

Kleine Auswahl theaterpädagogischer Möglichkeiten zur Schulung von Wahrnehmung, Körperbewusstsein und Sprachgestaltung / -bewusstsein

- **Vorstellen im Kreis durch Geste und Bewegung**

Jeder in der Gruppe stellt sich vor, indem er in den Kreis tritt, seinen Namen nennt und dazu eine Geste macht (im Freeze), dann tritt er zurück und die anderen kopieren synchron die Geste und sprechen dazu den Namen.

Zweite Runde anschließen, bei der alle zusammen selbständig Namen nennen und Geste machen,

Dritte Runde: Nur gemeinsam Geste machen, ohne Sprache. Achten auf Übergänge, Bewegungsfluss

Ziel: Schulung der Wahrnehmung, Hemmungsabbau, Körperbewusstsein / Verknüpfung mit Memorierungstechniken der Visualisierung

- **Wahrnehmungsübung Paarbeschreibung: "DU hast..."**

Als Paar stehen sich beide Partner gegenüber und beobachten sich gegenseitig. Immer abwechselnd benennen sie, was sie am anderen Partner wahrnehmen. Hier gibt es drei Schritte:

1. Abwechselnde Beschreibung des Äußeren: Du hast Ohrringe, blaue Hosen, eine kleine Nase etc....
2. Abwechselnde Beschreibung der Gestik / Mimik / Bewegung : Du hast gerade gelächelt, geblinzelt...
3. Abwechselnde Interpretation der Beschreibung: Du hast gerade..., weil....

Ziel: Schulung der Wahrnehmung, Bewusstsein für die Bedeutung von Gestik, Mimik, Körpersprache

- **Einen Platz im Raum suchen:**

Man verteilt 6 Karteikarten auf dem Boden in gleichmäßigen Abständen so, dass sie einen quadratischen Raum markieren. Nun fordert man einen Teilnehmer / eine Teilnehmerin auf, sich unter verschiedenen Prämissen einen Platz in diesem Raum auf einer der Karten zu suchen.

Z.B. Du stehst nachts allein an einer Bushaltestelle / Du bist die Bundeskanzlerin / der Bundeskanzler und hältst eine Ansprache an das Volk / du bist LeibwächterIN dieser Kanzlerin und begleitest sie während einer Rede / du kommst neu in eine Klasse / du trittst vor eine Prüfungskommission etc.

Das Publikum bespricht die Wirkung und ggf auch Angemessenheit der gewählten Position (bei der Kanzlerrede z.B. Wird sicher die Karte im Zentrum gewählt, weil man dort die größtmögliche Präsenz erlangt (und eine aufrechte Haltung mit Blick nach vorne), während die nächtliche Bushaltestelle eher einen Rückzug erfordert und eine Haltung / Blick, die die Flucht nach allen Seiten ermöglicht.

Ziel: Raumbewusstsein, Körperbewusstsein / Körperpräsenz

- **Spiegelungen I und II**

a) alle stehen im Kreis, einer macht eine Bewegung, der Nachbar kopiert die Bewegung und fügt eine neue hinzu, der nächste nimmt die vorherige auf und fügt wieder eine Bewegung dazu, dann im zweiten Schritt, die Bewegung vom Vordermann aufnehmen, aber in vergrößerter Form!

b) alle stehen im Kreis, jeder zählt bis zur vierten Person, die links von einem steht, diese Person muss man nun in ihren Bewegungen kopieren und dabei die Bewegung vergrößern. > Spielleiter fängt am Ende ist die Bewegung immer zeitversetzt gleich

Ziel: Wahrnehmung der anderen, Körpererfahrung / Experimentieren mit Körper, Hemmungsabbau

- **Blickkontakt**

Im Kreis stehen und **Blickkontakt** suchen, wenn man einen Partner gefunden hat, wechselt man den Platz, dabei möglichst lange ansehen und de Kontakt so aufrecht erhalten

- **Platz wechseln:**

alle sitzen im Kreis und einer / eine steht in der Mitte, der /die keinen Platz hat, mit Blickkontakt wechseln je zwei ihren Platz, dann kann die Person in der Mitte versuchen, den Platz zu ergattern.

Ziel: Schulung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, Aufbau von Selbstbewusstsein

- **Begrüßung / Begegnung mit einer Person**

vorher alle durchzählen (Gruppe teilen dich 2), dann wechseln jeweils die beiden genannten Nummern den Platz und begrüßen sich dabei mit Namen und Gestik (hier vorgeben: Normalzeit, Zeitlupe, Zeitraffer)

Dann: verschiedene Formen der Begegnung: mit Person, die man mag, die man liebt, die man ablehnt, vor der man sich fürchtet etc. - auch ohne Sprache, nur mit Gestik

Ziel: Bewusstmachung von Körpersprache (Abneigung, Zuneigung, Nähe, Distanz, Augenkontakt oder Vermeidung von Kontakt, Körperhaltung etc.)

- **Los geht's**

Alle gehen durch den Raum, wenn einer stehen bleibt, müssen alle stehen bleiben, wenn einer wieder losgeht, gehen alle los,

als weitere Stufe: alle stehen, nur einer geht los, dann zwei gemeinsam, dann drei gemeinsam, max. vier gemeinsam, alle müssen gleichzeitig losgehen, wenn zu viele losgehen, muss einer stoppen, ggf. rennen, damit man klarere Übergänge hat und es besser hört

Ziel: Schulung der Wahrnehmung, Bewusstmachung der körperlichen Präsenz

- **Zahlenspiel**

Der / die SpielleiterIn gibt die Zahl 1 vor, die Gruppe soll nun weiterzählen. Keine Zahl darf von zwei oder mehr Leuten gleichzeitig genannt werden, eine Reihenfolge der Sprecher wird nicht festgelegt, darf auch nicht verbal / nonverbal verabredet werden. Die Teilnehmer sollen die anderen wahrnehmen und erst dann eine Zahl sagen, wenn sie sehen, hören und fühlen, dass niemand anders sprechen wird. Wird eine Zahl von mehreren Leuten gleichzeitig genannt, beginnt die Zahlenreihe von vorne. Hinweis hier: Pausen lassen und Zeit nehmen.

Ziel: Schulung der Wahrnehmung

- **Sprechübungen mit einem Text**

1. Flüsternd lesen, erst zwei Leute, dann alle in Partnerarbeit
2. Schnell, in PA, dann von einem Paar präsentieren lassen, anfeuern, noch schneller zu lesen
3. So laut wie möglich in PA / So langsam wie möglich
4. mit EMOTIONEN: traurig, frohlich, betrunken, wütend, schüchtern, aufgeregt
5. Möglich: bei aufgeregt: im Chor lesen lassen, zwei Chöre bilden je nach Rollen, das gleiche für megacool, dann : nach jedem Satz des Knaben einen Seufzer einbauen
6. Letzte Änderung, Reinsprechen in Megacoolen Chor erlaubt, Metakommentare

Ziel: Bewusstmachung von sprachlichen Gestaltungsmöglichkeiten

- **Interaktives Erzählen / Sprechen:**

In einem Halbkreis werden Zettel auf den Boden gelegt. Auf diesen stehen Wörter wie: WIEDERHOLUNG, KÖRPEREINSATZ, ÄHHH, LEISE, LAUT, LANGSAM, SCHNELL, PAUSE

In den Halbkreis hinein stellt sich einer der Spieler und erzählt / liest eine Geschichte / einen Text Die Zuhörer haben nun die Möglichkeit durch aufzeigen eines Zettels / reinrufen die Vortragsweise des Erzählers / Lesers zu beeinflussen. Man sollte ausmachen, dass nur alle paar Sekunden eine neue Anweisung eingeworfen werden darf, damit es nicht zu chaotisch wird.

Ziel: Bewusstmachung der Wirkung von Gestik, Mimik, Intonation und weiteren Mitteln u. Faktoren wie Wiederholungen für das Sprechen, Erlangen von Sicherheit im Vortragen (Nicht einfach nur „Vorlesen“)

Anmerkung:

~ Wenn ein Spieler verschiedene Anweisungen mischt, also z.B. Wiederholungen mit Ähhhs ist dies nicht falsch und man sollte den Spieler nicht zurechtweisen.