

**»Es wird
Zeit, dass
du dir dein
Leben
aussuchen
kannst.«**

**Zucker-
land**



Inhalt

	Seite
Vorwort	2
Informationen zum Stück	3
Figurensteckbriefe	3
Szenenspiegel	4
Hintergrundinformationen zum Stück	5
Hintergrundinformationen zur Entstehung von <i>Zuckerland</i>	6
Ein Gespräch mit Claudius Lünstedt, Leiter der Werkstatt „Schreiben für junges Publikum“	
Didaktischer Teil	10
Das Nachgespräch	10
Theaterpraktischer Teil	12
Modul 1: Psychische Gesundheit und Krankheit	12
Input	
• Sagen Sie mal, Herr Rüscher: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?	12
• Fakten zum Thema Psychische Gesundheit und Krankheit	13
Theaterpraktische Übungen und Methoden	14
Modul 2: Verantwortung und persönliche Grenzen	19
• Pause von Papa – Über die schweren Zeiten als Tochter eines Borderline-Erkrankten	19
• Young Carers	21
Theaterpraktische Übungen und Methoden	23
Modul 3: Eskapismus und Soziale Medien	26
Input	
• Eskapismus	26
• Die schöne, heile Welt auf Instagram ist ein Mittel gegen Unsicherheit.	26
Theaterpraktische Übungen und Methoden	26
Modul 4: Emotionen Scham und Schuld	29
Input	
• Warum sind Mama oder Papa so komisch?	30
• Scham und Schuld	31
Theaterpraktische Übungen und Methoden	32
Kopiervorlagen	34
Kopiervorlage 1: Zitate und Gedanken der Tochter	34
Kopiervorlage 2: Text: Scham und Schuld	37
Literatur, Beratung, Dank, Impressum	39
Theaterpädagogische Angebote bei Theater Strahl	40

Vorwort

Liebe Leser*innen,

junge Menschen können sich im Idealfall an ihre Kernbezugspersonen anlehnen, werden von ihnen durchs Leben geleitet, in schwierigen Zeiten begleitet und haben ein Vorbild, an dem sie sich orientieren können. Doch was passiert, wenn die verantwortliche Person keine Verantwortung übernehmen kann? Was passiert, wenn alles Kopf steht und Kinder die Rolle der Erwachsenen übernehmen müssen, sich um die Erwachsene, den Haushalt und sich selbst kümmern und die gesamte Verantwortung alleine tragen müssen? Diesen und vielen weiteren Fragen begegnen wir in *Zuckerland*.

Es geht um eine warme und liebevolle Vater-Tochter-Beziehung. Es geht um einen Vater, der selbst Hilfe braucht und dadurch nicht genug für seine Tochter da sein kann. Es geht um eine Tochter, die ihre ganz eigenen Strategien hat, um dieser Situation zu entfliehen. Und es geht darum, wie Vater und Tochter versuchen, jeweils auf ihre eigene Art der unangenehmen Realität zu entkommen, während sie dabei immer wieder von dieser eingeholt werden.

Die Tochter geht gemeinsam mit dem Publikum auf die Suche nach Antworten für ihre Probleme. Mit einem Vater voller Trostlosigkeit an ihrer Seite ist sie dabei alles auf einmal: hilfloses Kind, in Sorge um den Vater, rebellierende Jugendliche, und eine vorausschauende Erwachsene mit viel zu viel Verantwortung. *Zuckerland* ist eine Intervention, die die Tochter an sich selbst, den Vater und das Publikum richtet und dabei zum Mitmachen, Mitfühlen und Mitgestalten einlädt.

Mit diesem Material möchten wir Sie, liebe Lehrer*innen, einladen sich zusammen mit Ihren Schüler*innen mit den Themen und Fragen dieser Inszenierung auseinanderzusetzen und spielerisch die Themenfelder Eltern-Kind-Beziehung, Verantwortung, Selbstfürsorge, psychische Gesundheit, Loslassen und Co-Abhängigkeit zu ergründen.

Neben didaktischen sowie theaterpraktischen Einheiten, finden Sie in diesem Materialheft außerdem Hintergrundinformationen zum Stück, wie Interviews mit dem Produktionsteam und zahlreiche weiterführende Artikel zu den verschiedenen Themengebieten.

Wir danken *Locating Your Soul*, dem Kinderschutzzentrum Berlin und *Jugendnotmail.berlin* für die beratende Unterstützung.

Das Rahmenprogramm zum Inszenierungsbesuch umfasst wie immer auch vor- und nachbereitende theaterpädagogische Workshops.

Wir freuen uns immer über Ihre Fragen und Anregungen – nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

Ihre theaterpädagogische Abteilung von Theater Strahl

Informationen zum Stück

Zuckerland

Uraufführung am Dienstag, 15. März 2021, 19:30 Uhr

Spielort: Theater Strahl, Die Weiße Rose, Berlin-Schöneberg

Regie: Bjørn de Wildt

Text: Julia Herrgesell

Bühne und

Ausstattung: Gwendolyn Noltes

Regieassistentz: Kathrin Reindl

Theaterpädagogik: Jannina Brosowsky

Es spielen: Sarah El-Issa und Florian Denk

Figurensteckbriefe

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Begriffen, die die Figuren beschreiben. Diese Liste kann für eine Nachbereitung des Theaterbesuchs genutzt werden. Um eine Diskussion zu den Figuren anzuleiten, kann sie den Teilnehmenden vorgestellt werden mit dem Auftrag, diese zu erweitern, zu korrigieren und vor allem zu diskutieren.

TOCHTER

- Verantwortungsbewusst
- Einsam
- Liebevoll
- Verzweifelt
- Jugendliche
- Kind
- Erwachsen
- Ängstlich
- Überfordert
- Stark
- Fantasievoll
- Verspielt

VATER

- Liebevoll
- Psychisch belastet
- Spontan
- Kind
- Erwachsen
- Euphorisch
- Niedergeschlagen
- Überfordert
- Impulsiv
- Zwischen den Stühlen stehend
- Sorgt sich um die Tochter
- Fantasievoll
- Humorvoll
- Verzweifelt

Szenenspiegel

0 PROLOG

Das Publikum betritt den Raum. Tochter wartet bereits darauf, ihren Workshop zu beginnen.

1 ERINNERUNGEN KONSERVIEREN POLAROID

Tochter begrüßt das Publikum und stellt ihren Workshop vor: die gemeinsame Gestaltung eines Zuckerlands. Das Zuckerland ist ein Sehnsuchtsort, gestaltet und kreiert aus Erinnerungen, Wünschen und Fantasien des Publikums, der Tochter und des Vaters.

2 GESICHTER POLAROID

Vater betritt gestresst den Raum und unterbricht Tochter in ihrem Tun, in dem er die Workshopleitung an sich reißt.

Die Tochter lenkt die Aufmerksamkeit wieder auf ihre Idee, das Zuckerland zu bauen und bezieht das Publikum dabei aktiv mit ein.

Das Thema vergangener Erinnerungen kommt zwischen Vater und Tochter auf und sie ergründen den Ursprung der Idee des Zuckerlands: eine heile Welt. Tochter erläutert ihre schon damals geschürten Enttäuschungen über die leeren Versprechungen des Vaters.

3 REISE POLAROID

Die Tochter führt ihren Workshop fort, während Vater versucht, sich aus dem Staub zu machen. Dies führt zu einem großem Hin und Her zwischen Vater und Tochter und einer großen Enttäuschung der Tochter, welche sie dazu veranlasst, in ihre eigene Welt, ihr Zuckerland, abzutauchen.

4 VORLESEN, WAS NICHT MITKOMMT INS ZUCKERLAND

Vater versinkt in einer Erinnerung und setzt sich mit seinen persönlichen Ängsten und Bedenken auseinander. Er ist besorgt um seine Tochter. Seine impulsive Reaktion darauf ist, das Publikum zu motivieren, gemeinsam das Zuckerland für die Tochter weiter zu gestalten.

5 TOCHTER KOMMT ZURÜCK

Tochter hat sich zwischenzeitlich eine Überraschung für ihren Vater überlegt und kommt mit dieser zurück in den Raum. Der Vater versucht, sie aufzumuntern, bis alles wieder aus dem Gleichgewicht gerät und die Stimmung vom Vater kippt. Nun sorgt sich Tochter um den Vater und sinniert über die Aufgaben eines Elternteils im Leben derer Kinder.

6 ASPHALT POLAROID

Tochter schwelgt in einer unbequemen Erinnerung, während Vater nervös wird.

7 ZUCKERLAND POLAROID

Das Publikum wird von der Tochter dazu aufgerufen, die unterbrochene

Gestaltung des Zuckerlands mit ihr fortzusetzen, während der Vater den Wunsch der Tochter ignoriert und voller Euphorie versucht, alle für seine neue Idee zu gewinnen.

8 AUSWEGSLOS

Vater wird erneut von Zweifeln gepackt und stört durch seine plötzliche Laune die Tochter bei der Durchführung des Workshops. Beide verheddern sich in einem Streit und machen sich nun nicht nur Sorgen um den*die jeweils andere*n, sondern auch um das eigene Wohl. Vater verlässt den Raum.

9 MILCH UND HONIG FLUT

Tochter wird alles zu viel und rebelliert. Sie macht sich Sorgen um ihren Vater. Sie versucht Halt beim Publikum zu finden, um den Gefühlen der Hilflosigkeit und Einsamkeit zu entfliehen.

Als der Vater mit heißer Milch und Honig zurückkommt, sieht er das durch den Wutausbruch der Tochter entstandene Chaos. Er ist bestürzt. Vater zweifelt an sich und erkennt, dass es Zeit ist, sich seinen Problemen zu stellen. Vater und Tochter beginnen voneinander loszulassen. Tochter verabschiedet ihren Vater und Vater verlässt den Raum.

10 ZUCKERLAND BAUEN

Das Publikum ist dazu eingeladen, selbst in das Zuckerland einzutauchen, mitzugestalten und auszuprobieren.

Hintergrundinformationen zum Stück

Zuckerland beschäftigt sich mit der Thematik junger Angehöriger, die zu viel Verantwortung für ihre Eltern übernehmen müssen und dadurch selbst dazu gedrängt sind, ihre persönlichen Bedürfnisse zurückzustellen. Es geht aber auch um die Stärke und den Mut, den diese Kinder und Jugendlichen brauchen, um sich Hilfe zu suchen und Verantwortung abzugeben.

Das Zuckerland ist einerseits ein Ort der Fantasie, in dem alle Sorgen vergessen sind, man komplett frei sein kann und zugleich ein Coping-Mechanismus, um den unangenehmen Sorgen des Alltags zu entgehen und sich seinen Problemen nicht stellen zu müssen. Denn im Zuckerland gibt es keinen Platz für Ängste, Sorgen oder Kummer.

Die Idee zu *Zuckerland* kam Julia Herrgesell, der Autorin, durch das Interesse über Menschen zu schreiben, die sehr unterschiedliche Wahrnehmungsperspektiven haben. In *Zuckerland* zeigt sie dies dadurch, dass Vater und Tochter in unterschiedlichen Lebensphasen stecken und durch den Generationenunterschied und ihre mentale Verfassung einen ganz verschiedenen Blick auf das Leben haben, obwohl sie es Seite an Seite bestreiten.

Das Stück wurde im Rahmen der Schreibwerkstatt der UdK (siehe folgenden Artikel "Was für Texte brauchen wir auf der Bühne?") entwickelt, die sich in diesem Jahr mit dem Thema „Ausgrenzung“ beschäftigt hat.

Bjørn de Wildt, der Regisseur des Stückes, beschreibt die Tochter-Vater Beziehung als eine sehr innige. Er sagt, dass Vater und Tochter füreinander kämpfen.

Die Tochter muss sich sehr oft um ihren Vater kümmern, wenn es ihm mal wieder psychisch nicht so gut geht. Um mit der Situation umzugehen, haben Vater und Tochter sich immer ein Zuckerland gebaut, in dem alles gut ist und wo es keine Sorgen gibt. Das Stück zeigt, wie Tochter und Vater versuchen, sich gegenseitig loszulassen, ohne einander zu verlieren.

Auch das Publikum spielt in diesem Stück eine Hauptrolle, Interaktion ist ein wichtiger Bestandteil der Geschichte, denn die Tochter braucht das Publikum, um ihr Zuckerland zu konservieren und, um ihre Sorgen mit jemandem teilen zu können. Das Publikum wird im Verlauf des Stückes immer mehr Teil der Beziehung zwischen Vater und Tochter und bekommt hautnah mit, was schief läuft zwischen den beiden. Es ist der zuhörende Part, wenn Vater und Tochter über ihre Sorgen sprechen, es ist aber auch immer Teil des Geschehens und sitzt teilweise quasi zwischen den Figuren und ihren Spannungen. Es ist „Freunde von Nebenan“ von denen Tochter erzählt, es ist Workshopteilnehmer, es leistet Vater Gesellschaft, wenn Tochter ihn allein lässt, und es teilt mit Tochter ihre und die eigenen Erlebnisse und ist somit eine Art Verbündeter.

Die Motivation, dieses Stück auf die Bühne zu bringen, lagen bei Bjørn de Wildt und Julia Herrgesell gleichermaßen darin, das Tabu rund um psychische Krankheit und die darin implizierten Thematiken aufzubrechen. Zudem soll vermittelt werden, dass es okay ist, wenn man manche Probleme - gerade von Menschen, die einem sehr wichtig sind - nicht (allein) lösen kann. Die Lösung liegt darin, einen Umgang mit diesen Problemen zu finden, sich gegenseitig zu unterstützen ohne sich dabei selbst zu verlieren und sich Hilfe von außen zu holen.

Kooperationspartner für dieses Stück sind *Locating Your Soul*, ein Blog zum Thema Psychische Gesundheit, betrieben von jungen Angehörigen und Betroffenen, und die *Jugendnotmail.berlin*, einem online Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche.

Hintergrundinformationen zum Entstehungsprozess von Zuckerland

Was für Texte brauchen wir auf der Bühne?

Ein Gespräch mit Claudius Lünstedt, dem Leiter der Werkstatt „Schreiben für junges Publikum“ im Studiengang Szenisches Schreiben der Universität der Künste Berlin, geführt von Liubov Levkina, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Theater Strahl

Zuckerland ist bereits die dritte Produktion, die im Rahmen unserer Zusammenarbeit mit dem Studiengang Szenisches Schreiben und der

Werkstatt „Schreiben für junges Publikum“ entsteht. Darin sind die Begegnung und Auseinandersetzung mit Jugendlichen beim Schreiben für junges Publikum ein ebenso wichtiger Bestandteil wie im Probenprozess. Die gemeinsame Werkstatt, in der die Studierenden Stückentwürfe für ein junges Publikum erarbeiten, findet seit 2014 alle zwei Jahre statt. Zeit, mal ein bisschen genauer hinzuschauen und sich mit Claudius Lünstedt über das Schreiben für junges Publikum, die Werkstatt und die Entstehungshintergründe des neuen Stücks zu unterhalten!

Hallo Claudius und vielen Dank, dass du heute da bist! Ist diese Werkstatt für Kinder- und Jugendtheater die vierte im Rahmen des Studienganges und die dritte mit dem Theater Strahl?

Hallo Luba und danke für die Einladung! Genau, das ist die vierte Werkstatt und das dritte Mal in Zusammenarbeit mit dem Theater Strahl. Die erste Werkstatt hat auch mit Strahl stattgefunden, anschließend wurde das Stück von Uta Bierbaum (Anm. d. Red.: *HASEN-BLUES.STOPP* Premiere am 18.11.2016) uraufgeführt. Danach fand die Werkstatt in Kooperation mit dem Theater an der Parkaue statt, und dann mit dem Stück *Aschewolken* wieder mit dem Strahl (Anm. d. Red.: Autorin: Lisa Wentz, Premiere: 25.05.2021).

Inwiefern hat sich die diesjährige Werkstatt von den vorherigen unterschieden?

Dieses Mal hat sich das Theater Strahl von Beginn an die Entstehung eines Stückes, das interaktiv funktioniert, als Ziel gesetzt. Zusätzlich gab es auch noch eine Themenvorgabe. Das haben wir immer gehabt, und dieses Jahr ist es „Ausgrenzung“, aber soweit gedacht als möglich. Es ist manchmal nicht schlecht, ein Thema vorzugeben, damit die Studierenden gleich in eine bestimmte Richtung denken oder recherchieren können. Auf der anderen Seite ist es ebenso wichtig, das Thema ganz weit zu denken. Wir lassen uns auch überraschen, was jede*r unter Ausgrenzung versteht. Niemand wird danach sagen: Ja, das ist zu wenig in Richtung Ausgrenzung gedacht. Es geht eher darum, Ausgrenzung in individueller Lesart im Text wiederzufinden. Was in diesem Jahr wegen der Pandemie allerdings total fehlte, ist die Begegnung mit den Jugendlichen im Theater. Normalerweise gehen wir ganz viel ins Theater, in die verschiedenen Häuser und selbstverständlich auch zu euch. Das halte ich für absolut wesentlich.

Ein Thema gab es schon in den Jahren zuvor, warum ist es dieses Jahr so anders?

Ja, es gab stets ein Thema, das immer sehr weit gefasst war, aber der Interaktivitätsaspekt ist zum ersten Mal da. Ein weiterer Unterschied ist, dass schon so früh ein Regisseur feststeht (Anm. d. Red.: Die Stückregie hat der Regisseur und Theaterpädagoge Bjørn de Wildt übernommen). Mit Bjørn ist klar, wer das Stück inszenieren soll, und dadurch ist die ganze Sache sehr viel geplanter und eingebundener in den Spielplan. Außerdem hat er gleich zu Beginn der Zusammenarbeit für die Studierenden einen Workshop zum Thema „Interaktivität“ gegeben und von seinen Regieerfahrungen in der Arbeit mit diesem Aspekt als Regisseur erzählt.

*In den Jahren zuvor gab es für die Studierenden die Möglichkeit, gleich nach der szenischen Lesung direkt die Zuschauer*innen-Rückmeldungen zu bekommen. Dieses Jahr kam dies aus pandemiebedingten Gründen nicht in Frage. Habt Ihr hierfür eine Lösung gefunden?*

Ja, und zwar waren wir ein paar Wochen vor der Lesung in der Wilma-Rudolph-Oberschule, einer Partnerschule in Zehlendorf. Da hatten die Studierenden jeweils einzeln die Möglichkeit, mit mehreren Schülerinnen und Schülern ca. eine Stunde über ihren Text zu reden. Außerdem haben wir am gleichen Tag vor der Lesung eine Rückmelderunde veranstaltet, an der Bjørn und Anna Vera (Anm. d. Red.: Teil des Künstlerischen Leitungsteams von Theater Strahl) teilnahmen.

Spannend! Hat ein solcher Schulbesuch auch bei den beiden vorherigen Werkstätten stattgefunden?

Dass Schülerinnen und Schüler indirekt in die Textentstehung involviert sind, machen wir zum zweiten Mal. Diese Gelegenheit kann man fast als Sternstunde der Werkstatt bezeichnen. Ich meine, es geht hier um die Jugendlichen – wir reden die ganze Zeit über die Zuschauer *innen und kennen sie viel zu wenig.

Das klingt wirklich sehr schön. Könntest du uns auch von dem Studiengang Szenisches Schreiben etwas mehr erzählen?

Gern! Der Studiengang Szenisches Schreiben ist an sich ein Praxis-Studiengang. Das heißt, viele Seminare haben Werkstattcharakter. Im Prinzip geht es darum, dass die Studierenden Texte schreiben und diese in einem gemeinsamen Lektorat, also durch die ganze Klasse und die Lehrenden, weitergetragen werden.

Wie kam die Zusammenarbeit mit Strahl zustande?

Die ursprüngliche Idee für eine Werkstatt für Kinder- und Jugendtheater kam von John von Düffel, dem Studiengangsleiter. Vor einigen Jahren hatten wir in diesem Zusammenhang dann ein erstes Gespräch mit Wolfgang (Anm. d. Red.: Wolfgang Stübel, Mitgründer und von 1987 bis 2021 künstlerischer Leiter von Theater Strahl). Wolfgang war an der Entstehung neuer Jugendstücke sehr interessiert, auch auf der Suche danach und hat sich dafür enorm eingesetzt. Das Theater Strahl, Wolfgang und Karen (Anm. d. Red.: Teil des Künstlerischen Leitungsteams von Theater Strahl) haben für diese Kooperation sehr viel getan, und die Zusammenarbeit ist sehr fruchtbar und vertrauensvoll. Das ist wirklich schön. Wolfgang hat auch viele Impulse für den Nachwuchs-Stückwettbewerb, also für den Sonderpreis beim Deutschen Kinder- und Jugendtheaterpreis, gegeben. Es war ihm wichtig, so Anreize zu schaffen und Wertschätzung für die Autor*innen zu vermitteln. Das Theater Strahl setzt sich für Autor*innen-Theater ein, und das kommt uns natürlich entgegen.

Wie gehen die Studierenden mit dem Format und dem Genre des Kinder- und Jugendtheaters um?

Die Studierenden sind sehr engagiert. Wir versuchen, auch kritische Punkte oder Zugänge zu dem Genre nicht unter den Teppich zu kehren, sondern zu diskutieren und uns damit auseinanderzusetzen. Es gibt vieles im Kinder- und

Jugendtheater, was hinterfragt werden könnte, z. B. von vornherein durchschaubare Themenstücke, bei denen die Zuschauer*innen immer sofort genau wissen, was erreicht werden soll. Sprachlich wirkt es häufiger mal ein bisschen anbiedernd und ästhetische Mittel sind nicht immer überzeugend. Jede/r der Studierenden hat eigene Erfahrungen mit Kinder- und Jugendtheater gemacht, sehr heterogen und sehr gemischt. Das hängt manchmal auch von den Lehrer*innen ab. Im Jugendtheater gibt es ja häufiger so etwas wie den Zensor der Lehrerin oder des Lehrers. Und gelegentlich werden die Stücke auf eine bestimmte Art geschrieben, so dass diese Zensurstelle überwunden werden kann. Auf der anderen Seite ist es auch für die Studierenden reizvoll geworden, genreübergreifender zu denken. Es gibt sehr viele hybride Texte, sodass die Grenze zwischen den Theatergenres eigentlich immer mehr verschwimmt. Der extreme Reiz am Kinder- und Jugendtheater ist natürlich das äußerst heterogene Publikum, und das spüren die Studierenden. Der Abendspielplan sehnt sich nach solcher Diversität.

Kinder- und Jugendtheater, gleichwohl das Theater Strahl, möchten neben der Niedrigschwelligkeit und Zugänglichkeit auch einen künstlerischen Anspruch erfüllen. Dies braucht interessante Zugänge auch auf der Textebene, die in der Werkstatt bisher sehr gut gelungen sind. Könntest du bitte auf diesen Aspekt eingehen?

Ich glaube, der bestehende Anspruch im Bereich Kinder- und Jugendtheater wird größer, weshalb es auch eine große Herausforderung und sehr interessant ist, sich im Studiengang Szenisches Schreiben damit zu befassen, also der Tendenz nachzugehen, dass literarisch anspruchsvollere Texte einen Platz im Kinder- und Jugendtheater haben. Texte, deren Haltbarkeit länger wird. Es sind viele sehr gelungene Texte in den Kooperationen entstanden – im vergangenen Jahr haben die Texte aus der Werkstatt alle drei Sonderpreise (Anm. d. Red: Sonderpreise des Nachwuchsstückwettbewerbs 2020 des deutschen Kinder- und Jugendtheaterpreises, auch das Stück Aschewolken wurde ausgezeichnet) erhalten und dabei ganz unterschiedliche Herangehensweisen in ihrer Inhalt-Form-Beziehung und dem sprachlichen Zugang gezeigt.

Didaktischer Teil

Das Nachgespräch

Das Ziel eines Nachgesprächs ist, gemeinsam das Geschehene zu rekonstruieren, Unklarheiten zu besprechen und Zusammenhänge herauszufinden, um einen Eindruck von der großen Vielfalt möglicher Interpretationen zu gewinnen. Idealerweise führen sogenannte „offene“ allgemein formulierte Fragen zu lebendigen Diskussionen, die ihre eigenen Problemstellungen entwickeln. Eher „geschlossene“ Fragen, die einen Fokus auf bestimmte Aspekte setzen, können hilfreich sein, um Erinnerungen wach zu rufen, das Gespräch in Gang zu bringen und es schrittweise auf eine offene Form hinzuführen.

Fragen zur Inszenierung

- **Erinnert euch und beschreibt:** Was ist im Stück passiert? Ergänzt euch gegenseitig.
- **Welche Stellen im Stück findet ihr besonders eindrucksvoll?** Beschreibt genau! Wie ging es euch dabei?
- **Was findet ihr seltsam?** Was war euch vielleicht unklar?
- **Warum will die Tochter unbedingt dieses Zuckerland bauen?**
- **Was ist das Zuckerland für euch?** Welche Erinnerungen aus euren Leben, bringen euch zum Lächeln? Welche Erinnerungen würdet ihr mit ins Zuckerland nehmen wollen?
- **Könnt Ihr euch Situationen vorstellen, in denen sich die Tochter am meisten nach einem Zuckerland sehnt?**
- **Was glaubt Ihr, ist für die Tochter schwieriger:** Sich jetzt um ihren Vater kümmern zu müssen, oder die Vorstellung, ihn eines Tages verlassen zu müssen?
- **Warum sorgt sich die Tochter so sehr um ihren Vater?**
- **Welche Szenen zeigen, dass die Tochter mit der Situation überfordert ist?**
- **In welchen Szenen wird klar, dass der Vater ein Problem hat, das sich nicht so einfach lösen lässt?**

Fragen zum Weiterdenken

- **An wen könnte die Tochter sich in ihrem Umfeld wenden?** Wo kann sie sich Hilfe holen, wenn ihr alles zu viel wird? Was könnte sie für soziale Ressourcen haben?
- **Wie definiert ihr Krankheit und Gesundheit?**
- **Was ist überhaupt unsere Psyche und woher weiß man, ob man psychisch gesund ist?** (Woher weiß man, ob man körperlich gesund ist?)
- **Warum gehen wir mit körperlichen Symptomen anders um als mit psychischen?** Was ist der Unterschied (gibt es Unterschiede?)
- **Was würdet ihr der Tochter als Freund*innen raten?**
- **Wie könnte ein freundschaftliches Gespräch mit der Tochter über ihre**

Situation aussehen?

- Welche Emotionen halten den Vater davon ab, sich seinen Problemen zu stellen?
- Welche Emotionen halten die Tochter davon ab, sich primär um sich selbst zu kümmern?
- Was könnte der Tochter dabei helfen Verantwortung abzugeben und sich von den Problemen ihres Vaters zu distanzieren?
- Kennt Ihr jemanden, der*die sich um jemanden regelmäßig kümmern muss?
- Kennt ihr eine Person, der es psychisch nicht gut geht?
- Wie denkt Ihr, empfinden die Pflegenden ihre Verantwortung?
- Was habt Ihr für Vorschläge, um die Situation von solchen jungen Pflegenden, wie der Tochter, zu verbessern?

Theaterpraktischer Teil

Modul 1: Psychische Gesundheit und Krankheit

In *Zuckerland* ist die Tochter mit den Auf und Abs der Launen des Vaters konfrontiert und muss sich nicht nur um ihre eigene psychische Gesundheit, sondern auch um die des Vaters Sorgen machen. In diesem Modul finden Sie Infomaterialien zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit sowie ergänzende theaterpraktische Übungen, um das Thema nachbereitend bearbeiten zu können.

Input

Sagen Sie mal, Herr Rüsich: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?

Von Jana Hauschild | 04.06.2021

Welche Vorurteile und Diskriminierung erleben psychisch Erkrankte im Alltag?

Betroffene können ihren sozialen Status einbüßen und nicht mehr für voll genommen werden. Sie werden abgestempelt als „psychisch krank“ oder mit abwertenden Begriffen belegt und dadurch oftmals als anders und verschieden von „den Normalen“ wahrgenommen und behandelt. Am Arbeitsplatz vermuten Kolleginnen und Kollegen, sie seien inkompetent, im privaten Umfeld herrscht betretenes Schweigen, Freunde und Freundinnen gehen auf Abstand. Menschen mit Suchterkrankungen gelten als verantwortlich für ihre Erkrankung, nach einem Suizidversuch werden Personen für egoistisch und manipulativ gehalten, Menschen mit Schizophrenie als gefährlich gefürchtet.

Sie bezeichnen die Stigmatisierung psychisch Erkrankter sogar als zweite Krankheit.

Ja, denn die Betroffenen haben nicht nur mit den Symptomen ihrer Erkrankung zu kämpfen, sondern genauso mit Vorurteilen und Diskriminierung. Das ist ein Unterschied zu körperlichen Erkrankungen wie etwa Diabetes. Psychische Erkrankungen haben soziale Folgen. Doch aufgrund des Stigmas fehlt oft, was bitter nötig wäre: soziale Unterstützung. Stigma ist daher soziales Unrecht.

Wurde schon immer schlecht über Menschen mit seelischem Leid gedacht?

Früher wie heute gab es nicht nur Vorurteile. Bei den alten Griechen gab es etwa die Vorstellung, menschliche Größe sei mit Melancholie verbunden. Evolutionäre Modelle sprechen dafür, dass die Angst vor Krankheit und Ansteckung zum anhaltenden Stigma psychischer Erkrankungen beiträgt – auch wenn diese gar nicht ansteckend sind. Menschen handeln demnach im Sinne einer übervorsichtigen Warnreaktion, noch heute. Es ist übrigens ein Irrtum, dass die Stigmatisierung in den vergangenen Jahrzehnten abgenommen habe. Gegenüber Menschen mit Depression blieben die Vorurteile hoch, für Schizophrenie nahmen sie zu.

Welche Folgen hat das für die Betroffenen?

Die Erfahrung und schon die Erwartung von Diskriminierung kann dauerhaften Stress verursachen, der die körperliche und psychische Gesundheit schädigt

sowie eine Genesung untergräbt. Da psychische Erkrankungen außerhalb akuter Phasen meist von außen nicht erkennbar sind, stehen viele Betroffene vor dem Dilemma, ob sie anderen von ihrer Erkrankung berichten sollen. Geheimhaltung kann vor Diskriminierung schützen. Aber wenn ich nicht von meinem Problem berichte, können mich andere nicht unterstützen. Das von Betroffenen geleitete Gruppenprogramm „In Würde zu sich stehen“ bietet Hilfe bei der Entscheidung für oder gegen die Offenlegung der eigenen Erkrankung.

Was kann jeder Einzelne dagegen tun?

Wir sollten uns gegen Diskriminierung einsetzen und Betroffene unterstützen. Jeder kann sich des Problems von Stigma und Scham bewusst sein und Kontakt suchen mit Betroffenen, anstatt sie aus Angst oder Verlegenheit zu meiden. Wenn Menschen in Krisen geraten, sollten wir sie nicht abstempeln, sondern für sie da sein und zur Hilfesuche ermutigen.

Nicolas Rüschi ist Professor für Public Mental Health und Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am Bezirkskrankenhaus Günzburg.

Quelle:

<https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/41266-sagen-sie-mal-herr-ruesch-stigmatisieren-wir-psychisch-erkrankte.html>

Fakten zum Thema Psychische Gesundheit und Krankheit

Kinder zeigen ihre Probleme oft nicht direkt

"Ein Kind mit Ängsten und Sorgen muss sich sieben Mal äußern, bis jemand hilft", sagt Maria Dahlke vom Kinderschutzbund Mecklenburg-Vorpommern. Und das hat nach ihrer Erfahrung verschiedene Gründe. So benennen Kinder ihre Probleme oft nicht so konkret wie es sich Erwachsene vielleicht wünschen würden. Wenn Kinder sich mitteilen, machen sie das sehr vage, mit Andeutungen oder mit einem Halbsatz. Hinzukommt, dass es ihnen unangenehm oder auch peinlich ist. "Es liegt nicht daran, dass sie Erwachsenen nicht vertrauen", so Maria Dahlke. "Sondern, dass sie das Gefühl haben, nicht richtig gehört zu werden und dass ihr Problem kein Problem ist. Teilweise hat es auch mit Überforderung der Erwachsenen zu tun."

Quelle: https://www.ndr.de/hand_in_hand_fuer_norddeutschland/Neu-in-Mecklenburg-Vorpommern-Ein-Projekt-staerkt-Kinderschutz,kinderschutzsport100.html

Häufigkeit von psychischen Krankheiten:

Laut der *Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde* erfüllt bundesweit mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch. Für die knapp 18 Millionen Betroffenen und ihre Angehörigen ist eine psychische Erkrankung mit massivem Leid verbunden und führt oft zu schwerwiegenden Einschränkungen im sozialen und beruflichen Leben.

Quelle: <https://www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html>

Definitionen

Psychische Gesundheit WHO 2019

Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Einflüsse auf die psychische Gesundheit

Psychische Gesundheit und Wohlbefinden werden nicht nur durch individuelle Merkmale beeinflusst, sondern auch durch die sozialen Umstände, in denen sich Menschen befinden, und die Umgebung, in der sie leben. Diese Determinanten interagieren dynamisch und können den psychischen Zustand einer Person bedrohen oder schützen.

Psychische Erkrankungen WHO 2019

Psychische Erkrankungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.

Quelle: <https://psych.ch/grund-und-spezialversorgung/behandlungsqualitaet/definitionen-psychische-gesundheit>

Theaterpraktische Übungen und Methoden

Übung 1	Überforderungskreis
Dauer	5 Min.
Ziel	Eine Erfahrung mit einer überfordernden Situation machen, Lösungsansätze und Handlungsmethoden entwickeln
Material	Ein großer Raum
Ablauf	<p>Vater wird im Stück alles häufig viel zu viel und auch Tochter hat es schwer, mit den vielen an sie gestellten Forderungen klarzukommen. Die folgende Übung ist ein kleines Experiment, um der Gruppe eine Erfahrung mit gegenseitigem Überfordern und Überfordert-Sein zu ermöglichen.</p> <p>Die TN (Teilnehmenden) stellen sich mit großen Abständen zueinander in einem Kreis auf. Nun sollen alle TN gleichzeitig den Platz mit der ihnen gegenüberstehenden Person auf der anderen Kreisseite tauschen. Da alle zur selben Zeit gehen, wird der Raum schnell sehr knapp, die Orientierung schwierig und die gegenseitige Frustration hoch.</p> <p>In zwei- oder dreifacher Wiederholung dessen sollen die TN Strategien finden, mit so wenig Reibung wie möglich aneinander vorbeizugleiten.</p> <p>Nach der Durchführung besprechen die TN ihre Erfahrungen und diskutieren sie im Hinblick auf die Konflikte zwischen Tochter und Vater im Stück.</p>

Übung 2	Gemeinsam Durchhängen
Dauer	5 Min.
Ziel	Die richtige Balance und gegenseitiges Vertrauen finden
Material	Ein großer Raum
Ablauf	<p>In Fortsetzung an die vorangegangene Übung soll die Gruppe nun die richtige Balance in der gegenseitigen Abhängigkeit finden. Die TN stellen sich wieder mit größerem Abstand in einem Kreis auf und fassen sich bei den Händen (vorher Händewaschen!).</p> <p>Achtung: Die Distanz muss groß genug sein, damit die Arme gestreckt und gespannt sein können. Nun sollen die TN sich vorsichtig vor oder zurücklehnen, ohne dass die gesamte Gruppe die Balance verliert. Im Idealfall wird eine Situation erreicht, in der sich jede*r TN wenigstens einmal getraut hat, nach vorne oder nach hinten zu lehnen, und von der Gegenbewegung der Gruppe gehalten wurde.</p> <p>Im nächsten Schritt ist die Aufgabe, dass mehrere TN sich gleichzeitig versuchen vor oder zurückzulehnen und die Gruppe dies wieder entsprechend ausgleicht.</p>

Übung 3	Zweifel und Bestärkung
Dauer	20 Min.
Ziel	Empathie fördern, Selbstzweifeln mit Selbstbestärkung entgegenwirken
Material	/
Ablauf	<p>Die Gruppe steht in einem Kreis. Es wird in die Runde gefragt, welche Beobachtungen gemacht werden konnten in Bezug auf Zweifel, die die Tochter an sich selbst hat. Anschließend wird die Gruppe gefragt, wer eine Geste und einen Satz zu den Selbstzweifeln der Tochter darstellen möchte. Die Person überlegt sich einen Satz sowie eine passende Geste dazu und macht diese im Kreis vor. Nun überlegt sich die Gruppe eine bestärkende Antwort darauf mit einem Bestärkenden Satz sowie einer passenden Geste.</p> <p>Z.B. Satz 1 könnte sein: "Ich kann das nicht!", eine Antwort dazu kann sein: "Doch, du schaffst das!"</p> <p>Beispiel Nr. 2: Satz 1 "Ich habe Angst" die Antwort könnte sein "Du bist nicht alleine, du brauchst keine Angst zu haben!"</p> <p>Nachdem mehrere Sätze und Gesten in diesem Aussage-Antwort-Schema gesammelt wurden, beginnt das eigentliche Spiel: einzelne Personen können nun einen der Sätze sagen, wobei die Gruppe immer gemeinsam, im Chor darauf mit der passenden Bstärkung und Geste antworten muss.</p>

	<p>Dieses Muster wird 4- bis 5-Mal wiederholt. Am Schluss können der Gruppe folgende Fragen zur Reflexion der Übung gestellt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat es mit euch gemacht, die bestärkenden Antworten zu hören? • Wie hat es sich angefühlt, die Sätze zu sagen (sowohl die eigenen Zweifel zu äußern als auch die positiven Bestärkungen zu formulieren)? • In welchen Situationen könntet ihr bestärkende Aussagen gebrauchen? • Wann könntet ihr Personen in eurem Umkreis bestärkend zur Seite stehen? • In welchen Situationen sind die bestärkenden Aussagen eventuell nicht passend bzw. wann kann dies Druck auf eine Person ausüben?
--	--

Übung 4 Aussagen und Gedanken	
Dauer	40 Min.
Ziel	Empathie fördern, Emotionen wahrnehmen lernen, Eigene Emotionen verstehen lernen
Material	Kopiervorlage 1: Zitate und Gedanken der Tochter
Ablauf	<p>Für diese Übung wird die Kopiervorlage Zitate und Gedanken der Tochter benötigt. Die Übung fördert eine Reflexion über Kommunikation und Emotionen.</p> <p>Die TN werden in 2er-Gruppen aufgeteilt. In jeder Gruppe bekommt Person A eine Kopie der Zitate der Tochter und Person B eine Kopie der Gedanken der Tochter.</p> <p>Person A beginnt damit, ein Zitat vorzulesen, woraufhin Person B die potentiellen Gedanken der Tochter dem Zitat zuordnet. Wenn die Gruppen bei der Hälfte des Arbeitsblatts angekommen ist, werden Rollen getauscht.</p> <p>Das ganze sieht zum Beispiel wie folgt aus: Person A liest vor: "Ich mache mir so viele Köpfe, ich weiß gar nicht mehr wohin mit all den Köpfen." Person B ordnet den Gedanken zu: "Ich mache mir ständig Sorgen um dich, das überfordert mich unglaublich!"</p> <p><u>Variante:</u> Wenn die Gruppe sehr fit ist, dann kann den TN vorgeschlagen werden, sich die Antwort auf die Zitate selbst auszudenken. Person B würde also ohne Vorlage auf die Aussage von Person A antworten.</p>

	<p>Im Anschluss wird die Gruppe dazu aufgefordert, durch den Raum zu gehen. Wenn die Moderation "Stopp" sagt, finden die TN sich erneut in 2er Gruppen zusammen. Nun bekommen die TN die Aufgabe, sich über die Frage auszutauschen, wie die Übung für sie war.</p> <p>Die Moderation fordert die Gruppe nach 2 Minuten Gesprächszeit auf, wieder im Raum herumzulaufen, bei "Stopp" ist die Aufgabe, sich in 3er Gruppen zusammen zu finden. Diesmal bekommen sie 3 Minuten, um sich über die Frage auszutauschen: "In welchen Situationen fällt es dir schwer, klar zu sagen, was du denkst?"</p> <p>Die Gruppe wird wieder aufgefordert, weiter im Raum herumzulaufen, bei "Stopp" finden sie sich in 5er Gruppen zusammen. Die Gruppen bekommen diesmal 5 Minuten Zeit, um sich über die Frage auszutauschen: "Warum fällt es manchmal nicht leicht, Dinge klar auszudrücken?"</p> <p>Die Gruppe wird nun ein letztes Mal dazu aufgefordert, im Raum herumzulaufen, bei "Stopp" finden sie sich in der großen Gruppe zusammen und die Moderation eröffnet den Raum für eine Diskussion.</p> <p>Leitfragen für diese sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie ging es euch mit der Übung? • Was ist am stärksten in Erinnerung geblieben? • In welchen Situationen im Stück könnte Tochter oder Vater deutlicher über ihre Gedanken und Gefühle sprechen? • Warum sprechen Tochter und Vater nicht klar über ihre Emotionen und Gedanken? • Was würde passieren, wenn Tochter und Vater direkter miteinander Sprechen und klar ihre Gedanken äußern?
--	--

Übung 5 Hallo Psyche!	
Dauer	45 Min.
Ziel	Denkmuster erkennen, Stigmata gegenüber dem Thema psychische Krankheit dekonstruieren
Material	4 Flipcharts od. große Poster mit Fragen präpariert
Info	Artikel: Sagen Sie mal, Herr Rüsck: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?
Ablauf	<p>Die Spielleitung bereitet 4 große Poster (Flipcharts) vor. Jedes Poster wird mit jeweils einer der folgenden Fragen beschriftet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wann fühlst du dich gesund? • Wann fühlst du dich krank? • Was für Krankheiten gibt es? • Was ist eigentlich unsere Psyche? <p>Die Poster werden im Raum verteilt. Alle Teilnehmenden bekommen einen Stift und die Aufgabe, sich in kleinen Gruppen den Postern</p>

zuzuteilen. Nun hat jede Gruppe 5 Minuten Zeit, sich zu der Frage auf dem jeweiligen Poster auszutauschen und ihre Gedanken darauf festzuhalten. Anschließend geht jede Gruppe ein Poster weiter. Alle sollen nun lesen, was bereits geschrieben wurde, sich dazu austauschen und ihre eigenen Kommentare ergänzen. Dies wird wiederholt, bis alle wieder an ihren Anfangs-Postern sind. Nun lesen sich alle die Kommentare auf den Postern durch. Im nächsten Schritt stellt jede Gruppe reihum vor, wie sie anhand der gesammelten Informationen, die Frage auf ihrem Poster beantworten würden.

In diesem Kontext moderiert die Spielleitung. Bei Poster eins und zwei wird gemeinsam eine Definition von Gesundheit und Krankheit festgehalten, z.B. Krankheit bedeutet nicht voll funktionsfähig zu sein, in seinen Handlungsfähigkeiten eingeschränkt zu sein; Gesundheit bedeutet ohne Einschränkung seinen Alltag bestreiten zu können, sich gut zu fühlen.

Beim dritten Poster geht es darum, Stigmata bewusst zu machen, indem "psychische Krankheiten/Symptome" mit "körperlichen Krankheiten/Symptomen" verglichen werden. Die Moderation soll hier gezielt hinterfragen, welche der genannten Krankheiten körperlich sind, welche psychisch und was die Unterschiede sind. Hierbei ist das Ziel die Gruppe zum Nachdenken darüber anzuregen, ob es wirklich einen Unterschied für die Betroffenen von Krankheiten gibt. Und wie der gesellschaftliche Umgang mit psychischen und physischen Krankheiten eventuell einen Unterschied im Umgang mit diesen gestaltet.

Das vierte Poster soll ein Bewusstsein dazu schaffen, dass unsere Psyche auf den ersten Blick von außen unsichtbar ist und somit psychische Krankheiten auch weniger sichtbar sind als körperliche.

Leitfragen für eine anschließende Reflexion zur Übung können sein:

- Warum denken wir bei Krankheit zuerst an körperliche Krankheiten?
- Wie unterscheiden sich psychische und körperliche Krankheiten (Hierbei Bezug zu Poster Nummer 2 nehmen)?
- Warum stigmatisieren wir psychische Krankheiten bzw. Symptome mehr als körperliche? Und warum bewerten wir Psychische Krankheiten anders?

Anmerkung: Oftmals müssen Menschen, die z.B. unter Depressionen leiden, sich anhören, dass sie sich nicht so anstellen sollen, dass das doch alles nicht so schlimm oder nur eine Phase sei. Im Gegensatz dazu wird akzeptiert, dass eine Person, z.B. mit einem gebrochenen Arm, diesen 4-6 Wochen schonen muss, um eine vollständige Heilung zu erzielen und wahrscheinlich auch darüber hinaus die Belastbarkeit des Arms erst Stück für Stück wieder trainiert werden muss. Was ist die Ursache für diesen unterschiedlichen Umgang mit Krankheiten?

Modul 2: Verantwortung und persönliche Grenzen

Sowohl die Tochter als auch der Vater stoßen in *Zuckerland* an ihre persönlichen und emotionalen Grenzen. Was dies bedeutet und wie wir mit persönlichen Grenzen sowie Selbstfürsorge umgehen können, wird in den Theaterpraktischen Übungen dieses Moduls ergründet.

Input

Pause von Papa – Über die schweren Zeiten als Tochter eines Borderline-Erkrankten

Von Lara | 27. Januar 2022 | Locating Your Soul

Eine klare Grenzziehung kann weh tun und gleichzeitig befreiend sein. Das erlebte Redakteurin Lara, als ihre Kraft als Angehörige aufgebraucht war. Ihre Kraft, um für die seelische Gesundheit ihres Vaters zu kämpfen. Mit diesem Artikel möchte sie Angehörigen Mut machen: Es ist okay, dass man manchmal Abstand von einer geliebten Person nehmen muss, um Kraft zu tanken. Dabei muss man keine Schuldgefühle haben, denn klare Grenzen setzen heißt auch für sich selber zu sorgen.

Wenn die Belastung zu viel wird

Als Kind eines psychisch kranken Vaters¹ bin ich seit meiner Jugend stets nur einen Wimpernschlag davon entfernt, zu viel Verantwortung zu übernehmen. Auch Verhaltensmuster, die mir bei anderen Erwachsenen fremd sind, wie z.B. eine niedrige Frustrationstoleranz, versetzen mich in einen Kümmer-Modus. In meiner Kindheit habe ich extrem gute Antennen für die Stimmungsschwankungen meines Papas entwickelt: Jedes Atmen, jede etwas zu laut geschlossene Tür sind Warnsignale für einen bevorstehenden Wutausbruch. In diesen Momenten bin ich hilflos und ängstlich und würde am liebsten verschwinden. Sobald die Wut verraucht ist, muss schnell wieder alles harmonisch sein, denn er hält es kaum aus, wenn man traurig ist. Ich komme kaum hinterher bei diesen schnell wechselnden Gemütslagen.

Wenn wir einkaufen gehen, ist mein Papa sehr großzügig und möchte uns immer eine Freude machen. Das besorgt mich mehr als es mich freut, denn mit Geld hauszuhalten, ist für ihn oft schwierig. Also versuche ich, den vernünftigen Part zu übernehmen und ihn davon abzuhalten, uns teure Dinge zu kaufen, die wir gar nicht brauchen. Ich versuche, mit meiner Rationalität seine Impulsivität auszugleichen.

Ich werde langsam erwachsen, beginne mein Studium und ziehe aus. Als mein Papa einige Jahre nach der Trennung von meiner Mutter weg aus Köln zurück in seine frühere Heimat Hessen zieht, müssen unsere Treffen gut geplant werden. Mir fällt es sehr schwer, seine Unzuverlässigkeit auszuhalten. Diese Enttäuschung, wenn ein gemeinsames Wochenende abgesagt oder Pläne über den Haufen geworfen werden. Über die Jahre merke ich, dass Dinge, die in anderen sozialen Beziehungen unausgesprochen funktionieren, mit ihm explizit abgesprochen werden müssen. Damit nicht ständig mein Telefon klingelt oder er zwei Stunden vor der vereinbarten Zeit vor meiner Tür steht, stelle ich Regeln auf: „Bis hierhin und nicht weiter“, setze ich meine erste Grenze. Doch kaum ist eine Abmachung da, wird sie gebrochen. Es zerrt an meinen Nerven, und während ich versuche, nebenher mein eigenes Leben zu organisieren,

kümmere ich mich um Papa und trage stets ein Päckchen voll Sorgen mit mir herum. Denn ich merke, er braucht Hilfe. Und zwar mehr als einmal die Woche eine Therapiestunde. Ich lese und lerne viel über seine Krankheit, die Borderline Persönlichkeitsstörung. Ich versuche, ihm zu helfen, gebe ihm Ratschläge, baue ihm Brücken, unterstütze ihn so gut es geht. Er verspricht mir, meinen Rat umzusetzen, um mich milde zu stimmen – oder weil er es in dem Moment wirklich will. Und ich bin immer und immer wieder enttäuscht, wenn er es nicht schafft. Ich sollte aufhören, ihn retten zu wollen. Aber wer hilft ihm dann? Ich versuche, ihn vom Aufenthalt in einer Klinik zu überzeugen.

Als ich einfach nicht mehr kann

Als mein Papa endlich den (von mir) lang ersehnten Klinikaufenthalt bereits nach einem Tag abbricht, kann ich nicht mehr. Ich brauche eine Pause. Meine ganze Hoffnung in eine stationäre Therapie ist dahin. Ich bin erschöpft und merke, dass ich noch einer weiteren Enttäuschung nicht würde standhalten können. Ich schreibe ihm eine lange Mail und erkläre mich. Ich blockiere ihn auf Whatsapp und gehe nicht ans Telefon. Ich muss mich schützen.

Wenn ich heute an diesen Schritt zurückdenke, erinnere ich mich noch genau, wie weh es tat. Es war kaum auszuhalten, für ihn wahrscheinlich noch weniger als für mich, aber in diesen Tagen stand ich kurz davor, mich in Fürsorge zu verlieren. Besonders schwer war es, weil ich wusste, dass die Verlustangst für Borderline-Erkrankte das Schlimmste ist. Ich war so wütend, dass ich mich mehr mit seiner Diagnose befasst hatte als er selbst. Verletzt, dass nicht mal seine Kinder ihm als Antrieb genügen, um etwas zu ändern. Verzweifelt, weil ich alles gegeben hatte und alles so ausweglos schien. Ich fragte mich, was andere wohl von mir denken würden. Was für ein Rabenkind ich sei, den Kontakt zu meinem psychisch kranken Vater abzubrechen.

Lange habe ich gebraucht, um zu verstehen, dass ich nicht nur mir, sondern uns beiden etwas Gutes tue, wenn wir eine Kontaktpause haben. Um neue Kraft zu sammeln und wieder füreinander da sein zu können. Rückblickend weiß ich gar nicht mehr, ob ich dachte, nie mehr Kontakt zu ihm zu haben, oder ob ich gleich wusste, dass es nur eine Pause sein würde. Letztendlich musste und konnte ich es damals auch noch gar nicht definieren, es war einfach eine "Akut-Maßnahme" um wieder "atmen" zu können. Bis genügend Kraft da ist, um die Tür wieder langsam zu öffnen.

Nach einiger Zeit sah mein Papa ein, dass es so nicht weitergehen konnte. Der Kontaktabbruch brachte ihn zum Nachdenken. Er wollte gesund werden und ein guter Vater sein. In der Zeit der Kontaktstille holte ich mir je nach Energielevel Informationen von meiner Mama, die regelmäßig mit Papa telefonierte. Das war für mich ein guter Filter und ließ mich trotzdem an seinem Leben teilhaben. Nach einer Weile begannen wir, behutsam Mails auszutauschen. Er berichtete mir von seinen Erlebnissen in der Klinik und ich antwortete in meinem Tempo. Während des Klinikaufenthalts konnte ich mir meine Zeit nehmen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Schließlich wusste ich, dass er dort gut betreut ist. Papa wünschte sich Telefonate, aber ich war noch nicht so weit. Zu groß war meine Angst vor alten Mustern. Und auch er hatte Sorge vor Streit. Er reagierte verständnisvoll und lernte, den Abstand auszuhalten. In den Wochen, die mein Vater in der Klinik verbrachte, schrieben wir also Mails, bevor ich im Anschluss einen gemeinsamen Termin bei seiner

Therapeutin vereinbarte. So konnten wir uns auf neutralem Boden treffen und wieder annähern.

Wir segeln mutig durch die Wellen

In der Vorbereitung für diesen Artikel habe ich zuerst mich und dann meinen Papa gefragt, wie er unsere Beziehung beschreiben würde. Seine Antwort: "Ambivalent, innig, humorvoll, mutig." Es klingt kitschig, aber beinahe dasselbe hatte ich mir auch notiert. Es ist schön zu sehen, dass wir beide um unsere Herausforderungen wissen und einander schätzen.

Ambivalent beschreibt unsere Beziehung sehr gut, denn sie ist wellenförmig und wird es womöglich auch immer sein. Wir können und müssen uns auf Schwankungen einstellen und daran arbeiten, dass die guten Phasen möglichst lange stabil bleiben.

Unsere Beziehung ist *mutig*, weil wir wissen, dass wir einander wieder enttäuschen werden. Papa wird sich verlassen fühlen, wenn ich auf meine Grenzen beharre und ich werde enttäuscht sein, wenn er ein Treffen kurzfristig absagt. Doch Konflikte versuchen wir durch klare Absprachen zu reduzieren und ich komme damit klar, dass diese Grenzen regelmäßig ausgetestet werden. Auch wenn unsere Beziehung immer auch von Rückschlägen geprägt sein wird, bin ich stolz, dass wir aneinander festhalten und auf das, was wir schon geschafft haben – aber besonders stolz bin ich auf meinen einzigartigen Papa, der seine beiden Töchter über alles liebt und alles für sie tun würde. Was will ich mehr?

Quelle: <https://locating-your-soul.de/pause-von-papa/>

Young Carers

In *Zuckerland* übernimmt die Tochter zu viel Verantwortung für ihren psychisch erkrankten Vater und damit die Rolle eines so genannten "Young Carers" – einer noch jugendlichen Person, die Pflege und Fürsorge für Angehörigen, nicht selten Eltern, übernehmen muss. Wir sind daran gewöhnt zu denken, dass sich in einem Eltern-Kind-Verhältnis die Älteren um die Jüngeren kümmern. Die Sorge um das finanzielle Wohlergehen, die Verantwortung für die Kinder und für das eigene Leben liegen auf den Schultern der Erwachsenen. In einigen Fällen jedoch bedürfen die Eltern selbst Hilfe, was dazu führen kann, dass die ganze Verantwortung, oder zumindest ein Teil davon, auf die Kinder übertragen wird und diese früh erwachsen werden müssen.

Die Familie ist meist das grundlegende soziale System, dem wir angehören, bestehend aus einer Gruppe von Menschen, die so stark miteinander verbunden sind, dass sich jede Verbesserung oder Verschlechterung der Situation eines seiner Mitglieder unweigerlich auf das Wohlergehen der anderen auswirkt.

Young Carers (junge Pflegende) werden junge Menschen unter 18 Jahren genannt, die sich um ein Familienmitglied, häufig die eigenen Eltern oder Geschwister, kümmern. Und laut dem Internet Portal young-carers.de gibt es davon in Deutschland 480 000: "Viele Young Carer leiden unter der ständigen Angst um eine geliebte Person. Zum Beispiel haben sie niemanden zum Reden, ihre Schulnoten verschlechtern sich oder sie werden psychisch krank... Dabei können sie nichts dafür... Sie geben ihre Kindheit auf, werden zu schnell erwachsen. Sie geben ihren Familien so viel Kraft, übernehmen teilweise den

ganzen Haushalt oder opfern sich für die pflegebedürftige Person vollkommen auf.“

Die frühe Verantwortung kann oft bleibenden Einfluss auf das gesamte Leben der jungen Pflegenden haben. „Für manche Kinder wird die Pflege zu einer unüberwindbaren Belastung, insbesondere wenn der Familie Unterstützung von außen fehlt.“

Der Grund dafür ist nicht selten ein Gefühl von Scham, das die Betroffenen davon abhält, außerhalb ihrer Familie über ihre Probleme zu sprechen. Auch ein gewisses Selbstverständnis dafür, die Verantwortung zuhause übernehmen zu müssen, führt dazu, dass die Belastung nicht thematisiert wird und als „normal“ akzeptiert wird. Ängste vor Ausgrenzung und Stigmatisierung sind zudem ein weit verbreitetes Phänomen: „Viele Familien scheuen die Öffentlichkeit, weil sie fürchten, dass die Familie durch das Einschreiten von Behörden getrennt wird. Je größer der Unterstützungsbedarf, desto unsichtbarer ist die Familie und damit für Hilfs- und Unterstützungsangebote schwerer zugänglich.“

Junge Menschen, die sich in der oben beschriebenen Situation wiederfinden, brauchen häufig vor allen Dingen eins: Unterstützung von außen und jemanden, mit dem sie über ihre Ängste und Sorgen sprechen können, um das Erlebte zu verarbeiten.

Im Folgenden finden Sie eine Sammlung von Kontakten, an die sich Betroffene wenden können, um Hilfe, Unterstützung und Beratung zu finden:

- <http://www.young-carers.de>
- <http://www.echt-unersetzlich.de>
- <http://www.pausentaste.de/>
- <https://www.johanniter-superhands.de/>
- <https://www.johanniter-superhands.de/reden/superhands-onlineberatung/>
- <https://beratung-nacoa.beranet.info/>
- www.kinder-krebskranker-eltern.de/
- www.young-carer-hilfe.de/
- Das Kinder- und Jugendtelefon Tel: 116 111

<https://young-carers.de/>

<https://www.zdf.de/verbraucher/volle-kanne/young-carers-100.html>

Video-Material:

Young Carer: Kleine Schultern, große Last

Lana Rebhan ist Young Carer. Sie kümmert sich um ihren kranken Papa, der an Nierenzysten leidet. Das heißt für die 15-Jährige: Haushalt und Pflege statt Schule und Hobbys. Doch am meisten macht ihr die psychische Belastung zu schaffen.

"Young Carers": Wenn sich Kinder um die Eltern kümmern müssen

Rund 480.000 Betroffene sollen in Deutschland zu den "Young Carers" gehören. Das sind Kinder und Jugendliche, die zu Hause Aufgaben übernehmen, die ihrem Alter nicht entsprechen und sie überfordern. Der Kinderschutzbund fängt solche Kinder auf - zum Beispiel in Bad Bramstedt.

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/das/Young-Carers-Wenn-sich-Kinder-um-die-Eltern-kuemmern-muessen,dasx26366.html>

Theaterpraktischer Teil

Übung 7	Verantwortung abgeben
Dauer	10 Min.
Ziel	Selbstfürsorge bestärken und normalisieren
Material	/
Ablauf	<p>Die Gruppe wird in Zweierpaare aufgeteilt. Die Spielleitung erklärt, dass Person A nun die Aufgabe hat Person B um Dinge zu bitten. Dies kann so banal sein wie "Bitte binde meine Schuhe". Person B hat die Aufgabe auf jede Frage mit "Nein." zu antworten. Person A soll daraufhin eine Bestärkung erwidern, wie z.B.: "Danke, du kümmerst dich gut um dich selbst." oder "Das hast du gut gemacht".</p> <p>Dies wird einige Male wiederholt. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht. Im Anschluss eröffnet die Spielleitung eine kurze Reflexion, in dem sie die Gruppe fragt, wie diese Übung in den unterschiedlichen Rollen für die einzelnen war.</p>

Übung 8	Vertrauen fassen
Dauer	10 Min.
Ziel	Gegenseitiges Vertrauen in der Gruppe fördern, "Sich fallen lassen und aufgefangen werden" erfahrbar machen
Material	großer offener Raum
Theorie	Young_Carers
Ablauf	<p>Was Young-Carers am meisten brauchen, ist jemand, der sie mit ihren Sorgen auffangen kann. Aber es ist oft gar nicht so einfach, sich der Hilfe von anderen zu überlassen. In der folgenden Übung soll genau mit dieser Problemstellung gearbeitet werden.</p> <p>Ein*e Teilnehmer:in stellt sich der in einer Reihe aufgestellten Gruppe in etwa 5 Meter Abstand gegenüber. Die Aufgabe besteht darin, mit geschlossenen Augen auf die Gruppe zu zu rennen (oder schnell zu gehen). Sobald der*die Läufer:in Kontakt mit der Gruppe spürt, bleibt die Person stehen und lässt sich von der Gruppe auffangen. Die Gruppe fängt die Person dann auf, wenn diese bei der Gruppe angekommen ist. Dafür ist ein großes Maß an Vertrauen und Überwindung nötig.</p> <p>Die Auffangenden sollen den*die Läufer:in fest umschlungen halten, bis er*sie in einen stabilen Stand kommt und losgelassen werden kann.</p> <p>Fragen, die der Gruppe anschließend gestellt werden können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hat es sich angefühlt, auf die Gruppe vertrauen zu müssen? • Wie war es, aufgefangen zu werden? • Wie war es, aufzufangen?

Übung 9	Verantwortung und Abhängigkeit
Dauer	10 Min.
Ziel	Eine Erfahrung von Abhängigkeit und Verantwortung für jemand anderen vermitteln
Material	großer offener Raum
Ablauf	<p>Die TN führen sich gegenseitig zunächst in 2er-Gruppen, wobei der*die Geführte die Augen geschlossen hält. Der*die Führende "steuert" den*die Partner:in nur durch die aufgelegte Handfläche zwischen den Schulterblättern des*der Partner:in. Durch unterschiedlichen Druck der Handfläche auf den Rücken kann rechts und links gesteuert werden, ebenso wie beschleunigt bei starkem Druck oder verlangsamt bis in den Rückwärtsgang bei fehlendem Druck oder sogar abgelegter Hand.</p> <p>Achtung! Bitte die Übung langsam anfangen, um Unfälle zu vermeiden: Am Anfang muss zwischen den Partner*innen eine gemeinsame Sprache gefunden werden, wie die Steuerung funktioniert.</p> <p>Nach einer Weile tauschen die Partner:innen die Plätze.</p> <p><u>Erweiterung:</u> Die Übung kann ebenso in 3er-Gruppen durchgeführt werden, wobei die drei TN hintereinander aufgestellt werden und jeweils dem*der vorderen die Hand auf den Rücken legen. Die vorderen beiden TN halten die Augen geschlossen, der*die Zweite gibt mit einer Hand den Druck des*der Führenden an den*die Vordere:n weiter.</p>

Übung 9	Pause von Papa
Dauer	50 Min.
Ziel	Empathie entwickeln, Handlungsstrategien entwickeln
Material	Artikel: Pause von Papa von Lara, Locating Your Soul
Ablauf	<p>Der Text "Pause von Papa" wird gemeinsam mit der Gruppe gelesen.</p> <p>Anschließend wird die Gruppe in Kleingruppen (ca. 4 Personen) aufgeteilt. Die Kleingruppen haben nun die Aufgabe, das Ende von <i>Zuckerland</i> weiterzuschreiben. Eine Leitfrage für diesen Prozess ist: Wo soll die Tochter in eurer Version in drei Jahren stehen? Für die Entwicklung der eigenen Texte können die TN den Text "Pause von Papa" als Anhaltspunkt nehmen.</p>

	<p>Der Schreib- und Denkprozess wird folgendermaßen vereinfacht: Die TN einigen sich in ihren Gruppen auf drei Erzählpunkte. Anhand dieser Punkte wird die Geschichte konkretisiert. Dabei werden zu jedem Punkt folgende Fragen bearbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Wie handeln die Personen? • - Warum handeln die Personen so? Was ist ihre Motivation? Was ist das Ziel? • - Wie ist die Beziehung der Personen zueinander? Verändert sich diese im Laufe der drei Erzählpunkte? <p>Um die Ideenfindung zu fördern, können folgende Fragen den Gruppen zur Verfügung gestellt werden:</p> <p>Ressourcen: Welche Ressourcen hat die Tochter? Gibt es Menschen, die sie unterstützen können? Dies könnten, Freund*innen, Familie, Jugendamt, Sozialarbeiter*innen, usw. sein</p> <p>Wissen: Was weiß die Tochter über die Krankheit ihres Vaters? Wo könnte sie sich darüber informieren? Wie könnte ihr das im weiteren Verlauf der Geschichte helfen?</p> <p>Selbstfürsorge: Was kann die Tochter tun, um sich selbst besser zu fühlen? Wo kann sie abschalten? (Sportverein, Freund*innen, Hobbies, Nachbarschaft, Theaterclub...)</p> <p>Im letzten Schritt werden die Geschichten Reihum vorgestellt. Dies kann mündlich geschehen, oder wie in der folgenden Übung (9.2.) beschrieben, durch einen Aufführungsmoment.</p>
--	--

Übung 9.2.	Pause von Papa (Ergänzung)
Dauer	25 Min.
Ziel	Empathie entwickeln, Handlungsstrategien entwickeln
Material	Artikel: Pause von Papa von Lara, Locating Your Soul
Ablauf	<p>Jede Gruppe bekommt für diesen Arbeitsauftrag 10 Minuten Zeit. Wenn die Gruppen bereit sind, wird reihum das Ergebnis präsentiert. Die Präsentation kann durch das Vorlesen des Textes in Kombination mit der Präsentation der Standbilder geschehen, oder aber auch durch ein freies Erzählen in Verbindung mit den Standbildern.</p> <p>Zum Abschluss werden die TN dazu befragt, was Ihnen besonders gut an den jeweiligen Ideen gefallen hat. Hierbei wird nur positives geäußert. Kritik wird nur zu den jeweiligen eigenen Geschichten der Gruppen geäußert.</p>

Modul 3: Eskapismus und Soziale Medien

Auch wir haben in unserem Alltag Zuckerländer, in die wir uns von Zeit zu Zeit begeben, um Sorgen und Ängste ausblenden zu können. Die sozialen Medien spielen dabei eine große Rolle. Im Folgenden wird mit Hilfe der theaterpraktischen Übungen der Zusammenhang von Eskapismus und der Realität in Sozialen Medien beleuchtet.

Input

Eskapismus:

Die Tochter lädt das Publikum ein, gemeinsam mit ihr Zuckerländer zu bauen, eine neue Welt zu schaffen, in der sie ihrem Alltag entfliehen kann. Ein Zuckerland, das ist für sie ein Ort, an dem Milch und Honig fließen, ein kleines Paradies, weit weg von all den Problemen, Sorgen und Belastungen ihres realen Lebens - eine Idee, die sich uns allen sofort erschließt, auch wenn wir selbst vielleicht noch nie unsere Sehnsuchts- und Zufluchtsorte mit der Hilfe von allerlei Bastelmaterialien Gestalt annehmen lassen haben. Und doch hat jede*r von uns eigene ganz persönliche Escape-Strategien, um den Alltag zu entkommen und wenigstens für ein paar Sekunden in eine andere, bessere und vielleicht auch kontrollierbarere Realität entfliehen zu können. Eine große Rolle können für Jugendliche dabei die sozialen Medien spielen. Beispielhaft beschreibt der folgende Artikel, wie Jugendliche die Plattform Instagram als Vehikel nutzen, um in eine andere Realität auszusteigen, in der sie sich selbst abseits der realen Probleme des Alltags inszenieren können.

Die schöne, heile Welt auf Instagram ist ein Mittel gegen Unsicherheit.

Verena Gründel | 5. April 2019

74 Prozent der Jugendlichen gehen bis zu 20-mal am Tag auf Instagram. Mehr als ein Drittel verbringt mehr als vier Stunden täglich auf dieser Plattform. Und 35 Prozent der Schüler*innen sind auch während der Schulzeit online. Die tiefenpsychologisch-repräsentative Studie „Insta ungeschminkt“ erklärt, was die Jugendlichen an Instagram so fasziniert und welchen Einfluss das auf ihre Entwicklung hat. Das Ergebnis: Auf Instagram versuchen viele Jugendliche, eine rundum kontrollierbare Traumwelt zu installieren, in der alles perfekt ist und sie unangreifbar sind.

Jugendliche verspüren heute in vielen Bereichen ihres Lebens ein Gefühl der Unsicherheit – entweder durch Trennungen in der Familie, gesellschaftliche Umbrüche oder die eigene körperliche Veränderung in der Pubertät. Die Jugendlichen haben daher Strategien entwickelt, die dem gefühlten Kontrollverlust entgegenarbeiten.

Die intensive Nutzung von Instagram dient den Jugendlichen dazu, die Kontrolle in ihrem Leben zurückzugewinnen. Hier inszenieren die Jugendlichen sich eine Parallelwelt, in die sie sich immer häufiger zurückziehen. Zwei Drittel von ihnen sind gerne auf Instagram, weil sie sich dadurch vom Alltag ablenken können. Mehr als 50 Prozent sagen, dass sie auf Instagram in eine schöne und heile Welt eintauchen können.

Die Reichweite des eigenen Accounts hat für sie eine große Bedeutung. Denn die Zahl der Follower zeigt, wie besonders man ist. Und das ist entscheidend für das eigene Selbstwertgefühl. Positive Kommentare, Herzchen und Bewertungen in Form von Superlativen sind daher nicht nur erwünscht, sondern werden in hoher Zahl geradezu erwartet. Sie tragen entscheidend zur eigenen Selbstfindung bei, die in direkter Abhängigkeit zu der Perfektion der Posts und der Anzahl der Follower steht. (Jeder positive Kommentar und jeder Like führen zu einer Ausschüttung von Endorphinen, und wie bei Suchtmitteln, kann auch dies zu einer Abhängigkeit führen. In diesem Fall eine Abhängigkeit der Bestätigung von außen und der damit verbundenen guten Gefühle. Jedoch löst das Flüchten in diese Welt keine Probleme. Es ist auch wichtig sich mit negativen Gefühlen zu beschäftigen, dies aushalten und mit ihnen umgehen zu lernen – und zu lernen was zu tun ist, wenn diese zu viel werden.)

Damit die Fotos in die schöne Welt von Instagram hineinpassen, werden sie vor dem Posten optimiert. Man zeigt sich nur von seiner „Schokoladenseite“, vermeintlich hässliche Bilder werden gelöscht. Die Jugendlichen möchten nicht, dass andere sehen, dass sie in der Vergangenheit vielleicht einmal dick waren oder sich anders gestylt haben. Emotionen und persönliche Geschichten werden genauso vermieden wie die Auseinandersetzung mit sich selbst. Mit standardisierten Posen, die allgemein akzeptiert sind, und einem perfekten Make-up oder Haarstyling zeigen sich die Jungen [*] und Mädchen [*] [sowie nicht-binäre Personen] gerne. So gehen sie kein Risiko ein und machen sich unangreifbar. Mit Oberflächlichkeit der Jugend hat dies laut der Studie allerdings wenig zu tun. Den Jugendlichen ist vielmehr wichtig, die Kontrolle darüber zu behalten, wie sie selbst von anderen wahrgenommen werden.

Darüber hinaus jedoch ist Instagram für viele Jugendliche eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu treten, Unterstützung, Rat und Hilfe zu erhalten, Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu folgen und sich dadurch von gesellschaftlichen Norm-Vorstellungen zu distanzieren. Diese positiven „Bubbles“ sind in gewisser Weise auch eine Art von Zuckerländern. Die Jugendlichen suchen und finden Profile, denen sie folgen und durch die sie mit Inhalten versorgt werden, die es ihnen zumindest kurz ermöglichen abzuschalten und sich gut zu fühlen.

Quelle:

https://www.wuv.de/tech/studie_enthuehlt_darum_nutzen_jugendliche_instagram_wirklich?fbclid=IwAR0PTLHfCKKGo5tIfJnQkkLLv4mKPYTDOaA4jyNUKYST_03b-jeuJkHtWGY

Theaterpraktischer Teil

Übung 10	Zuckerländer zum Eintauchen
Dauer	15 Min.
Ziel	Fantasie fördern, Assoziationen zu <i>Zuckerland</i> sammeln
Ablauf	Die TN stehen in einem Halbkreis. Die Moderation leitet die Übung damit ein, dass sie mit den TN gemeinsam eine Beschreibung des Zuckerlands im direkten Austausch erarbeitet. Anschließend werden lebendige Zuckerländer gestaltet. Ein TN wird dazu aufgefordert in die Mitte des Halbkreises zu gehen und sein* ihr Zuckerland zu beschreiben. Die anderen TN sollen nun das Zuckerland als Standbild ergänzen. Dies bedeutet beispielsweise, wenn gesagt wird: "in meinem Zuckerland gibt es ganz viele Bäume", dann sind die anderen TN dazu aufgefordert Bäume darzustellen, um das Zuckerland lebendig werden zu lassen. Wenn ein Zuckerland so fertig gestaltet wurde, dann darf ein*e neue Teilnehmer:in in die Mitte. Dies wird so lange wiederholt, wie es der Gruppe Spaß macht.

Übung 11	Instagram Posts im Reality Check
Dauer	45 Min.
Ziel	Eine Reflektion über die Inhalte und den Konsum von Instagram-Posts anregen; Zuckerländer im Alltag erkennen
Material	Moderationskarten oder Papier, Stifte
Ablauf	<p>Stell dir vor, du steckst in deinem Handy und bist auf einmal ein live Instagram-Post! Genau das wird in dieser Übung geschehen. Die Moderation überlegt mit der Gruppe zusammen, welche Schlagwörter es für Instagram Posts gibt und hält diese auf Moderationskarten fest. Z.B. Beauty, Sport, Empowerment, Politische Bildung, Werbung, ...</p> <p>Anschließend teilen sich die TN in Kleingruppen auf. Jede Gruppe entscheidet nun intern, welchen Instagram Post sie "live" nachstellen wollen. Dabei kann sich an den vorher gesammelten Schlagwörtern orientiert werden. Die TN* haben 10 Minuten Zeit, sich einen Instagram Post zu überlegen.</p> <p>Nachdem alle ihre Posts entworfen haben, werden diese reihum präsentiert und gemeinsam anhand der folgenden Leitfragen analysiert:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Was hat euch an den Posts gefallen? • Was nehmen die Leute mit in das Bild, was lassen sie draußen? • Welche Seiten der Themen werden beleuchtet, welche nicht? (Analogie zu <i>Zuckerland</i>: Was nimmt Tochter mit, was lässt sie draußen?) • Warum werden die Dinge so dargestellt, wie in der ausgewählten Szene? • Wenn jemand diesen Post sieht, was könnte das bei der Person bewirken? • Wie sehr stimmen die gesehenen Selbstdarstellungen mit der Realität überein?
--	---

Übung 11.2	Instagram Posts im Reality Check (Ergänzung)
Dauer	20 Min.
Ziel	Eine Reflektion über die Inhalte und den Konsum von Instagram-Posts anregen; Zuckerländer im Alltag erkennen
Material	
Ablauf	<p><u>Teil 2 - Optional</u></p> <p>Anknüpfend an die vorherige Übung, bekommen nun alle die Aufgabe, ihre Szene weiterzuentwickeln. Die neuen Szenen sollen eine Balance zwischen der Utopie des Insta-Zuckerlandes und der Realität zeigen.</p> <p>Dabei machen sich die Kleingruppen zu den folgenden Fragen Gedanken: Was war bei den Szenen vorher beschönigt? Was könnte man realistischer darstellen? Wie kann man trotzdem noch eine positive Botschaft mit dem Post transportieren?</p> <p>Für das Ummodelln werden ca.10 Minuten Zeit eingeräumt.</p> <p>Die Ergebnisse werden anschließend wieder reihum präsentiert. Zum Abschluss gibt es einmal einen großen Applaus für alle!</p>

Modul 4: Emotionen - Scham und Schuld

Scham und Schuld sind Emotionen, die alle Menschen kennen. Vater und Tochter haben in *Zuckerland* sich gegenüber Schuldgefühle, da sie wissen, dass es Zeit ist sich gegenseitig loszulassen. Die Ungewissheit nicht zu wissen was passieren wird, wenn sie sich gegenseitig nicht mehr stützen, halten beide nicht aus. Im Gegensatz zu Schuld, spielt Scham bei Vater und Tochter eine große Rolle beim Eingeständnis dessen, dass sie in ihrer Situation feststecken und es notwendig ist sich Hilfe von außen zu holen.

In diesem Modul können Sie nachbereitende Übungen zum Thema Scham und

Schuld finden. Die Übungen regen zum Nachdenken, über die Auswirkungen der Emotionen Scham und Schuld auf unser aller Verhalten, an.

Input

Warum sind Mama oder Papa so komisch?

Bricht in einer Familie eine psychische Krankheit aus, ist das Umfeld gefordert. Wichtig ist, dass sich Kinder in dieser Situation nicht alleingelassen fühlen, Fragen stellen dürfen und Antworten erhalten.

Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, gerät die Welt für die ganze Familie aus den Fugen. Das Verhalten der Mutter oder des Vaters wirkt rätselhaft und unheimlich. Ratlos fragen sich die Kinder: Warum steht Mama morgens nicht mehr auf? Weshalb liegt sie auch mittags noch im Bett? Weshalb sitzt Papa einfach da und schaut durch mich hindurch? Warum lacht er nie mehr und hat aufgehört, mich zu knuddeln?

Kinder fühlen sich verunsichert

Psychisch kranke Menschen [...] [haben einen anderen] Bezug zur Realität. [Krankheitsbedingt sind] Betroffene meist nicht mehr in der Lage, Empathie zu zeigen und auf andere zuzugehen. Von Natur aus wollen Kinder aber geliebt werden, Nähe, Zuwendung, Aufmunterung und Trost erhalten. Wenn gewohnte Verhaltensmuster wegfallen, fühlen sich Kinder verunsichert. Plötzlich wissen sie nicht mehr, wie es sein wird, wenn sie aus dem Kindergarten oder von der Schule nach Hause kommen. Diese Ungewissheit löst ein ständiges Unbehagen aus.

Kinder entwickeln schnell Schuldgefühle

Obwohl Kinder hautnah erleben, dass es einem Elternteil nicht gut geht, können sie diese Veränderungen nicht einordnen. Oft fühlen sie sich persönlich verantwortlich und suchen die Schuld bei sich selbst. So manches Kind ist der Meinung, dass es der Mutter oder dem Vater so schlecht gehe, weil es nicht immer gehorcht hat oder stets eine Unordnung im Zimmer veranstaltet. Damit Kinder keine falschen Schuldgefühle aufbauen oder sich in ein Schneckenhaus zurückziehen, sollten sie ihrem Alter entsprechend über die Krankheit aufgeklärt werden.

Kinder dürfen fröhlich sein

Weil der Umgang mit einem psychisch kranken Menschen auch der Partnerin oder dem Partner viel abverlangt, fühlen sich Kinder nicht selten mit ihren Sorgen und Nöten alleingelassen. Unter Umständen beginnen sie sich zunehmend zu isolieren. Wichtig wäre jedoch, dass Kinder aussprechen, was sie bedrückt und keinen Mantel des Schweigens überziehen. Trotz der Krankheit eines Elternteils haben Kinder ein Anrecht darauf, fröhlich zu sein, Freundschaften zu pflegen und Spaß zu haben.

Sich als Familie helfen lassen

Familien, die sich gegen außen öffnen, machen es sich und anderen einfacher. So wird das Stigma, das psychischen Erkrankungen lange anhaftete, endgültig fallen. Je mehr Verständnis unsere Gesellschaft für diese Krankheiten entwickelt, umso besser können betroffene Kinder und ihre Angehörigen unterstützt werden.

Quelle:

<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/psychisch-krank-eltern>

Scham und Schuld

Jeder glaubt, die Scham und das Schuldgefühl ganz genau zu kennen. Beide Emotionen erleben Menschen jedoch sehr unterschiedlich. Ihnen gemeinsam ist, dass Menschen Angst vor der unangenehmen emotionalen Qualität von Scham und Schuld haben. Daher stellen beide Emotionen uns Menschen vor eine große Herausforderung.

Nichts beschäftigt Menschen im Alltag mehr als die Vermeidung von Scham und Schuld. Deshalb entschuldigen wir uns vorsorglich, kleiden uns angemessen, übernehmen vorausschauend Verantwortung, lassen Menschen den Vortritt, bekunden Reue im Falle eines Fehlverhaltens. Viele kleine Alltagssituationen haben die Scham- und Schuldvermeidung zum Ziel. Und interessanterweise fühlen wir häufiger Schuld und Scham, als es notwendig ist. Unsere individuellen familiären, kulturellen und religiösen Prägungen tragen maßgeblich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Scham- und Schuld erleben bei.

Die oft einhergehende Rat- und Hilflosigkeit im Umgang mit den beiden Emotionen resultiert daraus, dass frühes und intensives Scham- und Schuld erleben meist ein sehr negatives Selbstbild begünstigt. In der Folge spielen Scham und Schuld auch bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen eine große Rolle. Genauso halten unbearbeitete Scham und Schuld psychische Erkrankungen aufrecht und können mit diesen entstehen.

Scham und Schuld treten meist im Kontakt mit anderen Menschen auf. Daher werden sie auch als soziale Emotionen bezeichnet.

Natürlich kann ich mich auch alleine vor mir selbst schämen und mich mit Schuldgedanken beschäftigen. Das Besondere daran ist jedoch, dass ich mir oft ganz unbewusst dabei vorstelle, wie andere über mich denken oder gar reden würden. Ich meine zu wissen, wie andere mich und mein Verhalten bewerten. Wir versuchen, uns im Alltag ganz automatisch so zu verhalten, dass die Emotionen gar nicht erst entstehen können – beziehungsweise nur als von außen nicht wahrnehmbares Hintergrundprogramm ablaufen.

Wir vermeiden das Entstehen von Scham- und Schuldgefühlen nicht nur bei uns, sondern versuchen auch, darauf zu achten, dass niemand, der uns wichtig ist, sein Gesicht verliert. [...] Wir alle kennen das unangenehme Erleben, das sowohl Scham als auch Schuld begleitet. Deshalb versuchen wir, ein Familienmitglied, ein*e Freund:in oder eine*n Kolleg:in davor zu schützen, sich schuldig oder beschämt zu fühlen. Dennoch brauchen wir Scham- und Schuldgefühle. Jede Emotion hat ihren Sinn. Sich schuldig zu fühlen, Schuld wiedergutzumachen, fördert das Gemeinschaftsgefühl. Unserem Gegenüber zu zeigen, dass wir uns schuldig fühlen, ist enorm wichtig. Die Geschädigten erleben Entlastung und fühlen, dass wir den Schaden anerkennen. Erst dann können sie uns vielleicht verzeihen, unsere Entschuldigungen annehmen.

Unterschiede zwischen Scham und Schuld

Obwohl Scham und Schuld ziemlich viel gemeinsam haben, sind es doch zwei verschiedene Emotionen. Scham und Schuld zu unterscheiden, ist jedoch gar nicht so einfach, auch weil die Emotionen mit zunehmendem Alter immer komplexer werden und häufiger zusammen auftreten.

Von Maren Lammers u. Isgard Ohls: Mit Schuld, Scham und Methode, BALANCE buch + medien verlag, 2017.

Theaterpraktischer Teil

Übung 12	Zuckerdisco
Dauer	5 Min.
Ziel	Einmal zusammen verantwortungslos sein und gemeinsam Spaß haben, den Schwierigkeiten des Alltags entfliehen, Energie tanken
Material	Musikbox oder Handy
Ablauf	Alle stehen in einem Kreis, mit Anleitung der Spielleitung schütteln sich die Teilnehmer:innen zu lauter Musik einmal kräftig aus. Nun laufen alle durch den Raum und wiederholen wilde und spontan improvisierte Tanzbewegungen, die zunächst von der Spielleitung vorgegeben werden. Die Spielleitung gibt dann an eine*n Teilnehmer:in ab, diese*r macht nun eine Tanzbewegung vor, die die gesamte Gruppe, während sie durch den Raum laufen, nachmachen. Im Verlauf der Übung übernehmen die Teilnehmer:innen selbst die Führung und schlagen eigene Tanzbewegungen vor, die die Gruppe kollektiv wiederholt und jede*r für sich individuell interpretiert. Der Tanz steigert sich allmählich energetisch bis zu einem Höhepunkt und beruhigt sich dann langsam wieder in eine kollektive Ruhe, in die die Spielleitung die Gruppe zum Abschluss führt.

Übung 13	Scham und Schuld
Dauer	45 Min.
Ziel	Scham und Schuld als Emotionen kennen lernen, Erkenntnis gewinnen über den Einfluss von Scham und Schuld auf Handlungen
Material	Kopiervorlage 2: Text Scham und Schuld, Papier, Stifte, großes Papier oder Flipchart
Ablauf	Der Text "Scham und Schuld" wird gemeinsam mit der Gruppe gelesen.

Anschließend bekommt jede Person ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Die Aufgabe ist nun, 5 Minuten die eigenen Gedanken zum Thema "Scham und Schuld" aufzuschreiben. Dabei soll so viel Text wie möglich entstehen und das Schreiben nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden. Hierbei ist es wichtig zu erwähnen, dass es keine Wertungen gibt, alles darf raus, die Texte bleiben bei den TN und werden nicht vorgelesen. Nach der Hälfte der Zeit (2,5 Min) macht die Moderation eine Ansage, um den TN zu ermöglichen über beide Themen etwas zu schreiben.

Im Anschluss daran werden Kleingruppen gebildet. Jede Gruppe ist nun gefragt, sich über ihre Erkenntnisse auszutauschen. Die Ergebnisse werden anschließend in der großen Gruppe diskutiert und auf einem Flipchart als Definitionen zu den Fragen "was ist Scham und was ist Schuld?" festgehalten.

Im nächsten Schritt werden neue Kleingruppen gebildet (3-4 Personen). In den Gruppen ist nun die Aufgabe, über eine Situation (aus dem Stück oder aus dem Alltag) nachzudenken, in welcher Scham oder Schuld das Handeln einer Person beeinflusst hat. Daraufhin wird jede Gruppe dazu aufgefordert, dazu eine kurze Szene zu gestalten. Dies können Standbilder sein, oder auch Szenen mit Text und Bewegung.

Die Szenen werden reihum präsentiert. Wenn alle ihre Ergebnisse gezeigt haben, wird eine anschließende Reflexion dazu mit der gesamten Gruppe durchgeführt.

Leitfragen dafür sind:

- Wie definiert ihr den Unterschied von Scham und Schuld?
- Was haben wir in den Szenen gesehen?
- Warum wurden die Personen von ihren Emotionen in ihrem Handeln beeinflusst? (Stigma/ Angst vor Bewertung/ Zuschreibungen/...)
- Was könnte den Personen in den jeweiligen Situationen helfen?
- Wann beeinflussen Scham oder Schuld in *Zuckerland* das Handeln von Vater und Tochter?
- Gibt es einen Zusammenhang von Stigmatisierung und Scham oder Schuld? Wenn ja, welchen?

Kopiervorlagen

Kopiervorlage 1: Zitate und Gedanken der Tochter

Teil 1: Zitate

TOCHTER

Hör auf jetzt! Ich hab' das GANZ ANDERS gedacht, siehst du die Stationen? Da kann man mit den REQUISITEN und den SCHEINWERFERN und dem Rest der KULISSE einen Sehnsuchtsort bauen, verstehst du? Den kann dann am Ende jeder mitnehmen und dann hat man ihn immer da, wenn man ihn braucht. Den kann man einfach so in der Jackentasche mitnehmen, diesen Ort, für schlechte Zeiten, im Notfall kann man ihn sich dann einfach anschauen und sich dahin sehnen und /
Verstehst du wieviel Arbeit das war?

TOCHTER zu Publikum

Er hat mir damals versprochen, dass es das-ZUCKERLAND wirklich gibt. Und dass wir irgendwann dort hinfahren.

[...]

Er hat mir versprochen, wenn wir erstmal da sind, sind wir frei, er hat versprochen, dass mir nie jemand sagen wird, ich muss leise sein, oder Rücksicht nehmen.

Er hat versprochen, dass ich dort machen kann, was ich will, dass ich für nichts verantwortlich bin, dass ich niemanden aufheitern muss, weil dort immer alle glücklich sind.

[...]

Er hat mir versprochen, dass ich SORGLOS sein werde in diesem Land. Dass es dort wirklich GAR NICHTS gibt, um das ich mir Gedanken machen muss, weil im ZUCKERLAND alles leicht und lustig und schön ist und dass es selbst ihm dort gut geht. Dass selbst er nie wieder eine Träne vergießen muss. Solange wir im ZUCKERLAND sind, wird alles gut.

TOCHTER

Es wäre nur besser gewesen, du hättest nicht immer so getan, als ob.

TOCHTER

Was wird das?

Hast du deswegen die Flucht-Tasche mitgebracht? Weil du nur zum Abschied hergekommen bist? Papa, das ist jetzt wirklich nicht der Moment.

TOCHTER

Du lässt mich jetzt nicht hier alleine.

TOCHTER

Jetzt plötzlich willst du doch mitmachen?

VATER

Ich wollte dir nur was abnehmen, das wolltest du doch.

TOCHTER
Irgendwie nicht mehr

TOCHTER
Wisst ihr, was ich an unserer Brotschneidemaschine wirklich mag?
Dass sie so zuverlässig ist.
Sie war noch nie kaputt.
Scheibe für Scheibe zerteilt sie den Laib.
Ich stelle mir mit jeder Scheibe eine Sorge vor, die Ich einfach abschneide vom Ganzen.
Ich schneide eigentlich ständig Brot.

TOCHTER
Ich hoffe, die Flügel tragen.
Das hat er schon oft zu mir gesagt.
Sehr oft sogar.
[...]
Mit 14 sind vielleicht die scheiß Flügel da, aber man hört ja deshalb nicht auf, den Vater zu brauchen.
Oder die Mutter.
Oder irgendjemanden, auf den man sich verlassen kann.

TOCHTER
Ich weiß ja, dass es besser wäre, du gehst. Und kümmerst dich um dich, bis du richtig gut klarkommst, mit dir.
Grenzen ziehen. Ich bin schon hauptsächlich das Kind und so.
Aber ich will nicht, dass du gehst.
Weil ich dann nicht mehr weiß, wer ich bin.
Ich kann darüber nicht nachdenken, das ist einfach keine Option.
Ich will, dass du gehst und gleichzeitig hab ich echt Angst alleine.
Kannst du bitte bleiben?
Ich bin so ungern alleine.

TOCHTER
Tut mir leid. Das war jetzt ein schwacher Moment. [...]
SOWAS kommt eben vor.
Das kommt vor.
Ein schwacher Moment.
Easy, kein Grund zur Panik.
Geht gleich wieder.
Ich bin stark. Ich schaff das.

Teil 2: Gedanken

Ich kann nicht mehr, ich bin erschöpft und brauche Unterstützung Das ist mir alles zu viel. Ich mache mir Sorgen um mich selbst. Es macht mir Angst so überfordert zu sein.

Ich bin enttäuscht darüber, dass du meinen Workshop störst! Ich habe mir sehr viel Mühe gegeben und mich richtig darauf gefreut. Mir ist der Workshop extrem wichtig. Durch dein Stören irritierst du mich und die Teilnehmenden.

Ich bin komplett überfordert mit der ganzen Situation. Es macht mir Angst nicht zu wissen, was mit mir und dir passieren wird. Die Unbeständigkeit belastet mich und macht mir Angst.

Ich brauche mehr Stabilität in meinem Leben. Die vielen Sorgen überfordern mich.

Ich bin enttäuscht darüber, dass du vorher nicht mitmachen wolltest. Dein sprunghaftes Verhalten verunsichert mich. Das ist mir zu viel.

Ich habe Angst davor, alleine zu sein.

Ich fühle mich einsam und alleingelassen. Ich brauche Jemanden, der für mich da ist.

Ich mache mir Sorgen! Ich möchte nicht, dass du gehst. Ich habe Angst davor, was passieren wird, wenn du gehst.

Ich bin enttäuscht darüber, dass Versprechungen nicht eingehalten wurden.

Ich wünsche mir so sehr, dass alles gut ist. Ich möchte keine Verantwortung mehr übernehmen müssen. Mir ist alles zu viel. Ich brauche jemanden, an den ich mich anlehnen kann, jemand der mir zuhört. Ich bin überfordert mit all den Sorgen, die ich mir um Papa mache und möchte meinen Kopf davon frei haben.

Kopiervorlage 2: Text Scham und Schuld

Scham und Schuld

Jeder glaubt, die Scham und das Schuldgefühl ganz genau zu kennen. Beide Emotionen erleben Menschen jedoch sehr unterschiedlich. Ihnen gemeinsam ist, dass Menschen Angst vor der unangenehmen emotionalen Qualität von Scham und Schuld haben. Daher stellen beide Emotionen uns Menschen vor eine große Herausforderung.

Nichts beschäftigt Menschen im Alltag mehr als die Vermeidung von Scham und Schuld. Deshalb entschuldigen wir uns vorsorglich, kleiden uns angemessen, übernehmen vorausschauend Verantwortung, lassen Menschen den Vortritt, bekunden Reue im Falle eines Fehlverhaltens. Viele kleine Alltagssituationen haben die Scham- und Schuldvermeidung zum Ziel. Und interessanterweise fühlen wir häufiger Schuld und Scham, als es notwendig ist. Unsere individuellen familiären, kulturellen und religiösen Prägungen tragen maßgeblich zur Entwicklung und Aufrechterhaltung von Scham- und Schuld erleben bei.

Die oft einhergehende Rat- und Hilflosigkeit im Umgang mit den beiden Emotionen resultiert daraus, dass frühes und intensives Scham- und Schuld erleben meist ein sehr negatives Selbstbild begünstigt. In der Folge spielen Scham und Schuld auch bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen eine große Rolle. Genauso halten unbearbeitete Scham und Schuld psychische Erkrankungen aufrecht und können mit diesen entstehen.

Scham und Schuld treten meist im Kontakt mit anderen Menschen auf. Daher werden sie auch als soziale Emotionen bezeichnet.

Natürlich kann ich mich auch alleine vor mir selbst schämen und mich mit Schuldgedanken beschäftigen. Das Besondere daran ist jedoch, dass ich mir oft ganz unbewusst dabei vorstelle, wie andere über mich denken oder gar reden würden. Ich meine zu wissen, wie andere mich und mein Verhalten bewerten. Wir versuchen, uns im Alltag ganz automatisch so zu verhalten, dass die Emotionen gar nicht erst entstehen können – beziehungsweise nur als von außen nicht wahrnehmbares Hintergrundprogramm ablaufen.

Wir vermeiden das Entstehen von Scham- und Schuldgefühlen nicht nur bei uns, sondern versuchen auch, darauf zu achten, dass niemand, der uns wichtig ist, sein Gesicht verliert. Der Erhalt der Ehre und Würde spielt in einigen Kulturen und Religionen eine zentrale Rolle, zum Beispiel im Islam. Wir alle kennen das unangenehme Erleben, das sowohl Scham als auch Schuld begleitet. Deshalb versuchen wir, ein Familienmitglied, ein*e Freund:in oder eine*n Kolleg:in davor zu schützen, sich schuldig oder beschämt zu fühlen. Dennoch brauchen wir Scham- und Schuldgefühle. Jede Emotion hat ihren Sinn. Sich schuldig zu fühlen, Schuld wiedergutzumachen, fördert das Gemeinschaftsgefühl. Unserem Gegenüber zu zeigen, dass wir uns schuldig

fühlen, ist enorm wichtig. Die Geschädigten erleben Entlastung und fühlen, dass wir den Schaden anerkennen. Erst dann können sie uns vielleicht verzeihen, unsere Entschuldigungen annehmen.

Unterschiede zwischen Scham und Schuld

Obwohl Scham und Schuld ziemlich viel gemeinsam haben, sind es doch zwei verschiedene Emotionen. Scham und Schuld zu unterscheiden, ist jedoch gar nicht so einfach, auch weil die Emotionen mit zunehmendem Alter immer komplexer werden und häufiger zusammen auftreten.

Von Maren Lammers u. Isgard Ohls: Mit Schuld, Scham und Methode, Balance Ratgeber.

Literatur und weiterführende Informationen

Rüsch, Nicolas: *Das Stigma psychischer Erkrankung*, Urban & Fischer, 2020.

Danke, gut. Der Podcast über Pop und Psyche:

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/cosmo/danke-gut/index.html>

Locating Your Soul. Ein Blog zum Thema Mental Health von und für Betroffenen: www.locatingyoursoul.de

Beratungsangebote

www.Jugendnotmail.berlin

www.kinderschutz-zentrum-berlin.de/

www.Deinkopfvollerfragen.de

www.young-carers.de

www.echt-unersetzlich.de

Danke an:

Die Redaktion von *Locating Your Soul*

Die Jugendnotmail Berlin

Das Kinderschutzzentrum Berlin

Impressum

Redaktion: Jannina Brosowsky, Ekaterina Raykova-Merz

Layout: Lilo Rößler

Deckblatt: Studio von Fuchs und Lommatzsch

Kontakt

Theater Strahl, Martin-Luther- Str. 77, 10825 Berlin

strahl@theater-strahl.de | T: 030 695 99 222

Zuckerland wird gefördert:



Kooperation mit



Theaterpädagogische Angebote

Unterrichtsmaterial

Zu jedem unserer Stücke bieten wir didaktisches Material zur Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs an. Die Materialien können unter www.theater-strahl.de kostenlos heruntergeladen werden. Print-Exemplare sind an der Kasse oder per Post erhältlich (3 € zzgl. 3 € Versand).

Theaterpraktische Workshops

Sie verschaffen den Schüler:innen mit den Mitteln des Theaters einen direkten Zugang zur jeweiligen Inszenierung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Nachgespräche mit Schauspieler:innen

Sie finden direkt im Anschluss an die Vorstellung statt. Die Schüler:innen kommen mit den Schauspieler:innen über das Stück ins Gespräch. Auf Anfrage. Dauer ca. 30 Minuten.

Expert:innengespräche

Expert:innen unserer Kooperationsinstitutionen geben vertiefende Informationen zu den Themen der Stücke. Ob Kosten entstehen, unterscheidet sich je nach Kooperation. Fragen Sie gerne in der Theaterpädagogik nach.

Theatertag

Der Wandertag wird zum Theatertag! Rund um den Vorstellungsbesuch erhalten die Schüler:innen Einblicke in das Theaterleben und können sich selbst auf der Bühne ausprobieren. (Kosten: 40 € + Eintritt für den Vorstellungsbesuch)

Öffentliche Proben

Nach der Teilnahme an einer Theaterprobe tauschen sich die Jugendlichen mit den Theaterprofis aus.

Premierenklassen

Die Premierenklasse begleitet den Probenprozesseines Stückes, berät das Produktionsteam, entwickelt gemeinsam mit den Theaterpädagoginnen einen künstlerischen Beitrag und ist Ehrengast bei der Premiere.

STRAHL.Spezial

In regelmäßigen Abständen veranstaltet Strahl Express-Fortbildungen für Lehrer:innen. In Anbindung an ausgewählte Stücke geben Expert:innen unterschiedlicher Fachrichtungen praxisorientierte Impulsvorträge, in denen Methoden zu unterrichtsrelevanten Themengebieten vorgestellt und exemplarisch erprobt werden.

XKursion Theater

Ein Theaterbesuch mit Schüler:innen: Von der Orga bis zur Nachbereitung. Der Workshop ist in Verbindung mit einem Vorstellungsbesuch kostenlos. Ticketpreis für Gruppen 7,50 € pro Person (einschl. Handout).

Vorstellungen für Lehrer:innen

Bei allen Neuproduktionen laden wir zu einer kostenlosen Vorstellung mit anschließendem Gespräch mit unseren Theaterpädagog:innen ein.

Fortbildungen

Im Rahmen von LISUM und in Zusammenarbeit mit der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie erhalten Lehrer:innen Einblicke in die Vielfalt theaterpädagogischer Methoden.

Ganz nah dran als Kontaktlehrer:in

Infos: Kathrin Geske, T. 030-69042218 k.geske@theater-strahl.de | www.theater-strahl.de