# RAUS AUS DEM REGEN

## Theaterpädagogisches Konzept

2020 - Arndt vom Felde

Gefördert vom:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN
ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT

WIR SIND PATEN

# KONZEPT THEATERWORKSHOP

Theaterworkshop zum Projekt „Raus-aus-dem-Regen"
Traurigkeit und Depression bei Kindern und Jugendlichen erkennen, verstehen, helfen

## EINLEITUNG

Dieses Theaterpädagogische Konzept gibt Lehrerinnen und Lehrern, Sozial-arbeiterinnen und Sozialarbeitern oder Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtlern mit theaterpädagogischen Vorkenntnissen eine Anleitung an die Hand, um mit Kindern der Altersgruppe 10 bis 13 Jahre einen Theaterworkshop zum Thema „Traurigkeit und Depression" im Rahmen des Projekts „Raus-aus-dem-Regen" zu gestalten.

Das Projekt „Raus-aus-dem-Regen" hat seinen Auslöser in der Corona-Pandemie. Vor Corona litten schätzungsweise ca. 10% aller Erwachsenen an Formen von Depressionen. Bei Kindern sind es sogar ca. 16%. Die Einschränkungen, die mit Corona einhergingen, haben dazu geführt, dass die Symptome sich verfünffacht haben.

„Raus-aus-dem-Regen" ist ein Projekt der Sozialen Dienste und Jugendhilfe gGmbH. Entstanden sind eine mehrsprachige Internetseite [1] als Anlaufstelle und mit vielen Selbsthilfe-Checklisten, sowie Vortragsveranstaltungen und Schulworkshops zum Thema. Ein weiterer Teil der Kampagne ist der hier vorgestellte Theaterworkshop.

Die Ziele des Theaterworkshops sind, dass die teilnehmenden Kinder lernen, ihre eigene Traurigkeit frühzeitig besser wahrzunehmen und sich selber angemessen zu helfen, sowie besser zu verstehen, was eine Depression ist und wo man sich Hilfe holt. Eine wichtige fundamentale Botschaft ist: Depression ist heilbar.

## ZIELGRUPPE

Als Zielgruppe der Kinder für diesen Theaterworkshop wurde die Altersklasse 10 bis 13 Jahre ausgewählt. Orientierend an Monika Bunse und Volkhard Paris [2] empfiehlt sich eine Aufteilung von theaterspielenden Kindern in Gruppen der 4 bis 6, der 6 bis 9, der 10 bis 13 und der 14 bis 17-Jährigen. Die einzelnen Altersspannen benötigen wegen ihrer Entwicklungsunterschiede eine andere Handhabung.

Unsere Konzentration liegt auf den 10 bis 13-Jährigen, den „konfliktfrohen Allesspielern", wie Bunse und Paris sie nennen. „Keine andere Altersgruppe bringt so schnell und selbstständig eine eigene Spielidee auf die Bühne" (s. dort, S. 231). Dieser Altersgruppe ist zu eigen, dass sie mutig und selbstständig Herausforderungen ihrer Umwelt annimmt. Das sind zwei theater-pädagogisch bedeutsame Merkmale, die diese Gruppe an das theatrale Rollenspiel mit den schwierigen Themen Traurigkeit und Depression heranführen lässt. Eine vertretbare Gruppengröße sind maximal 15 Kinder.

# KONZEPT THEATERWORKSHOP

Theaterworkshop zum Projekt „Raus-aus-dem-Regen"
Traurigkeit und Depression bei Kindern und Jugendlichen erkennen, verstehen, helfen

## VORBEREITUNGSPHASE

Zwingend erforderlich im Vorfeld eines solchen Theaterworkshops ist eine Vorab-Information über das Stattfinden eines solchen Angebots an die Eltern. Die Eltern müssen Kenntnis darüber haben, dass ein Workshop zum Thema „Traurigkeit und Depression" durchgeführt wird. Sie sind möglicherweise die erste Anlaufstelle der Kinder, wenn nach dem Workshop Redebedarf herrscht bzw. sie etwas beschäftigt, was aufgearbeitet werden sollte.

In der Materialliste am Ende dieses Dokuments finden sich Dinge, die zur Durchführung des Workshops benötigt werden. Sollte der Workshopraum keine Bühne besitzen, wird ein ausreichend großes Feld als Bühne abgeklebt. Dieser Bühnenraum ist etwas Besonderes und wird nur nach Freigabe der Gruppenleitung betreten. Diese Heraushebung soll einen angemessenen Ort für das Vorführen erarbeiteter Sachen bieten und von den Kindern und der Gruppenleitung entsprechend gewürdigt werden.

## AUFBAU DES THEATERWORKSHOPS

Grundsätzlich ist der inhaltliche Aufbau des Workshops ein Vorschlag, der offen ist für eigenständige Veränderungen. Manche Spiele oder Übungen werden nur beispielhaft aufgeführt, z.B. in der Warm-Up-Phase, und lassen der Gruppenleitung Spielraum, die eigenen Vorlieben einzubringen.

Wichtig ist unserer Ansicht nach, dass der Theaterworkshop ein starkes sinnliches Erlebnis wird. Damit ist nicht gemeint, die Kinder in ihre eigene Betroffenheit zu führen. Über das Ansprechen der Sinne und das sinnliche Erleben sollen die behandelten Themen für die Kinder spannend, fassbar und nachhaltig sein.

Die Länge des Theaterworkshops ist für 4 Unterrichtseinheiten ausgelegt, also 180 Minuten. Er gliedert sich in 3 aufeinander aufbauende Teile:

**Teil 1 – Gefühle verstehen, Traurigkeit annehmen**

**Teil 2 – Depression verstehen**

**Teil 3 – Wege aus der Depression kennen**

# KONZEPT THEATERWORKSHOP

Theaterworkshop zum Projekt „Raus-aus-dem-Regen"
Traurigkeit und Depression bei Kindern und Jugendlichen erkennen, verstehen, helfen

## Teil 1 – Gefühle verstehen, Traurigkeit annehmen

Teil 1 besteht aus einer Warm-Up-Phase und Übungseinheiten für eine grundsätzliche Klärung und Sortierung von Gefühlen im Allgemeinen. Schließlich wird der Schwerpunkt auf Trauer und Traurigkeit gelegt. Trauer darf in diesem Block als ein heilsames, natürliches Gefühl erkannt werden.

Die Warm-Up-Phase ist wichtig, um den Kindern ein Feld zu geben, indem sie ihr Aktionsbedürfnis ausleben können und so bereit und ansprechbar zu werden für die folgende Theatereinheit.

Im Übungsblock zur Klärung und Sortierung von Gefühlen wird eine Unterteilung der Gefühle in diejenigen vorgenommen, die ein „Ja" „in mir machen" und welche, die ein „Nein" in mir auslösen. Diese Ja/Nein-Unterteilung soll eine Auflösung der Kategorien „gut" und „schlecht" bewirken. Es gibt keine schlechten Gefühle.

Diese Gefühlssortierung findet ganz praktisch als Darstellungsaufgaben unter Moderation der Gruppenleitung statt. Fragen wie, „Wie zeigt sich das Gefühl, wenn du fröhlich bist?" führen über die körperliche Darstellung zu einer von außen durch die anderen Kinder beobachtbaren Erkennbarkeit. Oder auch „Was machst du, wenn du traurig bist?". Denkbare Spielangebote der Kinder auf diese Frage wären der in-sich-vergrabene Rückzug in eine Ecke, das Einrollen in eine Decke oder sich mit Kopfhörer in die Lieblingsmusik verkriechen.

Trauer ist sehr wichtig, um sich von jemandem oder etwas verabschieden zu können. Trauer entsteht, weil etwas nicht mehr da ist, das uns viel bedeutet hat oder weil wir uns ohnmächtig fühlen, weil wir etwas nicht ändern können. Die Übungen helfen den Kindern zu erkennen, dass Traurigkeit und Trauer einen bedeutsamen Platz in unserem Leben hat.

Die Workshop-Blätter enthalten einen inhaltlichen Aufbau für Teil 1.

## Teil 2 – Depression verstehen

Teil 2 arbeitet klar heraus, was eine Depression ist. Depression ist mehr als Traurigkeit oder Trauer. Depression ist eine Krankheit.

Warnsignale, die sich im Klassenzimmer zeigen können, sind:

» Verlust der Spielfreude
» Stimmungsschwankungen (ausgeprägt niedergeschlagene Stimmung, Langeweile, Hemmung, Wut, Reizbarkeit)
» Leistungsschwankungen, Lernstörungen
» Mangelnde Freude, Apathie, Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit
» Geringe Selbstachtung, geringes Selbstwertgefühl
» Schuldgefühle
» Rückzug, Einsamkeit, Isolation, Außenseiterverhalten
» Mangelnde Energie, Antriebslosigkeit
» Hoffnungslosigkeit
» Sorgen, Ängste, Zwänge
» Suizidales Denken

Dieser Workshop-Teil beginnt mit einer Einführung durch die Gruppenleitung, was eine Depression ist und wie sie sich zeigt. Durch Teil 1 sind Stimmungen und Gefühle sortiert und lassen sich jetzt im nächsten Schritt einer Depression zuordnen.

Über das Malen eines Bildes von einem depressiv erkrankten Kind wird die Vorstellung der Kinder sinnlich konkret und bereitet die folgende darstellerische Aufgabe vor. Danach entwickeln die Kinder eigene Spielszenen zu den Bildern in Kleingruppen.

Bei all diesen Spiel- und Übungsangeboten ist die Idee, dass die Kinder eine gesunde innerliche Distanz wahren können. Bei aller Ernsthaftigkeit und Wichtigkeit des Themas sollte eine Betroffenheit – ein tief gefühltes Einsteigen – der Kinder nicht Absicht des Workshops sein. (Wobei sich das nicht ausschließen lässt und im Ausklang des Workshops das Angebot einer Aufarbeitung für Betroffene unbedingt erfolgen sollte.)

Wir haben bis hier das Ausmaß einer Depression in groben Zügen erarbeitet. Nun wollen wir noch einen Einblick geben in: Es ist schwierig jemand zu erreichen und zu motivieren, der im Schneckenhaus sitzt. Mit einer Übung und einem Gesprächskreis hierzu leiten wir über zum letzten Teil.

Die Workshop-Blätter enthalten einen inhaltlichen Aufbau für Teil 2.

## Teil 3 – Wege aus der Depression kennen

Wie funktioniert es denn nun, „raus aus dem Regen“ zu kommen? Teil 3 ist der Block, der Hilfswege aufzeigt. Als Botschaft soll klar herüberkommen: Depression ist heilbar und es gibt Anlaufstellen für Hilfe.

Dieser Workshop-Teil ist stark an den eigenen Ressourcen orientiert. Über eine Methode aus der Resilienzförderung [3] tragen die Kinder spielerisch auf einem Blatt zusammen, was ihnen selbst Freude macht und Kraft gibt. Durch die Begegnung mit den Ergebnissen der anderen besteht die Möglichkeit, seine eigenen Aufzeichnungen zu erweitern.

Die Moderation der Gruppenleitung stellt die Verknüpfung zum Thema „Traurigkeit und Depression“ her und verweist darauf, dass die Sammlungen der Kinder Wege beinhalten, die als Kraftquelle in dunklen Lebensphasen funktionieren können.

Manchmal schafft man es nicht allein. Sich Hilfe zu holen, ist das Wichtigste, was man tun kann. Die Kinder bekommen das Blatt „Hilfsangebote bei Depression“ ausgehändigt. Ein paar zentrale Punkte werden besprochen.

Wir hatten eine spielerische, aber auch intensive Zeit mit einem schwierigen Thema. Jetzt schließen wir den Workshop ab mit kurzen Rückmeldungen zur momentanen Stimmungslage. Am Ende machen wir ein kleines fröhliches Abschiedsritual und gehen auseinander.

Die Workshop-Blätter enthalten einen inhaltlichen Aufbau für Teil 3.

## WORKSHOP UMSETZUNG

A) Ankommen, kurzen Überblick durch Gruppenleitung geben

B) Warm-Up-Phase mit Spielen aus [3]

C) Übung 1: „Ich? Ich war das nicht! – Du warst das!“ (siehe Übungsanleitung unten)

D) Übung 2: Gefühle sammeln, darstellen, besprechen, einteilen
(unter Einsatz von Bild-Impuls-Karten [4]) (Anleitung siehe unten)

E) Übung 3: Was mich traurig macht
Die NEIN-Gefühle werden in der Ablage gesichtet. Die Gruppenleitung erklärt, dass der Workshop sich jetzt auf die „Traurigkeit“ konzentriert.

Aus dem bisher Dargestellten wird zusammengefasst, wo sich traurig sein im Körper zeigt und wie wir uns dann verhalten. Wir sammeln jetzt in der Gruppe Auslöser, die uns traurig machen. Die Antworten können auf kleine Kärtchen geschrieben werden

F) Übung 4: Trost
Ein Kind bekommt den Spielauftrag auf der Bühne ein trauriges Kind darzustellen und sich einen Grund auszudenken, warum es traurig ist. Nach einer Weile fragt die Gruppenleitung, was sich das „traurige Kind“ in dieser Situation von jemand anderem wünschen würde. Mit hoher Wahrscheinlichkeit will es getröstet werden. Ein zweites Kind bekommt diesen Spieauftrag. Wir reflektieren das Erlebte.

G) Übung 5: Wir trösten den anderen
Die vorhergehende Übung wird als parallele Gruppenübung in Pärchen im Raum durchg führt. Die Gruppenleitung kann helfend von Pärchen zu Pärchen gehen.

H) Nachbesprechung
In der Nachbesprechung sollte mit den Kindern besprochen werden, ob sie sich vorstellen können, dass Traurigkeit auch ein wichtiges Gefühl sein kann. Ziel soll sein, Traurigkeit als ein ganz normales und sehr wichtiges Gefühl annehmen zu lernen. Tränen wollen gesehen und geteilt werden.

## Übungsanleitung

**Ich? Ich war das nicht! – Du warst das!**

Die Gruppenleitung startet im Kreis dieses Spiel. Sie zeigt auf sich und sagt „Ich? Ich war das nicht." Dann zeigt sie auf ein Kind und ergänzt „Du warst das!". Das entsprechende Kind macht das Ganze nach und zeigt wiederum auf ein anderes Kind im Kreis. Das wird fortgeführt bis alle einmal dran gewesen sind. In der ersten Runde sollte die Gruppenleitung vorgeben, dass die Sätze noch ganz normal ohne besonderes Gefühl oder Dramatik gesprochen werden.

Die zweite Runde startet die Gruppenleitung mit der Vorgabe, dass alle nacheinander ein von ihr ausgewähltes Gefühl in die Sätze und ihre Körperlichkeit legen, z.B. Wut. Entsprechend werden die Runden zwei, drei, usw. mit anderen Gefühlen gestaltet. Dabei kann die Gruppenleitung die Gruppe fragen, welches Gefühl sie noch kennen.

In der Regel wird dieses Spiel gerne und recht ausdauernd von Kindern gespielt. Die Verwendung dieses Spiels an dieser Stelle ist eine ideale Überleitung vom normalen Warm-Up hin zur Einleitung ins Thema des Workshops.

**Gefühle sammeln, darstellen, besprechen, einteilen**

Wir starten mit Einzeldarstellungen für die Mutigen. Die Kinder setzen sich in einer Zuschauerreihe vor die Bühne. Die Gruppenleitung sucht sich ein freiwilliges Kind und zieht eine Gefühlskarte [4], ohne dass die anderen Kinder das Bild sehen. Das Kind geht auf die Bühne und stellt das Gefühl so dar, wie es selbst das Gefühl erkannt hat. Unter Aufdeckung der Bildkarte wird besprochen, wie sich das Gefühl im Körperausdruck zeigt.

Abschließend zu dem Gefühl fragt die Gruppenleitung die Kinder, ob dieses Gefühl ein JA oder NEIN in ihnen auslöst, also etwas Angenehmes, Angenommenes oder etwas Unangenehmes, Ablehnendes. Die Gefühlskarte wird von dem darstellenden Kind in einen entsprechenden gelben Sack mit JA oder NEIN gesteckt. (Oder 2 Kartons oder Ähnliches.)

Dieser Vorgang wird ein paar Mal wiederholt und kann variiert werden durch die Frage „Was machst du, wenn du (fröhlich/traurig/wütend/hilflos/usw.) bist?". Das kann zu gewünschten eigenen Darstellungsideen führen, die von den Bildern der Karten abweichen und den Kindern helfen, aus dem bloßen Kopieren auszubrechen. Eine zusätzliche Hilfe würde den Kindern Gegenstände auf der Bühne bieten, mit denen sie spielen dürfen, etwa Papier zum Zerreißen (Wut), Decke zum Verstecken (Angst), Seifenblasenpuster (Freude), usw.

## Workshop-Blätter

**Teil 2 – Depression verstehen**

### A) Einführung in Depression geben

z.B. aus [6] :

„Bestimmt kennt ihr das Gefühl: Ihr habt euch mit einem Freund gestritten oder die letzte Deutsch-Arbeit vermasselt. An so einem Tag fühlt man sich richtig schlecht und ist traurig. Meistens ist dieses Gefühl nach einer kurzen Zeit wieder vorbei. Doch manche Menschen, auch viele Kinder und Jugendliche, fühlen sich über eine lange Zeit nicht gut. Sie leiden an einer Krankheit, die Depression heißt."

Kurze interaktive Gesprächsrunde über die Frage: Hat das schon jemand von euch gehört?

„Depression bedeutet so viel wie Niedergeschlagenheit. Und genauso fühlen sich depressive Menschen: niedergeschlagen, traurig und erschöpft - und das häufig über eine lange Zeit. Viele verkriechen sich zu Hause und haben kaum noch Lust, etwas zu unternehmen. Dinge, die sie früher gerne gemacht haben, machen ihnen oft keinen Spaß mehr.

Eine Depression hat meistens auch Auswirkungen auf den Körper: Depressive Menschen haben oft keinen Appetit und schlafen schlecht. Außerdem haben sie häufig Kopf-, Rücken-oder Magenschmerzen. Im schlimmsten Fall wollen sie sogar nicht mehr leben.

Es gibt verschiedene Gründe für eine Depression. Zum Beispiel können Probleme in der Familie dafür verantwortlich sein. Manchmal werden Menschen auch depressiv, weil sie sich über eine lange Zeit überfordert fühlen - etwa in der Schule. Bei manchen kennt man den genauen Grund auch gar nicht.

Doch egal, wo die Depression herkommt: Sie ist kein Zeichen dafür, dass jemand schwach ist. Sie ist eine Krankheit. Deshalb sollte man damit zum Arzt gehen und sich dort Hilfe holen.

### B) Übung 1: Gefühle zuordnen

Die Kinder nennen Gefühle, die sie nun mit der Krankheit Depression in Verbindung bringen. Auf DIN-A4-Blättern wird je ein Gefühl notiert: traurig, niedergeschlagen, unwohl, Schmerzen, appetitlos, unausgeschlafen, lebensmüde, freudlos, lustlos, einsam, hoffnungslos, usw.

### C) Übung 2: Bild malen

Die Gefühlskarten aus Übung 1 werden ausgelegt und die Kinder gehen zu Musik durch den Raum und lesen sich immer wieder Karten durch.

Jedes Kind bekommt ein Zeichenblatt. Buntstifte werden in die Mitte gelegt. Auf das Blatt malen die Kinder eine Situation von einem Kind, das an Depression erkrankt ist, so wie sie sich das vorstellen.

### D) Übung 3: Bilderspaziergang

Die Vorderseite der Bilder wird im Raum ausgelegt. Wieder gehen die Kinder zu Musik herum und betrachten die Bilder der anderen. Sie sollen Eindrücke sammeln.

### E) Übung 4: Szenische Gestaltung

Es werden Dreiergruppen gebildet und ein Bild der jeweiligen Gruppe ausgelost. Die Spielaufgabe an die Dreiergruppen ist, sich eine Verkörperung, eine Darstellung des Bildes zu überlegen und zu üben. Möglich ist, eine kleine Spielszene daraus zu entwickeln. Möglich ist ein eingefrorenes Standbild. Ebenso ein „choreografierter“ Bewegungsablauf. Hier ist die bisherige Spielerfahrung der Kinder entscheidend und wo sie Unterstützung durch die Gruppenleitung brauchen. Die Ergebnisse werden nacheinander auf der Bühne gezeigt und kurz besprochen.

### F) Übung 5: Was kann man tun?

Zwei Kinder gehen auf die Bühne. Das erste Kind übernimmt die depressive Figur und kauert sich auch körperlich verschlossen zusammen. Das zweite Kind versucht durch seine Ansprache, ohne anfassen, das erste Kind dazu zu bewegen, „aufzumachen“.

Die Gruppenleitung unterstützt verbal beide Seiten in ihrem Bemühen. Das erste Kind sollte nicht zu schnell aufmachen und das zweite Kind nicht zu schnell aufgeben. Durch Moderation wird dieser Prozess behutsam geleitet.

Danach kommen alle Kinder in Paaren zusammen und probieren diese Übung aus. Am Ende gibt es einen Austausch über die Schwierigkeiten, das zu schaffen und woran das liegt. Einem Menschen mit Depression geht es gar nicht gut. Einem Menschen mit Depression zu helfen, ist sehr schwierig. Ihm fehlt fast völlig die Energie, der Antrieb, die Hoffnung, dass sich etwas ändern lässt, dass es jemals wieder besser wird.

## Workshop-Blätter

**Teil 3 – Wege aus der Depression kennen**

Der rote Faden in diesem Teil des Workshops ist die Bewusstwerdung der eigenen Ressourcen, um Wege aus Traurigkeit und Depression zu kennen und im Bedarfsfall zu gehen. Wir wollen auch von den Anregungen der anderen profitieren und letztlich professionelle Hilfsangebote kennenlernen.

**A) Übung 1: „Verwurzelt" (vgl. [7], S. 320**

Jedes Kind nimmt ein DIN-A3-Blatt senkrecht und malt einen großen Baum mit vielen Wurzeln darauf. Über die Baumkrone schreibt es seinen Namen. In die Äste schreibt es stichwortartige Antworten zu „Was macht dir Freude?". In die Wurzeln kommen Antworten zu „Was gibt dir Kraft?" und „Was verwurzelt dich?". Schließlich soll die letzte Frage „Wie hilfst du dir in Traurigkeit?" die Chance eröffnen, noch nicht gefundene Ressourcen aufzuschreiben. Die Antworten kommen ebenfalls in die Wurzeln.

**B) Übung 2: „Baum"spaziergang**

Zu ruhiger Musik geht die Gruppe und die Gruppenleitung durch den „Blätterwald" und verschafft sich einen Eindruck der entstandenen Ergebnisse. Zum Ende hin darf jeder an seinem Baum ergänzen, was er bei anderen gesehen hat und was für einen selbst passend ist.

**C) Bei genügend Zeit können einzelne Kinder ihren „Kraftbaum" vorstellen.** Ansonsten führt die Gruppenleitung direkt aus, dass die Kinder sich jetzt einen „Kraftbaum" gemalt haben. Auf diesem Kraftbaum sind Möglichkeiten festgehalten, worauf sie in Traurigkeit oder in schwierigen Situationen zurückgreifen können, damit es ihnen besser geht.

Die Leitung erklärt, dass es wichtig ist, erst gar nicht eine Depression entstehen zu lassen. Und das der Kraftbaum einem zeigt, was man immer mal wieder machen sollte, weil es einem Freude macht und Kraft gibt. Aber auch wenn jemand von der Krankheit Depression betroffen ist, sind all die Dinge auf dem Blatt hilfreich, um wieder Hoffnung und Lebensfreude wachsen zu lassen.

Leider hilft aber manchmal auch nur der Gang zu einem Arzt für seelische Erkrankungen und eventuell das Einnehmen von Medikamenten.

**D) Man kann nicht immer alles alleine schaffen. Und dann ist es richtig, sich Hilfe zu holen.** Ein paar dieser Anlaufstellen für Hilfe sind auf dem Blatt „Hilfsangebote bei Depression" (s. unten) aufgelistet, welches die Kinder nun ausgehändigt bekommen. Ein paar zentrale Punkte darauf werden mit den Kindern besprochen. Dieses Blatt rundet die heute gesammelten Ressourcen der Kinder ab.

**E) Eine Abschlussrunde schließt den Workshop ab.** Dazu kann im Kreis reihum von jedem Kind ein Gefühl oder eine Stimmung genannt werden, die jetzt bei dem Kind vorherrscht. Dann strecken wir die rechte Hand in die Mitte, lassen die Finger wackeln und zählen gemeinsam „1, 2, 3, 4, 5 und Tschüss". Beim Abschiedswort schleudern wir die Arme nach oben.

Nach dem Workshop ist es eventuell ratsam, eine Aufarbeitung mit einzelnen Kindern durchzuführen, die das Thema und der Workshop belastet haben.

Für Zwischendurch:

Sollte aufgrund belastender Gefühle eine Situation entstanden sein, die eine Auflockerung oder Entlastung benötigt, so bieten sich Übungen aus dem Lachyoga an.

Lachyoga

Die Gruppenleitung macht diese Übung vor und fordert schnell alle Kinder auf einzusteigen.

a) Sie hält die zu einem Buch aufgeklappten leeren Hände vor sich. Das ist ein Fotoalbum. Die Fotos darin sind zum Schreien komisch. Durchaus zunächst mechanisch lacht man sich über sein Fotoalbum kaputt: „Ha Ha Ha". Meistens dauert es nicht lang, bis tatsächliche Lacher entstehen. Die Gruppe geht herum und zeigt anderen das Album und amüsiert sich lachend über die Fotos der anderen.

b) Alle halten die Hand wie mit einem Handy ans Ohr. Wir stellen uns vor, am Apparat ist jemand Vertrautes, der etwas total Lustiges erzählt. Wieder lachen wir „Ha Ha Ha" drauf los.

Weitere Übungen finden sich z.B. auf www.pro-kita.com mit dem Stichwort Lachyoga oder bei [5]. Ebenso hilfreich ist:

Dance like me

Die Kinder schütteln sich alle zur Musik aus. Dann wird immer ein anderes Kind von der Gruppenleitung bestimmt mit den Worten „Alle tanzen wie (Marie)".

## Hilfsangebote bei Depression

**Was kann helfen:**

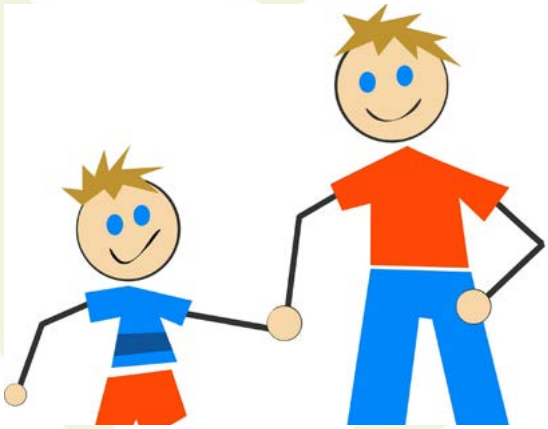
- Angenehme Dinge tun
- Zeit mit Menschen verbringen
- Zeit für sich nehmen
- Sport machen
- Achtsam Dinge sehen und hören
- den Tag mit einem Stundenplan strukturieren
- ein Dankbarkeitstagebuch führen
- in der Natur spazieren gehen
- mit Tieren beschäftigen (Streichelzoo)

# KONZEPT THEATERWORKSHOP

Theaterworkshop zum Projekt „Raus-aus-dem-Regen“
Traurigkeit und Depression bei Kindern und Jugendlichen erkennen, verstehen, helfen

**Anlaufstellen sind:**

» ein oder beide Elternteil(e)
» ein vertrauter Erwachsener aus der Familie
» eine Lehrperson
» Kummerkasten in der Schule
» Telefonhotline „Die Nummer gegen Kummer“ 116 111
» Telefonseelsorge 0800 – 111 0 111



» Internet:

www.deutsche-depressionshilfe.de,

www.raus-aus-dem-regen.de

www.fideo.de

www.gefuehle-fetzen.net/themenfelder-emotionen

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.nummergegenkummer.de

https://beratungsstelle.neuhland.net/startseite.html (auch arabisch)

» Kinderschutzbund (030 – 214 809 – 0, www.dksb.de)
» Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie deiner Stadt

# KONZEPT THEATERWORKSHOP

Theaterworkshop zum Projekt „Raus-aus-dem-Regen"
Traurigkeit und Depression bei Kindern und Jugendlichen erkennen, verstehen, helfen

## MATERIALLISTE

- CD-Spieler und Musik-CDs (bewegungsfördernd)
- Bild-Impulse: Gefühle [4]
- Decken, Spielgegenstände zum Thema
- 2 gelbe Säcke, beklebt mit JA bzw. NEIN (alternativ Kartons mit Schlitz o. Ä.)
- Malerklebeband
- Edding
- Mehrere Blätter DIN-A4
- Zeichenblock
- Buntstifte
- 15 Kopien des Blattes „Hilfsangebote bei Depression"

## LITERATURVERZEICHNIS


[1] Soziale Dienst und Jugendhilfe gGmbH, „Raus-aus-dem-Regen," 2020. [Online]. Available: www.raus-aus-dem-regen.de.

[2] V. Paris und M. Bunse, Improvisationstheater mit Kindern und Jugendlichen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1994.

[3] G. Kubitschek, Die 50 besten Spiele zur Resilienzförderung, Don Bosco MiniSpielothek, 2014.

[4] T. Orlick, Zusammen spielen - nicht gegeneinander! 150 kooperative Spiele für Kinder, Verlag an der Ruhr, 2006.

[5] Redaktionsteam Verlag an der Ruhr, 80 Bild-Impulse: Gefühle, Verlag an der Ruhr, 2014.

[6] ZDF, „ZDF Logo," [Online]. Available: www.zdf.de/kinder/logo/depression-was-ist-das-100.html.

[7] C. Leisch, Lachyoga mit Kindern: Spiele und Übungen zum Kichern und Kugeln, Don Bosco Medien, 2016.

[8] S. Vortisch, Keine Angst vor dem Theater. Werkstattbuch mit 100 Spielideen und mehr., Beltz Verlag, 2004.

[9] M. Gruhl, Resilienz - Die Strategie der Stehauf-Menschen, Herder, 2018.