



Übung: Kleine Theaterübung: „Gehen, im Regen und Sturm“ (ca. 10 Minuten)

Einleitung: „Zum Abschluss möchte ich mit euch noch eine kleine Theaterübung machen.“

Anleitung: „Alle gehen bitte durch den Raum, ohne sich gegenseitig zu behindern. Geht kreuz und quer und achtet auf die anderen. Ihr sollt euch nicht berühren oder anrempeeln. Wenn ihr euch jetzt begegnet, nickt euch freundlich zu und lächelt euch an.“

„Jetzt geht wieder spazieren. Es ist ein wunderschöner Tag und ihr geht im warmen Sonnenschein spazieren, seid ganz glücklich. Wie geht man, wenn man ganz glücklich ist?“

„Es fängt an zu regnen, ihr haltet eure Arme über den Kopf, werdet ganz klein, euch wird kalt, ganz kalt, die Zähne klappern, ihr reibt euren Körper, so kalt. Und ihr werdet traurig, geht ganz traurig, ihr habt die Hoffnung verloren, es regnet, alles ist doof, euch ist kalt ... Da fällt euch ein: Ihr habt einen Regenschirm. Ihr spannt ihn auf und schon bekommt ihr keinen Regen mehr auf den Kopf. Dadurch bekommt ihr bessere Laune! Ihr habt wieder Hoffnung und Mut. Mit eurem Regenschirm tanzt ihr durch die Straßen. Und da hört der Regen auf und die Sonne kommt heraus. Ihr macht den Regenschirm zu. Steckt ihn in die Tasche. Euch ist noch ein bisschen kalt (*reibt eure Arme warm*), aber die Sonne durchdringt euch und ihr werdet wieder wärmer und seid wieder glücklich (*Wie geht man, wenn man glücklich ist, wie sieht das im Gesicht aus?*). Da kommt ein Sturm auf und eure Schritte werden schwer, es ist echt schwer, gegen diesen Wind anzukommen. Ihr stemmt euch gegen den Wind ... es wird immer heftiger. Ihr zwingt euch in eine Häuserecke und steht mit dem Rücken zur Wand. Puh, jetzt hat der Sturm aufgehört. Fröhlich geht ihr weiter, so viel habt ihr schon erlebt. Ihr seid ganz stolz und fröhlich. Stellt euch vor, hier [*auf Solarplexus etwa Brustbein zeigen*] habt ihr eine unsichtbare Schnur, die zieht euch und macht euch ganz aufrecht und stolz. Oh, und da trifft ihr Freunde. Ihr schüttelt ihnen die Hand (*oder wie man sich in der Kultur begrüßt*), sagt freundlich ‚Hallo!‘ und geht weiter – oh, schon wieder jemand, den ihr kennt: ‚Wie geht es Ihnen?‘, und wieder geht ihr weiter. Oh, und schon wieder Freunde (*Begrüßung*). Schon seid ihr vor eurem Haus. Ihr macht die Tür auf, geht hinein, macht sie hinter euch zu. Wie schön, zu Hause zu sein. Ihr legt euch in euer Bett, ach, ist das gemütlich, schließt die Augen. Ihr merkt, wie ihr immer ruhiger und müde werdet. Ihr spürt den Boden an eurem Rücken (*Pause*). Ihr spürt euren Kopf auf dem Boden, ihr merkt die Füße, wie sie den Boden berühren – schön, so zu liegen. Aber so richtig gemütlich ist es nicht. Mhm. Ihr macht die Augen wieder auf, setzt euch hin, wackelt mit den Füßen und steht langsam auf. Es ist ja noch viel zu früh zum Schlafen, ihr hüpfte auf der Stelle, macht euch wach mit leichtem Klopfen auf eure Oberschenkel, Arme, Bauch, ihr gäähhnt, sagt ‚oooohh‘ und klopft euch dabei mit der flachen Hand auf die Brust. Ich bin wach! Ich bin stark! Und klopft euch selber auf die Schultern, weil ihr es so gut gemacht habt. Klopfen, klopfen ...“