ANGST ODER HASE



ALTERSEMPFEHLUNG	5. BIS 7. KLASSE
DAUER	70 MINUTEN
AUTORIN	JULIA HAENNI
REGIE, MUSIK, VIDEO, ENTWURF & DEKORATION	LAURA TETZLAFF
BÜHNE UND KOSTÜME	KATHARINA MÜLLER
DRAMATURGIE	LUKAS SCHÄDLER
THEATERPÄDAGOGIK	TOBIAS METZ
ES SPIELEN	TIMO BEYERLING, JULIAN HÄUSER, MICHAELA HENZE
THEMEN	ANGST UND MUT, SELBSTVERTRAUEN, EMPATHIE

Liebe Pädagogin, lieber Pädagoge, liebe Begleitperson,

in dieser Mappe finden Sie Elemente, die Sie zur Vor- und zur Nachbereitung des Theaterbesuchs heranziehen können. Es bietet sich an, nach dem Theaterbesuch über das Erlebte zu sprechen und sich auszutauschen. Entsprechende Fragenstellungen und Vorgehensweisen finden Sie in diesen Materialien. Betonen möchten wir, dass diese Mappe offen und relevant für alle Theaterbesucher*innen sind. Sie darf gerne multipliziert werden.

Bei Fragen oder weiteren Informationen sprechen Sie uns gerne an: tobias.metz@wlb-esslingen.de
Einen Eindruck von der Jungen WLB Esslingen erhalten Sie unter: www.wlb-esslingen.de/junge-wlb

INHALT

Wer hat schon Angst vor kleinen, süßen, weißen Häschen mit Stupsnasen? Naja, das gibt es eben. Angst entsteht im Kopf. Aber Mut auch. Wir sollten alle viel öfter einen Mutausbruch haben, yeah! Aber was ist, wenn hinter der Bühne gleich einer dieser gefährlichen Hasen hervorhoppelt? Oder eine schleimige Kröte? Oder wenn der Scheinwerfer plötzlich runterfällt? Und dann sitzen da auch noch lauter Leute im Publikum, ahhh! Theoretisch kann ja immer alles Mögliche passieren. Ein Tiger steht vor deiner Haustür, und du musst wegrennen. Zum Beispiel. Aber muss man der Angst denn immer direkt in die Augen sehen? Wie macht man das, dieses „Über sich selbst hinauswachsen"? Und ist es nicht unglaublich mutig, mit anderen über seine Angst zu sprechen? Ja! Weil wer sagt eigentlich, dass man nicht mutig und ängstlich zugleich sein kann?

Ängstlich und mutig stürzen sich die Spieler*innen in eine turbulente Show voller kleiner und großer Ängste, aber vor allem voller Mut, die richtig viel Spaß macht.

KONZEPTION

Vor Beginn ist der Bühnenvorhang geschlossen und öffnet dann sich langsam. Der Bühnenraum besteht aus einer halbrunden Wand, die aus verschiedenen Materialien besteht. Darin befinden sich Türen und diverse andere Durchgänge. In der Mitte befinden sich zwei ballonförmige Klappen die Augenliedern entsprechen und mittig eine Öffnung, die einen großen Mund darstellt. Die drei Figuren A,B und C möchten ihre „Mutmachgeschichte“ erzählen und haben sich in Anlehnung an Superheld*innen in ähnliche Outfits gekleidet. Der Bühnenraum wird nach und nach zum reellen wie zum imaginären Raum, für die Ängste und Befürchtungen der Spieler*innen: man wird durch Türen herausgezogen, Gegenstände werden unverhofft ausgetauscht oder ein Tiger brüllt aus einer Tür heraus. Die Einbildung, dass irgendwo immer ein „Tiger“ lauern kann, lähmt aber nicht nur den Verstand, sondern hindert die Spieler*innen auch am Leben teilzuhaben.

VORBEREITUNG DES THEATERBESUCHS

Beobachtungsauftrag
Beobachten Sie die drei Figuren. Wann hat jemand Angst? Wer hilft wem? Wann wird jemand mutig? Verändert sich eine Figur? Wie geht jede*r einzelne mit Angst um? Und welche Räume oder Orte entdecken die Schüler*innen im Bühnenraum? Gerne können Sie auch generell auf die Regeln eines Theaterbesuchs eingehen und dazu den angefügten Text aus Ihren Buchungsunterlagen nutzen.

Übung: Sprache als Verstärker - Was wäre wenn …
Eine Person beginnt mit einer kleinen Sorge: „Ich habe morgen einen Test.“ Der/die nächste Schüler*in macht daraus: Oje, wenn du nicht bestehst, dann… Die Fortsetzung darf immer absurder werden. Nachdem alle an der Reihe waren, wird die Kette rückwärts gesprochen und wieder auf die Anfangssituation zurückgeführt. Auswertung: Wie kann Sprache eine Angst vergrößern – und wieder verkleinern? Habt ihr das schonmal erlebt?



NACHBEREITUNG DES THEATERBESUCHS

Jede*r von uns war und ist mit Ängsten konfrontiert. Deshalb sollte niemand gezwungen werden, eine reale persönliche Angst preis zu geben oder eine Situation zu spielen, die sich nicht richtig anfühlt. Für die Umsetzung gilt: Wir spielen mit Angst, erzeugen aber keine. Wir lachen miteinander, nicht über die Angst eines anderen Menschen. Es ist völlig in Ordnung, bei einer Übung Nein zu sagen oder eine Rolle nur zu beobachten.

Die Auseinandersetzung mit den Bühnenfiguren ist eine Chance, Themen nach dem Theaterbesuch zu besprechen:

Was ist euch vom Stück besonders im Gedächtnis geblieben?
Welche Situation war lustig?
Welche unangenehm?
Welche Ängste tauchen im Stück auf?
Wer wirkt mutig?
Wer versucht nur, mutig zu wirken?
Wer zeigt seine Angst?
Wie verändert sich das Verhalten der Figuren?
Wie wurde Angst auf der Bühne dargestellt?
Wie habt ihr den Raum wahrgenommen?
Welche Räume, Orte habt ihr Bühnenraum gefunden?
Welche Geräusche habt ihr gehört?
Was bedeutet die Geschichte vom Band?
Muss Mut bedeuten, dass man keine Angst hat?
Kann Weglaufen mutig sein?
Kann es mutig sein, „Nein“ zu sagen?
Kann es mutig sein, um Hilfe zu bitten?
Warum fällt es uns manchmal schwer, Angst zu zeigen?

Übung: Gemeinsam los!
Alle bewegen sich frei durch den Raum. Geben Sie Impulse: Geht sehr mutig durch den Raum, ihr fühlt euch sicher. Jetzt bekommt ihr Angst, es fühlt sich plötzlich komisch und fremd an. Auf Impuls frieren die Spieler*innen ein. Fragen Sie einzelne Schüler*innen, was Gründe sein könnten, sich unverhofft unwohl zu fühlen. Findet jetzt jemanden, dem ihr vertraut und bildet Zweiergruppen. Geht weiter. Ihr fühlt euch unwohl, aber ihr seid nicht allein. Auf Impuls frieren die Paare ein. Fragen: Woran sieht man, dass zwei Menschen befreundet sind – ohne dass sie es sagen? Die Paare erfinden jeweils eine Bewegung, die für sie Freundschaft ausdrückt. Die anderen Paare machen die Bewegung jeweils nach.

Kann man gleichzeitig Angst haben und dennoch mutig sein?

Übung: Mut haben, etwas anderes zu machen
Alle stehen nebeneinander in einer Reihe. Die Spielleitung gibt vor: Wir sind eine Gruppe. Wir machen alle dasselbe. Alle bewegen sich synchron. Plötzlich macht ein*e Schüler*in etwas anderes, eine andere Bewegung, eine andere Richtung, eine andere Körperhaltung. Die Gruppe reagiert zunächst nicht. Der/die Schüler*in darf selbst entscheiden. Möchte ich wieder mit der Gruppe mitmachen, anders bleiben oder die Gruppe einladen, mitzumachen. Die Übung kann mehrfach wiederholt werden.



Raumlauf: Gefühlen nachspüren
Alle gehen durch den Raum. Die Spielleitung gibt Impulse: Geht wie jemand, der sich vollkommen sicher fühlt. Geht wie jemand, der glaubt, beobachtet zu werden. Geht wie jemand, der etwas Unheimliches gehört hat. Geht wie jemand, der versucht, keine Angst zu zeigen. Geht wie jemand, der Angst hat, aber trotzdem weitergeht. Findet eine Figur, die gleichzeitig Angst und Mut in ihrem Körper trägt.

Auswertung: Was verändert sich? Körperhaltung? Geschwindigkeit? Blick? Atmung? Hände? Stimme? Abstand zu anderen? Mut sieht nicht immer groß und selbstbewusst aus. Manchmal bedeutet Mut auch: Ich habe Angst – und ich mache trotzdem weiter.

Übung: Angst – Mut – Kommt drauf an
Im Raum gibt es drei imaginäre Bereiche (linke Seite – Mitte – rechte Seite): EHER ANGST – EHER MUT – KOMMT DRAUF AN auf Kärtchen geschrieben. Die Spielleitung nennt Situationen. Die Schüler*innen entscheiden bei einer Aussage spontan, zu welchem Bereich sie sich stellen. Ich versuche oft meine Angst zu nicht zu zeigen. Ich stelle mich meiner Angst. Es ist mir egal, wenn ich nicht trage, was die meisten anhaben. Ich sage einer Freundin, dass mich ihr Verhalten verletzt hat. Ich schaue nach, was das Geräusch verursacht hat. Ich springe von einem hohen Sprungturm. Ich gebe vor der Klasse zu, dass ich die Aufgabe nicht verstanden habe. Ich gehe allein nachts durch einen unbekannten Wald. Ich bitte eine Lehrkraft um Hilfe. Ich sage „Nein“, obwohl alle anderen „Ja“ sagen. Ich gestehe meine Ängste vor anderen ein. Wichtig: Es gibt keine „falsche“ Position, jeder darf für sich entscheiden. Wie fühlt es sich an, wenn es unterschiedliche Konstellationen gibt?



Das Stück stellt Fragen, die für Kinder unmittelbar bedeutsam sind: Wovor habe ich Angst? Was bedeutet Mut eigentlich? Muss ein mutiger Mensch angstfrei sein? Was passiert, wenn andere meine Angst erkennen? Warum wollen wir vor anderen oft besonders mutig wirken? Kann Angst ansteckend sein? Wird Angst kleiner, wenn wir über sie sprechen? Wann wird aus einer kleinen Unsicherheit eine riesige Katastrophe? Wer entscheidet eigentlich, was „mutig“ oder „ängstlich“ ist?

Ich habe Angst vor …
Drei Schüler*innen lesen den Textauszug. Besprechen Sie dann, was hier passiert, bzw. wie es zustande kommt, dass die drei Figuren zu ihren Ängsten stehen.

A *es tut mir leid ich war einfach total gestresst und hatte einfach superviel angst wegen diesem stück und dass wir mutig sein sollen*
B *das wollte ich irgendwie beweisen also dass die das sehen*
C *und dann kam das total anders als geplant und ja ich weiss das ist irgendwie immer so im leben aber ich hatte dann totale panik dass das publikum uns nicht mag*
A *und es irgendwie auffliegt dass wir nicht mutig sind also nicht immer und ich will ja auch dass die mich cool finden*
B *die da im publikum und ihr besonders weil ihr seid doch meine friends und dann summte alles*
C *so mehrspurig in meinem kopf herum und ZACK zack was?*
A *wie meinst du das zack? dann zack hab ich so auf autopilot geschaltet und versucht mich an was anderem festzukrallen*
B *ja am weitermachen am stück// am geräusch// am mut// an dir// an euch*

Sie halten sich fest und fangen dann ganz langsam mit der Liste an.

Schaffen die Schüler*innen eine Angst zu benennen? Nacheinander kommen alle einzeln nach vorne und jede*r benennt eine Angst, die ihn/ sie umtreibt. Auch hier gilt, jede*r sagt das, was er/ sie möchte. Am Ende stehen alle Schüler*innen beieinander, dann soll jede*r soll jemand anderen berühren, so dass alle miteinander verbunden sind.
Auswerten: Wie fühlt es sich an, gemeinsam von seinen Ängsten zu erzählen?

Mutshow
Kleingruppen erhalten die Aufgabe, eine eigene kleine Mut-Show zu entwickeln, wie zu Beginn des Stücks.
Sie erfinden: einen Motivationsspruch, ein Superheldenstandbild, einen Werbeslogan, einen Mut-Satz, einen Superheldennamen, ein Superhelden-Standbild und eine völlig übertriebene Mut-Regel.
Die Kinder können sich dazu vom folgenden Textauszug inspirieren lassen.





A *trau dich, sei mutig kein übel ist so schlimm wie die angst davor und mit mut fangen die schönsten geschichten an*
B *yubidubidumm mut steht nämlich am anfang und am ende steht glück und du hast zwei möglichkeiten entweder du machst es oder? du machst es!*
C *angst beginnt nämlich im kopf aber mut auch bäm bäm bäm und wenn dich der mut verlässt? dann gehst du halt alleine weiter! jawoll!*
A *Yubidubiyeah. mut heisst nicht dass du keine angst hast aber dass etwas wichtiger ist als deine angst yes! genau!*
B *ja mann mut ist angst plus ein schritt ja mann!*

Jede Gruppe präsentiert nun ihre kleine Show. Dann wählen die Kinder einen der folgenden Mut-Sätze aus: *Ich darf Angst haben. Ich muss nicht alles allein schaffen. Ich darf einen Fehler machen. Ich kann um Hilfe bitten. Ich probiere es. Ich bin mutig, auch wenn ich Angst habe. Ein kleiner Schritt ist auch ein Schritt.* Oder sie erfinden einen neuen für sich.

Jedes Kind trägt seinen Satz im Plenum vor. Dann gestaltet jede*r eine Karte mit seinem persönlichen Mut-Satz. Gestaltet nun eine Stelle im Klassenzimmer, wo die Karten aufgehängt werden.

Szenische Aufgabe: Gruseliger Heimweg
Bilden Sie Kleingruppen. Stellt euch vor, ihr habt einen gruseligen Film angeschaut. Nun müsst ihr euch auf den Heimweg machen. Es wird schon dunkel. Alle Geräusche und andere Menschen machen euch Angst, denn es könnten die Monster oder die Bösewichte aus dem Film sein. Wie macht ihr euch gegenseitig Mut? Was könnte helfen? Wie kommt ihr gut nach Hause?

Variante 1: Keiner von den dreien möchte seine Angst preisgeben. Welche Ausreden findet man, wenn man sich plötzlich erschrickt oder anderen Menschen aus dem Weg gehen möchte? Wie verläuft der Heimweg? Die Zuschauenden können die Geräusche machen, ohne dass es die Spielenden wissen.

Variante 2: Eine*r aus der Gruppe hat vermeintlich keine Angst und verstärkt diese bei den anderen. Sie/er erschreckt und verunsichert die anderen durch Aussagen wie Angsthase oder Schisser etc. Welche Lösung findet die Gruppe? Wie gehen sie mit dem Mobber um? Reflexion: Wie wird danach über die Freundschaft gesprochen? Gibt es Elemente aus dem Theaterstück, über die nachgedacht hat wurden? Falls ja, welche? Wie sollten Freunde miteinander umgehen, wenn man Verletzlichkeiten preisgibt? Und wann weiß man, wem man was anvertrauen kann?

Improvisation: Schiss- und Mutexpert*in
Zwei Personen spielen eine Talkshow. Person A ist: Deutschlands größter Mutexpert*in Person B ist: Deutschlands größter Angstexpert*in. Die Moderatorin / der Moderator stellt Fragen: Was ist Mut? Was ist Angst? Muss man Angst überwinden? Ist Weglaufen mutig? Ist es mutig, Nein zu sagen? Kann man mutig sein, ohne etwas zu tun? Ist es mutig, Hilfe zu holen? Was ist peinlicher: Angst haben oder Angst zeigen? Die Expert*innen können irgendwann ihre Rollen tauschen. Der Mutprofi muss Angst verteidigen. Der Angstprofi muss Mut verteidigen.

Improvisation: Ist Angst ansteckend?
Ein*e Schüler*in beginnt mit einer einfachen Tätigkeit, wie z.B. am Smartphone surfen. Eine zweite Schüler*in betritt den Raum und verhält sich plötzlich sehr nervös. Sie schaut sich um. Sie reagiert auf jedes Geräusch. Sie flüstert. Sie überprüft die Tür. Die erste Person beginnt, das Verhalten zu übernehmen. Nach und nach übernehmen alle Schüler*innen die ängstlichen Handlungen. Ein*e Schüler*in soll vorher heimlich die Information bekommen: Du bist nicht ängstlich. Sie muss versuchen, die Gruppe wieder zu beruhigen. Auswertung: Wie entstehen Stimmungen in Gruppen? Kann Angst übertragen werden? Warum reagieren wir auf die Angst anderer?

Improvisation: Die innere Stimme
Kleingruppen á 3-4 Spieler*innen. Jeder Gruppe denkt sich eine Aufgabe oder eine Situation aus, die Mut abverlangt bzw. Angst erzeugt. Ein oder zwei Schüler*innen spielen die ausgewählte Situation, die beiden anderen werden zu Stimmen von *Mut* und von *Angst*.

Der Mut und die Angst sollen, als unsichtbare Stimmen, kommentieren, was die Figur tut, erwartet oder was passieren könnte. Die Szene darf humorvoll, oder ernst werden. Dabei die Angst darf nicht nur blockieren, sondern ggf. auch beschützen. Dadurch entsteht die Perspektive, dass Angst auch Vorsicht erzeugt. Die Gruppen präsentieren gegenseitig im Plenum.

Improvisation: Auf dich kann ich zählen!
Je eine Zweiergruppe bekommen eine Situation. Sie improvisieren eine der folgenden Aufgaben oder erfindet eigene Vorschläge und Ideen:

> Du hast Angst, vor der Klasse etwas vorzuführen.
Dein Freund/deine Freundin versucht, dir Mut zu machen.
> Alle wollen etwas machen, aber du möchtest nicht.
Was macht dein Freund/deine Freundin?
> Du hast etwas falsch gemacht und möchtest es niemandem erfährt.
Dein Freund/deine Freundin merkt, dass etwas nicht stimmt.
> Eine Gruppe schließt dich aus.
Dein Freund/deine Freundin bekommt das mit.
> Ihr habt euch gestritten.
Plötzlich braucht einer von euch die Hilfe des anderen.
> Du hast ein Geräusch gehört, das dir Angst macht.
Dein Freund/deine Freundin unterstützt dich.
Nach jeder Improvisation kurzes Feedback der Mitschüler*innen: Was hat die Freundschaft in dieser Szene stark gemacht? Wo wurde es schwierig? Was hätte die/der Freund*in anders machen können?



Man sollte viel öfter einen Mutausbruch haben!