

# ENTER THE STAGE !!

Improvisationstheater  
12. – 14. November  
im Niels-Stensen-Haus in Wentorf

Eine Gruppenleiterfortbildung der Katholischen Jugend Hamburg

Methoden- Reader

Liebe Schauspielerin, lieber Schauspieler,

In diesem Reader finden sich die Methoden der Jugendleiter Fortbildung „Enter the stage - Improvisationstheater“ wieder.

Diese Methoden orientieren sich chronologisch am Ablauf des Wochenendes.

Viel Freude beim nachlesen und ausprobieren!

Bei Fragen melde Dich gern,

***Rebecca, Clemens, Thomas und Christoph***

## Regeln für ein gelingendes Impro- Theater

Improvisationstheater lebt von Spontaneität und Kreativität.

Dabei gibt es einige hilfreiche Tipps für die Spieler:

### § Akzeptieren, Ja sagen:

Vorschläge oder Themen, die im Spiel gemacht werden, sollten aufgegriffen werden. Wenn zum Beispiel ein Spieler in einer Szene sagt: „Komm, lass uns zum Mond fliegen!“ ist es für die Szene wichtig, dass der Mitspieler auf diesen Vorschlag eingeht, damit die Szene nicht gebremst wird.

### § Zusammenarbeiten:

Wenn ein Spieler in einer Szene merkt, dass der andere in irgendeiner Weise Unterstützung braucht, sollte er ihm diese geben.

Zum Beispiel: Ein Spieler hat einen Black-out, ihm fällt nichts ein. Der andere Spieler sollte in dieser Situation nicht ewig warten, sondern dem Mitspieler zur Hilfe kommen: „Oh Gott! Sie ist schon wieder ins Wachkoma gefallen!“.

### § Spontaneität:

Improvisationstheater funktioniert am besten, wenn einfach der erste Einfall umgesetzt wird. Wenn zu lange überlegt und zu perfektionistisch ausgesucht wird, wirkt die Szene sofort verkrampft. Die ersten Einfälle sind meist die witzigsten.

### § Wertschätzung:

Beim Improvisieren ist es sehr wichtig, dass die Gruppe TeilnehmerInnen durch Applaus lobt.

## Kennenlern- Methoden: Freitagabend

### **Ich stelle mich vor**

Die Teilnehmer (TN) stehen im Kreis. Nacheinander gehen die TN in den Kreis und nehmen eine Pose mitsamt Gestik ein und rufen passend zur Pose und zur Gestik ihren Namen aus.

### **Sag durch die Puppe**

Vorstellungsrunde mit einer Handpuppe. Zur Auswahl liegen mehrere Handpuppen in der Stuhlkreismitte

## Eingangsmethoden:

### **Spots in Movement**

Diese Methode zieht sich als eine Art Roter Faden durch das ganze Fortbildungswochenende: (bewegen - zwischendurch immer wieder einfrieren)

Bewegen im Raum, „die Fläche füllen“, „gehen mit Ziel“, „gehen ohne die andern zu beachten“, „begrüßen“, „verfolgen aber sich nicht verfolgen lassen“, schönste Körperteile präsentieren...

- § ...Raum wahrnehmen, jeder bewegt sich in seinem eigenen Tempo
- § Der ganze Raum wird genutzt
- § Spürt euch selbst beim gehen, Eure Füße, den Bodenbelag
- § Werdet schneller, jeder geht seinen Gang durch den Raum
- § Ganz aufrecht gehen, sich strecken
- § Langsam gehen, ganz langsam
- § Begrüßt euch
- § Schweben
- § Als Kleinkind bewegen
- § Sich stolz bewegen
- § ...Traurig ... Eilig
- § Mit Luftballon an der Hand
- § Als eine ältere Person (vielleicht mit Stock, oder am Rollator)
- § Mit geschlossenen Augen gehen (vorsichtig!!)
- § Rückwärts gehen

...zwischen durch immer wieder einfrieren.

### **Variante:**

Beim gehen eine Textpassage lesen z.B.

*„Nun ward der Winter unsers Missvergnügens*

*Glorreicher Sommer durch die Sonne Yorks;*

*Die Wolken all, die unser Haus bedräut,*

*Sind in des Weltmeers tiefem Schoß begraben.“*

Diesen Text haben die Teilnehmer die ganze Zeit der Fortbildung griffbereit.

- § Beim gehen lesen
- § Den Text schreien
- § Den Text hauchen
- § ... singen
- § ... Vokale herausheben...

### **Blickkontakt im Kreis**

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis und schauen zu Boden. Der/die SpielleiterIn zählt bis drei, und dann schauen alle auf und blicken ein(e) Bestimmte(n) aus dem Kreis an. Treffen sich die Blicke, dann schreien beide Beteiligte laut auf und springen zurück, aus dem Kreis heraus. Für die nächste Runde sind sie ausgeschieden, so dass am Ende nur noch zwei übrig bleiben. Als Spiel zum Auswählen zweier „Freiwilliger“ geeignet.

### **Kaiser von China - Die Assoziations- methode**

Drei Stühle stehen zusammen. Auf dem mittleren sitzt eine Person und sagt z.B. „Ich bin der Mond“. Daraufhin „springen“ zwei weitere Teilnehmer auf und setzen sich links und rechts von der mittleren Person auf einen der beiden weiteren freien Stühle. Nun assoziieren beide nacheinander zum genannten Satz. Der eine sagt z. „Ich bin die Sonne“ und der andere sagt z.B. „Ich bin der Stern“. Die Person, die in der Mitte sitzt darf sich nun eine der beiden Seiten aussuchen. Die andere und die Person die in der Mitte sitzt verlassen nun die Bühne (die drei Stühle). Die ausgesuchte Person rutscht nun in die Mitte und ruft einen neuen Satz aus. Eine neue Assoziationskette beginnt.

### **Explodieren:**

TN stehen im Kreis, einer beginnt mit einer einfachen Bewegung und einem Laut dazu. Der nächste übernimmt und vergrößert die Bewegung bzw. verstärkt den Laut ein wenig, reihum, der Letzte macht den Höhepunkt, die ganze Gruppe wiederholt diesen.

### **Gegenstände weitergeben:**

Die TN stehen im Kreis, diese Übung erfolgt im Schweigen. Nonverbal formt ein TN einen Gegenstand und geht mit diesem kurz aktiv um (er macht also eine ganz kurze Szene mit dem Gegenstand). Beispiel: Ein Teilnehmer formt einen Ball und dribbelt mit diesem. Mit seiner ganzen Haltung und seiner Mimik kann er diesen Gegenstand unterstützen.

Nun gibt er diesem, seinem Nachbarn weiter. Dieser nimmt diesen Gegenstand aktiv auf, formt den fiktiven Gegenstand um. Er verändert ihn also in einen neuen Gegenstand mit dem er kurz etwas macht. Dann gibt auch er diesem seinen nächsten Nachbarn im Kreis weiter.

### **Der Großer Jubel/ Totale Motivation**

Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum. Jeder darf nun eine Tätigkeit ausrufen.

z.B.: Alle gehen „wie am Stock“

- § Alle müssen erst total motiviert jubeln und „HEYYY!!! SUPER!!! Wahnsinn!!!“ schreien
- § Und dann die Ansage durchführen...
- § ... und dann geht es schnell weiter... Bewegung durch den Raum.... Nächste Ansage...

### **Gerüchteküche**

2 Gruppen stehen sich gegenüber. 2 Personen (von jeder Gruppe eine) treffen sich in der Mitte. Einer erzählt dem anderen eine heiße Geschichte: Hast du schon das Neueste gehört? Der Thomas.....

Hat die erzählende Person ihr Gerücht in die Welt gesetzt, verabschiedete sie sich und geht. Aus seiner Gruppe kommt jemand anderes in die Mitte und hört die Geschichte vom Gegenüber. Dieser wiederholt das Gehörte und spinnt die Geschichte ein Stück weiter bis auch er geht. Das Ganze setzt sich fort, bis alle 1x in der Mitte waren.

**Scharaden:**

Scharaden sind gespielte Silbenrätsel, die pantomimisch dargestellt werden. Als Einstieg eignet sich besonders gut die szenische Darstellung zusammengesetzter Hauptwörter (ähnlich wie beim „Montagsmaler“). Zwei Spieler bekommen je einen Wortteil des zusammengesetzten Wortes und müssen diesen jeweils pantomimisch darstellen. Das Publikum soll das ganze Wort erraten.

Beispiele:

Fuß / ball	Haus / tier	Steh / lampe	<u>Oder zu dritt:</u>
Buch / händler	Heu / schnupfen	Trink / geld	Wein / berg / schnecke
Gruppen / leiter	Stuhl / bein	Tennis / ball	Schall / platten / spieler
Zucker / hut	Apfel / kuchen	Hosen / träger	Klapp / fahr / rad
Gänse / blümchen	Kugel / schreiber		Schau / spieler
Lach / gummi	Spiegel / ei		Tank / stelle
Ohren / sessel	Bank / räuber		Kinder / garten
Salat / besteck	Hoch / schule		Boden / vase
Nerven / säge	Au / tor		

**Samstagmorgen: Warming up****Wo ist mein Huhn?**

Ziel: Kooperation, Bewegung Alter: ab 8 Jahren  
 Gruppe: ab 10 TN  
 Material: Gummi-Huhn, Seil zum Markieren  
 Zeit: 20 Minuten  
 Ort: Große freie Fläche z.B. Wiese

Der Spielleiter steht der Gruppe in einer Entfernung von ca. 30-40 Metern gegenüber. Die Gruppe steht hinter einer Bodenmarkierung. Der Spielleiter legt das Huhn auf den Boden, dreht sich von der Gruppe weg und ruft: «Wo ist mein Huhn?» Nun dürfen die TN in Richtung Huhn laufen. Hat der Spielleiter seinen Satz beendet dreht er sich wieder zur Gruppe. Bewegt sich jetzt noch ein TN, so wird er vom Spielleiter zurück hinter die Markierung geschickt. Hat ein TN das Huhn erreicht, so darf er das Huhn aufheben und hinter seinem Rücken verstecken oder sich umdrehen (aber nicht z.B. das Huhn unter seinem Pulli stecken). Der Spielleiter darf nun einmal raten, wer das Huhn in der Hand hält. Hat er Recht, so bekommt er das Huhn zurück und die ganze Gruppe muss zurück hinter die Markierung. Hat der Spielleiter falsch geraten, geht das Spiel weiter, indem er sich umdreht und wieder nach seinem Huhn ruft. Das Huhn darf unter den Teilnehmern weitergegeben werden. Der Spielleiter darf pro Durchgang

einmal raten, wer das Huhn hat. Das Spiel ist beendet, wenn die Teilnehmer es geschafft haben, das Huhn hinter die Markierung zu bringen.

## Übungen zur Körperwahrnehmung

### **Körperwahrnehmungs-Übungen**

#### **Ziel:**

Es ist gut sich erst selbst wahrzunehmen und zu kennen, bevor man in andere Rollen schlüpfen kann.

#### **Einstieg:**

Worum soll es gehen?

- Stille, Ruhe und Tiefe ↔ Feuer, Ausdruck und Weite
- Sicher werden, Vertrauen gewinnen (zu sich selbst und zur Gruppe). Nur so ist es möglich entspannt zu spielen und ein authentisches Schauspiel zu bieten.

Wichtige Elemente dieser Körperwahrnehmung sind neben der eigentlichen Geschichte der Ein- und Ausstieg. Die Teilnehmer sollen die Übungen genießen können. Dazu brauchen sie Zeit, sich auf die Übung einzustellen und ruhig zu werden. Jeder soll sich auf sich selbst konzentrieren, sonst passiert es schnell, dass die Gruppe unruhig wird, und die Teilnehmer kichern.

Bei der Entspannung innerhalb einer Übung zur Körperwahrnehmung (oder auch bei Phantasiereisen) kommt es darauf an, den Körper wie im Schlaf ganz zu entspannen, während der Geist ganz wach ist. Dadurch wird die Entspannung intensiver erlebt. Schläft ein Teilnehmer ein und gibt das eine oder andere Schlafgeräusch von sich, ist dies auch nicht schlimm. Dies sollte den Teilnehmern vor den Übungen gesagt werden.

Körperwahrnehmungsübungen (wie in diesem Fall) oder auch Phantasiegeschichten müssen gar nicht lang sein. Aber es muss genug Zeit gegeben werden, dem eigenen Körper, der eigenen Phantasie, den eigenen Erinnerungen nachzugehen. Das fordert von dem Anleiter Ruhe und Geduld. Also langsam und deutlich sprechen und genügend Pausen machen.

#### **Hinweise für den Einstieg:**

„Legt euch bitte auf den Boden in eine Position, die für euch am bequemsten ist. Falls ihr möchtet, deckt euch zu, damit ihr nicht friert.“ Einige Teilnehmer werden sich nach dieser Aufforderung auf den Bauch legen und den Kopf auf die verschränkten



Arme positionieren. Dies kann für einige tatsächlich am bequemsten sein, für die Entspannung der Muskeln ist jedoch folgende Lage die günstigste: Rückenlage, den Kopf auf einer weichen Unterlage, untern den Kniekehlen eventuell ein aufgerolltes Handtuch, die Arme locker neben dem Körper, Beine hüftbreit gespreizt. Diese Liegeposition kann angesagt werden, muss aber nicht... „Was euch noch stört, das legt zur Seite: Brille, Gegenstände aus den Taschen, Haarbänder, Schmuck...“ Zwischen den Ansagen sollte der Anleiter immer ausreichende Pausen machen, damit die Teilnehmer den Anweisungen folgen und nachspüren können, ob sie es tatsächlich bequem haben. „Nun kommt langsam zur Ruhe. Achtet auf eure Atmung: wie ihr einatmet (Pause) und wieder ausatmet (Pause). Und ein (Pause) und aus (Pause). Deine Atmung wird ganz ruhig. Atme einmal ganz tief in den Bauch ein (kurze Pause) und wieder aus. Du kommst immer mehr zur Ruhe und wirst immer entspannter...“

### **Körperreise (individuelle Körperwahrnehmung):**

Du suchst dir jetzt eine Stelle wo du bequem und gut liegen kannst.

Du findest die Position in der du dich wohl fühlst, in der du entspannen kannst.

Und während du spürst, wie dein Körper von der Unterlage gehalten wird atmest du tief ein und aus

und mit jedem Atemzug den du machst spürst du wie dein Körper entspannt

dein atmen läuft ganz von selbst

alles wird leicht und locker

und du atmest tief ein und aus,

ein und aus

und vielleicht schließt du deine Augen um ganz bei Dir zu sein

und du atmest tief ein und aus

und vielleicht richtet sich dein Blick jetzt nach innen und du erlaubst dir ganz bei dir zu sein,

du darfst ganz bei dir sein,

und während du bei dir bist wird alles um dich herum unwichtig

du bist ganz bei dir.

Achte auf deine Atmung, atme langsam ein ... und aus, ein ... und aus.

Wir beginnen unsere Körperreise in unseren Füßen, spüre sie einfach so, wie sie sind, bewege sie nicht.

Nun fang langsam an, deine Zehen zu bewegen, drück sie gegeneinander oder auch gegen den Boden, spann deine Füße an, und lass sie wieder los. Spüre den Unterschied.

Wir wandern den Körper weiter hoch, spüre deine Beine: deine Oberschenkel, deine Unterschenkel.

Spann langsam verschiedene Muskeln in den Beinen an und lass sie wieder locker, verdreh deine Beine ein wenig.

Entspanne dich.

Spüre den Unterschied.

Wir wandern weiter und kommen zu unserer Hüfte.

Dreh sie ein wenig nach links und nach rechts, der Körper bleibt dabei ruhig liegen.

Weiter oben spüren wir unseren Bauch. Er atmet ein, er atmet aus, ein und aus.

Wir spüren unsere Arme, mit unseren Fingern, wir spannen sie an und wir lassen sie locker, wir atmen ein und spannen an und wir atmen aus und lassen locker.

Spiel ganz locker mit deinen Fingern, ganz ruhig, ganz entspannt.

Wir kommen zum Kopf, zu unserem Kiefer wir schieben ihn nach links und nach rechts, wir spannen ihn an und lassen ihn los.

Du fühlst den Unterschied, die Entspannung.

Du spürst deinen Körper, du bist vollkommen entspannt, alles ist locker.

All das wirst du mitnehmen.

Alles ist in dir

es ist für dich da, es steht dir zur Verfügung

Atme tief ein und aus

du bist ausgeruht und entspannt,

energievoll und stark

und mit jedem Atemzug den du jetzt machst kommst du zurück ins hier und jetzt.

Öffne deine Augen,

bewege deine Arme und deine Beine,

strecke dich,

richte dich auf

Entdecke deine Möglichkeiten.

### **Pendel (gruppenorientierte Körperwahrnehmung):**

Es finden sich 3-4 Teilnehmer in einer Kleingruppe zusammen. Alle bilden einen Kreis, ein TN steht (freiwillig) in der Mitte und lässt von den anderen wie Pendel durch den Kreis bewegen.

Dabei muss das „Pendel“ auf seine Körperspannung achten und kann spüren, welche Körperteile besonders gebraucht werden, um aufgefangen werden zu können.

Es ist wichtig, dass die Person in der Mitte des Kreises (das „Pendel“) nur auf sich und seinen Körper achtet und alles um sich herum versucht auszublenden.

Für den Anleiter ist es wichtig darauf zu achten, dass eine ruhige, sichere, vertraute Atmosphäre herrscht.

Eine große Herausforderung kann auch sein, dass der TN in der Mitte die Augen schließt.

### **Ausstieg:**

Alle haben einen verstärkten Eindruck der Möglichkeiten bekommen, was mit ihrem Körper alles möglich ist und lernen auf ihren gesamten Körperausdruck zu achten. Dies wird in den Bereichen „Gestik“ und „Mimik“ noch vertiefend behandelt.

## **Übungen zur Wahrnehmung und zum bewussten Einsetzen der Mimik**

### **Lockerungsübungen:**

Im Kreis, es werden alle Situationen mimisch übertrieben dargestellt:

- § In einen großen Apfel beißen und darauf herum kauen
- § Ein großes Haus mit ganz viel Luft um pusten
- § Die größten Augen der Welt
- § Morgen gibt's nichts mehr zu essen, alles muss heute in den Mund
- § Große Müdigkeit, Gähnen, schlaffes Gesicht
- § Erster Preis im Grinsenwettbewerb
- § Oder ähnliche Übungen...

### **Übungen vor dem Spiegel (Wahrnehmung der Mimik wird geschult):**

Alle Bewegungen ganz extrem ausführen und dabei darauf achten:

Was kann ich überhaupt bewegen, was bewegt sich alles, wie fühlt sich das an, wie sieht es aus?

### **Bewegungsvorschläge:**

Stirn: runzeln, in Falten legen

Augen: aufreißen, fest schließen, Schlafzimmerblick, zwinkern, in alle Richtungen gucken

Ohren: wackeln (wenn möglich)  
Nase: rümpfen, Nasenflügel blähen  
Mund: breit, spitzen, lächeln, grinsen, Mundwinkel nach unten ziehen, Unterlippe vorschieben, Kussmund, Backen aufblähen, Backen einziehen Grimassen schneiden

### Spots in Movement:

Mimik zu beschriebenen Situationen (Situationen, die Freude, Trauer, Ekel, Überraschung etc. implizieren, z.B. „Es klingelt an der Tür und davor steht unerwarteter Besuch.“)

### Mit dem Kopf durch die Wand:

Metaplanwand mit 4 Löchern für die Köpfe, 4 TN kommen hinter die Wand und bekommen eine Empfindung vorgegeben, die sie mimisch „durch die Wand“ darstellen sollen, das Publikum rät.

### Beispiele:

Freude	Verblüffung	Schlaf	Langeweile
Überraschung	Schrecken	Nachdenken	Angst
Ekel	Entsetzen	Zahnschmerzen	verführerisch
Zweifel	Ablehnung	Ärger	etc.

## Übungen, welche die Gestik unterstreichen

### Spots in Movement

In diesem Zusammenhang wird die Methode (siehe oben) genutzt, um mit seiner Körperhaltung und seiner Gestik und Körpersprache „warm“ zu werden.

- § Beim gehen...jubeln...traurig sein... es eilig haben... sich schämen... „sauer sein“... verliebt sein... einen schweren Rucksack auf dem Rücken haben... frieren...

### **Der große Tadel**

Die TN stellen sich in Paaren zusammen und fangen an sich verbal und stark gestisch unterschützt zu beschimpfen. Ein TN ist hierbei in der aktiven Rolle, der andere „lässt“ sich beschimpfen.

In der Anleitung muss deutlich werden, dass sich um ein Spiel handelt und nicht um eine reale streitbare Auseinandersetzung.

### **König und Untertan - Vergebung, Ehrfurcht...**

Eine Übung um sich in eine Rolle einzufinden und um Körperhaltung und Gestik zu schulen.

Auf der einen Seite des Raumes nehmen einige TN die Rolle des Königs, der Königin, des Herrschers ein. Diese Rolle nehmen sie mitsamt ihrem ganzen Körper mit ihrer ganzen Gestik von der Sohle bis zum Scheitel ein.

Auf der anderen Seite des Raumes stehen die übrigen TN. Diese nehmen eine Rolle eines Untertanen ein.

Langsam bewegen sich nun diese Untertanen auf die „Könige“ und nehmen Kontakt auf. Ein Knicks, eine Verneigung, sich auf den Boden werfen, verschämt auf den Boden schauen,....

Die Rollen können getauscht werden.

## **Übungen zur Stimme und Sprache**

### **Lockerungs- und Atemübungen**

- § “Recken am Morgen”: sich recken und strecken und dabei “wam” und “wom” sagen
- § “Baum im Wind”: die Arme heben und auf “s” ausatmen (beim Ausatmen ein langes “s” sprechen)
- § “O” singen und dabei den Kopf von hinten nach vorn beugen und wieder zurück zur angenehmsten Lage
- § “O” singen und dabei den Körper mit hängenden Armen nach vorn und zur Seite schwingen lassen und dann wieder in eine normale Position bringen

- § Kausilben: mit offenem Mund Kaubewegungen ausführen und dabei kurze Silben sprechen, in denen “au”, “a”, und “u” vorkommen: mjum, mjaum, u.ä. Führt oft zum Gähnen, dabei wird der Mundraum geweitet.
- § Gähnen: dabei wird die Mundhöhle geweitet und es stellt sich ein Normalstand der Atmung ein
- § Lippenabhub: wie kleine Kinder die Unterlippe mit dem Finger abheben und “bababa” sagen, dann folgende Kombinationen ohne den Finger mit aufgeblähten Lippen sprechen: “bababa bobobo bububu”, “blablabla blobblo blublublu”, “blamblamblam blomblomblom blumblumblum”, “bam bom bum”, “blam blom blum” und “bla blo blu”
- § Übung gegen Nuscheln - Zunge hinter die Backenzähne rollen und sprechen: Diese Übung macht mir richtig Spaß!

### **UOAIE**

Gemeinsames Aussprechen der Vokale. Erst getrennt voneinander, dann werden die Vokale verbunden und wie eine Melodie werden sie klingen gelassen.

### **Namenschor**

Ein Dirigent bespielt den Chor der Teilnehmer die immer ihren Namen sagen/ bzw. singen. Durch Handzeichen reguliert er die Lautstärke der Stimmen und wer gerade am Chor teilnimmt.

### **Korkenübung**

Nehmen Sie einen Flaschenkorken mit ca. 1,5 cm Durchmesser drei bis vier Millimeter weit zwischen die Schneidezähne und halten Sie den Korken sanft mit den Zähnen fest. Lesen Sie nun mit diesem Korken zwischen den Zähnen einen Zeitungsartikel laut(!) und möglichst präzise vor.

Das Ergebnis ist mit dem Korken akustisch eher wenig zufriedenstellend. Nehmen Sie dann aber den Korken aus dem Mund und lesen Sie denselben Text nochmals: das Resultat ist verblüffend! Die Aussprache ist schon nach wenigen Durchgängen hörbar besser und die Artikulation fällt spürbar leichter; Sie können das sogar selbst spüren.

### **Emotionschaos**

Jemand sitzt hinter einer Wand und bekommt einen Satz gezeigt: „Mama, ich will keine Mohrrüben mehr essen!“ Dazu erhält der TN eine Emotion, mit der er den Satz herüberbringen soll. Die anderen TN hinter der Wand sollen nun raten, welche Emotion hinter der Aussage steckte.

### **Am Samstagnachmittag: Warming up**

#### **Knubbelball**

Ziel: Bewegung, Wettkampf  
Gruppe: ab 10 Teilnehmer  
Material: 1x Ball (Tennisball, Softball)  
Zeit: 10 Minuten  
Ort: Große freie Fläche z.B. Platz, Wiese

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich jeweils hintereinander aufstellen. Der erste Mitspieler der einen Mannschaft (A) wirft den Ball möglichst weit weg. Die andere Mannschaft (B) muss zum Ball rennen, sich in einer Reihe aufstellen und den Ball von hinten durch die Beine bis zum ersten Spieler durchgeben. In dieser Zeit umrundet der Werfer des Balles seine eigene Mannschaft (A), die sich zusammengeknubbelt hat. Die Umrundungen werden gezählt. Wenn die zweite Mannschaft (B) den Ball komplett durchgegeben hat, wird der Ball von dieser Mannschaft weggeworfen und der Werfer umrundet seine Mannschaft und die andere Mannschaft (A) muss nun zum Ball rennen usw. Die Mannschaft mit den meisten Umrundungen gewinnt.

### **Thematische- und komplexere Impro- Übungen**

**Spots in Movement (siehe oben)**

#### **Verkaufen von Thesen**

z.B. „Tanzkurs mit 17 Jahren muss sein“ oder „Fischstäbchen sind gesund“, oder ...

Jeder TN zieht einen Zettel mit einer vorbereiteten These. Nun haben sie max. fünf Minuten Zeit sich auf ihre Impuls Rede vorzubereiten. In der Anleitung kann Drauf

hingewiesen werden, dass es auch darauf ankommt seine Rede, oder sein Verkaufsgespräch mit seiner Stimme, Gestik, ... bewusst zu gestalten.

Nach der Vorbereitung kann jeder TN nacheinander auf die Bühne treten und hat nun 1 Minute Zeit seine These vorzustellen.

### **Klatschkreis**

Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf. Der erste klatscht in die Hände, ruft dabei laut „Hepp!“ und sieht seinen linken Nachbarn an. Dieser blickt ihn ebenfalls an, wendet dann den Blick zu seinem eigenen linken Nachbarn und klatscht ebenfalls mit einem lauten „Hepp!“ in die Hände. So soll das Signal im Kreis weiter gegeben werden. Dabei kommt es darauf an, möglichst im Takt zu bleiben. Der Klatsch-Kreis kann immer schneller werden.

Variation: Hepp! Hopp! Boing!

Der Klatschkreis wird durch die Signale „Hopp!“, das Klatschen wechselt die Richtung, und „Boing!“, das Klatschen überspringt einen Mitspieler, erweitert.

### **Diashow**

Leiter nennt Titel von Dias, die von vier/fünf TN dargestellt werden sollen. Bsp.: Fußballplatz/Bahnsteig/In Eisenbahn/Traualtar/Vor und hinter dem Affenkäfig/Hühnerstall/Liebespaar auf Parkbank, alter Mann mit Hund daneben...

### **Reise-Diashow**

Drei Darsteller stellen sich innerhalb fünf Sekunden zu einem Bild zusammen, das der weit gereiste Interpret dann beschreibt. - Improvisation pur!

### **Fratzenkreis**

Die Teilnehmer positionieren sich im Kreis. Ein Spieler schneidet seinem linken Nachbarn eine Fratze. Dieser versucht, die Fratze nachzuahmen und schneidet diese ebenfalls seinem linken Nachbarn. So durchwandert die Fratze einmal den gesamten Kreis.

Variante: Die Fratze wird von dem Nachbarn jeweils gesteigert und immer übertriebener ausgeführt.



### **Massaker**

Ein Spieler geht in die Mitte des Kreises, stellt sein Mordwerkzeug dar und bringt drei Leute brutal um. Die Opfer müssen laut und theatralisch sterben.

### **Synchro**

Zwei Spieler stehen auf der Bühne und spielen eine beliebige Szene. Sie reden lautlos und bewegen nur die Münder. Zwei weitere Spieler synchronisieren die Szene mit ihren Stimmen aus dem Off. Die Spieler auf der Bühne versuchen nun, das Gesagte aktiv umzusetzen. Das Publikum kann Ort, Gefühl oder Titel der Szene vorgeben.

### **Zappen**

Zwei Spieler improvisieren eine Szene. Das Publikum gibt entweder vier unterschiedliche TV-Sender oder Fernsehsendungen vor, in denen diese Szene dann spielen soll. Der Spielleiter zappt durch die verschiedenen Programme und die Spieler reagieren auf den Programmwechsel.

### **Impro- Marathon**

Zwei Spieler fangen an, eine Szene zu improvisieren. Das Publikum schaut zu, jeder aus dem Publikum kann zu jeder Zeit in die Szene eingreifen. Dazu klatscht er in die Hände und ruft „Freeze!“. Die beiden Darsteller frieren in ihrer Position und ihren Bewegungen ein, er kann einen der beiden aus der Szene ablösen und spielt die Szene nach seinem Belieben weiter. Der andere übriggebliebene Darsteller geht darauf ein, die Szene (vielleicht eine ganz andere Situation als vorher) wird weitergespielt, bis wieder jemand aus dem Publikum „Freeze!“ ruft, etc.

**Tipp:** Die Darsteller nicht zu schnell aus der Szene herauslösen, das Spiel soll sich ein wenig entwickeln können. Auf der anderen Seite darf eine Szene, sobald sie zu lang(weilig) wird, natürlich abgelöst werden.

### **Zur Anleitung:**

Diese Übung findet innerhalb eines abgesteckten Bühnenbereiches statt und wird von den Zuschauern immer laut mit „Fünf Vier! Drei! Zwei! Eins! Los!“ eingezählt. Der Teamer ist Spielleiter. Er spielt selbst nur mit, wenn ein Beispiel oder Vorspielen notwendig ist. Er ist vor allem dafür zuständig, die Szenen an einem passenden Punkt zu beenden, indem sie laut „Und Stopp!“ ruft, dabei in die Hände klatscht und anschließend den Applaus anstimmt.

## Abendgestaltung

### ImproSlam - Kurzfilm Festival

#### Sonntag: Warming Up

##### **Squird**

Gruppe: 6 - 99 Spieler

Zeit: 10 Minuten

Material: -

Ort: Kreis, indoor wie outdoor

Der Spielleiter, genannt „Squird Master“, steht in der Mitte des Kreises und bildet mit seinen beiden Händen eine Pistole (Squird Gun = gefaltete Hände mit ausgestreckten und aneinander gelegten Zeige- und Mittelfinger). Die Teilnehmer bilden dieselbe Squird Gun. Zu Beginn des Spieles übt der Spielleiter mit allen das Geräusch einer Squird Gun ein: „skuöört“ (maximale Lautstärke). Der Spielleiter zielt mit seiner Squird Gun auf eine beliebige Person des Kreises. Diese hat die Aufgabe sich zu ducken. Tut er dies nicht, scheidet er aus. Die zwei Personen zu ihrer rechten und linken müssen sich nun gegenseitig abschießen - mit entsprechendem Geräusch. Wer als letzter schießt, scheidet aus. Ausscheiden muss auch, wer schießt oder sich duckt, obwohl er nicht an der Reihe ist. Ausgeschiedene Spieler setzen sich zu Boden. Die sitzenden Spieler werden fortan im Spielverlauf nicht mehr beachtet.

Wichtig: Das Spiel lebt von seiner Geschwindigkeit, die vom Spielleiter bestimmt wird. Er entscheidet im Zweifelsfall auch, wer ausscheidet.

Finale: Wenn nur noch zwei Teilnehmer stehen, werden diese Rücken an Rücken in die Mitte gestellt. Der Spielleiter zählt nun von 1 an aufwärts. Mit jeder Zahl gehen beide einen Schritt auseinander. Lässt der Spielleiter eine Zahl aus, müssen sich die beiden umdrehen und schießen, wer als erstes schießt, ist der gesuchte Squird-Master- Assistent und hat das Spiel gewonnen.

## Impro- Übungen mit Verkleidung

### Spots in Movement

### **Sich aufbauendes Rollen-Gruppenbild:**

Die TN bekommen kurz Zeit, um sich mit Kostümen und Requisiten für eine Rolle auszustatten, die sie darstellen wollen. Dann geht einer nach dem anderen nach vorne, spielt kurz etwas in seiner Rolle (Mimik, Gestik, Stimme, Körper) und stellt sich in einer Position, die seiner Rolle entspricht, auf. Der nächste positioniert sich in seiner Rolle dazu, etc., so wird das „Szenen-Gruppenbild“ Stück für Stück vervollständigt.

**Transfer:** Wir gehen auf die Metaebene

### **Sammelt in Eurer Kleingruppe Gedanken zu folgenden Fragen:**

- § Warum Impro-Theater in der Gruppenstunde? Ziele, Chancen...
- § Kann man alle Methoden immer und mit jeder Gruppe durchführen? Gefahren, Ängste...
- § Woraus müssen wir als Jugendleiter bei der Umsetzung achten?
- § Welche Übungen vom Wochenende könnt ihr euch in der Gruppenstunde vorstellen und warum?

Im Anschluss kommen wir über die Gedanken in Gespräch!

## Weitere THEATERPÄDAGOGISCHE Übungen

### BÄLLE ZUWERFEN

(Reihenfolge egal, erst nur 1 Ball, dann 2, dann 3. BLICKKONTAKT! Beim Wurf „Zing“ sagen, Geschwindigkeit steigern)

### NAMENSSPIEL

1. Ball rumgeben nach links, Namen des/der nächsten dazusagen
2. Ball ~ rechts, ~ ~
3. Ball in festgelegter Reihenfolge „quer“ werfen, Namen dazusagen
4. Ball in umgekehrter Reihenfolge „quer“ ~
5. Ball als „Chaosball“, Richtung egal, ~
6. Ball als „Chaosball“ auf dem Fußboden, schießen, Namen dazu

### WEITERGEBEN

„Klatscher“ nach links weitergeben. Richtungswechsel möglich durch zurückklatschen. Rhythmus und Geschwindigkeit steigern.

Statt Klatschen nun

Blicke weitergeben bzw. zurückgeben (Rhythmus bleibt). Das gleiche mit Ja/Nein („Ja“: Richtung bleibt, „Nein“: Richtung wechselt)

Gesten (SpielleiterIn gibt jedes Mal Geste vor)

Geräusche (keine Worte wie z.B. „pfui“!)

### KÖRPERKONSTRUKTE

Kleingruppen (erst wenige, ca. 3 Pers.), Vorgabe „1 Po, 3 Hände, 4 Füße berühren den Boden“. Anzahl der Personen und Vorgaben steigern.

### DIFFERENZIEREN, SORTIEREN

Gruppe sortiert sich nach Größe, Schuhgröße, Ohrläppchengröße, Augenfarbe, Schönheit, Intelligenz,...

### GEFÜHLE DARSTELLEN

2 Gruppen, stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Eine dreht sich um, die andere Gruppe sucht sich ein Gefühl aus, welches die anderen auf „HEPP“ stellen sollen (eingefroren).

Fortgeschrittene Version: nicht nur ein Gefühl, sondern in der ganzen Gruppe auf „HEPP“ eine Situation kurz (15 sec.) anspielen

### **ABKLOPFEN:**

dazu werden Paare gebildet. Eine(r) läßt Arme und Oberkörper - nebst Kopf - locker nach unten fallen und drückt dabei die Knie nicht durch (!), der/die andere klopft Schultern, Nacken, Rücken, Arme und Beine ab, bzw. aus. Abschließend fährt der/die AbklopferIn mit der Hand die Wirbelsäule hinauf; an der Stelle, wo sich die Hand gerade befindet, richtet sich der/die Abgeklopfte langsam auf, bis zum geraden Stand. Dann wird noch etwas „abgefächelt“.

### **3ER-ASSOZIATION:**

eine Person stellt sich in die Mitte und stellt pantomimisch etwas dar, z.B. eine Blume (sagt dabei aber auch, dass es sich um eine Blume handelt). Spontan kann eine weitere Person in den Kreis und etwas darstellen, was dazu passt, z.B. einen Gärtner, der die Blume gießt. Eine dritte Person baut die Situation weiter aus (und stellt z.B. den Hund des Gärtners dar). Dann nimmt die Person, die zuerst im Kreis stand, eine der beiden mit, die Dritte bleibt stehen und bildet den Grundstock für die nächste 3er-Assoziation.

### **GEMÜSETEUFEL-KÖRPERENGEL:**

die Gruppe wird geteilt, und beide Hälften stehen sich gegenüber. Eine stellt Gemüseteufel dar, die andere Körperengel. Ein Gemüseteufel geht nun auf einen Körperengel zu und spricht auf dem Weg - unterstützt durch Gestik - die Namen von Gemüsearten möglichst teuflisch aus, z.B. eklig. Der Körperengel geht darauf hin auf einen Gemüseteufel zu und spricht die Namen von Körperteilen möglichst englisch aus. Sind alle durch, wird gewechselt.  
- das gleiche Spiel kann folgendermaßen variiert werden: eine Person beginnt und stellt - indem sie einen charakteristischen Satz sagt - ein Gefühl dar. Die Person, auf die sie zugegangen ist, stellt bis zur Mitte des Raumes das gleiche Gefühl dar, wechselt dann aber zu einem selbstgewählten, dass dann die nächste Person wie beschrieben aufgreift.

### **STOP & LOS:**

Zwei Personen spielen eine Situation, wobei die anderen jederzeit durch Klatschen die Darstellenden „einfrieren“ können. Aus diesem Freeze wird eine Person entlassen (der/die KlatscherIn bestimmt, wer), und aus diesem Standbild entwickelt die neue Person eine neue Situation, die bis zum nächsten Klatschen gespielt wird.

### **SOLOS:**

hierbei wird eine Szene durchgehend gespielt, d.h. sie bleibt immer gleich (z.B.: Frühstück machen, Keller aufräumen,...). Eine Person beginnt. Auf ein Zeichen

des/der Spielleiter geht eine zweite Person (die an der Reihe ist) in die Szene und macht alles nach. Auf ein weiteres Zeichen hin geht die erste Person aus der Szene heraus und die zweite übernimmt. Es bietet sich im weiteren Verlauf an, bereits vorgekommene Elemente wieder aufzugreifen.

### **GÄHNTEUFEL**

- § ganz eng in einen Kreis stellen
- § jedeR fasst den Teufel (ein schreckliches Biest mit vielen Hörnern) an zwei Hörnern
- § den Teufel hochziehen, indem alle die Hände nach oben über den Kopf ziehen
- § der Teufel ist zwar besiegt, es kommt aber sofort ein neuer
- § zwei/drei Mal wiederholen

### **4ER/8ER KLATSCHEN**

- § mit den Füßen einen 4er Takt vorgeben (ein Fuß ist je ein Schlag)
- § alle im gleichen Rhythmus
- § dann mit den Händen doppelt so schnell schlagen, im gleichen Rhythmus wie Füße
- § gelegentlich zwischen Händen und Füßen wechseln

#### **Variante Solo:**

- § 4er Takt mit Füßen bleibt und die Hände machen einen Off-Beat Schlag (z.B. zwischen der Drei und der Vier)
- § jedeR darf (der Reihe nach) einen eigenen Stil entwickeln, ein Solo machen und dabei ruhig die anderen ablenken

### **BALANCE SPIEGEL/TELLER**

- § Die Gruppe muss ganz an den Rand, weil im Raum ein riesiger Teller/Spiegel liegt, der auf einem kleinen Stab befestigt ist
- § Eine Person (A) beginnt und steigt auf den Teller
- § Die Person ihr gegenüber (B) muss den Teller im Gleichgewicht halten, indem sie alles nachmacht und nachsagt, was A vormacht
- § Wenn A keine Lust mehr hat, sagt er/sie: “So, jetzt habe ich keine Lust mehr”,
- § verschränkt die Arme und hört auf. B geht dann zu A herüber und beide hören auf.
- § Die Person den beiden gegenüber muss dann auf den Teller und wird zu A.
- § Die beiden anderen werden zu B und müssen gemeinsam alles nachmachen bzw. sagen.
- § Das geht so lange, bis alle “dran” waren (Übung dauert evtl. dadurch sehr lange)

## FADEN

- § Eine Paarübung, bei der B an einem 20 cm langen Faden, der an der Nasenspitze befestigt ist, von A durch den Raum/die Gegend geführt wird (es ist auch schieben möglich)

## ROBOTERSPIEL

- § A bewegt B: B läuft bei Stupser zwischen die Schuler; steht bei Stupser auf Kopf; Rechts bei Stupser auf rechte Schulter und Links bei Stupser auf linke Schulter

### Variante Ton

- § A macht ein Geräusch durch das B gelenkt wird
- § Variante 1 zu 3
- § eine Person lenkt 3 Roboter (die anderen schauen zu)
- § diese Variante vor der Ton Variante
- § dann lenkt eine Person die Roboter durch drei verschiedene Töne
- § dann die Tonvariante als Paarübung mit allen TN

### Variante Hier

- § A sagt mit seiner/ihrer Stimme “Hier” und B folgt der Stimme (SpielleiterIn stört evtl.)

## JURTENKREIS

- § Kreis bilden - abzählen: 1,2,1,2,...
- § festhalten hinter dem Rücken, so dass jedeR den/die übernächsteN in der Reihe anfasst. Richtig festhalten
- § 1 lehnt sich zurück und 2 lehnt sich vor (gleichzeitig)
- § dann wechseln die beiden die Richtungen laufend

## WIEGEN

Variante 1: Paarübung mit gleich schweren Leuten. A lässt sich nach hinten fallen und wird gefangen (A macht sich ganz steif)

Variante 2: Dreierübung mit drei gleich schweren Leuten. A lässt sich nach vorne und hinten fallen und wird gefangen (A macht sich ganz steif)

Variante 3: Gruppenübung mit 6 - 10 TN. A lässt sich in den Kreis fallen und wird dann hin und her gewogen

Variante 4: Decke. A legt sich auf eine Decke und wird von einigen durch den Raum getragen.

**Vorsicht:** Decke richtig anfassen.

### **BEWEGEN NACH GERÄUSCHEN**

- § A schließt die Augen und macht permanent Geräusche
- § B muss sich zu diesen Geräuschen irgendwie bewegen (entweder ein Paar macht allen vor oder alle Paare gleichzeitig)
- § Geräusche sortieren
- § einE FreiwilligeR muss die Geräusche von fünf bis sieben TN in der richtigen Reihenfolge
- § wiederholen (mit dem Rücken zu den Leuten)
- § Geruch identifizieren
- § einE FreiwilligeR muss die Gruppe identifizieren nach den Gerüchen der Leute

### **WACKELN IN THE BOX**

Die Füße stehen leicht geöffnet auf dem Boden. Bei der gesamten Übung bewegen sie sich nicht. Wir bewegen uns in einer imaginären viereckigen Box, später in einem Kreis. Dabei versuchen wir mit unserem Becken die Form der Box nachzuzeichnen. Am Anfang bewegen wir uns in einer großen Box, sie wird im Laufe der Übung kleiner. Dabei können die kreisenden Bewegungen des Beckens auch die Richtung wechseln.

### **BLIND DURCH DEN WALD**

Alle Mitglieder der Gruppe - bis auf eine/n verteilen sich im Raum. Sie stellen die Bäume dar. (Dazu können auch die Arme erhoben werden, um die Baukrone zu formen.)

Nun versucht einer mit geschlossenen Augen den Wald zu durchqueren, ohne dabei mit einem Baum zusammenzustößen. Er versucht also, die anderen zu erahnen / erspähen. Es ist hilfreich diesen „Pfadfinder“ einen Begleiter an die Seite zu stellen, der beratend eingreifen kann, um Kollisionen zu verhindern.

### **LAZZIS**

Lazzis sind kleine „Handicaps“, die mehr oder weniger regelmäßig auftreten, ohne das die jeweilige Person dies zu Bemerkem scheint; d.h. zucken mit einer Schulter, wiederholtes Kratzen, sich immer wieder einen Schlag auf eine bestimmte Körperstelle versetzen,....

Jeder überlegt sich selbst 3 Lazzis. Danach gehen alle nacheinander durch den Raum und stellen der Gruppe ihre Lazzis vor.

### **MEISTER & UNTERGEBENER IN GRUMOLO**

Funktioniert genauso wie „Meister & Untergebener“ nur, dass der Meister seine Anweisungen eben auf Grumolo erteilt. Der Untergebene steht also vor der schwierigen Aufgabe, die Befehle richtig zu deuten und auszuführen. Er



selbst spricht kein Grumolo! Werden die Befehle nicht richtig ausgeführt schimpft der Meister unerbittlich und versucht mit noch mehr Nachdruck seine Wünsche auszudrücken.

### **HACKORDNUNG**

4 Personen stehen in einer Reihe. Die Person links außen hat in dieser Gruppe den höchsten Status. Dieser nimmt stufenweise ab, so dass die Person, die ganz rechts steht, den niedrigsten Status hat. Nun werden Befehle erteilt. Dem Ranghöchsten kann niemand Befehle erteilen. Von ihm gehen die meisten Befehle aus und richten sich an die nächsten im untergeordnete Personen. Diese führt sie in der Regel nicht aus, sondern gibt sie ebenfalls weiter. Person 4 mit dem niedrigsten Status kann keine Befehle weitergeben, sondern muss sie ausführen. Wichtig dabei ist, dass die Befehle keine Zwischenstufe überspringen, sondern die vorgegebene Hackordnung (von untern nach oben und umgekehrt) eingehalten wird. Natürlich versucht die Person mit dem niedrigerem Status sich ihrem Frust zu entledigen, indem sie versucht Grimassen oder andere abfällige Gesten zu veranstalten. Dabei müssen diese kleinen Racheakte natürlich unbeobachtet bleiben. Wird diejenige Person erwischt, gibt es eine Strafe; eine Strafaktion oder das Herabsetzen des Status. Auch wenn ein Befehl nicht zur vollen Zufriedenheit ausgeführt wurde, kann der Ausführende bestraft werden.

### **FALSCHES ZIMMER**

Einer der Gruppe wird vor die Tür geschickt. Er nimmt die Rolle eines in dem Raum Hineinkommenden an. Während er ins Zimmer eintritt hat er einen sehr hohen Status; merkt aber schnell dass er sich wohl in der Tür geirrt hat, und die Gruppe stört. Sein Status kippt und wird niedrig (verlegen /schuldbewusst...) Die Gruppe überlegt sich ihre Reaktion auf die Störung: Schweigen, Anstarren, Kopfschütteln, freundlich hinausschicken, Anschreien... Die Situation wird mehrfach wiederholt. Dabei kann die Reaktion der Gruppe variieren. Auch das Verhalten des Eintretenden wird sich vermutlich automatisch ändern. Hinterher wird er zu seinen Gefühlen und zu seinem Erleben der Situation befragt.

### **NAMENSCHOR**

Ein Dirigent und ein Chor werden gebildet. Der Dirigent stellt den Chor auf. Alle Schweigen. Sobald der Dirigent auf eine Person zeigt, fängt diese an ihrem Namen auszusprechen bzw. zu singen - sie verbinden mit diesem Singen eine bestimmte Emotion. Die Lautstärke wird vom Dirigenten mit den Händen angezeigt: kleiner Abstand zwischen Daumen und Zeigefinger = leise, großer Abstand = laut) Der Dirigent kann nun nacheinander mehrere Personen aktivieren und somit einen bestimmten Rhythmus erzeugen. Mit einer drehenden Handbewegung

(ausschalten eines Radios) werden die einzelnen Stimmen wieder deaktiviert. Durch entsprechendes Zeichen mit weit ausgebreiteten Armen kann auch der gesamte Chor aktiviert werden.

### **STREIT IN GRUMOLO**

Zwei Stühle stehen sich gegenüber, darauf sitzen 2 Streithähne. Der Rest der Gruppe stellt sich - je zur Hälfte - in einer Reihe hinter dem Stuhl auf. Die beiden Sitzenden fangen nun an, sich heftigst in Grumolo zu streiten. Irgendwann wird es dem einen zu bunt, er steht auf und geht. Der freigewordene Platz wird durch den Nächsten der Gruppe ersetzt. Dieser muss zum Einstieg ins Streitgespräch das zuletzt gefallene Grumolo-Wort aufnehmen. Das Ganze läuft solange, bis alle mindestens 1x diskutiert haben.

### **KOFFERPACKEN**

Kleinere Grüppchen von 3-4 Personen werden gebildet. Jede Gruppe überlegt sich den Namen einer Figur. Nun erzählen sich die Mitglieder dieser Gruppe die Geschichte ihrer Person abwechselnd. Dabei muss das vorher Gesagte aufgegriffen und in die Geschichte verarbeitet werden. Nach ca. 10-15 Minuten kommt die Regieanweisung die Geschichte zu Ende zu bringen z.B. noch zwei Etappen zu Erzählen, oder der nächste muss die Geschichte beenden. Die einzelnen Gruppen erzählen sich nun die Kurzfassung ihrer Geschichte.

### **DIRIGENT UND DER TOD**

Eine Geschichte soll möglichst spannend aber vor allem logisch und ohne Fehler erzählt werden. Der / Die SpielleiterIn darf an jeder Stelle - also auch mitten im Wort - durch Handzeichen unterbrechen, und eine(n) Andere(n) zum Erzählen auswählen. Diese Person muss versuchen möglichst nahtlos anzuknüpfen und ohne Stottern oder anderen Fehler weiterzuerzählen. Gelingt es ihr nicht muss sie einen möglichst spektakulären Tod sterben.

Das Thema der Geschichte kann vom Anleitenden selbst durch Nennung eines Titels vorgegeben werden, oder durch den lärmenden Mob (die Zuschauer) vorgegeben sein. Auch die möglichst kreative Todesart kann durch die Zuschauenden bestimmt werden. Auch als Wettkampf zweier Gruppen möglich.

### **SITUATION UND VERHALTEN (POLAR)**

#### **MATERIAL:**

verschiedene Karten mit Situationen  
verschiedene Karten mit Verhalten  
in der Schule mutig - ängstlich  
beim Arzt albern - ernst  
am Frühstückstisch cool - überdreht

im Café traurig - fröhlich  
etc.

Jeweils zwei Theaterspieler spielen als Team zusammen und zeichnen jeweils eine VERHALTENSKARTE und eine SITUATIONSKARTE. Ohne vorherige Absprache versuchen sie nun in der vorgegebenen Situation die jeweilig polaren Verhaltensmuster darzustellen. Kann als Ratespiel zum Auflockern angewandt werden.

## **WECHSELBAD DER GEFÜHLE**

### **A**

In einem zweiten Schritt kann diese vorherige Übung ausgeweitet werden. Die Mitspielenden erhalten eine konkrete Situation mit beliebig vielen TN (bei uns: Du sitzt in einem Café und bemerkst das am Nebentisch über dich gelästert wird, dein Nachbar bemerkt nichts.) Sie beginnen diese Situation zu spielen, möglichst soll das Verhalten so gewählt sein, dass sich die Situation zuspitzt. Nach der „Zuspitzung“ wird reflektiert:

- § -Wie hast du dich in der Situation gefühlt?
- § -Hättest du Dich anders Verhalten? (Auch als Frage an das „Publikum“!)
- § In einem letzten Schritt wird versucht die Situation „entschärft“ zu spielen.
- § Anschließend Reflexion:
- § Was ist nun anders gelaufen zur Vorherigen Szene? Wie hast du die Szene empfunden? Ist die Szene so realistisch oder idealisiert?

Im Folgenden können so auch bestimmte von Schülern erlebte Szenen z.B. zum Thema Ohnmacht oder Gewalt dargestellt werden

### **B**

zwei Schauspieler sitzen sich gegenüber, ihnen werden unterschiedliche Stimmungen und Charaktere zugeteilt.

(zur Erinnerung; bei uns machohaftiger Bauarbeiter + resolute Krankenschwester)  
Eine konstruiertes Gespräch wird gespielt (bei uns: der Bauarbeiter gräbt die Krankenschwester an)

Im Folgenden wird durch STOPP die jeweilige Situation unterbrochen und den Charakteren eine andere Stimmung zugewiesen. Durch dieses Wechselbad der Gefühle verändert sich die Situation nach und nach.

## **WACHSEN UND SCHRUMPFEN**

eine Übung aus dem Improvisationstheater

Mitspieler ca. 6-8 Personen

Die Personen sollen jeweils eine beliebige Szene frei und improvisiert spielen. Dazu wird die erste Spielszene vom Publikum vorgegeben. Ebenso legt das Publikum einen Satz fest mit dem jede nachfolgend gespielte Szene enden soll. (Bei uns: Geh doch zu Hause du alte Scheiße....)

Die ersten drei Schauspieler beginnen und beenden ihre Szene nach 1 - 2

Minuten (ggf. kann der /die SpielleiterIn das Ende ansagen) mit dem vorher festgelegten Satz. Alle erstarren in den von Ihnen eingenommenen Positionen. Nun tritt ein neuer Schauspieler hinzu, orientiert sich kurz und beginnt mit START eine neue Szene, die sich inhaltlich von der vorherigen unterscheiden soll. Er beginnt direkt zu spielen, d.h. es dürfen keinerlei Absprachen mit den anderen Mitspielenden getroffen werden. Die Szene wird wiederum ca. 1-2 Minuten gespielt und mit dem abgesprochenen Satz beendet.

So wächst mit jeder neuen Szene sowohl die „Themenvielfalt“ als, auch die Anzahl der Schauspieler - bis alle Schauspieler eingebunden sind. Nun schrumpft die Szene wieder, d.h. der zuletzt in die Szene Gekommene verlässt diese nach 1-2 Minuten wieder - natürlich mit dem altbekannten Satz. Nun läuft alles rückwärts, d.h. die Schauspieler spielen die Szene weiter, die sie in der Vorrunde in der Konstellation gespielt haben. Manchmal etwas schwierig, da die unterschiedlichen Personen ganz anders auf der Bühne verteilt sind - auf jeden Fall lustig!

So schrumpft die Szene nach und nach auf die ursprüngliche Größe von 3 Personen zusammen.

**Hier ist Platz für Deine eigenen Gedanken:**



## **Bei Fragen zur Gruppenleiter Aus- und Weiterbildung:**

**Katholische Jugend Hamburg**

Christoph Aperdannier

Bildungsreferent

Aus- und Weiterbildung

Lange Reihe 2

20099 Hamburg

[Christoph.Aperdannier@kjh.de](mailto:Christoph.Aperdannier@kjh.de)

040/ 227216- 21

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



**Katholische Jugend Hamburg**