



Impuls*Raum

Liebe Multiplikator:innen, liebe Interessierte,

wir, das Theater*Labor, sind als Abteilung des COMEDIA Theaters, welche alle partizipativen Angebote bündelt, sehr an dem direkten Kontakt mit unseren Zielgruppen interessiert. Ob mit Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen oder Multiplikator:innen – wir suchen den Dialog auf verschiedensten Ebenen und möchten sie miteinander in den Austausch bringen. Dafür eröffnen wir (Begegnungs-)Räume, um gemeinsam zu forschen, zu experimentieren, zu entdecken, zu hinterfragen, zu diskutieren und neu zu denken. Über die intensive Auseinandersetzung mit Themen, Ästhetiken und Formen sowie das eigene künstlerische Tun, möchten wir die Wahrnehmung schärfen und neue Perspektiven eröffnen. Eine eigene Haltung zu entwickeln sowie selbstbewusst mit Theaterkunst umzugehen, steht dabei im Fokus. Dabei arbeiten wir jenseits der Kategorien Richtig und Falsch, sondern knüpfen an der persönlichen Erfahrung und den Gedanken der:des Einzelnen an.

Der Impuls*Raum möchte genau dazu Anstoß geben. Er ist eine Sammlung von Materialien, die theoretischen sowie spielpraktischen Input zu der jeweiligen Inszenierung gibt und Impulse setzt, sich mit der Form, Spielweise, Ästhetik und den Themen der Produktion auseinanderzusetzen. Der Impuls:Raum möchte Ihnen, den Multiplikator:innen, dafür Methoden an die Hand geben, die am Erlebten, Gesehenen sowie an eigenen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen anknüpfen und diese künstlerisch bearbeiten. In diesem Rahmen möchte er nicht erklären, sondern vielmehr mittels Übungen die künstlerischen Schwerpunkte sowie die ästhetischen Erfahrungen, die die Inszenierung bietet, spielpraktisch vertiefen.

Die Inszenierung „Synapsen“ lädt uns ein zu einer tänzerischen Auseinandersetzung über das menschliche Gehirn – in der Pubertät und weit darüber hinaus. Vom kleinen Mikrokosmos einer Impulsübertragung von Zelle zu Zelle über das riesige Netzwerk unseres Gehirns mit Milliarden von Zellen bis hin zu unseren daraus folgenden Aktionen, die sich in den Makrokosmos der Welt auswirken.

Formen, umformen, neuformen. Verbindungen herstellen, stärken und wieder lösen.

Wie funktioniert Reizübertragung und wie reagieren wir auf Reize? Wie wirken sich Hormonausschüttungen aus und wie können wir uns Baustellen im Gehirn vorstellen?

Unser Gehirn ist vielbeschäftigt, es ruht nie – oder ist da manchmal auch Sendepause?

Mit diesem Impulsraum laden wir auch Zuschauer*innen ein, sich selbst auf die Suche zu begeben: hin zu eigenen Vorstellungen und einer tänzerischen Umsetzung.

Denn die praktische Auseinandersetzung mit Darstellung und die Schärfung des eigenen Ausdrucks steigern immer auch die Fähigkeit, Darstellungen auf der Bühne besser entschlüsseln zu können.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, die Übungen flexibel zu betrachten und sie als Denkanstöße zu verstehen, die modular anwendbar sind. Sie kennen Ihre Gruppe mit ihren Bedürfnissen, ihren Kenntnissen sowie ihrem Können sehr genau und können daher viel besser einschätzen, was Sie mit Ihren Teilnehmer:innen davon wie umsetzen können. Seien Sie also mutig, Dinge auszuprobieren, Übungen zu variieren, Schritte hinzunehmen oder wegzulassen, um sie Ihrer Gruppe genau anzupassen. Bei einigen Übungen gibt es Tipps, die darauf hinweisen, wie die jeweilige Übung komplexer gestaltet bzw. erweitert werden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Übungen und einen schönen Theaterbesuch!

Hanna Westerboer,
Theaterpädagogin

Kontakt Theater*Labor: theaterlabor@comedia-koeln.de, 0221 888 77 321

Wir freuen uns über Feedback und Anregungen von Ihnen und Ihrer Gruppe. Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren – wir freuen uns!

INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen und Einleitung	2
Inhaltsverzeichnis	3
Inhalt und Besetzung	4
Anregungen und Übungen	5
1. Kopfkreislauf – Ein Stück entsteht im Auge des Betrachtenden	5
Teil A Inhalt: Gehirn, Synapsen, Pubertät	6
2. Ideen zum Stückerstellung sammeln	6
3. Synapsen-Spiel	6
4. Gehirn-Mindmap.....	6
5. Persönliches Gehirn 1: Was geht ab?	7
6. Persönliches Gehirn 2: Wie geht was geht ab?.....	7
7. Spielerische Improvisation: Wissenschaftlerkongress	8
 Zur Anregung: Persönliche Gehirn-Strukturen – Eine Collage der Premierenklasse	9
Teil B Form: Tanz und Bewegung	10
8. Tanz: Was spielt eine Rolle?.....	10
9. Warm-up	10
10. Raumlauf	11
11. Puzzle: Formen und Gegenstück	12
12. Gewicht geben und nehmen	12
13. Gemeinsamer Organismus mit Stopps: Hebefiguren	12
14. Bewegungs-Improvisation Gehirn 1	13
15. Bewegungs-Improvisation Gehirn 2	13
Teil C Form: Sprache und Bewegung	14
16. Teenage-Oktopus	14
17. Gemeinsam eine Geschichte entwickeln	14
18. Synchron Geschichten erzählen	14
19. Teenage-Stories: Form und Inhalt verbinden	15
 20. Impulse für ein Nachgespräch	16
Anhang (Gehirn und Synapsen einfach erklärt, Recherchelinks zu Gehirn und Pubertät , Oktopuszeichnung, Szenentext „Talk and move“)	17–22



BESETZUNG

Synapsen (13+) UA

Eine Tanzproduktion der COMEDIA in Koproduktion mit performing:group, Köln

Synapsen setzt sich mit einer Lebensphase auseinander, in der prägende neuronale und soziale Verbindungen geschaffen werden.

Senden, sich darstellen, sich behaupten, wer setzt sich durch? Im Rausch der Selbsterfindung behaupten wir uns bis wir uns selber glauben. Achtung, Synapsenstau: Unauflösbare Unsicherheit trifft auf unzerstörbares Selbstvertrauen.

Ausgehend von dieser überwältigenden Gleichzeitigkeit explosionsartiger Vorgänge, setzen sich drei Tänzer*innen mit dem sich neu sortierenden Gehirn auseinander. Sie bilden und kappen Verbindungen, stehen sich selbst im Weg und schaukeln sich hoch. Als Erwachsene glauben wir mit der Adoleszenz das Schlimmste überstanden zu haben, aber das ist nur der Anfang. Also: Get used to it!

Besetzung	Nona Munnix, Viktoria Lesch, YeoJin Kim
Regie & Choreographie	Julia Mota Cavalho, Marcela Ruiz Quintero
Idee, Dramaturgie & Musik	Martin Rascher
Bühne & Kostüm	Andrea Barba
Dramaturgie	Anna Stegherr
Theaterpädagogik	Hanna Westerboer
Bühnenbau	Michael Abrazzo Blattmann
Technik Licht und Bühne	Dietrich Schuckließ, Michael Sulkowski, Clara Nicodemus
Regieassistenz	Noah Knops, Vivien Wirtz
Ausstattungsassistenz	Vinzent Metz

**Premiere im COMEDIA Theater
am 4. Mai 2024**

Aufführungsrechte: S. Fischer Verlag GmbH, Theater & Medien

Inszenierungsfotos finden Sie unter folgendem Link:

https://www.meyeroriginals.com/comedia/presse/christopherhorne_Synapsen_Pressefotos/

Vielen Dank für die rege Mitarbeit an die Premierenklasse der Produktion:
Die D&G Gruppe des 8. Jahrgangs der Heliosschule mit Sonja Engel.

COMEDIA Theater Köln | Künstlerische Leitung: Jutta M. Staerk, Manuel Moser | Spielzeit 2023/24 |

Redaktion: Hanna Westerboer | Gestaltung: Astrid Hage | Vondelstraße 4–8, 50677 Köln | Telefon: 0221 888 77 333 | www.comedia-koeln.de

ANREGUNGEN / SPIELE / ÜBUNGEN

Schwerpunkt: Rezeption



1. "Kopfkreisel" – Ein Stück entsteht im Auge des Betrachtenden

Stuhlimprovisation

Welche Gedankenketten entstehen beim Publikum?

Wozu? Diese Übung eignet sich hervorragend, um Spaß am Interpretieren zu entwickeln und verschiedene Geschichtenstränge zu spinnen. Und zu erkennen, dass es viele verschiedene Deutungsmöglichkeiten gibt für die Bilder und Vorgänge, die wir sehen. In besonderem Maße eignet sie sich daher für abstraktere Darstellungsformen, wie zum Beispiel Tanzperformances. Denn hier sind die Zuschauenden besonders gefordert eigene Deutungen vorzunehmen und Zutrauen zu ihren eigenen Fähigkeiten hierfür zu entwickeln.

Dauer: 15 Minuten
Anforderungen: Kleine freie Fläche und ein Stuhl

Eine Person setzt sich in einer selbstgewählten Haltung auf einen Stuhl und behält diese für eine Weile bei. Die Zuschauenden beobachten und überlegen:

- Wer ist die Person? (alles geht außer der privaten Namen)
- Wo befindet sie sich?
- Was macht sie?
- wofür macht sie das? Was hat sie vor?

Nach jeder einzelnen W- Frage gibt es Vorschläge von den Zuschauenden. Einen Vorschlag wählt die Spielleitung aus (diese kann natürlich auch die Gruppe dazu befragen) und dieser bildet die Basis für die nächste Frage. So wird jeweils eine kleine Geschichte um die Person auf dem Stuhl gesponnen.

Was passiert danach? Und was hätte vorher passieren können?

Dann kommt eine neue Person und sitzt in einer anderen Stuhlhaltung. Und alles beginnt von vorne.

Tipp: 3-5 Runden sind gut, um gemeinsam in einen Fluss zu kommen. Die Beteiligung ist am Ende meist deutlich höher.

Reflektion mit der Gruppe:

Welche Informationen werden über Haltung und ihre Mimik empfangen?
-> beschreibt, was ihr seht!

Welche Gedanken werden beim einzelnen Zuschauenden ausgelöst, wenn wir etwas sehen und betrachten? Die Zuschreibungen und Interpretationen werden sich unterscheiden, denn jede*r empfindet ja anders und knüpft an seinen*ihren persönlichen Hintergrund an.

ANREGUNGEN / SPIELE / ÜBUNGEN

Schwerpunkt: Inhalt



2. Ideen zum Stückettitel sammeln

Stückettitel: „Synapsen“

Was könnte das für ein Stück sein?

-> Sammelt eure Ideen

Danach ergänzen mit:

-> Ankündigungstext vorlesen

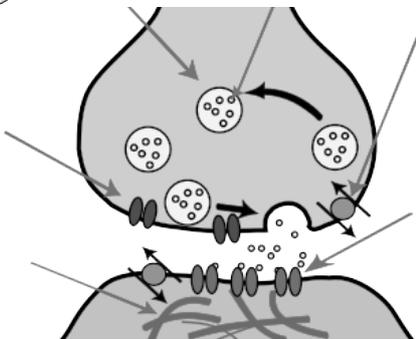
-> Einfachen Erklärungen zu Synapsen und weitergehende Infos (zu finden im Anhang)

Dauer: 5–10 Minuten

Anforderungen: Ankündigungstext und evtl. Anhang in diesem Impulsraum Text auf Seite 17 bereithalten.



3. Synapsen-Spiel



Bildet Kleingruppen von ca. 6-8 Personen. Schaut euch das Erklärvideo zum Thema Synapsen an <https://studyflix.de/biologie/synapse-2754> (bis Minute 3)

Dauer: 15 Minuten

Anforderungen: Tablet oder Handys für den youtube-link
Freie Fläche zum Proben und Vorzeigen der Ergebnisse

Die Aufgabe ist nun, die synaptische Übertragung körperlich als Gruppe nachzuspielen.

Hierfür müsst ihr die Rollen (siehe unten) unter euch aufteilen und den Prozess pantomimisch darstellen. Eine Person kann auch währenddessen den Text vorlesen.

Führt einen erfolgreichen und einen fehlerhaften Prozess durch, bei dem die Synapse blockiert, und keine Weiterleitung stattfindet.

Rollen: Elektrischer Reiz, präsynaptisches Endknöpfchen, Vesikel (Flüssigkeitsbläschen mit Transmittern), Transmitter, Spalt, postsynaptische Membran, elektrische Impulse



4. Gehirn-Mindmap

Schritt 1: Jede*r erstellt auf einem Blatt Papier eine Mindmap.

Was fällt euch alles zum Thema Gehirn ein?

Schritt 2: An der Tafel oder auf einem großen Plakat werden nun alle Begriffe gesammelt und Doppelungen markiert.

So erhält die Gruppe einen Überblick über ihr gemeinsames Wissen, ihre Denkrichtungen und auch über die Häufungen ihrer Begriffe. Kleiner Austausch: Was fällt euch hierzu ein oder besonders auf?

Dauer: 15 Minuten

Anforderung: Leere Blätter und Filzstifte, dann Tafel/gr. Plakat und Edding



5. Persönliches Gehirn 1: Was geht ab?

Was macht dein persönliches Gehirn aus?

Auf ein leeres Blatt Papier schreibt jede*r für sich alle Begriffe auf, die für das eigene Gehirn im Moment relevant sind.

Das kann alles Mögliche sein. Zum Beispiel wie das eigene Gehirn funktioniert, was einem wichtig ist, welche Themen einen gerade beschäftigen.

Am Ende sollen alle Begriffe eingekreist werden, die einem besonders wichtig sind.

Dauer: 5–10 Minuten

Anforderung: Leere Blätter und Filzstifte



6. Persönliches Gehirn 2: Wie geht was ab?

Zeichne auf die Rückseite des Blattes nun dein persönliches Gehirn:

Wichtig!: Hier geht es nicht um Realismus. Versucht es eher spontan ohne groß zu überlegen und eher mit einem emotionalen Zugang.

Die Worte, die auf der anderen Seite aufgeschrieben wurden, dienen euch als Ausgangspunkt.

Und die folgenden Fragen können euch zusätzliche Ideen oder Impulse geben:

- Wie könnte die Außenform aussehen?
- Was für Strukturen gibt es im Inneren? (zackige, runde, zittrige, wellige?)
- Gibt es dort Zwischenräume oder fließt alles ineinander? Herrscht eher Ordnung oder Chaos?
- Ist es dort sehr leer oder eher voll?
- Gibt es einzelne Strukturen? Sehen die alle unterschiedlich aus?
- Was für Bewegungen finden dort statt? Wie könntest du diese Bewegungen zeichnerisch verdeutlichen?

Dauer: 10 Minuten

Anforderung: Leere Blätter (Rückseite des Blattes vorher) und Filzstifte





7. Spielerische Improvisation: Wissenschaftlerkongress

Auf die Bühne (ausgemachte Spielfläche) kommen jeweils Dreier-Teams. Sie sind Gehirnwissenschaftler und sprechen über das Gehirn.

Basis sind die Mindmaps beziehungsweise die gemeinsame Sammlung der ganzen Gruppe. Im Verlauf der Improvisation kann der Fantasie dann freier Lauf gelassen werden.

Dauer: 15–30 Minuten

Anforderung: Freie Spielfläche, zur Hilfe/Erinnerung die Notizen aus Übung 4

Ablauf: Die Spielleitung (oder eine Person aus dem Publikum) deutet auf eine spielende Person: sie ist dann mit dem Vortrag dran und spricht. Immer wieder wird auf jemand anderen gezeigt, so dass die Wissenschaftler sich beständig beim Sprechen abwechseln. Variiert werden sollen auch die Zeitphasen, die gesprochen werden dürfen.

Nach einer gewissen Zeit kommt ein neues Wissenschaftlerteam auf die Bühne.

Intensivierung:

Den Teams können verschiedene Aufgaben gestellt werden. Zum Beispiel:

- alle drei arbeiten super gut als Team an einem gemeinsamen Thema und wollen zusammen einen Preis für ihr Team gewinnen. Alle sind sich einig!
- jede*r hat ein anderes Wissensgebiet und sie widersprechen sich häufig oder wollen sich nicht ausreden lassen oder übertrumpfen sich... Hier herrscht Konkurrenz!
- Eine Person hat Erinnerungslücken
- Einer Person ist der Auftritt peinlich und sie versucht sich möglichst unsichtbar zu machen





Persönliche Gehirn-Strukturen: Eine Collage von Bildern der Premierenklasse

ANREGUNGEN / SPIELE / ÜBUNGEN

Schwerpunkt Form: Tanz und Bewegung



8. Tanz: Was spielt eine Rolle?

Dauer: 5–10 Minuten
Anforderung: Tafel/Whiteboard
oder gr. Plakat und Edding

Die Gruppe überlegt, was bei Tanz/Tanztheater wohl eine besondere Rolle spielt.

Die Begriffe werden für alle sichtbar aufgeschrieben und mit den folgenden Elementen ergänzt:

Du mit dir selbst
Du mit den anderen
Der Raum, Personen im Raum
Körperhaltungen
Körperbewegungen
Zeit und Rhythmus (Länge und zeitliche Abstände von Bewegungen)
Dynamik (Wie werden Bewegungen gemacht)
Musik
Kostüme

Im Warm-up und in den Aufgaben wird auf die einzelnen Elemente Bezug genommen.

In den anschließend folgenden Improvisationen, können die Elemente dann eigenständig angewendet werden.



9. Warm-up

Die vier A`s:

1. Ausschütteln: -> Lockerung, überschüssige Muskelspannung abbauen

Runde 1: alles einzeln

Der Reihe nach werden alle Körperteile von unten nach oben ausgeschüttelt: Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke (ganzes Bein), Wirbelsäule, Hände. Ellbogengelenke, Schultergelenke (ganzer Arm), Kopf (am besten indem sich der Oberkörper nach unten beugt und die Halsmuskeln entspannen können)

Hierzu ist ein guter Stand auf zwei Beinen wichtig und locker an den Körperseiten hängende Arme.

Runde 2: alles zusammen

Der Reihe nach von unten alles miteinander kombinieren bis der ganze Körper schüttelt.

2. Abklopfen: -> Bewusstes Spüren und Aktivierung

Mit den Händen werden alle erreichbaren Körperteile kräftig abgeklopft.

Die reflektorische Atmung wird hierdurch deutlich angeregt

Arme, Brustbeinengebiet, Bauch (ganz sanft), Rücken und Seiten, Becken, Beine und Fußrücken, am Ende Kopf und Gesicht (sanft)

Dauer: 10 Minuten
Anforderung: Freie Bewegungsfläche

3. Abreiben und Ausstreichen

Wie bei einer imaginären Morgendusche werden alle erreichbaren Körperteile kräftig gerieben (eingeseift) und am Ende von oben nach unten ausgestrichen: vorne, hinten, Seiten

4. Atmen

Jede*r steht möglichst ausgewogen auf zwei Beinen und spürt seinen Atembewegungen für eine Minute nach. Es wird in der Vorstellung versucht, mit den Füßen in die Erde und mit der Kopfdecke in Richtung Himmel zu wachsen. Die Arme hängen frei an der Körperseite. Zum Abschluss nimmt jede*r noch drei tiefe Atemzüge.



10. Raumlaut

Die Gruppe bewegt sich in präserter Haltung durch den Raum.

Folgende Inputs sind hierfür sehr hilfreich:

Aufrechte Haltung, der Kopf wächst in den Himmel / Im Brustkorb strahlt eine helle Sonne / die Arme hängen locker an der Körperseite / jede*r läuft für sich / sich gegenseitig beim Laufen wahrnehmen und Blickkontakte zulassen aber niemanden anstarren / immer zwischen zwei Personen durchlaufen / die Raumfläche komplett nutzen

Aufgaben:

- Die Ansagen kommen zu Beginn von der Spielleitung und dann später gerne aktiv von der Gruppe selbst:

1) Veränderung des Gehtempo. Angesagt werden Zahlen von 1-10:
0=Stehen über 5=Mittlere Geschwindigkeit bis 10= Rennen

2) Alle stoppen gleichzeitig, alle gehen gleichzeitig los.
Von außen soll man nicht erkennen, wer als Erste*r stoppt oder losgeht.
Aufbau: Es dürfen immer nur zwei Personen gleichzeitig losgehen
Es dürfen immer nur drei Personen gleichzeitig losgehen

3) Veränderung der Dynamik.
Verschiedene Bewegungsqualitäten werden beim Weiterbewegen erforscht. Hier kann man abweichen vom „nur“ Gehen und die Art der Bewegung im Raum weiterfassen.
Ansagen sind z.B.: Bewegt euch eckig, wellig, zittrig, fließend, stockend, schraubend ...

4) Einbeziehung der Raumebenen
Hier wird mit Stopps gearbeitet. Bei jedem Stopp kommt eine Ansage, in welcher Raumebene eine ausdrucksstarke Haltung eingenommen werden soll: hoch (stehende Positionen), Mitte (kniende, hockende, sitzende Positionen), tief (liegende Positionen)

Dauer: 10 Minuten

Anforderung: Große freie Bewegungsfläche



11. Puzzle: Formen und Gegenstück

Person A nimmt eine möglichst ausdrucksstarke und raumgreifende Haltung ein (auf hoher, mittlerer oder tiefer Raumebene).

Person B fügt sich in die entstandene Raumform nun wie ein Puzzlestück ein: In welche Hohlräume kann sie schlüpfen, mit Armen, Beinen, Kopf. Dann hält sie diese Haltung und Person A löst ihre Haltung auf. Dann kommt Person C und formt sich wieder als Puzzlestück (andere Körperform!) in die neue Raumform ein oder drumherum.

Tipp: Bei größeren Gruppen ist es sinnvoll, dass jeweils die Hälfte der Gruppe zusieht.

-> Nach einer Ausprobierphase ist ein Austausch über das Erlebte und Gesehene sinnvoll

-> Danach Wiederholen mit Gruppenwechsel

Variation zu zweit:

Diese Übung kann auch gut zu zweit gemacht werden. Hierbei wechseln sich die Spielenden immer ab: A-B-A-B-A-B-A

Dauer: 10 Minuten

Anforderung: Große freie Bewegungsfläche

Bei Bedarf kann ruhige Musik abgespielt werden.



12. Gewicht geben und nehmen

Zu zweit

A und B stehen nah beieinander (voreinander, hintereinander, Rücken an Rücken oder nebeneinander). A lehnt sich nun langsam bei B an und gibt etwas Gewicht ab. Person B kann durch eigene Handlungsveränderung (z.B. Beugen der Knie oder Rücken) variieren, wieviel Gewicht sie abnehmen möchte. Danach kommen beide langsam wieder in eine neutrale Mittelposition.

Und nun gibt B das Gewicht ab.

Das Gewicht abgeben kann sowohl durch Kippen oder Beugen nach vorne, hinten oder auf die Seiten funktionieren. Wichtig ist hierbei immer im Körperkontakt zu bleiben und sich langsam und kontrolliert zu bewegen. Ziel ist mit verschiedenen Versionen zu experimentieren.

Dauer: 10 Minuten

Anforderung: Große freie Bewegungsfläche

Bei Bedarf kann ruhige Musik abgespielt werden.



13. Gemeinsamer Organismus mit Stopps: Hebefiguren

Kleingruppen zu 3-4

Eine Person A ist „Motor“ und bewegt sich aktiv, die anderen unterstützen ihre Bewegungen und bewegen sich mit. Die Bewegungen sind hierbei langsam und fließend.

Wenn sich die Gruppe miteinander sicher genug fühlt, kann Person A phasenweise komplett den Boden verlassen und von den anderen gehoben werden oder sich über die anderen Personen bewegen/gleiten lassen.

Dauer: 10–15 Minuten

Anforderung: Große freie Bewegungsfläche

Bei Bedarf kann ruhige Musik abgespielt werden.

Person A kann stoppen, wenn sie das Gefühl hat, das ein ausdrucksvolles Bild miteinander entstanden ist. Die ganze Gruppe verharrt dann zwei bis drei Atemzüge in diesem Standbild.

Person A löst das Standbild auf, indem sie sich weiterbewegt.

Person A sollte wechseln, sodass jede*r in der Gruppe ausprobieren kann, die aktiv bewegende Person zu sein.

Tipp: Gruppe teilen, falls viele Personen im Raum sind.
Variante: Die Zuschauenden dürfen an für sie interessantesten Stellen „Stopp“ rufen und die Agierenden versuchen ihre Haltungen für 2-3 Atemzüge zu halten.



14. Bewegungs-Improvisation Gehirn 1

Die Gruppe sieht sich zur Erinnerung die vorher gezeichneten Gehirnbilder an. (Beschreibung S.7, Übung 6)

Alle gleichzeitig: Jede*r für sich beginnt nun die Bewegungsform, die gezeichnet wurde, in Körperbewegung im Raum umsetzen. Hierbei sollten mindestens 5 min Zeit zum Ausprobieren genommen werden.

Anschließend bilden alle einen Kreis. Jede*r entscheidet sich für „die beste“ der ausprobierten Bewegungen. Reihum werden diese Bewegungen vorgestellt und dann jeweils von der Gruppe gemeinsam wiederholt. Auf diese Weise erarbeitet sich die Gruppe ein gemeinsames Bewegungs-Vokabular.

Dauer: 10–15 Minuten
Anforderung: Große freie Bewegungsfläche



15. Bewegungs-Improvisation Gehirn 2

In Kleingruppen

Die Gruppe wählt aus der Liste der gemeinsamen Mindmap zum Gehirn aus Übung 4 (oder der persönlichen Mindmap aus Übung 5) ein oder zwei Begriffe aus.

Die Wörter bilden die Basis für die gemeinsame Improvisation – also das Thema, über das gearbeitet wird. (z.B. „Langeweile – Sorgen“ oder „Wut – zu viel los“)

Um dies auszudrücken, steht das gemeinsame Bewegungsrepertoire aus der vorhergehenden Improvisation (Übung 14) zur Verfügung. Natürlich können auch neue Bewegungen erfunden werden.

Schön ist es, im Anschluss eine für die Schüler*innen gut passende Musik auszusuchen.

Nun können die Kleingruppen etwas proben und präsentieren sich dann im Anschluss ihre Ergebnisse.

Dauer: 15–30 Minuten
Anforderung: Große freie Bewegungsfläche, Musik

ANREGUNGEN / SPIELE / ÜBUNGEN

Schwerpunkt Form: Tanz und Bewegung



16. Teenage Oktopus

Welche Objekte verbindest du mit deinem Alter/Generation/deiner Altersgruppe?

Was sind typische Bewegungen und Handgesten?

Welche Emotionen findest du typisch für dein Alter oder hast du oft?

Welche emotionalen oder körperlichen Zustände erlebst du häufig oder siehst du oft in deinem Umfeld/ bei anderen Jugendlichen?

Wie beschreibst du deine Emotionale Welt? Sie zeichnet sich besonders aus durch...

Fülle die Tentakel des Oktopusses – zu finden im Anhang – mit den für dich wichtigsten Wörtern

(Beispiele der Premierenkasse: Stress, neue Erfahrungen, Haarwuchs, wechselnde Emotionen, Sorgen)

Die Malvorlage sieht dir vermutlich zu kindlich aus. Transformiere sie deshalb und zeichne daraus deinen eigenen Teenage-Oktopuss.

Dauer: 10 Minuten
Anforderung: Malvorlage im Anhang, Stifte

Was ist für dich typisch für Pubertät? Was verbindest du ganz persönlich damit?



17. Gemeinsam eine Geschichte entwickeln

Erfindet als Gruppe gemeinsam eine Geschichte. Person A denkt sich einen Satz aus, um die Geschichte zu beginnen und gibt an Person B ab, die einen eigenen Satz hinzufügt und die Geschichte weiterführt. So geht es reihum, bis jeder einen passenden Satz gesagt hat. Vergesst nicht, zu einem organischen Schluss zu kommen.

Tipp: Um einen ersten Satz zu finden, kann es hilfreich sein, ein beliebiges Objekt aus dem Raum als einen schnellen Impulsgeber zu nutzen.

Dauer: 10 Minuten
Anforderung: Im Sitzkreis. Evtl. Kleine Auswahl an Objekten



18. Synchron Geschichten erzählen

Schritt 1: Stellt euch zu zweit gegenüber. Person A beginnt einen Satz und Person B beendet ihn passend. Es geht nicht darum, zu erraten, was der/die andere sagen wollte, sondern selbstbewusst den Satz zu beenden, als hätte Person B ihn so vorgesehen. Versucht also nicht ins Stottern zu kommen und keine große Pause entstehen zu lassen.

Schritt 2:

Versucht jetzt zu zweit synchron zu sprechen. In der ersten Runde führt Person A und formt mit dem Mund langsam Worte die Person B übernimmt, sodass ein ganzer Satz entsteht. In der zweiten Runde versucht ihr gleichzeitig, dieselben Buchstaben zu übernehmen. Keiner führt, sondern ihr arbeitet euch zusammen gemeinsam vor.

Dauer: 10–20 Minuten
Anforderung: Große freie Bewegungsfläche

Schritt 3:

Solo und Chor

Person A erzählt eine Geschichte. Jeder Satz, den sie spricht, wird von den anderen sofort im Chor wiederholt. An beliebiger Stelle beginnt Person B eine andere Geschichte zu erzählen, die ebenfalls Satz für Satz von den anderen als Chor wiederholt wird. Usw. Die Geschichten müssen jeweils zu Ende erzählt werden.

Es geht mehr um den Wechsel zwischen Mitmachen und Führung übernehmen.



19. Teenage-Storys: Form und Inhalt verbinden

In Kleingruppen. Beginnt auf der Basis eurer Teenage-Oktopusse aus Übung 16 eine Geschichte zu entwickeln.

Sucht euch hierfür aus den vorher erprobten Möglichkeiten eine Form aus, die euch am besten erscheint. (Siehe obige Übung Nr. 18)

Die Kleingruppen können ihre Geschichten nun eine Weile üben und sich dann gegenseitig erzählen/zeigen.

Zum Abschluss empfiehlt sich ein kurzer Austausch über die gewählten Formen und die Eindrücke der Zuschauenden.

Dauer: 30 Minuten

Anforderung: Große freie Bewegungsfläche, Präsentationsfläche



Foto © Christopher Horne

ANREGUNGEN / SPIELE / ÜBUNGEN

Schwerpunkt: Reflexion



Anregungen für ein Nachgespräch zu „Synapsen“

Block I: Interaktive Fragen an die Gruppe

Aufstehen bei Beantwortung der These mit „Ja“, sitzen bleiben bei „Nein“:

- Ich sehe mir mit der Schule oder privat öfter Theatervorstellungen an
- Ich habe heute zum ersten Mal eine Tanzperformance auf der Bühne gesehen
- Ich hatte vor dem Theaterbesuch bestimmte Erwartungen
- Meine Erwartungen wurden erfüllt
- Der Inhalt des Stücks war mir vorher bekannt.
- Ich hatte das Gefühl, dass das, was auf der Bühne passiert, etwas mit mir zu tun hat.
- Ich hatte Assoziationen zum Bühnenraum/Bühnenbild.
- Ich habe mich einer Tänzerin nahe gefühlt (oder mehreren) In welcher Szene?
- Ich hatte oft Fragezeichen im Kopf.

Block II: Austausch mit Sitznachbarn (2-5 min)

- Wie würdest du das Bühnenbild beschreiben? Was für Assoziationen hast du dazu?
- Lieblingsmomente: Welche? Kannst du in Worte fassen warum?
- Irritierende Situationen
- Fragen, die ihr habt

Block III: Gemeinsames Gespräch

Überleitung über z.B.: Viele sind aufgestanden bei „Ich hatte oft Fragezeichen im Kopf.“ Da scheint es ja viel Austauschbedarf zu geben ...

- Was waren deine Lieblingsmomente (und dies zu erläutern)
- Was gab es für irritierende Situationen? (und dies zu erläutern)
- Welche Assoziationen zum Raum gab es?
- Wie waren die interaktiven Momente? (Kleine Geschichten im Publikum erzählen/beschreiben der Paneele am Ende)
- Gab es Bewegungen, an die du dich erinnerst? Kannst du sie zeigen?
- Gab es Situationen, die ihr von euch selbst kennt? (z.B. Müdigkeit, Wut, alles umschmeißen wollen, ausbrechen wollen, sich zurückziehen, sich verbinden wollen)
- Gibt es eine Stelle, an der du am liebsten mitgetanzt hättest? Warum?
- Wurden deine Erwartungen gebrochen? Wodurch? Wenn ja, war das schlimm?
- Was hättest du verändert, wenn du selbst ein Stück über Synapsen/ das Gehirn inszenieren würdest?
- Gibt es Fragen, die du den Tänzerinnen gerne stellen würdest?
- Wenn du jemandem, der das Stück noch nicht gesehen hat, erzählen würdest was dort auf der Bühne passiert ist oder wovon es handelt – was sagst du? Und was erzählst du über deine Reaktionen und die des Publikums?

→ Ziel: bei sich selbst ankommen, Meinungsbilder der Gruppe kennenlernen, ins Nachdenken kommen.

Ziel der Moderation:

Alles, was die Gruppe sich selbst beantworten kann, sollte ermöglicht werden.

Werden von der Gruppe „Warum ist das so und so...?“ Fragen gestellt, möglichst seine persönliche Interpretation nicht oder nicht zu früh äußern. Stattdessen möglichst viele Wege im Gespräch öffnen, damit verschiedene Wahrnehmungen geäußert und Sichtweisen zugelassen werden. Was hast du gesehen/gedacht/ gefühlt? → welche Wirkung hatte das auf dich? → vielleicht hat auch die Regie mit dem Gedanken an diese Wirkung gearbeitet.

→ Ziel: sich in vertrauter Konstellation persönlich über Gedanken und Gefühle zu äußern

→ Ziel: Gemeinsamer Austausch über Kunst



Anhang: Gehirn und Synapsen einfach erklärt

Drei Fragen an die künstliche Intelligenz: Erklärung in einfachen Worten

-> ungefilterte Antworten von ChatGPT

1. Erkläre einem Kind was eine Synapse ist

-> Eine Synapse ist wie eine Brücke zwischen zwei Gehirnzellen, die es ihnen ermöglicht, miteinander zu kommunizieren. Wenn eine Gehirnzelle etwas denkt oder fühlt, sendet sie Signale über die Synapse an eine andere Gehirnzelle, um Informationen weiterzugeben oder eine Reaktion auszulösen. Die Synapse ist also sehr wichtig, damit unser Gehirn richtig funktionieren kann.

2. Erkläre einem Kind wie sich Synapsen und Gehirnzellen auf die Persönlichkeitsbildung auswirken

-> Synapsen sind winzige Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, die Informationen und Signale zwischen ihnen übertragen. Wenn wir etwas Neues lernen oder eine Erfahrung machen, senden die Gehirnzellen elektrische Signale durch die Synapsen. Diese Verbindungen werden durch ständige Kommunikation und Aktivität gestärkt.

Die Synapsen und Gehirnzellen beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Formung unserer Persönlichkeit, da sie unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Reaktionen auf die Welt um uns herum beeinflussen.

Durch die ständige Kommunikation zwischen den Gehirnzellen und die Bildung neuer Synapsen werden bestimmte Verhaltensweisen verstärkt und zur Gewohnheit. Auf diese Weise prägen Synapsen und Gehirnzellen unsere Persönlichkeit und formen unsere individuellen Eigenschaften und Merkmale.

3. Erkläre einem Kind was in seinem Gehirn während der Pubertät passiert

-> Während der Pubertät passieren viele Veränderungen in deinem Gehirn. Dein Gehirn produziert Hormone, die dazu führen, dass dein Körper sich verändert und dass du erwachsen wirst. Diese Hormone beeinflussen auch deine Gefühle und deine Stimmung. Deshalb kann es sein, dass du in der Pubertät manchmal sehr glücklich oder traurig bist, ohne genau zu wissen warum.

Dein Gehirn entwickelt sich auch weiter und du lernst neue Dinge schneller und besser. Du fängst an, über kompliziertere Dinge nachzudenken und deine Entscheidungen werden wichtiger. Dein Gehirn arbeitet hart, um all diese Veränderungen zu verarbeiten und dir zu helfen, zu einem erwachsenen und unabhängigen Menschen zu werden. Es ist also völlig normal, wenn du in der Pubertät manchmal verwirrt oder überfordert bist – dein Gehirn arbeitet einfach hart daran, dich durch diese aufregende Zeit zu führen.

Gehirn und Pubertät





Recherchelinks zu Gehirn und Pubertät

- **Pubertät**

<https://de.wikipedia.org/wiki/Pubertät>

- **Pubertät – Körperliche Veränderungen - Pro Familia**

<https://www.profamilia.de/fuer-jugendliche/pubertaet/koerperliche-veraenderungen/>

- **Seelische Veränderungen in der Pubertät**

<https://www.tk.de/techniker/magazin/familie/kinder-und-jugendliche/seelische-veraenderungen-in-der-pubertaet-2009386>

- **Was in der Pubertät im Gehirn passiert**

Planet Wissen 13.10.2023 07:01 Min. Verfügbar bis 13.10.2028 WDR

- Schmerzliche Erfahrungen in der Pubertät und die Konsequenzen
- Gehirnvergleich von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Das Gehirn gleicht während der Pubertät einer Großbaustelle. Es verändert sich beispielsweise dort, wo Schmerzreize verarbeitet werden. Negative Erfahrungen wie soziale Ausgrenzung in diesem Alter können lebenslange Konsequenzen haben.

Planet Wissen: Was in der Pubertät im Gehirn passiert

<https://www.planet-wissen.de/video-was-in-der-pubertaet-im-gehirn-passiert-100.html>

- **Was passiert mit dem Gehirn in der Pubertät?**

Dopamin, auch Glückshormon genannt, wird in der Pubertät zum Beispiel vermehrt und häufig unkontrolliert ausgeschüttet, ohne dass das Gehirn im Ausnahmezustand regulierend und stark darauf einwirken kann. Neue und gute Erfahrungen, Entdeckungen und Ausbrüche aus der Normalität stärken den Ausschuss von Dopamin.

Was im Kopf eines Teenagers passiert, warum Stimmungsschwankungen und Extreme in der Pubertät ganz normal sind und wie Eltern damit umgehen können.

<https://www.fitmacher.de/magazin/beitrag/wie-sich-das-gehirn-in-der-pubertaet-veraendert-und-was-eltern-tun-koennen/>

- **Das Gehirn wächst an seinen Aufgaben**

Mit etwa 25 Jahren ist der Prozess abgeschlossen. Das Gehirn hat nun seine spätere Grundstruktur: Geschätzte 50 Prozent davon sind erblich festgelegt, die restlichen 50 Prozent tragen Erlebtes, Erfahrenes und Gelerntes bei. Mit fortschreitendem Alter nimmt die Synapsendichte nur noch langsam ab.

Das Gehirn wächst an seinen Aufgaben - Universitätsspital Zürich

<https://www.usz.ch/das-gehirn-waechst-an-seinen-aufgaben/>





Szenentext „Talk and move“

Viktoria&Nona: Keine Neurone ist eine Insel für sich.

/Jin: 뉴런은 그 자체로 섬이 아닙니다.

Nona: Unsere Gehirnzellen arbeiten am liebsten im Team.

/Viktoria: Our brain cells prefer to work as a team.

/Jin: 우리의 뇌세포는 팀으로 일하는 것을 선호합니다.

Viktoria&Nona: Das heißt nicht,

Viktoria: dass immer alle mitspielen oder immer das gleiche wollen.

Nona: dass alle immer einer Meinung sind oder das gleiche wollen

Viktoria&Nona: Das ist das Aktionspotential. Im Prinzip handelt es sich um eine Plötzliche Veränderung der Spannung zwischen dem Innern und dem Äußeren einer Zelle.

/Jin: 이것이 바로 활동 전위입니다. 원칙적으로 세포 내부와 외부 사이의 전압이 갑자기 변하는 것을 말합니다.

Viktoria: Eine Zelle redet, die andere hört zu

/Jin: One cell talks, the other listens

/Nona: Une cellule parle, l'autre écoute

Viktoria&Nona: Man kann sich das so vorstellen: Das Aktionspotenzial kommt fröhlich von Schnürring zu Schnürring hüpfend, das Axon entlang. Das ist die saltatorische Erregungsleitung.

/Jin: 이것이 바로 염분 여기 전도입니다.

Viktoria: Du erwischst dich plötzlich dabei, wie du den Mädchen auf die Brüste guckst, schaust weg und fühlst dich schlecht.

Zusammen: Am synaptischen Endknöpfchen macht es Stopp; Ähnlich wie Sicherheitsschleusen an Flughäfen: Die abreisenden Passagiere gehen auf einer Seite raus, die ankommenden kommen auf der anderen Seite rein.

/Jin: 출발하는 승객은 한쪽에서 내리고 도착하는 승객은 다른 쪽에서 들어옵니다.

Nona: Ich wollte eigentlich mehr Sport und Biologie machen, aber diese Klassen waren voller Jungs mit einer Menge Testosteron und ich hatte Angst vor ihnen, also habe ich es gelassen.

Zusammen: Die Schleusen heißen Natrium-Kalium-Pumpen. Sie pumpen mit viel Energie in jedem Durchgang drei positive Natrium-Ionen aus der Zelle heraus und zwei positive Kalium-Ionen in die Zelle hinein.
Also drei raus, zwei rein.

Viktoria: So three out, two in.

Alle: Die Synapse ist ein Ort.

Nona: Irgendwann wachsen überall Haare, unter der Achselhöhle, an den Beinen, im Gesicht.

Zusammen: An vielen Stellen kommen sich die Dendriten und das Axon ganz nahe. Diese Stelle nennt man Synapse.

Jin: The boy next to me noticed my armpit hair. And i felt ashamed.

Zusammen: Mit „ganz nahe“ ist gemeint, dass sie sich gerade nicht berühren, so wie bei einem Wiener Handkuss.

Viktoria: I remember going to the outdoor pool with the school one day in the summer. I really wanted the boys to notice me. On the other hand, I didn't feel comfortable in my bikini and didn't want anyone to see me.

Zusammen: Eine Zelle redet, die andere hört zu.

Nona: Ich musste dauernd zum Spiegel laufen, um zu sehen, ob noch alles an seinem Platz ist.

Viktoria: Ich war einer der kleinsten Jungs in der Klasse, ich wollte aber groß sein, weil ich dachte, dass die Mädchen das besser finden.

Nona: Die Synapse ist ein Ort.

/Jin: 시냅스는 장소입니다.

/Viktoria: The synapse is a place.

Alle: Ich glaube, dort wo das Plusquamperfekt und die binomische Formel im Präfrontalen Kortex zusammen hüpfen, aber ich kann mich nicht mehr genau erinnern...

Gehen ins Publikum, jeder für sich:

Manchmal ist mir schwindelig nachdem ich aufgestanden bin.

Ich erinnere mich, dass meine Achselhaare anfangen zu wachsen und ich wusste nicht, was ich tun sollte, also habe ich heimlich den Rasierer meiner Mutter benutzt.

I had a phase when I wore short hair and let my armpit hair grow and didn't shave my legs. So everyone just assumed I was a lesbian.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich die anderen anders angeguckt habe und mich immer verglichen habe.

Es gab ein Jahr, an dem war ich alles: Punk, Hippie, Goth...

Mein Körper fühlte sich anders an als vorher, meine Brüste wuchsen, und irgendwann riet mir meine Mutter dazu einen BH zu tragen.

Bei uns zuhause in den 70ern spielte der Feminismus eine große Rolle. Deswegen war Achseln und Beine rasieren nicht in. Ich hatte aber so einen starken Haarwuchs an den Beinen, dass ich mir mit 15 irgendwann diese Haare blondiert habe. Im Sommer waren diese Haare dann auf der braunen Haut sehr deutlich zu sehen und das war mir sehr peinlich.

Als ich älter geworden bin, haben viele in meiner Klasse angefangen zu rauchen und zu kiffen und wer nicht mitgemacht hat war uncool. Das hat bei mir eine Art Gruppenzwang ausgelöst. Dann ist mir aufgefallen, dass es echt was ausmacht mit wem man sich anfreundet.

My physical perception was different than before, i felt my boobs were growing and at some point my mother guided me to the bra.

Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich die anderen anders angeguckt habe und mich immer verglichen habe.

Es gab ein Jahr, an dem war ich alles: Punk, Hippie, Goth...

Ich wollte, dass die Erwachsenen mich als klug und gebildet wahrnehmen, also habe ich immer besonders erwachsene Literatur mit mir herumgetragen und demonstriert, was ich alles lese.



Foto © Christopher Horne