

ÜBUNG: IMMER MIT DER RUHE

- **ZIEL:** Personen mit geistiger Behinderung und ihren Angehörigen aufzuzeigen, wie vorteilhaft es ist, sich zu beruhigen, wenn man aufgeregt oder gereizt ist.
- **TEILNEHMER:** Trainingsgruppen bestehend aus Personen mit geistiger Behinderung, ihren Familienangehörigen und Fachbetreuern (auch für Einzelpersonen mit Unterstützung ihrer Familienangehörigen oder Fachbetreuer geeignet).

Die Trainingsgruppe wird geleitet von einem Betreuer, der die Methodik beherrscht.

- **METHODIK:** Miteinander agieren. Die Übung kann aber auch online durchgeführt werden, dann mit kleinen Änderungen und unter Verwendung von Online-Tools wie z.B. Webinars.
- **DAUER:** 1 Stunde.

SCHRITT 1:

- Der Trainer fragt die Teilnehmer nach Situationen, in denen sie sich aufgeregt oder wütend gefühlt haben. Der Trainer bittet die Teilnehmer, ähnliche Situationen zu benennen, wie sie in BREATHE (Optionen/Fahnen) dargestellt wurden.
 - Wie ziehe ich meine Schuhe an?
 - Ähnliche Situation: Wie ziehe ich mich alleine an, wenn ich rausgehen möchte?
 - Ich will nicht zur Schule gehen.
 - Ähnliche Situation: Ich will nicht zum Arzt gehen.
 - Der Turm ist umgefallen.
 - Ähnliche Situation: Ich habe etwas mit meinen Händen gebaut, doch es passt nicht richtig.
 - Ich will die Rutschbahn benutzen, habe aber keine Lust anzustehen.
 - Ähnliche Situation: Ich gehe einkaufen, doch an der Kasse ist eine lange Schlange und ich habe es eilig.
 - Ich will schlafen, doch ich habe Angst im Dunkeln.
 - Ähnliche Situation: Es ist schon spät, um nach Hause zu gehen. Es ist Nacht und etwas unheimlich.
- Die Teilnehmer (Personen mit geistiger Behinderung, Familienangehörige und Fachbetreuer) geben Beispiele, die dann an der Tafel befestigt werden.
- Aus jeder Trainingsgruppe wählen die Teilnehmer ein Beispiel aus. Es sollten Beispiele sein, die allgemein üblich sind.

SCHRITT 2:

- Der Trainer sucht sich davon ein Beispiel aus (vorzugsweise aus der Gruppe der geistig behinderten Teilnehmer) und wählt in BREATHE eine Option/Fahne aus, die der Situation am ehesten entspricht. Dann bittet der Trainer einen Freiwilligen, mit ihm das Spiel auf dem Computer oder Tablet zu spielen.
- Die übrigen Teilnehmer verfolgen das Spiel auf dem Bildschirm.

SCHRITT 3:

- Der Trainer und der Freiwillige (vorzugsweise eine Person mit geistiger Behinderung) fangen an zu spielen.
- Wenn sie zu dem Bild mit dem aufgeregten Monster kommen, fragt der Trainer den Freiwilligen, wie sich das Monster wohl fühlen mag und was der Grund für seine Aufregung oder Ärger sein mag (Wut, Enttäuschung, Schuldgefühle, ...). Dasselbe fragt er auch die anderen Teilnehmer.
- Der Trainer fragt den Freiwilligen, ob diese Gefühle dem Monster bei der Lösung seines Problems helfen können und welche Vorteile es haben könnte, wenn wir uns beruhigen und nachdenken, bevor wir handeln. Dann fragt der Trainer auch die übrigen Teilnehmer, was passiert, wenn sie z.B. wütend oder verärgert sind und dann eine Entscheidung treffen.
- Sie spielen und berühren den Bauch des Monster, bis es sich beruhigt hat.
- Alle Teilnehmer machen zusammen eine Atem- und Entspannungsübung.

SCHRITT 4:

- Sobald sich das Monster beruhigt hat, soll die beste Option gefunden werden, um unser Problem zu lösen. Der Trainer und der Freiwillige spielen weiter BREATHE und berühren die Seifenblasen, um zu den drei Lösungsvorschlägen zu gelangen.
- Der Trainer fragt den Freiwilligen und die übrigen Teilnehmer nach weiteren Alternativen. Alle Vorschläge werden an der Tafel befestigt.
- Der Trainer erklärt, wie wichtig es ist, sich erst zu beruhigen und sich von schlechten Gedanken zu befreien, bevor man nach verschiedenen Möglichkeiten sucht, um das Problem zu lösen.
- Der Trainer erklärt, welche Vorteile es hat, andere Menschen (Familienangehörige, Fachbetreuer, Freunde, ...) um Hilfe zu bitten und mit ihnen zu kommunizieren, wenn wir selbst keine Lösung finden.

SCHRITT 5:

- Nachdem die Trainingsgruppe eine Liste möglicher Optionen erstellt hat, wählt sie drei davon aus, die das am Problem am besten lösen können.
- Der Trainer erklärt dann, wie wichtig es ist, die ausgewählte Lösung sofort auszuführen und nicht aufzuschieben.

SCHRITT 6:

- SCHLUSSÜBUNG.
 - Der Trainer erklärt, welche Vorteile es hat, tief zu atmen, sich zu beruhigen, dann nach Lösungen zu suchen, eine davon auszuwählen und zu handeln.
- Die Teilnehmer berichten, wie sie sich fühlen und was sie in der Trainingsstunde gelernt haben.
- Die Schlussfolgerungen werden an der Tafel befestigt.