

Theaterübungen

Theaterübungen eignen sich als Vorbereitung auf

✳ AKTIVITÄT – *Statuentheater*. S-CD

✳ AKTIVITÄT – *Forumtheater*. S-CD

können aber auch als Warming Ups eingesetzt werden.

Spiegelübungen

Einfaches Spiegeln

Die TeilnehmerInnen stehen sich paarweise gegenüber. Eine Person bewegt sich, verändert den Gesichtsausdruck, die Haltung der Arme und Beine etc. „Der Spiegel“ / das Gegenüber gibt alles so genau wie möglich wieder. Wichtig ist, dass die Bewegungen langsam und fließend sind, damit der Spiegel sie nachvollziehen, vielleicht irgendwann sogar voraussagen kann. Gespiegelt werden sämtliche Bewegungen, auch kleinste Veränderungen in der Mimik etc. Nach einigen Minuten werden die Rollen getauscht.

Doppelspiegel

In einem zweiten Schritt lösen sich die Rollen auf. Ab jetzt wird nicht mehr phasenweise gewechselt, sondern alle sind Spiegel und Gespiegelte in einem, führen selber Bewegungen aus und ahmen gleichzeitig die ihrer Gegenüber nach.

Skulpturen doppeln

In Dreiergruppen: A verschließt die Augen. B bildet nach freier Wahl eine Skulptur mit dem eigenen Körper. C führt A an B heran und lässt sie die „Skulptur“ ertasten. A versucht, sich alles möglichst genau einzuprägen und C als „Skulpturendoppel“ genauso zu formen. Nach Beendigung kann A die beiden tastend vergleichen und nachkorrigieren.

„Guck-mich-an“-Stille-Post

Die Teilnehmenden stehen hintereinander in Reihe. Die Person ganz hinten nimmt eine Haltung ein und tippt die Vorderperson an die Schulter. Diese dreht sich um, schaut sich die Mimik und Gestik an und versucht sie möglichst genau zu kopieren. Dann tippt sie wiederum ihre Vorderperson an. Ist die Haltung vorne

angekommen, wird die Reihe zum Halbkreis, so dass die erste und letzte Person (die wieder die Ausgangsposition einnimmt) sich anschauen können. Sehen sie halbwegs gleich aus?

Foto-Galerie

Alle Teilnehmenden gehen durch den Raum. Auf Zuruf der Spielleitung posieren sie für Fotos. Anweisungen können z. B. sein: „ein Foto für die Mutter“, „ein Jugendfoto für die Brieffreundin“, „ein Bewerbungsfoto“, „Gruppenfoto: ein Botschaftsempfang“, „Gruppenfoto: im Stadion“ etc.

Gesten leihen

Zwei Personen sitzen sich gegenüber und beginnen ein beliebiges Gespräch, wobei sie ihre Arme auf dem Rücken kreuzen. Zwei andere TeilnehmerInnen sitzen direkt hinter ihnen und strecken ihre Arme so nach vorne, als ob es die Arme der vor ihnen sitzenden Person wären. Sie beginnen nun, das Gespräch mit Gesten zu begleiten. Nach dem Versuch, möglichst passend zu gestikulieren, kann auch experimentiert werden: Was passiert, wenn die Gesten nicht zu dem Gesagten passen wollen?

Abstrakter Dialog

In Zweiergruppen: Die TeilnehmerInnen unterhalten sich in Zahlen. Sie sind zunächst nett zueinander, aber die Stimmung ändert sich in Gereiztheit bis hin zu Wutausbrüchen. Auch das ist nicht von Dauer – nach weiteren Verwandlungen endet der Dialog in größter Liebeshwürdigkeit. Variante: Die TeilnehmerInnen sprechen vorher das Setting ihres Dialogs ab (z. B. in der WG-Küche – Auseinandersetzung um den Haushalt, oder: Im Büro des Arbeitgebers: Sofortige Entlassung).