

## P 1 „Sei Held Deiner eigenen Geschichte“

### Theaterspielen auf Basis von persönlichen Erfahrungen und Gedanken mit Sophie Eckerle

Theaterpädagogin/Schauspielerin

Wie schreibt man einen Text, ohne vorher zu wissen, wovon er handelt? Wie erfinde ich eine Figur? Wie improvisiere ich zu zweit oder in der Gruppe einen Dialog? Wie wird aus einer Geschichte eine spielbare Szene? In diesem Theaterworkshop werden die eigene Lebenswirklichkeit und die eigenen Erfahrungen und Meinungen zu einem ausgewählten Thema als Grundlage für Szenisches Material genommen. Es geht nicht primär um die Perfektion der Spielweise, sondern darum, was der Akteur zu sagen hat. Es werden verschiedene Darstellungsmöglichkeiten erprobt und experimentell weiterentwickelt. Das individuelle Gedankengut und die Textfragmente, welche zum großen Teil über das kreative Schreiben entstehen, werden dann durch die erarbeiteten Darstellungsmöglichkeiten verdichtet und zusammengefügt und somit in eine ästhetische Form gebracht.

#### Ziel ist

- die innere kritische Stimme der Jugendlichen, die vieles nach standardisierten Maßstäben bewertet, etwas leiser werden zu lassen. So lernen sie, sich und ihren Ideen mehr zu vertrauen.
- die spielerische Behandlung eines Themas der Klasse.
- die Erweiterung des Selbstbewusstseins, des sozialen Miteinanders und der Kommunikation.
- das Erlernen der Grundlagen des Schauspiels: Vorstellungsvermögen, Ausdruck, Zusammenspiel, Körper- und Stimm Ausdruck, Reflektieren über ästhetische und szenische Abläufe.

Für Jugendliche zwischen 15-18 Jahre

## P 3 Spiel des Lebens - Playback-Theater

### Spiel des Lebens - Playback-Theater mit Anna Terstiege

Theaterpädagogin/Dipl. Regisseurin/Künstlerische Therapeutin

Im ursprünglichen Sinne bedeutet Playback-Theater, dass eine Gruppe von Spielern persönliche Erfahrungen und Begebenheiten, die von Zuschauern erzählt werden, szenisch umsetzt.

In diesem Kurs wollen wir Playback-Theater innerhalb einer Schüler-Gruppe umsetzen. Sie lernen, mittels Körperausdruck und sprachlicher Improvisation, den Schilderungen der anderen eine ästhetisch verdichtete Form und manchmal auch eine neue Bedeutung zu geben.

Der dynamische Wechsel zwischen Erzählen und Spielen schenkt uns die Freude, uns selbst und anderen in Geschichten zu begegnen.

Für Schülerinnen/Schüler aller Klassen und aller Schulformen

## P 5 Innere Reisen - Visualisierungs- und Entspannungstechniken

### Innere Reisen mit Barbara Heil

Erzieherin/Heilpädagogin/Mentaltrainerin/Grafik-Designerin

Durch Innere Reisen zu sich selbst finden. Diese Inneren Reisen sind vergleichbar Modulen, die aufeinander aufbauen. Sie beinhalten Visualisierungs- und Entspannungstechniken und führen zu unseren inneren Kraftquellen und Stärken. Sie zentrieren und stärken das Selbstwertgefühl. Im Anschluss an die Reise können Szenen und Erlebtes durch Malen und Gestalten vertieft und in die äußere Wirklichkeit gebracht werden.

#### Ziel ist es

- der Kreativität Ausdruck zu geben
- Talente zu fördern
- Freude am Leben zu haben
- das Bewusstsein zu erweitern, Horizont & Blickwinkel zu verändern
- sich selbst wertzuschätzen
- den inneren Schatz in uns kennen zu lernen
- zur Ruhe zukommen & sich zentrieren zu können

Für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen und Schularten.

## P 7 Stelzenlaufen

### Stelzenlaufen von & mit Udo Unglaublich

Clown/Artist/Zirkuspädagoge

In diesem Workshop erlernen die TeilnehmerInnen das sichere und elegante Laufen auf Punktstelzen. Das sind jene zum Festschnallen - das heißt Runterspringen geht nicht. Deshalb ist die Fallschule ein wichtiger Teil des Workshops - „Im Falle eines Falles ist richtig Fallen alles!“.

Weiterführende Inhalte können folgende sein:

- verschiedene Schritte, Bewegungen, Drehungen, Sprünge, Tanz
- Statuen mit der Gruppe sowie akrobatische und experimentelle Elemente
- Arbeit an individuellen Figuren / Charakteren sowie Improvisation in der Gruppe
- Spiele auf Stelzen (Stelzenfußball ist auch bei Mädchen sehr beliebt!).

#### Ziele

Wie bei allen Zirkusdisziplinen werden hier gleichermaßen körperliche Fähigkeiten und soziale Kompetenzen in einer spielerischen Atmosphäre geschult:

- den Körper im Raum wahrnehmen („Wo ist oben und unten? Wo ist meine Mitte?“)
- den richtigen Rhythmus in der Bewegung finden
- gegenseitig helfen und helfen lassen, Grenzen spüren und überwinden.

Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene, auch gemischt und inklusiv

## P 2 „Die anderen sind stark, aber ich bin es auch“

### Theaterworkshop zum Thema Mobbing mit Sophie Eckerle

Die Jugendlichen setzen sich mit Gewalt-Szenen des Alltags auseinander. Dabei steht das Thema „Mobbing“ im Fokus der Theaterarbeit. Opfer- & Täterrolle werden gespielt und damit erlebt. Im Rollenspiel können alle möglichen Handlungen erprobt und auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft werden. Diese Auseinandersetzung schult für die echten Krisen im Alltag: Sie gibt den Schülern selbsterarbeitete Verhaltensalternativen mit auf den Weg und fördert die Zivilcourage. Durch die Methoden des Forumtheaters ist auch der Zuschauer aktiv an der Szene beteiligt. Er macht Lösungsvorschläge für einen möglichen Ausgang einer Unterdrücker-Szene (Mobbing-Szene) und erprobt diese direkt auf der Bühne. Augusto Boal, der die Methode für politisch, emotional und wirtschaftlich unterdrückte Menschen in Südamerika entwickelt hat, ist der Meinung, dass alles, was auf der Bühne als Lösung funktioniert, auch auf realer Ebene umgesetzt werden kann.

Ziel ist es, neben darstellerischen Kompetenzen, wie das Vorstellungsvermögen, der theatrale Umgang mit Körper und Stimme, Ausdruck und Wahrnehmung, vor allem soziale Kompetenzen zu schulen. In einem geschützten Rahmen sollen Verhaltensmöglichkeiten in Situationen der Unterdrückung und eine Sensibilität für eigene Grenzen entwickelt werden. Dabei erfahren die Jugendlichen diverse neue Aspekte ihrer eigenen Persönlichkeit, nach der sie besonders in diesem Lebensabschnitt intensiv auf der Suche sind.

Für Schülerinnen/Schüler ab der 8. Klasse

## P 4 Magisches Schattenspiel im Klassenzimmer

### Unterrichtsinhalte werden im Schattentheater zum Leben erweckt mit Anna Terstiege

Theaterpädagogin/Dipl. Regisseurin/Schattentheaterprojekte am Theater Freiburg

Schicken Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auf eine kreative Entdeckungsreise!

Alles ist spielbar! Sie lernen verschiedene Schattentheaterformen kennen, z.B. das Spiel hinter Papier- und Stoffbahnen, Hand-Tierspiele, Scherenschnitte, Spiel mit Naturmaterialien vom Pausenhof. Dann werden zuvor besprochene Themen phantasievoll umgesetzt: Einfache Geschichten, Märchen, Gedichte wie auch viele relevante Themen aus Naturwissenschaften, Kunst, Musik und Geschichte können mit den Kindern zusammen wirkungsvoll in Szene gebracht werden.

Was braucht es dazu im Reisekoffer? Anna Terstiege bringt alle dafür notwendigen Materialien mit in Ihre Schule. Im Handumdrehen ist das abgedunkelte Klassenzimmer in eine zauberhafte Theaterwelt verwandelt.

#### Ziel ist es

die Schülerinnen und Schüler mit viel Spaß am Spiel auf eine kreative Entdeckungsreise zu schicken. Im Handgepäck: Ausdruck, Stimme, Sprache, Haltung und Phantasie.

Für Schülerinnen/Schüler der Grundschule

## P 6 Im Kontakt mit sich selbst und der Welt - Körperarbeit mit dem Schwert

### Persönlichkeitsentwicklung und Selbststärkung mit Thorsten Karas

Schwert-Coach/Erlebnispädagoge

Dieses Angebot stärkt: Klarheit, Vertrauen, Selbstbewusstsein, Ausrichtung, Standfestigkeit, Freude am Kontakt sowie das Spüren, Ziehen und Halten von Grenzen.

#### Methoden aus:

Körperarbeit und Kampfkunst mit dem Schwert, Erlebnispädagogik, Coaching, Jungen- und Männerarbeit.

#### Verbunden mit:

Elementen der Bewegung, der gesunden Aggression, des bewussten Atmens, der Freude am Tun, Einzel-, Paar und Gruppenarbeit und des respektvollen miteinander Kämpfens wecken in einem vertrauensvollen, freudigen Rahmen innere und äußere Klarheit in Kontakt mit sich und der (Um-)Welt.

#### Ziel ist es junge Menschen

- zu unterstützen, einen sicheren Stand zu finden
- darin zu stärken selbstverantwortlich zu handeln
- Grenzen früher wahrzunehmen, zu ziehen, zu halten

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab der 8. Klasse

Werkrealschule, Gemeinschaftsschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule, Berufsschule

## P 8 Balance durch Bewegung

### Balance und Equilibristik mit Udo Unglaublich

Clown/Artist/Zirkuspädagoge

Dieser Workshop beinhaltet verschiedene Bereiche der Equilibristik - der Kunst des Gleichgewichts:

- Rola Bola (Wackelbrett auf einer Rolle)
- Kugellaufen (große und schwere Kugel - kein Hüpf- oder Fußball) sowie
- Stelzenlaufen (die zum Festhalten und Runterspringen, nicht zum Festschnallen).

Diese haben alle gemeinsam, dass das Gleichgewicht durch eine kontrollierte, rhythmische Bewegung gehalten wird.

#### Ziele

Wie bei allen Zirkusdisziplinen werden hier gleichermaßen körperliche Fähigkeiten und soziale Kompetenzen in einer spielerischen Atmosphäre geschult:

- den Körper im Raum wahrnehmen („Wo ist oben und unten? Wo ist meine Mitte?“)
- den richtigen Rhythmus in der Bewegung finden,
- sich gegenseitig helfen und sich helfen lassen
- Grenzen spüren und überwinden.

Für Kinder ab 10 Jahre, Jugendliche, auch gemischt und inklusiv, für Gruppen mit 8 - 12 TeilnehmerInnen