



Workshop- Handreichung

„Love and Hate“ –



***„Und welche Erfahrung hast
Du schon mit Gewalt gemacht?“***

Ein theaterpädagogischer Präventiv-Workshop gegen
Gewalt, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit.

Impressum:

Chinelo-Theaterhauses e.V.
Feldstrasse 103
28203 Bremen
T 0421- 79012971
Projekt Bremer Welttheater 2007 - 2010
www.bremer-welttheater.de
März 2010

Redaktion und Layout:
Dzenet Hodza
Dipl.Theaterpädagogin
T 0175 - 6682232
M theaterpädagogik@bremer-welttheater.de
und dzenethodza@web.de



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms
„VIELFALT TUT GUT. Jugend für Vielfalt, Toleranz und Demokratie“.**

Inhaltsverzeichnis

Einleitendes	4
1 Ziele und Vorgehensweise	5
1.1 Methode nach Augusto Boal	6
2 Inhalte und Ablauf	7
2.1 Warming-up	7
2.2 Feedback-Verfahren	9
2.3 Einführende Übungen	10
2.4 Einführung in theaterpädagogische Rollenspiele nach Boal	15
2.5 Spezielle Übungen	18
2.6 Ausklang	23
3 Szenenbeispiele	27
3.1 Freie Szenenarbeit nach Boal	27
3.2 Szenenbeispiel nach Vorgabe	28
3.3 Szenenfotos	30
4 Literaturempfehlung	34

Einleitendes

Das Bremer Welttheater ist ein Theaterprojekt für junge Menschen aus aller Welt zwischen 15 und 26 Jahren. Es wurde im Rahmen des Bundesprogramms „VIELFALT TUT GUT“ als Modellprojekt¹ entwickelt und erprobt. Die Möglichkeit von Begegnungen und Austausch zu schaffen, stellt einen wichtigen Beitrag zum präventiven Engagement gegen Rassismus und Fremdenhass und damit zum Abbau von gegenseitigen kulturbedingten (Vor)Urteilen dar. Diese Möglichkeit bietet das Bremer Welttheater mit Hilfe theaterpädagogischer Mittel den teilnehmenden Jugendlichen. Durch die gemeinsamen Erfahrungen und von gegenseitiger Achtung getragene Theaterarbeit, wird ihnen ermöglicht eine transkulturelle Identität aufzubauen.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Spiel & Theater formuliert es folgendermaßen: „In Anbetracht der Prognosen, dass in den nächsten Jahren in den deutschen Städten unter den 15jährigen Kindern und Jugendlichen ca. 40% mit Migrationshintergrund sein werden, wird die Theaterpädagogik ... an Bedeutung gewinnen“ müssen. Wir vom Bremer Welttheater glauben, dass gemeinsames Theater machen von Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund eine Form der Begegnung ist, die neue Wege geht und ein Grenzen überwindendes und Identität stiftendes Instrument in einem sein kann.

Eines unserer Ziele ist die Entwicklung eines integrations-politischen Angebotes für Schulen, Freizeit- und Kulturzentren sowie andere in Frage kommende Institutionen, die speziell junge Menschen mit Migrationshintergrund ansprechen.

Unsere theaterpädagogischen Erfahrungswerte haben wir in übertragbare und nachhaltig anwendbare Module zu bestimmten interkulturell bedeutsamen Themen zusammengestellt und im Sinne dieser Nachhaltigkeit zwei unserer Workshops als Handreichung verschriftlicht. Wir wünschen uns, dass diese Handreichung dazu beiträgt, dass Spielleitern, Lehrern, Sozial- und Theaterpädagogen den eigenständigen Einstieg in die interkulturelle Theaterarbeit mit Jugendlichen zu erleichtern².

Der Workshop „Love and Hate“ wurde im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Schulzentrum Grenzstraße Walle³ entwickelt und erstmalig innerhalb der Projektwoche 2008 sehr erfolgreich mit zwei Klassen⁴ durchgeführt.

¹ Laufzeit Oktober 2007 – September 2010

² Darüber hinaus bieten wir Fortbildungen zu diesen und ähnlichen Workshop-Themen an, wo Sie gezielt alle vorgestellten Übungen, Methoden und Techniken vermittelt bekommen. Infos unter www.bremer-welttheater.de

³ Höhere Handelsschule, beide Klassen: 12. Jahrgang

⁴ Ein Stadtteil in Bremen mit besonders hohem Migrationsanteil

1 Ziele und Vorgehensweise

„Love and Hate- und welche Erfahrung hast Du schon mit Gewalt gemacht?“ ist die zentrale Ausgangsfrage während dieses Workshops. Ausgehend von den persönlichen Erlebnissen und Konflikten der Kinder und Jugendlichen wollen wir sie unterstützen, ihre Erfahrungen mit Mitteln des Theaters auszudrücken und in Szene zu setzen. Darüber hinaus möchten wir mit ihnen Erlebtes reflektieren und nach Alternativen hinsichtlich Reaktion, Verlauf und Ausgang suchen.

Dabei helfen uns folgende Fragen: „Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hättest du anders machen können? Wie könnte man sich in der Situation sonst noch verhalten? Wichtig erscheint uns, Kinder und Jugendliche dahingehend zu schulen, gefährliche Situationen sowie ihre eigenen Möglichkeiten richtig einzuschätzen und situationsbedingt möglichst deeskalierend zu handeln.

Dieser Workshop kann auf alle Formen von Gewalt und Rassismus angewandt und adaptiert werden. Wichtig ist, das Thema praxisorientiert an die Bedürfnisse und (inneren) Erfahrungswerte der Jugendlichen anzupassen, um ihnen ein sinnliches Erleben und damit Verstehen zu ermöglichen. Auf diese Weise lassen sich im Workshop aktuell auftretende Probleme wie z. B. „Mobbing“ aufgreifen und bearbeiten. In der Regel wissen die Jugendlichen genau welche Gewaltform gerade aktuell für sie ist und welche Situationen sie gerne bearbeiten möchten.

In diesem Workshop wurde hauptsächlich nach der Methode⁵ von Augusto Boal gearbeitet. Diese Methode, die unter 1.1 näher beschrieben wird, eignet sich besonders, um theaterpädagogische Prozesse zu initiieren und künstlerisches Tun mit emotionalem Lernen zu verbinden. Unabhängig davon, ob es sich um politische, soziale und/ oder kulturelle Themen handelt, wird auf diese Weise undogmatisches gegenseitiges Lernen ermöglicht.

Nach dem Workshop sollten die Teilnehmenden

- fühlen, dass eigene Erfahrung mit Gewalt oder Rassismus einbezogen und bearbeitet wurden
- wissen, wie man sich in gefährlichen Situation deeskalierend verhält, um sich und andere zu schützen
- verstehen, dass jede/r eine Verantwortung hat und die persönliche Entscheidung und das gewählte Verhalten Konsequenzen haben.

⁵ Das Bremer Welttheater arbeitet mit verschiedenen theaterpädagogischen Methoden und hat darüber hinaus einen eigenständigen Arbeitsansatz entwickelt, den wir „Création Collective“ nennen

1.1 Methode nach Augusto Boal

Augusto Boal entwickelte die Theaterformen „Theater der Unterdrückten“, „Forumtheater“, „Unsichtbares Theater“ und zuletzt das „Legislative Theater“⁶. Boal, dessen Vorbilder u.a. Bertolt Brecht⁷ und Konstantin Stanislawski⁸ waren, ging es um eine Veränderung der Realität durch Theater, um Lösungen sozialer Probleme und einer Demokratisierung der Politik durch Theater. Er gilt als bedeutender Theaterpädagoge und wurde für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Das „Theater der Unterdrückten“ ist eine Methodenreihe.

Boal kam in seiner Zeit des Exils in den 1970er Jahren nach Deutschland und hat nach der Arbeit mit Schauspielern vor allem Eingang in die politische Bildung gefunden und wird in etwa 70 Ländern weltweit praktiziert.

Er kombiniert Kunst und Selbsterfahrung mit politischem Probedenken. Diese Theatermethode bietet viele Möglichkeiten der Aktivierung von im Alltag unterdrückten oder vernachlässigten sozialen und kommunikativen Ressourcen in der spielerischen, ästhetischen und künstlerischen Begegnung von Menschen. Boals „**Theater der Unterdrückten**“ geht von zwei Grundsätzen aus:

Der Zuschauer als passives Wesen und Objekt soll zum Aktivist der Handlung werden. Das Theater soll sich nicht nur mit der Vergangenheit beschäftigen, sondern ebenso mit der Zukunft und deren Möglichkeiten.

Dabei ist der Dialog im Zusammenspiel zwischen Trainern und Regisseuren und den Teilnehmenden zentraler Bestandteil. Nicht der Regisseur bestimmt die Inhalte der Szenen und Theaterstücke, sondern die Teilnehmenden setzen die thematischen Schwerpunkte wie Befreiung aus Alltagszwängen, Einsicht in eigenes Handeln, Infragestellung von gesellschaftlichen Unterdrückungs-Spielregeln etc. Diese und andere Themen bestimmen die Zielsetzungen und werden mit Hilfe der Techniken und Formen des Theaters bearbeitet.

Das **Forumtheater** will den passiven Zuschauer aktivieren. Doch Aktivierung versteht sich nicht als Selbstzweck, denn wer sich im Theater aus vorgegebenen (Konsum-) Rollen befreit, ist auch imstande, sich im Alltag in ähnlichen Situationen couragiert zu verhalten. Deshalb kann es gerade in der (sozial)pädagogischen und sozialtherapeutischen Arbeit Impulse vermitteln, die eine kognitiv orientierte Unterrichtspraxis nicht zu leisten imstande ist.

Im Forumtheater geht es um Antworten auf Fragen: Was würde ich in der auf der Bühne gezeigten Situation tun? Wie können wir durch unsere Ideen und unser Handeln die Situation verändern? Die Zuschauenden werden aufgefordert, sich aktiv einzumischen und können selbst die Rolle eines der Akteure (eines Schwachen, Diskriminierten oder Benachteiligten) übernehmen und im gemeinsamen Spiel eine

⁶ Dient zur Demokratisierung der Politik durch Theater und wurde aus dem „Theater der Unterdrückten“ von A. Boal in seiner Zeit als Vereador (Stadtrat oder Senator) der Stadt Rio de Janeiro in Brasilien 1991 bis 1996 entwickelt

⁷ Deutscher Dramatiker und Lyriker des 20. Jahrhunderts

⁸ Russischer Schauspieler, Regisseur, Theaterreformer und Vertreter des Realismus

andere Lösung des in der „Modellszene“ dargestellten Konfliktes aufzeigen.
**Forumtheater ist also (ästhetisches) Training für zukünftiges Handeln in
brisanten Konfliktsituationen.**

Das Forumtheater ist die zentrale Methode im Theater der Unterdrückten.

Mit dem Forumtheater kann jede Problemstellung der Teilnehmenden

- von diesen ausgesprochen und ins Bild gebracht,
- von ihnen selbst durch das Spiel der anderen distanziert betrachtet,
- durch das identifizierende Handeln des Publikums verändert werden.

Den pädagogischen Hintergrund bietet dazu die Befreiungspädagogik oder Pädagogik der Unterdrückten nach Paulo Freire⁹.

Als weitere Methode wurde von Boal das „Unsichtbare Theater“ entwickelt, das er aus der Theatertradition der nachrevolutionären Sowjetunion der 1920er Jahre übernommen und adaptiert hat. Hier werden Szenen zu ausgewählten Themen in der Öffentlichkeit (z. B. auf der Straße, im Kaufhaus etc.) gespielt, ohne dass das Publikum weiß, dass es sich hier um ein inszeniertes Ereignis handelt.

Auch nach Abschluss der „Vorstellung“ wird das Publikum nicht aufgeklärt. Zweck der Aktion ist es, z. B. Unterdrückungsmechanismen in einer Gesellschaft aufzuzeigen. Erklärtes Ziel des unsichtbaren Theaters ist, die Zuschauer zu veranlassen, sich in die „Vorstellung“ einzumischen und sich damit aktiv an der Bearbeitung des Themas zu beteiligen (siehe auch: Straßentheater).

2 Inhalte und Ablauf

2.1 Warming-up

Das Warming-up dient der Begrüßung, dem sich einstimmen und ankommen. Damit sollen die Teilnehmenden spielerisch aus dem Alltagsbewusstsein herausgeholt und gemeinsam ein Raum gestaltet werden, indem sich alle Beteiligten ernsthaft wahrgenommen, angesprochen und begleitet fühlen.

Dazu eignen sich Namens- und Kennlernspiele, Klatsch- und Rhythmusspiele und einfache Konzentrationsübungen im Kreis. Wichtig ist ein gemeinsames Beginnen und Beenden, eine ruhige und positive Grundatmosphäre und Klarheit im Anleiten der Übungen¹⁰. Regelmäßig ausgeführte Rituale (z.B. Begrüßungs- und Abschiedsrituale) helfen einen besonderen Ort zu erschaffen.

Der nachfolgend beschriebene Ablauf des Workshops hat sich bewährt, ist aber nicht als starre Anweisung zu verstehen und kann der Gruppe oder dem Thema angepasste andere Schwerpunkte haben.

Ebenso können die Übungen der Gruppe entsprechend ausgewählt werden. Bei den Varianten handelt es sich um Übungen, die alternativ zu den beschriebenen Grundübungen angeboten werden können.

⁹ Einflussreicher brasilianische Pädagoge und weltweit rezipierter Autor

¹⁰ Die entsprechenden Übungen finden Sie in den Büchern der Literaturempfehlungen

Ablauf

1. **Warming-up** (10 bis 30 Minuten)
2. **vertiefende Übungen und / oder Spiele** (5 bis 30 Minuten)
3. **eventuell themenzentrierte Improvisation oder Kleingruppenarbeit** (bis zu 30 Minuten)
4. **Szenearbeit in Form eines theaterpädagogischen Rollenspiels mit Reflexion und Analyse** (1 bis 3 Stunden)
5. **Feedbackrunde**, ein **Ritual** und / oder eine **Abschlussentspannung**. Bei mehreren Workshop- Tagen empfiehlt es sich eine große Feedbackrunde und / oder eine lange Entspannungsreise zum Abschluss (5 bis 30 Minuten)¹¹

Allgemeine Tipps

- Frontalunterricht ist zu vermeiden, ebenso moralisierendes oder unterdrückendes Eingreifen. Toleranz wird erfahren durch tolerantes Verhalten!
- Seien sie bitte der großartige Regisseur, die engagierte Pädagogin, der exzellente Schauspieler! Unterdrücken sie sich selbst nicht! Aber alles im richtigen Moment und in der richtigen Dosis. Sie erreichen das durch vier Dinge: 1. Aufrichtiges Interesse an ihren Teilnehmenden. 2. Liebe und Hingabe an das Theater (ihre eigene Begeisterung). 3. Authentizität. Bitte haben sie den Mut authentisch zu sein und ihren Status¹² entsprechend der Situation und Aufgabe zu wechseln! Wenn sie nur „Hochstatus“ spielen werden sie die Liebe der Teilnehmenden nicht bekommen, wenn sie nur „Tiefstatus“ spielen niemals den Respekt! 4. Fachkompetenz (die man erwerben kann).
- Verbindlichkeiten fordern, Arbeitsaufgaben zuweisen. Strukturen schaffen.
- Den Impulsen der Jugendlichen folgen und nicht bewerten / verurteilen.
- Grundsätzlich viel loben und ehrlich und konstruktiv „spiegeln“ (nicht belehren!).
- Ebenso soll die Gruppe beim Feedback geben, von den eigenen Gefühlen, Eindrücken sprechen, z.B.: „Ich fühlte ... , auf mich wirkte es ... , ich wünsche mir ...!“
- Bitte den Jugendlichen das Gewünschte nicht vormachen, sondern Hilfestellung geben beim Erfahrbar machen, Räume erschaffen. Erst nachdem die Teilnehmenden einen ersten Zugang zur Rolle gefunden haben, kann die Hilfestellung durch Vormachen/Nachahmung sinnvoll sein.
- Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anleiten und Tun, Erleben und Reflexion, Konzentration und Entspannung ermöglichen. Lehren sie Rhythmusgefühl und Harmonie, indem sie die Teilnehmenden spüren lassen wie angenehm und wichtig diese für die Theaterarbeit sind.

¹¹ Die Zeitangaben sollen an die Workshop- Dauer, Teilnehmeranzahl und inhaltlichen Schwerpunkte angepasst werden und gelten pro Workshop- Tag. In der Praxis hat sich aber eine 1/3 Zeitregelung bewährt (1/3 der Zeit hinein gehen, 1/3 drin sein, 1/3 heraus führen)

¹² Mehr zum Thema „Status“ finden sie bei K. Johnstone: „Theaterspiele“ und „Improvisation und Theater“

- Niemals die Jugendlichen nötigen, eine bestimmte Rolle zu spielen oder etwas zu machen. Nur das eigene Interesse der Teilnehmenden an ein bestimmtes Thema / Rolle wird die nötige Kraft, Geduld und Überwindung fördern, um auch durch schwierige Phasen des Prozesses zu gehen.
- Die freie Wahl respektieren (auch wenn sie damit nicht einverstanden sind, oder sie es nur gut meinen! Denn, wer hat schon aus den Fehlern der Anderen gelernt?).
- Seine eigenen Grenzen achten und emotional für sich selbst sorgen (z.B. beim Thema Lautstärke)! Wenn es darum geht, Arbeitsbedingungen zu schaffen, die für sie notwendig sind, ist es äußerst wichtig, hier auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich ausreichend Zeit zu nehmen, diese Bedingungen zu schaffen. Es ist kontraproduktiv aufgrund von Zeit- oder Erfolgsdruck, diesen Schritt zu überspringen. Kommen sie im Moment an und haben sie Freude an dem was und wie sie es tun. Alles Andere bringt nichts! Und verzeihen sie sich Fehler schnell, verbessern sie sich. Seien sie sich selbst ein Freund!

2.2 Feedback-Verfahren¹³

Am Anfang der Theaterarbeit sollte der Fokus des Feedbacks auf ausschließlich positive Äußerungen beschränkt werden (z.B. Lieblingsmoment), um Vertrauen in die eigenen Eindrücke zu gewinnen und niemand zu demotivieren. Kritik und Negatives sollte immer in der „Ich-Form“ beschrieben werden, z.B.: „Auf mich wirkte es unsicher / Ich fühlte mich unsicher“. Uneindeutige, negative oder persönliche Aussagen, wie z.B. „das fand ich irgendwie gut“ oder „der ist so süß“ etc. sollten von der Spielleitung unterbunden werden (durch ignorieren), gute und ehrliche Feedbacks sollten positiv verstärkt werden (durch Lob und Bestätigung der gemachten Aussagen). Grundsätzlich sollte die Spielleitung dafür sorgen, dass Kritik als etwas Positives aufgenommen wird. Die Teilnehmenden sollen lernen sich als ein Team (Ensemble) zu begreifen, in der jede/r ein Teil eines größeren Ganzen ist. Denn im Theater kann man in seiner Funktion (Rolle) nur glänzen, wenn jede/r einzelne ein Gewinn für die Gruppe ist und alle für eine Sache „kämpfen“. Es ist wichtig den Teilnehmern erstmal Selbstvertrauen zu vermitteln und ihnen immer wieder zu sagen, dass sie „alles bereits wissen bzw. in sich tragen“, dass sie ihrem Instinkt, ihrem ersten Impuls¹⁴ unbedingt vertrauen sollten. Ihre Beobachtungsfähigkeit wird geschärft, indem sie ihre Empfindungen und Wahrnehmungen klar und begründet trainieren zu verbalisieren.

Dabei können folgende Fragen behilflich sein:

- Was habe ich gesehen? Was ist mir aufgefallen?
- Was hat mir besonders gut gefallen?
- Was habe ich nicht verstanden bzw. würde ich anders machen?
- Zusammenfassung der Punkte, die mir gefallen haben.

¹³ vergleiche Maike Plath: „Biographisches Theater in der Schule. S. 59-60, 95-96

¹⁴ Diesem ersten inneren Impuls (wieder) zu vertrauen stellt eine große Herausforderung da. Oftmals merken die Teilnehmer/innen gar nicht, das die eigene innere Zensur den ersten Impuls ignoriert oder verwirft

Diese Reihenfolge der Bewertung sollte stets eingehalten werden, alle Teilnehmenden sollten sich äußern. Auch seitens der Spielleitung wird ausschließlich Positives geäußert und das auch gegenüber den Teilnehmenden, die zuschauen. Nicht gewünschtes Verhalten wird nicht kommentiert, sondern ignoriert. Denn das Feedback-Verfahren kann nur durch das Prinzip der „positiven Verstärkung“ vermittelt werden, alles andere wäre widersprüchlich.

Wenn man es schafft den Teilnehmenden diese Form von konstruktiver Kritik zu vermitteln, hat man nicht nur eine gute Basis für die gemeinsame Theaterarbeit geschaffen, sondern Kompetenzen erarbeitet, von denen sie in anderen Zusammenhängen profitieren. Das ist der Schlüssel zu einem selbstbewussten und selbstbestimmten Verhalten und Auftreten innerhalb der Gesellschaft. Die Teilnehmenden werden zu Beobachtungs- und Auswertungsexperten und lernen ihre eigene Arbeit zunehmend selbständig konstruktiv voranzubringen. Sie erarbeiten sich eine grundsätzlich positive und optimistische Arbeitshaltung.

2.3 Einführende Übungen

Nach dem gemeinsamen Warming-up im Kreis, kann eine einfache Paarübung folgen, wie z. B. die Ja-Nein-Aber-Improvisation. Diese Übung unterstützt das Ankommen der Teilnehmenden und fordert dazu auf, sich mit einem konkreten Gegenüber auseinander zu setzen. Durch geführte Übungen mit unterschiedlichen Energien, Reaktionen und Körperhaltungen und den dazugehörigen Emotionen werden Fremd- und Eigenwahrnehmung geschult.

„Ja-Nein-Aber Improvisation“

Übung:

Die Übung wird zu zweit durchgeführt. Es gibt drei Durchläufe. Danach wird getauscht. Zuerst sagt Teilnehmer 1 nur Ja mit voller Begeisterung und spricht einen passenden Satz dazu, während Teilnehmer 2 Vorschläge macht, wie z. B. **„Und dann gehen wir ins Kino und essen Popcorn und schauen diesen Wahnsinns-Film mit diesem tollen Typen ... ?“** Teilnehmer 1: **„Ja! Das finde ich großartig!“**

Teilnehmer 2: **„Und danach gehen wir noch was trinken in dieser neuen Bar und vielleicht rufen wir noch bei... an und treffen noch ..., na was meinst du?“**

Teilnehmer 1: **„Ja! Und ... kommt bestimmt auch mit!“** usw.

Beim zweiten Durchgang macht Teilnehmer 2 Vorschläge, die Teilnehmer 1 nur mit **„Nein! (+ kurze Begründung)“** beantwortet. In der dritten Runde, reagiert der Teilnehmende 1 nur mit **„Ja, aber ... (+ kurze Begründung)“** auf die Vorschläge von Teilnehmer 2.

Beispiel: Teilnehmer 2: **„Danach könnten wir ins Kino gehen und diesen neuen Film anschauen?“** Teilnehmer 1: **„Ja! Aber ich habe kein Geld“!**

Danach tauschen sich die Partner über die gemachten Erfahrungen aus und wechseln ihre Rolle.

Die einzelnen Kurzimprovisationen können anschließend in der Gruppe vorgespielt werden.

Alternativübung: siehe „Spiegeln“

„Bodylanguage“

Übung:

Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert durch den Raum zu gehen und verschiedene Körperhaltungen auszuprobieren. Dabei wird systematisch von unten nach oben der ganze Körper durchgearbeitet und verschiedene Kombinationen ausprobiert. Das bedeutet mit der Stellung der Füße zu beginnen (O-Beine, X-Beine, Gangart, Kontakt zum Boden, kleine Schritte, etc.) über Knie-, Becken-, Brustbein- und Kopfhaltung (Kinn, Stirn, Nase, Blick) verschiedene Körperhaltungen ausprobiert und auf die dazugehörige Emotion zu achten und dabei der Frage nachzugehen: „Wie beeinflusst (spiegelt) meine Körperhaltung meine innere Haltung“?

Anmerkung:

Bei dieser Übung kann man Hinweise auf Opfer-/Täterrolle geben und diese Haltungen durchspielen lassen.
Anschließend erfolgt eine gemeinsame Reflexion.

Als Erweiterung dieser Übungen können die Teilnehmenden Sätze aus der jeweiligen Körperhaltung in sich aufsteigen lassen und die Stimme (Lautstärke, Kraft, Betonung) hinzunehmen.

Gestaltung:

Als Abschluss dieser Übung können jeweils zwei Teilnehmende in einer Raumdiagonale aufeinander zugehen, jede/r in einer bestimmten inneren und äußeren Haltung. Wenn sie sich in der Mitte begegnen, folgt eine kurze Interaktion (z.B.: Begrüßung) aus der jeweiligen Haltung heraus.

Variante 1 zu „Bodylanguage“:

„Haraübung und Indianerabstand“

Die Haraübung¹⁵ dient der richtigen körperlichen Ausrichtung in Bezug zum Raum, den Mitmenschen gegenüber und spiegelt die innere Haltung wieder (auch die zum eigenem Selbst). Sie macht bewusst wie innere Haltung (Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle, Erfahrungen) mit äußerer Haltung (Aufrichtung, Gangart, Zusammenspiel, Koordination, Wirkung) zusammenhängen. Geübt wird die aufrechte und standfeste Haltung, die Selbstbewusstsein und Kraft vermittelt.

Übung:

Die Teilnehmenden stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Die Spielleiter/innen gehen durch die Reihen und tippen die Teilnehmenden jeweils von rechts und links stark an, um sie aus ihrem Körperschwerpunkt heraus zustoßen. Dabei zeigt sich wer gut und richtig steht.

¹⁵ Wer mehr über Hara erfahren möchte findet es in „Hara: Die Erdmitte des Menschen.“ von Karlfried Graf Dürckheim

Dann wird der aufrechte Stand gezeigt und geübt. Danach wird wieder überprüft, ob die Teilnehmenden einen festen Stand haben. Diesmal sollten alle standhalten. In diesem Zusammenhang wird auch über den so genannten Indianerabstand informiert. Indianerabstand bedeutet eine Armeslänge Abstand im Kontakt mit Anderen zu halten! Ist der Abstand kleiner, wird die persönliche Intimzone überschritten und bedarf einer „Einladung“.

Anmerkung:

Merke¹⁶: Wenn mir jemand zu sehr auf die Pelle rückt, kann ich ohne beschämt zu sein den Abstand mit einem Schritt nach hinten wieder vergrößern! Es ist möglich, mit einer Stoppgeste der Hände und dem Wort „Halt / Stopp“ zu verstärken!

Variante 2:

„Körperhaltungen beobachten und dazugehörige Emotionen beschreiben“¹⁷
(diese Variante macht bei besonders schüchternen Gruppen Sinn)

Übung:

Alle Teilnehmenden setzen sich mit Stift und Papier an den Rand und beobachten verschiedenen Körperhaltungen der Spielleitung. Die Teilnehmenden sollen ihre Beobachtungen möglichst spontan und unreflektiert stichwortartig aufschreiben.

Die Spielleitung nimmt nacheinander folgende Körperhaltungen ein:

- Spielleitung liegt flach in starrer Körperhaltung auf den Rücken, Arme gestreckt am Körper, Beine gestreckt und geschlossen
- Spielleitung liegt ohne Körperspannung, Arme und Beine unkoordiniert angewinkelt, auf dem Rücken (wie „erschossen“)
- Spielleitung liegt mit gestreckten, geschlossenen Beinen auf dem Rücken, die Arme im rechten Winkel zum Körper in die Luft gestreckt
- Spielleitung sitzt zusammengekauert auf einem Stuhl, die Beine an den Körper gezogen („Embryo-Haltung“)
- Spielleitung sitzt vornüber gebeugt, Beine breitbeinig am Boden, die Arme hinter dem Rücken gerade in die Luft gestreckt
- Spielleitung sitzt vorne über gebeugt, Beine breitbeinig am Boden, Arme sind vor dem Körper verschränkt, Hände liegen gekreuzt auf den Schultern auf
- Spielleitung sitzt breitbeinig auf dem Stuhl, Arme hängen an den Seiten, Blick in den Raum
- Spielleitung steht aufrecht in angespannter Körperhaltung im Raum, Arme gestreckt am Körper, Beine geschlossen
- Spielleitung steht vorne über gebeugt, Arme hängen vorm Körper schlaff nach unten, Beine gebeugt
- Spielleitung steht gerade, den Kopf und die Arme nach oben gereckt

¹⁶ Der Merke-Satz ist die zu vermittelnden Botschaft an die Teilnehmenden

¹⁷ Die Übung ist aus Maïke Plath: „Biographisches Theater in der Schule“

Anmerkung:

Die Teilnehmenden äußern sich nun zu ihren Eindrücken: „Welche Wirkung hatten die Bewegungen auf mich als Zuschauende/r?“

Im nächsten Schritt führen alle die zuvor gesehenen Haltungen auf Anweisung der Spielleitung selbst aus und kommentieren ihr Gefühl dabei. Es wird deutlich, dass sich durch das Einnehmen einer Haltung ein Gefühl einstellt, das für Wirkungen auf die Zuschauenden verantwortlich ist.

„Westside-Story“

Eine Weiterführung der Übung „Bodylanguage“ ist folgendes Bewegungsspiel:

Übung:

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich gegenüber aufstellen. Jede Gruppe bestimmt eine anführende Person, die nach jeder Aktion wechselt. Eine Aktion besteht aus einem Klanggebilde (Laut, Satz, Wort) und einem dazugehörigen Move (rhythmische Bewegung). Die anführende Person der Gruppe 1 führt die erste Aktion aus, die die Gruppe gemeinsam (ein paar Mal) nachmacht. Daraufhin folgt die Reaktion von Gruppe 2.

Dafür überlegt sich die anführende Person der zweiten Gruppe ebenfalls eine Aktion als Reaktion auf Aktion 1. Die Gruppe wiederholt diese Aktion ebenfalls ein paar Mal. Nun bestimmt Gruppe 1 eine neue anführende Person und macht weiter. Es wird so lange gewechselt bis alle Teilnehmende die Gruppenführung übernommen hatten.

Wirkung:

In diesem Spiel messen die Gruppen auf spielerische Weise ihre Kräfte miteinander, üben die Koordination von Stimme und Körpereinsatz, erfahren sich als Gruppenmitglied und als Gruppenmittelpunkt und lernen einfache, rhythmische Bewegungsbilder zu gestalten.

Gestaltung:

Diese einfachen Klang- und Bewegungsbilder können stilisiert werden, so dass daraus sehr wirkungsvolle Choreographien ¹⁸ entstehen können.

„Statuentheater“**Übung:**

Bei dieser Übung werden Teilnehmende zu Begriffen wie Heimat, Gewalt, Vertrauen, Angst, Grenzen, Rassismus und anderen zu Statuen geformt. Dabei sind Teilnehmende, die geformt werden wie organische Puppen und nehmen jede Haltung, Geste und Mimik an. Mehrere Statuen zu einem Begriff gestellt, werden zu Standbildern. Das kann zu zweit oder in zwei Gruppen durchgeführt, wobei dann ein Teil der Teilnehmenden geformt wird, während der andere formt. Danach wird gewechselt.

¹⁸ Wie das berühmte Musical sehr eindrücklich zeigt: Westside-Story von Leonard Bernstein (Musik), Plot (nach W. Shakespeares „Romeo und Julia“. Übung aus: Augusto Boal „Theater der Unterdrückten“

Anmerkung:

Dabei können sehr spannende persönliche Interpretationen von Begriffen entstehen. Anschließend bietet sich eine kurze Reflexion an. „Warum ist gerade das für dich ein Beispiel für Heimat ...?“

Es ist ratsam die Teilnehmenden selbst die Begriffe vorgeben zu lassen, indem z. B. jede/r drei Begriffe aufschreibt, die ihnen zum Thema einfallen oder sie besonders interessieren.

„Bilder / Begriffe stellen“**Übung:**

Eine andere Variante ist, Begriffe vorzugeben und jede/r selbst bestimmt, wie sie/er sich in Szene setzen wollen oder wie es zu ihr/ ihm passt. Andere können ergänzend mit einer Variante dazu kommen. So z. B. mit dem Begriff „Grenze“. Eine/r fängt spontan an, sich zu diesem Begriff in eine bestimmte Pose/ Haltung (auch als bewegte Figur möglich) zu begeben und sagt was sie/er darstellt, z. B. „Ich bin der Stacheldraht“. Dann folgen nacheinander die Anderen bis der Begriff mit all seinen Einzelteilen durch die gesamte Gruppe dargestellt ist. Es wird solange an dem Standbild herumgestellt, bis die Zuschauenden ihr o.k. zu der Umsetzung des Begriffes geben oder sich niemand mehr ins Bild setzen will.

Anmerkung:

Es bietet sich an, die gemachten Erfahrungen in einem lockeren Gespräch zu reflektieren, Wichtiges hervorzuheben und mit den Teilnehmenden weiter ins Thema einzusteigen. Wichtig ist es, Frontalunterricht zu vermeiden, die Teilnehmenden in persönliche Prozesse zu führen und die Konflikte theatertypisch auszuagieren, das heißt sie künstlerisch auszudrücken und zu gestalten!

Weitere Übungen dazu werden in folgendem beschrieben.

„Crime-Story“**Übung:**

Nach der kurzen Reflexion (diesmal im Kreis sitzend) können die Teilnehmenden die Begriffe aus der vorherigen Übung als Grundbegriffe verwenden, um gemeinsam eine Geschichte¹⁹ zu erzählen. Dazu fängt ein Freiwilliger an und muss drei Begriffe in die Geschichte, die er spontan anfängt zu erzählen integrieren. Die Begriffe liegen am Bestem (aufgeschrieben auf Karteikarten) im Kreis und dürfen spontan ausgesucht werden oder werden vorher zugeteilt. Dann ist der nächste im Kreis dran und erzählt die Geschichte weiter. So weiter bis alle dran waren und ein Ende der Geschichte erzählt worden ist.

¹⁹ Die Teilnehmenden bei Bedarf über den Aufbau von Geschichten unterweisen. Mehr über Storytelling in: D. Stevenson: Die Storytheater-Methode. K. Thier: Storytelling. A. Wright: Storytelling with children

Variante:

„**Schreibwerkstatt**“²⁰

Übung:

Die Teilnehmenden suchen sich jeweils fünf Begriffe aus und diesmal schreibt jede/r in maximal 20 Minuten für sich eine Kurzgeschichte, ein Gedicht oder eine Szene.

Anschließend werden die Texte vorgetragen und gegebenenfalls vorgespielt.

Anmerkung:

Über das Entstandene sollten die Teilnehmer über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Gewalt und Rassismus sprechen können und ihren Fokus auf eine ganz bestimmte Situation / Erfahrung richten, die sie dann im folgendem theaterspezifisch in Szene setzen.

2.4 Einführung in theaterpädagogische Rollenspiele nach Boal

Ausgehend von der eigenen Erfahrungs- oder Vorstellungswelt der Jugendlichen, wollen wir die Jugendlichen dabei unterstützen ihre „innere und äußere Realität“ mit Mitteln des Theaters auszudrücken und darzustellen. Durch die gemeinsame Reflexion, Analyse und Gestaltung des behandelten Themas finden die Teilnehmenden eine Variante, die ihnen am besten gefällt oder mehrere Varianten stehen gleichberechtigt nebeneinander.

Dabei ist es wichtig, das Erlebte zu analysieren und so hingehend zu bearbeiten, das es eine neue frei gewählte Realität zeigt. Die eigenen Wünsche und Vorstellung werden direkt in Handlung umgesetzt und erfahrbar gemacht. Utopie wird erstmal auf der künstlerischen Ebene neue Realität.

Übung:

Jeder Teilnehmende entscheidet sich für eine Erfahrung, die er mit dem Thema gemacht hat und spielt sie mit anderen Teilnehmenden (die er vorher instruiert) vor²¹. Dann wird die Situation reflektiert und analysiert. Alle vorgeschlagenen Veränderungen werden durchgespielt und ausprobiert. Gemeinsames Suchen und Überlegen ist erwünscht. Gegebenenfalls spielt man die Situation mit vertauschten Rollen (Opfer/Täter) durch. Beendet wird mit der optimalen Spielversion (die, den meisten am Besten gefällt oder dem Teilnehmenden, dessen Situation gerade bearbeitet wird). Und so weiter bis jeder seine Erfahrung theaterpädagogisch bearbeitet hat.

Anmerkung:

Der Fokus hier liegt auf einer gemeinsamen Bearbeitung der persönlichen Erfahrungen oder Vorstellung²² der Teilnehmer und das Verarbeiten der einst

²⁰ Mehr über kreatives Schreiben (Schreibwerkstatt) in: Fritz Gesing: „Kreativ schreiben“

²¹ Oder: Die Spielleitung gibt Begriffe / Spielsituationen vor

²² Manche Teilnehmende haben / glauben noch keine konkrete Erfahrung mit Gewalt gemacht (zu haben). Die sollen dann ihre Vorstellung davon bearbeiten. Die Wirkung ist die Selbe, da wir das Glaubenssystem ansprechen wollen. Das Glaubenssystem bildet sich aufgrund von Erfahrung, Erziehung / Sozialisation und eigener Persönlichkeit

gemachten Erfahrung bzw. das Bewusst machen der eigenen Vorstellungen mit Möglichkeit zur Veränderung und Neuen Wahl.

Je nachdem wie lange der Workshop geht, kann man exemplarisch ein paar Erfahrungen bearbeiten, da ja die anderen Teilnehmer trotzdem beteiligt sind, um Zeit zu haben wichtige gefährliche Situationen nach Vorgabe durchzuspielen. Einige Teilnehmende sind vielleicht auch zu schüchtern und deshalb bestimmt dankbar, wenn sie „nur“ bei den Anderen mitspielen. Die Spielleitung sollte das respektieren. Die Teilnehmer/innen machen trotzdem eine Erfahrung und lernen etwas über sich in Bezug zum Thema.

Rollenspiele mit vorgegebenen Situationen

Während das Forumtheater hilft persönliche Erfahrungen zu verarbeiten und zu reflektieren, dienen Rollenspiele mit vorgegebenen Gewaltsituationen als Vorbereitung und Training. Die Teilnehmenden üben ein sicheres und richtiges Einschätzen einer möglichen Gewaltsituation und lernen praxisorientiert das richtige Verhalten.

Dabei ist es wichtig die möglichen Gefahrensituationen ernst zu nehmen und konkretes richtiges Verhalten zu definieren. Wichtig dabei ist, dass hier der Fokus auf ein „richtiges Verhalten“ gelegt wird. Am Ende sollte wirklich allen klar sein, wo die Gefahrenpunkte sind und wie man sich am Besten in solchen Situationen verhält. Das nötige Wissen und Know-how sollte die Spielleitung bei einem speziellen Selbstverteidigungskurs²³ für Kinder und Jugendliche erlernen.

Vorgehensweise:

Idealerweise wird diese Übung von zwei Pädagogen/innen angeleitet. Eine/r moderiert und führt durch die Gefahrensituationen. Der/ die andere fungiert als Anschauungsmaterial, ist Täter und wird hier als „Schauspieler“ benannt. Der „Moderator“ kündigt eine bestimmte Gefahrensituation an und hält die Teilnehmenden dazu an, genau zu beobachten was passiert.

Dann spielt der „Schauspieler“ mit einem Freiwilligen die Gefahrensituation durch. Der/die Freiwillige wird spontan in die Gefahrensituation gebracht, es wird also nichts vorher abgesprochen. Der Freiwillige kennt nur den Titel der Gefahrensituation wie z.B.: „An der Haustür“. Das ist insofern wichtig, da wir das Verhalten des Freiwilligen analysieren wollen und anhand der gemachten Fehler, angemessenes Verhalten versus falsches Verhalten aufzeigen wollen.

Nach der Rollenspiel- Improvisation fokussiert der „Moderator“ die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf folgende Fragen:

- Was ist passiert?
- Wie hat sich die Versuchsperson verhalten und wozu hat das geführt? (Aktion-Reaktion)
- Was wäre besser gewesen? (Was will ich in der Situation und wie erreiche ich das am ehesten?)

²³ Gute Antigewalt-Workshops finden Sie unter: www.sikorsky-team.de

Nach der gemeinsamen Analyse, wird für die bestimmte Gefahrensituation ein ganz bestimmtes „optimales Verhalten“²⁴ definiert und veranschaulicht. Es sollte auch geklärt werden, warum diese Reaktion die bessere ist und wohin die verschiedenen Verhaltensweisen führen können. Anhand der spontanen Reaktion der Teilnehmenden lassen sich oft auch die dahinter liegenden Glaubenssätze entlarven, wie z.B.: „Weglaufen ist feige“, oder „Wenn ich mich nicht wehre (zurückschlage), dann bin ich selbst schuld“, etc., die es gilt behutsam aufzudecken und im interaktiven Gespräch zu korrigieren.

Bei einigen Gefahrensituationen sollte das „optimale Verhalten“ im Anschluss daran geübt werden, bei anderen reicht das exemplarische Beispiel mit dem Freiwilligen.

Anmerkung:

Dieser Teil des Workshops bedarf einer intensiven Vorbereitung seitens der Pädagogen/innen.

Sie müssen vorher geklärt haben welche Gefahrensituationen sie bearbeiten wollen, d.h. bei dem Beispiel „Gefahrensituation an der Tür“: Was genau soll da passieren? Also was der zu spielende Pädagoge genau macht und was der moderierende Pädagoge genau dazu sagt! Je unerfahrener sie als Pädagoge(n) sind, desto mehr Vorbereitung ist nötig, das es neben der erwähnten inhaltlichen Konkretisierung und Umsetzung auch um das gemeinsame Timing und Flexibilität geht.

Grundsätzlich gilt, die ausgewählten Gefahrensituationen immer selbst durchdacht und erprobt zu haben und nicht auf das eigene Improvisationstalent zu vertrauen, da das Ergebnis kein beliebiges, sondern ein bestimmtes („optimales Verhalten!“) mit klarer Verhaltensanweisung an die Teilnehmenden sein soll!

Aus zeitlichen Gründen können nicht immer alle möglichen Gefahrensituationen durchspielt werden. Deshalb bietet sich eine Kombination aus mindestens einer Gruppensituation (z.B.: „Auf dem Schulhof“) und mindestens drei Einzelsituationen (Beispiele: „Am Auto“, „Befreiungstechnik aus dem Auto“, „An einsamen Plätzen“).

Wichtige Beispiele von gefährlichen Orten²⁵ sind:

- Am Auto / Fahrrad
- Im Bus / Zug
- Am Telefon
- An der Haustür
- An einsamen Plätzen
- An öffentlichen Plätzen
- An geschlossenen / offenen Plätzen
- Auf dem Schulhof

²⁴ Es ist wichtig zu erklären, dass das „optimale Verhalten“ keine Garantie für die Entschärfung der Gefahrensituation geben kann, aber die Chance dazu enorm steigt. Die Moderation durch die Gefahrensituationen bedarf eines guten Fingerspitzengefühls, da wir uns zwischen den beiden Polen „Angst machen“ (was wir auf keinen Fall wollen) und „die Gefahr ernst nehmen/auf die Gefahr aufmerksam machen“ (was unsere Aufgabe ist), bewegen

²⁵ Zu diesen Orten müssen sie sich in der Vorbereitungsphase so genannte Gefahrensituationen überlegen und erarbeiten. Beispiel: gefährlicher Ort - Abends auf einer Parkbank (einsamer Platz) + Gefahrensituation: Ein Betrunkener will sich mit zu mir auf die Bank setzen und wird zudringlich oder Ein älterer Jugendlicher kommt vorbei, fragt ob er mal mein Handy benutzen kann und will das Handy plötzlich klauen, usw.

- Im Auto / Kofferraum (Befreiungstechnik)
- und andere mehr

Ebenfalls ist es wichtig über rechtliche Hintergründe²⁶ (Verweigerung von Hilfe, Delikt mit Handykamera filmen ...) zu sprechen, da vielen Jugendlichen die möglichen Konsequenzen nicht bewusst sind.

2.5 Spezielle Übungen

Selbstbehauptungsspiele

„Stoppübung“ (die gesamte Gruppe aufhalten)

Übung:

Die ganze Gruppe stellt sich in einer Reihe an das eine Ende des Raumes und geht zielstrebig aber langsam auf das andere Ende des Raumes zu. Ein ausgewählter Teilnehmender steht ungefähr in der Mitte des Raumes und versucht nur durch das wiederholte Aussprechen des Wortes Halt oder Stopp (mit Körperhaltung, Mimik und Geste) die gesamte Gruppe zu stoppen. Die Teilnehmenden müssen ehrlich auf die Stoppversuche reagieren. Nur wenn die Stoppversuche überzeugen, bleiben sie stehen. Es ist nicht notwendig, dass sich alle einig sind. Danach Reflexion und Tausch.

„Ja-Nein“

Übung:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Jede/r Teilnehmer/in sagt der Reihe nach „Ja“ zu seinem Nachbarn. Dabei hat er/ sie Augenkontakt und unterstützt die Aussage mit Hilfe der Körpersprache. Mehrere Variationen sind denkbar, z. B. laut, innig, glücklich, „ja“ sagen aber „nein“ meinen etc. Die Übung wird mit „Nein“ fortgesetzt. Danach Reflexion über die gewonnenen Einsichten.

„Schreiübung“

Übung:

Hier wird bewusst eingesetztes Schreien geübt. Viele haben in ihrer Erziehung gelernt, dass Schreien unerwünscht ist und können nicht schreien. In manchen Gefahrensituationen ist lautes Sprechen, Schreien und um Hilfe rufen aber lebensrettend. Im Mittelpunkt der Übung steht das technische Üben und wie Schreien auch ohne Wut und Zorn funktioniert. In Gefahrensituationen sind wir meist eingeschüchtert und haben Angst. Die eigene laute Stimme kann dann aus der Lähmung befreien und Mut machen.

²⁶ An dieser Stelle kann vollständigkeithalber dieser Bereich nur erwähnt werden, bitte erkundigen sie sich bei den zuständigen Informationsstellen (Polizei, Gesetzbücher, Internet etc.)

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Der/ die Spielleiter/in fängt an und macht einen Schritt nach vorne. Erst wenn er/ sie stehen geblieben ist, fängt er/ sie an zu schreien. Körperhaltung und Geste unterstützen den Schrei. Die Augen sind offen, das Gegenüber wird angeschaut. Bewusstes Schreien tut nicht im Hals weh und klingt in der Regel erst einmal nur laut! Nach dem Schrei geht man wieder mit einem Schritt nach hinten an seinen alten Platz. Natürlich kann man diese Schreiübung langsam aufbauen. Man übt erst lautes Sprechen und steigert es dann. Teilnehmende die sich absolut nicht trauen, dürfen auch zu zweit schreien. Besser ist es aber, diese Hemmschwelle durch Üben zu überwinden.

Geeignete Schreisätze sind:

- Halt, ich will das nicht!
- Nein, ich kenne sie nicht, hauen sie ab!
- Stopp, lassen sie mich sofort in Ruhe!
- Nein / Stopp / Halt
- usw.

Anmerkung:

Beim Üben von Hilferufen sollte man den Teilnehmenden folgendes vermitteln:

- Es ist besser, jemand direkt um Hilfe zu bitten, wie z. B. „Du mit der roten Jacke, schnell hilf mir bitte!“
- Es ist gut, genau zu sagen, welche Art von Hilfe man braucht, z. B. „Sie mit der Zeitung, holen sie bitte schnell Hilfe!“ oder „Du mit der blauen Tasche komm her und hilf mir bitte!“. Es ist sehr gut, mehrere Menschen gleichzeitig und persönlich um Hilfe zu bitten.
- Polizeiliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen eher helfen, wenn man Feuer, Feuer! ruft als Hilfe, Hilfe!

Selbstverständlich muss auch geübt werden, wie man dem Opfer helfen kann und was ihm eher schadet. In diesem Zusammenhang werden verschiedenen Situationen in Hinblick auf das „Kampf oder Fluchtverhalten“ analysiert.

Es ist ratsam, gerade männlichen Teilnehmern zu erklären, dass wegzulaufen nicht feige ist, wenn sie angemacht werden, sondern äußerst klug!

Wahrnehmungs- Sensibilisierungs- Konzentrationsübungen

„Spiegeln“²⁷

Übung:

Die Teilnehmenden gehen zu zweit zusammen (oder stehen parallel in zwei Gruppen gegenüber) und spiegeln sich gegenseitig. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden den anderen ganz getreu wahrnehmen und korrekt wieder spiegeln. Dann wird gewechselt.

Dann spiegeln sich beide mit fließenden und nicht vorher definierten Übergängen gleichzeitig.

²⁷ Mehr zur Spiegelübung finden Sie bei Boal: „Theater der Unterdrückten“

Zuletzt gehen alle durch den Raum und spiegeln gerade die Person, die sie gerade sehen und der sie gerade begegnen.

„Der Beobachter“

Übung:

Alle Teilnehmenden gehen durch den Raum und nehmen unauffällig die anderen wahr. Dann nimmt man besonders ein Detail eines Teilnehmenden wahr, dann ein anderes von einem anderen Teilnehmenden usw. Nach vier bis sechs Details fragt die Spielleitung nach dem ersten Detail, dem zweiten etc. Die Teilnehmenden sollen sich nicht laut dazu äußern, sondern sollen innerlich für sich überprüfen, ob sie sich noch an alle Details und die dazugehörigen Teilnehmenden erinnern können.

Variante:

„Ein Ding verändern“

Übung:

Eine Gruppe stellt sich in verschiedenen Haltungen und Posen zu einem Standbild auf. Die andere Gruppe darf sie eine Minute lang genau betrachten und sich alles genau merken. Dann müssen sie sich umdrehen und die erste Gruppe verändert genau ein kleines Detail. Die zweite Gruppe muss die Veränderung benennen.

„Gefühle darstellen und erraten²⁸“

Übung:

Die Gruppe sammelt Worte für Gefühlszustände wie z.B. Angst, Trauer, Wut, Einsamkeit, Freude, Stolz, Ablehnung und so weiter. Danach Austausch und Erklärung der gesammelten Begriffe.

Dann werden Kleingruppen gebildet, die sich jeweils (im Geheimen) ein Gefühlszustand aussucht, um diesen in einer Körperhaltung darzustellen.

Präsentation zur Musik: Nacheinander gehen die Gruppen auf die Bühne und frieren in ihren ausgewählten Körperhaltungen ein. Die Gruppen die gerade nicht dran sind, beobachten und ordnen die jeweiligen Körperhaltungen den Gefühlszuständen zu.

Schwieriger wird die Übung wenn die jeweiligen Gruppen so zusammengestellt werden, dass jedes Gefühl einmal pro Gruppe vertreten ist und die Zuschauenden jede Körperhaltung dem entsprechendem Gefühlszustand zuordnen (erraten) soll.

Dabei Sensibilisierung für folgende Fragen:

- Welche Haltung drückt welches Gefühl aus?
- Welche Haltung sind missverständlich, welche sehr deutlich und warum?

²⁸ Die Übung ist aus Maike Plath: „Biographisches Theater in der Schule“

„Phantombild“ (Täterbeschreibung)

Übung:

Der „Moderator“ schickt (rechtzeitig) den „Schauspieler“ unauffällig vor die Tür und wählt eine/n Teilnehmende/n bei der nächsten Übung aus. Der/ die Teilnehmende wird aufgefordert den „Schauspieler“ zu beschreiben und so ein „Phantombild“ anzufertigen.

Beschreibungsmerkmale:

- Alter
- Geschlecht
- Größe, Gewicht
- Haar- und Augenfarbe
- Kleidung, Schmuck, Accessoires
- Gang
- Besonderheiten (wie z.B.: Tätowierungen)
- Sprache usw.

Am Ende der Beschreibung wird der Schauspieler wieder hereingeholt und gemeinsam verglichen.

„Mercedes, Opel oder was?“

Übung:

Eine ähnliche Übung ist das Beschreiben des Autos. Die gängigen Symbole der Autohersteller sind vielen gerade jüngeren Teilnehmenden noch nicht so bekannt.

Beispiele:

vier aneinander gereihte Kreise = Opel
sich aufbäumendes Pferd = Peugeot
Stern im Kreis = Mercedes

usw.

Vertrauensübungen

„Fallen“

Übung:

Diese Vertrauensübung kann man zu dritt machen. Teilnehmer/in 1 geht in die Mitte und schließt die Augen. Teilnehmer/in 2 stößt Teilnehmer/in 1 an, der/die lässt sich mit dem Oberkörper nach hinten fallen und wird von Teilnehmer/in 3 aufgefangen. Und wieder zurück, etc. Wichtig ist das Teilnehmer/in 1 eine angespannte und durchgesteckte Körperhaltung einnimmt und nicht wegkippt. Die Abstände, wo der Fallende aufgefangen wird, werden immer größer. Dann Wechsel.

Variante:

Die ganze Gruppe bildet eine Gasse durch überkreuzte Arme, um eine/n Teilnehmende/n auf zu fangen. Der/ die Teilnehmende steht erhöht z.B. auf einem Tisch und lässt sich mit dem Gesicht nach vorne in die Gasse fallen. Die Gruppe drückt die/ den Teilnehmende/n nach oben und trägt ihn auf gestreckten Armen durch den Raum.

Schwieriger ist die Überwindung mit geschlossenen Augen oder wenn der/ die Teilnehmende sich rückwärts nach hinten fallen lässt.

„Führen“

Übung:

Teilnehmer/in 1 führt Teilnehmer/in 2 durch den Raum. Teilnehmer/in 2 hat die Augen verbunden. Teilnehmer/in 1 muss darauf Acht geben, dass er sich nirgends stößt oder mit den anderen zusammen stößt.

Eine Variante ist, dass Teilnehmer/in 1 ein wiederkehrendes Geräusch macht und so Teilnehmer/in 2 sicher durch den Raum führt. Dann Wechsel.

Einfache Selbstverteidigungsgriffe

Beispiele:

- bei Haare ziehen - mitgehen
- wenn von hinten jemand an die Gurgel greift – mitgehen und Arm verdrehen
- wenn von vorne jemand an die Gurgel greift – mit Knie oder Fuß in die Weichteile treten
- Schienbein treten üben mit Schonern und Schützern
- Selbstbefreiungstechnik aus dem Auto und Kofferraum

Diese einfachen Selbstverteidigungsgriffe lassen die Teilnehmenden ihre eigenen Hemmungen „zurückzuschlagen“ überwinden, außerdem muss man die Griffe üben, damit man sie beherrscht. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung und machen den Meisten sehr viel Freude. Sie werden in allen guten Kinder- und Jugendlichen Gewaltpräventiv-Workshops gelehrt und können hier an dieser Stelle nur erwähnt werden.

2.6 Ausklang

Der Ausklang beinhaltet idealer weise die Reflexion (Feedback), eine Entspannungsreise²⁹ und ein Abschlussritual, um alle drei Ebenen (Körper, Geist und Seele) mit einzubeziehen und den Teilnehmenden wieder zurück in ihren Alltag zu helfen.

Reflexion

Die Reflexion sollte jedem Teilnehmenden die Gelegenheit geben, sich zum Workshop zu äußern. Die Reflexion kann sich auf folgende Elemente beziehen:

- Inhalte des Workshops
- Persönlichen Erfahrungen und Empfindungen
- Gruppe, Spielleitung, eigene Rolle und Verhalten in der Gruppe
- Organisatorisches und Weiterführendes

Wichtig bei der Abschlussreflexion ist, dass sie nicht bewertet wird oder gar diskutiert wird. Denn, das sollte vorher während, in und durch die praktische Theaterarbeit passieren. Jetzt geht es darum, Jeden seine Meinung sagen zu lassen und diese anzunehmen. Es sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, dass auch Dinge benannt werden, die vielleicht unangenehm (konstruktive Kritik!) waren. Wenn das positive Feedback geben vorher richtig und einfühlsam von der Spielleitung eingeführt wurde, wird auch in der Abschlussrunde respektvoll und ehrlich reflektiert werden.

Oft macht es Sinn, die Abschlussreflexion zu begrenzen, damit sie handelbar bleibt. Zum Beispiel kann man dazu auffordern, ein bis drei Punkte aufzuzählen, die besonders gefallen haben und ein bis drei Punkte, die weniger gut gefallen haben (mit Begründung). Oder jede/r darf nur ein Wort sagen oder einen Satz. Wie ausführlich die Abschlussreflektion sein sollte, hängt letztendlich vom Verlauf und Dauer des Workshops ab und sollte individuell entschieden werden.

²⁹ Statt einer Entspannungsreise können natürlich auch alle anderen Elemente die zu einer Entspannung führen angewendet werden (eine Geschichte vorlesen, ein Bild malen lassen, einfach nur in der Stille sein ...) Es sollte auf jeden Fall die Sinne und den Körper ansprechen

Entspannungsreisen³⁰

„Dein Schutzengel“³¹

(Für Kinder)

Lege dich auf den Rücken, schließe deine Augen und spüre den Boden unter dir. Räkele dich sanft in den Boden hinein, öffne deinen Mund und versuche zu gähnen. Vielleicht liegst du noch nicht richtig, dann bewege dich solange, bis du richtig liegst und in Stille sein kannst.

Atme tief ein und aus. Ruhig und tief durch die Nase.

Entspanne dich und spüre wie schön es ist Nichts zu tun.

Pause

Glöckchenläuten

Aus der Ferne hörst du dieses feine, leise Glöckchen klingen.

Lausche diesem Glöckchen. Es will dir jemanden vorstellen. Aus dem Nichts heraus, siehst du ein goldenes Licht. Ganz umhüllt von goldenem Licht und vielen Sternen, erscheint ein Engelwesen.

Versuche das goldene Licht, um ihn herum zu sehen.

Vielleicht siehst du auch mehr. Vielleicht lächelt es?

Vielleicht siehst du auch nichts. Das ist in Ordnung. Der Engel ist trotzdem da.

Vielleicht fühlst du ihn oder hörst etwas.

Atme tief und ruhig, ein und aus.

Konzentriere dich auf das goldene Licht. Lausche dem Glöckchen.

Frage das Engelwesen jetzt nach seinem Namen.

Pause

Dieses Engelwesen ist dein persönlicher Schutzengel. Jedes Kind, das geboren wird, bekommt einen Schutzengel.

Dein Engel möchte dir sagen, das du nie allein bist und alles was geschieht, geschehen soll und seinen Grund hat.

Dein Engel möchte dich einladen: Immer wenn du dich unangenehm allein fühlst, kannst du deinen Engel aufsuchen. Er ist immer da.

Pause

Verabschiede dich jetzt langsam von deinem Schutzengel und komme ganz langsam hier an diesem Ort wieder an.

Lass dir Zeit.

Dehne und strecke dich, wie du Lust hast, reibe deine Hände aneinander und streiche dein Gesicht aus.

³⁰ Andere Entspannungsreisen finden Sie in: *Fantasiereisen für Jugendliche* von Stefan Adams. *Sonnenschein: Phantasiereisen für Kinder* von Maureen Garth

³¹ Bitte wählen sie diese Entspannungsreise nur aus, wenn sie selber keine Vorurteile gegen Engelwesen haben. Kinder spüren das und bekommen Doppelbotschaften. In der Regel lieben Kinder diese Entspannung. Sie fühlen sich beschützt und verzaubert

„Einfache Entspannung“

(für ältere Kinder und Jugendliche)

Lege dich in Rückenlage auf den Boden und spüre deutlich den Boden unter dir. Strecke dich in einer geraden Linie. Deine Beine sind leicht geöffnet, die Fußspitzen zeigen nach außen. Deine Arme liegen neben deinem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Ziehe dein Kinn leicht zur Brust.

Spüre in deinen unteren Rücken, in dein Kreuzbein und Nackenbereich.

Atme durch deine Nase tief ein und aus. Atme ruhig und ohne Mühe.

Spür ob es Körperstellen gibt, die sich verspannt, eng oder kühl anfühlen?

Was fällt dir auf?

Gebe diesen Verspannungen nun eine passende Farbe und stelle sie dir als Flüssigkeit vor.

Welche Farbe hat diese Flüssigkeit, haben deine Verspannungen?

Atme jetzt diese Verspannungen mit Hilfe deiner Ausatmung aus. Stell dir vor, dass all die verspannten Stellen ausatmend, in den Boden fließen.

Lasse nun 7 x ausatmend alle Spannungen in den Boden fließen.

Ich lasse Dich jetzt 1 (- 5) Minuten³² in Stille.

Pause

Spüre wie du am Boden liegst und wo genau im Raum du liegst. Kannst du wahrnehmen was und wer dich umgibt?

Lausche den Geräuschen in diesem Raum. Was kannst du hören?

Spüre deinen Atem.

Atme kräftig in dein Becken und komme langsam wieder hier an. Dehne und strecke dich, wie du Lust hast.

Lass dir Zeit.

³² In der Regel fällt es Kindern und Jugendlichen nicht leicht völlig regungslos zu sein. Deshalb fängt man am Besten mit 1 Minute an und steigert dann bis auf 5 Minuten

Rituale

Rituale sind wichtig. Sie helfen eine besondere Atmosphäre zu kreieren und sich auf die Theaterarbeit einzustimmen bzw. den Theaterraum wieder zu verlassen. Sie schaffen spielerisch Verbindlichkeit und Zugehörigkeit. Nicht immer kommen sie (scheinbar!) gut an, denn wenn man sie mal auslässt, erinnern diejenigen einen an sie, die sie eigentlich doof und langweilig finden.

Es gibt unterschiedliche Arten von Ritualen und ich empfehle selbst eins zu entwickeln.

Ein klassisches Abschiedsritual ist z.B. in den Kreis zu kommen und sich an den Händen zu halten. Die Spielleitung bedankt sich bei den Teilnehmenden und sagt eventuell noch kurz etwas zur aktuellen Probe. Anschließend wünscht er den Teilnehmenden eine schöne Woche und drückt die Hände. Die anderen geben fast automatisch den Druck weiter.

Man kann aber auch gemeinsam singen, oder sich im Kreis zublinzeln oder Küsse zuwerfen, oder jeder sagt ein Wort, welches beschreibt wie es ihm gerade geht. Oder man hebt gemeinsam einen imaginären goldenen Ring nach oben oder, oder, oder.

Das Ritual sollte auf jeden Fall die Theaterprobe beenden. Spätestens an dieser Stelle steigen die Teilnehmenden aus dem besonderem „Theaterraum“ aus und in ihre Alltagswelt wieder ein.

3 Szenenbeispiele

3.1 Freie Szenenarbeit nach Boal

Diese Handreichung soll Ihnen einen selbständigen Einstieg in Anti- Gewalt Präventivarbeit und interkulturelle Theaterarbeit ermöglichen oder Ihnen eine Inspiration sein.

Deshalb möchte ich an dieser Stelle ein Szenenbeispiel benennen, um die Methode nach Boal deutlicher zu machen.

Situation:

In einem Workshop hatte sich eine Teilnehmerin, namens Aisha für eine Gewaltsituation auf dem Schulhof entschieden. Die Situation war die, dass sie von einer älteren Schülerin während der Pause verbal angemacht und körperlich angegangen wurde. In der damaligen Situation konnte das Mädchen sich überhaupt nicht wehren oder Hilfe hohlen. Sie war einfach nur gelähmt und überrascht von der ihr entgegengebrachten Aggression. Im Nachhinein hat sie sich wie eine Versagerin gefühlt und sich ständig gefragt, warum sie sich so verhalten hat und nicht anders. Auch hatte sie wochenlang Angst, auf dem Schulhof noch mal von dieser Schülerin so angegriffen zu werden.

Vorgehensweise:

1. Die Schülerin weist ein Paar Teilnehmende in ihre Rollen ein und bestimmt auch wer was spielt.
2. Die Situation wird nachgespielt.
3. Die Schülerin beschreibt wie es ihr ging, wie sie sich verhalten hat und was in ihr vorging. Ebenso die Mitspieler/innen. Nach der gemeinsamen Reflexion und Analyse äußert die Schülerin den Wunsch aus der Opferhaltung raus zu gehen und das ganze noch mal durch zuspielden, mit dem Unterschied sich jetzt zu wehren.
4. Die neue Variante wird durchgespielt. Bei diesem Spiel wird deutlich das sich eine Menge Druck und Aggression bei der Schülerin angesammelt haben, über die sie sich selbst erschrickt. Diese Version hat ihr emotional sehr gut getan, aber mit dem Verlauf und Ergebnis (sie hätten sich gegenseitig verprügelt) war sie auch nicht zufrieden. Für sie war es wichtig zu erleben, dass sie sich sehr wohl wehren kann, wenn es darauf ankommt und das zurückschlagen deshalb nicht die bessere Reaktion ist. Sie konnte sich mit ihrem ursprünglichen Verhalten versöhnen und musste sich nicht mehr als Versagerin fühlen. Nach gemeinsamer Reflexion und Analyse von verschiedenen Möglichkeiten, haben wir mehrere Varianten durchgespielt. Bei einer Variante wollte die Schülerin um Hilfe rufen, musste aber die Erfahrung machen, dass ihr aus verschiedenen Gründen³³ niemand half.
5. Eine andere Variante war, dass sie wegläuft und eine Aufsichtsperson um Hilfe bittet, die sie aber abwimmelt und die Schülerin damit allein lässt (was nach Angaben der Schüler/innen öfter vorkommt). Nach der letzten vorgeschlagenen

³³ Einige haben ihre Not gar nicht wahrgenommen, andere fühlten sich nicht verantwortlich / persönlich angesprochen. Einigen war es egal oder dachten, dass die Anderen schon helfen würden, Andere wussten einfach nicht, was genau sie machen sollten. Und viele haben sie gar nicht gehört

Variante wurde gemeinsam überlegt, was wohl die beste Reaktion gewesen wäre und warum.

6. Die Gruppe einigt sich darauf, dass die Schülerin, nach einem angemessenen Versuch die Angreiferin zur Vernunft zu bringen (sie also nicht noch mehr reizt oder herausfordert, sie gezielt und klar nach Hilfe ruft. Sie spricht einige Schüler/innen in ihrer Umgebung direkt mit Namen an und bittet auch darum die Aufsichtsperson zu hohlen. Wir üben das richtige Formatieren³⁴ und Verhalten³⁵ der Helfer/innen. Das führt zu der Verunsicherung der Angreiferin und sie lässt von den Attacken auf die Schülerin ab. Inzwischen ist die Aufsichtsperson erschienen. Der Vorfall wird gemeinsam geklärt. Die Gruppe hat deeskalierend eingegriffen und alle haben verstanden worauf es in dieser Situation ankommt und wie man sich und anderen richtig hilft, ohne sich selbst unnötig in Gefahr zu bringen.

3.2 Szenenbeispiel nach Vorgabe

Auch zu dieser Vorgehensweise möchte ich Ihnen ein Beispiel beschreiben, damit sie sich die Komplexität der beschriebenen Situationen besser vorstellen können.

Gefahrensituation:

Eine klassische gefährliche Situation ist die am Auto.

Wir locken aus dem Auto³⁶ heraus einen vorübergehenden Teilnehmenden an, mit dem Vorwand sich nicht auszukennen und der Frage nach einer bestimmten Straße. Oder wir fragen ob die vorübergehende Person, den Stift (den wir absichtlich aus dem Fenster geworfen haben), uns anreichen kann und versuchen die Person so nahe wie möglich an die heruntergekurbelte Fensterscheibe zu locken, vielleicht auch mit Schokolade oder kleinen süßen Tierbabys³⁷.

Anmerkung:

Bei diesem Test machen wir die Erfahrung das fast alle Teilnehmenden die typischen Fehler machen und viel zu nahe an das Fenster kommen. Kaum eine/r kommt auf die Idee, einfach weiterzugehen („das ist doch unhöflich“) oder bestimmt und klar zu sagen: „Fragen sie das einen Erwachsenen!“ oder „Man spricht keine fremden Kinder an“, um dann schnell weiter zu gehen.

Auch glauben Kinder (und auch Frauen) oft, dass das keine gefährliche Situation ist. Dann ist es sehr eindrücklich zu zeigen, wie schnell man eine Person durch das Fenster ins Auto zerren kann!

Danach besprechen wir gemeinsam die Gefahrenpunkte und üben mit jedem Einzelnen die richtige Verhaltensanleitung und geben individuelles Feedback. Es ist

³⁴ Im Halbkreis (eine Wand bildend und um das „Opfer“ herum) mit Sicherheitsabstand zur „Täterin

³⁵ Keine Anspielungen oder Beleidigungen, sondern klare, ruhige und selbstbewusste Äußerungen wie: „Lass sie in Ruhe!“, „Beruhige dich!“ + geschlossenes Auftreten

³⁶ Nach Möglichkeit übt man wirklich auf der Straße, mit einem echten Auto. Aber egal ob mit oder nur imaginierten Fahrzeug, sollten die Teilnehmenden jeweils einzeln (nacheinander und von den Anderen ungesehen) in die Situation gebracht werden!

³⁷ Bei Grundschulkindern

wichtig das richtige Verhalten mit jedem Einzelnen durchzuführen und nicht nur zu besprechen, da richtiges Verhalten geübt werden muss und die Teilnehmenden so die Situation und ihre eigenen Gefühle³⁸ und Gedanken viel realer mitbekommen und verinnerlichen können.

Nach dieser gefährlichen Situation bietet es sich an, die Befreiungstechnik aus dem Auto oder Kofferraum zu üben³⁹.

³⁸ An dieser Stelle kann man die Teilnehmenden auf ihr „Bauchgefühl“ (= Angst = Alarmsignal) ansprechen und sie bestärken darauf zu hören

³⁹ Hier lernen die Teilnehmenden ebenfalls ihre Hemmungen und Ängste zu überwinden, denn es erfordert schon sehr viel Überwindung Jemandem auf die Nase zu schlagen und dabei trotzdem die Ruhe zu bewahren

3.3 Szenefotos









4 Literaturempfehlung

B. Müller/ H. Schafhausen: „99 Theater-Spiele. Übungen für die theaterpädagogische Praxis“. Schöningh Verlag 2003.

Augusto Boal: „*Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler*“. Suhrkamp Verlag 1989. ISBN 3-518-11361-5.

Maïke Plath: „*Biographisches Theater in der Schule*“.

Mit Jugendlichen inszenieren: Darstellendes Spiel in der Sekundarstufe“. Beltz Verlag Weinheim und Basel 2009.

Keith Johnstone: „*Theaterspiele*“. Alexander Verlag 1996.

Keith Johnstone: „*Improvisation und Theater*“. Alexander Verlag 1996.

Radim Vlcek: „*Praxis Buch Workshop Improvisationstheater*. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik“. Auer-Verlag 2009. ISBN-10: 3790409006. ISBN-13: 978-3403034230.

Weiterführende Literatur:

Augusto Boal und Jürgen Weintz: „*Der Regenbogen der Wünsche*“. Schibri Verlag 2006. ISBN 3-937895-18-3 (die neueste umfassendste Zusammenstellung, vor allem der psychisch-orientierten Methoden).

Karlfried Graf Dürckheim: „Hara. Die Erdmitte des Menschen“. Verlag: O. W. Barth.

Fritz Gesing: „Kreativ schreiben“. DuMont Verlag, ISBN 3-8321-7472-9.

Rüdiger Heins: „Handbuch des Kreativen Schreibens“. Schneider Verlag, ISBN 3-8340-0005-1.

D. Stevenson: „Die Storytheater-Methode. Strategisches Geschichten erzählen im Business“. Gabal Verlag. Offenbach 2008.

K. Thier: „Storytelling. Eine narrative Managementmethode“. Springer Medizin Verlag. Heidelberg 2006.

A. Wright: „Storytelling with children“. Oxford University Press. Oxford 1995.

Robert McKee: „Story“. Die Prinzipien des Drehbuchs Schreibens. Alexander Verlag Berlin 2007.

Stefan Adams: „Fantasiereisen für Jugendliche“. ISBN-13: 978-3833491085.

Maureen Garth: „Sonnenschein. Phantasiereisen für Kinder“. ISBN-13: 978-3591084253.