

**Starke Kids e.V.**  
THEATER THERAPIE

A young child with brown hair is peering over a large white balloon. The background is a soft, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The child's eyes are looking towards the camera. The overall mood is warm and hopeful.

# Potentiale entfalten und Vielfalt leben

**WORKSHOPS MIT KINDERN**  
zur Förderung von Resilienz

## Kinder brauchen Sicherheit und Stärke – vor allem in ungewohnten Situationen.

Starke und (selbst)sichere Kinder wissen um die eigenen Fähigkeiten, sie erkennen knifflige Situationen und reagieren selbstbewusst. Kindern mit gut ausgeprägter seelischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) fällt es leichter, auf Belastungen, Stress oder ungewohnte Umstände zu reagieren.

Die andauernde Pandemie, die Klimakrise und der Krieg in der Ukraine erhöhen die Belastungen und den Stress, denen Kinder und Jugendliche ausgesetzt sind. Dies kann sich in auffälligem Verhalten der Kinder zeigen. Das Gefühl von mangelnder Selbstwirksamkeit manifestiert sich immer mehr.

Wichtige soziale Interaktionen konnten in der Pandemie nur eingeschränkt stattfinden und Entwicklungsschritte, die zu selbstbewussten Erwachsenen führen, nicht gegangen werden. Die in der Coronapandemie geforderte und von den Kindern und Jugendlichen geleistete Überangepasstheit erschwert nun eine freie Gestaltung der eigenen Lebenswirklichkeit. Diese Schritte können nachgeholt werden.

Um Kinder dabei zu unterstützen, ihre Stärke und Widerstandsfähigkeit auszubilden und den Alltag in den

### **Sich das Leben spielerisch zurückerobern**

*Theater ist eine Entdeckungsreise.*

*Spiel bringt Licht ins Dunkel.*

*Im Spiel fühlen sich Gefühle nicht mehr bedrohlich an.*

*Im Spiel bin ich meine eigene Regisseurin.*

entsprechenden Einrichtungen zu entlasten, bietet der Verein „StarkeKids“ Kindergärten und Schulen mit Klassen aller Altersstufen Theaterworkshops an, die vor Ort mit den Kindern durchgeführt werden. Geleitet werden die Workshops durch erfahrene Theatertherapeut\*innen, i. d. R. aus der Region.

## Idee + Ziel

Das Ziel der Workshops ist, dass Kinder spielerisch ihre eigenen Kompetenzen untersuchen, erproben und ausbauen, um emotional und psychosozial gestärkt aus diesen besonderen Zeiten herauszugehen. In dem Projekt steckt somit die Idee, Kinder für ungewohnte Situationen stark zu machen und spielerische Leichtigkeit und Neugierde in ihren Alltag zu bringen. Theaterspielen bietet für die Stärkung kindlicher Fähigkeiten einen hervorragenden Rahmen: Das lustvolle Spielen und Improvisieren mit Fantasiefiguren und Geschichten fördert die Spontaneität, den Spaß am gemeinsamen Handeln und das Erleben von Spielfreude. Neue Möglichkeiten können gemeinsam als Teil einer sozialen Einheit entdeckt und individuelle Fähigkeiten entwickelt werden. Dazu werden Bewältigungsstrategien erprobt und Perspektiven gewechselt – insbesondere, um mit belastenden Situationen und Ereignissen umzugehen. Innerer Druck wird abgebaut, Lösungen werden erprobt, das Bedürfnis nach Nähe und Kontakt spielerisch untersucht. Das Spiel bereitet Boden für Wachstum, Identität und Unabhängigkeit und trägt so zur Resilienzstärkung bei.

Die Workshops sind ressourcenorientiert und dienen der Resilienzförderung, also der Stärkung der individuellen Widerstandskraft der Kinder.

In den Theaterworkshops wird u. a. nach einem Modell des renommierten Theatertherapeuten Mooli Lahad gearbeitet, das die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Strategien der Kinder aufgreift und ihnen Alternativen sowie eine Erweiterung ihrer Bewälti-

gungsstrategien anbietet und somit zur Förderung von Resilienz beiträgt.

## Ablauf

Die Workshops finden in den Räumen der Einrichtung statt und bedürfen keiner besonderen sächlichen Ausstattung. Pro Gruppe können vier bis acht Kinder teilnehmen. Der/die betreuenden Lehrer\*in bzw. Erzieher\*in kann bei der Gruppe bleiben, muss es aber nicht. Jeder Workshop besteht aus immer wiederkehrenden Elementen, um eine zeitliche, räumliche und personelle Sicherheit zu gewährleisten. Alle Einheiten sind 3-stufig aufgebaut, es gibt eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Spielphase und eine Reflexions-/Abschlussphase. Bestandteile sind:

- Klarer Ein- & Ausstieg in den Gruppenprozess
- Befindlichkeitsrunde
- Rhythmus-, Wahrnehmungs- und Bewegungsspiele
- Klarer Ein- & Ausstieg in den theatralen Spielprozess
- Gemeinsamer Abschied & Ausblick zum nächsten Mal

Ein wesentliches Ziel ist die Stärkung der Gruppenkohäsion, was vor allem über kooperative Spiele erreicht wird. Gleichzeitig wird der verbale und nonverbale Austausch untereinander gefördert, um dadurch die Kraft des Miteinanders spürbar werden zu lassen.

Gemeinsam erarbeitete stabilisierende und freudvolle Rituale werden so aufgebaut, dass sie über die Projektzeit hinaus angewandt werden können und damit die Gruppe und die einzelnen Kinder nachhaltig stärken und stützen können. Geplant sind Einsätze von 5 möglichst aufeinanderfolgenden Tagen. Eine Kindergruppe wird 4 x 3 Stunden begleitet, zusätzlich sind 3 Stunden für die Mitarbeiter\*innen der jeweiligen Einrichtung vorgehalten, um Informationen zu Resilienzförderung und psychosozialer Edukation anzubieten.

## ABLAUF DER THEATERWORKSHOPS

Die Workshop-Einheiten werden flexibel an die zeitlichen Bedürfnisse vor Ort sowie die Altersstruktur der teilnehmenden Kinder angepasst. Die geplante Intervention wird gerahmt von einer übergreifenden Geschichte. Das kann eine Erzählung, ein Bilderbuch oder eine andere Vorlage sein. Die Auswahl der entsprechenden Geschichte ist abhängig von der Kultur und den Bedürfnissen der jeweiligen Gruppe. Im Folgenden werden die Ziele der fünf Workshop-Einheiten und exemplarisch Übungen sowie theatertherapeutische Methoden vorgestellt. Die Dauer der drei Phasen einer Einheit sind in etwa gleich. Pausenzeiten werden je nach Bedürfnis in der Gruppe abgesprochen.

## Workshop Leitung

**Ulrike Schwab de Ribaupierre**  
Theaterpädagogin und Theatertherapeutin (reg. DGfT, HPpsych)



**Maren Schlüter**  
Schauspielerin und klinische Theatertherapeutin (reg. DGfT, HPpsych)

Wenn Sie Interesse haben, dass dieses Projekt auch an Ihre Schule kommt, wenden Sie sich bitte per Mail an folgende Adresse: [kontakt@starkekids.org](mailto:kontakt@starkekids.org)

So können wir über Finanzierungsmöglichkeiten und den Ablauf in Ihrer Institution sprechen.

# 1. Einheit

## KENNENLERNEN DER GESCHICHTE

### ZIELE

- Aktivierung durch Körperübungen
- Vertraut machen mit dem Inhalt der Geschichte
- Freiheit im Spielraum erleben
- Kontakt in der Gruppe unterstützen durch gemeinsame Aktivität
- Selbstwirksamkeit ermöglichen durch das Einbringen eigener Ideen und Impulse
- Hinführung zu Arbeit mit Standbildern und Szenen



### WARM-UP

*Dauer: 30–40 Minuten*

1. Stehkreis: Ausschütteln und Abklopfen zur körperlichen Aufwärmung
2. Rhythmus- und Singkreis
3. Bewegungskreis: Jedes Kind darf eine Bewegung vormachen, die ihm einfällt. Alle anderen greifen die Bewegung auf, machen die Bewegung mit. Jedes Kind kommt an die Reihe. Der/die Theatertherapeut\*in macht ebenfalls mit. Je nach Motivation und Spaß, kann der Bewegungskreis mit mehreren Durchläufen durchgeführt werden.

*Potentiale spielerisch entdecken*

### SPIELPHASE

*Dauer: 120 Minuten*

1. Einführung des Bilderbuches (o. ä.). Die Geschichte wird vorgelesen und gemeinsam in Bewegungen umgesetzt. Dabei können von den Kindern eigene Ideen und Erfahrungen eingebracht werden. Das fördert das Gruppengefühl und eröffnet den ersten spielerischen, körperlich aktiven Zugang zur Geschichte.
2. Als nächstes wird die Geschichte von den Kindern spielerisch nacherzählt. Hierzu teilt sich die Gruppe in zwei Kleingruppen von jeweils drei Kindern. Die zweite Kleingruppe übernimmt die Rolle der Erzählenden. Jede/r Erzähler\*in nennt einen Satz oder beschreibt ein Bild, das ihm/ihr noch aus der Geschichte in Erinnerung geblieben ist. Die drei Kinder auf der „Bühne“ nehmen zu dem jeweiligen Satz eine Körperhaltung ein und stellen das gehörte als Standbild dar. Wenn die Erzählenden mit der Darstellung ihrer Geschichte einverstanden sind, werden die Gruppen getauscht und die zuvor Spielenden übernehmen die Rolle der Erzählenden. So wird die Geschichte noch einmal aus der Perspektive der Kinder nacherzählt und für diese neu erlebbar.

### ABSCHLUSS

*Dauer: 20–30 Minuten*

Ist die Geschichte beendet, findet ein gemeinsames Abstreifen(Entrollen) der Geschichte statt, dazu schütteln und bewegen sich die Kinder, um sich von der Geschichte zu distanzieren und das Erlebte loszulassen. Es folgt eine Reflexionsrunde im Sitzkreis, mit den Fragen: „Was hat Dir am besten gefallen?“, „Mit wem aus der Geschichte würdest Du am liebsten spielen gehen?“, angepasst an das jeweilige Alter der Kinder.

## 2. Einheit

### ARBEIT MIT DEN INHALTEN DER GESCHICHTE

#### ZIELE

- Spielfreude aktivieren
- Eigene Bedürfnisse und Impulse in das Spiel einbringen
- Selbstwirksamkeit im Spiel erleben
- Sich als Teil der Gruppe sehen im gemeinsamen Spielen und Bauen
- Entspannung erleben

#### WARM-UP

Dauer: 30–40 Minuten

1. Stehkreis: Ausschütteln und Abklopfen zur körperlichen Aufwärmung
2. Rhythmus- und Singkreis
3. Verwandlungsspiel: Gemeinsam mit den Kindern wird ein Aufwärmenspiel entwickelt, in dem mögliche Bewegungsqualitäten der Figuren aus der Geschichte vorkommen. Hat sich die Gruppe für Bewegungen entschieden, werden diese im gemeinsamen Raumlauf spielerisch erprobt.

*Theater spielen heißt sich mit Freude neu und anders kennenzulernen.*

#### SPIELPHASE

Dauer: 120 Minuten

1. Die Kinder greifen eine Figur aus der Geschichte vom Vortag heraus und gestalten deren Behausung. Dazu werden ihnen Decken und andere Materialien zur Verfügung gestellt. Gemeinsam schaffen sie einen Ort, in der die Figur mit ihrer Familie lebt.



2. In der zweiten Spielphase teilt sich die Gruppe in Zweierteams auf. Jedes Paar überlegt sich eine kurze Szene, in der sie darstellt, was die jeweilige Figur besonders gerne und gut macht. Die Kinder wählen ein Requisit für ihre Figur und die Teams spielen die Szenen. Die Zuschauenden klatschen diese an und die Spielenden beenden ihre Szene durch Abklatschen. Nach jeder Szene geben die Zuschauenden ein kurzes Feedback, was sie gesehen haben.

#### ABSCHLUSS

Dauer: 20–30 Minuten

Nach dem gemeinsamen Entrollen wird die Behausung abgebaut. Die Kinder bekommen Stifte und Papier und malen ein Bild zu dem, was sie gut können. Abschließend treffen sich alle in einem Sitzkreis und jede/r stellt sein/ihr Bild vor. Die entstandenen Bilder der Kinder werden in der nächsten Einheit nochmals aufgegriffen.

### 3. Einheit

#### MEINE STÄRKE – MEIN SICHERER ORT

##### ZIELE

- Selbstvertrauen stärken und Selbstwirksamkeit erfahren
- Abgrenzung zu anderen „Das ist mein sicherer Ort“
- Kontakt in der Gruppe vertiefen
- Perspektivwechsel und neue Perspektiven finden
- Entlastung erfahren



##### WARM-UP

*Dauer: 30–40 Minuten*

1. Stehkreis: Ausschütteln und Abklopfen zur körperlichen Aufwärmung
2. Rhythmus- und Singkreis
3. Raumlauf / Bewegungsraumlauf GO-STOP-CLAP-JUMP Mit dem Kommando „GO“ gehen alle durch den Raum und bewegen sich kreuz und quer. Bei „STOP“ bleiben alle stehen. Bei den Kommandos „CLAP“ lautet der Auftrag, einmal in die Hände zu klatschen und bei „JUMP“ darf jedes Kind einmal auf der Stelle hüpfen. Wenn die Kinder die Kommandos sicher ausführen können, dürfen die Kommandos auch in ihr Gegenteil vertauscht werden, „GO“ heißt dann stehen bleiben usw.

##### SPIELPHASE

*Dauer: 120 Minuten*

1. Jedes Kind bekommt sein Bild vom Vortag, auf dem seine Stärken und Fähigkeiten zu sehen sind. Dazu findet jede/r ein/e Körperhaltung. Anschließend gibt sich abwechselnd immer ein Kind auf die „Bühne“ und zeigt die Körperhaltung oder das Standbild zu seiner Stärke. Die anderen raten, was das Kind darstellt. Wenn die Stärke erraten wurde, wird gewechselt. Wenn Kinder mehrere Stärken darstellen möchten, kann diese Übung wiederholt werden.
2. In der zweiten Spielphase werden erneut Materialien wie Stoffe, Decken, Kissen, Stühle und Tische zur Verfügung gestellt. Jedes Kind findet einen Ort, an dem es sein „Haus“, seine „Höhle“ o. ä. einrichten möchte. Die Kinder können ihren Ort alleine oder zu zweit gestalten. Wenn die Orte fertig sind, treffen sich alle im Kreis und jede/r überlegt sich, welche Rolle er/sie an diesem Ort spielen möchte. Das kann ein Tier, eine Figur aus der Geschichte oder eine frei gewählte neue Figur sein. Für die Spielzeit befinden sich alle in ihrem Zuhause und können während dieser Zeit ihren Spielimpulsen und Bedürfnissen nachgehen. Der Spielverlauf orientiert sich an den Spielideen der Kinder. Beendet wird die Spielphase durch den/die Theatertherapeut\*in.

##### ABSCHLUSS

*Dauer: 20–30 Minuten*

Nach dem gemeinsamen Aufräumen kommt die Gruppe in einem Sitzkreis zusammen und jede/r hat die Möglichkeit zu berichten, was er/sie während der Spielphase erlebt hat oder was ihm/ihr davon in Erinnerung geblieben ist. Diese kurze Reflexion dient dazu, neue Erfahrungen zu äußern und sich über das Erlebte bewusst zu werden. Am Ende dürfen die Kinder äußern, was sie sich für die nächste, abschließende Einheit wünschen.

## 4. Einheit

### ABSCHLUSS UND INTEGRATION

Diese abschließende Einheit dient der Integration des Erlebten. Da die Kinder am Ende der dritten Einheit die Möglichkeit hatten, ihre Wünsche bezüglich der Inhalte zu äußern und dadurch in der Planung und Gestaltung aktiv mitzuwirken, ist das Folgende exemplarisch zu sehen:

#### ZIELE

- Bewegungsfreude durch Musik fördern
- Gruppe als Halt erleben
- Stabilisierung und Sicherheit erfahren
- Abschied nehmen und Anknüpfungsmöglichkeiten finden
- Entwickeln und Vertiefen eines Gruppenrituals



*Im Spiel findet das Unaussprechliche Ausdruck!*

#### WARM-UP

*Dauer: 30-40 Minuten*

1. Stehkreis: Ausschütteln und Abklopfen zur körperlichen Aufwärmung
2. Rhythmus- und Singkreis
3. Verwandlungsspiel (siehe 2. Einheit) zur Musik

#### SPIELPHASE

*Dauer: 120 Minuten*

1. Die Kinder wählen einen gemeinsamen Ort und Figuren, die dort aufeinandertreffen, um einen „Schatz“ zu finden. Dann wird gespielt.
2. Die Kinder gestalten ein Gruppenbild, auf dem sie ihre „Schatzsuche“ darstellen.

#### ABSCHLUSS

*Dauer: 20-30 Minuten*

Jedes Kind wählt eine Fingerpuppe und erzählt aus Sicht der Puppe, was ihr von der gemeinsamen Zeit besonders in Erinnerung geblieben ist. Anschließend werden die Erinnerungen für jedes Kind von der ganzen Gruppe zunächst als Standbild wiedergespiegelt. Abschließend werden diese „Schätze“ imaginativ in eine Schatzkiste gelegt.

## 5. Einheit

### BEGLEITUNG UND FORTBILDUNG

Die Coronapandemie und deren Folgen fordern einen zeitlichen und emotionalen Mehraufwand, der in der pädagogischen Praxis für alle Beteiligten herausfordernd ist. Diese Einheit richtet sich an Erzieher\*innen und Lehrer\*innen vor Ort. Sie zielt darauf ab, zur Entlastung eine übergeordnete Perspektive zu vermitteln, die helfen kann, mögliche Folgen und Erfahrungen einzuordnen.

Wenn Erzieher\*innen und Lehrer\*innen die Kinder und ihre Verhaltensweisen (wieder) verstehen, können auch diese lernen, sich selbst besser zu verstehen und Bewältigungsstrategien finden. Dabei unterstützt der Theaterworkshop. Am besten wirkt all das, was die Qualität und Anzahl unterstützender und positiver Beziehungen im Leben eines Kindes erhöht.

Bezugspersonen, wie Erzieher\*innen und Lehrer\*innen spielen hier als Modelle eine wesentliche Rolle bei der Entwicklung von Resilienz und Emotionsregulation.

*Im Spiel darf ich sein, was ich bin. Ich darf fühlen, was in mir lebt. Ich darf ausdrücken, was ich fühle. Es hat keine Konsequenzen für mich. Ich bin frei. Denn im Spiel bin ich nicht ich. Dennoch erfahre ich mich, entdecke und verändere mich. Das, was ich im Spiel erlebe, wirkt auf mich durch eine ganz besondere Ausprägung von Nähe (mein eigenes Fühlen Denken und Handeln im Spiel) und Distanz (ich spiele eine Rolle, befinde mich auf der Symbolebene) Distanz wird hier positiv besetzt.*

(B. Merschmeyer in „Spielend leben lernen“)

### THEMEN FÜR DIE WORKSHOPS SIND:

- Resilienz entwickeln
- Bewältigungsstrategien, Ressourcen und Heilung Grundsätze von Psychoedukation
- was kann ich in den Alltag integrieren, wie kann ich konkret Resilienz fördern
- Selbstfürsorge

Die Geschehnisse der aktuellen Welt und insbesondere der Coronapandemie erforderten und erfordern viel Aufmerksamkeit, Ressourcen und Kraft seitens der Erwachsenen. Was ist wichtig, um als fachliche Bezugsperson handlungsfähig und gesund zu bleiben?

Die Theatertherapie ist eine erprobte und empirisch positiv bestätigte Methode zur Bewältigung von Krisensituation sowohl auf individueller als auch kollektiver Ebene. Diese Therapieform zeichnet sich durch das gemeinschaftsstiftende Angebot aus.

So definiert die Deutsche Gesellschaft für Theatertherapie, dass die Theatertherapie „eine handlungsorientierte, künstlerische Therapieform (ist), die eine fruchtbare Verbindung zwischen der ursprünglichen Heilfunktion des Theaters und den Verfahren moderner Psycho- und Sozialtherapien herstellt“ (DGfT.). Die Theatertherapie verwendet neben den eher bekannten psychodramatischen Methoden und Techniken, eine Vielzahl von Distanzierungstechniken, die eine sichere Distanz zum problematischen Fühlen, Denken oder Handeln ermöglichen. Sie arbeitet mit Geschichten, Metaphern, Masken, Handpuppen, symbolischen Objekten, Requisiten etc., um das zum Ausdruck zu bringen, was zu einer Klärung der persönlichen Schwierigkeiten führen kann.

Eine der zentralen Zielsetzungen der Theatertherapie ist die Handlungskompetenz, die im Spiel des „Tun-als-ob“ wie in einem Labor spielerisch erprobt werden kann, bevor es in die Alltagsrealität integriert wird.

# Starke Kids e.V.

THEATER THERAPIE

Soziale  
Interaktion  
und  
emotionale  
Kraft

[www.starkekids.org](http://www.starkekids.org)