

Amelie Funcke, Maria Havermann-Feye

Training mit Theater

**Wie Sie Theaterelemente
in Trainings und Unternehmensveranstaltungen
erfolgreich einsetzen**

Das Programm

1. Akt Vorhang auf	7
Vorhang auf, Spot an!.....	9
Warum eigentlich lebendige Trainings und Veranstaltungen?	11
Warum ausgerechnet Theaterarbeit?	13
2. Akt Künstlerische Freiheit:	
Wie Sie Theater ins Training bringen	19
Wie kann ich in jedem Training vom Theater profitieren?	21
Gemeinsame Ziele	22
Die Inszenierung – Dramaturgische Elemente im Training	23
Bühnenweisheiten	29
Wie setze ich Theaterelemente in gängige Trainings ein?	33
Die Wirkung von Theaterelementen	35
Einsatzmöglichkeiten von Theaterelementen	36
Tipps zum Einsatz von Theaterelementen	46
Welche Theaterformen passen für Training und Unternehmen?	49
Analogisches Theater.....	50
Business-Kino®	53
Clowntheater.....	56
Erzähltheater	60
Figurentheater	62
Forumtheater	64
Improvisationstheater.....	66
Jeux Dramatiques	68
Krimitheater	72
Märchenspiel/Unternehmensmärchen.....	75
Maskenspiel	78
MiniDrama	80
Mitarbeitertheater.....	83
Mitmachtheater	85
Pantomime	88
Parodienspiegel	92

Schattentheater.....	94
Seminartheater.....	97
Spiegeltheater/Feedbacktheater.....	99
Statuentheater	101
Stegreifspiel.....	103
Symbolisches Theater	104
Theater & Wissen im Doppelpack	106
Theatersport	109
Themenzentriertes Theater, TZT®	111
Themenorientierte Improvisation, TOI	114

3. Akt Der Spielplan: Wie Sie Theater ins Unternehmen bringen

Was ist das denn für ein Theater?	125
Was ist Unternehmenstheater?	125
Merkmale des Unternehmenstheaters	129
Wie fange ich Theater im Unternehmen an?	135
Unternehmenstheaterkategorien und ihre Einsatzmöglichkeiten.....	136
Noch ein Wort zum Rollenspiel	143
Wozu denn das ganze Theater?	145
Die Fokussierung auf ein Kernziel.....	147
Die Förderung von Veränderungsbereitschaft	148
Die Wirkung von Unternehmenstheater.....	150
Der Nutzen – und wie Sie ihn kommunizieren können	154

4. Akt Hinter den Kulissen: Wie Sie den Mäzen von sich überzeugen.....

Wie komme ich an Kunden für (Unternehmens-)Theater?	163
Unternehmens- und Trainerprofil aufbauen	165
Geschäftsausstattung einsetzen.....	166
Marketing-Mix entwerfen	167
Wie überzeuge ich meine Kunden von der Methode Theater?	175
Der Kunde braucht Informationen.....	176
Berührungspunkte finden	178
Verbindung zwischen beruflicher Praxis und Theater herstellen	179
Durch Argumente überzeugen.....	180
Auf Bedenken reagieren.....	181

Wie erstelle ich ein Angebot für Unternehmenstheater?	184
Was tun mit der Anfrage/der Ausschreibung?	184
Das Briefing	186
Was gehört in die Angebotsmappe?	187
Welche Vorarbeit braucht Unternehmenstheater?	199
Entwicklung und Erstellung des Projektplans	201
Vorbereitung und Entstehung der Basisgeschichte	206
Entwicklung und Ausarbeitung des Theaterstücks	214
Probenarbeiten, technische Umsetzung und Aufführung	216

5. Akt Bühne frei: Wie Sie Menschen fürs Spiel begeistern..... 217

Wie bereite ich eine (ahnungslose) Gruppe auf das Theaterspielen vor?	219
Darstellende Spiele.....	221
Übungen zur Körperlockerung und -wahrnehmung	224
Ausdruckstraining.....	225
Fantasiespiele	229
Imagination.....	236
Spielaufgaben und -übungen	237
Verwandlung/Verkleidung	238
Bühnenbau und -gestaltung	240
Wie baue ich eine Vorbereitung auf und stelle die Übungen zusammen?	241
Wie bringe ich Teilnehmer dazu, Theater zu spielen?	247
Machen Sie das Theaterspiel von der ersten Minute an „salonfähig“.....	248
Sorgen Sie für eine gute Atmosphäre.....	249
Gehen Sie mit selbstverständlicher Haltung voran	249
Führen Sie Regie, nehmen Sie sich die Verantwortung.....	250
Kurz + knapp entlastet: Geben Sie den Teilnehmenden nicht zuviel Zeit	250
Schränken Sie ein: Geben Sie einen Rahmen vor	251
Fordern Sie die Teilnehmenden individuell	252
Nutzen Sie die Kraft dramaturgischer Mittel	253
Vermitteln Sie Sinn und Bezug zum Thema.....	253
Sorgen Sie für Spaß und Freude	254
Wie gehe ich mit Widerständen um?	255
Widerständen im Vorfeld begegnen	257
Widerständen in der Situation begegnen.....	258
Widerständen im Nachhinein begegnen	262

6. Akt Szenenapplaus: Wie Sie gutes Theater schaffen und auswerten	263
Wie macht man eine Szene, wie entwickelt man ein Stück?.....	265
Der dramaturgische Aufbau	266
Wie entsteht Dramatik?	267
Ein Stück entwickeln	270
Sieben Schritte zum fertigen Stück	271
Wie kann ich eine Gruppe unterstützen, selbstständig eine Szene zu entwickeln?	278
Die Nutzung und Förderung von Kreativität.....	279
Die Eingrenzung der Aufgabenstellung	291
Wie setze ich eine Szene in Szene?.....	297
Anfang und Schluss.....	298
Akustische Untermalung – Musik und Geräusche.....	300
Beleuchtung, Licht- und Farbeffekte	302
Bühne und Bühnengestaltung.....	305
Dramaturgische Mittel	309
Kostüme, Masken, Requisiten	310
Rhythmus, Timing	311
Wie werte ich Szenen aus?	312
Auswertungsszenarien	314
Wie werte ich Unternehmenstheater-Projekte aus?.....	317
Die spontane Auswertung	320
Die Anschlussauswertung	321
Die zeitversetzte Auswertung durch nachbereitende Veranstaltungen.....	326
7. Akt Fundus: Wie Sie das Spiel kreativ ausstatten.....	329
Wie komme ich an Sachen zum Theater machen?	331
Empfehlenswerte Literatur fürs Theaterspiel	331
Bezugsquellen für Requisiten, Spielmaterialien und Literatur	337
Anbieter von Unternehmenstheater mit Kurzbeschreibung.....	339
Utensilien zum Theater spielen	345
Musikliste.....	345
Genre-Liste von A-Z – Bühne, Film, Fernsehen	348
Orte und Situationen für die Szenenentwicklung.....	349
Rollen und Requisiten	350
Kleines Handlexikon für Theater in Unternehmen.....	352
Stichwortverzeichnis.....	355

Vorhang auf, Spot an!

„Vorhang auf, Spot an!“ – und schon befinden Sie sich auf der Schwelle zu einer anderen Welt: der des Theaters. Die Inszenierung ist neu, das Thema viel versprechend, die Bühne gut ausgeleuchtet ... Schnell, nehmen Sie Platz! In der ersten Reihe wurde für Sie reserviert. Lehnen Sie sich zurück und lassen Sie sich mit hineinnehmen ins Bühnengeschehen.

Es geht los – der erste Akt beginnt. Präsentiert wird Ihnen der Nutzen, den Sie haben werden, wenn Sie sich auf das Theaterspiel einlassen.

Denn hinter diesem Buch steckt die Erkenntnis, dass in Trainings und Unternehmensveranstaltungen Ziele dann viel wirksamer erreicht werden können, wenn neben den zweifellos wichtigen Inhalten (WAS) auch der Aspekt des „Lebendigen Lernens“ (WIE) nicht vernachlässigt wird.

Natürlich gibt es mehrere Möglichkeiten, wie lebendiges Lernen inszeniert und wirksam gestaltet werden kann – verschiedene Bücher und Veröffentlichungen beschäftigen sich von unterschiedlichen Ansätzen her mit dieser Thematik.

Eine weitere Möglichkeit ist eben die gezielte Nutzung der Methoden, Elemente und Formen des Theaters für Trainings und Unternehmensveranstaltungen.

Zur Zeit der Ersterscheinung dieses Buches geschah das noch recht wenig. Die einen Profis (Trainer/innen) trauten sich nicht an die Methode Theater heran, die anderen Profis (Theaterleute) trauten sich nicht an die Unternehmen heran. Ausnahmen bestätigten die

*„Das Was bedenke,
mehr bedenke Wie.“
(J.W. v. Goethe,
Faust II, 2. Akt)*

Regel. Besonders aufseiten der Theatermacher hat sich inzwischen einiges getan, der Business-Bereich wurde als Geschäftsfeld entdeckt, Berührungspunkte abgebaut, Unternehmenstheaterangebote konnten sich besser etablieren. Dennoch: Da geht noch was ...

Deshalb sprechen wir mit diesem Buch die folgenden Lesergruppen an:

- ▶ Trainer/innen (sie profitieren von den Inszenierungstechniken)
- ▶ Theaterleute und Theaterpädagog/innen (sie werden ermutigt, ihre Fähigkeiten in den Business-Kontext zu übertragen)
- ▶ Personalentwickler/innen und Unternehmer/innen (sie gewinnen ein Gefühl dafür, welche Spielarten für Unternehmensveranstaltungen möglich sind)

*Theater ist ein
Arbeitsmittel, mit
dem Unternehmens-
und Trainingsziele
erreicht werden
können.*

Sie alle werden wir mit dem Theater und seinen Elementen vertraut machen – auf etwas andere Weise als gewohnt. Denn Theater wird hier weder als ein kulturelles Ereignis noch als eine pädagogische Methode betrachtet, sondern als ein Instrument, ein Arbeitsmittel, mit dem Unternehmens- und Trainingsziele erreicht werden können. So möchten wir Sie:

- ▶ informieren – z.B. über Methoden der Theaterarbeit und warum sie so gut funktionieren, über Formen, Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten, über die Kunst des „Theater-Handwerks“, wie Szenenaufbau und -gestaltung.
- ▶ vom Nutzen und der Machbarkeit überzeugen und Ihnen Anregungen geben, wie Sie andere für Theater gewinnen können: Teilnehmer, ein Publikum, Kunden.
- ▶ mit Hilfestellungen ausstatten, z.B. wie Sie Theaterelemente mit Zielen und Inhalten verknüpfen, wie Sie Gruppen anleiten, größtmöglichen Nutzen aus Szenen ziehen oder wie Sie Unternehmenstheater-Projekte organisieren.

Durchgängig werden wir ...

- ▶ Sie immer wieder herausfordern, selbst kreativ zu werden, über den Tellerrand zu schauen und die Techniken und Ideen für Ihre Zwecke passend zu machen und weiterzuentwickeln.
- ▶ Ihnen Mut zur Anwendung machen und Sie durch viele praktische Beispiele und Anregungen bei der Umsetzung unterstützen.

Warum eigentlich lebendige Trainings und Veranstaltungen?

Seit Jahren, teilweise Jahrzehnten sind aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen Erfahrungen und Erkenntnisse darüber bekannt, wie das Lernen funktioniert und von welchen Bedingungen und Faktoren Aufnahmebereitschaft und Lernerfolg abhängen. Niemand bestreitet diese Einsichten, niemand kommt daran vorbei – und dennoch werden sie immer noch zu wenig oder halbherzig in Seminaren, Veranstaltungen und (Change-)Prozessen berücksichtigt.

Dabei geht es, egal ob nun ein Training stattfindet oder ein Unternehmen einen Veränderungsprozess initiieren will, immer um offene Augen und Ohren, um Aufnahme-, Lern-, Gesprächs- und Veränderungsbereitschaft, um Inhaltsvermittlung, das Anstoßen von Denkprozessen und/oder die Förderung von Kreativität. Grund genug also, den dies betreffenden Erkenntnissen Aufmerksamkeit zu widmen und sie bei der Planung und Umsetzung zu berücksichtigen.

Stichpunkte sind:

- ▶ Das Wissen darum, dass Lernen begünstigt wird, wenn verschiedene Bereiche im Gehirn angesprochen werden.
- ▶ Die Bedeutung der Beteiligung von Emotionen an Denkprozessen, am Lernerfolg und daran, ob eine Erkenntnis zu einem bestimmenden Handlungsfaktor wird.
- ▶ Forschungen über die Funktionsweise des Gedächtnisses und darüber, wie ein Lerninhalt ins Langzeitgedächtnis gelangt.
- ▶ Erkenntnisse über unterschiedliche Wahrnehmungstypen und Lernkanäle.
- ▶ Einsichten über Faktoren, die das Lernen fördern oder behindern, z.B. die Bedeutung einer positiven, stressfreien Atmosphäre.

Solche Einsichten sind nicht neu – gelehrt wird nicht erst seit gestern und Erfahrungen dazu wurden schon vor sehr langer Zeit gemacht. So formulierte Horaz (65-8 v. Chr.) die folgenden drei Ansprüche an eine gute Rede.

Eine gute Rede muss in der Lage sein zu ...

- ▶ erfreuen (delectare),
- ▶ bewegen (movere),
- ▶ belehren (docere).

Durch das „Erfreuen“ werden die Teilnehmer oder das Publikum „abgeholt“, können Gemeinschaft werden, die Kanäle werden weit, der Mensch öffnet sich und wird aufnahmebereit für das Kommende.

Ob Horaz mit dem „Bewegen“ die körperliche Bewegung oder einen inneren Vorgang gemeint hat, mag offen bleiben. Denn beides macht Sinn. Körperliche Bewegung baut Stress ab, fördert die Sammlung und Konzentration. Inneres Bewegen, z.B. durch das Erzeugen von Betroffenheit, schafft die Brücke vom Thema zur Persönlichkeit, erzeugt Neugierde und motiviert.

Bleibt das „Belehren“, dessen Sinn in der Regel nicht infrage gestellt wird.

Berücksichtigt man solche Einsichten, so hat das Konsequenzen, und zwar für ...

- ▶ den Veranstaltungs- oder Seminaraufbau, die Phasen und ihre Aufgaben, sowie die Prozessgestaltung,
- ▶ die Wahl der Methoden und Vorgehensweisen,
- ▶ die Dramaturgie und Inszenierung.

Warum ausgerechnet Theaterarbeit?

Qualitäten von Theaterarbeit

Theater ist ein sehr kraftvolles Instrument. Wie wenige Methoden wirkt es ...

- ▶ kontaktstiftend, kommunikativ und integrierend,
- ▶ anregend und motivierend,
- ▶ Horizont erweiternd, Experimentierlust und Kreativität fördernd,
- ▶ ansprechend und sinnlich: Es fordert den ganzen Menschen mit all seinen Sinnen.

Darüber hinaus verfügen Theaterelemente über die zusätzlichen Qualitäten ...

- ▶ des unmittelbaren Erlebens und der Beteiligung der Emotionen.
- ▶ der Beschleunigung: Das wirklich wichtige Thema liegt schneller auf dem Tisch und kann bearbeitet werden.
- ▶ des Entdeckens neuer Lösungen, Möglichkeiten, Fähigkeiten und Talente: Menschen „erkennen“ und wachsen über sich selbst hinaus.

(Hierzu empfehlen wir den Abschnitt: Wozu denn das ganze Theater?, S. 145 ff).

Und: Theater ist vielseitig anwendbar, unendlich variierbar und kann sowohl im kleinen Detail wie auch im großen Stil eingesetzt und genutzt werden.

Theaterarbeit, so wie wir sie in diesem Buch verstehen, umfasst zahlreiche Elemente und Methoden.

Wir zählen dazu:

- ▶ Theaterkategorien
- ▶ Theaterformen
- ▶ Szenische Arbeit
- ▶ Körper-, Wahrnehmungs-, Atem-, Stimm-, Sprechübungen
- ▶ Ausdrucksübungen
- ▶ Imaginationsübungen
- ▶ Darstellende Übungen und Spiele

Und flankierend auch:

- ▶ Kennenlern- und Kontaktspiele
- ▶ Kreativitätsspiele und -übungen

Der Einsatz von Theaterelementen im Training, die Initiierung und Begleitung von Veränderungsprozessen mit den Mitteln des Theaters bringt, wie sich zeigen wird, einen elementaren Nutzen, und zwar allen Beteiligten: Teilnehmern, Trainern, Kunden und Unternehmen.

Entscheidend für den Erfolg aller Theatervarianten und -elemente ist die Einbindung in ein Gesamtkonzept.

Entscheidend für den Erfolg aller Theatervarianten und -elemente ist dabei immer die konsequente Verknüpfung mit Inhalten und Zielen und die Einbindung in ein Gesamtkonzept.

Hinweise zur Handlung im Buch

Dieses Buch ist modular aufgebaut. Entgegen üblicher Theaterstücke können Sie sich bei uns die Handlung zusammenstellen, wie Sie wollen. Orientieren Sie sich anhand der Ankündigungen im Programm. Alle Akte und Szenen stehen für sich. Sie brauchen nichts gesehen zu haben, um etwas anderes zu verstehen. Querverweise führen Sie zu verwandten Gedanken oder Themen. Greifen Sie sich also das heraus, was Sie neugierig macht und interessiert – oder was Sie gerade brauchen.

Unser „Stück“ hat zwei Handlungsstränge: Auf der einen Seite dreht es sich immer wieder um Einsatzmöglichkeiten von Theater-Elementen im Training – auf der anderen Seite um das Unternehmenstheater und seinen Nutzen für Unternehmen.

Damit Sie sich gut orientieren können, haben wir die beiden Handlungsstränge durch diese beiden Zeichen immer wieder am Rand gekennzeichnet:

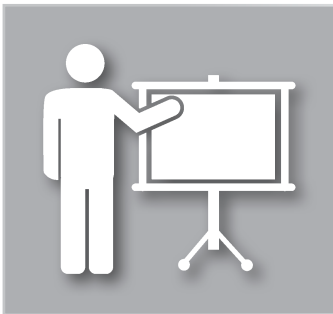


Abb.: Bevorzugter Einsatz im Training



Abb.: Bevorzugter Einsatz im Unternehmenstheater

Sieben spannende Akte kommen zur Aufführung, die wir jetzt kurz vorstellen.

Erster Akt: Vorhang auf

Diesen Akt kennen Sie bereits zu großen Teilen, denn Sie befinden sich mitten drin.

Zweiter Akt – Künstlerische Freiheit: Wie Sie Theater ins Training bringen

Betrachtungen von Gesetzmäßigkeiten, Gewohnheiten, Elementen und Formen von Theater – und Übertragung auf Trainings und Veranstaltungen. Oder auch eine Einführung in die unverzichtbare Kunst des „Blicks über den Tellerrand“. Jedenfalls ganz praktisch und mit vielen Beispielen.

Dritter Akt – Der Spielplan: Wie Sie Theater ins Unternehmen bringen

Eine Beschreibung und Kategorisierung von Unternehmenstheater. Wirkung und Nutzen sowie Argumentationsstrategien für den Einsatz von Theaterarbeit und -elementen in Unternehmen und Training.

Vierter Akt – Hinter den Kulissen: Wie Sie den Mäzen überzeugen

Hier finden Sie Strategien, detaillierte Schritte, Maßnahmen und Argumente, um auf Kunden zuzugehen, sie anzusprechen und für das Unternehmenstheater zu gewinnen.

Fünfter Akt – Bühne frei: Wie Sie Menschen fürs Spiel begeistern

Vorgehensweisen, Methoden und Anleitungen zur Vorbereitung der Gruppen auf die Darstellungs- und Bühnensituation sowie Überlegungen zum Umgang mit den Teilnehmern.

Sechster Akt – Szenenapplaus: Wie Sie gutes Theater schaffen und auswerten

Alles dreht sich um das Thema Szene. Handwerkszeug und jede Menge variabler Ideen zu Szenenaufbau, -entwicklung, -gestaltung und -auswertung.

Siebter Akt – Fundus: Wie Sie das Spiel kreativ ausstatten

Ein Sammelsurium an nützlichen Listen und Zusammenstellungen. Zum Nachschlagen, zum Informieren oder für den schnellen Gebrauch. Jederzeit ergänzbar durch eigene Ideen.

Am Ende schließt sich der Vorhang.

Theaterarbeit digital: Einiges Zusatzmaterial wie etwa Tipps zur Auswahl von Unternehmenstheater-Anbietern, Checklisten zur Vorbereitung von Unternehmenstheater-Projekten und eine kleine Kartei mit Theaterübungen finden Sie in den Online-Ressourcen zum Download. Achten Sie auf nebenstehendes Icon im Buch. Den Link zu den Download-Ressourcen finden Sie in der Umschlagklappe.

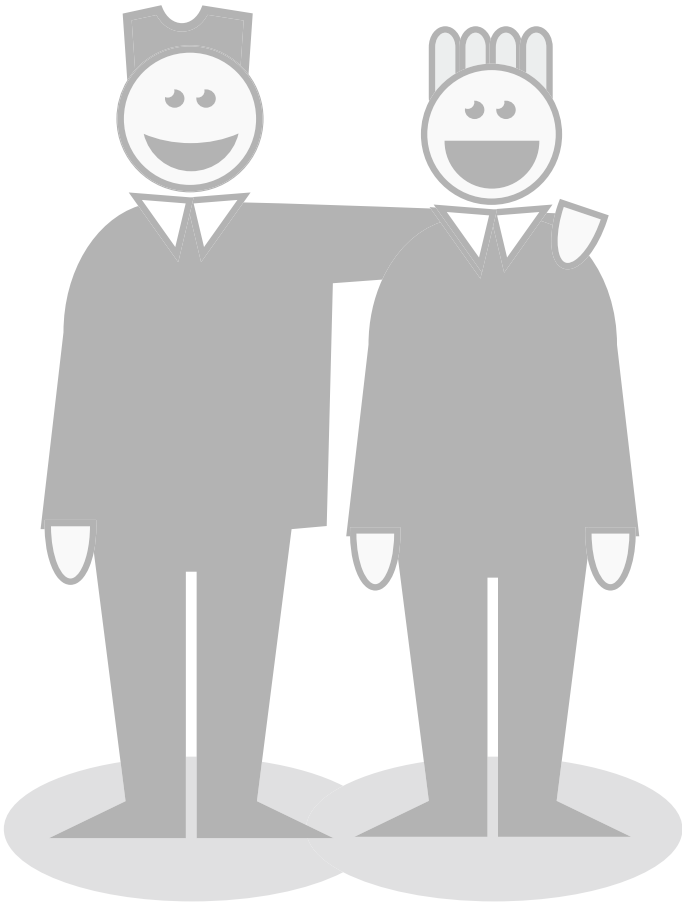


Ein Wort noch in eigener Sache und zum Abschluss des ersten Aktes: Dieses Buch ist bereits ein echter „Klassiker“. Es erschien bei managerSeminare erstmals in 2004 und war zwischenzeitlich nur als eBook erhältlich. Da sowohl der Verlag als auch wir Autorinnen seitdem immer wieder darauf angesprochen wurden, vielleicht doch nochmal eine gedruckte Version zu veröffentlichen, haben wir das Script nun noch einmal gründlich überarbeitet, es aktualisiert, in eine schöne Form gebracht und schließlich das Werk erneut auf die Bretter, die die Welt bedeuten, geführt. Wir wünschen uns, dass Sie aus unserem gereiften Erfahrungsschatz möglichst viele nützliche Erkenntnisse für Ihre eigene Arbeit ziehen werden.

Viele Vorgehensweisen, Methoden, Erfahrungen stammen aus unseren Aufzeichnungen, die über Jahre gesammelt wurden und immer wieder ergänzt werden. Es finden sich darin auch Ideen und Zitate, die von der Herkunft nicht mehr nachvollziehbar sind. Wir haben so sorgfältig wie möglich nach Quellen recherchiert und diese angegeben, möchten aber nicht ausschließen, dass uns das ein oder andere durchgegangen ist ...

Nun ist es soweit – der Vorhang öffnet sich für den zweiten Akt.
Viele Anregungen und viel Vergnügen wünschen Ihnen

Maria Havermann-Feye und Amelie Funcke



Wie bereite ich eine (ahnungslose) Gruppe auf das Theaterspielen vor?

Vielleicht ist ja etwas dran, dass in jedem Menschen ein uralter Traum wirkt: der Wunsch, sich wie die Götter nach Belieben verwandeln zu können. Die Fähigkeit zur Verwandlung macht stark und mächtig – sie erweitert das Repertoire des Selbst und lässt nach Belieben auf der Klaviatur der Erscheinungsformen und ihrer Möglichkeiten spielen. Zeus gelingt es in der Gestalt eines prachtvollen Stiers, das Interesse der schönen Europa zu wecken und sie zu entführen.

Gleichzeitig scheint aber auch eine tiefe Angst davor zu wirken, von bösen Mächten verwandelt zu werden. Dann verlieren Menschen ungewollt ihre Gestalt – sie sind nicht mehr sie selbst, das gewohnte Repertoire, die bewährten Mechanismen greifen nicht mehr. Das macht schwach und verletzlich. Auch ist aus Märchen und Erzählungen hinreichend bekannt, wieviel Mühen dann mit der ersehnten Erlösung verbunden sind. Und ohne Hilfe von außen funktioniert dabei gar nichts. Im „Froschkönig“ muss der in den Frosch verwandelte Prinz hartnäckig werben und nerven, bis die Prinzessin ihn endlich an die Wand wirft und er erlöst ist.

So geht das Thema der Verwandlung gleichzeitig mit großer Neugierde und mit großen Ängsten einher. Das Theaterspielen aber erfordert die Verwandlung, mehr noch: es lebt davon.

Wahrscheinlich haben Sie es als Trainer, der in einer (unerfahrenen) Gruppe Theaterspiel als Methode einsetzen möchte, bei Ihren Teilnehmenden mit entsprechend unterschiedlichen und auch ambivalenten Haltungen zu tun: Einige „geborene“ Schauspieler/innen können nicht schnell genug auf der Bühne stehen und sind ganz wild darauf, in andere Rollen zu schlüpfen. Andere Teilnehmende



+



Das Thema der Verwandlung geht gleichzeitig mit großer Neugierde und mit großen Ängsten einher. Das Theaterspiel aber lebt von der Verwandlung.

kostet es große Überwindung. Wieder anderen wohnen beide Seelen in der Brust, und es hängt von der Tagesform ab, welche der Seelen die Oberhand gewinnt.

*Das A und O:
Eine tragfähige,
sowohl geschützte
als auch kreative
Atmosphäre schaffen*

Immer kommt es darauf an, die Vorsichtigen und Unentschlossenen zu gewinnen, ohne die „geborenen Schauspieler“ zu bremsen. Das A und O dabei ist die Schaffung einer tragfähigen, einerseits geschützten, andererseits kreativen und experimentellen Atmosphäre, in der die einen sich austoben können und in der es den anderen möglich ist, Mut zur Darstellung zu entwickeln und Risiken einzugehen (*siehe auch: Wie bringe ich Teilnehmer dazu, Theater zu spielen?, S. 247 ff.*).

Das ist das Spannungsfeld, in dem Sie sich als Trainerin oder Trainer bewegen, wenn es darum geht, eine Gruppe auf das Theaterspielen vorzubereiten. Wirksame Methoden der Vorbereitung sind:

- ▶ Darstellende Spiele
- ▶ Übungen zur Körperlockerung und -wahrnehmung
- ▶ Ausdruckstraining
- ▶ Imagination
- ▶ Spielaufgaben und -übungen
- ▶ Verwandlung/Verkleidung
- ▶ Bühnenbau und -gestaltung

Die Methoden können (und sollten sogar) miteinander kombiniert werden.

Darstellende Spiele

Ziele

- ▶ Locker werden
- ▶ Spielfreude entwickeln
- ▶ Gruppengefühl stärken
- ▶ Gemeinsam Spaß haben
- ▶ Kreative Atmosphäre aufbauen
- ▶ Vorstellungskraft fördern

In diesen Spielen geht es darum, einen Begriff, eine Situation, einen Ort, ein Gefühl, eine Eigenschaft oder Ähnliches darzustellen. Je nach Spiel variiert die gewünschte Darstellungsform, am häufigsten sind jedoch die pantomimischen Spiele anzutreffen. Aber auch Statuen bauen oder Geräuschkulissen kreieren gehören in diese Kategorie. Auf dem Markt sind eine Vielzahl von Spielen, die nicht viel Zeit brauchen und sich sehr gut zur Vorbereitung auf das Theaterspiel eignen.

Merkmal dieser Methoden ist die überaus entspannende und auflockernde Wirkung, die durch den Spaß, den die Teilnehmer während des Spiels haben, noch verstärkt wird. Nebenbei lernt man sich näher kennen und wird miteinander vertraut. Die Anforderungen an die Darstellungskunst sind in der Regel sehr gering – unbeholfenes Gezeigtes erntet sogar häufig mehr Applaus und Erfolg. Der spielerische Charakter bewirkt, dass die Teilnehmer beinahe nicht merken, dass sie auf einer Bühne stehen – Angst stellt sich erst gar nicht ein. Im Gegenteil: Die Spiele bereiten den Boden für eine kreative Atmosphäre, fördern Imagination und Vorstellungskraft.

Den Boden für eine kreative Atmosphäre bereiten

Ein weiterer Vorteil: Darstellende Spiele können gezielt thematisch angepasst werden. Und das kann sehr bedeutsam sein: Denn die Verknüpfung mit dem Seminarthema trägt maßgeblich dazu bei, dass die Gruppe das Spiel annimmt und es nicht als „Spielerei“ empfindet.

Die „Zuschauerpantomime“ des folgenden Kastens (die Grundidee ist geklaut aus der Fernsehsendung „Geld oder Liebe“ mit Jürgen von der Lippe) können Sie z.B. einfach durch die Wahl der darzustellenden Begriffe an jedes beliebige Seminarthema anpassen.



Zuschauerpantomime

Material: vorbereitete Bögen mit Begriffen, Stoppuhr

Zwei Gruppen werden gebildet, die gegeneinander antreten. Die Spielleitung bittet einen Kandidaten der Gruppe 1 nach vorn. Zunächst wird allen ein Thema genannt, auf das sich die nun folgenden Begriffe beziehen. Dem Publikum werden dann die Begriffe gezeigt (die der Kandidat natürlich nicht sehen darf). Die Zuschauer/innen müssen den jeweils gezeigten Begriff pantomimisch darstellen. Der Kandidat versucht innerhalb einer vorgegebenen Zeit (1-1,5 Minuten), so viele Wörter wie möglich zu erraten. Hat er zu einem Begriff überhaupt keine Idee, sagt er: „Weiter.“ Sind alle Begriffe des Themas abgearbeitet, wird das folgende Thema laut genannt, die Begriffe folgen ... Die erratenen Begriffe werden gezählt.

Anschließend schickt Gruppe 2 ihren Kandidaten. Je nach Stimmung können mehrere Durchgänge gemacht werden.

Grundsätzlich gelten für die Anwendung von darstellenden Spielen zwei bewährte Regeln:

Regel 1 – Steigern Sie sich vom Einfachen zum Komplizierten

Bei der „Zuschauerpantomime“ z.B. (Anleitung s. Kasten) operieren wir zu Beginn immer mit ganz leichten Begriffen: Unter der Überschrift „Dinge, die riechen“ müssen zunächst folgende Dinge vom Publikum dargestellt werden:

- ▶ Zigarette
- ▶ Parfüm
- ▶ Schweiß
- ▶ Blume
- ▶ usw. (noch 2-3 Begriffe folgen)

Dieser Einstieg lässt die Gruppe sofort alle Zurückhaltung verlieren, denn die Begriffe sind sehr einfach pantomimisch darzustellen,

weil für sie so etwas wie allgemeingültige, „schematische“ Gesten existieren. Nun folgt unter der Überschrift „Reaktionen auf einen guten Witz“:

- ▶ Lachen
- ▶ Kichern
- ▶ Grinsen
- ▶ ...

Diese Fortsetzung sorgt für eine ausgelassene Stimmung, die den weiteren Verlauf des Spiels fördert. Ab jetzt können Sie die Wahl der Überschrift und die Begriffe an das jeweilige Seminarthema, die Gruppe oder die Situation anpassen. Achten Sie dabei auf eine ausgewogene, interessante Mischung zwischen leicht und schwierig, Ernst und Witz, einfach und komplex.

Regel 2 – Suchen Sie die Verknüpfung mit dem Seminarthema

Denn die thematische Verknüpfung fördert die Akzeptanz der Methode und bewirkt, dass die Teilnehmenden das Spiel nicht in die Kategorie „Spielerei wie im Kindergarten“ einordnen.

Übungen zur Körperlockerung und -wahrnehmung

Ziele

- ▶ Warm werden
- ▶ Sinne schärfen
- ▶ Körper wahrnehmen
- ▶ Lockern, entspannen
- ▶ Spannung in Körper und Geist bringen
- ▶ Selbstbewusstsein stärken

*„Der Körper hat ebenso viele Möglichkeiten der Einwirkung auf die Psyche wie umgekehrt die Psyche und das Denken auf den Körper.“
(Samy Molcho)*

Der Zustand des Körpers beeinflusst die Psyche, sagt Samy Molcho, und wir teilen seine Erfahrung. Ein trainierter, beweglicher Körper, warme, gelenkige Glieder und Muskeln lösen nicht nur Wohlbefinden aus, sondern wirken auch positiv auf das Selbstbewusstsein. Denn: „Äußere Bewegung bewirkt innere Bewegung“, und daher setzen Übungen zur Körperlockerung Kreativität frei (*siehe auch Ausdruckstraining, S. 225*). Und das wiederum fördert den Mut zum Theaterspielen. Grund genug, nicht nur einem freien Geist, sondern auch der Lockerung und dem Training des Körpers Beachtung zu schenken.

Wenn Sie mit Ihren Teilnehmenden ein Körpertraining durchführen wollen, haben Sie theoretisch eine Vielzahl von möglichen Varianten, wie Sie vorgehen können. Sie können das Training spielerisch oder gymnastisch gestalten, ruhig oder aktiv, sie können Übungen aus dem Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, aus der Rückenschule nutzen – es führt zu weit, aufzuführen, was es alles gibt. Immer aber sollten die Teilnehmer mit einem warmen Körper, geschärftem Sinn für die Körperwahrnehmung, locker entspannt und dennoch mit Spannung in Körper und Geist aus diesen Übungen herausgehen.

Es empfiehlt sich, in einer Mischung aus Behutsamkeit und großer Selbstverständlichkeit vorzugehen. Denn einerseits sind viele Menschen Körperübungen nicht gewohnt – die Gefahr von unerwünschten Verspannungen ist deshalb groß. Andererseits mutet es vielen Teilnehmern komisch an, wenn Sie in einem Seminar (außerhalb eines ausdrücklichen Theaterseminars) gymnastische Übungen vorschlagen. Je selbstverständlicher Ihre Haltung, desto selbstverständlicher machen die Teilnehmenden auch mit (*siehe hierzu auch: Wie bringe ich Teilnehmer dazu, Theater zu spielen?, S. 247 ff.*).

Ausdruckstraining

Ziele

- ▶ Lernen, den Körper in eine zu einem inneren Zustand passende Haltung zu bringen
- ▶ Mut zur Darstellung entwickeln
- ▶ Qualität/Eindeutigkeit des Ausdrucks verbessern

Bei der Ausgestaltung einer Rolle ist die Stimmigkeit und Glaubwürdigkeit im Zusammenspiel von Körperausdruck und verbalem Ausdruck entscheidend für den Erfolg.

Zwar ist die nonverbale Ausdrucksfähigkeit ein Talent, über das alle Menschen verfügen, denn wir alle kommunizieren über die verbale Sprache und übermitteln gleichzeitig Botschaften über den Körperausdruck. Der Körper kennt kein Schweigen, er spricht immer, ob gewollt oder nicht. Jedoch sind wir meist so sehr mit dem Verbalen beschäftigt, dass wir die Information, die der eigene Körper sendet, überhaupt nicht wahrnehmen.

Ihr Körper spricht immer, ob Sie wollen oder nicht.

So selbstverständlich sind diese Signale, dass wir nicht mal wissen, dass wir sie senden. Die Körpersprache des Gegenübers wird zwar wahrgenommen und in der Regel auch richtig gedeutet, aber dies geschieht unbewusst und ohne Analyse ⁽¹⁾. Allenfalls bleibt bei Unstimmigkeiten (Inkongruenz) ein komisches Gefühl. So kommt es, dass sich die meisten Menschen mit Körpersignalen recht wenig auskennen, es sei denn, sie haben sich speziell damit auseinander gesetzt.

Für das Theaterspielen ist die bewusste Auseinandersetzung mit dem Körperausdruck sehr wesentlich, denn zum richtigem Leben gibt es einen bedeutsamen Unterschied: Während Sie dort meist authentisch kommunizieren – d.h., Ihr innerer Gefühlszustand findet automatisch seine Entsprechung in den von Ihnen gesendeten Signalen – müssen Sie sich für die künstliche Bühnensituation diese Entsprechung erst schaffen.

Mit der folgenden Übung können Sie auf anschauliche Weise verdeutlichen, welche unbewussten körpersprachlichen Signale ausgesendet werden, ohne diese zu bewerten. Die Teilnehmenden können darüber hinaus spielerisch und ungezwungen die ersten positiven

Erfahrungen mit dem Bühnenauftritt machen (max. 30 Sek. je Teilnehmer/in) und Erkenntnisse über die Wirkung der von ihnen ausgesendeten körpersprachlichen Signale sammeln.



Übung: Lebendige Spiele

Material: Je Teilnehmer/in eine vorbereitete Karte mit dessen/deren Namen; ein Gefäß für diese Karten.

Alle schreiben ihre Namen auf eine Karte. Diese werden gesammelt und anschließend neu verteilt. Zieht jemand dabei den eigenen Namen, wird die Karte noch einmal ausgetauscht. Alle sind nun bei dieser Übung einmal Spieler und einmal Beobachter der gezeigten Person.

Anweisung für die Spieler/innen:

Gehen Sie zum Bühnenmittelpunkt und warten Sie, bis alle aufmerksam sind. Sagen Sie dann folgenden Text: *„Guten Tag! Mein Name ist ... Ich besuche heute ein Weiterbildungsseminar. Auf Wiedersehen!“* Danach folgt eine Verbeugung und die darstellende Person geht ab.

Anweisung für die Beobachter/innen:

Sobald die Person, deren Namen Sie zuvor gezogen haben, die Bühne betritt, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf deren Körpersignale wie Haltung, Mimik, Gestik und Stimme. Nachdem der Auftritt mit der Verbeugung geendet hat, betreten Sie die Bühne und wiederholen so exakt wie möglich das Beobachtete und Gehörte.

Nacheinander absolvieren die Teilnehmenden ihre Auftritte auf der Bühne, bis alle einmal Spieler und einmal Beobachter waren.

Untrennbar verbunden: die äußere und die innere Haltung

Äußere und innere Haltung hängen untrennbar miteinander zusammen und voneinander ab. Die Folge ist, dass es schlicht unmöglich ist, bestimmte Dinge zu tun oder zu fühlen, wenn die äußere Form nicht stimmt.

Die folgenden, von Samy Molcho beschriebenen Experimente, mögen das verdeutlichen ⁽³⁾:

Experimente

- ▶ Ballen Sie Ihre Fäuste, legen Sie die Stirn in Falten, spannen Sie Ihren Kiefer an und denken Sie an etwas Schönes ...
- ▶ Lecken Sie sich genussvoll die Lippen, nehmen Sie eine offene Körperhaltung ein und denken Sie negativ über das Leben nach ...

Es funktioniert nicht, denn äußere Form und innere Empfindung passen nicht zusammen.

Weitere Übungen ⁽³⁾:

- ▶ Lassen Sie den Unterkiefer schlapp herabhängen und versuchen Sie, eine Rechenaufgabe zu lösen ...

Die Lösung dauert zumindest länger als normal, denn das Hängenlassen des Kiefers bewirkt eine Lähmung der Willenskraft, stoppt die Informationsaufnahme. Man ist erstaunt, gelähmt vor Schreck oder überwältigt von Gefühl.

- ▶ Ziehen Sie die Augenbrauen hoch und versuchen Sie, eine Entscheidung zu treffen ...

Auch das fällt schwer, weil der Körper durch das Hochziehen der Augenbrauen einen höheren Informationsbedarf signalisiert. Wir können nicht auf mehr Informationen aus sein und gleichzeitig Entscheidungen treffen.

Ziel und Gegenstand eines Ausdruckstrainings ist es also zu lernen, den Körper in die zu den verschiedenen inneren Zuständen jeweils passende Haltung zu bringen.

Sie können dies auf zweierlei Weise tun:

- ▶ sich das Gefühl erschaffen, indem Sie sich in den Gefühlszustand hineinversetzen – oder:
- ▶ sich die Körpersignale erschaffen, indem Sie die dazugehörige Körpersprache imitieren.

Beides braucht Training.

Wie erschaffe ich ein Gefühl?

Ein Gefühl (z.B. Freude, Stolz, ...) können Sie erschaffen, indem Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie das entsprechende Gefühl erlebt haben oder erleben würden. Je tiefer es Ihnen gelingt, in eine solche Situation „hineinzugehen“, desto deutlicher spürbar wird die dazugehörige Empfindung. Die adäquate Körperhaltung bildet sich dann wie von selbst.

Für die Vorbereitung einer Gruppe auf das Theaterspielen in einem Training empfehlen wir diese Methode jedoch nicht. Das „Sich Erinnern“ der Teilnehmenden haben Sie nämlich nicht in der Hand. Es kann bei Einzelnen ungeahnte Reaktionen auslösen, die Sie als Trainer/in im Seminar nicht auffangen können.

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

Training *aktuell* einen Monat lang testen



Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster www.trainerkoffer.de
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv**: monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen