

‘Ich will Kontakt mit dir!’

Modul basierend auf einer Bachelorarbeit

**Ein drama- und musiktherapeutisches Training für Menschen mit
einer leichten geistigen Behinderung zur Förderung sozialer
Kompetenzen**

*„Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN)“, Studium Kreative Therapie
In Zusammenarbeit mit dem „Heilpädagogische Zentrum (HPZ) Krefeld“*



Studenten: Lea Hütter-Quaas & Michaela Pelka
Email: Lea.hq@hotmail.de & Michaela.pelka@gmx.de
Begleitende Dozentin (HAN): Mrijam Woortmeijer
Begleiterin HPZ: Karen Kristoffersen

Nimwegen
7. Januar 2014

Inhaltsangabe

1. Vorwort

2. Allgemeine Informationen

- 2.1. Zielgruppe
- 2.2. Indikationen & Kontraindikationen
- 2.3. Therapeutische Ziele
- 2.4. Therapiephasen
- 2.5. Therapeutische Vorgehensweise
- 2.6. Allgemeine Regeln
- 2.7. Voraussetzungen
- 2.8. Aufbau der Therapiestunden

3. Das Modul

- 3.1. Therapiestunde I: Kennenlernen
- 3.2. Therapiestunde II: Einander ansehen
- 3.3. Therapiestunde III: Einander ansehen
- 3.4. Therapiestunde IV: Einander zuhören
- 3.5. Therapiestunde V: Einander zuhören
- 3.6. Therapiestunde VI: Zusammenarbeiten
- 3.7. Therapiestunde VII: Zusammenarbeiten
- 3.8. Therapiestunde VIII: Grenzen angeben und respektieren
- 3.9. Therapiestunde IX: Grenzen angeben und respektieren
- 3.10. Therapiestunde X: Abschluss

Quellenangabe

Anhang

- Anhang I: Wer? Was? Wo? Szenen
- Anhang II: Rot-Grünkarten

1. Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Das Modul, das sie gerade in der Hand halten, haben wir im Rahmen unserer Bachelorarbeit für Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung entwickelt. Der Name des Moduls ist: „Ich will Kontakt mit dir!“. Der Untertitel unseres Moduls lautet: „Ein drama- und musiktherapeutisches Training für Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung zur Förderung sozialer Kompetenzen“.

Das Modul wurde speziell entwickelt für das Heilpädagogische Zentrum (HPZ) Krefeld. Im Arbeitsalltag im HPZ Krefeld spielt das soziale Miteinander eine wichtige Rolle. Gerade für die Zielgruppe des Moduls, Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung, ist dies mit Schwierigkeiten verbunden auf Grund ihrer eingeschränkten sozialen Kompetenzen. Dies hat uns motiviert im Rahmen unserer Bachelorarbeit Untersuchungen zu diesem Thema durchzuführen und auf dieser Grundlage ein Modul zu entwickeln. Die gewählte Methode, auf der das Modul aufbaut ist das Soziale-Kompetenzen-Training aus dem Niederländischen von Arnold Golstein (Zee, Molen & Beek, 1989). Außerdem stellen Drama- und Musiktherapie die therapeutische Form des Moduls dar. Übungen, therapeutischer Habitus und Interventionen passen zu diesen Therapieformen.

Die Untersuchungsfrage der Bachelorarbeit ist:

„Welche drama- und musiktherapeutischen Übungen und Interventionen können zusammengefügt werden in einem Modul, basierend auf dem Goldsteintraining zur Förderung von sozialen Kompetenzen von Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung zwischen 18 und 25 Jahren?“

Die Teilfragen befassten sich mit Interventionen, therapeutischem Habitus, drama- und musiktherapeutischen Übungen/Methoden, Kernproblemen und Zielsetzungen der Zielgruppe.

Mit dieser Bachelorarbeit (Untersuchung und Modul) beenden wir unser Studium Kreative Therapie (Drama- und Musiktherapie) an der Hogeschool van Arnhem en Nijmegen im Januar 2014.

Viel Spaß beim Lesen und Ausführen des Moduls!
Wir freuen uns über jede Rückmeldung.

Lea Hütter-Quaas & Michaela Pelka

2. Allgemeine Informationen

Das Modul im Überblick

Was?	Ein drama- und musiktherapeutisches Training für Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung zur Förderung sozialer Kompetenzen
Zielgruppe	Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung zwischen 18 und 25 Jahren (IQ zwischen 50 und 70)
Ziel	Die Förderung von sozialen Kompetenzen
Basiskompetenzen/ Teilziele	1) Einander ansehen 2) Einander zuhören 3) Zusammenarbeiten 4) Grenzen angeben und respektieren
Anzahl und Dauer der Therapiestunden	10 Therapiestunden 1mal pro Woche / 60 Minuten
Größe der Gruppe	Maximal 6 Teilnehmer 1 Dramatherapeut und 1 Musiktherapeut
Aufbau der Therapiestunden	1) Kurze verbale Einleitung 2) Warming-up 3) Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz 4) (eventuell) Cooling-down 5) Nachbesprechung und Feedback
Interventionen	Strukturieren, stimulieren, unterstützen, Komplimente machen
Therapeutischer Habitus	Deutlich, direktiv, enthusiastisch, respektvoll

2.1. Zielgruppe

Die Zielgruppe dieses Moduls sind Menschen mit einer leichten geistigen Behinderung zwischen 18 und 25 Jahren sowie einem IQ zwischen 50 und 70. Die Zielgruppe arbeitet im HPZ Krefeld, Hochbend.

Laut dem diagnostischem Klassifikationssystem DSM-IV haben Menschen dieser Zielgruppe auf dem Gebiet der konzeptuellen, praktischen und sozialen Fähigkeiten Einschränkungen (Saß, Wittchen, Zaudig & Houben, 2003). Das bedeutet, dass sie Schwierigkeiten haben, um zum Beispiel abstrakt zu denken, Zusammenhänge zu erkennen und mit unerwarteten und/oder neuen Situationen umzugehen. Die Konsequenzen sind Probleme in der Kommunikation und im sozialen Kontakt. Daher entspricht das Verhalten der Zielgruppe nicht dem sozial erwünschten Verhalten der Gesellschaft. Diese Schwierigkeiten rufen bei der Zielgruppe oft Minderwertigkeitsgefühle und ein negatives Selbstbild auf (Carehouse, 2012). Darum ist es von Bedeutung, die sozialen Kompetenzen dieser Zielgruppe zu fördern. Für die effektive Ausführung des Moduls werden maximal sechs Teilnehmer empfohlen. So kann auf jeden Teilnehmer ausreichend intensiv eingegangen werden und das Training kann strukturiert stattfinden.

2.2. Indikationen & Kontraindikationen

Eine Indikation zur Teilnahme am Modul besteht, wenn der Teilnehmer:

- Eine leichte geistige Behinderung hat (IQ 50-70)
- Zwischen 18 und 25 Jahren alt ist
- Schwierigkeiten hat auf dem Gebiet der sozialen Kompetenzen, zum Beispiel mit Blickkontakt, Zuhören, Warten bis er an der Reihe ist, Zusammenarbeiten, Grenzen angeben und die von anderen respektieren, etc.
- Motivation hat für Drama- und Musiktherapie
- Ein gewisses Bewusstsein und Einsicht hat für seine Problematik

Auch Menschen mit zusätzlicher Körperbehinderung können teilnehmen.

Eine Kontraindikation zur Teilnahme am Modul besteht, wenn der Teilnehmer:

- Psychotisch ist
- Keine Motivation hat für Drama- und Musiktherapie
- Stark traumatisiert ist
- Blind, taub oder stumm ist

2.3. Therapeutische Ziele

Das Hauptziel des Moduls ist die Förderung sozialer Kompetenzen der Zielgruppe. Außerdem gibt es vier Teilziele um das Erreichen des Hauptzieles zu ermöglichen.

Einander ansehen

Kontakt kann nur entstehen, wenn man einander Aufmerksamkeit schenkt. Das heißt, dass man einander ansieht und Blickkontakt aufnimmt. Einander anzusehen ist auch wesentlich um die Körperhaltung des anderen wahrzunehmen und diese deuten zu können. Ist die Person überhaupt offen für Kontakt mit mir?

- Der Teilnehmer lernt erst andere anzusehen, bevor er mit ihnen spricht.
- Der Teilnehmer lernt auf eine adäquate Weise Blickkontakt aufzunehmen.

Einander zuhören

Ein Gespräch kann nur ausgewogen sein, wenn man einander zuhört und einander aussprechen lässt. Außerdem ist es wichtig, dass man wartet bis man an der Reihe ist. Denn wenn alle durcheinander sprechen oder nicht zuhören, was der andere sagt, entstehen Missverständnisse.

- Der Teilnehmer lernt anderen zuzuhören und kann inhaltlich wiedergeben was ihm erzählt wurde.
- Der Teilnehmer lernt andere aussprechen zu lassen und sie nicht zu unterbrechen

Zusammenarbeiten

Zusammenarbeiten kann nur gut funktionieren, wenn man einander ansieht und zuhört. Außerdem muss gut kommuniziert werden. Das heißt, dass man seine Bedürfnisse angeben muss und sich abstimmen muss auf die Bedürfnisse anderer sowie auf die Gegebenheiten einer Situation.

- Der Teilnehmer lernt auf adäquate Weise seine Bedürfnisse zu äußern.
- Der Teilnehmer lernt sich auf die Bedürfnisse anderer und die Gegebenheiten der Situation einzulassen.

Grenzen angeben und respektieren

In einer Zusammenarbeit ist es von Bedeutung eigene Grenzen und Möglichkeiten wahrzunehmen und die von anderen zu respektieren. Das Ziel hierbei ist, dies auf adäquate Weise zu äußern, um so auch für sich selbst zu sorgen.

- Der Teilnehmer lernt „Nein“ zu sagen und die Gründe für seine Grenze zu erklären.
- Der Teilnehmer lernt die Grenze anderer zu akzeptieren und hierüber zu sprechen.

2.4. Therapiephasen

Die Phasen des Therapieprozesses entsprechen den Basiskompetenzen bzw. obengenannten Teilzielen. Die Therapiestunden finden einmal pro Woche statt.

- | | |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1) Kennenlernen | Therapiestunde 1 |
| 2) Einander ansehen | Therapiestunde 2 & 3 |
| 3) Einander zuhören | Therapiestunde 4 & 5 |
| 4) Zusammenarbeiten | Therapiestunde 6 & 7 |
| 5) Grenzen angeben und respektieren | Therapiestunde 8 & 9 |
| 6) Abschluss | Therapiestunde 10 |

2.5. Therapeutische Vorgehensweise

Da das Modul ein kreativ-therapeutisches ist, arbeiten die Therapeuten auf Basis von einer kreativ-therapeutischen Arbeitsweise mit zugehöriger psychotherapeutischen Strömung und passenden Interventionen sowie therapeutischem Habitus. Das Modul basiert auf der „ortho(ped)agogischen“ Arbeitsweise nach Henk Smeijsters (2003) und auf der verhaltenstherapeutischen Strömung. Auf dieser Grundlage können soziale Kompetenzen ziel- und entwicklungsorientiert erlernt werden.

Kreativ-therapeutische Interventionen

Strukturieren	Die Therapiestunden sind vorstrukturiert und der Ablauf liegt fest. Ziele, Aufgaben und Regeln werden deutlich mit den Teilnehmern besprochen. So können Halt und Sicherheit gegeben werden, was gerade bei dieser Zielgruppe wichtig ist.
Unterstützen	Der Therapeut begleitet und hilft den Teilnehmern in ihrem Therapieprozess. Dadurch wird eine vertraute Atmosphäre geschaffen.
Stimulieren	Der Therapeut stimuliert den Teilnehmer bei der Entwicklung seiner sozialen Kompetenzen. Der Teilnehmer entwickelt diese Fähigkeiten durch zielorientiertes Üben. Der Therapeut hat hierbei eine positive Herangehensweise.
Komplimente machen	Der Therapeut bestätigt den Teilnehmer, wenn Fortschritt in seiner Entwicklung zu sehen ist. Dies stimuliert den Teilnehmer und schafft Erfolgserlebnisse.

Therapeutischer Habitus

Deutlich	Durch einen basalen Sprachgebrauch und deutliche Körpersprache wird Missverständnissen vorgebeugt und der Teilnehmer weiß, woran er ist. Zusätzlich ist ein direkter und ehrlicher Habitus wichtig. Konkretes Feedback spielt eine wichtige Rolle, um die realistische Selbstwahrnehmung zu fördern.
Direktiv	Ein direkter Habitus hilft dem Therapeuten die Therapiestunde zu leiten und zu bestimmen, was passiert. Dies ist wesentlich für die Zielgruppe, die Struktur und Halt erfahren muss.
Enthusiastisch	Eine enthusiastische Einstellung kann motivierend auf den Teilnehmer wirken. Dadurch wird seine Spielfreude gefördert und seine Entwicklung stimuliert.
Respektvoll	Der Therapeut ist respektvoll gegenüber dem Teilnehmer und nimmt eine urteilsfreie und authentische Haltung an. So kann der Teilnehmer sich ernstgenommen fühlen und wird nicht be- oder verurteilt auf Grund seiner Behinderung.

Für die Ausführung des Moduls sind zwei Therapeuten notwendig, ein Drama- und ein Musiktherapeut. Wichtig sind nicht nur die therapeutischen Interventionen und der Habitus, sondern auch die Kommunikation untereinander. Es müssen deutliche Absprachen im Vorhinein gemacht werden, zum Beispiel welcher der beiden Therapeuten bei welcher Übung die leitende Rolle übernimmt und welcher die unterstützende. Diese Aufgaben-Verteilung kann von Übung zu Übung variieren.

2.6. Allgemeine Regeln

Um das Training in einer sicheren, strukturierten, vertrauten und respektvollen Atmosphäre ausführen zu können, ist das Absprechen von deutlichen Regeln im Vorhinein von Belang.

Für das gute soziale Miteinander sind vor allem folgende allgemeine Regeln zu beachten:

- Man lacht sich nicht aus.
- Man schlägt sich nicht oder tut dem anderen weh.
- Es gibt räumlich einen deutlichen Unterschied zwischen Sprech- und Spielbereich.
- Dramatisches sowie musikalisches Spiel beginnen und enden mit einem Klatschen.
- Instrumente, Licht und Requisiten werden nicht angefasst, bevor es einer der Therapeuten erlaubt.

2.7. Voraussetzungen

Der Raum, der für das Training benutzt wird, sollte groß genug sein, so dass acht Menschen sich darin gut bewegen können. Außerdem sollte der Raum sich verdunkeln lassen und eine basale Licht- sowie Musikanlage vorhanden sein. Sprech- und Spielbereich sollten getrennt werden. Es wird eine Sitzgelegenheit für acht Personen benötigt, die - falls der Raum nicht groß genug ist - zur Seite geschoben werden kann. Zusätzlich kann es hilfreich sein vor dem Raum ein Schild aufzuhängen, wenn die Gruppe vollständig ist, mit der Aufschrift: Bitte nicht stören.

Das benötigte Material für die Übungen des Trainings wird im dritten Kapitel (Das Modul) per Therapiestunde aufgelistet. Dieses kann auf Wunsch angepasst werden.

2.8. Aufbau der Therapiestunden

Jeder Therapiestunde des Trainings ist auf gleiche Weise aufgebaut. Zu Beginn erfolgt durch die Therapeuten eine kurze verbale Einleitung zu Thema und Ziel der Stunde. Es wird mit der ganzen Gruppe zusammen überlegt, was das Thema beinhaltet, was schon bekannt ist und woran man es konkret erkennt. Es folgt ein körperorientiertes Warming-up worin der Teilnehmer in Bewegung und Aktion kommt. Anschließend folgt das kreativ-therapeutische Angebot per Basiskompetenz/Teilziel, basierend auf drama- und musiktherapeutischen Methoden (Rollenspiel, Non-verbales Spiel, theatralische sowie musikalische Improvisation, musikalischer Ausdruck und Musik und Bewegung). Zum Abschluss des praktischen Teils kann ein Cooling-down angeboten werden zur Entspannung und positiven Beendigung. Zum Schluss wird mit der Gruppe die Therapiestunde evaluiert in Form einer Nachbesprechung. Hierbei erhält und gibt jeder Feedback in Form von Tipps und Tops. Das genaue Vorgehen können die Therapeuten selbst gestalten. Das Feedback sollten kurz und bündig beschrieben werden und Tipps und Tops sollten ausgeglichen sein. Hierbei kann mit einem Talkingstick gearbeitet werden. Für die Einleitung und die Nachbesprechung wird in jeder Therapiestunde insgesamt 15 Minuten eingeplant.

3. Das Modul

3.1. Therapiestunde I: Kennenlernen

Ziel der Therapiestunde: Kennenlernen

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Namensspiel mit Ball: Die Gruppe steht im Kreis und ein Therapeut hat einen Ball. Er ruft den Namen eines Teilnehmers und wirft ihm den Ball zu. Dieser muss ihn fangen und es dem Therapeut nach tun. So wandert der Ball durch den Kreis.	Ball	5 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Obstsalat: Die Teilnehmer sitzen im Kreis auf Stühlen. Einer steht in der Mitte und hat keinen Stuhl. Alle bekommen abwechselnd den Namen Apfel oder Banane. Der in der Mitte steht, ruft eine der beiden Früchte und alle mit diesem Namen müssen aufstehen und sich einen neuen Platz suchen. Der in der Mitte probiert einen Platz im Kreis zu bekommen. Es kann auch Obstsalat gerufen werden, dann müssen sich alle einen neuen Platz suchen. Variation: Der in der Mitte ruft „Jeder der...“ zum Beispiel „einen roten Pullover an hat“. Dies darf er jedoch nur rufen wenn es bei ihm selbst der Fall ist. Alle auf die das Gerufene auch zutrifft müssen sich einen neuen Platz suchen.		15 min
	Trommeln mit Dynamik: Alle sitzen im Kreis und jeder hat eine Djembé. Es wird leise angefangen zu trommeln und langsam wird lauter gespielt bis es so laut wie möglich ist. Anschließend wird es langsam leiser bis kaum noch ein Ton zu hören ist. Diese Dynamik wird vorab besprochen jedoch kein Zeitpunkt oder Signal festgelegt. Ziel ist es die Übergänge so langsam wie möglich zu spielen.	8 Djembés	15 min
Cooling-down	Aufstellen: Alle Teilnehmer müssen sich entsprechend folgender Themen in einer Reihe aufstellen. Die Therapeuten stehen an jeweils einem Ende der Reihe und geben ein Extrem an. Themen können sein: Alter, Haarfarbe, Schuhgröße, Anzahl Geschwister, Farbe des Pullovers, Größe, Anzahl Arbeitsjahre im HPZ		10 min

3.2. Therapiestunde II: Einander ansehen

Ziel der Therapiestunde: Einander ansehen

- Der Teilnehmer lernt erst andere anzusehen, bevor er mit ihnen spricht.
- Der Teilnehmer lernt auf eine adäquate Weise Blickkontakt zu machen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Klatsch-Spiel: Teilnehmer und Therapeuten Stehen in einem Kreis. Ein Therapeut beginnt und spielt seinem rechten Nachbarn ein Klatschen mit den eigenen Händen zu. Dabei ist Blickkontakt notwendig um das Klatschen weitergeben zu dürfen. Variationen: Zu einem Puls kommen, schnell – langsam, laut – leise, Richtungswechsel, Überspringen und Klatschen zu einer beliebigen Person weitergeben		5 min
	Dirigentspiel: Einer ist Dirigent und bekommt einen Stab. Alle anderen sitzen im Halbkreis und spielen auf selbstgewählten Percussion-Instrumenten. Der Dirigent steht für alle sichtbar und gibt durch Bewegung des Stabes an, wie und wann das Orchester spielen soll. Zeichen werden im Vorhinein abgesprochen, für: laut und leise, Stopp und Start, schnell und langsam, Solospiel	Stab Percussion-Instrumente	15 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Rollenspiel zum Thema: Die Therapeuten spielen folgende Szene vor, wobei die gespielten Rollen deutlich unterschiedliche Charaktere haben. Anna sitzt während der Mittagspause in der Kantine im HPZ und weint, mit den Händen vor ihrem Gesicht. Ihre Freundin Steffi kommt dazu und erzählt Anna ohne sie anzusehen freudig von ihren neuesten Erlebnissen. Anna geht nicht darauf ein und Steffi erzählt weiter. Plötzlich schreit Anna Steffi an und rennt weg. Die Therapeuten besprechen die Szene mit den Teilnehmern. Was ist schief gelaufen? Was kann verändert werden? Die Teilnehmer dürfen in die Rollen schlüpfen und die Szene kann mehrmals mit unterschiedlichem Verlauf ausgespielt werden.	2 Stühle Verkleidung und Requisiten für Anna und Steffi	20 min
Cooling-down	Entspannung auf Musik: Die Teilnehmer liegen jeweils mit geschlossenen Augen auf einer Matte und achten auf ihre Atmung. Die Musik wird durch die Therapeuten oder eine CD gespielt.	Liegematten Instrumente oder CD zur Entspannung	5 min

3.3. Therapiestunde III: Einander ansehen

Ziel der Therapiestunde: Einander ansehen

- Der Teilnehmer lernt erst andere anzusehen, bevor er mit ihnen spricht.
- Der Teilnehmer lernt auf eine adäquate Weise Blickkontakt zu machen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Körperhaltung weitergeben: Alle stehen im Kreis und ein Therapeut nimmt eine Körperhaltung an. Jede Person im Kreis macht diese der Reihe nach nach. Jeder kann eine Körperhaltung vorgeben. Variation: Bewegung, Mimik weitergeben, übertreiben (einer größer als der andere). Statuen: Alle stehen sich in zwei Reihen gegenüber, sodass jeder ihm gegenüber einen Partner hat. In Reihe 1 nimmt jeder eine selbstgewählte Haltung an, die sich der Partner von Reihe 2 gut einprägen muss. Reihe 2 dreht sich um und jeder aus Reihe 1 verändert minimal seine Haltung. Reihe 2 dreht sich zurück und jeder muss die Veränderung seines Partners erraten. Variation: Mimik, Bewegung,		10 min 10 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Musikalische Improvisation zum Thema: Die Teilnehmer und Therapeuten sitzen im Kreis mit dem Gesicht zueinander mit einem selbstgewählten Instrument. Das Thema „Streit und Versöhnung“ wird musikalisch dargestellt mit dem Auftrag nicht nur auf das eigene Instrument zuschauen, sondern auch die anderen Teilnehmer und deren Spiel im Blick zu haben. Variation: Die Instrumente oder Sitzplätze werden getauscht.	Instrumente	20 min
Cooling-down	Spiegeln auf Musik: Die Teilnehmer stehen sich zu zweit gegenüber. Einer ist leitend, der andere folgend. Nach dieser Absprache macht der Eine langsame Bewegungen, denen der Andere spiegelbildlich folgt.	Instrumente oder CD	5 min

3.4. Therapiestunde IV: Einander zuhören

Ziel der Therapiestunde: Einander zuhören

- Der Teilnehmer lernt anderen zuzuhören und kann inhaltlich wiedergeben, was ihm erzählt wurde.
- Der Teilnehmer lernt andere aussprechen zu lassen und sie nicht zu unterbrechen

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Rhythmus weitergeben: Alle sitzen im Kreis und jeder hat eine Djembé. Der Therapeut spielt einen einfachen Rhythmus vor, jeder spielt diesen der Reihe nach nach. Jeder kann einen Rhythmus vorgeben. Variation: Rückenklappen statt Djembés	8 Djembés	10 min
	Frage-Antwort-Spiel: Zwei Teams sitzen sich gegenüber und jeder hat eine Djembé. Team 1 stellt musikalisch Fragen und Team 2 muss hierauf musikalisch antworten. Beide Teams dürfen nicht gleichzeitig spielen und innerhalb der Teams muss ohne Worte ein Anfang und ein Ende der Frage/Antwort gefunden werden.	8 Djembés	10 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Rollenspiel zum Thema: Die Therapeuten spielen folgende Szene mit den bekannten Charakteren vor. Steffi erzählt Anna, dass sie am Wochenende mit ihrer Mutter im Safaripark war. Während des Gespräches über Löwen wird Anna abgelenkt durch ihr Handy. Sie hat eine SMS bekommen und hört nicht mehr richtig zu. Steffi erzählt davon wie fast ein Löwe ausgerissen wäre, hätte nicht der Zoowärter rechtzeitig das Gitter des Käfigs geschlossen. Steffi verlässt die Szene und Anna ruft ihre Mutter an und warnt sie ganz aufgeregt davor, dass ein Löwe ausgebrochen ist und sie sich in Acht nehmen sollte. Die Therapeuten besprechen die Szene mit den Teilnehmern. Was ist schief gelaufen? Was kann verändert werden? Die Teilnehmer dürfen in die Rollen schlüpfen und die Szene kann mehrmals mit unterschiedlichem Verlauf ausgespielt werden.	2 Stühle Verkleidung und Requisiten (Handy) für Anna und Steffi	20 min
Cooling-down	Bewegen auf Musik durch den Raum: Alle Teilnehmer laufen oder tanzen durch den Raum. Die Musik wechselt oft in unterschiedlichste Stile. Die Teilnehmer passen ihre Bewegungen der Musik an.	Musik auf CD, versch. Stile	5 min

3.5. Therapiestunde V: Einander zuhören

Ziel der Therapiestunde: Einander zuhören

- Der Teilnehmer lernt anderen zuzuhören und kann inhaltlich wiedergeben, was ihm erzählt wurde.
- Der Teilnehmer lernt andere aussprechen zu lassen und sie nicht zu unterbrechen

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Geräusche weitergeben: Alle stehen im Kreis und ein Therapeut macht ein Geräusch vor. Das kann ein alltägliches Geräusch sein, ein selbstausgedachtes, oder ein Satz oder Wort. Jede Person im Kreis macht dieses der Reihe nach nach. Jeder kann etwas vorgeben. Variation: Bewegung, Mimik weitergeben, Übertreiben (einer größer als der andere). Variation: Das Geräusch wird immer lauter oder leiser, es wird geflüstert, Stille Post.		10 min
	Sprech-Schaukel: Alle stehen im Kreis und bewegen sich gleichzeitig vor und zurück. Ein Gegenspieler bewegt sich entgegengesetzt und ruft jedes Mal, wenn er in der Mitte ist etwas hinein. Wenn der Rest der Gruppe in der Mitte ist, wiederholt die ganze Gruppe dieses. Jeder kann die Rolle des Gegenspielers übernehmen. Variation: Geräusche, Wörter, Sätze, Melodien, Klatschen können eingebracht werden.		10 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Musikalische Improvisation zum Thema: Die Teilnehmer und Therapeuten sitzen im Kreis mit dem Rücken zueinander mit einem selbstgewählten Instrument. Das Thema „Streit und Versöhnung“ wird musikalisch dargestellt mit dem Auftrag nicht nur auf das eigene Instrument zuhören, sondern auch auf das Spiel der anderen Teilnehmer. Variation: Streit oder Versöhnung müssen länger ausgespielt werden als beim letzten Mal.	Instrumente	20 min
Cooling-down	Bewegen auf Musik durch den Raum: Alle Teilnehmer laufen oder tanzen durch den Raum. Die Musik wechselt oft in unterschiedlichste Stile. Die Teilnehmer passen ihre Bewegungen der Musik an.	Musik auf CD, versch. Stile	5 min

3.6. Therapiestunde VI: Zusammenarbeiten

Ziel der Therapiestunde: Zusammenarbeiten

- Der Teilnehmer lernt auf adäquate Weise seine Bedürfnisse zu äußern.
- Der Teilnehmer lernt sich auf die Bedürfnisse anderer und die Gegebenheiten der Situation einzulassen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Stop & Go: Es werden zwei Teams gebildet die sich gegenüber sitzen. Alle Teilnehmer spielen selbstgewählte Percussion-Instrumente. In jedem Team spielt ein Therapeut Gitarre. Der Therapeut gibt durch das Gitarre spielen seinem Team an, wann dieses spielen kann. So kann es zu Frage, Antwort, Dialog und Zusammenspiel von allen kommen.	2 Gitarren Percussion-Instrumente	10 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Rollenspiel zum Thema: Die Therapeuten spielen folgende Szene mit den bekannten Charakteren vor. Steffi und Anna machen einen Ausflug in den Wald und kommen an einen Bach. Diesen wollen sie überqueren, aber wissen nicht wie. In der Szene wollen sie beide miteinander überlegen, doch irgendwie klappt es nicht und die Szene artet aus in einem großen Streit. Die Therapeuten besprechen die Szene mit den Teilnehmern. Was ist schief gelaufen? Was kann verändert werden? Die Teilnehmer dürfen in die Rollen schlüpfen und die Szene kann mehrmals mit unterschiedlichem Verlauf ausgespielt werden. Wichtig ist, dass in der Szene zusammen nach einer Lösung gesucht wird.	Verkleidung und Requisiten (Tuch für Bach) für Anna und Steffi	20 min
	Musikalische Parameter in Teams: Es werden Zweiergruppen gebildet und jede Gruppe bekommt einen Auftrag. Sie müssen innerhalb von 5 Minuten auf beliebigen Instrumenten ein improvisiertes Stück einüben, in dem eins der folgenden Parameter vorkommen muss. Dynamik (laut- leise), Tempo (schnell- langsam) und Tonhöhe (hoch- tief).	Instrumente	15 min

3.7. Therapiestunde VII: Zusammenarbeiten

Ziel der Therapiestunde: Zusammenarbeiten

- Der Teilnehmer lernt auf adäquate Weise seine Bedürfnisse zu äußern.
- Der Teilnehmer lernt sich auf die Bedürfnisse anderer und die Gegebenheiten der Situation einzulassen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Musikalisches Gewitter: Die Gruppe sitzt im Kreis und alle spielen gemeinsam auf Instrumenten und mit Bodypercussion ein musikalisches Gewitter. Dies soll so realistisch wie möglich klingen und es müssen vorab Absprachen getroffen werden. Geräusche für leisen und lauten Regen, Donner. Blitz und Wind werden festgelegt und erprobt. Es geht darum, das Gewitter gemeinsam langsam aufzubauen bis zu einem Klimax und es dann wieder schwächer werden zu lassen.	Instrumente	20 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Musikalische Improvisation zum Thema: Die Teilnehmer und Therapeuten sitzen im Kreis mit dem Gesicht zueinander und teilen sich jeweils zu zweit ein selbstgewähltes Instrument. Das Thema „Streit und Versöhnung“ wird musikalisch dargestellt mit dem Auftrag sich zu zweit das Instrument zu teilen und gleichermaßen am Zusammenspiel beteiligt zu sein. Variationen: Jeder rutscht einen Platz nach rechts und hat dadurch einen neuen Spielpartner.	Instrumente	20 min
Cooling-down	Abklopfen: Jeder klopft seinen Körper leicht ab von unten nach oben. Eventuell kann es auch zu gegenseitigem Abklopfen in Zweiergruppe kommen. Hier wird dann nur der Rücken leicht abgeklopft. Am Ende kann man sich ausschütteln und strecken.		5 min

3.8. Therapiestunde VIII: Grenzen angeben und respektieren

Ziel der Therapiestunde: Grenzen angeben und respektieren

- Der Teilnehmer lernt „Nein“ zu sagen und die Gründe für seine Grenze zu erklären.
- Der Teilnehmer lernt die Grenze anderer zu akzeptieren und hierüber zu sprechen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Weiter und Stopp: Die Teilnehmer werden in Zweiergruppen geteilt. In jeder Gruppe hat einer die leitende und einer die folgende Rolle. Beide stehen sich in weitem Abstand gegenüber. Wenn der Leitende sagt „Weiter“ darf der Folgende einen Schritt auf ihn zu gehen. Wenn „Stopp“ sagt, muss er warten. Ziel ist es, dass der Leitende herausfinden kann, welche Abstände sich gut anfühlen und welche nicht. Wie nah darf der andere kommen? Es gibt einen Rollenwechsel. Anschließend können Teile des Geübten an die Gruppe vorgeführt werden.		10 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Rollenspiel zum Thema: Die Therapeuten spielen folgende Szene mit den bekannten Charakteren vor. Steffi und Anna sind verabredet um in die Disco zu gehen. Anna merkt, dass sie eigentlich zu müde ist und sagt das auch. Steffi bittet und versucht Anna zu überreden, was nach einigem Hin und Her auch gelingt. Sie gehen tanzen doch Anna ist sehr unglücklich über die Situation. Die Therapeuten besprechen die Szene mit den Teilnehmern. Was ist schief gelaufen? Was kann verändert werden? Die Teilnehmer dürfen in die Rollen schlüpfen und die Szene kann mehrmals mit unterschiedlichem Verlauf ausgespielt werden.	Verkleidung und Requisiten für Anna und Steffi	20 min
	Improvisation Wer? Was? Wo?: Zwei Teilnehmer stehen auf der Spielfläche. Der Rest der Gruppe ist Publikum. Die beiden Teilnehmer bekommen eine Rolle, eine Situation und einen Ort genannt und müssen auf Basis hiervon improvisieren. Wenn die Szene zu Ende ist darf applaudiert werden. Die Vorgaben für die Improvisation sind im Anhang I: Wer? Was? Wo? Szenen zu finden.	Verkleidung und Requisiten Wer? Was? Wo? Szenen (Anhang I)	15 min

3.9. Therapiestunde IX: Grenzen angeben und respektieren

Ziel der Therapiestunde: Grenzen angeben und respektieren

- Der Teilnehmer lernt „Nein“ zu sagen und die Gründe für seine Grenze zu erklären.
- Der Teilnehmer lernt die Grenze anderer zu akzeptieren und hierüber zu sprechen.

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Tür Spiel mit Rot-Grünkarten: Alle stehen in einem großen Kreis. Ein Therapeut fängt an und beschreibt eine imaginäre Tür vor ihm, Wie sieht sie aus? Gibt es eine Klingel und wenn ja, wo befindet sich diese und welches Geräusch macht sie? Jeder im Kreis tut es ihm der Reihen nach nach. Ein Therapeut mach dabei nicht mit sondern verteilt an einen Teilnehmer eine rote Karte und an einen anderen die passende grüne Karte. Der Teilnehmer mit der roten Karte fängt an und klingelt bei dem Teilnehmer mit der grünen Karte. Die Szene beginnt. Nach der Szene werden nach und nach weitere Karten verteilt und Szenen gespielt. Die Rot-Grünkarten befinden sich in Anhang II.	Rot-Grünkarten (Anhang II)	20 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Musikalische Improvisation zum Thema: Die Teilnehmer und Therapeuten sitzen im Raum verteilt mit einem selbstgewählten Instrument. In der Mitte des Raumes steht ein Gong. Jeder darf den Gong schlagen. Das Thema „Streit und Versöhnung“ wird musikalisch dargestellt. Wenn der Gong ertönt, muss jeder sein Instrument wechseln. Variationen: Der Gong kann auch Signal für etwas anders sein wie zum Beispiel Wechsel von: laut und leise, schnell und langsam, Streit und Versöhnung	Instrumente und Gong	20 min
Cooling-down	Bewegen auf Musik durch den Raum: Alle Teilnehmer laufen oder tanzen durch den Raum. Die Musik wechselt oft in unterschiedlichste Stile. Die Teilnehmer passen ihre Bewegungen der Musik an.	Musik auf CD, versch. Stile	5 min

3.10. Therapiestunde X: Abschluss

Ziel der Therapiestunde: Abschluss des Trainings

Aufbau	Beschreibung	Material	Dauer
Warming-up	Wanderndes Duo: Alle sitzen in einem Kreis mit einem selbstgewählten Percussion-Instrumente. Es dürfen immer nur zwei Teilnehmer gleichzeitig spielen. Einer beginnt, ein zweiter kommt hinzu. Wenn ein dritter einsetzt, muss der Erste aufhören zu spielen. So wandert die Musik.	Percussion-Instrumente	15 min
Therapeutisches Angebot per Basiskompetenz	Freie Wahl: Die Teilnehmer dürfen sich gemeinsam überlegen, welche Übung/Übungen aus den vorherigen Therapiestunden sie noch einmal machen möchten.	Alle Materialien aus vorherigen Stunden	20 min
Cooling-down	Black-Box: Alle stehe in einem Kreis und ein Therapeut erklärt, dass in der Mitte eine imaginäre schwarze Kiste steht, der man etwas Beliebiges entnehmen kann. Jeder ist an der Reihe etwas aus der Kiste zu nehmen und es pantomimisch darzustellen. Er tut es wieder zurück in die Kiste und jemand anderes ist an der Reihe. Beispiele: Rose, Apfel, Baby, Zahnbürste, Glas und Trinkflasche, Hut, Schuh, etc.		10 min

Quellenangabe

- Carehouse (2012). (Licht) verstandelijke beperking. Geraadpleegd op 11 september 2013, van: www.carehouse.nl/verstandelijke-beperking
- Saß, H. , Wittchen, H.-U., Zaudig, M. & Houben, I. (2003). Diagnostische Kriterien DSM-IV-TR. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Smeijsters, H. (2003). Handboek Creatieve Therapie. Bussum: Uitgeverij Coutinho
- Zee, S. van der., Molen, H. van der. & Beek, D. van der (1989). Sociale vaardigheden voor zwakbegaafde jongeren. Praktijkboek Goldsteintraining. Deventer: Van Loghum Slaterus bv.

Anhang I: Wer? Was? Wo? Szenen

Name	Wer?	Was?	Wo?
Was zieh ich an?	Mutter und Tochter	Tochter möchte Pullover leihen, Mutter will das nicht.	Vor dem Kleiderschrank der Mutter
Das Leergut	Kassier und Kunde	Kunde hat schon bezahlt und merkt, dass er vergessen hat seinen Leergut-Bon abzugeben.	Im Supermarkt an der Kasse
Leckerer Bier	Barkeeper und Gast	Barkeeper versucht den Gast zu überreden noch ein Bier zu kaufen. Der Gast will kein Bier mehr.	In einer Kneipe an der Bar
Hilfe Arbeit!	Zwei Mitarbeiter	Einer fragt um Hilfe bei der Arbeit, der andere hat selbst viel zu tun.	In der Abteilung Verpackung im HPZ
Wo warst du?	Zwei Freunde	Der eine fragt den anderen, warum er gestern nicht zu der Verabredung erschienen ist. Er ist sehr wütend.	Am Telefon
Aber er hat Recht!	Zwei Mitarbeiter	Person 1 ist wütend über Kritik des Gruppenleiters an ihm und schimpft über den Gruppenleiter bei Person 2. Person 2 findet, dass der Gruppenleiter Recht hat.	In der Abteilung Verpackung im HPZ

Anhang II: Rot-Grünkarten

Rot	Grün
Du gehst zu deiner Nachbarin, um sie zu fragen, ob du ihr Fahrrad für eine Woche leihen kannst. Du hoffst es sehr, denn du möchtest an einem Radrennen teilnehmen.	Dein Nachbar klingelt bei dir. Du findest ihn nett, aber auch sehr tollpatschig. Letzte Woche hat er sich deine CD Sammlung geliehen und nur die Hälfte zurück gebracht. Außerdem waren 10 CDs kaputt. Du bist genervt.
Du klingelst bei deinem erwachsenen Kind um zu fragen, ob es für dich einkaufen gehen kann. Du bist total im Stress und hast keine Zeit dafür.	Deine Mutter klingelt bei dir. Du hast dich auf einen ruhigen Abend eingestellt, du bist müde und schlecht drauf. Du brauchst dringend deine Ruhe.
Du bist Buchverkäufer, der von Tür von Tür zieht und soviel Bücher wie möglich verkaufen will. Du brauchst dringend das Geld.	Du musst in 5 Minuten bei einem Termin sein und machst dich gerade fertig zum Gehen als es klingelt.
Du gehst zu deinem Nachbarn und musst ihm gestehen, dass du einen Kratzer in sein Auto gemacht hast. Die ist aus Versehen passiert als du mit deinem Fahrrad daran vorbei gehen wolltest.	Du liebst Autos und hast dir grade einen Mercedes gekauft. Den liebst du über alles.
Du gehst zum Nachbarn um nach einem Liter Milch zu fragen. Die Geschäfte sind schon zu aber du hast so Lust auf Milch.	Du willst heute Abend Pfannkuchen machen und hast zum Glück noch gerade genug Milch dafür zuhause.
Du gehst zu deinem Nachbarn um ihm die Post zu geben, die für ihn bei dir abgegeben wurde.	Du hast deinen Nachbarn lange nicht gesehen aber leider gehört. Er hört jeden Abend so laut Musik, dass du nicht einschlafen kannst. Du hast dir vorgenommen es ihm beim nächsten Mal zu sagen.