

### - Natürlicher Umgang mit Emotionen -

**Es ist legitim, Gefühle und Wut zu empfinden, aber nicht, diese ungefiltert auszuleben.**

Ein zentraler Ansatzpunkt ist die Förderung der sozialen Kompetenz: Lernen, Wünsche zu äußern und Forderungen zu stellen, um die eigene Bedürfnisse ohne Gewalt zu befriedigen. Eine weitere Aufgabe ist es, Konflikte durch Verhandlungen und Kompromisse zu lösen. Auch das Aushalten von - und der Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Angst, Aggression, Schmerz, Wut Trauer oder Hilflosigkeit sowie Kritik, Ablehnung und Misserfolg gehören zur sozialen Kompetenz. Wichtig ist auch die Fähigkeit sich in die Situation einer anderen Person versetzen zu können. Neben Verstehen von Gefühlen und Handlungen und dem Entwickeln von alternativen Verhaltensweisen ist auch die Selbstkontrolle ein Grundelement von sozialer Kompetenz. Dazu ist es wichtig, zwischen Erleben und Handeln zu unterscheiden.

Das Theater ist ein hervorragendes Medium um Situation zu erarbeiten, darzustellen und zu erleben. In diesem Projekt erarbeiten wir selbst Konfliktsituationen, füllen sie mit Leben und reflektieren sie.

**Inhalt/ Methode** Durch Gruppendynamische Übungen und Aktionen trainieren die Teilnehmer den Umgang mit Gefühlen und Aggressionen. In Rollen- und Szenenspielen werden Konfliktsituationen erarbeitet, reflektiert und ausgewertet. Sensibilisierungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, das Bewusstsein für relevante Situationen zu schärfen, um präventiv zu reagieren. Ebenso werden Folgen von verbaler und nonverbaler Gewalt aufgezeigt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Fähigkeit zur Kooperation, der konstruktiven Bearbeitung von Konflikten, dem Suchen gewaltfreier Lösungen und der Steigerung von Selbstwertgefühl und Selbstachtung.

**Ziel**

- Wahrnehmung, Auseinandersetzung, Analyse, Reflektion und Aufzeigen von Gewalt
- Übung von Selbstkontrolle und Toleranz
- Verbesserung des Sozialverhaltens

**Zielgruppe** Schüler/innen ab Klasse 1 z.B. auch als Projektarbeit  
Lehrerbildung/ pädagogischer Tag  
Theater AG`s / Jugendgruppen

**Zeitungfang** Ein-, zweitägig- oder mehrtägige Workshops Jahresprojekt  
Begleitung von Projekten (z.B. Schulprojektwoche)  
ansonsten nach individueller Vereinbarung

**Trainer** Klaus-Peter Wick  
Theaterpädagoge, Clown, Regisseur Seit vielen Jahren Leiter verschiedener Projekte und Workshops im Bereich der Theaterpädagogik. Dozent an der Landesakademie für Schultheater Schloss Rotenfels und Leiter von Theatergruppen für Erwachsene und Kinder. Gewaltpräventionsprojekt in Zusammenarbeit mit der Kripo Rastatt.

# Gewaltprävention durch Theater

## Natürlicher Umgang mit Emotionen

**Ziel** Wahrnehmung, Auseinandersetzung, Analyse, Reflektion und Aufzeigen von Gewalt, Übung von Selbstkontrolle und Toleranz. Verbesserung des Sozialverhaltens

**Methoden** Durch Gruppendynamische Übungen und Aktionen trainieren die Teilnehmer den Umgang mit Gefühlen und Aggressionen. In Rollen- und Szenenspiele spielen werden Konfliktsituationen erarbeitet, reflektiert und ausgewertet.

**Inhalte** Durch Sensibilisierung- und Wahrnehmungsübungen wird das Bewusstsein geschärft, die Folgen von verbaler und nonverbaler Gewalt aufzeigt. Schwerpunkte liegen dabei auf der Fähigkeit zur Kooperation, konstruktive Bearbeitung von Konflikten und suchen von gewaltfreien Lösungen. Steigerung von Selbstwertgefühl und Selbstachtung

**Institut / Trainer** **akademie wick**  
Klaus-Peter Wick  
Theaterpädagoge, Clown und Humortrainer  
Karl-Kohlbecker Str. 12, 76571 Gaggenau  
Tel.: 0173 / 3153537, [info@akademie-wick.de](mailto:info@akademie-wick.de)

[www.akademie-wick.de](http://www.akademie-wick.de)

