



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JobAct[®]
EUROPE



Social inclusion by social arts

Tool Set – TEIL III

Bühnenreif

Zielgruppen
Soziale Kunst in der Praxis
Übungen

Tool Set – Teil 3: Bühnenreif

Autor*innen

Kerstin Guhlemann, Christine Best,
Hans-Ulrich Ender, Valerie Donath

Unter Mitwirkung von

Luisa Baldeschi, Laura Ventura, Borbála Takács,
Diego Coriasco, Adele Bour, Samuel Mallangeau,
Amina Ali, Gudrun Brieden, Enrico Fleiter,
Philipp Renz, Esther Sophie Großjohann

Mit wertvollem Input von

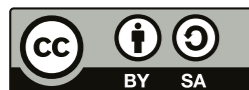
Marta Schermann, Frederic Combe,
Alexandre Padilha, Charles Dumas,
Martin Kreidt, Ursula Teubert, Leslie Delplanque

Konzept und Entwicklung im Rahmen des Erasmus+ Projektes „JobAct Europe – Social in- clusion by social arts“

Beáta Nagy (Projektleitung)
TU Dortmund/Sozialforschungsstelle,
Projektfabrik gGmbH, Cooperativa Sociale
Patchanka/Casa del Lavoro, Vivaio per l'Intrapren-
denza, Apprentis d´Auteuil, La tête de l'emploi,
Faktor Terminál, Szubjektív Values Foundation

Gestaltung

moin@lukasboell.de



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Inhalt

Wie bringen wir Menschen dazu zu spielen?	1
Zugänge zu verschiedenen Zielgruppen.....	1
Alleinerziehende	2
Migranten/Geflüchtete.....	2
Ältere	3
Perspektivlose Junge (NEETs)	3
Inhaftierte	4
Obdachlose/Waisen	4
Arbeit mit den Zielgruppen	5
Verschiedene Übungsarten	6
Übungen der sozialen Kunst	8
Werkzeugkasten.....	11
Bewusstsein.....	11
Polarität.....	19
Positivität	23
Empathie.....	28
Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl	37

Wie bringen wir Menschen dazu zu spielen?

Es gibt Menschen, die sehr offen für Theatermethoden sind. Sie suchen von sich aus die Kunst, den Prozess, die Veränderung im Leben. Es gibt aber auch Menschen, die sich alternativen Ansätzen zur Lösung ihrer Probleme verschließen, obwohl sie in Not sind und mit ihren gewohnten Lösungsstrategien nicht weiterkommen. Für diese Menschen braucht man andere Zugänge, als sie in der Theaterpädagogik sonst üblich sind.

Bevor die praktische Arbeit mit den Teilnehmenden tatsächlich starten kann, stellt sich meist zunächst die Frage wie man sie überhaupt vom Spielen überzeugen und dazu motivieren kann. Oft haben die Teilnehmenden zuvor keinerlei Theatererfahrungen gesammelt und haben so auch keinen Bezug zum Schauspiel. Viele sehen keinen Sinn in Theaterarbeit oder verstehen nicht, wie ihnen Theaterspielen bei der Lösung ihrer Existenzprobleme helfen kann. Da die Projekte längerfristig angelegt sind und von den Teilnehmenden einiges an Einsatz und Commitment erfordern, gilt es, zu Beginn eines Projektes jene inneren Widerstände, Vorurteile und Stigmata zu überwinden. Die Zugangsbarrieren und Möglichkeiten zu deren Überwindung können zwischen den verschiedenen Zielgruppen variieren. Sind die Teilnehmenden erst einmal im Projekt, kann die soziale Kunst zielgruppenübergreifend ihre Wirkung entfalten. Daher sind zielgruppenspezifische Ansätze vor allem für die Überwindung der unterschiedlichen Zugangsbarrieren gefragt.

Zugänge zu verschiedenen Zielgruppen

In der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen müssen eher die äußeren Parameter angepasst werden als die konkrete Theaterarbeit. Die Wirkungen des kreativen Prozesses entfalten sich bei allen Zielgruppen, wenn diese sich dem Prozess öffnen. Die Integration verschiedener Zielgruppen ist daher vor allem eine Frage des Wissens, Wollens, Könnens und Dürfens. Gefordert sind verschiedene Wege der:

- **Überzeugung von der Wirksamkeit des Ansatzes (Wollen)**
- **Schaffen der nötigen Möglichkeiten zur Teilnahme (Können und Dürfen)**
- **Schaffung der nötigen Fähigkeiten zur Teilnahme (Wissen)**

Um für die verschiedenen Zielgruppen der Theaterprojekte einen geeigneten Zugang zu schaffen, ist ein Blick auf deren spezifische Stärken und Hindernisse oder Barrieren geboten. So haben z.B. Projektgruppen mit höherem Bildungsniveau in der Regel eine schnellere Auffassungsgabe und eine bessere Lese- und Merkfähigkeit, die besonders die Textarbeit erleichtert, dafür aber größere Hemmungen oder Blockaden im Bereich körperlicher Ausdrucksformen. Neben stärker körperlichen oder geistigen Übungen werden für die Zielgruppenzugänge erneut die zentralen Parameter sozialer Kunst, Raum, Zeit und Provokation relevant.



Alleinerziehende

Bei der Zielgruppe Alleinerziehende Frauen ist der Faktor Zeit besonders wichtig. Alleinerziehende Frauen sind oft sehr engagiert, organisiert, selbstständig und offen für Neues. Die Theaterarbeit steht allerdings immer in Konkurrenz zur zeitlichen Belastung durch die Erziehungsaufgaben. Ganztagsprojekte funktionieren bei dieser Zielgruppe eher schlecht, besser sind 4 Stunden täglich, zu den üblichen Kinderbetreuungszeiten. Bei dieser Zielgruppe ist außerdem mit einigen Ausfallzeiten und einer stärkeren Fluktuation zu rechnen. Krankheiten der Kinder und andere Verpflichtungen erschweren eine regelmäßige Teilnahme. Die Projekte müssen darauf reagieren und einen fruchtbaren kreativen Prozess auch mit einer unvollständigen Gruppe gewährleisten und mit wenig aufgebrauchter Zeit für das Projekt außerhalb der Trainingszeiten auskommen. Fehlzeiten sollten bei dieser Gruppe nicht sanktioniert, sondern mit Nachsicht behandelt werden. Ebenso sind lockerere Regelungen zur Handynutzung gefordert.

In Bezug auf den Ort sollte darauf geachtet werden, dass der Ort der Trainings gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln und PKW erreichbar ist, so dass die An- und Abfahrt nicht zu einem zusätzlichen Zeitfresser wird. Das Mitbringen von Kindern sollte in Ausnahmefällen ermöglicht werden.



Migranten/Geflüchtete

Zeit: Da in vielen fremden Kulturen andere Regeln für Pünktlichkeit und Regelmäßigkeit der Teilnahme gelten, sollten bei dieser Zielgruppe von Beginn an klare zeitliche Regeln vereinbart und auf deren Einhaltung geachtet werden. Die wesentliche Barriere besteht bei der Zielgruppe der Migranten und Geflüchteten in der Sprache. Eine Begleitung durch ein Sprachtraining ist unumgänglich, ebenso sollten die Teilnehmenden zum Lernen der Landessprache außerhalb der Kurse animiert werden. In der Anfangsphase kann es hilfreich sein, auf körperbetonte Übungen mit geringen Sprachanteilen zu setzen, die mit einfachen Worten erklärt werden können. Für die Verständigung muss mehr Zeit eingeplant werden als bei muttersprachlichen Gruppen.

Ein mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbarer Ort ist auch für diese Zielgruppe wichtig. Die Anreise darf nicht teuer sein.

Provokation ist bei dieser Gruppe heikel, da besonders bei Geflüchteten traumatische Erlebnisse keine Seltenheit sind. Hier ist Fingerspitzengefühl gefordert. Das Training sollte kultursensibel sein und die kulturellen Grenzen der Zielgruppe respektieren, bspw. bei körperbetonten Übungen. Die Hierarchiegefälle zwischen den Geschlechtern in der muslimischen Kultur zeigen sich im Sprach- und Theatertraining auf eine eigene Art.

Erfahrungen zeigen, dass muslimische Frauen oft sehr lernbereit und den Männern im Lerntempo überlegen sind. Für die Männer kann das, zusammen mit ihrer veränderten Stellung in der Gesellschaft nach der Migration zur Verstärkung einer Degradierungserfahrung beitragen, die das Lerntempo weiter bremst und von den Trainer*innen im kreativen Prozess aufgefangen werden sollte.



Ältere

Die Gruppe älterer Arbeitsloser hat häufig mit der Erfahrung des Verlustes von Reputation zu kämpfen. Das Gefühl, dass ihre Lebens- und Berufserfahrung auf dem Arbeitsmarkt keine ausreichende Wertschätzung erfährt, muss das Theaterprojekt mit Erfolgserlebnissen auffangen.

Ein bewährter Ansatz in JobAct-Projekten ist die Kombination von Älteren mit jungen Arbeitslosen, um Perspektivwechsel und Erfahrungsaustausch zwischen den Generationen zu fördern. Die Zielgruppe der Älteren ist in aller Regel sehr motiviert und unkompliziert. Körperliche Übungen sollten allerdings nicht zu fordernd sein.



Perspektivlose Junge (NEETs)

Junge Teilnehmer*innen ohne Bildungsabschluss oder mit fehlender Zukunftsperspektive benötigen häufig zunächst eine Struktur, die ihnen Halt gibt und einen verlässlichen Rahmen schafft, in dem sie eine Zukunftsperspektive für sich finden können. Das betrifft zunächst Zeit und Raum als stabilisierende Faktoren. Trainer*innen sind gefordert eine Balance zwischen klaren Grenzen, z.B. im Bereich Handynutzung, Sozialverhalten und Pünktlichkeit und einer offenen Atmosphäre der Akzeptanz zu finden. Perspektivlose Jugendliche brauchen mehr als andere Zielgruppen das Gefühl, mit all ihren Schwächen akzeptiert und gemocht zu werden und ein wichtiger Teil der Gruppe zu sein. Gute Effekte haben bspw. Übungen, die die Teilnehmenden fordern, den Anderen Komplimente zu machen oder positive Gefühle über die Gruppensituation auszudrücken.

Innerhalb dieser Zielgruppe treten häufig Konflikte auf, durch Macht- und Statuskämpfe oder romantische Verwicklungen zwischen Teilnehmenden. Im Rahmen der Provokation sollte darauf geachtet werden, diese nicht zu verstärken, sondern wenn möglich aufzulösen und den Gruppenzusammenhalt zu stärken. Häufig kommen die Teilnehmenden aus schwierigen Verhältnissen und können von Übungen zur Stärkung der Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz profitieren.



Inhaftierte

Erfahrungen mit Theaterprojekten in Gefängnissen zeigen, dass es ratsam ist, mehr Zeit einzuplanen als für die anderen Gruppen. Da in der Zielgruppe Probleme mit Frustrationstoleranz und Affektkontrolle vorkommen, sollte Provokation mit Fingerspitzengefühl eingesetzt werden. Die Theaterarbeit sollten besonders von dieser Zielgruppe als positives Erlebnis wahrgenommen werden. Vielen Gefängnisinsassen fehlt eine Perspektive für ihre Lebensgestaltung. Oft ist dies mit fehlenden Rollenvorbildern im sozialen Umfeld und Sozialisationsprozess verbunden. Bei der Auswahl der Stücke könnte darauf geachtet werden, etwas zu wählen, was hier positive Akzente setzen kann.



Obdachlose/Waisen

Obdachlosigkeit unter Jugendlichen ist vor allem in Ländern ein Problem, in denen Sozialleistungen wie fester Wohnraum nur bis zur Volljährigkeit gewährt werden. In Ungarn bspw. führt der Weg aus Waisenhäusern in sehr vielen Fällen in die Obdachlosigkeit. Um dieser Gruppe den Zugang zu den Trainings zu ermöglichen, ist es wichtig, ihnen Logis und Kost zur Verfügung zu stellen, ggf. ergänzt durch die Möglichkeit zur Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Es empfiehlt sich, einen psychologischen Coach oder Psychotherapeuten in das Training zu integrieren, der/die den Entwicklungsprozess unterstützt und bei akuten Problemen helfen kann.

Da die Teilnahme am Projekt durch die Benefits in diesem Fall mit einer starken Aufwertung der Lebenssituation verbunden ist, ist es möglich, die Teilnahme an Bedingungen zu knüpfen, die erwünschte Entwicklungen oder Verhaltensänderungen der Teilnehmenden begünstigen, bspw. gesundheitsförderliches Verhalten bei gesundheitlichen Problemen, Suchtentwöhnung o.ä. Darüber hinaus treffen die Hinweise zur Gruppe der NEETs auch auf diese Gruppe zu.

Arbeit mit den Zielgruppen

Grundlegende Gedanken zum Spiel und Voraussetzungen

Es ist erwiesen, dass über Theaterarbeit Schlüsselkompetenzen wie Kommunikations- und Lernfähigkeit, Sozialkompetenzen und Eigeninitiative aufgebaut werden können, die zu vermitteln andernfalls schwierig ist: Der Versuch, diese

Schlüsselkompetenzen mit Zwang und Druck oder durch Appelle an die Vernunft „beizubringen“, scheitert daran, dass weder Zwang noch Vernunft zum eigenen Antrieb führen. Das einzige, das uns wirklich nachhaltig zur Veränderung bewegen kann, ist jedoch der eigene Antrieb! Es muss also ein Antrieb entwickelt werden, der den unvollkommenen Teil der Persönlichkeit ergreifen kann, der diesen Zustand der Unvollkommenheit aushält und langsam verwandelt.



„Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“

– Schillers Briefe zur ästhetischen Erziehung

Der erste Schritt für einen fruchtbaren kreativen Prozess zwischen Trainer*innen und Teilnehmer*innen ist der Aufbau von Vertrauen. Vertrauen ist nötig, um sich auf einen unbekanntem Prozess einzulassen. Jeder Mensch, sucht in Phasen der Orientierungslosigkeit erst einmal den Menschen, jenseits aller fachlichen Bildung, der ihn so nehmen kann, wie er ist und dabei einen Blick für seine Potentiale hat. Dies lässt den Willen zur Gestaltung des eigenen Lebens quasi überspringen. Die Teilnehmer*innen sind daran gewöhnt, analysiert zu werden oder beurteilt, wenn auch mit guter Absicht. Im kreativen Prozess können sie sich stattdessen als Gesamtpersönlichkeit angenommen fühlen, als jemand, der/die in seiner Totalität mit all seinen/ihren Stärken und Schwächen angenommen wird. Dadurch können die Teilnehmer*innen ihr angeschlagenes Selbstbild überwinden und wieder anfangen, sich für sich selbst zu interessieren.

Damit diese Wirkung entstehen kann, müssen die Trainer*innen sich selbst hinterfragen und in die Situation der Herausforderung begeben. Sie können das Vertrauen der Teilnehmenden am besten gewinnen, wenn diese erleben können, dass die Trainer*innen genauso herausgefordert sind wie sie selbst.

Auf dieser Grundlage kann dann die fachliche Kompetenz in voller Kraft zum Tragen kommen. Da jedes Theaterprojekt seine eigenen Dynamiken birgt, betreten die Teilnehmenden zusammen mit den Trainer*innen Neuland, die Sicherheit entsteht durch das Vertrauen in den Menschen und in den künstlerischen Prozess.

Verschiedene Übungsarten

Gerade am Anfang sollten Trainer*innen mit einfachen, niedrigschwelligen Übungen beginnen. Um Hemmungen abzubauen, hilft es, Übungen in der Gruppe zu machen und entweder niemanden zu exponieren oder alle nacheinander. Bei körperlichen Übungen können z.B. alle dieselbe Bewegung ausführen, bei Textübungen bieten sich Chorus-Techniken an. Der Fokus sollte auf Übungen zum Kennenlernen, Körperübungen und Stimm- und Gesangsübungen liegen. Grundsätzlich sollten dabei die folgenden Überlegungen zur Arbeit mit dem Körper, zur Arbeit im Chor bzw. zu Gesangs- und Sprachübungen sowie zur Textarbeit im Hinterkopf gehalten werden.



Körper

Was ist der Mensch auf der Bühne und im Schauspiel? Zunächst einmal Körper. Körper soll er sein. Körper muss er sein, zumal jedem Text ein physischer Zustand zugrunde liegt: Aufregung, Nervosität, Aggression, Liebe. Emotionen drücken sich auch im echten Leben selten rein sprachlich, sondern physisch aus. Da insbesondere bei Laien oft das Missverständnis vorherrscht, Theaterspielen sei das Aufsagen von Text mit ein wenig Betonung, ist die Arbeit an körperlichem Spiel wichtig.

Wie?

Nicht durch Theorie, sondern spielen, wie es Kinder tun. Naiv, unbefangen, einfach. Klischees, Nachahmung und Stehgreifspiel wie bei Gesellschaftsspielen helfen, die Hemmungen zu überwinden und schnell den Spaß am körperlichen Spiel zu finden.

Chor – Stimm- und Gesangsübungen

.....

Chor ist Gruppe. Gruppe ist stark. Stark ist mehr. Chor ist möglich, auch wo er nicht draufsteht.

Mit anderen Worten: Jeder Text lässt sich chorisch sprechen. Dazu ist es leichter, Prosatext in Verse umzuwandeln, entweder nach Satzteilen und/oder nach eigenem Gestaltungswillen (auch hier mit Doppelungen und Wiederholungen arbeiten!). Verse sind leichter lernbar und geben der Gruppe den Rhythmus vor. Dabei darf der Chor nicht statisch, sondern sollte als Bewegungskörper begriffen werden. Ein „gespielter“ Chor der über Gesten und Bewegung zusammenhält, funktioniert besser als ein Chor, der sich nur über Sprachrhythmus definiert. Wenn dann Witz und Ironie Einzug halten, kommt jeder Chor in Top-Form.

Insbesondere am Anfang können Übungen im Chor helfen Sprachhemmungen abzubauen. Entweder weil Teilnehmende noch Barrieren in der deutschen Sprache haben oder weil es generell vor allem am Anfang Mut braucht, seine Stimme in einer fremden Gruppe und einer fremden Atmosphäre zu erheben. Zunächst als Gruppe zu reden, bevor man alleine spricht kann also ein guter Anfang sein. Um Sicherheit im Umgang mit den eigenen Sprachschwierigkeiten zu gewinnen, macht es Sinn Sprache in einem geschützten Raum zu erproben. Es geht nicht darum zu verhindern, dass Fehler auftreten; denn das kann immer passieren. Vielmehr geht es darum, einen anderen Umgang mit ihnen zu üben, sodass man selbst souverän darauf reagieren kann. Und sollten sie im Laufe der Zeit weniger werden, umso besser!

Textarbeit

.....

Auch wenn zu Beginn der Projektarbeit den Übungen mit dem Körper sowie den Stimm- und Gesangsübungen erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte, wird irgendwann auch die Textarbeit hinzugezogen.

Hier gilt: Kein Stück ist so spielbar – weder für Profis, noch für Laien. Alles ist eine Frage der Fassung. Das Glück will es, dass viele Texte urheberrechtlich nicht geschützt sind, sodass man sie kostenlos im Internet findet. Das spart nicht nur Anschaffungskosten, sondern macht sie leicht bearbeitbar. So wie man sich früher im Kunstunterricht aus alten Illustrierten die Bilder für Collagen geholt hat, so gehe man an die Texte ran. Aus einer Szene holt man sich die markanten Sätze und arbeitet sodann szenisch mit ihnen.

- **Ein Stück durchkämmen.**
- **Sortieren.**
- **Im ersten Durchgang alles raus, was nicht interessiert.**
- **Dann noch einmal und noch einmal.**

Übungen der sozialen Kunst

Was ist der Unterschied zwischen einer normalen Übung für ein Theaterstück und einer Übung der sozialen Kunst? Was ist der Mehrwert? Jene Kompetenzen, die durch das Spielen verbessert und auf der Bühne genutzt werden, wie beispielsweise Empathiefähigkeit, werden nicht nur auf der Bühne angewandt, sondern übertragen sich auch auf das alltägliche, normale Leben der Teilnehmenden. Die Frage, die sich stellt, lautet: Wie schafft man diese Verbindung?

Der Hauptunterschied der Projektteilnehmenden zu Schauspieler*innen ist, dass ihr Sinn, Zweck und Ziel des Schauspielens ist, auf der Bühne etwas darzustellen und das Publikum zu ergreifen und zu begeistern. In der sozialen Kunst gilt dies nicht! Hier geht es nicht in erster Linie um die Aufführung als solche, sondern um das, was während des Prozesses in den Teilnehmenden selbst entsteht und um das, was nach der Aufführung passiert: die Entdeckung des Selbst und die Veränderung der eigenen Rolle in der Gesellschaft. Die Bühne ist dabei für die Teilnehmenden nur eine Art Zwischenstopp auf ihrer Reise, aber nicht das finale Ziel. Das Endziel ist für jede*n individuell und nicht klar definiert.



Es geht also in unserem alltäglichen Training nicht nur um die Übungen an sich, sondern vor allem um die dahinterliegende Haltung und die Grundsätze der sozialen Kunst.

Es geht mit kleinen Schritten um große Wirkung. Es geht ums große Ganze!

Wir trainieren in der sozialen Kunst verschiedene Kompetenzen:

**Bewusstsein
Polarität
Positivität**



**Empathie
Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl**

Beginnend mit der Entwicklung des Bewusstseins erfolgt im Anschluss die Arbeit an Polarität und an einer positiven Haltung. Daraus resultieren sodann Empathie, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Dies führt zur Initiative im Leben, dazu, sich selbst als verantwortungsvollen Gestalter seines Lebens zu entdecken.

Das sind die Hauptentwicklungsziele unserer Sozialen Kunst

Bewusstsein

Unter Bewusstsein verstehen wir die Erkenntnis der eigenen, inneren Motivation, die dazu führt, sich selbst in der Welt zu erkennen und zu verstehen. Diese innere Motivation wird dadurch erreicht, dass die Sinne geschärft werden, die Wahrnehmung erweitert wird, das Denken als ein helles und brauchbares Instrument entdeckt wird. So wird aus einem distanzierten, unklaren und schwachen Vorstellen ein starkes und klares Denken. Denn nur dieses führt zur Initiative, zum Handeln. Wirklich klares Denken und Wahrnehmen führt zur Tat!



Polarität

Das Steuern in der Polarität meint die Fähigkeit, den Fluss, die Inspiration und die Harmonie zwischen zwei gegensätzlichen Konzepten zu finden. In der Kunst muss beispielsweise das Gleichgewicht zwischen Gesetz und Freiheit gefunden werden. Ich und Gruppe, Körper und Bewusstsein, Durchsetzung und Hingabe, Freiheit und Abhängigkeit, Tun und Leiden ...
Unser ganzes Leben ist polarisch aufgebaut. Polarität ist nur zu meistern, wenn Einen die Widersprüchlichkeit nicht mehr verwirrt, sondern inspiriert.



Positivität

Die Schulung der Positivität besteht darin, Krisen und Herausforderungen als Chance für Veränderung und Entwicklung zu begreifen und nicht primär als Problem. Die Krise wird wahrgenommen und in eine Chance verwandelt, in Bewegung gebracht. Im Theater geht man in die Dunkelheit, in das Unbekannte, steigert noch die Krise und findet genau dadurch die Lösung. Positivität entsteht also durch den Mut, sich dem Hässlichen, dem Schrecklichen, dem Ungreifbaren, dem Scheitern zu stellen und es sozusagen im Tanz zu überwinden. Positivität ist das Ergebnis von Transformation.

Empathie

Um in der Gesellschaft wirklich frei zu sein, muss man Etiketten loswerden. Etiketten können die Herkunft, der Familienstand, die sexuelle Orientierung oder die ethnische Zugehörigkeit sein. Jede*r muss sich seiner eigenen Prägung, seiner Vorurteile bewusst sein, um sie überwinden zu können. In dem Maße, in dem diese Lösung Realität im Leben wird, kann ich mich dem anderen Menschen nicht nur vorurteilslos nähern, ich werde auch seine Vorurteile, seine Prägung ertragen und ihm dadurch erst den Entwicklungsraum bieten, sich selber zu befreien.

Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Unter Selbstvertrauen verstehen wir, der eigenen Intuition trauen und folgen zu können. Daran glauben, dass man auch schwierige Phasen im Leben meistern und sich dabei auf die eigenen Fähigkeiten verlassen kann. Unter der Entwicklung des Selbstwertgefühls verstehen wir, dass Teilnehmer*innen sich bewusstwerden, dass sie als Mensch fernab jeder Leistung, jedem Label oder jeder Produktivität etwas wert sind. Durch erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigen auch Offenheit und Vertrauen gegenüber anderen Menschen. Dieses Selbstvertrauen entsteht, wenn Klarheit im Bewusstsein, Ambiguitätstoleranz, Positivität und Empathie errungen sind.



Im Folgenden werden konkrete, praktische Übungen vorgestellt, mithilfe derer die Transformation durch soziale Kunst angestoßen wird. Die Zuordnung der oben genannten Fähigkeiten/Haltungen zu konkreten Übungen ist nur blicklenkend, nicht zwingend.

Damit diese Haltungen fruchtbar werden können, muss man sich in sie vertiefen, sie müssen zur Fragestellung werden, die einen selber durch das Leben begleiten. Dann wird man auch die Wege in die Praxis finden, und soziale Pädagogik mit künstlerischem Sinn befruchten können.

Werkzeugkasten

Bewusstsein

Körperübungen und Stimm-/Gesangs-/Chorübungen

Bewegung und Stillstand

Lernziele: Konzentration, ein Gefühl für den Raum bekommen

Alle Teilnehmer*innen gehen durch den Raum. Jedes Mal, wenn der Trainer in die Hände klatscht, müssen die Teilnehmer*innen entweder stehen bleiben oder rückwärts gehen oder bis zum nächsten Klatschen laufen, wenn der Trainer ein entsprechendes Kommando gibt.

→ In Gruppen von 2/3/4/5/6 durch den Raum laufen, nur die Handrücken verbinden.

Wenn ein Befehl kommt, bewegen sich die Gruppen zusammen mit ihren Partnern durch den Raum.

Variationen

→ Wenn das Kommando kommt, müssen die Teilnehmer*innen einen Partner nur mit Blickkontakt finden.

→ Wenn der Befehl zum Einfrieren kommt, müssen die Teilnehmer*innen so viel Platz wie möglich nutzen. Wenn alle Personen eingefroren sind, fängt eine Person an, sie zu durchlaufen, eine andere versucht, sie zu jagen und eine dritte Person jagt den Verfolger.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 6 – 30 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ *Gruppen und Konzentrationsspiel



Namensspiel

Namen lernen, Aktivieren

Die Gruppe bildet einen Kreis und reicht einen Ball herum. Die Person, die den Ball hat, nennt ihren eigenen Namen, den Namen der Person auf der linken Seite und den Namen der Person auf der rechten Seite.

→ Man kann die Option hinzufügen, „ja“ oder „nein“ zu sagen, wenn jemand Blickkontakt herstellt und den Ball werfen will. Wenn es ein „Nein“ ist, muss die Person jemand anderen finden. Dies sollte mit einer Reflexionsrunde enden, denn die Ablehnung kann sich für die Einzelnen etwas hart anfühlen.

Variation

→ Eine Person wirft den Ball zu einer anderen Person und sagt ihren eigenen Namen.

→ Eine Person wirft den Ball zu einer anderen Person und sagt den Namen der Person.

→ Eine Person läuft durch den Kreis, sagt seinen eigenen Namen und bleibt dann vor einer anderen Person stehen. Sie springen synchron in die Luft und klatschen in die Hände. Dann kann man immer mehr Personen hinzufügen, die dasselbe tun.

→ Wenn sich die Leute schon kennen, kann man das ohne Namen und mit mehreren Bällen machen: 1-x Bälle werden im Uhrzeigersinn herumgereicht, 1-x Bälle gegen den Uhrzeigersinn, 1-x werden nach Augenkontakt zu anderen Personen geworfen. Es kann helfen, das Bewusstsein für Elemente von Chaos und Ordnung zu schärfen.

→ Man kann die Art und Weise, wie die Bälle übergeben (von einer Hand in die andere von oben nach unten, bevor sie z.B. dem Nachbarn gegeben werden) oder geworfen werden (z.B. sympathisch), variieren.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

→ ein oder mehrere Bälle

→ vielleicht wird ein Stuhl für Menschen mit körperlicher Behinderung benötigt

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Einführungsspiel

→ Eisbrecher



Früchtenamen

Namen lernen

Jede*r muss sich mit ihrem/seinem eigenen und dem Namen einer Frucht vorstellen, die mit dem gleichen Buchstaben wie der Vorname beginnt („Ich bin Bananenbob“). Der Spitzname erleichtert es, sich den Vornamen zu merken und lustige Ideen lockern die Stimmung in der Gruppe auf und helfen, das Eis zu brechen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

- leerer Raum
- ein oder mehrere Bälle
- vielleicht wird ein Stuhl für Menschen mit körperlicher Behinderung benötigt

Zielgruppe

- jede*r
- Personen mit Sprachbarrieren brauchen möglicherweise mehr Hilfe

Spieltyp

- Einführungsspiel
- Eisbrecher



Klatschkreis

Aktivieren, Konzentration, Fokussierung

Alle stehen im Kreis, eine Person fängt an zu klatschen und die Person auf der linken Seite muss weitermachen. Wenn eine Person zweimal klatscht, geht es in umgekehrter Richtung weiter. Variation

- Sie können das Klatschen mit einer passenden Geste „auffangen“ und einer anderen Person im Raum „zuwerfen“.
- Anstatt zu klatschen, gibt es ein Geräusch und eine energische Geste, z.B. sagt man „Zip!“ und dreht sich nach links, wobei man eine Bewegung mit den Händen macht, als wolle man einen Energieball auf den Nachbarn werfen. Das geht so lange, bis jemand beschließt, „Zap!“ zu sagen und den imaginären Ball in die andere Richtung zurückzuwerfen. Wenn jede*r damit vertraut ist, können Sie „Zup!“ hinzufügen, mit dem Sie die Energie auf jeden im Kreis werfen können.

In einer Wettkampfvariante verlassen Leute, die Fehler machen, den Kreis und setzen sich hinein, so dass man am Ende einen Gewinner hat.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

- leerer Raum
- ein oder mehrere Bälle
- vielleicht wird ein Stuhl für Menschen mit körperlicher Behinderung benötigt

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

- Einführungsspiel
- Eisbrecher



Zählen im Kreis

Ruhe, Fokus, Konzentration, Teamarbeit

Alle Teilnehmer*innen stehen mit geschlossenen Augen im Kreis. Das Ziel ist es, als Gruppe bis 20 zu zählen. Jede Person darf nur eine Zahl sagen, und die nächste Zahl muss von einer anderen Person gesagt werden, ohne eine bestimmte Reihenfolge. Wenn zwei Personen gleichzeitig eine Zahl sagen, muss die Gruppe wieder von vorne beginnen.

Chorgesang

Aktivierung

Begleitet von einem Keyboard/Klavier beginnen alle mit kleinen Bewegungen zur Musik, zu summen und gehen dann zu einem Gesang wie „ha“ oder „o“ über. Danach singt die Gruppe unter Anleitung des Trainers eine kleine Melodie auf der Tastatur, nur mit „ha“ in verschiedenen Tönen. Dann wird die Gruppe in vier kleinere Gruppen von ca. fünf Personen aufgeteilt, jede Gruppe bekommt eine spezielle Melodie, um „ha“ zu singen. Nach einiger Gruppenübung singen alle zusammen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r
→ Personen mit Sprachbarrieren
brauchen möglicherweise mehr Hilfe

Spieltyp

→ Eisbrecher



Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 40 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Ausbilder müssen Chorgesang/Musikkenntnisse haben
→ Keyboard/Klavier/jedes andere Musikinstrument, auf dem man Melodien spielen kann

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Spiel zur Aktivierung und Stärkung des Gruppenzusammenhalts



Speed Dating

Kennenlernen

In einem leeren Raum laufen alle Teilnehmer*innen umher, bis der Trainer ein Signal zum Anhalten gibt. Dann bildet man ein Pärchen mit einer Person, die man vorher nicht kannte und lernt sich kennen. Zuerst haben die Personen einige Minuten Zeit, um miteinander zu reden. Nach einer Weile wird die Zeit immer kürzer. In der letzten Runde tun sie dies ohne Worte, nur mit Gesten oder Interaktion.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 25 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Kennenlernen



DoReMi

.....

Stimmbildung, Entspannung, Konzentration

Die Gruppe singt gemeinsam die Tonleiter Do - Re - Mi - Fa - So - La - Ti - Do, zuerst in diesem Muster, dann als Kanon, dann vor und zurück, als Welle und in Schritten oder Sprungtönen.

Die nächste Gesangsübung ist z.B. ein einfacher mittelamerikanischer Kanon (Hey Banaha).

Optional, wenn es sich um eine internationale Gruppe handelt, kann nun jede Nationalität eine Gruppe bilden, einen nationalen Song auswählen, den sie singen wollen, ihn ein paar Minuten üben und dann den anderen präsentieren.

Die Übung endet mit einem weiteren Lied, z.B. einem einfachen (afrikanischen) Lied, das leicht zu wiederholen ist, gesungen in einem Mantra-Stil, wobei der Trainer eine Zeile singt und die Gruppe die Zeile danach wiederholt.

Dann kann die Gruppe im Kreis stehen und jede*r singt eine Zeile so, wie er/sie will, die anderen wiederholen sie genauso.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 40 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum
→ Trainer müssen Erfahrung im Singen haben

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Stimmtraining
→ Aktivierung



„Theorie der Kunst“

Statue aus Stühlen

.....

Lernziel: Reflexion – Was ist Drama?
Was kann Drama sein? Wo beginnt die Kunst?

Zuerst bekommen die Teilnehmer*innen ein Blatt Papier, auf das sie ihre Assoziationen zur Kunst schreiben und an eine Wand hängen können. Dann werden die zentralen Assoziationen vorgelesen und die Gruppe wird in kleinere Gruppen aufgeteilt. Sie bekommen die Aufgabe, aus Stühlen eine künstlerische Installation zu machen. Wenn alle Gruppen bereit sind, gehen alle Teilnehmer*innen von einer Installation zur anderen und sprechen über die Bedeutung

Objektiv: Was sehen wir?

Subjektiv: Was sehen wir? Was glauben wir, was es sein könnte?

Was ist das dramatischste Objekt in der Stuhlgruppe?

Dieser Stuhl wird weggeräumt und dann ist das Thema, über das man sprechen muss: Verstärkt oder vermindert es das Drama?



Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 40 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum
→ Trainer müssen Erfahrung im Singen haben

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Stimmtraining
→ Aktivierung



Polarität

Körperliche Übungen – Körperkontrolle, Energie, Kraft

Chaos und Ordnung – rhythmische Bewegung

Lernziele: Entdecken Sie das Zusammenspiel von Chaos und Ordnung als Elemente auf der Bühne Fokus auf Interaktion und Rhythmus



Eine Person fängt an, in ihrer Sprache von 1 bis 8 zu zählen, nach einer Weile können andere Personen übernehmen. Jede*r bewegt sich im Rhythmus der gesagten Zahlen und legt den Schwerpunkt auf die Konkretisierung der Körperteile, nach einer Weile beginnt man, die Bewegungen größer zu machen.

Danach zählt der Trainer sehr schnell und die anderen müssen sich wie vorher bewegen, aber von Zeit zu Zeit unterbrechen sie den Rhythmus mit einer neuen Bewegung, die nicht zum Rhythmus und den vorherigen Bewegungen passt.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Körperarbeit und körperliches Bewegungsspiel



Der letzte Schritt besteht darin, einen Kreis zu bilden, in dem einer nach dem anderen in die Mitte kommt und eine kurze Bewegungsfolge zu einem anderen unbekanntem Rhythmus ausführt, den er/sie nur im Kopf hört.

Fang mich, wenn du kannst!

Aktivierung, Energietraining, Fokus, Reaktion

Die Gruppe steht in einem Kreis, aber immer zwei Personen hintereinander. Die hintere Person darf nur auf die Fersen des Vordermannes schauen. Eine Person steht alleine in der Mitte. Diese Person versucht, einer der vorderen Personen ein kleines nonverbales Zeichen zu geben. Wenn die ausgewählte Person das Zeichen bemerkt, muss sie versuchen, zu der Person in der Mitte zu laufen, während die Person hinter ihr versucht, sie am Weglaufen zu hindern. Wird die vordere Person an ihrem Platz gehalten, versucht die/der Teilnehmer*in in der Mitte es noch einmal mit jemand anderem. Kann die hintere Person die andere nicht zurückhalten, ist es ihre Aufgabe, zur Mitte zu gehen und jemand neues zu wählen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 30 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

→ Prüfen Sie vorab die Möglichkeit der Umsetzung für Menschen mit körperlichen Behinderungen

Spieltyp

→ Spiel zur Aktivierung und Konzentration



Katz- und Mausspiel

Aktivierung, energetisches Spiel



Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ nicht geeignet für Menschen mit körperlichen Behinderungen

Spieltyp

→ Spiel zur Aktivierung
→ Zusammenarbeit



Die Spieler stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Zwei Spieler werden ausgewählt, eine*r ist die Katze, der/die andere die Maus. Die Katze läuft um den Kreis, die Maus ist innen. Die Katze sagt: „Maus, Maus, komm raus!“ und die Maus muss den Kreis verlassen.

Dann versucht die Katze, die Maus zu fangen. Während die Katze nur um den Kreis laufen/rennen darf, kann die Maus auch in den Kreis laufen. Sie darf jedoch nur kurz im Kreis bleiben und darf nur dann in den Kreis eintreten, wenn die Spieler sie durch Heben der Arme hereinlassen. Wird die Maus gefangen, wechseln die beiden Figuren die Rollen. Nach einiger Zeit werden beide durch neue Spieler aus dem Kreis ersetzt.



Einfrieren

Aktivierung, energetisches Spiel

Die Teilnehmer*innen laufen in einem leeren Raum herum. Wenn eine Person eine andere antippt, muss diese Person eine besondere Aktion machen und einfrieren (z.B.: auf dem Boden liegen, einen Arm in die Luft halten, Finger wie eine Brille vor die Augen halten...). Jede „eingefrorene“ Person kann erst dann wieder befreit werden, wenn jemand eine andere spezielle Aktion ausführt (um sie herumspringen, Augenkontakt herstellen, die Position spiegeln...).

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 25 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ vor allem Kinder

Spieltyp

→ Spiel zur Aktivierung
→ Zusammenarbeit



Positivität

Trigger-Spiel

.....

Konzentration, Zuhören, Interaktion

Jede*r bekommt einen oder mehrere Zettel mit einem Hinweis auf einen Auslöser und eine Reaktion (wenn x passiert, mach y). Die Teilnehmer*innen werden gebeten, ihre Anweisungen niemandem zu zeigen oder über sie zu sprechen und sie auswendig zu lernen. Bei der Ausgabe von mehr Zetteln ist darauf zu achten, dass nicht 2 aufeinanderfolgende Auslöser an eine Person gegeben werden. Dann beginnt das Spiel mit einem Auslöser, der vom Trainer gegeben wird. Wenn jemand den Auslöser verpasst und das Spiel stoppt, werden die Teilnehmer*innen gebeten, ihre Anweisungen mit dem Nachbarn auszutauschen und das Spiel beginnt von vorn.

Beispiel: Wenn jemand zweimal klatscht

- Der Trainer beginnt das Spiel mit zweimaligem Klatschen in die Hände.
- Wenn jemand zwei Mal klatscht, stehe auf und sage „Guten Tag“.
- Wenn jemand „Guten Tag“ sagt, stehe auf und schalte das Licht aus.
- Wenn jemand das Licht ausschaltet, klatsche einmal und rufe „Es ist dunkel hier!“
- Wenn jemand ruft: „Es ist dunkel hier“, stehe auf und schalte das Licht ein.

- Wenn jemand das Licht einschaltet, stehe auf und drehe Dich zwei Mal im Kreis.
- Wenn sich jemand zwei Mal im Kreis dreht, stehe auf und mach „Muuuh!!“
- Wenn jemand wie eine Kuh muht, stehe auf und sage: „Ich freue mich hier zu sein.“
- Wenn jemand „Ich freue mich hier zu sein“ sagt, stehe auf, gehe zum nächsten Fenster und sage „Das ist KEIN Fenster“.
- Wenn jemand sagt „Das ist kein Fenster“, stehe auf und flattere mit deinen Armen, wie ein Vogel mit seinen Flügeln.
- Wenn jemand mit seinen Armen wie ein Vogel flattert, stelle dich auf deinen Stuhl.
- Wenn jemand auf einem Stuhl steht, sage „Komm da runter“.
- Wenn jemand sagt „Komm da runter“, mache ein lautes niesendes Geräusch.
- Wenn jemand ein lautes niesendes Geräusch von sich gibt, fühle die Stirn deines Nachbarn und rufe: „Holt einen Arzt!“
- Wenn jemand ruft, „Holt einen Arzt!“, stehe auf, laufe im Inneren des Kreises umher und bleibe in der Mitte stehen.
- Wenn jemand in der Mitte des Kreises umherläuft und dann stehenbleibt, sage zu ihm: „Geh zurück zu deinem Platz“.
- Wenn jemand sagt „Geh zurück zu deinem Platz“, fang an irgendein Lied zu singen, das du magst.

- Wenn jemand anfängt zu singen, stehe auf und laufe zwei Mal um deinen Nachbarn herum. Wenn jemand zwei Mal um seinen Nachbarn herumläuft, lache richtig laut.
- Wenn jemand richtig laut lacht, stampfe mit deinem Fuß auf den Boden.
- Wenn jemand mit seinem Fuß auf den Boden stampft, stehe auf und tanze den Twist.
- Wenn jemand den Twist tanzt, stehe auf und sag der Gruppe wie viel Uhr es ist.
- Wenn jemand der Gruppe sagt, wie viel Uhr es ist, schüttele der größten Person im Raum die Hand, stelle dich ihr vor und sag: „Schön dich kennenzulernen! Wenn jemand sagt „Schön dich kennenzulernen“, sagst Du: „Ich habe eine Frage.“
- Wenn jemand sagt „Ich habe eine Frage“, rufe: „Ich habe eine Antwort!“
- Wenn jemand sagt „Ich habe eine Antwort“, sagst Du: „Die Antwort ist 7!“ Wenn jemand sagt: „Die Antwort ist 7“, stehe auf und forme den Buchstaben Y mit deinem Körper (geschlossene Beine und offene Arme) und rufe „Y“.
- Wenn jemand ruft: „Y“, stehe auf und forme den Buchstaben „X“ (mit offenen Armen und Beinen) und rufe „X“.
- Wenn jemand ruft, „X“, stehe auf, bring dich in die Haltung von Superman und rufe: „Ich bin Superman!“
- Wenn jemand ruft, „Ich bin Superman“, sag laut: „Wir haben die Superkräfte!“

- Wenn jemand ruft: „Wir haben die Superkräfte“, stehe auf und schüttele allen Personen im Kreis die Hand.
- Wenn jemand damit fertig ist, allen Leuten im Kreis die Hand zu schütteln, rufe: „Das ist das Ende!“
- Wenn jemand ruft: „Das ist das Ende“, klatsche mehrmals in deine Hände. (kann an einige wenige Personen weitergegeben werden, so dass jede*r die gleiche Anzahl von Zetteln hat).

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

- Papierzettel mit Anweisungen BSP: Stuhlkreis mit Abstand zwischen den Stühlen
- Raum muss ein zusätzliches Fenster und einen Lichtschalter haben

Zielgruppe

- Personen mit Sprachbarrieren können einen erhöhten Hilfebedarf haben

Spieltyp

- Spiel für Konzentration, Zuhören
- Interaktion
- mit genauen Hinweisen
- Achtgeben



Körperdialog

Lernziele: Körperbeherrschung, Interaktion, Energie, Konzentration

Die ganze Gruppe bildet einen Kreis, während ein oder zwei Paare in die Mitte des Kreises kommen. Dann führen sie einen Dialog nur durch Bewegungen. Person A und B und Person C und D führen einen Dialog. Person A beginnt mit einer kleinen Bewegung und hört dann auf, sich zu bewegen (das ist wichtig!). Person B reagiert mit einer weiten Bewegung auf Person A. Dasselbe gilt für die Personen C und D. Der Dialog endet entweder, weil sie offensichtlich fertig sind oder weil der Trainer sagt „nur noch 2 Bewegungen“.

Variante/Aufwärmversion

- Jede*r bildet ein Paar mit einem/einer anderen und die ganze Gruppe macht dies parallel.
- Der Dialog ist auf Körperteile reduziert: Die Menschen können nur ihre Schultern, Arme, Nasen, Kopf, Beine, Füße, Knie etc. zur Kommunikation verwenden. Das betreffende Körperteil wird vom Trainer benannt.

Reflexion

Die Gruppe versucht, die Geschichte/den Dialog, den das Paar dargestellt hat, zu interpretieren.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

- jede*r
- Menschen mit körperlichen Behinderungen können die Übung so weit wie möglich durchführen

Spieltyp

- Partner-, Körper- und Konzentrationsspiel,
- Nonverbale Kommunikation



Partner-Zählung

Lernziele: Partnerarbeit, Kreativität, Konzentration

Die Teilnehmer*innen bilden Paare und zählen abwechselnd laut von 1 bis 3. Der/die Erste sagt: 1, der/die zweite, 2 und so weiter. Nach und nach beginnen sie, die Zahlen durch Worte zu ersetzen und sie mit einer bestimmten Bewegung zu verbinden. So könnte 1 „fliegen“ werden, begleitet von einem „Flügel Schlag“. Dann folgen ein paar Runden mit „fliegen, 2, 3“, bevor die nächste Zahl ersetzt wird. Da es sich um eine ungerade Zahl handelt, müssen sie versuchen, die Bewegung und das Wort, das der Partner erfunden hat, richtig zu kopieren.

Dann wird dies den anderen auf unterschiedliche Weise (normale Geschwindigkeit, Zeitlupe, wütend, geflüstert, kindisch...) vorgetragen. Nun schließen sich ihnen einige Personen an, bilden eine Schlange hinter den Partnern und kopieren Wort und Bewegung. Danach läuft die Schlange im Raum herum und muss trotz der anderen im Raum mit der eigenen Gruppe verbunden bleiben.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 6 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

- Gruppen- und Partnerspiel
- Beobachtung
- Konzentration





Zombie

Lernziele: Konzentration, schnelle Reaktion

Es werden so viele Stühle in den Raum gestellt, wie Personen in der Gruppe sind, und zwar ohne formale Reihenfolge. Alle Personen außer einer sitzen auf einem Stuhl. Die Person ohne Stuhl ist der Zombie. Der Zombie versucht, sich auf einen freien Stuhl zu setzen, während die anderen versuchen, dies zu verhindern. Sie können rennen und sich schnell bewegen, der Zombie muss sich eher langsam bewegen. Es ist nicht erlaubt, sich mit mehreren Personen auf einen Stuhl zu setzen. Wenn eine Person aufsteht, darf sie sich nicht mehr auf denselben Stuhl setzen, sondern muss sich einen anderen suchen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

→ Stühle

Zielgruppe

→ Meist Kinder, aber keine Geflüchteten, die potenziell Traumatisches erlebt haben könnten oder Opfer von Gewalt

Spieltyp

→ Gruppenspiel



Empathie



Statue im Kreis

Lernziele: Kreativität, Improvisation

Alle Teilnehmer*innen laufen im Kreis herum, eine Person kommt in die Mitte, macht irgendeine Art von eingefrorener Bewegung und geht wieder in den Kreis zurück. Nachdem sie dies einige Male getan haben, bleibt die Person in der Mitte und die anderen schließen sich nacheinander an, wobei sie ebenfalls eine Bewegung machen, sich aber mit der ersten Person verbinden, so dass eine Statue entsteht.

Dasselbe geschieht anschließend mit wiederholten Bewegungen und einem passenden Geräusch, um eine Maschine zu bilden.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jeder*r

Spieltyp

→ Gruppenspiel zur Steigerung der Kreativität und zum Üben der Improvisation



Bin ich der/die einzige...?

Lernziele: Gemeinsamkeiten finden, sich mit den anderen verbinden

Die Teilnehmer*innen bilden einen Kreis mit Stühlen, einen Stuhl weniger als die Teilnehmer*innen. Eine Person steht in der Mitte, die anderen setzen sich. Die Person in der Mitte muss eine Aussage über sich selbst machen. Es kann etwas Offensichtliches sein, wie „Mein Haar ist braun“ oder etwas nicht Sichtbares, wie „Ich mag keine Erdbeeren“. Jede*r, die/der die Ansicht oder das Merkmal teilt, steht auf und versucht, sich wieder auf einen anderen Stuhl zu setzen. Das ist die Chance für die Person in der Mitte, einen Stuhl für sich selbst zu bekommen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 5 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stuhlkreis

Zielgruppe

- jede*r
- möglicherweise besondere Regeln für Menschen mit körperlichen Behinderungen benötigen
- nicht wirklich geeignet für Menschen mit Sprachbarrieren

Spieltyp

- Überheblichkeit
- Einfühlungsvermögen
- Verbindung



Ein kleines bisschen...

„Rollenspiel“

Rollenspiel

Lernziel: Verstehen der Perspektive der/des Arbeitsvermittelnden und ihrer/seiner Probleme, Erwerblose von der Teilnahme an einem Theaterprojekt und ihre/seine Kolleg*innen von dem JobAct-Ansatz zu überzeugen.

Die Personen bilden Zweier-Paare: Eine Person spielt den Arbeitsvermittler im Dialog mit einem Arbeitslosen im Arbeitsamt. Einer der Teilnehmer*innen spielt den Arbeitslosen. Der „Arbeitsvermittler“ muss versuchen, die unmotivierten „Arbeitslosen“ zur Teilnahme an JobAct zu überzeugen. Nach ein paar Minuten können ein oder zwei Gruppen ihr Rollenspiel der Gruppe zeigen. Dann gibt es eine Gruppenreflexion.

Variationen

- Eine Person spielt einen Arbeitsvermittler, der bereits von JobAct überzeugt ist und versucht, seine Kollegen zu überzeugen, während die anderen zuschauen können.

Reflexion

- Wie einfach oder schwierig war es, den anderen zu überzeugen?
- Für den Arbeitslosen/Kollegen: War der andere überzeugend und wie hat er/sie es gemacht?
- Welche Strategien haben am besten funktioniert, um den anderen zu überzeugen?

- Was sind mögliche Motivationen für Arbeitslose, sich zu beteiligen?
- Was sind mögliche Gründe, warum Arbeitsvermittler das Projekt unterstützen würden?

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle

Zielgruppe

- Interessenvertreter*innen
- Ausbilder*innen
- Arbeitslose, zu Beginn der Ausbildung

Spieltyp

- Rollenspiel
- Kreativität
- Reflexion
- Überzeugung



Sich gegenseitig führen

Lernziele: Konzentration, Vertrauen, Fokus, Interaktion

Die Gruppe muss Paare bilden und versuchen, sich mit dem Partner zu verbinden. Dann beginnen sie, sich gemeinsam durch den Raum zu bewegen, indem sie sich zuerst mit verbundenen Händen, dann mit nur einer Fingerspitze und schließlich ohne Berührung, nur mit Energie, führen.

Danach kann dies mit der ganzen Gruppe versucht werden.

Der Theatertrainer kann einige Hinweise geben, um z.B. zu entscheiden, welchem Muster man folgen oder auf welches Muster man reagieren soll. Das Ziel ist es, ein stärkeres Bild für ein imaginiertes Publikum zu machen.

Varianten

→ Eine Person schließt die Augen und die andere führt sie durch den Raum oder stellt den blinden Partner so ein, wie er es wünscht. Objekte wie Stühle, Treppen oder Materialien können integriert werden. Die Trainer*innen können den „Guides“ Hinweise geben, z.B. Bücher geben und den „Blinden“ vorlesen, während sie alle auf den Stühlen sitzen oder ihnen Dinge geben, um Geräusche an ihren Ohren zu machen. Nach einer Weile sitzen sich die Paare gegenüber und halten eine Minute lang Blickkontakt. Dann wechseln die Rollen. Da dies intensiv werden kann, sollte es mit einer Gruppenreflexion abgeschlossen werden.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

Zielgruppe

→ jede*r

→ Menschen mit körperlichen Behinderungen können die Übung so weit wie möglich durchführen

Spieltyp

→ Rollenspiel

→ Kreativität

→ Reflexion

→ Überzeugung



Solotänze

Lernziele: Teamarbeit, Konzentration

Alle Teilnehmer*innen sind über den Raum verteilt, so dass sie etwas Platz haben und sich alle sehen können. Alle wollen ein Solo tanzen, dürfen aber nur tanzen, wenn niemand sonst tanzt. Wenn sich also niemand bewegt, fängt eine Person an zu tanzen, wobei sie so viel Platz nutzt, wie sie will, und hört wieder auf. Wenn zwei Personen parallel beginnen, müssen sie wieder aufhören.

Variation

→ Eine vorgegebene Anzahl von Personen kann tanzen, aber sie müssen auf der Stelle stehen bleiben, wenn eine andere Person tanzt.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 25 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ leerer Raum

→ optional = Musik

Zielgruppe

→ jede*r

Spieltyp

→ Gruppenspiel

→ Rhythmus



Stereotypen

Lernziele: Die eigenen Stereotypen reflektieren, die "selbsterfüllende Prophezeiung" verhindern

Gruppen von 4 Personen erhalten eine Planungsaufgabe (für Organisatoren/Multiplikatoren/Stellenvermittler z.B. zur Ausarbeitung eines Austauschprojektes, mit einer Konkretisierung der Aspekte Zielgruppe, Ort und Programm). Während der Durchführung der Aufgabe werden die Personen mit einem Post-it stigmatisiert, den sie auf die Stirn kleben, was sie als klug, dumm, lustig oder als Störenfried definiert. Die Personen kennen ihr eigenes Label nicht, können aber das der anderen sehen. Deshalb ist es wichtig, dass sie die verfügbaren Etiketten vorher nicht kennen. Während des Planungsprozesses müssen sie auf die Aussagen des anderen reagieren, als ob die Stigmata wahr wären.

Reflexion

- Wie war es, den anderen wie etikettiert zu behandeln?
- Wie hast du dich gefühlt, als du „wie“ dein Label behandelt wurdest?

Die Übung zeigt, wie es sich anfühlt, nach einem Stereotyp behandelt zu werden. Darüber hinaus wird deutlich, wie schnell sich Stigmata im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung verfestigen.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle
→ Post-Its (Haftnotizzettel) + Stifte
→ Papier (Flipchartgröße)

Zielgruppe

→ jede*r
→ möglicherweise muss für Menschen mit Sprachbarrieren angepasst werden

Spieltyp

→ Gruppen- und Partnerspiel
→ Interaktion



Spieltherapie

Lernziele: Vertrauen, Teambuilding, Wohlbefinden, Angst überwinden



3. Wer hat Angst vor der Dunkelheit?

Die Gruppe bildet einen Kreis; eine Person geht in die Mitte, schließt die Augen, dreht sich ein wenig und beginnt in eine Richtung zu gehen. Kommt er/sie in der Nähe einer Person, die im Kreis steht, muss diese Person denjenigen, der blind geht, an den Schultern packen, ihn/sie umdrehen und in eine andere Richtung schicken. Jede*r muss versuchen, ruhig zu bleiben. Sie müssen die Rollen tauschen, bis jede*r einmal die „blinde“ Person gespielt hat.

Varianten

→ Der Trainer macht den Kreis kleiner oder größer, ohne Geräusche zu machen.

1. Aufwärmen

Die Gruppe steht im Kreis und sagt „Hallo, wie geht's?“ zueinander, dann „Du siehst heute toll aus!“, wobei darauf geachtet wird, dass die Betonung anders als bei der Person liegt, die es vorhergesagt hat. Variationen dieser Sätze oder das Umschalten in verschiedene Sprachen können verwendet werden.

2. Lachen

Drei Stühle werden vor das Publikum gestellt und drei Personen setzen sich hin. Die Leute, die auf den Stühlen sitzen, müssen lachen, einer nur ein wenig, einer mittel und einer so hart, wie er/sie konnte. Die Personen können sich gegenseitig ansehen, um sich zu unterstützen, so dass die Person in der Mitte die wichtigste Rolle spielt.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle

Zielgruppe

→ jede*r, aber vor allem ein guter Test, um zu lernen, wie eine Gruppe geöffnet oder geschlossen ist

Spieltyp

→ Gruppenspiel zur Teambuilding



Kultur verstehen

Lernziele: Kulturelle Sensibilität, Offenheit, Rücksichtnahme
Wie relevant ist die Nationalität?

1. Die Gruppe schließt sich zusammen und jede Person erhält ein Blatt Papier mit der Anweisung, die Person in der Art einer Kultur zu begrüßen und zu beschreiben, wie sie das tun soll. Jede Person muss die Nationalität ihres Partners erraten.
2. Alle müssen acht Aspekte ihrer Identität auf ein Blatt Papier aufschreiben. Dann werden einige von ihnen vorgelesen und die Ähnlichkeiten und Unterschiede aufgezeigt.
3. Die Teilnehmer*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe ist ein Stamm, der im Begriff ist, einen anderen Stamm zu treffen. Die Gruppen erhalten eine Beschreibung von Merkmalen des eigenen Stammes, mit auffälligen Unterschieden zum anderen, wie z.B. Wertschätzung älterer Menschen, Vorlieben für Körperkontakt, Gesprächsthemen, Offenheit gegenüber Fremden, allgemeine Einstellung Sie haben ein paar Minuten Zeit, um sie zu verstehen und sich aufzuwärmen, dann treffen sie den anderen Stamm und handeln entsprechend ihrer Eigenschaften. Nachdem Treffen müssen beide Gruppen die Erfahrung reflektieren und herausfinden, was die Eigenschaften des anderen Stammes sind.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 30 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle

→ Papier im Vorfeld vorbereiten

Zielgruppe

→ für alle, aber besonders geeignet für Menschen mit Vorurteilen gegenüber anderen Nationalitäten

Spieltyp

→ Gruppen- und Partnerspiel

→ Reflexion

→ Kulturelles Einfühlungsvermögen



Geschlechtsspezifische Stereotypen – LGBTQ

Lernziele: Sensibilisierung für eine diskriminierte Gruppe,
Reflexion von Stereotypen gegenüber LGBTQ?

1. Jemand liest den Inhalt einer Hassrede gegen die LGBTQ-Bewegung vor. Alle Teilnehmer*innen stehen auf und setzen sich auf ihre Stühle, wenn eines der genannten Stereotypen auf sie zutrifft. Danach diskutieren die Teilnehmer*innen in der Gruppe, warum sie sich wie und auf Grund welcher Meinung entschieden, haben.
2. Die Gruppe teilt sich auf und bildet zwei gegenüberliegende Stuhlkreise. Jeder Kreis hat wie beim Speed-Dating einige Minuten Zeit, um über ein romantisches Rendezvous zu sprechen, ohne ein Wort zu benutzen, das das Geschlecht der Person verraten würde. Erst nach der Erzählung wird das Geschlecht des Dates aufgelöst.
3. Reflexionsrunde, die den Teilnehmer*innen erlaubt, sich über die Erfahrung auszutauschen. Lernziele Sensibilisierung für eine diskriminierte Gruppe, Reflexion von Stereotypen gegenüber LGBTQ?

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 30 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle

→ Papier im Vorfeld vorbereiten

Zielgruppe

→ für alle, aber besonders geeignet für Menschen mit Vorurteilen gegenüber sexuellen Identitäten und geschlechtsspezifischen Stereotypen

Spieltyp

→ Gruppen- und Partnerspiel

→ Reflexion

→ Kulturelles Einfühlungsvermögen



Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Es ist schwierig, hier explizite Übungen zu empfehlen, da ein gesteigertes Selbstvertrauen und ein ausgeprägteres Selbstwertgefühl eher aus der gesamten Projektlaufzeit resultiert. Aus diesem

Grund sind im Folgenden einige Übungen aufgeführt, die auch für den Entwicklungsprozess hilfreich sind, die aber eher von „Experten“ durchgeführt werden sollten.

Einstieg ins Schauspiel – Kopieren und Variieren

.....

Wie kann ich Emotionen auf unterschiedliche Weise zeigen? Unterschiedliche Handlungsebenen (persönlich/sozial/sprachlich)

Um den Teilnehmer*innen die ersten Schritte zum Theaterspielen zu erleichtern, ist es ratsam, sich auf den sicheren Raum der Gemeinschaft zu verlassen. Durch das gemeinsame Spielen fällt es leichter, sich zu öffnen, Vertrauen aufzubauen und sich vom kreativen Geist der Gruppe zu neuen Erfahrungen hinreißen zu lassen und allmählich die Komfortzone zu verlassen.

Die Gruppe steht in einem losen Kreis zusammen. Eine Person zeigt ihren/seinen Weg, um eine Emotion oder einen emotionalen Ausdruck zu interpretieren, z.B. Traurigkeit, Weinen, Lachen, Besorgnis. Die andere Person muss versuchen, diese Art des Spielens der betreffenden Emotion alle zusammen zu kopieren, danach zeigt eine andere Person ihre eigene Interpretation oder eine andere Emotion.

Dann gehen alle durch den Raum, eine Person fängt an, etwas zu tun, zum Beispiel eine Bewegung oder ein Geräusch, und die anderen können

sich entscheiden, es zu kopieren oder die Situation zu verändern, indem sie etwas ganz anderes tun.

Der/die Trainer*in kann die Teilnehmer*innen für die verschiedenen Ebenen des Spiels sensibilisieren:

Es ist möglich, auf einer individuellen, persönlichen Ebene zu handeln (z.B. den eigenen Kopf kratzen), es ist möglich, auf einer sozialen Ebene zu handeln (winken, ein Gespräch führen oder auch nur Blickkontakt) und es ist möglich, auf einer Ebene des Raumes zu handeln (z.B. aus einem imaginären oder realen Fenster schauen, sich an eine Wand lehnen...).

Übung, um dies zu trainieren:

In Paaren aufgeteilt, macht Person A eine kleine Bewegung, bleibt stehen und Person B reagiert. Dann kann es mit jeweils zwei Bewegungen fortgesetzt werden.

Variationen

→ Jede Person (in einer Sprache, die sie wählen kann, wenn die Teilnehmer*innen aus verschiedenen Ländern kommen) kann eine Szene oder auch nur einen Satz des aktuellen Stücks auf unterschiedliche Weise vorlesen.

→ Der Raum ist in zwei Hälften geteilt, wobei eine Markierungslinie auf dem Boden angebracht ist. Die Gruppe teilt sich ebenfalls, jede Hälfte geht in einen Teil des Raumes.

Die Untergruppen bekommen entgegengesetzte Emotionen, wie Freundschaftslinien/Liebe und Hass/Anhänger/Schmerz. Zuerst gehen sie ein wenig herum und drücken ihre Emotionen gegenüber den anderen in der eigenen Gruppe aus, dann im nächsten Schritt interagieren sie miteinander, nonverbal, ohne die Linie zu überschreiten. Ein weiterer Schritt kann sein, die Linie zu öffnen und die Leute laufen durch den Raum, bleiben bei ihren Emotionen und interagieren mit den Menschen, die ihren Weg kreuzen.

→ Der Boden wird mit Kreide oder Objekten markiert, so dass 4 Felder entstehen können. Jedes Feld repräsentiert eine andere Emotion, z.B. Liebe, Hass, Sorge und Freude. Die Gruppe wird in 4 Felder aufgeteilt und muss im Uhrzeigersinn durch den Raum gehen.

In jedem Feld muss die passende Emotion ausgedrückt werden, in Interaktion mit Personen aus anderen Feldern oder aus dem eigenen Feld. Es ist ratsam, die emotionalen Übungen mit einer Gruppenreflexion abzuschließen, um eventuell aufgetretene schwierige Gefühle einzuholen und zu revidieren.



Steckbrief



Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Stühle
→ Kreide/Schnur/Objekte zur Bodenmarkierung

Zielgruppe

→ für alle, aber besonders geeignet für Menschen, die Schwierigkeiten haben Emotionen zu zeigen

Spieltyp

→ Gruppen- und Partnerspiel zur Nachahmung
→ Aufwärmübung Schauspiel

Installation mit einem beliebigen Objekt

Lernziele: Kreativität, alles in ein Stück integrieren, verstehen, dass alles Kunst sein kann

Die Teilnehmer*innen kommen in Gruppen zusammen und werden gebeten, eine Standbildinstallation durchzuführen. Sie müssen sich eine Kurzgeschichte ausdenken, die ein Thema enthält, das der Trainer ihnen gibt, wie z.B. Ungerechtigkeit, und einen Gegenstand verwenden, den der Theaterpädagoge ihnen ausgehändigt hat (es kann alles sein: ein Brötchen, ein Apfel, eine Zeitschrift...). Wenn die Gruppen bereit sind, zeigen sie sich gegenseitig die Installation und tauschen ihre Interpretationen aus. Danach müssen die Gruppen eine kurze Stummszene, die eine Minute vor der installierten Situation zeigt, und eine kurze Stummszene, die eine Minute nach der installierten Situation zeigt, erarbeiten. Um dies herausfordernder oder interessanter zu gestalten, kann dies in Zeitlupe oder in hoher Geschwindigkeit geschehen. Nachdem diese Szenen zum ersten Mal mit der Installation präsentiert wurden, wiederholt die Gruppe die Szene und muss anhalten, wenn einer der Zuschauer einen Befehl gibt.

Dann teilt die Person, die in diesem Moment agiert hat, die Emotionen ihres Charakters in dieser spezifischen Situation.

Steckbrief

Ideale Gruppengröße

→ 10 – 20 Personen

Raum-/Material-/Trainerbedarf

→ Geeignete Gegenstände

Zielgruppe

→ Jede*r, aber vor allem Menschen ohne vorherigen Kontakt zur Kunst

Spieltyp

→ Gruppenspiel

→ Schauspielern

→ Szenenentwicklung





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

JobAct[®]
EUROPE



www.projektfabrik.org