

# FELS & WASSER



## FELS & WASSER mit den Theaterpädagoginnen des DAS DA THEATER

In unserer Umsetzung des Programms legen wir den Schwerpunkt auf theaterpädagogische Übungen. Wir nutzen unsere Kernkompetenzen im Bereich Theater, um mit Elementen aus dem FELS & WASSER Training Kindern und Jugendlichen in Rollenspielen neue Kommunikationswege zu eröffnen. Zum Abschluss der Einheit präsentiert die Gruppe das Erlernte in einer kurzen Abschluss-Aufführung. Dieses theaterpädagogische Angebot kann in der regulären Betreuungs- bzw. Unterrichtszeit, im OGS-Bereich und im Rahmen von Projektwochen oder Klassenfahrten gebucht werden.

## WAS IST DAS: FELS & WASSER?

FELS & WASSER ist ein Training für Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 16 Jahren. Es hat sich als ein effektives Selbstbehauptungs- und Anti-Mobbing-Programm erwiesen. Es wird weltweit in Kindergärten, Grundschulen, weiterführenden Schulen, Familienzentren und Sportvereinen durchgeführt.

Der Niederländer *Freerk Ykema*, Begründer von FELS & WASSER, hat 25 Jahre im Bildungswesen als Sportlehrer, Heilpädagoge und Studienberater gearbeitet. Ende der 90er Jahre hat er das Training entwickelt.

In den Niederlanden, Belgien, Deutschland, Großbritannien, Australien, Indonesien, Taiwan und in den USA wurden mittlerweile rund 50.000 Trainer ausgebildet. In mehr als 18 Ländern weltweit haben bisher rund zwei Millionen Kinder und Jugendliche an einem FELS & WASSER Training teilgenommen.

## WARUM HEISST DAS TRAINING FELS & WASSER?

FELS & WASSER sind die beiden Elemente der Selbstbehauptung und im sozialen Umgang.

FELS sein bedeutet: Ich behaupte mich, stehe zu mir, zu meinen Freunden. Ich kann Grenzen setzen. Ich stehe wie ein FELS.

WASSER sein bedeutet: Ich kommuniziere meine Bedürfnisse. Ich nehme den anderen wahr. Ich höre zu, ich äußere mich, ich schließe Freundschaften und respektiere Grenzen. Ich reagiere flexibel wie WASSER auf unterschiedliche Situationen und Herausforderungen.

## WORUM GEHT ES IN DEM PROGRAMM?

Junge Menschen wachsen in einer Gesellschaft auf, die die Verarbeitung von immer komplexeren Zusammenhängen verlangt. Sie müssen durch die Medienvielfalt eine ungeheure Menge an ungefilterten Bildern und Informationen verarbeiten. Marketingstrategien und Werbekampagnen versuchen festzulegen, was *in* und was *out* ist.

Die Struktur unserer Gesellschaft verändert sich in einem rasanten Tempo. Unterschiedliche Kulturen und Wertegemeinschaften treffen aufeinander. Die Problematik von Mobbing an Schulen und in den sozialen Netzwerken ist aktueller denn je.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, welche Kompetenzen brauchen junge Menschen, um sich in ihrer Lebenswirklichkeit zurechtzufinden und sich selbstbewusst mit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, auseinanderzusetzen.



## WAS BEWIRKT FELS & WASSER?

Das Training soll dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche aus einem gestärkten Selbstvertrauen heraus lernen, eigene reflektierte Entscheidungen zu treffen.

Damit sie erkennen können, was ihnen wichtig ist, wird in einem ersten Schritt die eigene Körperwahrnehmung geschult. Die jungen Menschen lernen, Körpersignale wahrzunehmen und Emotionen zu lenken (Selbstbeherrschung). Sie erlangen die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu reflektieren (*Habe ich mich richtig verhalten? Wie hätte ich alternativ reagieren können?*).

Selbstbeherrschung und Selbstreflexion führen zu einem stärkeren Selbstbewusstsein.

Das Wissen, sich selbst kontrollieren und das eigene Verhalten verändern und regulieren zu können, führt zur Ich-Stärke: Ich gewinne Sicherheit im Umgang mit anderen.

Kinder und Jugendliche, die stark und selbstbewusst sind, haben weniger Angst vor Fremden. Ich-Stärke ist in dieser herausfordernden Zeit, in der Integration und Inklusion eine bedeutende gesellschaftliche Rolle spielen, eine wichtige Schlüsselkompetenz, die durch das Training FELS & WASSER erworben werden kann. Emotionale und soziale Kompetenzen sind eng miteinander verknüpft und beeinflussen die Qualität unserer sozialen Beziehungen wesentlich. Sie bestimmen, wie gut wir zum Beispiel mit eigenen Emotionen und den Emotionen und Wünschen anderer umgehen und soziale Konflikte bewältigen können. Der Erwerb emotionaler und sozialer Kompetenzen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe der Vorschul- und Schulzeit und die Basis für psychosoziale Gesundheit.

## GIBT ES WISSENSCHAFTLICHE BELEGE ZUR WIRKUNG VON FELS & WASSER?

Die Einführung des Programms in der Schule führt nachweislich zu einer drastischen Abnahme von Mobbing. Untersuchungen zu diesem Thema wurde im Buch *Bringing it Together* belegt (Gdaku Institut, 2014). Das *Trimbo's Insitut* (niederländisches Institut für psychische Gesundheitsvorsorge) hat 2014 eine Analyse des Trainings durchgeführt. Das Ergebnis dieser Untersuchung war, dass das Programm bei den Teilnehmern zu mehr Selbstvertrauen, weniger impulsivem und weniger grenzüberschreitendem Verhalten geführt hat. Das *Zentrum für Kriminalitätsvorsorge und Sicherheit (CCV)* in den Niederlanden nennt FELS & WASSER „eine Methode, die hilft, grenzüberschreitende Gewalt, (u.a. Mobbing) zu verhindern und die Widerstandskraft der Teilnehmer zu vergrößern“ (CCV, 2014).

## WIE SIEHT DAS TRAINING IN DER PRAXIS AUS?

Die Dozenten des *Theaterpädagogischen Zentrums Aachen (TPZ)* kommen in den Gruppen- oder Klassenverband. Durch Aktionen, theaterpädagogische Übungen und Rollenspiele werden spielerisch geistige und soziale Fähigkeiten vermittelt. Im Laufe der verschiedenen Arten von Spielen und Übungen können die Kinder und Jugendlichen neue Erfahrungen sammeln. Auf dieser Basis entsteht in Gruppendiskussionen Raum für Selbstbewertung und Reflexion.

FELS & WASSER zielt darauf ab, Selbstbeherrschung, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion, Kommunikation und soziale Kompetenz zu stärken.

In sechs Einheiten à 90 Minuten (Kindergarten & Kita sechs Einheiten à 60 Minuten) werden unterschiedliche Themen bearbeitet, Übungen erlernt und das Erlebte reflektiert.

Ziel ist es, am Ende des Trainings die Kinder und Jugendlichen nicht nur individuell in ihrer Person gestärkt, sondern auch der Gruppe eine gemeinsame Sprache zur Konfliktlösung und Deeskalation geschaffen zu haben.



## WER SIND DIE DOZENTEN?

*Svenja Hamel* machte eine Ausbildung zum *Community Performance Teacher* und begann im Anschluss ihr Tanzstudium in Schottland. 2014 schloss sie erfolgreich den Studiengang Theatertherapie in den Niederlanden ab. Sie ist seit 2014 als Theaterpädagogin im *Theaterpädagogischen Zentrum Aachen* am *DAS DA THEATER* tätig und hat u.a. das Inklusionsprojekt *Peter Pan* theaterpädagogisch betreut. Seit Sommer 2015 ist sie zertifizierte Trainerin für FELS & WASSER.

*Miriam Peifer* arbeitet seit zwei Jahren als Theaterpädagogin im *Theaterpädagogischen Zentrum Aachen*. Sie hat Kulturpädagogik an der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach studiert und ihr Praxissemester am *Düsseldorfer Schauspielhaus* im Bereich der Theaterpädagogik absolviert. Seit Sommer 2015 ist sie zertifizierte Trainerin für FELS & WASSER.

## WIE KANN ICH FELS & WASSER BUCHEN, UND WAS KOSTET ES?

Wenn Sie an einer Buchung interessiert sind, können Sie *Tobias Steffen* telefonisch unter 0241/16 97 997 erreichen. Gerne können Sie Ihre Anfrage auch an [theaterpaedagogik@dasda.de](mailto:theaterpaedagogik@dasda.de) senden.

Durch den FELS & WASSER-Fonds, der von *NETAACHEN* ins Leben gerufen wurde, können für alle Gruppen 50 Prozent der Kosten übernommen werden.

### KOSTEN FÜR EINE KINDERGARTEN- bzw. KITA-GRUPPE (max. 15 Kinder):

6 Einheiten à 60 Minuten mit <b>einer</b> Dozentin	270,- €
Reflexionsgespräche	90,- €
Elterngespräch	45,- €
<hr/>	
Fahrtkosten innerhalb der StädteRegion Aachen (pauschal)	50,- €
<hr/>	
Gesamtkosten	455,- €
<hr/>	
50 % Kostenübernahme durch den FELS & WASSER-Fonds	- 227,50 €
<hr/>	
<b>Kosten für eine Kindergarten- bzw. Kita-Gruppe</b>	<b>227,50 €</b>

### KOSTEN FÜR EINE SCHULKLASSE (max. 30 Schülerinnen und Schüler):

6 Einheiten à 90 Minuten mit <b>zwei</b> Dozentinnen	810,- €
Reflexionsgespräche	90,- €
Elterngespräch	45,- €
<hr/>	
Fahrtkosten innerhalb der StädteRegion Aachen (pauschal)	50,- €
<hr/>	
Gesamtkosten	995,- €
<hr/>	
50 % Kostenübernahme durch den FELS & WASSER-Fonds	497,50 €
<hr/>	
<b>Kosten für eine Schulklasse</b>	<b>497,50 €</b>



## WIE KANN ICH DAS PROJEKT FELS & WASSER UNTERSTÜTZEN?

Gerne möchten wir möglichst vielen Kindern und Jugendlichen aus der StädteRegion Aachen die Teilnahme an FELS & WASSER ermöglichen. Oft scheitert die Teilnahme an den finanziellen Möglichkeiten. Um Kindergärten, Schulen und andere Einrichtungen in diesem Punkt zu unterstützen, hat *NETAACHEN* gemeinsam mit dem DAS DA THEATER den FELS & WASSER-Fonds ins Leben gerufen. Durch eine Kostenübernahme von 50 Prozent pro Training soll auch finanzschwachen Einrichtungen die Teilnahme ermöglicht werden.

Wenn Sie unser Projekt als Unternehmer oder Privatperson unterstützen möchten, freue ich mich über Ihre E-Mail ([hirtz@dasda.de](mailto:hirtz@dasda.de)) oder Ihren Anruf (0152-3358 5017).



Ihr



Tom Hirtz

