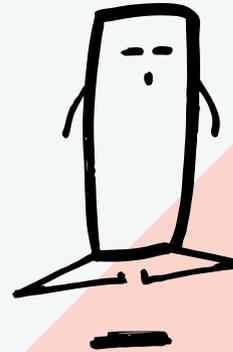




# creability

Kreative und künstlerische Tools  
für die inklusive Kulturarbeit



## Hinweis

Für eine gute Lesbarkeit und Lesemotivation haben wir uns bemüht, alle Beiträge in diesem Buch in einer gut verständlichen, einfachen Sprache zu verfassen. Sonderzeichen wie Sternchen oder Unterstrich (z.B. Teilnehmer\*innen) sollen in der einfachen Sprache nicht verwendet werden und auch neutrale Begriffe (z.B. Teilnehmende), wie sie im Genderwörterbuch vorgeschlagen werden, sollten vermieden werden. Deswegen haben wir uns für die Doppelform entschieden (z.B. Teilnehmer und Teilnehmerinnen), wobei die männliche (meist kürzere) Form zuerst steht. An dieser Stelle ist es uns aber wichtig zu betonen, dass wir alle Personen, unabhängig davon, welches Geschlecht sie haben oder

welchem Geschlecht sie sich zuordnen, mit unserem Buch ansprechen wollen und wertschätzen. Uns ist auch bewusst, dass die verwendeten Begriffe in Bezug auf Menschen mit Behinderungen in den verschiedenen Ländern Europas sehr unterschiedlich sind. Selbst zwischen englischsprachigen Ländern wie Großbritannien, der Republik Irland, den USA usw. gibt es große Unterschiede im Sprachgebrauch. In diesem Buch haben wir die Sprache gewählt, die im Land der Veröffentlichung, also in Deutschland, am verbreitetsten ist (z.B. Menschen mit Behinderung). In der englischsprachigen Version des Buches haben wir uns für den in Großbritannien akzeptierten Sprachgebrauch entschieden (z.B. disabled people).

	<b>Einleitung: Kunst und Kultur eröffnen neue Dimensionen</b>	SEITE 05
<b>1</b>	<b>Creability: Unterwegs zu einer barrierefreien Gesellschaft</b>	SEITE 09
<b>2</b>	<b>Die Creability-Praxis</b>	SEITE 15
2.1	Allgemeine Leitlinien zur Planung und Anleitung der Tools	SEITE 16
2.2	Die Tools von A-Z	SEITE 22
2.3	Darstellungsweise der Tools	SEITE 25
2.4	<b>DIE TOOLSAMMLUNG</b>	SEITE 28
<b>3</b>	<b>Die Forschung im Projekt Creability</b>	SEITE 133
<b>4</b>	<b>Checkliste zur Planung und Durchführung inklusiver Kulturangebote</b>	SEITE 144
	<b>Literatur und Ressourcen</b>	SEITE 149
	<b>Impressum</b>	SEITE 152

Kunst  
muss  
nicht  
verstanden,  
sondern  
erfühlt  
werden



Einleitung

# Kunst und Kultur eröffnen neue Dimensionen

Inklusion ist eine Querschnittsaufgabe, die alle Lebensbereiche berührt – und damit auch alle staatlichen und gesellschaftlichen Institutionen. Der Großteil der EU-Mitgliedstaaten hat die UN-Behindertenrechtskonvention am 30. März 2007 unterzeichnet. Diese stellt klar, dass Menschen mit Behinderungen ein uneingeschränktes und selbstverständliches Recht auf Teilhabe besitzen. Dies gilt auch für die Kultur- und Bildungsarbeit!

Wir müssen künftig verstärkt die aktive gleichberechtigte Teilhabe an kultureller Bildung – als Ort für die Entfaltung des eigenen kreativen Potentials ebenso wie als Ort der Begegnung von Menschen mit verschiedensten individuellen Voraussetzungen – in den Blick nehmen. Denn kulturelle Bildung eröffnet Menschen mit und ohne Behinderungen neue Dimensionen für Wahrnehmung und Kommunikation und bietet experimentelle Räume, in denen sich Perspektiven und Gewohnheiten verändern können. Hier können neue Formen der Auseinandersetzung darüber entstehen, was »Behinderung« eigentlich bedeutet und wie wir unsere Vorstellung von »Normen« definieren.

Dieses Handbuch möchte interessierten Künstlern und Künstlerinnen sowie Multiplikatoren und Multiplikatorinnen in Jugendarbeit, sozialer Arbeit und Behindertenhilfe, Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften Arbeitsmaterial an die Hand geben, um kreativ-künstlerische Angebote für verschiedene Zielgruppen planen und durchführen zu können. Es soll gleichzeitig jedem und jeder

*»Wie können  
beispielsweise  
Gehörlose  
an einer  
Rhythmus-  
übung  
teilnehmen?«*

an Kunst- und Kulturarbeit Interessierten mit und ohne Behinderung die gleichberechtigte und vollwertige Teilhabe an kultureller Bildung ermöglichen. Das Handbuch ist im Rahmen des internationalen Projektes Creability entstanden. In dem Projekt haben wir uns über zwei Jahre hinweg mit der Frage befasst: Wie sind Aufgabenstellungen, Übungen und Methoden aus den darstellenden Künsten so umzugestalten, dass sie für möglichst alle Menschen praktisch zugänglich und anwendbar sind? Wie können beispielsweise Gehörlose an einer stimmgeführten Rhythmusübung teilnehmen? Und wie kann ein Tanz-Warm-up im Rollstuhl ausgeführt werden?

In vielen verschiedenen Workshops in Deutschland und Griechenland zwischen Februar und Dezember 2019 untersuchten professionelle Kunst- und Kulturschaffende mit und ohne Behinderung über 70 bewährte Methoden und kleinere Unterrichtseinheiten (Tools). Diese stammen aus den Bereichen Tanz, Schauspiel und Musik. Ziel war es, die Tools so zu modifizieren und weiterzuentwickeln, dass sie weitgehend ohne Einschränkungen in der inklusiven Praxis eingesetzt werden können. Die TU Dortmund begleitete das Projekt wissenschaftlich, wodurch gewährleistet wurde, dass die entwickelten inklusiven Tools den aktuellen wissenschaftlichen Standards entsprechen. Die besten Ansätze wurden abschließend in einer letzten Workshopreihe mit verschiedenen Zielgruppen

erneut getestet. Dabei interessierte uns besonders, ob die Tools jetzt noch besser barrierefrei sind und ob sie helfen können, soziale Partizipation zu fördern (siehe ausführlich zum Forschungsprozess den Beitrag »Forschung im Projekt Creability« ab SEITE 133). Eine Auswahl der 31 besten praxiserprobten kreativen Methoden wird in diesem Handbuch veröffentlicht. Diese Toolsammlung soll dazu ermutigen, eigene Angebote inklusiv zu gestalten. Eine Zusammenstellung der wichtigsten allgemeinen Leitlinien sowie konkrete Checklisten geben dazu noch weitere praktische Hinweise und konkrete Anregungen.

Wir freuen uns, wenn ihr dieses Handbuch nutzen möchtet, um eigene neue Wege auszuprobieren und um vielfältige Begegnungsmöglichkeiten von Menschen mit und ohne Behinderung zu schaffen. Wir würden uns wünschen, dass dadurch das internationale Netzwerk von inklusiven Kultur- und Kreativangeboten weiterwachsen kann. Denn die Weiterentwicklung von Kultur durch Inklusion trägt zur positiven Veränderung, zur Bereicherung und zur Vielfalt unserer Gesellschaft bei.

Wir wünschen viel Inspiration zu mehr Inklusion in eurer kreativen Arbeit!

*Eure Creability-Redaktion  
Susanne Quinten und Lisette Reuter*



# 1. Creability: Unterwegs zu einer barrierefreien Gesellschaft

*Stellen wir uns ein im Sand spielendes Kind vor.* Momente der Unbekümmertheit, Unschuld, Reinheit, Selbstlosigkeit. Neben diesen ersten positiven Gedanken, die uns dazu in den Sinn kommen, müssen wir anerkennen, dass durch das Spielen zwei wichtige Funktionen des menschlichen Lebens ausgeübt werden.

Einerseits lernt das Kind die Welt durch den Kontakt mit den Elementen, die es umgeben, kennen: Temperatur, Textur, Flüssigkeit, Dichte, Farben, erzeugte Geräusche, vielleicht sogar auch den Geschmack, wenn wir das Kind nicht davon abhalten, den Sand in den Mund zu stecken. Spielen ist also ein Werkzeug des Lernens.

Andererseits beeinflusst das Kind aber auch die Formen im Sand mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln (z. B. erschafft es neue Formen, benutzt andere Gegenstände, formt imaginäre Wesen und Strukturen) und nähert sich so einer eigenen Beziehung zur Welt an. Es erkennt sich selbst durch die umgebende Welt. Das Spielen wird nun als Mittel zur Selbstentwicklung genutzt.

Sowohl der Lernprozess als auch die Fähigkeit, die Welt spielerisch zu verändern, sind vielleicht beides frühe Formen einer wichtigen menschlichen Funktion – dem Schaffen von Kunst. Beides, das Spielen und die natürliche Art und Weise des Erforschens der Welt, wie sie bei allen Menschen von Geburt an beobachtet werden kann, bringt uns zu dem Schluss, dass es sich dabei mehr um ein inneres Bedürfnis, um eine innere Fähigkeit des Menschen handelt, als um ein Verhalten, das durch äußere Faktoren verursacht wird.

Das Kind schafft also Kunst mit dem Sand, lernt dabei und verändert die eigene Umwelt. Wenn wir erwachsen werden, vergessen wir vielleicht, dass wir lernen und die Welt verändern, indem wir spielen oder Kunst machen. Aber Vergessen bedeutet nicht, dass es nicht geschieht. Und da es ein inneres Bedürfnis, eine innere Fähigkeit ist, betrifft es alle Menschen gleichermaßen, unabhängig von ihren individuellen Voraussetzungen.

Die Welt, die wir über das Kunstmachen kennenlernen können, ist nicht stabil. In jüngster

Zeit ist unsere Gesellschaft mehr denn je durch Heterogenität, Mobilität, sowie große ökonomische und politische Veränderungen gekennzeichnet. Vielfalt ist nicht mehr die Ausnahme von der Regel, sondern sie stellt die Weichen für eine nachhaltige Gegenwart und Zukunft. In einer sich ständig verändernden Welt erkennen wir, dass traditionelle Vorstellungen über die Umsetzung von Teilhabe kaum zu den gegenwärtigen und zukünftigen Bedürfnissen passen. Bildungsmaßnahmen und künstlerische Aktivitäten, die sich ausschließlich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Behinderung richten, bewirken beispielsweise eher die Reproduktion von Diskriminierung, als gegen sie zu arbeiten. Aktuell werden Kommunikation, Ausdruck, Präsentation und Repräsentation und deren Grenzen überall auf der Welt durch unzählige Künstler und Künstlerinnen, Pädagogen und Pädagoginnen mit oder ohne Behinderung täglich neu definiert. Dieser Trend kann im jüngsten Bericht »Künstler und Künstlerinnen mit Behinderung im Mainstream: eine neue kulturelle Agenda für Europa« (British Council, Europe Beyond Access, 2020) verfolgt werden.

In einer Gesellschaft, die Ausgrenzungen produziert und reproduziert, kann aber die Abschaffung von Ausgrenzung nicht nur als Ausnahme von der Regel geschehen. Bisher wurden die Barrieren, denen sich Menschen

*»Ausgrenzung wird nicht durch die Beeinträchtigung hervorgerufen, sondern durch die Gesellschaft verursacht«*

mit Behinderungen in Bildung und kultureller Tätigkeit gegenüberstehend sehen, als eine Folge ihrer körperlichen, geistigen und/oder sensorischen Verfassung betrachtet. Diese Sichtweise entsprach dem medizinischen Modell von Behinderung, welches die Ursache für Ausgrenzung in den individuellen Beeinträchtigungen statt in der Gesellschaft suchte. Ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben hing laut diesem Modell immer von Anderen ab. Zum Beispiel von Ärzten und Ärztinnen, Therapeuten und Therapeutinnen und spezialisierten Experten und Expertinnen. Der Grund, weshalb Menschen mit Behinderung von grundlegenden Lern- und Entwicklungsaktivitäten ausgeschlossen wurden, lag laut diesem Modell in der Art, Vielfalt und Form der Behinderungen selbst. Also ist hier die Behinderung die Ursache, als Konsequenz folgt der Ausschluss.

Auf diese Weise gestand man sich ein, dass die Welt nicht für alle gleichermaßen zugänglich sein kann. Hinzu kommt, dass die soziale und kulturelle Vielfalt der Gesellschaft nicht konstruktiv genutzt wurde. Während einige Menschen von ihren allgemein anerkannten Rechten Gebrauch machen konnten, konnten andere dies nicht. Nach dem Motto »Alle Menschen sind gleich, aber einige Menschen sind weniger gleich als andere« – um sich an ein Zitat von George Orwell anzulehnen. Unter diesen offenkundig diskriminierenden Voraussetzungen kann das Grundprinzip der Menschenrechte nicht umgesetzt werden. Im Artikel Nr. 30 der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK, 2006) wird die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an allen kulturellen Aktivitäten vorgeschrieben, die Verantwortung für die Umsetzung dieses Artikels liegt bei den Mitgliedsstaaten.

Neben der Notwendigkeit einer Neudefinition von kultureller Teilhabe über ihre kognitiven, emotionalen, entwicklungsbezogenen, erzieherischen, sozialen und kulturellen Dimensionen hinaus gibt es also auch einen politischen Rahmen für gleichberechtigte Teilhabe. Dieser ist auf nationaler und internationaler Ebene bereits klar festgeschrieben.

Sind wir sicher, dass 1. der zum Ausdruck gebrachte politische Wille, 2. die Bemühungen um gleichen Zugang und 3. die Begründung, dass Beeinträchtigungen Hindernisse schaffen, wirklich zu einer Lösung beitragen? Können die Bemühungen um gleichberechtigten Zugang zu Kultur und Bildung wirklich in Verbindung mit dem Gedanken angewendet werden, dass Hindernisse, die durch Beeinträchtigungen entstehen, nur einige Menschen betreffen und nicht alle? Tragen wir zu einer Lösung bei, oder schaffen wir möglicherweise eine schwierige Gleichung, die Ungleichheit nur legitimiert?

Um diese Gleichung zu lösen, war ein *Deus ex Machina\** nötig. Ein erster Schritt wurde im Sozialen Modell von Behinderung gefunden. In diesem Modell, das von Menschen mit Behinderung gemeinsam mit Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen entwickelt wurde, wird anerkannt, dass Ausgrenzung nicht durch die Beeinträchtigung hervorgerufen, sondern durch die Gesellschaft verursacht wird. Behinderung ist somit das Produkt der verschiedenen Hindernisse, die die Gesellschaft produziert und reproduziert und die zu Diskriminierung führen. Die Abschaffung von Diskriminierung erfordert eine Veränderung in der Art und Weise, wie wir unsere Gesellschaft betrachten

\* Eine spontane und unerwartete Lösung einer Notlage, die häufig im antiken griechischen Drama vorkommt.

## 1. Creability: Unterwegs zu einer barrierefreien Gesellschaft

und gestalten. Dieses Modell steht im Kontrast zu der oben dargelegten Argumentation, dem medizinischen Modell von Behinderung.

Wenn wir den wesentlichen Unterschied zwischen den beiden Modellen begreifen, bedarf es einer grundlegenden Veränderung in der Art und Weise, wie wir denken, um Inklusion, Zugänglichkeit, Kreativität und kulturelle Teilhabe anzugehen.

Wir müssen beginnen zu begreifen, dass die Gesellschaft für die Barrieren, denen Menschen mit Behinderung tagtäglich gegenüberstehen, verantwortlich ist. Inklusionsprozesse zielen also nicht darauf ab, die Menschen mit Behinderungen zu verändern, sondern stattdessen geht es darum, die Gesellschaft so zu verändern, dass sie alle Menschen gleichberechtigt mit einbezieht. Dementsprechend darf Barrierefreiheit nicht als Anhängsel gesellschaftlicher Prozesse und Funktionen betrachtet werden, sondern muss als entscheidendes grundsätzliches Gesellschaftskonzept umgesetzt werden. Die Entwicklung von Kreativität durch Bildungs- und Teilhabeprozesse darf nicht in Kategorien (wie behindert und nicht behindert) getrennt werden. Es darf keine »speziellen« Aktivitäten für Menschen mit Behinderungen geben, stattdessen müssen alle Aktivitäten so gestaltet

*»Es darf keine  
›speziellen‹  
Aktivitäten für  
Menschen mit  
Behinderungen  
geben, stattdessen  
müssen alle  
Aktivitäten so  
gestaltet werden,  
dass sie für  
alle Menschen  
zugänglich sind«*

werden, dass sie für alle Menschen zugänglich sind. Daher richtet sich das Creability-Buch an all diejenigen, die an die Notwendigkeit einer gleichberechtigten Teilhabe für alle Menschen in unserer vielfältigen Gesellschaft glauben.

Unsere Denkweise zu ändern, könnte so einfach sein. Wir müssten es nur tun. Wenn wir die Grundsätze des Sozialen Modells von Behinderung nutzen, könnten wir ein neues

»Vokabular« entwickeln. Denn selbst die Wahl unserer Worte hätte das Potential, ganz neue Welten zu erschaffen.

Dennoch dürfen wir die Schwierigkeiten bei der Anwendung des Sozialen Modells von Behinderung nicht unterschätzen und spekulieren, dass all dies automatisch geschehen kann, wenn wir nur daran glauben. Die Abschaffung von Ausgrenzung verlangt stattdessen nach einer ganz anderen Art von Gesellschaft. Eine völlig inklusive und barrierefreie Gesellschaft erscheint vielleicht eher wie eine Utopie als eine zukünftige Realität. Doch sie ist das Ziel, auf das wir uns zubewegen müssen, ohne dass wir uns durch die Möglichkeit frustrieren lassen, es (eventuell) nicht zu erreichen. Hier zählt die Reise mehr als das Ziel selbst, ähnlich wie es auch bei Odysseus' Reise nach Ithaka war. Denn die Reise ist schließlich das, was uns verändern wird.

Mit dieser Haltung ging das gesamte Team von Creability in den letzten zwei Jahren auf Reise. Inspiriert von den darstellenden Künsten entwickelten wir Trainingspraktiken, Methoden und Spiele weiter. Wir näherten uns der Kunst auf interdisziplinären Wegen und überwand dabei viele Hindernisse, immer auf das Ziel fokussiert, dem menschlichen Bedürfnis nach Ausdruck, Schöpfung und Kommunikation gerecht zu werden.

Wir spielten mit den Grenzen unserer gewohnten Ausdrucks- und Wahrnehmungsweisen und blickten auf neue »Wirklichkeiten«, die alle Menschen einschließen, indem sie zugänglich und gerechter sind. Möglich, dass wir nicht alle Ziele vollständig erreicht haben, oder dass wir noch nicht am Ziel sind. Was jedoch zählt ist, dass wir unterwegs sind, auf dem Weg zu einer barrierefreien Gesellschaft.

Deshalb wünschen wir auch euch eine gute Reise gemeinsam mit dem Creability-Buch.

*Andreas Almpanis*



## 2. Die Creability-Praxis

*In diesem Kapitel haben wir sämtliche Arbeitsmaterialien zusammengestellt, die du brauchst, um ein inklusives Angebot für deine Gruppe zu planen und durchzuführen. Das Kernstück ist die Toolsammlung.*

Ein Tool ist eine kleinere Unterrichtseinheit, die dazu dient, bestimmte Ziele in deiner Gruppe zu erreichen. Einige Tools eignen sich gut dazu, dass Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, wie man kooperiert oder wie man Verantwortung übernimmt. Andere Tools tragen dazu bei, dass man seinen eigenen Ausdruck verbessern kann, oder sie vermitteln, wie man auf künstlerische Art und Weise etwas gestalten kann. Ein anderes Ziel ist es zu lernen, mit anderen zu kommunizieren oder Achtsamkeit zu üben. Damit all das gelingt, wird in jedem Tool eine Reihe von Aufgaben gestellt oder es werden Übungen angeleitet. Manchmal wird zu zweit oder alleine gearbeitet. Manchmal übt man in einer kleinen Gruppe oder die ganze Gruppe ist beteiligt. Um ein Tool anzuleiten, braucht man eine genaue Beschreibung des Tools – und man braucht zusätzlich wichtige allgemeine Informationen über die Planung und über das Anleiten in einer inklusiven Gruppe.

In diesem Kapitel findest du die folgenden vier »Bausteine«:

- **ALLGEMEINE LEITLINIEN ZUR PLANUNG UND ANLEITUNG DER TOOLS** (Kapitel 2.1, SEITE 16): Die allgemeinen Leitlinien sollen dich beim Planen deiner Unterrichtseinheit sowie beim praktischen Anleiten der Tools unterstützen.
- **DIE TOOLS VON A-Z** (Kapitel 2.2, SEITE 22): Hier findest du alle 31 Tools nach Namen alphabetisch geordnet mit einer kurzen Beschreibung.
- **DARSTELLUNGSWEISE DER TOOLS** (Kapitel 2.3, SEITE 25): Jede Toolbeschreibung ist in Unterpunkte mit dazugehörigen Symbolen gegliedert. Hier findest du die Erläuterung dazu.
- **DIE TOOLSAMMLUNG** (Kapitel 2.4, SEITE 28): In der Toolsammlung findest du, alphabetisch geordnet, alle Tools ausführlich beschrieben. Die Toolsammlung ist eine bunte Mischung aus den verschiedenen Bereichen von Tanz, Musik und Theater.

Die Toolsammlung ist das Kernstück unseres Handbuchs. Bevor du Tools durchführst, empfehlen wir dir, dich mit den allgemeinen Leitlinien zur Planung und Anleitung der Tools sehr gut vertraut zu machen.

## 2.1 Allgemeine Leitlinien für die Planung und Anleitung der Tools

*In inklusiven Gruppen sind die individuellen Voraussetzungen oft sehr unterschiedlich, zum Beispiel was die Wahrnehmung, das Lernen oder die Ausdrucksweisen betrifft. Daher ist es beim Planen und Anleiten notwendig, viele unterschiedliche Möglichkeiten von Kommunikation zu nutzen. Außerdem kann es erforderlich sein, das Tool an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen anzupassen. Daher möchten wir in diesem Kapitel Hinweise geben, die dich bei der Planung und Anleitung von Tools in inklusiven Gruppen unterstützen können.*

In den Beschreibungen der einzelnen Tools (Kapitel 2.4) findest du darüber hinaus weitere Hinweise, die speziell für die Anleitung jedes einzelnen Tools wichtig sind, damit das Tool gut funktioniert.

### *Allgemeine Leitlinien zur Planung deines Angebotes:*

- Die Bewerbung deines Angebotes und deine Ansprache solltest du immer an die jeweilige Zielgruppe anpassen, z.B. an Kinder, Jugendliche, Laien oder Profis. Nachrangig ist hier die Behinderung. Denn der Übergang von behindert und nichtbehindert ist stets fließend, da wir alle Fähigkeiten und Einschränkungen haben.
- Es bietet sich an, mixed-abled (gemischte Fähigkeiten) oder inklusive Sprache in der Ansprache für das Angebot zu verwenden, dann fühlen sich Menschen mit Behinderung angesprochen.  
*> Beispiel für die Ansprache: »Alle Körper, alle Geschlechter, alle Level ... sind willkommen.«*
- Die Bewerbung für das Angebot solltest du so gestalten, dass alle Menschen, die angesprochen werden sollen, auch die Informationen verstehen und sich selbstständig anmelden können. Videoansprachen, Videos in Gebärdensprache, Informationen in einfacher oder leichter Ansprache und Audioflyer können dabei wichtige Ergänzungen sein.

- Sorge dafür, dass die Umgebung deines Angebotes barrierefrei ist. Hier ist es z. B. wichtig, dass die Räume rollstuhlgerecht sind, dass es barrierefreie Toiletten gibt, dass keine Objekte im Raum vorhanden sind, die zu Gefahrenquellen für z. B. Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit einer Sehbeeinträchtigung werden können etc.
  - Bei jedem Menschen, der teilnimmt, ist es wichtig im Blick zu haben, was die Person an individuellem Unterstützungsbedarf hat. Dabei solltest du immer so früh wie möglich Rücksprache halten und genau nachfragen, was für eine Unterstützung gebraucht wird. Denn Barrierefreiheit ist nicht gleich Barrierefreiheit. Unterschiedliche Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen haben z. B. ganz unterschiedliche Bedürfnisse an Barrierefreiheit.
  - Die Abfrage nach Bedarfen beinhaltet zum Beispiel, ob eine Übersetzung in Gebärdensprache oder leichter Sprache benötigt wird, welche Anwesenheitszeiten und Arbeitszeiten für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen passend sind, ob es sonstigen Assistenzbedarf gibt, ob ein Blindenhund mitgeführt wird etc. Hier sollte auch auf die Rückkopplung mit anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen geachtet werden, z. B. könnten andere Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine Hundeallergie haben.
  - Bei der Abfrage der Bedarfe ist es hilfreich, wenn du eine offene Formulierung wählst.  
> *Beispiel: »Hast du irgendwelche Bedürfnisse, um gut am Angebot teilnehmen zu können?«*
  - Es gilt immer, dass du die Lösungen mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen gemeinsam finden solltest. Offene und transparente Kommunikation ist hier das Wichtigste!
  - Erlaube dir, Fehler zu machen und finde gemeinsam mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Lösungen, die auch alle gemeinsam tragen.
  - Bedenke: Perfektionismus kann auch wieder Barrieren kreieren.
- Bevor du ein Angebot planst, möchten wir dir empfehlen, dich auch mit der Checkliste zur Planung inklusiver Maßnahmen am Ende des Handbuchs (SEITE 144) zu beschäftigen.

## 2.1 Allgemeine Leitlinien für die Planung und Anleitung der Tools

### *Allgemeine Leitlinien zur Anleitung der Tools:*

.....

- Ermittle so früh wie möglich und zeitnah vor Beginn des Workshops die Bedarfe der Gruppe. Wenn du das nicht im Vorfeld machen konntest, dann sei vor allem zu Beginn des Workshops sehr wachsam und reagiere respektvoll auf die Bedarfe der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Weise die Teilnehmer und Teilnehmerinnen darauf hin, dass sie dich auch während des Workshops jederzeit ansprechen können, um möglicherweise auftretende Schwierigkeiten zu lösen. Wenn du dir über den Bedarf einer Person im Prozess des Workshops unsicher bist, suche am besten in den Pausen oder am Ende des Tages das persönliche Gespräch mit dieser Person und frage sie.  
*> Beispiele für Fragen: »Was hilft dir, damit die Übung besser für dich funktioniert?« oder »Hast du irgendwelche Wünsche oder Bedarfe, um gut am Workshop teilnehmen zu können?«*

Wenn sich eine Gruppe schon sehr gut kennengelernt hat und das Vertrauen innerhalb der Gruppe und zu dir stabil ist, könntest du auch eine offene Gesprächsrunde einführen, in der alle frei über ihre Bedarfe sprechen könnten. Manchmal kann es sinnvoll sein, diese Gespräche auch

zusätzlich mit Personen zu führen, die die Bedarfe der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gut kennen.

- Nutze verschiedene Formate und Medien, um die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zu informieren oder um etwas zu erklären.  
*> Beispiel: Du kannst auf die Wortsprache oder auf Gesten zurückgreifen, um Rückmeldung über die (richtige oder falsche) Ausführung einer Aufgabe zu geben. Du kannst auf ein Papier malen, um eine Aufgabe zu erklären.*  
*> Beispiel: Für eine blinde Person, oder wenn die Augen während einer Aufgabe geschlossen sein sollen, können Informationen durch Berührungsreize (z. B. am Rücken) gegeben werden.*
- Um den individuellen Voraussetzungen in der Gruppe gerecht zu werden, kannst du die Aktivitäten und Ausdrucksformate in dem Tool entsprechend verändern. Wichtig ist dabei, dass dennoch das Toolziel umgesetzt werden kann.  
*> Beispiel: Bedingt durch eine Spastik in der Hand kann eine Person nicht klatschen. Als Alternative kannst du für die gesamte Gruppe anbieten, dass der Klatschrhythmus auch mit Lautsilben (hi-ha-ho) gesprochen werden kann.*

- Wenn während der Tooldurchführung Probleme auftauchen, dann gib den betroffenen Personen die Möglichkeit, selbstbestimmt nach einer Lösung für das Problem zu forschen.
  - > *Beispiel: In manchen Tools soll man sich berühren. Gib allen die Gelegenheit, miteinander zu besprechen, wie die Berührung sein sollte: Welches Körperteil darf berührt werden, wie fest sollte die Berührung sein, welche alternativen Berührungsmöglichkeiten lassen sich finden etc.*
- Suche immer wieder das Feedback deiner Gruppe und sprich aktiv darüber, wie die Übungen oder Aufgabenstellungen für alle noch zugänglicher gemacht werden können. Das Einbeziehen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ist in unseren Augen ein wichtiger Moment des inklusiven und zugänglichen Arbeitens.
- Manchmal kann es sinnvoll sein, Tandems zu bilden, in denen eine Person eine andere unterstützt. Sie können einzelnen Personen ein Gefühl von Sicherheit geben. Sie können bei Bedarf schnell und unkompliziert unterstützen, während du dich weiter auf die gesamte Gruppe konzentrieren kannst. Für viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen ergeben sich durch diese spontanen Tandems sehr wertvolle Erfahrungen.
  - > *Beispiel: Audiodeskription für eine blinde Person, um über das Geschehen in der Gruppe zu informieren.*
  - > *Beispiel: Eine Person kann für den blinden Partner oder die blinde Partnerin nach Absprache Informationen durch Berührung vermitteln.*
  - > *Beispiel: Tandems aus Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit und ohne Lernschwierigkeiten können einander helfen, Situationen zu vereinfachen. Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne Lernschwierigkeiten können komplexe Sachverhalte für ihre Partner und Partnerinnen mit Lernschwierigkeiten in vereinfachter Sprache wiederholen.*
- Richte immer wieder Gelegenheiten und genug Zeit ein, in der sich die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen über eine gemeinsame Aufgabe austauschen können, zum Beispiel, um sich gegenseitig Feedback zu geben.
- Nutze vielfältige Möglichkeiten, um alle Personen in der Gruppe zur Mitarbeit zu motivieren und sie für die gemeinsamen Themen zu interessieren.
- Inklusive Gruppen bieten vielfältige Lerngelegenheiten. Lass allen genügend Zeit, individuelle Voraussetzungen bei anderen wahrzunehmen und miteinander konstruktive Umgangsformen zu entwickeln.

## 2.1 Allgemeine Leitlinien für die Planung und Anleitung der Tools

*> Beispiel: Wie kann ein Fußgänger oder eine Fußgängerin einen elektrischen Rollstuhl fortbewegen? Wie können Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die keine Gebärdensprache beherrschen, sich dennoch mit Gehörlosen verständigen?*

- Reduziere Komplexität, wo immer es notwendig oder sinnvoll ist.  
*> Beispiel: Durch Vermeidung von Lärm, durch Paarbildung statt Kleingruppen, durch kleinschrittiges Beschreiben einer Aufgabe, durch klare Raumwege statt freiem Bewegen im Raum etc.*
- Gib eher mehr als zu wenig Zeit für die Beschäftigung mit einer Aufgabe.
- Manchmal kann es sinnvoll sein, ein Tool öfter zu wiederholen, damit das Toolziel erreicht wird.
- Respektiere Grenzsetzungen oder Präferenzen einzelner Teilnehmer oder Teilnehmerinnen. Führe als Regel vorab ein, dass jede Person das Recht hat, sich zu äußern, wenn sie etwas nicht will.
- Manchmal ist es notwendig, Fachbegriffe zu erklären, vor allem wenn interdisziplinär gearbeitet wird.  
*> Beispiel: Was bedeutet der Begriff »Dehnen«, »Bewegungsqualität« oder auch »Barrierefreiheit« etc.*

### *Hinweise zum Dolmetschereinsatz*

- .....
- Plane genug Zeit für das Gebärdendolmetschen ein.
  - Sorge als Anleiter oder Anleiterin dafür, dass in der Gruppe nicht zu schnell und nicht zu viel durcheinander gesprochen wird, damit der Gebärdendolmetscher oder die Gebärdendolmetscherin gut übersetzen kann.
  - Bei Übungen, die mit geschlossenen Augen oder am Boden durchgeführt werden, sollten die Instruktionen vor Beginn der Anleitung gedolmetscht werden.
  - Wenn du als Anleiter oder Anleiterin etwas demonstrierst, dann achte darauf, dass es keine Überschneidung mit dem Gebärdendolmetschen gibt.

### *Hinweise für die Anleitung zu zweit*

---

- Respektiere, dass andere anders arbeiten als du und wertschätze die Arbeit der anderen Person.
- Es muss genau abgesprochen werden, wer welchen Teil der Anleitung übernimmt und wie ihr die Übergänge gestaltet.
- Die erfahrenere Person sollte der anderen genug Raum zum Ausprobieren lassen und sie bei Bedarf und nach Absprache unterstützen.
- Erlaubt euch, auch Neues miteinander auszuprobieren.
- Plant genug Zeit für die Vorbereitung der gemeinsamen Arbeit ein.
- Plant genug Zeit für Austausch und Feedback auch während der gemeinsamen Arbeit ein.

### *Hinweise zur Auswahl der Tools*

---

- Schau dir immer selbst deine Gruppe an und überlege, welches Tool sich aus deiner Sicht am besten für die Gruppe in dem Moment der Anleitung eignet.
- Manche Tools eignen sich besser für eine bestimmte Zielgruppe als andere.
- Es kann passieren, dass ein Tool bei einer Gruppe sehr gut funktioniert, bei der nächsten, ähnlichen Gruppe aber überhaupt nicht. Verzweifle darüber nicht, sondern bleibe flexibel, um auch mal ein Tool »über Bord« zu werfen und schnell ein anderes auszuprobieren.
- Die Tools enthalten eine Vielzahl von Hinweisen und Tipps. Am wichtigsten ist jedoch deine aufmerksame Wahrnehmung für alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen, um sie bestmöglich zu unterstützen, zu schützen, aber auch, um sie herauszufordern.

## 2.2 Die Tools im Überblick von A-Z

*Die folgende Toolsammlung enthält insgesamt 31 Tools, darunter sieben Basistools, die wir in der Übersicht mit **B** herausgehoben haben. Diese sieben Basistools eignen sich besonders für den Beginn in einer Gruppe, oder um eine bereits bestehende Gruppe auf ein bestimmtes Thema einzustimmen.*

### 1. ABKLOPFEN

SEITE 30

Bei dieser Übung wärmen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch das Abklopfen von verschiedenen Körperteilen gegenseitig auf.

### 2. ATEM-CHOR

SEITE 33

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bilden einen Chor, in dem sie ihre Atmung mit Bewegung und Klang zusammenbringen.

### 3. ATMEN **B**

SEITE 36

Mit diesem Tool üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sich auf den eigenen Atem und die Bewegung zu konzentrieren und beides aufeinander abzustimmen.

### 4. BAUM

SEITE 38

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lassen Fantasiebäume wachsen, indem sie sich wie Äste miteinander verbinden.

### 5. BERÜHREN **B**

SEITE 42

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erlernen einen achtsamen Weg, sich gegenseitig zu berühren.

### 6. BESCHREIBEN **B**

SEITE 45

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen üben zu beschreiben, was sie wahrnehmen.

### 7. BEWEGUNGS-NAME

SEITE 48

In dieser Kennenlernrunde werden Bewegungs-Namen entwickelt, in denen eine Bewegung mit dem Namen des Teilnehmers oder der Teilnehmerin verbunden wird.

**Dieses Tool eignet sich sehr gut zu Beginn eines neuen Workshops.**

### 8. BINDFADEN

SEITE 52

In Paaren verbinden sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch Bindfäden miteinander und bewegen sich gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin.

### 9. BLUME

SEITE 55

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen reichen eine Fantasieblume im Kreis herum. Alle machen etwas anderes mit der Blume.

### 10. BODEN

SEITE 58

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich vor, der Boden würde seine Beschaffenheit ändern und verhalten sich entsprechend.

- 11. DEHNEN** SEITE 61  
Bei diesem Tool dehnen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gegenseitig.
- 12. DREI-POSEN-CHOREOGRAFIE** SEITE 65  
In Kleingruppen werden eigene kurze Choreografien entwickelt, die aus drei verschiedenen Posen bestehen.
- 13. FLUGZEUGE** SEITE 68  
In Kleingruppen bewegen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wie Flugzeuge durch den Raum. Alle sind einmal Kapitän oder Kapitänin.
- 14. FÜHREN UND GEFÜHRT WERDEN** **B** SEITE 72  
Teilnehmer und Teilnehmerinnen führen ihre Partner oder Partnerinnen durch den Raum. Die Geführten haben die Augen geschlossen.
- 15. GEMEINSAM STARTEN UND GEMEINSAM STOPPEN** **B** SEITE 76  
Bei dieser Übung bewegen sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch den Raum und üben, sich gegenseitig wahrzunehmen, durch den Versuch, gemeinsam zu starten und zu stoppen.
- 16. GESCHENKE MACHEN** SEITE 78  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beschenken sich abwechselnd mit kleinen Gesten, Massagen und Entspannungsmomenten.

- 17. IMPULSE GEBEN** **B** SEITE 81  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, über Körperkontakt Impulse für Bewegungen weiterzugeben und zu empfangen.
- 18. KEIN-BALL-SPIEL** SEITE 84  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen spielen ein Ballspiel, in dem der Ball unsichtbar ist. Der unsichtbare Ball wird durch Geräusche und Bewegungen ersetzt.
- 19. KLANGFORSCHUNG** SEITE 86  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen suchen und erforschen verschiedene Möglichkeiten, Klänge mit den im Raum verfügbaren Mitteln zu erzeugen.
- 20. KUGEL** SEITE 90  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich eine Kugel vor, die sich erst durch ihren Körper und dann den Körper durch den Raum bewegt.
- 21. MUSIK TANZEN** SEITE 94  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen drücken Musik durch Bewegung aus.
- 22. RHYTHMUSMASCHINE** SEITE 96  
Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entwickeln eine spontane, rhythmische Gruppenperformance mit selbst erdachten Bewegungen und Klängen.

**23. ROLLENDER KONTAKT**

SEITE 100

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lassen in Paaren einen physischen Kontaktpunkt zwischen sich entstehen, der fließend über die Körper rollt.

**24. SCHWARM**

SEITE 104

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kopieren Bewegungen voneinander und bewegen sich wie Vogel- oder Fischeschwärme durch den Raum.

**25. SICHERHEITSNETZ**

SEITE 108

Einzelne Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewegen sich mit geschlossenen Augen durch den Raum und werden von einem sicheren Netz aus anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen aufgefangen.

**26. STILLE POST**

SEITE 112

Dieses Tool funktioniert wie das klassische »Stille Post«-Spiel. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen geben Botschaften in verschiedenen Künsten und Ausdrucksformen aneinander weiter. Eine solche Botschaft kann ein Geräusch, ein Zeichen, eine Berührung, ein Wort und vieles mehr sein.

**27. TANZEN IM DUNKELN**

SEITE 116

Mit geschlossenen Augen vertrauen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einer Person an und beginnen, mit ihrer Hilfe durch den Raum zu tanzen.

**28. THEMA FINDEN**

SEITE 119

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen reagieren spontan auf einen Begriff und entwickeln so ein eigenes Thema für eine Performance.

**29. VERNETZEN**

SEITE 122

Mithilfe eines Bindfadens spinnen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein Netz untereinander.

**30. VERTRAUEN **

SEITE 125

Bei dieser Übung lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, ihr Gewicht an eine Person abzugeben und einander zu vertrauen.

**31. WER, WIE UND WO BIN ICH?**

SEITE 129

Ohne deine direkte Aufforderung beschreiben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich selbst und ihre Position im Raum.

## 2.3 Darstellungsweise der Tools

*In der Toolsammlung ist jedes Tool ausführlich beschrieben. Hierzu haben wir verschiedene Unterpunkte und dazugehörige Symbole entwickelt. Hier findest du die Erläuterung dazu.*



### **B** BASISTOOLS

Diese eignen sich besonders für den Beginn in einer Gruppe, oder um eine bereits bestehende Gruppe auf ein bestimmtes Thema einzustimmen.

### ÜBERSCHRIFTEN UND ZUSAMMENFASSUNGEN

Die Überschriften mit den kurzen Zusammenfassungen sollen dir helfen, dich schnell über die Tools zu informieren und sie schnell wiederzufinden. Vor dem ersten Anleiten eines Tools solltest du es aber immer komplett gelesen und am besten verinnerlicht haben.

### **L** FÜR WANN?

Hier haben wir zusammengefasst, ob sich das jeweilige Tool aus unserer Sicht am besten für den Anfang, den Ausklang oder die Vertiefung eines Workshops einsetzen lässt. Auch Hinweise für mögliche Vor- oder Folgeübungen findest du hier.

Ob eine Übung für deine Gruppe gut funktioniert oder nicht, kann aber von vielen Faktoren, zum Beispiel der Stimmung der Gruppe, der Uhrzeit und manchmal sogar dem Wetter abhängen. Nutze immer deine eigenen Erfahrungen und deine Intuition, um abzuschätzen, ob sich ein Tool für eine bestimmte Situation gut eignet.

### **F** WAS IST DAS ZIEL?

In diesem Abschnitt findest du die Ziele, die du mit dem jeweiligen Tool verfolgen kannst. Beim Anleiten der Tools kann es helfen, immer wieder zu schauen, ob du mit der Gruppe noch auf diese Ziele hinarbeitest.

### **I** WOMIT?

Hier findest du Hinweise, welche Materialien du brauchst, um das Tool gut durchführen zu können.



### WAS IST WICHTIG

#### DAMIT DAS TOOL GUT FUNKTIONIERT?

Hier haben wir wichtige Informationen aus unseren Forschungsergebnissen für die Tools zusammengetragen. Du findest hier Hinweise, die dir dabei helfen können, die Übungen für möglichst viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen in deinem Projekt so barrierefrei wie möglich zu gestalten. Weil diese Hinweise sehr wichtig für eine erfolgreiche Durchführung des Tools sind, haben wir diese Punkte früh in der Toolbeschreibung platziert. Manche dieser Tipps ergeben vor allem dann Sinn, wenn du das komplette Tool durchgelesen hast.

#### SPEZIELLE TIPPS

Bei vielen Tools können ganz konkrete Hinweise Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit bestimmten Behinderungen helfen, gut an der jeweiligen Übung teilzuhaben. Oft helfen diese Tipps auch der gesamten Gruppe. Wir haben uns dazu entschlossen, diese Tipps dennoch gesondert zu markieren, damit du sie leichter finden kannst.



Bezieht sich auf konkrete Hinweise für blinde und sehbeeinträchtigte Teilnehmer und Teilnehmerinnen.



Bezieht sich auf konkrete Hinweise für Gehörlose und Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Hörbeeinträchtigung.



Bezieht sich auf konkrete Hinweise für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Lernschwierigkeiten und kognitiven Beeinträchtigungen.



Bezieht sich auf konkrete Hinweise für Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit motorischen Beeinträchtigungen und Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die eine Bewegungshilfe nutzen.

Deine Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind meistens selbst Experten und Expertinnen ihrer Behinderung. Nimm daher vor allem immer auch Anregungen von ihnen an und lasse diese in die Übungen einfließen.



### Wie funktioniert das Tool?

Die Beschreibung soll dir helfen, das jeweilige Tool bestmöglich mit deiner Gruppe durchzuführen. Jedes Tool ist in einzelne Schritte unterteilt. Wir möchten dir mit der Toolbeschreibung die notwendigen Informationen mitgeben, damit das Tool funktioniert. Jedes Tool lässt dir aber auch Freiheiten, die es dir ermöglichen, das Tool auf deine eigene Art und Weise anzuleiten.

### TIPP

---

Hier und da haben wir Tipps eingefügt, die sich in der Creability-Arbeit besonders bewährt haben und die wir dir mit auf den Weg geben möchten.



### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

Wir haben die meisten Tools absichtlich auf ihren jeweiligen Kern reduziert, weil wir festgestellt haben, dass diese »Kern-Tools« für mixed-abled-Gruppen am zugänglichsten funktionieren. Funktioniert ein Tool in seinem Kern zugänglich, ist es leicht, das Tool für deine Gruppe weiterzuentwickeln oder so abzuändern, dass es für sie spannender und motivierender wird. In diesem Abschnitt findest du einige Vorschläge, wie du mit dem jeweiligen Tool weiterarbeiten könntest, nachdem du den Kern des Tools mit der Gruppe erarbeitet hast.



### ILLUSTRATIONEN

Die Illustrationen dienen zur grafischen Orientierung, damit du immer weißt, in welchem Tool du dich gerade befindest.

Auf den folgenden Seiten findest du sämtliche Toolbeschreibungen. Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg beim Anleiten!

*Lisette Reuter*  
*Maximilian Schweder*  
*Mia Sophia Bilitza*  
*Susanne Quinten*

## 2.4 Die Toolsammlung





# Abklopfen

*Bei dieser Übung wärmen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch das Abklopfen von verschiedenen Körperteilen gegenseitig auf.*



## FÜR WANN?

- Vor oder nach anderen Aufwärmübungen
- Als zackiger Einstieg
- Wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich schon etwas kennen



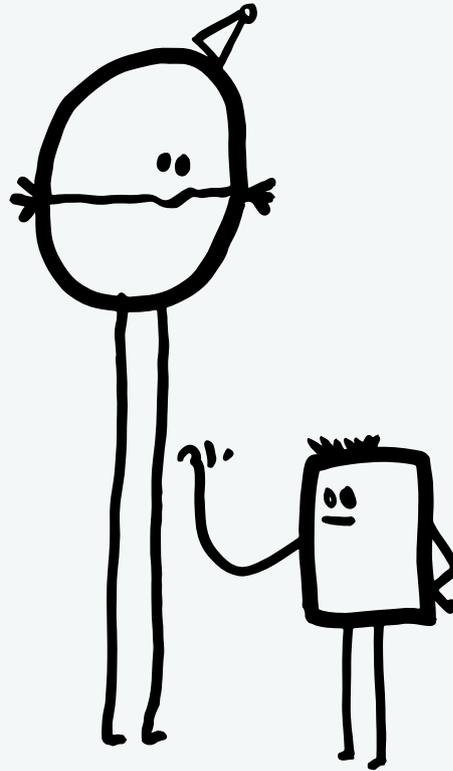
## WAS IST DAS ZIEL?

- Wachwerden und Aufwärmen
- Körperwahrnehmung verbessern
- Grenzen wahrnehmen und mitteilen
- Kommunikation untereinander unterstützen
- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit fördern



## WOMIT?

- Bei Bedarf Kissen oder Matten für den Boden





## WAS IST WICHTIG

- Wünsche und Grenzen können jederzeit mitgeteilt werden
- Die Kommunikation kann auch mit abgesprochenen Handzeichen, anderen Signalen oder über Körpersprache funktionieren
- Körperteile zum Abklopfen können vorher abgesprochen und auch während der Übung gewechselt werden



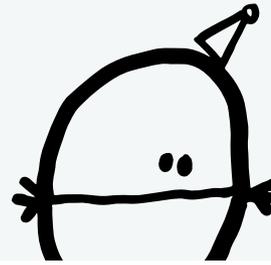
- Da die Übung am Platz stattfindet, können Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die eine Bewegungshilfe nutzen, auch ohne diese auf dem Boden oder einem bereitgestellten Stuhl arbeiten



- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen besprechen gewünschte Vorgehensweisen und bevorzugte Körperpartien miteinander und finden einen gemeinsamen Weg

T01

Abklopfen



## *Wie funktioniert das Tool?*

- 1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN UND SUCHEN SICH EINEN PLATZ IM RAUM**
- 2 DIE PARTNER UND PARTNERINNEN STELLEN ODER SETZEN SICH HINTEREINANDER**
- 3 DIE HINTEREN PERSONEN KLOPFEN UNTERSCHIEDLICHE KÖRPERSTELLEN DES PARTNERS ODER DER PARTNERIN AB**
  - Die Partner und Partnerinnen teilen sich gegenseitig mit, was erwünscht ist
  - Beide Körperseiten werden abgeklopft
  - Einzelne Körperstellen können mehr Aufmerksamkeit bekommen und länger oder intensiver abgeklopft werden
  - Schnelligkeit und Intensität werden variiert, sodass sich alle auch selbst beim Abklopfen aufwärmen

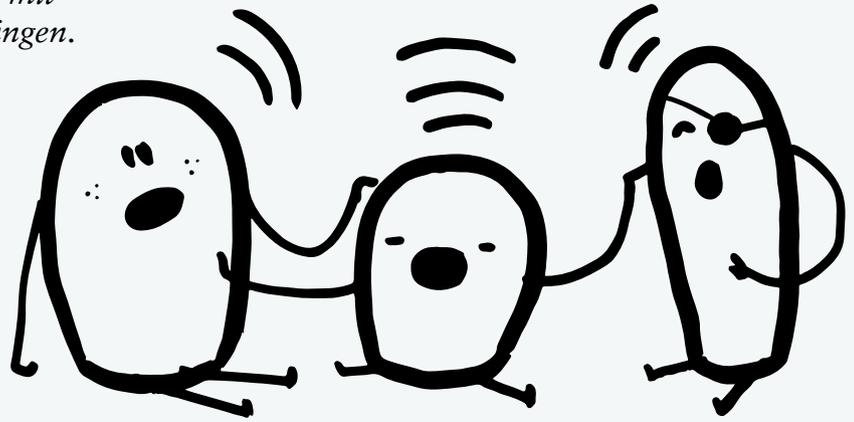
### *TIPP:*

*Du kannst einen Teilnehmer oder eine Teilnehmerin bitten, gemeinsam mit dir Beispiele zu demonstrieren.*

- 4 DIE PARTNER UND PARTNERINNEN FINDEN EINEN SANFTEN ABSCHLUSS**
    - Zum Beispiel über den Rücken streichen, Hände auflegen, Kopf massieren oder Ähnliches
  - 5 DIE PAARE WECHSELN DIE ROLLEN**
-  WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?**
- Zum Beispiel mit der Übung »Dehnen« (SEITE 61)

# Atem-Chor

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bilden einen Chor, in dem sie ihre Atmung mit Bewegung und Klang zusammenbringen.*



## FÜR WANN?

- Zum Ankommen
- Für zwischendurch
- Zum Abschließen
- Zur Vertiefung des Tools »Atmen«  
(SEITE 36)



## WAS IST DAS ZIEL?

- Körperwahrnehmung verbessern
- Achtsamkeit entstehen lassen
- Aufmerksamkeit für die Gruppe fördern



## WAS IST WICHTIG

- Das Tool funktioniert durch Vor- und Nachmachen
- Du machst als Dirigent oder Dirigentin alles vor
- Die Übung kann ergänzend nach der Vorübung »Atmen« (SEITE 36) durchgeführt werden

## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN BILDEN EINEN ATEM-CHOR**

- Alle kommen in einem Kreis zusammen
- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte
- Alle konzentrieren sich darauf, gleichmäßig durch die Nase tief ein- und vollständig durch den Mund auszuatmen
- Nach ein paar tiefen Atemzügen kannst du beim nächsten Ein- und Ausatmen deine Stimme dazunehmen und verschiedene Laute finden

### **2 ALLE KOMMEN IN KÖRPERLICHEN KONTAKT MIT EINEM IHRER NACHBARN ODER NACHBARINNEN**

- Bei Bedarf kann die Gruppe enger zusammenrücken
- Probiert verschiedene Kontaktpunkte am Oberkörper aus, um den Atem und die Stimme besser zu spüren. Zum Beispiel kann eine Hand auf den Nacken, den Hals oder Brustkorb gelegt werden

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen finden gemeinsam mit ihren Nachbarn oder Nachbarinnen einen Kontaktpunkt, der für beide passt

### **3 DIE GRUPPE BEGINNT GEMEINSAM ZU ATMEN**

- Alle atmen gleichzeitig mit dir ein, wenn du deine Schultern hebst
- Alle atmen gleichzeitig mit dir aus, wenn du deine Schultern senkst

#### *TIPP:*

*Finde als Dirigent oder Dirigentin einen passenden Rhythmus für eine ruhige, regelmäßige Atmung für alle. Das Ausatmen darf in etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen.*

#### 4 DER CHOR VERBINDET DIE ATMUNG MIT EINER BEWEGUNG

- Der Kontaktpunkt mit dem Nachbarn oder der Nachbarin kann gewechselt werden

#### 5 AUSATMUNG UND BEWEGUNG WERDEN MIT EINEM GERÄUSCH VERBUNDEN

- Finde verschiedene Laute, zum Beispiel einen »Haaa«-, »Raaa«- oder »Schhh«-Laut

#### 6 ES ENTSTEHT EIN ATEM-, BEWEGUNGS- UND KLANGSTÜCK

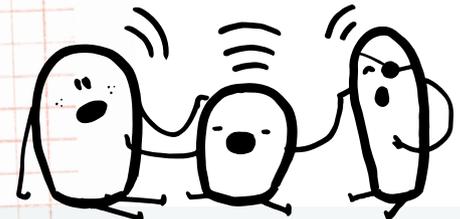
#### 7 FINDE EINEN ABSCHLUSS

- Dieser Abschluss muss hör- und auch sichtbar sein



#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

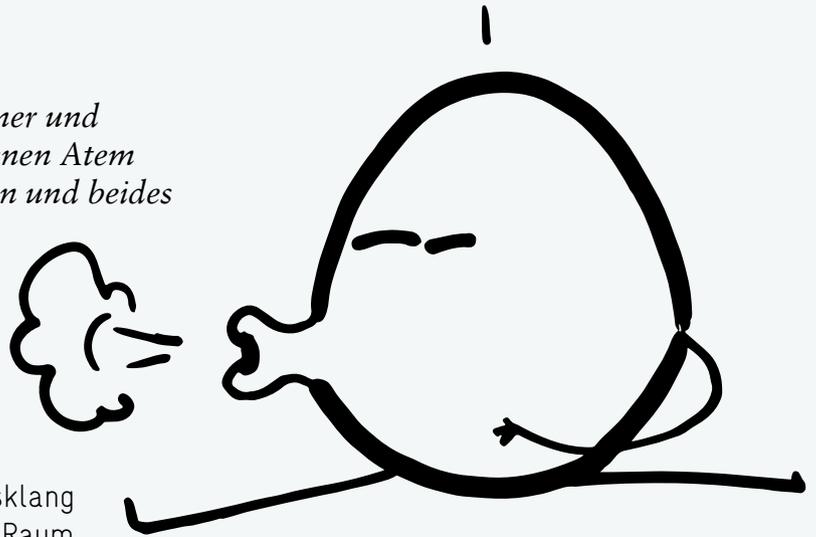
- Ändere die Bewegungsgeschwindigkeit, Lautstärke und Klänge und erstelle damit ein spontanes Chorstück
- Probiere verschiedene Bewegungen aus
- Teile den Chor in mehrere Gruppen auf. Der Klang darf bis zum Ende des Stücks nicht abreißen
- Es können auch Instrumente mit hinzugenommen werden und den Chor begleiten
- Ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin übernimmt die Rolle des Dirigenten oder der Dirigentin



# Atmen

## B

*Mit diesem Tool üben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, sich auf den eigenen Atem und die Bewegung zu konzentrieren und beides aufeinander abzustimmen.*



## L

### FÜR WANN?

- Für den sanften Anfang oder Ausklang
- Zum Ankommen bei sich und im Raum

## I

### WAS IST DAS ZIEL?

- Körpererfahrung fördern
- Körperwahrnehmung verbessern
- Achtsamkeit entstehen lassen

## P

### WOMIT?

- Sanfte Musik

## A

### WAS IST WICHTIG

- Alle sollten nach der Erklärung der Übung gefragt werden, ob sie für diese Übung eine Assistenz wünschen
- Je nach Wunsch können auch Körperteile bewegt werden, die die Teilnehmer oder Teilnehmerinnen nicht selbst aktiv bewegen können oder möchten

## **3** *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN PLATZ IM RAUM**

- Die Augen sind geschlossen
- Der Atem fließt bewusst und natürlich
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind bereit, sich zu bewegen
- Der Rest des Körpers ist entspannt

### **2 ALLE BEGINNEN, EINEN KÖRPERTEIL IM RHYTHMUS IHRES EIGENEN ATEMS ZU BEWEGEN**

- Beim Einatmen geht die Bewegung in eine Richtung, beim Ausatmen in die entgegengesetzte Richtung
- Die gesamte Länge des Ein- oder Ausatmens wird für das Bewegen genutzt

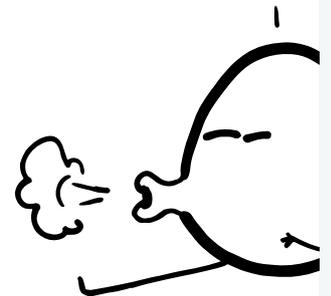
### **3 NACH EINIGEN WIEDERHOLUNGEN WIRD EIGENSTÄNDIG ODER ANGELEITET EIN ANDERER KÖRPERTEIL BEWEGT**

### **4 ALLE BEWEGTEN KÖRPERTEILE WERDEN AM ENDE EINMAL GESCHÜTTELT UND GELOCKERT**



#### **WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?**

- Atmung und Bewegung können auch bei vielen anderen Tools gut miteinander verbunden werden, etwa bei dem Tool »Atem-Chor« (SEITE 33)



# Baum

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lassen Fantasiebäume wachsen, indem sie sich wie Äste miteinander verbinden.*



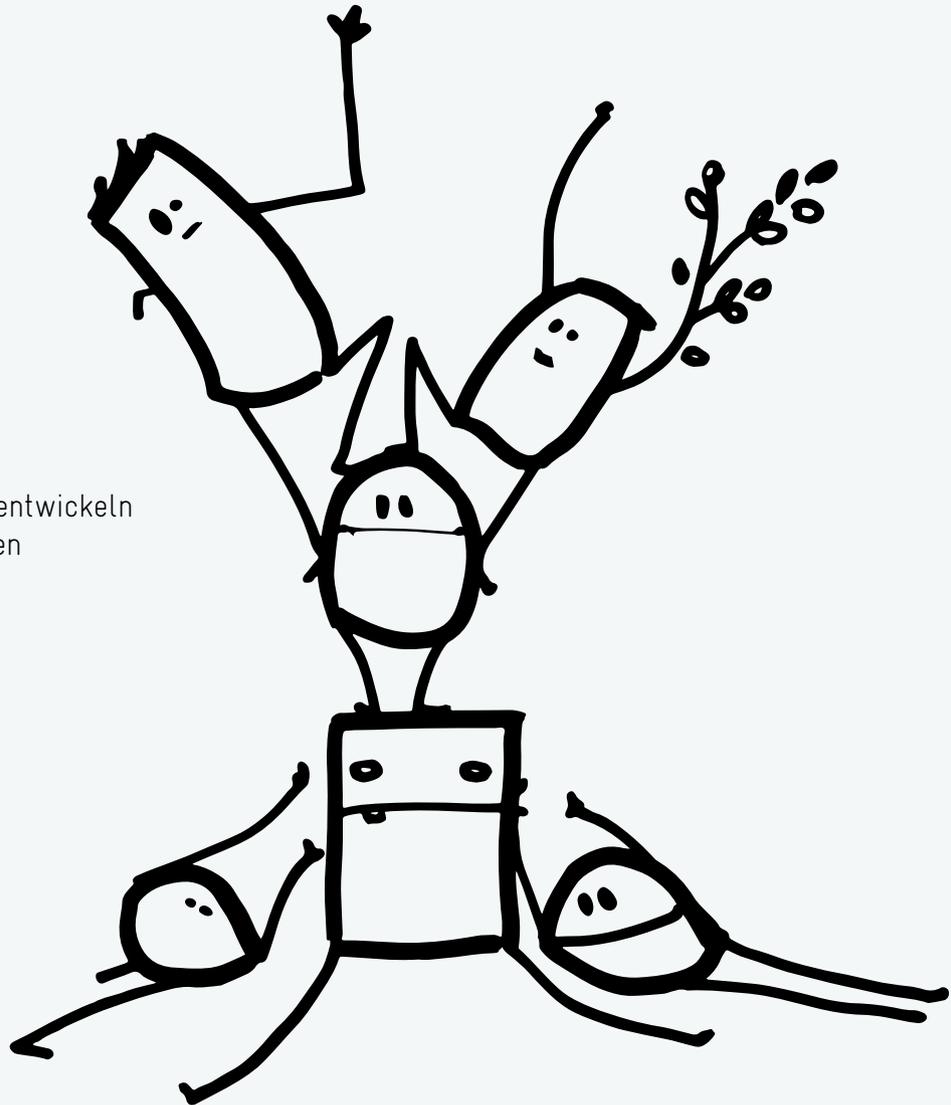
## FÜR WANN?

- Für zwischendurch



## WAS IST DAS ZIEL?

- Achtsamkeit für die Gruppe entwickeln
- Abbau von Berührungängsten





## WAS IST WICHTIG

- Für manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen bedeutet Berührung Stress. Hier empfiehlt es sich, eventuell die Vorübung »Berühren« (Seite 42) durchzuführen
- Falls ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin Berührungsängste hat, braucht er oder sie nicht zum Stamm des Baumes zu werden. Lasse die Gruppe wissen, dass es okay ist, kein Baumstamm sein zu wollen
- Die gesamte Gruppe ist dafür verantwortlich, dass alle den Baumstamm erreichen und ihn oder einen Ast berühren können



- Erweitere das Tool so, dass der Baumstamm anfängt, einen Klang zu erzeugen, und jeder dazukommende Ast ebenso. Die Gruppe kann kreativ werden und eigene Möglichkeiten entwickeln, damit alle den Baum finden können



- Es kann gefährlich sein, einen Rollstuhl ohne die Kenntnis der rollstuhlfahrenden Person zu berühren. Wenn beispielsweise Gewicht auf den Rollstuhl verlagert wird, kann dieser unabsichtlich losrollen
- Gemeinsam sollte vorab besprochen werden, was die bevorzugten Berührungspunkte jedes Teilnehmers und jeder Teilnehmerin sind. Personen, die eine Bewegungshilfe nutzen, bekommen Zeit und Raum, um darüber zu informieren, wie andere Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit der Bewegungshilfe umgehen können

## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE BEWEGEN SICH DURCH DEN RAUM**

- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen nutzen verschiedene Arten der Fortbewegung, zum Beispiel gehen, laufen und rollen
- Alle achten gleichzeitig auf sich selbst und die gesamte Gruppe

#### *TIPP:*

*Beschreibe zu Beginn, wie ein Baum entsteht: Pflanzensamen fliegen durch den Raum, einer bleibt liegen, es wächst ein Trieb, der wird zum Stamm, der Stamm wächst, verästelt sich usw.*

### **2 EINE BELIEBIGE PERSON ENTSCHIEDET, EIN BAUMSTAMM ZU WERDEN**

- Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin stoppt und macht auf sich aufmerksam
- Die Person kann in der Bewegung einfrieren, einen Arm heben, ein Geräusch machen oder Ähnliches

### **3 DER BAUM WÄCHST LANGSAM UND BEKOMMT ÄSTE**

- Alle anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewegen sich auf ihre eigene Art zum Baumstamm hin und berühren ihn

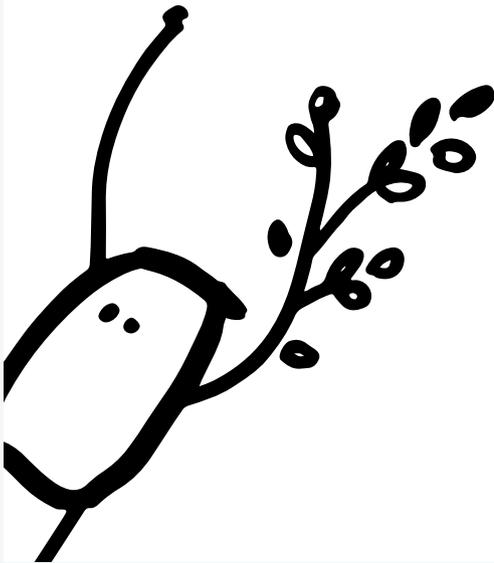
#### *TIPP:*

*Alle sollten genug Platz haben, um den Baum berühren zu können. Hierfür ist die gesamte Gruppe verantwortlich. Alternativ können auch nur die Äste des Baumes berührt werden.*

#### 4 DER BAUM UND SEINE ÄSTE LÖSEN SICH VONEINANDER

- Wenn schließlich alle gleichzeitig den Baumstamm oder einen Ast berühren, lassen sie sich gegenseitig los und bewegen sich wieder alleine durch den Raum

#### 5 NEUE BÄUME WACHSEN



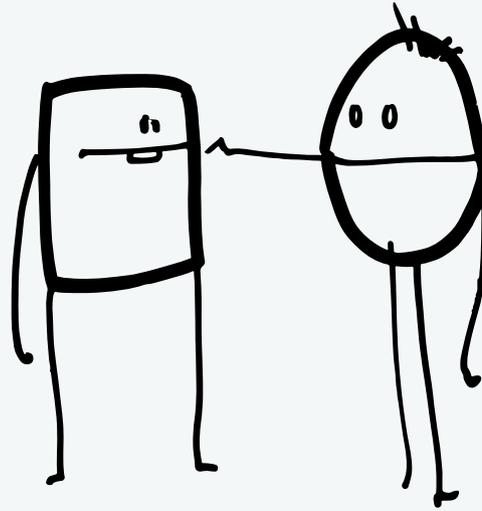
#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Mehrere Bäume wachsen gleichzeitig
- Wenn der Baum komplett ausgewachsen ist, also alle den Stamm oder einen Ast berühren, finden alle einen gemeinsamen Atemrhythmus und bleiben etwas länger als Baum zusammen
- Wenn der Baum komplett ausgewachsen ist, fängt der Stamm vorsichtig an, sich hin- und herzubewegen, als ob er sich im Wind wiegt. Die Äste bewegen sich dann gemeinsam mit dem Stamm
- Alle verteilen sich im Raum und schließen die Augen. Die Person, die zum Baum werden möchte, macht ein Geräusch. Die anderen versuchen nun, den Baum allein durch dessen Geräusche zu finden. Die Geräusche sind kreativ, zum Beispiel wie das Rauschen des Windes in der Krone des Baumes. Wenn sie den Baum erreicht haben und zum Ast geworden sind, können sie als Ast ebenfalls Geräusche machen

# Berühren

## B

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erlernen einen achtsamen Weg, sich gegenseitig zu berühren.*



## L

### FÜR WANN?

- Als Basis für Tools mit Körperkontakt

## P

### WAS IST DAS ZIEL?

- Vertrauen aufbauen
- Achtsames Berühren lernen
- Berührungsscheu verlieren
- Verantwortung übernehmen

## T

### WAS IST WICHTIG

- Unterstütze die Kommunikation zwischen den Partnern und Partnerinnen
- Paare vereinbaren ein Signal, um anzuzeigen, dass der Berührungspunkt gewechselt werden soll

- Es werden nur die Körperteile berührt, die von dem Teilnehmer oder der Teilnehmerin auch gespürt werden können und an denen er oder sie berührt werden will. Die Paare müssen sich vorab darüber austauschen, welches diese Körperteile sind
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können selbst entscheiden, auf welcher Raumbene sie arbeiten wollen. Zum Beispiel aufrecht, auf dem Boden usw.
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen lassen genug Platz zwischen den anderen Paaren und sich. Alle passen aufeinander auf
- Nimm dir für diese Übung genügend Zeit



## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN UND ALLE PAARE VERTEILEN SICH IM RAUM**

- Die Paare halten genug Abstand zueinander
- Alle gehen achtsam und aufmerksam mit ihren Partnern und Partnerinnen um

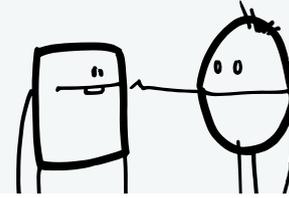
### **2 EIN TEILNEHMER ODER EINE TEILNEHMERIN ÜBERNIMMT DIE AKTIVE, DER ODER DIE ANDERE DIE EMPFANGENDE ROLLE**

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN NEHMEN EINE BEQUEME POSITION EIN**

- Im Liegen, im Sitzen oder im Stehen

### **4 DER AKTIVE PARTNER ODER DIE AKTIVE PARTNERIN WÄHLT EINE KÖRPERSTELLE DES GEGENÜBERS AUS**

- Alternativ können Körperteile wie Arme, oberer Rücken, Schultern und Hinterkopf von dir vorgegeben werden
- Der empfangende Teilnehmer oder die empfangende Teilnehmerin kann bei Bedarf Körperstellen anbieten



## 5 DER AKTIVE PARTNER ODER DIE AKTIVE PARTNERIN LEGT EINEN EIGENEN KÖRPERTEIL WIE DIE HAND, DEN ARM, DIE SCHULTER, DIE WANGE ETC. AUF DIE AUSGEWÄHLTE KÖRPERSTELLE

- Die Berührung soll sanft und achtsam, aber dennoch spürbar sein

### TIPP:

*Achte darauf, dass nicht nur die Finger aufgelegt werden, wenn mit der Hand berührt wird, da dies meist als unangenehm empfunden wird. Es kitzelt weniger, wenn die ganze Hand mit Druck aufliegt.*

## 6 DER EMPFANGENDE PARTNER ODER DIE EMPFANGENDE PARTNERIN KOMMT ZUR RUHE

- Er oder sie kann dabei die Augen schließen
- Er oder sie nimmt die Berührung bewusst wahr und atmet in die Berührung hinein

## 7 DER EMPFANGENDE TEILNEHMER ODER DIE EMPFANGENDE TEILNEHMERIN BESCHREIBT DEM GEGENÜBER DIE BERÜHRUNG

- Er oder sie beschreibt, wo und wie er oder sie die Berührung spürt und auch, ob die Berührung zu stark oder zu schwach ist

## 8 EINE ANDERE KÖRPERSTELLE WIRD BERÜHRT

- Die Paare probieren verschiedene Körperstellen aus
- Sie entscheiden selbst, wann zu einer neuen Körperstelle gewechselt wird, alternativ kann dies von dir vorgegeben werden

## 9 DIE PAARE WECHSELN DIE ROLLEN



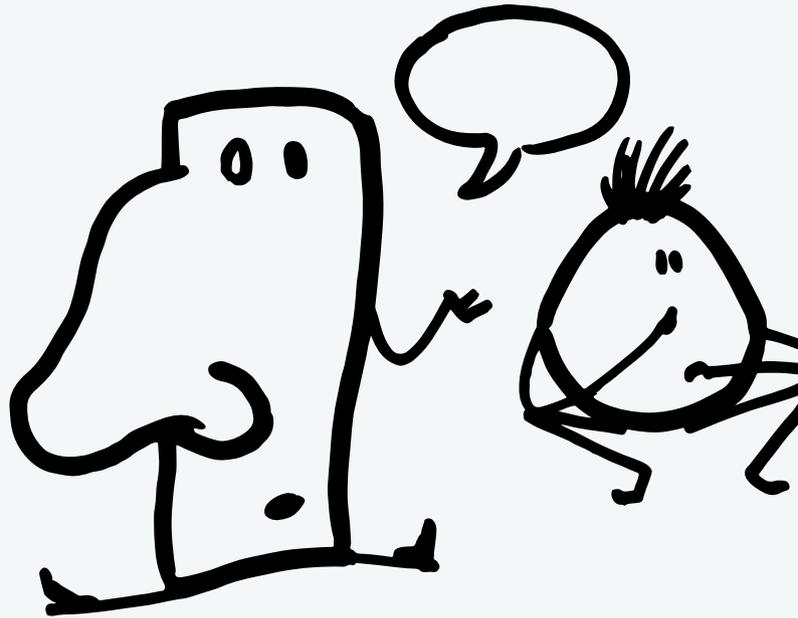
### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Zum Beispiel mit den Tools »Abklopfen« (SEITE 30), »Rollender Kontakt« (SEITE 100), »Baum« (SEITE 38) oder »Dehnen« (SEITE 61)

# Beschreiben

## B

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen üben zu beschreiben, was sie wahrnehmen.*



## L

### FÜR WANN?

Als Basis für das Tool »Wer, wie und wo bin ich« (SEITE 129)

## P

### WAS IST DAS ZIEL?

- Beschreiben üben
- Zum Nachdenken anregen
- Kreativ werden

## A

### WAS IST WICHTIG

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen brauchen ein ruhiges Umfeld, in dem sie sehr aufmerksam sein können

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden dazu angeregt, das, was sie wahrnehmen, zu beschreiben, ohne es zu bewerten
- Der Unterschied zwischen beschreiben und bewerten sollte vorab erklärt werden

## P

- Die Übung kann mit Gebärdensprache durchgeführt werden. Flüstern wird durch kleine und lautes Rufen durch größere Gebärden ersetzt

## ABC

- Die Übung kann in Tandems durchgeführt werden. Die Partner oder Partnerinnen beschreiben nacheinander, was ihre Aufmerksamkeit anzieht

## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE VERTEILEN SICH IM RAUM**

- Alle nehmen eine angenehme Position ein

### **2 IN STILLE BESCHREIBEN**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beginnen zu beschreiben, was sie wahrnehmen
- Alle beschreiben im Stillen für sich selbst, ohne zu sprechen

#### *TIPP:*

*Es hilft, wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zunächst nur einen kleinen Teil ihrer Wahrnehmung beschreiben. Oder wenn sie nur das beschreiben, was sie sehen oder hören oder fühlen oder schmecken oder riechen. Zum Beispiel können sie beschreiben, wie sich der Kontakt mit dem Boden für sie anfühlt, wie sie ihre Hände halten usw. Diese Wahrnehmung kann so detailreich beschrieben werden wie gewünscht.*

### **3 LEER WERDEN**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können die Augen schließen
- Alle versuchen, die zuvor gesammelten Eindrücke wieder zu vergessen und ihre Köpfe wie leer werden zu lassen
- Wenn gewünscht, können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einmal ihren Körper durchschütteln

### **4 FLÜSTERND BESCHREIBEN**

- Diesmal beschreiben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen leise, für sich flüsternd, oder mit sehr kleinen, feinen Gebärden, was sie wahrnehmen
- Wiederhole Punkt 3, leer werden

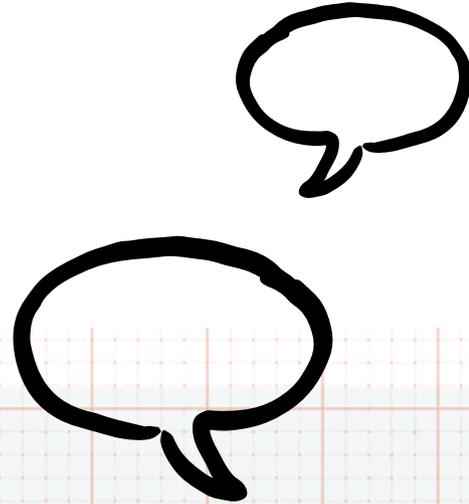
### **5 RUFEND BESCHREIBEN**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beschreiben rufend, oder mit sehr großen Gebärden, was sie wahrnehmen
- Wiederhole Punkt 3, leer werden



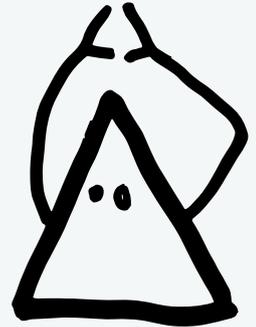
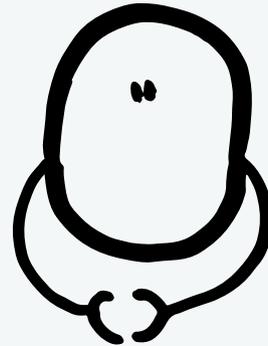
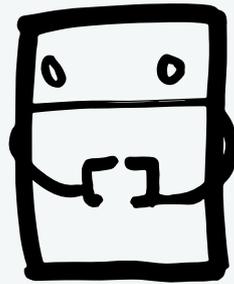
## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Alle bewegen sich während des Beschreibens durch den Raum
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen machen eine Bewegung am Platz und beschreiben diese Bewegung so detailliert wie möglich
- Eine freiwillige Person beschreibt die eigene Wahrnehmung und die eigenen Bewegungen für die gesamte Gruppe. Alle können die Augen schließen
- Zum Beispiel mit dem Tool »Wer, wie und wo bin ich« (SEITE 129)



# Bewegungs-Name

*In dieser Kennenlernrunde werden Bewegungs-Namen entwickelt, in denen eine Bewegung mit dem Namen des Teilnehmers oder der Teilnehmerin verbunden wird.*



## FÜR WANN?

- Vorstellungsrunde
- Erste Aufgabe
- Dieses Tool eignet sich sehr gut zu Beginn eines neuen Workshops



## WAS IST DAS ZIEL?

- Teilnehmer und Teilnehmerinnen kennenlernen
- Entwicklung einer neuen Form des eigenen Namens
- Wahrnehmung und Interesse für andere Ausdrucksformen öffnen
- Kreativ werden



## WAS IST WICHTIG

- Jede Person denkt sich einen Bewegungs-Namen aus, der leicht wiederholt werden kann
- Gib den Teilnehmern und Teilnehmerinnen genügend Zeit und unterstütze sie, wenn nötig, in der Bewegungsfindung
- Alle dürfen die Bewegungs-Namen der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen so verändern, dass sie für die eigene Körperlichkeit stimmig sind



- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin verbindet seinen oder ihren Namen rhythmisch mit der Bewegung, beschreibt den Körperteil, den er oder sie bewegt, und in welche Richtung die Bewegung stattfindet



- Haben Teilnehmer oder Teilnehmerinnen bereits einen Gebärdennamen, kann dieser verwendet werden
- Eine Übersetzung in Gebärdensprache ist nur am Anfang zur Erklärung der Aufgabe notwendig. Während der Aufgabe soll kein Gebärdendolmetscher oder keine Gebärdendolmetscherin eingreifen

T 07

Bewegungs-Name

Bewegungs-Name

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE KOMMEN IN EINEM KREIS ZUSAMMEN**

- Alle befinden sich auf der Kreislinie
- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte
- Alle haben genug Platz, um sich zu bewegen

### **2 JEDER DENKT SICH EINEN BEWEGUNGS-NAMEN FÜR SICH SELBST AUS**

#### *TIPP:*

---

*Wenn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin nicht weiß, wie er oder sie sich bewegen soll, helfen Fragen wie »Was ist dein Lieblingshobby und wie bewegst du dich dabei?« oder »Was ist dein Lieblingstier und wie bewegt es sich?«*

---

### **3 REIHUM GEBEN ALLE IHRE NAMEN WIEDER UND ZEIGEN DAZU GLEICHZEITIG DIE BEWEGUNGEN**

- Die Gruppe wiederholt beides im Echo
- Sollte ein Bewegungs-Name nicht für alle ausführbar sein, kann er angepasst werden

#### *TIPP:*

---

*Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die mit ihrem Namen unzufrieden sind, dürfen diesen später ändern.*

---



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### BARRIEREFREIE BEWEGUNGS-NAMEN:

Finde solche Bewegungs-Namen, die von allen in der Gruppe gut ausgeführt, gesehen und gehört werden können.

### GROSSE UND KLEINE BEWEGUNGEN:

Alle Namen und Bewegungs-Namen werden noch einmal reihum präsentiert, einmal so leise und klein wie möglich, einmal so laut und groß wie möglich.

### BERÜHRUNGS-NAMEN:

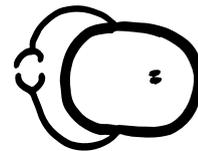
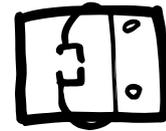
Jedem Namen wird zusätzlich noch eine eigene Berührung zugeordnet. So wird der Name sichtbar, hörbar und spürbar. Hierfür kann zum Beispiel ein Zeichen auf der Handfläche eines Ansprechpartners oder einer Ansprechpartnerin gemalt werden. Dieser Berührungs-Name kann dann im Stille-Post-Prinzip an den Nachbarn weitergegeben werden, sodass alle ihn spüren können.

### NAMENSKETTE:

Alle gemeinsam wiederholen reihum jeden einzelnen Bewegungs-Namen. Dadurch entwickelt sich eine erste Bewegungsabfolge und Gruppenchoreografie.

### NAMENSCHOREOGRAFIE:

In Kleingruppen werden die Bewegungs-Namen nach Belieben aneinandergereiht, so dass eine wiederholbare Choreografie entsteht. Diese Choreografien können vor der gesamten Gruppe präsentiert werden.



## Bindfaden

*In Paaren verbinden sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch Bindfäden miteinander und spiegeln Bewegungen der Partner oder Partnerinnen.*



### FÜR WANN?

- Für zwischendurch



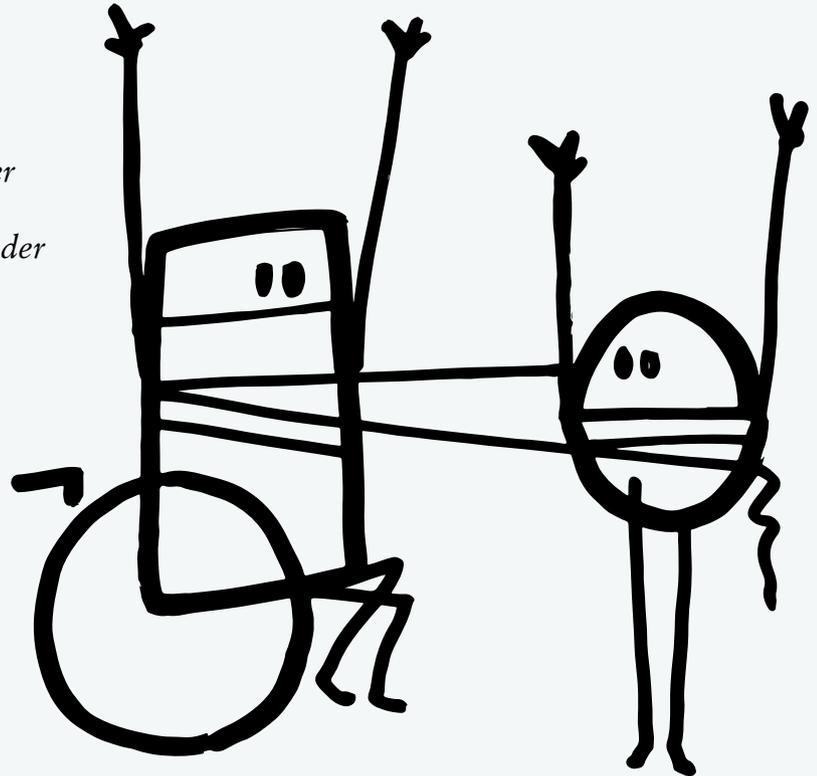
### WAS IST DAS ZIEL?

- Interaktion fördern
- Zusammenspiel anregen



### WOMIT?

- Ein Bindfaden je Paar, mit einer Länge von je ca. 1,5 Metern



### WAS IST WICHTIG

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können jederzeit kommunizieren, welche Bewegungen gut für sie funktionieren und welche nicht



## Wie funktioniert das Tool?

---

### 1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN

- Jedes Paar erhält einen Bindfaden

### 2 DIE PAARE VERTEILEN SICH IM RAUM

- Jedes Paar hat genügend Platz, um sich zu bewegen
- Die Partner und Partnerinnen drehen sich zueinander

### 3 DIE PAARE VERBINDEN SICH

- Jeder Partner und jede Partnerin hält den Bindfaden an einem Ende oder bindet ihn locker an einem Körperteil fest
- Die Fäden werden leicht auf Spannung gehalten

### 4 ALLE KONZENTRIEREN SICH VOLLSTÄNDIG AUF DIE VERBINDUNG MIT DEN JEWEILIGEN PARTNERN ODER PARTNERINNEN

- Wer mag, kann die Augen schließen

### 5 DIE PAARE BEWEGEN DEN FADEN ZWISCHEN SICH UND VERBINDEN SO IHRE BEWEGUNGEN MITEINANDER

- Die Bewegungen sind langsam und am Platz
- Die Paare konzentrieren sich weiter auf ihre Verbindung durch den Faden
- Jede Bewegung des Partners oder der Partnerin ist über die Verbindung des Bindfadens spürbar
- Die Führung des Bindfadens wechselt immer wieder innerhalb der Paare hin und her

#### *TIPP:*

---

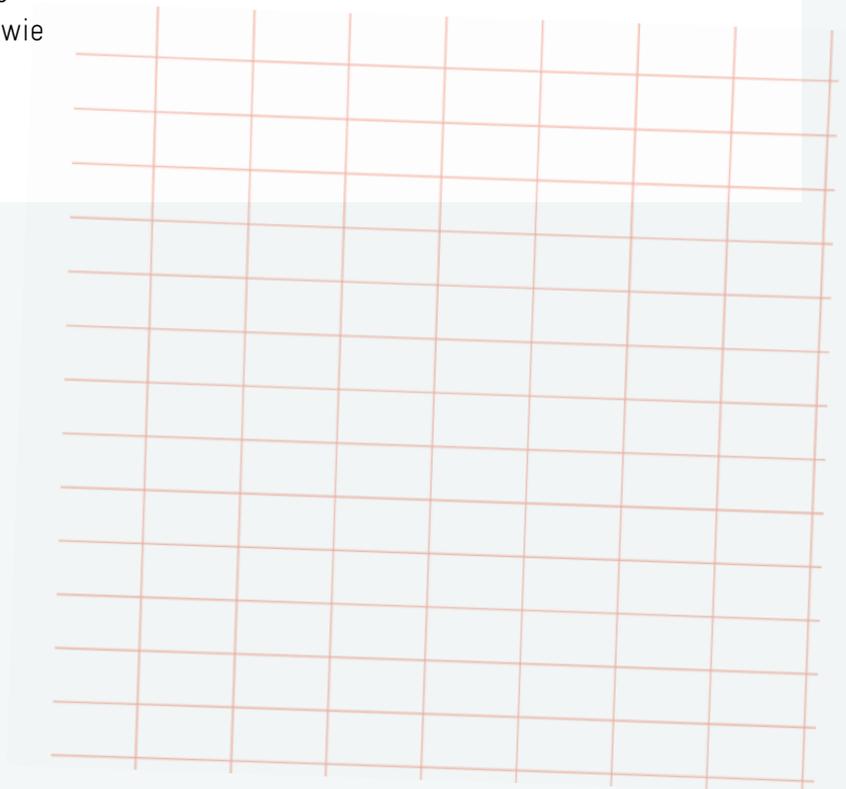
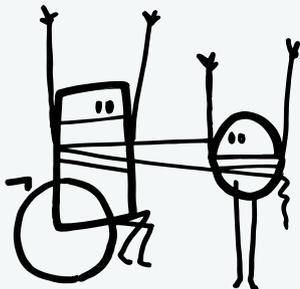
*Achte immer darauf, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht zusammenstoßen.*

---



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

SPIEGELN OHNE FADEN: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen spiegeln die Bewegungen der Partner und Partnerinnen. Die führende Person spricht und beschreibt dabei die eigenen Bewegungen zusätzlich so gut wie möglich.



# Blume

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen reichen eine Fantasieblume im Kreis herum. Alle machen etwas anderes mit der Blume.*



## FÜR WANN?

- Nach der Kennenlernrunde
- Für zwischendurch
- Kurz und knackig



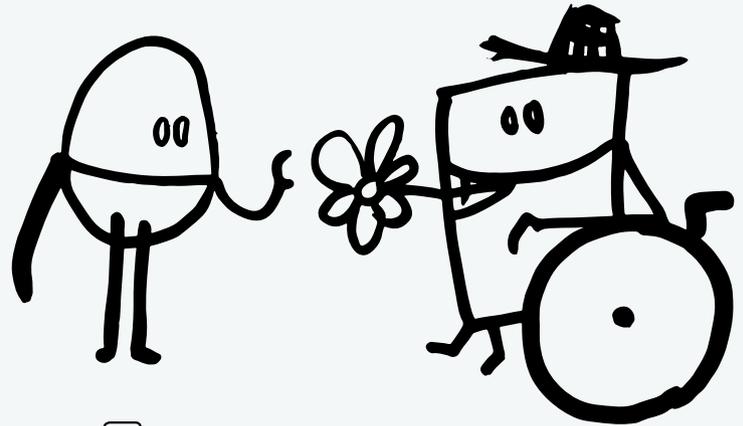
## WAS IST DAS ZIEL?

- Interaktion fördern
- Kreativ werden
- Kommunikation trainieren



## WAS IST WICHTIG

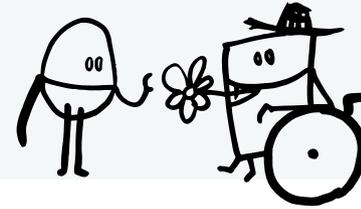
- Es gibt kein richtig oder falsch
- Es geht nicht darum, die einzelnen Aktionen zu bewerten, sondern darum, Geschichten zu erzählen



- Alle im Kreis beschreiben kurz, was sie mit der Blume getan haben, nachdem die Blume weitergegeben wurde
- Die Übung kann in Tandems stattfinden. Sehende Personen beschreiben ihren sehbeeinträchtigten Partnern und Partnerinnen, was geschieht. Das Beschreiben sollte möglichst klar und detailreich sein



- Die Übung kann in Tandems stattfinden. Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne kognitive Einschränkung können ihren Partnern und Partnerinnen mit kognitiver Einschränkung zusätzlich in einfacherer Sprache beschreiben, was sie gerade sehen



## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE KOMMEN IN EINEM KREIS ZUSAMMEN**

- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte

### **2 PFLÜCKE EINE UNSICHTBARE BLUME**

- Es wird nur pantomimisch deutlich, dass es sich um eine Blume handelt. Zum Beispiel könntest du nach dem Pflücken an der Blume riechen und ihre Schönheit bewundern

### **3 DIE BLUME WIRD AN DIE NÄCHSTE PERSON WEITERGEGEBEN**

- Der oder die Nächste im Kreis erhält die Blume und reagiert darauf mit einer Aktion. Zum Beispiel kann er oder sie die Blütenblätter abzupfen

### **4 DIE BLUME WANDERT IM KREIS**

- Alle reagieren mit einer eigenen kreativen Aktion
- Die Blume wird im Kreis herumgereicht, bis sie wieder bei dir angekommen ist



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### VARIATION:

Ändere das Motiv. Nutze statt dem Motiv einer Blume zum Beispiel eine Tasse Tee, eine Katze, ein Seil etc.

### TEMPO:

Steigere das Tempo. Die Blume muss möglichst schnell, aber trotzdem auf unterschiedliche Art und Weise an die nächste Person weitergeben werden.

### WEITERENTWICKLUNG:

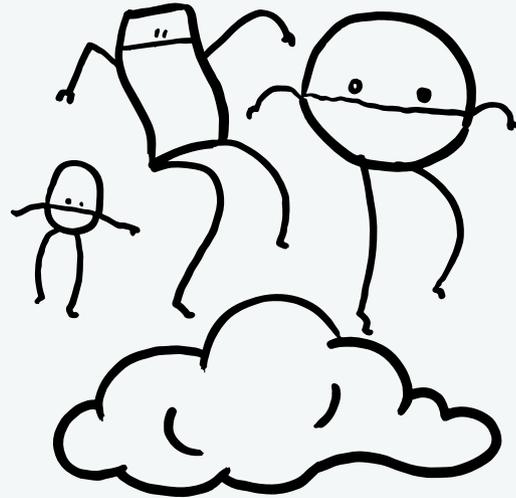
Das Motiv soll sich bei der Weitergabe an den nächsten Teilnehmer oder die nächste Teilnehmerin verändern. Zum Beispiel könnte ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin wegen der Blume niesen. Der oder die Nächste reicht ihm oder ihr ein Taschentuch, holt es sich zurück und gibt dann das Taschentuch an eine dritte Person weiter...

### PERFORMANCE:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden in kleine Gruppen eingeteilt und entwickeln eine kurze Performance mit dieser Methode.

# Boden

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich vor, der Boden würde seine Beschaffenheit ändern und verhalten sich entsprechend.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Als Vertiefung



## WAS IST DAS ZIEL?

- Vorstellungskraft fördern
- Körperwahrnehmung stärken
- Bewegungsqualitäten verändern



## WOMIT?

- Bei Bedarf Musik, die zu verschiedenen Bewegungen anregt
- Bei Bedarf Stoffe oder Gegenstände mit verschiedenen Oberflächen



## WAS IST WICHTIG

- Lasse alle wissen, dass mit »Boden« auch ein anderer Untergrund, wie zum Beispiel der Rollstuhl, oder eine andere spürbare Oberfläche gemeint sein kann
- Gib den verschiedenen Abschnitten genügend Zeit
- Die verschiedenen Oberflächen, die beschrieben werden, sollten allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen bekannt sein. Mitgebrachte Stoffe und Gegenstände können als Fühlbeispiele genutzt werden
- Alle können auch am Boden arbeiten
- Alle finden eine bequeme Position und können selbst entscheiden, ob sie die Augen schließen oder offen behalten möchten

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN EIGENEN PLATZ IM RAUM**

- Alle liegen, sitzen oder stehen bequem
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können die Augen schließen

### **2 ALLE FÜHLEN DEN KONTAKT ZUM BODEN**

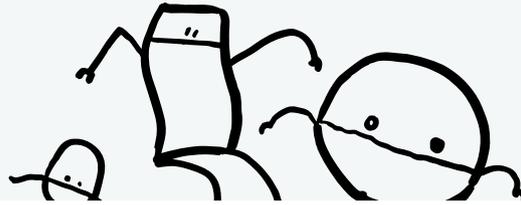
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen konzentrieren sich darauf, welche Körperbereiche den Boden berühren und wie sich der Kontakt zum Boden anfühlt
- Jeder einzelne Kontaktpunkt wird sehr bewusst wahrgenommen

### **3 DER BODEN WIRD ZU SAND**

- Beschreibe mit ruhiger Stimme, wie der Boden zu Sand wird:  
»Der Boden wird angenehm warm und weich. Du fühlst, wie dein Körper, zum Beispiel deine Finger, sich sanft in den Sand eingraben. Der Sand rinnt durch deine Finger oder Zehen. Dein Körper kann ganz schwer werden. Er sinkt langsam immer tiefer in den Sand ein.«
- Gib den Teilnehmern und Teilnehmerinnen genügend Zeit, sich dieses Bild vorzustellen
- Beschreibe weitere Eigenschaften des Bodens, um das Bild zu verstärken

### **4 BEWEGUNGEN IM SAND**

- Alle beginnen, sich auf dem Boden mit den vorgestellten Eigenschaften zu bewegen
- Die Vorstellungskraft steht hierbei im Vordergrund



## 5 DER SAND WIRD ZU STEIN

- Ändere nach einiger Zeit den imaginären Zustand des Bodens:  
»Der Boden wird nun härter, bis er zu Stein wird. Fühle, wie glatt der Boden ist. Spüre, wie der Stein langsam abkühlt...«
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten genügend Zeit, diesen neuen Zustand des Bodens zu erforschen

## 6 BEWEGUNGEN AUF DEM STEINBODEN

- Gib den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Zeit zu entdecken, wie sich ihre Bewegungen auf diesem neuen Boden verändern

## 7 DER STEIN WIRD ZU..

- Probiere weitere, unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten aus. Reagiere auf die Reaktionen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen und passe den Boden nach ihren Vorlieben an.

### TIPP:

.....

*Wenn du möchtest, dass sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entspannen, wähle nur Böden mit entspannenden Eigenschaften aus: Zum Beispiel Samt, Federn, Gras etc.*

.....



### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

DIE KÖRPER ÜBERNEHMEN DIE EIGENSCHAFTEN DES BODENS:

Alle stellen sich vor, wie die Eigenschaften des Bodens auf sie übergehen, und bewegen sich dementsprechend.

ENTWICKLUNG EINES SOLOS:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen überlegen sich selbst verschiedene Zustände des Bodens und Übergänge zwischen diesen Zuständen. Alle entwickeln ein kleines Solo und präsentieren es im Anschluss der Gruppe.

# Dehnen

*Bei diesem Tool dehnen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gegenseitig.*



## FÜR WANN?

- Nach anderen Aufwärmübungen
- Als sanfter Einstieg
- Am Ende des Tages



## WAS IST DAS ZIEL?

- Körpererfahrung fördern
- Körperwahrnehmung verbessern
- Beim Kennenlernen helfen
- Austausch anregen



## WOMIT?

- Bei Bedarf Kissen oder Matten für den Boden



## Dehnen

**WAS IST WICHTIG**

- Es sollten nur Dehnungen angeleitet werden, bei denen du dich selbst wohl und sicher fühlst
  - Die Paare sollten sich während der Übung unbedingt miteinander über die eigenen Grenzen austauschen
  - Achte darauf, dass die Bewegungen von allen sehr langsam, sanft und mit viel Ruhe und Aufmerksamkeit für den Partner oder die Partnerin durchgeführt werden
  - Ist dies nicht der Fall, dann greife, wenn nötig, ein, damit niemand in eine ihm oder ihr unmögliche Position gedrückt wird
-   Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können, wenn sie möchten, am Boden ohne ihre Bewegungshilfen arbeiten
  -  Die Kommunikation unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann hier auch mit einfachen Handzeichen oder über Körpersprache funktionieren



## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN**

- Die gesamte Gruppe bildet einen Kreis
- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte

### **2 DIE PAARE MACHEN UNTEREINANDER AUS, WER ZUERST GEDEHNT WERDEN MÖCHTE**

- Die Person, die dehnt, setzt sich neben oder hinter den Partner oder die Partnerin
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können sich auch auf Stühle oder den Boden setzen oder legen

### **3 DAS DEHNEN BEGINNT**

- Die Partner und Partnerinnen teilen sich gegenseitig die eigenen Möglichkeiten, Grenzen und Wünsche mit und bleiben miteinander darüber im Austausch
- Die Paare finden untereinander Signale, die für sie »Stopp« oder »Ich will mehr« bedeuten
- Alle Dehnungen passieren in Zeitlupentempo
- Die Körperbereiche und Muskeln werden nur mit so viel Kraft gedehnt, dass es sich für beide gut anfühlt
- Jede Dehnung wird für je etwa eine Minute gehalten
- Die rechte und die linke Körperseite werden gedehnt
- Die Paare probieren verschiedene Muskelgruppen und Dehnrichtungen aus

#### 4 DIE PARTNER UND PARTNERINNEN FINDEN EINEN STIMMIGEN ABSCHLUSS

- Zum Beispiel über den Rücken streichen, Hände auflegen, Kopf massieren oder Ähnliches

#### 5 DIE PAARE WECHSELN DIE ROLLEN



#### »» WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

##### RÜCKENDEHNUNG:

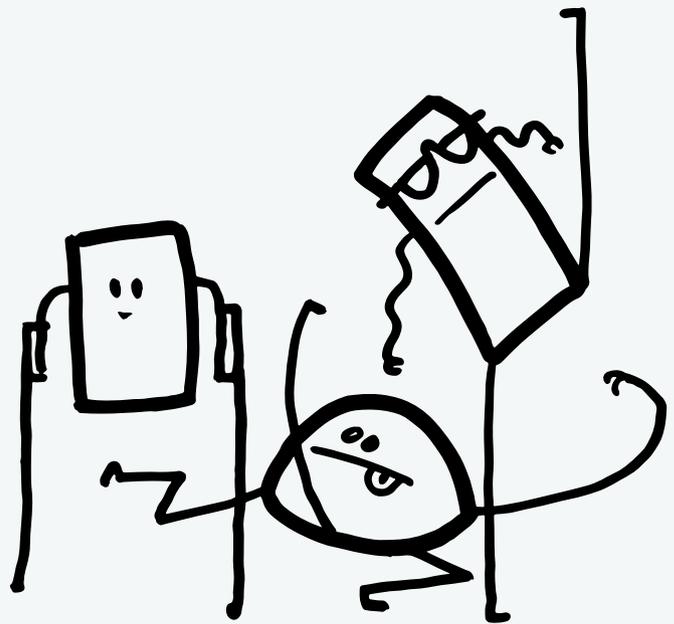
1. Die Personen, die den Partner oder die Partnerin dehnen, streichen ein paar Mal über den Rücken in Richtung des Kopfes, links und rechts an der Wirbelsäule entlang. Wer gedehnt werden möchte, kann sich leicht nach vorne neigen, damit eine intensivere Dehnung des Rückens spürbar wird

##### ARM- UND OBERKÖRPERDEHNUNG:

1. Die Person, die gedehnt wird, sitzt bequem und hebt einen Arm nach oben
2. Die andere Person zieht deren Arm erst vorsichtig in die Höhe und dann zur gegenüberliegenden Körperseite
  - > Der rechte Arm wird zum Beispiel nach oben und gleichzeitig zur linken Seite gezogen.
  - > Das Gesäß der gedehnten Person sollte komplett am Boden bleiben

# Drei-Posen-Choreografie

*In Kleingruppen werden eigene kurze Choreografien entwickelt, die aus drei verschiedenen Posen bestehen.*



## FÜR WANN?

- Mittendrin



## WAS IST DAS ZIEL?

- Kreativität wecken
- Bewegungsmaterial entwickeln
- Kurze Bewegungsabfolgen, Choreografien, kreieren
- Zusammenarbeit üben



## WAS IST WICHTIG

- Es gibt kein richtig oder falsch
- Das Endprodukt, die Choreografie, muss nicht ausgereift sein
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten genügend Zeit



- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können in Tandems arbeiten. Die Tandems entwickeln die Körperposen und Choreografien gemeinsam. Alle Posen werden von den Tandempartnern und -partnerinnen beschrieben. Aufgabe der Kleingruppen ist es dann, dass alle die Gruppenchoreografie durchführen können. Hierbei können akustische Signale und auf Wunsch Körperkontakt helfen

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE VERTEILEN SICH IM RAUM**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben genug Platz, um sich zu bewegen

### **2 ALLE DENKEN SICH EINE EIGENE KÖRPERPOSE AUS**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen suchen nach einer Pose, die sie noch nie oder erst selten eingenommen haben
- Die Pose sollte wiederholbar sein

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN KOMMEN IN DREIERGRUPPEN ZUSAMMEN**

- Du kannst die Gruppen bilden oder sie sich selbst bilden lassen
- Die Gruppen finden einen eigenen Platz im Raum

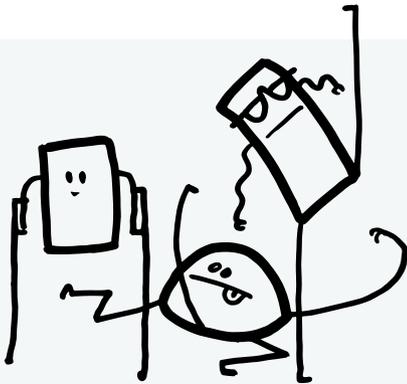
### **4 DIE INDIVIDUELLEN KÖRPERPOSEN WERDEN ZU EINER CHOREOGRAFIE VERBUNDEN**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können entscheiden, wie sie sich zueinander positionieren möchten, zum Beispiel nebeneinander oder im Dreieck
- Alle erlernen die Posen der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen in der eigenen Gruppe
- Die Gruppen erarbeiten kurze, möglichst direkte Übergänge zwischen den einzelnen Posen
- Es entsteht eine Choreografie, bei der die drei Teilnehmer und Teilnehmerinnen die drei Posen in Abfolge tanzen
- Die Dreiergruppe übt die Choreografie und wiederholt sie mehrmals

## 5 ZWEI DREIERGRUPPEN ZEIGEN SICH GEGENSEITIG IHRE CHOREOGRAFIEEN

- Jede Dreiergruppe findet eine weitere Dreiergruppe
- Die Gruppen zeigen sich gegenseitig ihre Choreografien und geben Rückmeldungen und Anregungen
- Gib den Dreiergruppen genug Zeit, um die Rückmeldungen einzuarbeiten und die Choreografie zu wiederholen

## 6 JEDE DREIERGRUPPE PRÄSENTIERT IHRE CHOREOGRAFIE VOR DER GESAMTGRUPPE



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### BEWEGUNGSABFOLGEN:

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen denken sich kurze Bewegungen anstelle von Körperposen aus und hängen diese als Choreografie aneinander.

### SOLO:

Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen denken sich drei eigene Posen aus, entwickeln eigene bewegte Übergänge zwischen diesen Posen und kreieren so eigene kleine Solos.

# Flugzeuge

*In Kleingruppen bewegen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wie Flugzeuge durch den Raum. Alle sind einmal Kapitän oder Kapitänin.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Kurz und knackig



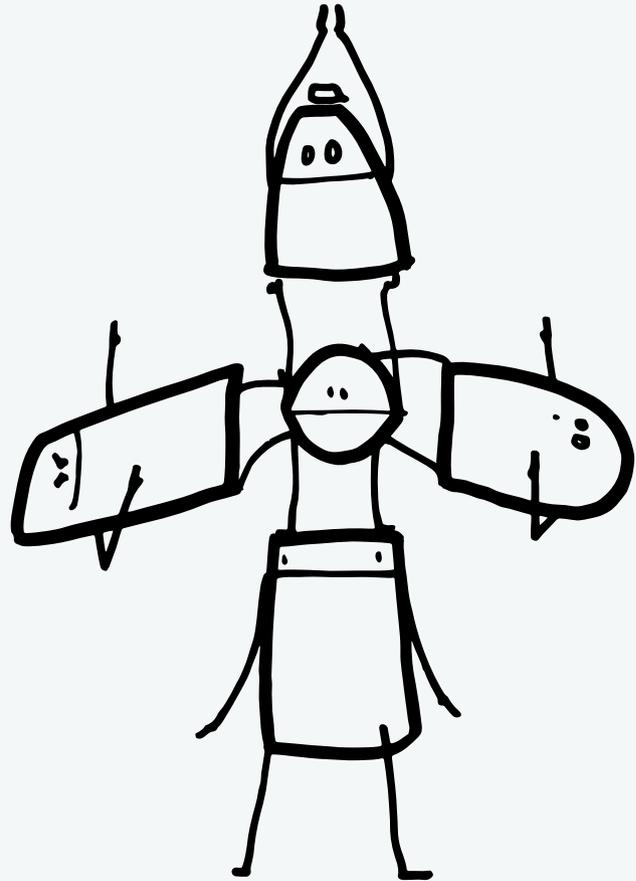
## WAS IST DAS ZIEL?

- Kreativ werden
- Aktivierung anregen
- Stimmung anheben
- Achtsamkeit entstehen lassen



## WOMIT?

- Aktivierende Musik





## WAS IST WICHTIG

- Alle passen aufeinander auf, damit sie nicht zusammenstoßen
- Bewegungen von Anderen dürfen immer so verändert werden, dass man sie selbst bestmöglich nachmachen kann



- Alle starten in einem langsamen Tempo. Alle Passagiere des Flugzeugs halten sich gegenseitig an den Schultern fest. Alternativ können Tandems zwischen sehbeeinträchtigten und nicht sehbeeinträchtigten Teilnehmern und Teilnehmerinnen gebildet werden



- Alle werden motiviert, die vorgegebenen Bewegungen und Raumwege im Rahmen ihrer Möglichkeiten anzupassen. Jemand mit Krücken könnte sich am Platz drehen, statt auf dem Boden zu rollen und wieder aufzustehen. Jemand im Rollstuhl kann einen Arm heben, statt zu springen, oder Ähnliches



## *Wie funktioniert das Tool?*

---

- 1 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN BILDEN FLUGZEUGE MIT PASSAGIEREN UND EINEM KAPITÄN ODER EINER KAPITÄNIN**
  - Alle Flugzeuge bestehen aus 4 – 6 Teilnehmern und Teilnehmerinnen
  - Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen begeben sich hintereinander in eine Reihe
  - Die vorderste Person ist der Kapitän oder die Kapitänin
- 2 ALLE FLUGZEUGE FOLGEN IHREM KAPITÄN ODER IHRER KAPITÄNIN DURCH DEN RAUM**
  - Der Kapitän oder die Kapitänin hat dafür Sorge zu tragen, dass alle mitkommen
  - Er oder sie wählt immer neue Wege
  - Jedes Flugzeug hat seine eigene Flugbahn
  - Alle Flugzeuge fliegen aufmerksam, damit sie mit keinem anderen Flugzeug zusammenstoßen
- 3 AUF EIN SIGNAL WECHSELT DER KAPITÄN ODER DIE KAPITÄNIN ANS ENDE DER REIHE**
  - Finde ein Signal, das gut sichtbar und hörbar ist, wie zum Beispiel Klatschen
  - Du entscheidest, wann du das Signal gibst und der Kapitän oder die Kapitänin wechselt
- 4 DIE ZWEITE PERSON DER GRUPPE IST JETZT DER NEUE KAPITÄN ODER DIE KAPITÄNIN**
- 5 DAS FLUGZEUG FOLGT DEM NEUEN KAPITÄN ODER DER KAPITÄNIN DURCH DEN RAUM**
- 6 WENN ALLE IM FLUGZEUG EINMAL KAPITÄN ODER KAPITÄNIN WAREN, LANDET DAS FLUGZEUG WIEDER AUF SEINEM PLATZ**



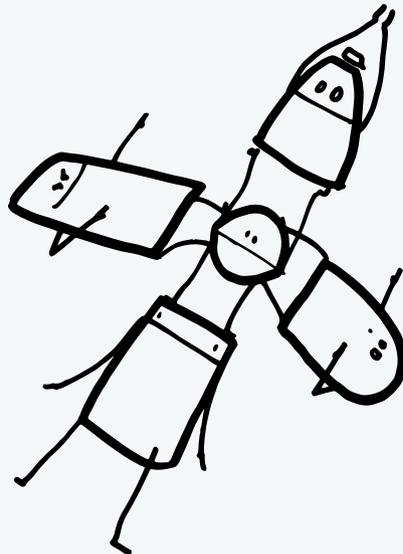
## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### RAUMWEGE ÄNDERN:

Alle Flugzeuge finden möglichst kreative, eigene Raumwege. Sie fliegen mit Pausen, in Höhen und Tiefen und spielen mit Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen.

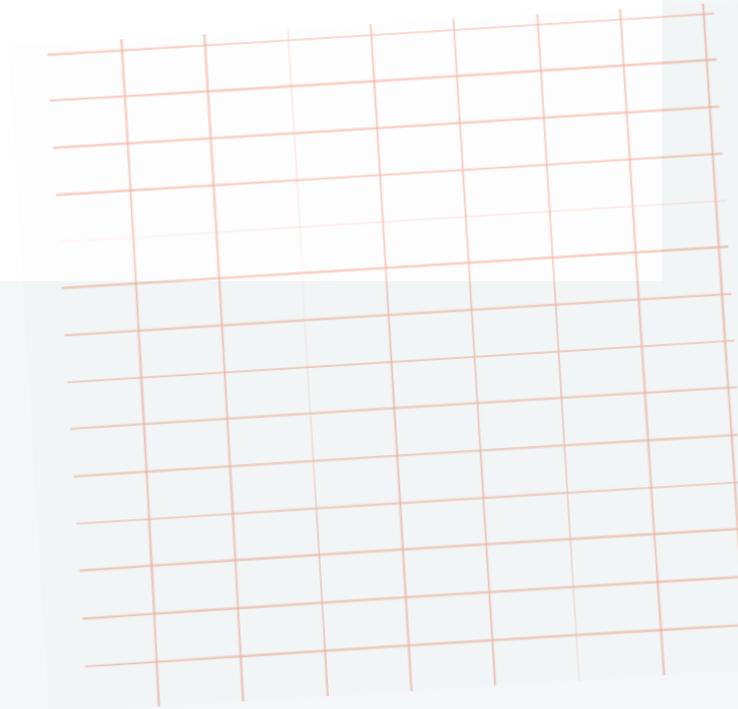
### BEWEGUNGEN HINZUFÜGEN:

Der Kapitän oder die Kapitänin fügt Bewegungen einzelner Gliedmaßen oder des gesamten Körpers hinzu. Die Bewegungen müssen für alle sichtbar sein, sodass das gesamte Flugzeug sie direkt kopieren kann.



T 13

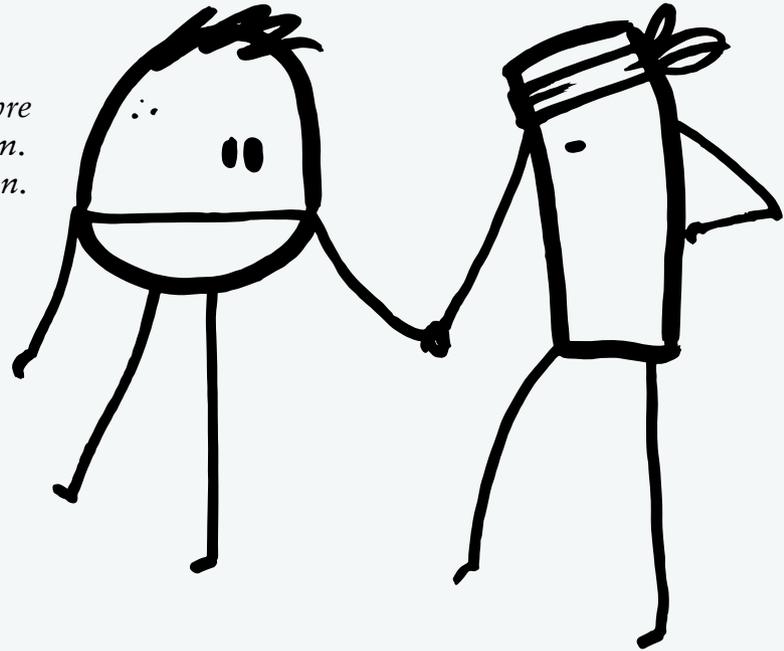
Flugzeuge



## Führen und geführt werden



*Teilnehmer und Teilnehmerinnen führen ihre Partner oder Partnerinnen durch den Raum. Die Geführten haben die Augen geschlossen.*



### FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Als Basis für die Tools »Schwarm« (SEITE 104) oder »Flugzeuge« (SEITE 68)



### WAS IST DAS ZIEL?

- Zusammenarbeit stärken
- Förderung von Aufmerksamkeit
- Übernahme von Verantwortung
- Aufbau von Vertrauen



### WOMIT?

- Kleiner, tragbarer Lautsprecher oder ein Musikinstrument
- Musik



## WAS IST WICHTIG

- Alle übernehmen die Verantwortung für die Sicherheit des Partners oder der Partnerin. Erinnerung alle, falls nötig, regelmäßig an ihre Verantwortung
- Gib den Paaren genug Zeit, damit sie abstimmen können, wer die führende bzw. die geführte Rolle zuerst einnimmt und wie geführt wird
- Es geht nicht darum, wer am schnellsten ist, sondern darum, eine passende Geschwindigkeit gemeinsam mit dem Partner und der Partnerin zu finden
- Es geht darum, ein schönes Erlebnis miteinander zu haben



- Stelle an einem Ende des Raumes den kleinen Lautsprecher auf, der als akustisches Ziel dienen kann



- Alle Paare finden Kontaktflächen, die es ermöglichen, den Kontakt dauerhaft aufrechtzuerhalten und gleichzeitig Bewegungen auszuführen. Beispielsweise Kopf und Hand, Schulter und Hand, Kopf und Schulter etc. Plane Zeit ein, um verschiedene Möglichkeiten vor dem Start der Aufgabe auszuprobieren

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN**

### **2 ALLE PAARE BESPRECHEN, WER ZUERST FÜHRT UND WIE GEFÜHRT WIRD**

- Die Partner und Partnerinnen finden eine Möglichkeit, wie sie einander mit einer physischen Verbindung gut führen können
- Der Kontakt ist immer sanft und klar

#### *TIPP:*

---

*Die führende Person kann zum Beispiel eine Schulter zur Verfügung stellen, auf der die Hand der geführten Person aufgelegt wird.*

---

### **3 EIN PARTNER ODER EINE PARTNERIN FÜHRT DIE JEWEILS ANDERE PERSON**

- Zum Beispiel zum gegenüberliegenden Ende des Raumes oder zur Quelle der Musik
- Die Paare bewegen sich nacheinander, damit genug Platz ist
- Unterschiedliche Möglichkeiten des Führens und Geführtwerdens dürfen von anderen Paaren übernommen und ausprobiert werden

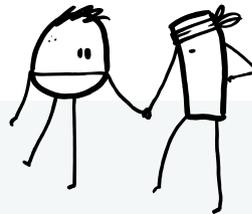
### **4 DIE PAARE KOMMEN NEBENEINANDER AN EINER WAND DES RAUMES ZUSAMMEN**

### **5 DIE ROLLEN WERDEN GETAUSCHT**



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

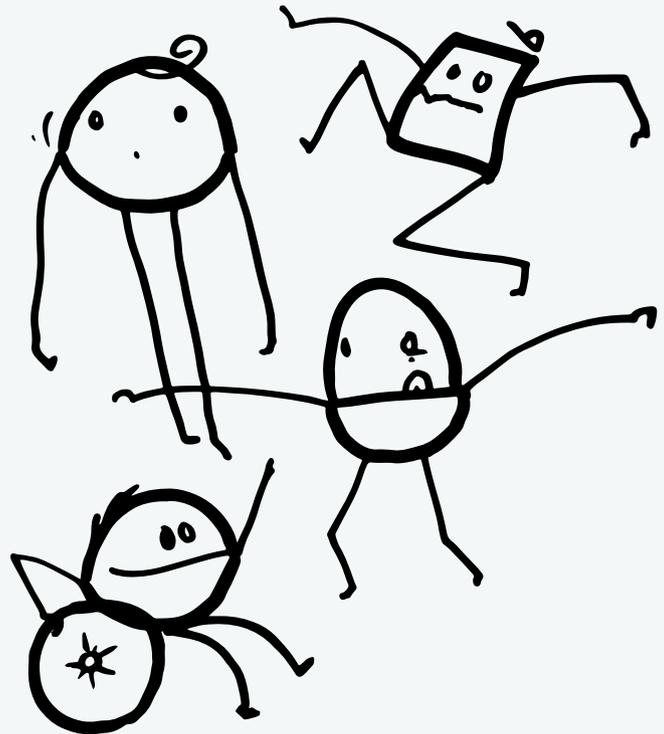
- In der Mitte des Raumes wird der Partner oder die Partnerin auf eine tiefere Raumebene geführt, zum Beispiel wird er oder sie erst zum Boden und dann wieder zurück auf eine höhere Raumebene geführt
- In der Mitte des Raumes bewegen sich die Paare einmal im Kreis
- Alle Paare bewegen sich gleichzeitig kreuz und quer durch den Raum und achten dabei auf andere Paare
- Alle experimentieren sehr vorsichtig mit verschiedenen Geschwindigkeiten. Die Paare achten dabei gut auf andere Paare in ihrer Nähe
- Die Paare führen sich anstelle einer körperlichen Berührung mithilfe von Stimme und Geräuschen durch den Raum
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen führen sich gegenseitig aus dem Raum über das Außengelände



## Gemeinsam starten und gemeinsam stoppen

### B

*Bei dieser Übung bewegen sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch den Raum und üben, sich gegenseitig wahrzunehmen, durch den Versuch, gemeinsam zu starten und zu stoppen.*



### FÜR WANN?

- Für Anfänge und Ausklänge
- Zum Ankommen bei sich und im Raum



### WAS IST DAS ZIEL?

- Achtsamkeit entstehen lassen
- Aufmerksamkeit für die Gruppe fördern
- Bewegungskontrolle fördern



### WAS IST WICHTIG

- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen können selbst entscheiden, ob sie eine Bewegung an einem Platz, eine Bewegung durch den Raum, oder beides ausführen möchten
- Das Starten und Stoppen am Anfang und Ende der Bewegung kann alternativ auch durch Instrumente oder Klatschen hörbar gemacht werden

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN BEWEGEN SICH AUFMERKSAM DURCH DEN RAUM**

- Alle achten aufeinander
- Es wird nicht gesprochen

### **2 ALLE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN VERSUCHEN, GLEICHZEITIG ZU STOPPEN**

- Der Stopp wird für einen Moment gehalten, als wäre die Gruppe eingefroren

#### *TIPP:*

---

*Arbeitet auf Gleichzeitigkeit hin, auch wenn dieses Ziel unerreichbar scheint.*

---

### **3 ALLE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN VERSUCHEN, GLEICHZEITIG WIEDER ZU STARTEN**

### **4 WIEDERHOLT DIE EINZELNEN SCHRITTE**

#### *TIPP:*

---

*Als Alternative und zum Aufwärmen für die Übung kann Musik gespielt und von dir immer wieder gestartet und gestoppt werden.*

---

*Als Alternative und zum Aufwärmen für die Übung können sich 2–5 Teilnehmer und Teilnehmerinnen in einer Reihe nebeneinander aufstellen und das gemeinsame Starten und Stoppen üben.*

---

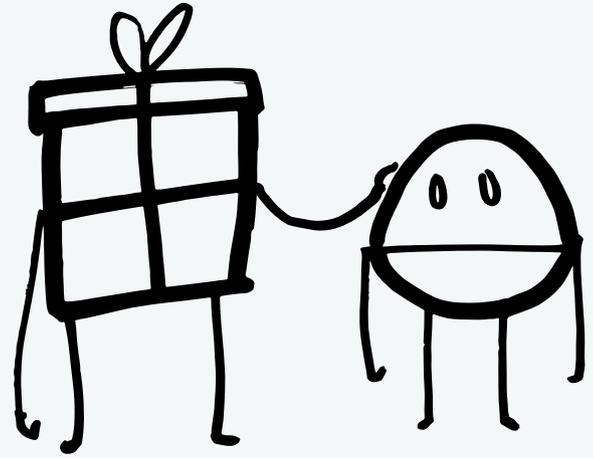


#### **WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?**

- Bei jedem Start wird aus der Gruppe heraus, ohne zu sprechen, eine neue Fortbewegungsart entwickelt
- Statt zu stoppen, bewegen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen am Platz auf eine eigene Art und Weise

# Geschenke machen

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beschenken sich abwechselnd mit kleinen Gesten, Massagen und Entspannungsmomenten.*



## FÜR WANN?

- Zum Ausklang
- Als Vertiefung zum Basistool »Berühren« (SEITE 42)



## WAS IST DAS ZIEL?

- Achtsamkeit entstehen lassen
- Aufmerksamkeit für andere Teilnehmer fördern
- Beruhigen und Entspannen



## WOMIT?

- Entspannende Musik
- Stühle oder Decken, wenn gewünscht



## WAS IST WICHTIG

- Nimm dir für diese Übung genügend Zeit
- Unterstütze vor der Übung den Austausch der Teilnehmer und Teilnehmerinnen darüber, an welchen Körperstellen Berührungen angenehm sein können
- Es kann helfen, eine angeleitete Massage als Vorübung zu machen
- Das Tool wird in Stille durchgeführt
- Alle gehen achtsam miteinander um
- Jeder und jede vergibt nur solche Geschenke, die er oder sie selbst auch gerne empfangen würde
- Alle dürfen entscheiden, ob sie die Augen schließen oder offen lassen möchten



- Achte darauf, dass alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die Geschenke geben, alle anderen in der Gruppe erreichen können

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN**

### **2 DIE GESAMTE GRUPPE BILDET EINEN KREIS**

- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte
- Alle achten aufeinander und haben genug Abstand zu den anderen Paaren
- Die Paare entscheiden, wer von beiden zuerst Schenker oder Schenkerin und wer Empfänger oder Empfängerin ist
- Die Paare machen Signale aus, die »Stopp« oder »Ich wünsche mir mehr« bedeuten

### **3 DER EMPFÄNGER ODER DIE EMPFÄNGERIN KANN DIE AUGEN SCHLIESSEN**

- Er oder sie nimmt eine entspannte Position ein

### **4 DER SCHENKER ODER DIE SCHENKERIN VERGIBT DIE GESCHENKE ACHTSAM AN DEN PARTNER ODER DIE PARTNERIN**

- Zum Beispiel: Sanfte Berührungen, kurze Massagen, kleine Gesten wie Umarmungen, ein Lied wird gesummt, ein Gedicht wird vorgesagt

#### *TIPP:*

---

*Achte darauf, dass alle immer achtsam auf die Reaktionen ihrer Partner und Partnerinnen eingehen.*

---

## 5 NACH ETWA FÜNF MINUTEN ÖFFNET DER EMPFÄNGER ODER DIE EMPFÄNGERIN LANGSAM DIE AUGEN

- Die Empfänger und Empfängerinnen bedanken sich bei ihren Schenkern und Schenkerinnen

## 6 DIE ROLLEN WERDEN GEWECHSELT

### »» WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Der Empfänger oder die Empfängerin bietet andere Körperstellen an
- Die Schenker und Schenkerinnen wechseln während der Übung im Rhythmus von etwa einer Minute von einem Empfänger oder einer Empfängerin zur nächsten Person. Dies ist eine Herausforderung für die Empfänger und Empfängerinnen, da sie nie wissen, wer sie gerade beschenkt, es kann aber auch eine besonders schöne Erfahrung sein
- Anstatt im Kreis kann das Tool mit freier Platzwahl der Paare im Raum durchgeführt werden



# Impulse geben

## B

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, über Körperkontakt Impulse für Bewegungen weiterzugeben und zu empfangen.*



### FÜR WANN?

- Als Basis für Übungen mit Körperkontakt



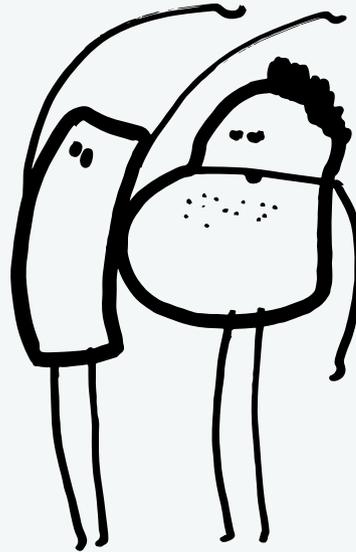
### WAS IST DAS ZIEL?

- Impulse weitergeben lernen
- Berührung achtsam ausüben
- Berührungsscheu verlieren
- Austausch fördern



### WOMIT?

- Bei Bedarf mit Musik



### WAS IST WICHTIG

- Führe die Übung mit viel Ruhe durch
- Unterstütze die Kommunikation in den Paaren: Wie deutlich müssen die Impulse gegeben werden? Müssen Impulse anders gegeben werden?
- Alle lassen ausreichend Platz zwischen anderen Paaren und sich. Alle passen aufeinander auf



- Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit Sehbeeinträchtigung können Körperteile angeboten werden, um die Übung zu vereinfachen



- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können entscheiden, auch auf dem Boden zu arbeiten

## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN UND ALLE PAARE VERTEILEN SICH IM RAUM**

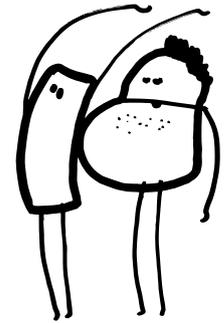
- Die Paare halten genug Abstand zueinander
- Beide Partner oder Partnerinnen sind aufmerksam
- Sie vermeiden Zusammenstöße mit anderen

### **2 DIE PAARE ENTSCHEIDEN, WER ZUERST DIE AKTIVE UND WER DIE EMPFANGENDE ROLLE ÜBERNIMMT**

- Die aktive Person wird den Impuls geben
- Die empfangende Person wird den Impuls empfangen

### **3 DIE AKTIVE PERSON LEGT EINEN GROSS-FLÄCHIGEN KÖRPERTEIL AUF EINEN KÖRPERBEREICH DES PARTNERS ODER DER PARTNERIN**

- Die Kontaktfläche muss für beide klar spürbar sein
- Die empfangende Person kann auch selbst eine Kontaktfläche anbieten



#### *TIPP:*

*Achte darauf, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Beispiel nicht nur die Fingerspitzen auflegen, sondern die ganze Handinnenfläche.*

### **4 DER IMPULS STARTET**

- Die aktive Person gibt den Impuls möglichst großflächig
- Die aktive Person drückt den Körperteil sanft in eine Richtung, in die der Partner oder die Partnerin den Körperteil auch bewegen kann
- Der Druck ist sehr sanft

## 5 DIE EMPFANGENDE PERSON BEWEGT DAS BERÜHRTE KÖRPERTEIL

- Die empfangende Person konzentriert sich auf die Richtung und die Intensität des Impulses
- Die Bewegung wird in die Richtung ausgeführt, in die der Impuls ausgeübt wird

## 6 DER IMPULS ENDET

- Der Impulsgeber oder die Impulsgeberin beendet den Druck, behält aber den Kontakt bei
- Die empfangende Person spürt aufmerksam in die Berührungsfläche hinein und beendet die Bewegung, sobald der Bewegungsimpuls stoppt
- Wenn es zu einem klaren Stopp des Impulses und der Bewegung kommt, kann der Körperkontakt langsam aufgelöst werden

## 7 DIE AKTIVE PERSON GIBT WEITERE IMPULSE

- Es werden im gemeinsamen Austausch neue Kontaktflächen am Körper der empfangenden Person gefunden
- Ein neuer Bewegungsimpuls wird ausgelöst

- Es kommt zu einem klaren Stopp und eine neue Kontaktfläche wird gefunden
- Die Längen und die Abstände zwischen den Impulsen werden variiert

## 8 DIE PAARE WECHSELN NACH ETWA 10 MINUTEN DIE ROLLEN



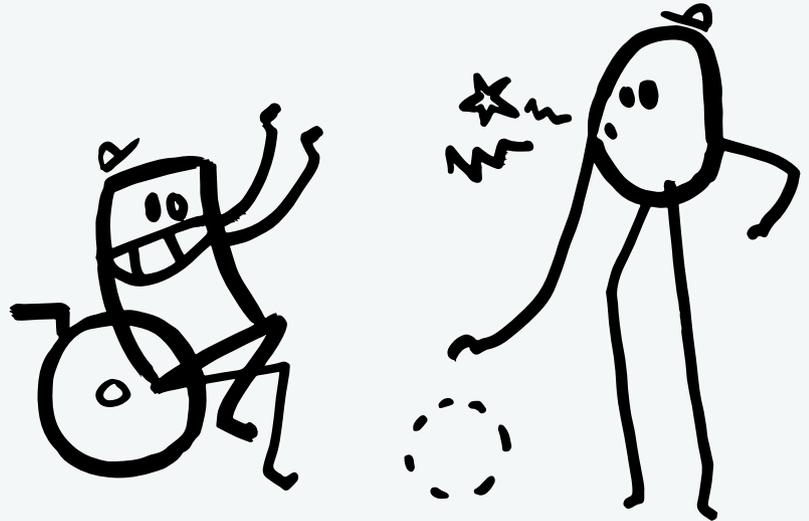
### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

#### DIE EMPFANGENDE PERSON TANZT DURCH DEN RAUM:

- Die empfangende Person beginnt mit dem Körperteil, das den Impuls bekommen hat, eine Bewegung
- Je stärker der Impuls, desto länger und intensiver ist die Bewegung
- Die Dauer der Bewegung ist abhängig von der Stärke des Impulses
- Ist die Bewegung beendet, verharrt die empfangende Person in einer neuen Endposition und bekommt einen neuen Impuls

# Kein-Ball-Spiel

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen spielen ein Ballspiel, in dem der Ball unsichtbar ist. Der unsichtbare Ball wird durch Geräusche und Bewegungen ersetzt.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Kurz und knackig



## WAS IST DAS ZIEL?

- Die Gruppe aufwecken
- Kreativ werden
- Kennenlernen
- Eigene Bewegungen und Geräusche entwickeln
- Aufmerksamkeit schärfen



## WAS IST WICHTIG

- Alle gewinnen bei diesem Spiel, es gibt keine Verlierer oder Verliererinnen
- Geräusche sollten immer auch mit einer Bewegung verbunden werden

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 DIE GRUPPE PROBIERT GEMEINSAM DAS AUFFANGEN, HALTEN UND WEITERSPIELEN DES UNSICHTBAREN BALLES AUS**

- Jede dieser Aktionen bekommt je eine Bewegung, verbunden mit einem Geräusch
- Alle finden kreative Bewegungen und Geräusche, wie klatschen, springen, pfeifen, rollen, rufen usw.
- Probiert verschiedene Körperteile aus, mit denen der unsichtbare Ball aufgefangen, gehalten und weitergegeben wird
- Gib ein paar Beispiele vor, die alle gemeinsam ausprobieren
- Es können auch Teilnehmer oder Teilnehmerinnen ein Beispiel dazugeben

### **2 JEDER TEILNEHMER UND JEDE TEILNEHMERIN ÜBERLEGT SICH SELBST ALLEINE DREI BEWEGUNGEN, VERBUNDEN MIT DREI GERÄUSCHEN FÜR DAS SPIEL MIT EINEM PARTNER ODER EINER PARTNERIN**

- Lasse den Teilnehmern und Teilnehmerinnen genügend Zeit, um Bewegungen zu finden und zu üben

### **3 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN**

### **4 DIE PAARE VERTEILEN SICH SO IM RAUM, DASS SIE GENÜGEND PLATZ UM SICH HERUM HABEN**

- Das Paar wendet sich einander aufmerksam zu

### **5 DIE PAARE SPIELEN EIN KEIN-BALL-MATCH**

- Das Paar entscheidet, wer den unsichtbaren Ball zuerst hat
- Die Partner oder Partnerinnen spielen sich abwechselnd den Ball zu, bis du ein Signal zum Abschluss gibst

### **WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?**

- Alle experimentieren mit besonders großen und besonders kleinen Bewegungen
- Es werden größere Teams mit zwei oder mehr Spielern pro Team gebildet
- Zwei große Teams, die gegeneinander spielen, werden gebildet

# Klangforschung

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen suchen und erforschen verschiedene Möglichkeiten, Klänge mit den im Raum verfügbaren Mitteln zu erzeugen.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch



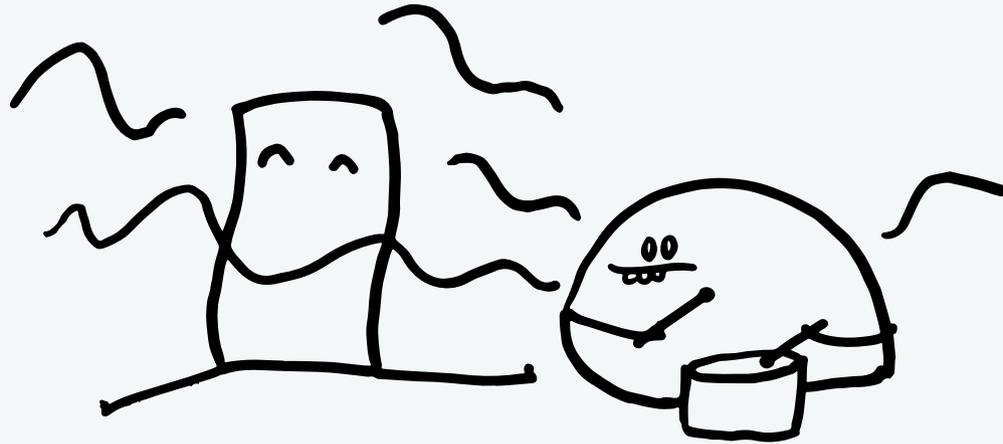
## WAS IST DAS ZIEL?

- Kreativ werden
- Zusammenarbeit fördern
- Klänge erzeugen und wahrnehmen



## WOMIT?

- Beliebige Gegenstände oder Möbelstücke im Raum, mit denen Klänge erzeugt werden können





## WAS IST WICHTIG

- Rege die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dazu an, neugierig zu sein, um möglichst verschiedene Klänge zu finden und zu untersuchen



- Die Übung kann in Tandems stattfinden, wenn es von blinden oder sehbeeinträchtigten Teilnehmern oder Teilnehmerinnen so gewünscht wird. Die Person, die nicht sehbeeinträchtigt ist, beschreibt, was geschieht und unterstützt die sehbeeinträchtigte oder blinde Person dabei, im Raum nach Klängen und Möglichkeiten der Klangerzeugung zu suchen



- Die Übung kann in Tandems stattfinden, wenn es von gehörlosen oder hörbeeinträchtigten Teilnehmern oder Teilnehmerinnen so gewünscht wird. Jeder Klang wird mit einer Bewegung verbunden. Die Person, die keine Hörbeeinträchtigung hat, gibt der Person mit Hörbeeinträchtigung Rückmeldung über ihre Bewegung zu den von ihm oder ihr gefundenen Klängen. Die Tandems finden Möglichkeiten, die Schwingungen der Klänge mit dem Körper auszudrücken

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 JEDER TEILNEHMER UND JEDE TEILNEHMERIN UNTERSUCHT FÜR SICH SELBST DEN RAUM AUF KLÄNGE**

- Alles kann zur Klangerzeugung genutzt werden, zum Beispiel der Boden, die Heizungen, ein Stift, ein Fenstergriff usw.
- Alle nehmen sich genügend Zeit, um verschiedene Klänge auszuprobieren und suchen so lange, bis sie einen Klang gefunden haben, der sie interessiert

#### *TIPP:*

---

*Rege die Gruppe dazu an, sich von anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen und ihren Klängen inspirieren zu lassen.*

---

### **2 ALLE WÄHLEN FÜR SICH EINEN LIEBLINGSKLANG AUS**

### **3 ALLE PRÄSENTIEREN IHRE KLÄNGE DER REIHE NACH DER GESAMTEN GRUPPE**

### **4 TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN, DIE NAH BEIEINANDER SIND, KOMMEN IN KLEINEN GRUPPEN ZUSAMMEN**

- Jede Gruppe besteht aus vier bis sechs Personen

## 5 DIE GRUPPEN ENTWICKELN KLEINE KOMPOSITIONEN ODER KUNSTVOLLE ZUSAMMENSTELLUNGEN DER KLÄNGE

- Alle nutzen ihre gefundenen Klänge und verbinden diese miteinander
- In den Gruppen wird damit experimentiert, die Klänge nacheinander oder gleichzeitig zu erzeugen
- Alle probieren verschiedene Geschwindigkeitsstufen, Lautstärken und Reihenfolgen aus
- Jede Gruppe entwickelt eine festgelegte Reihenfolge und Dramaturgie mit klarem Anfang, Höhepunkt und Ende

### TIPP:

.....  
*Es kann helfen, wenn ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin in der Gruppe zum Dirigenten oder zur Dirigentin wird und die Komposition anleitet.*  
.....

## 6 DIE GRUPPEN PRÄSENTIEREN IHRE KOMPOSITIONEN



### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

Werde zum Dirigenten oder zur Dirigentin und bilde mit der gesamten Gruppe ein Orchester

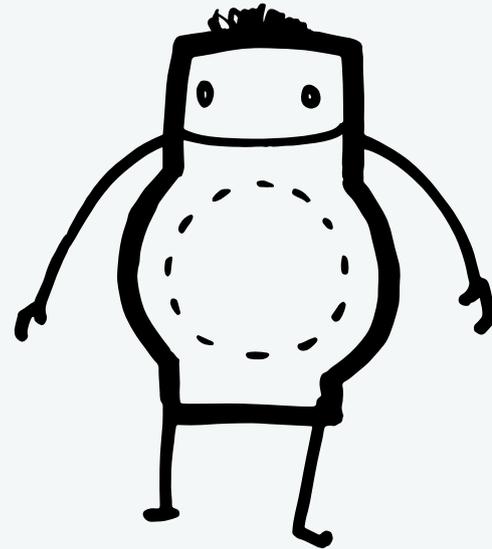
T 19



Klangforschung

# Kugel

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich eine Kugel vor, die sich erst durch ihren Körper und dann den Körper durch den Raum bewegt.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Zum Entspannen



## WAS IST DAS ZIEL?

- Körperwahrnehmung verbessern
- Neue Bewegungen und Bewegungsqualitäten kennenlernen
- Fantasie anregen



## WOMIT?

- Musik, die sich für alle Bewegungsgeschwindigkeiten eignet



## WAS IST WICHTIG

- Für manche Teilnehmer und Teilnehmerinnen kann statt der Kugel ein kleiner Vogel oder ein Fisch gut als Motiv funktionieren. Entscheide selbst, welche Bewegungsidee du für die Gruppe nutzen möchtest
- Es kann hilfreich sein, wenn die Position und die Bewegung der Fantasiekugel sehr genau beschrieben wird



- Sprich dich vor Beginn der Übung gut mit dem Gebärdendolmetscher oder der Gebärdendolmetscherin ab. Der Gebärdendolmetscher oder die Gebärdendolmetscherin sollte die Übung gut kennen, damit angemessen übersetzt werden kann

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 JEDER UND JEDE FINDET EINEN EIGENEN PLATZ IM RAUM**

- Alle nehmen eine entspannte Position im Liegen, Sitzen oder Stehen ein

### **2 ALLE ATMEN TIEF EIN UND AUS**

- Alle nehmen sich genug Zeit
- Alle konzentrieren sich darauf, wie frische Luft in ihre Körper strömt

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN SCHICKEN DIE LUFT, DIE SIE ATMEN, IN ALLE BEREICHE IHRER KÖRPER**

- Gib Körperbereiche vor, in die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihren Atem schicken können

### **4 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN STELLEN SICH VOR, DASS DIE ATEMLUFT SICH IN EINE FANTASIEKUGEL VERWANDELT**

### **5 DIE FANTASIEKUGEL BEGINNT, DURCH DEN KÖRPER ZU REISEN**

- Sie bewegt sich ganz sanft
- Sie reist zum Beispiel in den Kopf, durch einen Arm, in eine Hand oder in einen Finger
- Sie kann rollen oder schweben
- Sie kann ihr Gewicht verändern
- Die Kugel entdeckt jeden Teil des Körpers neu
- Gib den Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Zeit, damit sie sich gut auf die Bewegungen der Kugel konzentrieren können

## 6 DIE FANTASIEKUGEL BEGINNT VORSICHTIG, DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN ZU BEWEGEN

- Das Körperteil, in dem sich die Kugel befindet, wird langsam von ihr bewegt
- Alle Bewegungen finden zunächst nur am Platz statt

### TIPP:

*Wenn Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht wissen, wie sie sich bewegen sollen, dann beschreibe Position und Bewegung der Fantasiekugel für sie genauer.*

## 7 DIE BEWEGUNGEN DER FANTASIEKUGEL WERDEN GRÖßER UND STÄRKER

- Die Körperteile, in denen sich die Fantasiekugel befindet, werden ebenfalls größer und stärker bewegt
- Die Bewegungen finden weiterhin auf dem Platz statt

## 8 DIE FANTASIEKUGEL WIRD LEBENDIGER UND SCHNELLER

- Sie rollt und fliegt zügiger von einem Körperteil in den nächsten
- Die Bewegung findet immer noch am Platz statt

### TIPP:

*Entscheide, wie lebendig sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewegen sollen. Achte darauf, dass alle genug Platz haben.*

## 9 DIE KUGEL BEWEGT DEN GANZEN KÖRPER DURCH DEN RAUM

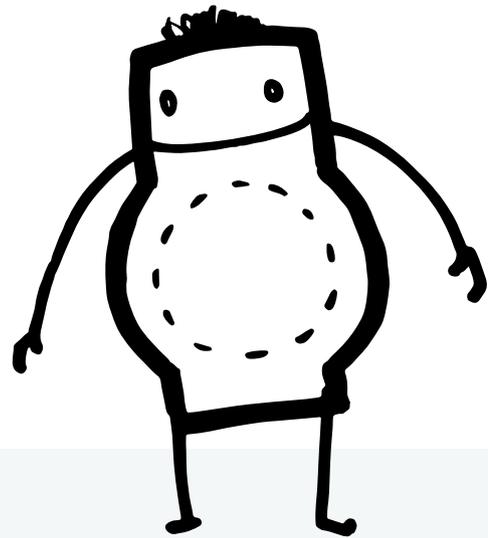
## 10. DIE KUGEL KOMMT LANGSAM WIEDER ZUR RUHE

- Alle Bewegungen werden ruhiger



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

Die Kugel wird magnetisch. Sie bewegt alle durch den Raum und wird auch von den Kugeln anderer Teilnehmer und Teilnehmerinnen angezogen

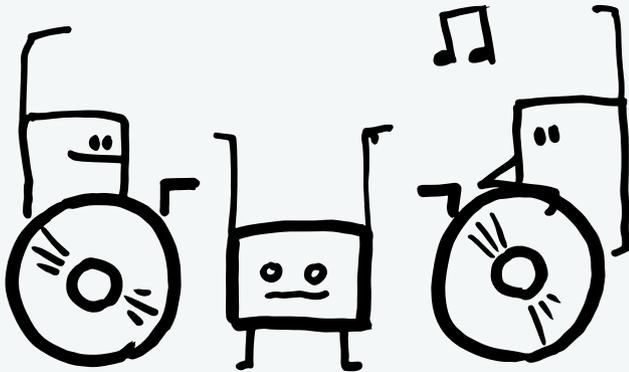


T 20

Kugel

# Musik tanzen

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen drücken Musik durch Bewegung aus.*



## FÜR WANN?

- Zum Aufwärmen
- Als schwungvoller Einstieg



## WAS IST DAS ZIEL?

- Aufwärmen
- Körperwahrnehmung verbessern
- Musik in Bewegung wiedergeben
- Musikalität fördern



## WOMIT?

- Im Voraus gewählte Musik mit unterschiedlichen Tonlagen, Instrumenten und Rhythmen



## WAS IST WICHTIG

- Wähle die Musik vorab, bewusst nach verschiedenen Stilen und Stimmungen
- Wähle Musik aus, die zum Bewegen anregt



- Frage blinde oder sehbeeinträchtigte Teilnehmer und Teilnehmerinnen, ob sie sich Tandempartner oder Tandempartnerinnen wünschen, die darauf achten, dass keine Zusammenstöße passieren können



- Die Musik wird nach Möglichkeit von Musikern vor Ort live gespielt
- Alternativ kann die Musik viel Bass haben und der Bass möglichst gut über den Boden, zum Beispiel durch Lautsprecher oder Subwoofer auf Holz- oder Schwingboden, übertragen werden

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE VERTEILEN SICH IM RAUM**

- Jeder und jede achtet darauf, dass alle genügend Platz haben, um sich frei und sicher bewegen zu können

### **2 STARTE DIE MUSIK**

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN BEGINNEN ZU TANZEN**

- Gib einen Körperteil vor, zum Beispiel Finger, Hände, Arme oder Kopf, oder lasse die Teilnehmer oder Teilnehmerinnen selbst entscheiden, mit welchem Körperteil sie beginnen möchten
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen beginnen, mit dem ausgewählten Körperteil die Musik in Bewegung umzusetzen
- Beispielsweise können das Tempo, die Lautstärke, die Dynamik und die Stimmung der Musik in Bewegungen umgesetzt werden

### *TIPP:*

---

*Mache mit und gib Beispiele. Lasse den Teilnehmern und Teilnehmerinnen genügend Zeit, um ihre Bewegungsmöglichkeiten mit einzelnen Körperteilen zu erforschen. Lasse ihnen auch Zeit, damit sie allmählich ihre Bewegungen genießen können.*

---

### **4 DIE BEWEGUNGEN WERDEN GRÖßER**

- Die Bewegungen werden immer größer, breiten sich auf andere Körperteile und schließlich auf den gesamten Körper aus

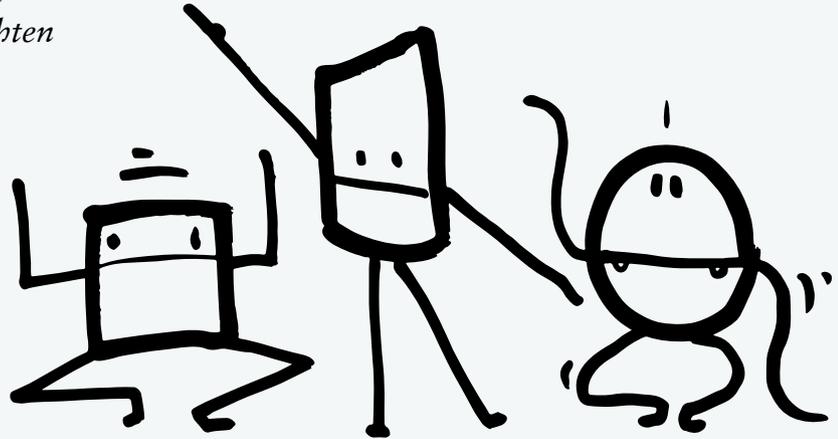


### **WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?**

- Verschiedene Musikstile werden genutzt, zum Beispiel Popmusik, Jazz, Klassik usw.
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bilden Paare und interpretieren die Musik miteinander
- Einzelne Instrumente werden durch unterschiedliche Körperteile in Bewegung übersetzt
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen bilden Gruppen. Jede einzelne Gruppe setzt ein bestimmtes Instrument in Bewegung um

# Rhythmusmaschine

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen entwickeln eine spontane, rhythmische Gruppenperformance mit selbst erdachten Bewegungen und Klängen.*



## FÜR WANN?

- Nach dem Aufwärmen
- Zur Entwicklung von neuen Ideen
- Nach Rhythmusübungen oder dem Tool »Atem-Chor« (SEITE 33)



## WAS IST DAS ZIEL?

- Bewegungen und Klänge miteinander verbinden
- Austausch stärken
- Aufmerksamkeit für die Gruppe schaffen
- Eigenes Klang- und Bewegungsmaterial entwickeln, gestalten und wiederholen



## WAS IST WICHTIG

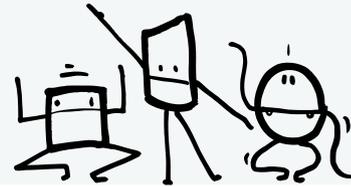
- Alle achten auf die gesamte Gruppe
- Das Zuschauen und Zuhören ist genauso wichtig wie das Mitmachen
- Die Gruppe muss darauf achten, dass jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin genügend Platz und Zeit bekommt
- Das Tool wird ohne Körperkontakt durchgeführt
- Um bei der Klang- und Bewegungsfindung zu helfen, könntest du zum Beispiel fragen: Was passiert in einer Küche? Was passiert in einer Fabrik?



- Alle achten darauf, dass sie all ihre Bewegungen kontrolliert und sicher ausführen
- Je nach Wunsch können Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Assistenten oder Assistentinnen, Partnern oder Partnerinnen in die Kreismitte geführt werden



- Mache besonders deutlich, dass zu jeder Bewegung auch ein Geräusch gehört
- Zeige, dass Bewegungen auch ein Geräusch hervorrufen können, zum Beispiel durch klatschen, klopfen oder stampfen



## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE KOMMEN IN EINEM GROSSEN KREIS ZUSAMMEN**

- Alle stellen sich auf die Kreislinie und richten sich zur Mitte des Kreises aus

### **2 ALLE FÜHREN EINE BEWEGUNG VOR UND VERBINDEN SIE MIT EINEM GERÄUSCH**

- Die Geräusche können mit dem Körper, zum Beispiel durch Klopfen und Klatschen, oder zum Beispiel durch lautes Atmen, Summen und Singen erzeugt werden
- Beginne selbst und gib ein langsames Tempo mit einfachem Rhythmus vor
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin führt einmal seine oder ihre mit dem Geräusch verbundene Bewegung vor. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dürfen selbst entscheiden, ob sie hierzu in die Kreismitte treten möchten oder nicht
- Jede Bewegung und jedes Geräusch werden zwei- bis dreimal wiederholt
- Die eigenen Bewegungen und Geräusche sollten von jeder Person gut wiederholt werden können

#### *TIPP:*

*Es kann helfen, vor dem Tool eine gemeinsame Rhythmusübung mit der Gruppe durchzuführen, bei der z. B. alle gleichzeitig im Rhythmus atmen.*

*Weniger ist hier oft mehr.*

*Fällt den Teilnehmern und Teilnehmerinnen nichts ein, kannst du Beispiele nennen und vorzeigen: Bewegungen und Geräusche in einer Fabrik, in einer Küche, in einem Schwimmbad etc.*

### **3 DIE RHYTHMUSMASCHINE STARTET**

- Ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin beginnt und wiederholt seine oder ihre Bewegung und das Geräusch immer und immer wieder
- Die Geschwindigkeit und der Rhythmus sollten möglichst gleich bleiben

#### 4 WEITERE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN KOMMEN NACHEINANDER DAZU

- Sie reagieren auf die Rhythmen und Bewegungen, die schon im Kreis sind
- Die Personen in der Kreismitte sollten möglichst nah beieinander sein, ohne sich in die Quere zu kommen, damit die Bewegungen und Geräusche wie Zahnräder einer Maschine ineinandergreifen können
- Alle Geräusche und Bewegungen, die bereits gestartet wurden, werden nicht mehr geändert und werden immer weiter wiederholt
- Der Kreis sollte nicht zu voll und zu laut werden. Die Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen in der Rhythmusmaschine kann bei Bedarf festgelegt und von dir gesteuert werden

#### TIPP:

.....

*Rege die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dazu an, spontan zu sein. Rege sie auch dazu an, sich bewusst zu entscheiden, auf welche Bewegung und welches Geräusch sie im Kreis reagieren möchten, bevor sie Teil der Rhythmusmaschine werden.*

.....

#### 5 DIE MASCHINE LÖST SICH LANGSAM WIEDER AUF

- Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die schon länger im Kreis sind, kehren nach einiger Zeit wieder auf die Kreislinie zurück
- Die Rhythmusmaschine sollte von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen möglichst einzeln verlassen werden
- Alle können selbst entscheiden, wann sie die Rhythmusmaschine verlassen möchten



#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Lege ein Thema fest, zum Beispiel Schwimmbad, Fabrik oder Strand
- Experimentiere mit verschiedenen Bedingungen für den Auf- und Abbau der Rhythmusmaschine, zum Beispiel: Wie viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen dürfen gleichzeitig in der Maschine sein?
- Probiere verschiedene oder sich verändernde Geschwindigkeiten
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen entwickeln zwei verschiedene, direkt aufeinanderfolgende mit Geräuschen verbundene Bewegungen und gestalten damit die Rhythmusmaschine

# Rollender Kontakt

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lassen in Paaren einen physischen Kontaktpunkt zwischen sich entstehen, der fließend über die Körper rollt.*



## FÜR WANN?

- Im Anschluss an die Tools »Führen und geführt werden« (SEITE 72) und »Berühren« (SEITE 42)
- Als Vertiefung im Laufe des Workshop-Prozesses



## WAS IST DAS ZIEL?

- Interaktion fördern
- Körperkontakt herstellen
- Vertrauen aufbauen



## WOMIT?

- (Ruhige) Musik
- Bei Bedarf Matten



## WAS IST WICHTIG

- Starte diese Übung sehr langsam
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen übernehmen die Verantwortung für die Sicherheit und das Wohlfühl der Partner oder Partnerinnen, erinnere alle regelmäßig an diese Verantwortung
- Es werden nur die Körperstellen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen berührt, an denen sie berührt werden wollen und die gespürt werden können. Die Paare müssen vorab besprechen, welches diese Körperstellen sind
- Der Kontakt sollte nicht unterbrochen werden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen achten darauf, dass sie nicht am Körper entlangstreichen oder schieben



- Bei Bedarf können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen die Übung auf Matten auf dem Boden durchführen

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

**1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN UND ALLE PAARE VERTEILEN SICH IM RAUM**

**2 EINE PERSON ÜBERNIMMT DIE AKTIVE, DIE ANDERE DIE EMPFANGENDE ROLLE**

- Die aktive Person wird den Kontaktpunkt bewegen
- Die empfangende Person darf sich entspannen und auf den Kontaktpunkt warten

*TIPP:*

---

*Die empfangende Person kann bei Bedarf Kontaktpunkte anbieten.*

---

**3 DIE AKTIVE PERSON BERÜHRT DEN PARTNER ODER DIE PARTNERIN UND STELLT SO EINEN KONTAKTPUNKT HER**

- Er oder sie stellt sich vor, der Kontaktpunkt wird zu einem Ball, der rollen kann

*TIPP:*

---

*Beginne zum Beispiel mit dem rollenden Handgelenk auf dem Rücken als Einstieg.*

---

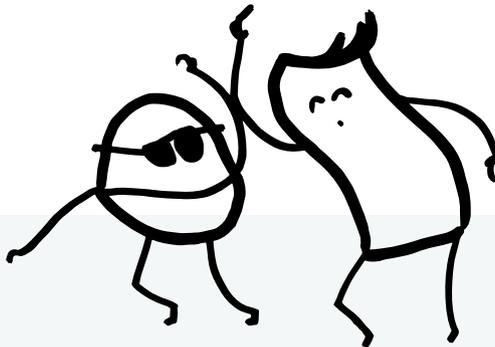
*Um den Körperkontakt langsam aufzubauen, kann man die Übung auch mit einem richtigen Ball ausprobieren.*

---

#### 4 DER KONTAKTPUNKT WIRD ÜBER DEN KÖRPER DER EMPFANGENDEN PERSON GEROLLT

- Der Kontakt zwischen den Partnern und Partnerinnen geht niemals verloren
- Der Kontaktpunkt wird von der empfangenden Person ganz bewusst wahrgenommen
- Der Druck des Kontaktpunktes kann nach Bedarf variiert werden

#### 5 DIE PAARE WECHSELN NACH UNGEFÄHR 5 – 10 MINUTEN DIE ROLLEN



#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

##### WECHSELNDE KONTAKTPUNKTE:

Der Kontaktpunkt variiert. Er rutscht zum Beispiel vom Handgelenk in den Ellenbogen, in die Schulter usw.

##### GEMEINSAMER KONTAKTPUNKT:

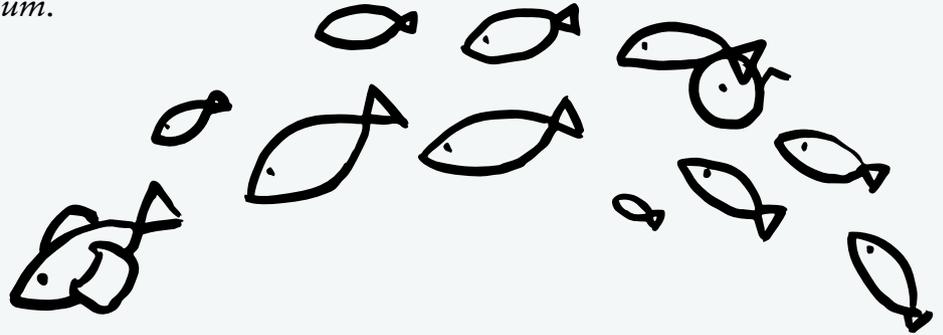
Beide Partner oder Partnerinnen beginnen sich zu bewegen, sodass der Kontaktpunkt weiterhin zwischen ihnen bleibt, die Körperstellen jedoch stetig wechseln.

##### DUETT:

Beide Partner oder Partnerinnen haben die Möglichkeit, einen Kontaktpunkt neu aufzubauen. Dadurch werden beide zu Aktiven und Empfangenden. Es entsteht ein kleines Duett.

# Schwarm

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kopieren Bewegungen voneinander und bewegen sich wie Vogel- oder Fischeschwärme durch den Raum.*



## FÜR WANN?

- Für den Anfang
- Mittendrin
- Als Ausklang



## WAS IST DAS ZIEL?

- Körperwahrnehmung schulen
- Austausch in der Gruppe fördern
- Kreativ werden
- Zusammenklang der Gruppe schärfen



## WOMIT?

- Bei Bedarf Musik



## WAS IST WICHTIG

- Das Tool funktioniert am besten in kleinen Gruppen mit vier Personen
- Barrierefreiheit bedeutet hier nicht, das machen zu können, was alle machen, sondern so teilnehmen zu können, wie man ist
- Alle denken sich sehr einfache Bewegungen durch den Raum oder Bewegungen am Platz aus, die leicht nachzumachen sind



- Die Person, die den Schwarm anführt, kann ihre eigenen Bewegungen während der Ausführung beschreiben. Oder eine Person, die außerhalb der Gruppe steht, beschreibt die Bewegungen der führenden Person
- Es können Tandems gebildet werden, in denen eine nicht sehbeeinträchtigte Person eine sehbeeinträchtigte Person führt, indem sie Kontaktpunkte anbietet, siehe Tool »Rollender Kontakt« (SEITE 100). Ermutige zur Kommunikation innerhalb der Tandems





## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE FINDEN SICH IN VIERERGRUPPEN ZUSAMMEN**

- Du kannst die Gruppen zusammenstellen oder sie sich selbst zusammenstellen lassen

### **2 ALLE GRUPPEN FINDEN EIGENE PLÄTZE IM RAUM UND BILDEN SCHWÄRME**

- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stehen im Schwarm zusammen
- Eine Person übernimmt die Führung des Schwarms und stellt sich nach vorne. Der Bauchnabel der führenden Person zeigt in eine Richtung weg von der Gruppe
- Die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen drehen sich in die Richtung der führenden Person

### **3 DIE FÜHRENDE PERSON BEGINNT SICH AM PLATZ ZU BEWEGEN**

- Die Bewegungen starten langsam, damit sich der Schwarm auf die führende Person einstimmen kann
- Die führende Person achtet auf seinen oder ihren Schwarm
- Die führende Person dreht sich beim Bewegen nicht in eine andere Richtung. Er oder sie behält die ursprüngliche Bauchnabelrichtung bei

### **4 DER SCHWARM KOPIERT DIE FÜHRENDE PERSON**

- Der Schwarm macht so genau wie möglich die Bewegungen der führenden Person nach
- Es kann helfen, sich an der Schulter der führenden Person zu orientieren

## 5 DIE FÜHRENDE PERSON GIBT DIE ROLLE AN DEN NÄCHSTEN TEILNEHMER ODER DIE NÄCHSTE TEILNEHMERIN AB

- Dreht sich die führende Person zu einer anderen Person im Schwarm, so gibt er oder sie die Rolle an diese nun vorn stehende Person ab

### TIPP:

*Jedes Mal, wenn die führende Person ihren Bauchnabel auf eine andere Person richtet, übernimmt diese Person die Führung.*

## 6 DER SCHWARM WIRD VON EINER ANDEREN PERSON IM SCHWARM GEFÜHRT

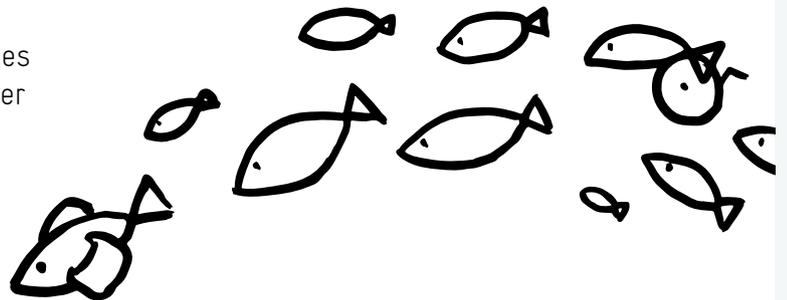
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Schwarms kopieren die Bewegungen der nun führenden Person

## 7 DER SCHWARM BEWEGT SICH MIT IMMER WECHSELNDEN ANFÜHRERN UND ANFÜHRERINNEN



### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Der Wechsel der »Schwarmführung« kann durch ein sichtbares oder hörbares Signal, zum Beispiel Klatschen, erfolgen
- Die führende Person bewegt sich abwechselnd am Platz und durch den Raum
- Das Tool wird mit Musik durchgeführt
- Führe das Tool mit mehr als vier Teilnehmern und Teilnehmerinnen pro Gruppe durch



# Sicherheitsnetz

*Einzelne Teilnehmer und Teilnehmerinnen bewegen sich mit geschlossenen Augen durch den Raum und werden von einem sicheren Netz aus anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen aufgefangen.*



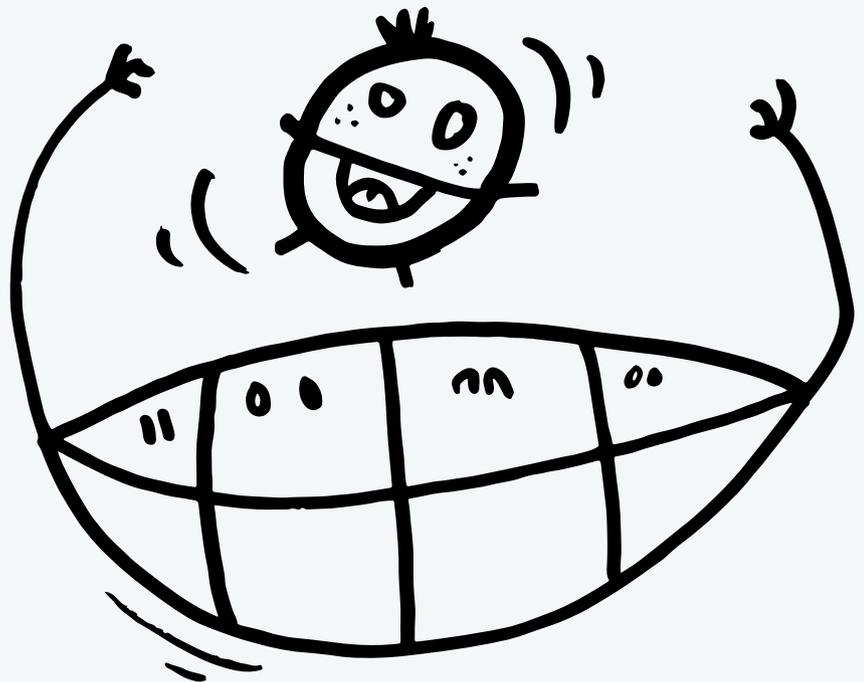
## FÜR WANN?

- Für zwischendurch
- Kurz und knackig
- Nach der Mittagspause



## WAS IST DAS ZIEL?

- Vertrauen schaffen
- Wahrnehmung schärfen
- Kooperation fördern





## WAS IST WICHTIG

- Führe vorab das Basistool »Vertrauen« (SEITE 125) durch
- Das Sicherheitsnetz (die gesamte Gruppe) entscheidet gemeinsam, wie einzelne Personen aufgefangen werden können, zum Beispiel durch vorsichtiges Halten an den Schultern oder Hüften
- Das Sicherheitsnetz findet gemeinsam Möglichkeiten, wie einzelne Personen gefahrlos aufgefangen werden können
- Das Sicherheitsnetz kann ein akustisches Signal ausmachen, um die einzelnen Personen zu stoppen
- Der Raum ist möglichst groß und frei von Möbeln oder gefährlichen Gegenständen
- Die Geschwindigkeit der einzelnen Personen muss sich an die Möglichkeiten der gesamten Gruppe anpassen
- Die einzelnen Personen werden immer von mehreren Gruppenmitgliedern aufgefangen
- Bleibe immer in der Nähe der Personen, die sich durch den Raum bewegen. Falls diese mit geschlossenen Augen zu weit vom Kurs abkommen und drohen, gegen Wände zu laufen, musst du aktiv eingreifen



- Es kann helfen, wenn sowohl das Sicherheitsnetz als auch die einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen leise Geräusche machen, um sich zueinander zu orientieren



- Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen sollten ihre Hände an den Rädern behalten, wenn sie sich durch den Raum bewegen, um den Rollstuhl jederzeit selbst stoppen zu können

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 DIE GRUPPE BILDET EIN SICHERHEITSNETZ**

- Alle stellen sich an einer Wand des Raumes in einer Reihe nebeneinander auf
- Die Reihe lässt hinter sich mindestens zwei Meter Abstand zur Wand des Raumes
- Alle richten ihre Aufmerksamkeit auf die gegenüberliegende Seite des Raumes

### **2 EIN FREIWILLIGER ODER EINE FREIWILLIGE BEGIBT SICH ZUR GEGENÜBERLIEGENDEN WAND DES RAUMES**

- Der oder die Freiwillige begibt sich zur Mitte dieser Wand und dreht sich um, sodass der Bauchnabel in Richtung der anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen zeigt

### **3 DER ODER DIE FREIWILLIGE SCHLIESST DIE AUGEN UND BEWEGT SICH LANGSAM AUF DAS SICHERHEITSNETZ ZU**

- Der oder die Freiwillige bewegt sich auf direktem Weg auf das Sicherheitsnetz zu
- Die Geschwindigkeit ist gleichmäßig, kontrolliert und so gering, dass niemand gefährdet wird

### **4 DAS SICHERHEITSNETZ WARTET AUFMERKSAM**

- Das Sicherheitsnetz bleibt auf einer Höhe, darf sich aber an der Stelle verdichten, auf die der oder die Freiwillige sich zubewegt
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die das Sicherheitsnetz bilden, halten sich wachsam bereit, die Person aufzufangen

#### *TIPP:*

---

*Bleibe immer in der Nähe der freiwilligen Person, um sie zu schützen, falls sie zu weit von ihrem Kurs abkommt.*

---

## 5 DAS SICHERHEITSNETZ FÄNGT DIE FREIWILLIGE PERSON AUF

- Die Freiwilligen können durch Berührung an Schultern und Hüften oder auf zuvor selbst herausgefundene Arten gestoppt werden

### *TIPP:*

*Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen können sich zum Beispiel so drehen, dass eine ihrer Körperseiten zur Person zeigt, die sich auf das Netz zubewegt. Hierdurch können Zusammenstöße mit dem Rollstuhl vermieden werden.*



## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Das Sicherheitsnetz kann ein Geräusch, zum Beispiel ein Summen, von sich geben, das lauter wird, wenn ein Freiwilliger oder eine Freiwillige sich nähert
- Wenn sich alle sehr sicher fühlen, können die Freiwilligen langsam das Tempo steigern



# Stille Post

*Dieses Tool funktioniert wie das klassische »Stille Post«-Spiel. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen geben Botschaften in verschiedenen Künsten und Ausdrucksformen aneinander weiter. Eine solche Botschaft kann ein Geräusch, ein Zeichen, eine Berührung, ein Wort und vieles mehr sein.*



## FÜR WANN?

- Für zwischendurch



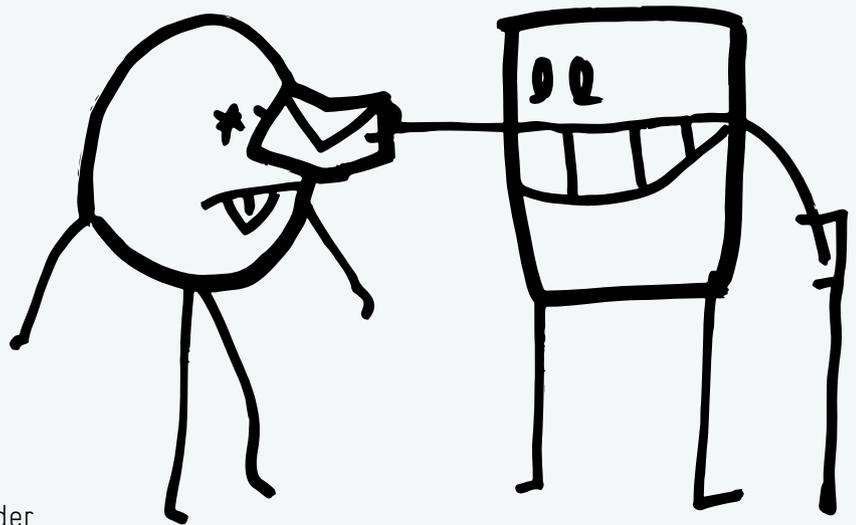
## WAS IST DAS ZIEL?

- Kreativ werden
- Unterschiedliche Ausdrucksformen ausprobieren
- Bewegungen, Töne, Worte oder Bilder gestalten
- Botschaften selbst künstlerisch wiedergeben



## WOMIT?

- Bei Bedarf Stift und Papier





## WAS IST WICHTIG

- Besprich vor Beginn der Übung mit der Gruppe, ob Berührungen für alle okay sind. Alternativ können andere Signale wie Geräusche gegeben werden
- Die Botschaft wird immer nur an die nächste Person in der Reihe weitergegeben
- Bei einer großen Zahl an Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann es sinnvoll sein, kleinere Gruppen zu bilden
- Die Botschaften sollten möglichst viele Sinne gleichzeitig ansprechen. Wörter und Geräusche werden immer auch mit Bewegungen und auf Wunsch auch mit Berührungen verbunden
- Ziel der Übung ist es, dieselbe Botschaft auf möglichst verschiedene Arten und Weisen weiterzugeben



## Wie funktioniert das Tool?

### 1 ALLE BEGEBEN SICH IN EINE REIHE HINTEREINANDER

- Alle richten sich in dieselbe Richtung aus
- Niemand dreht sich um

### 2 DIE HINTERSTE PERSON IN DER REIHE ERHÄLT EINE BOTSCHAFT

- Gib der hintersten Person durch eine Berührung oder zum Beispiel ein ausgesprochenes »Bereit!« ein Signal, seine oder ihre Aufmerksamkeit auf dich zu richten und gib ihr dann die Botschaft weiter
- Die Botschaft kann zum Beispiel eine Bewegung, ein Klang, ein Wort, eine Zeichnung in der Luft oder auf einem Körperteil sein

### 3 DIE BOTSCHAFT WIRD AN DIE NÄCHSTE PERSON IN DER REIHE WEITERGEGEBEN

- Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin gibt der nächsten Person in der Reihe ein Signal, damit er oder sie die gewünschte Aufmerksamkeit bekommt
- Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin gibt die Botschaft auf eine eigene Art und Weise weiter
- Die Weitergabe kann anders im kreativen Ausdruck sein, aber die Botschaft sollte sich nicht ändern. So kann aus einem Geräusch und einer Bewegung zum Beispiel eine Zeichnung und ein Wort werden

#### TIPP:

*Eine Botschaft wie »Wasser« könnte zum Beispiel in Form von Wellenbewegungen, einem rauschenden Geräusch oder der Farbe Blau weitergeben werden.*

#### 4 DIE BOTSCHAFT WANDERT DURCH DIE REIHE BIS ZUR VORDERSTEN PERSON

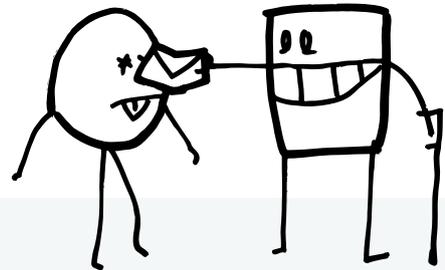
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin deutet die Botschaft der Person davor auf eigene Weise und gibt sie in einer eigenen Ausdrucksform wieder
- Alle, die schon eine Botschaft weitergegeben haben, können die weitere Entwicklung der Botschaft beobachten

#### 5 DIE VORDERSTE PERSON IN DER REIHE ÜBERBRINGT DIE BOTSCHAFT AN DIE GESAMTE GRUPPE

#### 6 TEILE DIE URSPRÜNGLICHE BOTSCHAFT DER GESAMTEN GRUPPE MIT

#### »»» WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

- Die ursprüngliche Botschaft wird nicht von dir, sondern von einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin vorgegeben
- Alle geben ein kurzes Feedback nach der Runde
- Eine Person wird zum Beobachter oder zur Beobachterin und berichtet der gesamten Gruppe von der Entwicklung der Botschaft am Ende der Runde
- Nach einer Runde wiederholen alle ihre eigene Art, die Botschaft zu übermitteln, für die gesamte Gruppe



# Tanzen im Dunkeln

*Mit geschlossenen Augen vertrauen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen einer Person an und beginnen, mit ihrer Hilfe durch den Raum zu tanzen.*



## FÜR WANN?

- Nach dem Aufwärmen
- Zur Entwicklung von neuen Ideen



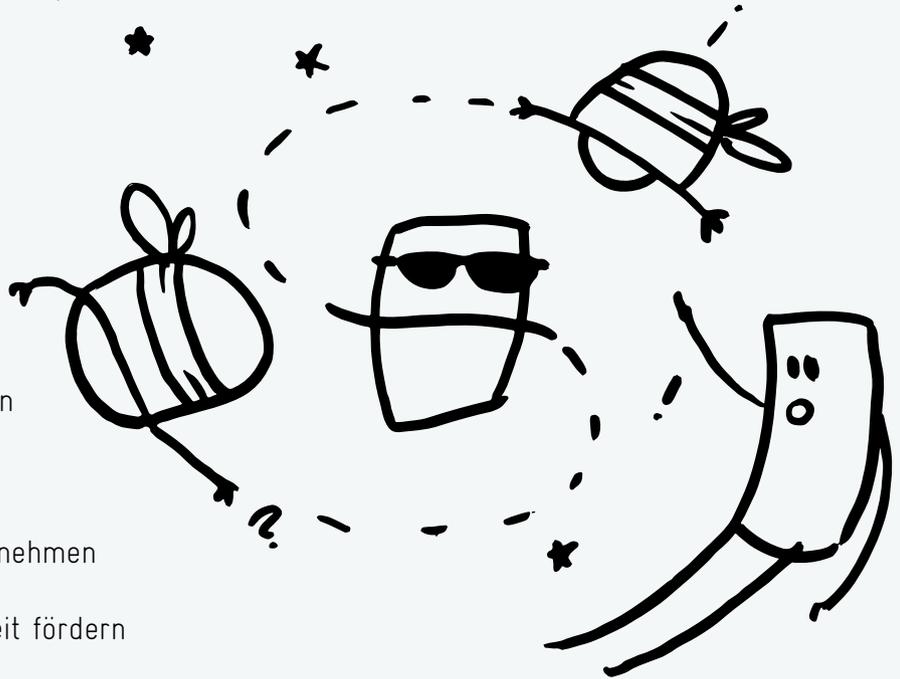
## WAS IST DAS ZIEL?

- Verantwortung füreinander übernehmen
- Sich jemandem anvertrauen
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit fördern
- Interaktion fördern



## WOMIT?

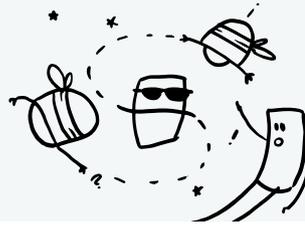
- Bei Bedarf leise und ruhige Musik





## WAS IST WICHTIG

- Für das Tool wird Platz zwischen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen benötigt
  - Bei Bedarf führe zuerst die Basistools »Vertrauen« (SEITE 125), »Führen und geführt werden« (SEITE 72) und »Impulse geben« (SEITE 81) mit der Gruppe durch
  - Die Übung wird so langsam wie möglich durchgeführt
  - Es ist wichtig, dass die ganze Gruppe während der gesamten Übung achtsam miteinander umgeht
  - Nimm dir für dieses Tool genügend Zeit
- Nach Absprache mit den blinden oder sehbeeinträchtigten Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann das Tool in Trios durchgeführt werden. Die blinde oder sehbeeinträchtigte Person gibt Impulse, während eine nicht blinde oder sehbeeinträchtigte Person Zusammenstöße mit anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen verhindert
- Nach Absprache mit gehörlosen oder hörbeeinträchtigten Teilnehmern und Teilnehmerinnen kann die Übung mit Berührungen durchgeführt werden. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen berühren die Körperstellen des Partners oder der Partnerin, mit denen diese eine Bewegung beginnen sollen



## **⦿** *Wie funktioniert das Tool?*

### **1** ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN

- Die Paare verteilen sich im Raum
- Es wird genügend Abstand zu anderen Paaren gehalten

### **2** EIN PARTNER ODER EINE PARTNERIN WARTET ACHTSAM AUF EINEN IMPULS, DER EINE BEWEGUNG STARTET

- Die Augen bleiben möglichst während der gesamten Übung geschlossen

### **3** DIE PERSON, DIE IMPULSE GIBT, BENENNT ODER BERÜHRT EINE KÖRPERSTELLE DES PARTNERS ODER DER PARTNERIN

- Die Person, die Impulse gibt, ist jetzt mit für die Sicherheit des Partners oder der Partnerin verantwortlich und schützt ihn oder sie vor Zusammenstößen

### **4** DIE PERSON, DIE IMPULSE ERHÄLT, BRINGT DIE BENANNT ODER BERÜHRT KÖRPERSTELLE IN BEWEGUNG

- Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin entscheidet selbst, wie und in welche Richtung die Körperstelle bewegt wird und in welche Richtung sie sich durch den Raum bewegt
- Alle Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt

### **5** DIE PERSON, WELCHE DIE IMPULSE GIBT, BENENNT ODER BERÜHRT WEITERE KÖRPERSTELLEN DES PARTNERS ODER DER PARTNERIN

### **6** DIE PAARE WECHSELN NACH ETWA 5 MINUTEN DIE ROLLEN

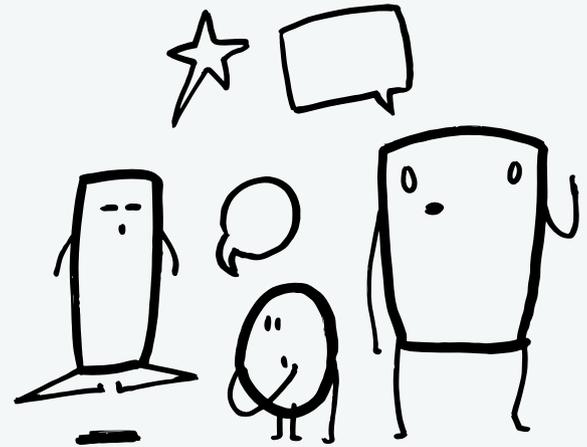
## **»»** WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### EIGENE IMPULSE:

Es werden keine Impulse mehr gegeben. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die die Augen geschlossen haben, entscheiden selbst, wie sie sich bewegen und werden von ihren Partnern und Partnerinnen nur noch vor Zusammenstößen geschützt.

# Thema finden

*Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen reagieren spontan auf einen Begriff und entwickeln so ein eigenes Thema für eine Performance.*



## FÜR WANN?

- Nach dem Aufwärmen
- Zu Beginn eines Workshops
- Zur Entwicklung von neuen Ideen



## WAS IST DAS ZIEL?

- Ein Thema für eine Performance entwickeln
- Kreativ werden
- Bewegung, Töne, Bilder und Worte kreieren



## WOMIT?

- Stifte
- Flipchart
- Post-its



## WAS IST WICHTIG

- Leite diese Übung nur an und nimm nicht selbst teil
- Jede Reaktion oder Aktion kann als Impuls für das Thema genutzt werden



- Die Gruppe ist achtsam, wenn sich Teilnehmer oder Teilnehmerinnen durch den Raum bewegen
- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen verbinden ihre Bewegungen mit Geräuschen



- Dieses Tool funktioniert nur mit Gebärdendolmetscher oder Gebärdendolmetscherin
- Die Gruppe achtet darauf, dass nicht zu viel gleichzeitig gesprochen wird, damit Zeit zum Übersetzen bleibt
- Achte darauf, dass die gebärdendolmetschende Person neben dir immer gut sichtbar ist

## *Wie funktioniert das Tool?*

### **1 ALLE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN BEWEGEN SICH FREI DURCH DEN RAUM**

- Gehend, am Boden rollend usw.

### **2 DU GIBST EINEN BEGRIFF VOR**

- Die ersten Begriffe sollten so gewählt sein, dass möglichst alle wissen, was der Begriff bedeutet, zum Beispiel Ball, Wind oder Baum
- Die Begriffe können vorab angeschaut, erfühlt oder besprochen worden sein

#### *TIPP:*

*Falls notwendig, halte Bilder, die den Begriff symbolisieren, und weitere Erklärungen des Begriffs parat.*

*Mache mehrere Testrunden, bevor du einen Begriff in die Runde gibst, der für die Stückentwicklung wichtig sein könnte.*

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN ANTWORTEN DARAUF MIT DER ERSTEN REAKTION, DIE IHNEN DAZU EINFÄLLT**

- Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen können auch in ihrer Muttersprache, in Laut- oder Gebärdensprache antworten
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin darf seine oder ihre eigene Vorstellung des Begriffes zum Ausdruck bringen
- Die Reaktion kann auch eine Bewegung oder ein Laut sein
- Motiviere die Gruppe zu Spontaneität
- Es gibt kein richtig oder falsch

#### *TIPP:*

*Bei dieser Übung ist es in Ordnung, wenn die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gleichzeitig sprechen. Mit dem Gebärdendolmetscher oder der Gebärdendolmetscherin wird ausgemacht, dass nur das, was er oder sie als Erstes hört oder sieht, übersetzt wird.*



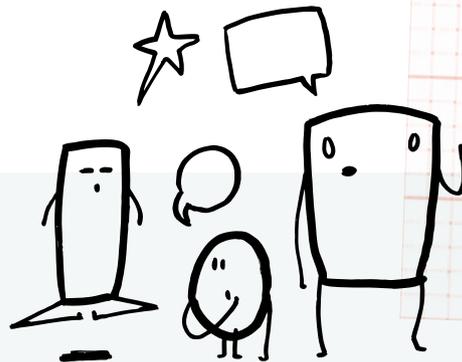
## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### NACHEINANDER IM KREIS:

- Alle kommen in einen Kreis
- Gib einen Begriff vor, alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen reagieren nacheinander individuell auf diesen Begriff

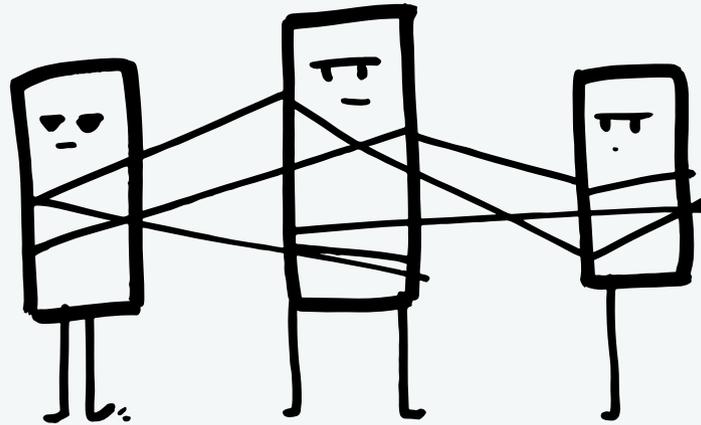
### VOM BEGRIFF ZUR PERFORMANCE:

- Wähle einige Begriffe oder Reaktionen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus und notiere sie auf Post-its oder einem Flipchart
- Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen in kleinen Gruppen zusammen und wählen einige dieser Notizen aus
- Die Gruppen entwickeln eine kurze Bewegung, eine Geste, Musik oder einen Tanz zu den von ihnen ausgewählten Notizen
- Alle Kleingruppen präsentieren sich ihre Ergebnisse gegenseitig



# Vernetzen

*Mithilfe eines Bindfadens spinnen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein Netz untereinander.*



## FÜR WANN?

- Mittendrin



## WAS IST DAS ZIEL?

- Interaktion anregen
- Wahrnehmung schärfen
- Zusammenarbeit üben



## WOMIT?

- Ein sehr langer Bindfaden, zum Beispiel 20-30 Meter Länge für ca. 10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen



## WAS IST WICHTIG

- Du nimmst aktiv an der Übung teil und führst jeden Schritt zuerst aus
- Die Höhe des Netzes bleibt variabel, sodass sich alle unter oder über dem Netz bewegen können

## *Wie funktioniert das Tool?*

---

### **1 ALLE KOMMEN IN EINEM KREIS ZUSAMMEN**

- Der Bauchnabel zeigt in die Kreismitte

### **2 DU VERNETZT DICH MIT EINER PERSON**

- Du bewegst dich zu einer Person im Kreis, die möglichst weit entfernt ist
- Du hältst das Ende des Fadens fest und gibst das Fadenknäuel an diese Person weiter
- Du tauschst mit dieser Person den Platz
- Der Weg zur nächsten Person, die Übergabe und der Platzwechsel kann durch Geräusche, Töne und Bewegungen unterstützt werden

#### *TIPP:*

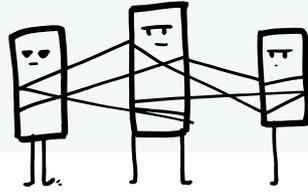
---

*Das Netz sollte immer gut gespannt sein.*

---

### **3 DIE TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN VERNETZEN SICH WEITER**

- Der erste Teilnehmer oder die erste Teilnehmerin bewegt sich zu einer dritten Person im Kreis, die möglichst weit von ihm oder ihr entfernt ist und wickelt dabei das Knäuel langsam ab
- Das Knäuel wird dabei so abgewickelt, dass der Faden zwischen dem ersten Teilnehmer oder der ersten Teilnehmerin und dir durchgängig gut gespannt bleibt
- Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin tauscht den Platz mit der dritten Person und gibt dieser das Fadenknäuel
- Die zweite Person hält ihr Stück des Fadens nach der Abgabe weiter fest



#### 4 ALLE VERNETZEN SICH

- Die dritte Person bewegt sich zu einer weiteren Person, die noch nicht vernetzt ist, und gibt dieser das Fadenknäuel
- Das Netz ist fertiggestellt, wenn alle ein Stück des Bindfadens in der Hand halten



#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

##### EXPLORATION:

Ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin übergibt das Stück des Fadens an die Person neben ihm oder ihr. Der Teilnehmer oder die Teilnehmerin beginnt nun, das gespannte Netz zu erforschen. Die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen können das Netz dabei nach oben oder unten bewegen. Nach der Exploration übernimmt der Teilnehmer oder die Teilnehmerin wieder das Stück des Fadens und die nächste Person ist an der Reihe.

##### AUFROLLEN:

Das Netz wird in derselben Art und Weise rückwärts wieder aufgerollt, wie es zuvor entstanden ist.



# Vertrauen

## B

*Bei dieser Übung lernen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, ihr Gewicht an eine Person abzugeben und einander zu vertrauen.*

## L

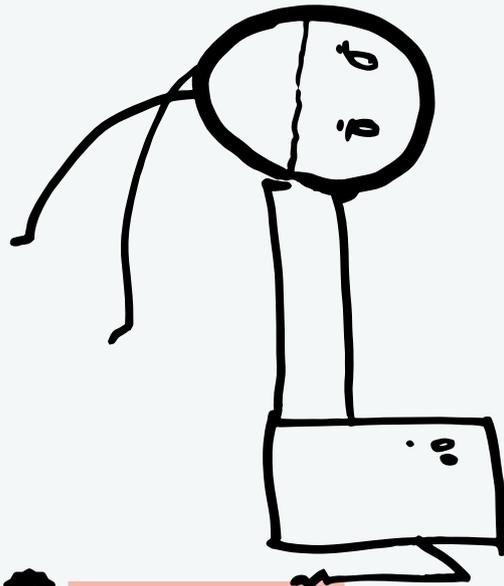
### FÜR WANN?

- Als Einstieg
- Als Basis für andere Partnerübungen

## I

### WAS IST DAS ZIEL?

- Eigenes Gewicht sicher abgeben lernen
- Gewicht einer anderen Person sicher stützen lernen
- Vertrauen aufbauen
- Zusammenarbeit anregen



## A

### WAS IST WICHTIG

- Die Teilnahme an der Übung ist freiwillig
- Baue die Übung langsam auf, um das Vertrauen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen untereinander zu steigern
- Die Paare müssen zu jeder Zeit miteinander darüber kommunizieren, wie viel Gewicht sicher abgegeben bzw. gestützt werden kann
- Es wird nur so viel Gewicht abgegeben, wie auch sicher gestützt werden kann



- Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die manuelle Rollstühle nutzen, können die Bremse aktivieren. Alle Paare finden für sich heraus, mit welchen Körperstellen das Gewicht am besten gestützt werden kann. Die komplette Übung kann auf Wunsch auch am Boden durchgeführt werden

## *Wie funktioniert das Tool?*

**1 ALLE FINDEN EINEN PARTNER ODER EINE PARTNERIN**

**2 ALLE PAARE VERTEILEN SICH IM RAUM**

**3 DIE PAARE SETZEN SICH HINTER- ODER NEBENEINANDER AUF DEN BODEN**

**4 ALLE TAUSCHEN SICH DARÜBER AUS, WIE SIE SICH GEGENSEITIG GUT UND SICHER STÜTZEN UND IHR GEWICHT TRAGEN KÖNNEN**

- Zum Beispiel können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit dem Rücken oder mit den Schultern aneinander sitzen
- Die Paare vereinbaren Zeichen, die anzeigen, wann es losgeht und wie viel Gewicht zu jeder Zeit abgegeben bzw. gestützt werden kann
- Je nach Bedarf ist es möglich, nur das Gewicht eines Körperteils, zum Beispiel Arm oder Kopf, an den Partner oder die Partnerin abzugeben

**5 EIN TEILNEHMER ODER EINE TEILNEHMERIN GIBT SEIN ODER IHR GEWICHT AN DIE ANDERE PERSON AB**

- Die Person, die das Gewicht abgibt, lehnt ihren Körper vorsichtig in die Richtung des Partners oder der Partnerin
- Es wird nur so viel Gewicht abgegeben, wie auch sicher gestützt werden kann

### *TIPP:*

*Achte darauf, dass alle, die das Gewicht ihrer Partner und Partnerinnen stützen, vollständig auf ihre Partner oder Partnerinnen fokussiert sind. Solltest du anderes beobachten, greife ein und erinnere das Paar an ihre Verantwortung.*

*Achte darauf, dass alle, die das Gewicht einer anderen Person stützen, selbst eine sichere Position eingenommen haben.*

## 6 ALLE FINDEN ZU IHREM GLEICHGEWICHT ZURÜCK

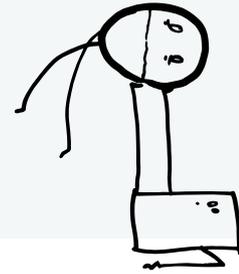
- Die stützende Person bringt den Partner oder die Partnerin behutsam in seine oder ihre Ausgangsposition zurück

## 7 DIE PAARE WIEDERHOLEN DIE GEWICHTSABGABE

- Die Paare erhalten so viel Zeit wie nötig, sodass sie Vertrauen aufbauen und sich immer sicherer darin fühlen können, Grenzen auszutesten

## 8 DIE PAARE WECHSELN DIE ROLLEN





## WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

### AUGEN SCHLIESSEN:

Nach Absprache kann der Partner oder die Partnerin, der oder die das Gewicht abgibt, die Augen schließen.

### MUTIGER WERDEN:

Je nach Möglichkeit können die Abstände zwischen den Partnern und Partnerinnen in zentimetergroßen Schritten vergrößert werden. So kann ein kurzes Gefühl des Fallens für den Teilnehmer oder die Teilnehmerin entstehen, der oder die das Gewicht abgibt.

### GEWICHT ABGEBEN IM STEHEN:

Die Übung kann auch im Stehen ausgeführt werden. Die Personen, die Gewicht abgeben, stehen mit dem Rücken zu ihren Partnern oder Partnerinnen. Alle Muskeln werden angespannt, vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln sollten starr wie Bretter sein. Die haltenden Partner oder Partnerinnen haben einen festen Stand und beugen leicht Knie und Ellenbogen. Die vorderen Partner oder Partnerinnen kippen sehr langsam nach hinten. Die hinteren Teilnehmer oder

Teilnehmerinnen kommen ihren Partnern oder Partnerinnen mit den Händen entgegen, fangen sie sanft auf und gehen mit dem Gewicht mit. Nach einer Weile schieben sie die Partner oder Partnerinnen wieder zurück nach vorne in die Ausgangsposition.

### HALTEN IN DER GRUPPE:

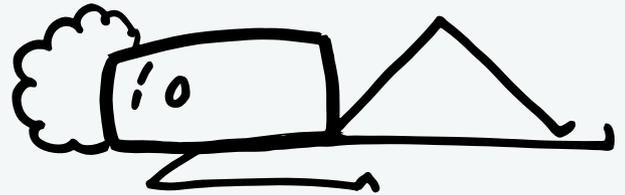
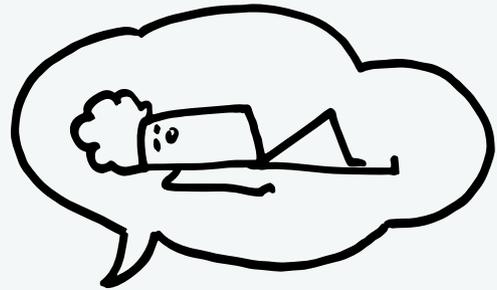
Es werden Kleingruppen gebildet. Die Kleingruppen kommen in kleinen Kreisen zusammen. Eine Person tritt in die Kreismitte. Die Kreise sind zunächst sehr klein, um die Abstände zwischen allen gering zu halten. Die Person in der Kreismitte spannt alle Muskeln an, macht sich starr wie ein Brett und lässt sich vorsichtig in verschiedene Richtungen kippen. Die Personen im Kreis fangen sie auf und stützen sie ab.

### *TIPP:*

.....  
*Achte darauf, dass alle aufmerksam mit der Person in der Kreismitte umgehen.*  
 .....

# Wer, wie und wo bin ich?

*Ohne Deine direkte Aufforderung beschreiben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sich selbst und ihre Position im Raum.*



## FÜR WANN?

- Als Vertiefung des Basistools  
»Beschreiben« (SEITE 45)



## WAS IST DAS ZIEL?

- Beschreiben üben
- Selbstwahrnehmung trainieren
- Achtsamkeit fördern
- Konzentration fördern



## WAS IST WICHTIG

- Gib genug Zeit, und habe Geduld und Vertrauen, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst aktiv werden
- Damit die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst aktiv werden, ist es hilfreich, wenn sich die Gruppe schon etwas kennt
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin kann selbst entscheiden, wie detailliert er oder sie beschreiben möchte



- Gebärdendolmetscher und Gebärdendolmetscherinnen sind für diese Übung sehr wichtig und übersetzen so viel wie möglich, für Gehörlose sowie für Hörende

Wer, wie und wo bin ich?

## Wie funktioniert das Tool?

### 1 ALLE FINDEN EINEN PLATZ IM RAUM

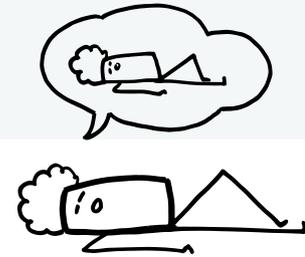
- Alle nehmen eine bequeme Körperhaltung ein, zum Beispiel im Sitzen oder Liegen
- Für 20–30 Sekunden wird es sehr still

### 2 EINLEITUNG

- Beginne das Tool mit einer Vorankündigung und sprich die gesamte Gruppe an: »Dies wird ein Experiment. Es kann passieren, dass du zunächst nicht weißt, was geschieht. Vielleicht weißt du es auch sofort. Beides ist völlig in Ordnung.«

### 3 DU BEGINNST. BESCHREIBE DICH SELBST UND DEINE POSITION IM RAUM

- Diese Beschreibung könnte zum Beispiel so klingen: »Ich, Sina, liege auf meinem Rücken und mein Kopf schaut nach rechts. Ich habe meinen linken Arm hinter meinen Kopf gelegt wie ein Kissen und mein rechter Arm liegt rechts neben meinem Körper. Ich liege so, dass mein Kopf Richtung Fenster zeigt.«



- Warte ab, nachdem du deine Beschreibung beendet hast, bis ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin das Wort ergreift

#### TIPP:

*Die Übung funktioniert in der Regel von selbst. Äußert sich nach dir wirklich niemand selbstständig, kannst du eine verdeckte Aufforderung zum Beschreiben an eine Person in der Nähe geben.*

### 4 DER REIHE NACH BESCHREIBEN SICH ALLE SELBST, AUCH IHRE POSITION IM RAUM

- Behalte im Blick, ob sich alle beteiligt haben

#### WIE KÖNNTE ES WEITERGEHEN?

##### RÜCKMELDUNG:

Leite eine Gesprächsrunde an, in der alle erzählen können, wie sie sich dabei gefühlt haben, sich selbst zu beschreiben.





# 3 Die Forschung im Projekt Creability

Das Kernstück unseres Handbuches ist die Sammlung von insgesamt 31 kleineren Unterrichtseinheiten, die aus den Bereichen Musik, Tanz und Theater stammen. Diese Unterrichtseinheiten nennen wir Tools. Die Toolsammlung ist das Ergebnis eines zweijährigen Forschungsprozesses, an dem viele verschiedene Menschen mit und ohne Behinderung beteiligt waren: Künstler und Künstlerinnen, Anleiter und Anleiterinnen, Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie das Forschungsteam der TU Dortmund. Daher verstehen wir unser Projekt als ein partizipatives Forschungsprojekt.

Mit den Tools können bestimmte Ziele erreicht werden. Beispielsweise sollen sie die Kommunikationskompetenz stärken oder die Achtsamkeit fördern. Einige Tools eignen sich gut zum Erlernen von Zusammenarbeit oder Verantwortungsübernahme. Andere Tools können helfen, den eigenen kreativen Ausdruck zu verbessern. Oder sie vermitteln, wie man auf künstlerische Art und Weise etwas gestalten kann. Ganz allgemein betrachtet wollen wir mit den Tools also Gelegenheiten für Menschen mit und ohne Behinderung schaffen, um miteinander in Dialog zu treten und gemeinsam kreativ sein zu können. Dabei sollen die Tools für alle Menschen – mit und ohne Behinderung – möglichst barrierefrei sein.

## *Forschungsdesign*

---

Es gibt zahlreiche und sehr hilfreiche Methodenbücher und Leitfäden für die künstlerische Arbeit in inklusiven Gruppen. Wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Schluss, dass dennoch großer Bedarf an systematischer und theoriegeleiteter Weiterentwicklung von Methoden auf dem Gebiet der inklusiven künstlerischen Arbeit besteht. Unser Forschungsprojekt möchte hierzu einen Beitrag leisten.

Um die Barrierefreiheit von Tools zu verbessern, haben wir die wissenschaftliche Methode der formativen Evaluation genutzt. Bei der formativen Evaluation geht es darum, bestimmte Programme oder Maßnahmen zu verbessern. Das Prinzip besteht darin, eine Maßnahme in der Praxis zu erproben und dann die im realen Feld gewonnenen Hinweise zur Verbesserung in der Maßnahme umzusetzen. Es finden mehrere Rückmeldeschleifen statt, bei denen Verbesserungen an der Maßnahme vorgenommen und in der Praxis immer wieder geprüft werden. In unserem Projekt wollten wir vor allem herausfinden, ob die Tools für inklusive Zielgruppen geeignet sind. Wir wollten untersuchen, welche Anpassungsbedarfe oder Hinweise zur Weiterentwicklung notwendig sind, um sie möglichst barrierefrei zu gestalten. Konkret sind wir folgendermaßen vorgegangen (Abbildung 1):

<b>VORBEREITENDE ARBEITEN</b> August 2018 – Januar 2019	→ <b>FORSCHUNGSPHASE I</b> → Februar 2019	→ <b>FORSCHUNGSPHASE II</b> → März – Juli 2019	→ <b>FORSCHUNGSPHASE III</b> → August 2019 – Mai 2020
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Literaturrecherche</li> <li>• Forschungsstand</li> <li>• Dokumentationsschablone</li> <li>• Sammlung von Tools</li> </ul>	Verbesserung der Tools > Barrierefreiheit	Verbesserung der Tools > Barrierefreiheit	<b>Verbesserung der Tools</b> in Zielgruppen: > Barrierefreiheit <b>Testung der Tools</b> in Zielgruppen: > Barrierefreiheit > Soziale Partizipation
<b>Künstlerisches Forschungslabor:</b> Akademie der Kulturellen Bildung, Remscheid	<b>Künstlerisches Forschungslabor:</b> Griechische Nationaloper, Athen	<b>Forschungsworkshops:</b> Zwei in Griechenland, zwei in Deutschland	<b>Zielgruppenworkshops:</b> Larissa I–IV, Düsseldorf I–II, Dortmund, Köln

Abbildung 1: Der Forschungsprozess zur Toolevaluation

### Vorbereitende Arbeiten

In der Vorbereitungsphase wurden Praxis-material und Forschungsstudien zu inklusiven Vermittlungsmethoden aus den darstellenden Künsten recherchiert. Unter Beteiligung zahlreicher Kunst- und Kulturschaffender aus den Bereichen Musik, Tanz und Theater wurden in der Akademie der Kulturellen Bildung in Remscheid Ende 2018 über 70 Tools gesammelt.

Hierzu entwickelten wir im Vorfeld eine Schablone als Vorlage (Google Sheet), um geeignete künstlerische Tools zu dokumentieren. Zum Beispiel sollte beschrieben werden, wie das Tool genau verläuft, welche Ziele mit dem Tool erreicht werden können oder welche Modifikationen für Menschen mit Behinderung notwendig sind.

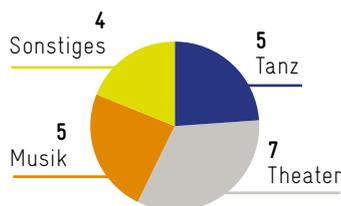
## Die erste Forschungsphase: Künstlerisches Forschungslabor

Für die erste Forschungsphase wurden 42 Tools ausgewählt. Diese wurden in einem einwöchigen inklusiven künstlerischen Forschungslabor in den Räumen der Griechischen Nationaloper in Athen praktisch ausprobiert. Es wurden Verbesserungsvorschläge von allen Beteiligten gesammelt. Die Gruppe, bestehend aus insgesamt 21 Personen mit und ohne Behinderung, setzte sich zusammen aus 12 Frauen und 9 Männern im Alter von 28 bis 54 Jahren (Mittelwert: 36,5, mittlere Abweichung 7,3). Sie kamen überwiegend aus Griechenland und Deutschland und es waren verschiedene künstlerische Disziplinen vertreten (siehe Abbildung 2). Rund zwei Drittel von ihnen verfügten über deutlich mehr als zwei Jahre Lehrerfahrung mit inklusiven Gruppen.

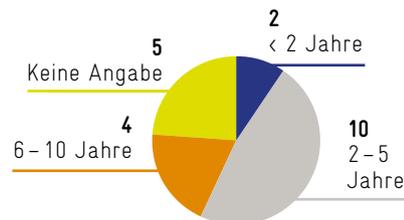
Zwei Forscherinnen von der TU Dortmund beobachteten die praktische Erprobung von außen anhand eines halbstandardisierten Beobachtungsbogens. Sie moderierten auch die anschließenden Gruppendiskussionen mit allen Beteiligten. Die leitenden Beobachtungs- und Diskussionsfragen lauteten: »War das Tool für alle barrierefrei? – Wenn ja, welche allgemeinen Prinzipien haben dazu beigetragen?« und »Wenn das Tool nicht für alle zugänglich war: Welche Modifikationen könnten helfen, das Tool zugänglicher zu machen?« In den Gruppendiskussionen, die schriftlich dokumentiert wurden, wurden viele wichtige Verbesserungsvorschläge für die Tools erarbeitet. Viele wurden unmittelbar im Anschluss an die Diskussionsrunden direkt wieder in der Praxis erprobt. Das Forschungsteam der TU Dortmund nutzte die Verbesserungsvorschläge, um die Tools mit Blick auf Barrierefreiheit in einem ersten Durchgang zu verbessern. Tools, die sich trotz aller Anpassungsbemühungen als wenig barrierefrei erwiesen, wurden aussortiert.

**Abbildung 2: Teilnehmer und Teilnehmerinnen des künstlerischen Forschungslabors in Athen, Griechische Nationaloper, Februar 2019. Verteilung nach:**

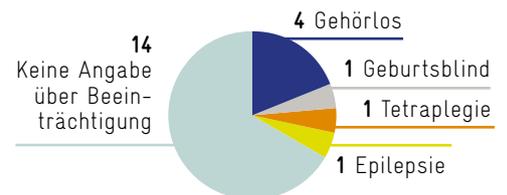
### PRIMÄRE KÜNSTLERISCHE DISZIPLIN



### LEHRERFAHRUNG INKLUSIV



### BEEINTRÄCHTIGUNG



Die zweite Forschungsphase:  
Forschungsworkshops

.....

Nach der ersten Forschungsphase blieben 41 Tools übrig. Diese wurden in der verbesserten Form in vier Forschungsworkshops – zwei in Griechenland und zwei in Deutschland – getestet. Unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen dieser Workshops waren viele erfahrene Kunst- und Kulturschaffende mit und ohne Behinderung, allerdings eher weniger Experten und Expertinnen für die Anleitung inklusiver Gruppen vertreten. In praktischen Erprobungen wurde auch in diesen Workshops überprüft, ob die Tools in der überarbeiteten Form tatsächlich barrierefreier geworden sind. In den Gruppendiskussionen mit allen Beteiligten wurden wiederum viele nützliche Verbesserungsvorschläge erarbeitet. Im Unterschied zum künstlerischen Forschungslabor in Athen wurden diese Verbesserungsvorschläge nicht mehr erneut im Workshop erprobt. Aber auch sie wurden am Ende vom Forscherteam genutzt, um die Tools in einem zweiten Durchgang zu verbessern. Übrig blieben nach der zweiten Forschungsphase 38 Tools.

Die dritte Forschungsphase:  
Zielgruppenworkshops

.....

Nachdem die Tools in dem Forschungslabor in Athen und in den vier Forschungsworkshops weiter verbessert wurden, wollten wir herausfinden, ob sich die Tools auch in Workshops mit verschiedenen Zielgruppen bewähren. Wir wollten nicht nur wissen, ob die Tools barrierefrei sind; wir gingen zusätzlich der Frage nach, inwieweit die Tools günstige Rahmenbedingungen liefern, um soziale Partizipation zu fördern. Auch diesmal wurde eine externe Beobachtung der Workshops durchgeführt. Anstelle der Gruppendiskussionen setzten wir einen Kurzfragebogen ein, der direkt nach jeder Toolanleitung ausgefüllt wurde – von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen sowie von der anleitenden Person. Wir entschieden uns für diese Vorgehensweise, um den Workshopverlauf möglichst wenig zu unterbrechen und den Erlebensprozess der Teilnehmer und Teilnehmerinnen möglichst wenig zu stören. Wer sich über den Kurzfragebogen genauer informieren möchte, kann das im folgenden Abschnitt, »Forschungsmethoden in der dritten Forschungsphase«, nachlesen. Wer kein Interesse an unseren Forschungsmethoden hat, kann direkt zu den Ergebnissen wechseln.

## *Forschungsmethoden in der dritten Forschungsphase*

---

In diesem Abschnitt möchten wir unsere Forschungsmethoden in der dritten Forschungsphase genauer vorstellen. Zum Einsatz kamen

- ein Basisfragebogen
- ein Kurzfragebogen
- externe Beobachtungen sowie
- ein fokussiertes Interview zur vertiefenden Nachbefragung über die Tooldurchführung.

Außerdem geben wir hier einen kurzen Einblick in die Methoden der Datenauswertung.

Alle Untersuchungen in der dritten Forschungsphase fanden in Workshops mit Zielgruppen statt. Daher mussten wir besonders darauf achten, weder die Teilnehmer und Teilnehmerinnen noch die anleitenden Personen zu sehr durch unsere Untersuchungen zu stören. Alle Instrumente für die Datenerhebung wurden in die englische Sprache übersetzt. Es wurde darauf geachtet, dass die Instrumente leicht verständlich sind. Bei Bedarf haben Assistenten und Assistentinnen geholfen, den Fragebogen auszufüllen.

### 1. Basisfragebogen

---

Mit dem standardisierten Basisfragebogen erfassen wir die soziodemografischen Daten (Alter, Geschlecht, Schulbildung/Ausbildung, Beeinträchtigung). Auch erfragen wir, ob es Vorlieben für künstlerische Disziplinen gibt und welche Erfahrungen mit künstlerischen Disziplinen bisher gemacht wurden. Und wir fragen nach der Einstellung gegenüber inklusiven Workshops für Menschen mit und ohne Behinderung.

### 2. Kurzfragebogen

---

Der Kurzfragebogen dient als standardisiertes Erhebungsinstrument, um die Tools hinsichtlich Barrierefreiheit und sozialer Partizipation zu bewerten. Im Anschluss an die Fachliteratur besteht für uns soziale Partizipation aus den Teilaspekten Peerakzeptanz, Zugehörigkeit und Mitbestimmung. Es gibt einen Fragebogen für die Anleiter und Anleiterinnen und einen Fragebogen für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Workshops. Der Kurzfragebogen ermöglicht eine verhaltens- und erlebensnahe Toolbewertung, die sich unmittelbar an die Toolanleitung anschließt. Die Bewertung muss kurz sein und darf nur an wenigen Zeitpunkten erfolgen, um die anleitende Person möglichst wenig zusätzlich zu belasten. Auch sollte sie schnell durchgeführt

werden können, um den Workshopverlauf und damit den Erlebensprozess der Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht zu stark zu stören. Schließlich dient der Kurzfragebogen als »Erinnerungsanker« für die am Ende eines jeden Workshoptages erfolgende vertiefende Nachbefragung der Anleiter und Anleiterinnen.

Die meisten Fragen bzw. Aussagen zur Einschätzung der sozialen Partizipation sind auf der Basis vorhandener Messinstrumente zur Erfassung sozialer Partizipation/Inklusion in der Fachliteratur entwickelt worden. Wichtig war, dass die Fragen bzw. Aussagen im Fragebogen auf den ersten Blick sinnvoll erscheinen, um die Motivation für die Toolbewertung aufrechtzuerhalten.

Im Kurzfragebogen für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollen die drei Teilaspekte von sozialer Partizipation anhand von jeweils zwei Aussagen eingeschätzt werden. Beispielsweise lautet ein Item zur Einschätzung des Zugehörigkeitserlebens: »Die Unterrichtseinheit war für mich eine Situation, in der ich mich dazugehörig gefühlt habe«. Eine der Aussagen zur Einschätzung der Peerakzeptanz lautet: »Die anderen Teilnehmer waren nett zu mir«. Eine Aussage zur Bewertung der Mitbestimmung ist: »Entscheidungen darüber, wie wir in der Unterrichtseinheit arbeiten, haben wir gemeinsam diskutiert.« Die Bewertung

für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erfolgt auf einer vierstufigen Skala von »Stimmt genau« bis »Stimmt gar nicht«.

Der Kurzfragebogen für die Anleiter und Anleiterinnen beinhaltet dieselben Items, allerdings angepasst an ihre Leitungsperspektive. Zusätzlich wird erfragt, ob die Toolbeschreibung zur Verbesserung der eigenen Handlungssicherheit beim Anleiten beiträgt. Auch wird gefragt, ob die Toolziele auch tatsächlich erreicht worden sind. Die Bewertung erfolgt auf einer sechsstufigen Schulnotenskala von 1 = sehr gut bis 6 = ungenügend. Schließlich kann die anleitende Person in einem offenen Feld notieren, ob sie von der Toolbeschreibung abgewichen ist und welche Modifikationen erforderlich waren. Ein Ausschnitt aus dem Kurzfragebogen für die anleitende Person ist in Abbildung 3 abgedruckt.

### 3. Externe Beobachtung

.....

In der externen Beobachtung werden die Barrierefreiheit, die Teilaspekte der sozialen Partizipation sowie die Zielerreichung in den Blick genommen. Mit der externen Beobachtung wird eine weitere Perspektive auf die Barrierefreiheit und Wirksamkeit der Tools etabliert. Sie ergänzt die Tooleinschätzungen der Anleiter bzw. Anleiterinnen und der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

tu Technische Universität  
Düsseldorf creability

**TOOL-EVALUATION** Tanzhaus Düsseldorf

Tool Nr. + Tool-Name: \_\_\_\_\_ Vermittler\*in \_\_\_\_\_

Bitte bewerte das Tool mit Schulnoten: 1 = sehr gut; 2 = gut; 3 = befriedigend; 4 = ausreichend; 5 = mangelhaft; bis 6 = ungenügend

Wie schätzt du die Barrierefreiheit des Tools ein? (d.h. konnten alle ohne Probleme teilnehmen?)	1	2	3	4	5	6
Modifikationen/Änderungen (bitte nur Stichpunkte):						
Wie gut haben die Kinder das Toolziel erreicht?	1	2	3	4	5	6
Wie gut waren in dem Tool alle Kinder in die Gruppe eingebunden? (z.B. gab es einen Außenseiter)	1	2	3	4	5	6
Wie gut ist es in dem Tool gelungen, die Kinder in einen Dialog miteinander zu bringen (verbal/nonverbal)?	1	2	3	4	5	6

**Abbildung 3:**  
Ausschnitt aus dem Kurzfragebogen für die Anleiter und Anleiterinnen zur Bewertung des Tools hinsichtlich Barrierefreiheit und sozialer Partizipation

#### 4. Fokussiertes Interview zur Nachbefragung der Anleiter und Anleiterinnen

Auf der Grundlage des ausgefüllten Kurzfragebogens wird zeitnah zur Toolanleitung mit den Anleitern bzw. Anleiterinnen ein Interview durchgeführt. Diese mündliche Nachbefragung trägt dazu bei, detailliertere Informationen zur Toolbewertung im Kurzfragebogen zu erhalten und weitere Modifikationsbedarfe für die Tools herauszuarbeiten.

#### Methoden der Datenauswertung

Die Daten aus dem Basisfragebogen wurden quantitativ mittels statistischer Verfahren (Häufigkeitsverteilung, Mittelwertberechnung) ausgewertet. Sie geben Auskunft, um beschreiben zu können, welche Personen an unseren Workshops teilgenommen haben. Die ertragsreichsten Informationen für die Toolverbesserung stammen aus den vertiefenden Interviews mit den Anleitern und Anleiterinnen und ihren Notizen im Kurzfragebogen. Diese qualitativen Daten haben wir inhaltsanalytisch ausgewertet und mit der Mind-Mapping-Methode veranschaulicht. Diese Informationen wurden für den letzten Durchgang der Toolverbesserung genutzt.

Die Bewertungen der Tools in den Kurzfragebögen der Anleiter und Anleiterinnen sowie der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wurden

quantitativ ausgewertet (Häufigkeitsverteilung, Mittelwertberechnung). Sie zeigten wichtige Tendenzen in der Einschätzung von Barrierefreiheit und sozialen Partizipationsmöglichkeiten in den Tools auf.

## *Ergebnisse*

Das wichtigste Ergebnis der wissenschaftlich durchgeführten Toolevaluation ist die vorliegende Toolsammlung (siehe SEITE 28). Im Verlauf des Forschungsprozesses wurden immer wieder neue Verbesserungsideen aufgenommen und die Tools wurden immer barrierefreier. Die Ergebnisse der dritten Forschungsphase zeigen, dass die meisten Tools für Menschen mit und ohne Behinderung gut funktionieren. Einige Tools mussten aussortiert werden, da sie sich in manchen Zielgruppen nicht bewährt haben.

Die Forschung hat noch ein weiteres Ergebnis gebracht: die Allgemeinen Leitlinien zur Anleitung der Tools. Die qualitative Datenauswertung hat uns wichtige Informationen darüber geliefert, nach welchen allgemeinen Leitlinien die Tools durchgeführt werden sollten, damit sie funktionieren. Die Leitlinien zur Toolanleitung haben wir vor die Toolsammlung gesetzt (siehe SEITE 16).

## Die letzte Toolüberarbeitung

Alle Forschungsergebnisse aus der dritten Forschungsphase wurden in einem abschließenden Durchgang genutzt, um die Toolbeschreibung ein letztes Mal zu verbessern. So wurden auf der Grundlage aller Daten in einem letzten Arbeitsschritt folgende Maßnahmen zur Toolverbesserung durchgeführt:

- Tools mit schlechter Bewertung wurden aussortiert.
- Die verbliebenen Tools wurden unter Berücksichtigung der Verbesserungsideen aus den Zielgruppenworkshops ein letztes Mal überarbeitet.
- Es wurden sieben neue Tools (Basistools) entwickelt. Diese eignen sich besonders für den Beginn in einer Gruppe, oder um eine bereits bestehende Gruppe auf ein bestimmtes Thema einzustimmen.
- Alle Tools wurden im Hinblick auf inklusive Sprache überarbeitet.
- Sämtliche Inhalte der fertig gestellten Tools wurden in eine neue Gestaltungsform überführt.

## *Abschließende Bemerkungen*

---

Die Toolsammlung soll Teilnehmern und Teilnehmerinnen von inklusiven künstlerischen Workshops zugutekommen. Sie soll allen interessierten Menschen Arbeitsmaterial an die Hand geben, um Angebote aus den darstellenden Künsten für verschiedene Zielgruppen planen und durchführen zu können: Künstlern und Künstlerinnen, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen in Zusammenarbeit mit Fachkräften und vielen anderen.

Unsere Ergebnisse weisen darauf hin, dass es zwei grundlegende Bedingungen gibt, damit die Tools funktionieren:

1. Bevor man ein Tool anleitet, muss man sich genug Zeit nehmen, um sich mit dem Tool und seinen Zielen vertraut zu machen.
2. Die Toolanleitungen funktionieren umso besser, je intensiver man sich in die allgemeinen Leitlinien zur Tooldurchführung eingearbeitet hat.

Die Toolsammlung versteht sich als Anregungs- und Arbeitsmaterial, das mit vielen verschiedenen Zielgruppen ausprobiert und weiterentwickelt werden kann. Individuelle Vorlieben und Erfahrungen der Anleiter und Anleiterinnen werden die Weiterentwicklungen ebenso vorantreiben wie jeder einzelne Teilnehmer und jede einzelne Teilnehmerin mit ihren individuellen Voraussetzungen. Inklusive Kulturarbeit ist in diesem Sinne immer auch Forschungsarbeit! Die Herausforderungen, die sich dabei stellen, lassen sich umso eher lösen, je besser inklusive Dialoge aller Beteiligten gelingen. Die darstellenden Künste bieten hierfür ein wunderbares Handlungsfeld! Das vorliegende Handbuch basiert auf einem über zweijährigen Forschungsprozess, an dem zahlreiche Kunst- und Kulturschaffende sowie kunst- und kulturinteressierte Menschen beteiligt waren. Ohne deren engagierte Mitwirkung hätten wir unsere Forschungen nicht durchführen können. Ihre konstruktive Beteiligung hat die Qualität der Ergebnisse maßgeblich positiv beeinflusst. Dafür möchten wir uns bei allen Mitwirkenden, einschließlich Assistenten und Assistentinnen, Dolmetschern und Dolmetscherinnen, herzlich bedanken!

*Susanne Quinten*





## 4. CHECKLISTE

### ZUR PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG INKLUSIVER KULTURANGEBOTE

*Diese Checkliste möchte euch darin unterstützen, zukünftige Projekte, Workshops und internationale Begegnungsprogramme barrierearm planen und durchführen zu können. Sie gibt einen praxisnahen Überblick zur Gestaltung barrierefreier kultureller Teilhabe.*

#### FINANZIERUNG

*Bei inklusiven Kultur- und Bildungsangeboten entstehen höhere Kosten*

- **BUDGET**  
Habt ihr im Kosten- und Finanzierungsplan alle Aspekte der Barrierefreiheit einkalkuliert? (z.B. zusätzliches Fachpersonal, spezielles Equipment, barrierefreie Unterkünfte, barrierefreie Anreise, spezielles Marketing und Öffentlichkeitsarbeit)

#### ZEIT

*Inklusive Kulturangebote erfordern oftmals einen höheren Zeitaufwand*

- **FRÜHZEITIGE PLANUNG DER BARRIEREFREIHEIT**  
Je frühzeitiger ihr die Barrierefreiheit bei der Planung berücksichtigt, umso realistischer und wirtschaftlicher ist die Umsetzung.
- **ZEITLICHE PLANUNG DER ANGEBOTE**  
Habt ihr an ausreichend Vorlaufzeit gedacht?  
Manche Personen benötigen mehr Zeit, um startklar zu sein. Deswegen bietet es sich an, frühzeitig vor Ort zu sein und die Zeiten mit der Gruppe je nach den jeweiligen Bedürfnissen abzusprechen.
- **ANGEMESSENE ARBEITSZEITEN UND PAUSEN**  
Konzentrationszeiten und das Bedürfnis nach Pausen können bei Menschen sehr unterschiedlich sein. Als Anleiter und Anleiterinnen solltet ihr Euch darauf vorbereiten und flexibel reagieren.

- **VIELFÄLTIGE KOMMUNIKATION**  
In gemischten Gruppen benötigt man mehr Zeit für Kommunikation, z.B. für Erklärungen in Leichter Sprache, Audiodeskriptionen, das Dolmetschen in Gebärdensprache und/oder andere Lautsprachen. Bei der zeitlichen Strukturierung eures Angebotes solltet ihr dies mitbedenken.

## **KOMMUNIKATION, MARKETING, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**

.....  
*Inklusive Kultur- und Bildungsangebote brauchen eine klare Kommunikation und gutes Marketing*

- **ZIELGRUPPEN**  
Habt ihr diese klar definiert?
- **INFORMATIONSMATERIALIEN**  
Werden Informationen über das Angebot z.B. auch in Gebärdensprache, Leichter Sprache, Braille oder in barrierefreien PDFs in angemessener Schriftgröße angeboten? Werden Informationen, Abbildungen und Grafiken in den Materialien für Menschen mit Sehbehinderungen beschrieben?
- **TRANSPARENZ**  
Werden die bereitgestellten Teilnahme-möglichkeiten und -bedingungen des Angebotes klar kommuniziert?
- **KONTAKTMÖGLICHKEITEN**  
Werden unterschiedliche Kommunikationswege zur Kontaktaufnahme für Interessierte angeboten? Telefon, E-Mail, Post, Kontaktformular im Internet, SMS, Facebook usw.
- **ANMELDESYSTEM**  
Wird die Angabe des persönlichen Bedarfes bei der Anmeldung bereits ermöglicht? (z.B. Mobilitätshilfe, Leichte Sprache, Gebärdensprache, Audiodeskription, Lautsprachenübersetzung in andere Sprachen)

## WEGE UND TRANSPORT

---

*Inklusive Kultur- und Bildungsangebote erfordern eine genaue Planung der An- und Abreise*

- WEGBESCHREIBUNGEN  
Für eine barrierefreie An- und Abreise.
- ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL  
Ist der Veranstaltungsort barrierearm zugänglich? Hier solltet ihr auch am Tag selber noch mal überprüfen, ob z.B. die Aufzüge an Bahnstationen nicht gerade defekt sind.  
Auch eine Begleitassistentin kann für viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen hilfreich sein, um von der Bahn-, Bus- oder U-Bahnstation abgeholt zu werden.
- PARKPLÄTZE  
Sind diese behindertengerecht und gut ausgeschildert?
- GEEIGNETE TRANSPORTMÖGLICHKEITEN
  - › Besorgung von Einstiegshilfen für Autos oder Busse
  - › Buchung von behindertengerechten Reisebussen
  - › Der Bedarf von Reisegästen mit eingeschränkter Mobilität oder Sinneswahrnehmung muss bei der Buchung von Zügen und Flügen angemeldet werden. Achtung: Bei Zugtickets für Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen ist oft nur eine sehr begrenzte Anzahl an Plätzen verfügbar!

## PERSONAL

---

*Inklusive Kultur- und Bildungsangebote erfordern einen höheren Personalschlüssel*

- z.B. durch die Notwendigkeit von:
- › Mobilitätsassistentin
  - › Kommunikationsassistentin
  - › Dolmetschen in internationale Lautsprachen
  - › Dolmetschen in Gebärdensprachen
  - › Dolmetschen in Leichte Sprache
  - › Simultanes Schriftdolmetschen
  - › Fachkraft für Audiodeskription
  - › Geschultes Personal mit inklusiver und interkultureller Kompetenz
  - › Programmierung von barrierearmen Webseiten
  - › Grafik spezialisiert auf barrierearme Informationsmaterialien
  - › Fachpersonal zur Herstellung der barrierearmen Informationsmaterialien (Herstellung von Videos, Audioflyern, Audiodeskription, Übersetzung in Leichte Sprache, Übersetzung in Gebärdensprache etc.)

## ÖRTLICHKEIT

---

*Inklusive Kultur- und Bildungsangebote bedeuten spezifische Anforderungen an den Ort*

- UNTERBRINGUNG  
Vergewissert euch immer, ob z.B. das Hotelzimmer oder die Gästewohnung wirklich die Kriterien einer barrierefreien Unterkunft erfüllen. Wichtig ist hier z.B. das Maß von Türrahmen oder von Aufzügen, ob die Badezimmer barrierefrei sind und ob der vorhandene Bewegungsradius im Raum ausreichend ist. Am besten überprüft ihr das vor Ort selbst!
  
- VERANSTALTUNGSORT
  - › Ist dieser ohne Hindernisse zu erreichen und zu nutzen? (z.B. Rampe, Stufenlosigkeit, Aufzüge, gute Ausleuchtung, automatische Türen usw.)
  - › Besteht eine klare Wegeführung durch Hinweisschilder oder Blindenleitsysteme?
  - › Gibt es behindertengerechte Sanitäreanlagen?
  - › Gibt es einen Rückzugsort zum Ausruhen mit Sitz- und Liegemöglichkeiten?
  - › Bodenbeschaffenheit: Überträgt der Boden die Resonanz ausreichend, z.B. für taube und hörbeeinträchtigte Menschen?
  - › Wurden Hilfsmittel bereitgestellt? (z.B. Sitzkissen, Fußhocker, Rutschbrett, Knickstrohhalm usw.)



# Literatur und Ressourcen

»Einleitung« und »Creability: Unterwegs zu einer barrierefreien Gesellschaft«

.....

**Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderung (2017). UN-Behindertenrechtskonvention.** Online verfügbar unter:  
[https://www.behindertenbeauftragte.de/SharedDocs/Publikationen/UN\\_Konvention\\_deutsch.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.behindertenbeauftragte.de/SharedDocs/Publikationen/UN_Konvention_deutsch.pdf?__blob=publicationFile&v=2) [31.08.2020]

**British Council (2020). Disabled artists in the mainstream: a new cultural agenda for Europe from the first European Arts & Disability Cluster meeting.** Online verfügbar unter:  
<https://www.disabilityartsinternational.org/resources/report-launch-disabled-artists-in-the-mainstream-a-new-cultural-agenda-for-europe/> [31.08.2020]

**Disability Nottinghamshire (2020). Social Model vs Medical Model of disability.** Online verfügbar unter:  
<http://www.disabilitynottinghamshire.org.uk/index.php/about/social-model-vs-medical-model-of-disability/> [31.08.2020]

**EU Disability Law and the UN Convention (n.d.).** Online verfügbar unter:  
[http://www.era-comm.eu/UNCRPD/kiosk/pdf/seminar\\_documents/s\\_c\\_417DV78.pdf](http://www.era-comm.eu/UNCRPD/kiosk/pdf/seminar_documents/s_c_417DV78.pdf) [31.08.2020]

**Eurostat (2019). Disability statistics.** Online verfügbar unter:  
[https://www.ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability\\_statistics](https://www.ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Disability_statistics) [31.08.2020]

**Evans, B. (2017). Drei unterschiedliche Einstufungen von Behinderung.** In Un-Label e.V. (Hrsg.), *Handbuch Innovation Vielfalt. Neue Wege in den Darstellenden Künsten Europas* (S. 110-111). Online verfügbar unter:  
<https://www.un-label.eu/project/handbuch/> [31.08.2020]

**Inclusion London (2015). Fact Sheet. The Social Model of Disability.** Online verfügbar unter:  
[https://www.inclusionlondon.org.uk/wp-content/uploads/2015/05/FactSheets\\_TheSocialModel.pdf](https://www.inclusionlondon.org.uk/wp-content/uploads/2015/05/FactSheets_TheSocialModel.pdf) [31.08.2020]

**Statistisches Bundesamt (2019). Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Datenquellen des Statistischen Bundesamtes; Statistik der schwerbehinderten Menschen.** Online verfügbar unter:  
[http://www.gbe-bund.de/gbe10/isgbe.prc\\_get\\_clob\\_text?p\\_uid=gast&p\\_aid=81242211&p\\_sprache=D&p\\_th\\_id=50440&p\\_proc=PRC\\_IMPRESSUM&p\\_text\\_name=Impressum](http://www.gbe-bund.de/gbe10/isgbe.prc_get_clob_text?p_uid=gast&p_aid=81242211&p_sprache=D&p_th_id=50440&p_proc=PRC_IMPRESSUM&p_text_name=Impressum) [31.08.2020]

**Statistisches Bundesamt (2019). Statistik der schwerbehinderten Menschen (EVAS-Nr. 22711) Detaillierte Informationen zur Statistik der schwerbehinderten Menschen können in der Datenbank GENESIS.** Online verfügbar unter:  
[https://www.genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=statistikTabellen&selectionname=22711\\*#abreadcrumb](https://www.genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=statistikTabellen&selectionname=22711*#abreadcrumb) [31.08.2020]

**UNESCO (n.d.). The Right to Culture.** Online verfügbar unter:  
[http://www.unesco.org/culture/culture-sector-knowledge-management-tools/10\\_Info%20Sheet\\_Right%20to%20Culture.pdf](http://www.unesco.org/culture/culture-sector-knowledge-management-tools/10_Info%20Sheet_Right%20to%20Culture.pdf) [31.08.2020]

**Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-Behindertenrechtskonvention)**, 13.12.2006, abgedruckt in BGBL II, Nr. 35 vom 31.12.2008, S. 1420-1457.

**United Nations (n.d.). The Sustainable Development Goals.**  
Online verfügbar unter:  
<https://www.un.org/sustainable-development/sustainable-development-goals/> [31.08.2020]

### »Die Forschung im Projekt Creability«

.....

**Beywl, W. & Niestroj, M. (2009). Der Programmbaum. Landmarke wirkungsorientierter Evaluation.** In: **Beywl, W. & Niestroj, M. (Hrsg.). Das A-B-C der wirkungsorientierten Evaluation.** Glossar Deutsch/Englisch der wirkungsorientierten Evaluation. 2., vollständig bearbeitete und ergänzte Auflage. Köln. Online verfügbar unter:  
[https://www.univation.org/download/Programmbaum\\_Landmarke\\_Glossar.pdf](https://www.univation.org/download/Programmbaum_Landmarke_Glossar.pdf) [3.08.2020]

**Deutsches Jugendinstitut e.V. (2010). Projekt eXe. Programme ergebnisorientiert planen und evaluierbar gestalten.** Handreichung zum logischen Modell (Bearbeitung: Karin Haubrich). Augsburg: Pröll Druck und Verlag.

**Döring, N. & Bortz, J. (2016). Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften** (5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage). Berlin, Heidelberg: Springer.

**Kuckartz, U. (2016). Qualitative Inhaltsanalyse.** Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim: Beltz.

**Quinten, S. & Bilitza, M.S. (im Druck). Enabling multimodal interaction: Insights into creating highly accessible teaching tools through mixed-abled dance.** In: **Fernandes, C.; Evola, V. & Ribeiro, C. (Hrsg.), Dance Data, Cognition, and Multimodal Communication.** London: Routledge.

**Quinten, S. & Schwiertz, H. (2014). Fähigkeitsgemischter Tanz – Zum aktuellen Forschungsstand.** Zeitschrift Inklusion-online.net. Online verfügbar unter:  
<https://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion-online/article/view/247> [31.08.2020]

**Quinten, S. (2020). Künstlerisch Forschen im Mixed-abled Dance – leiblich, partizipativ, transformatorisch.** In: **L. Spahn & B. Müller (Hrsg.). Den Leibkörper erforschen. Phänomenologische, geschlechter- und bildungstheoretische Perspektiven auf die Verletzlichkeit des Seins** (S. 163-180). Bielefeld: transcript.

**Quinten, S. (2020). Tanzen – Berühren – Wissen.** Der Tastsinn als Wissensvermittler in tänzerischen Interaktionen. In: **M. Bischof & J. Fenger (Hrsg.) Sens(e)ation. Jahrbuch Tanzforschung**, Bd. 30 (S. 201-2012). Bielefeld: transcript.

**Quinten, S. & Cigelski, M. (in Vorbereitung). Handlungsempfehlungen für die Anleitung von Methoden und Tools aus den darstellenden Künsten in inklusiven Gruppen.** Ergebnisse einer empirischen Studie als Beitrag zur Entwicklung von Leitlinien.

## »Checkliste zur Planung und Durchführung inklusiver Kulturangebote«

---

### **Aktion Mensch (n.d.). Veranstaltungen barrierefrei gestalten.**

Online verfügbar unter:

<https://www.aktionmensch.de/inklusion/bildung/impulse/barrierefreiheit/barrierefreie-veranstaltungen.html>  
[31.08.2020]

### **Attitude is everything (2017). Do it yourself-Leitfaden für Barrierefreiheit.**

Online verfügbar unter:

[http://www.attitudeiseverything.org.uk/uploads/general/DIY\\_Access\\_Guide\\_-\\_final\\_-\\_German.pdf](http://www.attitudeiseverything.org.uk/uploads/general/DIY_Access_Guide_-_final_-_German.pdf) [31.08.2020]

### **Reuter, L. (2017). Checkliste zur praktischen Planung und Durchführung inklusiver Kunst- und Kulturangebote.**

In Un-Label e.V. (Hrsg.), Handbuch Innovation Vielfalt. Neue Wege in den Darstellenden Künsten Europas (S. 116-119).

Online verfügbar unter:

<https://www.un-label.eu/project/handbuch/> [31.08.2020]

### **Sozialhelden e.V. (Hrsg.) (n.d.). ramp-up.me: Handreichung und Checkliste für barrierefreie Veranstaltungen.**

Online verfügbar unter:

<http://www.ramp-up.me/> [31.08.2020]

## Ressourcen zum Sprachgebrauch

---

### **Bundeszentrale für politische Bildung (2014). Leichte und Einfache Sprache.**

Online verfügbar unter:

<https://www.bpb.de/apuz/179337/leichte-und-einfache-sprache> [31.08.2020]

### **GOV.UK (2018). Guidance: Inclusive language: words to use and avoid when writing about disability.**

Online verfügbar unter:

<https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability> [31.08.2020]

### **Leidmedien.de (n.d.). Behinderung in den Medien.**

Online verfügbar unter:

[https://www.leidmedien.de/wpcontent/uploads/2017/02/LeidmedienBroschuere2020\\_bfrei.pdf](https://www.leidmedien.de/wpcontent/uploads/2017/02/LeidmedienBroschuere2020_bfrei.pdf) [31.08.2020]

# creability

**Kreative und künstlerische Tools  
für die inklusive Kulturarbeit**

Das Creability-Buch ist das Ergebnis der Strategischen Partnerschaft Creability – Creative methods for an inclusive cultural work in Europe, kofinanziert durch das Programm Erasmus+ und die Europäische Union.

Projektreferenz: **2018-1-DE04-KA205-016338**

Veröffentlicht: **September 2020**

Verleger: **Un-Label e.V., Köln** (Deutschland)

Projektkoordinator: **Un-Label e.V., Köln** (Deutschland)

Projektpartner: **TU Dortmund, Dortmund** (Deutschland)  
**Synergy of Music Theatre – SMouTh, Larissa** (Griechenland)

Herausgeber: **Susanne Quinten, Lisette Reuter,  
Andreas Almpanis**

Autoren und Autorinnen: **Andreas Almpanis** (Synergy of Music Theatre – SMouTh), **Mia Sophia Bilitza** (TU Dortmund), **Susanne Quinten** (TU Dortmund), **Lisette Reuter** (Un-Label Performing Arts Company), **Maximilian Schweder** (Un-Label Performing Arts Company)

An der Sammlung und Zusammenstellung der Tools beteiligte Künstler und Künstlerinnen: **Katerina Becou, Mia Sophia Bilitza, Sarah Bockers, Dodzi Dougban, Helena Fernandino, Max Greyson, Michaela Kosiecova, Costas Lamproulis, Wagner Moreira, Vassilis Oikonomou, Torben Schug, Magali Saby, Maximilian Schweder, Jana Zöll, Filippou Zoukas**

An der Entwicklung der Tools beteiligte Anleiter und Anleiterinnen, Künstler und Künstlerinnen: **Andreas Almpanis, Katerina Becou, Mia Sophia Bilitza, Sarah Bockers, Markus Brachtendorf, Olga Dalekou, Dodzi Dougban, Andrea Eberl, Tanja Erhart, Andualem Ferensay, Helena Fernandino, Max Greyson, Christos Kissas, Costas Lamproulis, Elli Merkouri, Aggeliki Mitropoulou, Wagner Moreira, Christos Papamichael, Lisette Reuter, Maria Rikkou, Torben Schug, Maximilian Schweder, Antonia Trikalioti, Anna Vekiari, Gika Wilke, Lucy Wilke, Dimitra Zacharouli, Sofia Zagka, Jana Zöll, Filippou Zoukas**

Planung und wissenschaftliche Begleitung der Toolentwicklung und Toolevaluation: **Susanne Quinten, Mia Sophia Bilitza, Maike Cigelski, Joana Diszeratis, Antonia Marquard**

V.i.S.d.P.: **Lisette Reuter**

Redaktionsleitung: **Susanne Quinten, Lisette Reuter**

Finalisierung der Tools: **Mia Sophia Bilitza, Maximilian Schweder**

Englische Übersetzung und Lektorat: **Kerstin Thiemann**

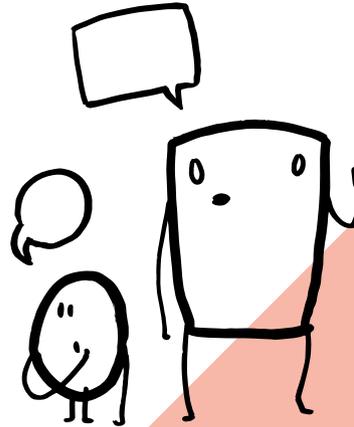
Deutsches Lektorat: **Smilla Kullen**

Illustration: **Tim Stadie**

Fotos: **Vicky Papaggeli, S.14 Katja Illner**

Gestaltung und Layout: **Kai Kullen**

**Besonderer Dank** gilt allen am Projekt beteiligten Künstlern und Künstlerinnen, Anleitern und Anleiterinnen, Experten und Expertinnen, Assistenten und Assistentinnen sowie allen Workshopteilnehmern und Workshopteilnehmerinnen.



© 2020 für alle Beiträge und Entwürfe sowie der gesamten grafischen Gestaltung liegt bei Un-Label e.V., TU Dortmund und Synergy of Music Theatre. Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



**un**  
LABEL

**Zu beziehen über:**

**Un-Label e.V.  
Hosterstr. 1-5  
50825 Köln**

**info@un-label.eu  
www.un-label.eu  
facebook.com/un.label.eu**

**ISBN: 978-3-9822246-0-2**



**tu** technische universität  
dortmund

**ΣΜΟΥΣ** ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ  
ΜΟΥΣΙΚΟΥ  
ΘΕΑΤΡΟΥ