

2024

Kreative Tools und Methoden für Multiplikator*innen der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit



Felicitas Becher und Rose Vöhringer

Inhaltsverzeichnis:

1. Warum kreative Methoden?	
Eine kurze Einleitung	S. 2
2. Tanz aus der Reihe	
Einstig – Assoziationen – Macht der Bilder	S. 3
3. Mein Bild vom Anderen	
Kennenlernen – Aufwärmen – Vorurteile	S. 4
4. Innerer Kritiker	
Was uns zurückhält	S. 5
5. Assoziationskette	
Sichtbar machen – Aufwärmen – Mut	S. 6
6. Lecker-lecker-fair	
Austausch – Ressourcen fördern – Spaß	S. 7
7. Speaker Corner	
Austausch – Ambiguitätstoleranz – Empowerment	S. 8
8. Luft-BALL-on-Spiel	
Zusammenhalt – Empowerment – Engagement	S. 9
9. Das Geheimnis	
Hürden und Widersprüche akzeptieren	S. 10
10. Biografischer Raumlauf	
Utopiefähigkeit – Dankbarkeit – Resilienz	S. 12
11. Teekanne/ Resilienz to go	
Resilienz – Reflektieren – Besinnung	S. 14
12. Allegria	
Verbundenheit – Dankbarkeit - Resilienz	S. 15
13. Ich gehe mit	
Feedback – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	S. 16
14. Wichtig!	
Nährboden für kreatives Arbeiten	S. 17
15. Kooperationspartner*innen und Kontakt	S. 18

1. Warum kreative Methoden?

Eine kurze Einleitung

Kreative Methoden machen Unsichtbares sichtbar und kommen spielerisch an scheinbar schwierige und widersprüchliche Bereiche, stärken unsere Selbstwirksamkeit und Ambiguitätstoleranz und sind Resilienz fördernd. In Zeiten globaler Krisen und wachsender Komplexität braucht es eine Methodik und Didaktik, die Schüler*innen und Teilnehmende empowert und der oft gefühlten Ohnmacht entgegenwirkt. Kreativität ist ein wichtiger Bestandteil des transformativen Lernens, da sie uns ins Handeln führt und alternative Wege aufzeigt.

Die praktischen Vorzüge liegen auf der Hand:

- Kreative Methoden bieten Raum für alle Menschen, unabhängig von sozioökonomischen und Diversitätsfaktoren, Alter, Biografie und Bildung sowie für heterogene Gruppen
- Sie können in verschiedene Formate eingebaut werden
- Kreative Methoden sind niedrigschwellig, aktivieren und machen Spaß

Außerdem können sie in der Tiefe wirken:

- Verborgene Glaubenssätze, Hemmungen und Blockaden können sichtbar gemacht werden. Dabei kann ein Prozess zum Verständnis des Intention-Behavior-Gap angestoßen werden.
- Widersprüche können nebeneinander bestehen („Papier ist geduldig“). Dadurch können, abseits von dem Alltagsbewusstsein, neue Wege und Möglichkeiten erkannt werden. Auch die Ambiguitätstoleranz wird dadurch gefördert.
- Ein Prozess im künstlerischen Bereich fördert auch Bewältigungsmechanismen in anderen Bereichen, Erkenntnisse lassen sich oft übertragen. Durch das Einlassen in und Erleben von kreativen Prozessen bleibt eine Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung, die uns stärkt und resilienter macht.
- Gelerntes verankert sich besser, je mehr Sinne angesprochen werden. In der Theaterpädagogik ist man mit „Leib und Seele“ dabei.
- Kreative Prozesse knüpfen immer an eigene Erfahrungen, Erlebnisse und Assoziationen an. Dadurch ist es immer auch ein konstruktivistisches Lernen.
- Künstlerische Methoden bieten einen Safe Space für das Auseinandersetzen mit wichtigen und Herausfordernden Inhalten.

2. Tanz aus der Reihe

Einstig – Assoziationen – Macht der Bilder

- Einstieg in die Thematik
- Kennen lernen
- Erfahrbar machen, wie kreative Methoden wirken können
- Erzeugen von positiven Zukunftsbildern
- Empowerment

Ablauf: Es werden drei „Herausforderungskarten“ in die Mitte gelegt, alle anderen Karten werden auf die Teilnehmenden aufgeteilt (was eine Herausforderungskarte ist können Referent*innen selbst durch ihre eigene Assoziation festlegen).

Auf den ausgeteilten Karten kann geschaut werden, ob man darin mögliche Lösungen zu einer der Herausforderungen findet (dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt).

Die Teilnehmenden bekommen einige Minuten Zeit, sich mit den Bildern in der Mitte sowie den Karten auf der Hand vertraut zu machen.

Anschließend wird das Feld eröffnet und die Lösungskarten können nebeneinander zu den Herausforderungskarten gelegt werden, sodass sie für alle sichtbar sind.

Danach dürfen die Teilnehmenden ihre Assoziationen vorstellen, sofern sie möchten (offene Runde).

BSP: Auf einer Herausforderungskarte ist ein Weihnachtsbaum mit sehr vielen Gegenständen zu sehen (Assoziation: Konsumzwang zu Weihnachten). Auf der Lösungskarte zwei Menschen Hand in Hand (Assoziation: lieber gemeinsam Zeit verbringen).



Methode der Bildung für nachhaltige Entwicklung

Dauer: 15 Minuten

Material: Kartenset „Tanz aus der Reihe“

www.umweltbildung.at/shop/tanz-aus-der-reihe-kartenset/

Zu dem Kartenset gehört ein Heft, in dem weitere tolle Methoden zu finden sind!

3. Mein Bild vom Anderen

Kennenlernen – Aufwärmen - Vorurteile

- Kontakt mit Teilnehmenden aufnehmen
- TN lernen sich gegenseitig kennen
- Entdecken von Gemeinsamkeiten und Unterschieden
- Vorurteile hinterfragen

Ablauf: Die Teilnehmenden kleben sich gegenseitig einen DIN A 5 Papierbogen auf den Rücken und jede*r nimmt sich einen Stift zur Hand. Die TN dürfen sich zunächst frei durch den Raum bewegen, während die referierende Person Musik abspielt. Nach einer kurzen Zeit wird die Musik gestoppt.

Alle TN dürfen sich eine Person suchen, die sie noch nicht (gut) kennen und erraten, wie die Antwort der Person auf die gestellte Frage sein könnte. Anschließend geht man wieder zur Musik durch den Raum. Insgesamt können es drei bis vier Fragen sein. Hier einige Beispiele

- Was glaubst du, isst die Person, die dir gerade gegenüber steht, gerne?
- In welchem Land würde die Person, die gerade vor dir steht, deiner Meinung nach gerne leben?
- Ein Gewinn von 500 000 Euro: Was würde dein Gegenüber deiner Meinung nach damit tun?

Nach den Durchgängen darf sich jede*r den Zettel vom Rücken nehmen und anschauen.

Anschließend gibt es eine Vorstellungsrunde, in der jede Person ihren Namen sagt und mindestens eine Sache, die auf dem Zettel steht, und ob diese zutrifft oder nicht. Gerne darf die Person auch zu mehreren Punkten etwas sagen, aber mindestens zu einem Punkt.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 15 Minuten bei ca. 10 TN

Material: etwas dickeres Papier DIN A 5, Gewebepapier (Gaffer Tape), Stifte und Musik.

4. Innerer Kritiker

Was uns zurückhält

- Erkennen von limitierenden Glaubenssätzen
- Förderung der Bereitschaft Neues auszuprobieren
- Vorbereitung sich frei zu äußern – ohne Gedanken wie „was könnten, die anderen über mich denken“ – wichtig für den gemeinsamen Austausch und kreative Prozesse

Ablauf: Zunächst dürfen die Teilnehmenden die Hände falten und formulieren, wie sich das anfühlt. Als zweiten Schritt sollen die Hände einmal mit der anderen Hand vorne, also andersherum, gefaltet werden und die TN dürfen beantworten, wie sich das anfühlt.

Jedes Mal, wenn wir etwas Neues lernen, fühlt es sich zunächst ungewohnt an.

Weiter können die TN ausprobieren, gleichzeitig mit dem rechten Zeigefinger ein „O“ und mit dem linken Zeigefinger ein + zu zeichnen.

Die Auflösung, dass es bei 99 % der Menschen nicht funktioniert, soll aufzeigen, dass manche Dinge einfach nicht gleichzeitig funktionieren. Schön ist an der Stelle auch der Hinweis, dass man nicht gleichzeitig singen und Angst haben kann, da der für die Angst zuständige Bereich des Gehirns anderweitig beschäftigt ist.

Genauso ist es auch mit der Kreativität und der kritischen inneren Stimme. Wir können nicht kreativ sein, wenn wir uns mit Sätzen wie „Ich kann das eh nicht.“ kritisieren. Das gilt für die Kunst genauso wie für kreative Lösungen im Leben.

Deswegen sammelt der*die Spielleiter*in mit den Teilnehmenden solche typischen Sätze des „inneren Kritikers“. Alle Sätze werden auf ein (oder mehrere) Plakate geschrieben.

Ist das Plakat fertig, wird der innere Kritiker aufgehängt!

An der Wand, wo ihn jeder sehen kann, hat er seinen Platz. So wird dies auch kommuniziert. Er ist da, aber wir sind hier und entscheiden, ob wir auf ihn hören oder uns heute davon freimachen und kreativ werden.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass der innere Kritiker durchaus auch seine Berechtigung hat und uns helfen kann in der Gesellschaft zurechtzukommen oder Entscheidungen zu treffen!

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 20 - 30 Minuten

Material: Plakat, Klebeband und Stifte.

5. Assoziationskette

Sichtbar machen – Aufwärmen – Mut

- Einübung, sich frei zu äußern – ohne den „inneren Kritiker“
- Den Kopf abschalten – hilfreich im schulischen Kontext, den Schulalltag aus dem Kopf zu bekommen, und im hier und jetzt anzukommen
- Förderung des kreativen Denkens

Ablauf: Die Teilnehmenden bilden einen Kreis. Die referierende Person gibt einen Begriff in die Runde, beispielsweise „Baum“. Die*der Nächste sagt den ersten Begriff, der ihr*ihm dazu einfällt, zum Beispiel „Blatt“ und gibt ihn an die Person nebenan weiter und so fort.

Wichtig dabei ist die Geschwindigkeit! Es soll nicht überlegt werden (zur Not darf man auch ein „Ääh“ weitergeben oder das Wort, das gesagt wurde, wiederholen). Denkpausen sollen vermieden werden und es gibt kein Tabu, kein Richtig oder Falsch.

Im Improvisationstheater wird häufig gesagt, dass der Druck originell zu sein oder die Angst zu obszön zu sein, die Kreativität blockiert. Beides wird hier mit der Geschwindigkeit umgangen.

Im Übrigen gilt hier der Grundsatz:



Wenn ein paar Runden ein Begriff durchgelaufen ist, kann die*der Referent*in mehrere Worte in Umlauf bringen. Sie*er zählt die Worte und schaut am Ende, ob alle wieder zurückgekommen sind.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 15 Minuten

Material: -

6. Lecker-lecker-fair

Austausch – Ressourcen fördern – Spaß

Ziele

- Spielerischer und spontaner, biografischer Austausch zu einem Thema
- Wissensaustausch zu einem Thema
- Empowerment

Ablauf: Alle Teilnehmenden stehen im Kreis und halten sich an den Händen, vielleicht um einen Gegenstand herum, der mit dem Thema zu tun hat – eine Obstschale zum Thema „Essen“ beispielsweise.

Eine Person ist außerhalb des Kreises. Diese geht um den Kreis und tippt allen anderen TN nacheinander auf die Schulter und sagt beim Tippen „lecker“. Dies wiederholt sie*er solange, bis sie*er sich dazu entschließt „fair“ zu sagen und mit der angetippten Person einen Wettlauf zu starten. Die tippende Person rennt in der gleichen Richtung wie zuvor im Kreis und die angetippte in entgegengesetzter Richtung.

Ziel beider ist, den soeben frei gewordenen Platz im Kreis (wieder) zu bekommen. Wer zuerst dort ist, erhält den Platz, die*der Andere darf zum Gegenstand oder gewählten Thema etwas Persönliches erzählen. Beispiele zum Thema „Essen“ wären:

- Was isst du besonders gerne?
- Was ist dir in Bezug auf Essen und Ernährung wichtig?
- Gibt es bei euch in der Familie Rituale oder wichtige Regeln in Bezug auf Essen?
- Wo hast du deine Ernährung schon nachhaltiger gestaltet?
- Wie sieht dein (kleiner) Schritt hin zu einem nachhaltigeren Leben aus?
- Teile uns Ideen für eine nachhaltigere Ernährungsweise mit, die dich inspirieren.
- Wo gibt es für dich Hindernisse auf deinem Weg hin zu einer nachhaltigeren Lebensweise?
- Teile mit uns dein Wissen über Nachhaltigkeit und Ernährung.

Danach übernimmt sie*er die Rolle außerhalb des Kreises und fährt fort wie zu Beginn.

Wenn die*der Referent*in merkt, dass es Teilnehmenden schwerfällt, etwas Persönliches zu teilen, dürfen diese gerne auch etwas Wissenswertes zum Thema erzählen.

Variationen der Begriffe und den dazugehörigen Themen sind möglich. Ein Beispiel ist „Angst-Angst-Mut“. Dabei können die TN Situationen erzählen, in denen sie mutig waren.

Ein anderes Beispiel ist „Baum-Baum-Mensch“. Hier können die Teilnehmenden schöne Erlebnisse über Bäume oder in der Natur austauschen, aber auch darüber sprechen, warum Bäume oder der Erhalt der Natur wichtig für uns sind.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 20 Minuten bei ca. 10 TN

Material: -

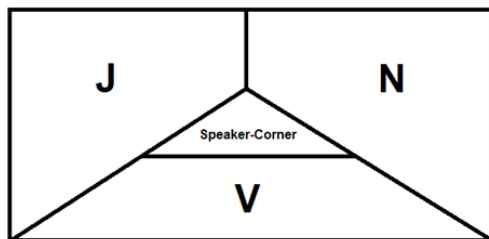
7. Speaker Corner/Meinungsbarometer

Austausch – Ambiguitätstoleranz – Empowerment

Ziele

- Positionierung zu Fragen rund um ein Thema
- Austausch von Meinungen
- Hinterfragen von eigenen Meinungen und Wissensständen

Vorbereitung: Die*der Referent*in kann mit Kreppklebeband folgende Spielfläche auf den Boden kleben und die vorbereiteten Schilder in die jeweiligen Felder legen. Ggf. kann man in das Dreieck in der Mitte – die „Speaker Corner“ – ein Mikrofon stellen.



Ablauf: Die*der Referent*in liest Fragen vor, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können. Dabei wählen die TN eine Antwort und positionieren sich entsprechend auf dem Feld. Wer etwas dazu sagen möchte, warum sie*er bei „Ja“, „Nein“ oder „Vielleicht“ steht, kann das mittlere Dreieck – die „Speaker Corner“ – betreten und sich dazu äußern.

Wenn die Person mit ihrer Äußerung fertig ist, kann die nächste Person die „Speaker Corner“ betreten und sich dazu äußern, warum sie bei „Ja“, „Nein“ oder „Vielleicht“ steht oder auch Bezug dazu nehmen, was die*der Vorredner*in gesagt hat.

Jede Person kann jederzeit ihren Standpunkt wechseln, weil etwas, dass in der „Speaker Corner“ gesagt wurde, für sie überzeugend war, sodass ein reger Austausch auch zu Bewegung führen kann.

Eine Variante der „Speaker Corner“ ist das Meinungsbarometer. Auf einer Linie werden am Boden Schilder zu „0%“, „50%“ und „100%“ angebracht. Die*der Referentin kann Aussagen zu einem gewählten Thema vorlesen, während sich die Teilnehmenden auf dem Barometer positionieren, je nach „Zustimmungsgrad“. D.h. „Ich stimme zu 0% zu“ oder „Ich stimme zu 100% zu“ und alle Zahlen bzw. Positionen dazwischen sind ebenso möglich.

Im Fall der dieser Fortbildung für entwicklungspolitische Bildungsformate hatten die Multiplikator*innen 5 Minuten Zeit, sich Gesetze zu überlegen, die sie gerne auf den Weg bringen würden, wenn sie Politiker*innen wären. Diese Gesetzesentwürfe – beispielsweise Tempolimit bei 120 km/h – wurden von der Referentin vorgelesen und die Teilnehmenden positionierten sich dazu, je nachdem, ob sie dem Gesetz zustimmen oder nicht. Dann fand ein Austausch der Meinungen dazu statt.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 30 Minuten

Material: Schilder mit „Ja“, „Nein“ und „Vielleicht“, Kreppband, ggf. Mikrofon mit Ständer

Für die Variante Meinungsbarometer: Schilder mit „0%“, „50%“ und „100%“

8. Luft-BALL-on-Spiel

Zusammenhalt – Empowerment – Engagement

Ziele

- Symbolisches Spiel dafür, dass wenn wir uns alle engagieren, es gemeinsam schaffen, eine nachhaltige Lebensweise zu entwickeln und die Welt zu „retten“
- Teamfähigkeit
- Scheiter heiter!
- Körperliches Warming-up

Ablauf: Die TN stehen im Kreis. Der Ball soll kreuz und quer durch den Kreis gespielt werden, ohne dass der Ball auf den Boden aufkommt.

„Der Ball ist unsere Erde und durch gemeinsames Engagement werden wir schaffen, die Welt vor dem Absturz zu retten.“

Kein*e Teilnehmer*in darf mehr als einen Ballkontakt hintereinander haben. Dabei zählen alle TN zusammen laut mit, wie oft die Gruppe es zusammen schafft den Ball in der Luft zu halten, bevor der Ball den Boden berührt.

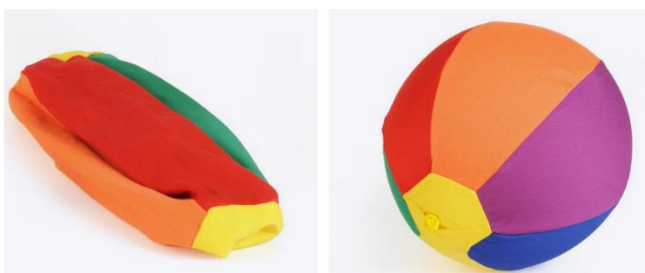
Die*der Referent*in kann immer mal wieder Platzwechseln ansagen, sodass man immer neue Nachbar*innen hat. Außerdem kann man Tipps geben, wie zum Beispiel ruhig die*en Nachbar*in anzuspielen oder den Ball von unten nach oben zu werfen.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 15 Minuten

Material: Ballhülle mit Luftballon

(Gibt es in der Spielbar im Nauwieser Viertel zu kaufen)



9. Das Geheimnis

Zusammenhalt – Empowerment – Engagement

Ziele

- Aufdecken von verborgenen Hindernissen
- Ambiguitätstoleranz
- Empowerment

„Menschen sind keine unbeschriebenen Blätter. Unsere Seele ist kein weißes Blatt, das mit Neuem, Schöнем, Buntem bemalt werden kann. Eine solche Vorstellung von Veränderung und Wachstum ist zwar verbreitet, aber nichtsdestoweniger naiv. Es ist immer schon etwas „eingeschrieben“: Stärkungen und Kränkungen, Wunden und Wunder, Erfahrungen und Erfolge, Scheitern und Strategien usw. Veränderung fügt nicht nur etwas hinzu, sondern zerstört auch das Alte, wandelt es um. Selbst die Weiße des Blattes wird zerstört und umgewandelt, wenn ein Blatt bemalt wird. Jeder Mensch, der sich in Veränderungs- und Verwandlungsprozesse hineinbegibt, hat auch etwas zu verlieren. Deswegen wünschen sich manche Menschen nichts sehnlicher als Veränderung und schrecken gleichzeitig davor zurück.“

(Aus Udo Baer: „Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle“, Semnos Verlag, 2018.)

Vorbereitungen: Einen großen Tisch mit Zeitungen bedecken, Pinsel, Becher mit Wasser und Farbe verteilen.

Ablauf: Zur Einstimmung kann man den Text oben vorlesen. Dann dürfen die Teilnehmenden zunächst einige Minuten im Stillen überlegen, was sie von gewünschten Veränderungen abhält. Man kann auch fragen „Was würdet ihr gerne ändern, schafft es aber noch nicht?“.

Ein paar Minuten dürfen die Teilnehmenden im Stillen darüber sinnieren und nach ihren persönlichen Gründen suchen.

Dass in unserer Gesellschaft viele Themen mit Scham behaftet sind und wir keine gute „Fehlerkultur“ haben, kann hier ein wichtiger Hinweis sein. Aber auch, dass wir diese Gedanken nicht teilen, sondern dass jede*r diese Methode ganz für sich selbst macht.

Auf einem Malgrund grundieren wir die Fläche monochrom. Hier kann ruhig etwas dicker aufgetragen werden. Im Anschluss malen und schreiben wir mit derselben Farbe, was uns auf dem Herzen liegt, was sonst vielleicht keinen Raum hat oder eben einfach verschwiegen wird.

Viel Zeit und Ruhe sind hier wichtig, ebenso natürlich ein geschützter Raum, sodass das Verborgene auch im Verborgenen bleibt. (Bei jüngeren Teilnehmer*innen, kann ein großzügiger Arbeitsplatz wichtig sein, sodass jede*r ganz beim eigenen Werk ist.)

Am Ende kann ebenfalls nochmal mit derselben Farbe darübergestrichen werden, um mögliche Spuren zu verwischen. Lediglich die*der Urheber*in weiß, was sich auf diesem Kunstwerk befindet.



Methode der Kunsttherapie

Dauer: 45 - 60 Minuten

Material: Zeitungen, Malgründe wie Pappen (gerne upgecycelt) oder Leinwände, reichlich von einer Farbe (hier bieten sich Reste von Wandfarben an), Becher und Pinsel.

10. Biografischer Raumlauf

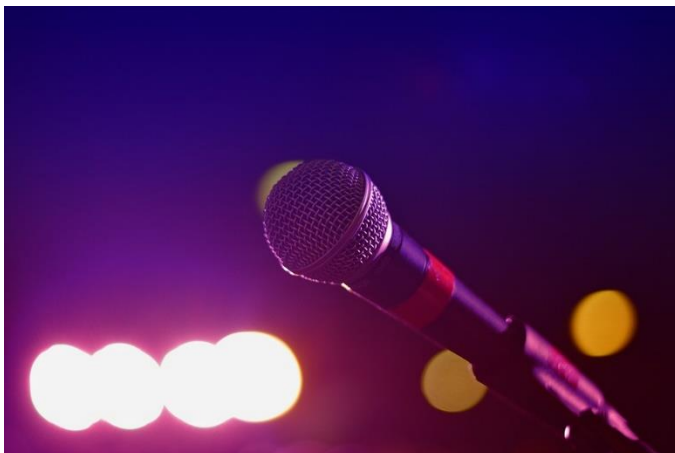
Utopiefähigkeit – Dankbarkeit – Resilienz

Ziele

- Gruppe lernt sich kennen
- Einstieg in ein Thema
- Persönliches miteinander teilen
- Vertrautheit schaffen

Ablauf: Die TN laufen kreuz und quer durch den Raum – jeder für sich ohne zu sprechen. Dabei läuft ruhige, dezente Musik. Die*der Referent*in erklärt den Ablauf: Nacheinander werden Fragen gestellt und wer dazu etwas erzählen möchte, kommt an das Mikrofon (oder steigt auf den Stuhl).

Wenn eine Person spricht, bleiben alle anderen stehen und wenden sich der Person zu. Hat die Person am Mikro zu Ende gesprochen, gehen alle wieder weiter. Dabei soll das Erzählte nicht kommentiert werden.



Wichtig ist, dass man den Teilnehmenden genug Zeit gibt, sich zu überwinden.

Kleiner Referent*innen Tipp: Innerlich ganz ruhig bis zehn zählen.

Wichtig ist auch zunächst mit leichten, positiven Fragen zu beginnen, zum Beispiel:

„Kannst du dich an ein schönes Erlebnis erinnern? Wenn ja, kannst du ans Mikrofon kommen und uns davon erzählen.“

Am besten ist auch, diese Methode mit einer positiven Frage zu beenden.

Wichtig ist auch zu erwähnen, dass das Sprechen komplett freiwillig ist.

Dass manche Teilnehmende öfter und andere gar nicht zum Sprechen kommen, ist völlig normal und in Ordnung.

Weitere Beispiele für Fragen und Anregungen:

- Wer möchte kann ans Mikro gehen/auf den Stuhl steigen und mit allen ein schönes Erlebnis in der Natur teilen.
- In den Medien wird viel von der Klimakrise und anderen Umweltkatastrophen berichtet. Welche Gefühle löst das bei dir aus? - Wer möchte kann ans Mikro kommen und uns davon erzählen.
- In den Medien wird immer wieder von Menschen erzählt, die in die EU/nach Deutschland flüchten. Was denkst du darüber? - Wer möchte kann ans Mikro kommen und uns davon erzählen.
- Erinnere dich an ein Erlebnis, bei dem du erfahren hast, wie Menschen gut miteinander umgegangen sind. Was hat dich daran erfreut? - Wer möchte kann ans Mikro kommen und uns davon erzählen.
- Erinnere dich an Gedanken, Erlebnisse und Geschichten, die dir Hoffnung und Mut gemacht haben, dass wir es doch noch schaffen können, die Erde doch noch zu einem guten Ort zum Leben für alle Lebewesen machen zu können. - Wer möchte kann ans Mikro kommen und uns davon erzählen.

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 30 Minuten

Material: Musik (dezent und ruhig), Mikrofon mit Ständer oder Stuhl, Fragen

11. Teekanne/Resilienz to go

Resilienz – Reflektieren – Besinnung

Ziele

- Kraft tanken
- Ressourcen entdecken
- Etwas als tägliche Erinnerung und Stärkung erschaffen

Vorbereitungen: Einen Tisch mit Zeitungen auskleiden und Buntstifte, Kreiden und Papier verteilen. Bei der Variante „Teekanne“ einen leckeren Tee kochen, eventuell Kekse dazu servieren.

Ablauf: Die TN dürfen genüsslich beisammen sein und eine Tasse Tee trinken. Sie werden gebeten darauf zu achten, wie es sich anfühlt, wenn der leckere Tee ihren Bauch füllt und wärmt.

Ebenso nahrhaft können die Begegnungen sein und einfach in netter Gesellschaft beisammen zu sein.

Hierbei ist genug Zeit wichtig, aber auch der Gedanke an das „Auftanken“ und ggf. eine Erinnerung an die Gruppe daran, wenn das Treiben zu bunt wird.

Anschließend dürfen sich die TN an den Tisch setzen. Dabei sollen diese nochmal in sich spüren, wie das eben war und überlegen, was sie in ihrem Leben auf diese oder eine ähnliche Weise stärkt. Das können Verhaltensweisen sein, Musik, Freunde und Familie, Spazierengehen – was auch immer guttut.

Anschließend darf jede*r zeichnerisch oder malerisch ihre*seine eigene Teekanne gestalten. Diese ist „transparent“, (wie man das auf Häuserzeichnungen von Kindern oft findet), man kann quasi hineinschauen. Innen befinden sich all jene Werte, Menschen, Tätigkeiten, die uns nähren.

Das Bild soll später an einer Stelle aufgehängt werden, an dem es im Alltag immer mal wieder an das erinnert, was oft zu kurz kommt, sodass das Werk selbst zu einer Ressource wird.

Als Variante gibt es noch den Becher to go: Ohne vorigen Teegenuss dürfen die TN einige Minuten in sich gehen und ebenfalls überlegen, was ihnen guttut, sie nährt. Das Ganze wird dann auf ein kleines Format (DIN A5) in einen Becher gezeichnet und geschrieben und kommt in die Küche oder ins Büro an die Pinnwand.

Methode der Kunsttherapie

Dauer: 45 Minuten / 15 Minuten

Material: Zeitungen, Papier oder Pappe (gerne upgecyclet), Buntstifte, Bleistifte, Kreiden, ggf. Tee, Tassen, Kekse, ...

12. Allegria

Verbundenheit – Dankbarkeit - Resilienz

Ziele

- andere wertschätzen
- Wertschätzung erleben
- lernen es auszuhalten, wenn andere Menschen einem Wertschätzung entgegen bringen

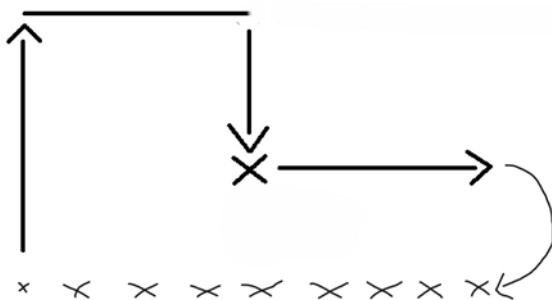
Ablauf: Es gibt eine Bühne (welche einfach ein Raum im Raum sein kann). Alle TN stehen zunächst in einer Reihe am Rand der Bühne und schauen sie an.

Dann gehen die Teilnehmenden einzeln auf die Bühne, bleiben in der Mitte stehen, verneigen sich wohlwollend vor der ganzen Gruppe und nehmen sich dabei so viel Zeit, wie sie brauchen.

Anschließend verneigt sich die Gruppe vor der Person auf der Bühne.

Dann geht die Person ab und stellt sich ans hintere Ende der Reihe, die*der Nächste geht auf die Bühne und so weiter.

Die Musik „Allegria“ vom Cirque du Soleil sorgt dabei für die passende Atmosphäre!



Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 10 Minuten bei ca. 10 TN

Material: Musik: „Allegria“ von Cirque du Soleil

13. Ich gehe mit

Feedback – Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Ziele

- Durch körperliche Aktion Feedback geben
- Hilfreich, um ständige Wiederholungen zu vermeiden

Ablauf: Die TN stehen an der einen Seite des Raumes in einer Reihe nebeneinander. Die*der Referent*in fordert die TN dazu auf ihr Feedback abzugeben, zum Beispiel in Form eines Gefühls.

Ein*e TN sagt beispielsweise. „Ich bin gerade erschöpft.“ - dann wechselt sie*er die Seite und alle, die sich ebenfalls erschöpft fühlen gehen mit.

Dann sagt möglicherweise die*der Nächste „Ich fühle mich sehr motiviert durch das heute erlebt habe!“, und geht los. Alle die genauso fühlen, wechseln ebenfalls die Seite.

Dabei ist es egal, ob man auf der linken oder rechten Seite des Raumes steht. Man stimmt einfach zu, in dem man die Seite wechselt.

Die*der Referent*in kann auch weitere animierende Fragen einwerfen wie

- Welche Methode hat euch gut gefallen?
- Mit welcher Methode könnt ihr für eure Arbeit weniger etwas anfangen?
- Was würdet ihr euch für das nächste Mal wünschen?

Methode der Theaterpädagogik

Dauer: 10 Minuten

Material: -

14. Wichtig!

Nährboden für kreatives Arbeiten: Viele Menschen haben große Hemmungen kreativ zu werden und sich vor einer Gruppe zu öffnen!

Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist dabei enorm wichtig.

Aussagen wie „das ist ein geschützter Raum“ werden gehört, wenn sie ernst genommen werden. Das Wiederholen von „es geht nicht um das Produkt, sondern um den Prozess“ oder „es gibt hier kein richtig oder falsch“ können sehr unterstützend wirken.

Es wird selbstverständlich niemand gedrängt, überredet oder gar genötigt mitzumachen oder ihre*seine Arbeit zu präsentieren.

Wir halten uns an den Beutelsbacher Konsens und erheben uns nicht über Teilnehmende und deren Meinungen, auch wenn dies herausfordernd sein können.

Und am Ende stellen wir gerne die Frage:

„Was wurde noch nicht gesagt, soll aber jetzt noch unbedingt gesagt werden?“

Unsere Antwort an dieser Stelle:

Wir finden es wichtig, dass unsere Materialien so klimafair wie möglich auswählen. Einseitig bedrucktes Altpapier, Pappe von Verpackungsmaterial, Bleistifte und Holzstifte. Materialien, unter anderem auch Mikrophone und Boxen, können an verschiedenen Stellen auch geliehen werden.

15. Kooperationspartner*innen und Kontakt

Diese Veranstaltung war eine Kooperation zwischen Felicitas Becher, dem Eine Welt-Promotor*innen-Programm und dem Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Felicitas Becher

Theaterpädagogin BuT - Dipl. Kulturwissenschaftlerin &
Bildungsreferentin für Naturpädagogik/Globales Lernen
Kontakt: teebecher@posteo.de

Rose Vöhringer

Eine Welt-Promotorin, Künstlerin & Kunsttherapeutin
Kontakt: rosevoehringer@gmail.com

Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Kontakt: info@nes-web.de



In Kooperation mit



Gefördert von ENGAGEMENT GLOBAL

Im Auftrag des

und dem



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Ministerium für
Bildung und Kultur
SAARLAND

