

DAS KOPF HERZ HAND-BUCH

Handbuch zum kreativen MindCare-Prozess für Fachkräfte der Kulturellen Bildung

Konzepte der Kulturellen Bildung mit und für resiliente junge Menschen



Dein Herz spricht.
Deine Hand gestaltet
Dein Mund singt
Dein Körper bewegt sich
Deine Augen tanzen
Deine Finger fühlen
Deine Fantasie sprudelt
Du heilst

Wir teilen behutsam, was wir wirklich denken und fühlen.
Wir wollen nichts Falsches sagen.
Innerlich verstummen wir. Wer bin ich denn, dass ich mich dazu äußern darf?
Wer braucht das denn, was ich denke und wie ich es sehe?

Die Zeit zwingt uns zu Individualität, Schnelligkeit und Perfektion
Ich bitte um Gemeinschaft, Zeit und echte Verbundenheit
Zeit, mich zu entwickeln, in meinem eigenen Tempo

Das brauche ich. Meine Seele braucht das.
Ich muss dem Ausdruck verleihen, was in mir lebt
Dass ich mich unglücklich, ungesund, apathisch, wütend und ängstlich fühle.
Es ist alles da

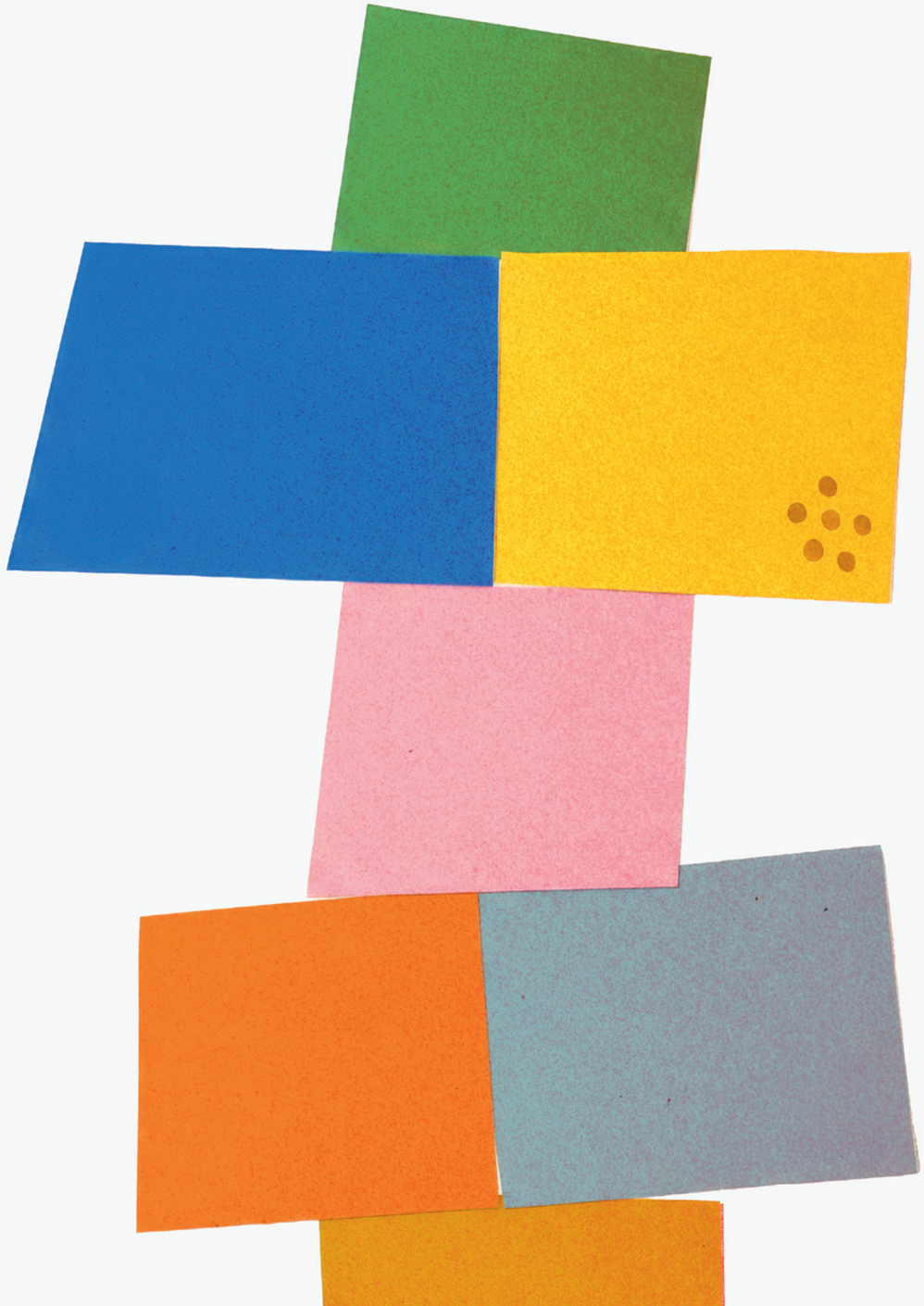
Was ich fühle, denke und will, sucht nach Ausdrucksformen
Ist das meine Kreativität?
Ist das mein Ganzsein?

Ein Leben ohne Ausdruck ist ein Leben ohne Leben.
Mensch zu werden beginnt damit, menschlich zu sein.
Voller Unsicherheiten, Zweifel und Sehnsüchte.
Die Maske abnehmen und nach innen schauen
Innere Einsicht
Inside-Insight

Wie blickst du auf die tiefere, zugrunde liegende Geschichte?
Wie setzt du deine Vorstellungskraft ein, um andere Perspektiven sehen und spüren zu können?
Wie lernst du die Sprache des Herzens, des Verstandes und der Hände?
Wie findest du die Balance zwischen Helfen, Heilen und Abstand halten?

Inhaltsverzeichnis

Wie nutze ich dieses Handbuch? 09
Rahmenkonzepte im Handbuch 11
Daisy Fancourt über Kunst 12



Der kreative MindCare–Prozess 16

Konzept 1 Das diffuse Terrain 23
Konzept 2 Safe, brave & adventure 25
Konzept 3 Alle Elemente der Kulturellen Bildung 30

METHODEN

EMOTIONEN Die Emotions–Buchstabenkiste

Konzepte zur Schärfung des eigenen Bewusstseins

Die Erkundung

Konzept 4 Das künstlerische Mindset 88
Konzept 5 Flow 92

Verbindung mit dem Selbst

Konzept 6 Die Heldenreise 95
Konzept 7 Die Einstellungsbrille 100
Konzept 8 Bewusstsein 102

Verbindung mit dem Anderen

Konzept 9 Spiegelneuronen 104
Konzept 10 Selber machen 106

Rolle der Fachkraft

Konzept 11 Gleichgewicht 109
Konzept 12 Folge deinem Glück 110

INSPIRATION zwischen Kultureller Bildung und Wissenschaft 112



Wie nutze ich dieses Handbuch?

Das Kopf Herz Handbuch ist ein praktischer Leitfaden, um gemeinsam mit jungen Menschen durch kulturelle Aktivitäten einen Weg zu einem widerstandsfähigen Selbst zu finden. Es beschreibt, wie du als Fachkraft der Kulturellen Bildung oder Kunstschaffende*r dabei eine wichtige Rolle spielen kannst. Das Buch enthält kreative Konzepte und Methoden. Die Ausklappseiten verbinden die Konzepte mit den Methoden und Übungen.

Was findest du im Handbuch?

- Zwölf kreative Konzepte als Rahmen, um deine Praxis und Intuition zu inspirieren
- Einige kreative „Schnellwege“ durch wissenschaftliche Erkenntnisse
- Übungen: Konkrete Werkzeuge, mit denen du sofort loslegen kannst

Die Kraft von Kultureller Bildung und MindCare
Die psychische Gesundheit junger Menschen ist ein dringendes Thema. Das Gesundheits- und Bildungswesen steht unter Druck. Gleichzeitig zeigen Studien, dass Kulturelle Bildung eine heilende Wirkung hat. Die Kombination aus Kultureller Bildung und MindCare ist von unschätzbarem Wert.

Wie du das umsetzt, ist ganz persönlich. Du verfügst über deinen eigenen, einzigartigen Ansatz:

- Mit deinen Zielen und deiner Zielgruppe
- Mit deiner Kunstform und deinem künstlerischen Schaffen
- Mit deiner Verletzlichkeit, deinem Bewusstsein und deinen eigenen (mentalen) Herausforderungen
- Mit deiner Authentizität und Echtheit
- Mit deinem Humor und deiner Eigenwilligkeit

Mache es dir zu eigen
Nutze die Konzepte in diesem Buch als Leitfaden, aber gestalte sie vor allem ganz nach deinen Vorstellungen. Spiele mit den Methoden, passe sie an deine Gruppe an und nutze sie für dein eigenes Selbstbewusstsein. Wende sie kreativ an, stelle neue Verbindungen her und entdecke großartige Ausdrucksformen, die dazu einladen, dich selbst und die Welt zu erforschen. Und stelle dir selbst folgende Frage: Wo liegt mein Gleichgewicht zwischen meinem authentischen Selbst und einer gesunden Bezugsperson für junge Menschen?

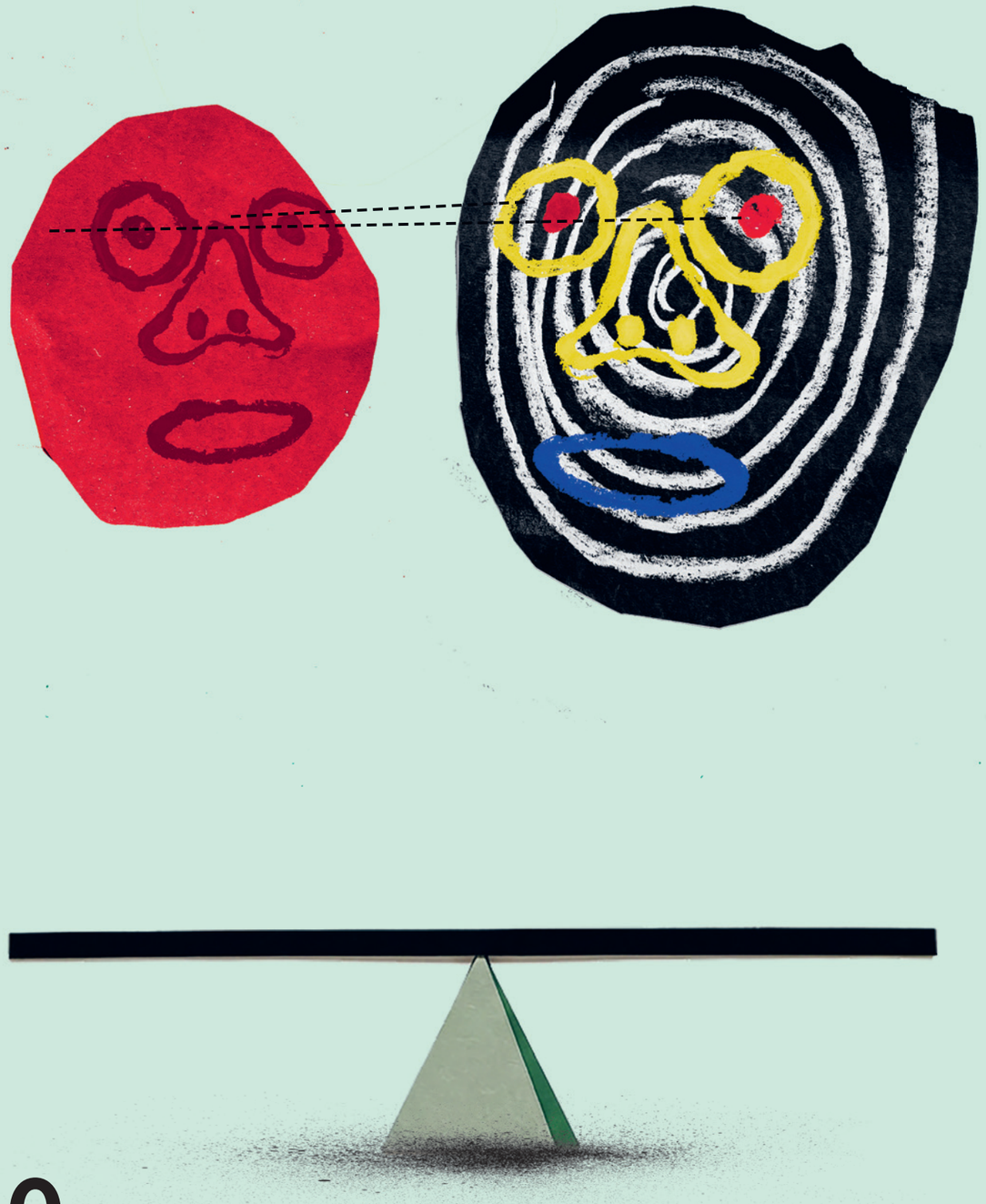
KRITISCHE ANMERKUNG: Manchmal erfordert ein Konzept oder eine Methode eine kritische Anmerkung. Von dir, von den jungen Menschen, aus der Praxis. Dafür lassen wir Platz!

TAKE CARE
Es gibt noch kein Patentrezept dafür, wie viele Gemälde (dreieinhalb) du dir ansehen musst, um aus deiner Niedergeschlagenheit herauszukommen. Es gibt noch keine künstlerische Pille, die deine Einsamkeit wegzaubert. Dieses Handbuch ist ein Dokument, das sich immer weiterentwickelt. Wir sammeln ständig neue Erkenntnisse oder werfen alte Inhalte weg. In diesem Handbuch geht es ausdrücklich nicht um Kreativ- oder Fachtherapie, sondern um die Praxis für Fachkräfte der Kulturellen Bildung. Manchmal überschneiden sich diese Bereiche unbeabsichtigt. Das Handbuch ist ein lebendiges Werk. Es führt dich auf einen neuen und zugleich sehr alten Weg, auf dem sich die wirkungsvollen Bestandteile der Kulturellen Bildung mit dem alltäglichen Kampf vermischen, in einer komplexen Welt den Kopf über Wasser zu halten.

Es bleibt Kunst und kein Kunststück.
Du, als Fachkraft der Kulturellen Bildung,
bist eine wichtige Person.
Wir, die Welt, brauchen dich.

„Share like an artist.“ Respektiere die Arbeit, die schon geleistet wurde. Nenne den Namen deiner Inspiration.

Das Gegenteil von Depression
ist nicht Vergnügen.
Es ist Ausdruck.
–
Edith Eger



Rahmenkonzepte im Handbuch

Dieses Handbuch ist im Rahmen von MindCare entstanden. Das Projekt MindCare wurde von der Europäischen Union ermöglicht und wird von der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e. V. (BKJ) aus Deutschland und dem Landelijk Kenniscentrum Cultuureducatie en Amateurkunst (Landeszentrum für kulturelle Bildung und Amateurkunst, LKCA) aus den Niederlanden durchgeführt.

In diesem Projekt arbeiten wir daran, Fachkräfte der Kulturellen Bildung dabei zu unterstützen, psychische Probleme bei ihren Schüler*innen zu verhindern und damit umzugehen. Dieses Handbuch zeigt, dass die Kulturelle Bildung besondere Kraft besitzt, wenn es darum geht, psychische Gesundheit zu fördern.

Zunächst haben wir die Bedürfnisse von jungen Menschen und Fachkräften untersucht. Ein zweiter Teil war die Organisation einer europäischen Konferenz in Berlin zum Thema psychische Gesundheit und Kulturelle Bildung. Während dieser Konferenz haben wir Aufklärungsarbeit geleistet und Projekte aus verschiedenen europäischen Ländern ins Rampenlicht gerückt.

Die Konferenz lieferte viel Inspiration für dieses Handbuch. Außerdem wurden verschiedene Fortbildungen für Fachkräfte der Kulturellen Bildung zum Thema Prävention und Erkennung psychischer Probleme organisiert. Der letzte Teil des Projekts ist dieses Handbuch mit Konzepten, Tipps und Methoden für Fachkräfte der Kulturellen Bildung. Das Buch wird auf Niederländisch, Deutsch und Englisch erscheinen.

Da wir uns so intensiv mit diesem Thema beschäftigen, sehen wir, dass rund um Kulturelle Bildung und psychische Gesundheit viel passiert, aber dass es manchmal noch an Zusammenhängen mangelt. Dieses Buch ist ein Versuch, verschiedene Ansätze und Sichtweisen zu einem praktischen Modell zu vereinen, mit dem Fachkräfte der Kulturellen Bildung arbeiten können. Mit diesem Handbuch setzen wir keinen Punkt, sondern ein Komma: Wir rufen alle dazu auf, mitzudenken und eine gemeinsame Sprache zu entwickeln.
Dieses Handbuch ist eher ein Dokument der Inspiration als ein Lehrbuch. Es ist eine Collage aus verschiedenen Blickwinkeln. Ein Praxishandbuch, in dem sich praktische Methoden mit Wissen und Erfahrungen aus der Praxis vermischen. Fange einfach mit ein paar Übungen an und schaue, wie du neue Ebenen hinzufügen kannst. Eine Fachkraft der Kulturellen Bildung zu sein ist sowohl ein Handwerk als auch eine Kunst. Das erfordert Authentizität, den echten Wunsch, mit den jungen Menschen zusammen zu sein, viel Übung im Atelier und vor Ort, den Aufbau von Beziehungen und vor allem auch, nicht alles wissen zu wollen.

Ein Handbuch für alle, die mit künstlerischen, kreativen oder kulturellen Aktivitäten zur Bildung, Ausbildung oder Förderung junger Menschen beitragen (als Künstler*in, Lehrer*in, Forscher*in oder Betreuer*in). Der kreative Prozess hilft dabei, neue, besondere und umsetzbare Lösungen zu finden. Die kreative Kompetenz wird in einem vielfältigen Lernumfeld gefördert, sodass junge Menschen dazu ermutigt werden, in gemeinsamer Gestaltung Antworten zu finden.

Es braucht neue Ideen zu Talent, Intelligenz und Kreativität. Finde den Punkt, an dem natürliches Talent und persönliche Leidenschaft zusammenkommen. Wenn Menschen in ihrem Element sind, sind sie am meisten sie selbst, am meisten inspiriert und holen das Beste aus sich heraus. Neugier ist die Triebfeder.

— Sir Ken Robinson

Daisy Fancourt über Kunst



In dem Buch *Art Cure* (2026) erzählt Daisy Fancourt, Professorin für Psychobiologie und Epidemiologie am University College London, vom starken Einfluss von Kunst und Kreativität auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Das Buch vereint über Jahre gesammelte Daten aus Neurowissenschaften, Psychologie und Immunologie, um zu zeigen, wie kreative Aktivitäten Stress, Schmerzen und Depressionen lindern können.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Buch

- Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten durchbricht den Stresszyklus. Man konzentriert sich auf das, was man gestaltet, und so kommt das Nervensystem zur Ruhe. Man kann die Zeit und die Außenwelt vergessen. Dieser Zustand höchster Konzentration (Flow) wirkt entspannend und meditativ, genau wie Achtsamkeit.

- Kunst reguliert Emotionen und macht dir diese Emotionen bewusst.

- Kunst aktiviert die Gehirnbereiche, die für das Überleben wichtig sind (die beiden anderen Auslöser sind Essen und Sex).

- Die Teilnahme an künstlerischen Aktivitäten lenkt von Grübeleien ab. Bei Menschen, die unter ängstlichen oder negativen Gedanken leiden, kann Kreativität als gesunde Ablenkung dienen. Wenn du etwas gestaltest, wird dein Gehirn dazu gezwungen, sich auf die Aufgabe und die Materialien vor dir zu konzentrieren. Das gilt besonders für sich wiederholende Bewegungen (Stricken, Häkeln, Zeichnen).

- Wenn du mit deinen Händen beschäftigt bist, sinkt der Spiegel des Stresshormons Cortisol.

- Kreativität hilft bei der Traumaverarbeitung. Kreative Therapie ist eine anerkannte, sichere Methode, um traumatische Erlebnisse zu erforschen und zu verarbeiten, ohne direkt darüber sprechen zu müssen.

- Kreative Herausforderungen aktivieren und stärken das Netzwerk der Verbindungen zwischen deinen Gehirnzellen. Das hilft deinem Gehirn, gesund zu bleiben, und sorgt dafür, dass du leichter über den Tellerrand hinausschauen kannst.

- Die Grundlage des jungen Gehirns ist die Kunst. Geschichten erzählen, tanzen und singen gehören zum Alltag.

- Kunst ist für jede*n zugänglich. Du musst kein professioneller Künstler oder keine professionelle Künstlerin sein. Egal, ob du malst, strickst oder fotografierst – es geht um den Prozess und die Freude am Gestalten.

- Kunst erschafft eine andere Sprache; eine verkörperte, nonverbale Sprache der Gefühle. Kunst wirkt wie ein Ventil. Nicht alle Emotionen und Gedanken lassen sich leicht in Worte fassen. Schreiben, Malen oder Musizieren bieten alternative Wege, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten.

- Vor allem Musik und Theater fördern die Sprachentwicklung, schon ab einem sehr frühen (Gebärmutter-)Alter.

- Durch Kunst kannst du sowohl negative als auch positive Gefühle erleben. Sie schafft eine psychologische Distanz, um zu reflektieren, ohne dass es direkt um dich geht.

- Das Betrachten eines Kunstwerks, das wir schön finden, löst viel Gehirnaktivität aus. Dadurch beginnt das Gehirn zu „fantasieren“ und setzt einen kreativen Prozess in Gang. An diesem Prozess sind viele Netzwerke im Gehirn beteiligt, wie zum Beispiel das Gedächtnisnetzwerk und das emotionsregulierende Netzwerk.

Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Praxis.

- Kunst regt deine Fantasie und deine Vorstellungskraft an. Und gibt dir damit Raum, über die Zukunft zu träumen und sie dir vorzustellen. *(Merlijn Twaalfhoven; niederländischer Komponist, in „Het is aan ons“, 2020)*

- Kunst ist die bewusste Schaffung von etwas Schönem oder Bedeutungsvollem mithilfe von Können und Vorstellungskraft.

- Wenn wir ein Kunstwerk betrachten, das wir schön finden, entsteht viel Gehirnaktivität – weil das Gehirn angeregt – oder erregt – wird. Dadurch beginnt das Gehirn zu fantasieren und setzt einen kreativen Prozess in Gang. An diesem Prozess sind viele Netzwerke des Gehirns beteiligt, wie das Gedächtnisnetzwerk und das emotionsregulierende Netzwerk. *(Erik Scherder; Professor für Neuropsychologie an der Freien Universität Amsterdam, in www.onvz.nl/gidsingezondheid/mentaalgezond/het-effect-van-kunst-opmentale-gezondheid, 2020)*

- Kunst öffnet eine Tür. Und diese Tür zur Welt zu finden, ist entscheidend, denn paradoxerweise ist genau das die Tür zu dem, was wir selbst als einzigartige, verantwortungsbewusste Subjekte sein können. *(Gert Biesta, niederländischer Professor für Pädagogik, in „Door kunst onderwezen willen worden“, 2017)*

- Kunst verbindet dich mit anderen, beim gemeinsamen Spielen und beim gegenseitigen Verstehen (und damit auch dich selbst). Kunstaktivitäten sprechen dich eher als Gruppenmitglied an und weniger als Individuum (mit all deinen Zweifeln, Schubladen und Eigenheiten). *(Anne Graswinckel)*

- Kunst erforscht das Nichtwissen; ein Experiment kann niemals scheitern.

- Kunst ist etwas, das dich mit einer anderen Art von Glück atmen lässt. *(Anni Albers; deutsch-amerikanische Textilkünstlerin, Weberin und Grafikerin)*

- Mit etwa 8 Jahren fängt dein Gehirn an, deine Zeichnungen zu kritisieren. Wie gibst du dir selbst wieder die Erlaubnis, locker zu sein? *(Brankele Frank; niederländische Neurobiologin und Autorin, in „Het grote ontprikkelboek“, 2026)*



Der kreative MindCare-Prozess

Ein Gedankenexperiment

Was ist der Unterschied zwischen dem kreativen Prozess und einem kreativen MindCare-Prozess?

Der kreative Prozess ist ein Weg, um zu neuen Ideen oder Lösungen zu gelangen. Dieser Prozess verläuft meist in vier bestimmten Phasen: Orientieren (die Fragestellung erkunden), Erforschen (Inspiration und Information sammeln), Ausführen (die Idee umsetzen oder gestalten) und Bewerten (über das Ergebnis reflektieren). Dieser Prozess führt meistens zu einem Produkt oder einer Präsentation.

Der kreative Prozess und MindCare

Wie verläuft ein kreativer Prozess in einer Situation, in der du (präventiv) an deiner psychischen Gesundheit arbeiten möchtest? Das Kernelement dieses kreativen MindCare-Prozesses ist die Erweiterung des Bewusstseins für dich selbst, andere und die Welt. Es geht darum, Einsicht zu vermitteln, Verbindungen herzustellen, zu beruhigen und Dinge handhabbar zu machen, um so die Resilienz und die Verantwortung für das eigene psychische Wohlbefinden zu stärken. Und vielleicht dann, ausgehend von diesem Bewusstsein, eine Veränderung der Einstellung herbeizuführen.

Das Arbeiten in einem kreativen Prozess führt zu mehr als nur einem Produkt. Es regt deine Fantasie und deine Vorstellungskraft an. Und gibt dir damit Raum, über die Zukunft zu träumen und sie dir vorzustellen. Sich mit dem Schaffen zu beschäftigen, stärkt das Selbstvertrauen und die Kreativität. Der Abschluss eines kreativen Projekts sorgt für ein gutes Gefühl von Stolz und Produktivität. Es trägt zu einer positiven Identitätsbildung bei und schafft Ausgeglichenheit. Du probierst Dinge aus, machst „Fehler“ und suchst nach Lösungen. Du entdeckst, dass Fehler etwas bringen. Das hilft dir, flexibler mit Rückschlägen und Problemen umzugehen. Es trainiert deine Resilienz.

Ein Zwischenschritt (im Denken) könnte darin bestehen, das kulturelle Bewusstsein zu betrachten – die menschliche Fähigkeit, über die Realität zu reflektieren. Kulturelles Bewusstsein* ist das Bewusstsein für die eigene Kultur und die anderer. Wer bin ich und woher komme ich? Wie kann ich dieses Bewusstsein auf die Welt ausweiten? Gibt es hier vielleicht eine Überschneidung?

Kreativer Prozess	**Kulturelles Bewusstsein**	**Kreativer MindCare-Prozess**
Orientieren	Wahrnehmen	Aufforderung/Einladung
Erforschen	Visualisieren	Kreative Erkundung
Umsetzen	Konzeptualisieren	Verbindung zu dir selbst
Auswerten	Analysieren	Einsicht und Einstellung

Wie navigierst du durch den kreativen MindCare-Prozess?

Das diffuse Terrain. Eine Einladung, gemeinsam das Nichtwissen zu erkunden.

Der erste Schritt – Machst du mit?
Der Aufruf, die Einführung in ein aktuelles Thema, eine Frage. Neugier wecken. Einladen.

Der zweite Schritt – Was bewegt dich?
Flow erleben, eine kreative Erkundung; der Ausdruck, das Material, die Erwartungen. Ich und die Gruppe. Eine tiefere Ebene hinzufügen. Zu einem Experiment gehören Fehler.

Der dritte Schritt – Wie ist es für dich?
Verbindung mit dem Ich. Reflexion ohne Urteil, alle Gefühle sind willkommen und dürfen da sein.

Der vierte Schritt – Was möchtest du jetzt gestalten? Gemeinsam?
Gestalten und handeln mit der neuen Erkenntnis. Einstellung erkunden.

Der fünfte Schritt – Was möchtest du zeigen?
Sich mit anderen verbinden, sich zur Welt um dich herum verhalten. Zeigen, präsentieren, stolz sein.

Du kannst vor und zurück springen. Wenn du nach links gehst, wählst du eher den Weg des Vergnügens und der Fähigkeiten.
Wenn du nach rechts gehst, wählst du eher den Weg, Bedeutung zu verleihen.



Die Fachkraft der Kulturellen Bildung in diesem Prozess

Diesen Prozess begleitest du als Fachkraft der Kulturellen Bildung. Du sprichst die Einladung aus und begleitest die Kinder und Jugendlichen durch den Prozess. Manchmal gibst du die Richtung vor, indem du die kreative Erkundung anregst, die Reflexionen begleitest und die nächste Phase einleitest. Wann bestätigst du und wann führst du einen Dialog? Wie kannst du mit gutem Beispiel vorangehen?

Du schaffst einen sicheren Rahmen, forderst die jungen Menschen aber auch heraus, neue Wege zu beschreiten und sich dem Abenteuer des Lebens zu stellen. In den Konzepten untersuchen wir, wie du in diesem Prozess als Künstler*in agieren kannst. Wie du idealerweise eine Beziehung zu den jungen Menschen aufbaust und wie du an einer Vertrauensbasis arbeiten kannst.

ARBEITSFRAGEN FÜR DICH SELBST

- Was bewirkt die Kunst, was bewirkt die Frage und was bewirkt die Fachkraft für Kulturelle Bildung?
- Wie läuft diese Vermittlung für dich ab?
- Was ist die Kraft des Schaffens und was die der Fachkraft für Kulturelle Bildung?
- Welchen Flow und welche Energie bringt das mit sich?
- Wie führt deine Verbindung zu Einsichten bei anderen?
- Ist das Schaffen etwas Magisches oder Überirdisches?

MANIFEST ZUR BEGLEITUNG IM KREATIVEN MINDCARE-PROZESS

1. Deine Grundeinstellung ist, dass du in diesem Prozess etwas bewirken willst. Du willst begegnen.
2. Es ist wichtig, dass sich die Gruppe bei dir sicher fühlt.
3. Sei authentisch und echt. Sei ruhig langweilig, wenn du so bist.
4. Sei im Hier und Jetzt! Wenn du nicht im Moment mit der Gruppe sein kannst, sei offen darüber.
5. Du kannst nichts vortäuschen. Sei echt.
6. Entfache den Flow, deinen Flow.
7. Jede Gruppe hat ihre eigene Dynamik, ihre eigene „Bedienungsanleitung“ und Energie. Bleibe dafür offen.
8. Bringe immer zu viel mit (Materialien und Ideen).
9. Freunde dich mit der Gruppe an, beweg dich in ihrem Rhythmus, gib ihnen einen Schubs in die richtige Richtung
10. Suche nach Offline-Zusammengehörigkeit.
11. Gib keine Antworten, sondern leite einen Prozess aus Fragen und Verlangsamung ein.
12. Lerne die Stärken und Talente deines Teams kennen und nutze sie.
13. Fang ganz entspannt mit einer Tasse Tee an.
14. Erkenne, wann du nicht mehr gebraucht wirst, aber bleibe in der Nähe.

Created with Matt Robinson, Paper Lantern.

Wenn *du* schon vorher weißt, was die jungen Menschen erschaffen werden, kannst du sicher sein, dass *sie* ihre Fantasie nicht genutzt haben.



Als Wegweiser ins Unbekannte

Die zwölf Konzepte

Was passiert in der Kulturellen Bildung, der Kreativität, dem künstlerischen Schaffen und in der Vermittlung zwischen dir und den jungen Menschen, mit denen du arbeitest? Zwölf Konzepte führen uns hier als Wegweiser durch den Prozess.

Das diffuse Terrain und die Grundlage

Wir betreten zunächst das diffuse Terrain und lernen, wie man sich darauf sicher bewegt:

Konzept 1:

Der Bereich des Wissens und des Nichtwissens – Das Unbekannte kennenlernen

Konzept 2:

Ebenen in dein Programm einbauen – Wie du Sicherheit und Herausforderung bietest

Konzept 3:

Die wirkungsvollen Bestandteile – Wie wir Kulturelle Bildung dosieren, indem wir viele Methoden erforschen (einschließlich eines kurzen Blicks auf Emotionen und Einblicke in dein Innerstes)



Erforschung

Dann tauchen wir ein in die Welt der kreativen Erforschung:

Konzept 4:

Das künstlerische Mindset – Wie wir erleben, fühlen, denken und gestalten

Konzept 5:

Mehr Flow schaffen – Ein Gleichgewicht zwischen Herausforderung, Freude, *Faszination* und *Staunen* herstellen







Verbindung zu dir selbst und zur Erzählung

Anschließend erforschen wir gemeinsam mit den teilnehmenden Personen, wie wir die Geschichte ans Licht bringen und das Bewusstsein erweitern können:

Konzept 6:

Den Weg finden, indem man sich auf das Abenteuer einlässt – Was sagt dir die Erzählung eigentlich, damit du dich besser mit dir selbst verbinden kannst?

Konzept 7:

Die Einstellungsbrille – Den Schritt vom Gefühl zur Einstellung machen

Konzept 8:

Balance zwischen Anschauen und Sehen – Wie erweitern wir das Bewusstsein?

Die andere Person, Co-Kreation und deine Rolle

Nach und nach überschreiten wir eine Grenze und richten uns mehr auf die Verbindung mit der anderen Person, Selbstbestimmung und deine eigene Rolle als Begleiter*in:

Konzept 9:

Die Kunst des Wachstums zwischen mir und der anderen Person – Wie funktionieren Spiegelneuronen und wie stellt man Kontakt her?

Konzept 10:

Die Balance zwischen dem Selbermachen und gemeinsamer Gestaltung – Wie geben wir in unserem Programm jungen Menschen das Ruder in die Hand und stärken sie?

Konzept 11:

Gleichgewicht hat immer zwei Seiten – Was ist deine Rolle in diesem diffusen Terrain und wie hältst du das Gleichgewicht zwischen Wissen und Nichtwissen?

Konzept 12:

Ausgewogenheit zwischen Authentizität und gesundem künstlerischem Schaffen – Wie kannst du das erreichen, indem du gemeinsam mit den jungen Menschen den Weg gehst und dein eigenes künstlerisches Glück schärfst?



Konzept 1

Das diffuse Terrain – zwischen Wissen und Nichtwissen

Kreativität ist Magie. Untersuche sie nicht zu genau.

Edward Albee

Das diffuse Terrain der Kunst
Wir betreten das große diffuse Terrain des Nichtwissens und Fühlens. Ein ungewöhnliches Land des Bewussten und Unbewussten. In diesem magischen Wald passiert so einiges. Wie man hier genau den Weg findet, ist manchmal ein Rätsel. Traust du dich, dich zu verirren, weil du dadurch vielleicht auf die richtigen Pfade gelangst? Viel Zeit in der Welt der Kunst zu verbringen, hilft dir, deinen Weg zu finden. Durch diese Erfahrung schärfst du deine Intuition. Im diffusen Terrain erschaffst du mit deiner Vorstellungskraft etwas Schönes und Bedeutungsvolles.

Indem du dich in diesem verschwommenen Gebiet bewegst, entwickelst du die Fähigkeit, mit Unsicherheit umzugehen. Du staunst über den Wechsel zwischen verschlungenen Pfaden und ruhigem, offenem Gelände. Fragen zu stellen und einen Gang zurückzuschalten bringt dich an Orte, an denen du Farben, Gerüche und Geräusche wahrnimmst, die dich berühren. Welches Blau? Was und wem werde ich hier begegnen?

Dieses diffuse Terrain ähnelt dem Bereich der psychischen Gesundheit (bei jungen Menschen). Wo verlaufen die Grenzen zwischen deprimierten Gefühlen und Leistungsdruck? Erstarrst du, kämpfst du, flüchtest du? Oder versuchst du, alles und jeden zu beschwichtigen? Hast du eine Angststörung, fühlst du dich einsam? Wird wahrgenommen und gehört, wer du bist? Und dann gerät auch noch dein Gehirn aus dem Gleichgewicht und dehnt sich in alle möglichen Richtungen. Es ist gleichzeitig weitläufig und neblig.

Wie leitest du an?
Als Fachkraft der Kulturellen Bildung bist du mit dem diffusen Terrain vertraut. Du liebst das Abenteuer des Nichtwissens, das macht dich glücklich. Du vertraust auf den Weg, der sich dir offenbart. Du weißt, dass du nichts deuten sollst, sondern nur fragen und verlangsamen kannst. Es ist ein Bereich voller eigener Begriffsbestimmungen und weit gefasster Definitionen – also ein Ort, an dem wir uns die Zeit nehmen müssen, sie mit dem anderen abzustimmen. Du bist hier! Ein diffuses Terrain voller Fragen, Unmessbarkeit und aufmerksamer Beobachtung.

Staunen
Es gibt so viele Dinge, die man nicht versteht. Wie kommt es, dass man sich an einem Ort sofort zu Hause fühlen kann? Warum vertraut man der einen Person sofort, hält aber zu einer anderen lieber Abstand? Was erzählt ein Rotkehlchen mit seinem Gesang? Was denkt Putin sich bloß? Warum ist Bachs Musik so schön?

Wenn wir es googeln könnten, würden wir es verstehen und in einem tiefen Gedächtnis ablegen. Wenn etwas nicht zu verstehen ist, kannst du es einfach ignorieren und so tun, als wäre es nicht da. Aber du kannst auch staunen. Dann stellst du eine Verbindung her, ohne zu entscheiden. Du verschiebst dein Urteil und öffnest deine Sinne. Es entsteht eine Beziehung zwischen dir und dem Unbekannten. Das passiert bei einem Ritual, aber auch bei der Kunst. Du spürst dann, wie reich der Raum zwischen dir und dem Anderen ist.

Merlijn Twaalfhoven; niederländischer Komponist

ARBEITSFRAGEN FÜR DICH SELBST

- Was brauchst du im diffusen Terrain?
- Wie sprichst du mit den Teilnehmenden über das diffuse Terrain?
- Könntest du das diffuse Terrain gemeinsam mit den Teilnehmenden darstellen?
- Und dem Ganzen Worte und Bedeutung verleihen?



Konzept 2

Safe + Brave – Ebenen in deine Übungen einbauen

Damit du junge Menschen durch das diffuse Terrain leiten kannst, brauchst du Sicherheit und Mut.

Im kreativen MindCare-Prozess bedeutet das, die Schritte, in denen du die jungen Menschen erkunden lässt, bewusster einzusetzen, die Ergebnisse mit ihnen selbst zu verknüpfen und mit diesen Erkenntnissen die nächsten Schritte zu betrachten. Zum Beispiel eine Veränderung der Einstellung oder gemeinsam in der Gruppe etwas zu gestalten und dies zu präsentieren.

Das erfordert eine sichere Umgebung. Einen **Safe Space**; einen sicheren Raum, in dem Menschen auf sichere Weise Ideen und Perspektiven entwickeln können, indem sie sich selbst reflektieren, in dem sie spielen und sich entspannen, Kontakt zu anderen knüpfen und ihre eigenen Gefühle erkunden können.
Außerdem musst du einen **Brave Space** schaffen; einen Raum, in dem man sich etwas trauen kann. In dem Kinder und Jugendliche Herausforderungen annehmen, mit spannenden, neuen Formen in Kontakt kommen und andere junge Menschen mit eigenen Einsichten treffen können. Wo sie es wagen, Neuland zu erkunden, zu üben und auch mal zu scheitern.

Ausgehend vom kreativen MindCare-Prozess kannst du dem noch **Raum für Abenteuer** hinzufügen. Wenn du Safe + Brave erkundet hast, wie gehst du dann hinaus in die Welt, wie beschreitest du den unbekannten Weg? Indem du Erkenntnisse teilst, deine Einstellung änderst, den besiegten Drachen anschaust und die gewonnenen Erfahrungen präsentierst.

John Palfrey, Professor an der Harvard Law School und Autor von *„Safe Spaces, Brave Spaces“ (2017)*, **betont, dass Meinungsfreiheit und Inklusivität kein Widerspruch sind, sondern sich gegenseitig verstärken. Safe Spaces sind unerlässlich für die Entwicklung einer reichen Vielfalt an Stimmen; Brave Spaces sorgen dafür, dass diese Stimmen aufeinandertreffen, sich gegenseitig herausfordern und nuancieren. So entsteht eine Kultur des Lernens, des gegenseitigen Verständnisses und des gemeinsamen Wachstums, in der persönliche Sicherheit und kritische Diskussion im Mittelpunkt stehen. (https://www.tlcenter.nl/inclusief-lesgeven/)**

Tipps für die Begleitung
Eine reichhaltige sensorische Umgebung zu bieten, verringert Ängste, Stress und andere psychische Herausforderungen. Wie kannst du die Gruppe bereichern, indem du dich selbst in all deiner sensorischen Vielfalt zeigst? Echte Menschen für echte Menschen. Ein sicherer und entspannter Ort, an dem man sich treffen kann, ist für (junge) Menschen unerlässlich, um sich zu entfalten. Und du möchtest sie auch dazu herausfordern, noch einen Schritt weiter zu gehen. Sich ins Abenteuer zu stürzen. Verleihe den Aktivitäten mehr Tiefe und erweitere den sicheren Raum. Von sicher zu mutig, bis hin zum Sprung ins Abenteuer. Gemeinsam Schritte unternehmen, um persönlich und gemeinsam zu wachsen. (siehe auch Konzept 12; Folge deinem Glück)



Konzept 2

Die Ebenen von Safe, Brave und Abenteuer im kreativen MindCare-Prozess
Welche Schritte gibt es in den verschiedenen Ebenen, wenn wir den kreativen MindCare-Prozess erkunden? Indem du diese Ebenen bewusster in deine Arbeit einbaust, kannst du mit deinen Teilnehmenden oder deiner Zielgruppe bewusstere und damit sicherere Schritte unternehmen.

EBENE 1

SAFE – Einladen und mitmachen

In dieser Ebene ist die Übung leicht zugänglich und sehr sicher. Du verlangst keine Reflexion. Das Ziel ist Spaß, Spiel und Begegnung.

Da sein Ich bin drinnen und bekomme Zeit, mich im Raum zu erden (achtsam sitzen). Einfach chillen. Zusammen einen Tee trinken.

Einsteigen Kontaktaufnahme, um in den Kreis zu treten. Einchecken.

In den Groove kommen
Erkläre, was wir machen werden und warum. Wie gehen wir miteinander um, was sind die Regeln? Kurze Erklärung des „Plans". Den Ausgangspunkt aufzeigen, um so auch das Ziel am Horizont zu setzen.

Aufruf (Kurze) Übung, um mit dem „Abenteuer" beginnen zu können. Interesse wecken. Die Frage/das Thema vorstellen.

Spaß + Spiel Los geht's!
Das Ergebnis der Erklärung beobachten. Spaß und Spiel einbauen, kleine Wettbewerbe, wenn die Gruppe es zulässt.

Ruhige Musik einspielen. Viel Spaß = erster Schritt zum Ritual

EBENE 2

BRAVE – Herausfordern und bewusst werden

Du kündigst an, dass diese Übung ein bisschen Mut erfordert (auch von dir selbst) und persönliche Reflexion durch Zeichnen, Schreiben, Gestalten.

Erkunden Vertiefung des Themas/der Frage. Neugier wecken. Experimentieren heißt, Fehler zu machen. Zu einem längeren Prozess animieren. Ein künstlerisches Mindset einsetzen. Mit der Dosierung der wirkungsvollen Bestandteile experimentieren.

Vertiefen Eine vertiefende Frage einbringen, wenn es der Prozess zulässt.

Zusammenführen, auseinandergehen, Zeit geben. Komplimente und neue Sparten der Kulturellen Bildung hinzufügen. Wir machen etwas, das dein Leben verändert. Das Unbehagen üben.

Erlebe deinen Raum Reflektiere deinen Prozess. Schreiben, zeichnen, singen – wie ist es gelaufen?
Was gelang dir gut? Kurz und knackig!

Freunde dich mit dir selbst an
Blicke zurück und betrachte dein mutiges Unterfangen positiv: Was ist gut gelaufen, was braucht Aufmerksamkeit und was kann weg? Du darfst dich ruhig selbst loben!

EBENE 3

ABENTEUER – Dem Unbekannten entgegen und Eigenverantwortung

Du forderst junge Menschen auf, Unbehagen nicht zu vermeiden, sondern es aktiv zu suchen. Was brauchen wir, um uns auf den Weg zu machen? Junge Menschen begeben sich ins Abenteuer, um das Leben zu erkunden.

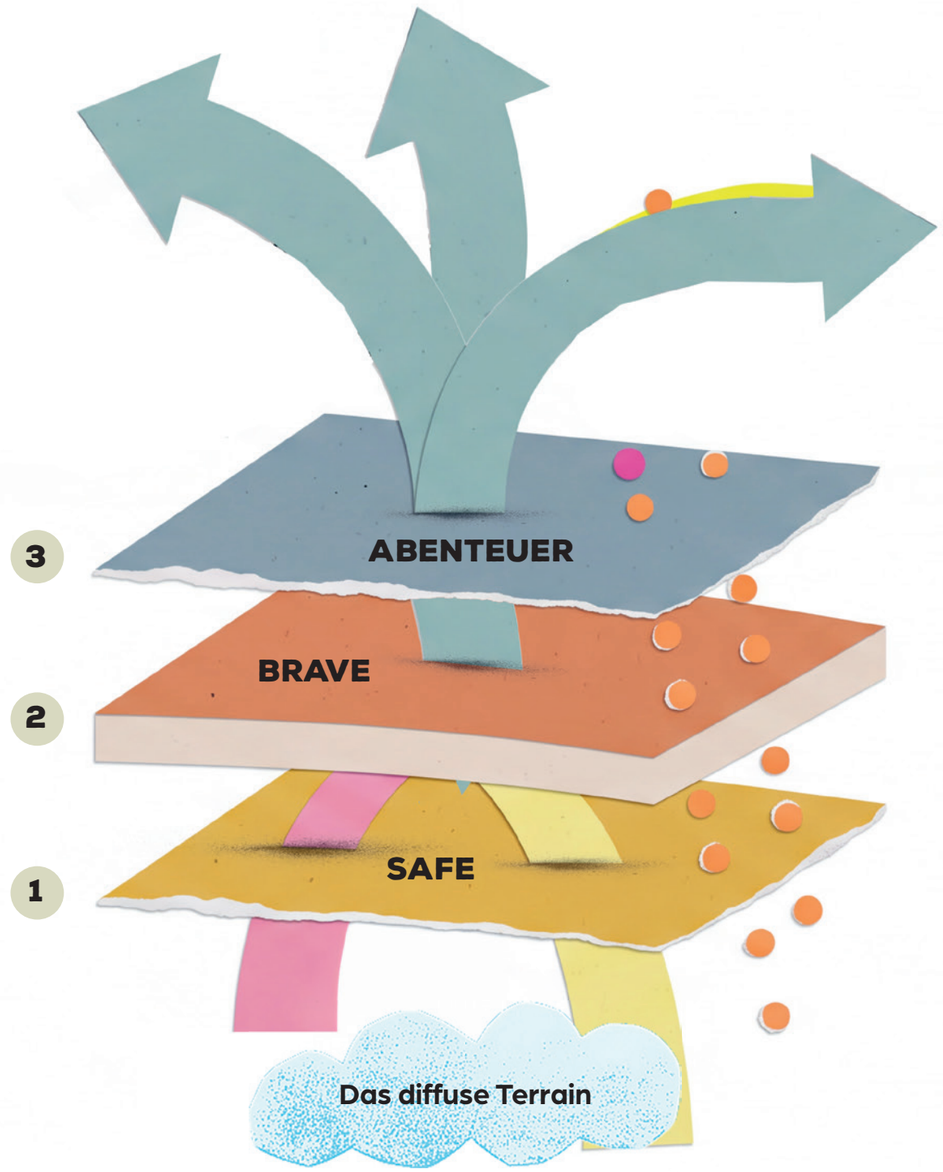
Austausch Wenn man es wagt, sich anderen mitzuteilen, vertieft und erweitert man die eigene Erkenntnis. Spiegelneuronen sorgen für Wiedererkennung und Anerkennung. Zuhören und teilen.

Verbinden Neue Perspektiven durch Zusammenarbeit. Empathie. Welche Dinge brauchen eine Bedeutung? Geschichten, Bewegung, Spiel, kreative Aktivitäten.

Gestalten Wiederholung der Aktivitäten mit neu gewonnenen Erkenntnissen. Gemeinsames Gestalten, Spielen, Fehler machen, Wiederholen.

Präsentieren Entwickeln für eine Bühne oder Präsentation. Stolz, Spannung, Zusammengehörigkeit, Selbstermächtigung.

Reflektieren Blicke zurück auf den Weg. Gemachte Erfahrungen, unerwartete Nebeneffekte. Verbinde das „Ich" mit dem „Wir".



Hinter jedem Schritt könnte stehen: und das feiern wir mit:

einem Kompliment | einander hören und sehen | etwas Leckerem | dem Hinzufügen einer reichhaltigen, neuen Ebene der Kunst | gemeinsam einer Geschichte zuhören und zuschauen | Spaß | Musik | Eigenverantwortung | Gedicht | Gemälde | Zeit für Begegnung | Singen | sensorische Überraschung | sich Zeit nehmen, wenn es geht | schöne Gruppenübung | Ritual | Zeit zum Nachdenken | Naturmoment | Wahlmöglichkeiten | anregende Frage | Konfetti | Atemübung | ...



Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern wie wir sind.

Anaïs Nin

Konzept 3

Alle Elemente der Kulturellen Bildung – Die wirkungsvollen Bestandteile

Bevor wir uns mit den Methoden und Übungen beschäftigen, erzählen wir dir etwas über deren Entstehung.

Kunst als mentale Vitamine
Die britische Professorin Daisy Fancourt schreibt in ihrem Buch *„Art Cure“ (2026)*, dass Kunst die „vergessene Säule“ unserer Gesundheit ist. Sie nennt drei wichtige Elemente, um psychische Gesundheit aufzubauen:

Gestalten (Ausdruck): Der aktive Schaffensprozess senkt den Spiegel von Stresshormonen. Es bietet einen sicheren Raum, um komplexe Emotionen zu erkunden und ihnen ohne Worte Gestalt zu verleihen. Alle Formen des Gestaltens sind gut. Häkeln, Schreiben, Zeichnen, Malen.
Ziele: sich ausdrücken, experimentieren, gehört und gesehen werden | Verbindung durch gemeinsames Gestalten, Tanzen, Singen oder Theaterspielen.

Mit-Erleben (gemeinsames Erleben): Indem du dir bildende Kunst ansiehst, in Literatur eintauchst oder dich in Theater und Film versenkst, kommst du aus deinen eigenen Gedanken heraus. Diese rezeptiven Erfahrungen schulen Empathie, bieten Wiedererkennung in den Geschichten anderer und stärken die emotionale Widerstandsfähigkeit, ohne dass du selbst direkt in den Vordergrund treten musst.
Ziele: Empathie fördern, Spaß, neue Erfahrungen, Spiegelneuronen aktivieren.

Bedeutung verleihen (Identität und Bewusstsein): Kulturelle Bildung fordert dich heraus, darüber nachzudenken, wer du bist und welche Beziehung du zur Welt hast. Sie hilft dabei, ein positives Selbstbild aufzubauen, unabhängig von schulischen Leistungen oder (gesellschaftlichen) Etiketten. Das kannst nur du selbst. Und es ist auch einzigartig für dich als Person, denn deine Bedeutung basiert auf deinen Erfahrungen, deinem kulturellen Bewusstsein und dem Ort, an dem du den „Flow“ erlebst.

Es überrascht nicht, dass diese drei Elemente auch die Säulen des niederländischen Kunst- und Kulturlehrplans in der Grundschule sind.

Fancourt beschreibt in *„Art Cure“ (2026)*, was die wirkungsvollen Bestandteile der Kunst sind. Manche sind Wirkstoffe, andere dienen als Füller um diesen Wirkstoff herum. Wir haben ihre Liste um bekannte Elemente aus verschiedenen Sparten der Kulturellen Bildung ergänzt: Bildende Kunst, Literatur, Medien, Museum, Musik, Spiel, Tanz, Theater und Zirkus.

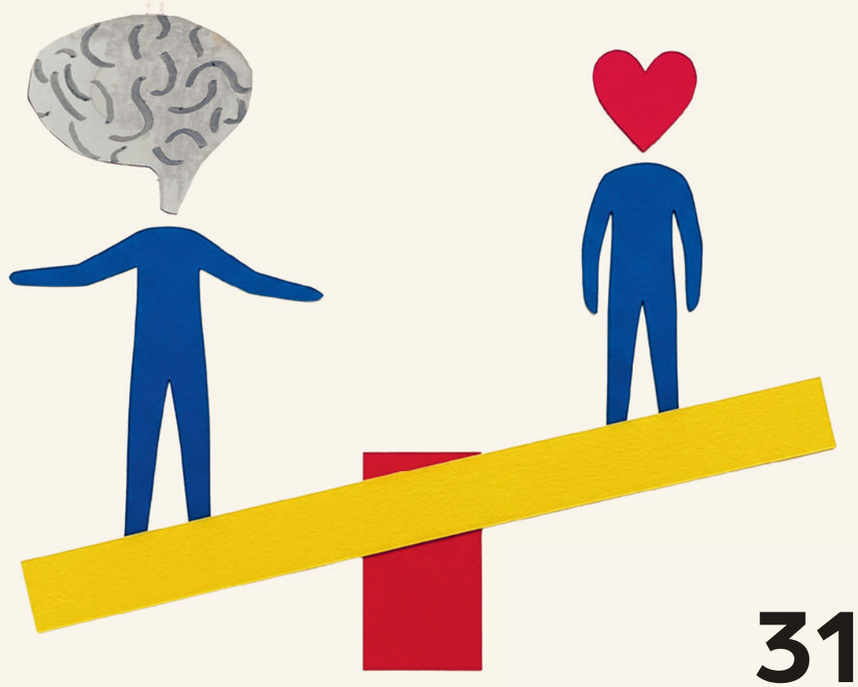
Ein Beispiel: Um Ruhe zu bringen, sind ein ruhiges Tempo, geringe Lautstärke, weiche Texturen und Formen sowie nicht zu viele Überraschungen unerlässlich. Mit den wirkungsvollen Bestandteilen kannst du den kreativen MindCare-Prozess beeinflussen. Bei den Erkundungen der jungen Menschen, oder durch das Experimentieren mit Formen. Innerhalb der kreativen Methoden kannst du sie je nach Bedarf hinzufügen.



Arbeiten mit körperlichen Empfindungen
Neben sensorischen Erfahrungen gibt es auch die Wahrnehmung von Reizen aus dem eigenen Körper. Wie zum Beispiel Interozeption (Signale von Organen wie Hunger, Durst, Herzschlag und Emotionen), Propriozeption (Körperhaltung und Muskelspannung über Muskeln und Gelenke) und das vestibuläre System (Gleichgewicht/Balance) (mehr dazu weiter hinten im Handbuch).

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Welche Bestandteile sind in deiner Sparte der Kulturellen Bildung wirkungsvoll?
- Was benutzt du als Füllmaterial?
- Welche Bestandteile nutzt du für Faszination/Staunen (= Sternschnuppenmomente)?
- Hast du geheime, wirkungsvolle Bestandteile?
- Bist du selbst auch ein Bestandteil? Was ist dein Talent als Bestandteil?
- Ist eine gute Frage ein Bestandteil?
- Wähle eine deiner Lieblingsübungen aus. Wie verstärkst du diese mit einem sanften, farbenfrohen oder überraschenden Bestandteil?



Kleiner Leitfaden durch die Methoden

- Alle Methoden gehören zu einer der Sparten der Kulturellen Bildung.
- Es gibt eine kurze Beschreibung mit einem Vorschlag darunter. Siehe hierzu die Inspirationslegende.
- Es gibt auch Platz, um deinen eigenen Vorschlag oder deine Idee zu ergänzen.
- Übungen können mehrere Ziele haben, je nachdem, wie du sie einsetzt.
- Hier wird deine eigene Kreativität gefordert.

Der kreative MindCare–Prozess
Wo seid ihr im Prozess? Wollen wir auch einen Schritt zurückgehen?

Der erste Schritt **1** Die Aufforderung, die Einführung in ein aktuelles oder dringendes Thema, eine Frage. Neugier wecken. Einladen.

Der zweite Schritt **2** Eine kreative Erkundung. Der Ausdruck, das Material, die Erwartungen, den Flow erleben. Ich und die Gruppe. Eine tiefere Ebene hinzufügen. Zu einem Experiment gehören Fehler.

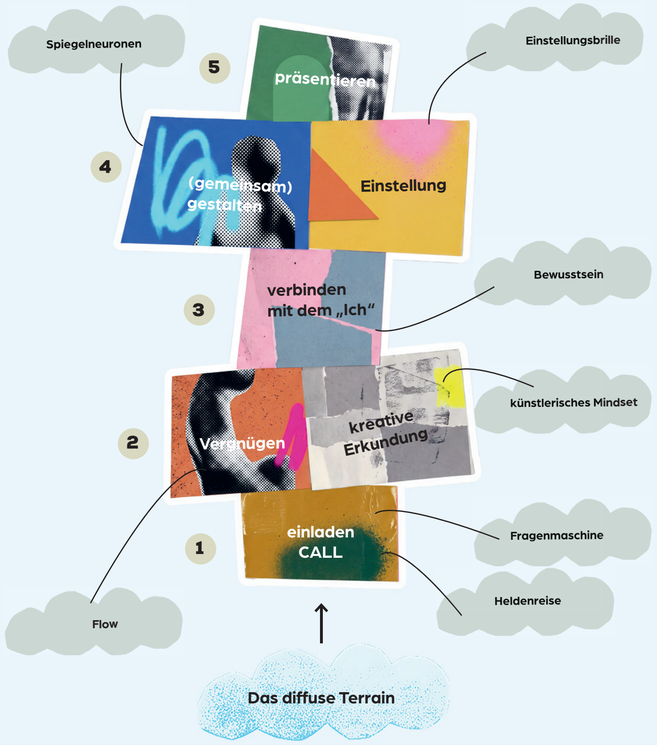
Der dritte Schritt **3** Sich mit dem eigenen Ich verbinden. Reflexion ohne Wertung, alle Gefühle sind willkommen und dürfen vorhanden sein. Erkenntnis.

Der vierte Schritt **4** Mit der neuen Erkenntnis gestalten und handeln. Einstellung erkunden.

Der fünfte Schritt **5** Sich mit anderen verbinden, die Welt um dich herum. Zeigen, präsentieren. Stolz.

Wirkungsvolle Bestandteile der Kulturellen Bildung
Welche Bestandteile fügst du hinzu, um die Wirkung zu verstärken?

Tempo	Lautstärke
Textur	Dissonanz
Symmetrie	Form
Überraschung	Raum (Größe, Ebene, Richtung)
Zusammenarbeit	Improvisation
Farbe	Aufmerksamkeit – Fokus
Atem	Umfang
Widerstand	Entfremdung/Kontext
Faszination	Zeit (Geschwindigkeit)
Geschichte	Emotion
Rhythmus	Kraft (Energie, Gewicht, Flow)
Focus	Kraft und Körper (Körperteile, Körperformen, Beziehung)
Ritual	Balance





Die Emotionen
Was fühlst du dabei?

Angst, Wut, Trauer, Freude, Unruhe, Apathie, Anspannung, aufmerksam, verliebt, unglücklich, enttäuscht, fröhlich, Ekel, wütend, aufgeregt, verbittert, melancholisch, düster, ängstlich, widerstandsfähig, stolz, gelassen, verlassen, zufrieden, hoffnungsvoll, gestresst, niedergeschlagen, deprimiert, pessimistisch, gebrochen, friedlich, demoralisiert, trauernd, traurig, verzweifelt, ruhig, glücklich, beunruhigt, gelangweilt, gereizt, panisch, strahlend, chronischer Stress, „auf Hochtouren“, unsicher und minderwertig, hoffnungslos, Scham, Versagensangst, Leistungsdruck, einsam (trotz des Gefühls, verbunden zu sein) ...

Körperliche Empfindungen
Wie fühlt es sich in dir an?

Erregend, dick, fließend, grau, fest, atemlos, flatternd, voll, scharf, weich, wolkig, stumpf, matt, strahlend, rollend, seidig, kratzig, zitternd, warm, pochend, schwammartig, klamm, weit weg, verdreht, passend, zu groß, klebrig, körnig, lang, kurz, klopfend, locker, regelmäßig, nieselnd, regnerisch, drückend, farbenfroh, steif, ruhig ...

Die Sparten der Kulturellen Bildung
Wie mischst du die Sparten?



Inspirationslegende

Vorschläge

- **AK** Füge eine andere Sparte der Kulturellen Bildung hinzu
- **S** Eine sensorische Wahrnehmung hinzufügen oder erfragen
- **E** Eine emotionale Erfahrung oder Betonung hinzufügen
- **M** Gestalten, mit Material, in 2D oder 3D
- **F** Füge eine bildhafte oder erzählerische Frage hinzu
- **B** Welcher Bestandteil verstärkt oder vertieft die Wirkung?
- **SB** Welche Safe–, Brave– oder Abenteuer–Ebene kannst du hinzufügen?
- **WW** Was wissen wir?
- **K** Diese Übung bezieht sich auf das Konzept...
- **P** Kann das zu einem Projekt/einer Präsentation werden?
- **G** Kann man das gemeinsam machen?
- **EM** Empowerment
- **TC** Take care: Was ist deine Haltung als Fachkraft der Kulturellen Bildung?
- **#** Hashtag–Zielsetzung

Die Sparten

DIE METHODEN

Hier folgt eine Liste mit Methoden. Die Schnellübersicht (wie z. B. die Abkürzungen) findest du auf den Ausklappseiten. Viele Methoden wurden speziell für dieses Handbuch entwickelt. Wo wir uns von anderen inspirieren ließen, erwähnen wir das jeweils.



CHECK–IN

Gemeinsam einen sicheren Start hinlegen

Mit einem Check-in anzufangen, ist eine gute Idee. Das hilft dabei, sich einzufinden, Kontakt aufzunehmen und eine sichere Umgebung zu schaffen. Richte den Fokus auf das heutige Ziel. Stelle eine spielerische Frage, mit der du das Thema einführst. Wenn du zum Beispiel über Talente sprechen möchtest: „Wenn du dir heute, für dieses Treffen, eine einzige Superkraft aussuchen dürftest, welche wäre das?“ Lasse jede*n die Frage beantworten.

SB Mache es im „Popcorn-Stil“. Du entscheidest selbst, wann du dran bist. Das ist sicherer als reihum im Kreis.

SB Stelle eine relativ einfache Zusatzfrage, damit jeder zu Wort kommt.

Lieblingsgemüse, Lieblingsfarbe, Lieblingstier…

AK Zeichnen: „Zeichne in zehn Sekunden mit geschlossenen Augen ein Haus.“

Im Stehen: und mache dabei eine Bewegung dazu.

Check-in mit deinem Lieblingslied.

#Check-in
#Gruppenbildung
#alleStimmenhören

Inspiriert von Deep Democracy.



BILDENDE KUNST

Erstelle eine Roadmap für deinen Weg

Gestalte eine Brücke zwischen dem Punkt, an dem du gerade bist, und dem, wohin du willst

Verteile große Papierbögen oder nutze eine große Rolle (Plotter-)Papier, wenn ihr als Gruppe arbeiten wollt. Lasse zwei Punkte auf das Papier setzen: Dort, wo du gerade bist, und dort, wo du hinwillst. Gib jedem Zeit, die Punkte zu platzieren.
Du kannst nach Belieben einen Weg, einen Pfad oder eine Brücke gestalten. Eine Brücke von hier nach dort. Wie sieht dieser Weg, dieser Pfad, diese Brücke aus? Das Material, das du verwendest, führt zu unterschiedlichen Einsichten und Ergebnissen. Collage, Aquarell, Filzstifte, Farbe.

F Wie sieht diese Verbindung zwischen dem Ort, an dem du bist, und dem Ort, an den du willst, aus?

Reflektiere für dich allein oder gemeinsam mit anderen.

AK Du kannst das auch im Raum als Tanz machen, vielleicht sogar in einem Cypher?

Wie tanzt du von dort, wo du bist, dorthin, wo du hinwillst?

S Male die Karten mit liebevollen Farben aus.

P Mache eine Ausstellung von „Hier nach Dort“.

#Selbsterkenntnis
#AusdruckohneUrteil
#Perspektive

Inspiriert von
Celine Schweitzer/NHL Stenden.



BILDENDE KUNST

Gestalte deine eigenen Emotionskarten

Wie viele Emotionen kennst du?

Das ist eine gute Vorbereitungsübung, die du anschließend mit vielen anderen Methoden kombinieren kannst. Nutze die Liste mit den Emotionen von der Ausklappseite. Besprich diese in der Gruppe. Kennen sie noch andere Emotionen? Welche Emotionen kennen wir nicht? Verteile große Bögen aus festem, weißem Papier (A3). Lasse die Kinder und Jugendlichen darauf mit Aquarellfarben oder einer anderen schönen bildnerischen Technik große abstrakte Bilder malen. Schneide daraus kleine (A6) Kärtchen aus. Schreibe die Emotionen darauf, die die jungen Menschen ausgewählt haben.

S Wenn diese Emotion ein Geräusch, ein Geruch, eine Farbe, eine Form, ein Geschmack, ein Schuh oder ein Küchenutensil ist, was wäre das dann?

F Such dir eine kurze, bekannte Geschichte aus. Zum Beispiel Rotkäppchen. Erzähle die Geschichte dreimal, jedes Mal mit einer anderen Emotion.

M So kannst du auch Karten mit Sinneseindrücken, Farben oder Hindernissen erstellen.

SB Überlegt gemeinsam, ob noch etwas auf den Karten stehen sollte. Beschreibungen der Emotion, so wie sie diese empfinden? Welche körperliche Empfindung gehört dazu? Eine Frage?

P Scanne die Karten ein und lasse sie drucken – für jede*n Teilnehmer*in ein eigenes Spiel.

#Selbsterkenntnis
#Emotionen
#Eigenverantwortung



Wenn du anfängst, den Weg zu gehen,
erscheint der Weg.

Rumi



BILDENDE KUNST

Karten-Fragespiel

Entwirf selbst ein Fragespiel zu deinem Thema



Verteile große Bögen aus festem, weißem Papier (A3). Lasse die Kinder und Jugendlichen darauf mit Aquarellfarben oder einer anderen schönen bildnerischen Technik große abstrakte Bilder malen. Schneide daraus kleine (A6) Kärtchen aus. Lasse die jungen Menschen in Zweiergruppen Fragen zu einem von dir gewählten Thema entwickeln. Welche Frage möchtest du anderen stellen? Welche Frage würden andere junge Menschen in derselben Situation wie du gerne gestellt bekommen? Teile die Fragen in der Gruppe mit oder gib die Kärtchen einem anderen Zweierpaar. Führt ein Gespräch darüber.

G Die Gruppe entwirft einen Parcours/ein Spiel, damit ihr die Fragen spielerisch einsetzen könnt. Lasse die jungen Menschen selbst entscheiden, ob sie die Fragen einzeln oder in der Gruppe besprechen wollen.

AK Überlegt euch als Gruppe oder einzeln eine andere Sparte der Kulturellen Bildung, die ihr gerne mal erkunden würdet. Ziehe eine Karte und fang an, etwas zu gestalten.

B Gestalte drei Bögen mit Zeichnungen in verschiedenen Farben. Überlegt euch zuerst acht schräge Namen, dann acht coole Fragen und acht Sparten der Kulturellen Bildung. Zieh aus jeder Kategorie eine Karte – jetzt hast du einen Namen, eine Frage und eine Sparte der Kulturellen Bildung.

TC Nicht jeder mag das gleiche Material. Was für den einen inspirierend ist, ist für den anderen eklig oder unordentlich. Biete mehr Materialien an.

M Erstelle mit deiner Gruppe auch Kärtchen aus der Liste der körperlichen Empfindungen. Lasse sie zu zweit noch mehr Wörter zu den Empfindungen finden.

#Empowerment
#Neugier
#Spiegelneuronen

BILDENDE KUNST

Einmal wütend, bitte

Gesichter zeichnen, um Gefühle zu erkunden

Arbeite mit einem großen Blatt Papier und lasse die jungen Menschen darauf jeweils zu zweit Kreise malen. Gib der Gruppe die Liste mit den Emotionen (siehe Ausklappseite).
Lasse sie die zu den Emotionen passenden Gesichtsausdrücke ausprobieren und in die ausgemalten Kreise zeichnen.

S Spiele beim Malen der Kreise entspannende Musik ab.

AK Bastelt gemeinsam mit der ganzen Gruppe Masken der verschiedenen Emotionsgesichter. Wie fühlt sich die Emotion in deinem Körper an? Übt mit den Masken.

E Versucht gemeinsam, Definitionen für die Emotion zu finden. Das kann natürlich auch ganz humorvoll gestaltet werden.

#Emotionsregulation
#Erkennung
#Empathieüben
#Spiegelneuronen

Inspiriert von Elizabeth Haidle (@ehaidle).



MULTIDISZIPLINÄR

Monster mit Gebrauchsanweisung

Kinder und Jugendliche arbeiten gemeinsam an „Hilfsmonstern“

Das ist eine Übung für zwei Gruppen: Kinder und Jugendliche. Frag die Kinder, worüber sie manchmal grübeln. Gibt es etwas, worüber sie sich Sorgen machen? Etwas, an dem sie kaum etwas ändern können? Gib ihnen jeweils ein Blatt Papier. Lasse sie ein Monster zeichnen, das ihnen bei einem Problem helfen kann.

Diese Zeichnungen teilst du (mit Zustimmung der Kinder) mit einer Gruppe von Jugendlichen. Bitte sie, aus dem gezeichneten Monster eine Version aus Ton zu formen. Während die Tonmonster (im Ofen) trocknen, bittest du die Jugendlichen, in Gedicht- oder Erzählform eine Gebrauchsanweisung für das Monster zu schreiben. Zeige den Kindern die Tonmonster und die Gebrauchsanweisungen. Richte mit beiden Gruppen eine Ausstellung der Hilfsmonster ein.

P

Schreibt und zeichnet gemeinsam ein Kinderbuch darüber, wie die Hilfsmonster helfen und wie sie gerne gepflegt werden möchten.

AK

Gestaltet die Monster nicht aus Ton, sondern aus Stoff.

G

Hast du keine zwei Gruppen, mit denen du das machen kannst? Dieser Prozess funktioniert auch mit einer einzigen Gruppe, teile ihn dann aber auf mehrere Treffen auf.

TC

Halte das Tempo langsam und die Atmosphäre locker.

Zeige dich verletzlich, indem du einen Gedanken oder ein Gefühl teilst, für das du dir ein Monster wünschen würdest. Gestalte auch dein eigenes Monster.

Sorge bei der Präsentation für eine sichere Umgebung zwischen den verschiedenen Altersgruppen. Lasse die Jugendlichen die Kinder zu den Monstern interviewen, wenn die Situation dafür sicher genug ist.

SB

Hast du Unterstützung für deine Gefühle und Gedanken gespürt?

Wie hat das dein Gefühl für andere verändert?

WW

Das Arbeiten mit Ton bringt Ruhe in den Kopf: Das haptische Material hilft dabei, mit dem Grübeln aufzuhören. Du kannst Gefühle ausleben und beim Formen des Materials spüren.



#Zusammenarbeit
#Empathie
#Fantasie
#Empowerment

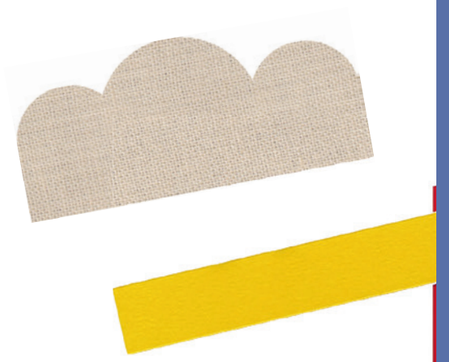
Inspiriert von Charlotte Prokop/BKJ.

LITERATUR

Wipp-Wipp-Gedicht

Gleichgewicht suchen

Gib jedem ein Blatt Papier mit folgender Aufgabe. Zeichne eine große Wippe und schreibe links auf die Wippe ein Thema, mit dem du zu kämpfen hast, oder etwas, womit ein Freund oder eine Freundin von dir zu kämpfen hat. Was ist das gegensätzliche Wort/Thema zu deinem Thema? Schreibe das rechts auf die Wippe. Erstelle Wortwolken über beiden Seiten. Schreib zwei oder drei Gedichtzeilen über die Mitte. Lies die Texte als „Spoken Word“ vor, zum Beispiel mit einem coolen Beat im Hintergrund.



TC

Frage nach den Gemeinsamkeiten: Was erkennst du bei anderen wieder? Beantworte die Frage im Kreis oder für dich selbst.

P/G

Erstellt gemeinsam ein Zine oder ein Poster aus den Sätzen. Füge Bilder hinzu.

AK

Können wir daraus eine Zirkusnummer machen? Große Wipp-Wipp-Balance-Poesie.

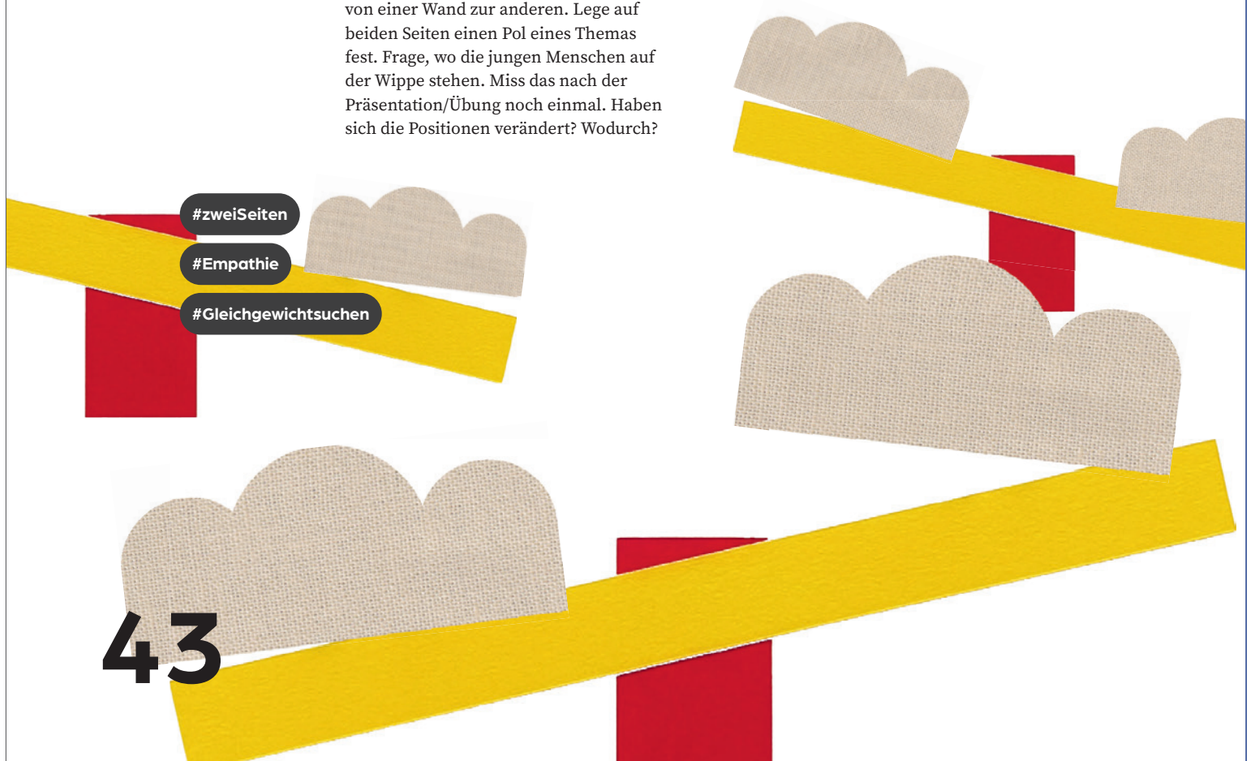
K

Gleichgewicht suchen

TC

Beginne damit, mit Klebeband oder einem Band eine Linie durch den Raum zu ziehen, von einer Wand zur anderen. Lege auf beiden Seiten einen Pol eines Themas fest. Frage, wo die jungen Menschen auf der Wippe stehen. Miss das nach der Präsentation/Übung noch einmal. Haben sich die Positionen verändert? Wodurch?

#zweiSeiten
#Empathie
#Gleichgewichtsuchen



TANZ

Tanze deine Geschichte

Tanzen zu einem Thema, zum Beispiel Freundschaft

Geschichten geben Orientierung. Welche Geschichte braucht deine Gruppe gerade? Lest gemeinsam einen Auszug aus einem Jugendbuch oder ein Gedicht über Freundschaft. Führt gemeinsam eine Untersuchung durch (mit einer künstlerischen Herangehensweise). Sammelt in einer Mindmap oder auf einer großen gezeichneten Karte, welche Gefühle, Empfindungen, Verhaltensweisen und Einstellungen mit Freundschaft verbunden sind. Welche Musik passt dazu? Entwickelt dazu in kleinen Gruppen eine kleine Choreografie. Fügt diese miteinander zusammen.

AK Die jungen Menschen erstellen Zeichnungen, um die verschiedenen Formen des Kontakts beim Tanzen darzustellen.

AK Wer sich traut, kann selbst Texte über Freundschaft schreiben.

B Lasse die Gruppe zunächst mit verschiedenen wirkungsvollen Bestandteilen improvisieren, wie Kraft, Symmetrie und Überraschung.

E Überlegst du dir eine Choreografie oder macht das die Gruppe?

K Künstlerisches Mindset (Konzept 4)

#Eigenverantwortung
#Gruppendynamik
#bewegen



TANZ

Tanz mit Balance



Tanzen über eine Linie

Zeichne mit Straßenkreide zufällig lange Linien auf den Bürgersteig oder einen Platz. Im Saal kannst du Malerkreppband verwenden. Sprich mit den jungen Menschen ab, was auf beiden Seiten der Linie steht. Bei welchen Themen oder Problemen fällt es ihnen schwer, ein Gleichgewicht zu finden (z. B. Stress – Entspannung, um Hilfe bitten – Hilfe bekommen)? Leg gute, mitreißende Tanzmusik auf.
Lasse die Gruppe über und entlang der Linie tanzen, als würden sie über eine schmale Brücke gehen. Jeder tanzt seinen eigenen Tanz. Freeze, beschleunige, verlangsame, dreh dich um, mach große Bewegungen, mach kleine Bewegungen. Können sie während des Freeze etwas sagen?

SB Reflektieren: Welche Wirkung hat das Tanzen auf dieser Linie?

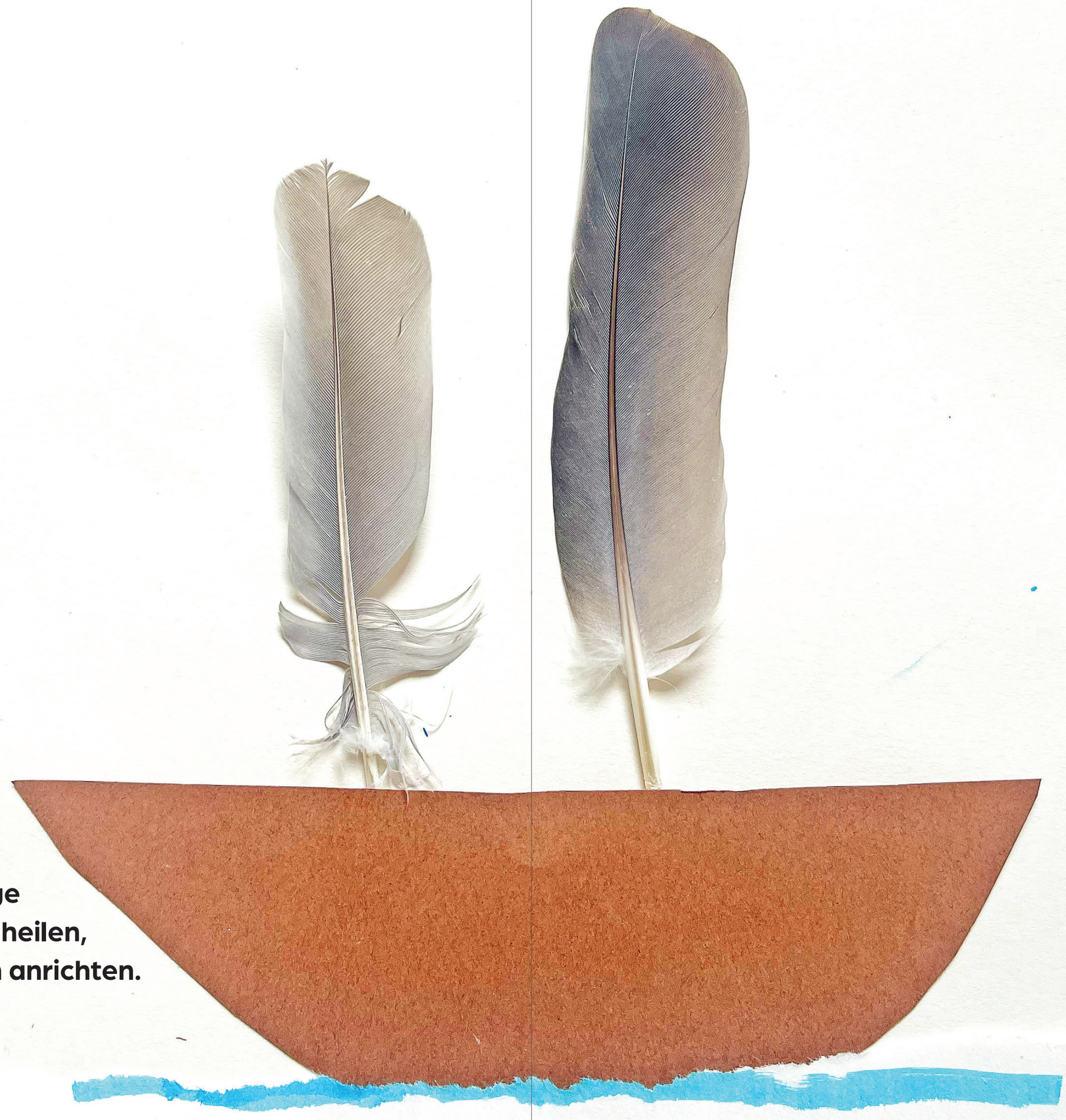
P Präsentiere den Tanz vor den Eltern und führe mit ihnen ein Gespräch über diese Themen.

AK Lasse Fotos von den einzelnen Teilnehmenden beim Tanzen machen.

AK Lasse junge Menschen, denen das Tanzen schwerfällt, während der Präsentation eine Zeichnung anfertigen.

K Gleichgewicht (Konzept 11)

#Erkundung
#Gleichgewichtssuche
#verkörpertesLernen



Kultur und Fürsorge können Traumata heilen, bevor sie Schaden anrichten.

Izzeldin Abuelaish

THEATER

Viewpoints 1

Sich wie ein Schwarm bewegen 1

Viewpoints, das aus dem Theater und dem Tanz stammt, ist eine kraftvolle, nonverbale Methode, mit der (junge) Menschen in einer Gruppe über den Körper mit Emotionen und Verhaltensmustern arbeiten können. Der Fokus liegt auf körperlicher Improvisation im Hier und Jetzt. Es ist ein sicherer Rahmen, um ohne Sprache am Gruppengefühl zu arbeiten – eine Art achtsames Bewegen. Es gibt neun Viewpoints (siehe https://en.wikipedia.org/wiki/Viewpoints).

Bei dieser ersten Übung liegt der Fokus auf der Topografie (den Bewegungsmustern), dem Tempo und der Beziehung (dem Abstand zwischen den Menschen).
Folge als Kursleiter*in den folgenden Schritten:

Schritt 1: Das Tempo.

Bitte die Gruppe, sich über den gesamten Boden zu verteilen. Alle stehen still. Beginne mit einer klaren Anweisung: Geht durch den Raum. Verteilt euch gleichmäßig im Raum. Füllt die leeren Stellen (weiße Flecken) aus. Halte die Gruppe an (Freeze), starte erneut und wiederhole das mehrmals. Stelle das Viewpoint-Tempo vor. Rufe die Zahlen 1 bis 5 (1 = Zeitlupe, 3 = Schritttempo, 5 = Laufen). Die Gruppe wechselt gleichzeitig das Tempo.

Schritt 2: Die Topografie.

Jeder darf nur in geraden Linien und im 90-Grad-Winkel laufen. Füllt immer die weißen Stellen aus.

Schritt 3: Der Gruppen-Flow.

Lasse die Gruppe selbst anhalten und starten. Wenn eine Person anfängt zu gehen, gehen die anderen sofort auch los. Wenn eine Person stehen bleibt, stehen die anderen auch sofort mucksmäuschenstill. Keine feste Leitung; die Gruppenmitglieder reagieren aufeinander.

Schritt 4:

Wenn jemand springt oder auf den Boden fällt, machen die anderen das sofort nach (innerhalb eines Bruchteils einer Sekunde).

TC

Schaue während der Einweisung nicht auf den Boden, sondern halte deinen Blick offen.

Denke nicht darüber nach, wann du stehen bleibst, sondern spüre (den Moment der) Gruppe.

Sorge dafür, dass ständig der gesamte Raum genutzt wird; fülle die Lücken aus.

#Vertrauen
#Kontrolle
#Loslassen
#Selbststeuerung



THEATER

Viewpoints 2

Sich wie ein Schwarm bewegen 2

Die Gruppe steht in einem kompakten Dreieck, alle blicken in dieselbe Richtung. Die Person, die ganz vorne steht, ist der Anführer/die Anführerin. Diese Person beginnt ganz langsam (Tempo 1 oder 2), sich mit Armen, Beinen oder dem Oberkörper zu bewegen. Der Rest folgt exakt und gleichmäßig, als wären sie ein einziger Organismus (wie ein Vogelschwarm). Wenn sich der Anführer/die Anführerin nach links dreht, steht eine neue Person vorne. Diese ist ab jetzt der/die neue Anführer*in. Alle folgen fließend der neuen Führung.

B

Perfekt für junge Menschen, die viel grübeln oder den Drang haben, immer die Kontrolle zu behalten.

G

Die Anführer*innen erleben, wie es ist, ohne Druck zu führen (die Gruppe folgt sowieso). Die Folgenden erleben die ultimative Ruhe, nicht nachdenken zu müssen – sie müssen sich einfach nur mitbewegen.

#Vertrauen
#Kontrolle
#Loslassen
#Selbststeuerung



THEATER

Viewpoints

Der Herzschlag der Gruppe

Die Gruppe steht in einem engen Kreis, Schulter an Schulter, mit geschlossenen Augen.
Jeder konzentriert sich auf seine eigene Atmung. Nach einer Minute versucht die Gruppe, ohne zu sprechen, die Atmung aufeinander abzustimmen, bis die ganze Gruppe gleichzeitig ein- und ausatmet. Danach folgt die Bewegung. Beim Einatmen macht der ganze Kreis gemeinsam einen kleinen Schritt in die Mitte (der Kreis verengt sich). Beim Ausatmen macht die Gruppe einen Schritt nach außen (der Kreis öffnet sich).

WW

Diese Übung senkt sofort den Cortisolspiegel und aktiviert das parasympathische Nervensystem, das dafür sorgt, dass der Körper in einen Ruhezustand kommen kann. Die Teilnehmenden spüren, dass sie von der Gruppe getragen werden.

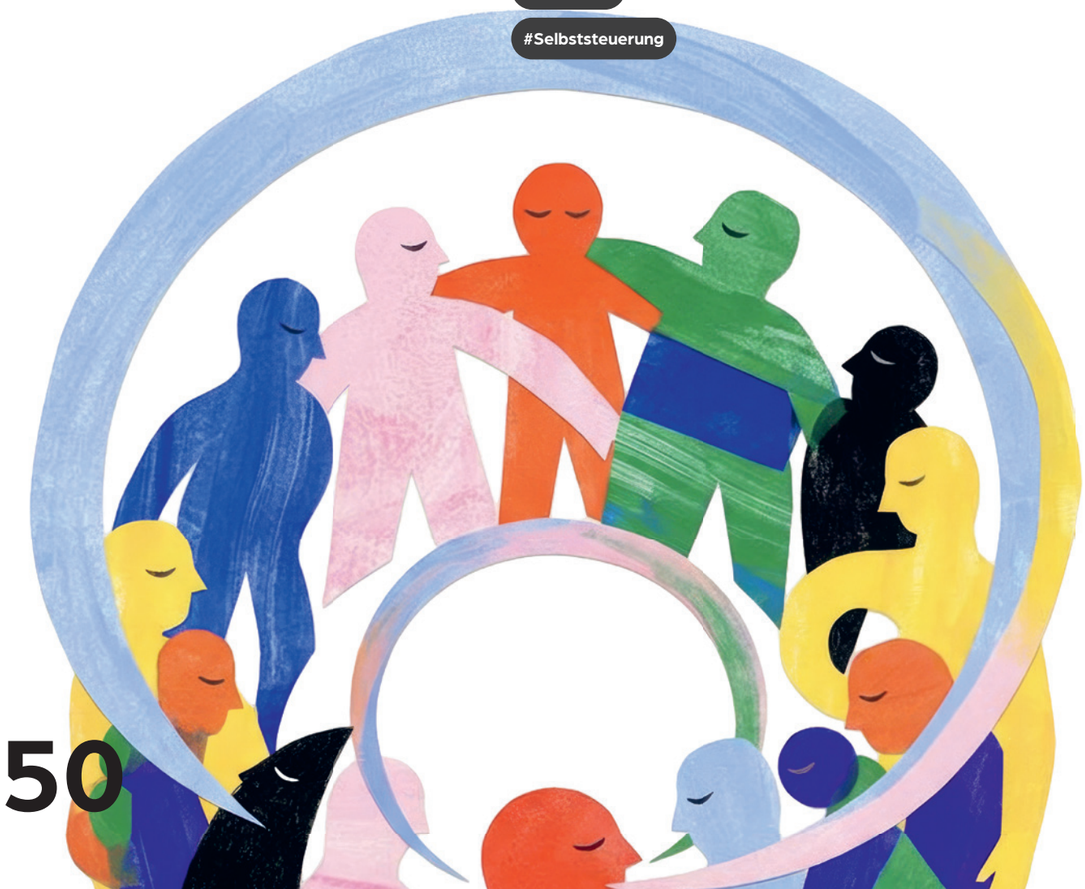
WW

Diese Übung hilft, Ängste abzubauen und ein tiefes Gefühl von sicherem Halt in der Gruppe zu schaffen.

AK

Füge leise Musik hinzu oder lasse eine*n Teilnehmende*n, der/die ein Instrument spielt, die Bewegung begleiten.

#Vertrauen
#Kontrolle
#Loslassen
#Selbststeuerung



THEATER

Viewpoints

Der Magnet

Diese Übung hilft jungen Menschen dabei, zu spüren, dass ihre Anwesenheit zählt und dass andere auf sie zukommen.
Alle laufen kreuz und quer durch den Raum (frei, kein festes Muster). Gib den Teilnehmenden die Aufgabe, sich still eine Person im Raum auszusuchen (ohne das zu zeigen). Diese Person ist ihr **Magnet**. Die Aufgabe besteht darin, ständig so nah wie möglich bei deinem Magneten zu bleiben, während du weiterläufst. Ändere nach zwei Minuten die Regel: Die ausgewählte Person ist nun eine **abstoßende Kraft**. Du musst so weit wie möglich von ihr entfernt bleiben. Beim Nachbesprechen entdecken die Teilnehmenden, dass alle ständig miteinander verbunden waren. Du bist nie allein im Raum; jeder Schritt, den du machst, hat Einfluss auf die anderen.



F

Wie können wir dieses Gefühl, „nicht auf sich allein gestellt zu sein“, in die kommende Woche mitnehmen?

S

Erinnere die Gruppe während des Gehens daran, die Wärme im Raum zu spüren, die Schritte der anderen zu hören und die Farben der Kleidung der Gruppenmitglieder wahrzunehmen. Das holt sie aus ihrem inneren Dialog heraus.

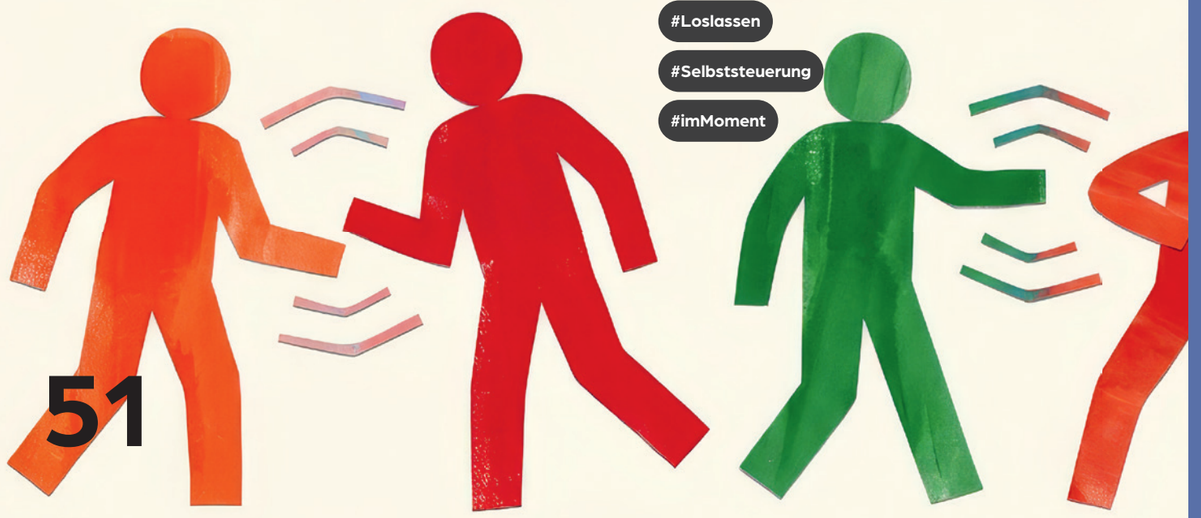
TC

Wie hat es sich angefühlt, zu merken, dass deine Bewegung den ganzen Raum beeinflusst hat? Was hast du empfunden, als du gemerkt hast, dass Menschen sich auf dich zubewegt haben?

TC

„Passen“ ist in Ordnung. Wenn jemand beim Check-out nichts sagen möchte, ist das okay.
Sag vorher: „Wenn du nichts sagen möchtest, sag einfach ‚Passe‘. Deine Anwesenheit ist wertvoll.“

#Vertrauen
#Verbindung
#Loslassen
#Selbststeuerung
#imMoment



Methoden

MULTIDISZIPLINÄR

Young teach old

Machen statt reden

Organisiere ein Festival für Erwachsene mit Workshops, die von den jungen Menschen geleitet werden. Mache zuerst eine Bestandsaufnahme der vorhandenen Talente oder der Dinge, die für die jungen Menschen auf dem Festival auf keinen Fall fehlen dürfen. Was müssen Erwachsene (ver) lernen?

Denk zum Beispiel an einen Workshop Skateboardfahren, Drucktechniken oder Basteln für Erwachsene. Schafft gemeinsam einen sicheren Raum, bringt ihnen Popping, Locking und Crumping bei. Macht einen Eltern-Moshpit. Was sollten sie lernen und ausprobieren?

E Selbst organisieren und selbst einladen: Wer macht was?

G Zusammenarbeiten und Empathie aufbauen.

G Bezieht die Community und die Umgebung in die Aktivitäten deines Zentrums ein.

TC Verteile nicht zu viel Verantwortung, halte den Flow hoch.

AK Erstellt eine Wandzeitung, um das Festival anzukündigen, und macht kleine Zines.

F Welche bekannte inspirierende Persönlichkeit aus der Nachbarschaft (Festivalveranstalter*in) könnte etwas über die Organisation von Festivals vermitteln?

#Elternbeteiligung
#Empowerment
#Selbststeuerung



ACHTSAM

Eine Karte deiner Atmung zeichnen

Untertitel

Jede teilnehmende Person bekommt ein großes Blatt Papier (A3/A2) und Zeichenmaterial ihrer Wahl. Gib dabei folgende Anleitung:

- Atme tief ein (durch die Nase), während du den Stift/Bleistift/Pinsel/... über das Papier hältst.
- Beim Ausatmen (durch den Mund) ziehst du eine Linie nach unten.
- Und wenn du wieder einatmest, hebst du den Stift/Bleistift/Pinsel ... an.
  Atme aus und ziehe eine Linie. Atme in deinem eigenen Tempo weiter.
- Mache so lange weiter, bis das Papier voll ist oder bis du das Gefühl hast, dass es genug ist.

Wie sieht dein Atemrhythmus aus? Wie lang und wie tief ist er? Male anschließend, unabhängig von deiner Atmung, geschwungene Linien. Von links nach rechts. Und andere Formen, die sich beruhigend anfühlen, wie Wolken, Kreise, Wellen, Baumkronen, Strömungen. Mache dasselbe mit Kreide.

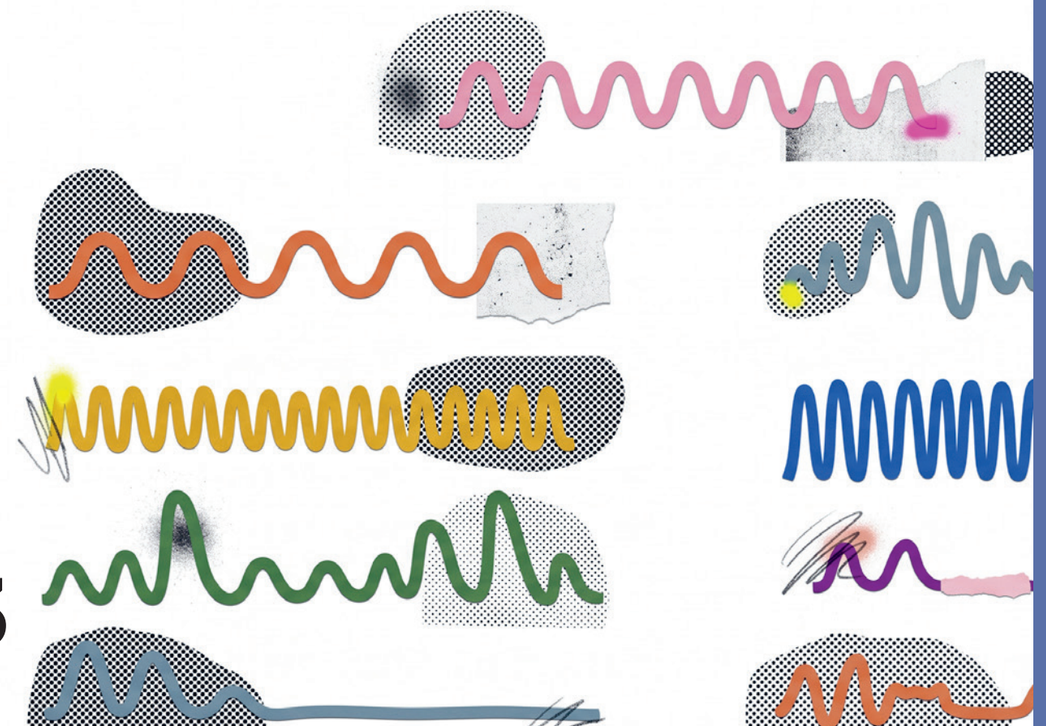
F Welche Geschichte erzählt diese Karte? Füge ein paar Worte hinzu.

AK P Hänge die verschiedenen Karten auf und tanze zu den Karten.

G Was sind die Gemeinsamkeiten zwischen den verschiedenen Karten?

TC Wenn du das Gefühl hast, dass die jungen Menschen mehr Unterstützung brauchen, biete dies als angeleitete Übung an. Schreib sie auf, lies sie vor und nimm sie auf. Mache die Übung mit deiner Aufnahme zuerst selbst, um zu spüren, wo du zu lenkend oder unklar bist.

#mindful
#verlangsamen
#imMoment
#Check-in



LITERATUR

Gestalte ein eigenes Kopf Herz Handbuch

Erkundungsbuch mit deiner eigenen Gebrauchsanweisung

Besorge Arbeitshefte für die Teilnehmenden. Am besten im A4-Format und unliniert. Darin können sie ihre eigenen seltsamen, unbescheidenen, größenwahnsinnigen und sensiblen Gedanken zeichnen und aufschreiben. Lasse sie bei jedem Treffen eine Viertelstunde lang darin arbeiten. Keine Einschränkungen. Keine Zensur. Es ist ihr eigener sicherer Raum, in dem niemand mitliest. Bitte sie aber, ab und zu in ihrem Arbeitsheft zu reflektieren.

F

Wer oder was inspiriert dich? Erstelle eine Liste mit Namen, Filmen, Büchern, Künstler*innen, Wissenschaftler*innen. Verwende Zitate. Beschreibe magische Momente.

AK

Gestalte als Infografik, Mindmap, Zeichnung oder Comic.

Erstelle ein Zine

Verfasse ein Manifest über dich selbst

Entwirf ein persönliches Zitat auf einem Poster

K

Folge deinem Glück: Was sind deine Wünsche, Talente, welche Fähigkeiten würdest du gerne lernen?

SB

Traust du dich, alles aufzuschreiben? Spürst du etwas? Ist es auch okay, wenn du es nicht weißt?

F

Wenn du 20.000 € bekommen würdest, was würdest du dann gestalten/tun/entwickeln wollen? Zeichne deinen Plan als Comic/ Storyboard mit einem Anfang, einer Mitte und einem Ende.

E

Erstelle eine Gebrauchsanweisung für dich selbst, deine Angst, deine Wut.

Gib dir selbst den Raum für Ausdruck ohne Wertung: alle Gefühle sind willkommen und dürfen vorhanden sein.

#Erkundung

#persönlicherSafeSpace

#Inspirationsbuch





TANZ/MULTIDISZIPLINÄR

Darf ich um diesen Tanz bitten?

Ein Tanz über Einverständnis – eine Übung im Safe-, Brave- und Abenteuer-Modus



Safe

- Beginne mit einer fokussierenden Begrüßung. Atemübung oder eine Tasse Tee.

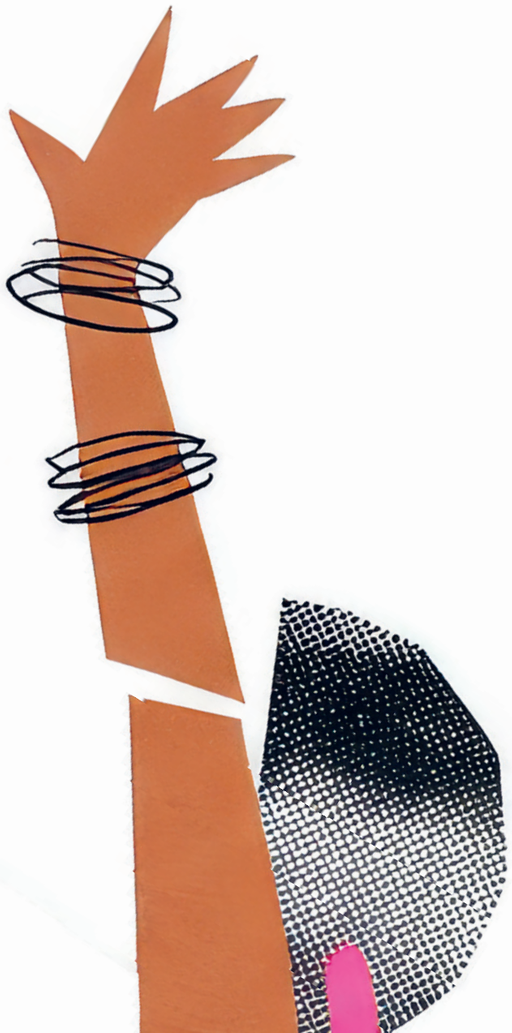
Da sein/Check-in
- Erzähle einen Witz über zwei Menschen, die sich begegnen.

In den Groove kommen
- Erzähle, was wir heute machen werden.

Einsteigen
- Check-in ohne Worte. Spiele schöne Musik ein.
- Geh durch den Raum.
- Sieh auf den Boden, sieh zur Decke.
- Winke jemandem auf der anderen Seite zu. Geh weiter und winke.
- Frage nach verschiedenen Arten von Begrüßungen, vom Augenzwinkern bis zum Händeschütteln.

Aufruf
- Stellst du mit einer Begrüßung immer Kontakt her?

Spaß + Spiel
- Beschleunige, verlangsame, erstarre wie eine Statue.
- Begrüßt euch wie alte Männer, wie coole Typen usw.
- Erstelle Kärtchen mit allerlei Begrüßungen und lies sie nach dem Zufallsprinzip vor.
- Beginne einen Tanz Rücken an Rücken. Handrücken an Handrücken.
- Wechsle die Musikrichtungen. Schnell, langsam, klassisch. Überrasche uns.
- Spielt ein Fangspiel mit Begrüßung, denkt euch selbst die Regeln aus.
- Ahmt Emoticons nach.



Brave

Erkundung
- Warum grüßen sich Menschen?
- Überlegt euch zehn neue Begrüßungen, die sich nicht komisch oder unbeholfen anfühlen, und übt sie.
- Wie riecht eine Begrüßung? Wie klingt sie? Wie fühlt sich eine Begegnung an?

Vertiefen Gibt es Menschen, denen das Begrüßen und Verabschieden leichtfällt? Wie machen sie das?

Erlebe deinen Raum Schreibe einen eigenen Songtext oder eine Bewertung über Begrüßungen und über Kommunikation mit anderen, die du nervig findest.

Freunde dich mit dir selbst an Auf welchen Schritt, den du heute gemacht hast, bist du stolz? Gestalte ein Bild darüber.

Abenteuer

Austausch mit anderen
- Was ist Einverständnis? Sprich mit jemandem aus der Gruppe darüber, was dich glücklich macht, wenn du anderen begegnest. (Siehe auch Konzept „Spiegelneuronen“.)

Gestalten
- Wie fragst du ohne Worte nach Einverständnis? Erstelle eine Szene, eine Choreografie oder ein „lebendes Bild“ für einen lustigen Tanz über Begrüßungen und Einverständnis.

Präsentation
- Führe den Tanz auf. Sorge dafür, dass es sicher abläuft. Erkläre klar und deutlich, was zu erwarten ist. Feiere die Spannung und den Stolz.

Eigenverantwortung
- Schau zurück: Sind neue Erkenntnisse zum Thema Begrüßungen entstanden?

Ich-Wir
- Du bist näher.

Differenzierung

WW — Tanzen wirkt sich positiv auf die sozial-emotionale Entwicklung und die Lernfähigkeit aus. (Brankele Frank, niederländische Neurobiologin und Autorin)

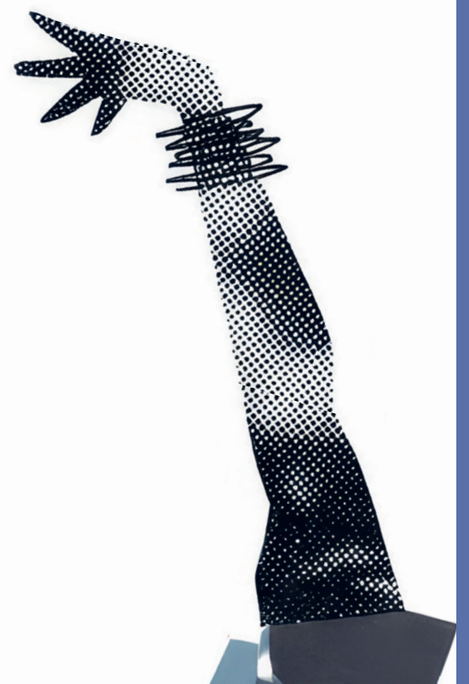
AK — Tanzt den Tanz im Kreis, ohne Präsentation. Begleitet ihn mit Sprache/Musik.

Gestalte statt eines Tanzes eine Fotoserie zum Thema Begrüßungen.

TC — Passe die Schritte an eure Gruppe an. Das ist nur ein Vorschlag.

Ihr könnt auch einen Tanz zum Thema Inklusion gestalten.

#SafeundBrave
#Einverständnis
#Bewusstseinserweiterung



LITERATUR

Freunde dich mit deinem Stress* an

Einen Brief an deinen Stress schreiben

Frage die Kinder und Jugendlichen, wie sie Stress wahrnehmen. Lasse sie einen freundlichen Brief an den *Stress* schreiben, als wäre er ihr bester Freund. Wo bist du heute dem *Stress* begegnet? Wenn die Gruppe sich sicher genug fühlt, lest euch gegenseitig die Briefe vor.
Was lernen wir gemeinsam über Stress?

Wenn du die Texte auch für eine Performance verwenden möchtest, kannst du die folgende Übung machen. Gib Anweisungen und behalte selbst die Zeit im Auge.

- Wähle ein Thema (Stress): Schreibe fünf Minuten lang darüber, der Stift darf das Papier nicht verlassen.
- Lies deinen eigenen Text durch und unterstreiche ein Wort, das dich besonders anspricht. Das ist der Titel des nächsten Textes.
- Schreibe wieder fünf Minuten lang. Wähle anschließend einen Satz aus, der dich anspricht. Den schreibst du ganz oben als Überschrift für deinen nächsten Text.
- Schreibe wieder fünf Minuten lang. Jetzt liest jeder den ganzen Text. Welcher Satz, welche Sätze sprechen dich am meisten an? Feile noch ein bisschen daran. Das ist dein Performance-Text.

F — Sei ein*e gute*r Freund*in und sei nett zum Stress.

AK — Mache daraus ein Theaterstück/Musical/Zirkusnummer.

Schreibe einen Werbetext oder einen Rap über Stress.

G — Spiele Instrumentalmusik ein und lasse die jungen Menschen abwechselnd ihre Texte vorlesen (im „Popcorn"-Stil, also wer will, der macht mit). Eine gemeinsame Spoken-Word-Performance.

F — Mache „Stress" zum Helden einer Geschichte (= Suche nach der inneren Weisheit des Stresses).

TC — Einstellung und Erkundung des Gefühls. Schreib so, wie du sprichst, und mache dir keine Gedanken über Rechtschreibfehler.

#Tagebuch
#Selbsterkenntnis
#Freewriting

*Du kannst diese Übung zum Beispiel auch mit Angst, Trauer, Leistungsdruck oder Einsamkeit machen.

Inspiriert von Elizabeth Gilbert (2022) in Big Magic



LITERATUR

Mir fehlen die Worte

Erstelle einen Comic darüber, wie kompliziert Sprache ist

Stellt zuerst gemeinsam eine große Liste mit Gefühlen, Empfindungen, Unbehagen oder Stressauslösern zusammen. Wähle ein eigenes Gefühl, Wort oder Unbehagen aus.
Erstellt (in Dreiergruppen) ein Storyboard, in dem ihr erklärt, wie dieses Gefühl funktioniert.
Worte sind bei dieser Aufgabe absolut verboten. Erklärt das Gefühl so, als würdet ihr es für jemanden erstellen, der weder lesen noch schreiben kann, oder für jemanden, der eine andere Sprache spricht.
Erstellt einen ersten Entwurf. Teilt diesen mit der Gruppe. Was könnte noch deutlicher werden? Oder lustiger? Gestaltet es im Posterformat aus.

F — Wie wäre es, wenn dieses Gefühl eine Person wäre?

F — Wähle ein Kunstwerk als Inspiration (gestalte es in diesem Stil).

AK — Theater; mache das mit deinem Körper, fange mit einem lebenden Bild an. Erstellt vier Folien.

Oder macht eine Pantomime-Präsentation.

Erstellt ein punkiges Zine und verteilt es auf der Straße.

#KeineWorte
#andereWortefinden
#Mehrsprachigkeit



Ich fand heraus, dass ich mit Farben und Formen Dinge ausdrücken konnte, die ich auf andere Weise nicht sagen konnte – Dinge, für die ich keine Worte hatte.

–

Georgia O'Keeffe

MULTIDISZIPLINÄR

Wo wohnt denn wohl die Einsamkeit?

Eine Karte deiner Umgebung erstellen

Wie riecht Einsamkeit, wie klingt sie, wie fühlt sie sich an? Wie sieht sie aus? Kannst du auch herausfinden, wo sie wohnt?
Erstelle eine topografische, farbenfrohe Karte der Umgebung rund um den Ort, an dem ihr als Gruppe gerade seid. Was meint ihr, an welchen Orten sich viele Menschen einsam fühlen?

Zeichne die Straßen, die Bänke, die Geschäfte, die Häuser. Und markiere auch Orte, an denen es deiner Meinung nach weniger Einsamkeit gibt. Kann man einsam sein und trotzdem ganz viele Leute kennen?

Gestalte Postkarten mit einem tröstlichen oder aufmunternden Gedanken.
Oder schreibe ein Gedicht über Einsamkeit, das Freude macht und jemandem das Gefühl gibt, dass du für ihn da bist. Illustriere dies mit einem passenden Bild. Mache zum Beispiel ein Foto oder nutze Drucktechniken. Hinterlasse die Postkarten an einsamen Orten.

SB Verteile die Postkarten auf der Straße in der einsamen Gegend. Unterhalte dich mit den Leuten.

Lade junge Menschen ein, auch in deinem Zentrum mitzumachen.

P Richte einen Marktstand in der einsamen Gegend ein, an dem du deine Karten präsentierst.

F Was haben Einsamkeit und Armut miteinander zu tun?

AK Improvisiere mit deiner Band zum Thema Freundschaft und spiele an einsamen Ecken.



#erkunden
#Gefühleübersetzen
#kartieren
#verbinden

MUSIK/LITERATUR

Zusammen Rhythmus machen

Sich im Rhythmus finden

Nehmt (oder gestaltet) kleine Musikinstrumente oder Rhythmusstäbe.
Überlegt euch gemeinsam Begriffe und Wörter, die ihr mit einem Rhythmus zum Klingen bringen könnt. Wörter wie Regen, Wind, wütend, traurig oder Baum. Oder lest eine Geschichte oder ein Gedicht mit rhythmischen Wörtern vor.
Setzt euch im Kreis hin, nehmt euch eine Karte und sucht gemeinsam nach musikalischen Rhythmen. Hört zu und wechselt euch ab. Versucht, einen Rhythmus zu finden, der zum Wort passt.

AK Indem ihr Wörter und Rhythmus kombiniert, habt ihr schon Sprache und Musik.

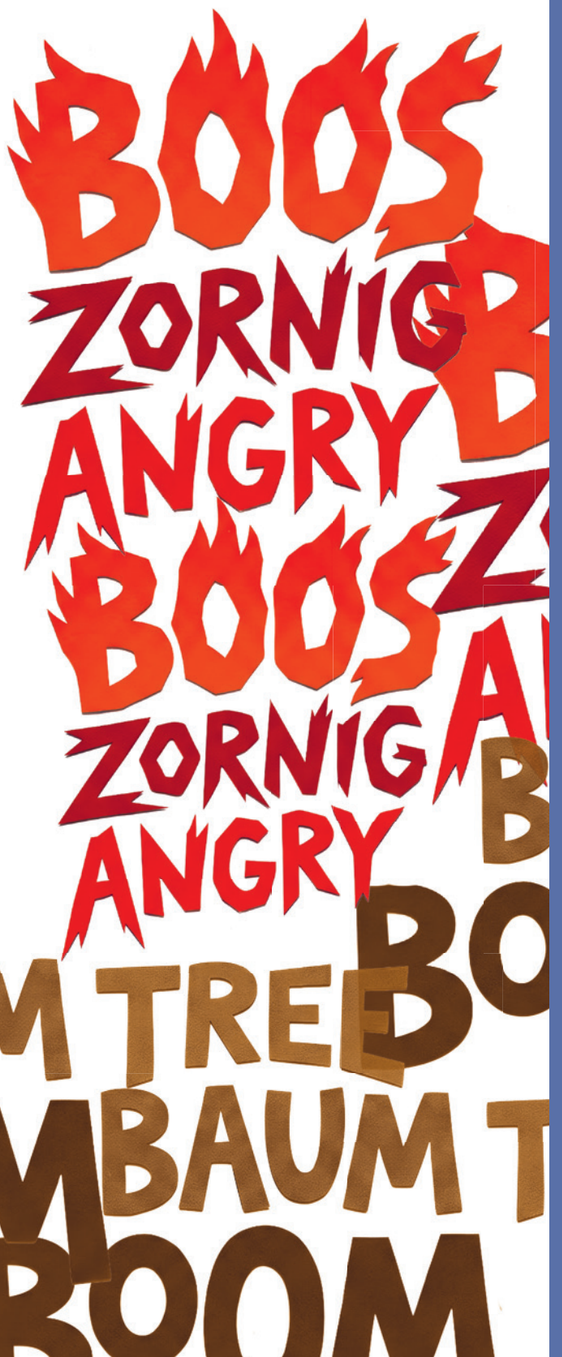
AK Nutze die Anleitungen der Viewpoints-Übungen.

P Erfindet einen Tanz dazu. Mit Trommler*innen und Tänzer*innen. Und jemandem, der die Geschichte oder die Wörter vorliest.

E Können wir so gemeinsam eine Emotionsaufführung gestalten? Das Wort zeigen und den dazugehörigen Rhythmus hören lassen? Elternbeteiligung, indem man ihnen ebenfalls Rhythmusstäbe gibt.

TC Gib den Teilnehmenden Zeit und Anleitung, um gemeinsam den Rhythmus zu finden.

WW Es gibt 69 Gene, die mit Rhythmus zu tun haben und mit Atmung und Gehen verbunden sind. Deshalb sind Musik und Tanzen so unglaublich wichtig (Brankele Frank, niederländische Neurobiologin und Autorin).



#Zusammenarbeit
#Hörübung
#Sprachmusik

TANZ/MUSIK/THEATER

Der magische Kreis

Lass dich gehen



Der Kreis ist so alt wie die Welt. Hip-Hopper nennen ihn den Cypher. Was kannst du von dieser Form lernen? Du kannst den Cypher auf viele verschiedene Arten einsetzen:

- Bildet einen großen Kreis, damit sich alle gut sehen können. Gebt Unterstützung – mit Klatschen, Jubeln und positiver Energie. Gemeinsam oder abwechselnd im Battle-Stil.
- Mit Bewegung: Beginnt mit einem „Pass-the-Movement“. Lasse die jungen Menschen selbst entscheiden, wer nach vorne kommt, wenn die vorherige Person Platz macht. Gib eine Einschränkung vor, zum Beispiel nur Bodenbewegungen oder Ausdruck mit den Händen.
- Mit Worten: Spiele einen instrumentalen Beat ein, vereinbare ein Thema (zum Beispiel Stress oder Angst) und gebt euch gegenseitig Raum, um ohne Vorurteile zu reimen oder zu reden.
- Als Ritual: Erstellt (gemeinsam) ein Ritual mit Klatschen, Schritten und einem Gruppenruf. Beginnt jedes Treffen auf diese Weise.
- Als Check-in: Stelle eine Frage und lasse die Teilnehmenden reagieren. Steig ein, wenn du zustimmst. Steig aus und warte auf den nächsten Beitrag.
- Als Improvisationsspiel zu einem Thema. Eine Person beginnt in der Mitte mit einer Szene. Wer sich inspiriert fühlt, steigt ein und spielt mit. Es dürfen höchstens drei Personen gleichzeitig im Kreis sein. Sind es drei, macht eine Person Platz für jemand Neues.
- Mit Gesang: Singt mitreißende Lieder, die verbinden und gute Laune machen.
- Mit Rhythmus: Beginnt einen Rhythmus, in den alle einstimmen und mitklatschen. Lasst jemanden dirigieren und mit Lautstärke und Tempo spielen: laut, leise, langsam. Macht eine La-Ola-Welle oder kombiniert zwei verschiedene Rhythmen miteinander. Könnt ihr gemeinsam Variationen entwickeln, indem ihr einander zuhört? Geht langsam in einen Moshpit über (= Intimität mit Testosteron).
- Chillen: ein Kreis mit einer Tasse Tee und einem Keks.

G F SB

Frage: Was für ein Kreis wollen wir sein?

Wie setzt du den Cypher in deinem Fachgebiet ein?

Das Arbeiten im Kreis kann man üben. Füge Ebenen hinzu.

WW B E

Ein Kreis verbindet: einander sehen und spüren.

Kannst du auch sanfte Tanzformen tanzen?

TC

Lasse die Teilnehmenden den Cypher selbst mit eigenen „Regeln“ gestalten.

Hier ist es wirklich wichtig, dass du selbst auch aktiv mitmachst und zeigst, wo du Spannung/Freude spürst.

B

„Hip-Hop hat mein Leben gerettet.“ Zitat von Zwangere Guy, belgischer Rapper, Down The Rabbit Hole 2026

#safeSpacevergrößern #Gruppenbildung #Unterstützung #Empathie #Ritualeschaffen #allemachenmit

LITERATUR

Schreib es einfach aus dem Kopf

Erstelle ein Buch über ein Gefühl oder ein Thema

Erstellt gemeinsam mit der Gruppe ein Buch über ein Thema, das euch wichtig ist.
Deine eigenen Gefühlsregungen zu Papier zu bringen, ist eine Form, die viel Eigenverantwortung, Stolz und Sichtbarkeit vermittelt. Ist es auch so einfach?

Denke zuerst gründlich über das Konzept nach. Wie groß soll das Ganze werden? Arbeitet gemeinsam in verschiedenen Bereichen: Gestaltung, Bild, Text, Fotografie. Sammelt über einen längeren Zeitraum Texte. Schreibt Gedichte, Texte, macht Fotos, zeichnet Comics. Bildet eine Redaktion. Verteilt es.

WW

Siegnella Concincion, niederländische Forscherin im Bereich Kindergesundheit, hat im Amsterdamer Stadtteil Zuidoost ein Kinderbuch für und mit Kindern mit Adipositas zusammengestellt. Ein Buch mit Zeichnungen und Geschichten der Kinder selbst. Das war Teil ihrer Doktorarbeit an der Universität Amsterdam über die Stimme von Kindern im Gesundheitswesen.

G E

Denkt euch vierzig lustige Buchtitel aus.

Bei der Erstellung eines Buches kommen viele Talente zusammen. Es stärkt das Selbstbewusstsein enorm, wenn man das als Gruppe selbst organisiert. Verlag, Finanzierung, Gestaltung, Titel, Vertrieb, Layout, Danksagung.

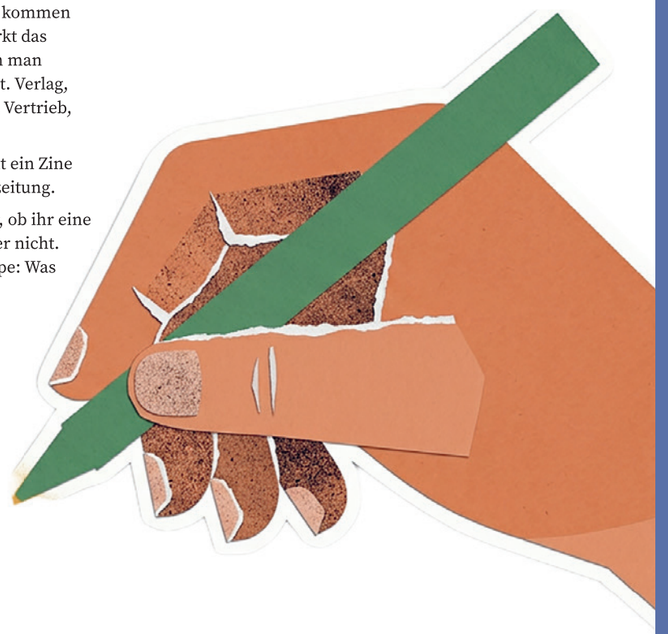
AK

Wenn ein Buch zu viel ist, macht ein Zine oder eine Gruppen- oder Wandzeitung.

TC

Entscheidet euch bewusst dafür, ob ihr eine Textkorrektur machen wollt oder nicht. Besprecht das auch in der Gruppe: Was würden sie sich wünschen?

#Eigenverantwortung #Stolz #Sichtbarkeit #AlleStimmenWerdenGehört



THEATER

Ich sehe dich, ich sehe mich

Übungen mit Spiegelneuronen

Wähle eine angenehm langsame Musik aus, zum Beispiel „Spiegel im Spiegel“ von Arvo Pärt.

- Stellt euch einander gegenüber und tut so, als wärt ihr Spiegelbilder.
- Eine Person führt an, die andere folgt. Fangt an, das zu üben. Beginne damit, einen Arm hochzuhalten. Die andere Person folgt. Tauscht ein paar Mal die Rollen, erweitert die Übung langsam.
- Gib ein Thema vor, zum Beispiel Morgenroutine, Schlafrituale oder Zähneputzen. Achte darauf, dass sorgfältig vorgegangen wird. Gib Emotionen vor, die geübt werden sollen.
- Zu intensiv? Dann beginne mit Berufen.

Was passiert, wenn ihr das dreidimensional macht? Durch den Spiegel hindurch. Eine Person mit dem Fuß nach vorne, die andere mit dem Fuß nach hinten. Könnt ihr euch gemeinsam durch den Raum bewegen? Bildet einen Kreis und bewegt euch mit der ganzen Gruppe. Seht ihr euch wirklich?

SB

Such dir jemanden aus, den du nicht gut kennst. Stellt euch einander gegenüber. Schaut euch an und bewegt euch ruhig. Indem ich dich anschaue, fange ich an, dich zu verstehen. Empathie ist die

Kraft der Zukunft.

SB

Du kannst das ganz langsam in einen Scheinkampf übergehen lassen. Übe Körperhaltung, wie man „Nein“ sagt und sich selbstbewusst verhält.

WW

Das Beobachten der Bewegungen anderer aktiviert die Gehirnbereiche, die mit dem eigenen Bewegungssystem verbunden sind (Spiegelneuronen).

B

Beginne als eine Figur.

Beginne mit einer Emotion.

Beginne mit einem Kunstwerk (Karten).

AK

Würdest du eine*n Feind*in besser verstehen, wenn du dich in ihn oder sie hineinversetzt?

Gestalte ein Theaterstück, in dem zwei Gegensätze lernen, einander zu verstehen.

TC

Jüngere Jungen finden Spiegelbildübungen manchmal kompliziert. Mache diese Übung mit einem Spiegel vor.

Langsame Musik sorgt für Konzentration und Ruhe. Machen die jungen Menschen Bemerkungen darüber? Erwähne, dass diese Art von Musik gut für das Gehirn ist.

Fordere sie heraus, sich so zu bewegen, dass man nicht erkennen kann, wo die Bewegung beginnt.



MULTIDISZIPLINÄR

Du sagst es nicht, aber ich sehe es trotzdem

Nonverbale Kommunikation üben

Ein Großteil der Kommunikation ist nonverbal – deine Körperhaltung, deine Stimme oder dein Gesichtsausdruck. Es ist also wichtig, das zu üben. Nicht nur, weil du dich dadurch besser präsentierst, sondern auch, weil du dich durch eine andere Körperhaltung besser fühlen kannst. Bessere Atmung, bessere Laune und mehr Selbstwertgefühl.

Lasse die jungen Menschen in Zweier- oder Dreiergruppen kleine Übungsszenen zu Herausforderungen im Alltag entwickeln. Momente, in denen du dich einer Konfrontation, einem Konflikt oder einer Besprechung stellen musst, von denen du eigentlich schon im Voraus weißt, dass du den Kürzeren ziehen wirst.

Beispiele:

- Du willst auf eine Party, die bis sehr spät geht: Wie besprichst du das mit deinen Eltern, damit sie dir erlauben, bis zum Ende zu bleiben?
- Wo werdet ihr chillen? Die Gruppe hat sich schon entschieden, aber dir gefällt das gar nicht.
- Jemand hat dein Geheimnis verraten.
- Der Lehrer sagt, du hättest KI benutzt. Dein Schreibstil unterscheidet sich zwar von deinen üblichen Arbeiten, aber du hast einfach dein Bestes gegeben.
- Du verhandelst mit deinen Eltern über mehr Taschengeld, ohne dafür zusätzliche Aufgaben im Haushalt übernehmen zu wollen.
- Ein Gespräch mit deinen Eltern über deine enttäuschenden Noten. Du weißt, dass sie sagen werden, du hättest zu viel gezockt.
- Eine Kontrolleurin spricht dich wegen einer ungültigen Fahrkarte an.

SB

Ihr könnt auch in Dreiergruppen arbeiten: Zwei Personen spielen, eine leitet das Spiel und schaut zu.

Damit übst du auch, deine Einstellung zu ändern.

SB

Danach kannst du auch in einem Scheinkampf die Körperhaltung üben, lernen, „Nein“ zu sagen, und dich selbstbewusst behaupten.

SB

Jeder hat eine andere nonverbale Kommunikation. Richtig abenteuerlich ist es, wenn ihr in zwei Gruppen die nonverbale Kommunikation der anderen darstellt. Du erkennst die Kommunikation aller anderen, nur nicht deine eigene.

TC

Spielt mit hohem gegenüber niedrigem Status.

Komme schon mit emotionalem Verhalten herein (wütend, defensiv).

Übe die Power-Pose (aufrecht stehen, Arme an den Seiten und atmen, zwei Minuten).

AK

Übe nonverbale Haltungen beim Tanzen.

AK

Übe nonverbale Haltungen vor dem Spiegel. Übertreibe alles ein bisschen.



MULTIDISZIPLINÄR

Folge deinem GLÜCK

Folge deinem Herzen

Schlage hinten in diesem Handbuch die Erklärung zu „Folge deinem Glück“ (Konzept 12) nach und stelle das Konzept der Gruppe vor. Schreibt zuerst ein paar Grundgedanken zum Glück jedes Einzelnen auf Papier. Wann warst du als kleines Kind wirklich im Flow? Was ist dann passiert?

Individuell
Stelle viel interessantes Material zum Arbeiten bereit, wie Collagen, Bilder und Kunstbücher. Anschließend können die jungen Menschen individuell mit einer (oder mehreren) der folgenden Aufgaben loslegen:

- Bastle eine Glücksbox, in der du deine vier Stärken symbolisch (gezeichnet oder gestaltet) darstellst.
- Gestalte ein Glückskuscheltier, das deine erträumte Superkraft besitzt und dich aufbauen kann, wenn du dich mal nicht so gut fühlst.
- Gestalte einen Glückskompass mit deiner eigenen Leidenschaft, deinem Talent, deiner Verletzlichkeit und deinem Wert. Mache daraus ein Poster für dein Zimmer.

Unter Gleichaltrigen
Was ist das Glück dieser Gruppe? Was ist das gemeinsame Ziel in der Zukunft? Welches Talent, welchen Stolz und welche Stärke hat die Gruppe? Macht euch als Gruppe an die Arbeit mit einer (oder mehreren) der folgenden Aufgaben:

- Gestaltet ein Glücks-Totem, auf dem die vier Kraftrichtungen der Gruppe (Talent, Verletzlichkeit, Ziel und Wert) dargestellt sind.
- Gestalte den Raum, indem du die vier Kraftrichtungen (Talent, Verletzlichkeit, Ziel und Wert) an vier (leere) Wände klebst. Lasse die jungen Menschen ihre Erkenntnisse (anonym) schriftlich oder gezeichnet aufhängen. Jetzt habt ihr ein Glücksatelier, in dem ihr jederzeit zur Ruhe kommen könnt und das am Ende des Projekts ein guter Ort für Reflexion ist.

TC

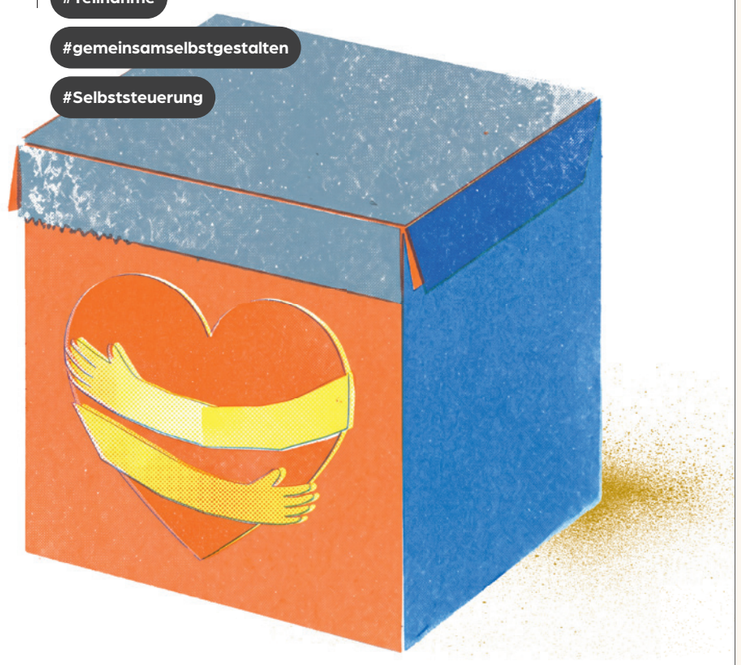
Es ist jederzeit möglich, das Glück zu verändern und eine andere Kraftrichtung aufzuhängen.
Wähle einen eigenen Schwerpunkt für den Kompass. Talent, Wunsch oder Verletzlichkeit – es kommt ganz darauf an, worauf du den Schwerpunkt legen möchtest.

AK

Gestalte einen Glücks-Tanz.

Komponiere, improvisiere deinen Glücks-Tanz.

#Teilnahme
#gemeinsamselbstgestalten
#Selbststeuerung



CHECK-IN

Alle Bälle sammeln

Werden wir eine Gruppe? Oder haben wir eher kleine Grüppchen?

Die Gruppe steht im Raum.

- Stelle eine Auswahlfrage und lasse die Teilnehmenden auf dieser Grundlage kleine Gruppen bilden.
- Beginne mit einer leicht zugänglichen Frage, um die Gruppe zunächst aufzuteilen, zum Beispiel die Augenfarbe. Blau links, braun rechts, Grünäugige in der Mitte. Alle werden sich gegenseitig anschauen.
- Es entsteht Kontakt. Mache dasselbe mit verschiedenen Themen. Bringe Leben hinein. Reflektiere locker über die Ergebnisse.

Bildet Gruppen:
Augenfarbe, Hund oder Katze, Wohnort, Geburtsort, Familienzusammensetzung, Kleidung, Stil, liest du oder nicht? Lieblingsgetränk, Vegetarier*in oder Fleischesser*in, Ausbildung, Inklusion, Sparte der Kulturellen Bildung, Lieblingsmusik, warum machst du mit? Weiterlernen, Fußball, Politik, Neurodiversität, Burn-out, Stress.

Bildet eine Reihe oder einen Kreis:
nach Körpergröße, alphabetisch nach Vornamen, nach Alter.

Sucht euch gegenseitig:
Hobby, Sport, Lieblingsessen, Musikrichtung, Sparte der Kulturellen Bildung, Musikstil.

TC

Passe die Fragen an das Thema deines Projekts an.

Mache diese Übung niemals auf Autopilot, sondern achte immer darauf, wohin die Gruppe gehen kann/will/geht.

Lade die Gruppe ein, auch Fragen zu stellen.

Unterstütze die Person, die alleine steht, indem du dich neben sie stellst.

Frage in Zweiergruppen: Was habt ihr gemeinsam?

Beginne ein Gespräch, wenn dir etwas auffällt. Warum ist das so? Ziehe lustige und treffende Schlussfolgerungen.

Humor am Anfang sorgt später für mehr Tiefe.

#Kennenlernen
#Inklusion
#Offenheit
#safeandbrave
#jede*rgehörtzueinerGruppe



THEATER

Gut, dass wir drüber lachen können

Standup MindCare

Wir machen eine Kabarett-Übung, um zu lernen, über Dinge zu lachen, die uns nerven: Die *„Ärger-hoch-zwei“*-Übung.

- Sammle kleine Ärgernisse von den jungen Menschen, wie auch von Erwachsenen, zum Beispiel Ärger in der Schule oder wenn das Handy leer ist.
- Nimm auf einer virtuellen Bühne Platz und erzähle in ein oder zwei Minuten von deinem Ärgernis – so groß, wütend und übertrieben wie möglich.
- Übt das zuerst zu zweit. Steigere die Emotion auf das Äußerste und setze deinen ganzen Körper ein.

WW

Beim Kabarett geht es darum, die Realität zu übertreiben. Mit dieser Übung lernst du, wie du einen einfachen Moment in einen aufschlussreichen Witz verwandeln kannst. Wenn dir das zu viel ist, wähle erst mal ein kleines Thema: Denke an einen Stein im Schuh oder eine kalte Dusche. Oder mache erst mal Witze über das Thema.

S

Lasse die jungen Menschen erst mal ein bisschen ihre Sinneserfahrungen bei ihren Ärgernissen erkunden.

B

Welche wirkungsvollen Bestandteile machen es
lustiger? Tempo? Farbe?

AK

Mache eine Theatercollage daraus. Bewegt euch als Gruppe zur Musik, ab und zu wird es still und jemand macht seine oder ihre „zwei Minuten“.

P

Gelungene Szenen kommen in eine größere Revue. Traust du dich nicht ans Mikrofon? Dann tanze oder singe Playback zwischen den Sketchen.

#Spaß
#Hemmschwellesenken
#Flow
#Selbstvertrauen



MUSIK

Der hoffnungslose Chor

Auch bekannt als: der Chor des Scheiterns oder der Angsthasenchor

- Alle suchen ein Lied aus, das vom hoffnungslosen Chor gesungen werden kann. Ein Lied, in dem es um das Gefühl „Hoffnung“ geht. Wähle dein persönliches Lieblingsgenre.
- Warum ist dieses Lied das hoffnungsloseste – oder hoffnungsvollste? Tauscht euch darüber aus.
- Die Gruppe wählt gemeinsam fünf oder sechs Lieder aus, die sie zusammen singen möchte.
- Stellt gemeinsam eine Reihenfolge zusammen: vom absolut hoffnungslosen bis zum absolut hoffnungsvollen Lied. Oder umgekehrt.
- Übt, habt viel Spaß, tauscht euch aus. Denkt euch verrückte, hoffnungslose Kostüme aus.

B

Probiere aus, welche Bestandteile zu eurem Lied passen. Tempo, Kraft, Farbe.

F

Ihr seid ein Alien-Chor aus dem Weltall, das sind die einzigen Lieder, die ihr kennt.

F

Denkt euch selbst ein anderes Thema und einen coolen Namen für euren Chor aus, zum Beispiel „Der Angsthasenchor“.

B

Singt so langsam wie eine Schnecke, so hastig wie ein Hase, so laut wie ein…

WW

Gemeinsames Singen hat eine verbindende Kraft. Es setzt Oxytocin frei, auch bekannt als das Kuschelhormon. So verbinden sich soziale Kontakte mit Freude. Das Hormon nährt eine gemeinsame Kraft, die euch dazu bringt, mitzumachen, und durch die ihr euch besser und stärker fühlt.

P

Wenn ihr nostalgische Lieder singt, gebt ein Konzert für Menschen mit Demenz und Alzheimer. Das wirkt sich auch positiv auf ihr Gehirn aus und schenkt euch ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Dankbarkeit.

AK

Macht ein „Musical of Hope“ mit diesen Liedern als Grundidee.

Macht eine Cirque-Nouveau-Aufführung mit diesem Chor.

Gestaltet eine hoffnungslose Kulisse. Ein dystopisches Bild.

#Community
#Relativieren
#Singenistgutfürdich



BILDENDE KUNST

Ein Zine für alle

Bring deine Meinung mit einer Sparte der Kulturellen Bildung zum Ausdruck

- Wähle ein Thema aus oder lasse die Gruppe ein Thema wählen, zu dem es klare Meinungen gibt.
- Betrachte Meinungen aus vielen Blickwinkeln.
- Überlegt gemeinsam, wie ihr diese künstlerisch darstellen könnt.
- Die Gruppe trifft sich über einen längeren Zeitraum, um verschiedene kreative Techniken wie Linolschnitt, Collage, Fotografie, Freewriting und Drucktechniken auszuprobieren und so Inhalte für ein Zine zu sammeln.
- Stelle bei jeder Technik kreative Fragen zum Thema (siehe auch die Emotions-Buchstabenkiste auf Seite 85). Wechsle zwischen tiefgründigen und witzigen Fragen ab.

SB

AK

E

E

Klebe alle Werke an eine Wand. Dann hast du gleich eine Wandzeitung.

Veranstalte mit einer Gruppe eine interessante Talkshow zu einem Thema.

Wähle schlagfertige Moderator*innen aus. Verteile die Rollen. Eine Redaktion lädt interessante Gäste ein.

Präsentiert ein Gemälde, ein Gedicht, ein Lied.

Fragt andere junge Menschen aus dem Publikum nach ihrer Meinung.

Macht es so groß, wie ihr wollt.

Sucht im Internet nach Inspiration unter „100 Ideen von Keri Smith“.

Wenn das Zine gut gelungen ist, verkauft es in der Nachbarschaft. Mit dem Erlös könnt ihr euch etwas Schönes für die Gruppe kaufen. Oder spendet es für einen guten Zweck.

Bittet eine Journalistin oder einen Journalisten, das Thema zu vertiefen.

#Meinungsbildung

#AlleStimmenwerdengehört

#SagDeineMeinung





Inspiriert von Vicky und Lioba

MULTIDISZIPLINÄR

Jammern ist was für Dummies

Affen– und Bären–Bingo

- Alle haben mal Gründe, nicht mit der Gruppe mitzumachen. Manchmal sind es Ausreden, manchmal sind es ganz gute Gründe. Spielt gemeinsam Affen- und Bären-Bingo. Welche Affen und Bären seht ihr auf dem Weg, um nicht bei den Übungen mitzumachen? Bist du dabei oder nicht? Bestimmst du deine eigene Richtung oder lässt du dich von den Umständen leiten? Kannst du deine Angst in Mut verwandeln?
- Legt gemeinsam in einem kurzen Satz fest, was das Gruppenziel ist. Diesen Satz schreibt ihr ganz oben auf eine große Bingo-Karte. Jetzt kann jeder Gefahren und Ausreden nennen. Tragt diese auf die Affen- und Bären-Bingo-Karte ein.

SB

AK

AK

AK

SB

TC

Hängt die Bingo-Karte im Raum auf. Wenn jemand „Bingo“ ruft, haltet ihr kurz inne.

Erstellt ein Affen- und Bärenlied, euer neues Begrüßungsritual.

Gestaltet Protestplakate passend zur Affen- und Bären-Bingo-Karte.

Erstellt ein Äpfel- und Birnen-Bingo zum Thema Inklusion.

Erstellt zusammen mit euren Eltern eine Affen- und Bären-Bingo-Karte.

Mit einer Affen- und Bären-Bingo-Karte legt ihr die Regeln, das Verhalten und die Werte in der Gruppe fest.

#Eisbrecher

#Motivation

#Gruppenbildung

#Luft



MULTIDISZIPLINÄR

Zwergen-Kegeln

Gestaltet ein eigenes Hindernisspiel

Die Gruppe erstellt Kärtchen (A6) mit zufällig ausgewählten Wörtern darauf. Das können alle möglichen Wörter sein. Erstelle mehrere Kategorien. Verrückt, chillig, Gegenstände, Gefühle, TikTok-Begriffe, Gemüse, eine Sparte der Kulturellen Bildung – es kann alles Mögliche sein. Auf jede Karte kommt ein Wort oder ein Thema.

Lasse die Teilnehmenden dann drei Karten ziehen. Das ist ihr Hindernis. Denn darauf basierend werden sie allein oder gemeinsam ein kreatives Produkt gestalten. Das kann alles Mögliche sein. Präsentiert die kreativen Produkte am Ende des Tages.

Übt das ein paar Mal, und dann erstellen sie ein größeres Endprodukt. Das zeigen wir nach einer guten Feedbackrunde auch dem Publikum.

M
AK

Mach es einfach

Erstelle eine Szene, einen Sketch, ein Plakat, einen Tanz, ein Spiel, ein Ritual, ein Gedicht, Objekttheater, eine Geschichte.

TC

Sei als Fachkraft der Kulturellen Bildung Teil der Gruppe und mache wirklich mit.

Vermeide sensible Themen, lerne deine Gruppe kennen.

F

Nutze Bilder oder ein altes Memory-Spiel als zusätzlichen Impuls für die Fantasie.

#lösen
#Fantasieanregen
#Warm-up
#Kreativität

Inspiriert von Teun Gijzen



BILDENDE KUNST

Erstelle eine Erzählkarte über dich

Nutze die Karte als Gebrauchsanweisung für dich selbst

Lasse die jungen Menschen individuell auf großen Blättern eine Erzählkarte über sich selbst erstellen. Nutze diese „persönliche“ Anweisung als Inspiration. Teilt die Karten mit den anderen und vergleicht sie.

#eigeneWerte
#Empowerment
#Metaphern
#Eigenverantwortung

SB

Du lernst, deinen Weg im eigenen Leben zu finden.

Indem du Karten erstellst, verbindest du Bilder und Gefühle mit Worten und wirst dir deiner eigenen Vorstellungskraft bewusst.

Karten zeigen Veränderungen und Zusammenhänge auf.

Es ist eine Flow-Aktivität, bei der du die Zeit vergessen kannst.

Das Erstellen der Karte öffnet dir Augen und Ohren für deine Umgebung.

Du lernst, in deinem eigenen Kopf zu reisen.

Du darfst Fehler machen, du darfst dich verirren.

ERZÄHLKARTE



LITERATUR/INKLUSION

Könnten bitte alle weißen Männer zurücktreten?

Inklusiver Text

Lasse die jungen Menschen zunächst mit einem Notizheft auf die Straße gehen. Gib ihnen dabei die Aufgabe, alles aufzuschreiben, was ihnen auffällt. Die Menschen, die Dinge, die Farben und Gerüche, die sie wahrnehmen. Eine Bedingung: Es muss ihnen wirklich auffallen. Verbindet damit noch keine Gefühle oder Vorstellungen. Schreibt so viel wie möglich auf.

Diese Untersuchung sensorischer Erfahrungen soll den Texten Tiefe verleihen.

Anschließend schreibt jeder zwei poetische Texte. Einen, der Menschen ausdrücklich ausschließt, und einen, der ausdrücklich inklusiv ist. Die Texte können sich zum Beispiel um das drehen, was du gerade auf der Straße gesehen hast. Aber auch um einen Abend, an dem du ausgegangen bist, oder einen Besuch im Einkaufszentrum.

E

Worüber möchte die Gruppe inklusiv/exklusiv schreiben? Macht einen Ausflug, der dazu passt.

Schreibt nicht über Inklusivität, sondern über Polarität.

AK

Mache aus dem Text ein Sonett/Gedicht.

Mache einen Song daraus.

Wähle den besten Satz aus und lasse ihn zum Titel eines Monologs werden.

Wähle den seltsamsten Satz aus – das ist der Titel deines neuen Kunstwerks.

#Inklusivität
#Ausschluss
#Allegehörendazu

Inspiriert von Jos Nargy.



MULTIDISZIPLINÄR

Reize

Über Neurodiversität und Stress

Überreizt, überempfindlich und oft missverstanden. Nicht alle Gehirne funktionieren gleich.
Und trotzdem musst du dich an die Gesellschaft anpassen. An die Schule, an die Regeln.
Warum kann sich die Gesellschaft nicht an dich anpassen?

Versuch doch mal, diese Reize aufzulisten. Zeichne auf einem großen Blatt Papier eine Karte dieses Tages. Vom Frühstück bis jetzt. Wodurch wirst du gereizt, überreizt, aktiviert? Sei konkret. Positiv und negativ. Was würdest du selbst gerne anregen, befeuern?

S

Halte Ausschau nach Reizen in deiner Umgebung. Welche Empfindungen lösen sie aus?

S

Wovon wirst du wirklich ganz ruhig?

F

Brauchst du Reize? Oder eher nicht?

AK

Dreh ein Video/eine Stop-Motion-Sequenz, in der du einen Reiz groß herausstellst. Gib ihm ein gutes Ende.

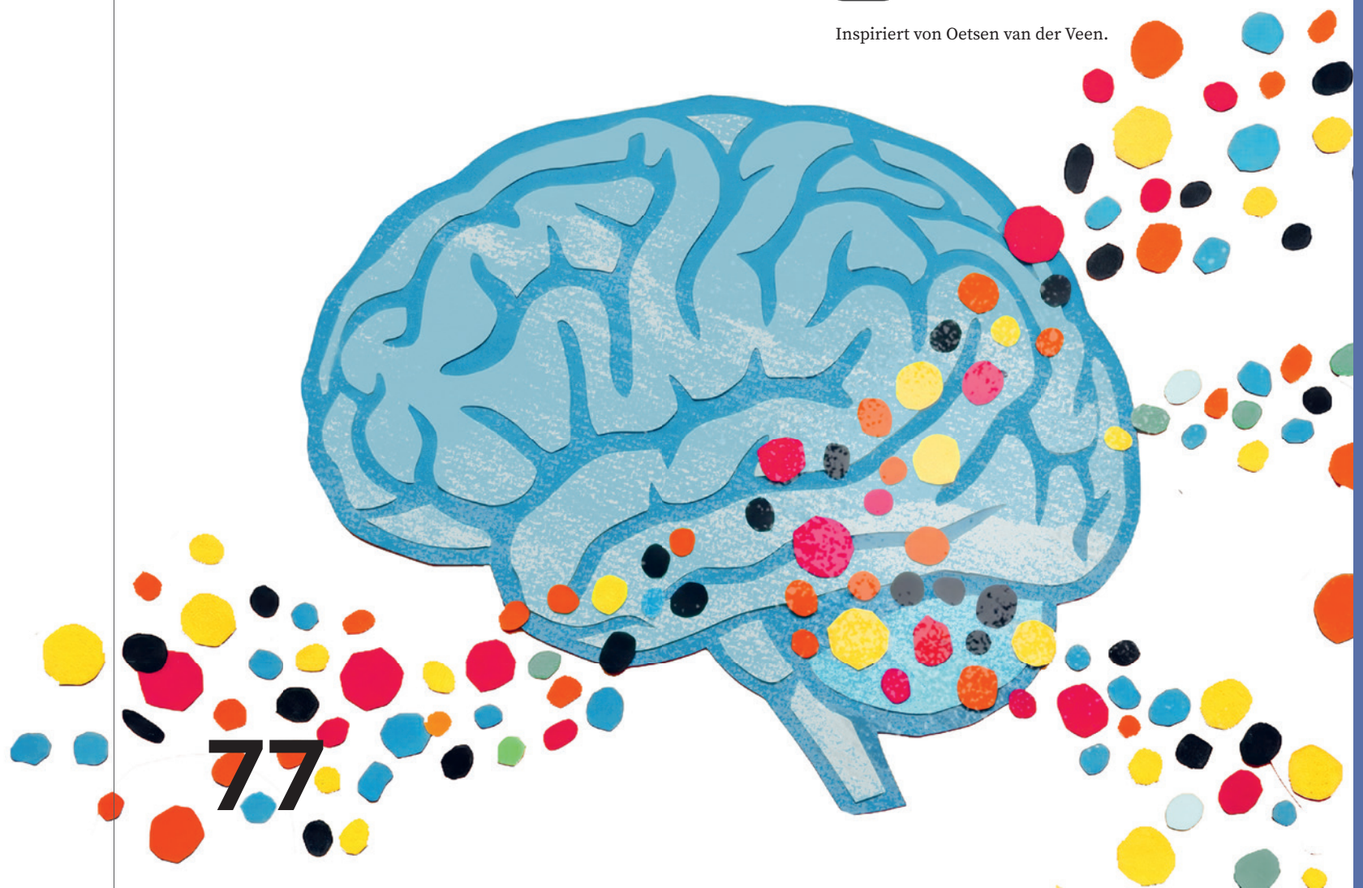
Erstelle mit einer Gruppe junger Menschen mit neurodivergentem Gehirn eine Aufführung zum Thema Neurodiversität.

Mache einen Stand-up-Auftritt oder ein Kabarett über Reize.

Mache ein Foto von allem, was dich reizt. Zoom rein. Mach Kunst daraus.

#neurodivergent
#Erkundung
#Übersetzen
#Label

Inspiriert von Oetsen van der Veen.



MUSIK

Wie ist der Vibe?



swing deine Stimmung von Stress zu Chill

Der Emotions–Cypher
Setze einen krassen Mood-Shift in eine abgefahrene Hip-Hop-Playlist oder eine Reihe kurzer, selbstgemachter Beats um. Der Move: Überlege dir einen emotionalen Wechsel (von purem Stress und Angst hin zu Chill oder von total aufgekratzt zu einer richtig fetten Party-Stimmung). Stellt gemeinsam eine Trackliste mit 4 bis 5 Songs zusammen, die diesen Wechsel musikalisch widerspiegeln. Schreibt zu jedem Track auf, welche musikalischen Elemente (Tempo, Kick, Snare) diese Stimmung erzeugen.

TC

Benutze keine „coole“ Sprache, um bei jungen Menschen Eindruck zu schinden. Die durchschauen das sofort! Nimm den Text dieser Aufgabe also nicht allzu wörtlich und übertrage sie auf deine eigene Sparte der Kulturellen Bildung.
Wie kannst du ein schönes Tempo wie Adagio oder Largo nutzen, um die Sprachlandschaft zu erweitern?
– Trau dich ruhig, diese Aufgabe für jüngere Altersgruppen anzupassen.
Die Fragestellung ist, ob du Lieder mit Emotionen verbinden kannst. Welche Emotion hörst du in dieser Musik und kannst du in vier oder fünf Songs einen emotionalen Aufbau hörbar machen? Von genervt bis WÜTEND?

Die Beat–Urban–Landschaft
Erstellt eine krasse Soundscape zu einer bestimmten Landschaft, bestehend aus eurer Stimme, Bodypercussion und Alltagsgegenständen. Erstelle ein komplettes Hip-Hop-Instrumental mit Klängen aus dieser Landschaft, wie zum Beispiel einer hektischen Stadt voller Trubel oder einem stürmischen Meer.
Nutze deine Stimme zum Beatboxen, nimm Geräusche mit deinem Handy auf und verwende Alltagsgegenstände als Percussion (klopfende Stifte, schiebende Stühle).
Erstelle eine einfache grafische Partitur, in der du einzeichnest, wann jedes Geräusch einsetzt, damit du gemeinsam mit anderen eine Live-Hip-Hop-Soundscape aufführen kannst. Wer rappt wann, wann kommt der Beat und wie baut sich der Track auf? Lasse die anderen raten, um welche Landschaft es geht.

M

AK

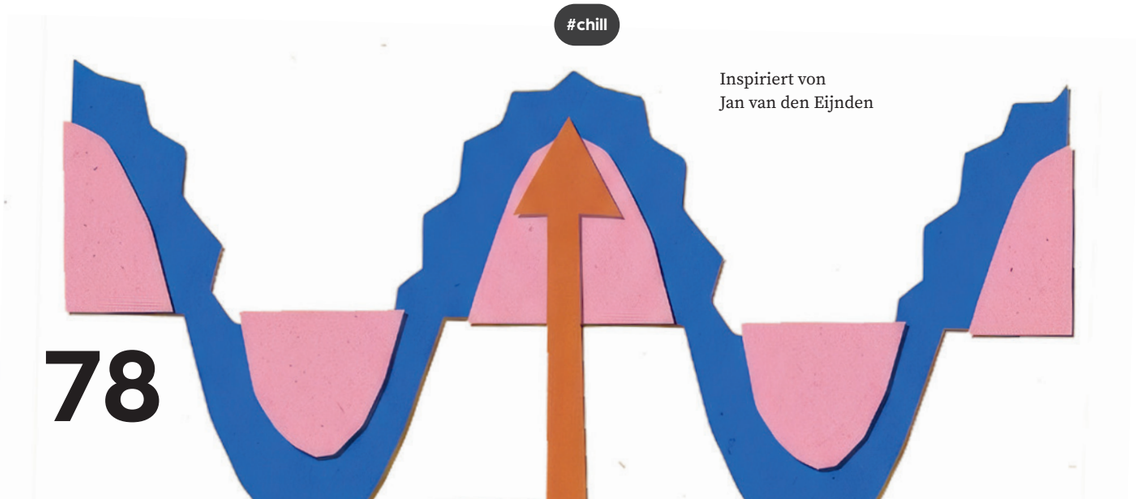
Könnt ihr ein Lied singen, bei dem ihr verschiedene Emotionen zum Ausdruck bringt? Ein Emotionschor.

Setzt den Emotions-Cypher/die Musik in eine coole Zeichnung oder einen Entwurf für ein Kunstwerk (Graffiti) oder einen Manga um.
Auch wenn du kein*e Musiklehrer*in bist: Vertiefe dich doch mal in die grafische Partitur! Das ist ein vielfältiger neuer Weg, den man entdecken kann.

E

Gib der Landschaft einen „emotionalen Titel“.

#kunstalsSprache
#zusammenarbeiten
#Herausforderung
#chill



Inspiriert von
Jan van den Eijnden

CLOWN–ZIRKUS

Scheitern ausdrücklich erwünscht!

Spielen heißt überleben

Spiele mit der Freude am Scheitern – und vor allem mit den Möglichkeiten, die darin stecken.
Wir nutzen Clownerie als Mittel, um Leistungsdruck in ein anderes Licht zu rücken.

M

Kaufe für jede*n eine rote Clownsnase oder einen verrückten Hut. Das Verkleiden senkt die Hemmschwelle.

P

Erstelle eine Clownnummer über ungeschriebene Regeln. Mache tolle Fotos.

Führt die Nummern vor Publikum in der Einkaufsstraße auf, bringt Musik mit!

Sammle eine Woche lang alle Fehlschläge, Pannen und Reinfälle. Erstelle eine lange Liste und schreibe sie auf (alle gleiche) Kärtchen oder Zettel. Lege alle Kärtchen in einen Zylinderhut.

F

Schreibt einen lustigen Dialog voller Pannen.

F

Könnt ihr auch Hip-Hop-Punk-Clowns gestalten, wie sehen die aus?

Zieht zu zweit jeweils drei Kärtchen. Erfindet aus zwei Pannen auf den Kärtchen eine Clownfigur. Übt, wie sich dieser Misserfolg auf euren Clown auswirkt. Wie läuft er/sie dann, wie schaut er/sie? Das dritte Kärtchen nutzt du, um eine Szene zu gestalten. Dieses Missgeschick spielst du nach.

B

Nutze Musik, um die Nummern zu untermalen, spiele mit Tempo, Symmetrie, Widerstand oder Rhythmus.

M

Erstelle Kärtchen mit den wirkungsvollen Bestandteilen. Jedes Zweierteam zieht ein zufälliges Kärtchen, um die Nummern auszuarbeiten.

#Bewusstwerden
#Mitmachen
#LassdeineStimmehören
#Leistungsdruck

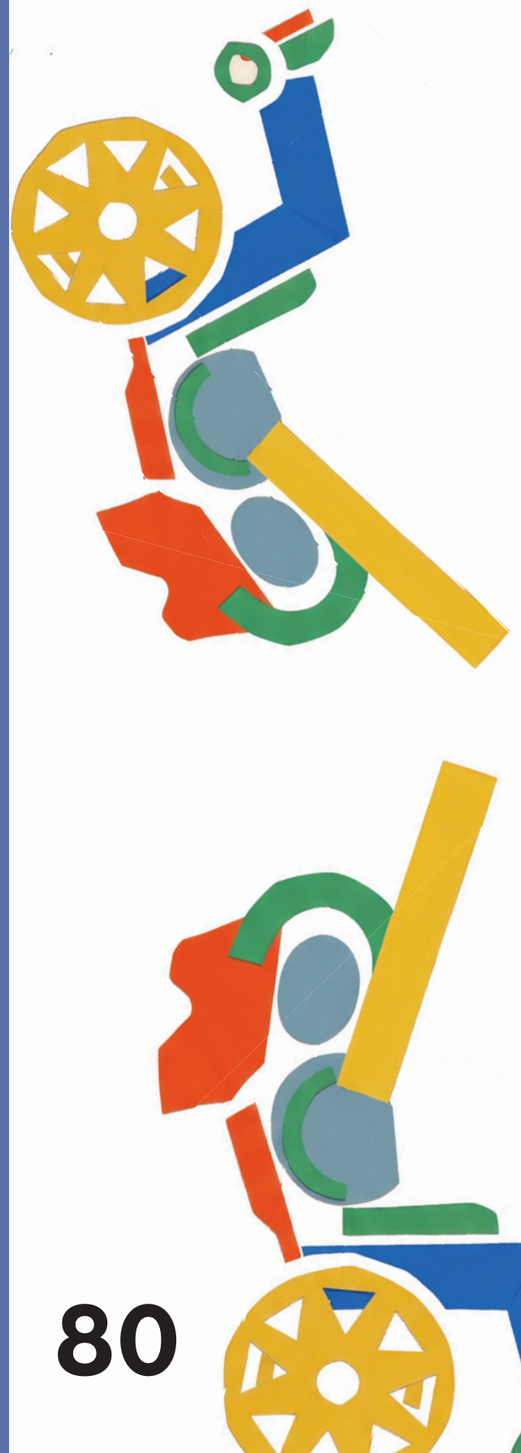
Inspiriert von Michael Dietrich/Clowns ohne Grenzen



TANZ

Everybody electric

Mache deine Beeinträchtigung zu deiner Stärke!



In der Aufführung *„Every Body Electric“* (2018) von Doris Uhlich tanzen Menschen mit Beeinträchtigungen die ungewöhnlichsten Tänze.

Erforscht gemeinsam in eurer Gruppe das Tanzen mit euren Beeinträchtigungen. Welche Tanztricks kannst du mit deiner Brille auf der Nase machen? Wie machst du deine Scham zu einer Stärke? Wir achten immer auf das, was abweicht und auffällt. So funktioniert unser Gehirn eben. Aber was ist eigentlich normal? Und was ist anders? Ein schwieriges Thema, besonders wenn man jung ist. Willst du gesehen werden oder lieber nicht? Erforscht gemeinsam die Verletzlichkeit der Gesellschaft und der Gruppe. Darfst du deine Schwäche zeigen? Oder entscheiden wir uns alle aus Sicherheitsgründen für das Gleiche?

AK — Erstelle eine Szene, einen Sketch, ein Plakat, einen Tanz, ein Spiel, ein Ritual, ein Gedicht, Objekt-Theater oder eine Geschichte zu diesem Thema.

SB — Können wir unsere Schwächen miteinander teilen?

M — Mache aus deiner Schwäche eine Superkraft und entwirf dazu ein Plakat.

TC — Zum Nachdenken: Was schreibt uns die Bildkultur vor? Was ist aus westlicher Sicht normal und was weicht davon ab?

E — Ein Experte berichtet aus eigener Erfahrung: „Als ich meinen Körper überhaupt nicht mehr bewegen konnte, habe ich mit meinen Augen getanzt. Der erste Schritt, bei dem mir die Kunst half, wieder in Bewegung zu kommen.“

#Inklusion
#Empathie
#WasIstNormal

Inspiriert von Doris Uhlich

MULTIDISZIPLINÄR

Mentale Gesundheit in Aufruhr

Gestalte ein Aktionsplakat mit deinem Aufruf

Wir lassen uns das nicht mehr gefallen. Das Gesundheitswesen ist überlastet, der Druck steigt … Und die Regierung unternimmt nichts dagegen. Hoffnungslos. Sollen wir uns deshalb einfach damit abfinden? Nein! Wir wollen Taten sehen!

Für wen oder was möchten wir aufbegehren? Wie wollen wir uns Gehör verschaffen? Wähle ein aktivistisches Thema. Zum Beispiel Einsamkeit, Machtmissbrauch, klimabedingte Ängste, Ungleichheit, Armut, Polarisierung, bessere Bildung, Gleichberechtigung der Geschlechter, Liebe für alle.

Überlegt euch gemeinsam eine überzeugende Position. Überlegt euch ein Maskottchen für euren Aufstand. Baut das weiter aus. Macht daraus eine Aktionsgruppe. Gestaltet ein Protestplakat für eure Gruppe mit eurem Aktionsslogan darauf. Zum Beispiel: Neurodivergente Nilpferde oder Inklusive Igel. Medizin für Meerschweinchen. Tanzen gegen Macht. Geschlechtsdysphorie – ganz normal! Die Liebe siegt IMMER.

AK

Schreibt ein Protestlied.

Organisiert eine Fotoausstellung mit provokanten Bildern zum Thema Angst.

Entwerft ein MindCare-Graffiti.

Inszeniert eine satirische Kabarett-Show.

Dreht aktivistische TikTok-Videos zum Thema MindCare.

Überlegt euch eine Banksy-Aktion.

Werdet Wasserfarben-Aktivist*innen.

Entwerft aktivistische Mode. Eine Jacke, die spürbar macht, was Angst ist.

Organisiert einen lauten Kostümumzug und zieht singend durch das Viertel.

Macht einen Anti-Flashmob in der Innenstadt.

Trinkt im Rathaus im Kreis eine Tasse Tee.

Schreib einen poetischen Protestbrief an das Ministerium für Gesundheit, Soziales und Sport.

Schickt eure Zines, Protestplakate und Anliegen an Politiker*innen.

Macht eine düstere Zirkusparade.

Schmelzt eure Handys zu einem großen Bild zusammen.

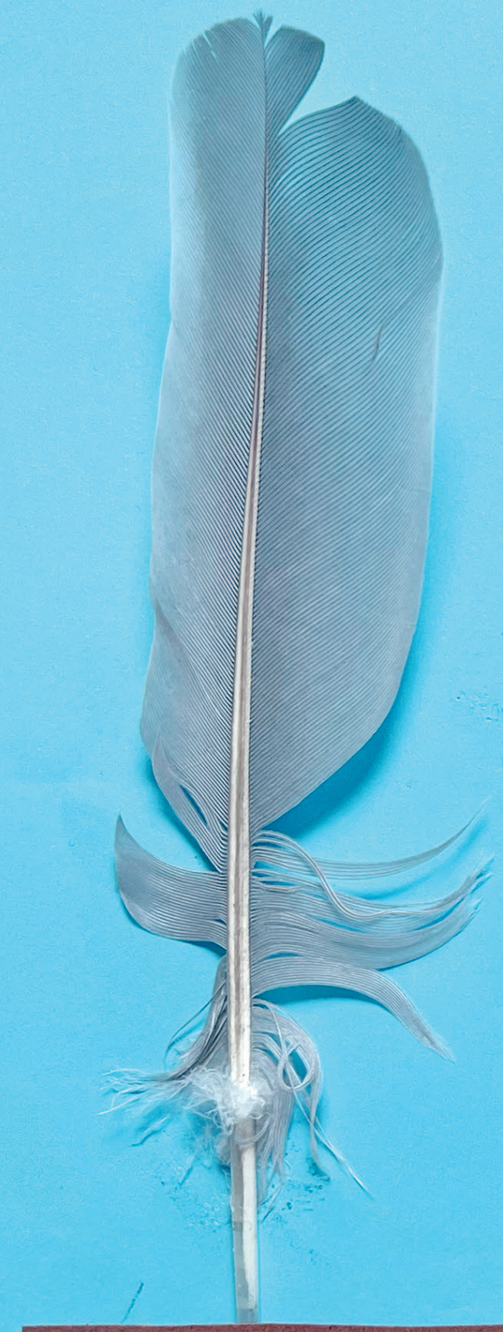
Stickt einen Protestruf auf eure Jeans.

Macht einen Moshpit mit einer Protestband auf dem Marktplatz.

Organisiert einen Laternenumzug mit Aktionsworten an den Laternenstäben.

Denkt euch zweitausend spielerische Wege aus, um euch Gehör zu verschaffen.

#Aufmerksamkeitfordern
#Gehörtundgesehenwerden
#Unsreichtesjetzt
#ZeitzumHandeln



Die Emotionen

Die Gefühle erkunden

Ich fühle etwas!!!
Es ist undefiniert – wie heißt das? Ist es Angst, Wut, Unzufriedenheit? Ist es eine Emotion oder ein Gefühl? Wir wollen den Wortschatz rund um diese Begriffe erweitern, denn das Benennen schafft Verständnis.
(Die Einstellungsbrille, Konzept 7).

Sprache bietet die Möglichkeit, deine Einstellung gegenüber deinen Gefühlen zu ändern.
Sprache verleiht Eigenverantwortung und Handlungsperspektive. Denn wenn du keine Worte dafür hast, ist es dann überhaupt da?

Eine **Emotion ...**

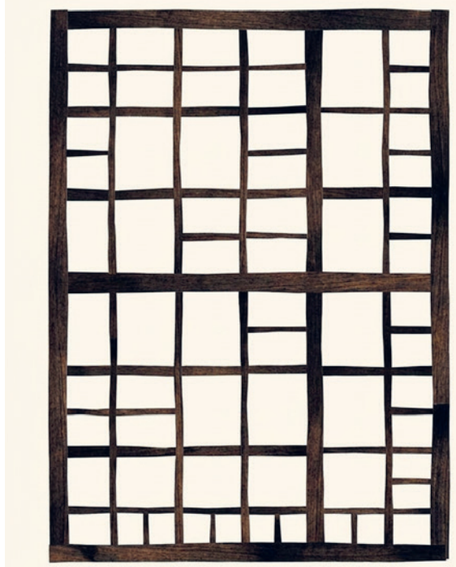
- Ist eine kurze, intensive, unbewusste Körperreaktion auf das, was um dich herum geschieht.
- Ist automatisch, als direkter Reflex auf ein Ereignis oder einen Gedanken.
- Ist körperlich, mit physischen Reaktionen wie schnellem Herzschlag, Schwitzen oder Muskelverspannungen.
- Ist von kurzer Dauer. Eine Emotion ebbt schnell ab, wenn der unmittelbare Reiz nachlässt.
- Ist universell: Grundemotionen (Angst, Wut, Freude und Traurigkeit) kennt jeder.

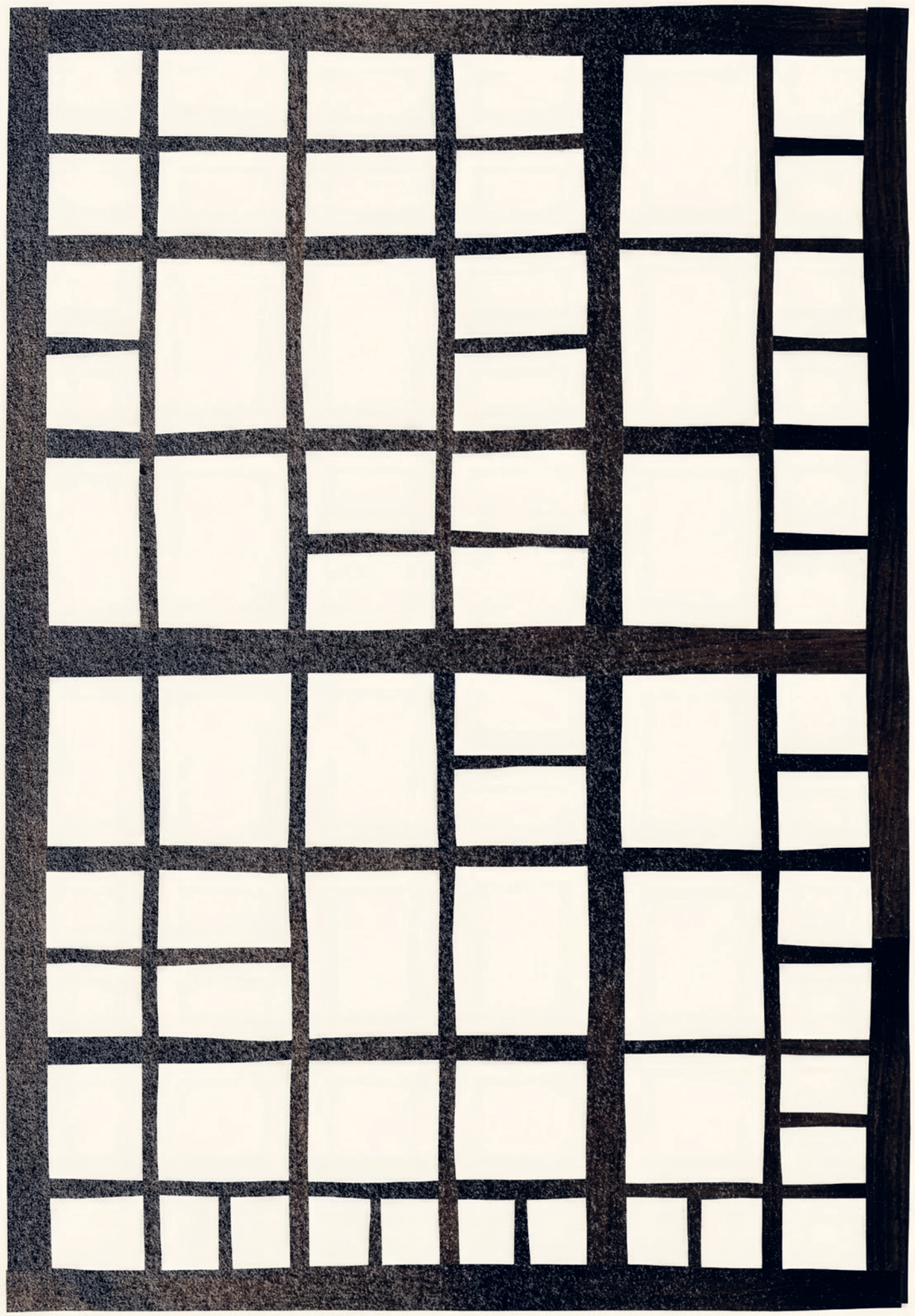
Ein **Gefühl ...**

- Ist wie du etwas innerlich erlebst und was du darüber denkst.
- Ist bewusst und entsteht, wenn dein Gehirn die körperliche Reaktion wahrnimmt und versteht.
- Ist persönlich, denn es wird von deinen eigenen Erinnerungen, Gedanken und Erfahrungen geprägt.
- Ist langanhaltend. Gefühle können länger anhalten und sich in deinen Gedanken weiterentwickeln.
- Ist tiefgreifender und verleiht der rohen Emotion eine Bedeutung.

Die Emotions-Buchstabenkiste: Gestalten, um Worte zu finden

Erkunde Fragen zu Emotionen, indem du kleine Kunstwerke für dich selbst anfertigst. Es ist eine Art Ermittlungsarbeit, bei der du Emotionen und Gefühle aus allen Blickwinkeln betrachtest. Dafür nutzen wir das künstlerische Mindset (Konzept 4). Indem wir wie ein*e Künstler*in ungewöhnliche Fragen stellen, messen wir die Gefühlstemperatur. Wir nutzen unsere Sinne, unsere Vorstellungskraft und unsere Kreativität. Und schaffen so ganz kleine, persönliche Werke und Erinnerungsstücke, die unsere Gefühle und Emotionen besser beschreiben. Damit wir ihnen auf leichte und unbeschwerte Weise Gestalt geben und sie tief in uns spüren können.





Die Emotions-Buchstabenkiste:

Gestalten, um Worte zu finden

Erkunde Fragen zu Emotionen, indem du kleine Kunstwerke für dich selbst anfertigst. Es ist eine Art Ermittlungsarbeit, bei der du Emotionen und Gefühle aus allen Blickwinkeln betrachtest. Dafür nutzen wir das künstlerische Mindset (Konzept 4). Indem wir wie ein*e Künstler*in ungewöhnliche Fragen stellen, messen wir die Gefühlstemperatur. Wir nutzen unsere Sinne, unsere Vorstellungskraft und unsere Kreativität. Und schaffen so ganz kleine, persönliche Werke und Erinnerungsstücke, die unsere Gefühle und Emotionen besser beschreiben. Damit wir ihnen auf leichte und unbeschwerte Weise Gestalt geben und sie tief in uns spüren können.

Wie?

- Überleg dir verschiedene Fragen zu einem oder mehreren Gefühlen, die du in den Mittelpunkt stellen möchtest. Unten findest du ein paar Beispiele für Fragen, die du stellen könntest.
- Stelle den Tisch voll mit künstlerischem Material (reichhaltiges Bastelmaterial).
- Gib den jungen Menschen die Fragen und lasse sie kleine, persönliche Kunstwerke, Texte, Basteleien und Schnickschnack gestalten.
- Lasse sie diese Objekte in einen eigenen Kasten, in eine kleine Schachtel oder in ein Erkundungsbuch legen.

Wut

S — Welche Farbe hat Wut? Wie riecht Wut?
F — Beschreibe oder zeichne einen Moment, in dem du wütend warst: Was war daran schön?
F — Wie würde Wut aussehen, wenn sie eine Wetterlage wäre?
M — Gestalte ein wütendes Monster in 3D.

Angst

S — Zeichne etwas, vor dem du Angst hast, und gib ihm eine verrückte Farbe.
F — Wenn deine Angst ein*e Superheld*in wäre, wie würde sie oder er dann heißen?
M — Zeichne einen Moment, in dem du stärker warst als deine Angst.
S — Welche Farbe hat Angst? Mische diese Farbe zusammen.

Scham

S — Was wäre, wenn deine Scham eine Textur wäre? Wie würde sie sich dann anfühlen?
M — Schreibe eine kurze Ode an deine Scham.
F — Wie lautet der Titel deines Schamlieds?
F — Welchen Preis würde deine Scham verdienen, wenn es dafür einen Wettbewerb gäbe?
F — Verleihe der kleinen Stimme in deinem Kopf, die dir sagt, dass du nicht gut genug bist, eine andere Tonlage, einen anderen Akzent oder eine Krümelmonster-Stimme.

Einsamkeit

F — Wenn deine Einsamkeit ein Buch wäre, wie würde der Titel lauten?
S — Nach welchem Gewürz oder Kraut riecht Einsamkeit?
F — Erfinde einen Witz über Einsamkeit & Einsamkeit in der U-Bahn/im Zug.
M — Baue ein schönes Nest für deine Einsamkeit.
F — Welches Tier ist deine Einsamkeit? Zeichne es oder forme es aus Ton.
F — Welche Substanz befindet sich zwischen dir und dem anderen in einem Raum voller Menschen?

TC — Die Kunst besteht darin, sich viele Fragen auszudenken, damit es eine Auswahl gibt. Jede Person spricht auf andere Fragen an. Formuliere am besten zehn bis zwölf Fragen pro Emotion.
TC — Reflektiere nicht im Kreis. Gib jedem Raum, es selbst zu tun. Niemand muss wissen, wie die Scham/Einsamkeit/.. der anderen aussieht. Es sei denn, es ist sicher und du hast das Reflektieren geübt. Aber frage auf jeden Fall zuerst um Erlaubnis.
K — Lies das Konzept zum künstlerischen Mindset, um Fragen zu allen menschlichen Superkräften zu entwickeln. Sei konkret, witzig und fantasievoll.
AK — Angst als Kunstprojekt. Wähle eine Sparte der Kulturellen Bildung und vertiefe das Thema damit. Fotografiere deine Angst (@ blackboxangst).
E — Lasse die jungen Menschen selbst Fragen ausdenken. Nutze die Fragenmaschine.
WW — Frage nach der Sinneserfahrung an einem Körperteil, nicht am ganzen Körper. Dann fällt es leichter, eine Verbindung herzustellen.

#Erkundung
#Einstellung
#Vorstellungskraft

Konzept 4

Das künstlerische Mindset

Gleichgewicht zwischen Erkundung und Abenteuer

Was macht eine*n Künstler*in aus?

Künstler*innen kreieren, weil ihre Ideen, Vorstellungen oder ihre Sicht auf die Welt nach außen drängen wollen. Oder nach innen. Es gibt einen inneren Antrieb, etwas erschaffen zu wollen. Künstler*innen kreieren aus eigener Überzeugung und aus einem inneren Bedürfnis heraus. Deine Geschichte will erzählt werden. Du musst etwas gestalten. Als Künstler*in hinterfragst du die Welt mit einem künstlerischen Mindset.

Beginne die Erkundung mit einer stimulierenden Frage.

Wähle für deine Erkundung ein Konzept, eine Erfahrung, eine Begegnung, einen roten Faden, eine Geschichte, ein Thema oder ein Ziel. Formuliere eine Ausgangsfrage und entwickle daraus konkrete Fragen für eine **Erkundung.** Dabei nutzt du die verschiedenen Aspekte des künstlerischen Mindsets, um sowohl durch Erleben als auch durch Fühlen, durch Vorstellungskraft und durch Gestalten zu erkunden.

- Das kann in einem Erkundungsheft oder in vier Workshops oder in der Gruppe auf dem Boden geschehen.
- Es kann persönlich und allein stattfinden, aber auch gemeinsam.
- Die Erkundungswerkzeuge der Künstler*innen sind unsere übermenschlichen Fähigkeiten.
- Nimm dir Zeit und Raum dafür und bitte die Teilnehmenden, konkret zu sein.
- Teile nach der Erkundung die Ergebnisse, um auch das Einfühlungsvermögen zu stärken.
- Gestalten ist das Erkunden der Form, in der deine Geschichte in die Welt treten will.

Indem du zuhörst, deine Gefühle verstehst und dir eine Vorstellung davon machst, wohin du willst. Mit anderen Worten: Wenn du es schaffst, den Künstler oder die Künstlerin in dir zu wecken, kannst du Unsicherheit in den Griff bekommen. Darin sind wir normalerweise nicht besonders gut. Wir brauchen eine Umgebung der Stille und Ruhe, in der Vertrauen entstehen kann – ein emotionales Fundament, auf dem unser Denken ruhen kann.

Merlijn Twaalfhoven; niederländischer Komponist

Beginne die Erkundung mit einer Frage



Die einzigen Fragen, die wirklich zählen, sind die, die du dir selbst stellst.

Ursula Le Guin, Schriftstellerin



Der Komponist und Weltverbesserer Merlijn Twaalfhoven (1976) beschrieb das künstlerische Mindset in seinem Buch *„Het is aan ons. Waarom we de kunstenaar in onszelf nodig hebben om de wereld te redden“* (Es liegt an uns. Warum wir den Künstler in uns brauchen, um die Welt zu retten). Das künstlerische Mindset ist ein Erkundungsinstrument, um die Welt genauer zu untersuchen.

Die Fragenmaschine

Das Fragetool des künstlerischen Mindsets

Wie formulierst du eine anregende, herausfordernde Frage?

Alle künstlerischen Erkundungen und alle Untersuchungen profitieren von einer guten Frage:

- Frage nach einer Sinneserfahrung.
- Frage nach einer (geheimen) emotionalen Erfahrung.
- Gestalte die Frage fantasievoll oder philosophisch.
- Stellt die Frage eine gute Herausforderung dar? Bringt sie dich dazu, umzudenken?
- Fordere dazu auf, etwas zu gestalten. Formuliere es etwas vage, damit die Hände die Denkarbeit übernehmen.
- Lädt die Frage zum Geschichtenerzählen oder zur Reflexion ein?
- Lädt die Frage zu einem zweiten oder dritten Gedanken ein?
- Ist es eine Frage, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden kann? Überlege dir eine andere.
- Bietet die Frage Raum für Humor und persönliche Interpretation?
- Ist die Frage so formuliert, dass sie nicht direkt nach einem Trauma oder einer Ursache für Schmerz fragt?
- Ist die Frage ein bisschen seltsam? Geheimnisvoll und vage?
- Enthält die Frage einen Widerspruch, eine Polarität?

Setze die Fragenmaschine ein, um dir gute Fragen auszudenken. Eine gute Frage ist ein Hindernis, eine Hürde, eine Herausforderung für dein Denken und deine Vorstellungskraft. Eine gute Frage erledigt schon die halbe Arbeit.

Die Hindernistheorie

Ein Hindernis bietet einen Denkrahmen. Wenn du ein Hindernis auf deinem Weg findest, musst du einen anderen Weg suchen. Deine Gedanken können nicht geradeaus laufen. Ein Hindernis bei einer Aufgabe sorgt dafür, dass du umdenken musst. Dein kreatives Gehirn mag das und fängt an, nach einer Lösung zu suchen. Rahmenbedingungen sind eine sehr sichere Art, kreativ zu sein.

Es ist fast schon magisch, wie viel ein Hindernis bewirken kann. Zuerst bricht kurz Panik aus. Hilfe, ich weiß es nicht. Aber dann fängt das Denken schon an, Lösungen zu kombinieren und nach Antworten zu suchen. Ein gutes Hindernis ist schon an sich eine kreative Denkübung. Such dir ein Hindernis, das Orientierung gibt und gleichzeitig verwirrt. Lasse den Zufall eine Rolle spielen, indem du Hindernisse auf Zettel schreibst und einen (oder mehrere) aus dem Stapel ziehst.

M
Zeichne einen Frosch. Du darfst kein Grün verwenden.

F
Schreibe einen lustigen Text, in dem so viele Wörter wie möglich mit einem B beginnen.

M
Mache ein Foto von dir, auf dem du selbst nicht zu sehen bist.

G
Baue einen Turm aus Papier ohne Kleber.

F
Gib ein Bild, ein Foto oder ein Gemälde als Hindernis vor.

K
Stelle dich mit einer Farbe vor.

TC
Mit welchen Fragen/Hürden kannst du junge Menschen dazu ermutigen, aus dem künstlerischen Mindset heraus zu arbeiten?
Wie lädst du junge Menschen dazu ein, ihre Geschichte, Botschaft oder ihr Ziel zu entdecken? Traust du dich, ab und zu ein bisschen nachzuhelfen?



Konzept 5 Flow

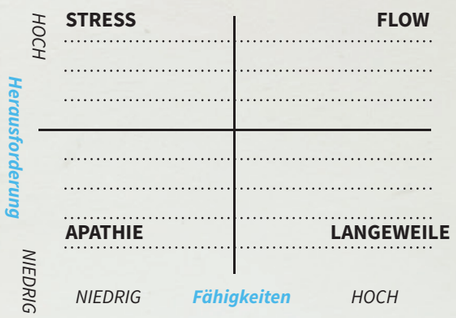
Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Freude, Faszination und Staunen

Wir hören immer öfter von Lehrkräften der Sekundarstufe, dass ihre Schüler*innen apathisch sind. Apathie kann sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben, wie zum Beispiel Hoffnungslosigkeit, Gruppen- und Leistungsdruck, hormonelle Schwankungen und ein sich noch entwickelndes Gehirn. Das äußert sich in einem völligen Mangel an Emotionen, Motivation und Begeisterung. Gleichgültigkeit. Und das, obwohl du als Fachkraft der Kulturellen Bildung doch so „anders“ bist. Wie vermittelst du deine Andersartigkeit auf inspirierende Weise an junge Menschen? Das Schlüsselwort dafür lautet „Flow“.

Flow kann sich in vielen Bereichen manifestieren. Künstlerische Aktivitäten, die keine enormen Fähigkeiten erfordern, stehen ganz oben auf der Liste der Flow-Erlebnisse. Denk zum Beispiel an Basteln mit Lego, Malen, Häkeln, Spielen, Zeichnen, Tanzen oder das Erstellen von Kunst aus Abfall.

Flow-Verstärker:

Eine klare Zielsetzung:	Du weißt, was du tun wirst. Kein vages Gerede.
Sofortiger Erfolg:	Du merkst sofort, dass etwas klappt, was einen herrlichen Kick gibt.
Der Sweet Spot:	Es ist nicht zu langweilig (Langeweile) und nicht zu schwierig (Stress), sondern hat ein spannendes Gleichgewicht.
Zeit und Raum:	Achte darauf, dass du nicht zu viel machst. Nimm dir Zeit und Raum.
Vorstellungskraft:	Dein Kopf kann in eine Traumwelt oder Fantasie abdriften (zum Beispiel unter der Dusche).
Neugierige Fragen:	Erzählerische, anregende und einladende Fragen mit witzigen Hindernissen.

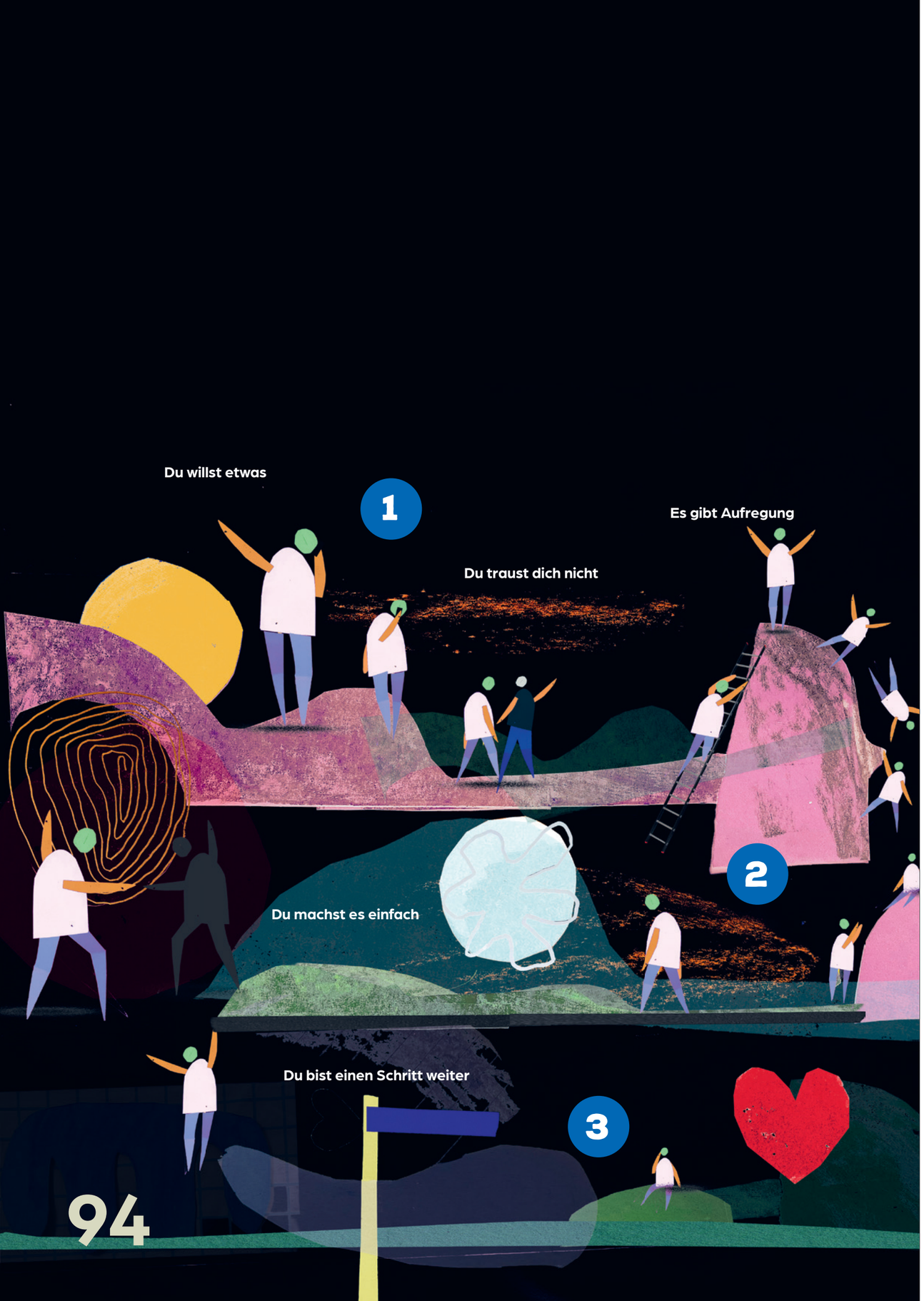


Daisy Fancourt über Flow
Arbeite auf den Flow hin: Das wirkt wie eine Reset-Taste für ein überreiztes Nervensystem, was das Risiko für Burnout-Symptome in jungen Jahren verringert.

Der Psychologe **Mihály Csíkszentmihályi** hat sich intensiv mit Flow beschäftigt („Flow: The Psychology of Optimal Experience“, 1990) und herausgefunden, dass wir am glücklichsten sind, wenn wir voll und ganz in etwas aufgehen: wenn die Zeit wie im Flug vergeht, du hochkonzentriert und ganz bei der Sache bist. Das ist auch der Moment, in dem wir am meisten lernen. Er nannte das „Flow“. Was ist das Geheimnis dahinter? Dass du als Fachkraft der Kulturellen Bildung die schwierige Balance suchst zwischen dem, was die Gruppe braucht, und dieser wunderbaren Methode. Suche nach einer guten Herausforderung, die zu den Bedürfnissen der Gruppe passt.

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Wie kommst du in den Flow?
- Welche Umstände bringen dich in den Flow?
- Kannst du diesen Flow auch im Alltag öfter finden?
- Worin unterscheidest du dich von anderen? Und wobei bist du gleichgültig?
- Ist dein Flow auch der Flow des anderen?
- Wie füge ich eine Ebene der Vorstellungskraft hinzu?
- Welche erreichbare Herausforderung kann ich jungen Menschen stellen?



Konzept 6 Die Reise des Helden/der Heldin

Den Weg finden, indem man sich ins Abenteuer stürzt

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens
Prinzessinnen,
die nur darauf warten,
uns einmal schön und mutig zu sehen.

Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde
das Hilflose,
das von uns Hilfe will.

Rainer Maria Rilke

Lernen durch Geschichten

Geschichten geben Orientierung – frag dich also, welche Geschichte deine Gruppe gerade braucht. Zu welcher Geschichte kannst du eine Verbindung aufbauen, sodass du das Gefühl hast, dazuzugehören? Eine Geschichte ist die kürzeste Verbindung zwischen dir und dem anderen. Die Bedeutung von Sinn, Gefühlen und Geschichten, die wir uns selbst und einander erzählen, ist entscheidend und wird gleichzeitig so oft übersehen.

Unser Gehirn lernt gerne durch Geschichten. Seit jeher ist das die Art und Weise, wie Menschen gelernt haben: indem sie sich am Lagerfeuer gegenseitig Geschichten erzählten. Um die Welt kennenzulernen, um zu lernen, wie man mit der Erde und miteinander umgeht. Alles in Geschichten (und Musik).

Der Literaturwissenschaftler Joseph Campbell entwickelte das Modell „The Hero's Journey" (die Heldenreise), in dem ein Held sich auf ein Abenteuer begibt, Hindernisse überwindet und stärker und weiser zurückkehrt. Die Heldin/der Held ist die Hauptfigur. Die Heldenreise ist eine Metapher für das Leben. Unterwegs lernen. Fühlen sich deine jungen Menschen als Held*innen oder jetzt noch als Antiheld*innen?

Wo „Held" steht, ist auch „Heldin" gemeint. Die weibliche und nicht-binäre Perspektive verdient mehr Geschichten.

Für junge Menschen (und auch für ältere Menschen) sind Geschichten eine großartige, fantasievolle Möglichkeit, etwas über Emotionen, Resilienz, Selbstermächtigung und Problemlösung zu lernen. Durch Geschichten kannst du deine eigene Identität erkunden und stärken sowie dein Selbstvertrauen steigern. Das funktioniert genau wie beim Billard über die Bande. Geschichten handeln von dir und doch auch irgendwie nicht. Sie bieten eine sichere Möglichkeit, dich selbst zu erkunden.

Die drei Phasen der Heldenreise

Der Aufbruch	1	Der Held ist zu Hause, sehnt sich aber nach etwas Neuem/Anderem/ Abwechslung oder erhält eine Herausforderung, einen Auftrag oder einen Aufruf.
Die Herausforderung	2	Der Held macht sich auf den Weg, findet neue Freunde (Verbündete), trifft einen Lehrer (Mentor) und besiegt furchterregende Monster oder meistert schwierige Aufgaben. Die furchterregenden Monster können auch persönliche Dämonen sein.
Die Rückkehr	3	Der Held überwindet seine größte Angst, gewinnt Selbsterkenntnis, erhält einen Schatz oder eine Belohnung und kehrt weiser und stärker nach Hause zurück.



ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Welche Geschichte, welche Fragen zur Geschichte und welche Herausforderungen kannst du deinen Aufgaben hinzufügen?
- Zeichne oder schreibe deine eigene Heldenreise auf.
- Welche Geschichte ist für dich ein roter Faden?
- Welche Geschichte braucht deine Gruppe?
- Wie kannst du die Heldenreise nutzen, um Prozesse zu reflektieren?
- Kannst du die Geschichte und die Handlungsstränge auf sanfte Weise einsetzen?

Reflexionsfragen

- Was war dein Auftrag, warum hast du mitgemacht?
- Ein bisschen Kampf gehört dazu (Brave) – womit möchtest du üben?
- Was hast du gebraucht, um dich darauf einzulassen?
- Wolltest du es auch angehen?
- Wer oder was hat dir geholfen, die Hürde zu überwinden?
- Was ist der Drache, den du besiegen musstest?
- Wo hast du mehr Zeit gebraucht?
- Von wem hast du viel Unterstützung bekommen?
- Worin besteht deine Herausforderung?
- Warum ich… oder was jetzt…?

Die 5 Gs in die Heldenreise übertragen

In der kognitiven Verhaltenstherapie kennt man das 5-G-Modell:
Ein Geschehen führt zu Gedanken, daraus entstehen Gefühle, die die Gestaltung des eigenen Handelns beeinflussen und schließlich zu einem Gewinn führen.
Wenn du das 5-G-Modell nutzt, reflektierst du ein Ereignis und kannst überlegen, wie du zukünftige Ereignisse besser gestalten kannst. Es schafft Bewusstsein für die eigenen Reaktionen und hilft, eine negative Spirale zu durchbrechen.

Diese fünf Gs lassen sich auch auf die Heldenreise übertragen:

Geschehen (der Aufruf)

Hier beginnt das Abenteuer. Was geschieht in der Welt des Helden? Was will der Held? Welche Krise, welcher Impuls oder welche Herausforderung zwingt den Helden, die sichere Komfortzone zu verlassen?

Gedanken (der Zweifel/der Mentor)

Wie interpretiert der Held die Situation? Was denkt der Held?
Gibt es festgefahrene Überzeugungen („Ich bin dem noch nicht gewachsen“)? Kann ein Mentor dem Helden Worte mitgeben, die ihm helfen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten?

Gefühle (die Prüfung/die Angst)

Die emotionale Wirkung der Reise. Der Held erlebt Angst, Mut, Zweifel oder Wut, wenn er die neue Welt betritt („Ach nee, wie blöd – Kreativsein ist doof!“) und sich dem Drachen stellt.

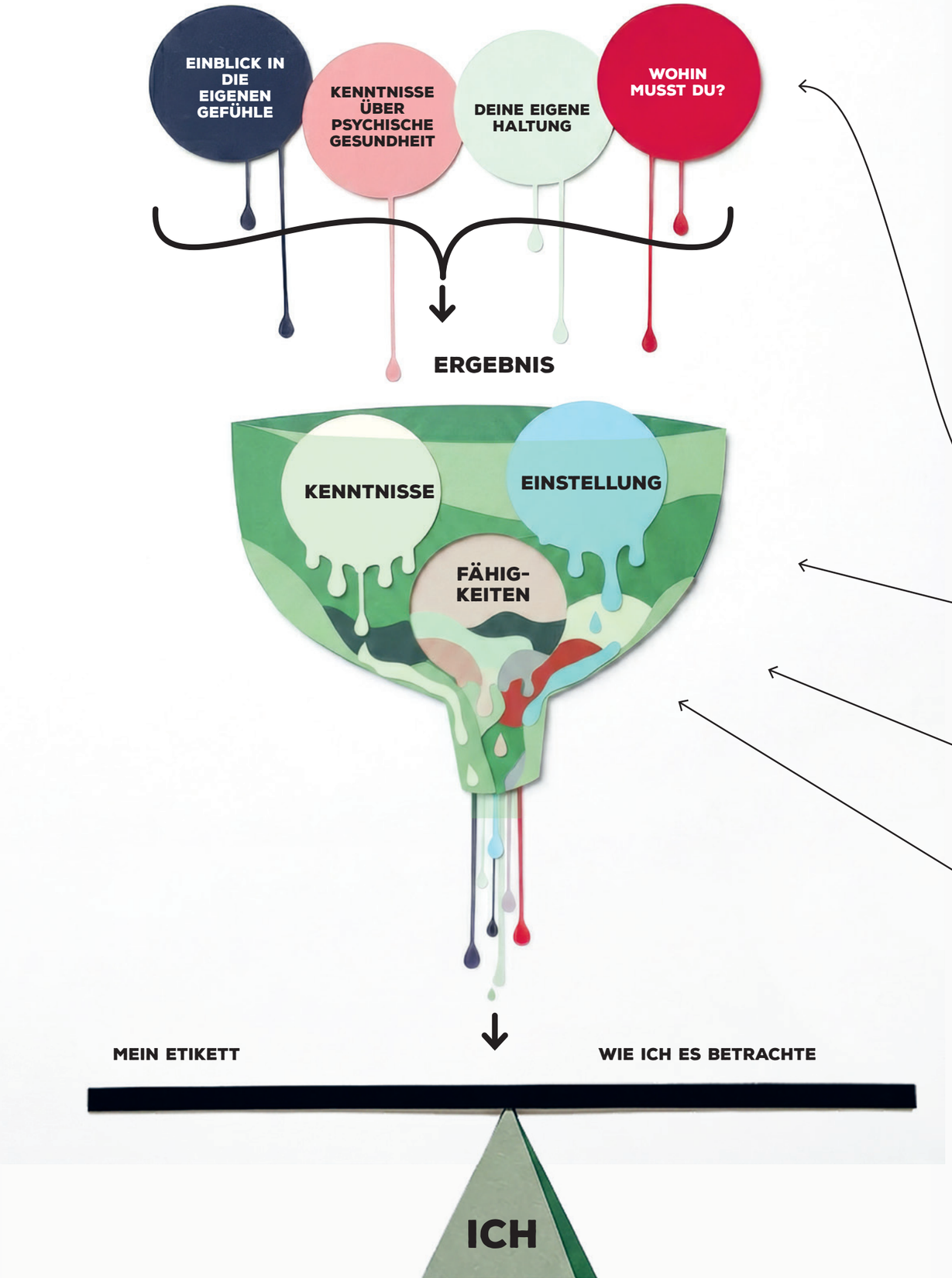
Gestaltung (der Höhepunkt)

Was tut der Held ganz konkret? Hier geht es um die heldenhafte Tat, die vorsichtige Veränderung des eigenen Handelns, den Kampf mit dem (inneren) Drachen, das Durchstehen der Krise und das Erringen des Schatzes.

Gewinn (die Rückkehr mit dem Elixier)

Das Ergebnis des Gestaltungsprozesses. Wie hat sich die Welt verändert? Und noch wichtiger: Wie hat sich der Held verändert, und mit welcher neuen Erkenntnis kehrt er nach Hause zurück?





Konzept 7

Die Einstellungsbrille – vom Gefühl zur Einstellung

Im kreativen MindCare-Prozess nutzen wir Sparten der Kulturellen Bildung als sanften Einstieg in die Selbsterkenntnis. Als Übung, um auf schonende Weise einen Blick auf dich selbst und anschließend auf deine Haltung oder Einstellung zu werfen. An deinen Gefühlen kannst du vielleicht nicht viel ändern, aber an deiner Haltung schon. Erkenntnis hilft dabei. Der Prozess des Erwachsenwerdens ist nie ein geradliniger, klarer Weg: Es ist eine unvorhersehbare Reise aus Ausprobieren, Fehlern machen, Streichen und Neuschreiben. Neben Selbsterkenntnis und Hilfestellungen sind auch Kenntnisse über psychische Gesundheit und darüber, wo du Unterstützung finden kannst, hilfreich.

Vier Fähigkeiten für psychische Gesundheit
Einblick in die eigenen Gefühle.
Kenntnisse über psychische Gesundheit.
Deine eigene Haltung oder Einstellung.
Wissen, wohin du dich wenden kannst (Weiterleitung).

EINBLICK
Was fühle ich?
Ist das anders?
Wird es schlimmer?
Ist es ein Gefühl oder mein Alter?

KENNTNISSE
Welche mentalen Beschwerden habe ich?
Was kann ich selbst dagegen tun?
Welche Etiketten* habe ich?
Welche Etiketten gebe ich mir selbst?

*Stigma oder Label

Welche Einstellungsbrille setzt du auf?
Wie du deinen eigenen Stress siehst, bestimmt, wie er sich auswirkt.

EINSTELLUNG
Wie ist meine Einstellung zu meinen Beschwerden?
Kann ich meine Einstellung ändern?

HANDELN
Wo kann ich Hilfe finden?
Kann ich dich weiterverweisen?

Erkenntnis + Wissen + Einstellung = Handeln

Inspiriert von
Janne Tullius, Wissenschaftler.

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Versorgst du dich selbst mit Wissen über psychische Gesundheit? Kennst du die Anzeichen?
- Weißt du, wann du weiterverweisen musst und an wen?
- An wen kannst du dich wenden, wenn du Fragen zur psychischen Gesundheit deiner Teilnehmenden hast?
- Was ist deine Einstellung zum Thema psychische Gesundheit?
- Welche Einstellungsübung kannst du entwickeln?

Konzept 8

Bewusstsein – Balance zwischen Anschauen und Sehen

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Søren Kierkegaard

Was ist Bewusstsein?
Bewusstsein ist das Erleben, dass man etwas erlebt. Das magische Gefühl, dass man die Welt wahrnimmt und versteht, was sie mit einem macht. Zu wissen, dass man etwas weiß. Bewusstsein ist der Ort, an dem dein psychisches Wohlbefinden lebt, an dem du Entscheidungen triffst und durch den du Schönheit erlebst. Manche nennen es die Seele oder den Geist. Aber wie funktioniert es? Ein Geheimnis. Das diffuse Terrain, wie wir es in unserem ersten Konzept genannt haben. Bewusstsein ist ein sich ständig verändernder Strom aus Gedanken, Emotionen, Sinneswahrnehmungen und dem Bewusstsein für dein eigenes „Ich".
Das Bewusstsein ist wie zwei Welten, die miteinander im Dialog stehen. Die Außenwelt (Menschen, wo du dich befindest und die Dinge um dich herum) mit deiner Innenwelt (dein eigener Fluss von Gedanken und Gefühlen). Wenn deine innere Welt durch einschneidende Ereignisse, Stress oder mentale Beschwerden aus dem Gleichgewicht gerät, verändert sich auch die Art und Weise, wie du die Welt um dich herum siehst und erlebst.

Du erkennst es erst, wenn du es siehst. Und wenn du es erst einmal siehst, kannst du es nicht mehr übersehen.

Kunst und Selbstbegegnung
Durch ein Kunstwerk kommst du deiner inneren Welt näher.* Du kannst es mit etwas Abstand bewusster betrachten. Kunstschaffende machen aus ihrem eigenen Bewusstsein ein greifbares Objekt. Nichts Menschliches ist ihnen fremd. Indem du Kunst erlebst und hinterfragst, gewinnst du indirekt – über diese Verbindung – Einblick in dich selbst.

*siehe auch Art-Based Learning

Achtsame Erkundung
- Ankommen und sich erden: Atme, mach es dir bequem.
- Beobachte, ohne zu urteilen: Bewege dich auf die Erfahrung zu.
- Aktiv und langsam: Biete Auswahlmöglichkeiten.
- Bleibe bei den Sinnen: Was siehst, fühlst, riechst, schmeckst, hörst du und inwieweit beziehst du es auf dich?
- Trainiere die Aufmerksamkeit: Was nehme ich wahr und wo spüre ich Widerstand?
- Bewege dich in die Erfahrung hinein. Sei freundlich zu dir selbst. Das Nervensystem ist wie Ebbe und Flut.
- Komm wieder zurück: Landen und erden.



Kunst als Spiegel für dein Gehirn. Je intensiver und komplexer der Austausch der Gehirnaktivität ist, desto voller und reichhaltiger ist unsere Erfahrung. Eine subjektive Erfahrung des Seins.
Daisy Fancourt





Neun achtsame Haltungen, um die Neugier auf dich selbst und die Welt zu wecken

Nicht urteilen: Klebe keine (guten oder schlechten) Etiketten auf die Gedanken und Gefühle. Was fällt dir auf?

Geduld: Hab keine Eile, akzeptiere die Zeit, die nötig ist, um dich auf die Erfahrung einzulassen.

Der frische Blick: Betrachte den Alltag mit Neugier. Als ob du ihn zum ersten Mal siehst. Auch dich selbst. Weck dich selbst mit einem Kuss auf.

Vertrauen: Vertraue auf deine eigene Erfahrung. Du kennst deinen Körper, deine Gefühle und deine Intuition am besten.

Nicht–Streben: Übe, einfach hier zu sein, anstatt irgendwohin zu gelangen; das Üben hat kein Ziel.

Akzeptanz: Nimm die Realität so an, wie sie ist. Kämpfe nicht dagegen an. Schließe Freundschaft mit dir selbst.

Loslassen: Du kannst deine Gedanken, Wünsche oder die Kontrolle loslassen. Wirklich!

Dankbarkeit: Dankbarkeit verändert deine Haltung, körperlich und geistig.

Großzügigkeit: Gib, ohne etwas zurückzubekommen – das schafft Verbindung.







Gib Raum und Zeit, um sich auf das Komplizierte einzulassen. Spiegle immer die Auswahlmöglichkeiten wider. Nicht du, sondern sie sind die Experten für ihren eigenen Körper. Kenne deine eigenen Grenzen. Überlasse das Therapeutische einem Profi.

Jolien Posthumus
Beraterin für Kunst und psychische Gesundheit sowie Achtsamkeitstrainerin

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH
- Schaffe ich Raum, um eine Erkenntnis zu gewinnen (für die Zukunft)?
- Schaffe ich Raum, um einen Moment der Faszination und des Staunens oder ein Aha-Erlebnis zu haben?
- Schaffe ich Raum für Trost und Unterstützung?
- Kann ich mein Programm immer mit einem Moment der Meditation beginnen?
- Biete ich genug Sicherheitsgefühl?
- Was möchte ich noch lernen, um mehr Achtsamkeit als Fachkraft der Kulturellen Bildung zu entwickeln?
- Welche bewusstseinserweiternden Elemente setze ich ein?

Konzept 9 Spiegelneuronen

Wachstum zwischen mir und dem anderen finden

Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die uns helfen zu verstehen, was andere Menschen erleben. Wenn du zum Beispiel siehst, wie sich jemand den Kopf stößt, spürst du diesen Schmerz auch ein bisschen. Diese Spiegelneuronen sorgen dafür, dass du dich in deinem Kopf mit den Bewegungen anderer mitbewegst: Sie regen die Gehirnbereiche an, die mit dieser Bewegung zu tun haben. Sie spiegeln die Bewegung eines anderen in deinem eigenen Gehirn wider. So helfen sie beim Lernen, beim Einfühlen und beim Kontaktknüpfen.
Die Sparten der Kulturellen Bildung, vor allem Film, Literatur und Theater, aktivieren diese Spiegelneuronen. So trainiert Kunst das Gehirn in Empathie und sozialer Intelligenz und hilft, Aggressionen abzubauen. Das ist in der Pubertät entscheidend, wenn soziale Beziehungen komplexer werden und Teil des Gehirnwachstums sind.

Das bedeutet, dass du Empathie üben kannst. Ein*e gute*r Schauspieler*in sorgt dafür, dass du über deine Spiegelneuronen alle Emotionen miterlebst. Körpersprache lesen, nonverbale Kommunikation hören, sehen und fühlen. Gesichtsausdrücke interpretieren. All das sind wirksame Bausteine und Übungen für deine Empathie.

Sich gegenseitig spiegeln, miteinander im Gespräch sein, Erfahrungen austauschen und in Kontakt sein. Auf Augenhöhe. Und gemeinsam in einen Flow kommen. Durch Bewegung auf Ideen kommen. Kreativität ist ansteckend.

Ich schaue dich an
und spüre dabei etwas,
das ich wiedererkenne.

Wir zeichnen gemeinsam.
Meine Hand folgt
deine Hand folgt
meine Hand spürt,
was du meinst.

Du skizzierst ein Bild.
Ich sehe es,
diese Farbe.
Es fließt.

Wir bewegen uns,
tanzen
Ich bewege mich mit.
Mein Herz schließt sich an

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Schaffe ich genügend Kontaktmomente zu zweit, in denen sich die jungen Menschen gegenseitig spiegeln können?
- Welches Kunstwerk (Musik, Film, Theater, Tanz, Museum) können wir gemeinsam besuchen?
- Wie trainiere ich die „Zuhörmuskeln“ meiner Teilnehmenden?
- Gibt es Rituale, die wir schaffen können, in denen wir uns gegenseitig spiegeln?
- Welche Methoden kann ich einsetzen, um nonverbale Kommunikation zu erforschen?
- Kann ich auch einen Austausch gestalten, bei dem wir in Bewegung sind?
- Wie setze ich die Erfahrungskompetenz der Teilnehmenden auf gesunde Weise ein?



Konzept 10 Das Rad neu erfinden

Die Balance zwischen selber machen und gemeinsam gestalten

Erzähl es mir, und ich vergesse es. Zeig es mir, und ich verstehe es. Lass es mich erfahren, und ich mache es mir zu eigen.

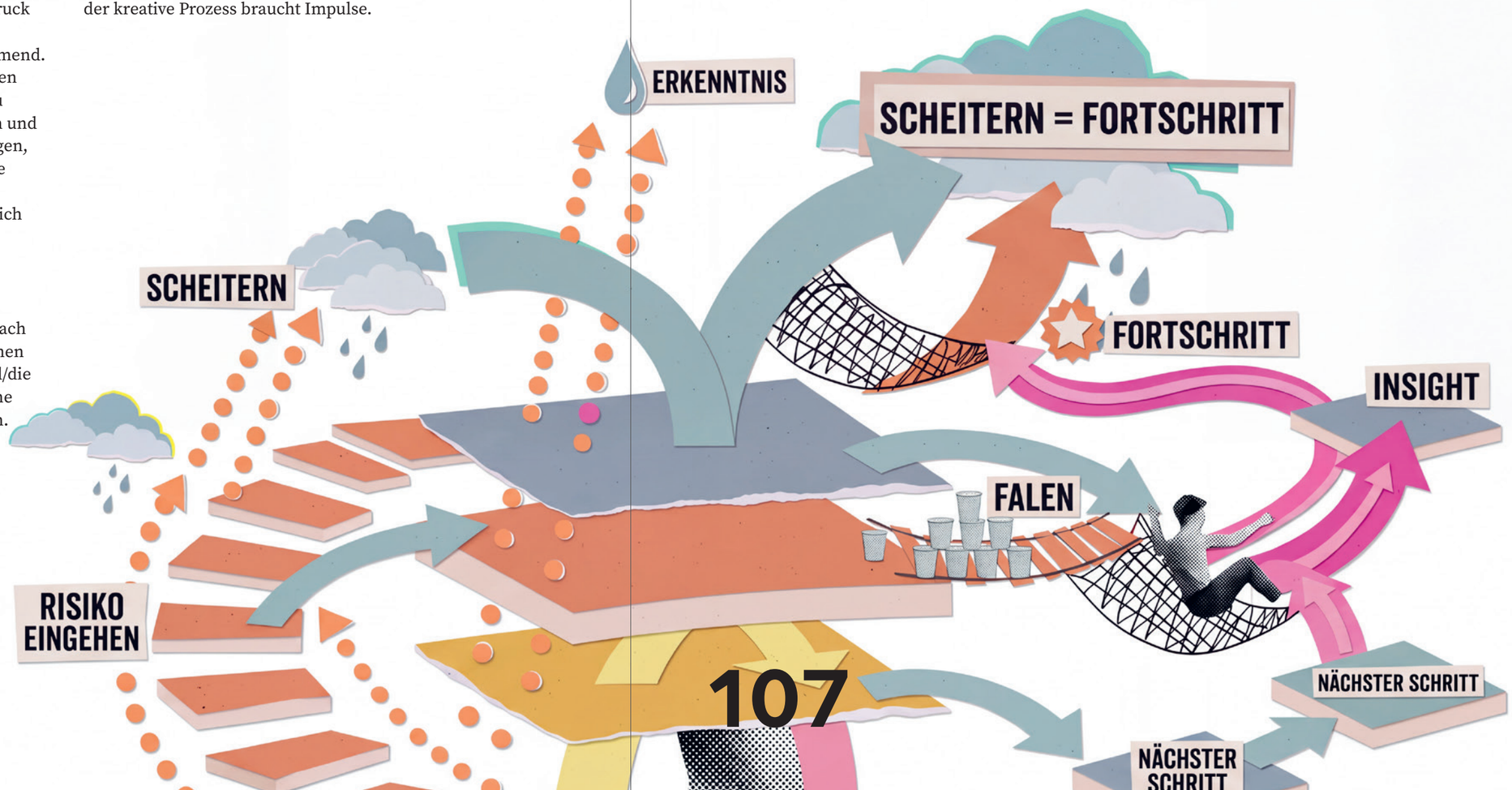
Konfuzius oder Xunzi (darüber sind sich die Gelehrten nicht einig)

Selbstbestimmung und Kompetenz erreichst du, indem du das Rad neu erfindest. Indem du deine eigene Vorstellungskraft nutzt (oder zu nutzen lernst) und etwas erschaffst. Indem du die Zügel selbst in die Hand nimmst und Verantwortung für deinen eigenen Weg übernimmst.

Jung sein in einer Welt voller Unsicherheit, Druck und komplizierter Themen – und dabei nicht gehört und gesehen zu werden? Das wirkt lähmend. Indem du selbst etwas erschaffst, erlebst du den Freiraum, Dinge selbst zu erkunden, sie dir zu eigen zu machen, dir ihrer bewusst zu werden und zu wachsen. Schaffe deshalb Herausforderungen, bei denen du deine Fantasie und deine Talente einsetzen kannst. Lasse junge Menschen das Programm oder die Aktivität so weit wie möglich selbst gestalten. Begleite sie dabei.
Lasse sie eine eigene Gebrauchsanweisung erstellen oder das Handbuch der Welt zusammenstellen. Wenn du es als kreative Aufgabe verpackst, wird das Gehirn kreativ (nach anfänglichem Widerwillen) und junge Menschen machen sich auf den Weg, genau wie der Held/die Heldin auf der Heldenreise. Das ist eine schöne Hürde, um Eigenverantwortung zu entwickeln.

- Entwerft gemeinsam ein Festival gegen Einsamkeit (das „Lone Wolf Festival“).
- Zeichnet eure eigene Ikea-Bauanleitung.
- Erstellt einen Spielparcours, bei dem Scheitern und Fehler euch weiterbringen. Experimente gelingen immer.

Selbststeuerung ist ohne konkrete Aufgabe oder Auftrag schwierig. Die zuvor erwähnte Hürde macht kreativ. Man kann nicht über den Tellerrand hinausdenken, wenn im Teller nichts drin ist. Auch der kreative Prozess braucht Impulse.



Entwirf für dich selbst oder für andere
Junge Menschen wollen gerne reden, einander zuhören und sich gegenseitig unterstützen. Vielleicht ist es ja das Übel unserer Zeit, dass wir kollektiv das Gefühl haben, wenig Eigenverantwortung für uns selbst, die Welt, die Gruppe und die Kultur zu tragen.
Indem sie selbst auf Entdeckungsreise gehen und etwas für Gleichaltrige entwickeln, stärken junge Menschen ihr Selbstbewusstsein.

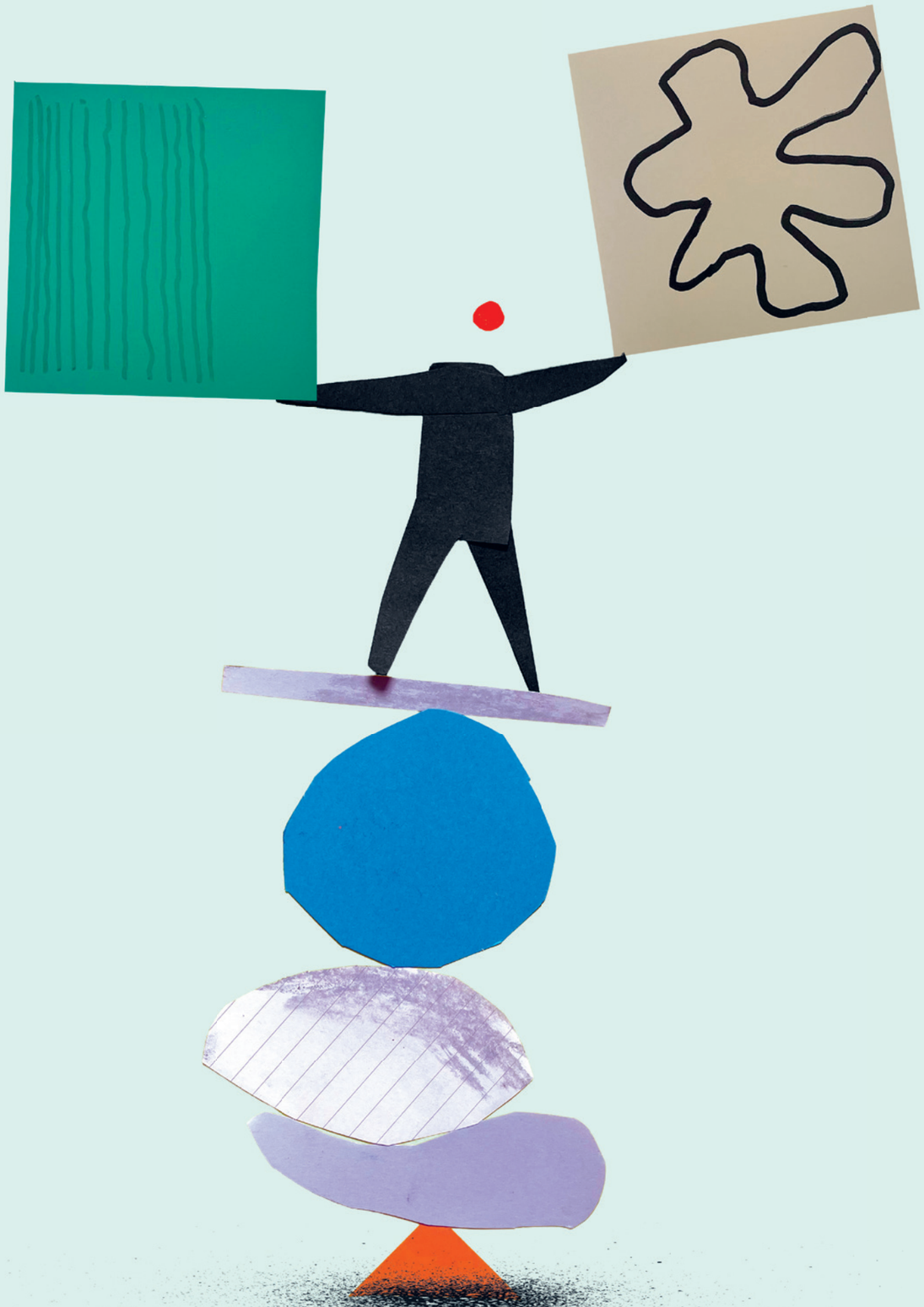
- Gestalte dein Programm offener, bringe Gespräche in Gang und fördere die gemeinsame Gestaltung.
- Gib keine starren, in sich geschlossenen Projekte vor.
- Lasse junge Menschen selbst etwas für andere entwerfen. Damit durchbrichst du egozentrische Denkmuster und förderst Empathie.
- Das funktioniert auch sehr gut mit kleinen Kindern, solange du fantasievolle Fragen stellst, die Herausforderung nicht zu groß machst und Eigenverantwortung belohnst.

Hier verbindet sich das Konzept von „Flow“ wunderbar mit dem künstlerischen Mindset. Hier gibst du ihnen selbst das Ruder in die Hand.

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Gebe ich wirklich Raum für Eigenverantwortung?
- Wie kann ich Aufgaben in Herausforderungen umwandeln?
- Welche spannenden Rahmenbedingungen kann ich schaffen, die zum Handeln anregen?
- Traue ich mich, zu vertrauen? Traue ich mich, loszulassen?
- Kann ich den jungen Menschen wirklich in der gemeinsamen Gestaltung begegnen?

Konzept 11 Gleichgewicht – Gleichgewicht hat immer zwei Seiten



Gleichgewicht, danach suchen wir so sehr. Im Gleichgewicht, aus dem Gleichgewicht, Polarisierung, die uns gegeneinander stellt. Wann wird das Erwachsenwerden zu einer psychischen Belastung?

Es ist bemerkenswert, wie die beiden Bereiche des Wissens (die Wissenschaft) und des Nichtwissens (die Kunst) aufeinandertreffen. Ein Gleichgewicht finden, auch zwischen dem Bereich der Gesundheit und Bildung und dem der Kunst. Und auf persönlicher Ebene.

Es ist eine interessante Untersuchung, die man gemeinsam mit jungen Menschen angehen kann. Denn man sucht nach Antworten über sich selbst und die eigene Identität, während zwei Gegensätze beide wahr sein können.

Wo liegt das Gleichgewicht?
Zwischen gesund und krank?
Zwischen Heilen und Genesung?
Zwischen Nichtwissen und Wissen?
Zwischen Wissen und Verstehen?

Was kann Kulturelle Bildung dabei leisten und was nicht?

Für persönliches Wachstum bietet die Wissenschaft einen Rahmen. Das medizinische Modell stützt sich auf Fakten, Diagnosen und Messbarkeit. Es stellt die Frage: Was stimmt nicht? Das kann wertvoll sein, um Probleme einzuordnen, zu verstehen und gezielt zu behandeln und zu heilen. Aber dieser strenge Rahmen schränkt manchmal auch ein. Kulturelle Bildung bietet einen anderen Rahmen und stellt eine andere Frage: Was ist da? Anstatt sofort reparieren oder heilen zu wollen, bietet Kulturelle Bildung Raum für Besinnung, Resilienz und Ausdruck. Wo die Wissenschaft versucht zu wissen, begrüßt die Kulturelle Bildung das Nichtwissen. Das Ziel ist hier keine klinische Genesung, sondern Heilung und kreatives Wachstum.
Sie macht das Unsichtbare und Unmessbare dennoch spürbar.

Inspiriert von Prof. Dr. Tineke Abma

Die Balance

Die wahre Kraft liegt nicht in der Entscheidung für das eine oder das andere, sondern im Gleichgewicht.
Wissenschaft und Kunst schließen sich nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen sich. Manchmal brauchen wir die Klarheit einer Diagnose, um den Weg nach vorne zu sehen. Manchmal brauchen wir aber gerade die Sprache der Kunst, um die Seele sprechen zu lassen und das zu verarbeiten, was sich nicht in Rahmen fassen lässt. Wie leitest du den Weg zu diesem Gleichgewicht an?

Balance–Themen

Regeln	Unordnung
Überleben	Leben
Armut	Reichtum
Selbstbeherrschung	Durchsetzungskraft
Kontrolle	Scheitern

ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Welches Gleichgewicht schaffe ich in meinen Methoden und Übungen?
- Kann ich wirksame Bestandteile hinzufügen und so das Gleichgewicht verbessern?
- Wie mache ich mich während der Aktivität empfänglich für das Gleichgewicht der jungen Menschen?
- Kann und will ich Bewegung hineinbringen, das Gleichgewicht stören, um Erfahrungen zu erweitern?
- Ist das Gleichgewicht für die jungen Menschen noch immer geschützt?
- Wie lade ich junge Menschen dazu ein, ein wenig aus dem Gleichgewicht zu geraten?
- Muss ich als Fachkraft der Kulturellen Bildung mehr Beweise suchen?
- Welches Gleichgewicht ist mir besonders wichtig?

Konzept 12

Folge deinem Glück – Das Gleichgewicht zwischen Authentizität und gesundem künstlerischem Schaffen

Selbstbewusstsein und deine Grenzen
Die große Herausforderung besteht darin, als Begleitperson kreativer MindCare-Prozesse ins Gleichgewicht zu kommen und darin zu bleiben. Du, als Fachkraft der Kulturellen Bildung, solltest den Teilnehmenden ein Gefühl der Sicherheit vermitteln. In diesem diffusen Terrain aus Bewusstsein, Gleichgewicht, Kunst und Selbstwahrnehmung spüren die Teilnehmenden deine unbestimmten Probleme sofort. Stimme deine persönlichen Antennen daher gut ab.

Ein bekanntes Zitat des Literaturwissenschaftlers Joseph Campbell lautet: „Follow your Bliss“ (Folge deinem Glück). Er sagt: „Entscheide dich für das, was dir wirkliche Freude und Erfüllung schenkt. Dieser Weg führt zu einem authentischeren Leben, regt die Kreativität an und hilft dir, im Einklang mit deinem tiefsten Selbst zu leben.“ Das ist ein guter Weg für deine praktische Arbeit als Fachkraft der Kulturellen Bildung. Was für dich funktioniert, funktioniert auch für andere. Wie entfachst du Glück bei anderen? Welche Aufgabe stellst du dann? Welche tiefere Ebene möchtest du berühren? Bei dir selbst?

Erstelle einen Glückskompass, um das Gleichgewicht zwischen deiner eigenen Authentizität und einem gesunden künstlerischen Schaffen zu finden.

Führe eine Selbstreflexion durch: Was macht dich glücklich, worauf bist du neugierig, was sind deine Talente, warum arbeitest du gerne mit deiner Zielgruppe, was ist dir wichtig? Gib deinen drei wichtigsten Werten – Leidenschaft, Neugier und Freude – einen Platz im Kompass.

Finde deine Selbstverwirklichung: Welche Leidenschaft gibt deinem Leben Sinn und kann der Welt etwas bieten? Schenke dir selbst dieselbe Aufmerksamkeit, die du auch anderen schenkst.

Was ist dein Ziel? Das ist ein Ziel, das du noch unscharf im Blick hast – denn wie du sicher weißt, verändern sich Ziele ständig. Das ist Norden auf deinem Kompass.

Finde deinen Mut: Es erfordert Mut, sich auf die Heldenreise zu begeben. Welche alten Muster lässt du hinter dir, welche Hürden überwindest du, um deine Kraft zu entfalten? In welche Falle tappst du immer wieder? Wo bist du verletzlich?

Schaffe dir ein Glücksatelier: Schaffe dir einen „heiligen“ Ort, an dem du dein Glück finden kannst. Ein inneres Atelier, in dem du dich von Trubel, Ego und gesellschaftlichem Druck lösen kannst. Ein Ort, an dem du kreativ mit deinem tiefsten Selbst verbunden sein kannst. Wie gestaltest du dein Glücksatelier?



ARBEITSANREGUNGEN FÜR DICH

- Machst du deine persönlichen mentalen Hausaufgaben?
- Stelle dich vor den Spiegel und schau dich an: Weißt du, was du zu tun hast?
- Traue ich mich, andere gezielt danach zu fragen, was ich selbst nicht wahrnehme?
- Kann ich verletzlich und offen sein?
- Kenne ich meine Grenzen?
- Wie gestaltest du Räume, in denen dein Glück und die Welt der jungen Menschen zusammenkommen?
- Zieh bei Bedarf professionellen Rat hinzu.

Inspirationen aus Wissenschaft und Kunst

Interessante Gedanken oder Erkenntnisse, die zu wertvoll sind, um sie dir vorzuenthalten



Die Kunst des In-der-Welt-Seins

Bei der Kunst geht es im Grunde nicht darum, Können zu erwerben oder Wissen zu konsumieren. Es geht um eine grundlegende, lebenslange Herausforderung: Wie können wir auf eine reife Art und Weise in der Welt zu Hause sein? Dieses „Zuhause-Sein“ ist kein passiver Zustand, und es ist ganz sicher nicht reibungslos oder einfach. Gerade in der Begegnung mit Kunst werden wir mit Widerständen konfrontiert. Das verlangt von uns, dass wir uns dem Widerstand stellen, um gerade durch diesen Widerstand hindurch die schwierige Mitte zu erreichen. Das ist die pädagogische Aufgabe schlechthin: vor dem Schwierigen nicht zurückweichen und es auch nicht zerstören zu wollen, sondern daran festzuhalten. So bekommen wir ein Gespür für das, was uns ruft, für die Welt außerhalb von uns selbst.

Gert Biesta, Pädagogikwissenschaftler

Kunst ist keine Pille.

„Kunst ist gesund.“ Das ist ein Satz, den wir oft hören und verwenden. Aber wissenschaftlich gesehen sagt das nicht viel aus.

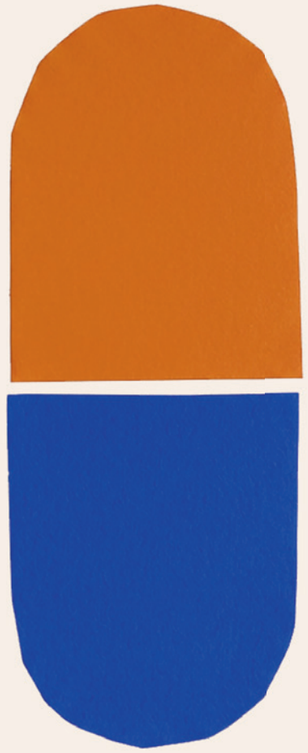
In meiner Antrittsrede letzte Woche habe ich einen einfachen Vergleich angeführt. Zu sagen „Kunst ist gesund“ ist ein bisschen so, als würde man sagen „Pillen sind gut für kranke Menschen“.
Es klingt zunächst überzeugend, lässt aber außer Acht, worauf es wirklich ankommt.
Welche Pillen? Für wen? In welcher Dosierung? Und unter welchen Umständen? Das Gleiche gilt für die Kunst.

Wir haben mittlerweile eindeutige Hinweise darauf, dass Kunst und Kultur zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können. Aber diese Effekte sind nicht universell und treten nicht automatisch auf. Sie hängen von der Kunstform, der Person, dem Kontext, der Intensität und dem Ziel ab. Was in einem gemeinschaftlichen Umfeld funktioniert, funktioniert nicht unbedingt in der klinischen Gesundheitsversorgung. Und was einer Person hilft, hilft einer anderen vielleicht nicht.

Die Frage ist also nicht mehr, ob Kunst eine Wirkung haben kann. Die relevantere Frage ist, wann, für wen und unter welchen Umständen die Wirkung eintritt.

Genau hier muss der Fachbereich präziser werden. Und hier müssen wir den Schritt vom Versprechen zur Praxis gehen.

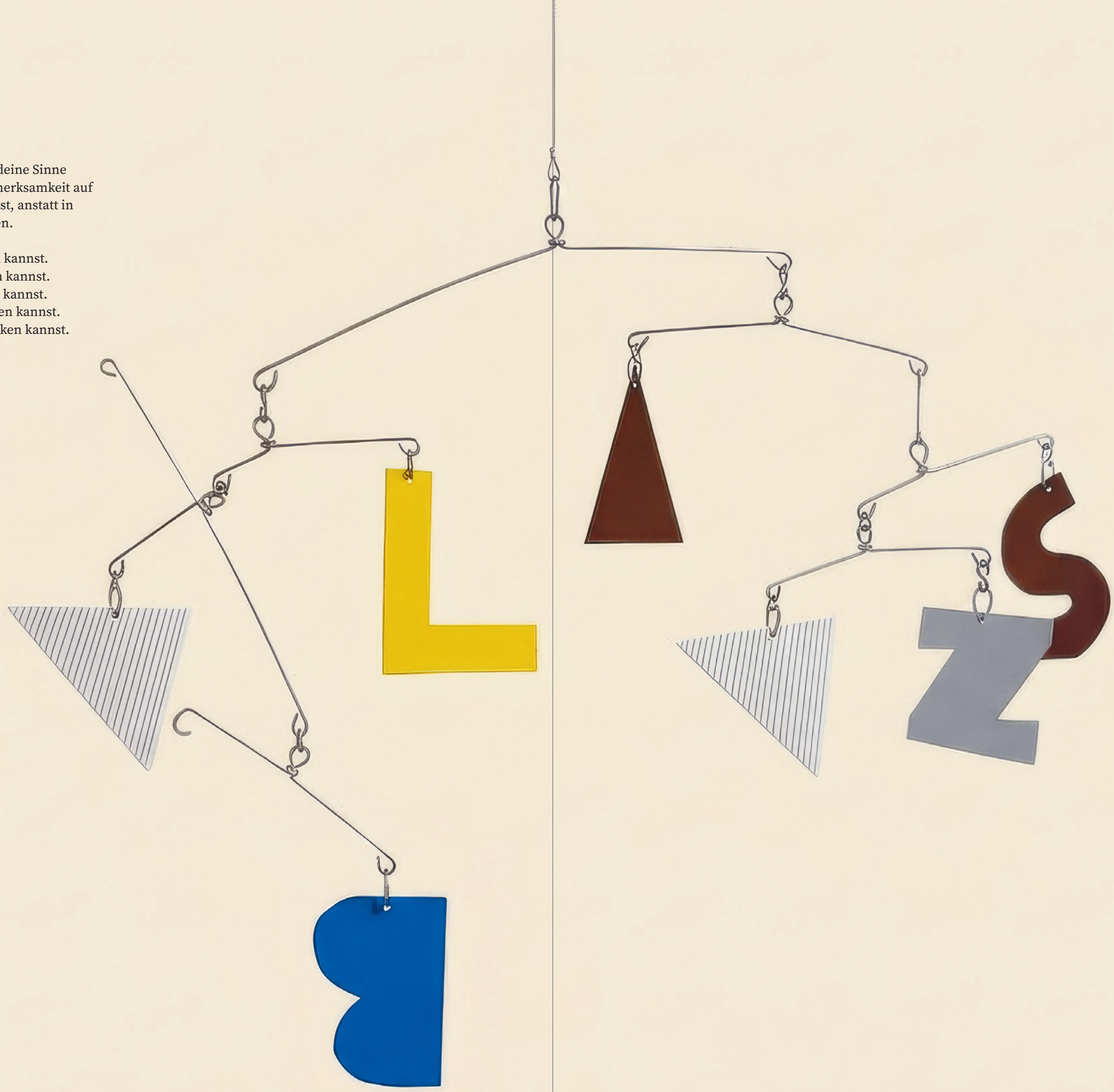
Janine Stubbe, außerordentliche Professorin für Arts & Well-Being



Beruhige dich

5-4-3-2-1-Erdungsübung
Diese Technik funktioniert, indem deine Sinne aktiviert werden und du deine Aufmerksamkeit auf deine unmittelbare Umgebung lenkst, anstatt in (ängstlichen) Gedanken zu verharren.

- Nenne fünf Dinge, die du sehen kannst.
- Nenne vier Dinge, die du fühlen kannst.
- Nenne drei Dinge, die du hören kannst.
- Nenne zwei Dinge, die du riechen kannst.
- Nenne ein Ding, das du schmecken kannst.



Kreativität gehört allen

Kunst ist für alle da. Das ist keine schöne Idee, sondern eine Grundeinstellung. Und du als Fachkraft kannst diese Grundeinstellung jeden Tag in deiner Praxis leben.

Wenn du deine Methoden inklusiv gestaltest, schaffst du einen Raum, in dem sich jeder entfalten kann – auch du selbst. Wir sind Viktoria und Lilly, arbeiten bei den Sozialheld*innen und setzen uns täglich für Barrierefreiheit und Teilhabe ein. Wir teilen unser Wissen gerne in Form von Ideen, die du direkt in deiner Praxis anwenden kannst.

Inklusiv zu arbeiten bedeutet nicht, dass du alles neu erfinden musst. Es bedeutet, kurz innezuhalten und deine eigene Haltung unter die Lupe zu nehmen. Denn Menschen werden nicht durch ihre Beeinträchtigung behindert, sondern durch Barrieren. Durch Räume, die nicht barrierefrei sind. Durch Methoden, die nur einen einzigen Weg kennen. Durch eine Ansprache, die Fürsorge ausdrücken soll, aber Distanz schafft. Oft sind es nicht die großen Strukturen, die darüber entscheiden, ob jemand teilhaben kann, sondern die kleinen Entscheidungen, die wir im Vorfeld treffen.

Inklusion ist kein Zustand, den man einmalig erreicht. Es ist eine Haltung, die du immer wieder einnimmst und die schon beginnt, bevor du in die Gruppe kommst. Nicht der junge Mensch muss sich anpassen, sondern dein Angebot muss das tun. Das bedeutet auch: Barrieren abbauen, statt Betreuungsstrukturen aufzubauen. Auf Augenhöhe kommunizieren, statt von oben herab anzuleiten. Die folgenden Fragestellungen sind kein verbindliches Programm und keine Checkliste. Es sind Anhaltspunkte, die dir helfen, deine Methoden bewusster zu gestalten, bevor du das nächste Mal mit deiner Gruppe loslegst.

Reflexionsfragen zu deinen Übungsformen und Konzepten

Wahrnehmung und Sinne:
Geht deine Übung davon aus, dass alle auf dieselbe Weise wahrnehmen? Und was, wenn das nicht der Fall ist? Verlässt du dich nur auf einen Sinn, zum Beispiel auf Farben, oder haben die Dinge auch Formen, Strukturen oder Geräusche, die sie erlebbar machen?

Körper und Bewegung
Wie kannst du deine Übung so gestalten, dass sie den individuellen körperlichen Möglichkeiten deiner Gruppe gerecht wird?





Teilnahme
Gibt es nur eine einzige richtige Art, an deiner Übung teilzunehmen? Hast du Raum für das Unerwartete, für Pausen, Anpassungen und individuelle Bedürfnisse während der Übung eingeplant? Bist du offen dafür, deine Übung spontan anzupassen, je nachdem, wer vor dir steht?

Und der Raum?
Selbst der beste Impuls verliert seine Kraft, wenn der Ort selbst zur Barriere wird. Inklusives Denken bedeutet daher auch, den Raum zu berücksichtigen: Ist er barrierefrei, ruhig und gut beleuchtet? Manchmal sind gerade diese Dinge entscheidend dafür, ob jemand wirklich teilhaben kann. Du musst nicht alles alleine lösen. Aber es lohnt sich, darauf zu achten und nachzufragen, wenn du selbst nicht weiterkommst.



Wähle jetzt eine Methode aus und fang an. Du musst nicht alles auf einmal ändern und du musst auch nicht alles alleine wissen. Inklusiv zu arbeiten bedeutet, aktiv zu werden, Dinge auszuprobieren und bei jeder Übung dazuzulernen. Bleibe neugierig, höre den jungen Menschen zu und traue dich, deine Methoden immer wieder zu überdenken. Denn genau darin liegt deine Stärke und die der jungen Menschen. Weitere Lesetipps findest du am Ende dieses Buches.

Victoria & Lilly
@Sozialheld*innen

SOZIALHELDEN

Sich zurücklehnen

Hier ist schön beschrieben, wie der kreative MindCare-Prozess funktioniert. Ich fühle mich geehrt, dass Nieke Koek das mit uns teilen wollte.

Ich bin Nieke Koek,
interdisziplinäre Künstlerin,
und ich habe an dem Projekt
„Auf der Suche nach Geschichten“
mitgewirkt.

Dort habe ich gelernt, dass Zeit
Material ist,

dass Atmen
Material ist,

dass Blickkontakt,
Körperhaltung,
Bewegung
Material sind.

Die meisten Bewegungen waren nicht bewusst
gewählt,
sondern sind einfach geschehen.

Es waren Momente,
in denen etwas klickte,
stimmte,
sich verschob.

Aber man muss sie sehen,
diese Momente.

Man muss sie spüren.

Man muss lernen,
die Momente zu erkennen,
in denen sich etwas verschiebt.

Es geht um Abstimmung,
um Wahrnehmen,

darum,
mit allen Sinnen
offen zu sein

und zu wissen,
dass man es nicht weiß.
Und von dort aus
beginnt man
und bleibt dabei,
so lange wie möglich.

Und man spürt,
dass man es gemeinsam tut
und dass es aufregend sein darf.

Man folgt dem,
was da ist
und dem, was entsteht.

Man lässt los,
sammelt,
wartet ab
und probiert aus.

Und irgendwo auf diesem Weg lernt man, dass
Kraft
manchmal in der Stille liegen kann,
dass Aufmerksamkeit
ein Muskel ist.

Und ich habe gelernt,
dass es nicht selbstverständlich gelingt,
dem Entstehenden Raum zu geben.

Es hat mich verändert,
als Kunstschaffende,
als Mensch.

Wo ich mich früher nach vorne bewegte,
lehne ich mich jetzt zurück.

Wo ich früher die Richtung vorgab,
warte ich jetzt öfter ab.

Ich folge dem, was sich zeigt,
und trainiere meinen Muskel
der Aufmerksamkeit,
der Geduld,
des Ungewohnten,

damit das Größere
erst dann sichtbar wird,

wenn es selbst so weit ist.

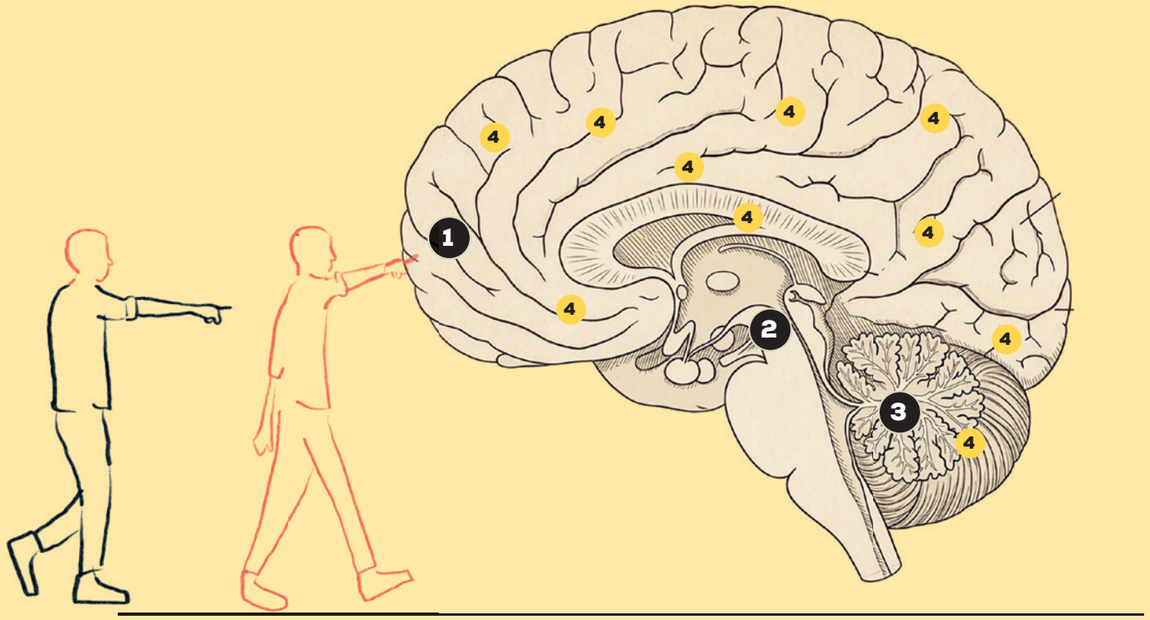
Nieke Koek

Über das Gehirn

Es ist schwierig, den konkreten Einfluss von Kunst auf das Gehirn zu erklären. Das Wichtigste ist, dass du dich nicht mit irgendwelchem laschen Zeug abspeist. Sorge dafür, dass das, womit du dich im Laufe des Tages beschäftigst, dein Gehirn aktiv hält.

Erik Scherder, Neuropsychologe

	Bereich/Substanz:	**Funktion bei der Kreativität:**
1	Präfrontaler Kortex	Verantwortlich für abstraktes Denken und die Hemmung von Standardreaktionen (Out-of-the-box-Denken).
2	Hippocampus	Liefert die Rohdaten (Erinnerungen), die wir zu neuen Konzepten kombinieren.
3	Kleinhirn	Beteiligt an der Automatisierung kreativer Prozesse (wie zum Beispiel das Improvisieren auf einem Instrument).
4	Dopamin	Der „Belohnungsstoff“, der die Neugier anregt und die Flexibilität unseres Denkens erhöht.



Über das Staunen

Das Staunen ist eine Fähigkeit, die wir nach unserer Kindheit schnell verlernen. Auch das Sehnen und die Freude werden gedämpft, wenn wir älter werden. Wunder scheinen wir wirklich nicht mehr zu tolerieren, sobald wir älter als 12 Jahre sind. Meistens nicht bewusst. Aber man sieht, wie sich in der weiterführenden Schule alles um Ergebnisse, Noten und Leistungen dreht. Man lernt, für sich selbst einzustehen, sich zu präsentieren, seine Meinung zu sagen, zu argumentieren und gute Diskussionen zu führen. Aber wo bleibt der Raum fürs Suchen, fürs Spielen, fürs Nichtwissen?

Wir lernen, was realistisch, rational, machbar und bezahlbar ist. Ein Wunder hat da keinen Platz. Wenn wir staunen, verlassen wir den festen Boden der Erfahrung und des Faktenwissens und betreten einen Raum, der nicht festgelegt ist, in dem es aber Platz für etwas Unbegreifliches gibt.

Merlijn Twaalfhoven; niederländischer Komponist



Das Gehirn von Jugendlichen als Kunstwerk

Dieser Text ist inspiriert von dem Neuropsychologen und Autor Jelle Jolles. Bei der Ausarbeitung dieser Metapher knüpfe ich an die entwicklungspsychologische Perspektive des Neuropsychologen Jelle Jolles und seine jüngsten Bücher an, insbesondere an „Tienerbrein: werk in uitvoering. Gids voor ouders, leraren en andere opvoeders“ (Das Gehirn von Jugendlichen: in Arbeit. Ein Leitfaden für Eltern, Lehrkräfte und andere Erziehende) aus dem Jahr 2025.

Begriffe und Grundgedanken wie die Vorstellung von Jugendlichen als „work in progress“, die Bedeutung von Sprache und warmen exekutiven Funktionen für die Entwicklung, das Konzept von Freiheit in Geborgenheit sowie die Rolle Erwachsener, Unterstützung, Orientierung und Inspiration zu bieten, entnehme ich seinen Arbeiten zur Entwicklung junger Menschen. Die Metapher des kreativen Prozesses und des Ateliers stelle ich in den Kontext des kreativen MindCare-Prozesses. Die Grundlage dafür bilden die acht Merkmale des Gehirns in der Pubertät, die Jolles formuliert hat (siehe Webseite).

Das Gehirn von Jugendlichen: ein Kunstwerk im Entstehen

Der Prozess des Erwachsenwerdens ähnelt dem kreativen Prozess. Er wählt nie den schnurgeraden Weg, sondern ist eine unberechenbare Reise aus Ausprobieren, Fehlern machen, Streichen und Neuschreiben. Jugendliche sind wie ein Kunstwerk mitten im Entstehungsprozess.

1. Du kannst nicht „out of the box“ denken, wenn die Box leer ist.

Das Gehirn von Jugendlichen ist noch eine „Baustelle“ – mit vielen „leeren Boxen“. Man kann nicht außerhalb der Box denken, wenn in der Box nichts drin ist. Auch der kreative Prozess braucht Impulse. Das Gehirn von Jugendlichen ist noch nicht ausgereift. Füllt deshalb die Boxen mit Wissen, Erkenntnissen, Inspiration und Fähigkeiten. Inspiriere sie mit Bildern und Beispielen.

Habe keine zu hohen Erwartungen: Du kannst nicht erwarten, dass eine erste Skizze sofort ein vollendetes Meisterwerk ist. Akzeptiere, dass die frühe Phase eines kreativen Prozesses (Pubertät) chaotisch ist und unfertige Strukturen aufweist.

2. Experimentieren und Fehler machen

(Phase: Erkundung und Experiment)
Im kreativen Prozess entdeckst du erst, was funktioniert, indem du Dinge ausprobierst, die nicht funktionieren. Die Entwicklung des sozialen Gehirns (Eifersucht, Empathie, Irritation) ist ebenfalls eine Abfolge sozialer Experimente. Durch Versuch und Irrtum entwickeln Jugendliche ein Gespür für die Absichten und Motive anderer. Durch experimentelles Lernen testen Jugendliche ihre Emotionen und Reaktionen an ihrer Umgebung, um herauszufinden, wie „die Welt“ reagiert. Genau wie bei Materialtests.

3. Sprache, Fantasie und „Was wäre, wenn …?“

(Phase: die kreativen Werkzeuge einsetzen)

In Worte fassen: Sprache ist die Farbe, mit der Jugendliche ihre innere Welt ausmalen. Durch Sprechen, Lesen und Schreiben erhalten sie die Sprache, um wirren Gedanken und verwirrenden Gefühlen Ausdruck zu geben. Mehr Sprache, mehr Selbstbestimmung. Biete sprachliche Inspiration an. Fasse sprachlich nach.

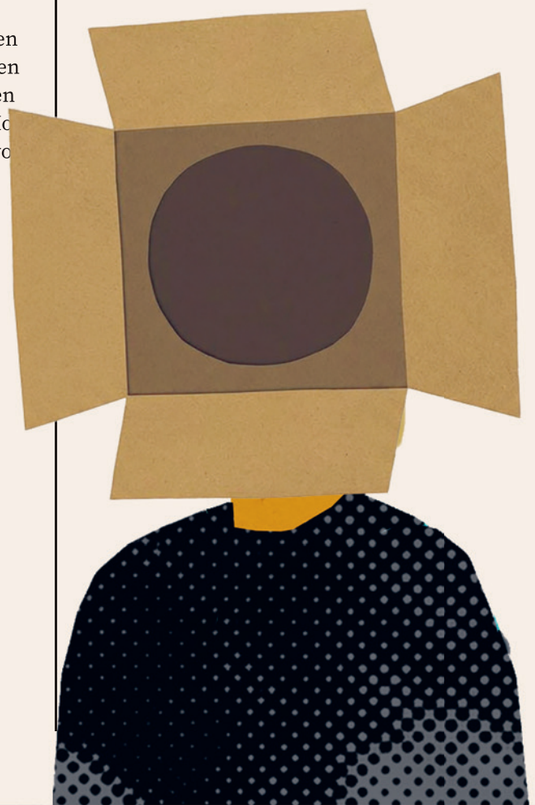
Veranschaulichen: Kreativität erfordert „Was wäre, wenn …?“-Szenarien. Indem man Geschichten erzählt und die Vorstellungskraft anregt, lernen junge Menschen, Perspektiven zu erkennen, über die Zukunft nachzudenken und die Konsequenzen ihrer Entscheidungen im Voraus abzuschätzen. Perspektive und Ho nung. Die Vorstellungskraft gibt keine Antwo ten, sondern stellt offene Fragen.

4. Gestaltung der Idee

(Phase: Ausarbeitung der exekutiven Funktionen)
Wenn der kreative Prozess voranschreitet, entsteht mehr Struktur (Planen, Ziele setzen, Konsequenzen überschauen). Das ist der Moment, in dem du lose Ideen in ein klares Konzept umsetzen kannst. Da geht einem plötzlich ein Licht auf. Du bist kein „schwieriger Teenager“, sondern ein Schaffensprozess. Der junge Mensch ist dabei, zu gestalten, wer er/sie sein möchte.

5. Mentor*in, das Atelier und die Sicherheit

- **Übernimm die Rolle eines Mentors oder einer Mentorin**: Als Schöpfer*in (der junge Mensch) braucht er oder sie eine*n erfahrene*n Mentor*in, der oder die Raum, Wissen und Materialien bereitstellt. Eine inspirierende Muse.
- **Schaffe ein Atelier**: Ein reichhaltiges Lernumfeld, in dem junge Menschen nicht nur die Technik (Kognition) üben, sondern auch sozial experimentieren können.
- **Freiheit in Geborgenheit**: Um etwas Neues zu schaffen, braucht es die Freiheit, scheitern zu dürfen – allerdings innerhalb eines sicheren Rahmens (Geborgenheit) und mit direktem, konstruktivem und inspirierendem Feedback des Mentors/der Mentorin.
- **Das Gehirn eines Teenagers entwickelt sich so, wie ein kreatives Projekt entsteht**: durch Fallen und Aufstehen, Vorstellen, Testen und Verfeinern. Die Rolle einer erwachsenen Person besteht nicht darin, ein Endergebnis zu erzwingen, sondern als Atelierista präsent zu sein und Unterstützung sowie Anleitung zu geben.



Über Interozeption und Emotionen

Emotionen entstehen nicht nur im Kopf, sondern beginnen oft als körperliche Reaktionen im Körper. Interozeption übersetzt körperliche Empfindungen in eine bewusste emotionale Erfahrung.
In einer spannenden Situation schlägt dein Herz schneller, deine Atmung beschleunigt sich und deine Muskeln spannen sich an. Interozeption ist also eigentlich der innere Sinn für Körperempfindungen.

Dein Gehirn empfängt diese körperlichen Signale über das interozeptive System. Es interpretiert sie, indem es ihnen eine Bezeichnung zuweist, wie zum Beispiel Angst, Nervosität oder Aufregung.

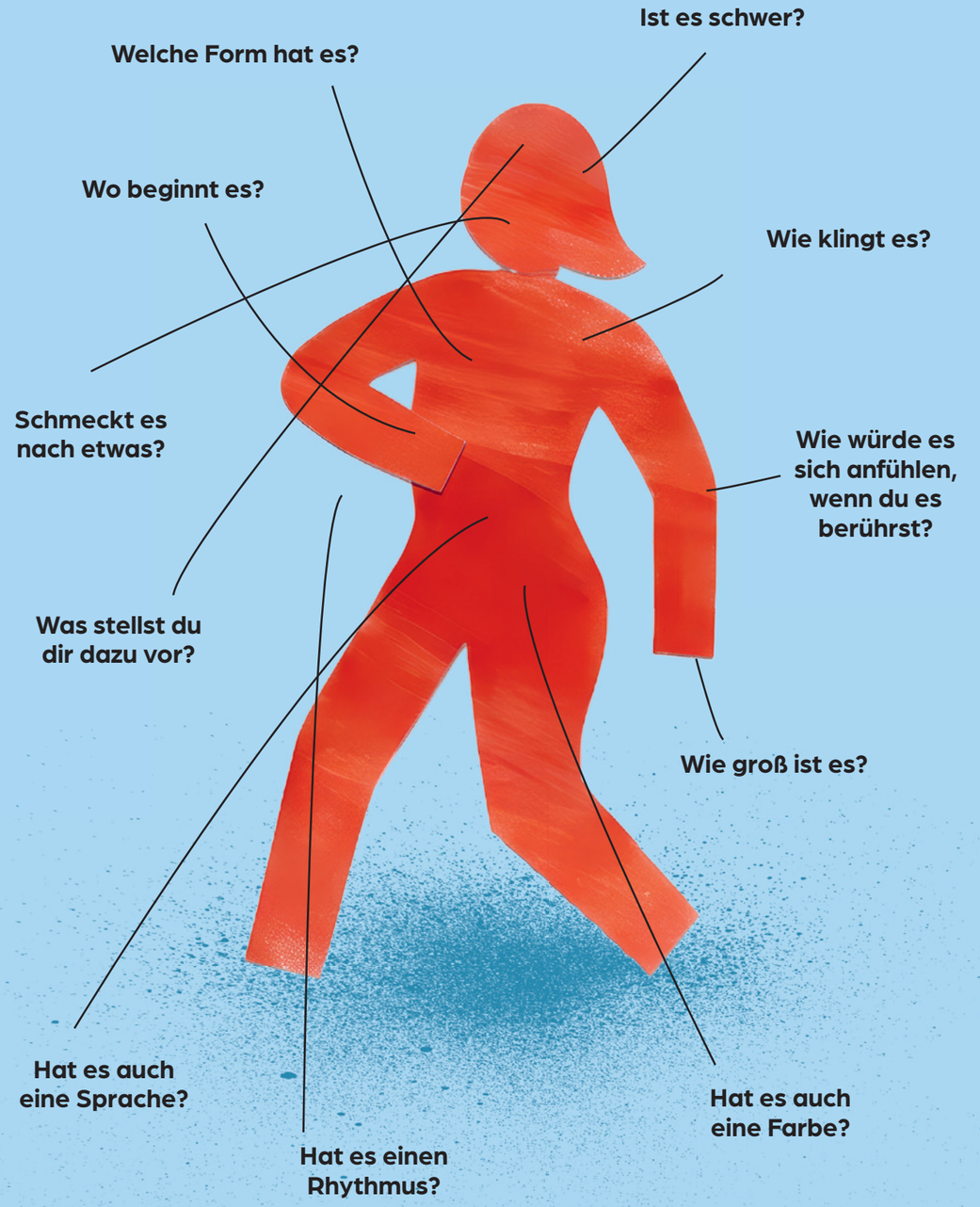
Menschen, die körperliche Signale sehr genau wahrnehmen, erleben Emotionen oft intensiver. Das hilft dabei, Emotionen zu erkennen, führt aber auch schneller zu Überreizung oder Angst. Das Gegenteil kommt ebenfalls vor: Wenn Signale nicht richtig durchkommen, merken Menschen erst spät, dass sie wütend, gestresst oder traurig sind. Die Emotion scheint dann plötzlich ohne ersichtlichen Anlass „zu explodieren“.

Eine gesunde Interozeption hilft dir, rechtzeitig eine Auszeit zu nehmen. Wenn du das Kribbeln im Magen als Stress erkennst, kannst du eingreifen, bevor die Situation eskaliert.



Wenn du etwas fühlst, wie fühlt es sich dann an?

Inspiriert von Nieke Koek



Hast du Energie zum Mitmachen?



SCHAU HIN
Was sehe ich bei den anderen passieren?

ÜBERLEGE
Warum machen sie nicht mit?

FRAGE
Was könnte sich verändern?

PROBIERE ES AUS
Was können wir im Kleinen verändern?

SCHAU NOCHMAL HIN
Was passiert danach?



Frei nach Judith Peineman, Studio Umoya

LITERATUR

Aguayo-Krauthausen, R. (2023). *Wer Inklusion will, findet einen Weg. Wer sie nicht will, findet Ausreden.* Rowohlt Taschenbuch.

Baay, P., Biesta, G., Van der Bogt, P., Drop, H., Frieling, S., & Van Rosmalen, B. (2025). *Leraar zijn: ambachtelijk en kunstzinnig*. Telos.

Biesta, G. (2015). *Het prachtige risico van onderwijs*. Uitgeverij Phonese.

Biesta, G. (2017). *Door kunst onderwezen willen worden. Kunsteducatie 'na' Joseph Beuys*. ArtEZ Press.

Bouma, M. (2024). *De kleine Campbell. De reis van de held samengevat.* Atlas Contact.

Burgess-Auburn, C. (2022). *You Need a Manifesto. How to Craft Your Convictions and Put Them to Work. A Stanford d.school guide*. Ten Speed Press.

Fajembola, O., & Nimindé-Dundadengar, T.. (2024). *Mit Kindern über Diskriminierungen sprechen.* Beltz.

Fancourt, D. (2026). *Art Cure. The Science of How the Arts Transform Our Health*. Cornerstone Press.

Gilbert, E. (2022). *Big Magic. Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen.*. Cargo.

Hermann, A., & Aguayo-Krauthausen, R. (2024). *Als Ela das All eroberte*. Carlsen.

Jaouad, S. (2025). *De kracht van creativiteit. 100 oefeningen in journaling en zelfreflectie*. Ambo|Anthos.

Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam University Press.

Koek, N. (2020). *Gelichaamd/Bodied.* Museum De Fundatie/Waanders.

Kramer, J. (2019). *Deep democracy.* Management Impact.

Lutters, J. (2020). *Art-Based Learning. Handboek creatief opleiden*. Uitgeverij Coutinho.

Liefting, M. (2025). *Ontluiken. Reflecteren in een Onderzoekboek. Breng jezelf onder woorden en in beeld.* Marijke Liefting Cultuureducatie.

Magsamen, S., & Ross, I. (2024). *Your Brain on Art. How the Arts Transform Us*. Canongate Books.

McNee, A. (2025). *We Need Your Art. Stop F*cking Around and Make Something*. Ebury Press.

Palfrey, J (2017). *Safe Spaces, Brave Spaces.* Mit Press.

Plamper, S., & Weterings, A. (2021). *Begreifen mit den Händen. Ein Blick auf Spielen, Lernen und Kreativität*. Bohn Stafleu van Loghum.

Salonen, E. (2025). *The Creative Wellbeing Handbook. How to fuel creativity, find balance and stay inspired.* BIS Publishers.

Scharmer, O. (2016). T*heory U: Leading from the Future as It Emerges*. Berrett-Koehler Publishers.

Smith, K. (2012). *Wie man sich die Welt erlebt: Das Kunst-Alltags-Museum zum Mitnehmen*. Mass Market Paperback.

Swaab, D. (2016). *Ons creatieve brein. Hoe mens en wereld elkaar maken*. Atlas Contact.

Van Heusden, B. (2010). *Cultuur in de Spiegel: naar een doorlopende leerlijn cultuuronderwijs*. SLO/ Rijksuniversiteit Groningen.

Wise, S. (2022). Design for Belonging. How to Build Inclusion and Collaboration in Your Communities. *A Stanford d.school guide.* Ten Speed Press.

Witthoft, S. (2022). *This Is a Prototype. The Curious Craft of Exploring New Ideas. A Stanford d.school guide.* Ten Speed Press.

Internetartikel.

https://www.tlcenter.nl/inclusief-lesgeven/

Im Wissensdossier „MindCare" auf der Website des LKCA gibt es Downloads, Online-Umfragen und vieles mehr.
Du findest es hinter diesem QR-Code.

IMPRESSUM

VORBEHALT

Kreativität für die psychische Gesundheit (und deren Prävention) einzusetzen, erfordert einen Umdenkprozess. Wenn wir gemeinsam künstlerisch und heilend gestalten – sinnlich anregend, Grenzen überschreitend und voller Fantasie –, betreten wir Neuland. Wir begeben uns in ein diffuses Terrain, in dem wir das Nichtwissen, die Authentizität und das Bewusstsein erkunden. Es entsteht ein Freiraum voller eigener Praktiken. Was für dich funktioniert, funktioniert vielleicht auch für mich, aber auf andere Weise. Tauschen wir uns aus und teilen wir unsere Erfahrungen. Der kreative MindCare-Prozess ist ein Konzept von Anne Graswinckel.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung vervielfältigt und/oder veröffentlicht werden. Die Autorin und die Redaktion haben sich bemüht, die Urheberrechte aller verwendeten Quellen zu ermitteln. Wer der Meinung ist, dass seine/ihre Rechte dennoch verletzt wurden, wird gebeten, Kontakt aufzunehmen.

Danksagung:
Nieke Koek, Matt Robinson, Jolien Posthumus, Vera Mulder, Jamie Hoogeveen, Yaling van der Werf, Tineke Abma, Teun Gijzen, Wiepkje Kooistra, Durk Kramer, Janne Tullius, Jelle Jolles, Henk Boer (Stiftung Kanamori). Antine Zijlsta, Judith Peineman, Merlijn Twaalfhoven, Stijn ter Braak, Jelle F. Post, Celine Schweizer, Sanne Woudenberg, Igor Vrebac, SPOT Haarlem, Ronja Zbik, Larissa Faix, Greta Stöblen, Viktoria Eckert, Tobi Hennigs, Lisa Haucke, Lioba Spörlein, Anna Plath, Lilly Ettlich, Jörg Meier, Kristin Elsner

Konzept und Text	Anne Graswinckel io LKCA/BKJ
Gestaltung	Jelle Post
Endredaktion	Max van Alphen
Korrektur	Bea Ros
LKCA:	Finn Minke, Max van Alphen, Jan van den Eijnden,
BKJ	Charlotte Prokop, Lina Richter
Herausgeber	LKCA
Deutsche Übersetzung:	Marie Zens-Simon, Blauvelt Vertalingen, Bergen op Zoom
Englische Übersetzung:	Blauvelt Vertalingen, Bergen op Zoom
ISBN	

WIE NUTZT DU DEN KREATIVEN PROZESS, UM DAS MENTALE WOHLBEFINDEN VON JUNGEN MENSCHEN ZU STÄRKEN?

Betrete gemeinsam mit jungen Menschen das diffuse Terrain – den Ort, an dem nichts feststeht, aber alles entdeckt werden darf. Ein sicherer Raum zum Gestalten, Erkunden und Spaßhaben, aber auch zum Nachdenken über eigene Gedanken, Gefühle und Geschichten. Gerade jetzt, wo die psychische Gesundheit junger Menschen unter Druck steht, bietet die Kulturelle Bildung eine kraftvolle Gegendynamik.

Dieses praxisorientierte Handbuch stellt dir den „Creative MindCare“-Prozess vor, gestützt auf 12 klare Konzepte und unzählige direkt anwendbare Methoden und Übungen. Es fordert dich heraus, deine eigene Rolle als Pädagog*in kritisch zu betrachten: Welche Bestandteile setzt du ein, um Raum für psychisches Wohlbefinden zu schaffen? Ob du nun in der Kunstpädagogik, im Kultursektor oder im sozialen Bereich arbeitest: Dieses Buch gibt dir die Hilfsmittel und die Sprache an die Hand, um Wohlbefinden spürbar zu machen und zu fördern.

Mit wertvollen Beiträgen und Erkenntnissen von u. a. Daisy Fancourt, Nieke Koek, Jolien Posthumus, Jelle Jolles, Tineke A. Abma, Merlijn Twaalfhoven, Gert Biesta, Janne Tullius, Janine Stubbe und vielen deutschen und niederländischen Kollegen und Kolleginnen aus dem Kunstbereich.

Das Kopf Herz Handbuch ist Teil des EU-Projekts „Creativity and Mindcare“ der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ) und des LKCA.



Gefinancierd door de Europese Unie