

„NATÜRLICH BIN ICH STARK!“

„Es ist doch aber völlig in Ordnung, wenn du mal traurig oder enttäuscht bist.“

„Finde ich auch.“

„Oder wenn du mal schwach bist.“

„Ja, das ist auch normal. Das Gefühl kennt jeder, oder?“



theaterpädagogische  
werkstatt

Am Speicher 2  
49090 Osnabrück  
T 0541/ 580 54 63-0  
kontakt@tpwerkstatt.de

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

## Für starke Kinder und Jugendliche

& Erwachsene

### WEITERE PRODUKTIONEN



**Sexualisierte Gewalt**  
„Mein Körper gehört mir!“

Ein dreiteiliges Programm über die Grenzen, die niemand überschreiten darf  
Für Kinder in der 3. + 4. Klasse



**Selbstwahrnehmung**  
Die große Nein-Tonne

Eine Entdeckungsreise in die eigenen Gefühle  
Für Vorschulkinder und Kinder der 1. + 2. Klasse



**Corona-Aufklärung**  
Das unsichtbare Virus

Eine Detektivgeschichte, die aufklärt und mutig macht  
Für Kinder im Grundschulalter



In leichter Sprache

**Sexualisierte Gewalt**  
Ja! und Nein!  
und Lass das sein!

Über das Recht auf Grenzen  
Für Menschen mit geistiger Behinderung in Betreuungseinrichtungen und Werkstätten

In Deutschland, Österreich und der Schweiz

**Theater, das aufklärt.**  
**Sprache, die nichts verschweigt.**  
**Geschichten, die in Erinnerung bleiben.**



**Erziehung**  
Eltern sein – ein Kinderspiel?

Ein Theaterabend mit kreativen Lösungen für klassische Eltern-Kind-Konflikte  
Für Eltern von Kindergartenkindern

Wir freuen wir uns über jede Anfrage und beantworten gerne Ihre Fragen. Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie eine E-Mail. Viele Infos zu unseren Programmen finden Sie auch auf unserer Website.

Telefon: 0541/ 580 54 63-0  
[kontakt@tpwerkstatt.de](mailto:kontakt@tpwerkstatt.de)

[www.tpwerkstatt.de/programme](http://www.tpwerkstatt.de/programme)

 Theaterpädagogisches  
Präventionsprogramm

Für Schüler\*innen der  
Klassen 6 bis 8

Sucht + Cybermobbing



theaterpädagogische  
werkstatt

» **Natürlich  
bin ich  
stark!** «

Eine interaktive  
Szenencollage mit  
theaterpädagogischen  
Übungen



# Du bist deine größte Stärke!

## 🎯 Zielgruppe

Schüler\*innen der Klassen 6 bis 8

## 👥 Publikum

Bis zu 6 Schulklassen hintereinander

## ➡ Ablauf

Drei Termine im Abstand von einer Woche

## 🕒 Dauer

Pro Termin eine Schulstunde à 45 Minuten

## 📍 Raumbedarf

Klassen-/ Mehrzweckraum mit einer Spielfläche von ca. 4x4 Metern



## DER HINTERGRUND

Erwachsen werden ist nicht leicht. Du fühlst dich fremd in deiner Haut, die coole Clique nimmt dich nicht auf, die Schule stresst und die Eltern machen Druck. Und auch Handys und Internet machen nicht alles einfacher. Ein unbedachter Klick – und schon landet im Netz, was andere bloßstellt. Jugendliche sind sich oft nicht im Klaren darüber, welche Folgen das Zurschaustellen privater Details für sie und andere haben kann. Alles also ganz schön kompliziert. Wenn dann Suchtmittel mit dem falschen Versprechen locken, das Leben leichter zu machen, begeben sich Teenager oft in fatale Abhängigkeiten.

Mit der dreiteiligen Szenencollage „Natürlich bin ich stark!“ wollen wir jungen Menschen Kraft geben, bevor Drogen und Süchte sie schwach machen. Denn wir wissen: Je älter Jugendliche werden, ohne zu Drogen zu greifen, desto größer ist ihre Chance, ihnen ganz zu entkommen. Wir möchten, dass Jugendliche ihre Persönlichkeit entdecken und sich dabei nicht von außen unter Druck setzen lassen. Deshalb sagen wir ihnen: Ob traurig oder glücklich, ob aufgeregt oder frustriert – echt cool seid ihr immer dann, wenn ihr zu euren Gefühlen steht und euch treu bleibt.



## Geschichten zum Andersmachen.

## DIE HANDLUNG

Was haben eine kleine Lüge, eine klauende Clique und ein Junge mit Rachegefühlen gemeinsam? Und was hat das alles mit Sucht und Cybermobbing zu tun? „Natürlich bin ich stark!“ erzählt individuelle Geschichten auf dem Weg in die Abhängigkeit oder die Einsamkeit eines Mobbing-Opfers. Die Alltäglichkeit der Situationen hilft den Jugendlichen, Parallelen zur eigenen Wirklichkeit zu ziehen. Sie sehen, wie harmlos der Einstieg ins Suchtverhalten wirken kann und wie schnell die virtuelle Welt einen modernen Pranger errichtet. Und sie erkennen, wie wichtig es ist, immer wieder unabhängig und eigenverantwortlich über das eigene Leben und Handeln nachzudenken – und zu bestimmen.



## Klappe auf – es ist euer Leben!

## DAS THEATER-PÄDAGOGISCHE KONZEPT

„Wieso hält das Mädchen die Klappe? Ich hätte dem Typen was erzählt!“ Solche Zwischentöne aus dem Publikum sind für uns der beste Applaus. Denn nur wer einen eigenen Standpunkt hat, kann ihn vor anderen einnehmen und eine starke Persönlichkeit entwickeln. Und die ist die wichtigste Präventionsmaßnahme. Mit gezielten Fragen und viel Interaktion regen wir deshalb die Kommunikation in

der Gruppe an. Theaterpädagogische Übungen fördern außerdem die Reflexionsfähigkeit der Schüler\*innen. Uns geht es nicht um stoffliche Drogenaufklärung und konkrete Medienarbeit. Gemeinsam mit der Klasse wollen wir Strategien gegen Abhängigkeiten erarbeiten, die den Jugendlichen in ihrem Alltag weiterhelfen.

## DIE LERNZIELE

„Natürlich bin ich stark!“ will Jugendlichen Mut machen, zu sich selbst zu stehen. Leicht ist das nicht. Aber wer früh lernt, eigene Entscheidungen zu treffen, Konflikte auszutragen und auf sich und andere zu achten, ist auf einem tollen Weg. Und niemand muss da alleine durch. Es gibt immer Menschen, die uns unterstützen wollen. Das können sie aber nur, wenn wir ihnen etwas sehr Wertvolles schenken: unser Vertrauen. Deshalb leben wir den Jugendlichen vor, dass sich das Leben gemeinsam viel besser genießen lässt. Gute Offline-Freundschaft im echten Leben – das ist einfach das schönste Genussmittel!