vorschlagen, dass sie mit jemandem zusammenarbeiten, mit dem sie im vorigen Spiel nicht zusammengearbeitet haben. Es gilt die gleiche Formel, sie entscheiden, wer A und wer B ist.

A fängt an, und er/sie muss sehr langsame Bewegungen machen, denen B folgen

sollte, als wäre A der Spiegel von B... Sie können sich durch den verfügbaren Raum bewegen, bis der Moderator «WECHSELN» sagt, dann sollten sie einander in die Augen sehen. Sie können den Blicken des anderen nicht ausweichen.

Es dauert 3 (drei) Minuten. Danach tauschen A und B ihre Rolle (A nach B, B nach A). Es wird dreimal die Partner wechseln.

SCHLUSSFOLGERUNG

Das Spiegelbild dieses Spiels verbindet sich mit dem vorhergehenden, das der Blick der anderen ist. Wir werden fragen, ob es für sie leicht, schwer gewesen ist.

1. IMAGINÄRE ZEILE

ZWECK: uns zu befreien und Ängste als Teil unserer Menschlichkeit zu akzeptieren

BESCHREIBUNG: Wir werden die Gruppe in zwei Hälften teilen. Der Moderator steht in der Mitte. Wir werden zwei Linien bilden. Eine Person wird immer eine andere vor sich haben.

Wir beginnen mit den Personen in der rechten Reihe. Jeder in der rechten Reihe muss die Dinge sagen, die ihm viel Freude bereiten, während die andere Reihe nur zuhört und beobachtet. Sie müssen es beim Hüpfen sagen. Jeder springt weiter, sagt es auch der Person, die vor ihm steht. Sie müssen es in einer Schleife tun.

“Sommer, es macht mir sehr viel Freude... Meine Hunde, sie machen mich glücklich... Vanilleeis, das macht mir sehr viel Freude... Wenn der Regenbogen herauskommt, macht es mich glücklich...” Sie springen eine Minute lang und lassen sich gehen. Sie wiederholen die ganze Zeit den Satz “ES MACHT MICH FREUDE”. Wenn eine Minute verstrichen ist, sagen wir “STOP”, und die andere Reihe beginnt zu sagen: “ES MACHT MICH SEHR GÜNSTIG...”.

Wiederholen Sie mit der gleichen Dynamik den Lieblingswortsatz, ohne das Gehirn einzuschränken, was es sagen will. Dies geschieht auch beim Springen. Wenn eine Minute verstrichen ist, sagen wir “STOP”. Die rechte Reihe fängt wieder an und sagt dann “ICH BIN SEHR GESUND”, wobei die Arme verschränkt und gegen den Körper gedrückt werden. Nach einer Minute sagen wir “STOP”. Als nächstes kommt die linke Reihe an die Reihe und sagt eine Minute lang “ICH BEFINDE DIE NICHT...”, dann stoppt sie. In der letzten Runde müssen sie “ICH BEFÜRSTE DIE...” sagen, während

sie springen und die Arme öffnen. Sie können zum Beispiel sagen: "Ich fürchte mich im Dunkeln... Ich habe Angst vor Hunden... Ich habe Angst davor, zurückgewiesen zu werden... Ich habe Angst, mich nie zu verlieben..." Danach wird die linke Reihe genau dasselbe tun.

Wenn wir zum letzten Mal "STOP" sagen, laden wir sie ein, sich zu umarmen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Wir beenden die Aktivität, indem wir auf den Stühlen oder auf dem Boden zusammen im Kreis sitzen. Ziel ist es, über die Sitzung zu sprechen; über unsere Ängste und Freuden zu sprechen, auch darüber, wie wichtig es ist, ausdrücken zu können, wie wir über etwas fühlen. Es sind keine seltsamen Dinge, aber es sind zutiefst menschliche Dinge. Die anderen müssen über uns selbst Bescheid wissen, denn genau das ist es, was uns miteinander verbindet; uns ohne Angst in die Augen zu schauen.

sitzung 3

Körperseham

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, den Betreuern zu helfen, mit jungen Menschen, die sich schämen, zu kommunizieren, um ihre Emotion zu erkennen, sie zu bewältigen und in eine positive Emotion zu verwandeln. Der Ausbilder sagt den Betreuern, dass er ihnen Improvisationskenntnisse vermitteln wird, um Patienten mit Schamproblemen zu helfen.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Improvisationstechniken als Anti-Mobbing-Kunstverfahren anzuwenden
- Ein sicheres Klima zu schaffen, um alle Untertypen von Opfern und Aggressoren in der Gruppe dazu zu bringen, Gedanken und Gefühle durch Theater/Drama-Techniken auszudrücken
- Bilder von Mobbing und Anti-Mobbing-Szenen und -Geschichten zu verkörpern und auszudrücken, und zwar durch physisches Theater, als Ausgangspunkt, um das Szenario vertiefen.

FALL-SZENARIO

Chester, ein großer, dünner Teenager, der im Mathe- und Naturwissenschaftsunterricht hervorragend abschneidet, schämt sich, wenn er in der Schule in der Umkleekabine des Jungen Turnkleidung anziehen muss, weil es ihm an Muskelkraft und Größe mangelt. Andere, athletischere und gut gebaute Teenager bemerken Chesters Schüchternheit und beschließen, sie auszunutzen. Mit ihren Telefonen machen sie heimlich Fotos von Chester ohne Hemd und in seinen Boxershorts. Diese Bilder werden dann über WhatsApp an den Rest der Schülerschaft verteilt. Schon bald zeigen Jungen und Mädchen mit dem Finger auf Chester, kichern und lachen ihn

aus, während er durch die Schulflure geht. Er hört Kommentare wie "There goes Bird-Chest Chester", "Big Wus" und "Pansy". Diese Worte verletzen ihn zutiefst, und die Wahrnehmung, die seine Klassenkameraden von ihm haben, beginnt sich auf seine Noten in Mathematik und Naturwissenschaften auszuwirken.

TRAININGSEINHEIT, DIE SICH MIT IM EXIL LEBENDEN AUTISTISCHEN STUDENTEN BEFASST

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben) entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- ◉ Art der Aggression: Beispiel einer Beziehungsaggression - die zu Mobbing führt.
- ◉ Emotionen: Scham.
- ◉ Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Viktimisierung.
- ◉ Bewältigung: Funktionale Bewältigungsstrategien.

Fragen und Antworten:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Als seine Freunde beschließen, seine mangelnde Muskelkraft und Größe auszunutzen und heimlich Fotos von Chester ohne Hemd und in Boxershorts zu machen und unter den übrigen Schülern über WhatsApp zu verbreiten.

Das bezieht sich auf Cyberbullying und Body Shaming.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Nein. Wenn Chester sich immer noch peinlich berührt fühlt, wird er sich mit der Zeit entfremdet fühlen, und das wird seine schulischen Leistungen in der Schule beeinträchtigen. Chesters Freunde brauchen in diesem Fall besondere Aufmerksamkeit.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

- Alternative Interventionen (z.B.: Eliminierungsdiäten) ernsthafte Gespräche mit Tyrannen und Opfern
- ernsthafte Gespräche mit den Eltern von Tyrannen und Opfern
- Rollenspiel des nicht-aggressiven Verhaltens gegenüber Tyrannen
- Rollenspiel des Durchsetzungsverhaltens mit Opfern

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenario aufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenario dargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer festgestellt haben, dass es in dem Fallszenario Beziehungsaggression geht, die zu Mobbing und Viktimisierung führt, und dass die Emotion, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Scham ist.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- ⦿ **Digitales Material:** Filmlink Corto Animado Mobbing:

<https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ&feature=youtu.be>

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen improvisationstraining

Aufwärmen: Wenn die Trainer Entspannungsübungen (d. h. Dehnung, Körperaufwärmen, Fantasieentspannung usw.) einschließen möchten, können sie sich vor jeder Sitzung 5 Minuten Zeit nehmen, um diese durchzuführen. Es ist wichtig zu beachten, dass Teilnehmer mit Mobilitätsproblemen alle Übungen auf einem Stuhl sitzend und mit ihren beweglichen Körperteilen und / oder ihrer Vorstellungskraft ausführen können.

Hinweis: Alle Übungen, die Körperkontakt und / oder Bewegung beinhalten, können ersetzt werden, indem a) der Trainer die Übungen durchführt und erklärt, b) der Trainer die Übungen durchführt und die Gruppe sie / ihn anleitet und c) die Gruppe kann in ihrem Sitz sitzen Stühle und sie können ihre Körperlichkeit oder Mobilität erzählen, sich vorstellen und / oder teilen.

1. Übung 1: KURZFILM-SCREENING & GRUPPENREAKTION

- **Ziel:** Einfühlungsvermögen für andere kultivieren, Fürsorge gemeinsam machen, Einfühlungsvermögen verbessern
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Digitales Material:** Filmlink Corto *Animado Mobbing*:
<https://www.youtube.com/watch?v=I0RZvBUYgnQ>
- **Beschreibung:** Cortnimadobbing: Dieser Teil der Sitzung beginnt mit der Vorführung des 5-minütigen Videos über Mobbing. Nach der Vorführung des Kurzfilms bittet der Trainer die TeilnehmerInnen, auf den Film zu antworten, indem sie ihre Gedanken und Ideen frei äußern. Er/sie stellt neue Fragen, die zu unterschiedlichen Standpunkten und Aussagen führen.

59

2. Übung 2: TABLEAUx VIVANTS

- **Ziel:** Körperliche Darstellung des Themas, um Emotionen und körperliche Reaktionen zu erfragen.
- **Dauer:** 8 Minuten.
- **Beschreibung:** Nach der Vorführung bittet der/die Trainer/in die Teilnehmer/innen, in kleinen Gruppen zwei Tableaux vivants zu gestalten: Das erste Tableau stellt einen Moment des Mobbings dar, der aus dem Filmszenario abgeleitet ist, und das zweite Tableau stellt einen Moment des Anti-Mobbings dar, der auf dem Finale des Films basiert. Die Kleingruppen entwickeln ihr Thema und präsentieren es dann dem ganzen Team. Der Ausbilder interveniert am Ende jeder einzelnen Präsentation und bittet jede Kleingruppe, ihren Tableaus eine Stimme zu geben (einzeln oder in Gruppen, je nach Gruppendynamik).

3. Übung 3: ANGEWANDTE THEATER-/DRAMATECHNIKEN

- **Ziel:** Prävention von Mobbing, Kultivierung des inneren Friedens und der Einheit.
- **Dauer:** 20 Minuten.
- **Beschreibung:** Der/die TrainerIn stellt eine Szene aus dem Film vor, in der das Opfer Mobbing im Klassenzimmer durch andere KlassenkameradInnen erlebt (min. 1:49- 2:40). Der/die TrainerIn bittet das Team, über diese Szene nachzudenken und Aussagen im Stil von Zeitungsüberschriften ("Headlines") zu machen. Dann nimmt er/sie die Rolle des Opfers ein, und die Teilnehmenden nehmen die Rolle von "Reportern" ein: die Figuren werden von Reportern interviewt. Ein anderes Mitglied des Teams (entweder Schüler oder Ausbilder) übernimmt die Rolle des Schülers, der schikaniert, und die Teilnehmenden als Reporter hinterfragen seine Motive, Werte und Überzeugungen oder holen weitere Informationen über die Situation ein. Dann bittet der Ausbilder die Reporter, dem Opfer Ratschläge zu geben, indem er auf widersprüchliche Ratschläge drängt. Der/die TrainerIn in seiner/ihrer Rolle drückt seine/ihre eigenen inneren Gedanken (als Opfer) aus. Dann motiviert er/sie jedes Mitglied der Gruppe, die inneren Gedanken des Opfers nach der oben erwähnten Szene öffentlich auszudrücken (kollektive Rolle).

4. Übung 4: SPIEGELN

- **Ziel:** Kommunikation, Teilnahme an Paaren, Beobachtung, Koordination, Präzision, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden werden in Paare eingeteilt, eines von ihnen ist der Spiegel und das andere ist der Mensch, der sich selbst in den Spiegel schaut. Der Teilnehmer, der der Mensch ist, führt verschiedene Bewegungen aus, und der Spiegel muss sie imitieren. Der/die TrainerIn sollte die Teilnehmenden darüber informieren, dass der Mensch langsam anfangen muss, immer die körperlichen Einschränkungen und Potentiale seines/ihrer Partners im Auge behalten muss, immer in einer frontalen Position sein muss, dass sein/ihr Partner ihn/sie jederzeit sehen kann, sich um seinen/ihren Partner kümmern muss, indem er/sie ihn/sie durch Schwierigkeiten führt und seiter. Die Paare sollten sich austauschen.

5. Übung 5: KÖRPERFORMUNG

- **Ziel:** Gegenseitiges Kennenlernen, Kommunikation, Engagement, Teilnahme an Paaren und/oder Gruppen, Beobachtung, Präzision, Vorstellungskraft, Einfühlungsvermögen, Kreativität.
- **Dauer:** 8 Minuten.
- **Beschreibung:** Nachdem die Paare sich ausgetauscht und die Übung "Spiegel" für eine angemessene Zeitspanne ausgeführt haben, bittet der/die TrainerIn die Person, die der Spiegel war, still zu sitzen. Dann bittet er/sie die Person, die der Mensch war, damit zu beginnen, den Körper des/der anderen zu formen, indem er/sie Arme, Beine, Kopf, Hüfte und Torsewegt. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer, die/der zum Körperformer wird, sollte sehr vorsichtig sein mit der Art und Weise, wie sie/er die andere Teilnehmerin/den anderen Teilnehmer berührt, mit den Begrenzungen und Potenzialen ihres/seines Körpers und seiter. Er sollte seine Partnerin/seinen Partner immer unterstützen, damit er/sie nicht aus dem Gleichgewicht gerät, sein/ihr Körper sich in einer bequemen/geeigneten Position befindet, er/sie sich nicht unangenehm und verletzlich fühlt, jedoch sollte die Körpergestalterin/der Körpergestalter versuchen, ihre/seine Partnerin/seinen Partner mit Möglichkeiten und/oder Potenzialen vertraut zu machen, die der Person, die geformt wird, nicht bewusst waren. Der/die Trainer/in sollte die Teilnehmer/innen immer an diese Richtlinien erinnern. Nach einer angemessenen Zeit sollte der/die Körpergestalter/in die Person werden, die geformt wird, und die Übung fortsetzen.
- **Variation:** Alternativ und/oder konsequenterweise könnte diese Übung im Kreis durchgeführt werden, wobei eine Person von mehr als einem Teilnehmer geformt wird usw.

61

REFLEXION NTWORT AUF DIE GESAMTE SITZUNG

Wenn der/die TrainerIn möchte, die Sitzung mit der Übung 6 beenden, können die Übungen dieses Teils die Positionen wechseln.

6. Übung 6: DIE MASCHINE

- **Ziel:** Gruppenbewegung und Durchsetzung, Kommunikation, Präzision, Vorstellungskraft,
- **Dauer:** 10 Minuten.

Beschreibung: Die TeilnehmerInnen beginnen, im Raum umherzugehen. Sie müssen versuchen, den gesamten Raum abzudecken und bedenken, dass sie sich dorthin bewegen müssen, wo eine Öffnung gibt. Nachdem sie etwa 30 Sekunden lang gelaufen sind und ohne anzuhalten, bittet der Trainer die Teilnehmer, ihren ganzen Körper zu bewegen, um sich aufzuwärmen. Dann bittet er sie, wieder normal zu gehen und mit ihrem Mund oder ihrem Körper einen bestimmten, sich wiederholenden Ton zu machen, wobei er die anderen TeilnehmerInnen berücksichtigt, d.h. sie sollen versuchen, verschiedene Tonarten zu erzeugen, eine Form der Kommunikation herzustellen und weiter. Wenn das Geräusch festgelegt ist, bittet der Trainer die Teilnehmer, ihrem Geräusch eine bestimmte, sich wiederholende Bewegung hinzuzufügen, wobei er die anderen Teilnehmer berücksichtigt, nämlich zu versuchen, verschiedene Arten von Bewegung zu erzeugen, eine Form der Kommunikation herzustellen usw. Die Teilnehmer sollten nicht aufhören, sich zu bewegen oder innehalten und sich gegenseitig anschauen. Sie sollten in der Lage sein, während der Bewegung zu kommunizieren. Wenn der/die TrainerIn das Gefühl hat, dass dieser Teil der Übung erfüllt ist, bittet er/sie die TeilnehmerInnen, einen Kreis zu bilden. Die Teilnehmer setzen sich in den Kreis, dann sagt ihnen der/die TrainerIn, dass sie eine Maschine bauen werden. (Wenn die Teilnehmer die Übung zum ersten Mal ausführen, muss der Typ der Maschine nicht vorangestellt werden. Es hängt vom Trainer und der Bildung der Gruppe ab, ob sie jemals die Funktion der Maschine vorgeben werden oder ob sie es der Phantasie der einzelnen Teilnehmer überlassen, sich ihre Maschine vorzustellen, während sie Teil der Gruppe sind). Dann sagt der Trainer den Teilnehmern, dass derjenige, der anfangen möchte, in die Mitte des Kreises gehen und anfangen wird, ein bestimmtes, sich wiederholendes Geräusch zu machen, das von einer bestimmten, sich wiederholenden Bewegung unterstützt wird. Wenn der erste Teilnehmer nach oben geht und nachdem er einige Sekunden Zeit für seine Bewegung und sein Geräusch eingeräumt hat, geht ein anderer Teilnehmer in den Kreis und verbindet seine Bewegung und sein Geräusch mit dem Teilnehmer, der seine Bewegung und sein Geräusch bereits ausführt. Wenn genügend Teilnehmer zur Maschine beigetragen haben, bittet der Trainer sie, ihre Bewegung zu beschleunigen, immer

schneller und schneller, bis die Maschine zusammenbricht.

Die Teilnehmer setzen sich in den Kreis. Dann wird eine weitere Maschine konstruiert, dass alle Teilnehmer die Übung ausführen. Die zweite Maschine wird ebenfalls aufgelöst.

Noch einmal setzen sich die Teilnehmer in den Kreis. Der Trainer bittet sie, eine weitere Maschine zu konstruieren. Diesmal, wenn sie fertig ist, zieht der Kursleiter einen der Teilnehmer heraus, was wiederum zu einer Fehlfunktion der Maschine und deren Ausfall führt.

- **Variationen:** Es gibt viele Variationen, die angewendet werden können. Sann z.B. ein Teil vom Trainer in eine andere Position gebracht werden und die Gruppe kann die Unterschiede erkennen, die eine solche Neupositionierung mit sich bringt, oder ein physisches Material, nämlich ein Ball oder ein Stück Papier, kann als das Produkt verwendet werden, das die Maschine erzeugt, und die Wertschätzung der Neupositionierung eines beliebigen Bestandteils/Teilnehmers kann greifbar gemacht werden.

7. Übung 7: SPIELEN MIT DER EINHEIT/STÜCK-BAUSZENE

63

- **Ziel:** Empathie, Anwendung der Metapher in der realen Welt, die Kraft einer "Umarmung".
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Der Trainer stellt die Schlusszene des Kurzfilms (min. 3:25-3:56) vor, in der die Tyrannen ihre Haltung gegenüber dem Opfer ändern und ihn einladen, mit ihnen zu spielen. Dann bittet er/sie das ganze Team, seine/ihre Gefühle und Reaktion auf diese Szene auszudrücken, indem er/sie a) mündlich spricht und b) in kleinen Gruppen Tableaux vivants/Frostrahmen zeigt. Am Ende werden die Teilnehmenden gebeten, auszudrücken, wie sie sich in Bezug auf die gesamte Gruppe nach der oben genannten Sitzung fühlen.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich: „Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?“, „Was fanden Sie hilfreich?“ und seiter. Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gestreichelt hat, was sie gewonnen haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen.

sitzung 4

Umgang mit Beziehungsproblemen mit Eltern

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich gestresst und verärgert fühlen, dabei zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, mit ihnen umzugehen und sie in eine positive Emotion umzuwandeln. Der Trainer sagt den Betreuern, dass er ihnen Improvisationskenntnisse vermitteln wird, um Patienten mit Angstzuständen zu helfen.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Improvisation einzusetzen, um Menschen mit geringem Selbstwertgefühl und Depressionen zu stärken.
- eine Vielzahl von Theatertechniken anzuwenden, um die Meinungsfreiheit, den Respekt und die Anerkennung der Einzigartigkeit und Vielfalt von Menschen, Freunden und Familie zu kultivieren, und
- Ärger durch Theater ausdrücken und Ärger in Kreativität verwandeln.

FALL-SZENARIO

Franziska ist ein 18 Jahre altes Mädchen, das einer bürgerlichen Familie angehört. Zurzeit besucht sie ihr Gymnasium. Zurzeit ist sie im zweiten Jahr. Als Person ist Franziska ein wenig zurückhaltend und hat einen kleinen Freundeskreis. Sie nimmt sich etwas Zeit, um sich den Menschen zu öffnen. Franziska hat bemerkt, dass sich die Einstellung ihrer Eltern zu ihr drastisch verändert hat, sobald sie in die Oberschule eintrat. Laut Franziska waren ihre Eltern überfürsorglich und misstrauisch

geworden und stritten fast täglich mit ihr. Ihre Eltern mochten es nicht, dass sie sich mit Schulfreunden und besonders mit Jungen traf und kontrollierten ihre Anrufe und Nachrichten. Sie fühlte sich überhaupt nicht wohl mit den Einschränkungen, die ihr Vater ihr auferlegt hatte. Franziska fühlte sich zunehmend unruhig und unruhig. Manchmal antwortete sie auch darauf, was zu weiteren Konflikten und Auseinandersetzungen führte. Franziska hatte Angst vor ihrem Vater und glaubte, dass ihr Vater nie auf sie hören würde. Franziska ging davon aus, dass ein Gespräch mit ihm sinnlos sei. Durch die ständigen Konflikte mit ihren Eltern wurde Franziska gestresst und merkte, dass sie sich nicht richtig auf ihr Studium konzentrieren kann und auch im akademischen Bereich im Rückstand ist. Da sie nicht in der Lage war, mit den Situationen umzugehen, und ihr Studium sehr stark beeinträchtigt wurde.

TRAININGSEINHEIT

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben) entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- Art der Aggression: Angst vor sozialer Stigmatisierung und deren Verleugnung als zu Beziehungsaggression und Beziehungsflucht führt.
- Emotionen: Wut, Enttäuschung.
- Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Sozialstigmatisierung und Selbststigmatisierung.
- Bewältigung: Funktionale Bewältigungsstrategien.

Fragen und Antworten

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Als ihre Eltern überfürsorglich und misstrauisch geworden waren und fast täglich mit ihr stritten.

Es bezieht sich auf emotionale und verbale Gewalt.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Nein, sie konnte mit der Situation nicht umgehen, und indem sie sich mit ihren Eltern wehrte, verschlimmerte sie auch die ganze Situation. Als Folge davon begann Franziska sich depressiv zu fühlen, ihre depressive Stimmung verschlechterte sich und wird sich in diesem Teufelskreis noch verschlechtern. In diesem Fall ist die Familie maßgeblich an der Heilung von Franziskas Psyche beteiligt.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Verhaltensbedingte Interventionen

- Entwicklungspolitische Interventionen
- Familienbasierte Interventionen, eine Therapie schlechthin
- Therapiebasierte Interventionen
- Medizinische Interventionen, nur um die Depression zu überwinden und sich auf Strategien zur Bewältigung der Situation konzentrieren zu können

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenario aufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenario dargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Anschliessend findet eine Diskussion statt und die Teilnehmenden bringen ihre Ideen

zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer festgestellt haben, dass es im Fallszenario relationale Aggression mit Elementen verbaler Aggression und sogar emotionaler Gewalt geht und dass die Emotionen, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Angst und Wut sind.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- ⦿ **Materialien und Werkzeuge:** Yogamatten, Post-its, Farbstifte, große Stücke Zeichenpapier, Stifte.

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen – Improvisationstraining

Aufwärmen: Wenn die Trainer Entspannungsübungen (d. h. Dehnung, Körperaufwärmen, Fantasieentspannung usw.) einschließen möchten, können sie sich vor jeder Sitzung 5 Minuten Zeit nehmen, um diese durchzuführen. Es ist wichtig zu beachten, dass Teilnehmer mit Mobilitätsproblemen alle Übungen auf einem Stuhl sitzend und mit ihren beweglichen Körperteilen und / oder ihrer Vorstellungskraft ausführen können.

Hinweis: Alle Übungen, die Körperkontakt und / oder Bewegung beinhalten, können ersetzt werden, indem a) der Trainer die Übungen durchführt und erklärt, b) der Trainer die Übungen durchführt und die Gruppe sie / ihn anleitet und c) die Gruppe kann in ihrem Sitz sitzen Stühle und sie können ihre Körperlichkeit oder Mobilität erzählen, sich vorstellen und / oder teilen.

1. Übung 1: ATMUNG ENTSPANNEN

- **Ziel:** Entspannung, Körperwahrnehmung.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegen auf dem Boden auf dem Rücken. Ihr Körper und ihre Beine sind gerade, die Arme am Körper. Sie schließen ihre Augen. Der Trainer führt sie stimmlich durch die gesamte Übung. Zuerst bittet der Trainer die Teilnehmer, normal zu atmen, indem sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Dann bittet er sie, den Atem in ihrem ganzen Körper zu spüren, in den Armen, den Beinen, dem Rumpf, dem Bauch. Wenn es dem Trainer gelungen ist, ein Gefühl der Ruhe und Entspannung herzustellen, kann er zur nächsten Übung übergehen.

2. Übung 2: MENTALER GANG

- **Ziel:** Entspannung, Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Kreativität.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die TeilnehmerInnen liegen weiterhin auf dem Boden auf dem Rücken und atmen ruhig. Der Trainer führt sie stimmlich durch die gesamte Übung. Dies wird ein geistiger Spaziergang sein. Der Trainer beginnt: "Stellen Sie sich vor,

Sie liegen an einem Strand. Es ist ein warmer Tag, aber nicht sehr heiß. Sie liegen bequem auf dem Rücken. Sie können das Meer neben sich hören. Der Sand, auf dem Sie liegen, ist nass und weich. Er hat die Form Ihres Körpers angenommen. Fühlen Sie den Sand. Mit der Zeit beginnt der Sand von der schönen, sanften Meeresbrise zu trocknen. Es ist eine magische Art von Sand. Er haftet nicht an Ihnen. Jetzt, da der Sand getrocknet ist, können Sie beginnen, Ihren Körper zu bewegen, langsam, mit dem Ziel zu stehen“. Der Trainer leitet die Teilnehmer an, allmählich aufzustehen, von einer Fötusstellung bis zum langsamen Anheben des Körpers. Wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufrecht stehen, sollten sie langsam atmen.

3. Übung 3: EINTAUCHEN INS WASSER

- **Ziel:** Körperwahrnehmung, Vorstellungskraft, Beobachtung, Kommunikation, Kreativität.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer stehen still. Der Trainer führt sie stimmlich durch die gesamte Übung. Diese Übung wird auch ein geistiger Spaziergang sein. Der Ausbilder beginnt: “Schließen Sie Ihre Augen. [Da die Teilnehmer die Augen geschlossen haben, sollte der/die TrainerIn sie im Auge behalten. Wenn einige Teilnehmer das Gefühl haben, dass sie die Augen öffnen müssen, dann sollte der/die TrainerIn ihnen diese Möglichkeit geben und von dort aus mit ihnen arbeiten]. Stellen Sie sich vor, Sie stünden vor einem Fluss. Das Wasser ist blau, ruhig und einladend. Die sanften Wellen beginnen, Ihre Zehen zu berühren. Zuerst sind Sie ein wenig überrascht, aber angenehm überrascht. Sie spüren den einladenden Ruf des Wassers. Sie gehen langsam in den Fluss hinein. Das Wasser umspült Ihre Knöchel, Ihre Waden, Ihre Knie, Ihre Oberschenkel. Sie beginnen langsam zu gehen. Du kannst jetzt deine Augen öffnen, wenn du willst, wenn du sie nicht öffnen willst, dann werde ich dich im Auge behalten. Fühlen Sie das Wasser um Ihre Beine, wenn Sie in den Fluss gehen. Fühlen Sie den Druck auf Ihren Körper. Es ist entspannend und einladend. Das Wasser ist warm. Jetzt können Sie weiter hineingehen, lassen Sie das Wasser Ihre Hüften umhüllen. Fühlen Sie, wie das Wasser steigt. Gehen Sie langsam weiter hinein und lassen Sie das Wasser Ihr Tammy, Ihre Brust, umhüllen. Jetzt können Sie Ihre Arme ins Wasser tauchen. Gehen Sie weiter und lassen Sie das Wasser Ihre Schultern und Ihren

Nacken umspülen. Gehen Sie um das Wasser herum und fühlen Sie, dass es Ihren ganzen Körper streichelt. Jetzt ist es Zeit, einzutauchen. Das Wasser beginnt, Ihr Kinn, Ihren Mund und Ihre Nase zu bedecken. Sie spüren, dass Sie normal atmen können. Sie werden dazu gebracht, in diesem Wasser zu atmen. Es ist freundlich und entspannend. Jetzt bedeckt das Wasser Ihre Augen, aber Sie können perfekt sehen. Gehen Sie ein Stück weiter hinein und lassen Sie Ihren ganzen Körper mit Wasser bedecken. Fühlen Sie die Freiheit. Fühlen Sie die Leichtigkeit, die Leichtigkeit. Gehen Sie um das warme Wasser herum. Spüren Sie die Möglichkeiten und Grenzen Ihres Körpers. Erforschen Sie, was er tun kann“. Erlauben Sie den Teilnehmern, für eine kurze Zeit im Wasser zu gehen. Dann sagen Sie: “Jetzt fängt das Wasser an, etwas kalt zu werden. Es ist nicht sehr kalt, aber es ist nicht mehr einladend. Es ist Zeit, ans Ufer zu gehen“. Wenn Sie nicht möchten, dass sich Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer kalt fühlen, könnte der/die TrainerIn alternativ sagen: “Es ist nicht sehr kalt, aber es ist nicht mehr einladend: “Sie erreichen langsam die andere Seite des Flusses. Es ist Zeit, hinauszugehen“. Bringen Sie die Teilnehmer nach und nach mit einer umgekehrten Erzählung zum Ufer. Dann sagen Sie: “Die Sonne ist warm und hat Sie ausgetrocknet“.

4. Übung 4: PROMENADE IM WALD

- **Zweck:** Körpernd Gruppenbewusstsein, Vorstellungskraft, Beobachtung, Bereitschaft, Kommunikation, Kreativität.
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer stehen auf. Hinter ihnen ist der Fluss, vor ihnen liegt ein großer, grüner Wald mit hohen Bäumen und einer schönen Plantage. Alles ist einladend. Es gibt dort nichts, was die Teilnehmer erschrecken könnte. Der Ausbilder lädt die Teilnehmer zu einem Spaziergang im Wald ein. Der Ausbilder sagt: „Die Sonne hat Sie heiß gemacht. Sie wollen nicht mehr unter der Sonne stehen. Sie suchen die beruhigenden Eigenschaften des Schattens. Sie betreten den Wald. Der Wald ist wunderschön. Sie können die frische Luft atmen. Ihr Körper erlebt die Behaglichkeit der Bäume und der Plantage um Sie herum. Sie beginnen zu laufen. Während Sie gehen, sehen Sie eine schöne Blume. Du beugst dich und streichelst sie. Sie beobachten sie. Wie sieht sie aus?“ Dann kann der Kursleiter jeden Teilnehmer einzeln bitten, die Blume zu beschreiben. Wie riecht sie? Welche Farbe hat sie? Ist sie groß oder klein? Schneidet sie der Teilnehmer/

die Teilnehmerin oder beobachtet er/sie sie und geht weiter? Dann geht es weiter mit der Promenade. Der/die TrainerIn sagt: „Sie gehen jetzt tiefer in den Wald hinein, aber Sie merken, dass Sie nicht allein sind. Sie haben Ihren Freund bei sich. Ihr könnt euch großartig finden, einander berühren, zeigen, dass ihr sie wiedererkennt, und ihr bildet langsam eine Gruppe. Plötzlich hört ihr ein Geräusch. Es ist ein Brüllen. Kommt es von einem Löwen? Hören Sie genau hin. Wst das Brüllen? Ist es weit weg? Ist es nah? Hier kommt er wieder. Er ist sehr weit weg. Sie sind in Sicherheit. Wenn Sie Angst hatten, gibt es keinen Grund mehr, sich zu fürchten. Jetzt sehen Sie einen schönen Schmetterling, der um die Bäume und die Plantage fliegt. Er ist wunderschön, farbenfroh, mit schönen, weichen Flügeln. Sie lädt Sie ein, ihr zu folgen. Sie können Ihrem Schmetterling nun selbstständig folgen. Der Schmetterling hat Sie in den Wald gelockt. Sie waren zu sehr damit beschäftigt, sie anzusehen, und jetzt sind Sie verloren. Sie wissen nicht, wie sind. Sie schauen sich um, und alles ist Ihnen unbekannt. Es wird dunkel. Sie haben sich völlig verirrt. Sie schauen sich um und wissen nicht, wohin Sie gehen. Plötzlich sehen Sie ein Licht vor sich. Es ist schwach. Sie fangen an, darauf zuzugehen. Sie kommen ihm näher. Jetzt wissen Sie, was Licht herkommt. Es ist ein Haus“.

- **Variationen:** Es gibt viele Variationen zu dieser Übung. Der Trainer kann sich dafür entscheiden, die Bildung der Gruppe zu verzögern, mit dem Licht und der Dunkelheit zu spielen, mehr Geräusche, Gerüche, Empfindungen und seiter einzuführen. Sie können durch Entbehungen gehen oder schönere Empfindungen erleben. Es hängt alles von der Dynamik der Gruppe ab. Es gibt keine Beschränkung für diese Übung, aber Sie sollten die Teilnehmer immer sicher und bequem führen.

5. Übung 5: DRAMATISIEREN SIE IHRE "HÄNSEL UND GRETEL"-GESCHICHTE

- **Ziel:** eine Geschichte aus verschiedenen Blickwinkeln und unter verschiedenen Aspekten betrachten, Optionen und Fähigkeiten zur Transformation einer Geschichte kultivieren, Distanz und Einfühlungsvermögen
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Der/die Trainer/in setzt die "Walderzählung" aus der vorherigen Übung fort und präsentiert eine Adaption von Hänsel und Gretel von den Brüdern Grimm. In dieser Adaption erzählt er die Geschichte bis zu dem Punkt,

an dem die beiden Kinder, Hänsel und Gretel, sowohl von einer Hexe als auch von einem Zauberer entführt werden und einen Weg zur Flucht finden müssen. Der/die Trainer/in führt die Teilnehmer/innen an, in kleinen Gruppen "Gruppenkulpturen" zu gestalten, die das behandelte Thema zum Ausdruck bringen. Jede Gruppe modelliert ihre Mitglieder in eine Form, die darstellt, wie sie dieses seltsame Zusammentreffen der vier Figuren Hansel, Gretel, Hexe und Zauberer wahrnehmen. Dann stellt jede Gruppe ihre Gruppenkulptur dem ganzen Team vor. Am Ende jeder Präsentation gibt der Ausbilder mit "einem Zauberstab" aus der adaptierten Geschichte den Figuren eine Stimme. Jedes Mitglied drückt in diesem Moment mit Worten die inneren Gedanken der verkörperten Figur aus. Der Trainer nimmt die Rolle der Hexe/des Zauberers ein und setzt sich auf den heißen Stuhl: Er provoziert Fragen in seiner Rolle und nimmt Fragen von den Teilnehmern als sich selbst oder von anderen Figuren entgegen. Dann übernimmt ein anderes Mitglied die Rolle der Hexe/des Zauberers und setzt sich auf den Schleudersitz. Die TeilnehmerInnen stellen ihre Motive und Überzeugungen in Frage und versuchen, mehr Fakten über die Geschichte herauszufinden. Der Ausbilder teilt die Gruppe in zwei Gruppen auf, und jede Kleingruppe führt gemeinsam Hänsel oder Gretel auf. Jede Gruppe muss diskutieren und einen Weg finden, die Hexe und den Zauberer über demokratische Werte und Prozesse zu konfrontieren. Die Hänselnd die Gretel-Gruppe präsentieren ihre Entscheidungen. Am Ende formen die Trainerinnen und Trainer zwei horizontale Linien: Linie eins führt die Hexe und den Zauberer auf, Linie zwei führt die Kinder auf. In der Rolle beginnen sie eine Debatte. Ein Mitglied aus Zeile eins drückt seine Gefühle gegenüber den Figuren aus Zeile zwei aus, und dann geschieht das Gegenteil.

Alternatives Märchen: Der kleine Däumling oder eine Geschichte, die die Beziehung zwischen Eltern und Kindern reflektiert.

REFLEXION NTWORT AUF DIE GESAMTE SITZUNG

6. Übung 6: ZEICHNEN SIE IHRE "HÄNSEL UND GRETEL"-GESCHICHTE

- **Ziel:** Wut und Gefühle in Malerei, Fantasie, Kreativität umwandeln.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Wie stellen Sie sich die Hexe und den Zauberer der obigen Geschichte vor? Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, die Hexe und den Zauberer zu zeichnen oder eine Figur aus ihnen zu machen. Er/sie gibt ihnen «Post-it»-Karten, auf die sie ihre Gefühle für sie schreiben und diese Karten in die Zeichnung einfügen können.

7. Übung 7: RAUM ZWISCHEN IHRER "HÄNSEL UND GRETEL"-GESCHICHTE

- **Ziel:** Metapher zur realen Welt, Transformation von Gefühlen, Gedanken und Stereotypen.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, den Raum zwischen der Hexe und dem Zauberer und Hänsel und Gretel zu gestalten: sie ordnen die Figuren so, dass der Raum zwischen ihnen die Beziehungsdistanz von und zu einander darstellt. Dann bittet der Kursleiter die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Proxemik zwischen den Figuren zu verändern, je nach dem Ergebnis der Geschichte, d.h. mit einem guten (oder einem positiven Ende). Wie würde der Abstand zwischen den Figuren aussehen, wenn die Hexe und der Zauberer ihre Meinung geändert hätten? Die Teilnehmer gestalten diese neue Distanz und versuchen, ihr einen Namen zu geben, nämlich "Angst", "Macht", "Glaube", "Überraschung" und seiter.

8. Übung 8: SELBSTBESCHREIBUNG UND EMPOWERMENT DES INDIVIDUUMS

- **Ziel:** Ermutigung, Selbstvertrauen.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Der/die Trainer/in bittet die Teilnehmer/innen, ihre Gefühle auszudrücken, die durch die obige Geschichte ausgelöst wurden. Dann bittet er/sie jedes Mitglied der Gruppe, öffentlich drei positive Eigenschaften für sich selbst anzugeben und eine Eigenschaft für alle anderen zu teilen.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich "Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?", "Was fanden Sie hilfreich? Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gestreichelt hat, was sie gewonnen haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen.

sitzung 5

Ignorier* und unsicher*

ZIEL DER SITZUNG

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Erweitern/Erwerben sozialer Kompetenzen
- Umgang mit Emotionen wie Wut, Angst oder Frustration

76

FALL-SZENARIO

M ist ein Mann mittleren Alters, bei dem psychische Probleme diagnostiziert wurden, der ein schlechtes Sozialleben führt und nicht viele Freunde hat. Er geht manchmal in eine Tagesstätte, aber er hat Schwierigkeiten, sein Problem der psychischen Gesundheit zu akzeptieren, und das ist der Grund, warum er normalerweise mit niemandem darüber spricht. Er hat jedoch vor kurzem begonnen, die vorgeschlagenen Medikamente einzunehmen, und es scheint ihm etwas besser zu gehen als zuvor. Daher gelingt es seiner Schwester, ihn davon zu überzeugen, mit ihr und einigen ihrer Freundinnen auszugehen, die sich der Krankheit des Mannes bewusst sind. Sie treffen sich in einer Kneipe und fangen an, über alles und jedes zu reden, lachen, während sie gemeinsame Tagesereignisse teilen. Doch niemand wendet sich an den Mann, noch berücksichtigt man seine Interventionen: Sie ignorieren ihn völlig, als wäre er nicht da. Der Mann ist wütend und aufgebracht, und nach einigen weiteren Treffen mit ihnen sagt er seiner Schwester, dass er lieber allein bleiben möchte, und dann ruft er aus: "Das ist der Grund, warum ich es den Leuten nicht erzähle! Das ist so frustrierend... Und ich höre auf, die Medikamente zu nehmen: es ändert nichts..."

TRAININGSEINHEIT

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben), entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

Aggressionstyp

Angst vor sozialer Stigmatisierung und deren Verleugnung als zu Beziehungsaggression und Eskapismus von Beziehungen.

Emotionen: Wut, Enttäuschung

Bewältigung/Lehrer im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Sozialstigmatisierung und Selbststigmatisierung

Bewältigung/Funktionale Bewältigungsstrategien

Fragen und Antworten

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Zu

Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Die emotionale Gewalt wird von den Freunden der Schwester während der Treffen verübt, da sie

den Protagonisten ignorieren und emotional zurückzuweisen.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Er fühlt sich frustriert, wütend, verärgert und beschämt und ist der Meinung, dass er seine Medikamente absetzen sollte, da sie nichts daran ändern, wie die Menschen ihn behandeln. Die Tatsache, dass er sein Problem der psychischen Gesundheit nicht vollständig akzeptiert, hilft ihm nicht, da er der erste Mensch ist, der sich selbst negativ beurteilt. Er sollte sich für seine Krankheit nicht schämen, und er sollte mit einem Fachmann daran arbeiten.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Sein Selbstwertgefühl zu verbessern, ihn zu ermutigen, nicht schüchtern zu sein und nicht mit Menschen zu sprechen, und ihm verständlich zu machen, dass es nicht seine Schuld ist, wenn manche Menschen ihn ignorieren oder wegen seiner Krankheit nicht mit ihm sprechen wollen. Dies ist eine Art von Diskriminierung aufgrund des mangelnden Wissens über Fragen der psychischen Gesundheit. Darüber hinaus könnte er ermutigt werden, seine Medikamente weiter einzunehmen, da sie ihm selbst nützen: Er sollte eine solche Entscheidung nicht aufgrund der Urteile oder Überzeugungen der Menschen treffen.

VORBEREITUNG

Diese Aktivitäten sollen nach einigen Aufwärmübungen durchgeführt werden. Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie sollten alle bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- ⦿ **Materialien und Werkzeuge:** Zwei verschiedenfarbige Bälle.

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden geeigneter sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Krankheit (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen – Improvisationstraining

Übung 1: TANZEN

79

- **Ziele:** unseren Körper zu lockern. WARMUP mit Musik, den Geist aktivieren. Verstehen, dass es notwendig ist, uns gehen zu lassen und das zu tun, worauf wir Lust haben, ohne Angst zu haben, verurteilt zu werden.

Dauer des WARMUP: 10- 15 Minuten.

Wir geben ihnen Masken, damit sie eine Art Intimität spüren können, auch wenn sie Teil einer Gruppe sind. Wir brauchen unsere Körper, um uns auf das Spiel vorzubereiten.

Wir werden 3 Lieder spielen. Das erste wird langsam sein, damit wir unsere Muskeln dehnen und lockern können und unser Geist anfängt, sich zu entspannen. Das zweite Lied wird rhythmischer sein, wir werden sie anleiten, damit sie ihre Knöchel, Knie, Hüften, Taille, Arme, Handgelenke, Finger und den Hals bewegen können. Sobald sie damit fertig sind, einen Körperteil nach dem anderen zu bewegen, werden wir sie bitten, zu versuchen, alles gleichzeitig zu bewegen, damit sie anfangen, sich auf unkonventionelle Weise zu bewegen. Das letzte Lied wird sehr rhythmisch und in Ihrem eigenen Land sehr bekannt sein. Dann sagen wir ihnen, dass sie sich sewe-

gen können, wie sie wollen, oder dass sie tun können, was sie wollen.

Es ist wichtig, sie daran zu erinnern, dass sie ihre Augen geschlossen haben, dass ihnen niemand zusieht, wie sie sich bewegen. Es ist wichtig, an diesen Gefühlen von Freiheit und Intimität zu arbeiten.

SCHLUSSFOLGERUNG

Der letzte Gedanke, der laut ausgesprochen werden wird, hat mit der Notwendigkeit zu tun, uns zu befreien, das zu entfesseln, wozu wir Lust haben, ohne Angst zu haben, verurteilt zu werden, denn die Wahrheit ist, dass jeder den Augenblick genossen hat.

Übung 2: FANGEN SPIELEN,

Dauer: 15 Minuten.

Ziele: Spielen und entspannen Sie sich. Wenn der Körper erst einmal begonnen hat, an dieser Erfahrung teilzuhaben, hat sich unser Geist ein wenig entspannt. Wenn wir tanzen, ist der Körper frei, und der Geist hat wenig oder nichts zu sagen. Von nun an geht es darum, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu finden. Das klassische Fangspiel eignet sich perfekt dafür, aber auch zum Lachen und Genießen.

Beschreibung: Wir werden einige Minuten spielen. Zuerst werden wir es einfach halten in eine Person versucht, eine andere zu fangen, und wer von dieser Person gefangen wird, muss die Hand seines Fängers ergreifen und eine Kette bilden, und nun wird die ganze Kette der Fänger sein. Am Ende des Spiels muss jeder die Hand des anderen halten.

Dieses Spiel ist die perfekte Ausrede für Körperkontakt. Es ist perfekt, um das Gefühl zu bekommen, dass wir gemeinsam stärker sind. Wir können bei einem summen Spiel zu sehr wichtigen und reflexiven Gedanken kommen, umsehr, wenn wir mit Leuten arbeiten, die die Gruppe ablehnen. Diese Aktivität unterstreicht die Bedeutung der Gruppe. Gemeinsam sind wir stärker!

Schlussfolgerung: Bringt das Spiel und unsere Kindheit zurück, ohne Filter.

Übung 3: WER IST HIER?

Die Dauer: 15 Minuten

Zweck: Um einander zu treffen. Es stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit als soziales Wesen.

Beschreibung: Wir brauchen zwei Bälle in verschiedenen Farben. Wir fangen mit dem blauen Ball an ir sagen unseren Namen, und dann geben wir den Ball an eine andere Person ab. Die Person, die den Ball erhält, sagt ihren Namen und gibt den Ball erneut ab.

Fünf Minuten später wechseln wir den Ball. Wir verwenden den roten Ball. Jetzt müssen sie den Namen der Person sagen, an die sie den Ball weitergeben (blauer Ball, sie sagen ihren eigenen Namen; roter Ball, sie sagen den Namen einer anderen Person).

Nach fünf Minuten spielen wir mit beiden Bällen gleichzeitig.

Es ist wichtig, die Vorstellung, es gut oder schlecht zu machen, herunterzuspielen. Wir spielen weiter, während wir unseren Verstand trainieren

81

Übung 4: GESCHICHTEN ERZÄHLEN.

Die Dauer: 45 Minuten.

Ziele: Unterstützung der Teilnehmer bei der Identifizierung ihrer eigenen Merkmale. Emotionen teilen.

Beschreibung: Wir werden Paare bilden, und sie müssen entscheiden, wer A und wer B sein wird.

Wir geben A zwei Minuten Zeit, um B Dinge zu erzählen, die ihm wichtig sind ieblingsessen, ob er Welpen hat, was er gerne in seiner Freizeit macht, was ihm Angst macht, was er gerne tun möchte...

Wenn wir fertig sind, bilden wir einen Kreis, und B, der seinem Partner zugehört hat, fasst alles zusammen, was er gesagt hat, und stellt seinen Partner in einer Minute dem Rest der Gruppe vor.

Dann gehen alle mit ihren eigenen Partnern zurück und fangen von vorne an, nur dass es jetzt B ist, der A all diese Dinge erzählt, und dann hat A eine Minute Zeit, um seinen Partner dem Rest der Gruppe vorzustellen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Der Gedanke dieses Spiels hat mit den Dingen zu tun, die uns im Gedächtnis bleiben. Unser Gehirn muss die Informationen der anderen Person sehr schnell verarbeiten, alsüssen wir sie filtern und nur die Informationen behalten, die wir dem Rest geben wollen.

Es ist wichtig, dass wir diese Einführungsspiele machen, sobald die Sitzung weit fortgeschritten ist, damit niemand irgendeinen Widerstand dagegen hat. Nachdem sie eine Stunde lang gespielt haben, haben sie sich entspannt, und sie haben das Gefühl, sich anderen gegenüber öffnen zu können.

Übung 5: HERZLICHE GRÜSSE, AUF WIEDERSEHEN.

82

Dauer: 10 Minuten

Ziele: Ein kurzes Treffen mit jedem einzelnen Teilnehmer zu haben. Schließung.

Beschreibung: Wir gehen durch den Raum, und wenn der/die Trainer/in einmal klatscht, muss sich jede/r mit jemandem zusammentun und ihm/ihr sagen, was ihm/ihr an den Einführungen des letzten Spiels am besten gefallen hat. Wenn der/die Trainer/in wieder klatscht, beginnen wir wieder zu laufen. Es ist wirklich wichtig, dass jede/r Augenkontakt mit den anderen Teilnehmern halten. Wenn sie ein weiteres Klatschen hören, tun sie sich mit einer anderen Person zusammen und machen dasselbe wie vorher, bis sie wieder ein Klatschen hören. Und wiederholen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Hier geht es darum, darüber nachzudenken, wie sehr wir uns anderen Menschen geöffnet haben, was andere an uns interessiert hat, und über das Gefühl des Spielens und der Zugehörigkeit zu einer Gruppe, das uns hilft, unsere Fähigkeiten als menschliche Wesen zu entwickeln.

sitzung 6

Überhöhung

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, Menschen mit psychischen Erkrankungen, die sich gestresst und traurig fühlen, dabei zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, mit ihnen umzugehen und sie in eine positive Emotion zu verwandeln. Der Ausbilder teilt den Betreuern mit, dass er ihnen Improvisationskenntnisse vermitteln wird, um Patienten mit Angst und Trauerproblemen zu helfen.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Theaternd Selbstverbesserungstechniken durch Schauspieltechniken anzuwenden
- die Maske als unterstützende Kunst und Werkzeug für angewandte Theater Techniken einsetzen
- den Patienten das Gefühl zu geben, dass sie sich sicher fühlen und in der Lage sind, etwas zu leisten und zu schaffen.

Aus diesem Grund werden wir Masken verwenden, deren Gebrauch eine binäre Qualität hat: Einerseits erlauben es Masken den Menschen, sich hinter ihnen zu "verstecken", ihre Potentiale, ihre Körper, ihre Emotionen wiederzuentdecken und sie hinter dem Komfort der Maske auszudrücken, und andererseits, da man eine Maske konstruieren muss, gibt es ein greifbares Ergebnis, das das Selbstvertrauen des Patienten stärken kann.

FALL-SZENARIO

Der Protagonist ist ein junger Mann mit einer psychischen Erkrankung, der seit einigen Monaten eine Kindertagesstätte nutzt.

Die Mitarbeiter des Sozialdienstes arbeiten daran, die Autonomie und Entscheidungsfähigkeit des Mannes zu verbessern, da er Probleme mit dem Selbstwertgefühl und der emotionalen Abhängigkeit von seinen Eltern hat. Letztere sind in hohem Maße kontrollierend und besitzergreifend, und sie lassen keinen Raum für seine Autonomie. Da sie befürchten, dass er sich "in Schwierigkeiten bringen" oder "verletzt" werden könnte, lassen sie den Protagonisten nicht allein hinausgehen. Wenn er Aktivitäten in der Kindertagesstätte hat, bringen sie ihn dorthin und holen ihn wieder ab. Tagsüber rufen sie die Fachleute in der Kita an, um sich zu vergewissern, dass der junge Mann noch da ist. Er macht Fortschritte und erzielt gute Ergebnisse. Trotzdem blockiert er, wenn seine Eltern anwesend sind, und er scheint seine Fähigkeit zu verlieren, sich auszudrücken und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Er wird plötzlich unentschlossener, unsicher und ängstlicher. Nach einer Weile beschließen die in der Kindertagesstätte tätigen Fachkräfte für psychische Gesundheit, mit den Eltern über die Fortschritte ihres Sohnes zu sprechen. Sie scheinen sich jedoch nicht um die guten Nachrichten zu kümmern, über die sie informiert werden, und sie fahren fort, ihm gegenüber eine herablassende Haltung einzunehmen. Auf der anderen Seite zeigt der Protagonist immer wieder einen plötzlichen Mangel an Autonomie, nur wenn seine Eltern in der Nähe sind.

84

TRAINING SESSION, DIE SICH MIT EMOTIONALER GEWALT BEFASST, DIE UNTER VERWENDUNG BEVORMUNDENDER UND KONTROLLIERENDER EINSTELLUNGEN GEGENÜBER EINER PERSON MIT PROBLEMEN DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VERÜBT WIRD

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben) entweder durch eine Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- ⦿ Art der Aggression: Beispiel für Beziehungsaggression- emotionale Gewalt.
- ⦿ Emotionen: Angst, Traurigkeit.
- ⦿ Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Sozialstigmatisierung.
- ⦿ Bewältigung: Funktionale Bewältigungsstrategien.

Fragen und Antworten:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Die Eltern des Protagonisten bevormunden und kontrollieren ihn. Sie behandeln ihn, als sei er nicht in der Lage, unabhängig zu sein, auch wenn er das Gegenteil bewiesen hat. Die Gewalt wird von den Eltern während des gesamten Zeitraums, auf den sich die Geschichte bezieht, verübt.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Er fühlt sich machtlos und nicht in der Lage, unabhängig zu sein. Allerdings ist er "unentschlossen, unsicher und ängstlich" nur in Anwesenheit seiner Eltern. Er hat seine Autonomie und sein Selbstwertgefühl verbessert, aber er hat Angst davor, vor seinen Eltern zu versagen. Er sollte sich immer daran erinnern, dass er in der Lage ist, seine eigenen Entscheidungen zu treffen, und dass die anderen sie respektieren müssen.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Die Fachleute sollten den Protagonisten immer wieder validieren und ihn zu dem Bewusstsein führen, dass jeder scheitern kann: Es gibt kein Lernen, ohne Fehler zu machen.

Und auch:

- elches sind die Hauptproblematiken, die im Fallszenariufgedeckt werden?
- ie hängen die im obigen Fallszenariargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- elches sind diese Emotionen?

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer festgestellt haben, dass es in dem Fallszenarim Beziehungsaggression geht, die zu emotionaler Gewalt führt, und dass die Emotionen, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Angst und Traurigkeit sind.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

86

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- ⦿ **Materialien und Werkzeuge:** 20-30 weiße Masken, eine Vogelmaske, Konstruktionspapier aus Karton, Buntstifte, Kugelschreiber und Bleistifte.

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen improvisationstraining

Aufwärmen: Wenn die Trainer Entspannungsübungen (d. h. Dehnung, Körperaufwärmen, Fantasieentspannung usw.) einschließen möchten, können sie sich vor jeder Sitzung 5 Minuten Zeit nehmen, um diese durchzuführen. Es ist wichtig zu beachten, dass Teilnehmer mit Mobilitätsproblemen alle Übungen auf einem Stuhl sitzend und mit ihren beweglichen Körperteilen und / oder ihrer Vorstellungskraft ausführen können.

Hinweis: Alle Übungen, die Körperkontakt und / oder Bewegung beinhalten, können ersetzt werden, indem a) der Trainer die Übungen durchführt und erklärt, b) der Trainer die Übungen durchführt und die Gruppe sie / ihn anleitet und c) die Gruppe kann in ihrem Sitz sitzen Stühle und sie können ihre Körperlichkeit oder Mobilität erzählen, sich vorstellen und / oder teilen.

Der/Die TrainerIn kann den Teilnehmern helfen, indem er/sie an Bewegungen oder Wörter erinnert, um ihnen die Teilnahme an Übungen erleichtern.

Übung 1: GEHEN UND BERÜHREN

- **Ziel:** Kennenlernen, Teilnahme an einer Gruppe, Körperbewusstsein, Kommunikation, Kreativität.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer sind im Raum verteilt. Der Trainer bittet sie, im Raum herumzugehen. Sie müssen versuchen, den gesamten Raum abzudecken und bedenken, dass sie sich dorthin bewegen müssen, wo eine Öffnung gibt. Nachdem sie etwa 30 Sekunden lang gelaufen sind, ohne anzuhalten, bittet der/die TrainerIn die TeilnehmerInnen, sich zu treffen. Zuerst sehen sie sich nur an und gehen weiter. Wenn der Trainer das Gefühl hat, dass die Teilnehmer diesen Teil erschöpft haben (nach etwa einer Minute), bittet der Trainer sie, sich bei der Be-

gegnung mit den Händen zu berühren, als ob sie sich grüßen würden, und dann weiterzugehen. Dies könnte noch eine Weile seitergehen. Nun, wenn die Teilnehmer einander begegnen, gibt es eine Emotion, die ihre Interaktion bestimmt. Dieses Mal wird die Begegnung länger dauern. Der Trainer sagt: “Wenn ihr euch trifft, werdet ihr euch freuen, euch zu sehen”, “Wenn ihr euch trifft, werdet ihr reserviert sein”, “Wenn ihr euch trifft, werdet ihr traurig sein” und seiter, wobei er versucht, siele Emotionen auszudrücken, wie der Trainer für angebracht hält. Sie sollten jedoch immer daran denken, mit einer positiven Emotion abzuschließen. Der/die Trainer/in behält dies sange bei, wie er/sie es für richtig hält.

Übung 2: HINZUFÜGEN VON BEWEGUNGEN

- **Ziele:** Teilnahme an einer Gruppe, Körper- (und Stimm-) Bewusstsein, Gedächtnis, Präzision, Kommunikation, Kreativität, Spaß, Loslassen.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer bilden einen Kreis. Ein Mitglied der Gruppe führt eine einfache Bewegung aus, z.B. den Arm heben. Der rechte Teilnehmer führt die gleiche Bewegung aus und fügt eine eigene Bewegung hinzu. Der nächste Teilnehmer führt die ersten beiden Bewegungen aus und fügt eine eigene Bewegung hinzu usw., bis jemand die Sequenz vergisst. Dann fangen Sie wieder an. Die Übung kann einige Male wiederholt werden, um die Konzentration und Bindung der Gruppe zu fördern.
- **Variation:** Eine Variation kann mit Klängen und/oder einer Kombination aus Klängen und Bewegung gespielt werden. Es wird empfohlen, dass alle drei Versionen gespielt werden.

Übung 3: EIN GERÄUSCH ERRATEN

- **Ziele:** Kennenlernen, Engagement, Teilnahme an Paaren, Körpernd Stimmwahrnehmung, Kommunikation, Kreativität, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 4 Minuten.

- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden bleiben im Kreis und setzen sich hin. Der/die TrainerIn teilt die TeilnehmerInnen in Paare ein. Nacheinander stehen alle Paare in der Mitte des Kreises Rücken an Rücken, sodass sie nicht sehen können, was sie tun. Eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer beginnt, indem sie/er ein Geräusch macht, z.B. ein Klatschen mit den Händen oder ein Stampfen mit dem Fuß/den Füßen und seiter. Der andere Teilnehmer muss, ohne zu sehen, die Bewegung beschreiben. Wenn ein Paar 4-6 verschiedene Geräusche macht, kann es sich auf dem Kreis zurücklehnen und ein anderes Paar dreht sich um.

Übung 4: REAGIEREN AUF EIN GERÄUSCH

- **Ziele:** Kennenlernen, Engagement, Teilnahme an Paaren, Körpernd Stimmwahrnehmung, Kommunikation, Kreativität, Vorstellungskraft.
- **Dauer:** 4 Minuten.
- **Beschreibung:** Die TeilnehmerInnen sitzen immer noch im Kreis, der/die TrainerIn kann die gleichen Paare beibehalten oder sie wechseln. Dies wird empfohlen, damit mehr Teilnehmer interagieren. Dies ist jedoch Sache des Trainers, der die Gruppe leiten und die Dynamik erkennen wird. Im Gegenzug stehen alle Paare Rücken an Rücken in der Mitte des Kreises, sodass sie nicht sehen können, was sie tun. Eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer beginnt, indem sie/er ein Geräusch macht, z.B. ein Klatschen mit den Händen oder ein Stampfen mit dem Fuß/den Füßen und seiter. Der andere Teilnehmer muss auf diesen Reiz reagieren. Er/sie kann schreien, flüstern, seinen/ihren Körper beugen und seiter. Wenn ein Paar 4-6 verschiedene Geräusche macht, kann es sich auf dem Kreis zurücklehnen und ein anderes Paar dreht sich um.
- **Alternative:** Die Übung kann in Gruppen durchgeführt werden. Zum Beispiel kann die Person, die die Geräusche der Bewegung ausführt, vor dem Rest der Gruppe verborgen werden und die Gruppe könnte kollektiv raten.

89

Übung 5: BESCHREIBEN

- **Ziele:** Gedächtnis, Aufmerksamkeit für Details, Beobachtung, Kommunikation,

Kreativität, Präzision und geistige Abfolge, Fähigkeit, sich auszudrücken und über andere zu sprechen, Einfühlungsvermögen.

- **Dauer:** 3 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden setzen sich in den Kreis. Der/die TrainerIn bittet einen der TeilnehmerInnen, sich mit dem Rücken zum Kreis umzudrehen und mit der Beschreibung eines anderen Teilnehmers zu beginnen. Die Person, die beschreibt, sollte von äußeren Merkmalen ausgehen. Wenn die erste Teilnehmerin/der erste Teilnehmer die Beschreibung der äußeren Merkmale vervollständigt hat, sollte sie/er ihr/sein Gesicht zurück zum Kreis drehen, die Details hinzufügen, die sie/er übersehen hat, und etwas Nettes über die beschriebene Person sagen. Der gleiche Prozess sollte von allen Teilnehmern durchgeführt werden.
- **Variante 1:** Die beschriebene Person kann sich vor dem Kreis verstecken, sich von ihren Mitteilnehmern beschreiben lassen und sich dann vorstellen, wenn alle Teilnehmer glauben, ihre Beschreibung abgeschlossen zu haben. Dann kann die beschriebene Teilnehmerin/der beschriebene Teilnehmer in der Mitte des Kreises stehen und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer kann eine nette Sache über sie/ihn sagen.
- **Variante 2:** Die beschriebene Person kann in der Mitte des Kreises stehen und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sie anschauen, detailliert beschreiben und dann etwas Nettes über sie sagen.
- **Variante 3:** Der/die TrainerIn kann den TeilnehmerInnen einen Gegenstand zeigen, ihn verstecken und dann die TeilnehmerInnen bitten, ihn zu beschreiben.

Übung 6: EINDEUTIGE PERSON

- **Ziele:** Teilnahme an einer Gruppe, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Kreativität, Phantasie, Fähigkeit, sich auszudrücken und über andere zu sprechen.
- **Dauer:** 7 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden stehen im Kreis herum. Der/die TrainerIn sagt ihnen, dass sie in diesem Spiel den folgenden Ausdruck verwenden werden: "Ich bin die einzigartigste Person auf der ganzen Welt, weil..." und dann müssen sie

etwas Einzigartiges, Außergewöhnliches, Lustiges oder Nettes über sich selbst sagen, wie zum Beispiel eine Lieblingsfarbe, ein Lieblingsessen, ein Ort, wohin sie fahren möchten, eine Aktivität, die sie ausführen möchten. Jeder Teilnehmer wird immer nur eine Sache auf einmal sagen. Dann wiederholt die nächste Teilnehmerin/der nächste Teilnehmer den Satz, der etwas Einzigartiges über sie/ihn sagt. Die Teilnehmer fahren fort, und jeder Teilnehmer sollte mindestens drei oder vier einzigartige Merkmale über sich selbst sagen. Dann sollte den Wörtern Bewegung hinzugefügt werden, z.B. wenn jemand glaubt, dass er/sie lustig geht, sollte dem Spruch des Satzes ein lustiger Gang hinzugefügt werden. Sobald der Teilnehmer den Satz und die Bewegung vervollständigt hat. Der Trainer und der Rest der Gruppe sollten darauf antworten: "Das ist es, was Sie einzigartig und besonders macht, und deshalb lieben wir es, dass Sie Teil unserer Gruppe sind" (ein alternativer Satz, wie zum Beispiel "du bist einzigartig und ich liebe dich so" kann verwendet werden). Der Prozess endet, wenn jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer mindestens 2 oder 3 Dinge über sich und ihre/seine Einzigartigkeit gesagt hat.

7. Übung 7: ZEICHNEN EINER MASKE

91

- **Ziele:**Engagement, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Kreativität, Vorstellungskraft, Fähigkeit, sich auszudrücken.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** An diesem Punkt teilt der/die TrainerIn den Teilnehmenden je 1 weiße Maske und Farbstifte aus und bittet sie, ein Gesicht zu zeichnen, das jedem gefällt und von dem jeder denkt, dass es einzigartig ist. Die TeilnehmerInnen nehmen sich Zeit und zeichnen auf die Maske das Gesicht der Person, die sie wollen.

Übung 8: DER MASKE EINEM KÖRPER GEBEN

- **Ziele:**Engagement, Teilnahme an einer Gruppe, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Kreativität, Vorstellungsvermögen, Fähigkeit, sich auszudrücken.
- **Dauer:** 5 Minuten

- **Beschreibung:** Die Teilnehmer gehen zurück in den Kreis, wobei jeder seine eigene Maske hat. Die erste Teilnehmerin/der erste Teilnehmer spricht noch im Kreis über ihre/seine Maske. Die Gefühle, die diese Maske hat, warum sie/er daran dachte, diese bestimmte Maske zu kreieren und seiter. Wenn er/sie die Präsentation der Maske beendet hat, steht er/sie auf und beginnt, die Art der Bewegung auszuprobieren, die diese Maske haben wird, wobei er/sie die Ideen aus Übung 6 verwendet. Jeder Teilnehmer macht dasselbe.

Übung 9: KREATIVER TANZ MIT DER MASKE

- **Ziele:** Engagement, Teilnahme an einer Gruppe, Einfühlungsvermögen, Kommunikation, Kreativität, Vorstellungsvermögen, Fähigkeit, sich auszudrücken.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Musik:** <https://www.youtube.com/watch?v=nmUG-yjO4Xk>

Lorrena McKennit Nachtmarkt Marrakesch

- **Beschreibung:** Der Trainer führt die Teilnehmer zu einem kreativen Tanz. Er weist sie an, auf den Rhythmus und die thematische Melodie zu achten, während er sie an anderen Stellen dazu anregt, sich durch Tanz und Musik frei auszudrücken. Dann bringt er die Teilnehmer paarweise zusammen, und sie tanzen gemeinsam weiter, und schließlich organisiert er sie in kleinen Gruppen um. Der/die Trainer/in leitet dieses Tanzritual an, indem er/sie inspirierende Anweisungen gibt (in Bezug auf freien und halb-geführten Körperausdruck, entsprechend den Reaktionen des Teams).

Übung 10: INTERAKTION MIT DEN VÖGELN

- **Ziele:** Phantasie, Entscheidungsfindung, Gelegenheit zum Träumen, Anerkennung meines Potentials.
- **Dauer:** Minuten.
- Nützliche Links: Zusammenfassung der Handlung Die Vögel von Aristophanes

<https://www.gradesaver.com/the-birds/study-guide/summary>

- *Die Vogel*
- <http://classics.mit.edu/Aristophanes/birds.html>
- **Beschreibung:** Während die TeilnehmerInnen noch tanzen, betritt der/die TrainerIn den Kreis, indem er/sie eine Vogelmaske trägt. Er/sie erzählt die Zusammenfassung von Die Vögel, indem er/sie den Teilnehmern erzählt, dass zwei seltsame Figuren aus dem Land des Mannes das Vogelland besucht haben und er/sie erzählt weiter, in der Rolle des Vogels:
Sie kommen an eine Tür, ein Vogel, der Angst in ihnen verursacht, antwortet: Er ist der Diener des Tereus. Tereus kommt zu ihnen heraus und sie sehen, dass er kaum Federn am Körper hat, da er sagt, er sei in der Mauser. Peisetaerus hat die Idee, dass die Vögel aufhören sollten, zielloos am Himmel herumzufliegen, und stattdessen eine riesige Stadt zwischen den Menschen auf der Erde und den Göttern des Himmels bauen sollten, damit die Vögel alle Opfer der Menschen fangen können und sie Macht über die Götter haben, da sie ohne die Opfer zu verhungern beginnen werden. Tereus, der Wiedehopf ruft die Vögel mit einem Gesang herbei. Bei der Ankunft der Vögel scheinen sie die Männer angreifen zu wollen, aber es wird ihnen ausgedet. Peisetaerus erzählt den Vögeln von einem Plan, der es ihnen erlaubt, anstelle von Zeus und seinen Kindern als Götter über die Menschen zu herrschen. Der Plan für die große Stadt wird ihnen vorgelegt, und die Vögel sind sich einig, dass dies eine ausgezeichnete Idee ist. [<https://www.gradesaver.com/the-birds/study-guide/summary>]

Der Trainer drückt große Begeisterung für die obige Idee aus, ihre große Stadt zu schaffen, und ruft die Teilnehmer auf, sich in den Kreis zu setzen (ohne Masken) und zu beschreiben, wie sie sich diese große Stadt vorstellen. Der/die TrainerIn leitet die Diskussion, indem er/sie Moderationsfragen hinzufügt (wer schafft diese Stadt, wie stellen Sie sich den Raum vor, die Regeln, die Menschen, die in dieser Stadt leben usw.).

- **Alternative:** Der Trainer kann Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen oder kognitiven Problemen eine einfachere Erklärung/Erzählung geben. Oder eine Kombination von Übung 10 mit Übung 11 (siehe unten).

REFLEXION NTWORT AUF DIE GESAMTE SITZUNG

ÜBUNG 11: ZEICHNEN UND KREATIVES SCHREIBEN FÜR "MEINE GROSSE STADT".

- **Ziele:**Gelegenheit zum Träumen, Anerkennung meines Potentials, kreative Transformationen von Träumen, Willen und Verborgenen.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Nützliche Links:** Zusammenfassung der Handlung Die Vögel von Aristophanes
 - <https://www.gradesaver.com/the-birds/study-guide/summary>
 - *Die Vogel:* <http://classics.mit.edu/Aristophanes/birds.html>
- **Beschreibung:** Der/die TrainerIn bittet die TeilnehmerInnen, sich ihre eigene „Große Stadt“ vorzustellen, die Stadt, die ihre Träume, Ideen und Ziele zum Ausdruck bringt. Dann zeichnet jedes Gruppenmitglied seine eigene große Stadt und kann der endgültigen Synthese auch Verse, Texte, Slogans oder Worte hinzufügen. Am Ende teilen sie ihre Kreationen mit der ganzen Gruppe, indem sie ihre „Großen Städte“ unterstützen.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich „Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?“, „Was fanden Sie hilfreich?“ Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gestreichelt hat, was sie erlernt haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen. Übung 12 kann ein nützliches Werkzeug für den Abschluss dieser speziellen Sitzung sein.

12. Übung 12: AUF DIE GESAMTE SITZUNG ANTWORTEN

- **Ziele:** Gruppenreflexion, Wiederholung, Assimilation von Ideen und Gefühlen, Gruppeninteraktion.
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** In einem Kreis wird jedes Gruppenmitglied gebeten, auszudrücken, was er/sie von allen oben genannten Sitzungen für sein/ihr eigenes Leben aufbewahrt. (Der/die TrainerIn bezieht sich auch auf ihre Großstädte und aktiviert die Reflexion, indem er/sie Fragen hinzufügt, falls dies erforderlich ist.)

sitzung 7

fehlen einer von anderen provizierten Autonomie bei Menschen mit Problemen der psychischen Gesundheit

ZIEL DER SITZUNG

Der Protagonist ist ein Mann mittleren Alters mit Problemen der psychischen Gesundheit. Er ist sich seines Zustands bewusst und möchte herausfinden, welche Medikamente am besten geeignet sind, um sich besser zu fühlen. Er hat ein tolles Sozialleben, viele Freunde umgeben ihn und er ist in seinem Tagesablauf autonom. Einige Tage sind schwieriger für ihn, weil er keine Lust hat, aus dem Bett aufzustehen, und er verbringt die meiste Zeit damit, darauf zu liegen. Er erkennt auch, wie viel Hilfe ihm seine Mutter gibt; deshalb will er es ihr zurückzahlen, indem er einen "Interventionsplan" startet. Eines Tages geht er mit seiner Mutter in eine Kindertagesstätte. Während der Protagonist mit der Fachperson über den zu realisierenden "Interventionsplan" spricht, beschimpft ihn seine Mutter ständig, indem sie Dinge sagt wie "Du tust nichts" oder "Du rauchst den ganzen Tag" oder "Ich muss alles für dich tun". Folglich kann sein Mangel an Autonomie durch die kontrollierende Haltung der Mutter selbst provoziert worden sein. Deshalb glaubt der Protagonist an das, was sie sagt, und er fühlt sich minderwertig, impotent und unfähig, sehr unabhängig zu sein, besonders wenn er zu Hause ist, selbst wenn er sein Leben richtig führt. Seine Haltung zur Mutter wird ihm während der Genesung nicht helfen, und der Fachmann ist sich dessen bewusst. Der Mann ist entschlossen, sein Leben zu verbessern; es wird jedoch nicht funktionieren, wenn seine Mutter ihm immer wieder sagt, dass er ohne ihre Hilfe nichts tun kann.

TRAININGSEINHEIT, DIE SICH MIT IM EXIL LEBENDEN AUTISTISCHEN STUDENTEN BEFASST

Der Ausbilder begrüßt die Teilnehmer und informiert sie durch Erzählung über das Fallszenario (siehe oben). Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, stellt der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung vor, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- Art der Aggression: Relationale Aggression- emotionale Gewalt
- Emotionen: Schuld, Scham
- Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Viktimisierung und Selbststigmatisierung
- Bewältigung: Funktionelle Bewältigungsstrategien.
- Fragen und Antworten zum Nachdenken über/zur Arbeit während der Sitzung in Bezug auf die Situation des Fallszenarios:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Der Protagonist wird Opfer verbaler und psychischer Gewalt, als seine Mutter beginnt, ihn vor der Fachperson zu beleidigen, indem sie ihm sagt, dass er tagsüber nichts tut und dass sie die Einzige sei, die etwas tut.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Der Protagonist begründete die Haltung seiner Mutter damit, dass er sie für richtig hält, da er sich völlig bewusst ist, dass die Depression ihn zwingt, im Bett zu bleiben.

Er sollte jedoch seine Meinung ändern und anfangen zu glauben, dass er dazu in der Lage ist. Er ist in seiner täglichen Routine autonom; außerdem ist er derjenige, der beschlossen hat, den Aktionsplan in Angriff zu nehmen. All dies zeigt seine Unabhängigkeit in der Entscheidungsfindung und im Handeln.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Die Fachkraft sollte gemeinsam mit der Mutter einen Weg zur Genesung vorschlagen, denn die Mutter muss ihren Sohn unterstützen und sie muss verstehen, dass er dazu in der Lage ist und dass er diese Situation ändern will. Sie muss ihm mit motivierenden Worten helfen; der Aktionsplan würde sonst keine positiven Auswirkungen haben. Sie müssen zusammenarbeiten, und sie muss den Zustand ihres Sohnes akzeptieren.

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenario aufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenario dargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die TeilnehmerInnen festgestellt haben, dass das Fallszenariolgende Themen behandelt: Beziehungsaggression, die zu Ausgrenzung und Ausgrenzung führt, und dass die Emotion, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Wut ist.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Übung 1: "DU, DANKE!"

- **Zweck:** Aktivierung eines Partnergefühls. Positives Akzeptieren eines Impulses und Weitergeben
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die TN stehen in einem Kreis. Jemand zeigt mit der Hand auf eine andere Person und sagt: "Du!" Die angesprochene Person nickt und antwortet mit "Danke!". Diese Person ist an der Reihe und zeigt mit "Du!" auf die nächste Person. Es geht weiter.

99

Übung 2: SPRINGEN, KLATSCHEN, DREHEN

- **Zweck:** Genaue Wahrnehmung des Partners. Gemeinsames Erfolgserlebnis durch Zusammenführen "meines" und "Ihres" Impulses.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Die TN befinden sich im Raumlauf. Zwei Personen treffen sich und versuchen, auf einen gemeinsamen Impuls hin gleichzeitig auf der Stelle zu springen. Dasselbe geschieht nun mit einem anderen Partner, diesmal klatschen sie gleichzeitig in die Hände. Als dritte Variante versuchen die beiden Teilneh-

mer nun, gemeinsam auf der Stelle zu drehen. In einer anderen Variante gibt der Trainer keine Anweisungen, jetzt geht es darum, gemeinsam einen der drei Impulse zu erzeugen, entweder springen, klatschen oder sich drehen.

Übung 3: 1, 2, 3

- **Zweck:** Sich gegenseitig wahrnehmen und unterstützen. Bewusstsein der Verantwortung für mich und den anderen.
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Zuerst zählen sie abwechselnd bis 3 zusammen, dann beginnt es wieder bei "1". In der nächsten Variante wird die Zahl "1" durch ein Klatschen ersetzt.

Hier werden die Teilnehmer feststellen, dass der gemeinsame Rhythmus durch mögliche "Fehler" gestört werden kann. Die Teilnehmer werden ermutigt, sich gegenseitig zu unterstützen. Wann immer eine Störung den gemeinsamen Rhythmus unterbricht, reduzieren beide das Tempo, um sich gegenseitig zu unterstützen, und bauen das Tempangsam wieder auf. Wenn dies funktioniert, wird die Zahl "2" durch ein Springen auf der Stelle ersetzt, und später wird statt der "3" ein vorgegebener Klang artikuliert. Wichtig bei dieser Übung ist es, sich darauf zu konzentrieren, sich gegenseitig zu unterstützen, nicht darauf, "Fehler" zu vermeiden.-Verantwortungsbewusstsein für mich selbst und die andere Person.

Übung 4: "JA, UND..."

- **Zweck:** Entscheidungen treffen und positive Bestätigung erfahren
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Beide Teilnehmer stehen sich gegenüber. Einer beginnt einen neutralen Satz, z.B. "Peter geht in einen Wald". Die andere Person nimmt diese Idee positiv auf und bestätigt mit "Ja, genau...", um diesem Satz einen weiteren Impuls hinzuzufügen, z.B. "...und da trifft er auf eine schlecht gelaunte Bergziege! Das Prinzip "Ja, genau!" wird nun vor jeden weiteren Satz gestellt. Jeder der beiden Teilnehmer sagt abwechselnd einen weiteren Satz. Auf diese Weise wird Satz

für Satz eine gemeinsame Geschichte entwickelt.

Übung 5: WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

- **Zweck:** Für die Person, die die Aktion steuert: Aus den Bedürfnissen der anderen Person lernen. Flexibles Umdenken, um eine Alternativlösung zu entwickeln, wenn die andere Person meine Entscheidung nicht teilt;
- *Für die Person, die akzeptiert oder ablehnt:* genaue Wahrnehmung der eigenen Gefühle. Entscheidungen treffen, die ich aufgrund meiner eigenen Gefühle entweder akzeptieren oder ablehnen kann. Die positiven Folgen meiner eigenen Entscheidung erfahren - eine Ablehnung bedeutet nicht, dass die andere Person verärgert ist, sondern dass sie nach Alternativen sucht.
- **Die Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Die beiden Teilnehmenden gehen gemeinsam durch einen Raum. Einer der beiden ist derjenige, der die Handlung für das Erleben einer gemeinsamen Geschichte vorgibt, z.B. "Lasst uns in einen Dschungel gehen! Die andere Person übernimmt den Teil desjenigen, der diese Entscheidung akzeptieren (durch ein enthusiastisches "Oh ja!") oder ablehnen kann (in diesem Fall wird ein "Nein" vermieden, ein freundliches "Nub!" hat eine viel positivere Wirkung). Wenn auf eine Idee mit "Nub!" reagiert wird, sollte die erste Person schnell eine andere Idee finden, die der anderen Person besser gefällt. Dies geschieht Angebot für Angebot (die Aktion kann von beiden pantomimisch ausgeführt werden), und der Entscheidungsträger kann jeden weiteren Handlungsstrang mit "Was kommt als Nächstes?" einführen.

101

Übung 6: DER GLÜCKLICHE TAG

- **Zweck:** Erleben von positiven Ereignissen. Wertschätzung und Engagement erleben, Persönliche Wünsche verwirklichen, das eigene Selbstvertrauen stärken.
- **Dauer:** 20 Minuten.
- **Beschreibung:** Eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer wird zu bestimmten Routinen ihres/seines Alltags befragt, z.B. berufliche Aufgaben, private Hobbys, Wünsche

oder Sehnsüchte für die Zukunft. Nach und nach wird ein fiktiver Tag im Leben dieser Person geschaffen, indem dieser Tag auf der Bühne präsentiert wird. Die betreffende Person erlebt sich selbst in ihrer eigenen Umgebung, z.B. im Wohnzimmer, und nach und nach kommen weitere Akteure hinzu und ergänzen diese Situation mit Angeboten, die der Person Freude machen sollen. Wünsche, Sehnsüchte und positive Erfahrungen werden auf spielerische Art und Weise verwirklicht.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich „Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?“, „Was fanden Sie hilfreich?“ Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gestreichelt hat, was sie erlernt haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen. Übung 12 kann ein nützliches Werkzeug für den Abschluss dieser speziellen Sitzung sein.

sitzung 8

Verbale Gewalt durch Beleidigung und Ignorieren eines jungen Studenten mit Problemen der psychischen Gesundheit, die gleichzeitig Gegenstand der Sitzung waren

Ziel dieser Sitzung ist es, den Betreuern Improvisationsfähigkeiten zu vermitteln, um jungen Menschen mit Wut- und sozialen Ablehnungsproblemen zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, sie zu bewältigen und in eine positive Emotion umzuwandeln.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Theater Techniken als Methodik zur Prävention emotionaler Gewalt anzuwenden
- durch Improvisation eine sichere Zone für alle Subtypen von Opfern und Aggressoren in der Gruppe schaffen
- die Geschichte und ihre Auswirkungen auf die Mitglieder der Gruppe zu analysieren und zu vertiefen, und zwar mit Hilfe von Drama-Konventionen und digitalen Drama-Aktivitäten.

FALL-SZENARIO

Der Protagonist ist ein Mann mit Problemen der psychischen Gesundheit. Im Laufe seines Lebens begann er mit verschiedenen Medikamenten; anfangs kam er mit der Situation recht gut zurecht und fühlte sich immer viel besser, aber jedes Mal, wenn die Fachleute seine Heilung beeinflussten, indem sie die Pilleneinnahme reduzierten, fiel er in „ein Loch“. Er erinnerte sich, dass er in der Schule einen Pro-

fessor hatte, der nicht wusste, wie er mit ihm und seiner psychischen Erkrankung umgehen sollte. Der Professor griff den Protagonisten an, indem er ihn beleidigte, wenn er die Fragen falsch beantwortete, und ihn gleichzeitig ignorierte, wenn er mehr über die Lektion wissen wollte oder wenn er während einer Debatte eingreifen wollte. Der Junge fühlte sich sütend und frustriert, dass er es vorzog, die Klasse zu verlassen. Glücklicherweise wurde er in den anderen Unterrichtsstunden von allen Professoren immer gut behandelt, aber er begann sich unbehaglich und immer weniger wichtig für die Klasse zu fühlen. Außerdem hat er irgendwann sein Interesse am Studium verloren, was ihn dazu veranlasste, seine Lehrsituation aufzugeben. Der Protagonist erinnert sich immer wieder an all die peinlichen Situationen, mit denen er zu kämpfen hatte, und an seine endgültige Entscheidung. Jedes Mal, wenn er eine neue Medikation einnimmt, vergisst er sie, aber sobald er die Pillen abgesetzt hat, kommen alle Erinnerungen wieder hoch und bringen ihn zu Fall. Die Fachleute glauben jedoch immer noch an ihn, deshalb schlagen sie ihm eine andere Genesung vor, auch wenn der Protagonist immer noch glaubt, er würde nie heilen.

TRAININGSEINHEIT, DIE SICH MIT IM EXIL LEBENDEN AUTISTISCHEN STUDENTEN BEFASST

104

Der/die Trainer/in begrüßt die Teilnehmer/innen und informiert sie durch Erzählung über das Fallszenario (siehe oben). Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, stellt der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung vor, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- ⦿ Art der Aggression: Durchdringende Erinnerungen an verbale Aggression- emotionale Gewalt, die zum völligen Fehlen der Selbstwirksamkeit und zur Selbsterstörung führt
- ⦿ Emotionen: Wut, Scham
- ⦿ Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Viktimisierung und Selbststigmatisierung
- ⦿ Bewältigung: Funktionelle Bewältigungsstrategien.
- ⦿ Fragen und Antworten zum Nachdenken über/zur Arbeit während der Sitzung in Bezug auf die Situation des Fallszenarios:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Der Protagonist ist Opfer verbaler und emotionaler Gewalt während seines frühen Lebens, als er an der Hochschule studierte. Der Professor wusste nicht, wie er ihn behandeln sollte, deshalb tat er alles, um den Jungen aus der Klasse zu drängen. Der Lehrer hat ihn vor den anderen Mitschülern diskriminiert und gedemütigt..

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Der Mann in seinem frühen Alter fühlte sich frustriert und wütend. Er versuchte, seinen Bildungsweg zu ändern, indem er anderen Kursen folgte, aber aufgrund des mentalen Drucks, den sein vorheriger Professor ausübte, begann er sich unzulänglich zu fühlen und hatte zudem mehr Angst davor, sich in die Debatten der Kurse einzumischen. Dem Protagonisten hätte es nicht peinlich sein dürfen, den Kurs weiter zu besuchen, da der Professor der einzige ist, dem die Schuld gegeben wird. Mit seiner Anwesenheit hätte er wie jeder andere Student gezeigt, dass er entschlossen und fähig ist.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Es wäre wichtig, dass die Fachkraft dem Jungen erklärt, dass alles, was er fühlt, durch alte Erinnerungen gegeben ist und dass er im Moment völlig in der Lage ist, diese zu überwinden. Es ist wichtig, mit dem Protagonisten zu arbeiten, damit er versteht, dass das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen von innen heraus aufgebaut werden muss. Außerdem wäre es ein guter Rat, dem Protagonisten vorzus-

chlagen, wieder einige Lektionen zu nehmen. Auf diese Weise wird er sich selbst beweisen, dass er es kann, und folglich kann er auch seine Medikamente absetzen und sich nie wieder niedergeschlagen fühlen.

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenario aufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenario dargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die TeilnehmerInnen festgestellt haben, dass das Fallszenario folgende Themen behandelt: Beziehungsaggression, die zu Ausgrenzung und Ausgrenzung führt, und dass die Emotion, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Wut ist.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen improvisationstraining

Übung 1: "DU, DANKE!"

- **Zweck:** Aktivierung eines Partnergefühls.
Positive Aufnahme eines Impulses und Weitergabe
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen in einem Kreis. Jemand zeigt mit der Hand auf eine andere Person und sagt: "Du!". Die angesprochene Person nickt und antwortet mit "Danke!". Diese Person ist an der Reihe und zeigt mit "Du!" auf die nächste Person. So geht es weiter.

107

Übung 2: GERÄUSCHEBALL

- **Zweck:** Energie aufbauen.

Vertrauen in den Impuls aufbauen.

Zeit zum Nachdenken reduzieren, stattdessen schnell zum Handeln kommen

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Nacheinander werden nun verschiedene Geräusche an jemand anderen weitergegeben. Jeder Ton wird zuerst vom Empfänger wiederholt, dann wird ein neuer Ton an eine andere Person gesendet. Um dies physisch zu unterstützen, macht der "Sender" eine werfende Handbewegung, der Empfänger fängt dieses Geräusch auf. Nach einiger

Zeit kann die Geschwindigkeit erhöht werden.

Übung 3: ASSOZIATIONSRUNDE

- **Zweck:** positive Behandlung von Fehlern.

Stärkung des Bewusstseins, kein «Opfer» zu sein

- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Alle Teilnehmer gehen durch den Raum. Einem inneren Impuls folgend, bleibt eine Person deutlich für die anderen stehen. In diesem Moment bleiben alle anderen Teilnehmer genau dort stehen, wie sind. Die erste Person (Person A) wirft ein beliebiges Wort zu einer frei gewählten Person B. Dies wird physisch unterstützt, indem die Hand auf diese Person gerichtet wird. Person B zeigt auf eine andere Person (Person C), indem sie das vorherige Wort mit einem neuen Wort assoziiert. Und los geht's. Immer wenn jemand zu lange zögert oder kein Wort zur Hand hat (d.h. wenn diese Person zu sehr «im Kopf» ist), wirft er/sie enthusiastisch die Arme in die Luft und schreit positiv wie möglich: «Noch mal!» Wenn dies geschieht, können alle TeilnehmerInnen wieder in den Raumlauf zurückgehen, bis eine neue Person für eine weitere Assoziationsrunde anhält. Der Fokus sollte hier eher auf dem positiven "Noch mal!" als auf einer korrekten Assoziation liegen.

108

Übung 4: ETWAS RUMGEBEN

- **Zweck:** Im Augenblick sein und eine Entscheidung treffen.

Positive Akzeptanz als Bestätigung der Entscheidung

- **Dauer:** 20 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Ein beliebiger Gegenstand (z.B. eine Tasse) wird abwechselnd von Person zu Person gegeben. Aus dem Objekt wird nun von jeder Person pantomimisch ein neues Objekt erstellt, das mit dem realen Objekt nichts zu tun hat. Dieses wird nun der Person auf der rechten Seite geschenkt, während die Person oder die Gruppe erraten kann,

welchen Gegenstand sie erkannt hat. Der Empfänger wird ermutigt, sich eindeutig über dieses Geschenk zu freuen, ob er den Gegenstand erkannt hat oder nicht. Die Teilnehmer sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass zu viel Zeit, die damit verbracht wird, über eine originelle Idee nachzudenken, Stress erzeugen kann. Sie sollten dem ersten Impuls folgen, der ihnen in den Sinn kommt, sobald sie den Gegenstand in Händen halten. Die positive Akzeptanz des Empfängers hilft dabei.

Übung 5: WHISKEYMIXER

- **Zweck:** Fehler feiern.

“Versagen” als etwas Positives verstehen (“Fröhlich versagen”)

- **Dauer:** 10 Minuten.

- **Beschreibung:** Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Nach rechts wird nun der Reihe nach (und schnell wie möglich) das Wort “Whiskeymixer” weitergegeben. Jede Person kann das Wort “Messwechsel” an den Sender zurückgeben. Wenn dies geschieht, geht es in umgekehrter Richtung weiter, aber diesmal mit dem Wort “Wachsmaske”. Auch hier ist ein Richtungswechsel jederzeit möglich mit dem Wort “Messwechsel”, dann wieder mit “Whiskeymixer” nach rechts. Natürlich kommt ein “Fehler” nach dem anderen, denn das hohe Tempässt keine Zeit zum Nachdenken und zur korrekten Artikulation. Immer wenn jemand einen Fehler macht, d.h. das Wort falsch ausgesprochen wird oder die Person zu lange nachdenkt, muss er/sie um den Kreis herum laufen und auf seine/ihre Position zurückkommen, während das Wort im Takt weiterläuft.

109

Übung 6: ICH BIN EIN BAUM

- **Zweck:** schnelle Assoziation. Entscheidungen treffen. Gemeinsam Bilder erstellen.
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Diese Übung kann in einer “Bühnensituation” durchgeführt werden. Eine Person geht in die Mitte des Raumes, während alle anderen in ein-

er Reihe vor ihr stehen. Die erste Person steht in einer geeigneten Pose und sagt laut und deutlich: "Ich bin ein Baum!" Eine zweite Person schließt sich an und vervollständigt das Bild des Baumes mit einem passenden, frei gewählten Begriff, z.B. "Ich bin eine Wurzel". Eine dritte Person tut dasselbe, wiederum mit einem neuen, zum vorherigen Bild passenden Begriff, z.B. "Ich bin ein Specht". Die erste Person nennt nun eine der Personen, die sich der Gruppe angeschlossen haben, und bringt dieses Bild zurück zum Publikum. Z.B. "Ich nehme den Specht mit! Die "Wurzel" bleibt nun auf der Bühne, bleibt dort und wiederholt seinen/ihren Begriff noch einmal. Zwei neue Leute kommen nun hinzu, mit neuen Begriffen. Sntsteht zu dritt ein völlig neues Bild, z.B. "Ich bin Zahnarzt" und "Ich bin der Anästhesist". Und seht es immer weiter.

Übung 7: MUSEUMSSPIEL

- **Zweck:** schnelle Assoziation; Entscheidungen treffen; Gemeinsam Bilder erstellen.

Sich vom Moment inspirieren lassen

- **Dauer:** 25 Minuten.
- **Beschreibung:** Jeweils zwei Personen betreten gleichzeitig die Mitte des Raumes und posieren in einer frei gewählten Pose. Keine von ihnen muss eine Ahnung haben, was ihre Pose bedeutet. Eine dritte Person schliesst sich der Gruppe an und übernimmt die Funktion des "Museumsführers". Diese Person lässt sich nun von den Posen inspirieren und erklärt den anderen, welche fiktive Statue diese beiden Personen darstellen und welche Bedeutung diese Statue hat. Hier ist es völlig in Ordnung, ins Absurde zu gleiten (z.B: "Hier sehen wir die Sonne und den Mond, wie sie einen gnadenlosen Boxkampf austragen, wobei wir an der Siegespose der Sonne sehen können, dass sie gerade den Kampf gewonnen hat!) Nach ein paar Sätzen kann das Publikum Fragen zur Statue stellen, die der Museumsführer natürlich immer beantworten kann. Danach werden drei weitere Teilnehmer eine völlig neue Museumssituation schaffen.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung stellt der/die Trainer/in Fragen, die zum Nachdenken anregen, nämlich “Wie denken Sie, dass die obige Sitzung mit der Emotion, mit der wir es zu tun haben, zusammenhängt?”, “Was fanden Sie hilfreich?” Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit gewonnen hat, was sie mitnehmen können und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen.

ABSCHLUSS

- **Dauer:** 5 minutes.
- **Beschreibung:** Am Ende der Sitzung wird der Trainer Fragen stellen, um zum Nachdenken anzuregen: “Wie denkst du, hängt diese Sitzung mit der Emotion zusammen, mit der wir es zu tun haben?”, “Was hast du hilfreich gefunden?” , usw. Dann lädt er/sie die Teilnehmer ein, genau zu bestimmen, was ihre Aufmerksamkeit erregt hat, was sie behalten haben und was sie als Referenzpunkt aus dem oben genannten Verfahren behalten möchten, sowie Fragen zu den oben genannten Übungen zu stellen.

sitzung 9

DER MONOLOG

ZIEL DER SITZUNG

- **Ziel dieser Sitzung ist es**, den Betreuern Improvisationsfähigkeiten zu vermitteln, um Kunden mit Traurigkeit und sozialen Ablehnungsproblemen zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, sie zu bewältigen und in eine positive Emotion umzuwandeln.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Theater Techniken als Methodik zur Prävention emotionaler Gewalt anzuwenden
- Durch Improvisation eine sichere Zone für alle Subtypen von Opfern und Aggressoren in der Gruppe schaffen
- Die Geschichte und ihre Auswirkungen auf die Mitglieder der Gruppe zu analysieren und zu vertiefen, und zwar durch Drama-Konventionen

FALL-SZENARIO

Leonidas ist ein 42-jähriger Mann, bei dem 2001 paranoide Schizophrenie diagnostiziert wurde. Diese Diagnose wurde ihm in der psychiatrischen Klinik X gestellt, als er aufgrund einiger auditiver Halluzinationen freiwillig ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Er hörte Stimmen, die ihn als "nutzlos", "Verlierer" und andere abfällige Bemerkungen kritisierten. Er hatte auch einige nervige Gedanken. Nach seinem Krankenhausaufenthalt entließ ihn sein Arbeitgeber aus dem Café, in dem er als Kellner arbeitete, mit der Begründung finanzieller Schwierigkeiten, die es ihm nicht erlaubten, viele Angestellte zu haben. Seitdem konnte er keine neue Stelle find-

en. Auf der Suche nach einer Arbeitsstelle wurde er sehr depressiv, weil er keine Arbeit finden konnte. Seine Mutter sagte ihm, dass es wertlos sei, eine Arbeit zu suchen, da eine Person mit einer psychischen Störung kaum für eine Arbeit akzeptiert werden könne. Schließlich akzeptierte er, was seine Mutter ihm sagte, und er blieb arbeitslos. Er lebt mit seinen Eltern in einem Haus in einem Vorort von Athen und besucht dreimal in der Woche eine Tagesstätte, wo regelmäßig von einem Psychiater untersucht wird und an verschiedenen Gruppen teilnimmt, z.B. an einer Gruppe künstlerischer Aktivitäten, einer Poesiegruppe usw. Eines Tages, als er für die Poesiegruppe zur Tagesstätte ging, erzählte er laut ein Gedicht. Als sie aus der Schule kamen, fingen einige Oberschüler an, Kommentare abzugeben, wie z.B. "Du bist verrückt", "Wohin gehst du, alter Mann", "Du rauchst wie ein Schornstein" usw., und sie lachten laut auf. Leonidas lief weiter zu seinem Ziel und schenkte ihm keine Aufmerksamkeit. Er dachte, dass die Schülerinnen und Schüler dieses Verhalten hatten, weil sie Kinder waren und es ein großer Fehler war, allein zu reden. Er nahm an dem Treffen mit der Poesiegruppe teil, und als er eingeladen wurde, ein Gedicht vorzutragen, lehnte er höflich ab. Er ging weiter zu den Poesiegruppen und folgte einem anderen Weg. Er versuchte, seiner Gewohnheit, sich auf der Straße zu verengen, Einhalt zu gebieten. Nach drei Treffen hörte er auf, der Gruppe beizutreten, und sagte: "Er kann es nicht schaffen".

113

TRAINING SESSION DER MONOLOG

Der/die Trainer/in begrüßt die Teilnehmer/innen und informiert sie durch Erzählung über das Fallszenario (siehe oben). Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, stellt der/die TrainerIn die Ziele der Sitzung vor, indem er/sie die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

Art der Aggression: Soziale Stigmatisierung, verstärkt durch eine Episode verbaler Aggression

Emotionen: Traurigkeit, Scham

Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Sozialstigmatisierung und Selbststigmatisierung

Bewältigung: Funktionelle Bewältigungsstrategien

Fragen und Antworten zum Nachdenken über/zur Arbeit während der Sitzung in Bezug auf die Situation des Fallszenarios:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Der Punkt, an dem Leonidas Gewalt ausgesetzt war, war dort, wie Kinder ihn mit verschiedenen Kommentaren beleidigten. Die verschiedenen abfälligen Kommentare, die er erhielt, können möglicherweise als verbale Gewalt angesehen werden. Auch in dem Szenario, in dem Leonidas' Mutter ihm sagt, dass es für eine Person mit einer psychischen Störung schwierig ist, für einen Arbeitsplatz akzeptiert zu werden, kann dies möglicherweise als Diskriminierung angesehen werden. Dasselbe kann auch bei der Entscheidung seines Arbeitgebers auftreten, ihn nach seinem Krankenhausaufenthalt zu entlassen (für den Fall, dass sein Arbeitgeber dies wegen seines Krankenhausaufenthaltes tat und einfach finanzielle Probleme als Entschuldigung anführte).

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Leonidas wurde bei dem Vorfall mit den Kindern nicht wütend. Im Szenario wird nicht berichtet, dass er bestimmte intensive Emotionen erlebt hat. Das Szenario vermittelt den Eindruck, dass er seine Emotionen "isoliert" hat. Er schien auch ihr Verhalten zu rationalisieren. Er akzeptierte die Situation, wie sie war. Die Rationalisierung des Verhaltens der Kinder kann dazu beitragen, ihn daran zu hindern, sich den Kindern gegenüber aggressiv zu verhalten, sodass er einem potenziellen Ärger aus dem Weg ging. Möglicherweise hat die Unterdrückung seiner Emotionen über das Ereignis (seine Gefühle wurden in der Gruppe in der Mitte des Tages nicht einmal ausgedrückt) dazu beigetragen, dass er aus der Dichtergruppe ausgeschieden ist.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiterhelfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Auf aggressives Verhalten nicht zu reagieren, könnte helfen, aber er könnte seine Gefühle gegenüber einer Gruppe oder einem psychiatrischen Tagesbetreuer zum Ausdruck bringen.

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmer festgestellt haben, dass es sich um ein Fallszenariandelt:

Ausdruck von positiven und negativen Gefühlen.

Das Akzeptieren der eigenen Gefühle.

Die Entwicklung von Stärke durch das Setzen von Grenzen.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.
- ⦿ **Material:** Musikdatei mit 5 verschiedenen Liedern zum Abspielen

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen improvisationstraining

Übung 1: "DU, DANKE!"

- **Zweck:** Aktivierung eines Partnergefühls. Positives Akzeptieren eines Impulses und Weitergeben
- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die TN stehen in einem Kreis. Jemand zeigt mit der Hand auf eine andere Person und sagt: "Du!" Die angesprochene Person nickt und antwortet mit "Danke!". Diese Person ist an der Reihe und zeigt mit "Du!" auf die nächste Person. Es geht seiter.

Übung 2: RHYTHMUS-KLATTSCH-KREIS

- **Zweck:** Steigerung des Gruppenbewusstseins.

Wechsel des Fokus von MIR zu DIR.

Im Moment sein.

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:** Dies geschieht in mehreren Schritten. Der Moderator achtet immer darauf, dass der Rhythmus gleich bleibt. Die Teilnehmer stehen im Kreis.
 1. Der/die Trainer/kn klatscht seinen/ihren linken Nachbarn an und sagt ZIPP! Er/Sie gibt das ZIPP! auch mit Blickkontakt an den linken Nachbarn weiter . Und seiter und seiter. Der/Die Trainer/In sorgt dafür, dass der Rhythmus konstant bleibt. Er kann auch sehr langsam sein, solange die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das ZIPP! im Rhythmus weitergeben. Nach und nach kann er dann das Tempieder erhöhen.
 2. Das ZIPP! kann nun an den Partner nach links oder rechts weitergegeben werden. Tun Sie dies für eine Weile.
 3. Jetzt wird das ZAPP! hinzugefügt. Die ZAPP! geht an alle anderen, aber nicht an die eigenen Nachbarn nach links oder rechts.

Der/Die Trainer/In kann das Tempederzeit reduzieren oder erhöhen: Hauptsache, das Klatschen bleibt im Rhythmus.

Übung 3: TANZEN IM WECHSELNDEM STIMMUNGEN

- **Zweck:** Durch Musik wechselnde Stimmungen wahrnehmen.

Übertragung der gehörten Stimmung in die Körperlichkeit

- **Dauer:** 15 Minuten.

- **Beschreibung:**

Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik und zum Tanz durch den Raum. Für diese Übung ist es besser, Musiken zu benutzen, die nicht sekannt sind. Jeder kann für sich Bewegungen finden, die er durch den Körper ausdrücken möchte. Personen mit körperlichen Behinderungen können minimalistische Bewegungen verwenden.

Schnelle Musik wechselt mit langsamer Musik. Jedes Stück entspricht einer anderen Stimmung. Die Teilnehmer sollen erkennen, welche Emotion zu der jeweiligen Musik passt und sich entsprechend bewegen.

Nach zwei abwechselnden Musikstücken bittet der/Die Trainer/In um Feedback: "Wie war die Übung bisher?" - "Was war bisher einfach?" - "Was kann helfen, das Gefühl des Musikstücks durch Tanz zu erkennen/akzeptieren/ausdrücken?"

Mögliche Wege zu helfen sind:

- chließen Sie Ihre Augen.
- bertriebener körperlicher Ausdruck
- perren ausschalten

Übung 4: BRUDER JAKOB IM EMOTIONEN

- **Zweck:** Den Ausdruck verschiedener Emotionen spielerisch spüren

- **Dauer:** 5 Minuten.

- **Beschreibung:**Die Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Gemeinsam singen sie das Lied "Bruder Jakob". Der/Die Trainer/In singt das Lied einmal, die Teilnehmer

können schnell einstimmen. Zuerst wird das Lied gemeinsam gesungen..Dann setzt der/die TrainerIn am Ende des Refrains ein Gefühl ein, z.B. "Wut". Der nächste Refrain wird nun in genau dieser Emotion gesungen. Es wird empfohlen, dass sich negative und positive Gefühle abwechseln. Es ist zu beachten, dass der Ausdruck des Gefühls hier übertrieben sein kann. Die Emotion wird durch Stimme und Körperlichkeit ausgedrückt.

Der/DieTrainer/In konzentriert sich auf die übertriebene Darstellung. Dazwischen gibt er/sie die Anweisung: "Mehr Körpersprache" - "Lauter", um mögliche Hemmungen abzubauen.

Übung 5: GROMOLO-KREIS

- **Zweck:** Entwicklung einer inhaltsfreien Sprache. Physisch werden. Ausdruck übertreiben
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** "Gromolo" bezieht sich auf eine nicht existierende Fantasiensprache. Es ist nicht wichtig, beim Sprechen den Inhalt der eigenen Worte zu kennen, viel wichtiger ist es, durch die bewusste Ausscheidung von Inhalten einen Ausdruck im Körper zu finden, der dadurch viel größer erscheint. Im Gromolokreis stehen die Teilnehmer in einem Kreis. Der/Die Trainer/In erklärt die Bedeutung des Gromolos. Um es für jeden Teilnehmer verständlich zu machen, gibt er/sie die Anweisung, es selbst auszuprobieren. Jeder Teilnehmer kann nun ein paar Sätze in Gromolür sich selbst sprechen. Es ist auch möglich, Nachahmungen anstelle Gromolu verwenden. Dann sagt die erste Person einen Satz auf Gromolnd unterstützt ihn mit vielen Gesten und körperlichem Ausdruck. Die nächste Person hat nun die Aufgabe, diesen Satz in die Originalsprache zu übersetzen und diesen Satz su interpretieren, als wäre er ein populäres Sprichwort, das es noch nicht gibt. Der Übersetzer kann die Gestik und Mimik des «Gromolosprechers» übernehmen und sich davon inspirieren lassen. Nach der Übersetzung ist die Person an der Reihe, einen weiteren Gromolosatz (oder Nachahmung) an die nächste Person weiterzugeben.

Der/DieTrainer/In konzentriert sich auf eine übertriebene Körpersprache.

Nach einem Durchlauf bittet der/dieTrainer/In um Feedback: "Was hilft mir, mehr

Ausdruck in meinen Körper zu bringen? Die TeilnehmerInnen können dies diskutieren. Danach stellt er/sie eine weitere Runde des Gromolo-Kreises auf.

Übung 6: GROMOLO-PARTY

- **Zweck:** Erkennen von Emotionen in anderen.

Auseinandersetzung mit Emotionen mit Schwerpunkt auf Körperlichkeit (Wirkung auf andere) durch Eliminierung des Inhalts

- **Dauer:** 20 Minuten.

- **Beschreibung:**

Die Teilnehmenden stellen sich vor, sie seien auf einer Party. Voraussetzung ist, dass alle siteinander reden, wie es auf Partys üblich ist, d.h. man tauscht ein paar Worte mit jemandem aus und geht dann zu einer anderen Person weiter. Manchmal können auch kleine Gruppen zusammenstehen und sich unterhalten. Nach der vorbereitenden Übung des "Gromolo-Kreises" wird den Teilnehmern nun mitgeteilt, dass sie nur über Gromolprechen dürfen. Nach und nach gibt der Ausbilder nun Gefühle in die Gruppe hinein. Dieses Gefühl wird nun von allen akzeptiert. Zwischendurch wird die Gruppe von Zeit zu Zeit angehalten, um Feedback von den Teilnehmern zu bekommen, z.B. wie fühle ich mich bei bestimmten Emotionen oder wie war die Kommunikation mit den anderen Personen.

Der/Die Trainer/In bittet die Gruppe nach einiger Zeit um Feedback:

"Wie fühlt es sich an, mit den anderen Personen zu kommunizieren?"

"Ändert sich das gegebene Gefühl in Bezug auf den Inhalt unserer Kommunikation?"

"Was hat diese Erkenntnis für meine Kommunikation im wirklichen Leben verändert?"

7. FEEDBACK

- **Dauer:** 10 Minuten

- **Beschreibung:** Der/Die Trainer/In bittet um Einblicke in die aktuelle Einheit. Diese

können auf dem Flipchart notiert und diskutiert werden.

Mögliche Fragen sind:

- Welche Übungen waren für Sie hilfreich, um die zuvor gesammelten Ziele zu erreichen?
- Welche Übungen helfen dem Protagonisten konkret in seiner Situation?
- Welche Wünsche gibt es hinzuzufügen?

sitzung 10

Das ist auch mein zuhause !

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, den Betreuern Improvisationsfähigkeiten zu vermitteln, um jungen Menschen mit Wut und sozialen Ablehnungsproblemen zu helfen, ihre Emotionen zu erkennen, sie zu bewältigen und in eine positive Emotion umzuwandeln.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- Theater Techniken als Methodik zur Prävention emotionaler Gewalt anzuwenden
- durch Improvisation eine sichere Zone für alle Subtypen von Opfern und Aggressoren in der Gruppe schaffen

FALL-SZENARIO

Herr Pantelis ist ein 32-jähriger Herr, der seit Oktober 2018 in einer psychosozialen Rehabilitationseinheit (betreutes Wohnen) lebt. Er ging dorthin nach seinem unfreiwilligen Krankenhausaufenthalt aufgrund eines Selbstmordversuchs in einem psychiatrischen Krankenhaus, bei ihm eine manische Störung diagnostiziert wurde. Er arbeitet abends in betreuter Arbeit als Catering-Kellner und trainiert gerne morgens. Herr George, ein 45-jähriger Herr, bei dem Schizophrenie diagnostiziert wurde, lebt seit 10 Jahren in der betreuten Wohnung, arbeitet in den späten Nachmittagsstunden als Reinigungskraft bei einem Reinigungsdienst und sitzt morgens gerne zu Hause und entspannt sich. Er beruhigt sich, indem er sein Buch liest, seinen Kaffee trinkt und raucht (gibt zu, ein hektischer Raucher zu sein). Herr

Pantelis und Herr George schlafen im selben Zimmer. Sie haben auch zwei weitere männliche Mitbewohner im Alter von 55 Jahren in der geschützten Wohnung, die eine Tagesstätte besuchen. Das Zusammenleben könnte als ruhig und harmonisch beschrieben werden, ohne besondere Probleme. Jeder der Mieter hält sich an seine eigene Routine. Sie haben die Hausarbeit aufgeteilt und jeder hat sein eigenes Programm im Freien. Aber in letzter Zeit haben sich Herr Pantelis und Herr George ständig darüber gestritten, dass Herr Pantelis sich darüber beschwert, dass er dem täglichen Übungsprogramm, das er zu Hause macht, nicht folgen kann, weil Herr George ständig raucht und die Atmosphäre zu Hause stickig ist. Herr George sagt ständig nervös: "Ich bin schon lange vor Ihnen hier, ich werde meine Gewohnheiten für Sie nicht ändern, dies ist mein Zuhause, hören Sie auf, sich die ganze Zeit wie ein Baby zu benehmen" In ihrem letzten Streit sprach Herr Pantelis Herrn George an, indem er ihn verspottete: "Das ist auch mein Zuhause, du wirst Krebs bekommen, du verrückter Affe!" Nach diesem Streit hatte Herr Pantelis aufgehört zu trainieren und sprach nicht mehr mit seinem Mitbewohner, während Herr George weiterhin jeden Tag mit traurigem Gesichtsausdruck rauchte und den anderen beiden Mitbewohnern sagte, dass es ihm leid tut, aber er wird sich nicht bei ihm entschuldigen!

TRAININGSEINHEIT : DAS IST AUCH MEIN ZUHAUSE...

Der Trainer begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallbeispiel (siehe oben) entweder durch Powerpoint-Präsentation oder durch Erzählung. Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, präsentiert der Trainer die Ziele der Sitzung, indem er die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

- ⦿ Art der Aggression: Verbale Aggression, die zu einer Beziehungsaggression eskaliert: o Aggressionstyp:
- ⦿ Emotionen: Wut, Ekel
- ⦿ Bewältigung: Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/sozialer Ablehnung.
- ⦿ Bewältigung: Funktionelle Bewältigungsstrategien.
- ⦿ Fragen und Antworten zum Nachdenken über/zur Arbeit während der Sitzung in Bezug auf die Situation des Fallszenarios:

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Herr Pantelis wurde jedes Mal, wenn Herr George rauchte, Opfer emotionaler Gewalt (obwohl er wusste, dass es für seinen Mitbewohner irritierend war), und er litt unter verbaler Gewalt, als ihm gesagt wurde, dass er sich «wie ein Baby» verhielt, und als gesagt wurde, dass dies das Zuhause von Herrn George sei... Herr George wurde verbal angegriffen, als er zu ihm gesagt wurde: «Du bekommst Krebs, du verrückter Affe!»

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Herr Pantelis hätte für sein Recht kämpfen sollen; er hätte weder das Training noch das Gespräch mit seinem Mitbewohner als einen Akt des Protests abbrechen sollen... Andererseits sollte sich Herr George bei seinem Mitbewohner entschuldigen, nachdem er erkannt hatte, dass er Unrecht hatte. Beide sollten mit einem größeren Sinn für Solidarität und Menschlichkeit, Freundschaft und Verständnis handeln. Reden ist immer der beste Weg, um mit Missverständnissen umzugehen.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Herr Pantelis sollte an seinem Selbstwertgefühl arbeiten und mehr Selbstvertrauen in die Kommunikation haben. Er sollte auch vorsichtiger sein, wenn er sich in Gesundheitsfragen an andere wendet. Fachleute sollten ihn ermutigen und ihm helfen, mit seinem schüchternen Charakter umzugehen, um Wege zu finden, mit solchen Themen umzugehen. Herr George sollte nicht snöflich und streng sein,

wenn jemand in einer Angelegenheit wie dem Rauchen andere Ansichten hat. Er sollte sich auch entschuldigen, wenn ihm danach ist, und nicht wegen seines Stolzes ausweichen. Fachleute sollten ihm helfen, indem sie ihm die Bedeutung der Raucherentwöhnung für sein Wohlbefinden wie auch für das der anderen bewusst machen, indem sie versuchen, das Bewusstsein für die Besonderheiten seiner Mitbewohner zu schärfen und ihm bei Bedarf zu zeigen, wie er seine Gefühle ausdrücken kann

Und auch:

- Welches sind die Hauptprobleme, die in dem Fallszenario aufgedeckt werden?
- Wie hängen die im obigen Fallszenario dargestellten Probleme mit bestimmten Emotionen zusammen?
- Welches sind diese Emotionen?

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmer festgestellt haben, dass es sich um ein Fallszenariandelt:

- auf positive Art und Weise miteinander kommunizieren
- sich gegenseitig Kritik zu üben, ohne persönlich zu werden
- einander zuhören
- Kritik nicht persönlich nehmen

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten.
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20.
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** Minuten.
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion.

Einführungsübungen Improvisationstraining

Übung 1: "DU, DANKE!"

- **Zweck:** Aktivierung eines Partnergefühls.

Positive Aufnahme eines Impulses und Weitergabe

- **Dauer:** 5 Minuten.
- **Beschreibung:** Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer stehen in einem Kreis. Jemand zeigt mit der Hand auf eine andere Person und sagt: "Du!". Die angesprochene Person nickt und antwortet mit "Danke!". Diese Person ist an der Reihe und zeigt mit "Du!" auf die nächste Person. Seht es weiter.

125

Übung 2: 1, 2, 3

- **Zweck:** Sich gegenseitig wahrnehmen und unterstützen. Bewusstsein der Verantwortung für mich und den anderen.
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Beschreibung:** Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber. Zuerst zählen sie abwechselnd bis 3 zusammen, dann beginnt es wieder bei "1". In der nächsten Variante wird die Zahl "1" durch ein Klatschen ersetzt.

Hier werden die Teilnehmer feststellen, dass der gemeinsame Rhythmus durch mögliche "Fehler" gestört werden kann. Die Teilnehmer werden ermutigt, sich gegenseitig zu unterstützen. Wann immer eine Störung den gemeinsamen Rhythmus

unterbricht, reduzieren beide das Tempo, um sich gegenseitig zu unterstützen, und bauen das Tempangsam wieder auf. Wenn dies funktioniert, wird die Zahl "2" durch ein Springen auf der Stelle ersetzt, und später wird statt der "3" ein vorgegebener Klang artikuliert. Wichtig bei dieser Übung ist es, sich darauf zu konzentrieren, sich gegenseitig zu unterstützen, nicht darauf, "Fehler" zu vermeiden.-Verantwortungsbewusstsein für mich selbst und die andere Person.

Übung 3: "JA, ABER..." & "JA, GENAU! JA, ABER..." & "JA, GENAU!"

- **Zweck:** positiv miteinander kommunizieren.

Unterschiede zwischen negativer und positiver Kommunikation wahrnehmen.

Trainieren Sie Empathie gegenüber potentiellen Gesprächspartnern

- **Dauer:** 15 Minuten.

- **Beschreibung:** Beide Teilnehmer stehen sich gegenüber. Einer beginnt einen neutralen Satz, z.B. "Peter geht in einen Wald". Die andere Person greift diese Idee auf und beginnt den nächsten Satz mit "Ja, aber..." und fügt eine weitere Idee zu diesem Satz hinzu. Die erste Person antwortet darauf mit "Ja, aber...". Nach einiger Zeit wird die Übung unterbrochen und der/die TrainerIn fragt, wie sich die Geschichte nach Meinung der Teilnehmenden entwickelt hat. Da das "Aber" immer ein "Nein" in die Geschichte eingebracht hat, wird es kaum eine abgeschlossene positive Geschichte gegeben haben. Die Teilnehmer sind nun motiviert, positiv auf den ersten Satz des Partners zu reagieren und mit "Ja, genau, und..." statt mit "Ja, aber..." zu antworten. Auf diese Weise sagt nun, wie in der ersten Variante, jeder der beiden abwechselnd je einen Satz. Nach einiger Zeit wird auch um Feedback zu den Geschichten gebeten. Indem man jede Idee akzeptiert, kann eine Geschichte immer weitergehen und sich weiterentwickeln. Wenn ich "nein" antworte, hört die Geschichte auf und die Geschichte "verpufft". Danach können wir mit den Teilnehmenden diskutieren, was dies für unsere tägliche Kommunikation bedeutet.

- Wie oft denken wir "Ja, aber", wenn jemand mit uns spricht?
- Können wir sagen: "Ja, genau!" viel öfter sagen, wenn jemand mit uns spricht?

- Wenn ich das tue, was ändert sich dann für das Gespräch mit einer anderen Person?

Übung 4: 1-WORT-GESCHICHTE

- **Zweck:**-Teamarbeit: Nur gemeinsam kann eine Geschichte entwickelt werden.

Gegenseitige Unterstützung

eine positive Gruppendynamik schaffen

- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Beschreibung:**Alle Teilnehmenden stehen in einem Kreis. Der erste beginnt mit einem fiktiven Namen. Jeder Teilnehmer sagt nun nur ein Wort, wodurch eine zusammenhängende Geschichte entsteht. Immer wenn jemandem nichts mehr einfällt oder zu lange zögert, kann diese Person begeistert die Arme hochreißen und "Noch mal!" rufen. Wenn der Rest der Gruppe bemerkt, dass jemand im Begriff ist, diese Aussage zu machen, unterstützt die Gruppe diese Person, indem sie genau dasselbe tut. Diese Gruppendynamik erzeugt einen positiven Effekt, der einen scheinbaren "Fehler" in etwas Gutes, Lustiges und Begeistertes verwandelt.

Danach fragt der Ausbilder die Teilnehmer nach dem Effekt von "Noch einmal!"

- Was ändert sich in unserer inneren Einstellung, wenn ich diese Methode anwende?
- Was bedeutet das "Noch mal!" für unser Verhalten im wirklichen Leben?

Übung 5: ROLLENSPIELE ZUR KOMMUNIKATION

- **Zweck:** Gemeinsam mögliche Situationen durchspielen und das Gelernte verinnerlichen.praktische Umsetzung im Alltag
- **Dauer:** 25 Minuten.
- **Beschreibung:** Um praktische Beispiele zu üben, können sich die Teilnehmenden

127

an Rollenspielen beteiligen, die Teile ihres Alltagslebens widerspiegeln.

Mögliche Beispiele könnten sein: Ich sitze in der Straßenbahn und jemand will, dass ich von meinem Sitz aufstehe.

Oder: Ich sitze in einem Restaurant und der Kellner sagt mir, dass ich das Restaurant verlassen muss, wenn ich nicht leiser spreche.

Weitere Beispiele für Rollenspiele können von den Teilnehmenden bezogen werden.

- Mit anderen Worten: Mögliche Situationen, die mich persönlich betreffen könnten und in denen ich meist wütend, traurig oder eingeschüchtert reagiere. Die Aufgabe besteht im Rollenspi**Ziel**: Wie kann ich in solchen Situationen freundlich (d.h. positiv) und dennoch selbstbewusst reagieren?

Nach jedem Rollenspiel können die Teilnehmenden miteinander diskutieren:

- War die Person, die die Situation in der Szene zu bewältigen hatte, in der Lage, freundlich zu reagieren?
- Was hat diese Person gut gemacht?
- Wie hat die Person nach außen gewirkt?
- Kann man noch etwas anders machen?

Nach der Diskussion wird die Szene mit den gleichen Protagonisten wiederholt, diesmal mit den besprochenen Verbesserungen.

Anschliessend initiiert der/ die Trainer/in ein Feedback:

- Wie hat sich die Situation verändert?
- Was sagen die Zuschauerinnen und Zuschauer über die Wirkung der zweiten Szene?
- Wie haben sich die Protagonisten gefühlt, als die Szene wiederholt wurde?

Übung 6: 1-WORT-EXPERTE

- **Zweck:** Zusammenarbeiten.

- Aufeinander achten
- Keinen Plan im Kopf zu haben, sondern das Vertrauen zu entwickeln, immer flexibel auf das reagieren zu können, was der Partner sagt
- **Dauer:** 10 Minuten.

Beschreibung: Ein Bühnenspiel für 3 Personen: Person 1 ist der/die Moderator/in einer fiktiven Wissenschaftssendung im Fernsehen und interviewt eine/n Expert/In zu einem möglichst absurden Thema, z.B. "Yoga für Eisbären". Person 2 und 3 vertreten gemeinsam den Experten, indem sie abwechselnd nur ein Wort sagen. Das ist besonders lustig, wenn sich die beiden synchron bewegen.

7. FEEDBACK

Dauer: 10 Minuten

Beschreibung: Der Ausbilder bittet um Einblicke in die aktuelle Einheit. Diese können auf dem Flipchart notiert und diskutiert werden.

129

Mögliche Fragen sind:

Welche Übungen waren für Sie hilfreich, um die zuvor gesammelten Ziele zu erreichen?

Welche Übungen helfen dem Protagonisten konkret in seiner Situation?

Welche Wünsche gibt es hinzuzufügen?

sitzung 11

Ich werde nie wütend

ZIEL DER SITZUNG

Ziel dieser Sitzung ist es, das Selbstvertrauen zu stärken und die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, respektvoll zu reagieren.

Am Ende der Sitzung wird jedes Mitglied dazu in der Lage sein:

- ◉ Verwendung von Improvisationstechniken als Methodik zur Verbesserung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls
- ◉ Lernen Sie Tools kennen, um sich den Situationen aus einer gesunden Haltung heraus anpassen zu können.
- ◉ Üben Sie Reaktivität und Proaktivität, indem Sie sich selbst entdecken.

FALL-SZENARIO: ICH WERDE NIE UNFREUNDLICH

Panos ist 50 Jahre alt und wohnt in einer psychosozialen Rehabilitationseinheit, in der eine paranoide Schizophrenie diagnostiziert wurde.

Eines Morgens erhielt er von der Station die Erlaubnis, eine Bank aufzusuchen, um einige Verfahren im Zusammenhang mit seinem Bankkonto durchzuführen. Als er an der Reihe war, gab ihm der Bankangestellte ein Formular, das er ausfüllen musste. Panos hatte mehrere Fragen zum Ausfüllen des Antrags. Irgendwann wurde der Bankangestellte wütend und schrie Panos an und fragte ihn, warum es so schwierig sei, den Antrag auszufüllen. Als der Bankangestellte feststellte, dass es sich bei der im Antrag angegebenen Wohnadresse um die Adresse einer psychosozialen Rehabilitationseinheit handelte, sagte der Bankangestellte in einem ironischen Tonfall "jetzt verstehe ich".

Diese Bemerkung des Angestellten verursachte Gelächter in der Schlange der hinter ihm wartenden Personen. Panos äußerte sich nicht zum Verhalten des Angestellten. Er war zunächst verärgert, dachte dann aber, es handele sich nicht um einen sehr wichtigen Vorfall, er hielt die Reaktion des Angestellten für vernünftig und rechtfertigte sein Verhalten als normal, wenn man seine Müdigkeit berücksichtigt. Als er in die Einheit zurückkehrte, in der er wohnt, traf er einen anderen Bewohner der psychosozialen Rehabilitationseinheit, der um etwas Geld bat.

Panos antwortete daraufhin, dass er ihm nichts zu geben habe, weil er den Prozess in der Bank, die er besuchte, nicht beenden konnte. Der andere Bewohner nannte ihn "nutzlos" und ging. Panos antwortete nicht, senkte den Kopf, ging in den Hof der Station und rauchte. Kurz darauf kam ein Mitarbeiter auf ihn zu und sagte ihm, dass er sehr viel rauche und dass diese Gewohnheit ihm in Zukunft viele gesundheitliche Probleme bereiten könnte. Dann brach Panos lautstark in Wut aus, schrie und brüllte. Schließlich bat er um zusätzliche Medikamente, um sich zu beruhigen.

TRAININGSEINHEIT

Der Ausbilder begrüßt die Teilnehmer und informiert sie über das Fallszenario (siehe oben). Nachdem er die Teilnehmer über das Fallszenario informiert hat, stellt der Trainer die Ziele der Sitzung vor, indem er die Art der Aggression, die Emotionen und die Bewältigungsstrategien aufzeigt:

⦿ **Theoretischer Hintergrund**

Aggressionstyp

Episoden verbaler Aggression, die die soziale Stigmatisierung verstärken.

- ⦿ **Emotionen:** Wut, Schuldgefühle
- ⦿ **Bewältigung/** Stressoren im Zusammenhang mit psychischer Krankheit/Sozialstigmatisierung und Viktimisierung
- ⦿ **Bewältigung/** Funktionale Bewältigungsstrategien
- ⦿ **Fragen und Antworten**

1. Frage

An welchem Punkt des Szenarios stellen Sie fest, dass der Protagonist ein Opfer von Gewalt war? Auf welche Art von Gewalt bezieht sich das Szenario?

1. Antwort

Die Kommentare des Bankangestellten waren eine Beleidigung und eine Reaktion, die Panos stigmatisierte. Das Lachen der anderen Bankkunden war eine abfällige Reaktion.

Auch das Verhalten des anderen Bewohners der Einheit konnte als verbal gewalttätig charakterisiert werden.

2. Frage

Glauben Sie, dass die Gedanken, die Handlungen, die Gefühle und die Haltungen, die der Protagonist des Szenarios eingenommen hat, ihm geholfen haben, mit dieser Situation fertig zu werden? Gibt es alternative Ideen?

2. Antwort

Panos war zunächst wütend, handelte aber nicht nach seinen Gefühlen. Dann hielt er das Verhalten des Bankangestellten für vernünftig. Bei dem zweiten Vorfall mit dem anderen Bewohner der Einheit scheint Panos eine "passive Haltung" eingenommen zu haben.

In keinem der beiden Fälle nahm er ein aggressives Verhalten an (obwohl er anfangs wütend war). Einerseits mag ihm seine Reaktion geholfen haben, einen möglichen Ärger zu vermeiden. Andererseits könnte eine Anhäufung einiger Gefühle möglicherweise eine intensive Wutanfall-Episode verursacht haben.

3. Frage

Welche anderen Interventionen und Aktionen könnten dem Protagonisten weiter helfen, mit diesem Vorfall und möglichen ähnlichen Vorfällen in der Zukunft umzugehen?

3. Antwort

Eine alternative Haltung, die er einnehmen könnte, könnte vielleicht darin bestehen, seine Unzufriedenheit mit der Haltung des Bankangestellten und des anderen Einwohners (in aller Ruhe) zum Ausdruck zu bringen. Anstatt auf diese Weise auf

den Mitarbeiter der Struktur zu reagieren, könnte er auch mit ihm über die Vorfälle sprechen, bei denen er sich unbehaglich fühlte, dass er emotional erleichtert wäre.

Dann gibt es eine Diskussion und die Teilnehmer bringen ihre Ideen zum Ausdruck. Am Ende dieses Teils sollten die Teilnehmer festgestellt haben, dass das Fallszenario folgende Themen behandelt: Beziehungsaggression, die zu Ausgrenzung und Ausgrenzung führt, und dass die Emotionen, auf die sich diese Sitzung konzentriert, Wut und Angst sind.

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** 90 Minuten
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20 Personen
- ⦿ **Ort:** Ein durchsichtiger Raum ohne Säulen, in dem sich jeder frei bewegen kann
- ⦿ **Materialien und Werkzeuge:** Stuhl, Papier und Stift

133

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

Einführung

- **Dauer:** Minuten
- **Beschreibung:** Einführung in das Fallszenario, die Fragen und die Emotion

Einführungsübungen Improvisationstraining

Übung 1: NAME + AKTION

- **Ziele:** Geistige und körperliche Aktivierung
- **Dauer:** 20 Minuten
- **Beschreibung:** Der/die TrainerIn lädt die TeilnehmerInnen ein, einen Kreis zu bilden, dann stellen sie ihren Namen vor und etwas, das sie repräsentiert und mit dem gleichen Buchstaben wie ihr Name beginnt. Während sie dies tun, werden sie eine physische Handlung ausführen. Der Nächste muss zuerst die seines Partners machen, dann die eigene.
- **Beispiel:** Berta buena. Die Handlung besteht darin, das Herz zu berühren.

Berta- Buena (das Herz berühren), Alfonso- Alto (auf den Zehenspitzen stehen und die Arme ausstrecken).

Berta- Buena, Alfonso- Alto, Cristina Cariñosa.

Wir erinnern uns immer daran, was der Vorige gesagt hat. Wir konzentrieren uns auf das Erinnern.

Übung 2: SCHWARZ ODER WEISS

- **Ziele:** Loslassen, spielen, verbinden
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Wir gehen durch den Raum. Wenn wir uns treffen, zählen wir bis 3 (1, 2, 3). Gleichzeitig müssen wir entweder schwarz oder weiß sagen. Wenn wir zusammenkommen, feiern wir es. Wenn nicht, sollten wir uns aufmuntern und es noch einmal versuchen, bis wir es bekommen.

Übung 3: MEXIKANISCHE WELLE

- **Ziele:** Den Körper loslassen und den Geist aktivieren, um den Widerstand aufzuheben
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Wir bilden einen Kreis. Im Uhrzeigersinn läuft eine Welle wie es die Fans in den Fußballstadien normalerweise tun (indem sie die Arme heben, wenn die vorherigen Personen die ihren angehoben haben), während wir gegen den Uhrzeigersinn unsere Namen weitergeben.

Übung 4: DIES IST DIE GESCHICHTE VON...

- **Ziele:** Uns vorzustellen; was unsere Geschichte wäre; keine Angst davor haben, wer wir sind
- **Dauer:** 25 Minuten
- **Beschreibung:** Die Teilnehmer werden paarweise eingesetzt, sie würden an der folgenden Struktur arbeiten: Dies ist die Geschichte von..., die jeden Tag..., bis zu einem Tag..., und seitdem.

Der/die TrainerIn würde beginnen, seine/ihre Geschichte zu erzählen: Dies ist die Geschichte von Berta, die jeden Tag die juristische Fakultät besuchte, ohne große Lust zu lernen und ohne eine gewisse Angst zu haben.... Bis sie eines Tages eine E-Mail von der Schauspielschule erhielt und dann beschloss, sich für ein Theaterstudium anzumelden. Seitdem lebt sie glücklich auf der Bühne und lehrt die Kunst des Geschichtenerzählens den anderen.

Jeder macht es mit seinem Partner, dann präsentieren sie es den anderen TeilnehmerInnen.

Übung 5: 3 IM IMPROVISATION

- **Ziele:** Kreativität und Einfallsreichtum, Bildkomposition

- **Dauer:** 15 Minuten
- **Beschreibung:** Eine Person kommt heraus, steht in einer Pose und sagt, was er/sie ist: „ICH BIN EIN BAUM“. Eine andere Person kommt dazu, bezieht sich auf das, was die andere Person geschaffen hat: „ICH BIN EIN APFEL, DER AM BAUM HÄNGT“. Dann kommt die dritte Person dazu und bezieht sich auf das, was die andere geschaffen hat: „ICH BIN DER WURM IM APFEL, DER AM BAUM HÄNGT«.

Die letzte bleibt und sagt, was er/sie war:

ICH BIN EINE WURM.

Und dann wird der Vorgang wiederholt.

Zum Schluss würden sie in eine Situation kommen, in der jeder teilnehmen kann, indem er etwas ist. Zum Beispiel bei einer Hochzeit... „Ich bin der Priester“ oder „Ich bin die Braut“. Wenn jeder seine Rolle bekommt, würde jemand „FOTO“ schreien. Die Teilnehmer müssen auf der Grundlage der von ihnen gewählten Figuren posieren. Dann ist die Sitzung zu Ende.

SCHLUSSFOLGERUNG

- **Dauer:** 5 Minuten
- **Beschreibung:** In dieser Sitzung geht es darum, in einer Gruppe zu komponieren und zu generieren; mit dem zu arbeiten, was wir haben, und zu spielen; unsere Gedanken loszulassen, die uns den ganzen Tag über bedrücken
Am Ende der Sitzung würde der Trainer Fragen stellen, die zum Nachdenken anregen, nämlich: „Was glauben Sie, wie die obige Sitzung mit den Emotionen, mit denen wir es zu tun haben, zusammenhängt“, „Was fanden Sie hilfreich“ usw. Dann wird er/sie die Teilnehmenden auffordern, herauszufinden, was ihre Aufmerksamkeit erregt hat, was sie gewonnen haben und was sie als Bezugspunkt von all dem oben genannten Verfahren behalten wollen, sowie Fragen zu stellen, die sich auf die oben genannten Übungen beziehen.

sitzung 12

WARUM LASST IHR MICH NICHT ALLEIN!

ZIEL DER SITZUNG

Das Ziel dieser Sitzung ist es, uns von unseren Ängsten zu befreien, indem wir ein Arbeitsumfeld schaffen, das frei von Vorurteilen und voller Vertrauen ist. Die Dynamiken und Übungen, die im Folgenden vorgeschlagen werden, würden die Gruppe in kooperative Situationen bringen. Diese würden es den Teilnehmern ermöglichen, an der Kanalisierung der Wut zu arbeiten.

137

FALLBEISPIEL: WARUM LASSEN SIE MICH NICHT IN RUHE!

Herr Mathew ist ein 20 Jahre alter Mann, der mit Problemen der psychischen Gesundheit konfrontiert ist. Er lebt bei seiner Mutter; er arbeitet nicht, und das Einzige, was er gerne tut, ist Spaziergänge und die Teilnahme an gesellschaftlichen Veranstaltungen, weil er gerne von Menschen umgeben ist.

Letzten Samstag nahm er an einem Essensfest teil, das in einem Dorf in der Nähe der Stadt, in der er lebt, organisiert wurde. Nachdem er dort eine großartige Zeit verbracht hatte, indem er verschiedene Lebensmittel aus anderen Ländern probierte und viele Leute auf dem Fest traf, begann er zu laufen, um die nächstgelegene Bushaltestelle zu erreichen.

dankbar für diesen friedlichen und erfüllenden Abend und in Gedanken an all die Dinge, die er seiner Mutter erzählen würde, zündete er sich eine Zigarette an. Während seines Spaziergangs wurde er von einer Gruppe Jugendlicher angesprochen, die ihn unhöflich um eine Zigarette baten.

Da er sich durch ihre Haltung unbehaglich fühlte, weigerte er sich, ihnen eine zu geben und ließ sie erkennen dass er über ihr Verhalten verärgert war. Sie benahmen sich normal und fingen an, ihn anzuschreien und auszulachen, machten unhöfliche Bemerkungen und ihn zu verspotten. Mathew fühlte sich gedemütigt und beschloss, sie zu ignorieren. Dann fingen sie an, Steine auf ihn zu werfen.

Mit dem Gefühl der Angst und der Wut zur gleichen Zeit beschloss er, sich in einer Ecke zu verstecken und wartete, bis die Jugendlichen gegangen waren, und murmelte: "Warum lässt du mich nicht in Ruhe!"

VORBEREITUNG

Diese Sitzung wird zwischen dem Ausbilder (Improvisationsprofi) und den Betreuern durchgeführt. Sie alle sollten bequeme Kleidung und Schuhe tragen.

- ⦿ **Dauer:** Minuten
- ⦿ **Anzahl der Teilnehmer:** 6-20
- ⦿ **Ort:** Ein Raum, in dem es Platz zum Bewegen gibt
- ⦿ **Materialien und Werkzeuge:** Nein

ANMERKUNG: In dieser Sitzung wird eine Reihe von Aktivitäten vorgeschlagen, um mit den Emotionen umzugehen, die durch verbale Gewaltsituationen hervorgerufen werden. Einige Aktivitäten könnten für die endgültigen Auszubildenden besser geeignet sein als andere, abhängig von Faktoren wie ihrer Kultur oder ihrer psychischen Erkrankung (d.h. Aktivitäten, die Körperkontakt beinhalten). Das psychosoziale Fachpersonal, das die Sitzung leitet, kann diese Übungen überspringen oder modifizieren und sie an die Bedürfnisse der Auszubildenden anpassen.

VERFAHREN

- **Einleitung:** Uns selbst im anderen entdecken und das Gefühl der Einheit finden, um den Zorn zu kanalisieren
- **Dauer:** 10 Minuten

ÜBUNG 1.1: DAS FLOSS

- **Ziele:** Diese Übung ist äußerst wichtig, da es uns gelingt, von der ersten Minute an zwei Dinge klarzustellen: Die Gruppe ist ein Team und der Raum gehört uns. Körperposition und Atmung sind der Schlüssel zu einer guten emotionalen Gesundheit.
- **Dauer der Übung:** 3 Minuten
- **Beschreibung:** Barfuß durch den Raum gehen, sich bei mäßigem Tempntspannt fühlen. Wenn die Gruppe zuhört, gehen alle in der gleichen Geschwindigkeit. Die Teilnehmer sollten versuchen, den gesamten verfügbaren Raum einzunehmen. Stellen Sie sich vor, dass der Boden ein Floß ist: Wenn zu viele auf einer Seite sind, verliert das Floß sein Gleichgewicht und sinkt, sass alle das Floß stabil halten müssen.

ÜBUNG 1.2: GESCHWINDIGKEIT

- **Ziele:**Aufwärmen des Körpers durch verschiedene Geschwindigkeitsänderungen
- **Dauer:** 8 Minuten
- **Beschreibung:** Wir würden "10" (zehn) als die Höchstgeschwindigkeit bezeichnen, die die Gruppe ohne Absturz aushalten kann, und "1" (eins) als die niedrigste Geschwindigkeit, die die Teilnehmer ohne Verlust des Gleichgewichts bewegen können. In der Zwischenzeit bedeutet Null (0) Stopp. Der Moderator variiert die Geschwindigkeiten, indem er Zahlen sagt, und die Gruppe passt sich an.

ÜBUNG 1.3: FREIES TEMPO

- **Ziele:** Diese Übung arbeitet mit Gruppnhören, und wir lernen die Art der Gruppe kennen, die wir haben. Wir können herausfinden, ob die Gruppe risikobereit, sicher, geistesabwesend oder sehr impulsiv ist.
- **Dauer:** 8 Minuten

- **Beschreibung:** Nun werden die Geschwindigkeiten variieren und der Regisseur wird zählen. Wenn die Gruppe die Anweisungen einhält, können wir auch die Entscheidung treffen, anzuhalten.

ÜBUNG 2

- **Ziele:** Wir beginnen mit der emotionalen Aufwärmung, um zu sehen, dass es das Spott nicht gibt, dass wir nicht perfekt sind, noch müssen wir vorgeben, perfekt zu sein, weil wir dadurch mehr Druck bekommen. Spannung führt uns zu mangelnder Kommunikation und einer Kette von Fehlern, die im Scheitern enden wird.
- **Dauer:** 9 Minuten
- **Beschreibung:** Alle gehen in einer Reihe. Die Person, die diese Reihe anführt, erfindet eine Art und Weise, sich durch das Gebiet zu bewegen (auf allen Vieren, springen, die Gorilla-Geste machen...) und der Rest der Teilnehmer ahmt ihn nach, wobei alle Bewegungen so wie möglich sind. Der Kopf der Reihe dreht sich, sodass sich alle in dieser Position befinden. Wenn sich der Körper aufgewärmt hat, wäre es einfacher, den Geist zu erreichen. Wenn unser Körper vorbereitet ist, geht der Atem tiefer und das Blut fließt durch den Körper. Das bedeutet, dass wir "unsere individuelle Realität" (unsere Probleme und Sorgen) außerhalb des Klassenzimmers lassen müssen (Sakralisierung des Raums).

ÜBUNG 3. STOP

- **Ziele:** Fortsetzung der emotionalen Aufwärmung. Über uns selbst zu lachen, hilft uns, ein gesundes Selbstwertgefühl zu bewahren. Es ist die Ursache und die Folge zugleich. Mit anderen Worten, es ist das Symptom und die Medizin. Dank der Tatsache, dass wir ein optimales Arbeitsklima geschaffen haben, können sich die Teilnehmer der Aktivität an der Dynamik erfreuen. Dies zielt auch darauf ab, ein geeignetes Klima für die Externalisierung von Emotionen zu schaffen.
- **Dauer der Aktivität:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Alle bleiben stehen, außer einer Person, die zu Fuß geht. Er/sie sollte in seinem/ihrer eigenen Tempeln (stellen Sie sicher, dass es alltäglich

wie möglich ist). Nach 10 Sekunden Beobachtung geht eine andere Person hinter der ersten Person her und ahmt ihre Art zu gehen nach. Nach 20 Sekunden tritt eine weitere Person ein, die dann ebenfalls den Imitator imitiert, indem sie seinen Gang ein wenig persifliert. Nach 30 Sekunden kommt ein weiterer Begleiter in die Warteschlange und persifliert stärker als sein vorheriger Kollege. Die erste Person, die herauskommt, geht regelmäßig wie möglich und ohne sich umzudrehen. Schließlich kommt die 5. Person hinzu, die die letzte Person in der Reihe seit wie möglich lächerlich macht. Zu diesem Zeitpunkt bleibt die ursprüngliche Person stehen und beobachtet, wie ihre Kollegen mit den Imitationen durch die Gegend streifen.

ÜBUNG 4. DAS PENDEL

- **Ziele:** Vertrauen und Verantwortlichkeit
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Jede Gruppe besteht aus 6 (sechs) Personen. Eine in der Mitte sollte die Augen schließen, den Körper und die Füße fixieren (stillstehen, ohne Bewegung). Umgeben von der Gruppe, sollte diese Person ihnen vertrauen und sich dann hinter sie werfen. Die Gruppe sollte sich mit den Händen bewegen und die Person in der Mitte sanft schwingen, als wäre sie ein Pendel.

141

ÜBUNG 5. FREIER FALL

- **Ziele:** Diese Dynamik funktioniert genauso wie die vorhergehende, aber mit mehr Komplexität. Jetzt erfordert sie mehr Vertrauen und Verantwortung.
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Arbeit im Paar. Einer ist hinter dem anderen auf der gleichen Linie und in einem Abstand von weniger als 1 Meter (der Abstand kann je nach Paar verlängert werden). Die Person, die vorne steht, soll sich nach hinten fallen lassen. Es ist nicht nötig, sich einen Schubs zu geben, lassen Sie den Körper einfach nach hinten fallen. Es ist sehr wichtig, dass die Person, die fällt, fest ist; sie beugt sich nicht, sodass die andere Person dahinter den Sturz mit ihren Händen und Ar-

men leicht festhalten kann.

ÜBUNG 6. KRAMPF

- **Ziele:** Freiwilliger Akt geistiger/sensorischer Aktivität auf einen bestimmten Reiz oder ein bestimmtes geistiges/sensitives Objekt
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Die gesamte Gruppe steht und bildet einen Kreis, wobei sie in gleichem Abstand zum Zentrum gerichtet ist. Das Ziel ist es, einen äußeren Reiz unbegrenzt um den Kreis zu zirkulieren. Zum Beispiel berührt der Moderator des Spiels die Schulter der Person zu ihrer Rechten. Dann macht diese Person das Gleiche mit der Person neben ihr rechts, und seiter, bis sie zum Moderator zurückkehrt, um dann wieder von vorne zu beginnen. Wenn dieser Stimulus funktioniert, können wir weitere in der entgegengesetzten Richtung hinzufügen. Wir können das Spiel auf verschiedene Weise erschweren: Wir können den Kreis bilden, aber mit dem Rücken, den Abstand zwischen den Gruppenmitgliedern vergrößern, Hintergrundmusik spielen und seiter.

142

Übung 7: SCHLUSSFOLGERUNG

- **Ziele:** Auswertung der Sitzung
- **Dauer:** 10 Minuten
- **Beschreibung:** Sobald die Sitzung beendet ist, setzt sich die Gruppe zusammen und teilt ihre Gefühle mit. Diese 10 Minuten helfen uns zu verstehen, was die Teilnehmenden erhalten haben und wie sie es getan haben.

SCHLUSSFOLGERUNG

Nach der Sitzung sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genügend Werkzeuge erworben haben, um mit Alltagssituationen auf gesunde Weise umzugehen. Während dieser sieben Übungen konnten sie Improvisationswerkzeuge entdecken und erlernen, um zu erkennen, dass die andere Person keine Bedrohung darstellt. Stattdessen sind sie ihre Mitmenschen, die ein gemeinsames Ziel haben könnten; Wut ist ein Weg, mit der Angst umzugehen.

ACTitude

improv theatre



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SERVICIO ESPAÑOL PARA LA
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN

FUNDACIÓN
Intras



Univerza v Mariboru



édpa social cooperative
activities for
vulnerable groups



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

impro.
valencia