

Bericht: Projekt LOGINKLUSION. Inklusionsprogramme bei LOGIN:

Der Verein LOGIN richtet sich mit seinem Angebot der Gesundheitsförderung an vulnerable Zielgruppen und an die Allgemeinbevölkerung.

Bei den Inklusionsmaßnahmen von LOGIN geht es um die Unterstützung von Menschen mit psychosozialen, körperlichen und mentalen Beeinträchtigungen. Die Förderung von Gesundheit und Fitness, sozialer Teilhabe, persönlicher Fähig- und Fertigkeiten, sowie Selbstvertrauen und Selbstfürsorge stehen im Vordergrund. Damit einhergehend werden Prozesse der sozialen Integration, gesellschaftlichen Teilhabe, sowie langfristige Genesungs- und Gesundungsentwicklungen verfolgt.

Die Programme sind angesiedelt im regulären Kursbetrieb von LOGIN, zu Prime Time Zeiten, am Nachmittag bis zum frühen Abend. Es geht um inklusive Trainings im Theaterbereich und in der Bewegungsförderung. Ziele sind selbstverständliche Teilhabe von Menschen mit Behinderung am Regelprogramm der Gesundheitsförderung, Gesundheits- und Freizeitprogramme für alle, Verbesserung der Situation von Menschen mit Behinderung, Förderung der Selbstbestimmung und gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft und Vermeidung von Benachteiligung von Menschen mit Behinderung.

In drei Kursen, die von Licht ins Dunkel unterstützt wurden, wurden insbesondere Menschen mit psychosozialen und mentalen Beeinträchtigungen adressiert, über die im Folgenden berichtet wird:

1. Impro-Theater Inklusiv

Impro-Theater beim Verein LOGIN zielte bewusst auf einen offen Teilnehmendenkreis, bestehend aus Menschen mit Behinderungen im psychiatrischen Feld und Menschen ohne derartige Beeinträchtigungen. Teilnehmende waren daher Menschen mit schweren psychiatrischen Störungen (Autismus, Schizophrener Formenkreis, udgl.), sowie Menschen aus der Allgemeinbevölkerung, mit meist anderen Merkmalen und Integrationsbedarfen (Armut, Einsamkeit, u.a.)

Im Theatertraining ging es um Bewegung, um kreatives szenisches Umsetzen, um Impulsverarbeitung und Impulskontrolle. Das Ganze fand im Zuge des regulären Kursbetriebes statt, und wurde dadurch zu einem Stigma-freien Raum.

Inhaltlich gab es Playback und Improvisationstheater.

- Playbacktheater nimmt Geschichten aus der Gruppe auf, diese werden nachgespielt oder abstrakt zurückgespielt – „play-back“.
- Improvisationstheater umfasst nicht nur das Spielen improvisierter Szenen in freier Form oder vorgegebenen Formaten, sondern auch zahlreiche Übungen als Vorbereitung, Warm-up und Skill Training.
- Die Teilnehmer:innen lernen die Äußerung und Darstellung von eigenen Impulsen aus dem Stegreif.

- Es geht nicht um die Wiedergabe bzw. Interpretation von Texten oder fertigen Stücken, sondern um das Erlernen von verschiedenen Spielformen: Fluids, Pairs, Geschichten mit Mittelpunkt, Mehrsatzgeschichten, Maschinen, ...
- Die Teilnehmer:innen lernen nach und nach sich zu entspannen, Selbstkritik zu reduzieren und dem Moment zu vertrauen.
- Bei Bewegungsübungen, wo alle die Bewegungen/ Tanz eines/r Teilnehmer:in spiegeln, entstehen auch Gefühle von Selbstwirksamkeit, Empathie und Bedeutsamkeit.



Die Regelmäßigkeit des Trainings, die theaterspezifischen Übungen im Kursbetrieb, die Begegnung mit und Teilhabe an einer „Normalwelt“, waren Bestandteil des Programms. Aufführungen bei verschiedenen Anlässen waren Teil der Inklusionsmaßnahme. So wurde jede und jeder Teil einer sozialen Gemeinschaft.

Im Zeitraum April 2024 bis März 2026 fanden 83 Kurseinheiten, mit 533 Beteiligungen von 87 unterschiedlichen Personen statt.

2. Bewegung fürs Leben mit Shinson Hapkido.

Shinson Hapkido ist ein koreanischer Kampfsport. Die Ausrichtung des Trainings bei LOGIN zielt dabei auf eine gemischte Zielgruppe, bestehend aus Menschen mit psychischen und körperlichen Behinderungen ebenso, wie Menschen ohne Beeinträchtigungen. Es geht also

um Inklusion und Teilhabe für eine Sportart, die Menschen mit Behinderungen nicht einfach zugänglich ist.

Wöchentliche Entwicklungs-, Gesundheits- und Bewegungstrainings mit Sozial- und Mentaltechniken standen am Programm. Ziel war, Freude an Bewegung und sportlicher Aktivität zu vermitteln, Beweglichkeit und Motorik zu verbessern, Mentaltechniken des Trainings zu lernen. Respektvoller Umgang miteinander war die Basis des Trainings. Das Training stärkt Kraft und Kondition, verbessert das Körpergefühl und schafft Ausgeglichenheit. Es verbindet Bewegung, Energietechniken und Meditation und bietet einen optimalen Ausgleich zum Alltag.

Bewegung für Körper und Geist

Koreanische Heilgymnastik (Ki Do In) ist Bestandteil des Trainings. Die vielseitige koreanische Kunst zielt daher auf Bewegung für das Leben, und richtet sich an alle, die sich mit dem Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit, mit Energiearbeit und mit ganzheitlichen Entwicklungs- und Heilmethoden beschäftigen. Es kann darüber hinaus ein Wegweiser für ein sinnerfülltes Leben sein.

Gleichzeitig ist man Teil einer sozialen Gruppe. Und gleichzeitig ist man Teil einer internationalen Gemeinschaft (Teilnahme der LOGIN Gruppe an Trainings mit internationaler Ausrichtung). Gleichzeitig werden somit Inklusion und Teilhabe bedient.

- Vertrauen: Damit fängt alles an - Vertrauen zu mir selbst, dann zu anderen
- Konfliktfähigkeit stärken: Kunst zu siegen, ohne zu kämpfen
- Achtung und Achtsamkeit
- Training innerer und äußerer Haltung: Bewegungskunst, Naturheilkunde, Friedensarbeit, Lebensweisheit



Um Erfolge zu erzielen sind Kontinuität und niedrigschwelliger Einstieg nötig. Der Verein LOGIN ist Adressat und Anlaufstelle für Menschen mit mentalen Beeinträchtigungen, körperlichen Einschränkungen, psychischen Behinderungen. Dieses Kursangebot ist

einerseits eine Herausforderung, andererseits ein Format, an dem Menschen mit Behinderungen verschiedener Art inklusiv teilnehmen können.

Im Zeitraum April 2024 bis März 2026 fanden 85 Kurseinheiten, mit 461 Beteiligungen von 51 unterschiedlichen Personen statt.

3. Fit für Wiedereinsteiger:innen

Bei Fit für Wiedereinsteiger:innen ging es um die Heranführung an Bewegung, an Kräftigung und Mobilisierung, an Balance und Körpergefühl und vor allem um Überwindung der Scheu vor dem Mitmachen. Hier wurde mit sanfter Einführung, kleinen Gruppen und einem angepassten Einstiegsprogramm gearbeitet.

Der Trainer für dieses Kursformat ist selbst schwer durch eine schizophrene Erkrankung beeinträchtigt. Nach langjähriger Teilnahme an den gesundheitsfördernden Aktivitäten im Verein LOGIN (bspw. am Shinson Hapkido Kurs) und einer deutlichen Besserung seines Zustandes, wurde ihm von LOGIN eine Basis-Übungsleiterausbildung für Fitnessprogramme finanziert. Im Jahr 2025 startet er mit einem Programm für Menschen mit Handicaps und Behinderungen. Dabei geht es um Mobilisierung, Gelenkigkeit, und Einstieg in allgemein sportliche Aktivitäten. Der Trainer ist dabei auch ein Role Model: Selbst von einer psychischen Erkrankung betroffenen und behindert, ist er ausgebildeter Trainer und leitet einen Sport- und Bewegungskurs.

Im Zeitraum Juli 2025 bis März 2026 fanden 40 Kurseinheiten, mit 105 Beteiligungen von 35 unterschiedlichen Personen statt.



Wir danken Licht ins Dunkel für die Unterstützung und freuen uns, dass wir so vielen Menschen mit Beeinträchtigungen, den Zugang zu aktiver Freizeit- und Lebensgestaltung, in einem inklusiven Umfeld möglich machen konnten.