



# Social Training für Fachkräfte der sozialen Arbeit

Kreative Methoden, die die Praxis der sozialen Arbeit bereichern können.

## Inhaltsverzeichnis

.....	1
Woher kommt Social Training.....	4
Fachliche Grundlagen.....	4
Keith Johnstone.....	5
Methoden des Social Training.....	5
Das Lachen.....	5
Group Conferencing .....	6
Social Training als Format der sozialen Arbeit .....	6
Wir empfehlen.....	
Platz für Notizen .....	7
Praktische Übungen .....	8
Raumerkundung .....	9
Der Bambustanz.....	10
Platz für deine Notizen .....	13
Blindfolded.....	14
Ja! Sagen .....	15
Platz für deine Notizen .....	16
Körperübungen.....	17
Die Marionette.....	17
Mein persönlicher Abstand.....	18
Platz für deine Notizen .....	22
Übungen zur Selbst-Bewusst-Heit, Einzelübungen .....	23
Das Nichtstun:.....	23
Meaningful Object .....	24
Gegenstands Improvisation .....	25
Platz für Notizen .....	26
Statusarbeit .....	27
Okay. Status also.....	27

Vorbereitung für die Statusarbeit.....28

Die 3 Stühle .....30

Platz für Notizen .....31

Community Theater.....32

Platz für Notizen .....34



### Woher kommt Social Training

2011 wurde das Social Training das erste Mal beschrieben und mit den Modulen **Communitytheater**, **Statusarbeit** und Elementen aus dem **Theatertraining** in der Praxis des Heyoka Institut eingesetzt.

Dieses Training basiert auf der Erfahrung von Deed Knerr in der Rollenfindung, als Autor von diversen Businesstheaterstücken, dem Präsentieren von Vorträgen und dem Coaching von Teams und Führungskräften sowie der Arbeit im sozialen Kontext, bspw. an und mit Schulen, Sozialraumeinrichtungen oder Trägern der sozialen Arbeit.

In Social Training geht es hauptsächlich um

- Finden der eigenen Energie und Selbstwahrnehmung
- Bewusstwerden über die Wirkung nach Aussen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Kontakt und Kommunikation
- Körpersprache, Mimik, Gestik

### Fachliche Grundlagen

**Augusto Boal**, brasilianischer Theaterakteur, Dramatiker und politischer Aktivist. Gründer des „Theaters der Unterdrückten“, einer Theaterform, die eingesetzt wurde, um Menschen zu bilden, zu informieren und sich selbst zu verändern.

Seine Theaterform nutzen wir in unterschiedlichen Ausführungen, z.B in Alltagssimulationen, mit Hilfe derer wir Situationen aus dem Leben der Teilnehmenden darstellen. Diese werden dann in der Gruppe bearbeitet. Die Zuschauenden, die in dieser Arbeit zu „Zuschau-Spieler:innen“ werden, verändern durch ihren Input die gespielte Szene. Simulationen haben durch die Zusammenarbeit in der Gruppe für jeden einen nicht unerheblichen Lerneffekt.



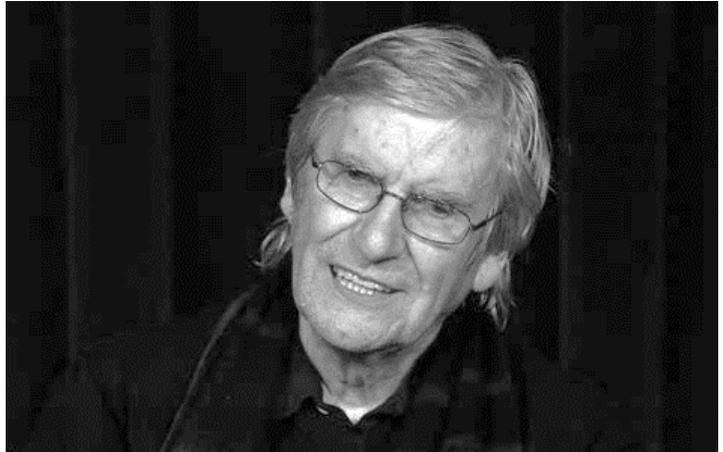
### Keith Johnstone

Entwickler der Statusmethode. Status ist das, was man Teilnehmende und nicht zwingend deckungsgleich mit dem sozialen Status.

Drei Stadien können nach Johnstone unterschieden werden:

- der Hochstatusspieler
- der Tiefstatusspieler
- der Statusexperte

Ein Verständnis von Status und seiner Mechanik ist eine Grundlage, um eigenes Verhalten anzupassen. Das heißt, jeder kann den Status selbst herabsetzen oder erhöhen. Dabei sind die Statuswechsel nie extrem, sondern immer ein bisschen drunter oder drüber. Hoch- und Tiefstatus zeichnet sich also über die Modulation sprachlicher, gestischer und mimischer Haltung aus.



## Methoden des Social Training

### Das Lachen

Zum Social Training gehört unbedingt das Element Komik. Sich über etwas lustig machen, die Übertreibung. Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten kann sehr heilsam sein. Die Humorforschung bzw. Gelotologie beschäftigt sich mit den körperlichen und geistigen



Auswirkungen des Lachens. Auch die Psychoneuroimmunologie nennt Humor als diejenige Medizin, die am leichtesten einzunehmen ist und am wenigsten kostet. Psychoneuroimmunologen wie der Amerikaner Lee S. Berk untersuchen die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Immunsystem. Victor Franks erkannte als Erster die „paradoxe“ Bedeutung des Humors auch im therapeutischen Prozess.

Diese Effekte machen wir uns im Social Training auch zu Nutze, indem wir sie deutlich machen und bewusst einsetzen.

### Group Conferencing

Das Prinzip „Frag die Gruppe. Mach einen Plan. Verteile die Aufgaben. Bestimme einen Zeitraum. Danach schaue, was sich verändert“ ist ein wesentlicher Bestandteil des Social Trainings. Angelehnt an den Familienrat und seinen Ursprung in Neuseeland wird dieses Prinzip Teilnehmenden nähergebracht und aufgezeigt wie es in der praktischen Arbeit eingesetzt werden kann.



## Social Training als Format der sozialen Arbeit

Social Trainings (ST) haben keinen starren Ablauf. Es ist ein sehr personenzugewandtes Training und wir fördern dein Gespür für Befindlichkeiten, um auf Eventualitäten zu reagieren. Als ST Trainer benötigst du ein gutes Maß an Selbstironie, Menschenkenntnis und Flexibilität. Genauso wie eine gute Einschätzung für das, was mit einer Person oder einer Gruppe möglich ist. Zusätzlich dazu die Fähigkeit zu einem respektvollen und anerkennenden Umgang mit Anderen. Das Social Training hat sich in der Personenstärkung und in der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen bewährt. Kurse können durchaus spontan erweitert werden. Du, als ein möglicher Anwender dieses kreativen Formats, solltest in der Lage sein, spontan auf einen Einwurf oder eine Idee zu reagieren, um daraus z.B. eine Szene zu entwickeln, oder eine dafür passende Übung vorzuschlagen.

Sinn und Zweck unserer Arbeit ist es, dich zu befähigen für dich selbst aus dem eigenen Erfahrungskreis weitere Elemente für deine eigene Arbeit zu entwickeln, um im Training zu beraten und zu unterstützen.

Und alles was im Social Training passiert, passiert in einem „Sicheren Ort“. Dinge die hier getan und erlebt werden, dringen nicht nach außen. Die Teilnehmer müssen das Gefühl bekommen, dass sie im Trainingsraum geschützt sind. Nur so lässt sich eine Offenheit zu einer vertrauensvollen Arbeit ermöglichen.

Soweit erst mal zu den Vorinformationen, kommen wir jetzt zur praktischen Arbeit.

## **Platz für Notizen**



### Praktische Übungen

Egal wo du mit einer Gruppe arbeitest, es ist wichtig den Raum aufzuwärmen. Nein, du brauchst dir jetzt keine Sorgen um die Heizkosten zu machen. Was wir damit meinen ist: sei vor deinen Teilnehmenden da. Nutze ein Phone und eine USB-Box, um mit Musik eine Atmosphäre zu schaffen, in der du dich wohlfühlst. Denn dann werden sich auch die Teilnehmenden wohlfühlen. Es muss nicht immer bequem gesessen werden, wenn nur Tische da sind, lässt du deine Teilnehmenden darauf Platz nehmen. Alles was irritiert, im Sinne von außerhalb des Gewohnten abläuft, kann deine Arbeit unterstützen. Bei manchen Übungen empfehlen wir die Schuhe auszuziehen, aber auch das ist ein Kann, kein Muss.

Okay, jetzt habt ihr euch nach dem üblichen Smalltalk und Kaffee holen (Und was ist mit Tee? Ja, geht auch.) zusammengefunden und du stehst als Anleiter vorne. Und beginnst.

Kurzer Rat: Sei du selbst, du bist nicht wichtig, dein Gegenüber ist wichtig, also finde die richtige Ansprache. Geh auch mal an jemanden ran, schau in die Augen. Mach deine Teilnehmenden neugierig. Diese Bestandteile des Social Trainings sind Grundlagen, um später Szenen zu bauen oder zu verstehen. Und sie den Teilnehmenden auch zu verclickern.

### Wir empfehlen

Bevor du mit deinen Teilnehmern beginnst zu arbeiten, empfehlen wir dir einen Videoclip<sup>1</sup> eines neuseeländischen Hakas abzuspielen (ritueller Tanz der Maori)



<https://outu.be/lhhedH6wK6l>

---

<sup>1</sup> djflsdglidsjg

Darin geht es um Energie, um Ausdruck und Grimassen, um Stimme, um laut sein und aus sich herausgehen.

Mut, Ärger, Freude und andere Gefühle werden durch Bewegungen der einzelnen Körperteile ausgedrückt, das Äußere wird Ausdruck des Inneren.

Er erstaunt alle, die ihn sehen. Worum es darin geht ist ein Grundstein des Social Trainings.

Menschen zeigen, welchen Spaß es machen kann, über den eigenen Schatten zu springen, aus sich herauszutreten und die eigenen Fesseln abzulegen.

Dass das nicht immer und überall möglich ist, ist schon klar, aber einen Versuch ist es wert.

(Und der Bedarf ist groß, wenn man sieht, wie sich Menschen im betrunkenen Zustand zum Affen machen). Wir zeigen aber im Social Training, dass es auch nüchtern Spaß macht.

Nur ein kleines Beispiel aus unserer neuesten Praxis: In einem unserer Kurse war ein Junge erstaunlich gut darin, einen Betrunkenen zu spielen. Er selbst hatte aber in seinem Leben noch keinen Tropfen Alkohol angerührt.

### **Raumerkundung**

Was brauchst du dafür?

Nichts.

Ablauf

1.Phase:

Lass sie in verschiedenen Tempi herumgehen, fordere sie auf den Raum zu betrachten.

Wichtig ist, daß sie dies am Anfang ohne Kontakt zu anderen machen, nur für sich selbst.

Stichwort: Auf sich und den Raum konzentrieren!

Unterbrich immer mal wieder, um nachzufragen:

Was hast du gesehen, bemerkt?

Wie geht es dir damit?

2. Phase

Ist dann mit Augenkontakt.

Heißt: kurz stehen bleiben, jemanden kurz anschauen und weitergehen.

3. Phase

Ein kurzes Lächeln, wenn du jemand ansiehst.

4. Phase



Kurz vor jemand anderen stehen bleiben und „Guten Morgen“ sagen. (geht natürlich auch mit Salam Aleikum, Merhaba oder welcher Sprache auch immer).

Ziel der Übung:

Diese Übung ist notwendig und wichtig, damit die Teilnehmenden im Raum ankommen, beginnen sich darin auszukennen, sich wohlfühlen, eine Phantasie dafür bekommen.

Und klar: Natürlich wirst du Teilnehmende haben, die maulen, (meisten übrigens Jugendliche) und die sagen: Was soll'n der Kinderkram!". Geh darauf ein, erklär warum und vor allem, dass es um sie geht. Aber meistens wird es als lustig und zum Lachen empfunden. Warum? Weil es ungewohnt ist, weil es etwas ist, was normalerweise nicht getan wird. Was überrascht.

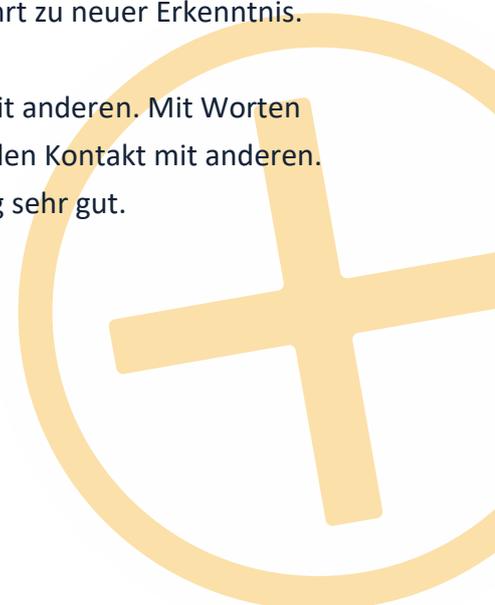
Und darum geht es immer wieder im Social Training.

Um diesen Moment der Überraschung bei den Teilnehmende. Der führt zu neuer Erkenntnis.

Über sich selbst. Satori. (Zen und die Kunst der Sozialarbeit.)

Denn: im Social Training geht es um Kommunikation. Miteinander, mit anderen. Mit Worten und Sprache, aber noch mehr, um die wortlose Kommunikation. Um den Kontakt mit anderen.

Darum, Verbindungen aufzubauen. Und dafür ist diese nächste Übung sehr gut.



### **Der Bambustanz**

Was brauchst du dafür?

Bambusstäbe aus dem Gartenbedarf, ca. 1 ½ m lang und dünn.

Ablauf

Du lässt Paare bilden.

Jedes Paar bekommt einen Bambusstab und hält ihn zwischen sich, die Berührung erfolgt nur mit einem Finger.



### 1.Phase

Aufgabe ist, den Stab zu halten und es wird nicht gesprochen.

Also ist intensiver Augenkontakt notwendig.

Jeder ist für den/die, der/die rückwärts geht, verantwortlich.

Der Stab darf nicht herunterfallen.

Jedes Paar kann selbst ausprobieren, welches Tempo und wohin.

Je nachdem wie sehr man zusammenspielt, kann man auch mal unter einem anderen Stab durchtauchen. Manche schaffen es sogar sich unter Tischen auf diese Weise zu bewegen.

### 2.Phase

Wenn du merkst alle sind ziemlich gut geworden und haben Spaß kommen die Stäbe weg.

Die Aufgabe ist dieselbe wie vorher.

Aber der Stab ist nur noch in der Imagination da.

Hierbei sollen die Paare darauf achten, dass der Stab nicht länger oder kürzer wird.

Auch hier darf er nicht runterfallen.

### 3. Phase

Frage deine Teilnehmenden danach, was sie bemerkt haben.

Wie es ihnen ergangen ist.

Animiere bei Antworten immer dazu, mehr zu sagen als nur „Gut“.

Danach gönnt ihnen eine kurze Pause, zum Austauschen, durchatmen und trinken.

### Ziel der Übung

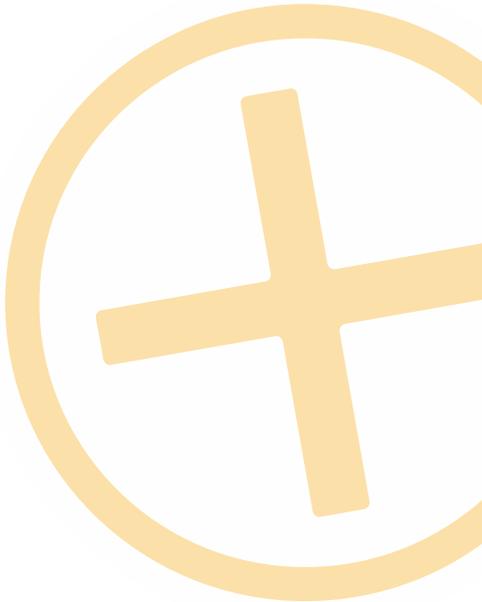
Diese Übung stärkt die Gruppe, sie lockert Atmosphären auf, sie macht Teilnehmende warm, denn sie bedeutet körperlichen Einsatz und miteinander Lachen.

Diese Übung macht auf jeden Fall Spaß. Aber eben nicht nur.



Wenn du nach Feedback fragst, gilt grundsätzlich und besonders wenn du mit gemischtsprachigen Gruppen arbeitest, oder mit neu Angekommenen, die des Deutschen noch nicht so mächtig ist wie du selbst, lass sie versuchen, sich klarer auszudrücken. Wenn es nötig ist, lass es in der eigenen Sprache sagen und übersetzen. Und versuch dann, mit der Person die richtigen Worte in der neuen Sprache zu finden.

Platz für deine Notizen



### Blindfolded

Was brauchst du?

Dunkle Stoffstreifen, um die Augen zu verbinden.

Ablauf

1.Phase

Alle Paare machen diese Übung gleichzeitig.

Ein Partner hat die Augen verbunden, der sehende Teil des Paares führt.

Leitend von hinten.

Nur durch Stupsen auf die linke oder rechte Schulter.

Ohne Worte.

Der/die Sehende passt auf, dass dem/der Blinden nichts passiert.

Nach einer Weile wird gestoppt.

Die Binden werden abgenommen.

Frage anschließend:

Was hast du wahrgenommen?

Welche Rolle fiel dir leicht/schwer?

Was hast du als Folgender vermutet, wo du im Raum stehst?

Stehst du da, wo du gedacht hast?

2. Phase

Dann wechseln die Paarungen.

Auch hier Fragen nach dem Empfinden.

3.Phase

Diesmal nur die Paare einzeln:

Es wird an einer Hand von vorne geführt.

Durch einen Parcours, über Stühle, um einen Tisch.

Stelle wieder die Fragen.

Ziel der Übung

Wahrnehmung auch ohne zu sehen.

Vertrauen auf Andere.

Kommunikation auch ohne Worte.



Eine grundsätzliche Regel. Im Social Training wird niemand verletzt. Und jede:r macht nur so weit mit, dass sich nicht dabei weh getan wird.

### **Ja! Sagen**

Was brauchst du dafür?

Nichts.

Viele von uns können mittlerweile gut „Nein“-sagen. Besonders wenn man für jemanden anderes etwas tun soll. Bedenken äußern. Wieso fragen, oder Warum. Mit dieser Übung wollen wir Spontanität wecken. Hier geht es auch um Tempo. Um sich einlassen, ohne lange nachzudenken.

### **Ablauf**

Du lässt Paarungen bilden.

#### 1.Phase

Eine:r stellt Fragen, die/der Andere antwortet.

Und zwar mit einem kräftigen, schönen, unüberlegten, spontanen „JA“.

Mach es vor.

Zeig was du mit „begeistertem Ja sagen“ meint.

#### 2. Phase

Wechsel.

Und auch hier fragst du hinterher ab.

Wie leicht/schwer fiel es dir?

Wo im Körper habt ihr Widerstand gespürt?

Fiel es leichter, wenn die Fragen Sinn gemacht haben?

Oder andersrum.

Wie lange hat es gedauert, bis ihr im Flow wart?

#### Ziel der Übung

Mit dieser Übung wollen wir Spontanität wecken.

Hier geht es auch um Tempo.

Um sich einlassen, ohne lange nachzudenken.

Viele von uns können mittlerweile gut „Nein“-sagen.



Besonders wenn man für jemanden anderes etwas tun soll.

Bedenken äußern.

Wieso fragen, oder Warum.

Achte auf die Teilnehmenden und animiere sie, wenn du bemerkst, dass sie zu viel überlegen, einfach zu werden.

### **Platz für deine Notizen**



### Körperübungen

Natürlich gehören zum Social Training auch Körpertrainings. Da gibt es viele verschiedene, du kannst auch eigene einsetzen. Und wir bieten später auf BB-lernen noch weitere Beispiele an.

#### Die Marionette

Was brauchst du dafür?

Nichts.

Ablauf

Alle Teilnehmer stellen sich gerade hin.

Alle stellen sich vor, an ihrem Scheitel ist ein Band angebracht.

Zwei sind an den Schultern.

Eins am Becken.

Du kannst es zeigen, indem du einfach die Teilnehmenden an ihren Haaren etwas ziehen lässt, damit sie ein Gefühl dafür bekommen.

Als sei da oben ein Spieler, der sie bewegt.

1.Phase

Du sagst „Schnipp“ und der haltende Faden wird „durchtrennt“ und der Kopf fällt nach vorne.

Achte darauf, dass du zeigst wie er locker fällt und hängt.

Danach wird der Kopf durch den Spieler wieder laaangsaam nach oben „gezogen“.

Diese Vorstellung ist wichtig, damit der Kopf wirklich nicht aus dem Nacken heraus hochgehoben wird, sondern die Bewegung aus dem Scheitel und von dem imaginären „Faden“ ausgehend geführt wird.

Das wird drei-bis fünfmal wiederholt.

2.Phase

Wenn der Kopf hängt, gibt es ein weiteres Kommando „Schnipp Schnipp“ und die Fäden an den Schultern werden „durchtrennt“.

Der Oberkörper fällt nach vorne.

Dabei sollen die Arme locker baumeln.

Geh ruhig mal rum und stipp die Arme kurz an, denn merkst du schon bei wem sie locker sind, oder angespannt.



Dann wird der Oberkörper durch die Fäden wieder hochgezogen.

Weise auch hier deine Teilnehmenden darauf hin, dass sie sich Wirbel für Wirbel aufrichten, gaaanz laaangsaam.

Damit die Wirbelsäule auch wirklich gespürt wird, außerdem soll durch zu schnelles Hochkommen niemandem schwindlig werden.

Auch drei bis fünfmal wiederholen.

Dabei wird der Kopf immer wieder in die Ausgangsstellung gehoben.

### 3.Phase

Danach, wenn der Oberkörper schon hängt, wird noch der Faden mit „Schnipp Schnapp“ am Becken gelöst und man hängt komplett in den Knien.

Arme locker hängen lassen.

Anschließend richten sich die Teilnehmenden wieder auf, bis sie ganz gerade stehen.

Drei bis fünf Wiederholungen.

### Ziel der Übung

Diese Übung ist gut für die Körperhaltung.

Sie ist gut um die Wirbelsäule zu richten und sich beweglicher zu machen.

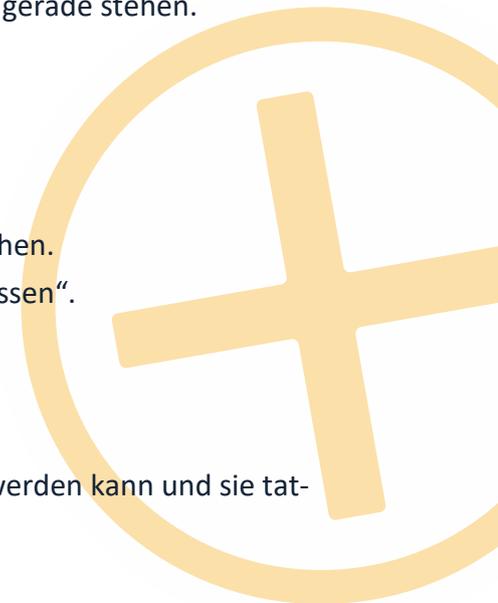
Gerade bei Jugendlichen, die ja gerne dazu neigen, sich „hängen zu lassen“.

Frage auch hier: Was fühlt ihr?

Habt ihr etwas bemerkt?

Hat sich etwas verändert?

Weise darauf hin, dass diese Übung gut auch zwischendrin gemacht werden kann und sie tatsächlich die Körperhaltung verändert.



### Mein persönlicher Abstand

Was braucht du dafür?

Nichts.

### Ablauf

Du lässt die Teilnehmenden sich in zwei Reihen gegenüber aufstellen.

### 1.Phase

Eine Person verharrt in ihrer Position, die andere geht auf das Gegenüber zu.

So weit bis ein inneres Gefühl vermittelt: Stop.

Wenn jede:r vor dem Gegenüber in der Stopposition endet, dann frag ab:

Warum dieser Abstand?

Was hat dich gestoppt?

Wie hat das Gegenüber den Abstand empfunden?

Wo in deinem Körper spürst du das Gefühl zum Stoppen?

Wenn das Gegenüber das Empfinden hat, das wird mir zu dicht, kann natürlich auch Stop gesagt werden.

### 2.Phase

Wechsel.

Auch hier die Fragen zur Befindlichkeit.

### 3. Phase

Die Übung wird noch einmal mit verbundenen Augen durchgeführt.

### 4.Phase

Lass diese Übung ruhig auch mal in der Gruppe durchwechseln, so dass alle mal in unterschiedlichen Konstellationen miteinander ausprobiert haben und selbst unterschiedliche Abstände erleben konnten.

### Ziel der Übung

Diese Übung hat ihren Sinn darin, zu spüren was Abstände ausdrücken.

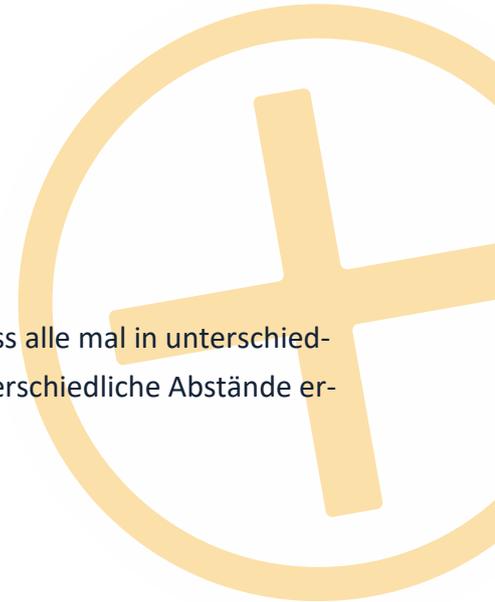
Abstände besser einschätzen zu können, die im Real Life eine wichtige Rolle spielen. Bedrohung? Vertrautheit? Belanglosigkeit?

Interessant ist zu beobachten ob die Abstände gleichbleiben.

Oder sich verändern.

Warum hat sich dein Abstand verändert?

Was war ohne Blickkontakt anders?



## Smiley

Was brauchst du dafür?

Zwei Smileys, die können einfach nur mit der Hand auf ein Blatt Papier gezeichnet sein.

Funktioniert genauso.



Und dann brauchst du noch eine Person.

Ablauf

1.Phase

Die Testperson stellt sich dem Gesicht zu den „Zuschauenden“ gewandt.

Du zeigst deinem „Model“ den lachenden Smiley und bittest, sich etwas Angenehmes vorzustellen.

Für sich.

Dann trittst du hinter den Rücken und versuchst die Arme herunterzudrücken.

Oh Wunder, es geht gar nicht.

2.Phase

Nun die gleiche Anordnung.

Nur diesmal zeigst du den traurigen Smiley und es soll an etwas Tauriges, Belastendes gedacht werden.

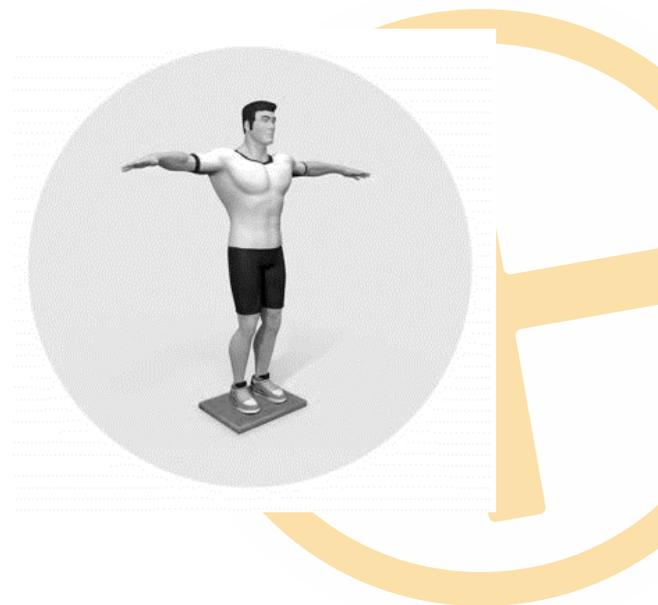
Du versuchst die Arme herunter zu drücken und - großes Erstaunen, es geht sehr leicht.

Demonstriere zuerst mit jemanden, von dem die Gruppe denkt, es könnte abgesprochen sein, deinem „Assist“.

Sprich das nach der ersten Runde auch an. „Ihr denkt jetzt jaja, alles abgekartert.“

Also wer von euch möchte es denn mal selbst probieren?“

Oft meldet sich jemand, der kräftig gebaut ist und zuversichtlich, dass die Übung auf jeden Fall nicht funktionieren wird.



Umso grösser ist dann das Erstaunen, wenn es doch klappt.

Deswegen mit dem Gesicht zu den Zuschauenden stellen, damit die am Erstaunen teilhaben können.

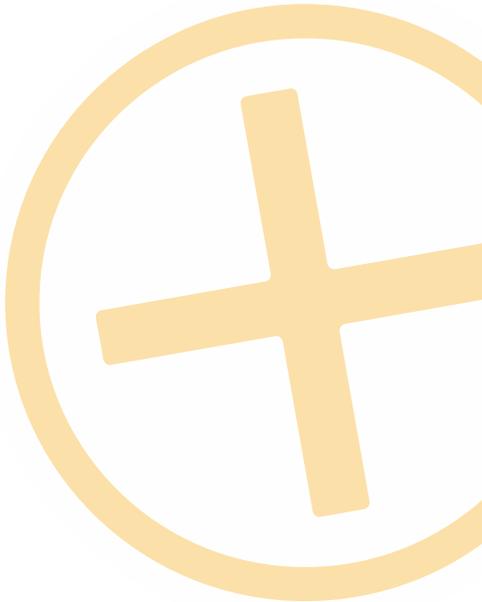
Ziel der Übung

Du erklärst mit dieser Übung aus der Kinesiologie die Kraft einer positiven Haltung und was sie im Gegensatz zu negativer Einstellung bewirken kann.

Okay, das waren jetzt körperliche Betätigungen. Natürlich kannst du auch eigene Übungen mit einbringen, mit denen du z.B. schon Erfahrungen hast. Wie gesagt, Social Training ist kein starres System, sondern lernt selbst auch immer wieder neu dazu.



Platz für deine Notizen



### Übungen zur Selbst-Bewusst-Heit, Einzelübungen

Wir kommen jetzt zu Übungen, die mehr auf das Selbst gerichtet sind. Die Menschen mehr mit sich selbst in Verbindung bringen. Selbstverständnis fördern, durch eine Beschreibung von Ausen. Die Selbst-Bewusst-Heit fördern.

#### Das Nichtstun:

Was brauchst du dafür?

Einen Stuhl.

#### Ablauf

##### 1.Phase

Bitte eine Person sich auf den Stuhl zu setzen.

Gib Anweisungen wie zu sitzen ist.

Beide Füße auf dem Boden.

Angelehnt und gerade.

Nicht im Stuhl lümmeln.

Sorg für Ruhe im Raum und bitte die Zuschauenden genau zu beobachten, was passiert.

Du als Anleiter entscheidest, wann sie beendet wird.

Da es hier nicht um Aushalten geht, sind 5 Minuten für die Meisten eine erträgliche Zeit für diese Übung.

Beobachte in dieser Zeit selbst sehr genau, was du siehst, damit du hinterher beschreiben kannst.

Bedanke dich am Ende und bitte noch sitzen zu bleiben.

##### 2.Phase

Jetzt fordere die Zuschauenden auf, zu beschreiben, was sie gesehen und gefühlt haben.

Du wirst erstaunt sein, was alles gesehen und gedeutet wurde.

Sollte nicht so viel von den Teilnehmenden kommen, dann erzähle selbst, was du gesehen und gespürt hast.

#### Ziel der Übung

Konzentration.

Wahrnehmen.

Aushalten von Stille.

Bei sich sein.

Diese Übung ist für Ausführende durchaus anstrengend.



An dieser Stelle noch einmal erwähnt, Feedback ist keine Bewertung von dem, was getan wurde, sondern eine Beschreibung, was man selbst beobachtet oder gefühlt hat. Es dient der agierenden Person, sich selbst besser zu verstehen. Zu erkennen, was das eigene Tun bei anderen auslösen kann. Es zeigt die eventuell bestehende Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung.

### Meaningful Object

Was brauchst du dafür?

Bitte die Teilnehmer im Vorfeld einen für sie wichtigen Gegenstand mitzubringen.

Ablauf

1.Phase

Bitte sie, den anderen darüber zu erzählen.

Lass sie dazu vor den Anderen stehen und erzählen.

Du bist als erstes damit dran, damit demonstrierst du den Ablauf und umgehst die Verlegenheit durch die Frage "Wer möchte denn anfangen?"

Ziel der Übung

Emotionen auslösen.

Vor anderen sprechen, sich zeigen.

Vertrauen.

Es ist kann passieren, dass geweint wird, weil Erinnerungen an eine Person hochkommen etc.

Lass das zu, das ist Teil der Arbeit.

Fange das in der Gruppe auf aber dramatisiere es nicht.

Es gehört zu den Prozessen dazu, die wir anregen wollen.



Hier noch eine weitere Anmerkung zum Ablauf solcher "Performances". Schafft einen "Offstage Bereich" in eurem Raum zur Vorbereitung auf die Szene oder Darstellung. Den kann man durch eine Stellwand schaffen, oder einfach nur ein mithilfe eines Tapes auf dem Boden abkleben. Allerdings sollte dieser Bereich von den Anderen nicht eingesehen werden können

### Gegenstandsimitation

#### Gegenstandsimitation

Was brauchst du dazu?

Dinge, die sich im Raum befinden.

Oder die du mitgebracht hast.

Ablauf

1.Phase

Auch hier beginnst du als erstes.

Nimm den Gegenstand in die Hand.

Erkunde ihn.

Lass dich auf ihn ein.

Und dann erzähl drauf los.

Was dir dazu einfällt.

Nur ein Beispiel: eine Kaffeetasse kann dich zu Porzellanherstellung führen, zum Kaffeenanbau, zu Kaffeepausen im Büro oder dass man daraus auch Tee trinken kann.

Sie kann kalt sein, aber auch heiß.

Der Henkel dient zum Halten.

Es gibt aber auch Tassen für Linkshänder...

2.Phase

Jeder Teilnehmer\*in kommt an die Reihe.

Ziel der Übung

Dies ist eine Übung, die die Fähigkeit vor Anderen zu sprechen stärkt.

Das ist ganz freie Assoziation.

Natürlich kann das nicht jeder sofort auf Anhieb so gut wie du als Anleiter, deswegen kannst du das immer wieder als Element einbinden. Auch geeignet, um Präsentationsfähigkeiten zu üben,



ist Powerpoint-Karaoke. Auch davon werden wir Beispiele und eine genauere Erklärung bei BB-Lernen einstellen.

### **Platz für Notizen**



### Statusarbeit

Dieser Teil des Social Trainings dient dazu, ein Gespür dafür zu bekommen, wie man sich durch Körpersprache ausdrückt, dass man Ziele auch erreichen kann, ohne den „Macker“ zu machen. Und sie machen – natürlich - auch Spaß.

Du weißt ja, Lachen ist ein wesentliches Element des Social Trainings, deswegen möchte ich noch einmal darauf hinweisen: Nimm dich selbst nicht zu ernst. Übertreibe. Geh aus dem Gewohnten heraus.

### Okay. Status also.

Frei nach der Feuerzangenbowle „stellen wir uns mal ganz dumm“ und fragen „Status? Watt is datt und wofür ist datt jut?“

Statusübungen drehen sich um Dominanz. Statusarbeit kann verwirren und es können viele Fragen auftauchen. Deswegen hier eine kurze Erklärung, die mir Keith Jonstone gegeben hat, als ich mit ihm arbeitete.

„Status ist nicht verwirrend, wenn du dir klar machst, dass es dabei darum geht, was wir tun und nicht um unsere soziale Position. Ein König kann einen tiefen Status einnehmen, um mit einem Diener zu sprechen, aber der Diener kann auch einen Hochstatus gegenüber einem König einnehmen“

Kleiner Dialogbeispiel von Keith:

*A: Ich überlege gerade Tonken, könnten sie mir mal die Krone richten?*

*B: Ich hab nur zwei Hände!*

*A: Aber Tonken, sie gehören mir!*

*B: Sie sind gar nicht in befähigt jemanden zu besitzen! Mich mit Marmelade bei dem Picknick zu beschmieren, ehrlich!*

*A: Ja, aber bitte, wie hätten wir sonst die Fliegen von den Gästen fernhalten sollen?*

Es gibt im Grunde keine Situation im Leben ohne Statusabläufe!

Unser Verhalten signalisiert unsere Wichtigkeit oder den Mangel davon. Status kann nicht verhindert werden. Er gehört zu unserem täglichen Leben dazu. Er drückt sich in Sprache aus.

Mein aktuelles Lieblingsbeispiel ist: „Ich habe da ein bisschen was gebastelt.“ Wer bitte schön soll dich bei solchen Ausdrücken für einen kompetenten Tischler halten?

Andererseits bedeutet sich in einen tiefen Status zu versetzen, aber auch nicht, „Loser“ zu sein. Man kann ganz schön erfolgreich werden, auch im Tiefstatus.

Im Status ist Augenkontakt ein wesentliches Element. Wenn wir jemanden dominieren wollen, dann haben wir Augenkontakt. (auch wenn wir jemanden „anhimmeln“). Unterbrechen wir Augenkontakt, schauen aber gleich wieder hin, dann ist das ein Zeichen für eine eher unterwürfige Haltung.

In der Statusarbeit kannst du natürlich auch Beispiele heranziehen aus Filmen z.B.

Woody Allen, ist ein echter Niedrigstatusexperte. Während Clint Eastwood ein Hochstatusspieler ist.

Lasst die Zuschauer selbst erkennen was Anzeichen für welchen Status sind. (wenn du mehr über diese Arbeit wissen wollt, dann schaut mal hier <https://www.keithjohnstone.com/>)

Wir haben in dieser Arbeit den „Hochstatus“ und den „Tiefstatus“ und wir haben das, was ich als den „Normalen“ bezeichne. Das bedeutet, so wie wir uns gewöhnlich geben. Allerdings wechselt man im täglichen Leben häufig seinen Status, ohne es eigentlich zu merken. Man passt ihn an.

Auch dazu dienen diese Übungen, um sich darüber klar zu werden.

Was es bei Status zu erklären gilt, ist, dass es nicht um einen sozialen Status geht und auch nicht um Statussymbole, wie dicke Uhr oder eine Handtasche von Louis Vuitton, oder wie der heißt.

Eine klassische Situation aus dem täglichen Leben und eine die wir alle kennen:

Das Ausweichen auf der Straße, wenn du einem Fremden über den Weg läufst. Im Allgemeinen ist die Person, die ausweicht, diejenige, die für sich den niederen Status akzeptiert und dementsprechend handelt.

Auch dieses Wissen ist gut im Hinterkopf zu haben, um später in den Spielszenen zu bestimmen, welchen Status hatte ein TN inne.

### **Vorbereitung für die Statusarbeit.**

Was brauchst du dafür?

Nichts.

Ablauf

1.Phase

Im Raum umhergehen.

Die Teilnehmenden haben einen imaginären Faden an der Nase, der sie zieht.

Lass sie so durch den Raum gehen und ausprobieren.

Mache diese und die folgenden Übungen nicht zu kurz, die Teilnehmenden sollen die Gelegenheit haben, genauer zu spüren.

Stelle anschließend Fragen:

Was hast du gefühlt?

Was hat es mit dir gemacht?

Wie würdest du diese Haltung beschreiben?

Kennst du Menschen mit solch einem Status?

2.Phase

Jetzt sitzt am Solarplexus eine Schraube an der die Teilnehmenden mit einem Faden gezogen werden.

Stelle anschließend Fragen:

Gibt es einen Unterschied zur ersten Position?

Wie fühlt es sich an?

Wie würdest du diese Haltung bezeichnen?

3.Phase

Nun sitzt die Schraube am Bauchnabel und der Faden zieht dort.

Lasse anschließend diskutieren über die Fragen:

In welcher dieser drei Positionen habt du dich am wohlsten gefühlt?

Was bedeuten solche Körperhaltungen?

Was verbindest du damit, wenn man einen Menschen mit solch einer Haltung sieht?

Welche Emotionen lösen sie aus?

Bei dir selbst oder wenn du jemanden siehst?

Oder Beispiele nennen lassen, z.B. Figuren aus Filmen und welche Funktion/ Rolle diese darin spielen.

Ziel der Übung

Diese Übung dient dazu, sich über die unterschiedlichen Stadien klar zu werden.

Sie bewusst einzunehmen und nachzuspüren.

Statusübungen drehen sich um Dominanz.

Statusarbeit kann und darf verwirren.



### Die 3 Stühle

Was brauchst du?

Natürlich drei Stühle und drei Akteure.

Ablauf

1.Phase

Die Stühle werden eng zusammengestellt und werden durch die Akteure nicht verrückt.

Diese Szenen müssen nicht lang sein, aber sie sollten auch nicht zu kurzgehalten werden, denn die Akteure müssen sich ja erst mal eingrooven.

Die Szene kann in einem ein Wartezimmer sein.

Eine Sitzreihe im Flugzeug.

In der U-Bahn.

Du teilst den Akteuren im Off ihren Status zu (hoch/ tief/ normal).

Leise, so dass die anderen es nicht wissen.

Auch die Zuschauenden wissen es nicht.

Du gibst das GO.

Sie treten nacheinander auf und nehmen Platz.

Und agieren je nach zugeteiltem Status.

Alles ohne Worte.

Bitte achte darauf, denn sonst kommen Teilnehmende zu leicht ins Quatschen, was hier gar nicht notwendig ist.

Und es ist zu Beginn durchaus auch nötig darauf hinzuweisen, dass übertrieben werden kann.

2.Phase

Wechsel der Stati.

3.Phase

Die gleiche Szene mit Worten spielen.

Stelle anschließend Fragen zum Empfinden.

Ziel der Übung

Die Akteure kommen ins Fühlen.

Sich ausprobieren in einem ungewohnten Status.

Aktion- Reaktion.

Kommunikation über den Körper wahrnehmen.

Was verändern Worte?



Es ist schön zu sehen, wie lustig solche Szenen sein können, gerade weil sie nicht mit wortreichem Inhalt gefüllt werden.

In diesen einfachen Szenen kann aber auch über Verhaltensformen gesprochen werden, männliche Körperhaltungen versus weibliche.

Szenenideen sollen gerne von den Teilnehmenden kommen, aus ihrem Alltag.

Dazu solltest du animieren.

Diese Statusszenen kannst du noch erweitern durch Ideen wie

- Chef, ich brauch mehr Geld
- Herr Lehrer, kann ich meine Note aufbessern?
- Herr Müller, wir müssen sie entlassen
- Deiner Phantasie solltest du da keine Grenze setzen und Ideen der Teilnehmenden mit einbauen

**Platz für Notizen**



Kommen wir jetzt zum

### **Community Theater**

Was braucht du dafür?

Tisch.

Stühle.

Ablauf

Bitte die Teilnehmenden Beispiele aus ihrer eigenen Erfahrungswelt vorzuschlagen.

Diese Idee kurz zu inszenieren.

1.Phase

Du forderst die Zuschauenden auf, die Szene zu stoppen, wenn ihnen etwas Veränderungswertes auffällt.

Entweder durch verbalen Input und der folgenden Diskussion, deren Ergebnis an die Akteure weitergegeben wird.

Oder bei einer Veränderungsmöglichkeit die Szene stoppen und sich selbst als „Weiterspieler“ in die Szene einbringen.

Jetzt wird gespielt.

Ziel der Übung

Durch diesen Input verändert sich die Szene, dadurch kann das Verhalten der Teilnehmenden geändert werden, durch ACHSO! Momente und nicht durch „so musst du das machen“.

Diese Szenen sind keine Rollenspiele, sondern sie sollen möglichst dicht am Erleben der Teilnehmenden sein.

Damit sie zu Alltagssimulationen werden können, an denen man selbst neues Verhalten trainieren und erproben kann und „altes“ ablegen.

Weiter Ideen für Szenen:

- Beratungsgespräch
- Wir planen unseren Urlaub
- Warum bist du zu spät gekommen
- Kannst du mir mal bitte helfen, das muss bis morgen fertig werden

Ich hoffe dieses Hand-Out hilft dir beim Erinnern und Weitermachen.

Wir erweitern das Repertoire an Übungen weiter und stellen es auf B+B Lernen ein, damit du darauf zugreifen könnt.

Und danke für euer Feedback.



Platz für Notizen

