



„Kennen wir uns?“ – eine gewisse(ns) Begegnung

Theaterpädagogische Assoziationsübung für Fortgeschrittene

Alter: ab 16 Jahren

Dauer: 90-120 Min

Material: Viele Bilderpostkarten (mit und ohne Sprüche) oder andere Bildkarten, verschiedene Kopfbedeckungen, Mützen, Hüte und ggf. weiteres Verkleidungsmaterial (optional), Süßigkeiten/Snacks und Getränke, Metaplankarten, Edings, Pinwand

Übersicht: In dieser theaterpädagogischen Assoziationsübung geht es um die Begegnung mit dem Gewissen: Wie sieht so ein Gewissen eigentlich aus? Was will es mir sagen? Kennen wir uns und wenn ja wie gut? Was hat es für unterschiedliche Ausprägungen und was hat es für eine Bedeutung für mein Handeln? Eine „bewegte“ Begegnung mit Spaß und Tiefgang.

Ablauf

Dauer	Inhalt	Material/Setting
15-20 Min	<p>Warm Up 1 (Aufwärmen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle bewegen sich durch den Raum, jede Person in ihrem:seinem Tempo • Wie bist du gerade da? Müde? Fit? Gespannt? Versuche deine Stimmung durch das Tempo deines Ganges auszudrücken. • Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Spüre, wie sie bei jedem Schritt den Boden berühren. • Versuche bewusst aufzutreten: mit der Ferse, dem Fußballen. Spüre, wie dein Fuß sich abrollt und vom Boden abhebt, während der andere Fuß den Boden berührt. Gehe bewusst und spüre, wo deine Füße Kontakt mit dem Boden haben. • Gehe von den Füßen, über die Beine und den Rumpf, über die Brust mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Schultern. Sind sie angespannt? Oder hängen sie gerade nach unten? • Lasse sanft deine Schultern kreisen... nach vorne... und nach hinten und spüre, wie Energie deinen Körper durchströmt. • Strecke deine Arme weit nach oben und dehne deine Wirbelsäule, wie es dir gerade guttut. • Lasse deine Arme locker neben deiner Hüfte baumeln, ziehe sanft die Schulterblätter zusammen und hebe deinen Kopf ein wenig. • Nimm eine gerade Haltung ein und laufe energievoll weiter. 	





	<ul style="list-style-type: none"> • Erhöhe das Tempo... und noch ein wenig mehr... und noch mehr... nicht rennen, nur schnell laufen und aufeinander achten. • Stelle dir vor, da vorne steht der Bus, den willst du unbedingt noch erreichen. • Wechsele wieder in dein normales Tempo, nimm wahr, welches Tempo dir gerade angenehm ist. Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam, genau richtig eben. <p><i>Warm Up 1 geht direkt in Warm Up 2 über ...</i></p>	
	<p>Warm Up 2 („Gutes und schlechtes Gewissen“)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heute war ein guter Tag, du hast dich endlich für ein Urlaubsziel entschieden und den Urlaub auch gleich gebucht. Dir fällt ein Stein vom Herzen. Merkst du es? Wie leicht dein Gang auf einmal wird? Wie beschwingt die Arme neben deinem Körper hin und her pendeln? Wie sich ein Lächeln in deinem Gesicht breit macht? Wie gut du dich fühlst ... • ... wäre da nicht Tanja/Benny (oder andere Namen). Ihr:ihm wirst du jetzt noch sagen müssen, dass du nicht mit ihr:ihm in den Urlaub fährst, sondern dir einen lang ersehnten Reisewunsch erfüllst, allein. Ob sie:er das verstehen wird? Du merkst, wie die Last auf deinen Schultern schwerer wird... wie dein Lächeln verschwindet und Sorgenfalten auf deiner Stirn erscheinen, du hast auf einmal ein richtig schlechtes Gewissen. 	
10-15 Min	<p>Reflexion in 3-4-er Gruppen</p> <p><u>Schritt 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennst du das mit dem „schlechten Gewissen“? Wann begegnet es dir im Alltag? • Wie fühlt es sich an, wenn man ein „schlechtes Gewissen“ hat? (<i>Gefühle auf Metaplankarten schreiben</i>) • Gibt es etwas, was man dagegen tun kann? Wie gehst du damit um? <p><u>Schritt 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennst du das mit dem „guten Gewissen“? Wann begegnet es dir im Alltag? • Wie fühlt es sich an, wenn man ein „gutes Gewissen“ hat? (<i>Gefühle auf Metaplankarten schreiben</i>) • Wie kann man es erzeugen, was kann man tun, damit es sich gut anfühlt? 	Metaplankarten, Edings, Pinwand





5 Min	<p>Reflexion in der Gesamtgruppe Die Gefühle-Karten werden auf einer Pinwand gesammelt und jeweils nach „gutem“ und „schlechtem“ Gewissen sortiert.</p> <p>Gemeinsam anschauen und wahrnehmen. Nicht bewerten!</p>	
15-20 Min	<p>Übung 1 Die Gruppe wird halbiert. Die eine Hälfte wird gebeten, sich mit den Gefühlen des „schlechten“ Gewissens zu beschäftigen. Die andere Hälfte fokussiert sich auf die Gefühle des „guten“ Gewissens. <i>(Bitte Hinweis geben: Wenn es jemandem zu viel wird, einfach aus der Übung ausklinken und an den Rand setzen.)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle gehen durch den Raum, im jeweils eigenen Tempo. • Rücken ist gerade, die Schultern entspannt, die Arme hängen locker neben der Hüfte. • Versuche, einen möglichst neutralen Gang und eine möglichst neutrale Körperhaltung zu finden. Ohne bestimmte Emotion, einfach entspannt gehen. Wenn du deinen Rhythmus gefunden hast, versuche dir diesen Gang/diese Körperhaltung zu merken. • Versetze dich in <u>eines</u> der Gefühle des „guten“ bzw. „schlechten“ Gewissens und passe deinen Gang und deine Körperhaltung diesem Gefühl an. Es ist ok, wenn du übertriebst. • Wenn du jemandem begegnest: Bleibt kurz voreinander stehen und lasst die andere Person wissen, wer ihr seid, z.B.: „Ich bin die Traurigkeit.“, „Ich bin „die Freude.“ etc. • Geh weiter und begegne jemand neuem usw. • <i>Nach ein paar Begegnungen:</i> Wechselt nun in euren neutralen Gang, geht bewusst raus aus dem Gefühl in die neutrale Körperhaltung. Wer will, kann sich strecken und das Gefühl bewusst abschütteln. <p>Nun werden die Gruppen gewechselt und die Übung wiederholt. Übung 2 schließt übergangslos an Übung 1 an...</p>	
15-20 Min	<p>Übung 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wähle nun selbst, ob du gerade lieber ein „gutes“ oder ein „schlechtes“ Gewissen sein willst. • Geh weiter durch den Raum und versuche, dich in dein Gewissen einzufinden. 	Kopfbedeckungen, Hüte, Verkleidung





	<ul style="list-style-type: none"> • Wer bist du? • Was macht dich aus? • Was sind deine Gefühle? • Wie bewegst du dich? • Am Ende der Übung: Finde eine Kopfbedeckung/Verkleidung, die gut zu dir passt. <p><i>(Es darf Spaß machen und gelacht werden!)</i></p>	
10-15 Min	<p>Übung 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzt euch wieder in Bewegung und begegnet euch schweigend. • Nehmt euch einfach gegenseitig wahr. • Wie bewegen sich die anderen? Was haben sie für eine Kopfbedeckung/Verkleidung gewählt? • Wenn ich gleich in die Hände klatsche, bewegen sich alle „schlechten“ Gewissen weiter, die „guten“ Gewissen freeze³. • Bei einem nächsten Klatschen bewegen sich alle weiter. • Wenn ich gleich in die Hände klatsche, bewegen sich alle „guten“ Gewissen weiter, die „schlechten“ Gewissen freeze. • Auf das nächste Klatschen bewegen sich wieder alle. 	
15-20 Min	<p>Übung 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geht in Kleingruppen zu 4-5 Personen, gerne mischen sich unterschiedliche „Gewissen“. • Stellt euch gegenseitig vor. Wer seid ihr? Was macht euch aus? • Jede Gruppe bekommt nun ein paar Situationskarten. Nehmt aus eurer Rolle heraus Stellung zu der Situation. Versucht, euch als Gewissen auf eine Lösung zu einigen (<i>Kein Zwang</i>). 	Situationsbeschreibungen auf Karten
10 Min	<p>Übung 5 (WICHTIG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wir bewegen uns alles wieder durch den Raum. • Gib deinem Gewissen noch mal Raum, spüre den Gang, die Körperhaltung, die Kopfbedeckung/Verkleidung. • Verabschiede dich bewusst von deinem Gewissen, bedanke dich innerlich für die Begegnung. 	

³ Meint hier „einfrieren“, also einfach im Lauf erstarren und stehen bleiben.





	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn du soweit bist, lege bewusst deine Kopfbedeckung/Verkleidung zurück in die Kiste und werde wieder du selbst. • Versuche deinen neutralen Gang, deine neutrale Körperhaltung von vorhin einzunehmen. • Strecke dich ausgiebig und gähne laut. • Wenn du willst, hüpfе oder springe ein paar Mal in die Luft. • Spüre, wie du mit jeder Bewegung wieder ganz du selbst bist. • Finde zu deinem eigenen Rhythmus zurück. Bewege dich so, wie es dir gerade guttut. <p><i>(Diese Übung bitte unbedingt Schritt für Schritt machen. Das „Entrollen“ ist sehr wichtig und muss sorgfältig gemacht werden!)</i></p>	
15-20 Min	<p>Endreflexion kann gut im Plenum stattfinden, Setting beachten, Süßigkeiten und Getränke anbieten)</p> <p><u>Mögliche Impulsfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie ging es dir mit den Übungen? • Was war leicht? Was war schwer? • Wie gut konntest du dich in die verschiedenen Facetten des Gewissens einfinden? • Wie ging es dir in der Begegnung mit den anderen? • Wie einfach/schwer war es, gemeinsame Lösungen für die Situationen zu finden? Ist es überhaupt gelungen? • Was war dabei hilfreich? Was war weniger hilfreich? • Ist das „schlechte“ Gewissen immer negativ oder destruktiv? Was für andere Facetten konntest du entdecken? • Ist das „gute“ Gewissen immer positiv oder konstruktiv? Was für andere Facetten konntest du entdecken? • Wie sehr lässt du dich von deinem Gewissen bei Entscheidungen leiten? Welcher Anteil in dir ist größer/kleiner? • Wie findest du es, dass ein Mensch ein „Gewissen“ hat? Was ist daran hilfreich, was weniger hilfreich? • ... 	
5 Min	Abschluss (individuell)	





Mögliche Situationen für Übung 4: (gerne durch eigene Ideen erweitern)

- Du hast eine neue, coole, Hose. Es ist eigentlich noch zu kalt, um sie anzuziehen.
- Haare abschneiden? Oder lieber nicht?
- Der:dem Freund:in sagen, dass sie:er nach Schweiß riecht?
- Die Schwarm-Person ansprechen und um ein Date bitten?
- Der Lehrperson die Meinung geigen?
- Eher ein Risiko eingehen? Oder auf Sicherheit setzen?
- In die Vorlesung/Berufsschule gehen oder nicht?
- Die Party früher verlassen, um pünktlich nach Hause zu kommen?
- Meine:r Freund:in sagen, was mich an ihr:ihm stört?
- Immer ehrlich meine Meinung sagen?
- Den gefundenen Geldbeutel im Fundbüro abgeben?
- Die Packung Gummibärchen ganz aufessen?
- Beichten, wenn ich was kaputt gemacht habe?
- u.v.m.

