

Gleichberechtigung

Titel der Aktivität

Theater der Gefühle

Schlüsselwörter

- Verbindung zu anderen
- Empathie
- Willkommensein
- Anerkennung
- Bestärkung

Ziele

- Emotionen ausdrücken und benennen können
- Die Verbindung zu sich selbst und zu anderen stärken

Dauer

1,5 Std

Anzahl der Teilnehmenden (max)

10

Material und Werkzeuge

- Papier
- Stifte, Bleistifte, Marker

Ablauf und Beschreibung

Die Teilnehmenden werden – je nach Gruppengröße – in kleine Gruppen eingeteilt.

Jede Gruppe erhält ein **kurzes Rollenspiel-Skript**, das eine **herausfordernde Situation oder eine Geschichte von persönlichem Wachstum** erzählt.

Die Gruppen bekommen einige Minuten Zeit, um:

- Das Skript gemeinsam zu lesen
- Die Rollen zu verteilen
- Sich kurz auf das Spiel vorzubereiten

Dann führen die Gruppen ihre Szene vor.

Reflexion nach dem Rollenspiel

Nach jeder Darstellung äußern sich die Teilnehmenden **in der Rolle ihrer Figur**:

- Welche Emotionen hat die Figur gespürt?
- Welche Gedanken hatte sie in dieser Situation?
- Was hätte sie selbst oder jemand anderes tun können, um die Situation positiver zu gestalten oder Unterstützung zu bieten?

Mögliche Themen für die Mini-Geschichten

Die kurzen Skripte können Situationen behandeln wie:

- *Vor anderen sprechen*
- *Für die eigene Meinung einstehen*
- *Um Hilfe bitten*
- *Mit Konflikten umgehen*

Die Geschichten können frei erfunden, aus realen Erfahrungen entwickelt oder von Vorlagen (z. B. Karten aus pädagogischen Plattformen) inspiriert sein.