

# **Gemeinsam bewegen, fühlen, stärken: Theaterpädagogische Übungen für Achtsamkeit und Empowerment**

Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zu dieser kleinen Sammlung theaterpädagogischer Übungen! Hier findest du Inspirationen, um Achtsamkeit, Respekt und Empowerment in Gemeinschaft zu erleben. Die Übungen laden dich ein, kreativ zu sein, deinen Körper besser kennenzulernen und die Verbindung zu anderen zu stärken – ganz ohne Druck und immer in deinem eigenen Tempo.

Diese Übungen sind wie Werkzeuge, die du nutzen kannst, um dir selbst und anderen neu zu begegnen. Vielleicht findest du einen neuen Zugang zu deinen Gefühlen, erlebst Freude in der Bewegung oder stärkst das Vertrauen in die Gruppe.

Nimm die Übungen als Anregung und entwickle sie weiter – mit deiner Kreativität und so, wie es zu dir und deiner Situation passt. Viel Spaß und gute Energie dabei!

## **Übung 1: Bewusstheit als Grundlage**

### **Ziel:**

Eine meditative Präsenz schaffen, die als Grundlage für alle weiteren Übungen dient. Die Teilnehmenden lernen, präsent zu sein, ihre Wahrnehmung zu schärfen und eine bewusste Haltung einzunehmen.

### **Beschreibung:**

Diese Übung fördert einen Zustand der vollständigen Präsenz. Es handelt sich nicht um einen tranceartigen oder schläfrigen Zustand, sondern um eine wache, achtsame Präsenz, die im Hier und Jetzt verankert ist. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den Moment zu lenken und sich ihrer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst zu werden.

## **Schritte:**

### **1. Einstieg:**

- Beginne die Sitzung in einem ruhigen Raum, der frei von Ablenkungen ist.
- Bitte die Teilnehmenden, eine bequeme Position einzunehmen (sitzend oder stehend).

### **2. Anleitung zur Bewusstheit:**

- Lade die Teilnehmenden ein, die Augen zu schließen oder den Blick auf einen Punkt vor sich zu richten.
- Leite sie an, ihren Atem zu beobachten, ohne ihn zu verändern. Der Atem dient als Ankerpunkt für die Präsenz.
- Lade sie ein, ihre Aufmerksamkeit durch den Körper zu lenken und mögliche Spannungen wahrzunehmen und zu lösen.

### **3. Fokus auf Präsenz:**

- Bitte die Teilnehmenden, sich auf die Geräusche im Raum zu konzentrieren, ohne sie zu bewerten.
- Danach lenke die Aufmerksamkeit auf Gedanken und Gefühle, die möglicherweise aufkommen, und ermutige sie, diese einfach zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.

### **4. Reflexion:**

- Schließe die Übung mit einer kurzen Reflexion: Wie hat sich die Präsenz angefühlt? Welche Gedanken oder Empfindungen wurden wahrgenommen?
- Ermögliche einen kurzen Austausch, falls dies in der Gruppe gewünscht ist.

## **Hinweise:**

- Diese Übung ist die Grundlage für alle weiteren Schritte. Eine regelmäßige Praxis stärkt die Fähigkeit zur Bewusstheit und

schaft die notwendige Basis für tiefere Reflexionen und Übungen.

- Sensibilität ist hier besonders wichtig, da Betroffene von Diskriminierung möglicherweise Schwierigkeiten haben, in einem ungewohnten Rahmen sofort zur Ruhe zu kommen. Gib ausreichend Zeit und Raum für die Übung.

## **Übung 2: Respekt und Bewegung im Raum**

### **Ziel:**

Einen respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper fördern, auch wenn Akzeptanz schwierig sein kann. Den Raum erkunden, den Körper wahrnehmen und die Verbindung zwischen Körper, Bewusstsein und Umgebung stärken.

### **Beschreibung:**

Diese Übung schafft Raum für die oft ambivalente Beziehung zum eigenen Körper. Es geht nicht darum, den Körper zwanghaft zu akzeptieren, sondern ihn in dem Zustand zu respektieren, in dem er sich gerade befindet. Die Teilnehmenden werden eingeladen, mit ihrem Körper und Bewusstsein durch den Raum zu gehen, den Raum wahrzunehmen und die Verbindung zu sich selbst und anderen zu erkunden.

### **Schritte:**

#### **1. Einstieg:**

- Bitte die Teilnehmenden, an einem ruhigen Ort zu stehen oder zu sitzen, wo sie sich sicher fühlen.
- Lade sie ein, einen Moment innezuhalten, um ihren Körper zu spüren. Wo sind Spannungen? Wie fühlt sich der Körper heute an?

#### **2. Den Körper einladen:**

- Betone, dass es nicht darum geht, den Körper zwanghaft zu akzeptieren. Stattdessen lade ihn respektvoll ein, sich durch den Raum zu bewegen, so wie es sich für ihn stimmig anfühlt.

- Vermeide jeglichen Druck, etwas "richtig" zu machen. Jeder Körper darf auf seine Weise reagieren.
3. **Raumwahrnehmung – Runde 1: Mit dem Verstand benennen:**
- Fordere die Teilnehmenden auf, sich langsam durch den Raum zu bewegen und dabei alles zu benennen, was sie sehen oder wahrnehmen: andere Menschen, Objekte, die Struktur des Raums, Geräusche usw.
  - Diese Phase erlaubt es dem Verstand, seine gewohnte Tätigkeit auszuführen und die Umgebung zu analysieren.
4. **Raumwahrnehmung – Runde 2: Ohne zu benennen:**
- Leite eine zweite Runde ein, in der die Teilnehmenden sich erneut durch den Raum bewegen. Dieses Mal sollen sie versuchen, nicht zu benennen oder zu analysieren. Stattdessen sollen sie einfach wahrnehmen: die Textur der Luft, den Boden unter den Füßen, das Zusammenspiel von Nähe und Distanz.
5. **Verbindung mit dem Körper:**
- Bitte die Teilnehmenden, darauf zu achten, wie sich der Körper bei dieser Übung anfühlt. Gibt es Bereiche, die sich lockerer oder freier bewegen? Welche Bewegungen fühlen sich intuitiv an?
6. **Reflexion:**
- Führe nach der Übung eine kurze Reflexion durch:
    - Wie hat sich der Körper während der Bewegung angefühlt?
    - Welche Unterschiede gab es zwischen dem Benennen und dem reinen Wahrnehmen?
    - Gab es Momente, in denen der Körper etwas „gezeigt“ hat?

**Hinweise:**

- Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmenden, ihren eigenen Rhythmus zu finden. Es ist wichtig, Raum für individuelle Bedürfnisse zu lassen.

- Für Personen, die von Rassismus betroffen sind, kann die Übung helfen, eine Verbindung zum Körper herzustellen, der oft durch Fremdzuschreibungen oder Traumata emotionalisiert wurde. Hier ist Sensibilität erforderlich.

## **Übung 3: Emotionen im Körper wahrnehmen und ausdrücken**

### **Ziel:**

Den Körper dazu einladen, Emotionen, Gedanken oder Erinnerungen zu lokalisieren und ihnen durch Bewegung Ausdruck zu verleihen. Die Übung unterstützt eine achtsame und liebevolle Verbindung zwischen Körper und Empfindungen.

### **Beschreibung:**

Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmenden, in einem sicheren Rahmen wahrzunehmen, wo Emotionen oder Erinnerungen im Körper sitzen könnten. Indem sie diesen Bereichen Bewegung und Ausdruck schenken, können sie die Geschichten ihrer Emotionen erforschen und teilen. Die Gruppe begleitet den Prozess mit präserter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

### **Schritte:**

#### **1. Vorbereitung:**

- Stelle sicher, dass der Raum ruhig und sicher ist. Die Teilnehmenden sollten ausreichend Platz haben, um sich frei zu bewegen.
- Erkläre den Teilnehmenden, dass es bei dieser Übung um das achtsame Wahrnehmen von Empfindungen im Körper geht – ohne Druck, etwas Bestimmtes zu finden oder leisten zu müssen.

#### **2. Körperliche Achtsamkeit:**

- Bitte die Teilnehmenden, sich bequem hinzustellen oder hinzusetzen und für einen Moment die Augen zu schließen.
- Lade sie ein, in ihren Körper hineinzuspüren: Gibt es einen Bereich, der besonders präsent ist? Vielleicht fühlen

sie eine Spannung, Wärme, ein Kribbeln oder eine andere Empfindung.

### 3. **Emotionen lokalisieren:**

- Frage behutsam: Gibt es einen Ort im Körper, der etwas „zu sagen“ hat? Vielleicht sitzt dort eine Emotion, ein Gedanke oder eine Erinnerung. Wenn nicht, ist das vollkommen in Ordnung.

### 4. **Bewegung und Ausdruck:**

- Leite die Teilnehmenden an, den Bereich des Körpers, der etwas ausdrücken möchte, durch Bewegung sprechen zu lassen.
  - Beispielsweise:
    - Der rechte Arm könnte eine Performance machen, die seine Gefühle zeigt.
    - Der Bauch könnte tanzen, um seine Geschichte zu erzählen.
  - Ermutige die Teilnehmenden, ihrer Intuition zu folgen, ohne sich von Bewertungen abzulenken.
- Wenn jemand möchte, kann der bewegte Körperteil für einen Moment „die Führung übernehmen“ und den Bewegungsfluss bestimmen.

### 5. **Gruppenpräsenz:**

- Während eine Person ihren Ausdruck erforscht, bleiben die anderen Teilnehmenden in stiller, achtsamer Präsenz. Sie nehmen die Bewegungen wahr, ohne sie zu bewerten oder zu interpretieren.
- Präsenz bedeutet, einfach da zu sein und Raum zu halten – ein tiefes Zuhören mit den Sinnen.

### 6. **Integration und Reflexion:**

- Nach der Übung können die Teilnehmenden reflektieren:
  - Wie hat sich der Prozess angefühlt?
  - Was wurde durch die Bewegungen ausgedrückt oder wahrgenommen?
  - Wie hat die Gruppe als präsenzte Begleitung gewirkt?

## **Hinweise:**

- Die Übung erfordert eine besonders achtsame und liebevolle Anleitung, da sie tiefe emotionale Reaktionen hervorrufen kann.
- Gib immer die Möglichkeit, sich zurückzuziehen oder die Übung in einem geringeren Maß auszuführen, wenn es für jemanden zu intensiv wird.
- Für Menschen, die von Diskriminierung betroffen sind, kann es wichtig sein, den Raum als wirklich sicher und frei von Urteilen zu gestalten.

## **Übung 4: Empowerment durch kollektive Unterstützung**

### **Ziel:**

Ein Gefühl von Gemeinschaft und Stärke schaffen, indem individuelle Affirmationen durch die Gruppe verstärkt werden. Die Teilnehmenden erfahren, dass sie nicht allein sind und von der Energie und Unterstützung anderer getragen werden.

### **Beschreibung:**

Diese Übung hilft den Teilnehmenden, Herausforderungen und Gefühle von Isolation zu begegnen, indem sie die symbolische und tatsächliche Unterstützung der Gruppe erfahren. Durch das gemeinsame Sprechen von stärkenden Sätzen entsteht eine kollektive Kraft, die Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelt.

### **Schritte:**

#### **1. Vorbereitung:**

- Stelle sicher, dass der Raum eine sichere und unterstützende Atmosphäre bietet. Erkläre die Übung und betone, dass es dabei um gemeinschaftliche Stärkung geht, nicht um individuelle Perfektion.
- Bitte die Teilnehmenden, in einem großen Kreis oder Halbkreis zu stehen.

## 2. **Einführung des Mottos:**

- Lade eine Person ein, einen Satz oder ein Motto zu wählen, das sie stärkt. Beispiele:
  - „Ich bin stark.“
  - „Ich komme nicht allein.“
  - „Ich bringe Tausend mit.“
  - Ein persönliches Mantra oder eine Affirmation.
- Falls jemand Schwierigkeiten hat, einen Satz zu finden, kann die Gruppe Vorschläge machen.

## 3. **Positionen einnehmen:**

- Die Person, die das Motto gewählt hat, tritt in die Mitte oder nach vorne.
- Die anderen Teilnehmenden stellen sich hinter diese Person, in einer symbolischen Geste der Unterstützung.

## 4. **Die Übung durchführen:**

- Die Person spricht laut und deutlich ihr Motto: „Ich bin stark.“
- Die Gruppe wiederholt den Satz wie ein Chor: „Ich bin stark.“
- Dieser Wechsel erfolgt mehrmals, sodass die Aussage durch die Wiederholung intensiviert wird.
- Ermutige die Person, mit jedem Durchgang die Energie und Unterstützung der Gruppe zu spüren.

## 5. **Rollenwechsel:**

- Die Person kann, wenn sie möchte, auch selbst in die Rolle des „Chorleiters“ schlüpfen, um die Affirmation von einer anderen Perspektive zu erleben.
- Jede Person, die möchte, hat die Möglichkeit, in die Mitte zu treten und ihre Unterstützungserfahrung zu machen.

## 6. **Abschluss und Reflexion:**

- Sammle nach der Übung Eindrücke:
  - Wie hat sich die Unterstützung der Gruppe angefühlt?
  - Was hat der Satz oder das Motto ausgelöst?
  - Gab es ein Gefühl von Stärke und Gemeinschaft?

## **Hinweise:**

- Die Übung kann sehr kraftvoll sein, erfordert jedoch Feingefühl in der Anleitung, um sicherzustellen, dass niemand sich überfordert oder unwohl fühlt.
- Die Teilnehmenden sollten ermutigt werden, eine für sie passende Lautstärke und Intensität zu wählen. Schreien ist möglich, jedoch nur in einem kontrollierten Maß, sodass keine Ängste im Raum entstehen.
- Besonders für Menschen, die von Rassismus betroffen sind, kann das Gefühl, nicht allein zu sein, eine tiefgehende und heilende Erfahrung sein.

## **Übung 5: Sternenstaub – Wünsche teilen und empfangen**

### **Ziel:**

Gemeinschaftliche Stärkung und positive Energie durch das Teilen von Wünschen und das symbolische Verteilen von „Sternenstaub“. Diese Übung fördert ein Gefühl von Verbundenheit und Inspiration.

### **Beschreibung:**

In dieser Übung geht es darum, Wünsche für das Leben oder für die Gemeinschaft sichtbar zu machen und sie symbolisch mit allen zu teilen. Der „Sternenstaub“ steht für positive Energie, Unterstützung und die Kraft, die von gemeinsamen Wünschen ausgeht. Die Übung schafft ein Moment der Leichtigkeit und Freude, das sowohl individuell als auch kollektiv wirken kann.

### **Varianten der Übung:**

#### **1. Sternenstaub für eine einzelne Person:**

- Eine Person tritt in die Mitte eines Kreises und äußert einen Wunsch, den sie für ihr Leben hat.
- Die Personen im Kreis heben symbolisch „Sternenstaub“ (unsichtbar oder durch Hände, Glitzer oder leichte Bewegungen dargestellt) und „sprenkeln“ diesen Sternenstaub behutsam auf die Person in der Mitte.

- Währenddessen können die Personen um die Mitte leise gute Wünsche oder Affirmationen murmeln oder denken, die der Person in der Mitte Kraft und Unterstützung geben.
- Die Person in der Mitte nimmt die Geste bewusst wahr und „nimmt“ den Sternenstaub symbolisch in sich auf.

## 2. **Gemeinsame Wünsche für die Welt oder Gruppe:**

- Alle stehen im Kreis und eine Person beginnt mit einer Aussage: „Ich schenke der Welt ...“ (zum Beispiel „mehr Frieden“, „Freude“, „Mitgefühl“).
- Nachdem der Wunsch ausgesprochen wurde, legen alle Teilnehmenden ihre Hände in die Mitte des Kreises, sodass sie sich überlappen oder beinahe berühren.
- Alle denken oder sprechen still ihre eigenen Wünsche in die Mitte, sodass die gemeinsame Energie spürbar wird.
- Gemeinsam zählen alle bis drei: „Eins, zwei, drei ... Wow!“ und heben ihre Hände in die Luft, symbolisch den „Sternenstaub“ emporwerfend.
- Die Wünsche verteilen sich metaphorisch im Raum, sodass alle sie gemeinsam empfangen können.

### **Reflexion:**

- Nach der Übung können die Teilnehmenden kurz innehalten und reflektieren:
  - Wie hat es sich angefühlt, Wünsche zu teilen oder zu empfangen?
  - Welche Emotionen oder Gedanken kamen während der Übung auf?
  - Was könnte der Sternenstaub symbolisch für sie bedeuten?

### **Hinweise:**

- Diese Übung kann besonders in emotional sensiblen Gruppen eine stärkende und verbindende Wirkung haben.
- Betone, dass es keine „richtige“ oder „falsche“ Art gibt, den Sternenstaub zu empfinden oder auszuführen. Der Fokus liegt auf Leichtigkeit, Freude und Gemeinschaft.

## **Fazit:**

Theaterpädagogik ist Begegnung, Kreativität und Ausdruck. Diese Übungen geben dir einen kleinen Einblick in die Vielfalt dessen, was möglich ist. Sie sollen dir helfen, deine Verbindung zu dir selbst und anderen zu stärken, neue Perspektiven zu entdecken und Freude an der Gemeinschaft zu finden.

Wichtig ist dabei: Du bringst nicht nur deine eigene Geschichte und Erfahrung mit, sondern auch deinen ganz persönlichen, tagesaktuellen Gefühlszustand. Nimm diesen bewusst wahr, und achte auf die Basics:

- **Pausen machen:** Gönn dir genug Zeit zwischen den Übungen, um nachzuspüren und dich zu erholen.
- **Genug trinken:** Dein Körper braucht Flüssigkeit, um klar und präsent zu bleiben.
- **Gespräche führen:** Wenn du möchtest, sprich über deine Erfahrungen – das stärkt die Verbindung zur Gruppe.
- **Reflexion zulassen:** Schreib Gedanken oder Gefühle auf, wenn es dir hilft, die Übungen für dich zu verarbeiten.

Die Übungen sind keine universelle Lösung für alle Lebenslagen, sondern ein Startpunkt. Du kannst sie anpassen, erweitern und so gestalten, dass sie für dich und deine Gruppe passen. Erlebe, wie Empowerment und Achtsamkeit durch Kreativität und Austausch entstehen. Hab Spaß dabei und lass dich inspirieren!

Ercan

## ***Disclaimer:***

*Dieses Handout enthält eine Auswahl von Übungen, die als Inspiration dienen. Es gibt unzählige weitere Ansätze, die je nach Gruppe, Kontext und individuellen Bedürfnissen angepasst und entwickelt werden können. Sie sind ein kreativer Ausgangspunkt und keinesfalls eine vollständige Lösung für alle Herausforderungen des Lebens.*

*Bitte beachten Sie, dass es keine universellen „Patentrezepte“ gibt – insbesondere im sensiblen Umgang mit Diskriminierung, Rassismus und individuellen Traumata. Die Übungen sollen eine Grundlage bieten, die mit Empathie, Fingerspitzengefühl und der einzigartigen Kreativität jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers weiterentwickelt werden kann.*

## **Ercan Carikci**

Coaching  
Rassismuskritische Organisationsentwicklung

Wittekindstraße 33 | 30449 Hannover  
Tel.: +49 (0) 151 / 51076372

[ercan@ercancarikci.de](mailto:ercan@ercancarikci.de)

[www.instagram.com/ErcanCarikciCoaching](https://www.instagram.com/ErcanCarikciCoaching)

[www.AntiRassismusTrainer.de](http://www.AntiRassismusTrainer.de)

Geschäftsführer: Ercan Carikci  
St.Nr.: 26/108/04177

Die Geschlechtsidentität von Menschen ist weder über Aussehen noch über Namen verlässlich abzuleiten. Gerne können Sie mir mitteilen, wie ich Sie ansprechen darf. Meine Pronomen sind er/ihm.

Ich schätze eine offene und unkomplizierte Kommunikation. Sie dürfen mich gerne duzen, wenn Sie das möchten.

Jetzt neu: Mein Buch "Deprivilegiert uns!" - erhältlich hier:  
<https://amzn.eu/d/fHWAt6S>

-

Kostenloses Angebot zur Rassismuskritischen Organisationsentwicklung

Gefördert durch das Landesprogramm für Demokratie und Menschenrechte bietet Ercan Carikci Coaching bis 03/2025 zehn Organisationen eine Kombination aus Schulungen, Beratung und Begleitung an.

Highlights:  
Workshops, Beratung und Begleitung  
Maßgeschneiderte Lösungsansätze  
SMART-Ziele für messbare Auswirkungen

Mehr Infos: <https://www.antirassismustrainer.de/>