

Präsenz: Einführung

Die folgenden Bausteine sind aus unterschiedlichen Bereichen zusammengestellt, wobei sie alle eine gemeinsame Ausrichtung haben: die eigene Präsenz. Einige Bausteine stammen aus dem Schauspielunterricht, andere aus dem Bereich Konzentrationstraining. Ergänzt werden sie mit Übungen aus der Energiearbeit sowie zu Atem und Stimme.

Mir ist dieser Abschnitt „Präsenz“ ein persönliches Anliegen, weil ich den Schülern vermitteln möchte, dass das Bühnentraining etwas ist, was ihnen auch über die Bühne hinaus weiterhilft. Je besser sie sich selbst kennenlernen, desto leichter meistern sie andere Herausforderungen im Alltag.

Das Werkzeug des Schauspielers ist sein Körper. Er ist sein Instrument. Genauso wie es Zeit und Übung braucht, um ein erstes Musikstück flüssig spielen zu können, so braucht es Zeit und Training, um seinen Körper und seine Möglichkeiten kennenzulernen. Seine eigenen Grenzen zu kennen hilft dabei, gut mit sich selbst umzugehen und sich weder zu überfordern noch zu unterschätzen.

Die nächsten Bausteine sollen darin unterstützen und dazu dienen, sich auch im Alltag bewusst an einige Übungen zu erinnern und davon zu profitieren. Einige Elemente aus den Bausteinen bedienen sich der Macht der inneren Bilder. Heute werden sie in ihrer Wirkungsweise von Hirnforschern und Neurobiologen bestätigt (vgl. auch Prof. Dr. G. Hürther, „Die Macht der inneren Bilder“). Ich habe sowohl in der persönlichen als auch in der Arbeit mit Schülergruppen gute Erfahrungen mit der Anwendung dieser Methode gemacht.

Gerade im turbulenten Schulalltag sind Übungen nützlich, um sich zu sammeln, seine Energie zu bündeln und zu lernen, seine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Genauso wichtig ist die Erfahrung, sich auf andere verlassen zu können und dann wieder wahrzunehmen, wie er gerade ist. Sich selbst seinen eigenen Raum nehmen zu dürfen und den anderen ihren Raum zuzugestehen, ist ein zentrales Anliegen dieses Kapitels.

Download
zur Ansicht

Bausteine „Eigener Auftritt“ (6–10)

Eine Präsentation bringt oft Lampenfieber mit sich. Hilfreich ist es daher zu wissen: Wo im Raum fühle ich mich wohl? Wie trete ich selbstbewusst und zugleich authentisch auf? Wie nutze ich den Raum als Spielpartner? Diese Übungen beschäftigen sich mit diesen Themen. Baustein 10 setzt durch eine Traumreise einen imaginären Glücksbringer.

Bausteine „Stimme und Atem“ (11–15)

Der Atem ist für einen Schauspieler elementar. Baustein 13 zeigt, wie Atem als Stilmittel eingesetzt werden kann. In Baustein 14 geht es um die Wahrnehmung des eigenen Atems. Auch in anderen Bausteinen dieses Kapitels spielt die bewusste Atmung eine Rolle. Sie sollte immer ein Teil der Theaterarbeit sein.

Bausteine „Energie“ (16–20)

Diese Übungen helfen, den Fokus nicht nach außen, sondern nach innen zu richten. Als Schauspieler ist es wichtig, sich über den eigenen emotionalen und körperlichen Zustand bewusst zu sein: Ein respektvoller Umgang mit dem eigenen Befinden ist wichtig. Spielfreude kann nicht erzwungen werden. Ein gutes Warm-up ist wie bei jeder Sportart notwendig, um sich auf das Schauspiel einzustimmen.

**Download
zur Ansicht**

Präsenz: Bausteine

Baustein 1 Tennisball-Teamwork



vier Tennisbälle, acht Stühle, Musik



Vier Stühle stehen auf einer Seite des Raums, vier weitere ihnen gegenüber auf der anderen Seite. Handelt es sich um einen sehr großen Raum, so bietet es sich an, eine Spielfläche zu begrenzen und die Stühle dort in einigem Abstand zueinander aufzustellen (circa sechs Meter, ist je nach Spieldauer und Schwierigkeitsgrad variabel, wobei ein gewisser Bewegungsspielraum gegeben sein sollte).

Vier Schüler nehmen auf den vier Stühlen auf der einen Seite Platz. Direkt vor den Stühlen auf der anderen Seite stehen ihre Spielpartner. Jeder von ihnen hat einen Tennisball in der Hand. Nun beginnt die Musik. Die vier Stehenden starten gleichzeitig und bewegen sich tanzend auf die andere Seite zu ihren Partnern. Dort halten sie dem Sitzenden den Tennisball an die Stirn und lehnen ihre eigene Stirn gegen die andere Seite des Balls.

Der Sitzende steht nun langsam auf, ohne dass der Ball herunterfällt. Nun führt er seinen Partner zurück zu seinem Stuhl auf der anderen Seite, wo er im Ziel angekommen ist, sobald dieser wiederum auf seinem Stuhl sitzt. Beide bewegen sich dabei tänzerisch vorwärts.

Fällt der Ball zwischendurch herunter, wird er sofort wieder an die richtige Stelle gesetzt und es wird weitergespielt. Während des Spiels darf der Ball sonst nicht mit den Händen berührt werden.

Das Publikum hat die Aufgabe, das Paar zu wählen, dessen Performance am ansprechendsten war. Anschließend spielen weitere acht Schüler, von denen wiederum ein Gewinnerpaar gewählt wird. Das Spiel geht weiter, bis alle Schüler zum Spieler waren. Die Gewinnerpaare jeder Runde qualifizieren sich für das nächste Spiel.

Download zur Ansicht

Baustein 2 Stockübung



Stäbe



Die Schüler gehen paarweise zusammen und verteilen sich im Raum. Jedes Paar erhält einen Stab, der an jedem Ende von einem Partner nur mit dem Zeigefinger in der Luft gehalten wird.

Zunächst bleiben die Schüler noch auf ihrem Platz und bewegen den Stab lediglich auf- und abwärts, nach rechts und links. Haben sich die Partner eingespürt, bewegen sie sich mit dem Stab durch den Raum. Dabei führt zunächst der eine, dann der andere Spieler.

Die Schüler können motiviert werden, die Ebenen zu wechseln: Beide Schüler gehen und setzen sich auf den Boden oder ein Spieler steht, einer hockt usw.

Auch bei dieser Übung steht neben der Konzentration und dem Zusammenspiel der Spielspaß im Vordergrund. Sollte der Stab fallen, gibt es verschiedene Reaktionsmöglichkeiten, z. B.:

- einander gratulieren und damit den Erfolg ehren, es bis hierher geschafft zu haben;
- am Ende der Übung das Paar oder Team, dem der Stab am häufigsten heruntergefallen ist, zu ehren und damit das Bemühen des Teams, es dennoch immer wieder versucht zu haben.



Die Schüler (mindestens vier) bilden einen Kreis. Die Schüler halten die Stäbe wie bei der vorangegangenen Übung zwischen sich. Nun bewegt sich die gesamte Vierergruppe – zunächst nur am Platz im Kreis herum, dann durch den Raum.

Download
zur Ansicht

(z. B. 7), der entsprechende Schüler reagiert usw. Ist ein Schüler zu langsam, reagiert gar nicht oder macht einen Fehler, geht er an die Position der letzten Nummer am Ende des Halbkreises und erhält diese (z. B. 15).

Obwohl die Nummern sich dadurch verschoben haben, wird direkt weitergespielt, ohne neu laut abzuzählen. Die Nr. 1 beginnt direkt mit einem neuen Durchgang. Die Schüler müssen also innerlich für sich immer wieder neu durchzählen. Hat z. B. die Nr. 9 zu langsam reagiert und reiht sich hinten an, so wird diese zur Nr. 15. Das heißt, die Zahlen vor 9 bleiben, die Zahlen ab 9 werden neu zugeordnet.

Die Nr. 1 hat eine gewisse Verantwortung, das Spiel am Laufen zu halten und immer wieder zügig die nächste Runde zu starten.

Fehler sind erlaubt und gewollt, denn sie unterstützen den Spielspaß. Die Schüler brauchen Konzentration, ohne zu verbissen alles richtig machen zu müssen. Sie lernen, mit Freude zu spielen und sich vom Risiko, Fehler zu machen, nicht am Spiel hindern zu lassen.

Je öfter gespielt wird und je länger sich eine Gruppe kennt, desto besser klappt es. Die Gruppe hört aufmerksamer zu, vertraut aufeinander und lässt sich mehr Zeit bei der Durchführung. Eine Vorgabe, die Übung besonders schnell zu schaffen, gibt es nämlich nicht. Nur mit Ruhe und Konzentration der ganzen Gruppe ist die Aufgabe zu erfüllen.



Ritual „Aus zählen“

Die Schüler bilden einen Kreis, die Blicke sind nach unten in die Kreismitte gerichtet. Keinem Schüler ist eine Nummer zugeordnet. Bei z. B. 15 Schülern gilt es nun, von 1–15 zu zählen, wobei jeder Schüler nur einmal an der Reihe ist und jede Nummer nur einmal genannt werden darf. Nennen zwei Schüler gleichzeitig eine Zahl, muss wieder von vorne begonnen werden. Die Übung eignet sich gut als Abschlussritual zum Beenden einer Stunde.

Die Schüler lernen, aufeinander zu reagieren und kleinste Impulse

Baustein 4 Leuchtturmübung



kein Material notwendig



Jeder Schüler sucht sich einen Platz im Raum, wo er problemlos die Arme vor und neben sich ausstrecken kann. Es empfiehlt sich, die Schüler in versetzt stehende Reihen mit Blick zur Lehrkraft aufzuteilen.

Die Schüler stehen aufrecht und strecken die Arme gerade vor sich aus, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Der Blick ist während der ganzen Übung gerade nach vorne zum Lehrer gerichtet. Die Arme stellen einen Lichtkegel dar, den das Leuchtf Feuer des Leuchtturms aussendet. Der rechte Arm wird nun gestreckt so weit nach rechts geführt, dass er noch aus dem Augenwinkel zu sehen ist. Die Bewegung wird langsam und bewusst ausgeführt. Der linke Arm bleibt weiterhin gerade und nach vorne gestreckt.

Ist der Arm seitlich rechts angekommen, wird er direkt wieder nach vorne geführt. Dort berühren sich die Daumen der rechten und linken Hand und geben so den Impuls, den linken Arm nach links zu bewegen. Der rechte Arm bleibt dabei nach vorne ausgestreckt. Ist der linke Arm seitlich angekommen, wird er wieder langsam nach vorne geführt, bis die linke Hand die rechte berührt und erneut den rechten Arm in Bewegung versetzt.

Lassen Sie die Übung einige Zeit laufen. Sie sollte zu einer konzentrierten, ruhigen Atmosphäre führen. Jeder arbeitet für sich im eigenen Tempo. Dabei sollte der Atem nicht angehalten werden. Nach einiger Zeit wird es für die Schüler relativ anstrengend, die Arme hochzuhalten, dementsprechende Kommentare werden fallen. Daher sollten Sie selbst einschätzen, wie lange die Übung ausgeführt wird.



Machen Sie die Übung mit Blick zur Klasse zu Beginn seitenverkehrt mit, und überprüfen Sie die Durchführung zu überprüfen und eine erste Grundkonzepte des Drehes und Kompartments sind wichtig.

Download zur Ansicht

Eine Blume wächst auf einer bunten Wiese. Noch sind ihre Blütenblätter geschlossen, es ist früh am Morgen und noch dunkel. Dann kommen die ersten Sonnenstrahlen über den Hügel, es wird heller. Langsam öffnen sich die Blütenblätter. Die Blume richtet sich auf. Sie streckt sich der Sonne entgegen. Immer weiter breitet sie sich aus, bis sie groß und stolz in voller Pracht dasteht. Sie lächelt der Sonne entgegen. Es wird Nachmittag, dann Abend. Die Sonne geht langsam unter. Die Blume wird wieder kleiner, die Blütenblätter schließen sich Stück für Stück. Als die ersten Sterne am Himmel stehen, ruht sich die Blume aus.

Der Bewegungsablauf folgt der obigen Beschreibung. Die Schüler hocken zunächst in sich gesunken auf dem Boden, den Kopf auf den Knien, die Arme um die Beine geschlungen. Bei den ersten Sonnenstrahlen hebt sich der Kopf ein wenig, die Arme lösen sich. Die Schüler richten sich mit langsamen und bewusst ausgeführten Bewegungen Stück für Stück auf, bis sie stehen. Der Kopf richtet sich zum Schluss auf, der Blick geht geradeaus. Dann strecken sich die Arme aus. Die Blume steht nun im vollen Sonnenschein, wendet ihr Gesicht nach oben und genießt lächelnd die warmen Strahlen. Die Rückwärtsbewegung wird im selben langsamen Tempo ausgeführt.

Diese Übung schult das Bewusstsein für den eigenen Körper. Gleichfalls soll die Fähigkeit gestärkt werden, sich in einer Gruppe auf sich selbst konzentrieren zu können.

Führen Sie den Bewegungsablauf einmal vor und erklären Sie die Metapher der Blume, die sich öffnet und schließt. Anschließend sollen die Schüler alle gemeinsam die Bewegungen wiederholen; dazu geben Sie die obige Visualisierung zusammen mit den Bewegungsabläufen wieder vor. Ist die Abfolge klar, lassen Sie die Schüler jeder für sich die Abfolge einige Male wiederholen. Jeder konzentriert sich dabei auf sich selbst und folgt seinem eigenen Tempo.

X X X

X X X

X X X

Zwei Spieler stellen sich jeweils auf eine selbst gewählte Markierung mit Blickrichtung zum Publikum. Sie haben nun die Aufgabe, sich abwechselnd von Punkt zu Punkt vorwärts, rückwärts oder diagonal zu bewegen. Dabei darf nicht nach unten auf die Punkte geschaut werden, sondern ausschließlich nach vorne ins Publikum. Es wird nicht gesprochen.

Es wird vorkommen, dass der eine Spieler den anderen auf seiner Position nicht sehen kann. Da er also nicht weiß, ob dieser sich bereits bewegt hat, kann er dies lediglich errahnen und dementsprechend intuitiv handeln. Da die Blicke nach vorne gerichtet sind, werden die Spieler nicht alle Markierungen hundertprozentig treffen. Das ist in Ordnung. Sie bekommen mit der Zeit ein Gefühl für die Bühne und die Positionen.

Die Übung benötigt drei bis fünf Minuten pro Spielrunde, da die Spieler erst mit der Zeit sicherer in ihren Bewegungen werden. Fragen Sie die Spieler im Anschluss an eine Runde, welche Position auf der Bühne ihr Favorit war.

Die Spieler sollen individuell herausfinden, auf welcher Position sie sich wohl oder am liebsten gefühlt haben. Die Antworten werden unterschiedlich ausfallen. Jeder Mensch fühlt sich auf einer Bühnenfläche bzw. in einer

Download zur Ansicht

Baustein 7 Stadiongefühl



Bühnenfläche, eventuell Musik



Vorübung

Die Schüler gehen durch den Raum. Dieser verwandelt sich plötzlich in eine Arena/in ein Stadion. Sie sind die berühmten Persönlichkeiten (z. B. ein Fußballspieler, ein berühmter Sänger etc.). Sie gehen stolz, aufrecht, Schultern locker, Kopf gerade und genießen den Jubel aus den Zuschauerreihen. Unterstützen Sie wahlweise mit triumphaler Musik.

Hauptübung

- Teil 1: Ein Schüler begibt sich hinter den Vorhang. Dann tritt er mit dem „Stadiongefühl“ hervor und lässt sich vom Publikum feiern.
- Teil 2: Der Schüler tritt ein weiteres Mal hervor, dieses Mal mit einer Mitteilung an das Publikum. Dies kann ein Satz sein bzw. ein Ausruf, eine Ansprache etc. – immer mit dem Bewusstsein, ein ganzes Stadion erreichen zu wollen.

Die Schüler erfahren bei der Übung mehrere Aspekte:

- die Aufmerksamkeit zu genießen, einfach nur da zu sein und bejubelt zu werden;
- eine Nachricht wirklich vermitteln zu wollen und das Publikum zu begeistern;
- einen Raum für sich einzunehmen, sich selbst zu erlauben, viel Raum zu beanspruchen und sich wichtig zu fühlen.



Der Schüler ist hier der Spielpartner. Ist die Klasse fortgeschritten, bietet es sich an, die Übung mit verschiedenen imaginären Räumen und verschiedenen Zielgruppen durchzuführen. Die Ansprache an

Download zur Ansicht

Baustein 8 Königliche Haltung



kein Material notwendig



Alle gehen durch den Raum. Dabei geht jeder so, wie er auch im Alltag geht. Nun stellen sich die Schüler vor, dass auf ihrer Brust eine Blume erblüht. Sie richten sich auf und legen eine Hand auf den Brustkorb. Sie bewegen sich nun langsamer und bewusst durch den Raum: königlich und anmutig.

Diese kleine Übung hat einen großen Effekt in Bezug auf Körperhaltung und Ausstrahlung. Die Schüler können sich entweder eine bestimmte Blumenart vorstellen oder als Variante ein anderes Symbol wählen, welches für sie eine Bedeutung hat und sie – vom Brustkorb ausgehend – strahlen lässt.

Sie können die Übung verstärken, indem die Schüler nach dem ersten Durchgang zusätzlich einen imaginären Umhang umlegen. Dabei sollen sie sich diesen mit allen Details vorstellen: Material, leicht oder schwer, schlicht oder bunt, bestickt oder mit Perlen usw. Haltung und Gang werden sich bei den anschließenden Durchgängen abermals verändern.

In dieser Übung erfahren die Schüler, wie innere Bilder die Wirkung nach außen verändern. Dafür bedarf es keiner großen Vorübung. Die Umsetzung ist einfach und hat einen direkten Effekt. Es ist ein Werkzeug, das die Schüler jederzeit und überall anwenden können.



Anregung für eine Hausaufgabe: Die Schüler sollen diesen „Umhang-Effekt“ im Alltag auf der Straße testen und Reaktionen beobachten. In der nächsten Stunde werden die Erfahrungen ausgetauscht. Mögliche Fragestellungen sind: Wie reagieren die Passanten auf dich? Weichen sie aus bzw. räumen sie Platz? Wie reagieren Hunde (interessant, da Tiere oft früher reagieren als Menschen)?

Download zur Ansicht

Für das authentische Schauspiel ist es wichtig, diese Schutzmechanismen zu kennen, die eigenen aufgebauten inneren Schranken zu überwinden und die persönliche Komfortzone zu erweitern. Das braucht Mut und den Willen, sich selbst genau zu beobachten.

Eine mögliche Herangehensweise ist diese: Die Schüler finden sich paarweise zusammen und setzen sich auf zwei Stühle einander gegenüber. Sie schauen sich an und halten Blickkontakt. Nun beginnt der erste den zweiten hinsichtlich seiner Kopfhaltung verbal „zu korrigieren“.

Folgende Schutzhaltungen sind oft vorhanden:

- Kinn zu hoch, Blick von oben herab, sich größer machen;
- Kinn zu niedrig, Blick von unten hoch, sich kleiner machen.

Dem anderen auf Augenhöhe zu begegnen, schafft einerseits eine vertrauensvolle Atmosphäre und das Gefühl, verstanden zu werden. Andererseits öffnet man sich bewusst und ist somit verletzlich.

Sind die Schüler zu dieser Übung bereit, sind sie schließlich auch fähig, eine wirkliche und vertrauensvolle Beziehung zum anderen aufzubauen. Die Übung soll dazu führen, sich gegenseitig so anzunehmen, wie man ist.



Diese Übung berührt einen sehr persönlichen Bereich. Ein sensibles Umgehen miteinander und gegenseitiger Respekt sind die Basis und müssen vorab gegeben sein. Schätzen Sie die Gruppe ein, wann dieser Baustein innerhalb eines Halbjahrs durchführbar ist. Eine gemeinsame Vertrauensbasis bildet eine unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen dieser Übung.

der Pforte. Es ist niemand zu sehen, die Luft ist rein. Ihr betretet das Grundstück und geht den Weg zum Haus entlang. Ihr sucht einen Weg hinein.

Vielleicht ist ein Fenster nur angelehnt oder die Hintertür steht auf. Vielleicht ist die Eingangstür unverschlossen oder ein Kellerfenster bietet Einstieg. Ihr betretet das Haus durch einen der offenen Zugänge, gelangt in den ersten Raum und schaut euch um. Vielleicht ist es ein langer Flur, ein staubiger Keller, eine gemütliche Küche. Ihr geht hindurch und öffnet die nächste Tür. Vielleicht steht ihr in einem großen Saal, in einer Dachkammer, einem Kinderzimmer. In diesem Raum sucht ihr euch einen Gegenstand aus. Groß oder klein, alt oder neu, euch gefällt er besonders gut. Ihr nehmt ihn mit. Dann geht ihr in den ersten Raum, den Flur, den Keller oder die Küche zurück. Ihr geht dort hinaus, wo ihr hereingekommen seid. Kontrolliert, ob entweder das Fenster wieder angelehnt ist oder die Tür wieder verschlossen ist, und geht den Weg zurück zur Pforte. Ihr verlasst das Grundstück und geht die Straße zurück.

Kommt nun langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück. Öffnet die Augen und kommt hier im Raum an.

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Auswertung. Setzen Sie sich dazu mit den Schülern im Kreis zusammen.

- Jeder Schüler macht der Reihe nach pantomimisch vor, welchen Gegenstand oder Glücksbringer er mitgenommen hat. Die anderen erraten es.
- Jeder Schüler erzählt, wie sein Haus ausgesehen hat und durch welche zwei Räume er gegangen ist. Der Gegenstand wird nicht verraten. Er ist ein symbolischer Glücksbringer, der dem Schüler z. B. beim nächsten Auftritt oder bei der nächsten Klassenarbeit hilft.
- Jeder Schüler erzählt vor seinem Gegenstand und warum er gerade diesen mitgenommen hat. Er wird (wie bei der vorherigen Variante) ein Glücksbringer, den die Schüler nun fortan bei sich tragen.

Download
zur Ansicht

Baustein 11 Schreilauf



kein Material notwendig



Diese Übung eignet sich sehr gut, um überschüssige Energie loszuwerden bzw. sich einmal bewusst verbal zu verausgaben.

Alle Schüler stellen sich an einem Ende des Raums auf. Nun haben sie die Aufgabe, gemeinsam einmal tief einzusatmen, dann auszusatmen und nach dem erneuten Einatmen ein „A“ rufend auf die gegenüberliegende Seite des Raums zu gehen. Sie gehen so lange, wie ihr Atem reicht, ohne ein weiteres Mal Luft zu holen. Dann bleiben sie an der Stelle stehen, wo sie gerade sind. Es kann sein, dass Schüler nicht bis auf die andere Seite des Raums kommen und andere es dafür noch weiter schaffen, also wieder zurück zur anderen Seite gehen.

Es handelt sich nicht um einen Wettbewerb, sondern ein Kennenlernen des eigenen Atemvolumens.

Nach der ersten Runde gehen alle wieder auf die Ausgangsposition und starten erneut, vorweg erfolgt die oben genannte Atmung für einen gemeinsamen Start. Der zweite Durchlauf wird bereits bewusster wahrgenommen. Ermutigen Sie die Schüler, laut und kräftig das „A“ zu rufen.

Beim dritten Durchlauf soll versucht werden, tatsächlich mit einem Atemzug von einem Ende des Raums zum anderen zu gelangen. Dies erfordert ein bewusstes Gehen (abhängig von der Raumgröße, d. h. wie viel Strecke zu überwinden ist). Schüler, die es mühelos mit einem Atemzug zum anderen Ende des Raums schaffen und noch Luft in der Lunge haben, sollen möglichst gleichmäßig und langsamer gehen, sodass sie beim Erreichen des anderen Endes wieder atmen müssen. Die Schüler schulen bei dieser Übung ein Bewusstsein für Atmung und Stimme.

Beim ersten Durchlauf erfolgt die Einschätzung der Schüler.

Download zur Ansicht

Baustein 12 Eselskarren



kein Material notwendig



Die Schüler finden sich zu zweit zusammen und stellen sich hintereinander auf. Der hintere Schüler fasst den vorderen an der Hüfte und hängt sich wie ein Karren an ihn heran. Dabei beugt er den Oberkörper etwa in einem 90-Grad-Winkel. Der vordere Schüler ist der Esel, der den Karren zieht. Er hält sich so gut es geht aufrecht und geht durch den Raum.

Der Karren macht sich mit der Zeit immer schwerer, indem er sich mehr und mehr an den Esel anhängt. Diesem fällt das Gehen von Moment zu Moment schwerer. Tipp: als Karren leicht in die Knie gehen – in eine hockende Haltung, in der es immer noch möglich ist, zu gehen.

Nun gibt der Lehrer die Anweisung „Los!“ und die Karren lassen ihre Esel frei. Die Karren bleiben stehen, die Esel laufen direkt weiter (hier ist für den Effekt wichtig, dass sie auf keinen Fall nach dem Loslassen stehen bleiben). Die Esel gehen nun befreit und zügig durch den Raum. Sie genießen das Gefühl, sich ohne Karren bewegen zu können. Anschließend tauschen die Paare die Positionen.

Der Eselskarren kann auch unterstützend in die Textarbeit eingebaut werden. Ein Paar geht auf die Bühne, einer ist Esel, einer der Karren. Die Übung wird wie beschrieben durchgeführt. Wird der Esel losgelassen, bleibt der Karren wie zuvor stehen. Der Esel tritt an die Bühnenkante, bleibt stehen und spricht dann seinen Text. Wichtig ist, dass der Esel den Text erst spricht, nachdem er an seiner Position angekommen ist. Er bekommt so eine ganz andere Präsenz.

Bei dieser Übung erfahren die Schüler körperlich, wie angenehm eine aufrechte Haltung sein kann und wie sie sich damit bewegen. Der Karren verdeutlicht die Last, die wir oft mit uns herumtragen und die uns dabei behindern kann.

Download zur Ansicht

Baustein 13 Atem und Publikum



kein Material notwendig



Diese Übung stammt aus einem Workshop von und mit Avner Eisenberg, einem amerikanischen Clown und Performer, bekannt unter dem Künstlernamen „Avner, the Eccentric“.

Ein Schüler steht außerhalb des Raums neben dem Eingang. Die Tür ist geöffnet, der Schüler stellt sich neben den Türrahmen, er ist für das Publikum noch nicht sichtbar. Im Raum ist mit Klebeband ein Punkt in der Mitte des Raums gegenüber der Tür markiert, zu dem er gehen soll. Aufgabe des Schülers ist es nun, mit einem bestimmten Atemablauf auf dem Punkt anzukommen.

Erster Durchlauf

- einatmen, ausatmen, dann durch die Tür ins Publikum schauen;
- einatmen, Luft halten und zum Punkt gehen;
- ankommen, erst dort ausatmen, ins Publikum schauen.

Zweiter Durchlauf

- einatmen, Luft halten, durch die Tür ins Publikum schauen;
- ausatmen und dann zum Punkt gehen;
- ankommen, ins Publikum schauen und einatmen.

Die eigene Atmung hat einen Effekt auf das Publikum. Es atmet mit dem Akteur auf der Bühne. Hält dieser die Luft an, wird auch das Publikum so reagieren. Eine Spannung entsteht. Dauert sie zu lange, wird es unangenehm. Das Timing ist entscheidend. Atmet der Akteur aus, so hat auch das Publikum die Möglichkeit, zu entspannen.

Download zur Ansicht

Baustein 14 Vokalatmung



kein Material notwendig



Diese Übung eignet sich gut als Cooldown. Sie ist im Liegen oder Sitzen möglich. Da sich jeder Schüler auf seine eigene Atmung konzentrieren soll, empfehle ich einen ersten Durchgang im Liegen mit geschlossenen Augen.

Die Schüler sollen den eigenen Atem eine Weile aufmerksam beobachten. Mithilfe der folgenden Fragen wird die Aufmerksamkeit auf das Atmen gelenkt: Wie atme ich ein, wie atme ich aus? Wo ist dies im Körper spürbar? Hebt und senkt sich eher meine Brust oder mein Bauch oder beides?

Der nächste Schritt besteht darin, jeweils einen Vokal zu denken, während man ein- und während man wieder ausatmet. Die Übung wird mit allen Vokalen durchgeführt (empfohlene Reihenfolge: A, O, U, E, I). Wichtig ist, sich erst mit einem Vokal einige Zeit auseinanderzusetzen, bevor zum nächsten gewechselt wird.

Folgende Fragen sollen die Schüler nach jedem Vokal für sich wieder neu beantworten: Wo spüre ich nun meine Atmung im Körper? Was verändert sich beim jeweiligen Vokal?



Lassen Sie nach der Atemübung einen Klangteppich entstehen: Die Vokale werden nun nicht mehr gedacht, sondern getönt. Alle bleiben auf dem Boden liegen. Hilfreich ist es, bei der oben genannten Reihenfolge zu bleiben und als Lehrer die Töne anzustimmen. Jeder wählt dabei frei eine Stimmlage und einen Ton. Durch das gleichzeitige Tönen aller Schüler ist die Hemmschwelle niedriger. Es entsteht ein Klangteppich.

Download zur Ansicht

Variante B

Tonlage: ganz hoch mit Piepsstimme, ganz tief mit Brummtön, wie eine Opernsängerin, wie einen Schlagler etc.

Variante C

Lautstärke: mal flüstern wie eine geheime Botschaft, mal schreien wie durch einen Sturm etc.

Variante D

Charaktere: wie ein Nachrichtensprecher, wie ein Fußballmoderator, wie Oma Elfriede bei der besten Freundin etc.

Nach den Varianten wird in der eigenen Stimmlage geprobt. Der Text geht immer mehr in Fleisch und Blut über.



Hat eine Variante besonders Spaß gemacht, wird diese für die spätere Figurenarbeit notiert.



Baustein 16 Energiedusche



kein Material notwendig



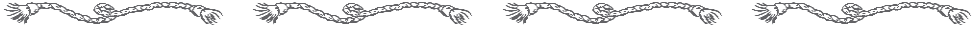
Die Energiedusche eignet sich für alle Altersklassen. Sie ist ein Ritual, um schnell in eine wache Haltung zu kommen und startbereit zu sein. Da es eine Einzelübung ist, bietet sie sich für alle Klassenkonstellationen an.

Die Klasse stellt sich im Kreis auf. Auf das Kommando „Eins, zwei, drei!“ springen alle einen Schritt nach vorne in den Kreis und damit unter die vorherige Person. Das linke Bein wird in der Luft angewinkelt und

Download
zur Ansicht



Wiederholen Sie die Energiedusche nach dem ersten Durchlauf, diesmal jedoch unter einer eiskalten Gletscherdusche. Die Ausführung ist deshalb sehr schnell, dennoch sollten alle Körperteile wie zuvor gründlich abgeklopft werden. Durch die Schnelligkeit haben die Schüler viel Spaß dabei. Lachen ist erlaubt!



Baustein 17 Meridian-Dehnungen nach Shizuto Masunaga



kein Material notwendig



Die Meridian-Dehnübungen, genannt Makko-Ho, sind leicht zu erlernen. Sie stammen aus dem Shiatsu, einer in Japan entwickelten Form der Körpertherapie. Diese beschäftigt sich mit dem menschlichen Energiesystem und spricht von zwölf Hauptleitbahnen, die sogenannten Meridiane. Das Makko-Ho fasst jeweils zwei dieser Meridiane in einer Dehnübung zusammen, sodass insgesamt sechs Übungsformen entstehen.

Entwickelt hat sie der japanische Shiatsupraktiker Shizuto Masunaga. Ich selbst habe sie in einer Fortbildung bei Diplom-Shiatsupraktikerin Caro Schulze in Bremen erlernt. Ziel ist die Stärkung des Energieflusses im Körper und somit des eigenen Wohlbefindens. Sie sind eine gute Warm-up-Übung, da sie helfen, sich zu zentrieren und nur auf sich selbst zu achten. Die Konzentration auf der Atem unterstützt dies.

In der Ausgangsposition einer Übung wird eingeatmet, in der Dehnposition ausgeatmet. In der jeweiligen Position verweilen und dreimal ein- und ausatmen. Danach wird in die nächste Position gewechselt. Die Übungen werden in einem ruhigen Tempo ausgeführt.

Download zur Ansicht

- Makko-Ho-Übung 3: Herz-Dünndarm-Meridian
- Makko-Ho-Übung 4: Blasen-Nieren-Meridian
- Makko-Ho-Übung 5: Perikard-Dreifacherwärmer-Meridian
- Makko-Ho-Übung 6: Leber-Gallenblasen-Meridian



Baustein 18 Yin-Yang-Übung



kein Material notwendig



Die Begriffe „Yin“ und „Yang“ sind den meisten Schülern aus dem bekannten Yin-Yang-Symbol ein Begriff. Yin steht für das weibliche, ruhende und haltende Prinzip, Yang für das männliche, kraftvolle und aktive Prinzip.

In dieser Übung werden die Prinzipien folgendermaßen umgesetzt:

- Yin: Die Schüler stellen sich breitbeinig (etwas mehr als schulterbreit) hin und gehen dabei ein wenig in die Knie (als würden sie sich auf einen Stuhl setzen). Die Arme halten sie gerade vor sich ausgestreckt. Sie gehen in eine Haltung, als würden sie einen Globus in den Händen tragen. Die Hände sind dadurch ungefähr auf Höhe der Knie.
- Yang: Die Schüler stehen mit einem Bein vor dem anderen, wobei die Füße leicht versetzt sind. Die Beine sind etwas gebeugt, die Arme und Hände werden so vor der Brust gehalten, als würden sie einen Ball halten und ihn von oben vor die Füße des Gegenübers werfen wollen.

Die Schüler gehen nun paarweise zusammen. Einer nimmt die Yin- und

Download zur Ansicht

Führen Sie die Übung nach der Partnerarbeit mit allen gemeinsam im Kreis durch. Dabei dürfen die Schüler ihre Position frei wählen; erst auf das Kommando „Eins, zwei, drei!“ hin nehmen alle die Haltung ein und starten gleichzeitig. Danach wird noch einmal gewechselt.

Anschließend erfolgt eine kurze Feedbackabfrage: Wie fühlt ihr euch jetzt im Vergleich zu vor der Übung?



Ist eine Klasse im Unterricht sehr unruhig, ist die Yin-Yang-Übung eine gute Möglichkeit, der Unruhe einen Raum zu geben. Die Konzentration ist hinterher wieder da und das gemeinsame Arbeiten erneut möglich.



Baustein 19 Lot fallen lassen (Erdung)



kein Material notwendig



Diese Übung ist sowohl im Sitzen als auch im Stehen möglich. Beim ersten Mal empfiehlt sich ein Durchgang im Stehen.

Die Schüler finden sich paarweise zusammen. Ein Schüler stellt sich aufrecht hin, der andere versucht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Nach der ersten Runde stellt sich der Stehende folgende Situation vor: Von der Schädeldedecke aus führt geradlinig ein Lot durch ihn hindurch und fällt zwischen seinen Beinen hinunter in die Erde. Er lässt das Lot ein paar Mal fallen. Dann versucht der andere Schüler, ihn erneut aus seiner Haltung zu bringen. Dieses Mal wird es schwieriger sein, denn sein Mitschüler hat sich allein durch die Qualifizierung „geerdet“. Sein Stand ist stabiler geworden.

Die Übung führt über die Imagination. Ganz intuitiv reagiert der Kör-

Download
zur Ansicht

Baustein 20 Treeing (Erdung)



kein Material notwendig



Die Bezeichnung leitet sich von dem englischen Wort *tree* ab. Es handelt sich um eine sehr alte schamanische Übung, um sich sowohl zu erden als auch gleichzeitig nach oben aufzurichten.

Erzählt wird das „Treeing“ als kurze imaginäre, innere Reise und sollte daher das erste Mal mit geschlossenen Augen durchgeführt werden. Wir nutzen hier Metaphern, um den eigenen Körper besser kennenzulernen. Wir erleben, wie die eigene Vorstellung eine Veränderung hervorrufen kann.

Jeder Schüler sucht sich einen Platz im Raum und stellt sich hin. Die Beine sind schulterbreit, die Arme hängen locker an der Seite. Die Augen sind geschlossen. Nun wird zur folgenden Reise angeleitet:

Unterhalb des Bauchnabels befindet sich im Körper eine imaginäre silberne Kugel. Von dort aus gibt es eine senkrechte Verbindung hinab in die Erde. Alle negative Energie, alle belastenden Gedanken fließen an dieser Verbindung hinab in die Erde – bis zum Erdkern. Dort befindet sich ebenfalls eine Kugel, die nun im Austausch gute, silber-weiße Energie über die Verbindung hinauf in den Körper transportiert.

Nun wachsen wir nach oben. Von der silbernen Kugel gibt es eine senkrechte Verbindung nach oben in den Himmel bis zur Sonne. Wir wachsen wie ein Baum immer höher, unsere Zweige weiten sich aus bis in eine große Baumkrone. Wer mag, kann seine Arme ausbreiten. Die Sonne sendet nun golden-weiße Energie über die Verbindung hinunter bis in unser Herz, wohin sich die silberne Kugel nun langsam verschiebt.

Diese Übung verbindet uns mit der Erdung und einem damit verbundenen sicheren Stand im Inneren und äußeren Aufrichten. Ob und welche Ver-

Download
zur Ansicht