

Wie kann ich dafür sorgen, dass  
mir andere respektvoll begegnen?

Wie schaffe ich mir Gehör, wenn  
ich nicht wahrgenommen werde?

Wie kann ich mich abgrenzen,  
wenn jemand mir zu nahe kommt?

Was kann ich tun, wenn  
es jemandem nicht gut geht?

Szenische Lernfelder um  
für sich und andere einzustehen

# Respekt

Workshops zu  
Theater & Gewaltfreier Kommunikation  
von Katharina Baumberger  
[info@theaterprojekte.ch](mailto:info@theaterprojekte.ch) / 0041 (0)78 635 06 67

*In fünf Workshop-Blöcken lernt die Gruppe verschiedene Gesprächs-Werkzeuge der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Als Experimentierfeld dient uns dabei das szenische Spiel. Diese Erfahrung schafft neue Perspektiven, trainiert eine selbstverantwortliche Kommunikation und stärkt das Vertrauen in die eigene Wirksamkeit. Die Workshop-Blöcke dauern ca. 3 Stunden und können auch einzeln gebucht werden.*

Block 1: \_\_\_\_\_

### **Siehst du mich? Sehe ich dich?**

Es ist ein urmenschliches Bedürfnis, wahrgenommen zu werden. So wie wir sind und in unserer aktuellen Befindlichkeit. Was tut es mit uns, wenn wir nicht wahrgenommen werden? Wie können wir uns selbst wahrnehmen? Wie andere bewusst wahrnehmen?

Wir sammeln Erfahrungen im szenischen Spiel und erwerben kommunikative Kompetenzen, die uns helfen, mit anderen Menschen in Verbindung zu kommen.

Block 2: \_\_\_\_\_

### **Wie geht es mir? Wie geht es dir?**

Wir sprechen über Gefühle und Pseudogefühle. Mittels Szene erfahren wir, was passiert, wenn Gefühle Raum bekommen oder wenn sie übergangen werden. Im Gespräch über die Interaktionen unserer Figuren erarbeiten wir uns ein Vokabular, das helfen kann, eigenes Befinden ins Wort zu bringen.

Block 3: \_\_\_\_\_

### **Was brauche ich? Was brauchst du?**

Viele Konflikte entstehen, weil Gefühle übergangen werden und Bedürfnisse nicht in Worte gefasst werden. Wir ärgern uns über andere, machen Schuldzuweisungen, vergessen aber zu sagen, was wir wollen.

Im szenischen Spiel experimentiert die Gruppe, wie sich das Gespräch verändert, wenn wir anderen unsere Bedürfnisse mitteilen.

Block 4: \_\_\_\_\_

### **Was passiert, wenn Schuld kein Thema mehr ist?**

Wir Menschen nehmen die Welt ganz verschieden wahr. Unterschiedliche Interpretationen von Aussagen und Handlungen werden oft zum Auslöser von Konflikten. Hat A dies wirklich aus böser Absicht getan oder ist es vielmehr B's Interpretation? - Wir suchen für unsere Figuren in der Szene Alternativen zu Bewertungen und Schuldzuweisungen und üben uns im neutralen Beschreiben einer Situation. So gelingt es besser, heikle Themen ins Wort zu bringen, ohne dass sich unser Gegenüber angegriffen fühlt.

Block 5: \_\_\_\_\_

### **Die Sprache unseres Körpers**

Wir sprechen zwar mit Worten - unser Gegenüber achtet jedoch noch viel mehr auf unsere Körpersprache. Durch die Arbeit mit zwei Rollentypen machen wir spielerische Erfahrungen mit der Kommunikation unseres Körpers. Stimmung und Selbstbewusstsein beeinflussen die Körpersprache. Dies gilt auch umgekehrt: Über bewusste Steuerung von Körperhaltung kann auch die Stimmung oder die Selbstwahrnehmung verändert werden. Das Wissen um dieses Potenzial eröffnet uns eindrücklichen Handlungsspielraum, um von anderen Menschen stärker wahrgenommen zu werden.