

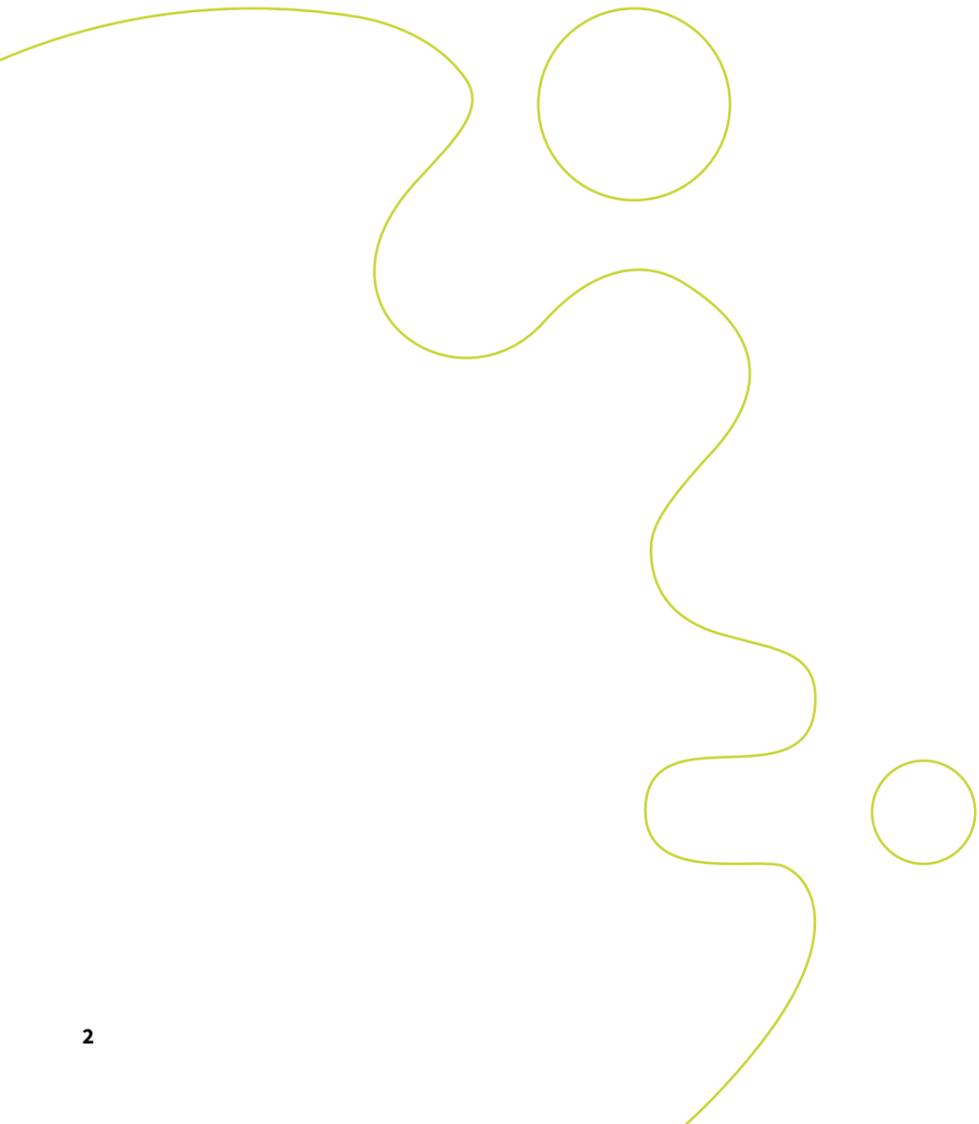
**DEMENZ  
BEWEGT**  
( THEATER )  
BEWEGT DEMENZ

# Leitfaden Theaterpraxis



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorworte</b> .....	4
<b>Zum Umgang mit dem Leitfaden und den Materialien</b> .....	6
<b>Durchführung der Theaterübungen in der Pflege</b>	
Das Theater mit den Gruppen .....	10
Vorbereitung auf einen Gruppenprozess .....	10
Glossar .....	11
Schwerpunkte der Pflege und Betreuung im Zusammenspiel mit theaterpädagogischen Methoden .....	14
<b>Gruppenprozess</b>	
Struktur eines Gruppenprozesses .....	20
Die vier Phasen eines Gruppenprozesses .....	21
<b>Methoden</b>	
Routinen für den Anfang und das Ende von Gruppeneinheiten .....	26
Ideen für Themen und Einheiten .....	32
<b>Theatrale Mittel</b>	
Grundbausteine in der theaterpädagogischen Arbeit .....	40
<b>Ablaufpläne</b> .....	44
<b>Literatur und Quellen</b> .....	48
<b>Anhang</b>	
Anregungen und Tipps zum Umgang miteinander .....	52
Ablaufpläne PHASE EINS und ZWEI .....	54
Vorlage Ablaufplan .....	64



# Vorworte

Liebe Leserinnen und Leser,

Pflege und Theater – passt das zusammen? Und lässt sich dadurch die psychosoziale Gesundheit von Bewohnerinnen und Bewohnern in Pflegeeinrichtungen stärken, insbesondere bei Menschen mit Demenz?

Diesen Kernfragen sind der Fachbereich Senioren der Landeshauptstadt Hannover und der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Auftrag der Ersatzkassen im Projekt „Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ nachgegangen. Die im Projekt entwickelten und erprobten Materialien für die Unterstützung der Umsetzung möchten wir Ihnen in diesem Leitfaden gerne zur Verfügung stellen. Sie können diesen somit nutzen und Projektinhalte eigenständig umsetzen. Dazu möchte ich Sie ausdrücklich ermutigen.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Beteiligten, die dieses Projekt ermöglicht haben. Ihr Engagement und Ihre Kreativität haben dazu beigetragen, Theater und seine positiven Effekte in Pflegeeinrichtungen erlebbar zu machen.

Ihr

Hanno Kummer  
Leiter der vdek-Landesvertretung Niedersachsen

Liebe Leserinnen und Leser,

wir möchten durch die Verschmelzung von theaterpädagogischen Methoden und Pflege nicht nur den Arbeitsalltag von Pflegenden und Betreuenden erleichtern, sondern auch Menschen mit Demenz auf besondere Weise erreichen und ihr Leben verbessern. Durch die Entwicklung und Bereitstellung von Materialien die zeigen, wie sich theaterpädagogische Methoden in den Pflegealltag integrieren lassen, wollen wir eine innovative und ganzheitliche Herangehensweise schaffen, die sowohl die körperliche als auch die emotionale Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner fördert.

Sie spielen dabei eine entscheidende Rolle, indem Sie dafür sorgen, dass die Ideen und Konzepte effektiv umgesetzt werden. Der vorliegende Leitfaden dient als Unterstützung, um Ihnen dabei zu helfen, diese Herausforderung mit Klarheit und Effizienz zu meistern. Er bietet wertvolle Informationen und Ressourcen, um die Chancen, die „Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ bietet, bestmöglich zu nutzen.

Ich bin sicher, dass Ihre Expertise und Ihr Einsatz wesentlich dazu beitragen werden, dass die Umsetzung in Ihrer Einrichtung zu einem Erfolg wird und neue Maßstäbe in der Verbindung von Theaterpädagogik und Pflege setzt, von der alle profitieren.

Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihre wertvolle Mitarbeit.

Ihre

Sylvia Bruns  
Sozialdezernentin der Landeshauptstadt Hannover

# Zum Umgang mit dem Leitfaden und den Materialien

## Der Leitfaden beinhaltet:

Der Leitfaden bündelt zunächst Hintergrundwissen zur Theaterpädagogik und den Einsatz von theaterpädagogischen Elementen in den Alltag von Pflegeeinrichtungen. Tauchen Sie damit ein in die Welt des Theaterspiels.

Anschließend geht es im Kern um Gruppeneinheiten, die eigenständig in der Pflegeeinrichtung durchgeführt werden können. Die integrierten Ablaufpläne, Methoden und Übungen lassen sich einfach umsetzen. Sie sollen eine Orientierung geben und bieten gleichzeitig die Möglichkeit, eigene Ideen einzubringen. Hierbei geht es weniger um „Richtig“ oder „Falsch“, sondern das „Machen“ steht im Vordergrund. Die Vorlagen im Anhang sowie weitere Materialien unterstützen die Umsetzung in der Praxis.

Auch wenn es zunächst umfangreich aussieht – im Grunde haben Sie schon alles, was Sie brauchen, um zu starten: sich selbst, diesen Leitfaden und die Materialien. Es geht darum, sich und den eigenen Alltag noch einmal neu zu entdecken:

**Spannung, Spiel und Spaß sind dabei garantiert!**

## Die Materialien umfassen:

### i. Übungskarten

Insgesamt gibt es 25 Übungskarten. Die ersten vier Übungen eignen sich besonders für das Warm-up. Die anderen Übungen lassen sich frei kombinieren und sind den fünf folgenden Kernelementen zugeordnet:

**Bühne:** Spielsituationen und -möglichkeiten eröffnen

**Körper:** Alles, was mit dem Körper zu tun hat

**Sinne:** Sinnes- und Körperwahrnehmungsübungen

**Spiegel:** Synchron und dialogische Übungen

**Raum:** Wertfreier Raum zum Ausprobieren und Improvisieren

### ii. Emotionskarten

Auf diesen Karten sind 15 verschiedene Emotionen und Gefühle mit Bildern dargestellt.

### iii. Tätigkeitskarten

Das Kartenset wird durch 15 Karten mit bebilderten Handlungen und Tätigkeiten ergänzt. Sowohl die Emotions- als auch die Tätigkeitskarten können in den Gruppeneinheiten zum Einsatz kommen.

Des Weiteren ist es sinnvoll, einige Requisiten, wie mehrere Hüte, ein Telefon, Zeitungen, Tücher, Schirme, Schals und Sonnenbrillen, in einem Koffer zu sammeln, sodass sie stets gebündelt mitgenommen werden können. Auch empfiehlt es sich, eine Abspielmöglichkeit für Musik und eine Musikauswahl bereitzuhalten.

### iv. Videos

Zur Verdeutlichung der Gruppenphasen stehen zusätzlich kurze Videos zur Verfügung.

---

## Verwendete Abkürzungen:

TN: Teilnehmer\*in, Teilnehmer\*innen

SL: Spielleitung



# Durchführung

der Theaterübungen in der Pflege

# Das Theater mit den Gruppen

**Der Arbeitsalltag in einer Pflegeeinrichtung ist automatisch geprägt von Menschen, die älter geworden sind.** Doch nicht nur die Bewohner\*innen einer Einrichtung sind älter geworden – wir alle werden älter und erfahrener. Aber das soll niemanden davon abhalten, zu spielen und kreativ zu werden. Egal, wie alt, wie jung, wie klein, wie groß oder wie gut jemand in einer Sache ist: Jede\*r kann spielen. So können auch ältere Menschen, mit oder ohne demenzieller Erkrankung, spielen, kreativ werden und in andere Rollen schlüpfen. Vor allem verfügen sie über einen Schatz an Erfahrungen, Geschichten und Erlebnissen, der eine Ressource für sie selbst und auch für uns darstellen kann. Sie haben schon eine Geschichte geschrieben.

Auch das Theater und Theaterspiel sind nicht neu, sondern haben eine Geschichte und Entwicklung hinter sich. Dieser Schatz ist ebenfalls wertvoll und kostbar,

nicht nur auf einer großen Bühne, in einem festlichen Theatersaal. Die Methoden und Möglichkeiten des Theaterspiels können jede\*n im Alltag erfreuen, beleben und inspirieren. Genau darum geht es: Bewohner\*innen die Möglichkeit zu schenken, gemeinsam zu lachen, zu improvisieren, in Rollen zu schlüpfen, Geschichten zu erzählen und sich aktiv auszuprobieren.

Wie das gehen soll? Wie können viele verschiedene Menschen zusammenkommen und zu einer Gruppe werden, die all dies miteinander erfährt? Wie kann Vertrauen entstehen?

Antworten auf diese Fragen – und alles Weitere zum Thema Gruppenprozesse sowie darüber, was für die Umsetzung wichtig ist – finden Sie auf den folgenden Seiten.

## Vorbereitung auf einen Gruppenprozess

Menschen sind nicht immer einfach. Eine Gruppe von Menschen ist nicht immer einfach. Eine Gruppe von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung? Da sind wahrscheinlich Sie die\*der Experte\*in.

In zwischenmenschlichen Begegnungen gibt es Nähe, Lachen und Verständnis. Genauso aber gibt es Konflikte, Missverständnisse und Krisen. Das ist normal, sobald Menschen aufeinandertreffen – ob mit oder ohne demenzieller Erkrankung, das ist hier Nebensache. Ohne einander jedenfalls geht es nicht – und wer möchte diese Begegnungen mit einer Vielzahl von Menschen und Gruppen schon missen? Jede einzelne war individuell und besonders. Im Miteinander

entdeckt man immer wieder verborgene Talente und Fähigkeiten. Also seien Sie neugierig und trauen Sie sich, Fehler zu machen. Hier gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“, kein „Gut“ oder „Schlecht“, sondern nur vielfältige Ideen zum Umgang mit unterschiedlichen Situationen. Bevor der Gruppenprozess näher beschrieben wird, finden Sie im folgenden Glossar zunächst eine Erläuterung zentraler Begriffe. Dabei handelt es sich um Beschreibungen aus Sicht der Theaterpädagogik und nicht um allgemeingültige Begriffsdefinitionen. Sodann können Sie einer tabellarischen Übersicht entnehmen, wie sich Schwerpunkte der Pflege und Betreuung mit theaterpädagogischen Methoden gut zusammenführen lassen.

# Glossar

## Theater ...

ermöglicht sich und den teilnehmenden Akteur\*innen, auf Distanz zur eigenen Person zu gehen. Es umfasst eine ästhetische Bildung und reflektiert die persönliche und gesellschaftliche Situation. Theater ist eine Gemeinschaftskunst, ist sowohl Wirklichkeits- als auch Möglichkeitsraum, eine vergängliche Kunstform – und vor allem: live – einzigartig – einmalig und jedes Mal anders!

## Pädagogik ...

ist die ganzheitliche Bildung von Menschen und bedeutet darüber hinaus noch vielmehr Beziehung. Menschen mit einer demenziellen Erkrankung werden häufig als nicht mehr bildungsfähig wahrgenommen. Das ist ein Trugschluss: Im (Theater-)Spiel kann man miterleben, dass sie Erstaunliches hervorbringen.

## Pädagogisches Handeln ...

ist die Gestaltung des äußeren Rahmens und von Beziehungen. Es geht darum, mithilfe von Übungen und Methoden innerhalb einer Gruppensituation die Fantasie anzuregen. Im Vordergrund steht ein Gruppen- und Entwicklungsprozess.

## Theaterpädagogik ...

ist eine Kunstform, die Methoden der darstellenden Kunst vermittelt; mit anderen Worten handelt es sich um eine Schulung ästhetischer Ausdrucksformen.

## Ästhetik ...

ist die Lehre von der wahrnehmbaren Schönheit.

## Instrumente ...

sind Mittel und Methoden, die beim Theaterspiel zum Einsatz kommen. Dazu gehören z. B. der Körpereinsatz, die Raumwahrnehmung und die Improvisation mit dem, was innerhalb des Raumes bzw. der Gruppe entsteht.

## Theaterpädagogisches Handeln ...

ähnelt dem Erlernen eines Instruments: Man lernt, mit Körper und Stimme zu spielen, sammelt Erfahrungen im Umgang mit Raum, Zeit und Rhythmus, eignet sich die Techniken der Improvisation zum Entwickeln von Szenen an und bereitet seinen Körper auf das Spielen vor. Theaterpädagogisches Handeln ist darstellerische Arbeit und weckt die Lust, Neues und Ungewöhnliches zu probieren. Kurzum: Es handelt sich um ein Training im Umgang mit Gestaltungsarbeiten.

### Gruppenarbeit ...

ist eines der Kernelemente dieses Projektes. Eine Gruppe braucht zunächst eine Leitung und Begleitung, um sich gegenseitig kennenzulernen und miteinander ins Spiel zu kommen. Ein Gruppenprozess ist gleichzeitig ein Entwicklungsprozess, der unterschiedliche Phasen durchläuft. Das ist nicht immer einfach, besonders für die Rolle der Leitung. Es können Konflikte, Unstimmigkeiten und emotionale Krisen entstehen. Davon sollte man sich nicht entmutigen lassen, sondern darauf eingehen und/oder sich im Team besprechen. Manchmal braucht es eine Pause, ein Gespräch oder einen Stopp. Hilfe und Orientierung bietet das Phasenmodell eines Gruppenprozesses (siehe dazu „Der Prozess in vier Phasen. Vom Suchen und Finden“, S. 21).

### Wirkung ...

meint den Effekt der Theatermethoden auf die Teilnehmer\*innen. Erhoffte Wirkungen sind etwa die Stärkung einer positiven Gruppendynamik, die Erfahrung des fruchtbaren gemeinsamen Arbeitens und ein Gewinn an Selbstvertrauen. Auch geht es darum, die Grenzen der eigenen sozialen Welt zu überwinden und Toleranz gegenüber den Welten anderer zu entwickeln.

### Anwenden ...

meint hier, einen Raum zu geben, um Erfahrungen zu machen und das Spiel zu ermöglichen, sodass die eigene Welt wahrgenommen, sowie hinterfragt und überdacht werden kann.

### Kompetenzen ...

sind die Fähigkeiten, in unerwarteten (zukunfts-)offenen, manchmal chaotischen Situationen kreativ und selbstorganisiert zu handeln.

### Regeln ...

braucht jede Gruppe - auch beim Theaterspiel. Absprachen untereinander eröffnen den Raum für Spontaneität und wertungsfreies Handeln. Ideen und Angebote müssen angenommen, Impulse aufgegriffen und zusammengearbeitet werden. Ebenso gilt als wichtige Regel im Theater, dass der Arbeitsprozess und das Erprobte sowie die Wirkung auf die Zuschauer\*innen reflektiert und ein Feedback gegeben werden.

### Feedback ...

ist positiv-konstruktiv formuliert, das Spiel würdigend, lobend und anerkennend, Ideen ergänzend, anregend und von sich ausgehend. Es motiviert, weiter zu experimentieren und Neues auszuprobieren.

### Haltung ...

meint hier die innere Einstellung und das Verhalten der Durchführenden. Es geht also nicht nur um Methodenvermittlung und -anwendung, sondern vielmehr um situationsabhängiges Handeln und Reagieren. Eine Methode funktioniert nur aus einer entsprechenden Haltung heraus.

Ein Beispiel aus der eigenen Praxis: *„Wenn ich mir unsicher in der Durchführung einer Übung bin, wird die Gruppe das schnell merken und darauf reagieren. In diesem Moment verunsichert das eine Gruppe und wirkt sich auf den Verlauf aus. Entweder mache ich dies im Vorfeld klar (Wir probieren gerade gemeinsam etwas Neues, auch mir Unbekanntes aus.) oder ich entscheide mich für eine Übung, bei der ich sicher bin und dahinterstehe.“*

### Theaterpädagogisches Handeln in diesem Projekt ...

beinhaltet den Umgang mit einer Vielzahl an gruppendynamischen Übungen sowie schauspielerischen Fähigkeiten. Genauso braucht es einen gewissen Sinn für Ästhetik und vor allem die Motivation, Spiele anzuleiten und anzuregen, Impulse zu setzen, Fragen zu stellen und diesen Prozess zu reflektieren.

Es gibt nicht DIE richtigen Methoden, mit denen an die Arbeit heranzugehen wäre. Es braucht die eigene Begeisterung für eine Übung sowie ein empathisches Bewusstsein für Menschen und Gruppen. Jede Gruppe ist anders. Jeder Prozess ist anders. Es braucht Mut, Offenheit für Neues, keine Angst vorm Scheitern und Raum für neue, überraschende und auch unkonventionelle Ideen.

Alle Beteiligten verfügen über vielfältige, kreative und versteckte Ressourcen – das gilt auch und besonders für Menschen mit Demenz. Das Projekt bietet einen Weg, diese Talente erkenn- und nutzbar zu machen. Öffnen Sie Ihre Augen für die Ressourcen Ihrer Mitmenschen.

Theaterpädagogisches Handeln hat also zum Ziel, mithilfe von vielfältigen Übungen miteinander ins Spiel zu kommen, eine „Als-ob“-Realität zu gestalten und dadurch neue und andere Wege und Lösungen im Alltag erfahrbar zu machen. Fehler sind in diesem Kontext „erlaubt“, wichtig und hilfreich. Idealerweise geschieht dies in einer Gruppe von Spieler\*innen und Zuschauer\*innen. So können individuelle, kulturelle, soziale und künstlerische Lernerfahrungen ermöglicht werden.

## Schwerpunkte der Pflege und Betreuung im Zusammenspiel mit theaterpädagogischen Methoden

In der folgenden Tabelle werden einige Elemente der pflegerischen Arbeit in Zusammenhang mit Gestaltungsmitteln der Theaterpädagogik gebracht. In der abschließenden Spalte wird die Möglichkeit beschrieben, mit ausgewählten theaterpädagogischen Übungen im Kontext Pflege/Betreuung zu agieren.

Die theaterpädagogischen Methoden wiederum haben wir in fünf Kernelemente gegliedert und auch in die Tabelle eingefügt: die Bühne, der Körper, die Sinne, der Spiegel und der Raum. Damit soll direkt eine Verbindung zu konkreten Übungen geschaffen werden, die genauer auf den Übungskarten beschrieben werden.

Elemente der pflegerischen Arbeit	Ästhetische Gestaltungsmittel der Theaterpädagogik	Symbiose der Kernelemente
<b>Toleranz</b>	Variation von Zeit und Tempo innerhalb praktischer Übungen. Die*Den TN so, wie sie*er ist, anerkennen und davon ausgehend arbeiten.	Die*Den TN mit ihren*seinen individuellen Fähigkeiten und Eigenschaften sehen, das Tempo entsprechend anpassen und den Spielraum erweitern. <b>Raum</b>
<b>Beobachten</b>	Konstruktives Zuschauen, d. h. Beobachten mit einem Auftrag. Was hast du gesehen? Was hat dir gut gefallen? Was hat dich berührt? An welche Elemente erinnerst du dich?	Auseinandersetzung mit Situation und Emotion, z. B. als Standbild, Körperausdruck (Statue), Geste, wodurch automatisch ein Perspektivwechsel stattfindet (Zuschauerperspektive vs. „Bühne“). <b>Bühne und Raum</b>



Elemente der pflegerischen Arbeit	Ästhetische Gestaltungsmittel der Theaterpädagogik	Symbiose der Kernelemente
<b>Den Augenblick wahrnehmen</b>	„Ja“ zu Übungen, Ideen und Impulsen sagen, sodass der Moment zählt, also das Hier und Jetzt. Es geht um das Wahrnehmen und Aufgreifen von Situationen sowie um das spontane Reagieren darauf, um so ins Spiel zu kommen.	Improvisation und Aufgreifen von Spielideen bieten die Möglichkeit, neue Denk- und Handlungsweisen auszuprobieren und damit zu experimentieren. <b>Raum und Körper</b>
<b>Individuelle Ressourcen erkennen</b>	Innerhalb eines theaterpädagogischen Angebots ist es wichtig, eine wertungsfreie Atmosphäre zu schaffen, um angstfrei und vertrauensvoll handeln zu können. So lässt sich eine ganz eigene Welt gestalten.	Durch die Etablierung einer wertungsfreien Umgebung können Fähigkeiten entdeckt und ganz neu entwickelt werden. Es ist erwünscht, „Fehler“ zu machen. <b>Bühne</b>
<b>Ich und Du (Empathie zeigen)</b>	Spiegeln: Zwei Personen stehen sich gegenüber, eine macht Bewegungen vor („führt“), die andere macht sie nach („folgt“). Zwei Menschen kommen somit ohne Worte zueinander. Eine solche Übung fordert und fördert Vertrauen, Empathie und Achtsamkeit. Es geht darum, mit Kommunikationssituationen umzugehen, einzelne Handlungsschritte wahrzunehmen und einander auf Augenhöhe zu begegnen.	Die TN begeben sich durch aktive Übungen in die Gefühlswelt des Gegenübers, spiegeln sich gegenseitig und führen gemeinsam Bewegungsabläufe aus, sodass ein Gemeinschaftsgefühl entsteht. So werden Gefühle ausgedrückt, überprüft und verstanden. <b>Spiegel</b>
<b>Emotionen Raum geben</b>	Emotionen durch Körperhaltung und Gesichtsausdruck darstellen. Es geht darum, Rollen und Gefühle zu verkörpern, um sich in andere Lebenswelten/Rollen hineinzuzusetzen.	Durch das bewusste Agieren in Rollen können Emotionen ausgedrückt und gelebt werden. Alles ist erlaubt und findet ohne (Be-)Wertung statt. <b>Körper und Sinne</b>

### Elemente der pflegerischen Arbeit

### Ästhetische Gestaltungsmittel der Theaterpädagogik

### Symbiose der Kernelemente



#### Ich und Wir

Mithilfe von Rollen, Kostümen, Eigenschaften und Tätigkeiten kann szenisch improvisiert werden. So agiere „Ich“ mit „Anderen“. Auch kann mit gemeinsamen (chorischen) Bewegungen gearbeitet werden, d. h. die Gruppe macht gemeinsame Bewegungen oder spricht zusammen einen Text, Satz oder ein Gedicht.

Durch chorische und improvisierte Aktionen entstehen Verbundenheit und Gemeinschaft. Vor allem aber macht es Spaß.

**Raum und Sinne**

#### Sinne ansprechen

Mithilfe von Geschichten, Requisiten, Musik, Körperwahrnehmungsübungen und Gerüchen werden alle Sinne integriert; dies kann auch imaginär stattfinden. Die Situation kann in einem fiktionalen Raum auch gespielt werden. Beispielsweise bietet die Reise in andere Länder mit anderen Gerüchen unbegrenzte Möglichkeiten.

Durch das Eintauchen in andere Lebenswelten, das Hineindenken in nicht-alltägliche Situationen, das Wahrnehmen mit allen Sinnen und das Im-Hier-und-Jetzt-Sein lässt sich eine wohlige Atmosphäre schaffen. Es gibt die Möglichkeit, zu träumen und Wünsche wahr werden zu lassen.

**Sinne**

#### Möglichkeit des Stoppens und Wiederholens

Mithilfe eines Zeichens (Impuls) wird eine Handlung/Tätigkeit/Szene/Situation gestoppt. Der\*Die Spielende hält in der gestoppten Haltung inne und hat so die Möglichkeit, diese wahrzunehmen, zu überdenken und ggf. zu ändern. Dadurch kann ein Konflikt gelöst, eine Wirkung erzielt und Einfluss auf Handlungen genommen werden. Die Szene kann wiederholt werden und einen anderen Verlauf nehmen.

Durch das Stoppen und Wiederholbarmachen von Begegnungen und Situationen können immer wieder neue Handlungsansätze ausprobiert und ergänzt werden.

**Raum**

### Elemente der pflegerischen Arbeit

### Ästhetische Gestaltungsmittel der Theaterpädagogik

### Symbiose der Kernelemente



#### Situationen von außen beeinflussen

- Freeze: in einer Haltung einfrieren und diese Position (aus)halten, bis sie von außen gelöst wird
- Standbild: entsteht beim Innehalten von zwei Spielenden in unterschiedlichen Haltungen

Durch das Eingreifen in Abläufe kann Einfluss auf eine Szene genommen werden.

In Situationen innezuhalten, sie zu verändern oder ganz neu anzusetzen, bietet die Möglichkeit des Hinterfragens und irritiert, sodass Emotionen verändert oder beeinflusst werden können („paradoxe Intervention“).

**Raum und Körper**



# **Gruppen- prozess**

# Struktur eines Gruppenprozesses

Angelehnt an die vier Phasen eines Gruppenprozesses stellt die Übersicht die modellhafte Umsetzung der ersten Theater-Gruppeneinheiten einer Einrichtung dar. Für jede Phase sind hier fünf Gruppeneinheiten angedacht. In einer Woche sollte mindestens eine Einheit durchgeführt werden. Die Zeitangaben sind als Orientierung zu sehen. Abschließend kann eine Aufführung oder ein Theateraktionstag in der Einrichtung stattfinden. Vorschläge dazu finden Sie im Leitfaden Einrichtung und Theaterkernteam.

Zeitraum	Phase	Schritte
Monat 1	Planung/Vorbereitung	1. Inhalte und Materialien Theaterpraxis erarbeiten, ggf. Schulung 2. Brainstorming, Ideen finden, die erste Stunde optimalerweise im Durchführungs-Duo planen, Ablaufplan erstellen
Monat 1 und Monat 2	<b>FORM (Suchen)</b> Einstieg/Vertrauen  Video Phase 1	Sich als Gruppe etablieren und festigen, kennenlernen, Vertrauen gewinnen, Rituale verankern
Monat 2 und Monat 3	<b>STORM (Sammeln)</b> Erarbeitung/Vertiefung  Video Phase 2	Themen und Material finden, ein Thema intensiver bearbeiten
Monat 4 und Monat 5	<b>NORM (Finden)</b> Sicherung/Wiederholung  Video Phase 3	Abläufe/Inhalte festigen, wiederholbar machen
Monat 5 und Monat 6	<b>PERFORM (Spielen)</b> Präsentationsphase  Video Phase 4	Theateraktionstag

## Die vier Phasen eines Gruppenprozesses

### Vom Suchen und Finden

*Sage es mir, und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.  
Lass es mich tun, und ich werde es können.*

Konfuzius

1

#### Phase eins FORM (Suchen)

In der ersten Phase gilt es, Sicherheit, Vertrauen und Spielräume innerhalb der Gruppe und im Miteinander zu schaffen. Hier ist es von großer Bedeutung, eine angstfreie und fehlerfreundliche Atmosphäre entstehen zu lassen. Neues erzeugt Unsicherheit, Gemeinsames verbindet.

Das Sitzen in Kreisform schafft Sicherheit und Vertrauen. Es ist sinnvoll, dass alle TN alles machen, so-

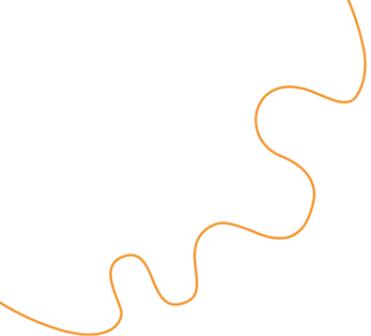
weit es möglich ist. Einfache Übungen, die einem persönlich Spaß machen, sind hier empfehlenswert. Es ist nicht schlimm, wenn es mal etwas chaotisch wird oder eine Übung nicht so funktioniert wie gewünscht. Jede Gruppe ist anders und braucht Zeit, um sich zu FORMieren. Es tut gut, gemeinsam Spaß zu haben, eine positive Umgebung zu schaffen, miteinander zu lachen und sich und anderen „Fehler“ ein- und zuzugestehen.

2

#### Phase zwei STORM (Sammeln)

In dieser Phase treffen unterschiedliche Welten aufeinander. Menschen treten als Individuen und auch als Gruppe auf. Daher sollten Routinen und Regeln verankert werden, um im Spiel Freiheit zu erlangen. So bedarf es etwa verlässlicher Abläufe und Routinen sowie einer beständigen Struktur der Gruppeneinheiten. Diese Routinen und Regeln geben Menschen ein Sicherheitsgefühl und einen Rahmen, innerhalb dessen sie sich frei bewegen können.

In der zweiten Phase steht das Ausprobieren im Fokus. Es geht darum, Ideen hineinzugeben, die von den TN zugelassen und aufgegriffen werden. Hier wird der Grundstein für eine Gruppenidentität gelegt. Individuelle Fähigkeiten und Vorlieben werden entdeckt und hervorgehoben. Manchmal tut es gut, dabei mutig zu sein. Das passende Motto aus der theaterpädagogischen Arbeit lautet: „Habe einen Plan und sei bereit, ihn auch wieder loszulassen.“



3

**Phase drei**  
**NORM (Finden)**

In der Phase des Sortierens geht es darum, sich die entstandenen Themen, Inhalte und Ziele noch einmal vor Augen zu führen und gemeinsam zu ordnen. Was funktioniert gut? Welche Themen sprechen die Gruppe besonders an? Möchten wir am Ende etwas als Ergebnis oder kleine Werkschau präsentieren? Gibt es etwas, woran inhaltlich angeknüpft und weitergearbeitet werden kann?

Bei der Durchführung von Gruppeneinheiten geht es nicht primär darum, möglichst viele Übungen einzusetzen. Vielmehr geht es um die eigene Person, die in ihrer Rolle als Spielleitung wächst und damit eine professionelle innere Haltung entwickelt. Dabei ist es hilfreich, sich selbst zu kennen und herauszufinden, was einem ganz persönlich Halt gibt. Es geht immer wieder darum, aus dem ICH ein WIR zu erschaffen, das angstfreies Spielen ermöglicht.

4

**Phase vier**  
**PERFORM (Spielen)**

Die vierte Phase kennzeichnet sich durch das Gestalten des Spiels und Zuschauens. Das, was Sie und die Teilnehmer\*innen geplant haben, soll realisiert und gezeigt werden. Da es immer um Prozesse und Beziehungen geht, ist diese Phase etwas paradox: Es braucht sowohl Mut und Entschlossenheit als auch

Gelassen- und Bescheidenheit. Möglichkeiten gibt es viele: von einer "klassischen Aufführung" über eine Vernissage von Porträts, die Durchführung von Lieblingsübungen oder die Lesung entstandener Szenen/ Texte bis hin zu einem größeren Theateraktionstag.



**MERKE:**

- Auch Menschen mit einer demenziellen Erkrankung bzw. hochaltrige Menschen haben eine darstellerische Fähigkeit, die es zu entdecken gilt. Der Mensch steht im Mittelpunkt.
- Es gibt immer die Möglichkeit, sie als aktiv und mitverantwortlich Handelnde in den Prozess einzubeziehen.
- Passen Sie die Methodik und Übungen stets an die konkrete Situation an. Seien Sie sensibel für die Tagesform der Bewohner\*innen.
- Es ist wichtig, den Teilnehmer\*innen die Möglichkeit und Zeit für einen persönlichen Austausch zu geben.
- Optional: Oft ist es hilfreich, im Kontext Theater das „Du“ (das sog. Theater-DU) einzuführen, da es erfahrungsgemäß mit ALLEN Gruppen funktioniert und dem Prozess guttut. Das Theater-DU erzeugt Nähe, Vertrautheit und Gemeinschaft.
- Requisiten, Musik und sinnliche Elemente kommen meist gut an und sind hilfreich für einen Einstieg in die Gruppeneinheit.
- Bei der Anleitung von Übungen ist es wichtig, **LAUT** und **DEUTLICH** sowie in **PRÄZISEN** und **KURZEN** Sätzen zu sprechen.
- Geben Sie den Gruppeneinheiten einen klaren Anfang und ein klares Ende vor. Rituale eignen sich sehr dafür.
- Während des Spielens einer Szene oder der Durchführung einer Übung sollte nicht unterbrochen werden.
- Suchen Sie sich Übungen, mit denen Sie vertraut sind und die Sie mögen.
- Die Reflexion und Feedbackkultur innerhalb des Teams und der Gruppe sind wichtig und sollten im Zeitplan verankert sein.



# Methoden

Routinen, Warm-ups, Ideen für Einheiten  
inklusive Übungsbeschreibungen als  
Anregung

# Routinen für den Anfang und das Ende von Gruppeneinheiten



## Begrüßung

Zu Beginn jeder Gruppeneinheit wird jede\*r TN individuell begrüßt und willkommen geheißen.

- Die Begrüßung kann auch in anderen Rollen, mit Requisiten oder thematischen Bezügen stattfinden.
- Übertragbar in Alltagsroutinen

### Ziel/Wirkung:

Wertschätzung, Willkommen heißen



## Applaus

Jede\*r TN wird einzeln mit Applaus gewürdigt. Das kann zu Beginn, zwischendurch oder am Ende einer Einheit geschehen und ist im Raum, im Kreis, im Sitzen oder Stehen möglich.

- Alternativ kann auch gejubelt oder eine La Ola-Welle gemacht werden.
- In Situationen, in denen etwas gut geklappt hat, darf immer gerne applaudiert werden.

### Ziel/Wirkung:

Selbstwert stärken, sich gut fühlen, Anerkennung bekommen, positive Bestärkung



## Warm-ups

### A) Lieblingsübung vormachen

Ein\*e TN beginnt im Sitzkreis mit ihrer\*seiner Lieblingsübung, z. B. Schultern kreisen, Nicken, Arme kreisen oder auf der Stelle gehen.

Die anderen TN ahmen die Übung/Bewegung nach. Anschließend ist der\*die nächste TN an der Reihe und beginnt mit ihrer\*seiner Lieblingsübung. Die SL kann stets mit dem Satz „NAME, was möchtest Du jetzt machen? Wie möchtest Du Dich gerade bewegen?“ zur\*zum nächsten TN überleiten. Die Bewegungen entstehen spontan und ganz nach den individuellen Vorlieben der TN. Dabei geht es nicht um körperliche Meisterleistungen. Ein kleines Fingertippen ist ebenso möglich.

### Variationen:

- Eine Übung/Bewegung durchführen, die *nicht* gemocht wird.
- Ein Wort/einen Satz sagen und die anderen TN sprechen nach.
- Eine Tätigkeit vor- und nachmachen (eignet sich auch für den Einzelkontakt).



### B) Abklopfen

Alle TN stehen/sitzen im Kreis und klopfen ihren Körper ab. Abklopfen bedeutet: mit einer Hand locker aus dem Handgelenk heraus über den Körper klopfen, sodass Muskeln, Faszien und die Haut angeregt und belebt werden.

Gestartet wird mit dem rechten Arm. Weiter geht es über die Brust, den linken Arm, den Bauch, das rechte Bein, das linke Bein usw. Wichtig: jeweils Vorder- und Rückseite abklopfen, z. B. Schienbein *und* Wade. Den Nacken nicht vergessen und sanft massieren. Auch der Kopf darf nicht zu kurz kommen: mit den Fingerspitzen sanft abklopfen und damit einen kleinen Regenschauer imitieren. Dieses Warm-up unterstützt die Wahrnehmung und das Spüren des Körpers.

### Variation:

Neben dem Abklopfen ist auch Ausstreichen möglich. Dafür mit sanftem Druck über die Körperteile streichen und sich selbst eine kleine Massage gönnen.

### Variationen ab 10. Einheit:

- Als Partnerübung – dabei klopfen sich die TN gegenseitig ab.
- Beim Waschen, Anziehen, während des Spazierengehens usw.

### Ziel/Wirkung:

Wahrnehmung und Spüren des Körpers



### C) Shaker

Beim sog. Shaker werden Gedanken, Sorgen, Ängste – kurz: alles, was gerade im Kopf herumschwirrt – gesammelt. Als Requisite kann ein Hut genutzt werden, in den die Begriffe symbolisch hineingeworfen werden.

Und dann fängt der „Shaker“ an zu rütteln: Der ganze Körper wird ordentlich durchgeschüttelt. Dabei können Worte, Töne und Geräusche genutzt werden. Beispielsweise lassen sich mit einem „Aaah“ alle Sorgen abschütteln. Dieses Warm-up kann immer angewendet werden und bringt Spaß in das Miteinander. Gleichzeitig bietet es Platz für Sorgen und Gedanken. Dadurch wird die gegenseitige Wahrnehmung aktiviert und gefördert.

## Szenische Vorübungen

### D) Assoziationskreis

Alle TN bilden einen Kreis. Ein\*e TN sagt ein Wort zum\*zur Nachbar\*in. Diese\*r verknüpft ein neues Wort mit diesem Begriff und teilt es dem\*der Nachbar\*in mit usw. Dabei geht es nicht darum, möglichst originelle Assoziationen zu erfinden. Als Grundregel gilt: Es gibt keine „falsche“ Antwort. Auch die Wiederholung von bereits genannten Begriffen ist möglich.

Wichtig sind das Finden eines gemeinsamen Rhythmus und das Entstehen eines „Begriffsflusses“ (Flow). Mit der Zeit wird es leichter fallen, Begriffe mit Worten zu verknüpfen. Je schneller die Runde geht, umso spontaner werden die Assoziationen. Fortgeschrittene sollten bei der Übung darauf achten, vorzugsweise eher auf das „Bild“ als auf das „Wort“ zu assoziieren.

#### Beispiel:

- „Feuerwehr“ – „Auto“ ist eine Wortassoziation („Feuerwehrauto“ ist ein Begriff)
- „Feuerwehr“ – „Hochhaus“ ist eine Bildassoziation (die Feuerwehr löscht ein brennendes Hochhaus)
- „Schnee“ – „o Weh“ ist eine Wortassoziation (Reim)
- „Schnee“ – „Yeti“ ist eine Bildassoziation (im Schnee steht ein Yeti)

#### Variation:

Alle TN schnipsen mit den Fingern und versuchen, ein gemeinsames Tempo zu finden. Dabei können sie die Arme heben und senken. Wenn die Arme oben sind und geschnipst wird, nennt ein\*e TN einen Begriff. Wieder wird geschnipst. Wenn die Arme gesenkt sind und geschnipst wird, nennt diese\*r TN einen weiteren Begriff, der mit dem ersten Wort nichts zu tun hat. Die\*Der nächste TN soll – schnipsend – zu beiden Begriffen eine Assoziation finden.

## Auftritt

### E) Theaterchor

Die TN stehen oder sitzen im Kreis. Es geht darum, identische Bewegungen gleichzeitig durchzuführen. Das können Bewegungsabfolgen, Kopfbewegungen, Armbewegungen oder Bewegungen anderer einzelner Körperteile sein (Hand, Bein, Fuß usw.). Diese Übung sollte sehr langsam und bedacht durchgeführt werden, um niemanden zu überfordern. Wenn sie einige Male erprobt wurde, kann die Übung auch mit wechselnden Impulsgeber\*innen durchgeführt werden, z. B. markiert ein Hut, der dem\*der Impulsgeber\*in aufgesetzt wird, wer an der Reihe ist. Begleitend können auch hier Musik/Tücher/Kostüme genutzt werden.

#### Ziel/Wirkung:

Auf die anderen eingehen, Gemeinschaftsgefühl, Gruppenzugehörigkeit, Konzentration und Empathie



### F) Mimik

Alle TN gehen durch den Raum. Die SL benennt ein Gesichtsteil, z. B. Nase, Ohr, Stirn, Auge, Mund oder Wange. Jede\*r TN bewegt diesen Gesichtsteil so extrem, wie sie\*er kann.

#### Beispiel für Mund:

Breit grinsen, schmollen, küssen, weit öffnen usw.



### G) Laut-Stumm-Spiel

Gefühle und besonders Gefühlsausbrüche werden oft von bestimmten Tönen und Mimiken begleitet. Ein erstaunter Mensch sagt spontan „Ooohh!“ und reißt Augen und Mund auf. Ein angeekelter Mensch ruft „liihh!“ und rümpft die Nase. Diese Grundlaute und Gesichtsausdrücke kann man sich zunutze machen, um Mimik und Ausdruck zu üben und sich einzuprägen.

Alle TN sitzen im Kreis. Die SL gibt einen Laut vor und die TN machen ihn gemeinsam nach (1, 2, 3 und „...!“). Dieser Laut wird mehrere Male wiederholt und dabei die Lautstärke gesteigert. Gleichzeitig werden die TN aufgefordert, auch die Intensität der Mimik zu steigern, also den Gesichtsausdruck noch stärker zu verzerren.

#### Variationen:

Sobald das funktioniert, lautet die Aufforderung, das Gesicht nach dem Lautieren einzufrieren, also den Gesichtsausdruck zu halten. Das prägt die Mimik noch mehr ein. Zum Schluss werden die TN aufgefordert, den immer noch gleichen Laut pantomimisch darzustellen, also mit gleicher mimischer Intensität, jedoch ohne Ton. Natürlich ist es insgesamt hilfreich, wenn die Gestik unterstützend eingesetzt wird.

#### Beispiele:

- „Aaah!“: Freude, Erwartung, Genuss, Schmerz usw.
- „Ooh!“: Erstaunen, Verwunderung, Skepsis usw.
- „Uuh!“: Unangenehm, Abwehr, Schmerz, usw.
- „liihh!“: Ekel, Zweifel, Frage usw.
- „Mmmh!“: Genuss, Überlegung, Nachdenken usw.

Ein schöner Nebeneffekt dieser Übung ist, dass sich Hemmungen abbauen und man freier im Ausdruck wird, weil sich ja alle gleichzeitig „blamieren“.

## Klang und Rhythmus



### H) Impulskreis (Bewegung und Geräusch)

Diese Übung eignet sich gut als Warm-up.

Die TN sitzen oder stehen im Kreis. Die SL beginnt und gibt eine Geste mit einem Geräusch weiter, z. B. mit der Hand Regentropfen darstellen und „schhhh“ als Geräusch tönen. Diese Geste-Geräusch-Kombination geht nun von TN zu TN. Es kann wieder mit einem Hut angezeigt werden, wer als nächstes eine Geste und ein Geräusch aussucht und weitergibt. Es kann auch eine Geste mit einem Wort oder Ton verknüpft werden.

#### Variation:

Im Einzelkontakt kann diese Übung als eine Art Ping-Pong durchgeführt werden und belebt Wartesituationen oder monotone Beschäftigungsphasen.

#### Ziel/Wirkung:

Verknüpfung von Handlung und Stimme, Aufgreifen von Ideen anderer, Merkfähigkeit



### I) Rhythmus wahrnehmen

Übungen zur Rhythmuswahrnehmung sind individuell durchführbar. Hier einige Beispiele: Ein Rhythmus wird geklatscht, gestampft usw. Alle TN wiederholen diesen, ein gemeinsamer Rhythmus wird gefunden. Zwischendurch können TN alleine einen Rhythmus vorgeben.

#### Variationen:

Als Variation kann Musik eingeschaltet werden. Die Gruppe versucht, den Rhythmus wahrzunehmen und mit einem Körperteil mitzugehen, z. B. mit dem Fuß klopfen, mit dem Kopf nicken oder mit der Hand schnipsen.

Bei Rhythmusübungen kann der gesamte Körper integriert werden (Bodypercussion):

- kurze rhythmische Abfolge, die wiederholt wird (auch als Routine geeignet)
- Rhythmus beim Waschen, Zähne putzen, Anziehen finden

#### Ziel/Wirkung:

Wahrnehmung und Konzentration, bewusst hören und Gehörtes aufgreifen

## Stimme und Sprechen



### J) Stimme (5–10 Minuten)

Stimmübungen bieten sich an, um ins Tönen, Summen und Singen zu kommen. Zu Beginn Brustkörper abklopfen (siehe Übung B), Flanken abklopfen, ein- und ausatmen, Gesichtsmuskulatur lockern, hoch und tief tönen, gemeinsam einen Ton summen, Summen weitergeben (vgl. Impulskreis), schmatzen, kauen.

#### Variationen:

- Melodie summen (ohne Text).
- ein\*e TN sagt etwas – alle sprechen nach.
- Jede\*r TN denkt sich einen Ton aus und auf ein Zeichen summen alle ihren eigenen Ton (Cluster).

#### Übertragung:

Stimme kann in allen Lebenssituationen eingesetzt werden. Schön ist dabei, dass es nicht um den Text geht, sondern dass das Augenmerk auf dem Klang und dem Gebrauch von Stimme liegt. Auch ein gegenseitiges Spiegeln ist möglich und schafft ein Gemeinschaftsgefühl.

#### Ziel/Wirkung:

Mundmotorik aktivieren, Klang und Stimme wahrnehmen, sich artikulieren



### K) Sprechen (5–15 Minuten)

Die TN sitzen im Kreis. Nach einem Stimm-Warm-up (s. o.) können Sätze, Reime, Zungenbrecher, Gedichte, Liedtexte oder Worte gemeinsam gesprochen werden. Hierfür bietet sich das Vor- und Nachsprechen an, d. h., die SL gibt den Text vor. Bei längeren Passagen ist es sinnvoll, zunächst mit dem ersten Teil eines Textabschnitts zu beginnen und diesen allmählich zu verlängern.

#### Variationen:

Texte können in unterschiedlichen Emotionen und Dynamiken gesprochen werden: langsam, monoton, schnell, melodisch, geflüstert usw. Bei textsicheren Gruppen kann ein Fragment auch der Reihe nach gesprochen werden.

#### Übertragung:

Sprechübungen lassen sich in allen Lebenslagen durchführen. Beispielsweise kann eine Aktion, Tätigkeit oder Beschäftigung immer mit einem bekannten Satz vollzogen werden (Halt geben). Somit ist die Übung als Wiedererkennungsmerkmal für bestimmte Abläufe geeignet.

#### Ziel/Wirkung:

Artikulation, Gedächtnistraining, Konzentration

# Ideen für Themen und Einheiten



## Telefonat

Ein **Telefonat** zwischen SL und TN (oder zwischen zwei TN) kann eine kleine Szene darstellen. Hierzu nehmen beide Beteiligte eine Rolle ein. Für die Übung bedarf es nicht unbedingt eines richtigen Telefons. Dies kann auch fiktiv dargestellt werden.

Beispiel: Ein\*e TN ruft im Reisebüro an, um einen Urlaub zu buchen.

1. Die\*Der SL fragt, wer die Rolle des Reisebüros übernehmen möchte, und gibt das Telefon an diese Person. Eine andere Person übernimmt die Rolle des Anrufenden, erhält das zweite Telefon und wählt auf der Wahlscheibe eine Nummer. Wahlweise kann eine dritte Person ein Telefonklingeln mimen. Dabei ist wichtig, dass die\*der Anrufer\*in weiß, aus welchem Grund sie\*er den Anruf tätigt und bei wem sie\*er anruft.
2. Die\*Der Anrufer\*in erkundigt sich am Telefon nach einem Urlaub, beide Gesprächspartner\*innen improvisieren das Gespräch.
3. Wenn alle Fragen besprochen wurden, kann das Telefonat beendet werden. Die Telefone werden wieder beiseitegestellt und ein Applaus signalisiert das Ende der „Szene“.

Diese Methode kann auch angewendet werden, wenn die Telefonate in eine größere Geschichte eingebunden werden, z. B. bei der Planung einer Reise oder einer Feier. Ebenso lassen sich mit Telefonaten gut Übungen einleiten, z. B. kann vor einem pantomimischen Plätzchenbacken telefonisch das Rezept erfragt werden.



## Hut

1. Bewegtes Singspiel: „Mein Hut, der hat drei Ecken“
2. Die TN suchen sich einen Hut aus und überlegen sich den Namen, das Alter, einen Beruf und Eigenheiten einer Figur, die diesen Hut tragen würde. Diese Rolle kann dann mit aufgesetztem Hut auch gespielt werden.
3. Reihum sucht jede\*r TN eine typische Bewegung/Geste für die ausgedachte Figur, wobei die Gruppe ihr\*ihm helfen kann.
4. Person A macht ihre\*seine Geste zu Person B. Person B antwortet mit ihrer\*seiner Geste. Dann macht Person B ihre\*seine Geste zu Person C usw.



## Herbstwettererlebnis

1. Assoziationskette: Alle Personen sitzen im Kreis. Eine erste Person sagt ein Wort, das sie mit dem Thema Herbst verbindet. Die Nachbarperson nimmt dieses Wort auf und sagt das, was ihr im Zusammenhang damit einfällt. Die nächste Person knüpft daran an und fügt ein eigenes Wort hinzu.
2. Geschichte „Ein besonderes Herbstwettererlebnis“: Alle Personen sitzen im Kreis. Die Spielleitung fordert die TN auf, in ihrer Erinnerung nach einem besonderen Wetterereignis im Herbst zu suchen. Die TN bekommen 3–5 Min. Zeit, um zu überlegen. Anschließend erzählen sich die TN ihre Erlebnisse.
3. Das Lied „Bunt sind schon die Wälder“ wird gemeinsam gesungen.



## St. Martin

1. Bewegungskette nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer ...“: Person A denkt sich eine Geste zum Thema St. Martin aus, Person B wiederholt die Geste von Person A und fügt eine eigene Geste dazu. Person C wiederholt die Gesten von Person A und Person B und fügt danach eine eigene hinzu usw. Die ganze Gruppe hilft dabei, sich an die vorherigen Gesten zu erinnern.
2. Biografische Fragen und offene Gesprächsrunde: Erinnerst du dich an die Geschichte von St. Martin? Kennst du St. Martinsbräuche? Wenn ja, welche? Hast du St. Martin gefeiert?
3. Bewegungsgeschichte „Laternenumzug“: Immer wenn die TN das Wort „Laterne“ hören, schwenken sie ein Tuch oder geben eine Kerze/ein Licht weiter, während der\*die SL erzählt: „Wie jedes Jahr gehen wir auch heute mit unseren Laternen zum Laternenumzug. Es ist schon dunkel und wir haben großes Glück, dass es heute nicht regnet. Stolz tragen wir sie durch die Nacht. Wir singen Martinslieder und natürlich auch die Klassiker, die bei keinem Laternenumzug fehlen dürfen: „Ich geh mit meiner Laterne“ und „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne“.
4. Bewegungslied „Ich geh mit meiner Laterne“: Gemeinsam können sich passende Bewegungen mit den Tüchern zu dem Liedtext ausgedacht werden. Nach einem kompletten Durchgang gibt es Applaus.



### Winter

1. Assoziationskette zum Thema Winter.
2. Bewegungslied „Kling, Glöckchen, klingelingeling“ mit Gesten im Refrain: „Kling (schnipsen), Glöckchen (2x klatschen), Klingelingeling (4 x mit den Füßen im Takt auf den Boden stampfen), Kling (schnipsen), Glöckchen (2x klatschen), kling (schnipsen)“
3. Bewegungsgeschichte „Ein Tag im Winter“:  
„Wir starten mit einem Spaziergang. Damit uns nicht kalt wird, ziehen wir uns erst mal pantomimisch warm an: Stiefel, einen Schal, eine Mütze, Handschuhe und Jacke. Dann öffnen wir die Tür und stapfen mit unseren Stiefeln durch den Schnee (die Gruppe führt gemeinsam die Bewegungen am Platz durch). Wie wäre es mit einer Schneeballschlacht? Dafür formen wir pantomimisch einen Schneeball mit den Händen, suchen uns eine Person aus, die wir treffen wollen und – abwerfen!“ Die Geschichte kann beliebig weitergesponnen werden.



### Sneeballschlacht

1. Eine winterliche Geschichte wird vorgelesen.
2. Schneeballschlacht: Die SL leitet das Thema Winter/Schnee ein, sagt, dass Schnee auf dem Boden liegt und beginnt damit, einen imaginären Schneeball zu formen. Dieser kann nun auf Zuruf zu einem\* einer TN geworfen werden, der\*die ihn dann weiterwirft. Die TN können den Ball pantomimisch größer und kleiner machen, bevor sie ihn weiterwerfen.
3. Danach können alle TN Schneebälle formen und durch die Gegend werfen, sodass eine imaginäre Schneeballschlacht entsteht.



### Sterntaler

1. Sterntaler: Die SL erzählt/liest das Märchen „Die Sterntaler“. Erzählen ist oft lebendiger als Lesen, aber Notizen können gut helfen. Dabei sind alle TN aktiv beteiligt, indem sie pantomimische Aktionen ausführen, um die Geschichte zu begleiten. Zum Beispiel mit den Füßen stampfen, wenn das Mädchen durch den Schnee stapft und die Sterntaler vom Himmel fallen oder mit beiden Händen eine bittende Geste machen, wenn jemand das Mädchen um seine Kleidung bittet.
2. Gruppenmärchen: Die SL fragt die TN nach einem Märchen, das möglichst alle kennen. Alle TN erzählen gemeinsam das ausgewählte Märchen und fügen an geeigneten Stellen Bewegungen ein. Die SL kann das Erzählen leiten, indem sie Beiträge der TN zusammenfasst, gezielte Fragen stellt und dann einzelne TN bittet, weiterzuerzählen. Zusätzlich kann die SL Bewegungen, die einzelne TN andeuten, hervorheben und ausbauen.



## Beispielinheit Erdbeerzeit

### Vorbereitung:

Korb mit Erdbeeren in der Mitte, Bilder/Fotos mit Erdbeerfrüchten, Stuhlkreis und Namensschilder

### Begrüßung:

- Jede\*r TN wird begrüßt und zum Platz begleitet. Als Hintergrundmusik kann „Veronika, der Lenz ist da“ gespielt werden.
- Jede\*r TN sucht sich ein Bild/Foto aus.
- Gegenseitige Vorstellung: Den eigenen Namen sagen und den\*die Nachbar\*in mithilfe des Bildes/Fotos vorstellen.

### Übung 1

Welche Bewegung passt zum Thema „Erdbeerzeit“?

Ein\*e TN macht eine Bewegung vor, die gesamte Gruppe wiederholt diese. Wenn es ungefähr fünf bis sieben Bewegungen gibt, werden diese gemeinsam in eine Abfolge gebracht und mehrmals wiederholt. Abschließend kann dazu eine Musik (instrumental) abgespielt und die zuvor erprobten Bewegungen können mit Musikbegleitung ausgeführt werden.

### Übung 2

Angeleitet wird eine kleine imaginative Reise ins Erdbeerfeld, die die TN pantomimisch begleiten: Erdbeeren pflücken, hineinbeißen, genießen, lächeln, schmecken (süß, sauer), Korb voll Erdbeeren haben, sich freuen – und bei alledem eine übertriebene Mimik machen.

### Übung 3

Jeweils zwei TN sitzen sich gegenüber. Gemeinsam wählen sie drei bis vier Aktionen aus, z. B. Erdbeeren anbieten, sich darüber freuen; Erdbeeren pflücken, waschen, zubereiten; Erdbeerkuchen backen. Wie bei der Übung „Spiegel“ werden alle ausgewählten Bewegungen von den beiden TN synchron durchgeführt und – wenn gewünscht – zum Ende der Übung der gesamten Gruppe präsentiert.

#### Abschlussapplaus

Jede\*r TN bekommt zum Abschluss einen individuellen Applaus.



## Beispiereinheit Sommermärchen

### Übung 1

Gemeinsam wird ein Sommerlied mit Bewegungen gesungen. Zunächst wird nur gesungen, dann werden dazu Bewegungen erfunden und anschließend wird das Lied nochmals mit Bewegungen gesungen.

### Übung 2

Ballspiel Wurfrolle und Namen: Ein Ball wird im Kreis umhergeworfen. Die Reihenfolge bleibt gleich, sodass der Ball immer in der gleichen Reihenfolge geworfen wird. Dabei wird immer der eigene Name oder der Name der Person, zu der geworfen wird, genannt.

### Übung 3

Bühnensituation herstellen: zwei Stühle vorne und gegenüber im Halbkreis die Zuschauer\*innen platzieren.

Die Stühle bleiben zunächst leer. Gemeinsam werden Märchen und Märchenfiguren gesammelt. Jede\*r sucht sich dann eine Figur aus und bekommt dazu ein passendes Kostümteil oder Requisit (Perücke bei Rapunzel, Lippenstift oder einen Spiegel bei Schneewittchen usw.).

Zwei TN betreten nacheinander die Bühne, begegnen sich und das Publikum applaudiert. Wenn die beiden TN etwas in der Rolle spielen möchten, ist das natürlich willkommen, aber kein Muss.

#### Abschlussapplaus

Alle TN bekommen in ihrer Kostümierung Applaus und werden individuell verabschiedet.



## Beispiereinheit Sommerzeit

#### Vorbereitung

Luftballons, Handtuch, Accessoires, wie Sonnenbrille, Hut, Creme, Musik

#### Begrüßung

Jede\*r TN wird individuell begrüßt.

### Übung 1

Die SL gibt einen Luftballon durch den Kreis. Bei der Übergabe wird sich begrüßt.

### Übung 2

Zweierkontakt: Zwei TN sitzen sich gegenüber und Person A beginnt mit dem Luftballon über Hände, Haare, Gesicht usw. von Person B zu streichen. Person A kann den Ballon auch vorsichtig an Person B abprallen lassen. Wie reagiert Person B auf die Berührung des Luftballons, wie fühlt er sich an?

### Übung 3

Überleitung zur Entspannung: Auf der Liege bequem machen und ausstrecken, Handtuch benutzen, über und um den Körper führen. Sich mit Sonnencreme eincremen, den Geruch wahrnehmen und einen kühlen sommerlichen Drink schmecken lassen. Brille und Hut als Abschluss aufsetzen und entspannt zurücklehnen.

#### Abschlussapplaus

Jede\*r TN bekommt in seiner Kostümierung Applaus und wird verabschiedet.



# **Theatrale Mittel**

# Grundbausteine in der theaterpädagogischen Arbeit

Der Einsatz theatraler Mittel ist für die Wirkung und Ausgestaltung von Szenen und Choreografien auf der Bühne von Bedeutung. Theatrale Mittel sind Hilfsmittel und Möglichkeiten, um Inhalte zu verstärken oder zu betonen, Handlungen emotional aufzuladen oder sie zu verfremden. Regisseure\*innen haben häufig eine besondere Handschrift, die ihre Inszenierungen kennzeichnet. Sie verwenden eine spezifische Bildsprache und bestimmte theatrale Mittel besonders häufig, z. B. lassen sie Texte und Textpassagen aus-

schließlich chorisch sprechen, verwenden Freeze, um eine Szene zu stoppen und im selben Moment eine andere zu starten oder setzen auf Wiederholungen, um Inhalte hervorzuheben oder einen komischen Moment herzustellen. Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht zu den theatralen Mitteln und der jeweiligen Wirkung. Im Fall einer Aufführung können damit Szenen gestaltet werden. Eine bewusste Inszenierung kann auch die Bewohner\*innen vor einer gewissen Bloßstellung schützen.

Theatrale Mittel	Beschreibung	Wirkung
<b>Freeze</b>	Mithilfe eines Impulses, z. B. Klatschen oder ein Wort, wird eine Bewegung/Handlung oder ein Moment gestoppt. Eine Person verharrt in der Position, die sie gerade ausgeführt hat.	Innehalten und Bewusstsein für aktuelle Situation schärfen.
<b>Zeitlupe</b>	Eine Bewegung/Aktion wird extrem verlangsamt dargestellt.	Bewusstsein für Zeit und dazugehörige Handlungsabläufe schärfen.
<b>Zeitraffer</b>	Eine Bewegung/Aktion wird stark beschleunigt dargestellt.	Zeitwahrnehmung schärfen und Reaktionsfähigkeit anregen.
<b>Pose</b>	Eine Person nimmt eine ausdrucksstarke Haltung ein.	Einem Gefühl/Zustand Ausdruck verleihen.
<b>Standbild</b>	Mindestens zwei Personen stellen sich als Bild zusammen.	Assoziationen und Gefühle mit dem Körper darstellen
<b>Spiegel</b>	Zwei Personen stehen sich gegenüber und Person B agiert als Spiegelbild von Person A.	Sich aktiv in andere hineinversetzen durch Führen/Folgen von Bewegungsschritten.
<b>Catwalk/Laufsteg</b>	Stark betonter Gang von der hinteren Bühne geradeaus an den Bühnenrand mit Blickrichtung zum Publikum	Sich präsentieren und schön fühlen, Raum für sich selbst einnehmen.



Theatrale Mittel	Beschreibung	Wirkung
<b>Flüstern</b>	Mit leiser Stimme sprechen, summen, singen.	Umgang mit Stimme und Sprache verändern und damit spielen.
<b>Sinken</b>	Langsam zu Boden sinken	Ausdruck eines ästhetischen Bildes von einem „Ende“.
<b>Chor</b>	Gruppe bewegt sich oder spricht gleichzeitig (mehrstimmig möglich).	Betont Gemeinschaft und verstärkt die Wirkung auf die Zuschauenden. Sinnbild für Stärke, Kraft und Zusammenhalt
<b>Blick ins Publikum</b>	Alle Personen auf der Bühne blicken ins Publikum.	Zuschauer*innen fühlen sich angesprochen.
<b>Ohne Stimme sprechen</b>	Sichtbar ist nur die Lippenbewegung.	Mimik verleiht dem Nonverbalen, d. h. allem, was nicht durch Sprache vermittelt wird, eine größere Bedeutung.
<b>Formation bilden</b>	Eine Gruppe bildet eine Formation, z. B. einen Kreis, eine Gerade oder eine Diagonale.	Choreografisches Mittel, um eine Bühnensituation zu gestalten.



# Ablaufpläne

Aufeinander aufbauende Ablaufpläne  
für die praktische Umsetzung

# Ablaufpläne

## Anmerkung:

Für die ersten beiden Gruppeneinheiten sind hier exemplarische Ablaufpläne dargestellt. Unter „Thema“ finden Sie außerdem einen Verweis auf die Methoden und Übungen, die in Kartenform vorliegen. Dort sind die Übungen und mögliche Variationen ausführlicher beschrieben. Weitere Ablaufpläne für die PHASE EINS „Suchen“ und die PHASE ZWEI „Sammeln“ sind gebündelt im Anhang platziert. Zusätzlich steht eine Vorlage für die PHASE DREI „Finden“ und PHASE VIER „Spielen“ zur Verfügung.

## PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 1

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Bühne (6) als Warm-up</b>	Impulskreis (Name und Bewegung): Die Gruppe sitzt im Kreis. Es wird mit einer ersten aktiven Übung zum Kennenlernen begonnen.	10´	0:20	
<b>Einstieg mit Emotionskarten</b>	Einstieg mithilfe von Bildkarten (Emotionskarten), von denen sich jede*r TN eine auswählt.	10´	0:30	Emotionskarten
<b>Pose</b>	Person nimmt eine ausdrucksstarke Haltung ein.			
<b>Pause</b>	Zeit für persönlichen Austausch	10´	0:40	Ggf. Gläser, Wasser, Saft
<b>Warm-up (B)</b>	Warm-up zum Wiedereinstieg: Abklopfen	5-10´	0:45	Ggf. ruhige Instrumentalmusik
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung vormachen: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Nacheinander wird eine Lieblingsübung ausgeführt, die die Gruppe mitmacht.	5´	0:50	Ggf. Tätigkeitskarten als Anregung
<b>Applaus und Verabschiedung</b>	Jede*r TN bekommt einen Applaus.	8´	0:58	



## Begrüßung

Sobald die TN den Raum betreten, werden sie einzeln begrüßt und zum Platz begleitet. Dabei stellt sich auch die SL vor. Die SL geht im Kreis herum, sagt den TN nochmals individuell „Hallo“ und beginnt einen kleinen Dialog. Anschließend kann ein Lied angestimmt werden. Mit der Zeit entsteht so ein schönes Ritual.



## Impulskreis – „Name und Bewegung“

Die SL verbindet eine Bewegung mit dem eigenen Namen. Alle TN wiederholen den Namen im Chor und machen die Bewegung nach. Nun wird die\*der Nächste im Kreis animiert, den eigenen Namen mit einer Bewegung zu verbinden. Wenn jede\*r einmal an der Reihe war, wird das Ganze wiederholt. Bei der dritten Wiederholung werden die Bewegungen ohne die Namen ausgeführt.



## Emotionskarten

Nun darf sich jede\*r TN eine der auf dem Boden verteilten Bildkarten aussuchen und etwas darüber erzählen. Erzählregende Fragen können lauten: „Welches Gefühl wird dargestellt?“, „Was fühlst du, wenn du die Karte betrachtest?“

## Pause

Nach der Pause kann mit einem kurzen Lied oder einer Musik und freier Bewegung weitergemacht werden.



## Abklopfen

Kurz aufwärmen: Einzelner Körperteile abklopfen und schütteln.



## Lieblingsübung

Nacheinander macht jede\*r TN seine Lieblingsübung bzw. -bewegung vor, alle machen sie nach.



## Applaus und Verabschiedung

Jede\*r TN bekommt einen Applaus, indem der Name gesagt und ihr\*ihm applaudiert wird. Die SL kann die Einheit mit folgenden Worten beenden: „Es hat viel Spaß gemacht und ich freue mich auf das nächste Mal!“ Ergänzend kann vorher noch ein Lied gesungen werden.

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Warm-up (B)</b>	Abklopfen	5´	0:15	Ggf. Lied aus Liedersammlung
<b>Einstieg</b>	Einstieg mithilfe von Bildkarten (Emotionskarten), von denen sich jede*r TN eine auswählt.	10´	0:25	Emotionskarten
<b>Körper (2)</b>	Imaginärer Ball.	10´	0:35	Instrumentalmusik (langsam getragen oder rhythmisch dynamisch, auch im Wechsel möglich)
<b>Pause</b>		5–10´	0:40	Ggf. Gläser, Wasser, Saft
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung vormachen: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Der Reihe nach macht jede*r TN ihre*seine Lieblingsübung oder -bewegung ohne Worte vor und alle machen sie nach.	5´	0:45	Tätigkeitskarten
<b>Bühne (6)</b>	Impulskreis: Der eigene Name und eine Geste werden im Kreis herumgegeben.	5–10´	0:55	
<b>Applaus</b>	Applaus	5´	0:60	

1



**Begrüßung**

Sobald die TN den Raum betreten, werden sie individuell begrüßt und zu ihrem Platz begleitet. Wenn alle im Kreis sitzen, begrüßt die SL alle noch einmal gemeinsam.



**Abklopfen**

Der Körper wird bei den Armen beginnend mit der Hand abgeklopft.



**Emotionskarten**

Jede\*r TN darf sich eine der auf dem Boden verteilten Emotionskarten aussuchen, kurz etwas darüber erzählen und sagen, welches Gefühl das Bild ausdrückt.



**Imaginärer Ball**

Nun wird Musik abgespielt und die Aufgabe lautet, in Zeitlupe einen imaginären (nicht sichtbaren) Ball herumzugeben. Die Gesten dürfen dabei gerne groß und übertrieben sein.

**Pause**



**Lieblingsübung**

Nacheinander macht jede\*r TN seine Lieblingsübung vor, alle machen sie nach.



**Impulskreis – „Name und Bewegung“**

Die SL verbindet eine Bewegung mit dem eigenen Namen. Alle TN wiederholen den Namen im Chor und machen auch die Bewegung nach. Nun wird die\*der Nächste im Kreis animiert, den eigenen Namen mit einer Bewegung zu verbinden. Wenn jede\*r einmal an der Reihe war, wird das Ganze wiederholt. Bei der dritten Wiederholung werden die Bewegungen ohne die Namen ausgeführt.



**Applaus**

Jede\*r bekommt am Ende einen Applaus und es wird sich verabschiedet.

# Literatur und Quellen

## Literatur

- Anklam, S., Meyer, V. & Reyer, T. (2018). *Didaktik und Methodik in der Theaterpädagogik. Szenisch-Systemisch: Eine Frage der Haltung!?* Seelze: Kallmeyer.
- Höhn, J. (2015). *Theaterpädagogik: Grundlagen, Zielgruppen, Übungen*. Leipzig: Henschel.
- Plath, M. (2009). *Biografisches Theater in der Schule: Mit Jugendlichen inszenieren: Darstellendes Spiel in der Sekundarstufe*. Weinheim: Beltz.

## Internetquellen

- *Improtheater – Alle Spiele, Übungen, Termine und Gruppen*, URL: <https://www.improwiki.com/de>
- *Mal-alt-werden. Betreuung, Beschäftigung und Begleitung für Senioren*, URL: <https://www.mal-alt-werden.de/>
- Klee, O. (2020). *Der Spielereader. Spiele und Methoden für Workshops, Seminare, Erstsemestereinführungen oder einfach zum Spaß* (Version vom 27.02.2020), URL: <https://www.spielereader.org/>
- Theaterklinik Lingen (o. J.). *Theaterpädagogische Methoden in der Pflege. Ein Methodenbuch der Theaterklinik Lingen*, URL: [http://www.theaterklinik-lingen.de/downloads/theaterklinik\\_lingen\\_methodenhandbuch.pdf](http://www.theaterklinik-lingen.de/downloads/theaterklinik_lingen_methodenhandbuch.pdf)
- Quinten, S., Reuter, L. & Alpanis, A. (Hrsg.) (2020). *Creability-Praxishandbuch*, URL: <https://un-label.eu/wp-content/uploads/Creability-Praxishandbuch-DE.pdf>



# Anhang

# Anregungen und Tipps zum Umgang miteinander

## Kommunikationsvereinbarung und Tipps für eine gelingende Kommunikationskultur

1. Wir sprechen und agieren miteinander auf **Augenhöhe**.
2. **Störungen haben Vorrang:**  
Wir alle sind Menschen, mitsamt Herz, Körper und Verstand. Wenn ein Gefühl aufkommt, das uns nicht mehr kreativ arbeiten lässt, ist es sinnvoll, dem Raum zu geben und es anzusprechen („Ich habe mich ... gefühlt ...“; „Ich kann mich gerade nicht konzentrieren, weil mir ... noch im Magen liegt.“). Dazu bieten sich insbesondere Ich-Botschaften an.
3. **Alle haben das Recht, ihre Meinung zu äußern:**  
Gerade diese Vielfalt ist produktiv und bringt die gemeinsame Arbeit voran. Mit einer Entscheidung sollten immer alle einverstanden sein, auch wenn es bedeutet, dass wir Kompromisse schließen müssen.
4. **Alle Ideen sind willkommen.** Sie sind nicht gut oder schlecht, sondern bereichern einen Prozess.
5. **Pausen und Haltestellen sind wichtig.** Sie geben Kraft, Energie und Motivation.
6. Jede\*r ist **Expert\*in** auf ihrem\*seinem Gebiet.
7. Was in der **Gruppe** geäußert wird, bleibt in der Gruppe.
8. Eine **zuverlässige Teilnahme und Mitwirkung** ist für alle Beteiligten wichtig und zeigt, dass wir uns gegenseitig unterstützen und respektieren. Das bedeutet auch, bei terminlichen Schwierigkeiten vorausschauend zu planen und Alternativen aufzuzeigen.
9. **Wir versuchen, uns stets so auszudrücken, dass alle alles verstehen:**  
Fremdwörter werden möglichst vermieden. Verständnisschwierigkeiten werden direkt angesprochen und geklärt.
10. **Diskussionen sind sinnvoll, können manchmal aber auch abschweifen:**  
Dann ist es wichtig, den roten Faden im Blick zu behalten und dorthin zurückzukehren.
11. Ziel ist es immer, **gemeinsam zu handeln und zu entscheiden.**
12. Ideen, die nicht weiterverfolgt werden, sollten **dokumentiert** werden. Vielleicht finden sie zu einem anderen Zeitpunkt Verwendung.
13. Wir sprechen **konstruktiv, konkret** und **respektvoll** miteinander.
14. **Lob und Anerkennung** motivieren und bestärken jede\*n Mitwirkende\*n.
15. Wir hören uns gegenseitig **aktiv und engagiert zu.**
16. Am Ende fassen wir **Ergebnisse und Ziele** zusammen.

# Ablaufpläne

## PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 1

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Bühne (6) als Warm-up</b>	Impulskreis (Name und Bewegung): Die Gruppe sitzt im Kreis. Es wird mit einer ersten aktiven Übung zum Kennenlernen begonnen.	10´	0:20	
<b>Einstieg mit Emotionskarten</b>	Einstieg mithilfe von Bildkarten (Emotionskarten), von denen sich jede*r TN eine auswählt.	10´	0:30	Emotionskarten
<b>Pose</b>	Person nimmt eine ausdrucksstarke Haltung ein.			
<b>Pause</b>	Zeit für persönlichen Austausch	10´	0:40	Ggf. Gläser, Wasser, Saft
<b>Warm-up (B)</b>	Warm-up zum Wiedereinstieg: Abklopfen	5–10´	0:45	Ggf. ruhige Instrumentalmusik
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung vormachen: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Nacheinander wird eine Lieblingsübung ausgeführt, die die Gruppe mitmacht.	5´	0:50	Ggf. Tätigkeitskarten als Anregung
<b>Applaus und Verabschiedung</b>	Jede*r TN bekommt einen Applaus.	8´	0:58	

## PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 2

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Warm-up (B)</b>	Abklopfen	5´	0:15	Ggf. Lied aus Liedersammlung
<b>Einstieg</b>	Einstieg mithilfe von Bildkarten (Emotionskarten), von denen sich jede*r TN eine auswählt.	10´	0:25	Emotionskarten
<b>Körper (2)</b>	Imaginärer Ball.	10´	0:35	Instrumentalmusik (langsam getragen oder rhythmisch dynamisch, auch im Wechsel möglich)
<b>Pause</b>		5–10´	0:40	Ggf. Gläser, Wasser, Saft
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung vormachen: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Der Reihe nach macht jede*r TN ihre*seine Lieblingsübung oder -bewegung ohne Worte vor und alle machen sie nach.	5´	0:45	Tätigkeitskarten
<b>Bühne (6)</b>	Impulskreis: Der eigene Name und eine Geste werden im Kreis herumgegeben.	5–10´	0:55	
<b>Applaus</b>	Applaus	5´	0:60	

PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 3

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Warm-up (A)</b>	Lied oder Lieblingsübung: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Nacheinander wird eine Lieblingsübung vorgemacht, die die Gruppe mitmacht.	5–10´	0:15	
<b>Körper (1)</b>	Tanz der Körperteile: Jedes Körperteil wird isoliert zu einer Musik bewegt. Anschließend wird das zu einer kleinen Abfolge kombiniert, die 2–3 Mal wiederholt wird.	10–15´	0:30	Musik (instrumental und abhängig davon, welche Stimmung erzeugt werden soll)
<b>Pause</b>		10´	0:40	
<b>Bühne (4)</b>	Ja – Nein: als Dialog im Sitzkreis nacheinander	10´	0:50	
<b>Körper (2)</b>	Imaginärer Ball: Wiederholung der Übung	2´	0:52	Musik bei Bedarf
<b>Szenische Übung (D)</b>	Assoziationskreis: „Was war schön heute?“ Möglichst schnell sollen kurze Antworten gefunden werden. Dabei geht es um den ersten spontanen Gedanken, der in den Kopf kommt.	5´	0:57	
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:60	

PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 4

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Raum (7)</b>	„Mein Hut, der hat drei Ecken“ (Lied und Bewegung)	5´	0:15	Musik, Hüte
<b>Raum (7)</b>	Gespräch über individuelle Hüte anregen: „Was verbindest du mit dem Hut, den du trägst?“ oder „Welche Geschichte steckt dahinter?“	10´	0:25	
<b>Sinne (3)</b>	Statue „Hut“: Jede*r TN macht einzeln eine Pose zum Thema Hut.	10´	0:35	Musik
<b>Pause</b>		10´	0:45	
<b>Raum (7)</b>	Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ mit Hüten und Bewegung als Wiederholung	5´	0:50	
<b>Bühne (10)</b>	Komplimente pflücken (Variation 2 von „Geschenke pflücken“): Ein*e TN pflückt etwas aus der Luft und macht einer anderen Person damit ein Kompliment. Diese reagiert darauf und pflückt anschließend das nächste Kompliment usw.	5–10´	0:55	
<b>Applaus</b>	Applaus	5´	0:60	

PHASE EINS „Suchen“ | Gruppeneinheit 5

1

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	5´	0:05	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Raum (18)</b>	Lied: Gemeinsam wird ein Lied gesungen, z. B. „Mein Hut, der hat drei Ecken“ oder ein zur Jahreszeit passendes Lied.	5´	0:10	Liedtext, ggf. Musik oder Instrumente
<b>Szenische Vorübung (F)</b>	Emotionskarten werden per Zufall verteilt und im Gespräch versuchen die TN, die zum Gefühl passende Mimik, Geste oder Tätigkeit zu machen.	10´	0:20	Emotionskarten
<b>Körper (2)</b>	Imaginärer Ball	5´	0:25	Musik
<b>Körper (1)</b>	Tanz der Körperteile: Jedes Körperteil wird isoliert zu einer Musik bewegt. Anschließend wird das zu einer kleinen Abfolge kombiniert, die 2–3 Mal wiederholt wird. Falls möglich, kann die Abfolge der letzten Einheit wiederholt werden.	5´	0:30	Musik
<b>Pause</b>		10´	0:40	
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Nacheinander wird eine Lieblingsübung vorgemacht, die die Gruppe mitmacht.	5´	0:45	
<b>Bühne (4)</b>	Ja – Nein: als Dialog im Sitzkreis nacheinander	5´	0:50	
<b>Sinne (3)</b>	Statue „Hut“	5´	0:55	Instrumentalmusik als Untermalung
<b>Raum (7)</b>	Lied „Mein Hut, der hat drei Ecken“ mit Hüten und Bewegungen	2´	0:57	
<b>Applaus</b>	Applaus	3´	0:60	

PHASE ZWEI „Sammeln“ | Gruppeneinheit 1

2

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Warm-up (B) oder/und Körper (2)</b>	Abklopfen oder/und Imaginärer Ball: Beide Übungen können ineinander übergehen.	5–10´	0:15	Musik
<b>Körper (6)</b>	Impulskreis: Ein Geräusch wird zusammen mit einer Bewegung im Kreis herumgegeben.	5–10´	0:20	
<b>Raum (4)</b>	Ja – Nein: als Dialog im Sitzkreis nacheinander oder in Zweiergruppen	10´	0:30	
<b>Pause</b>			0:40	
<b>Szenische Vorübung (D)</b>	Assoziationskreis: Möglichst schnell sollen kurze Antworten gefunden werden. Dabei geht es um den ersten spontanen Gedanken, der in den Kopf kommt.	5´	0:45	Ggf. Bildkarten
<b>Bühne (10)</b>	Geschenke pflücken: Pantomimisch wird aus der Luft ein Geschenk gepflückt und an die nächste Person weitergeben.	5´	0:50	
<b>Raum (9)</b>	Dirigent*in: Wer den Hut trägt, ist der*die Dirigent*in. Er*Sie gibt den Takt an und die Gruppe bewegt sich dazu.	5´	0:55	Hut und Musik (instrumental)
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:60	

PHASE ZWEI „Sammeln“ | Gruppeneinheit 2

2

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	
<b>Warm-up (A)</b>	Lieblingsübung: Die TN sitzen oder stehen in Kreisform. Nacheinander wird eine Lieblingsübung vorgemacht, die die Gruppe mitmacht.	5–10´	0:15	Musik
<b>Raum (9)</b>	Ich bin der*die Dirigent*in	10–15´	0:25	
<b>Sinne (3)</b>	Statue: Jede*r TN alleine zu einem Thema oder einer Bildkarte.	10´	0:35	Bildkarten und/oder Requisiten (z. B. Hüte)
<b>Pause</b>		5´	0:40	
<b>Körper (1)</b>	Tanz der Körperteile: Jedes Körperteil wird isoliert zu einer Musik bewegt. Anschließend wird das zu einer kleinen Abfolge kombiniert, die 2–3 Mal wiederholt wird.	10´	0:50	
<b>Körper (5)</b>	„Ich bin ein Baum“: Drei Personen erstellen gemeinsam ein Standbild. Anschließend bleibt eine Person und ein neues Bild entsteht.	5´	0:55	
<b>Raum (7)</b>	Ein Hut geht einmal im Kreis herum und jede*r sagt, was sie*er gerne mag, und packt es pantomimisch ein.	5´	0:60	Hut
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:62	

PHASE ZWEI „Sammeln“ | Gruppeneinheit 3

2

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Warm-up (B) Spiegel (13)</b>	Abklopfen (gemeinsam): Die TN werden in Paare eingeteilt. Zwei TN sitzen sich gegenüber. Die Übung „Führen/Folgen“ wird im Wechsel durchgeführt.	5–10´	0:15	Musik
<b>Spiegel (8)</b>	Die TN bleiben in Zweiergruppen. Bei Bedarf werden neue Paare gebildet. Fächer werden verteilt. Mit dem Fächer wird nun die Übung "Spiegel" durchgeführt.	10–15´	0:25	Fächer und Musik
<b>Pause</b>		10´	0:35	
<b>Warm-up (C)</b>	Shaker	10´	0:45	Beschwingte Musik
<b>Sinne (16)</b>	Tanztheater	5´	0:50	Fächer und Musik
<b>Bühne (10)</b>	Geschenke pflücken: Pantomimisch wird aus der Luft ein Geschenk gepflückt und an den*die Sitznachbar*in weitergeben.	5´	0:55	
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:60	

PHASE ZWEI „Sammeln“ | Gruppeneinheit 4

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	5´	0:05	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Warm-up (B) Bühne (6)</b>	Abklopfen Impulskreis („Whoosh“ und 1-2 Variationen)	5–10´	0:10	
<b>Sinne (3)</b>	Nacheinander bekommen die TN einen Hut und einen Fächer. Mit diesen Requisiten stellen sie sich zu zweit zu einem beliebigen Standbild zusammen und alle applaudieren.	10–15´	0:25	Hut und Fächer, bei Interesse Kamera, um Fotos zu machen
<b>Pause</b>		10´	0:35	
<b>Sinne (16)</b>	Tanztheater: Alle tanzen, wie sie möchten. Dabei kann z. B. versucht werden, gemeinsam einen Luftballon in der Luft zu halten.	10´	0:45	Beschwingte Musik, Luftballon, Tücher
<b>Bühne (4)</b>	Ja – Nein: als Dialog im Sitzkreis nacheinander	5´	0:50	
<b>Raum (9)</b>	Ich bin der*die Dirigent*in	5´	0:55	Hut und Tätigkeitskarten als Bewegungsgeber
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:60	

PHASE ZWEI „Sammeln“ | Gruppeneinheit 5

Thema	Inhalt	Dauer	Zeit	Material
<b>Begrüßung</b>	Individuelle Begrüßung: Jede*r TN wird individuell, idealerweise mit Namen begrüßt.	10´	0:10	Ggf. Emotionskarten verwenden
<b>Warm-up (B) Bühne (6)</b>	Abklopfen, Impulskreis mit „Whoosh“	5–10´	0:15	
<b>Sinne (12)</b>	Fantasiereise „Sommer“: Eingeführt wird diese mit dem Geruch der Sonnencreme, dann werden Handtücher und Sonnenbrillen verteilt sowie Worte und Erinnerungen an Sommer und Urlaub gesammelt.	10–15´	0:25	Sonnencreme, Handtücher, Sommerhüte, Sonnenbrillen usw.
<b>Pause</b>		10´	0:35	
<b>Körper (5)</b>	Statue „Sommerurlaub“ und dazu das Lied „Er hat ein knallrotes Gummiboot“ o. Ä. abspielen. Anschließend können die Kostüme abgelegt werden.	10´	0:45	Musik und ggf. Sonnenschirm, Seifenblasen usw.
<b>Körper (2)</b>	Imaginärer Ball: Mit der Übung kehren alle in die Realität zurück.	5´	0:50	
<b>Bühne (10)</b>	Geschenke pflücken: Pantomimisch wird aus der Luft ein Geschenk gepflückt, in einen Hut gepackt und an den*die Sitznachbar*in weitergeben.	5´	0:55	
<b>Applaus</b>	Applaus	2–5´	0:60	





# IMPRESSUM

## **Herausgegeben von der Landeshauptstadt Hannover**

Fachbereich Senioren  
Osterstraße 31  
30159 Hannover

## **Gestaltung**

neuwaerts GmbH  
Vahrenwalder Straße 269  
30179 Hannover

Der Leitfaden ist im Rahmen des Projektes „Demenz bewegt (Theater) bewegt Demenz“ entstanden. Das Projekt wurde durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Auftrag der Ersatzkassen gefördert.

## **Kontakt**

Bei Interesse und Fragen erhalten Sie unter diesen Kontaktdaten nähere Informationen, auch zu Umsetzungsmöglichkeiten bei der Projektumsetzung durch die Pflegekassen.

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)  
[www.gesunde-lebenswelten.com](http://www.gesunde-lebenswelten.com)