

Dilemmageschichten erwachen zum Leben

Die folgenden Übungen sind speziell für Jugendliche ab 14 Jahren konzipiert. Sie fördern Kreativität, Teamgeist und Ausdrucksfähigkeit – und das alles ohne Vorkenntnisse oder großen Aufwand. Die Anleitungen sind bewusst einfach gehalten, sodass auch Personen ohne theaterpädagogische Erfahrung sie leicht anleiten können. Gedacht ist, eine Dilemmageschichte somit erlebbar zu machen!

Emotionen-Staffellauf

- Die Gruppe steht im Kreis.
- Gemeinsam benennt ihr 3–5 Emotionen oder Gefühlszustände, die ihr bei Personen in der Geschichte entdecken könnt, und notiert diese.
- Dann fangt ihr mit einer Emotion an: Eine Person startet und spielt eine Emotion pantomimisch vor (z. B. Freude, Wut, Überraschung).
- Die nächste Person übernimmt die dargestellte Emotion, übertreibt sie leicht und spielt sie weiter. So wandert die Emotion durch die Runde.
- Wenn alle dran waren, nehmt ihr euch die nächste Emotion vor und spielt sie genauso durch.

Reflexion am Ende

- Besprecht mit den Gruppenmitgliedern, wie es ihnen bei den Emotionen gegangen ist. Was ist ihnen aufgefallen, an sich und bei anderen?
- Zurück zur Geschichte: Wenn wir die Geschichte nun ein Stück weit live erlebt haben, wie seht ihr das Dilemma? Hat sich etwas für euch verändert in der Betrachtung?
- Animiert Personen in der Gruppe dazu, eigene Beispiele einzubringen, die zur Geschichte oder zu ähnlichen Situationen passen!

Was braucht es?

- Einen Ort, an dem ihr einen Kreis bilden könnt
- Ca. 15 Minuten Zeit, nachdem ihr alle die Geschichte kennt
- Ein Flipchart oder Post-its, warauf ihr die Emotionen notiert

Standbild-Karussell

- Ihr teilt die Jugendlichen in kleine Gruppen (3–4 Personen) und teilt jeder Kleingruppe einen Teil der Geschichte, also eine Szene, zu.
- Die Aufgabe für jede Kleingruppe ist nun, die Szene kurz nachzuspielen – kreative Interpretation sind gerne gesehen und willkommen.
- Wenn alle fertig sind, stellen sich die Kleingruppen mit ihren Szenen nach der Reihenfolge in der Geschichte im Kreis auf. Anfangs alle in einem Standbild, also ohne sich zu bewegen, aber um auf Knopfdruck ihre Interpretation der Szene zu spielen.
- Auf ein Zeichen der Leitungsperson (z. B. ein Klatschen oder Fingerschnippen) startet die erste Szene, also der Beginn der Geschichte. Wird erneut geklatscht, bleiben alle wie eingefroren in der Bewegung stehen. Die Leitungsperson wendet sich an die nächste Gruppe und startet den Ablauf.
- Dies wird wiederholt, bis alle Szenen der Reihe nach dran waren und die Geschichte gespielt ist.

Reflexion am Ende

- Besprecht mit den Gruppenmitgliedern, wie es ihnen bei den Emotionen gegangen ist. Was ist ihnen aufgefallen, an sich und bei anderen?
- Zurück zur Geschichte: Wenn wir die Geschichte nun ein Stück weit live erlebt haben, wie seht ihr das Dilemma? Hat sich etwas für euch verändert in der Betrachtung?
- Animiert Personen in der Gruppe dazu, eigene Beispiele einzubringen, die zur Geschichte oder zu ähnlichen Situationen passen!

Was braucht es?

- Vorab muss die Geschichte in Szenen unterteilt werden.
- Einen Ort, an dem genug Platz ist, dass sich die Kleingruppen beraten, eine Szene üben und dann im Kreis aufstellen können
- Ca. 25 Minuten Zeit, nachdem ihr alle die Geschichte kennt

Gefühlsbarometer

- Im Raum werden verschiedene Bereiche für bestimmte Gefühle markiert (z. B. eine Ecke für „glücklich“, eine für „genervt“, eine für „mutig“).
- Die Leitungsperson erzählt die Geschichte und stoppt beim Erzählen immer wieder in der Geschichte. Beim Stopp werden die Jugendlichen gefragt, was sie denken: Wie fühlt sich Person X gerade in dieser Situation? Die Teilnehmenden gehen spontan in den für sie passenden Bereich mit der zugeteilten Emotion.
- Die Zuordnung wird nicht weiter kommentiert, sondern von der Leitungsperson wird weiter die Geschichte erzählt bis zum nächsten Stopp.

Reflexion am Ende

- Bespricht mit den Gruppenmitgliedern, wie es ihnen bei den Emotionen gegangen ist. Was ist ihnen aufgefallen, an sich und bei anderen?
- Zurück zur Geschichte: Wenn wir die Geschichte nun ein Stück weit live erlebt haben, wie seht ihr das Dilemma? Hat sich etwas für euch verändert in der Betrachtung?
- Animiert Personen in der Gruppe dazu, eigene Beispiele einzubringen, die zur Geschichte oder zu ähnlichen Situationen passen!

Was braucht es?

- Einen Ort, an dem genug Platz ist, definierte Orte zu benennen
- Ca. 15–20 Minuten Zeit, nachdem ihr alle die Geschichte kennt
- Eventuell Beschriftung für die Orte mit Emotionen

Stop & Freeze

- Die Leitungsperson bittet alle Jugendlichen, sich im Raum aufzustellen, mit genug Platz um sie herum, aber nach keiner bestimmten Ordnung.
- Dann beginnt sie die Geschichte zu erzählen, es kommt dabei nicht auf den genauen Wortlaut an. Während die Geschichte erzählt wird, bewegen sich alle gehend durch den Raum.
- An bestimmten Punkten stoppt die Leitungsperson durch ein lautes Klatschen die Geschichte. Wenn das passiert, bleiben alle wie eingefroren an Ort und Stelle.
- Die Leitungsperson spricht klar und kurz in den stillen Raum: Du bist jetzt Person X (eine Figur aus der Geschichte). Wie geht es dir gerade?
- Sie tippt nun einem Jugendlichen nach dem anderen (nicht zwingend allen) auf die Schulter, diese beantworten die Frage, wie sie sich fühlen, in einem Wort (oder wenigen Worten). Somit bildet sich eine Wortwolke von Gefühlen im Raum, die auf die Situation und Person zutreffen.
 - Möglichkeit 1: Leitung klatscht erneut. Alle bewegen sich weiter. Freeze. Zweite, dritte Frage zum ersten Teil der Geschichte, z. B. in Bezug auf eine andere Person oder eine andere Frage. Es sollen unterschiedliche Perspektiven beleuchtet werden.
 - Möglichkeit 2: Leitung klatscht erneut. Alle bewegen sich weiter, Geschichte wird weiter erzählt/fortgesetzt ...
- **Wichtig:** Zwischen Fragen und Abschnitten wird immer durch den Raum gegangen, um aus der Rolle/der Situation herauszukommen. Die Frage trifft immer alle im Raum, bis zum nächsten Freeze.
- Die Aufgabe für die Jugendlichen ist es, sich in die Figur aus der Geschichte zu versetzen und aus dieser Rolle heraus zu antworten. Weitere Fragen können sein: „Was würdest du jetzt ger-

ne als Nächstes machen?“ „Was wäre dein größter Wunsch in der Situation?“ – Wichtig ist dabei, dass alles zügig geht: Freeze, aufwecken, Frage stellen, anspielen und aus der Rolle beantworten, Freeze etc.

- Zum Ende der Geschichte gibt es einen gemeinsamen lauten Applaus und die Übung wird dadurch beendet.
- Danach setzen sich alle in einen Kreis und starten in die Reflexionsfragen zur Geschichte.

Reflexion am Ende

- Besprecht in/mit der Gruppe:
- Wie ist es euch in den Rollen ergangen, welche Emotionen habt ihr erlebt?
- Was ist euch an euch aufgefallen. Was an den anderen Mitspieler:innen?
- Wie seht ihr das Dilemma? Was ist für euch die Kernfrage des Dilemmas?
- Was denkst du/denkt ihr: Wie verändert das Erleben der Emotionen, wie wir es gerade gemacht haben, die Betrachtung des Dilemmas?
- Fallen euch/dir ähnliche Beispiele ein, die zur Geschichte oder zur Situation passen?

Was braucht es?

- Die Leitungsperson muss die Geschichte kennen, um sie erzählen zu können.
- Einen Ort, an dem genug Platz ist
- Ca. 15–20 Minuten Zeit, nachdem ihr alle die Geschichte kennt
- Die Übung lebt von Schnelligkeit – also nicht zu lange in den Sequenzen bleiben, sondern eher schnell weitergehen.