Wie ich über meinen Schatten stolperte und immer immer wieder aufstand

Schauspiel von Carsten Brandau
Uraufführung

Materialien

THEATER
LÜNEBURG

Liebe Lehrer:innen
liebe Pädagog:innen,
liebe Leser:innen,

wie es sich anfühlt, allein zu sein, ohne Ablenkung, einfach nur auf sich selbst zurück geworfen zu sein, das wissen wir (fast) gar nicht mehr in einer Welt, in der Kommunikation fast ununterbrochen möglich ist und in der Smartphones jede Pause oder Wartezeit füllen können. Aber wie wäre es denn, wenn alles wegfiele – und man wirklich nur noch mit sich allein in einem Raum wäre? Davon erzählt unser neues Stück **Wie ich über meinen Schatten stolperte und immer immer wieder aufstand**, das für Menschen ab 5 Jahren geeignet ist, aber auch deutlich älteren Zuschauer:innen noch viel zu sagen hat!
Ein ICH sitzt allein auf der Bühne. Er kommt nicht weg, jedes Mal, wenn er es versucht, stolpert er und fällt (übrigens ist das ICH in unserer Inszenierung aufgrund der Besetzung zwar männlich zu lesen, könnte aber auch jedes andere Geschlecht haben).
Da taucht DU im Raum auf. Und es entspinnt sich ein Spiel des sich-Annäherns und wieder-wegstoßens, des sich-selbst-entdeckens und –kennenlernens. Eine Begegnung mit dem eigenen Ich also. In einer ganz eigenen und poetischen Sprache spannt sich so ein Bogen auf von einfachen, uns allen bekannten Konflikten und Themen bis hin zu (leicht verständlich gemachten) philosophischen Fragen. Ein ganz besonderes Stück also, ein wahres Kunst-Stück, das wir hier in Lüneburg uraufführen dürfen!

In dieser Materialmappe finden Sie Informationen zum Stück und den darin behandelten Themen, zum Autor und zur Entstehung des ganzen Projekts. Und am Ende finden Sie einige Vorschläge, wie Sie den Vorstellungsbesuch mit Ihrer Klasse oder Gruppe spielerisch vor- oder nachbereiten können.

Innerhalb des Landkreises Lüneburg bieten wir gerne Einführungen an. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Sabine Bahnsen (Sabine.Bahnsen@theater-lueneburg.de).
Wir wünschen allen Zuschauer:innen einen spannenden Theaterbesuch.

Herzlich,
Ihr Team der Jungen Bühne T.3

Das Stück und die Inszenierung sind im Rahmen von „Nah dran! Neue stücke für das Kindertheater“, ein Kooperationsprojekt des Kinder- und Jugendtheaterzentrums in der Bundesrepublik Deutschland und des Deutschen Literaturfonds e.V. mit Mitteln der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, gefördert worden.

Inhaltsverzeichnis

Besetzung	Seite 4
Entstehung einer Uraufführung	Seite 5
Der Autor – Carsten Brandau	Seite 5
Interview mit dem Autor	Seite 7
Inhalt und Themen des Stücks	Seite 9
Die Sprache	Seite 10
Ernst Jandl: Fünfter sein	Seite 10
Eine Szene aus dem Stück	Seite 11
Schatten-Thema	Seite 13
Allein-sein	Seite 14
Übungen zur Vor- und Nachbereitung	Seite 15

Impressum
Herausgeber: Theater Lüneburg GmbH
An den Reeperbahnen 3
21335 Lüneburg
Intendant: Hajo Fouquet
Leiterin Junge Bühne T.3: Sabine Bahnsen
Redaktion & Gestaltung: Sabine Bahnsen
Fotos: Hans-Jürgen Wege

Die Besetzung:

ICH ..... Niklas Schmidt

DU ..... Yves Dudziak

Die Zeit ..... Britta Focht

Regie: Sabine Bahnsen

Bühne und Kostüme: Azizah Hocke

Musik: Philip Richert

Regie-Assistenz, Abendspielleitung und Inspizienz: Lucia Coriglie

Eine Uraufführung für das Theater Lüneburg!

Eine Uraufführung ist für ein Theater immer etwas ganz Besonderes. Ein Stück zu erarbeiten, das noch nirgendwo sonst gespielt wurde, eine Aufführung, für die es keine Vorbilder gibt – das ist für alle Beteiligten aufregend.
Als Theater eine Uraufführung auf die Bühne bringen zu dürfen, kostet aber auch viel Geld. Um möglichst vielen und auch kleineren Theatern das Erlebnis einer Uraufführung zu ermöglichen und zudem die Entstehung neuer Stücke für Kinder zu fördern, wurde das Projekt „Nah dran! Neue Stücke für das Kindertheater“ ins Leben gerufen. Jedes Jahr werden durch dieses Projekt vier Uraufführungen gefördert.
Bei unserem Projekt lief das so ab: Anfang des Jahres 2020 (also noch „vor Corona“) trafen sich der Autor Carsten Brandau und Sabine Bahnsen, Leiterin der Jungen Bühne T.3, erstmals, um über eine mögliche Zusammenarbeit nachzudenken. Bei diesem Treffen entstand eine erste Idee für ein Thema, mit dem sich das Stück beschäftigen könnte. Mit dieser Idee, einem ausformulierten Konzept und ersten Arbeitsproben haben die beiden sich dann um die „Nah dran!“-Förderung beworben – neben etwa 40 weiteren Teams aus Theater und Autor:innen.
Nach langem Warten kam im Juni 2020 dann die Nachricht, dass das Projekt **Wie ich einmal über meinen Schatten stolperte und immer immer wieder aufstand** ausgewählt worden war und gefördert werden würde!
Danach erst begann die eigentliche Arbeit – zunächst einmal vor allem für Carsten Brandau. Er begann, zu schreiben. Immer, wenn er ein paar Szenen fertig hatte, schickte er sie nach Lüneburg, dadurch entstand ein ständiger Austausch über das wachsende Stück.
Und nach etwa einem Jahr war es dann fertig! Im Juni 2021 stand die Fassung des Stücks, die letztlich nun im Februar 2023 auf die Bühne des T.3 kommt.

Die Zusammenarbeit setzte sich übrigens auch im Probenprozess fort: Regelmäßig reiste Carsten Brandau aus Hamburg an, um bei den Proben dabei zu sein, dem Team Fragen zu beantworten und den Probenprozess zu beobachten. Und am Tag der Premiere war er natürlich auch in Lüneburg, um sich zusammen mit dem ganzen Team zu verbeugen.

Der Autor: Carsten Brandau

Carsten Brandau wurde 1970 in Hamburg geboren. In Trier, London und Heidelberg studierte er Germanistik, Geschichte und Philosophie (Abschluss: Magister Artium). Danach arbeitete er als Regieassistent im Schauspiel - u.a. in Heidelberg, Düsseldorf und Dortmund. Seit 2000 entstanden eigene Regiearbeiten. 2003 zog Brandau zurück nach Hamburg, wo er als Theaterautor und Hörspielmacher lebt und arbeitet. Seine Theatertexte wurden an diversen Theatern aufgeführt, mit mehreren Preisen ausgezeichnet (s.u.) und in verschiedene Sprachen übersetzt. 2012 initiierte er die partizipatorische Stadtteilperformance "Altona macht auf! Sehnsuchtsfenster & Balkontheater", die er seitdem zusammen mit Tania Lauenburg leitet und die 2015 u.a. für den "BKM-Preis Kulturelle Bildung" nominiert und 2017 mit dem "Hamburger Stadtteilkulturpreis" ausgezeichnet wurde. Brandau gibt regelmäßig Workshops im "Performativen Schreiben" (u.a. am Hamburger Schauspielhaus), ist

Mitglied im Hamburger "writers' room" (derzeit im Vorstand) sowie im deutschsprachigen EURODRAM-Komitee und gehörte dem Kuratorium für "Augenblick mal! Das Festival des Theaters für junges Publikum 2019" an.

Auszeichnungen (Auswahl)

- 2001: Dramatikerpreis des Thalia-Theaters Halle; Stückemarkt „take away“ am Wiener Burgtheater
- 2002: Stipendium Paul Maar; Autorentheatertage am Hamburger Thalia Theater
- 2005: Deutscher Kindertheaterpreis der Frankfurter Autorenstiftung
- 2006: 3. Preis beim Leipziger Hörspielsommer
- 2007: Drama-Köln-Preis; 3. Preis beim Leipziger Hörspielsommer; 7. Platz beim Prix Europa in der Kategorie „Radio Drama“
- 2007/08: Stipendiat des Autorenlabors am Düsseldorfer Schauspielhaus
- 2008: 1. Preis in der Kategorie „Bester Autor“ beim Leipziger Hörspielsommer;
- 2008: 1. Preis beim „hoer.spiel“-Wettbewerb der FH St. Pölten
- 2009: 1. Preis in der Kategorie „Beste Regie“ beim Leipziger Hörspielsommer; 2. Platz Berliner Hörspielfestival
- 2010: Autorentheatertage am Deutschen Theater Berlin[4]
- 2012: Stipendium zum Deutschen Kindertheaterpreis; Autorentheatertage am Deutschen Theater Berlin
- 2013: Niederländisch-deutscher Kinder- und Jugenddramatikerpreis „Kaas & Kappes“
- 2014: Nominierung zum Deutschen Kindertheaterpreis
- 2015: Mülheimer KinderStückePreis für *Dreier steht Kopf*[5]
- 2016: Mülheimer KinderStückePreis für *Himmel und Hände*[6]
- 2017: Brüder-Grimm-Preis des Landes Berlin (anteilig) für *Sagt der Walfisch zum Thunfisch*[7]
- 2018: Nominierung für Autorenpreis des Heidelberger Stückemarktes[8]
- 2020: Nah-dran-Stipendium (KJTZ/Deutscher Literaturfonds)[9]
- 2020: „Kunst kennt keinen Shutdown“-Förderung der Hamburgischen Kulturstiftung[10]
- 2021: Nah-dran-Stipendium (KJTZ/Deutscher Literaturfonds)[11]
- 2021: ARD PiNball für *Die goldene Börse der Sehnsüchte. Pandemisches Theater*[12]

Fragen an Carsten Brandau zum Stück

Carsten, du hast das Stück WIE ICH ÜBER MEINEN SCHATTEN STOLPERTE UND IMMER IMMER WIEDER AUFSTAND eigens für das Theater Lüneburg geschrieben. Aus welchem Grundgedanken heraus ist der Text entstanden? Was war dein Ausgangspunkt? Dein Impuls? Welche Themen haben dich interessiert?

Meine Texte entstehen immer über eine ziemlich lange Zeit. Häufig merke ich erst sehr spät, dass ich gerade an einem neuen Theaterstück arbeite. Ich weiß, das klingt ein bisschen merkwürdig. Aber meine Arbeitsweise hat tatsächlich viel mit Vorgängen zu tun, von denen ich gar nicht wissen möchte, wie sie funktionieren. Und insofern kann ich nicht wirklich benennen, wann und wie das mit dem SCHATTEN losging. Es gibt für mich also keinen konkreten Ausgangspunkt, keinen Grundgedanken. Vielmehr so eine Art Grundgefühl. Ein Gefühl, das mich schon seit langer Zeit umgetrieben hat – vielleicht die Suche nach dem eigenen Ich? Ja. Die Arbeit am SCHATTEN hat bestimmt ganz grundsätzlich mit der Suche nach dem eigenen Ich angefangen. Mit der Suche nach der Seele des Menschen – und mit der Frage, was eigentlich passieren würde, wenn wir der Seele auf der Bühne einen Körper geben würden, einen eigenständigen. Und so bin ich dann eben über den Umweg des Spiegelbilds beim Bild des Schattens gelandet. Beim Schatten, der sich von der Person, die ihn wirft, löst – und der dann mit dieser Person in Kontakt tritt. Was passiert, wenn ich auf meine eigene Seele treffe? Werden wir uns verstehen? Werde ich Angst vor mir selbst bekommen? Vielleicht würde ich versuchen, vor mir selbst davonzulaufen, habe ich gedacht – und unwillkürlich musste ich ans Stolpern denken, an Schuhe, die zu groß sind, an Clowns, an Kindheit… Und dann habe ich auf einmal gemerkt, dass der Text, an dem ich da gerade arbeite, von der Zeit handelt. Von der Zeit, die wir mit uns selbst verbringen – von der Zeit, in der wir mit uns selbst allein sind. Von einer Zeit also, die wir heutzutage gar nicht mehr haben. Weil unser Alltag so penibel durchgetaktet ist und weil wir jeder Möglichkeit des Allein-mit-uns-seins aus dem Weg gehen, indem wir das Handy zücken oder die Spielekonsole anschmeißen. Viel zu häufig mißverstehen wir dann nämlich das Allein-Sein als Einsamkeit und konnotieren es mit Langeweile. Was aber würden wir nicht alles finden und kennenlernen, wenn wir uns die Zeit nähmen, wenn wir uns auf uns selbst einlassen würden – würden wir dann nicht uns selbst mal treffen?

Wie bringst du deine Ideen zu Papier? Wie verläuft ein typischer Schreibprozess bei dir? Wie näherst du dich einem Stück?

Der Schreibprozess hat bei mir am wenigsten mit dem eigentlichen Schreiben zu tun – oder anders ausgedrückt: Die meiste Zeit des Schreibprozesses verbringe ich mit Leben. Also mit Einkaufen, Schlafen, Fahrradfahren, Kochen und so weiter. Und während dieser Zeit begegnen mir dann Figuren, Situationen, Fragen und vor allem Wörter, die sich ganz langsam zu einem Text formen. Ja: Wörter, Redewendungen, Sprachspiele – mit denen verbringe ich immer wieder sehr viel Zeit. Was bedeuten sie eigentlich genau? Was wollen sie von mir? Wie kann ich mich gegen sie behaupten – oder mit ihnen leben? Und wenn ich dann irgendwann spüre, dass da ein neuer Theatertext ist, dann schreibe ich ihn auf. Und dieses Aufschreiben ist dann immer ein sehr anstrengender Prozess – so eine Art Tour-de-force. Ein Runterschreiben, für das ich mich zurückziehe und das dann ungefähr dreimal eine Woche lang dauert. Manchmal auch länger, das hängt von den jeweiligen Texten ab. Auf jeden Fall ist dieses Runterschreiben aber auch immer ein Prozess, der ein wenig traurig ist, denn am

Ende ist der Text für mich weg. Er steht dann zwar irgendwo auf Papier rum – aber die Verbindung, die ich mal zu ihm hatte, die ist dann eben nicht mehr da. Und das ist dann der Moment, in dem ich merke, dass der Text fertig ist – der Moment, in dem ich die Nähe zu dem Text verloren habe.

Du hast die Proben für die Uraufführung hier am Theater Lüneburg begleitet. Wie ist es, mitzuerleben, wie dein Text zum ersten Mal verkörpert und auf der Bühne lebendig wird?

Es ist auf jeden Fall immer wieder ein großes Geschenk für mich, wenn andere Menschen meinen Text nehmen und mit ihm auf eine Reise gehen, die dann irgendwann in einem Spiel vor Publikum mündet. Das ist ja überhaupt auch das Tolle am Theater! Dass da so viele Menschen mit den verschiedensten Interessen und Leidenschaften und mit Können und Energie zusammenkommen – und gemeinsam an einer Vorstellung arbeiten! Dass wir beim Theater-machen immer wieder überrascht werden, das ist das Tolle! Und wenn dieses Moment der Überraschung dann letztlich auf das Publikum überspringt – dann ist das Theater. Und dass dabei immer wieder eigene Vorstellungen und Erwartungen über Bord geschmissen werden müssen, das gehört einfach dazu. Insofern ist das Erlebnis, wenn ein eigener Text inszeniert wird, immer wieder ein zweischneidiges. Ein Erlebnis, das gleichzeitig beglückt und betrübt – ein Hallo und Tschüß. Und mancher Abschied tut eben sehr weh – manche Abschiede können wir gar nicht abwarten.

Ein besonderes Markenzeichen deiner Stücke ist deine spielerische und poetische Sprache, die einen ganz eigenen Klang entwickelt. Wie würdest du selbst deinen Sprachstil beschreiben?

Ich glaube, ich selbst bin wohl die Person, die meinen Sprachstil am schlechtesten beschreiben kann. Wahrscheinlich liegt das daran, dass ich einen ziemlich hohen Anspruch an meinen Sprachstil habe – und dass ich immer wieder das Gefühl habe, diesem Anspruch nicht zu genügen. So würde ich meinen Sprachstil zum Beispiel am liebsten als einen minimalistischen beschreiben. Aber ist er das wirklich? Vielleicht ansatzweise, ja. Aber das könnte doch noch viel minimalistischer gehen! Wenn ich zum Beispiel Ernst Jandl oder Kurt Schwitters oder Jon Fosse oder Daniil Charms lese, dann denke ich immer wieder: So würde ich auch gern schreiben können! Aber schreiben die denn minimalistisch? Weiß ich eigentlich überhaupt, was ich mit Minimalismus meine? Nein, nicht wirklich. Und insofern würde ich meinen Sprachstil wohl eher als einen suchenden bezeichnen – als einen Sprachstil, der sich hoffentlich beständig weiterentwickelt. Wenn er für andere Ohren einen eigenen Klang hat und wenn sie ihn als spielerisch und poetisch beschreiben, dann freue ich mich darüber sehr, dann fühle ich mich geehrt. Trotzdem ist es aber eher gerade die sprachliche Suchbewegung, die mich immer wieder von Neuem schreiben lässt – dieses ewige Gefühl, an der Sprache gescheitert und über meinen eigenen Stil-Anspruch gestolpert zu sein. Frei nach Beckett treibt mich also sprachlich das ewige „minimalistischer Stolpern“ an.

Im Stück haben ICH und DU ein grundsätzlich unterschiedliches Empfinden der „Zeit im Schuh“. Was wäre dir lieber, wenn du die Wahl hättest: Zeit im Schuh oder Stress im Schuh?

Ganz eindeutig: Zeit im Schuh. Ich stoße schon viel zu lange mit meinen Zehen vorne an! So gerne würde ich mal wieder über viel zu große Schuhe stolpern. Aber die Schuhe, die ich derzeit trage, sind leider nicht mehr auf Zuwachs gekauft. Das hat natürlich ganz

pragmatische Gründe. Aber Pragmatismus ist ja nicht unbedingt der beste Berater im Leben. Vielleicht müsste ich einfach mal eine Wahl treffen, die ich gar nicht habe...

Was ist das Besondere für dich in der Begegnung von ICH und DU?

Für mich bin ich ich, und für dich bin ich du – so wie auch du für mich du bist, und für dich bist du ich. Das ist das Besondere an uns allen, die wir tagtäglich auf dieser Welt herumrennen. Dass wir nämlich – je nach Blickrichtung – gleichzeitig ICH und DU sind. Dass es uns ein-mal zwei-mal gibt. Und dass wir uns deshalb selbst begegnen können. Wenn wir uns denn nur die nötige Zeit dafür nehmen – und nicht ständig vor uns selbst davonlaufen. Dann haben wir die einmalige Gelegenheit, uns selbst kennenzulernen. Und dann fühlt es sich in der eigenen Haut nicht mehr so fremd an. Und das ist es, was DICH und MICH so besonders macht. Denn nur wer sich kennt, kann sich auch achten.

Inhalt und Themen des Stücks

Allein sein, sich allein gelassen fühlen, Angst haben, allein zu sein – diese Gefühle hat niemand gern. Aber Alleinsein hat auch positive Seiten: die Entdeckung des eigenen Ich und Beschäftigung mit sich selbst, aus der Kreativität erwachsen kann.
Ein ICH sitz allein auf der Bühne. Kein Anderer, keine Ablenkung weit und breit. Das hält das ICH nicht lange aus. Aber immer wenn es weg will, wenn es versucht, den Raum und das Alleinsein hinter sich zu lassen, stolpert es und fällt. Immer wieder. Dann taucht plötzlich eine zweite Figur auf – das DU. Die beiden streiten, lernen sich kennen, wollen voneinander weg und können es doch nicht, denn sie sind eins – was sie aber erst nach und nach entdecken und noch schwerer verstehen lernen. Aber sie bleiben aneinander gebunden und schließlich kommen sie auch ins gemeinsame Tun, ins Spiel – und das macht Spaß!

Die beiden Figuren auf der Bühne könnten Clowns sein, sie haben jedenfalls viel Clowneskes in ihrem Verhalten und in ihrem Sprechen. Sie haben sich eine kindliche Sicht bewahrt, etwas spontanes, ganz direkt reagierendes. Und auch ihre Emotionen sind spontan und direkt – vom Streit ins Lachen und wieder zurück.

> „Wie ich über meinen Schatten stolperte und immer immer wieder aufstand ist eine Geschichte von der Begegnung mit dem eigenen Ich, in dem die Angst und ganz, ganz viele Fragen zu Hause sind. Schlafen Schatten in der Nacht? Können Hände fliegen? Wann bin ich endlich so groß, wie meine Schuhe erwachsen aussehen? Eine kleine Geschichte über die große Gewissheit, dass ich nie allein bin, weil du ja natürlich immer bei mir bist – Wenn ich dir denn nur zuhöre. Denn dann sprichst du mit mir.“ (Carsten Brandau)

Die Sprache

Sprache ist das wesentlichste Element in den Stücken von Carsten Brandau. Scheinbar einfach und sehr verknappt kommt sie daher, jedes Kind kann sie verstehen! Und doch ist sie ein echtes Kunst-Stück, poetisch, spielerisch, in Ellipsen um den Gegenstand kreisend.
Carsten Brandau selbst gibt als eines seiner Vorbilder Ernst Jandl an und ganz besonders ein Gedicht Jandls, mit dem auch Kinder sehr viel anfangen können:

Ernst Jandl

Fünfter sein

tür auf
einer raus
einer rein
vierter sein

tür auf
einer raus
einer rein
dritter sein

tür auf
einer raus
einer rein
zweiter sein

tür auf
einer raus
einer rein
nächster sein

tür auf
einer raus
selber rein
tagherrdoktor

https://courseware.nus.edu.sg/e-daf/cwm/la3201gr/e3/jandl.htm

Eine Szene aus dem Stück:

ICH STEHE WIEDER auf.
Und steh dann hier.
*Und **DU** stehst da so.*
*So wie **ICH** hier so steh.*

DU: Hast du dir wehgetan?

ICH: Was soll denn das?

DU: Geht das jetzt wieder von vorn geht das jetzt wieder los?

ICH: Du hast mir dein Bein gestellt

DU: Hab ich nicht

ICH: Dann hab ich mir wohl selbst mein Bein?

DU: Du bist über deine eigenen Füße bist du gestolpert

ICH: Unsinn

DU: Bei den Schuhen

ICH: Die sind auf Zuwachs

DU: Eben

ICH: Die sind genauso groß wie deine

DU: Natürlich sind sie das
Als wenn ich mir meine Schuhe selbst ausgesucht hätte

ICH: Da wächst du schon noch rein

DU: Eben
Da wachsen wir mit der Zeit wachsen wir da schon noch rein

ICH: Aber das dauert mir zu lange

DU: Das Reinwachsen?

ICH: Das mit der Zeit im Schuh

DU: Warte nur ab

ICH: Warte ich eben nicht

DU: Müssen wir aber

ICH: Abwarten ist langweilig
Ich will nicht erst mit der Zeit in meine Schuhe reinpassen
Ich will nicht die ganze Zeit allein hier rumstehen
Verstehst du?

DU: Aber du stehst hier doch gar nicht allein

ICH: Ich will mit meinen Zehen vorne anstoßen
Diesen Stress im Schuh
Den will ich
Und zwar jetzt

DU: Das geht nicht

ICH: Aber ich
Ich gehe

DU: Warte

ICH: Nein
Abwarten kannst du allein
Ich will hier weg

DU: Wirst wieder stolpern wirst du

ICH: Steh ich eben wieder auf

*Und als **ICH** gehe.*
*Da stolper **ICH** tatsächlich wieder.*
*Und wieder falle **ICH**.*

Der Schatten

Niemand kann sich in seinem
eigenen Schatten ausruhen.

Sprichwort aus Ungarn

Das Thema des eigenen Schattens spielt natürlich eine große Rolle in unserem Stück. Ist der Schatten weg, wenn es dunkel ist? Schlafen Schatten auch?
Zum Einstieg in die Beschäftigung mit dem Thema Schatten hier ein Gedicht und ein Rätsel:

Der Schatten
Gedicht von Richard Dehmel nach R.L. Stevenson

Ich hab einen kleinen Schatten;
Der geht, wohin ich geh.
Aber wozu ich ihn habe,
ist mehr als ich versteh.
Er ist ganz ebenso wie ich,
bloß nicht ganz so schwer;
und wenn ich in mein Bettchen hüpfe, dann hüpft er hinterher.

Das Sonderbarste an ihm ist,
wie er sich anders macht;
gar nicht wie artige Kinder tun,
hübsch alles mit Bedacht.
Nein, manchmal springt er schneller hoch
Als mein Gummimann;
Und manchmal macht er sich so klein,
dass keiner ihn finden kann.

Neulich ganz früh, da stand ich auf,
noch eh die Sonne schien,
und ging spazieren durch den Tau,
im Gras und suchte ihn.
Aber mein kleiner fauler Schatten,
als wenn er Schnupfen hätt,
lag wie ein altes Murmeltier
noch fest zu Bett.

Quelle:
Richard Dehmel: Gesammelte Werke, Band 6, Berlin 1908, S. 26-27.

Und hier nun das Rätsel:

Nun Kinder könnt ihr raten
Auf einen Kameraden,
der, wo ihr geht und wo ihr steht,
getreulich immer mit euch geht.
Bald lang und schmal, bald kurz und dick,
bald geht er vorwärts, bald zurück,
doch immerdar mit euch vereint,
solang die Sonn am Himmel scheint.
Wo weder Sonne scheint noch Licht,
ist auch der Kamerade nicht.

Verfasser unbekannt

Alleinsein

Wer allein ist, kann und muss die Dinge selbst in die Hand nehmen. Nach einiger Übung wird man sicher im Umgang mit sich selbst und der inneren Stimme. Das Selbstbewusstsein wächst. Und wir schaffen uns einen Zugang zu uns selbst und unsere Bedürfnisse.

https://www.kisp.de/alleinsein-effekte/

Theaterpädagogik

Übungen zur Vor- oder Nachbereitung des Vorstellungsbesuchs

1. Alleinsein

Wie fühlt es sich an, allein zu sein?
Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Kreis, jede/-r denkt für sich darüber nach, wie sich Alleinsein anfühlt.
Ist Alleinsein immer nur schlimm?
Oder gibt es auch schöne Momente des Alleinseins?

Was macht am meisten Spaß, wenn man es für sich allein tut? (Bücher lesen, Phantasiereisen machen, Geschichten ausdenken ….)

Und was kann man noch alles tun/ erleben, wenn man allein ist?

Die Schüler:innen können ihre Antworten pantomimisch oder als Standbild darstellen, alle anderen müssen erraten, was gezeigt wird.

2.
Im Stück wird die Frage gestellt: „Wie vertreibt sich die Zeit die Zeit?“

In Zweiergruppen können die Schüler:innen sich kleine Geschichten ausdenken und sie dann der Gruppe vorspielen, was die Zeit so tut, um sich die Zeit zu vertreiben!
Das Vorspielen kann als Pantomime oder als Standbild geschehen.

3.
Spiegel-Übung

Im Stück macht DU dem ICH alles nach. Dafür eignet sich zum Beispiel die Spiegelübung:
Es werden Paare gebildet.
Möglichkeit 1: Es wird ausgemacht, wer führt und wer folgt.
Die Paare stellen sich zu zweit gegenüber mit ca. 1 1/2 Meter Abstand
Der/ die Führende macht eine langsame Bewegung vor. Der / die andere versucht, die Bewegung nahezu gleichzeitig mitzumachen, als wäre er/ sie das Spiegelbild.
Dabei sollte möglichst mit einfachen Bewegungen begonnen werden (zunächst nur die Arme, zum Beispiel), nach und nach können diese dann auch komplizierter werden.
Wichtig ist immer, auf die Langsamkeit zu achten, damit beide im gleichen Tempo bleiben können. Dann entsteht auch nach und nach im ganzen Raum eine große Konzentration.
Nach einer Weile werden die Rollen getauscht und es beginnt noch einmal von vorn.
Wichtig: Der/ die Führende übernimmt die Verantwortung dafür, dass der/ die Andere immer folgen kann.

Variante 1: Wenn die Kinder schon recht geübt sind, kann man probieren, die Übung auszuführen, ohne festzulegen, wer führt. Dabei ist es wichtig, dass beide sich die ganze Zeit anschauen, um den Kontakt zu halten und möglichst gemeinsam eine Bewegung zu beginnen und weiterzuführen.

Variante 2: Der Spiegel kann auch zum *Zerrspiegel* werden. Z.B. macht ein Kind die Bewegungen des Anderen nun viel kleiner oder viel größer nach oder das Kind fügt der neutralen Bewegung des Partners ein Gefühl hinzu. (Z.B. wütendes Zähneputzen vor dem Spiegel).

4.
Secret Dance

Alle stehen im Kreis. Dann beginnt der Spielleiter/ die Spielleiterin (oder eine vorher ausgewählte Person) mit einer einfachen tänzerischen Bewegung – am besten zunächst nur mit den Armen. Diese wird immer wieder wiederholt, bis die ganze Gruppe diese Bewegung macht. Dann übernimmt eine andere Person die Führung –eigenständig, dem eigenen Impuls folgend – und macht eine neue Bewegung. Die Gruppe sollte vorher nicht wissen, wer eine neue Bewegung macht, sondern durch Beobachtung aller anderen herausfinden, dass die Bewegung sich ändert.

Wichtig: Jede Bewegung muss erst in der ganzen Gruppe etabliert sein, ehe eine neue Bewegung erfolgen kann!

Wichtig 2: Bei sehr jungen Kindern kann es sinnvoll sein, eine erste Runde zu machen, bei der die Spielleitung vorgibt – und namentlich aufruft – wer die neue Bewegung machen soll. Erst danach kann die Gruppe dann den „Secret“ Dance ausprobieren.

5.
Nachmachen oder stille Verfolgung

Es werden wiederum Paare gebildet (zunächst jedenfalls). Jetzt bewegen die beiden Kinder sich aber hintereinander, mit ca. 1 Meter Abstand. Eine/-r geht voran, der oder die Andere folgt – und ahmt dabei jede Bewegung nach! Dabei können Schritte, Hand- und Armbewegungen und auch Drehungen auch im Tempo variieren – es empfiehlt sich aber, stets ganz langsam zu beginnen und dann das Tempo zu steigern.

Variante 1: ohne vorherige Paarbildung. Ein Spieler oder eine Spielerin geht los, dann schickt der / die Spielleiter/-in jemanden hinterher, um möglichst unauffällig den „Schatten“ zu spielen.

Variante 2: Alles beginnt so wie oben beschrieben – aber nach und nach werden es immer mehr Schatten. Also zuerst folgt nur ein Kind, dann ein zweites, ein drittes etc.

6.
Gespielte Landschaft oder gespieltes Bild

Im Stück gibt es eine Szene, in der ICH und DU gemeinsam spielen – zuerst stellen sie Bäume dar, dann Vögel, Fische, eine Blume ….
Mit einer Schulklasse oder Gruppe kann man ein ganzes Bild „lebendig“ werden lassen:

Ein Kind spielt einen Baum (oder mehrere Kinder einen ganzen Wald, dabei könnte man darauf achten, wie unterschiedlich die Bäume aussehen können), ein anderes zum Beispiel den Hasen, der unter dem Baum hockt und Gras frisst, ein drittes schleicht sich an und ist der Fuchs, ein viertes fegt als Wind durch die Landschaft etc pp – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!
Entweder erzählt die Spielleitung, was auf dem Bild zu sehen ist und die Kinder stellen das Bild dar oder die Kinder erfinden und vervollständigen ihr eigenes Bild!

7.
Schattenspiele

Natürlich dürfen in einem Stück mit dem Schatten im Titel auch Schattenspiele nicht fehlen!
Eine kleine Anleitung dafür gibt es hier:

Vogel

Der Vogel gehört zu den einfachsten Schattenbildern. Lege die Daumen etwas übereinander, um dem Vogel seinen Kopf und Schnabel zu verleihen. Tauben sieht man meist im Flug, den du durch Auf- und Abschlagen beider Hände andeutest. Lass die Taube aber nur geradeaus fliegen - segelt sie hoch in die Luft, zerstört dies die Illusion, da deine Unterarme sichtbar werden.

Fisch

(https://www.youtube.com/watch?v=HnL_ifMLBvo)

Der Fisch gehört zu den schwersten Schattenbildern und ist weniger bekannt. Die linke Hand, die den Kopf bildet, wölbt sich und führt alle Finger zusammen. Die rechte Hand überlappt die linke, mit einem aufgestellten Daumen und einer Verknotung des Mittel-, Ring- und kleinen Fingers. Diese Schattenfigur sollte in Schwimmrichtung von links nach rechts bewegt werden. Mit ein bisschen Übung schafft ihr es, die „Flossen“ durch Wippen zu bewegen.