

# NO SINGLE STORIES!



**WIR SCHREIBEN GESCHICHTEN!**

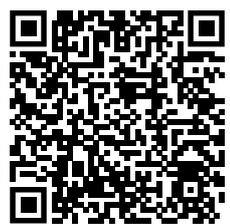
**EIN LEITFADEN FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON STORYTELLING-  
WORKSHOPS MIT JUNGEN FRAUEN\* MIT FLUCHTERFAHRUNG**

**» NICHT DAS WAS  
WIR GELEBT HABEN,  
IST DAS LEBEN,  
SONDERN DAS, WAS  
WIR ERINNERN UND  
WIE WIR ES ERINNERN,  
UM DAVON ZU  
ERZÄHLEN.«**

*Gabriel García Márquez, „Leben, um davon zu erzählen“ (2002)*

## Liebe Workshopleiterin\*,

wir freuen uns, dass Sie uns und die Teilnehmerinnen\* im Projekt *No Single Stories! Wir schreiben Geschichten!* begleiten. **International Rescue Committee (IRC) Deutschland** hat das Projekt ins Leben gerufen, um Frauen\* mit Fluchterfahrung die Möglichkeit zu geben, ihre Geschichten zu erzählen und zu schreiben, sie nach außen zu tragen und damit selbstbestimmt zu wählen, welche Geschichten über sie erzählt werden. Denn was es bedeutet, wenn es nur eindimensionale Erzählungen und Narrative zu bestimmten Menschengruppen gibt, hat die international ausgezeichnete Autorin Chimamanda Ngozi Adichie 2009 in einer – seitdem als TED-Talk weit verbreiteten – Rede mit dem Titel *The danger of a single story* (auf Deutsch: *Die Gefahr der einen einzigen Geschichte*) eindrücklich erzählt: *Man beschreibt Menschen von einer Seite, ausschließlich von einer Seite, immer und immer wieder und letztlich wird diese Seite zu ihrer Identität.* Diese eine Seite allgemein von geflüchteten Menschen und im Besonderen von geflüchteten Frauen\* wird auch in der Medienlandschaft in Deutschland immer wieder beschrieben: Frauen\* mit Fluchterfahrung werden dabei oftmals in eine Opferrolle oder Abhängigkeitsposition gedrängt, wodurch sie als unselbstständige und vor allem unmündige Personen erscheinen.



Das Projekt verfolgt zwei Ziele in zwei verschiedene Richtungen: Nach innen wollen wir mit den Workshops erreichen, dass die Teilnehmerinnen\* dazu empowert werden, ihre Geschichten zu erzählen und damit als Autorinnen\* beeinflussen, was über sie erzählt wird. Nach außen wollen wir ihre Geschichten in der Gesellschaft sichtbar machen und auf unterschiedliche Weisen präsentieren. Einerseits in Form von *Living Libraries*, bei denen die Frauen\* Gästen ihre Geschichten erzählen und andererseits mit Berichterstattungen und einem Buch, das die Geschichten der Teilnehmerinnen\* der Workshops zusammenfasst. Hierbei haben die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen\* Vorrang: selbstverständlich wird keine

der Frauen zu einem dieser Erzählformate gedrängt. Vielmehr möchten wir die Formate und Ergebnisse gemeinsam mit ihnen gestalten und nach außen tragen.

Sie werden diese Workshops anleiten und die Ansprechpartnerin\* für die Teilnehmerinnen\* sein. Damit Sie gut vorbereitet sind und die Durchführung der Workshops gut gelingt, haben wir diesen Leitfaden entwickelt, der in drei Teile gegliedert ist. Der erste Teil gibt einen kleinen Überblick über die für die Workshops relevanten Themenfelder. Dabei geht es besonders um Themen wie Trauma, Resilienz und ressourcenorientierte Biografiearbeit, genauso wie um die Mehrsprachigkeit und das Schreiben an sich. Der zweite Teil fasst einige theaterpädagogische Übungen sowie Achtsamkeitsübungen zusammen, die flexibel in den Workshopeinheiten (im Folgenden **SESSIONS**) eingesetzt werden können. Der dritte Teil ist das Kernstück dieses Leitfadens und bietet acht fertig geplante Sessions, die als Grundlage für die Workshopreihen dienen sollen. Diese könnten auch haargenau so umgesetzt werden, wie sie in diesem Leitfaden zu finden sind, sollen aber als flexible Möglichkeiten verstanden werden, die je nach Belieben verändert und angepasst werden können.

Denn letztlich sind Sie es, die am nächsten an den Teilnehmerinnen\* dran ist, sie und ihre Bedürfnisse wahrnimmt und im besten Fall auch weiß, was die Gruppe aktuell braucht und was in dieser vielleicht auch nicht funktionieren würde. Vertrauen Sie in diesem Fall Ihrer Intuition und passen Sie die Inhalte den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen\* an. Das Projektteam von *No Single Stories!* unterstützt Sie gerne dabei!

Berlin, September 2021

A handwritten signature in black ink that reads 'Laura Timm'. The signature is written in a cursive, flowing style.

**Laura Timm**

Programmleiterin Schutz und Teilhabe  
[laura.timm@rescue.org](mailto:laura.timm@rescue.org)

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. THEORETISCHES

→ 06

- 1.1 HERANGEHENSWEISE 06**
  - 1.1.A Ansatz & Methoden 06
  - 1.1.B Kreativität 06
  - 1.1.C Auswahl der Themen 07
  - 1.1.D Der Gruppenprozess 07
  - 1.1.E Das Produkt 08
  - 1.1.F Mögliche Effekte der Workshops 08
- 1.2 TRAUMASENSIBLER ANSATZ 09**
- 1.3 RESSOURCENORIENTIERUNG, RESILIENZ UND KOHÄRENZ 10**
- 1.4 EMPOWERMENT 11**
- 1.5 LEBENSSINN 12**
- 1.6 SAFE SPACES 13**
- 1.7 MEHRSPRACHIGKEIT 14**
- 1.8 SCHREIBMOTIVATION 15**

## 2. AUFWÄRM- ABSCHLUSS- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

→ 16

- 2.1 AUFWÄRMÜBUNGEN 16**
  - 2.1.A Whiskeymixer 16
  - 2.1.B Klatschkreis / Hip-Hop-Hep 16
  - 2.1.C Namenskreis mit Platzwechsel 17
  - 2.1.D Assoziationskreis 17
  - 2.1.E Raumlaf 17
- 2.2 ABSCHLUSSÜBUNGEN 18**
  - 2.2.A Vulkan 18
  - 2.2.B Aus, Schluss, Basta 18
- 2.3 ACHTSAMKEITSÜBUNGEN 19**
  - 2.3.A Bauchatmung 20
  - 2.3.B Körperscan 21
  - 2.3.C Anspannen und Entspannen 22
  - 2.3.D Alles abschütteln 22
- 2.4 ENTSPANNUNGSÜBUNGEN 23**
  - 2.4.A Körper abklopfen 23
  - 2.4.B Gewitter 23

## 3. WORKSHOP-SESSIONS

→ 24

**LITERATURVERZEICHNIS 126**

**IMPRESSUM 127**

SESSION 1  
**NEUANFANG**

**26**

SESSION 2  
**MEIN LEBEN**

**36**

SESSION 3  
**ICH  
ERZÄHLE**

**46**

SESSION 4  
**EMPOWER-  
MENT**

**78**

SESSION 5  
**MEIN NAME**

**88**

SESSION 6  
**MEINE GROSSELTERN  
// SCHULTERN, DIE  
MICH TRAGEN**

**100**

SESSION 7  
**WAS WÄRE  
WENN...**

**108**

SESSION 8  
**WO WILL ICH  
HIN?**

**118**

# 1. THEORETISCHES

## 1.1. HERANGEHENSWEISE

### 1.1.A ANSATZ & METHODEN

Für das Empowerment junger Frauen\* mit Fluchterfahrung haben wir einen biografisch-künstlerischen Ansatz gewählt. Dabei geht es nicht um (psycho)therapeutische Arbeit, sondern um einen bewusst gewählten kreativen Ansatz. Die Methoden dieses Ansatzes stammen aus der Biografiearbeit, der Theaterpädagogik, dem Improvisationstheater, dem Kreativen Schreiben, der Performancekunst und anderen Feldern der Kunstpädagogik und -therapie. Wir verfolgen damit keinen therapeutischen Ansatz, wobei bei dieser Workshopreihe durchaus therapeutische Effekte entstehen können. Sie sind jedoch nicht der Fokus. Unser Hauptanliegen ist das Empowerment und damit die Motivation mit Geschichten nach außen zu gehen, die Stimme zu erheben und selbst zu bestimmen, welche Geschichten gehört werden sollen.

Als Workshopleiterin\* sind Sie verantwortlich, die Gruppe durch diesen Prozess zu führen. Wir geben Ihnen hier einen knappen theoretischen Einblick in das Workshopkonzept. Die gewählten Methoden wirken auf vier Ebenen:

1. (Körperlich-) kreative Übungen, die die Selbstwahrnehmung der Teilnehmerinnen\* stärken und so deren Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern.
2. Die Beschäftigung mit ausgewählten Themen, die innere Prozesse bei den Teilnehmerinnen\* auslösen können und einen Beitrag zu einem selbstbestimmten und selbstbewussten Leben bewirken können.
3. Der Gruppenprozess, der eine Stärkung der Persönlichkeit und Sozialfähigkeit bewirken kann.
4. Die Produktion von künstlerischen Werken (Texte, Fotos, etc.), die eine Anerkennung von außen bewirkt.

### 1.1.B KREATIVITÄT

Die kreative Herangehensweise erlaubt den Teilnehmerinnen\* einen vielfältigen und ungewöhnlichen Blick auf ihr eigenes Leben. Als Menschen haben wir – oft aus Selbstschutz – Vermeidungstendenzen. In Gesprächen kann es sein, dass wir schwierige Themen umschiffen. Durch die Anwendung von kreativen Methoden, wie Theater, Fotografie, Bewegung und Tanz, Schreiben, Zeichnen und vielen anderen Methoden, bekommen wir oft einen direkteren Draht zu uns selbst. Wir schärfen unseren Blick für unsere Lebensthemen, denn Kreativität bedient sich auch der unbewussten Inhalte unserer Psyche.



Unsere Workshopreihe kann durch Kreativität die Qualität des Lebendigen in der jeweiligen Lebenssituation der Teilnehmenden anregen ohne gezielt therapeutisch zu arbeiten und ohne Anspruch, innerliche oder zwischenmenschliche Probleme zu lösen. Sie schafft jedoch einen Rahmen, in dem verschüttete Erinnerungen und Erfahrungen sich Ausdruck verschaffen können. Kreativität selbst ist eine Ausdrucksform des Lebendigen. Die Hauptquelle der Kreativität ist die tiefste heilende Kraft, die auch in der Therapie wirkt: Sich selbst zu verwirklichen und seine Potenziale zu entfalten. Ein Impuls, sich auszudehnen, zu erweitern, zu entwickeln, zu reifen. In der Kreativität steckt ein besonderer Zugang dazu, die Welt zu verstehen und zu gestalten. Kreative Methoden schaffen Brücken zum Unbewussten, sie öffnen Erlebnisräume und Formen des Ausdrucks, die weit über Sprache hinausgehen.

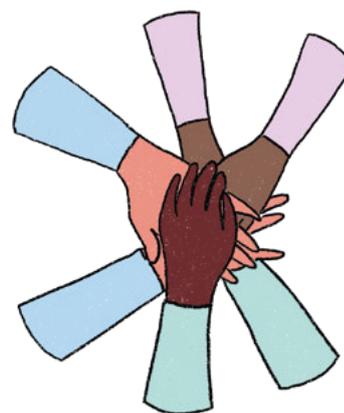
### 1.1.C AUSWAHL DER THEMEN

Biografisches Arbeiten bedeutet nicht, dass wir ausschließlich in die schmerzvollen Erinnerungen unseres Lebens eindringen müssen. Im Gegenteil, dies kann – im schlimmsten Fall – zu einer Retraumatisierung, also dem Wiedererleben traumatischer Ereignisse, führen. Im Sinne der Ressourcenorientierung, der Fokussierung auf die Potenziale eines Menschen, sind Erinnerungen an die Überwindung von Hindernissen sehr hilfreich. Geteilte Erinnerungen bieten auch die Möglichkeit, das Kollektive im Individuellen zu erkennen. Viele Erlebnisse und deren Grundempfinden, wie Geborgenheit, Freude, aber auch Eifersucht, Wut oder Neid, erleben alle Menschen. Auch wenn sie an anderen Orten zu anderen Zeiten erlebt wurden, ähneln sich doch Erlebnisse und zeigen uns, dass das Leben für alle seine Herausforderungen bereit hält, uns jedoch auch mit Ressourcen ausstattet, um diese Herausforderungen zu meistern.

Bei den Workshopinhalten fokussieren wir uns vor allem auf die Ressourcen und Wünsche der Teilnehmerinnen\* und ihre Geschichten. Das kombinieren wir mit Schreibübungen, die sehr offen gestellt sind und zu keinem bestimmten Thema leiten als auch solchen, die Themen behandeln, die alle kennen und zu denen jede einen Zugang hat.

### 1.1.D DER GRUPPENPROZESS

Der Prozess ist beim Arbeiten in einer Gruppe genauso wichtig wie das Produkt, wenn nicht wichtiger. In der Gruppe werden Erinnerungen und Visionen geteilt, die von den anderen wertschätzend aufgenommen werden. Diese positive Resonanz in der Gruppe ist ein entscheidender Punkt dieser Arbeit. Die Kraft der (wohlwollenden) Gruppe kann gar nicht zu hoch eingeschätzt werden. Oft wird Teilnehmenden dadurch erst bewusst, dass ihr eigenes Leben interessant ist.



Das Erzählen von Geschichten rund um das Leben ist bereits ein erster Schritt der bewussten Lebensgestaltung. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ist immer ein kommunikativer Akt, der ein Gegenüber braucht. Das wertschätzende Teilen und Zuhören von persönlichen Erzählungen ist ein zentraler Teil der Arbeit. So können jenseits verfestigter Gesellschaftlicher Narrative durch wohlwollendes Zuhören neue Erzählungen und damit auch neue Lebensperspektiven entstehen.

### 1.1.E DAS PRODUKT

Die Zurschaustellung eines Produkts kann einen sehr positiven Effekt haben. Nach dieser achteiligen Workshopreihe werden wir mit den Teilnehmerinnen\*, die das möchten, ein Living Library Event gestalten. Ein Teil der gesammelten Geschichten wird am Ende des Projekts als Buch veröffentlicht werden. Die Anerkennung auch außerhalb des *Safe Space* kann das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmerinnen\* festigen.

### 1.1.F MÖGLICHE EFFEKTE DER WORKSHOPS

- psychische und emotionale Blockaden können gelöst werden
- der Umgang, das Erfahren und Gestalten mit kreativen, künstlerischen Mitteln geben die Möglichkeit, ein neues Selbstbild zu gewinnen
- bisherige Vorstellungen in Bezug auf persönliche Ressourcen und Defizite werden überwunden
- die positiv erlebte Erweiterung der eigenen Möglichkeiten führt zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls
- die Erweiterung der Ausdrucksmittel führt zu einem reicheren Erleben
- bildnerische, szenische und kreative Aktivitäten erschließen non-verbale Ausdrucksformen und Kommunikationsmittel
- Hemmschwellen werden abgebaut
- Gefühle, Erinnerungen und Gedanken werden aktiviert und die Wahrnehmung geschärft
- es kann ein Kohärenzgefühl, ein Zustand der Zufriedenheit, entstehen (siehe Punkt Ressourcenorientierung, Resilienz und Kohärenz, Seite 10)

## 1.2 TRAUMASENSIBLER ANSATZ

Der Begriff *Trauma* kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wunde“. Belastende Lebensereignisse können viele Gesichter haben: Die Bedrohung des eigenen Lebens, ernsthafte Verletzung oder auch sexuelle Gewalt. Doch nicht jedes belastende Lebensereignis hinterlässt ein Trauma oder eine Wunde, die wir nicht selbst heilen können. Traumatische Ereignisse haben jedoch gemein, dass sie das Maß des Ertragbaren übersteigen<sup>01</sup>. Menschen, die ein Trauma durchlitten haben, können deshalb nicht einfach zurück in den Zustand vor der Traumatisierung, sondern müssen ein in jedem Fall verändertes Leben hinnehmen. Traumatische Erlebnisse bleiben zwar unvergessen, aber im besten Fall lernen Menschen mit der Zeit, damit umzugehen und irgendwann vielleicht sogar, es zu betrachten und zu erzählen, ohne jedes Mal den Schmerz des Ereignisses nachzufühlen.

Nach traumatischen Ereignissen können auch körperliche Stressreaktionen in Form von Angst, Wut oder auch Verwirrung auftreten. Dies sind Symptome des sogenannten *Posttraumatischen Belastungssyndroms*, dessen bekanntestes Gesicht wohl das Wiedererleben darstellt, zumeist in Form von Flashbacks<sup>02</sup>, Alpträumen oder Dissoziation<sup>03</sup>. Auch vermeintlich verarbeitete Traumata können so durch externe Trigger (Auslöser) wieder hervorgerufen werden und Betroffene in die Situation des Wiedererlebens eines traumatischen Ereignisses (oder der Teile davon) versetzen. In diesem Fall spricht man von Retraumatisierung. Es ist wichtig, diese Gefahr zu erkennen und schnell darauf zu reagieren.

Ereignisse, die vor, während oder auf der Flucht passieren, können zu traumatischen Ereignissen werden. Aber natürlich wird nicht jede geflüchtete Person durch die Fluchterfahrung auch tatsächlich traumatisiert. Da Individuen unterschiedlich auf das Erlebte reagieren und unterschiedliche Ressourcen und Kapazitäten

haben, um darauf zu reagieren, kann von keiner homogenen Gruppe ausgegangen werden. Die meisten Menschen mit Fluchterfahrung entwickeln tatsächlich keine Traumafolgesymptome und ihr Alltag bleibt unbeeinträchtigt vom Erlebten.<sup>04</sup> Dies bedeutet jedoch nur, dass kein diagnostiziertes Trauma vorliegt, wir aber bei der Arbeit mit Frauen\* mit Fluchterfahrung Traumata und deren Folgen nicht ausschließen können. Bei der Konzeption und Ausführung der Workshopinhalte sollte stets auf eine sensible und diskriminierungsfreie Anleitung geachtet werden, um mögliche Trigger im Vorfeld auszuschließen. Trigger können jedoch viele verschiedene Gesichter haben. Da wir uns bei den Workshops mit vielen Geschichten des Lebens auseinandersetzen, kann es auch trotz größter Vorsicht zu einem Zustand des Wiedererlebens kommen. In einer solchen Situation ist es wichtig, dies frühzeitig wahrzunehmen, ruhig zu bleiben und die Situation durch bestimmte Übungen wieder zu entspannen. Unter [Punkt 2. Aufwärm- Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(Seite 16\)](#) stellen wir einige dieser Übungen vor. Wichtig ist hier aber nicht nur eine punktuelle Beobachtung während des Workshops, sondern eine verantwortungsvolle Begleitung im Nachgang zu potenziell retraumatisierenden Sitzungen. In diesen Fällen kann mit dem Projektteam individuell erarbeitet werden, wie diese Begleitung aussehen kann.

Grundsätzlich gilt, dass die Begutachtung und Aufarbeitung belastender Erlebnisse in jedem Fall durch eine Fachkraft erfolgen sollte und nicht Sache von Laien ist. Wenn Sie merken, dass Teilnehmerinnen\* nach Möglichkeiten suchen, ihre Themen aufzuarbeiten, verweisen Sie sie an entsprechende Beratungszentren oder an das Projektteam, das ihnen diese nennt. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, sich die eigene Rolle und die eigenen Grenzen zu vergegenwärtigen. Sie als Workshopleiterin\* sind natürlich Ansprechperson, doch Sie können nicht die Rolle einer therapeutischen Fachkraft einnehmen.

01 Vgl. Kleefeldt, Esther (2018). Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen: Stärkenorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung. Göttingen, Vandenhoeck und Ruprecht.

02 Wiedererleben früherer Gefühlszustände

03 Aussteigen aus dem Moment, Defokussierung

04 Vgl. Kleefeldt, Esther (2018). Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen: Stärkenorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung. Göttingen, Vandenhoeck und Ruprecht.

## 1.3. RESSOURCENORIENTIERUNG, RESILIENZ UND KOHÄRENZ

In den letzten Jahrzehnten hat in den Sozial- und Gesundheitswissenschaften ein Umdenken eingesetzt. Es werden nicht mehr nur Krankheiten, Defizite, Schwachstellen und Mängel von Menschen in den Mittelpunkt gestellt, sondern der Fokus rückt zunehmend auf die starken und gesunden Fähigkeiten und Eigenschaften von Menschen und deren Wachstumspotenzialen. Denn selbst in herausfordernden Lebenssituationen verfügt ein Mensch über bewusste und unbewusste Ressourcen. Das können Menschen wie Familienmitglieder, Lehrer\*innen, Mentor\*innen, Freund\*innen und andere wichtige Personen (oder sogar Tiere) sein. Ressourcen können aber auch erworbenes Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen sein, die Menschen in jeweiligen Situation Nutzen bringen. Außerdem gibt es in den meisten Lebenssituationen Entwicklungspotenzial, das entdeckt und genutzt werden kann.

Besonders bekannt wurde in diesem Zusammenhang die Resilienz, also die Fähigkeit, auch nach belastenden oder sogar traumatischen Erfahrungen nicht zu verzweifeln und trotz dieser ein erfülltes Leben führen zu können. Dazu gehört es auch, belastende Lebensereignisse als Herausforderung des Lebens annehmen zu können und Handlungsspielräume zu erkennen. Doch dieser Blickwinkel lässt sich nicht von heute auf morgen einnehmen und bedarf einer ständigen Selbstbeobachtung und Reflexion. Resilienz ist somit nicht als Fähigkeit zu sehen, die man eben hat oder auch nicht, sondern die sich gerade in belastenden Situationen ausbilden kann und eher als eine Einstellung zum Leben gesehen werden kann. Sie liegt aber nicht allein in der Verantwortung des jeweiligen Menschen, sondern auch in der Umwelt, die dazu beitragen kann, dass ein Mensch Resilienz ausbildet oder ihn daran hindern kann. Jeder Mensch

hat eine Grenze von belastenden Ereignissen, die sie\*er ertragen kann. Wenn diese überschritten ist, kann keine Resilienz mehr entwickelt werden. Angesichts aller Hindernisse, Einschränkungen und Unsicherheiten, denen ein Mensch beim Ankommen in Deutschland begegnet, muss es auch Situationen und Möglichkeiten geben, die einen Teil dieser Belastungen abfedern oder gar aufwiegen können. Dazu gehört es auch, Räume zu schaffen, in denen Menschen die Möglichkeit haben, positive Emotionen zu erleben, lachen zu können, Leichtigkeit zu erleben und aufgefangen zu werden.

Im besten Fall kann auf diese Weise ein Kohärenzgefühl herbeigeführt werden, das – ähnlich wie der



Begriff Resilienz – ein grundsätzliches und generelles Vertrauen in das Leben beschreibt. Es beinhaltet drei Komponenten:

- **Gefühl von Verstehbarkeit:** Ereignisse können verstanden und erklärt werden
- **Gefühl von Handhabbarkeit:** Mit den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen können Herausforderungen angegangen werden
- **Gefühl von Sinnhaftigkeit:** Die positive Einstellung, dass es sich lohnt, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen

## 1.4. EMPOWERMENT



Zurückzuführen ist das Konzept des Empowerments auf die US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegungen, allen voran der Schwarzen Bürgerrechtsbewegung der 60er Jahre. Diese soziale Bewegung forderte gleiche Rechte ein und focht bestehende Machtstrukturen an. Empowerment wird in diesem Zusammenhang als selbstermächtigender Prozess marginalisierter Gruppen verstanden, um Ungleichheiten zu korrigieren und politische Mitbestimmung zu erhalten.<sup>05</sup>

Neben solchen kollektiven Selbstermächtigungsprozessen nimmt Empowerment auch individuelle Selbstermächtigung in den Blick. Hier bezieht es sich auf das Entdecken, Erkennen und Erfahren eigener Stärken, die Befreiung von Fremdbestimmung, Vorurteilen und Stereotypen, um somit ein autonomes und eigenverantwortliches Handeln sowie soziale Teilhabe möglich zu machen. Mit der Fokussierung auf Stärken und die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen und zu meistern und das eigene Leben selbstbestimmt gestalten zu können, stellt der Empowerment-Ansatz ein Gegenkonzept zu einem häufig defizitären Blick auf marginalisierte Gruppen und Personen, die von Diskriminierung betroffen sind, dar.

Ziel von Empowerment-Ansätzen muss daher sein,

<sup>05</sup> Norbert Herriger (2010). Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer.

Rückhalt zu geben sowie Selbstvertrauen und Handlungskompetenzen zu stärken.<sup>06</sup> Ein zentraler Aspekt des Empowerments ist, dass es nur von Menschen durchgeführt werden kann, die selbst vom jeweiligen Diskriminierungsmerkmal betroffen sind. Nur so kann auf Basis gleicher oder ähnlicher Erfahrungen Selbststärkung und Community-Building stattfinden und eine Gegenstrategie entwickelt werden.<sup>07</sup> Eine weiße Workshopleiterin\* kann eine Frau\* oder in unserem Fall eine Teilnehmerin\* also im Hinblick auf Sexismus empowern, aber nicht im Hinblick auf Rassismus. Sie kann jedoch durchaus ein Empowerment-orientiertes Angebot durchführen. In diesem Fall müssten Sie als Workshopleiterin\* sich mit der jeweiligen Empowerment-Bewegung auseinandersetzen. So kann ein sogenanntes *Power Sharing* stattfinden, indem Sie als Workshopleiterin\* Ihre Ressourcen in Form ihres Zugangs zu Informationen und sozialen Netzwerken mit der Teilnehmerin\* teilen.

Empowerment hat in unseren Workshopreihen einen besonders hohen Wert. Wer erzählt, verleiht der eigenen Geschichte im Nachhinein eine neue Bedeutung. Wie diese Deutung ausfällt, hängt sehr stark mit der aktuellen Lebenssituation zusammen, in der sich ein Mensch befindet. Wenn diese Situation durch Erfahrungen von Wertlosigkeit und Schwäche geprägt ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch die Deutung vergangener Erfahrungen diesen Zustand untermauert. Im Sinne des Empowerments wird in unseren Workshopreihen die eigene Lebensgeschichte nicht aus einer Ohnmachtshaltung, sondern aus einer Haltung der Selbstermächtigung interpretiert. Diese zu stärken ist auch ein wichtiges Anliegen ressourcenorientierter Biografiearbeit. Damit einher geht auch die Anerkennung von Lebensleistungen, die vielleicht bislang nicht als solche wahrgenommen wurden.

<sup>06</sup> Nkechi Madubuko (2016). Empowerment als Erziehungsaufgabe: Praktisches Wissen für den Umgang mit Rassismuserfahrungen. Münster: Unrast Verlag.

<sup>07</sup> Vgl. Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Mädchen\*politik Baden Württemberg (2019): Mädchen\* und Flucht - Implulse für eine diskriminierungskritische Arbeit. Stuttgart: LAG.

## 1.5. LEBENSSINN

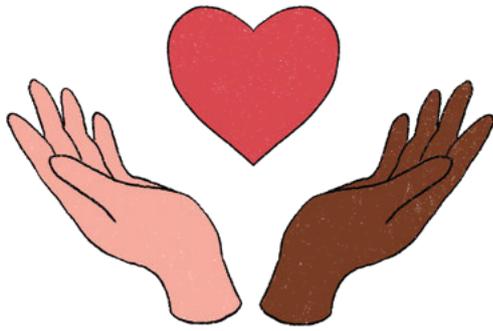
Jede\*r hat das zutiefst menschliche Bedürfnis, dem Leben einen Sinn zu geben und sich selbst als lebendige\*n Gestalter\*in der eigenen Lebensgeschichte zu erfahren – kollektiv gebunden und doch individuell verschieden. Erzähltes, erinnertes, dokumentiertes Leben macht biografisch Erlebtes reflektierter, teilbar mit Anderen, eröffnet die Chance zu verarbeiten, neu zu bewerten, neue Deutungsfolien aufzulegen und damit fühlbare, lebendige Lebenskontinuität zu sichern. „Im Erzählen konstruiert der Erzähler seine

Biografie für sich selbst und andere... es geht um den Lebenssinn, die subjektive Perspektive auf das eigene Leben. Dies betont die Bewertung der Ereignisse mehr als ihre Faktizität, ihre psychologischen Zusammenhänge mehr als ihre Chronologie. Die erzählte Biografie ist daher immer „wahr“, denn sie produziert Sinn“<sup>08</sup>.

---

08 Ansgar Röhrbein (2021): Und das ist noch nicht alles: Systemische Biografiearbeit. Göttingen: Carl-Auer Verlag. S. 42

## 1.6. SAFE SPACES



In unseren Workshops soll es den jungen Frauen\* möglich sein, sich zu öffnen. Dazu gehört, persönliche Geschichten und Erfahrungen zu teilen, die man nur im Vertrauen erzählen möchte. Unsere Workshopreihe *No Single Stories!* soll einen sicheren Rahmen schaffen, in dem junge Frauen\* das Gefühl haben, ihre Geschichten teilen zu können und Wertschätzung erfahren.

Dafür sind ethische Mindeststandards wichtig, die Sie als Workshopleiterin\* zusammen mit der Gruppe etablieren und einhalten sollten. Es ist eine gute Idee, diese Rahmenbedingungen am Anfang des ersten Workshops gemeinsam zu besprechen oder sogar gemeinsam zu erarbeiten. Einen Vorschlag, wie dies gemacht werden kann und auch für eine kreative Herangehensweise an das Thema finden Sie in [SESSION 1](#).

**Folgende Punkte können helfen, einen sicheren Rahmen zu gestalten:**

- **Zuverlässigkeit und Berechenbarkeit:** Halten Sie selbst die Zeiten ein, geben Sie immer eine Vorausschau auf das, was als nächstes kommt, seien Sie transparent in ihrem Vorgehen und etablieren Sie Rituale in den Workshops.
- **Vertraulichkeit bzw. geschützter Rahmen:** Machen Sie klar, dass Ergebnisse nicht für andere Zwecke genutzt werden und keine Weitergabe sensibler Daten an Dritte erfolgt. Wenn beispielsweise Texte in einem anderen Kontext veröffentlicht werden, dann immer nur unter Absprache und mit Einverständnis der jeweiligen Teilnehmerin\*.
- **Wertschätzung und Respekt:** Zeigen Sie Verständnis und Respekt den Handlungsperspektiven der Teilnehmerinnen\* gegenüber, auch wenn diese für Sie vielleicht nicht nachvollziehbar sind. Wichtig ist in diesem Rahmen, dass die Teilnehmerinnen\* keine Bewertung von Ihrer Seite erleben, sondern das Gefühl haben, sich öffnen zu können, ohne eine Bewertung zu erleben. Respektieren Sie auch ambivalentes oder widersprüchliches Verhalten und suchen sie vor allem nach Kompetenzen und Stärken der Teilnehmerinnen\*. Achten Sie besonders darauf, die Eigenverantwortung und den Eigensinn der Teilnehmerinnen\* nicht nur zu respektieren, sondern auch zu fördern.
- **Sensibilität und Sensitivität:** Seien Sie sich jederzeit bewusst, dass auch belastende und überfordernde Emotionen aufkommen können, auf die sie umgehend souverän und sensibel reagieren sollten. Wahren Sie unbedingt die persönlichen Grenzen und Tabus der Teilnehmerinnen\*.
- **Eigene Grenzen:** Genauso wichtig ist es, Ihre eigenen professionellen Grenzen wahrzunehmen und zu wissen, wann weitere Fachkompetenz gefragt ist.

## 1.7. MEHRSPRACHIGKEIT

Wir alle sprechen verschiedene Sprachen. Selbst auf den ersten Blick einsprachige Menschen nutzen verschiedene Varietäten<sup>09</sup> einer Sprache. Und wir alle wissen, wie es sich anfühlt, in der Sprache oder dem Dia- oder Soziolekt zu sprechen, die/der uns besonders am Herzen liegt. Es sind oft die Sprachen und Lekte, mit denen wir aufgewachsen sind, die wir als Kinder genutzt haben und die in unseren Familien gesprochen wurden. Diese bergen die höchste Emotionalität, in denen können wir oft unsere Gefühle – von Freude über Wut bis hin zu Trauer – am besten ausdrücken. Genau aus diesem Grund haben diese Familiensprachen einen besonderen Platz in den Workshops verdient.

Die Vielfalt der Familiensprachen der Teilnehmerinnen\* ist eine Bereicherung für die Workshops. Deshalb besteht bei egal welcher Schreibaufgabe immer die Möglichkeit, die Familiensprache(n) zu nutzen und sich in dieser/diesen auszudrücken. Sie als Workshopleiterin\* sollten dies immer wieder betonen. Besonders wenn es um emotionale Texte geht, kann es den Teilnehmerinnen\* ein Anliegen sein, diese in der Sprache auszudrücken, die sie mit ihrer Familie sprechen und die sie schon als Kind vorwiegend gesprochen haben.

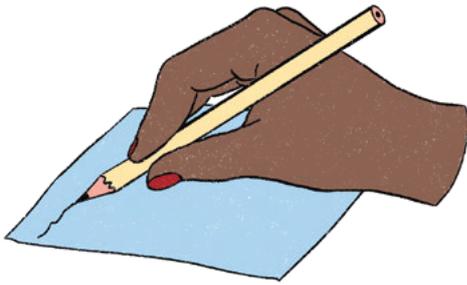
---

<sup>09</sup> Varietäten sind verschiedene Ausprägungen einer Standardsprache. Diese Ausprägungen können überregional sein und keinen bestimmten Gruppen zugeordnet werden (Umgangssprache), sie können regional sein (Dialekt), sozialen Gruppen zugeordnet sein (Soziolekt, Ethnolekt) oder bestimmten Alters- oder Berufsgruppen eigen sein (Jugendsprache, Fachsprache)

Allerdings kann es für sie auch leichter sein, über unangenehme Situationen in der Fremdsprache zu sprechen, die es ihnen erlaubt, Distanz zum Erlebten zu gewinnen. Genauso gehört das sogenannte Code-Switching, also der spontane Sprachwechsel zwischen zwei oder mehr Sprachen, zum Alltag mehrsprachiger Menschen. Auch Code-Switching kann und soll sogar in den Texten vorkommen. Bei solchen Texten kann eine Übersetzung die beiden Sprachen umkehren und zu besonders interessanten Texten machen! Die einzige Regel bei den Workshops ist, dass es keine Regeln im Bezug auf die Nutzung verschiedener Sprachen gibt.

Wenn Texte in den Familiensprachen geschrieben werden und veröffentlicht werden sollen, dann werden sie sowohl in der Originalsprache als auch auf Deutsch veröffentlicht. Es kann auch eine Aufgabe für die Teilnehmerinnen\* sein, eine Übersetzung für die Texte zu finden. Besonders wenn es mehrere Teilnehmerinnen\* gibt, die die gleiche Familiensprache sprechen, können sie im Team überlegen, wie eine Übersetzung auf Deutsch aussehen könnte. Wenn dies in den Workshops keinen Platz findet, dann kann auch das Projektteam dafür sorgen, dass die Texte entsprechend übersetzt werden. Alles ist möglich. Wichtig ist nur, dass die Teilnehmerinnen\* sich dabei wohl fühlen, von sich zu erzählen, zu schreiben und ihre Geschichten zu teilen. Wenn die Familiensprache dabei hilft, dann ist sie wichtiger Bestandteil der Workshops.

## 1.8. SCHREIBMOTIVATION

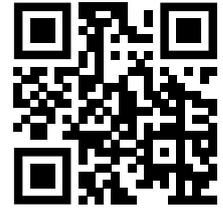


Die Teilnehmerinnen\* in den Workshops werden sehr heterogen sein und auch das, was sie schreiben können oder wollen wird sich stark unterscheiden. In den Sessions gibt es sehr konkrete Schreibaufgaben, die auch diejenigen Teilnehmerinnen\* zum Schreiben animieren sollen, die bislang wenig Berührungspunkte mit dem Schreiben hatten. Gleichzeitig holen die Aufgaben auch jene Teilnehmerinnen\* ab, die schon Erfahrungen mit dem Schreiben gemacht haben. Der Schlüssel ist, dass die Aufträge präzise gestellt sind und sowohl einen klaren Rahmen für diejenigen bieten, die diesen brauchen als auch Raum für die bieten, die diesen nutzen können und wollen.

Die Workshopreihen sind zeitlich befristet und können einen Schreibprozess zwar auslösen, aber nicht unbedingt die Zeit bieten, um tiefer in diesen einzusteigen. Um schreibwilligen Teilnehmerinnen\* die Möglichkeit zu geben, im Rahmen der Workshopreihe dennoch längere Texte zu produzieren (und, wenn es gewünscht ist, diese auch im Buch zu veröffentlichen), gibt es in den ausgearbeiteten Sessions immer wieder sogenannte *Creative Challenges*, also zusätzliche konkrete Schreibaufgaben. Wenn Sie als Workshopleiterin\* feststellen, dass es Teilnehmerinnen\* gibt, die sowohl mehr schreiben können als auch wollen, dann nutzen Sie die Möglichkeit, sie mit diesen zusätzlichen Schreibübungen auch Zuhause dazu zu animieren, weiterzuschreiben. Geben Sie ihnen mit den Aufgaben immer auch die Möglichkeit, diese im Nachgang mit Ihnen zu besprechen oder in der Gruppe zu teilen. Etablieren Sie dafür ab der [SESSION 2](#) eine Art *Open Mic*, an dem die Teilnehmerinnen\* ihre *Creative Challenges* vortragen können. Für Einzelgespräche zu Texten steht auch die Projektleiterin immer zur Verfügung.

## 2. AUFWÄRM- ABSCHLUSS- UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

An dieser Stelle werden einige Übungen genannt, die in allen Sessions zum Aufwärmen, zum Abschluss oder auch zwischendurch genutzt werden können. Unter dem QR Code finden Sie weitere Übungen und Spiele:



### 2.1. AUFWÄRMÜBUNGEN

Diese Aufwärmübungen kommen in den Sessions sehr häufig vor und können im Folgenden ausführlicher nachgelesen werden. Hier ist jeweils die Grundübung mit den Varianten, in die sie abgewandelt werden kann, genannt. All diese Übungen dienen dem Ziel, sich auf das Spiel einzulassen, sich zu konzentrieren und Präsenz zu üben. Jede Übung können Sie zwischen fünf und 20 Minuten lang durchführen, je nachdem wann die Teilnehmerinnen\* aktiviert sind und wie lange sie mit Spaß beim Spiel sind.

#### 2.1.A WHISKEYMIXER

- Alle Teilnehmerinnen\* stellen sich im Kreis auf.
- Im Uhrzeigersinn wird das Wort *Whiskeymixer* möglichst schnell von Teilnehmerin\* zu Teilnehmerin\* herumgegeben. Sagt eine Teilnehmerin\* *Messwechsel*, wird die Richtung gewechselt und das Wort *Wachsmaske* wird entgegen dem Uhrzeigersinn weitergegeben. Möchte man den Impuls an eine Teilnehmerin\* quer durch den Kreis geben, sagt man *Max Mutzke*.
- Das A und O des Spiels ist die Geschwindigkeit: Zögert eine Teilnehmerin\* oder fängt an zu lachen, muss sie einmal um den Kreis laufen.
- Versprecher sind bei diesem Spiel explizit erlaubt! Ob *Wasmaxe* oder *Wiximixi*, irgendwann verspricht sich jede mal! Die Herausforderung ist es eher, dabei nicht zu lachen oder vor Überraschung zu erstarren.

#### 2.1.B KLATSCHKREIS / HIP-HOP-HEP

- Alle Teilnehmerinnen\* stehen in einem Kreis.
- Eine Teilnehmerin\* gibt ein Klatschzeichen nach links weiter und sagt *Hip*. Das Klatschzeichen wird immer weitergegeben, jede sagt dabei *Hip* und klatscht.
- Jede Teilnehmerin\* kann die Richtung ändern und das Klatschzeichen in die andere Richtung weitergeben. Wird das Klatschzeichen nach rechts weitergegeben sagen die Teilnehmerinnen\* *Hop*.
- Das Klatschzeichen kann auch quer zu einer anderen Teilnehmerin\* weitergegeben werden, dann sagt die Teilnehmerin\* *Hep*.
- Hier geht es um Schnelligkeit und Spannung. Wichtig ist also, dass nicht alle entspannt im Kreis stehen, sondern bereit stehen, um Impulse schnell weiterzugeben.

### 2.1.C NAMENSKREIS MIT PLATZWECHSEL

- Alle Teilnehmerinnen\* stehen in einem Kreis.
- **Variante 1:** Eine Teilnehmerin\* zeigt auf eine andere Teilnehmerin\* und sagt ihren eigenen Namen. Dann geht sie auf die andere Teilnehmerin\* zu. Bevor sie bei ihr angekommen ist, muss die andere Teilnehmerin\* bereits auf eine weitere Teilnehmerin\* zeigen und ihren eigenen Namen sagen, auf diese zugehen und so weiter.
- **Variante 2:** Wie Variante 1, nur muss nun die Person den Namen der Person sagen, auf die sie zeigt.

### 2.1.D ASSOZIATIONSKREIS

- Alle Teilnehmerinnen\* stehen in einem Kreis.
- **Variante 1:** Die Workshopleiterin\* gibt ein Thema vor, wie *Frauen*, *Politik* oder etwas anderes. Der Reihe nach assoziiert jede Teilnehmerin\* ein Wort zu dem Thema. Dies kann ruhig einige Runden dauern, damit neue und ungewöhnliche Ideen hervorkommen.
- **Variante 2:** Jemand sagt ein Wort. Die nächste Person in der Reihe assoziiert ein Wort darauf. Die nächste Person assoziiert auf das zuletzt gesagte Wort ein neues Wort, usw. Die Wörter bleiben also nicht in einem Themenfeld, sondern werden immer nur auf das vorherige Wort bezogen.
- **Variante 3:** Das Wort wird per Klatschzeichen an irgendjemanden im Kreis weitergegeben, es geht nicht der Reihe nach.
- **Variante 4:** Anstelle von Wörtern werden Fragen formuliert.
- **Hier ist Schnelligkeit gefragt:** Wenn assoziiert wird, soll nicht erst nachgedacht werden, sondern einfach das gesagt werden, was einem als erstes in den Sinn kommt. Das ergibt nicht immer Sinn – macht aber nichts!

### 2.1.E RAUMLAUF

- Alle Teilnehmerinnen\* gehen frei im Raum herum.
- Als ersten Schritt empfiehlt es sich, Geschwindigkeiten festzulegen. Tempo 1 – 5 sind dabei üblich. Tempo 3 ist das „normale“, alltägliche Gehen, nicht zu langsam, nicht zu schnell. Tempo 4 ist Gehen in einer etwas höheren Geschwindigkeit und Druck. Tempo 5 ist knapp vor dem Rennen, es ist aber immer noch Gehen. Tempo 2 ist langsames Gehen. Tempo 1 ist Zeitlupe.
- **Variante 1:** Sagen Sie unterschiedliche Tempi an. Die Gruppe bleibt immer in Bewegung. Wenn Sie Stopp sagen, bleiben alle Teilnehmerinnen\* stehen. Wenn Sie Los sagen, setzen sich alle wieder in Bewegung.
- **Variante 2:** Eine der Teilnehmerinnen\* ändert durch Ihren eigenen Impuls das Tempo und alle anderen müssen sich diesem Tempo anpassen. Wenn eine Teilnehmerin\* stehen bleibt (ohne Ansage der Workshopleiterin\*), bleiben alle stehen. Setzt sich jemand in Bewegung, setzen sich alle in Bewegung.
- **Anmerkung:** Die Begriffe *Stopp* und *Los* können auch durch Wörter in anderen Sprachen ersetzt werden.

## 2.2. ABSCHLUSSÜBUNGEN

Diese Übungen eignen sich dafür, als Ritual am Ende einer jeden Session durchgeführt zu werden und damit anzuzeigen, dass die Session nun offiziell beendet ist. Alternativ können Sie auch mit der Gruppe eigene Abschlussrituale entwickeln. Diese Übungen kommen in den Sessions nicht vor, können aber sehr gerne am Ende eingebracht werden.

### 2.2.A VULKAN

- Alle Teilnehmerinnen\* stehen in einem Kreis,
- **Variante 1:** Die Teilnehmerinnen\* stehen eng zusammen und jede\* streckt eine Hand in die Mitte des Kreises. Alle Hände liegen übereinander. Sie und alle Teilnehmerinnen\* machen ein lautes *Wwwwoooooaaahhhh* zusammen, gehen in die Knie, werden immer lauter und gehen dann kraftvoll nach oben und werfen die Hände nach oben – wie die Explosion eines Vulkans.
- **Variante 2:** Wie Variante 1, nur stehen die Teilnehmerinnen in einem großen Kreis, also weiter auseinander und halten ihre Arme ausgestreckt nach vorne, ohne sich zu berühren.

### 2.2.B AUS, SCHLUSS, BASTA

- Alle stehen in einem Kreis.
- Alle bewegen zuerst kraftvoll die rechte Hand von links oben nach rechts unten und rufen *Aus*. Dann bewegen alle die linke Hand von rechts oben nach links und rufen *Schluss*. Dann bewegt man beide Arme gleichzeitig überkreuz, wie die Bewegungen davor und ruft *Basta*.
- Achten Sie darauf, dass die Bewegungen und Rufe möglichst synchron passieren.
- **Anmerkung:** Die Begriffe *Aus*, *Schluss* und *Basta* können auch durch Wörter in anderen Sprachen ersetzt werden.

## 2.3. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Achtsamkeit wird definiert als Zustand des Bewusstseins für und der Konzentration auf den Augenblick. Es beschreibt das Akzeptieren des gegenwärtigen Augenblicks bei gleichzeitiger Offenheit und Interesse für das, was um uns herum und in uns passiert. Achtsamkeit kann dabei helfen, Angst und Stress zu reduzieren, sich zu konzentrieren und Belastungen zu überstehen. Achtsamkeitsübungen finden auch in der Traumaaarbeit Einsatz und können in Situationen des Wiedererlebens gezielt eingesetzt werden.

Wir empfehlen Ihnen, in jeder Session eine oder mehrere Achtsamkeitsübungen einzubauen, beispielsweise als Auftakt, nach einer Pause und besonders nach aufwühlenden oder sensiblen Einheiten. Führen Sie die Übung erst vor und lassen Sie die Teilnehmerinnen\* diese dann wiederholen. Geben Sie nach jeder Achtsamkeitsübung den Teilnehmerinnen\* einen Augenblick Zeit, um wieder aufmerksam zu werden, bevor Sie mit der nächsten Übung fortfahren.

Beachten Sie bitte, dass Teilnehmerinnen\* negativ auf Achtsamkeitsübungen reagieren können. Wenn Sie ihnen erlauben, bewegungslos und still zu sitzen, kann ihr Geist in die Vergangenheit abschweifen und negative und belastende Erlebnisse aufwühlen. Halten Sie die Augen während der gesamten Übungen offen, um die Reaktionen und Bedürfnisse Ihrer Teilnehmerinnen\* zu beobachten. Wenn eine Person ängstlich wird oder negative Gefühle zeigt, sollten Sie darauf reagieren.

Sie finden im Folgenden eine kleine Auswahl an Achtsamkeitsübungen, weitere finden Sie in unserem *Healing-Classrooms-Handbuch*<sup>10</sup> sowie auf unserem *Youtube-Kanal*<sup>11</sup>.

---

10 [https://healingclassrooms.de/wp-content/uploads/2021/03/IRC\\_HealingClassrooms\\_Web.pdf](https://healingclassrooms.de/wp-content/uploads/2021/03/IRC_HealingClassrooms_Web.pdf)

11 [https://www.youtube.com/playlist?list=PLvb-uTDXT0ICMI-iRP-sbS\\_o90ifLHocAE](https://www.youtube.com/playlist?list=PLvb-uTDXT0ICMI-iRP-sbS_o90ifLHocAE)

## 2.3. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

### 2.3.A BAUCHATMUNG

- Die Bauchatmung dient als Grundlage für die übrigen Achtsamkeitsübungen. Beginnen Sie deshalb immer mit der Bauchatmung, wenn Sie eine Achtsamkeitsübung durchführen. Auf diese Weise können sich die Teilnehmerinnen\* daran gewöhnen, sich auf ihre Atmung zu konzentrieren.
- Für diese Übung sollten die Teilnehmerinnen\* sich zunächst in eine bequeme sitzende Position begeben: *Stellt beide Füße fest auf den Boden. Entspannt eure Arme und Schultern. Streckt euren Rücken und reckt den Kopf in den Himmel. Ihr könnt eure Augen schließen oder den Blick senken, um nicht abgelenkt zu werden. Es ist normal, dass eure Gedanken während der Achtsamkeitsübung abschweifen. Wenn ihr feststellt, dass ihr an etwas anderes denkt, lenkt eure Aufmerksamkeit wieder langsam auf die Übung zurück.*
- Anschließend legen die Teilnehmerinnen\* eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf die Brust.
- Die Bauchatmung besteht aus vier Teilen: erster Teil – einatmen, zweiter Teil – eine Pause, um Platz zu schaffen und die Luft in den Lungen zu halten, dritter Teil – ausatmen und der vierte Teil schafft ebenfalls Platz durch Pausieren ohne Luft.
- Erklären Sie: *Wenn wir einatmen, stellen wir uns vor, dass wir an einer Blume riechen. Wenn ihr einatmet, beobachtet, wie euer Bauch sich aufbläst wie ein Ballon. Wenn wir ausatmen, stellen wir uns vor, wie wir langsam und vorsichtig eine Kerze ausblasen. Wenn ihr ausatmet, beobachtet, wie euer Bauch wieder zusammenfällt wie ein Ballon, der Luft verliert.*
- Fahren Sie fort: *Beginnt, indem ihr durch die Nase bis in den Bauch hinein einatmet. Riecht die Blume (einatmen) – 2 – 3 – 4. Haltet inne 1 – 2. Wenn ihr ausatmet, fühlt, wie die Luft aus dem Bauch durch euren Mund strömt und bläst die Kerze aus (ausatmen) – 2 – 3 – 4.*
- Die Bauchatmung kann beliebig oft wiederholt werden. Besprechen Sie im Anschluss die Übung mit den Teilnehmerinnen\*: *Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam. Fragen Sie die Teilnehmerinnen\*: Wie hat es sich angefühlt, in euren Bauch zu atmen? Was, glaubt ihr, passiert in eurem Körper?*
- Hier finden Sie ein Video zur Durchführung der Übung Bauchatmung:



## 2.3.B KÖRPERSCAN

- Für diese Übung ist es wichtig, dass Sie die Teilnehmerinnen\* Schritt für Schritt anleiten.
- *Konzentriert euch auf eure Füße und Beine. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Füße und Beine atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem eure Füße und Beine verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf euren Bauch und den unteren Rücken. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Bauch und unteren Rücken atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Bauch und euren unteren Rücken verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren oberen Rücken, die Brust und die Schultern verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf eure Arme und Hände. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in eure Arme und Hände atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem eure Arme und Hände verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf euren Hals und den Kopf. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euren Hals und Kopf atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euren Hals und Kopf verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf euer Gesicht und den Kiefer. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Atmet ein und stellt euch vor, dass ihr in euer Gesicht und den Kiefer atmet. Atmet aus und stellt euch vor, wie der Atem euer Gesicht und den Kiefer verlässt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt auf den gesamten Körper. Achtet darauf, wie es sich anfühlt. Stellt euch vor, wie euer Atem durch den gesamten Körper von euren Zehen bis zum Kopf fließt. Achtet darauf, wie es sich jetzt anfühlt.*
- *Konzentriert euch jetzt wieder auf den Raum. Spürt, wie sich euer Körper anfühlt. Wackelt mit den Fingern und Zehen. Macht kleine Kreisbewegungen mit euren Handgelenken. Streckt die Arme nach oben und schüttelt sie aus. Wenn ihr die Augen geschlossen habt, öffnet sie jetzt langsam.*
- *Besprechen Sie anschließend die Achtsamkeitsübung mit den Teilnehmerinnen\*: Wie hat es sich angefühlt, sich auf jeden Teil eures Körpers zu konzentrieren? Füße und Beine? Bauch und unterer Rücken? Oberer Rücken, Brust und Schultern? Arme und Hände? Hals und Kopf? Kiefer und Gesicht? Gesamter Körper? Hat es sich anders angefühlt, als zu Beginn der Aktivität? Wie? Wie werdet ihr dies im Alltag nutzen?*
- *Hier finden Sie ein Video zur Durchführung der Übung Körperscan:*



## 2.3. ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

### 2.3.C ANSPANNEN UND ENTSPANNEN

- Machen Sie vor, welche Muskeln die Teilnehmerinnen\* an- und entspannen sollen und lassen Sie dies nachmachen.
- *Spanne deine Zehen an und entspanne sie. Fühle, wie die Hitze aus deinen Zehen kommt. Spanne deine Muskeln in deinen Beinen und Knien an, nun entspanne sie und fühle wie die Hitze aus deinen Beinen kommt. [...]*
- Reihenfolge: Zehen und Füße – Beine und Knie – Bauch – Brust – Schultern – Arme – Hände und Finger – Hals – Kiefer – Gesicht und Augen – Kopf – Ganzer Körper.
- Fragen Sie anschließend die Teilnehmerinnen\*: *Wie hat es sich angefühlt, die verschiedenen Körperteile anzuspannen und wieder zu entspannen? Zehen und Beine? Bauch? Schultern? Arme? Gesicht? Ganzer Körper? Was habt ihr festgestellt, als ihr euren Körper angespannt und wieder entspannt habt?*

### 2.3.D ALLES ABSCHÜTTELN

- Die Teilnehmerinnen\* sollten mit ausreichend Abstand zueinanderstehen, sodass sie sich nicht gegenseitig verletzen.
- Leiten Sie die Teilnehmerinnen\* an, Körperteile einzeln nacheinander kräftig auszuschütteln. Jedes Körperteil sollte mindestens zehn Mal geschüttelt werden:
  - Linker Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
  - Rechter Arm: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
  - Linkes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
  - Rechtes Bein: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
  - Ganzer Körper: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
- Sie können diese Übung beliebig oft wiederholen und auch in verschiedenen Sprachen zählen.
- Sagen Sie anschließend den Teilnehmerinnen\*, dass sie nun stillstehen und spüren sollen, wie sich ihr Körper anfühlt. Fragen Sie die Teilnehmerinnen\*: *Wie hat es sich angefühlt, jeden Teil eures Körpers auszuschütteln? Eure Arme? Beine? Den ganzen Körper? Was habt ihr aus dieser Übung gelernt?*
- Hier finden Sie ein Video zur Durchführung der Übung *Alles abschütteln*:



## 2.4. ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Diese zwei Übungen dienen der Entspannung nach schwierigen und aufwühlenden Situationen und können analog zu den Achtsamkeitsübungen genutzt werden. Sie tragen dazu bei, die Teilnehmerinnen\* in den Moment zurückzuholen. Sie können in der Gruppe und auch mit einzelnen Teilnehmerinnen\* durchgeführt werden.

### 2.4.A KÖRPER ABKLOPFEN

- Alle stehen aufrecht im Kreis, stellen die Füße schulterbreit auseinander und lassen das Becken etwas sinken, als würden sie sich auf eine Wolke setzen.
- Mit den Armen vor dem Körper bilden alle einen waagerechten Kreis, als würden sie einen Baum umarmen.
- Machen Sie vor, wie die Teilnehmerinnen\* sich abklopfen sollen und lassen Sie dies nachmachen. Gehen Sie langsam vor und lassen sie sich Zeit, um die Aufmerksamkeit auf die Körperteile lenken zu können.
- Sie klopfen mit der rechten Hand vom Schultergelenk beginnend die Innenseite des linken Arms bis zu den Fingerspitzen ab.
- Sie drehen den linken Arm und klopfen von den Fingerspitzen über den Handrücken den Arm hinauf bis zur Schulter ab.
- Sie klopfen einige Male auf die Schulter, einmal kurz auf den Hinterkopf, den Scheitelpunkt und die Stirn.
- Sie klopfen den rechten Arm und den Kopf analog mit der linken Hand ab.
- Danach legen Sie beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken und klopfen ihre Rückseite bis zu den Fersen ab.
- Klopfen Sie daraufhin langsam an der Außenseite der Beine entlang hoch bis zu den Leisten, über den Bauch bis zur Brust.
- Sie klopfen einige Male auf den Brustkorb, um die Atmung zu vertiefen.
- Die Abklopfübung kann mehrmals wiederholt werden. Je nach Bedürfnis können Sie sanft, stärker oder länger an den Stellen klopfen, wo es notwendig erscheint.

### 2.4.B GEWITTER

- Alle setzen sich in einem Stuhlkreis bequem hin.
- Stellen Sie die Übung vor: *Stellt euch vor, es ist kurz vor einem Gewitter, das Wetter ist dunkel und trüb. Spürt die Stimmung. Diese Übung dient dazu, das alles zu klären und zu entladen.*
- Geben Sie jeweils Impulse vor, die alle Teilnehmerinnen\* nacheinander aufgreifen, bis alle das Gleiche machen. Geben Sie dann den nächsten Impuls vor.
- Reiben Sie die Handflächen aneinander und sagen Sie: *Der Wind kommt auf und pfeift durch die Landschaft.*
- Schnipsen Sie mit den Fingern und sagen Sie: *Es fängt an zu regnen, die Tropfen fallen auf die Erde.*
- Klatschen Sie sich auf die Oberschenkel und rufen Sie: *Der Regen wird immer stärker und fällt runter wie aus Eimern!*
- Trampeln Sie mit den Füßen auf den Boden und rufen Sie: *Es fängt an, laut zu donnern, das Gewitter ist jetzt in voller Lautstärke da!*
- Kehren Sie nun die Reihenfolge wieder um und beginnen sie wieder auf die Oberschenkel zu klatschen, dann zu schnipsen und dann wieder die Hände zu reiben und die jeweiligen Sätze dazu zu sagen. Wenn alle im Kreis sich wieder die Hände reiben, ist die Übung beendet.
- Fragen Sie die Teilnehmerinnen\* wie sich die Übung angefühlt hat. Merken Sie an, dass es sich auch mit unseren Emotionen so verhält, wie mit dem Gewitter.

# 3. WORKSHOP-SESSIONS

Die Workshopreihe ist in acht dreistündige Sessions gegliedert, die jeweils an einem Tag abgehalten oder als Block zusammengefasst werden können. Jede Session widmet sich einem Thema:

**SESSION 1 - NEUANFANG**

**SESSION 2 - MEIN LEBEN**

**SESSION 3 - ICH ERZÄHLE**

**SESSION 4 - EMPOWERMENT**

**SESSION 5 - MEIN NAME**

**SESSION 6 - MEINE GROSSELTERN /  
SCHULTERN, DIE MICH TRAGEN**

**SESSION 7 - WAS WÄRE WENN...**

**SESSION 8 - WO WILL ICH HIN?**

Jede Workshop-Session orientiert sich an den sogenannten **5 As des Workshop-Aufbaus** und ist in fünf Phasen gegliedert. Diese Struktur hilft, einen roten Faden zu etablieren, man muss sich jedoch nicht strikt an diesen Aufbau halten. Gerade wenn man beim Anleiten schon erfahren ist, kann man die Struktur leichter verlassen.

## 3.A DIE PHASEN

- 1. ANKOMMEN** die Gruppe kommt an, lässt den Alltag hinter sich und findet sich im Raum ein, Fragen können geklärt werden.
- 2. AUFWÄRMEN** man stellt sich zusammen auf das kreative Arbeiten ein, lässt Stress und Alltag hinter sich. Hier können Übungen auch schon auf das Thema hinführen, müssen aber nicht.
- 3. ANNÄHERUNG** dies bezeichnet die Annäherung an das eigentliche Thema und dient der Vorbereitung auf den Höhepunkt der Einheit, sie führt zum eigentlichen Thema hin.
- 4. AUSFÜHRUNG** dies stellt den Höhepunkt dar und beinhaltet oft auch eine Präsentation.
- 5. AUSWERTUNG** hier findet eine Reflexion über das Erlebte statt, das entstandene Material kann ausgewertet werden.

## 3. B AM ENDE DER ACHT SESSIONS

Am Ende der acht Sessions werden Sie unterschiedliches Material zu folgenden Themen gesammelt haben:

### 3.B.1 TEXTE

- Lebenssätze
- Biografische Texte zu:
  - Sexismus/Feminismus
  - Liebe/Beziehungen
  - Träume
  - Gleichberechtigung
  - Freiheit
  - Abschied/Neuanfang
  - Tod
  - Tiere
  - Rassismus/Diskriminierung
  - Reisen
- Mein Name
- Auf wessen Schultern stehe ich?
- Frauen an der Macht. Eine Liste.
- Empöre dich! Eine Rede.
- Liebeserklärung
- Brief an mich in zehn Jahren
- Brief an dich

### 3.B.2 ZEICHNUNGEN / GEBASTELTES

- Gezeichnete Lebenskurven
- Motivationsbanner

### 3.B.3 AUDIOS

**Assoziationsketten:** deine Erwartungen und Wünsche an die Workshopreihe, Vielfalt, Geschichten erzählen, meine Geschichte, Empowerment, Stark sein, Ich selbst sein

- Speaker's Corner Empowerment
- Fragen Empowerment

- Präsentation *Empowerment*
- Empöre dich!
- Meine Großeltern / Schultern, die mich tragen
- Abschlussfeedback

### 3.B.4 FOTOS

- Empowerment (Fotos mit Titeln)
- Großeltern / Schultern, die mich tragen

### 3.B.5 CREATIVE CHALLENGES

- Schreibe ein Telefonat auf, das du gerne mal geführt hättest oder führen würdest.
- Schreibe kurze Geschichten zu deinen Lebenssätzen.
- Schreibe einen Text über eine Person aus deiner Familie.
- Führe ein Interview mit jemandem aus deiner Familie, der Vater / Mutter geworden ist. Alternative für Mütter: Schreibe über die Geburt deines Kindes.
- Schreibe etwas über deine Haut.
- Schreibe über eine Reise.
- Fotografiere ein wichtiges Outfit für dich und schreibe einen Text darüber, warum es wichtig für dich ist.

Für das Buch, das am Ende des Projektes zusammengestellt werden soll, sammeln Sie alle Texte, die die Teilnehmerinnen\* für eine Veröffentlichung freigeben. Wenn die Teilnehmerinnen\* die Texte selber behalten wollen, erstellen Sie eine Kopie und behalten diese. Wir werden einen Projektordner haben, in dem Sie die Texte geordnet abheften können. Wichtig ist, dass zu jedem Text der Name der Teilnehmerin\* und die Workshopreihe festgehalten wird (selbst wenn der Text anonym veröffentlicht werden soll). Die Audioaufnahmen und Fotos werden direkt an das Projektteam weitergeleitet und von diesem transkribiert/aufbewahrt.

# NEUANFANG

## SESSION 1



# NEUANFANG SESSION 1

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* kennen das Projekt, das Projektteam und die Arbeitsweise in den Workshops.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen die anderen Teilnehmerinnen\* und ihre Namen.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen die Regeln und (persönlichen) Grenzen der Gruppe.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen körperliche und erzählerische Mittel des Ausdrucks.
- Die Teilnehmerinnen\* wissen, was performative Präsenz bedeutet und haben sie selbst geübt.
- Die Teilnehmerinnen\* können gemeinsam reflektieren und sich mitteilen.

## MATERIAL

- Flipcharts
- Flipchartmarker
- Zettel mit Notizen zu *Safe Spaces*
- Schreibstifte (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Papiertüten (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Notizzettel
- Musik und Lautsprecher

## 1. ANKOMMEN 40 MINUTEN

### 1.A ORGANISATORISCHES UND INHALTLICHES

#### BESCHREIBUNG

Das Projekt, seine Teilnehmerinnen\* und die Rahmenbedingungen werden vorgestellt.

#### ZEIT

30 – 40 Minuten

#### MATERIAL

Vorbereitetes Flipchart mit einer Vorausschau auf das Projekt, leeres Flipchart, eigene Notizen zu *Safe Spaces*, wie im theoretischen Teil erklärt

#### ANLEITUNG:

- Sitzkreis
- Stellen Sie sich vor und geben Sie dem Projektteam Raum, um sich vorzustellen.
- Bitten Sie die Teilnehmerinnen\*, sich vorzustellen, indem sie ihren Namen nennen und sagen, wieso sie hier sind und worauf sie sich freuen. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass es später im Workshop noch viel mehr um das Kennenlernen gehen wird und dies nur eine kurze Runde zum Beginn ist. Geben Sie eine Vorausschau auf das Projekt und die Arbeitsweise: Wir arbeiten viel mit Bewegung und Übungen, die die Präsenz, das Selbstbewusstsein und die Kreativität stärken.
- Setzen Sie Regeln und Rahmen fest oder erarbeiten Sie diese(n) mit den Teilnehmerinnen\*. Fragen Sie die Teilnehmerinnen\*:
  - Was würde euch bei diesem Workshop Sicherheit geben?
  - Welche Grenzen sind wichtig?
  - Was wünscht ihr euch?
- Schreiben Sie die Punkte auf ein Flipchart. Halten Sie auf einem Extrablatt die wichtigsten Punkte aus der Erklärung zu *Safe Spaces* bereit. Falls manche Punkte davon von den Teilnehmerinnen\* nicht genannt werden, ergänzen Sie sie.
- Fragen Sie die Teilnehmerinnen\* nach ihrer Lieblingsmusik – diese kann immer wieder im Laufe der Workshops verwendet werden, z.B. beim Raumlaf, Ankommens- und Abschlussphasen, Pausen etc.

## 2. AUFWÄRMEN 45 MINUTEN

### 2.A NAMENSKREIS / VARIANTE 1 + 2

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben Präsenz und die Namen der anderen Teilnehmerinnen\*.

#### ZEIT

15 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

siehe Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen (S. 16)

#### FOKUS

Beim ersten Mal lernen die Teilnehmerinnen\* die Regeln des Spiels kennen. Lassen Sie Fehler zu; die Übung soll Spaß machen und Lust auf Spielen und Kreativität machen.

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Warum geraten wir unter Druck bei dieser Übung?
- Wie gehst du mit dem Druck um?

#### ANMERKUNG

Wir geraten unter Druck durch die auf uns zugehende Teilnehmerin\*. So wird Spontaneität geübt - und natürlich auch die Namen. Durch die Übung wird den Teilnehmerinnen\* bewusst, wie sie auf Druck reagieren. Es geht um keine Wertung, welches Verhalten besser oder schlechter ist, sondern um eine Bewusstmachung der eigenen Reaktionen.

### 2.B EIN OBJEKT ERZÄHLT

#### BESCHREIBUNG

Alle Teilnehmerinnen\* nehmen eine andere Perspektive auf sich selbst beim Erzählen ein.

#### ZEIT

10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Jede Teilnehmerin\* wählt ein Objekt, das ihr gehört (Tasche, T-Shirt, Stift, etc.).
- Das Objekt stellt die Besitzerin\* vor, somit spricht die Besitzerin\* aus der Perspektive des Objekts. Es nennt den Namen, es beschreibt den Charakter der Besitzerin\*, es erklärt, wozu die Besitzerin\* dieses Objekt verwendet und es sagt, was sich das Objekt von seiner Besitzerin\* wünscht.

## 2.C PAPIERTÜTE

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren, wo ihre persönlichen Grenzen liegen.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Papiertüten, Notizzettel, Stifte

### ANLEITUNG

- Jede Teilnehmerin\* erhält eine Papiertüte, einen kleinen Stapel Notizzettel und einen Stift/Marker
- An der Außenseite der Tüte schreiben die Teilnehmerinnen\* ihren Namen und Themen aus ihrem Leben auf, von denen sie den anderen erzählen möchten. Die Teilnehmerinnen\* haben dafür fünf Minuten Zeit.
- Auf die Notizzettel schreiben die Teilnehmerinnen\* die Themen aus ihrem Leben auf, über die sie (im Augenblick) vor der Gruppe nicht sprechen möchten und stecken diese in die Papiertüte. Auch dafür haben die Teilnehmerinnen\* fünf Minuten Zeit.
- Dann werden die Papiertüten zugeklebt und in einem Kreis aufgestellt. Alle Teilnehmerinnen\* können nun die Außenseiten aller Tüten lesen.
- Kommen Sie dann wieder im Sitzkreis zusammen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Habt ihr euch sicher gefühlt, dass niemand in eure Tüte hineinschaut?
- Hattet ihr Lust, in die Tüte von anderen hineinzuschauen?
- Habt ihr Themen entdeckt, die sich bei euch selbst in der Tüte befinden?

### ANMERKUNGEN

- Stellen Sie klar, dass auch in allen weiteren Sessions diese Grenzen der Teilnehmerinnen\* gewahrt werden. Alle persönlichen Grenzen werden respektiert! Sie können mit den Teilnehmerinnen\* auch ein Codewort festlegen, das sie dann nennen können, wenn etwas ihre Grenze überschreitet. In Anlehnung an die Übung könnte das Codewort *Papiertüte* sein. Alternativ können Sie auch eine Geste ausmachen.
- Sammeln Sie die Tüten ein und bewahren Sie sie bis zur letzten Session auf. In dieser werden sie wiederverwendet.

**PAUSE 10 MINUTEN**

## 3. ANNÄHERUNG 15 MINUTEN

### 3.A RAUMLAUF / VARIANTE 1

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben Präsenz und lassen sich auf sich selbst und die Gruppe ein.

#### ZEIT

15 Minuten

#### MATERIAL

ggf. Musik und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

siehe Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen (S. 16)

#### FOKUS

Beim ersten Mal lernen die Teilnehmerinnen\* die Regeln des Spiels kennen. Lassen Sie Fehler zu, die Übung soll Spaß machen und Laune und Lust auf Spielen und Kreativität machen. Achten Sie auf ein zügiges Tempo und auf die Wachheit der Teilnehmerinnen\*. Holen Sie die Aufmerksamkeit und Spannung immer wieder in die Gruppe zurück, sollte sie weniger werden.

## 4. AUSFÜHRUNG 45 MINUTEN

### 4.A STATUEN BAUEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* erleben ihre eigenen Gefühle durch jemand anderen ausgedrückt. Die Teilnehmerinnen\* üben performative Präsenz.

#### ZEIT

30 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Alle Teilnehmerinnen\* bilden Zweierteams.
- Die Teilnehmerinnen\* bekommen fünf bis zehn Minuten Zeit. Eine Teilnehmerin\* baut mit der anderen Teilnehmerin\* eine Statue zu der Frage *Wie geht es mir, wenn etwas Neues beginnt?* Die Statue wird am besten ohne Worte gebaut: Entweder mit leichten Berührungen – die Teilnehmerinnen\* können vorher fragen *Darf ich dich berühren?* Alternativ können die Körperteile wie an einem Faden gezogen in Form gebracht werden. Das Gesicht kann man formen, indem man dies mit seinem eigenen Gesicht vormacht.
- Ist die Statue fertig modelliert, können die Teilnehmerinnen\* ihr einen passenden Satz ins Ohr flüstern und dazu noch eine kleine, wiederholbare Bewegung geben. Den Satz und die Bewegung muss sich die Statue merken.
- Dann stellen sich alle Statuen wie in einem *Statuenwald* auf. Die anderen Teilnehmerinnen\* gehen durch den *Statuenwald*. Zwinkern sie eine Statue an, macht diese ihre Bewegung und sagt den Satz, den die andere Teilnehmerin\* ihr zugeflüstert hat.
- **Wechsel:** Die andere Teilnehmerin\* formt nun eine Statue.

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war das für euch?
- Worüber habt ihr gelacht?
- Was waren eure Lieblingsmomente?

## 4.B STATUEN UND MUSIK

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kombinieren das Gelernte aus den Übungen *Raumlauf* und *Statuen bauen*.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Musik und Lautsprecher

### ANLEITUNG

- Stellen Sie die Stühle wie vor einer Bühne auf und definieren Sie den Bühnenraum.
- Die Hälfte der Teilnehmerinnen\* geht auf die Bühne.
- Klatschen Sie die Gruppe ein, z.B. durch schnelles Klatschen auf den Oberschenkeln und dreimaligem Klatschen in die Hände. Machen Sie dies vor jeder Präsentation und Bühnensituation. Es etabliert den klaren Beginn einer Darstellung. Etablieren Sie auch nach jeder Bühnensituation einen Applaus.
- Spielen Sie Musik ein.
- Die Teilnehmerinnen\* machen wieder die Bewegungen ihrer Statue, können nun aber das Tempo selbst wählen. Zur Auswahl stehen Tempo 1 – 5 wie beim *Raumlauf*. Die Teilnehmerinnen\* können immer wieder ins *Stopp* gehen und die Wiederholung ihrer Bewegung selbst steuern.
- Gruppenwechsel. Spielen Sie für die neue Gruppe andere Musik ein.

### ANMERKUNG

Wählen Sie z.B. für die erste Präsentation eine romantische Musik, für die zweite etwas Konträres, wie Techno. Reflektieren Sie über den Effekt von Musik und wie diese eine theatrale Wirkung erzeugt.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was waren eure Lieblingsmomente?
- Wie wirkt Musik?
- War das interessant?
- Habt ihr gerne zugesehen?

# 5. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

## 5.A REFLEXION

**BESCHREIBUNG** Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

**ZEIT** 10 Minuten

**MATERIAL** keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat euch heute Spaß gemacht?
- Was war schwierig?
- Was waren eure Lieblingsmomente?

## 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



## 5.C CREATIVE CHALLENGE

**BESCHREIBUNG** Die Teilnehmerinnen\* erhalten eine zusätzliche und freiwillige Schreibübung für Zuhause.

### ANLEITUNG

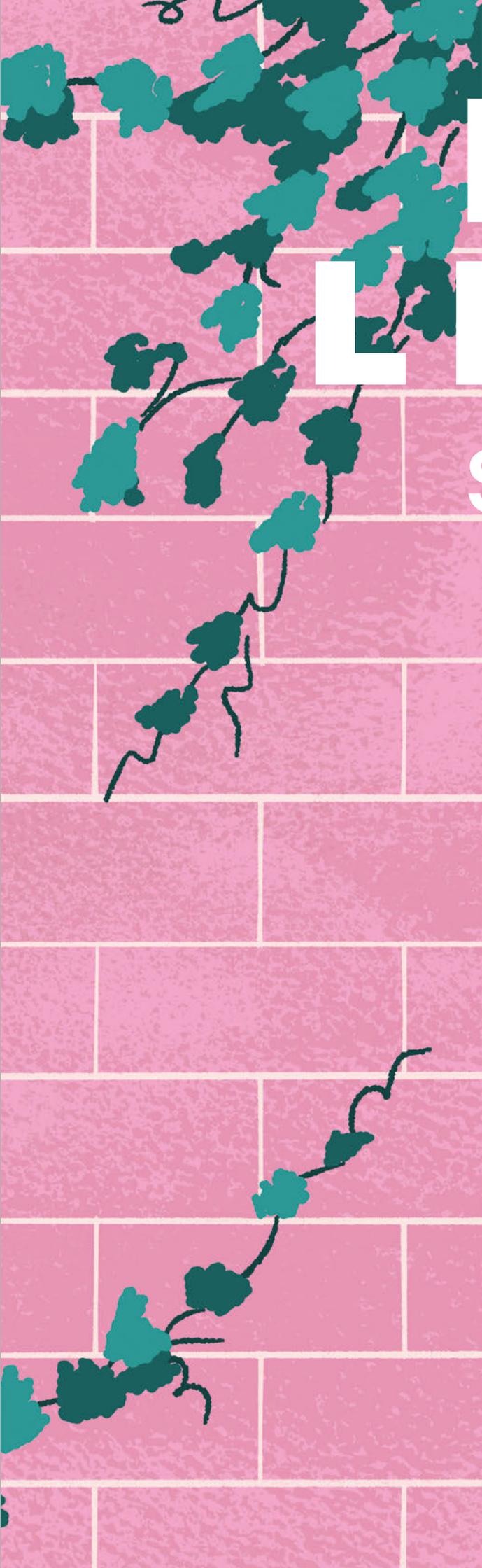
- Geben Sie am Ende jeder Session eine Creative Challenge auf und betonen Sie, dass diese freiwillig ist.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass sie das Ergebnis der Übung in der nächsten Session entweder nur mit Ihnen oder auch mit der ganzen Gruppe teilen können.
- In den folgenden Sessions wird unter diesem Punkt nur die *Creative Challenge* stehen.

→ **SCHREIBE EIN TELEFONAT AUF, DAS DU GERNE MAL GEFÜHRT HÄTTEST ODER FÜHREN WÜRDEST.**









# MEIN LEBEN

## SESSION 2

# MEIN LEBEN SESSION 2

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* wissen, was performative Präsenz ist und haben sie geübt.
- Die Teilnehmerinnen\* wissen, wie sie mit Fehlern beim Präsentieren, beim Erzählen und auf der Bühne umgehen können.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen ihre eigene innere Kritikerin.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen eine Grundübung des *Creative Writing*.
- Die Teilnehmerinnen\* haben sich mit ihrem eigenen Lebensweg auseinandergesetzt und Lebensereignisse in Sätze gefasst.
- Die Teilnehmerinnen\* können von sich erzählen.

## MATERIAL

- Flipchartpapier (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Flipchartmarker (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Flipchart mit Beispiellebenssätzen
- Klebepunkte
- Malerkrepp
- Schreibpapier (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Schreibstifte (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Musik und Lautsprecher

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?

## 1.B OPEN MIC

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

### ZEIT

Nach Bedarf

### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

### ANLEITUNG

- Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen. Etablieren Sie dies als Ritual, welches immer nach der Ankommensrunde stattfindet und nicht weiter erklärt werden muss.
- Legen Sie auch gemeinsam mit den Teilnehmerinnen\* fest, ob die Texte kommentiert werden dürfen und Fragen dazu gestellt werden dürfen.
- Klatschen sie die Teilnehmerinnen\* immer ein und aus.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGEGBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 45 MINUTEN

### 2.A NAMENSKREIS / VARIANTE 2

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben Präsenz, die Namen der anderen Teilnehmerinnen\* und wie sie mit Fehlern umgehen können.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

siehe [Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(S. 16\)](#)

### FOKUS

Nun kann man den Fokus mehr auf Tempo und Präsenz legen. Es soll ein zügiger Spielfluss entstehen. Achten Sie darauf, dass das Klatschsignal klar an die nächste Teilnehmerin\* gerichtet weitergegeben wird und ein Augenkontakt zu ihr entsteht. Wenn Fehler passieren, soll einfach weiter gemacht werden. Es geht nicht darum, alles fehlerfrei zu machen, sondern im Fluss zu bleiben.

### ANMERKUNG

Auch beim Erzählen, auf der Bühne, bei Präsentationen, etc. ist es besser, einfach im Fluss zu bleiben, auch wenn Fehler passieren. Hier wird geübt, sich von Fehlern nicht verunsichern zu lassen.

## 2.B KLATSCHKEIS / HIP-HOP-HEP

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben in einem Klatschkreis Konzentration und kommen ins Spielen. Sie reflektieren über den Umgang mit Fehlern.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

siehe Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen (S. 16)

### FOKUS

Beim ersten Mal lernen die Teilnehmerinnen\* die Regeln des Spiels kennen. Lassen Sie Fehler zu, die Übung soll Spaß machen und Laune und Lust auf Spielen und Kreativität machen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Warum lachen wir bei dieser Übung?
- Was macht uns Spaß?

### ANMERKUNG

Das, was Spaß macht bei der Übung, ist das Fehlermachen. Niemand macht diese Übung von Anfang an richtig. Etablieren Sie diese Freude und den Spaß am Fehlermachen in der Gruppe. Diese Einstellung ist gut für kreatives Arbeiten (und auch sonst im Leben). Aus sogenannten *Fehlern* entstehen oft die besten Ideen!

## 2.C RAUMLAUF / VARIANTE 2

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben Präsenz und lassen sich auf die Gruppe und sich selbst ein.

### ZEIT

15 – 20 Minuten

### MATERIAL

Musik und Lautsprecher

### ANLEITUNG

siehe Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen (S. 16)

### ERWEITERUNG

- Jede\* soll Blickkontakt zu einer Teilnehmerin\* halten, aber immer wieder wechseln.
- Alle gehen wie auf einem übergroßen Tablett: Sind nicht alle Teilnehmerinnen\* gleichmäßig auf dem Tablett verteilt, kippt es um.
- Die Gruppe hat fünf Minuten Zeit von Tempo 1 zu 2, dann 3, dann 4 und schließlich zu Tempo 5 und wieder zurück zu Tempo 1 gemeinsam ohne Worte

zu wechseln. Stoppen Sie die Zeit.

- Wenn noch keine Musik lief, machen Sie jetzt Musik an.
- Es sollen unterschiedliche Qualitäten des Gehens ausprobiert werden: wie auf Eis, wie auf Feuer, wie auf einem Waldboden, wie auf Wolken, wie auf dem Mond, etc.
- **Klumpen bilden:** Stoppen Sie die Musik und rufen Sie zum Beispiel *vier Beine* oder *drei Köpfe*. Daraufhin müssen vier Teilnehmerinnen\* jeweils eines ihrer Beine oder drei Teilnehmerinnen\* ihre Köpfe zu einem *Klumpen* zusammenfinden. Wer es nicht geschafft hat, in einem *Klumpen* zu landen, scheidet aus. Dann rufen Sie eine neue Zahl usw.

# 3. ANNÄHERUNG 30 MINUTEN

## 3.A JA GENAU!

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben, spontan Ideen zu geben und die Ideen anderer Teilnehmerinnen\* anzunehmen.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Die Teilnehmerinnen\* gehen zu zweit zusammen. Sie haken sich beieinander ein und gehen durch den Raum.
- Eine Teilnehmerin\* fängt einen Satz an mit *Weißt du noch als...* und erfindet eine gemeinsame Erinnerung.
- Die andere Teilnehmerin\* sagt begeistert *Ja, genau! Und dann...* und erfindet einen weiteren Baustein der gemeinsamen Erinnerung.
- Die andere Teilnehmerin\* nimmt diese Idee wieder begeistert auf und sagt *Ja genau! Und dann...*
- Hat die Geschichte ihr Ende erreicht, fangen die Teilnehmerinnen\* wieder eine neue Geschichte an.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wer möchte gerne eine Geschichte erzählen, die sie gerade erlebt hat?
- Was gefällt euch an der Übung?
- Was war schwer?

### ANMERKUNGEN

- Die eigenen Ideen und die der anderen anzunehmen, ist die Grundlage kreativer, gemeinsamer Arbeit. In unserem Alltag sind wir oft geneigt, *Ja, aber* zu sagen, wenn wir einen Vorschlag hören. Dieses *Ja, aber* ist ein verkleidetes *Nein*. Die Teilnehmerinnen\* erleben bei dieser Übung eine unglaubliche Dynamik, da Ideen angenommen und weiterentwickelt werden und nicht sofort blockiert werden. *Ja aber* hat viel mit unserer eigenen inneren Kritikerin zu tun, die wir alle auf die eine oder andere Art in uns haben. Sie hat ihre Berechtigung, wenn es um die kritische Analyse oder Auswahl geht, aber sie hindert und blockiert uns, wenn wir kreativ Neues erschaffen wollen.
- Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben und weiterzugehen. Die Bewegung hilft dabei, spontane Ideen zu geben und nicht zu viel nachzudenken. Sobald wir stehenbleiben und anfangen, nachzudenken, schaltet sich bereits die innere Kritikerin ein.
- Partnerinnen\*tausch: Wiederholen Sie die Übung, damit die Reflexion in die Ausführung der Übung mitgenommen werden kann. Wenn die Übung auf Begeisterung stößt, können Sie ruhig noch ein weiteres Mal einen Partnerinnen\*wechsel machen. Diese Übung sorgt für viel Spaß in der Gruppe!

## 3.B DIE INNERE KRITIKERIN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lernen ihre innere Kritikerin kennen und wissen, wie sie mit ihr umgehen können.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Flipchart mit Sätzen, Blätter und Stifte für alle Teilnehmerinnen\*, Klebepunkte

### ANLEITUNG

- Bereiten Sie auf einem Flipchart folgende Sätze vor, halten Sie sie noch bedeckt:
  - Ich muss möglichst viel schreiben.
  - Das ist langweilig.
  - Das klingt doch alles nur blöd.
  - Wen interessiert das, was ich hier schreibe?
  - Ich sollte nicht so viel jammern! Es gibt schließlich Schlimmeres im Leben!
  - Das ist zu persönlich...
  - Das ist zu traurig...
  - Das wäre auf jeden Fall komisch, es mit den anderen zu teilen.
  - Das ist schlecht geschrieben.
  - Ich schreibe bestimmt viele Sachen falsch...
  - Meine Schrift ist so hässlich...
- Nun bekommt jede Teilnehmerin\* ein Blatt Papier und einen Stift. Jede Teilnehmerin\* schreibt drei Minuten auf ein Blatt Papier, was ihr gerade einfällt – am besten auf einer selbstgewählten Sprache, zu der sie in der bestimmten Thematik einen leichteren Zugang hat. Dies kann etwa die Familiensprache sein, eine Sprache, in der sie sich leichter in der jeweiligen Thematik ausdrücken kann oder auch eine Mischung. Was die Teilnehmerin\* aufschreibt, können Erinnerungen sein, Gedanken, was gerade passiert, eine erfundene Geschichte, was auch immer. Wichtig ist, dass sie immer im Schreiben bleibt und nicht nachdenkt. Fällt ihr nichts ein, dann soll sie das letzte Wort solange schreiben, bis ihr was Neues einfällt. Hauptsache, es wird immer weitergeschrieben! Immer in Bewegung bleiben! So, wie wir gerade gemeinsam eine Geschichte erfunden haben, erfinden wir nun eine Geschichte allein.

- Nach drei Minuten werden die Teilnehmerinnen\* gebeten, ihre Gedanken aufzuschreiben, die sie während des Schreibens hatten, wie zum Beispiel *ich kann das nicht, das interessiert doch keinen, ich muss schön schreiben, ich mache Rechtschreibfehler, etc.*
- Kommen Sie in einem Sitzkreis zusammen: Präsentieren Sie die *Liste der Sätze*. Bitten Sie die Teilnehmerinnen\* Klebepunkte zu den Aussagen zu kleben, die sie auch im Kopf hatten.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wieso haben wir diese Sätze im Kopf?
- Sind diese Sätze hilfreich?
- Warum denken wir das?
- Glaubt ihr, jede\*r hat diese Sätze im Kopf?

### ANMERKUNG

Der US-amerikanische Psychologe Daniel Goleman nennt diese Instanz die *Stimme der Kritik*: Das größte Hindernis für ein kreatives Leben ist die innere Stimme der Skepsis und der Vorbehalte. Der erste Schritt im vernünftigen Umgang mit ihr ist das Eingeständnis, dass wir sie haben. Die Stimme der Kritik ist die Instanz, die Dinge bewertet, einordnet und vergleicht. Sie schützt uns vor Reizüberflutung, dient der Orientierung und Konzentration und ist außerordentlich wichtig und nützlich für den Alltag wie auch für fast jede Art von beruflicher Tätigkeit. Wenn es aber darum geht, etwas Neues zu erfinden, kann sie den Prozess des Schreibens verlangsamen oder sogar zum Stillstand bringen.

# PAUSE 10 MINUTEN

## 4. AUSFÜHRUNG 60 MINUTEN

### 4.A LEBENSKURVE

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* schreiben Sätze zu den sechs wichtigsten Ereignissen in ihrem Leben und gestalten damit eine Ausstellung.

#### ZEIT

50 Minuten

#### MATERIAL

Flipchart mit Beispiellebenssätzen, Flipchartpapier für alle Teilnehmerinnen\*, Flipchartmarker, Malerkrepp, Musik und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

- Nennen Sie Beispielsätze Ihrer eigenen Lebensereignisse oder zeigen Sie zum Beispiel folgende Sätze:
  - **Meine Mutter brachte mich im Krankenhaus auf diese Welt und es schneite. Es schneite hier nie im November.**
  - **Mein Bruder kam auf die Welt. Er sah aus wie ein alter Mann und roch nach teurer Butter.**
  - **Eine Bombe fiel auf meine Stadt, die Erde bebte und meine blaue Kerze fiel um.**
  - **Ich las mein erstes Wort auf Deutsch in Deutschland: Z-I-M-M-E-R.**
  - **Ich feierte meinen 20. Geburtstag als Single und ziellos. Ich war betrunken und kotzte.**
  - **Nach neun Monaten der Vorbereitung auf das Muttersein kam meine erste Tochter Krista auf die Welt und brachte meine Welt ins Wanken.**
- Jede Teilnehmerin\* bekommt ein Flipchartpapier und Flipchartmarker. Sie zeichnet ihren bisherigen Lebensweg auf, von der Geburt bis heute mit allen für sie wichtigen Lebensstationen. Jede hat 15 Minuten Zeit dafür.
- Bitten Sie die Teilnehmerinnen\*, mindestens sechs der wichtigsten Ereignisse aus dieser Lebenskurve zu markieren und aufzuschreiben.
- Zu jedem dieser Ereignisse sollen die Teilnehmerinnen\* ein bis drei Sätze schreiben. Sie sollen widerspiegeln, warum dieses Ereignis so wichtig war: Was hat dieser Moment bei der Teilnehmerin\* bewirkt? Was hat sie währenddessen wahrgenommen? Fordern Sie die Teilnehmerinnen\* auf, Gefühle, Emotionen, Farben, Gerüche, Geräusche, etc. in ihre Sätze zu integrieren. Jede hat 15 Minuten Zeit dafür.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass sie die Sätze gerne auch in ihrer Familiensprache oder in mehreren Sprachen (zum Beispiel zum Lebensereignis passend) formulieren können. Später in der Ausstellung können dafür Übersetzungen gefunden werden.
- Nun können die Teilnehmerinnen\* alle Sätze auf jeweils ein Flipchart schreiben. Diese können sie dann an die Wand kleben.
- Es sollten dann 40 – 60 Sätze im Raum hängen. Spielen Sie passende Musik ab und lassen Sie die Teilnehmerinnen\* durch diese *Lebensausstellung* wandeln.
- siehe sticky note am Ende der Übung

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Was ist euch aufgefallen bei der Ausstellung?
- Gibt es Gemeinsamkeiten?
- Was war überraschend?
- Was hat euch berührt?



BITTE FOTOGRAFIEREN SIE DIE ERGEBNISSE UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

## 4.B EIN SATZ – EINE GESCHICHTE

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* erzählen über ein Ereignis aus ihrer Lebenskurve.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

Die Teilnehmerinnen\* gehen zu zweit zusammen. Jede Teilnehmerin\* wählt eines ihrer Ereignisse aus und erzählt mehr darüber. Die Partnerin\* darf auch Fragen stellen.

## 5. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

### 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat euch heute Spaß gemacht?
- Was war schwierig?
- Was waren eure Lieblingsmomente?

### 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



### 5.C CREATIVE CHALLENGE

→ SCHREIBE KURZE GESCHICHTEN  
ZU DEINEN LEBENSÄTZEN.



# ICH ERZÄHLE

SESSION 3





# ICH ERZÄHLE SESSION 3

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* verstehen den Zusammenhang von Stimme, Atem und Präsenz.
- Die Teilnehmerinnen\* wissen, was ihre Erzählungen spannend machen kann.
- Die Teilnehmerinnen\* können spontan vor Publikum erzählen.
- Die Teilnehmerinnen\* können biografische Geschichten erzählen.

## MATERIAL

- Handy mit Audioaufnahmefunktion
- Musik und Lautsprecher
- Mikrofon
- Kartenset für biografisches Erzählen

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?
  - Was ist euch von der inneren Kritikerin in Erinnerung geblieben?
  - Wie hilft uns das Wissen um die innere Kritikerin hier beim Workshop?
  - Wie geht es euch damit, anderen von eurem Leben zu erzählen?

## 1.B OPEN MIC

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

### ZEIT

Nach Bedarf

### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGEGBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 35 MINUTEN

### 2.A KLATSCHKREIS / HIP-HOP-HEP

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* wärmen sich auf und üben ein, trotz Fehlern im Fluss zu bleiben und ein klares (körperliches) Signal zu senden.

### ZEIT

5 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

siehe [Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(S. 16\)](#)

### FOKUS

Nun kann man den Fokus mehr auf Tempo und Präsenz legen. Es soll ein zügiger Spielfluss entstehen. Achten Sie darauf, dass das Klatschsignal klar an die nächste Teilnehmerin\* gerichtet weitergegeben wird und ein Augenkontakt zu ihr entsteht. Wenn Fehler passieren, soll einfach weiter gemacht werden. Es geht nicht darum, alles fehlerfrei zu machen, sondern im Fluss zu bleiben.

### ANMERKUNG

Auch beim Erzählen, auf der Bühne, bei Präsentationen, etc. ist es besser, einfach im Fluss zu bleiben, auch wenn Fehler passieren. Hier wird geübt, sich von Fehlern nicht verunsichern zu lassen.

## 2.B STIMME – KÖRPER – ATMEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* machen eine Übung, um Erdung und Präsenz zu schulen, die Atmung zu trainieren und das eigene Stimmvolumen zu entdecken.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Alle stehen im Kreis.
- Alle klopfen ihren Körper ab, zuerst den rechten Arm, dann den linken, Brustkorb, Bauch, rechtes Bein, rechter Fuß, linkes Bein, linker Fuß. Dann zurück über Gesäß und Rücken zum Kopf. Hier vorsichtig im Gesicht mit den Fingerkuppen klopfen. Weisen Sie die Teilnehmerinnen\* an, sich den Kopf zu massieren.
- Alle lassen die Schultern, dann den Kopf kreisen. Weisen Sie die Teilnehmerinnen\* an, sich jeweils die eigenen Schultern zu massieren. Es können sich auch alle Teilnehmerinnen\* im Kreis der jeweils vorderen Teilnehmerin\* zuwenden und ihr die Schultern und den Rücken massieren. Fragen Sie vorher, ob das für alle Teilnehmerinnen\* in Ordnung ist und bleiben Sie lieber bei der ersten Variante, wenn die Teilnehmerinnen\* keine Antwort geben.
- Alle Teilnehmerinnen\* legen nun ihre beiden Hände auf ihren Unterbauch, gehen leicht in die Knie und atmen tief in den Unterbauch ein. Weisen Sie die Teilnehmerinnen\* an, möglichst lange auszuatmen und dabei ein S zu sprechen.
- Dazwischen können sie manchmal die Hüfte kreisen lassen.
- Jede Teilnehmerin\* geht dann erneut in die Bauchatmung und macht beim Ausatmen einen S-Laut.
- Fordern Sie die Teilnehmerinnen\* dazu auf, diesen Laut auf einen Punkt zu richten, also zum Beispiel auf die Person gegenüber, auf die Wand gegenüber oder als nächsten Schritt in der Vorstellung bis zum Nachbarhaus. Die Spannung und der Druck kommen immer aus dem Unterbauch.
- Lassen Sie nun jede Teilnehmerin\* mit diesem Atemvolumen zwei, drei Sätze zur Gruppe sagen. Wenn die Person an der Reihe ist, soll sie zuerst eine Pause machen, in Ruhe einatmen und dann ihre Sätze direkt an die Teilnehmerinnen\* gerichtet sagen.
- Die Sätze können zum Beispiel sein: Wie die Teilnehmerin\* heißt, was sie gerne in ihrer Freizeit macht oder was sie sehr nervt.
- Nun folgt eine Übung zur Artikulation: Jede Teilnehmerin\* nimmt die Zungenspitze an ihre hinteren Vorderzähne und versucht nun, möglichst deutlich diese Sätze vor der Gruppe zu sagen – geben Sie den Teilnehmerinnen\* vorher ein wenig Zeit, um diese ungewohnte Sprechweise zu üben.
- Achten Sie auf zwei Punkte: Meistens werden die Lippen bei dieser Übung zu wenig bewegt. Sie sind für die Artikulation sehr wichtig. Oder der Mund wird nicht aufgemacht. Dies ist auch sehr wichtig für eine kräftige Stimme und eine gute Artikulation. Fordern Sie die Teilnehmerinnen\* dazu auf, darauf zu achten.
- Gleich darauf formulieren die Teilnehmer\*innen diese Sätze wieder ganz normal. Meistens ist die Deutlichkeit, die Emotionalität und Präsenz nach dieser Übung sehr viel besser.

### ANMERKUNG

Für eine kräftige Stimme wird der ganze Körper gebraucht. Deswegen ist das Aufwärmen des Körpers wichtig.

## 2.C ASSOZIATIONSKREIS / VARIANTE 1

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* machen ein Brainstorming zu den Kernthemen der Workshopreihe.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Handy mit Audioaufnahmefunktion

### ANLEITUNG

- siehe Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen (S. 16)
- Themen:
  - Deine Erwartungen und Wünsche an die Workshopreihe
  - Vielfalt
- Der Assoziationskreis geht weiter, doch diesmal werden nicht Wörter, sondern Fragen gestellt zu den folgenden Themen. Diese müssen nicht logisch sein und

können gerne humorvoll oder künstlerisch anmuten:

- Geschichten erzählen
- Meine Geschichte

### ANMERKUNG

Die assoziierten Wörter müssen nicht auf Deutsch sein und können gerne auch in der Familiensprache genannt werden.



BITTE NEHMEN SIE DIE ASSOZIATIONSKETTEN ALS AUDIO AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

## 3.1. ANNÄHERUNG TEIL 1 25 MIN

### 3.1.A BESCHREIBUNG – EMOTION – AKTION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* erzählen und können dabei von den Zuhörenden „gesteuert“ werden.

### ZEIT

25 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Machen Sie die Übung mit einer Teilnehmerin\* vor, damit klar ist, was gemacht werden soll.
- Die Teilnehmerinnen\* gehen nun zu zweit zusammen.
- Die eine Teilnehmerin\* erzählt, was sie heute erlebt hat oder etwas zu einem anderen Thema. Ihre Partnerin\* darf ihr bei der Themenwahl nicht helfen.
- Die Zuhörende hat die Möglichkeit, während der Erzählung *Beschreibung*, *Emotion* oder *Aktion* zu sagen.
- *Beschreibung* bedeutet, dass die Erzählerin\* mehr Details des Geschehnisses beschreiben und so die Erzählung zum Leben erwecken soll.
- *Emotion* bedeutet, dass die Erzählerin\* mehr die Gefühle der beteiligten Personen in der Geschichte beschreiben soll.
- *Aktion* bedeutet, dass die Erzählerin\* mehr Handlungen einbauen und sich nicht in Beschreibungen verlieren soll.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was bewirken die Anweisungen bei euch?
- Wie verändert sich die Geschichte dann?

# PAUSE 10 MINUTEN

## 3.2 ANNÄHERUNG TEIL 2 25 MIN

### 3.2.A RAUMLAUF UND BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN

<b>BESCHREIBUNG</b>	Die Teilnehmerinnen* üben spontanes Erzählen vor der Gruppe.	<b>ZEIT</b>	25 Minuten
		<b>MATERIAL</b>	Kartenset für biografisches Erzählen ( <i>siehe am Ende dieser Session</i> ), stimmungsvolle, nachdenkliche und fröhliche Musik und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

- Alle Teilnehmerinnen\* gehen in den Raumlauf.
- Achten Sie besonders auf die Präsenz und die aufrechte Haltung der Teilnehmerinnen\*.
- Spielen Sie stimmungsvolle, nachdenkliche Musik ab. Halten Sie eine Karte aus dem Kartenset hoch, auf der zum Beispiel steht *Rassismus/Diskriminierung*. Sagen Sie dazu: *Ich erzähle eine Geschichte, als ich einmal diskriminiert wurde.*
- Möchte eine Teilnehmerin\* dazu eine Geschichte erzählen, klatscht sie in die Hände. Daraufhin bleiben alle regungslos stehen und Sie schalten die Musik aus. Die Erzählerin\* geht zum Mikrofon und klatscht noch einmal in die Hände, die Gruppe dreht sich nun Richtung Mikrofon. Die Erzählerin\* beginnt, ihre Geschichte zu erzählen. Ist sie fertig, klatscht sie noch einmal und geht wieder in den Raumlauf. Kurz darauf geht auch die Gruppe wieder in den Raumlauf und die Musik geht wieder an.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass alle Geschichten zu einem Thema erzählt wurden, wählen Sie mit einer neuen Karte ein neues Thema.
- Bei der Themenwahl können auch sehr traurige Geschichten erzählt werden. Achten Sie auf die Stimmungen, die dabei entstehen. Wenn Sie merken, dass die Stimmung sehr traurig geworden ist und alle sich dazu ausgesprochen haben, dann lenken Sie die Teilnehmerinnen\* in eine andere Richtung, indem Sie fröhlichere Musik spielen und zu einem anderen Thema übergehen.

# 4. AUSFÜHRUNG 40 MINUTEN

## 4.A BIOGRAFISCHES SCHREIBEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* schreiben biografische Geschichten auf.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Musik und Lautsprecher, Kartenset für biografisches Erzählen

### ANLEITUNG

- Legen Sie das *Kartenset für biografisches Erzählen* auf den Boden, während weiterhin ähnliche Musik wie zuvor läuft.
- Alle Teilnehmerinnen\* können nun die Geschichten, die sie erzählt haben, aufschreiben. Es können auch neue Geschichten aufgeschrieben werden, die noch nicht erzählt wurden. Jede\* kann so viele Geschichten aufschreiben, wie sie möchte.
- Jede Teilnehmerin\* entscheidet selbst, ob sie ihren Namen auf das Blatt schreibt oder die Geschichte anonym bleiben soll.
- Jede\*, die möchte, dass ihre Geschichte nicht vorge-

lesen wird, auch nicht anonym, gibt ihre Geschichte nicht an die Workshopleiterin\*.

### ANMERKUNG

Hier kann der Unterschied zwischen privat und persönlich erklärt werden. Alle Geschichten sind persönlich, da sie aus dem eigenen Leben gegriffen werden. Sollen sie nicht an die Öffentlichkeit gelangen, dann sind sie privat und nur für einen selbst bestimmt. Sind sie nicht privat, sind sie trotzdem persönlich, aber für die Öffentlichkeit, in diesem Fall für die Gruppe, bestimmt.



BITTE SAMMELN SIE FREIGEGBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 4.B GESCHICHTEN LESEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen gemeinsam alle Geschichten.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Geschichten der Teilnehmerinnen\*

### ANLEITUNG

- Die Geschichten werden nun von den Teilnehmerinnen\* laut vorgelesen. Keine Teilnehmerin\* liest ihre eigene Geschichte vor, sondern die einer anderen Teilnehmerin\*.
- Nachdem alle Geschichten gelesen wurden, bekommt jede Teilnehmerin\* ihren eigenen Text wieder zurück.

- Nach jeder Geschichte wird reflektiert:
  - Welche Stimmung herrscht in dieser Geschichte?
  - Welche Emotionen und Gefühle spüren wir?
  - Wie hat sich diese Person damals gefühlt?
  - Was fällt auf?
  - Was ist besonders?

## 4.C WENN NOCH ZEIT IST: GESCHICHTEN ÜBERARBEITEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* erweitern den Text jeweils einer anderen Teilnehmerin\* durch die Übung *Beschreibung – Emotion – Aktion*.

### ZEIT

30 Minuten

### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen\*, Klebezettel

### ANLEITUNG

- Dies ist eine Abwandlung der Übung *Beschreibung – Emotion – Aktion* (S. 49).
- Die Teilnehmerinnen\* gehen zu zweit zusammen.
- Eine Teilnehmerin\* liest ihren Text vor. Die andere Teilnehmerin\* sagt an Stellen, an denen sie es für notwendig hält, *Beschreibung, Emotion oder Aktion* und schreibt dies auf einen Klebezettel. Die vorlesende Teilnehmerin\* klebt den Zettel an die Stelle des Textes und führt im Sinne von *Beschreibung – Emotion – Aktion* die Textstelle mündlich weiter aus.
- Dann kehrt sie wieder zum Text zurück und liest weiter.
- Im Anschluss wechseln die Teilnehmerinnen\* die Rollen.
- Nach dem gegenseitigem Klebezettel-Feedback können beide Teilnehmerinnen\* ihren Text an den markierten Stellen erweitern.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie fühlt es sich an, redigiert zu werden?
- Hilft das Feedback eurer Geschichte?

# 5. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

## 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat euch heute Spaß gemacht?
- Was war schwierig? Was waren eure Lieblingsmomente?
- Wie ist es, wenn jemand anders deine Geschichte vorliest?
- Wie ist es, wenn die anderen über deine Geschichte reden?
- Wie ist es, wenn deine Geschichte gehört wird?
- Wie fühlt es sich an, die eigene Geschichte auf der Bühne zu sehen?

## 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



## 5.C CREATIVE CHALLENGE

→ SCHREIBE EINEN TEXT ÜBER EINE PERSON AUS DEINER FAMILIE.



# SEXISMUS / FEMINISMUS

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# LIEBE/ BEZIEHUNGEN

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# TRÄUME

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# GLEICH- BERECHTIGUNG

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# FREIHEIT

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# ABSCHIED / NEUANFANG

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# TOD



KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN

# NO SINGLE! STORIES!



# TIERERIE

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# RASSISMUS / DISKRIMINIERUNG

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!



# REISEN

KARTENSET FÜR BIOGRAFISCHES ERZÄHLEN



# NO SINGLE! STORIES!









# **EMPOWERMENT SESSION 4**

# EMPOWERMENT SESSION 4

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* haben zu den Themen *Empowerment* und *Stärke* reflektiert.
- Die Teilnehmerinnen\* haben den öffentlichen Raum zum Thema erforscht.
- Die Teilnehmerinnen\* können im Team arbeiten.
- Die Teilnehmerinnen\* können gemeinsam Geschichten entwickeln.

## MATERIAL

- Handys der Teilnehmerinnen\* mit Aufnahme-funktion
- Beamer
- 3-4 Einwegkameras
- Malerkrepp
- Selbstklebende Moderationskarten

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?
  - Habt ihr euch noch an weitere Geschichten erinnert?
  - Wie ist es, wenn jemand euren persönlichen Geschichten zuhört?
  - Wie habt ihr euch nach dieser Session gefühlt?

## 1.B OPEN MIC

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

### ZEIT

Nach Bedarf

### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 35 MINUTEN

### 2.A KLATSCHKREIS / HIP-HOP-HEP

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* wärmen sich auf und üben ein, trotz Fehlern im Fluss zu bleiben und ein klares (körperliches) Signal zu senden.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

siehe [Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(S. 16\)](#)

## 2.B ICH BIN EIN BAUM

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kreieren gemeinsam Körperbilder.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Stellen Sie eine Bühnensituation her.
- Eine Teilnehmerin\* geht auf die Bühne, stellt einen Baum dar und sagt *Ich bin ein Baum*. Sie bleibt in dieser Position.
- Eine zweite Teilnehmerin\* geht auf die Bühne, positioniert sich zu dem *Baum*, stellt einen Apfel dar und sagt *Ich bin ein Apfel*.
- Eine dritte Teilnehmerin\* kommt auf die Bühne, positioniert sich zu *Baum* und *Apfel* und sagt *Ich bin ein Wurm* und stellt diesen dar.
- Die erste Person, die auf die Bühne gegangen ist, verlässt diese nun und nimmt eine der beiden Personen mit. Sie sagt dabei: *Ich nehme den Wurm mit oder Ich nehme den Apfel mit*.
- Nun steht die Person, die ein *Apfel* oder ein *Wurm* war, allein auf der Bühne. Sie beginnt die Übung

- wieder von vorne und sagt: *Ich bin ein Apfel/Wurm*.
- Eine neue Person tritt auf die Bühne und positioniert sich zum *Apfel*, z.B. als *Messer* und sagt *Ich bin ein Messer* usw.

### ANMERKUNGEN

- Diese Übung hilft, gemeinsam Geschichten zu entwickeln. Oft bringt die dritte Person eine überraschende Wendung in die Geschichte ein oder macht eine Pointe. Die Teilnehmerinnen\* können auch gerne immaterielle Dinge darstellen, wie Liebe, Philosophie oder Ähnliches.
- Achten Sie darauf, dass alle Dinge auch körperlich dargestellt werden.

## 2.C ASSOZIATIONSKREIS / VARIANTE 1

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* machen ein Brainstorming zu den unten genannten Themen.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Handy mit Aufnahmefunktion, selbstklebende Moderationskarten

### ANLEITUNG

- siehe [Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(S. 16\)](#)
- Themen:
  - Empowerment
  - stark sein
  - ich selbst sein

### ANMERKUNG

Die assoziierten Wörter müssen nicht auf Deutsch sein und können gerne auch in den Familiensprachen genannt werden.



BITTE NEHMEN SIE DIE ASSOZIATIONSKETTEN ALS AUDIO AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

# 3. ANNÄHERUNG 20 MINUTEN

## 3.A SPEAKER'S CORNER

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* setzen sich näher mit dem Thema *Empowerment* auseinander.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

Handy mit Aufnahmefunktion

### ANLEITUNG

- Nutzen Sie die vier Ecken des Raumes und beschriften Sie diese mit Moderationskarten. Eine Ecke ist **JA**, eine ist **NEIN**, eine ist **UNENTSCHLOSSEN** und eine ist **SPEAKER'S CORNER**.
- Lesen Sie Aussagen über *Empowerment* vor.
  - Heißt *Empowerment*, dass Menschen der Mehrheitsgesellschaft ihre Positionen für Menschen der Minderheitsgesellschaft aufgeben müssen?
  - Ist konstruktive Kritik auch immer *Empowerment*?
  - Heißt *Empowerment* auch, dass man andere in ihren Zielen bestärkt, auch wenn man selbst die Ziele nicht sinnvoll findet?
- Wirkt öffentliches oder privates *Empowerment empowernder*?
- Brauchen alle Menschen gleichermaßen *Empowerment*?
- Brauchen BIPOCS und Menschen mit Migrations- und Fluchtgeschichte mehr *Empowerment*?
- Stimmen die Teilnehmerinnen\* der Aussage zu, stellen sie sich zu **JA**. Stimmen sie nicht zu, stellen sie sich zu **NEIN**, sind sie unentschlossen, stellen Sie sich zu **UNENTSCHLOSSEN**.
- In einer Ecke befindet sich der **SPEAKER'S CORNER**. Hier können die Teilnehmerinnen\* sich hinstellen und ihre Meinung zu dem Thema sagen.



BITTE NEHMEN SIE DIE STATEMENTS ALS AUDIO AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

## 3.B FRAGEN ÜBER FRAGEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* betrachten das Thema *Empowerment* aus einer poetisch-ästhetischen Perspektive.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Alle stehen im Raum verteilt. Alle Teilnehmerinnen\* sind nun aufgefordert, Fragen zum Thema *Empowerment* zu stellen. Diese können absurd, poetisch, lustig, kindisch, kritisch etc. sein, wie z.B. *Wie schmeckt Empowerment? Kann ich empoweren? Wie viel Macht braucht ein Mensch? Warum ist teilen schwer?* etc.
- Je nachdem, wie sehr die anderen Teilnehmerinnen\* die Frage anspricht, stellen sie sich in die Nähe des **SPEAKER'S CORNER** oder stellen sich weiter weg.

### ANMERKUNG

Die Fragenstellerin\* muss nicht im **SPEAKER'S CORNER** stehen, wenn sie eine Frage stellt.



BITTE NEHMEN SIE DIE FRAGEN ALS AUDIO AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

# PAUSE 10 MINUTEN

## 4. AUSFÜHRUNG 80 MINUTEN

### 4.A FOLLOW FORTUNE - GET LOST!

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* machen sich auf eine Spurensuche im Stadtraum zum Thema *Empowerment*.

#### ZEIT

80 Minuten

#### MATERIAL

Handykameras, Einwegkameras, Beamer

#### ANLEITUNG

- Teilen Sie die Teilnehmerinnen\* in drei bis vier Gruppen auf.
- Geben Sie die folgende Aufgabe: Folgt dem Thema *Empowerment* – bewegt euch durch die Stadt, indem ihr dem Thema *Empowerment* folgt. Achtet auf die Erfahrungen, die ihr macht und besonders auch darauf, wie es sich anfühlt, sich auf diese Weise treiben zu lassen. Merkt euch eure Beobachtungen und macht Fotos. Gerne könnt ihr auch ein Audio aufnehmen, etwas filmen oder Menschen befragen oder interviewen.
- Auch hier gilt wieder: Einfach sammeln und nicht so sehr auf die innere Kritikerin hören. Besser ist es, sich nach Lust und Laune inspirieren zu lassen.
- Die Teilnehmerinnen\* sollen das gleiche Motiv sowohl mit ihren Handys als auch mit den Einwegkameras machen. Die Fotos von den Handys können im Anschluss in der Präsentation gezeigt werden und die Bilder von den Einwegkameras können gegebenenfalls im Buch publiziert werden.
- Weisen Sie die Teilnehmerinnen\* darauf hin, dass sie nach Möglichkeit nicht einzelne Menschen fotografieren sollen, sondern eher Gruppen ab sieben

Personen (rechtliche Grenze an Personen, die ohne Einwilligung fotografiert werden dürfen), Gegenstände, Orte etc.

- Für die Suche in der Stadt haben die Teilnehmerinnen\* 40 Minuten Zeit.
- Wenn die Teilnehmerinnen\* zurückkommen, können sie eine Präsentationsart ihrer Ergebnisse finden und eine kleine Präsentation vorbereiten. Dafür haben sie 20 Minuten Zeit.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass sie zu jedem Bild maximal zwei Sätze sagen sollen und die Präsentation ca. fünf Minuten lang sein soll.
- Anschließend präsentieren alle Teilnehmerinnen\* ihre Ergebnisse.

#### REFLEXIONSFRAGEN

Reflektieren Sie nach jeder Präsentation:

- Was ist aufgefallen?
- Was waren eure Lieblingsmomente?
- Welche Grundstimmung hat die Präsentation, bzw. die Fotos oder die Audios?



BITTE NEHMEN SIE DIE PRÄSENTATIONEN AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM UND SAMMELN SIE DIE EINWEGKAMERAS EIN UND GEBEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM



# 5. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

## 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, heute in der Stadt zu forschen?
- Hattet ihr Hemmungen?
- Was macht diese Art des Forschens interessant?

## 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



## 5.C CREATIVE CHALLENGE

→ FÜHRE EIN INTERVIEW MIT JEMANDEM AUS DEINER FAMILIE, DER VATER / MUTTER GEWORDEN IST. ALTERNATIVE FÜR MÜTTER: SCHREIBE ÜBER DIE GEBURT DEINES KINDES.





# MEIN NAME

## SESSION 5





# MEIN NAME SESSION 5

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* können einen Text über ihren eigenen Namen und dessen Bedeutung schreiben.
- Die Teilnehmerinnen\* kennen Instrumente, um ihre Erzähl- und Schreibfähigkeiten zu verbessern.

## MATERIAL

- Klebezettel und Schreibpapier (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Stifte (für alle Teilnehmerinnen\*)

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?

### 1.B OPEN MIC

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

#### ZEIT

Nach Bedarf

#### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 35 MINUTEN

### 2.A STIMME – KÖRPER – ATMEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* machen eine Übung, um Erdung und Präsenz zu schulen, die Atmung zu trainieren und das eigene Stimmvolumen zu entdecken.

#### ZEIT

20 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

siehe *Übung in Session 3 (S. 50)*

### 2.B ICH BIN EIN BAUM

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kreieren gemeinsam Körperbilder.

#### ZEIT

10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Stellen Sie eine Bühnensituation her.
- Eine Teilnehmerin\* geht auf die Bühne, stellt einen Baum dar und sagt *Ich bin ein Baum*. Sie bleibt in dieser Position.
- Eine zweite Teilnehmerin\* geht auf die Bühne, positioniert sich zu dem *Baum*, stellt einen Apfel dar und sagt *Ich bin ein Apfel*.
- Eine dritte Teilnehmerin\* kommt auf die Bühne, positioniert sich zu *Baum* und *Apfel* und sagt *Ich bin ein Wurm* und stellt diesen dar.
- Die erste Person, die auf die Bühne gegangen ist, verlässt diese nun und nimmt eine der beiden Personen mit. Sie sagt dabei: *Ich nehme den Wurm mit* oder *Ich nehme den Apfel mit*.
- Nun steht die Person, die ein *Apfel* oder ein *Wurm* war, allein auf der Bühne. Sie beginnt die Übung wieder von vorne und sagt: *Ich bin ein Apfel/Wurm*.
- Eine neue Person tritt auf die Bühne und positioniert sich zum *Apfel*, z.B. als Schneewittchen und sagt *Ich bin Schneewittchen* usw.

## 2.C ASSOZIATIONSKREIS / REIHENFOLGEN BILDEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* schulen durch festgelegte Assoziationsreihen ihre Aufmerksamkeit und Konzentration.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Fangen Sie mit der Variante 1 des Assoziationskreises an. Sind alle gut eingespielt, beginnt die neue Variante.
- Es wird eine Kategorie festgelegt, zu der Assoziationen gefunden werden sollen, z.B. Obstsorten, Möbelstücke, Gefühle etc. Wählen Sie eine relativ einfache Kategorie.
- Sagen Sie ein passendes Wort zu der gewählten Kategorie, nehmen wir als Beispiel *Obstsorten*. Sagen Sie: *Apfel* und zeigen Sie auf eine Teilnehmerin\*. Behalten Sie den Arm oben und zeigen Sie weiterhin auf die andere Teilnehmerin\*. Diese sagt z.B. *Banane* und zeigt auf die nächste Teilnehmerin\*. Sie behält auch ihren Arm oben und zeigt auf die Teilnehmerin\*, zu der sie *Banane* gesagt hat. So wird offensichtlich, wer schon an der Reihe war und wer nicht. Jede soll nur einmal drankommen.
- Am Ende der Runde zeigt jede Teilnehmerin\* auf eine andere Teilnehmerin\*. Die letzte Teilnehmerin\* zeigt auf Sie.
- Dann nehmen alle die Arme runter und dieselbe Runde wird wiederholt. Sie sagen wieder *Apfel* und zeigen auf dieselbe Teilnehmerin\* wie in der vorherigen Runde. Diese sagt *Banane* und zeigt auch wieder auf dieselbe Teilnehmerin\*. Diese Runde wird so oft wiederholt, bis jede sich an ihr Wort und die Reihenfolge erinnert.
- Dann wird dasselbe mit einer neuen Kategorie und einer neuen Reihenfolge wiederholt. Nehmen wir als Beispiel die Kategorie *Farben*. Diese Reihenfolge wird so lange wiederholt, bis alle sie können. Achten Sie darauf, dass eine neue Reihenfolge zu der vorherigen entsteht und die Teilnehmerinnen\* nicht auf dieselbe Teilnehmerin\* zeigen, wie bei der ersten Kategorie.
- Sobald die Reihenfolge gut funktioniert, wird die

erste Reihenfolge zu *Obstsorten* zeitgleich gemacht. Jede Teilnehmerin\* muss nun also zwei verschiedene Wörter an zwei verschiedene Teilnehmerinnen\* weitergeben. Und sie muss immer im Auge behalten, die Wörter, die an sie weitergegeben werden, zu empfangen.

- Bricht eine Reihenfolge ab, können Sie sie wieder beginnen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was ist schwierig an dieser Übung?
- Wann reißt die Reihenfolge ab?
- Wie kann man das verhindern?

### ANMERKUNGEN

- Sie können auch noch gerne eine dritte Reihenfolge kreieren. Mehr als drei Reihen kann man allerdings kaum übereinanderlegen, dies scheint die Grenze zu sein. Falls drei zu viel sind, bleiben Sie bei zwei. Sie können die dritte Reihe auch als Bewegungsabfolge machen, ohne Worte. Eine Teilnehmerin\* geht auf den Platz einer anderen Teilnehmerin\*, diese wechselt wiederum auf den Platz einer anderen Teilnehmerin\* usw.
- Die Übung hilft, sich bewusst zu machen, dass man auch die Verantwortung dafür trägt, dass das Gesagte bei der anderen Person ankommt. Man wartet nicht nur darauf, dass das Wort bei einem ankommt, sondern muss sicherstellen, dass das weitergegebene Wort auch wirklich angekommen ist. Dabei hilft es, Augenkontakt herzustellen und darauf zu achten, dass die nächste Teilnehmerin\* das erhaltene Wort weitergibt.

# 3. ANNÄHERUNG 45 MINUTEN

## 3.A MEIN NAME

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über ihren Namen und dessen Bedeutung.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen\*

### ANLEITUNG

- Die Teilnehmerinnen\* bekommen zehn Minuten Zeit, um einen Text über ihren Namen zu schreiben. Dabei sollen sie keine Pausen machen, einfach weiter-schreiben und sich selbst überraschen, wohin ihre Gedanken sie bringen.
- Kommunizieren Sie, dass in der nächsten Übung der Text aus dieser Übung mit einer weiteren Teilnehmerin geteilt wird.
- Folgende Fragen können dabei beantwortet werden (es kann aber natürlich auch völlig frei geschrieben werden!):
  - Was bedeutet dein Name?
  - Was verbindest du damit?
  - Magst du deinen Namen?
  - Wer hat deinen Namen ausgesucht?
  - Welche Hoffnungen sind mit diesem Namen verbunden?
  - Was wurde dir damit auf den Weg gegeben?
  - Hat dein Name dein Leben beeinflusst? Wie?
  - Hat sich dein Rufname im Laufe der Zeit verändert?
  - Wurde er von anderen verändert? Erzähl davon! Wie geht es dir damit?
  - Hat sich dein Verhältnis zu deinem Namen im Laufe der Zeit verändert?

### ANMERKUNG

Falls die Teilnehmerinnen\* gerne mehr Zeit hätten, lassen Sie ihnen ruhig mehr Zeit. Fragen Sie das ab, bevor die 15 Minuten ablaufen. Wichtig ist, dass sie im Schreibfluss bleiben und nicht zu sehr ins Nachdenken kommen.

## 3.B GESCHICHTEN ÜBERARBEITEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* erweitern den Text jeweils einer anderen Teilnehmerin\* durch die Übung *Beschreibung – Emotion – Aktion*.

### ZEIT

30 Minuten

### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen\*, Klebezettel

### ANLEITUNG

- Dies ist eine Abwandlung der Übung Beschreibung – Emotion – Aktion (S. 49).
- Die Teilnehmerinnen\* gehen zu zweit zusammen.
- Eine Teilnehmerin\* liest ihren Text vor. Die andere Teilnehmerin\* sagt an Stellen, die sie für notwendig hält, *Beschreibung*, *Emotion* oder *Aktion* – und schreibt dies auf einen Klebezettel. Die vorlesende Teilnehmerin\* klebt den Zettel an die Stelle des Textes und führt im Sinne von *Beschreibung – Emotion – Aktion* die Textstelle mündlich weiter aus.
- Dann kehrt sie wieder zum Text zurück und liest weiter.
- Im Anschluss wechseln die Teilnehmerinnen\* die Rollen.
- Nach dem gegenseitigem Klebezettel-Feedback können beide Teilnehmerinnen\* ihren Text an den markierten Stellen erweitern.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie fühlt es sich an, *redigiert* zu werden?
- Hilft das Feedback eurer Geschichte?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

# PAUSE 10 MINUTEN

# 4. AUSFÜHRUNG 50 MINUTEN

## 4.A AUF WESSEN SCHULTERN STEHE ICH?

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* werden sich darüber bewusst, welche Menschen sie stützen und prägen bzw. gestützt und geprägt haben.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen\*

### ANLEITUNG

- Erklären Sie, wo die Übung herkommt oder zeigen Sie den TED-Talk von **Amanda Gorman** (*siehe Anmerkung*)
- Die Teilnehmerinnen\* sollen insgesamt in drei bis vier Sätzen auf folgende Fragen antworten:
  - Auf wessen Schultern stehe ich?
  - Wofür stehe ich?
  - Welche meiner Geschichten sollen andere Menschen hören?
- Besprechen Sie die drei Fragen mit den Teilnehmerinnen\*. Bei der ersten Frage geht es um die eigene Familiengeschichte. Es geht um die Menschen, die uns geprägt haben und um die Bewusstmachung darüber, wessen Schultern uns tragen.
- Bei der zweiten Frage geht es um die eigenen Werte und Leidenschaften, für die wir uns einsetzen und für die wir stehen.
- Die dritte Frage dient der Reflexion darüber, welche unserer Geschichten unbedingt erzählt werden muss.
- Die Teilnehmerinnen\* bekommen 10 bis 15 Minuten Zeit, um die drei bis vier Sätze zu schreiben.

### ANMERKUNG

Diese Übung baut auf dem TED-Talk von **Amanda Gorman** *Using your voice is a political choice* auf. Sie hat diese Fragen in ihrem TED-Talk so beantwortet:



- *I am the daughter of Black writers who are descended from Freedom Fighters who broke their chains and changed the world. They call me!*
- Auf Deutsch: *Ich bin die Tochter Schwarzer Autoren, die die Nachkommen von Freiheitskämpfern sind, die sich von ihren Ketten befreit haben und die Welt verändern. Sie rufen mich!*



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE NACH DEM SOLOAUFTRITT EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 4.B SOLOAUFTRITT

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* gestalten einen Solo-Bühnen-auftritt mit ihren vier Sätzen.

### ZEIT

30 Minuten

### MATERIAL

Bühnensituation

### ANLEITUNG

- Schaffen Sie eine Bühnensituation. Klatschen Sie jede Teilnehmerin\* ein, wenn sie auf die Bühne kommt.
- Alle Teilnehmerinnen\* sitzen im Publikum. Nun kommt jede Teilnehmerin\* einzeln auf die Bühne und liest ihre vier Sätze vor und geht wieder ab. Vielleicht kann die ein oder andere Teilnehmerin\* ihre Sätze auch auswendig. Das wäre schön, muss aber nicht sein.
- Weisen Sie die Teilnehmerinnen\* darauf hin, dass Sie auf ihre Präsenz achten sollen, aufrecht stehen und Blickkontakt mit dem Publikum aufnehmen sollen.
- Klatschen Sie gemeinsam mit der Gruppe nach jedem Auftritt einer Teilnehmerin\*.
- Nach jedem Auftritt gibt die Gruppe Feedback:
  - Wie waren die Sätze?
  - Was war toll?
  - Was ist uns am Bühnenauftritt aufgefallen?
  - Gang, Haltung, Stimme, Lautstärke, Blick, etc.?
- Wenn genug Zeit ist, kann jede Teilnehmerin\* einen weiteren Auftritt machen und das erhaltene Feedback einbauen.

## 5. AUSWERTUNG 20 MINUTEN

### 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie geht es euch heute?
- Wie war es heute für euch?

### ANKÜNDIGUNG

Das nächste Mal sind alle Teilnehmerinnen\* aufgefordert, eine Minipräsentation über ihre Großeltern/Schultern, die sie tragen, vorzubereiten. Fragen Sie, ob es für jede Teilnehmerin\* in Ordnung ist, über die Großeltern zu reden. Falls es Teilnehmerinnen\* gibt, die sich damit unwohl fühlen, können sie auch eine andere Person wählen, die sie geprägt hat (zum Beispiel wichtige Personen aus ihrem Leben oder auch die Schultern, die sie tragen aus dieser Session). Falls die Teilnehmerinnen\* ein Foto der Person(en) haben, über die sie etwas vorbereiten, sollen sie diese gerne

nutzen. Die Teilnehmerinnen\* sollen ein Word-Dokument oder PDF in dem Stil von Mats Staubs Projekt vorbereiten (ohne Audioaufnahme!). Die Präsentation kann per Mail an Sie geschickt, auf einem USB-Stick mitgebracht oder in Papierform übergeben werden.



Falls es Teilnehmerinnen\* gibt, die überhaupt nicht computeraffin sind, aufgrund von Corona genug davon haben, am Computer zu arbeiten, oder auch schlicht nicht über die technischen Voraussetzungen verfügen, gibt es auch die Option, dass sie die Aufgabe analog auf ein Blatt kleben/schreiben/malen. Das kann abfotografiert und in der Präsentation verwendet werden.

## 5.B PROJEKT VON MATS STAUB

### BESCHREIBUNG

Das Projekt *Meine Großeltern* von **Mats Staub** wird vorgestellt.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

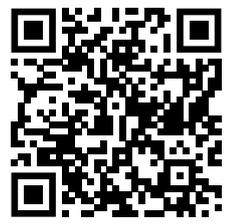
Laptop und Beamer



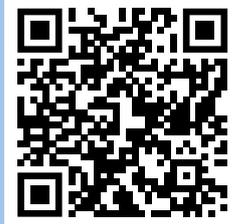
### REFLEXIONSFRAGEN

- Projizieren Sie die Seite
- Erklären Sie vorerst nur, dass jede Teilnehmerin\* ein Infoblatt per Hand oder digital über ihre Großeltern anfertigt. Die Audios werden erst in der nächsten Session angehört.
- Zeigen Sie einige Beispiele. Empfohlene Beispiele:

→ Can



→ Wael



## 5.B FEEDBACK

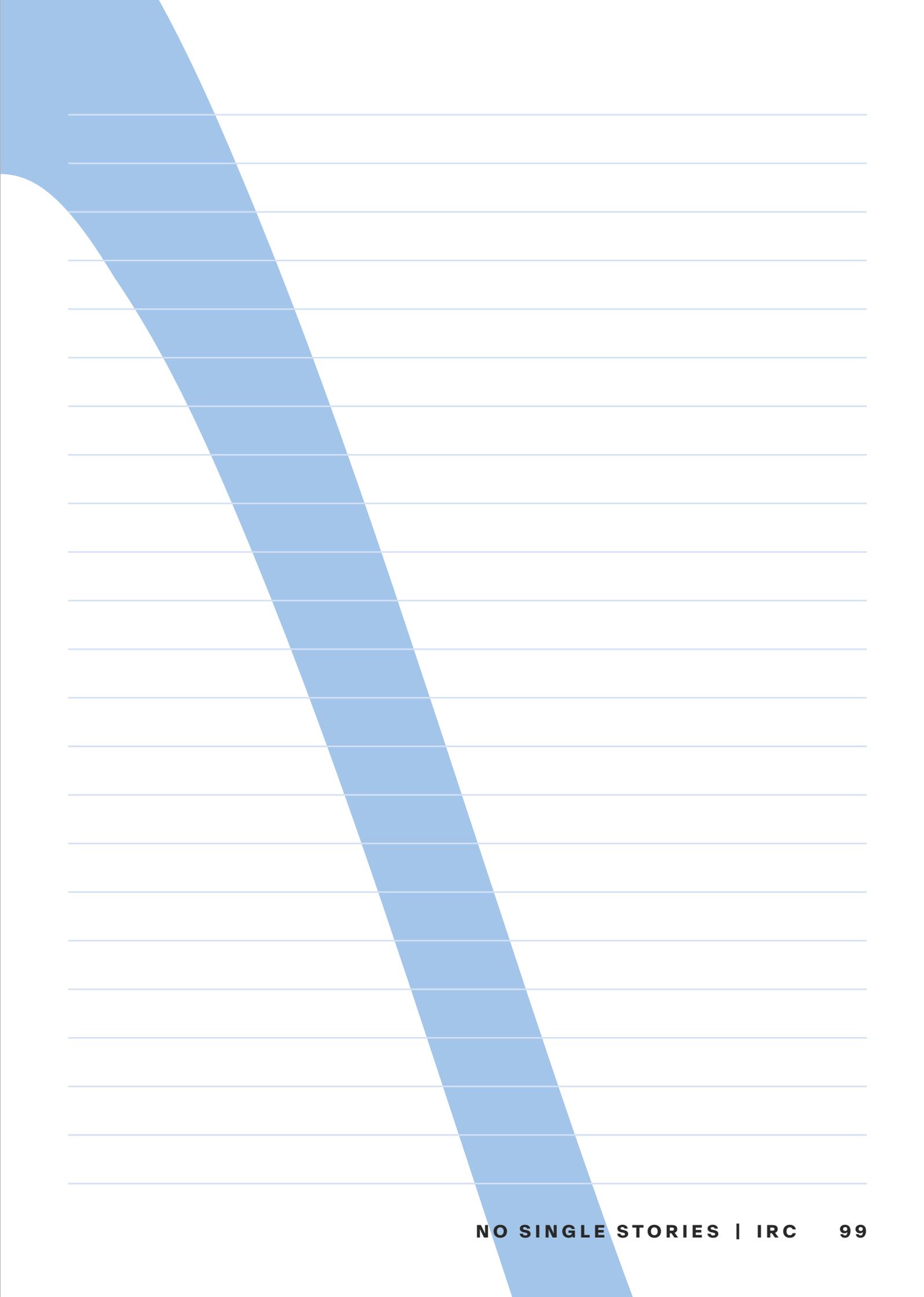
Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



## 5.C CREATIVE CHALLENGE

→ SCHREIBE ETWAS ÜBER DEINE HAUT.









**MEINE  
GROSSELTERN**

**SCHULTERN,  
DIE MICH  
TRAGEN**

**SESSION 6**

# MEINE GROSSELTERN / SCHULTERN, DIE MICH TRAGEN

## SESSION 6

### WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* können alte Fotos und Audioaufnahmen als ästhetisches Mittel nutzen.
- Die Teilnehmerinnen\* können in Form einer Präsentation von ihren Großeltern / Schultern, die sie tragen erzählen.

### MATERIAL

- Beamer
- Fotos der Großeltern / Schultern, die mich tragen
- Handys mit Audioaufnahmefunktion (alle Teilnehmerinnen\*)

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?

## 1.B OPEN MIC

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

### ZEIT

Nach Bedarf

### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 15 MINUTEN

### 2.A PROJEKT VON MATS STAUB

### BESCHREIBUNG

Die Audios vom Projekt *Meine Großeltern* von **Mats Staub** werden vorgestellt.

### ZEIT

15 Minuten

### MATERIAL

Laptop und Beamer

### ANLEITUNG

- Projizieren Sie die die Seite
  - Hören Sie sich die Audios einiger Beispiele an.
- Empfohlene Beispiele:

→ Can



→ Wael



# 3. ANNÄHERUNG 20 MINUTEN

## 3.A MEINE GROSSELTERN / AUDIO ERSTELLEN

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* nehmen Erzählungen über ihre Großeltern / Schultern, die sie tragen auf.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Handys mit Aufnahmefunktion

### ANLEITUNG

- Jede Teilnehmerin\* soll nun entweder jeden der vier (oder je nach Begebenheiten noch mehr) Großelternanteile oder Schultern, die sie tragen (wie in der vorangegangenen Session) beschreiben.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass die Erzählungen völlig frei gestaltet werden können – zum Beispiel so, wie sie auch in dem zuvor vorgestellten Projekt gestaltet wurden.
- Die Tonaufnahmen sollen eine Gesamtlänge von zehn Minuten nicht überschreiten.
- Weisen Sie die Teilnehmerinnen darauf hin, dass die Großeltern nur ein Beispiel sind, sie aber gerne auch andere wichtige Personen aus ihrem Leben beschreiben können, wenn die Großeltern ein Thema sind, über das sie nicht reden möchten/können.
- Jede Teilnehmerin\* kann mit ihrem Handy diese Erzählungen aufnehmen.
- Pro Person soll eine Aufnahme gemacht werden.
- Wenn eine der Teilnehmerinnen\* nicht recht weiß,

was sie sagen soll, helfen Sie ihr mit den folgenden Fragen:

- Wie wurden die Großeltern / Schultern, die dich tragen genannt?
  - Wie hast du deine Großeltern / Schultern, die dich tragen genannt?
  - Waren sie glücklich?
  - Wie war ihr Charakter?
  - Wie ist/war ihr Verhältnis zu dir?
  - Welche Erinnerungen hast du an deine Großeltern / Schultern, die dich tragen?
  - Fallen dir besondere Anekdoten zu deinen Großeltern / Schultern, die dich tragen ein? Erzähle sie!
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass sie die Aufnahmen an Sie senden können und Sie diese von da abspielen können. Fragen Sie die Teilnehmerinnen\* auch, ob ihre Geschichten veröffentlicht werden dürfen.



BITTE SENDEN SIE FREIGELEGEBENE AUDIOS AN DAS PROJEKTTEAM

# 4. AUSFÜHRUNG 100 MINUTEN

## 4.A MEINE GROSSELTERN / PRÄSENTATION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* präsentieren die Fotos und die Audioaufnahmen.

### ZEIT

100 Minuten

### MATERIAL

Beamer, Lautsprecher

### ANLEITUNG

- Projizieren Sie die Präsentation zu den Großeltern / Schültern, die mich tragen, die die Teilnehmerinnen\* mitgebracht haben. Lassen Sie das entsprechende Audio über den Lautsprecher laufen.
- Sollte eine Teilnehmerin\* keine Präsentation gemacht haben, erarbeiten Sie mit ihr zusammen ein Dokument vor der Präsentation.

### ANMERKUNGEN

- Die Teilnehmerinnen\* sollen es sich beim Hören der Ergebnisse richtig gemütlich machen. Sie können sich auf den Boden setzen oder legen und eine Position wählen, in der sie sich gut auf Geschichten konzentrieren können.
- Machen Sie zu einem gegebenen Zeitpunkt eine Pause (zehn Minuten).



BITTE SENDEN SIE FREIGEgebENE PRÄSENTATIONEN AN DAS PROJEKTTEAM



# 5. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

## 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Ähnlichkeiten sind euch bei den Präsentationen aufgefallen?
- Gibt es Parallelen?
- Gibt es gemeinsame Themen?
- Welche Bedeutung haben Großeltern / Schultern, die dich tragen für uns?

## 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



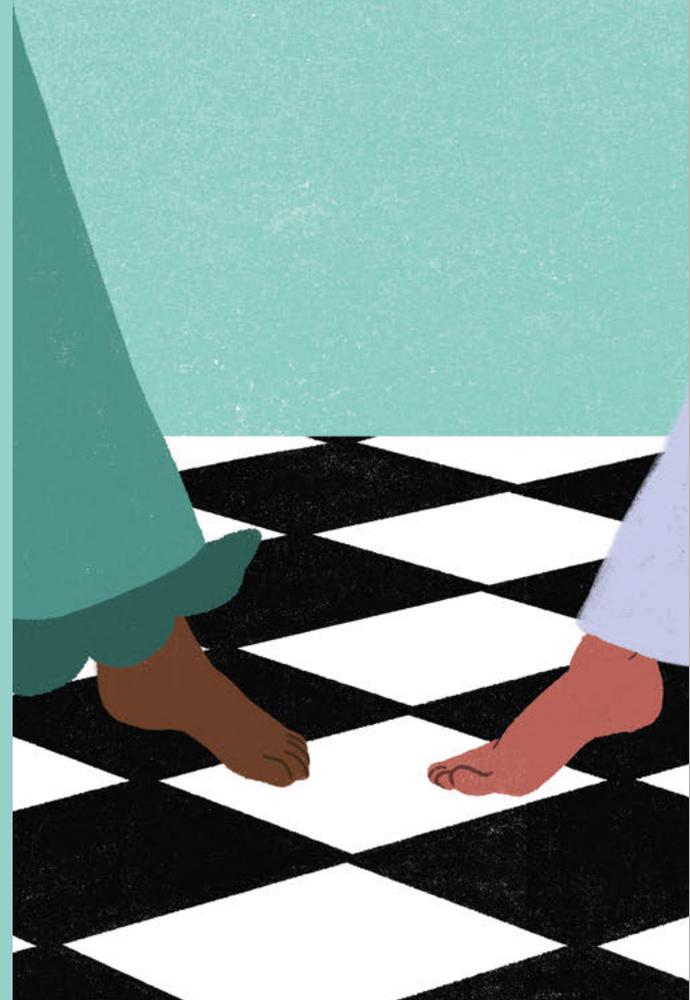
## 5.C CREATIVE CHALLENGE

→ SCHREIBE ÜBER EINE REISE.



# WAS WÄRE WENN...

SESSION 7





# WAS WÄRE WENN... SESSION 7

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* können über Themen mit großem emotionalem Potenzial (Feminismus, Wut, Liebe) reflektieren.
- Die Teilnehmerinnen\* können zu jedem dieser Themen eine Liste oder einen Text verfassen.
- Die Teilnehmerinnen\* können emotionalen Ausdruck vor Publikum präsentieren.

## MATERIAL

- Mikrofon
- Schreibpapier (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Schreibstifte (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Klebezettel
- Flipcharts mit Übungsanweisungen (pro Schreibübung eines)
- Flipchart mit Beispielliste

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?

### 1.B OPEN MIC

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

#### ZEIT

Nach Bedarf

#### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 10 MINUTEN

### 2.A ÜBUNGEN NACH WAHL

Lassen Sie gerne die Teilnehmerinnen\* selbst wählen, welche zwei Aufwärmübungen von den bisher durch-

geführten ihnen am besten gefallen haben und setzen Sie diese mit ihnen um.

## 3. ANNÄHERUNG 15 MINUTEN

### 3.A NAMENSKREIS MIT EMOTION

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* üben emotionalen Ausdruck.

#### ZEIT

15 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Beginnen Sie den Namenskreis / Variante 2 (siehe [Punkt 2. Aufwärm-, Abschluss- und Achtsamkeitsübungen \(S. 16\)](#)).
- Anstatt nur den Namen zu sagen, wird dieser nun sehr emotional gesagt: ängstlich, wütend, angeekelt, verliebt, sexy etc. Die Teilnehmerinnen\* können gerne die passenden Körperhaltungen und Gangarten dazu einnehmen. Übertreiben Sie ruhig!

#### ANMERKUNG

Manchen Menschen fällt diese Übung leichter, wenn sie sich dabei vorstellen, eine Rolle zu spielen: Ein Schulkind, das über seine Note traurig ist; eine Frau, die im Baumarkt nicht ernstgenommen wird usw.

# 3.1. ANNÄHERUNG TEIL 1 25 MIN

## 3.1.A FRAUEN AN DER MACHT. EINE LISTE.

<b>BESCHREIBUNG</b>	Die Teilnehmerinnen* stellen sich eine Welt vor, in denen alle Machtpositionen von Frauen besetzt sind.	<b>ZEIT</b>	20 – 25 Minuten
		<b>MATERIAL</b>	Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen, Stapel Klebezettel pro Gruppe, Flipchart mit Anweisung/Schreibübung, Flipchart mit Beispielliste, Bühne und Mikrofon

### ANLEITUNG

- Die Teilnehmerinnen\* gehen zu dritt zusammen.
  - Währenddessen können Sie eine Bühnensituation herstellen und ein Mikrofon aufstellen.
  - Stellen Sie die zentrale Frage und zeigen Sie diese auf einem Flipchart:
    - Wie sähe eure Welt aus, wenn sie von Frauen regiert würde und Frauen an allen Machtpositionen wären? Schreibt eine Liste mit der Überschrift *Frauen an der Macht*.
  - Zeigen Sie den Teilnehmerinnen\* eine Beispielliste zu einem anderen Thema. Zum Beispiel:
- Die Teilnehmerinnen\* können zunächst einzelne Wörter oder ganz kurze Sätze, Halbsätze etc. auf die Klebezettel schreiben und sie umherschieben, um zu schauen, welche Reihenfolge am besten ist und was noch weg oder dazu kann. Die finale Reihenfolge können die Gruppen jeweils auf den Boden kleben. Die Teilnehmerinnen\* haben 10 – 15 Minuten Zeit für die Aufgabe.
  - Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Liste, indem eine der Teilnehmerinnen\* sie am Mikrofon vorliest. Dabei soll aber die ganze Gruppe auf der Bühne stehen. Klatschen Sie die Gruppen ein, wenn sie auf die Bühne kommen und aus, wenn sie die Bühne wieder verlassen.

### NICHT PANIKEN

#### TRIGGER

LEINWAND RUNTER

FLASHBACK

ZÄHNEKLAPPERN UND

GANZKÖRPERZITTERN

RUNTERKOMMEN

IRGENDWANN AUSPACKEN

ANGUCKEN

SORTIEREN UND

AUSSORTIEREN

GEORDNET EINPACKEN

VERSCHLIESSEN

IRGENDWANN AN SILVESTER

DAS FEUERWERK GENIESSEN



BITTE FOTOGRAFIEREN SIE DIE LISTEN UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM

# PAUSE – 10 MINUTEN

## 3.2. ANNÄHERUNG TEIL 2 100 MIN

### 3.2.A EMPÖRE DICH! EINE REDE.

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* präsentieren eine Rede über ein Thema, das sie sehr wütend macht oder aufbringt.

#### ZEIT

50 Minuten

#### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen, Bühne und Mikrofon

#### ANLEITUNG

- Machen Sie einen Sitzkreis.
- Diese Schreibübung heißt: *Empöre dich!* Fordern Sie die Teilnehmerinnen\* dazu auf, sich richtig zu empören, richtig Gas zu geben über etwas, das sie in Rage bringt.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*, dass sie sich vorstellen können, diese Rede auf einer politischen Veranstaltung zu halten, auf der sie alle Anwesenden auf ein Problem oder eine Misslage aufmerksam machen wollen. Fordern Sie die Teilnehmerinnen\* dazu auf, ohne Scheu richtig zu übertreiben! Jetzt hat jede die Chance dazu.
- Vorbereitend können nun alle Teilnehmerinnen\* Themen einwerfen, die sie aufregen. Begrenzen Sie sich auf politische Themen, da diese oft Gemüter erregen und sich Menschen leicht darüber aufregen können. Schreiben Sie die Themen auf einem Flipchart mit.
- Im zweiten Schritt ist jede Teilnehmerin\* aufgefordert, sich auf ein Thema zu fokussieren, das sie sehr wütend macht oder sehr aufbringt und dazu in Einzelarbeit eine Rede vorzubereiten.
- Die Teilnehmerinnen\* können entweder eine detaillierte Rede aufschreiben, sich nur Notizen machen oder sich etwas ohne Notizen überlegen und einfach frei reden – was auch immer ihnen leichter fällt. Dazu haben sie 20 Minuten Zeit. Die Rede sollte ca. zwei Seiten lang sein.
- Stellen Sie eine Bühnensituation her, klatschen Sie jede Teilnehmerin\* ein.
- Jede Teilnehmerin\* kommt einzeln auf die Bühne und hält ihre Rede.
- Sorgen Sie dafür, dass nach jeder Rede rasender und tobender Applaus herrscht. Es ist schön, wenn gute Stimmung aufkommt. Sich zu empören kann nämlich durchaus viel Spaß machen!



BITTE SAMMELN SIE FREIGEGBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB UND NEHMEN SIE FREIGEGBENE REDEN AUF UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM



## 3.2.B EINE LIEBESERKLÄRUNG. EIN BRIEF.

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* schreiben eine Liebeserklärung.

### ZEIT

50 Minuten

### MATERIAL

Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen\*, ggf. Bühne und Mikrofon, ggf. Musik und Lautsprecher

### ANLEITUNG

- Alle Teilnehmerinnen\* sind aufgefordert, eine Liebeserklärung an jemanden zu schreiben, den sie lieben.
- Bei dieser Übung wird den Teilnehmerinnen\* auffallen, wie sorgfältig sie plötzlich ihre Worte wählen. Sie werden über die Bedeutung jedes Wortes nachdenken. Das ist das Ziel der Übung. Jedes Wort und jeder Satz werden auf die Goldwaage gelegt.
- Dafür haben die Teilnehmerinnen\* 15 Minuten Zeit.
- Lassen Sie jede Teilnehmerin\* selbst wählen, wie und wo sie ihre Liebeserklärung vorlesen. Im Sitzkreis, auf der Bühne, alle zusammen am Boden sitzend, durch ein Mikrofon, draußen, in einer Ecke oder mit dem Rücken zu den anderen sitzend etc.
- Gerne können die Teilnehmerinnen\* (oder Sie) passende Musik dazu auswählen.

# 4. AUSWERTUNG 10 MINUTEN

## 5.A REFLEXION

### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* reflektieren über das Erlebte.

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

keines

### REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat euch besonders gefallen?
- Wie war diese emotionale Aufgabe?
- Was hat Spaß gemacht?
- Was war schwierig?

## 5.B FEEDBACK

Lassen Sie jede Teilnehmerin\* ein kurzes Feedback geben:



## 5.C CREATIVE CHALLENGE

- **FOTOGRAFIERE EIN WICHTIGES OUTFIT FÜR DICH UND SCHREIBE EINEN TEXT DARÜBER, WARUM ES WICHTIG FÜR DICH IST.**









# WO WILL ICH HIN? SESSION 8

# WO WILL ICH HIN? SESSION 8

## WAS KÖNNEN, WISSEN ODER VERSTEHEN DIE TEILNEHMERINNEN\* NACH DIESER WORKSHOPEINHEIT?

- Die Teilnehmerinnen\* haben über die Workshops reflektiert.
- Die Teilnehmerinnen\* können benennen, was sie motiviert/anspornt.
- Die Teilnehmerinnen\* verabschieden sich voneinander.
- Die Teilnehmerinnen\* haben eine Vorstellung ihrer Zukunft.
- Die Teilnehmerinnen\* wissen, ob sie sich in Form einer Human Library oder einer Veröffentlichung im Buch weiter in dem Projekt engagieren möchten.

## MATERIAL

- Papiertüten der Session 1
- Buntes Schreibpapier (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Stifte (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Malstifte (für alle Teilnehmerinnen\*)
- Marker
- Schere
- Zusammengefaltete Namenszettel aller Teilnehmerinnen\*
- Kuverts

## 1. ANKOMMEN 10 MINUTEN

### 1.A SITZKREIS UND FRAGEN

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* kommen an und klären ggf. Fragen zur letzten Session.

#### ZEIT

5 – 10 Minuten

#### MATERIAL

keines

#### ANLEITUNG

- Sitzkreis
- Fragen:
  - Gibt es Fragen zur letzten Session?
  - Gibt es Anmerkungen zur letzten Session?

### 1.B OPEN MIC

#### BESCHREIBUNG

Die Teilnehmerinnen\* lesen die *Creative Challenge* vor.

#### ZEIT

Nach Bedarf

#### MATERIAL

Mikrofon und Lautsprecher

#### ANLEITUNG

Wenn eine oder mehrere Teilnehmerinnen\* eine *Creative Challenge* gemacht haben, geben Sie ihnen die Möglichkeit, diese am Mikrofon vorzutragen.

#### REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deinen Text vorzulesen?
- Wie hast du dich vorher und wie nachher gefühlt?



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE TEXTE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 2. AUFWÄRMEN 20 MINUTEN

### 2.A ÜBUNGEN NACH WAHL

Lassen Sie gerne die Teilnehmerinnen\* selbst wählen, welche zwei Aufwärmübungen von den bisher durch-

geführten ihnen am besten gefallen haben und setzen Sie diese mit ihnen um.

## 3. ANNÄHERUNG 60 MINUTEN

### 3.A MOTIVATIONSBANNER

#### BESCHREIBUNG

Jede Teilnehmerin\* macht ein eigenes Motivationsbanner.

#### ZEIT

30 Minuten

#### MATERIAL

Buntes Schreibpapier, Schere, Marker, Buntstifte, Band

#### ANLEITUNG

- Jede Teilnehmerin\* überlegt sich einen motivierenden Spruch, der auf ihre Bedürfnisse ausgelegt ist und ihr Energie und Kraft gibt. Bei einer, die sich viel aufregt, kann es zum Beispiel „tief durchatmen“ sein, bei einer anderen, die sich wenig traut kann es sein „trau dich“, bei hibbeligen Frauen\* kann es „step by step“ sein etc.
- Jede Teilnehmerin\* nimmt sich so viele Blätter, wie ihr Spruch Buchstaben hat und malt oder klebt einen Buchstaben auf je ein Blatt Papier. Die Blätter kann sie zum Beispiel mit einem Band verbinden.
- Dieses soll ruhig bunt, künstlerisch und liebevoll gestaltet sein.
- Hängen Sie die Banner im Raum auf. Am Ende können die Teilnehmerinnen\* ihre Banner mitnehmen und sich so immer wieder an den Workshop und ihre Motivation erinnern.



BITTE FOTOGRAFIEREN SIE DIE BANNER UND SENDEN SIE SIE AN DAS PROJEKTTEAM.  
ACHTEN SIE DABEI BITTE AUF EINE GUTE FOTOQUALITÄT

## 3.B BRIEF AN MICH SELBST

<b>BESCHREIBUNG</b>	Jede Teilnehmerin* schreibt einen Brief an sich selbst in zehn Jahren.	<b>ZEIT</b>	15 Minuten
		<b>MATERIAL</b>	Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen*, zusammengefaltete Namenszettel aller Teilnehmerinnen*

### ANLEITUNG

- Jede Teilnehmerin\* schreibt einen Brief an sich selbst in zehn Jahren.
- Sagen Sie den Teilnehmerinnen\*:
  - Überlege dir, wo du in zehn Jahren sein wirst.
    - Was machst du?
    - Arbeitest du?
    - Wo wohnst du?
    - Bist du verheiratet/in einer Beziehung/allein?
    - Bist du Mutter?
    - Hast sich dein Charakter verändert?
    - Was hast du gelernt (im Leben)?
  - Wie bist du dort hingekommen?
- Lobe dein zukünftiges Selbst für das, was sie erreicht hat.
- Frage sie, wie sie dort hingekommen ist:
  - Gab es glückliche Fügungen?
  - War sie sehr zielorientiert?

### ANMERKUNG

Dies spiegelt die Träume, Wünsche und Ziele der Teilnehmerinnen\* wider.



BITTE SAMMELN SIE FREIGELEGEBENE BRIEFE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 3.C BRIEF AN DICH

<b>BESCHREIBUNG</b>	Jede Teilnehmerin* schreibt einen Brief an eine andere Teilnehmerin*.	<b>ZEIT</b>	15 Minuten
		<b>MATERIAL</b>	Stifte und Papier für alle Teilnehmerinnen*, Namenszettel aller Teilnehmerinnen*

### ANLEITUNG

- Lassen Sie jede Teilnehmerin\* einen zusammengefalteten Namenszettel einer Teilnehmerin\* ziehen. Jede Teilnehmerin\* hält nun den Namen einer anderen Teilnehmerin\* in den Händen. Es sollte nicht der eigene Name sein.
- Jede Teilnehmerin\* schreibt nun einen positiven Brief an diese Teilnehmerin\* und geht dabei auf folgende Fragen ein:
  - Was schätzt du an der Teilnehmerin\*?
  - Was magst du an ihr?
  - Was findest du besonders an ihr?
  - Was wünschst du ihr?
- Zeigen Sie die Fragen auf einem Flipchart, damit die Teilnehmerinnen\* immer wieder darauf schauen können.
- Alle falten ihren Brief, geben ihn in ein Kuvert und schreiben den Namen der Teilnehmerin\* darauf, für die der Brief ist.
- Sammeln Sie die fertigen Briefe ein.

# PAUSE – 10 MINUTEN

# 4. AUSWERTUNG UND AUSWERTUNG 45 MINUTEN

## 4.A ABSCHIED

### BESCHREIBUNG

Sie und die Teilnehmerinnen\* nehmen Abschied voneinander.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

Papiertüten der ersten Session, Dekoration, um den Raum schön zu gestalten

### ANLEITUNG

- Bereiten Sie während des Briefeschreibens den Raum vor. Machen Sie einen Sitzkreis (vielleicht auf dem Boden). Dekorieren Sie die Sitzplätze der Teilnehmerinnen\*. Legen Sie ein kleines Abschiedsgeschenk oder eine kleine Erinnerung an das Projekt zu jedem Sitzplatz. Am Schluss legen Sie auch noch den Brief auf den Sitzplatz. Sie können auch noch eine Blume auf jeden Sitzplatz legen. Stellen Sie die Papiertüte jeder Teilnehmerin\* auf ihren Platz.
  - Machen Sie aus dem Abschied etwas Besonderes.
- Das ist wichtig!
- Beginnen Sie mit der Verabschiedung. Lassen Sie von jeder Teilnehmerin\* noch einmal wichtige Momente des Erlebten Revue passieren.
  - Jede kann nun schauen, was sich an ihrer Papiertüte geändert hat.
    - Gibt es Themen in der Tüte, die im Laufe der Workshops doch nach außen gewandert sind?
    - Wurden andere Themen nach innen verfrachtet?
  - Jede kann ihren persönlichen Brief lesen.



BITTE SAMMELN SIE FREIGEgebene BRIEFE EIN UND HEFTEN SIE SIE IM ORDNER AB

## 4.B FÜNF-FINGER-FEEDBACK

### BESCHREIBUNG

Sie und die Teilnehmerinnen\* nehmen Abschied voneinander.

### ZEIT

20 Minuten

### MATERIAL

keines

### ANLEITUNG

- Jeder Finger für eine Feedbackfrage:
  - Der Daumen: Das war super!
  - Der Zeigefinger: Das war eine Erkenntnis! Das habe ich gelernt!
  - Der Mittelfinger: Das war schlecht!
  - Der Ringfinger: Das möchte ich mitnehmen, vertiefen oder weiter damit arbeiten!
  - Der kleine Finger: Das kam zu kurz!
- Lassen Sie jede Teilnehmerin\* zu jedem Finger Feedback geben.
- Lassen Sie jede Teilnehmerin\* einen Feedbackbogen ausfüllen (planen Sie dafür fünf Minuten ein).



BITTE NEHMEN SIE DAS FEEDBACK AUF UND SENDEN SIE ES AN DAS PROJEKTTEAM





## LITERATURVERZEICHNIS

Herriger, Norbert (2010). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kleefeldt, Esther (2018). *Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen: Stärkeorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung*. Göttingen: Vadenhoeck und Ruprecht.

Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Mädchen\*politik Baden- Württemberg (2019). *Mädchen und Flucht: Impulse für eine diskriminierungskritische Arbeit*. Stuttgart: LAG.

Madubuko, Nkechi (2016). *Empowerment als Erziehungsaufgabe: Praktisches Wissen für den Umgang mit Rassismuserfahrungen*. Münster: Unrast Verlag.

Röhrbein, Ansgar (2021). *Und das ist noch nicht alles: Systemische Biografiearbeit*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

## LESETIPPS

Boal, Augusto (2013). *Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler*. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Dörrie, Doris (2019). *Leben Schreiben Atmen. Eine Einladung zum Schreiben*. Zürich: Diogenes Verlag.

Fletcher, Harrell & July, Miranda (2011). *Learning To Love You More*. München, London, New York: Prestel Verlag.

Plath, Maike (2014). *Partizipativer Theaterunterricht mit Jugendlichen. Praxisnah neue Perspektiven entwickeln*. Weinheim, Basel: Beltz.

Ruhe, Hans-Georg (2014). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

Spolin, Viola (1997). *Improvisationstechniken für Pädagogik, Therapie und Theater*. Paderborn: Junfermann Verlag.

## IRC MATERIALIEN

Healing-Classrooms-Plattform mit Materialien, Ressourcen, Videos zu stabilisierenden Faktoren, sozial-emotionalem Lernen und Achtsamkeit: [www.healingclassrooms.de](http://www.healingclassrooms.de)

Digitale Versionen der Praxishandbücher „Healing Classrooms“ und „Gemeinsam lernen und den Schulalltag gestalten“ und des begleitenden Übungshefts für die Arbeit mit Jugendlichen können ebenfalls unter [www.healingclassrooms.de](http://www.healingclassrooms.de) heruntergeladen werden.

## IMPRESSUM

© 2021

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wattstraße 11, 13355 Berlin

Niederlassung Bonn:

Friedrichstraße 57, 53111 Bonn

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragungsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Geschäftsführer: Ralph Achenbach

(V. i. S. d. P.), Hans Van de Weerd

Aufsichtsrat: Kathrin Wieland (Vorsitz),

Anna Sophie Herken, Thomas Matussek

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE86 3702 0500 0001 7182 00

BIC: BFSWDE33XXX

<https://de.rescue.org>

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Inhaltliche Expertise und Redaktion: Michaela Krimmer [www.michaelakrimmer.de](http://www.michaelakrimmer.de), Nina Alerić

Illustrationen: Alexis Jang [www.alexisjang.com](http://www.alexisjang.com)

Layout und Gestaltung: Sin-U Ko

Druckerei: Unicopy Mannheim [www.unicopya3.de](http://www.unicopya3.de)

Dieser Leitfaden profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Sabine Bauer-Amin, Clara Böhnlein, Jasmin Hübner, Diana Kreissle, Wiebke Krestin, Franziska Mönnich, Laura Resaei, Laura Timm

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Wir bedanken uns beim Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat für die finanzielle Förderung des Projekts.

# NO SINGLE STORIES!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# NO SINGLE STORIES!



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages