

## Übungen mit Humor aus dem Improvisationstheater und Darstellenden Spiel

Mag. Silvia Plasser, Pädagogin am BG/BRG Gmunden und ausgebildete therapeutische Clownin, stellte der Education Group (siehe dazugehöriger Videobeitrag) 5 Übungen gemeinsam mit ihrer SchülerInnen-Gruppe am BG/BRG Gmunden vor. Hinweis: Diese Übungen sind generell in allen Fächern einsetzbar, man braucht dazu kein Vorwissen, keine Theatergruppe oder eine spezielle Ausbildung. Vielleicht nur Begeisterung und Mut zum Verrücktsein!

Gerne wird nach dem sog. Nutzen der Übungen gefragt. Naja, eigentlich geht's ja ums Spielen an sich, aber irgendwie sind wir im Kontext Schule auf die eine große Frage: Und was bringt (mir) das? fokussiert oder/und konditioniert. Messen lässt sich der Nutzen nicht, denn wie soll man Lachen, Wohlfühlen, Kooperation, Resonanz ... messen und testen? Dass damit aber absolut menschliche Bereiche und Existenziale angesprochen werden, steht außer Frage!

Also: Trainiert werden u.a. Wahrnehmung, Assoziieren, Dissoziieren, Begegnen, Aufeinander-Eingehen, Führen und Geführt werden, Zuhören, Gedächtnis, Statuswechsel, Kreativität, Schnelligkeit, Spontaneität, lösungsfokussierter Blick ... und genauer, sie...

- wirken teambildend und fördern das Miteinander
- fördern eine gute Beziehung zwischen Lehrkraft und SchülerInnen
- fördern eine gute Körperwahrnehmung
- bringen Gelassenheit, Freude und Humor in den Schulalltag
- stärken die Persönlichkeit und den personalen Ausdruck
- fördern Konzentration, Präsenz und Körperspannung
- fördern Mut, Offenheit und Bejahung
- bringen den Menschen zum Selbstaussdruck und führen in die Kraft
- erfordern Zusammengehörigkeit
- kultivieren eine Kultur des Fehlermachens
- lassen Scheitern in einem anderen Licht strahlen

## WHISKEYMIXER

### Nutzen:

Bei diesem Spiel wird die Konzentration gefördert und die Selbstbeherrschung. Vor allem geeignet für Perfektionisten, weil es Grenzerfahrungen vermittelt 😊

### Anleitung:

Alle Spieler stellen sich im Kreis auf. Im Uhrzeigersinn wird das Wort "**Whiskeymixer**" möglichst schnell herum gegeben. Sagt ein Spieler "**Messwechsel**", wird die Richtung gewechselt und das Wort "**Wachsmaske**" in Gegenuhrzeigersinnrichtung weiter gesagt. Das A und O des Spiels ist dabei Geschwindigkeit: Zögert ein Spieler oder fängt an zu lachen, muss er bzw. sie im Uhrzeigersinn einmal um den Kreis laufen.

### Hinweise und Tipps:

- Versprecher sind bei diesem Spiel explizit erlaubt!
- Man kann auf das Kreislaufen verzichten - dann ist das Aufwärmenspiel eher noch witziger.
- Ob "Waxmaske" oder "Wiximixi", irgendwann verspricht sich jeder einmal und es ist jedes Mal wieder witzig!
- Für Perfektionisten ein Spiel, das Grenzerfahrungen vermittelt ;-)

## ENERGIEKREIS

**Nutzen:** Bei dieser Warming-up-Übung werden bestimmte Aktivitäten (die Energie der Gruppe) im Kreis in Form einer Reaktionskette weitergegeben. Die Mitspieler werden eingestimmt, aufgelockert und belebt. Es entsteht ein Gruppengefühl, die Scheu vor körperliche Nähe wird abgebaut. Beim Spiel geht es auch darum, den richtigen Rhythmus zu finden, diesen zu halten und dafür ist jede und jeder wichtig und gehört dazu!

**Anleitung:** Eine Person fängt an, klatscht und sagt gleichzeitig zum linken Partner: **ZIPP**. Alle geben das ZIPP nach links weiter, bis jemand ein **ZAPP** zum Partner nach rechts weitergibt.

### Variation und Figuren einführen:

- **Boing:** Bei Boing verbiegt man den Körper vorwärts zu einer gegenüberstehenden Person im Kreis, so wie wenn man einen Ball mit dem Bauch weitergibt – die „geboingte“ Person entscheidet weiter, welchen Impuls sie geben mag.
- **Hepp:** Bei Hepp wird der Kreis kurz aufgelöst und alle tauschen die Plätze
- **Zboing:** Alle machen die Aktivität von der Person nach, die Zboing gesagt hat

### Folgende Figuren:

M = Mittlerer Spieler

N = die Nachbarn, also die beiden Spieler links und rechts

- **James Bond:**

**M:** Steht lässig auf einem Fuß, mit dem anderen leicht angewinkelte Bein nur auf den Fußspitzen. Den gestreckten Zeigefinger (= Waffe) hält er unter den Mund, und bläst in diesen, das heißt in die "Mündung" der Waffe hinein, Rest der Hand ist zur Faust geballt.

**N:** Stützen sich mit beiden Händen auf die Schulter von M und sagen dahinschmelzend: "Oh James!"
- **Elefant:**

**M:** Fasst mit der einen Hand seine Nase, der andere - gestreckte - Arm geht über die Armbeuge des Armes schräg nach unten/vorn (Rüssel).

**N:** Stellen mit beiden Armen, die jeweils einen zu M offenen Halbkreis bilden, die Ohren dar.
- **Toaster:**

**M:** Hüpfte mehrfach mit angelegten gestreckten Armen hoch.

**N:** Fassen sich an die Hände, **M** hüpfte also innerhalb der Arme.
- **Kaputter Toaster:** Wie Toaster, nur hüpfen hier die **N** und **M** steht.

## DAUMENSPIEL

**Nutzen:** Bei dieser Übung geht es um Konzentration, Rhythmus und der Herausforderung, eine Begegnung zu tragen, denn Ratio allein ist da zu wenig! In diesem Spiel geht es darum, herauszufinden, wie man einen guten Draht zu einer Person bekommt.

**Anleitung:** 2 Personen stehen sich gegenüber und halten Augenkontakt. Wichtig: man soll nicht auf die Daumen schauen!

Es beginnt mit dem Oberschenkelklatsch, dann zeigt jede Person eine Daumenposition auf Bauchhöhe - entweder: beide Daumen zeigen nach oben oder nach unten, oder nach links oder nach rechts

Haben die beiden Spieler dieselbe Daumenposition gewählt dann gibt's ein Peng, oder ein Bussi oder eine Umarmung oder etwas selbstständig Ausgemachtes ... und dann geht es wieder weiter.

**Variation:** Tempo steigern, damit auch Fehler passieren, die das Ganze noch reizvoller machen

## HEJ, WAS MACHST DENN DU DA?

**Nutzen:** Bei diesem Spiel geht es um Wahrnehmung und Dissoziation.

**Anleitung:** Die Teilnehmer spielen paarweise. A fragt B „**Hej, was machst denn du da?**“ B antwortet z.B. „**Rasen mähen**“, woraufhin A beginnt, Rasen zu mähen. Dann fragt B den A: „**Hej, was machst denn du da?**“ A sagt z.B.: „**Diskus werfen**“. Dann beginnt B, Diskus zu werfen.

A fragt B – B fragt A, während des Fragens dürfen die jeweiligen Tätigkeiten NICHT unterbrochen werden.

## DU ICH HAB EIN GESCHENK FÜR DICH!

**Nutzen:** Die Spieler üben eine Ja-Haltung ein; das was mir angeboten wird, versuche ich zu bewältigen! Das Spiel fördert Spontaneität. Man kann nichts vorbereiten, voraus denken ist sinnlos, weil es immer anders kommt!

### **Anleitung:**

2 Personen (A und B) stehen sich gegenüber.

A sagt: Du, ich hab ein Geschenk für dich!

B: Ja, eine Badehaube!

A: Ja genau, damit wir endlich einen Bankraub machen können...!

Dann

B: Du, ich hab ein Geschenk für dich!

A: Ja, eine Zahnsperre oder was immer gerade einfällt

B: ja, genau, damit du .... (was immer dann B einfällt ...)

*Buchtipps: Hüther G. und Chr. Quarch: Rettet das Spiel. 2016.*