



METHODE: STANDBILD

Mach doch
ein Foto!

Erklärung

Als Standbild bezeichnet man Personen, die in verschiedenen Posen als stehendes, unbewegtes Bild verharren. Die Methode Standbild dient der ganzheitlichen Förderung. Durch den spielerischen Charakter werden Emotionen geweckt, Problemlösungen visualisiert und die Vorstellungskraft der Teilnehmenden gefördert.

Standbilder können als Methode in allen Fächern eingesetzt werden, z. B. um einen Text zusammenzufassen, ein Gemälde, eine Situation oder auch mathematische und naturwissenschaftliche Zusammenhänge darzustellen.

Zur Einführung der Methode eignet sich die Übung „Ich bin ein Baum“.

Die S sitzen oder stehen im Kreis. S1 beginnt, geht in die Kreismitte und sagt: „Ich bin ein Baum!“, positioniert sich als Baum in der Kreismitte und friert in der Bewegung ein.

S2 stellt sich zu S1, denkt sich einen Begriff aus, den er*sie mit „Baum“ verbindet, und stellt sich mit seiner*ihrer Rolle vor, z. B. „Ich bin ein Apfel!“. Er*sie nimmt eine dazu passende Haltung ein. S3 kommt hinzu und sagt z. B. „Ich bin der Wurm im Apfel!“ und nimmt ebenfalls eine entsprechende Haltung ein. S1 kann nun entscheiden, welcher S im Kreis bleibt und sagt: „Der Apfel bleibt“.

Der Baum (S1) und der Wurm (S3) verlassen den Kreis. S2 (Apfel) sagt nun wieder: „Ich bin der Apfel!“ und eine neue Runde mit neuen Begriffen beginnt.

Tipps

- * Beim Spielen mit großen Gruppen ist es empfehlenswert, gemeinsame Regeln aufzustellen, z. B.: Jede*r darf nur einmal in die Mitte. Es wird nicht kommentiert. Der*die S spricht erst, wenn es leise ist.
- * Diese Übung kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden.



Varianten

- * Alle S der Gruppe stellen sich nach und nach zu einem Standbild zusammen. Dabei stellt sich jede*r mit der eigenen Rolle vor, nimmt eine passende Position ein und hält diese so lange, bis alle ihren Platz gefunden haben. So entsteht ein Gruppenbild. „Geburtstagsparty“, „Im Fußballstadion“, „Im Klassenzimmer“ sind beliebte Anfangsthemen für die Gruppenarbeit.
- * Standbilder können auch aus Personen in unterschiedlichen Posen bestehen. Hierzu werden zwei Gruppen gebildet. Die S der Gruppe 1 gehen zur Musik durch den Raum. Die Lehrkraft nennt nun ein Gefühl. Wenn die Musik leiser wird, überlegen die S, welche Haltung sie mit dem Gefühl verbinden. Bei Musikstopp bleiben sie dann im Raum verteilt stehen und frieren als Standbild ein. Gruppe 2 beobachtet. Wenn alle S von Gruppe 1 stehen, geht Gruppe 2 wie bei einem Museumsbesuch an den Standbildern vorbei und betrachtet diese genau. Jede*r S aus Gruppe 2 versucht nun, ein Standbild nachzustellen. Sobald er*sie die endgültige Position eingenommen hat,

bewegt sich der*die andere wieder, betrachtet den*die Nachahmende*n und wird danach selbst zum Museumsbesuchenden. Nun sucht er*sie sich ein anderes Standbild aus, stellt es nach usw.

- * Jede Gruppe baut gemeinsam ein Standbild. Anschließend versucht die zuschauende Gruppe, das gleiche Standbild nachzustellen.
- * Ein*e S wechselt eine Person aus dem Gruppenstandbild aus, verändert aber die Position oder Haltung.
- * Jeweils eine Gruppe wählt eine Abbildung aus und findet dazu ein passendes Standbild. Nacheinander werden alle Standbilder gezeigt. Die Zuschauenden überlegen, welches Bild jeweils nachgestellt wurde. Korrekturvorschläge sind erlaubt.

Reflexion

- * Was hast du in deiner Haltung als Spieler*in gefühlt?
- * Was denkst du, wenn du dir das Standbild ansiehst?
- * Was könnte vorher bzw. nachher geschehen sein?



UNTERRICHTSBEISPIELE

I Musik: Gefühle darstellen

Ablauf

Die S werden in Vierergruppen eingeteilt, jede Gruppe erhält drei Musikinstrumente. Jede Gruppe überlegt sich zu den drei Gefühlslagen „wütend“, „verträumt“ und „fröhlich“ jeweils ein Standbild mit musikalischer Gestaltung. Drei S der Gruppe spielen auf den Instrumenten. Der*die vierte S baut ein Standbild, indem er*sie die passende Körperhaltung, z. B. „wütend“, einnimmt und bis zum Musikwechsel in diesem Standbild bleibt. Anschließend kommen alle Gruppen wieder zusammen und präsentieren ihre Ergebnisse.

Varianten

- * Nur eine Person spielt ein Instrument und drei S bauen ein passendes Standbild dazu.
- * Die S hören der Musik mit geschlossenen Augen zu. Jede*r stellt für sich ein Standbild. Auf ein Signal hin werden die Augen wieder geöffnet. Dann wird darüber gesprochen.
- * Eine Gruppe spielt Musik. Alle anderen bauen passende Standbilder dazu.

Reflexion

- * Welches Gefühl wurde im Standbild dargestellt?
- * Welches Instrument passt am besten zu welchem Gefühl?

Tipp

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“!



2 Kunst: Giacometti, „La Piazza“

Ablauf

Die S gehen im eigenen Tempo durch den Raum. Die Lehrkraft gibt ihnen den Auftrag, genau auf ihre Gefühle zu achten. Im ersten Durchgang sollen sich die S mit freundlicher und aufgeschlossener Mimik begegnen, sich z. B. anlächeln, freundlich nicken, winken usw. Auf ein akustisches Zeichen hin verharren die S im Freeze. Ertönt erneut das vereinbarte Zeichen, gehen sie weiter und begegnen sich jetzt aber verschlossen und ablehnend, indem sie z. B. eine abweisende Handbewegung machen, sofort die Richtung wechseln usw.

Reflexion

- * Wie hast du dich gefühlt, als dir freundlich begegnet wurde?
- * Wie hast du dich gefühlt, als dir ablehnend begegnet wurde?

Anschließend lernen die S den Bildhauer Alberto Giacometti kennen und betrachten seine Arbeit „La Piazza“. In Fünfergruppen stellen die S nun die Skulptur in einem Standbild nach und achten dabei darauf, dass sie die Körperhaltungen der einzelnen Figuren so genau wie möglich nachahmen.

Tipp

Die S, die bei der Einteilung übrig bleiben, werden „Regisseur*innen“ für die anderen Gruppen.



Reflexion

- * Welche Figuren der Skulptur sind deiner Meinung nach einander freundlich bzw. ablehnend gesinnt?
- * Welche Figuren sind sich wohl gleichgültig?
- * Wie fühlst du dich als Spielende*r in Beziehung zur Figur, die von ... [Name] dargestellt wird?
- * Was könntest du als Figur sagen?
- * Welche Aussage war Giacometti vermutlich wichtig?

Tipp

In einer Folgestunde gestalten die S „La Piazza“ mit Figuren aus Draht und Alufolie o. Ä. bildnerisch nach. Die entstandenen Arbeiten kann man wieder mit den Standbildern in Beziehung setzen. Sowohl die bildnerischen Arbeiten als auch die Standbilder lassen sich hervorragend im Rahmen einer Ausstellung oder eines Schulfestes zeigen.



3 Deutsch: Vom Wochenende erzählen

Ablauf

Die S arbeiten zu zweit zusammen. S1 erzählt eine Minute lang vom Wochenende. S2 baut ein Standbild dazu, mit dem S1 einverstanden ist. Anschließend werden die Aufgaben getauscht. Die erarbeiteten Standbilder werden dann nacheinander der Klasse präsentiert. Die Klasse versucht, aus den beiden Standbildern herauszulesen, was die beiden S am Wochenende erlebt haben.

Tipp

Dies ist eine ausgesprochen zeiteffektive Möglichkeit, vom Wochenende zu berichten!

4 Biologie: Tiere in der Luft und im Wasser

Ablauf

Die Klasse spielt Tiermemory®. Hierzu liegen Memory®-Kärtchen mit Steckbriefen von Tieren in doppelter Ausführung auf dem Boden. Jede*r S nimmt sich ein Kärtchen, das er*sie nicht zeigen darf. Auf ein Zeichen hin bewegen sich die S so wie ihr Tier. Alle S versuchen, so ihre*n Partner*in zu finden.

Anschließend verlassen zwei S den Raum. Unterdessen einigen sich die Memory®-Partner*innen jeweils auf ein Standbild, das für ihr Tier typisch ist. Die S verteilen sich beliebig im Raum und setzen sich auf den Boden. Die beiden S werden wieder hereingeholt und sollen nun wie beim Memory® die Paare finden: Dazu tippt jede*r zwei beliebige S an. Diese zeigen ihr Standbild und setzen sich wieder. Wenn die Memory®-Partner*innen entdeckt wurden, nennen sie ihren Tiernamen und ordnen sich der Person zu, die sie gefunden hat. Geräusche sind nicht erlaubt.



METHODE: STUHLGALERIE

Erklärung

Bei der Stuhlgalerie handelt es sich um eine Methode, bei der mimische und gestische Elemente in eine räumliche oder auch zeitliche Reihung gebracht werden. Hierzu werden drei bis vier Stühle nebeneinander vor die Klasse gestellt. Zu Beginn der Übung sitzt auf jedem Stuhl ein*e S in neutraler Haltung. Neutrale Haltung heißt: Der*die S sitzt aufrecht, blickt geradeaus, hat die Hände auf den Oberschenkeln abgelegt und die Füße im 90°-Winkel hüftbreit fest auf den Boden gestellt. Für die Einführung der Methode eignet sich am besten folgender Ablauf: Jede*r S überlegt sich eine kleine Bewegungsabfolge. Das kann zunächst ein mit Körperinstrumenten erzeugter Rhythmus sein, z. B. zweimal klatschen, einmal stampfen.

Setze dich hin
und spiele!

Die erste Person (auf Stuhl 1) beginnt mit ihrer Bewegungsabfolge, die sie in ihrem Rhythmus immer weiter wiederholt. Nach einer gewissen Zeit setzt S2 mit einer eigenen Abfolge ein, dann S3 und schließlich S4. Die Dauer, die Abfolge und die Pausen der Performance können unterschiedlich lang sein. Wichtig ist, dass alle vier S die Übung ohne Absprache gleichzeitig beenden. Alternativ eignen sich auch rhythmisch ausgeführte, pantomimisch dargestellte Alltagstätigkeiten.

Varianten

- * Die vier S präsentieren ihre Darstellungen **nacheinander**, d. h., immer drei S pausieren.
- * S1 beginnt mit einer Abfolge. S2 steigt mit derselben Abfolge ein, danach S3 und S4, bis die Bewegungsabfolge bei allen S gleich abläuft. Die Übung ist dann beendet, wenn alle die gleiche Bewegungsabfolge übernommen haben. Es darf nicht gesprochen werden.
- * Ein Satz wird auf die vier S aufgeteilt und mit passenden Gesten verstärkt.
- * Jede*r S bekommt einen Satz.
- * Ein Ort wird vereinbart (z. B. im Wartezimmer, auf dem Flughafen). Jede*r S bekommt eine Rolle zugewiesen und spricht aus dieser Perspektive einen Satz.

Reflexion

Frage an die Zusehenden: Was war an der Präsentation besonders spannend?



UNTERRICHTSBEISPIELE

1 Deutsch: Wortfeld „sagen“

Ablauf

Die Klasse findet gemeinsam einen Satz, der das Wort „sagen“ enthält. Jedem Stuhl wird nun ein Wort aus dem Wortfeld „sagen“ zugeordnet (z. B. „flüstern“, „murmeln“, „jammern“, „lispeln“, „piepsen“, „stottern“, „brüllen“, „nuscheln“, „fragen“). Der Reihe nach sprechen die S den vereinbarten Satz auf verschiedene Weise und verstärken ihn mit einer passenden Geste.

2 Musik: Rhythmische Bausteine

Ablauf

S1 bis S4 ziehen jeweils eine Karte mit einem Notenwert: ganze, halbe, Viertel- und Achtelnote. Der*die S mit der Viertelnote beginnt den Grundschatz. Er*sie entscheidet sich, ob er*sie klatscht, schnipst, stampt usw. Dann fügen sich die S mit den anderen Notenwerten in den Grundschatz ein. Alle versuchen, ihren Rhythmus zu halten. Die Zuschauenden, die nicht wissen, welche Notenwerte die S auf den Stühlen haben, ordnen diese den S zu.

Varianten

- * Anstelle von Notenwerten erhält jede*r S einen rhythmischen Baustein (z. B. „Bär“, „Lö-we“, „Ka-mel“, „Pa-pa-gei“, „Klap-per-schlan-ge“).

- * Die S aus der Klasse schließen sich dem Rhythmus einzelner Schüler*innen auf den Stühlen an.
- * Die S sprechen und singen mit. Es kann z. B. gerappt, als Roboter gesprochen oder auch gesungen werden.

3 Englisch: Present progressive

Ablauf

Die Dialogstruktur ist nach folgendem Muster vorgegeben:

- S1: "Is ... [name] eating an apple?
Are you eating an apple?"
- S2: "Yes, I am. (I'm eating an apple.) / No, I'm not. (I'm not eating an apple.
I'm eating a pear.)"
- S1: "Yes, he is. (He's eating an apple. / No he's not. (He isn't eating an apple.
He's eating a pear.)"

Je nach Leistungsstand der S werden auch bekannte Verben im Infinitiv notiert, z. B. „to eat“, „to dance“, „to walk“, „to talk to somebody“, „to make“, ...

Vor der Klasse sitzen drei S auf Stühlen nebeneinander, S1 in der Mitte.

S1 führt eine einfache Handlung pantomimisch vor.

- S2 fragt S3: "Is [name] dancing in the park?"
- S3 fragt S1: "Are you dancing in the park?"
- S1 antwortet: "Yes, I am. (I'm dancing in the park.)"
- S3 antwortet S2: "Yes, he is. (He's dancing in the park.)"

Variante

Vier S sitzen auf Stühlen nebeneinander. Der vierte S wendet sich an die Klasse: "Is [name] dancing in the park?" Die Klasse antwortet: "No, he isn't. He's dancing in the club."

4 Geschichte / Sozialkunde: Vergleich von Wirtschafts- und Gesellschaftsordnungen

Ablauf

Die S vergleichen die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Entwicklungen der BRD und der DDR in Grundzügen. Die Lehrkraft verteilt kurze Aussagen von Zeitzeug*innen aus jeweils einer der beiden Staatsformen (Politiker*innen, Bürger*innen, Sportler*innen, Unternehmer*innen, Flüchtlinge usw.). S1 bis S4 erhalten je einen Satz, den sie laut vorlesen und mit einer passenden Bewegung verstärken. Die Klasse errät die Staatsform und das Wirtschaftssystem. Einzelne Zuschauende dürfen sich hinter die Person stellen, deren Aussage sie persönlich zustimmen. Danach sind die nächsten vier S an der Reihe.

Reflexion

Welche Aussage hat dich bewegt?



METHODE: REIHENÜBUNG

Erklärung

Bei der Reihenübung stehen die S nebeneinander in einer Reihe. Sie führen eine Aufgabe möglichst synchron aus (z. B. gemeinsam aufstehen, vorwärts- oder rückwärtsgehen, sich gleichzeitig auf einen Stuhl setzen oder auch gemeinsam Wörter sprechen). Eine Gruppe von Zuschauenden kann Rückmeldungen geben.

Aufstellung,
bitte!

Tipp

Es darf keine*n „Anführer*in“ geben.

**Varianten**

- * **Samurai – Tiger – altes Mütterchen:** Die Übung basiert auf dem Spiel „Schere, Stein, Papier“. Zwei möglichst gleich große Gruppen stellen sich gegenüber auf. Innerhalb der Gruppe legt man sich nun auf die Darstellung einer Figur fest (Samurai, Tiger oder altes Mütterchen). Die andere Gruppe sollte die getroffene Entscheidung nicht hören!
 Standbild Samurai: zückt das Schwert und zielt voraus
 Standbild Tiger: fletscht die Zähne, zeigt die Krallen und brüllt
 Standbild Mütterchen: geht wacklig am Stock
 Die beiden Gruppen stellen sich nun als Gasse auf. Auf ein Signal der Lehrkraft hin demonstrieren die Gruppen gleichzeitig ihre jeweilige Figur.
 Die Regeln sind analog zu „Schere, Stein, Papier“: Der Samurai schlägt den Tiger mit dem Schwert, der Tiger frisst das Mütterchen, das Mütterchen erschreckt den Samurai zu Tode. Pro Runde wird ein Punkt vergeben. Die Gruppe, die zuerst drei Punkte hat, gewinnt.
- * Die S bauen eine „**Maschine**“: S1 führt eine Bewegung mit einem passenden Geräusch aus und wiederholt beides immer wieder. S2 stellt sich mit seiner*ihrer Bewegung und seinem*iherem Geräusch in die Reihe. Nach und nach bauen sich alle anderen S als Elemente der Maschine dazu. Die Maschine wird dann entweder schneller und bricht zusammen oder sie wird langsamer, bis sie zum Stillstand kommt.
- * **Bewegung vergrößern:** Die erste Person in der Reihe zeigt in einem kurzen pantomimischen Spiel eine Alltagstätigkeit. Die zweite Person in der Reihe beobachtet genau und ahmt das Spiel nach, verstärkt jedoch die Bewegungen ein wenig. S3 vergrößert erneut. So wird die Aktion bis zum Ende der Reihe durchgegeben. Die Bewegungen werden dabei immer ausladender und übertriebener.



UNTERRICHTSBEISPIELE

1 Deutsch: Satzglieder bestimmen

Ablauf

Die Klasse wird passend zur Anzahl der Wörter eines Satzes in Gruppen eingeteilt, z. B. bildet man bei Sätzen mit acht Wörtern Achtergruppen. Jede*r S erhält nun eine Karte mit einem Wort. Die Lehrkraft gibt den Auftrag, einen sinnvollen Satz zu bilden. Nach einer kurzen Übungsphase stellen sich die S in eine Reihe, um ihren Satz zu präsentieren, und tragen ihn chorisch vor.

Anschließend sollen die S die Sätze umstellen (Umstellprobe). Wie viele Möglichkeiten werden gefunden? Wer steht immer neben mir? Wer bildet mit mir ein Satzglied?

Die erworbenen Kenntnisse werden in die Präsentation eingearbeitet, d. h. die zusammengehörenden Wörter haken sich unter und sprechen gemeinsam ihr Satzglied.

Variante

Die Idee lässt sich auch auf andere Themen übertragen, z. B.:

- * Jede*r S erhält eine Wortkarte. Die Wörter werden alphabetisch geordnet. Zur Überprüfung spricht jede*r S der Reihe nach sein* ihr Wort.
- * Jede*r S erhält eine Silbenkarte. Die S ordnen die Silben zu den betreffenden Wörtern. Zur Überprüfung spricht jede*r S seine* ihre Silbe.

2 Mathematik: Die Fünfer-Einmaleinsreihe üben

Ablauf

Zehn S stellen sich in einer Reihe vor die Klasse. Jede*r erhält eine Aufgabe aus dem Fünfer-Einmaleins. Die Präsentation kann mithilfe einer „Fernbedienung“ erfolgen: Die Zuschauenden haben eine imaginäre Fernbedienung in der Hand und können die Gruppe steuern. Ein*e Zuschauende*r sagt z. B. „Nr. 5“. Der*die Fünfte in der Reihe tritt nach vorne und sagt: „5 mal 5 ist 25“ und tritt wieder in die Reihe.

Eine weitere Möglichkeit ist, dass der*die Zuschauende noch ein Gefühl vorgibt, z. B. „Nr. 8, traurig“. S8 sagt traurig: „8 mal 5 ist 40“.

Varianten

- * Zehn S erhalten eine Karte mit einer Aufgabe aus dem Fünfer-Einmaleins und gehen durch den Raum. Auf ein Signal hin bleiben sie im Freeze stehen. Die anderen S ordnen sie in der richtigen Reihenfolge. Dazu berühren sie die S und diese sprechen dann ihre Aufgabe. Nachdem sie ihre Aufgaben gesagt haben, werden sie in einer Reihe geordnet. Zur Kontrolle werden die Aufgaben noch einmal vorgetragen. Um die Merkfähigkeit zu steigern, sollen die S ihre Aufgabe nur einmal sagen.
- * Zehn Stühle werden in einer Reihe aufgestellt. Die S bilden zwei Gruppen. Eine Gruppe hat die Aufgabenkärtchen, z. B. „3 · 5“. Die andere Gruppe erhält die Ergebnisse, z. B. „15“. Nun sollen die S ihre passenden Partner*innen finden. Allerdings dürfen sie dabei nicht sprechen oder die Zahlen mit den Fingern zeigen, sondern müssen sich z. B. mit Geräuschen verständigen.

Stuhlgalerie

Stuhlgalerie

- * Ihr braucht drei bis vier Stühle und die gleiche Anzahl Mitspieler.
- * Jeder überlegt sich einen kurzen Bewegungsablauf.
- * Präsentiert eure Bewegung.

Reihenübung

Reihenübung

- * Bildet zwei Gruppen.
- * Studiert einen gemeinsamen Bewegungsablauf ein.
- * Stellt euch nun in zwei Reihen gegenüber auf.
- * Präsentiert nacheinander das Geübte.

Rollenspiel

Rollenspiel

- * Suche dir einen Partner.
- * Überlegt euch ein gemeinsames Thema und übt einen Dialog ein.
- * Handle aus deiner Rolle heraus.
- * Führt eure Szene der Gruppe vor.



UNTERRICHTSBEISPIELE

I Deutsch: Märchenanalyse

Ablauf

Die S lesen ein Märchen, bei dem der Status der Charaktere eine Rolle spielt. Mittels eines Standbildes unter Einbeziehung des Status erkennen sie die Struktur der Handlung. Wieder ist es sinnvoll, die S in zwei Gruppen – Zuschauende und Spielende – zu unterteilen.

Beispiel Aschenputtel: Die S erhalten Kärtchen mit der Bezeichnung ihrer Rolle, z. B.

„Aschenputtel“, „Erste Stiefschwester“, „Zweite Stiefschwester“, „Stiefmutter“, „Prinz“ usw.

Dann treten sie auf die Spielfläche und stellen sich mit ihrer Rolle vor („Ich bin die böse Stiefmutter.“). Anschließend nehmen sie ihrem Status entsprechend einen Platz in einem sukzessiv entstehenden Standbild ein. Als Regel dafür gilt, dass alle drei Ebenen (stehend, sitzend, liegend) besetzt werden müssen. Außerdem soll jede Person, die sich zu den schon stehenden S dazugesellt, an einem Punkt das bestehende Standbild berühren.

Die Zuschauenden beobachten. Bei Aschenputtel wird im Standbild erkennbar, dass sich die Situation von Aschenputtel durch das Erscheinen des Prinzen verändert, weil dessen Status höher ist als der der Stiefmutter.

Tipp

Um die Statusänderung von Aschenputtel noch zu verdeutlichen, könnte Aschenputtel ihre Mimik oder Position verändern, wenn der Prinz im Standbild erscheint.

Alternativ verteilt man den S schon anfangs die Rollen „Aschenputtel zu Beginn“ und „Aschenputtel am Ende“ und beobachtet, wie sich die beiden Aschenputtel unterschiedlich platzieren.

2 Fächerübergreifend: „Trainingscamp Selbstbewusstsein“

Ablauf

Wenn die S gelernt haben, die Merkmale für Status richtig zu deuten, können sie aktiv Einfluss darauf nehmen, wie sie auf die Umgebung wirken. Gerade bei Referaten und anderen öffentlichen Auftritten ist es entscheidend, dass die S überzeugend auftreten und sich wirkungsvoll präsentieren. Zu diesem Zweck wird das Klassenzimmer in ein „Trainingscamp“ mit Trainingsstationen verwandelt und die Klasse in „Coaches“ und „Trainees“ eingeteilt. An jeder Trainingsstation beraten zwei bis drei Coaches die Trainees zu einem bestimmten Schwerpunkt. Die Aufgabe ist immer die gleiche: Die Trainees müssen einen kurzen Text mit einem Anliegen möglichst wirkungsvoll frei vortragen (z. B. um einen Praktikumsplatz bitten und begründen, warum man ihn haben möchte).

- * Station „Körperhaltung“: Hier wird darauf geachtet, dass der*die Trainee sich in aufrechter und offener Körperhaltung hinstellt und sich ruhig hält.
- * Station „Atmung“: Hier wird darauf geachtet, dass der*die Trainee ruhig atmet, beim Text an den richtigen Stellen Luft holt und dadurch Ruhe ausstrahlt.

- * Station „Blick“: Hier wird darauf geachtet, dass der*die Trainee das Publikum ansieht und durch festen Blick innere Stärke vermittelt.
- * Station „Sprache“: Hier wird darauf geachtet, dass der*die Trainee deutlich und in der richtigen Lautstärke spricht und Füllsilben wie „äh“ vermeidet.
- * Station „Gestik“: Hier wird der*die Trainee beraten, wie man mit Gesten einer Rede größeren Nachdruck verleihen kann.
- * Station „Dank“: Hier übt der*die Trainee, Dank und anerkennende Worte anzunehmen und positiv darauf zu reagieren. Wortlaut z. B. „Danke, das freut mich!“

Wenn alle Trainees die Stationen durchlaufen haben, tauschen Coaches und Trainees die Rollen.

Reflexion

- * Welche Erkenntnis nehme ich aus dem Trainingscamp mit?
- * Welche Maßnahmen fallen mir selbst ein, um meinen Status zu erhöhen?
- * Was nehme ich mir für die nächsten Wochen vor, um mich selbstbewusster zu präsentieren?

3 Sachunterricht / Sozialkunde: Typisch Mädchen, typisch Jungen

Ablauf

Wenn die S sich mit den Merkmalen für Status beschäftigt haben, können sie Situationen erkunden, wo Mädchen sich Jungen unterordnen / unterordneten, weil dies traditionell so üblich ist / war. Zu diesem Zweck werden Szenen mit vertauschten Geschlechterrollen durchgespielt.

Als Vorübung versuchen die S, sich in der anderen Geschlechterrolle zu bewegen, erst jede*r für sich im Raum, dann von einer Seite auf die andere Seite des Raums.

Anschließend werden Klischees gespielt. Diese werden jeweils auf einer Arbeitskarte beschrieben. Wenn im Folgenden von Mädchen die Rede ist, sollen Jungen diese Rolle spielen – und umgekehrt. Die geschilderten Szenen sind sehr klischeehaft:

- * Die Mädchen sitzen artig und in geschlossener Haltung kichernd beisammen (niedriger Status). Die Jungen kommen lärmend und raumgreifend dazu und setzen sich rücksichtslos und breitbeinig dazu (hoher Status).
- * Die Jungen sitzen breitbeinig und sich gegenseitig neckend bei einer Brotzeit (hoher Status). Die Mädchen sitzen gegenüber und versuchen, durch bewundernde Bemerkungen ihre Aufmerksamkeit zu erlangen (niedriger Status).
- * Einem Mädchen fällt ein Ring in den Gully [*Entsetzenslaute*]. Nun steht sie mit ihren Freundinnen niedergeschlagen um den Gully herum (niedriger Status). Die Jungen kommen, heben den Rost des Gullys hoch, geben dem betreffenden Mädchen den Ring wieder und erwarten ein Lob (hoher Status).

In ähnlicher Weise können noch weitere Situationen mit vertauschten Rollen gespielt werden.

Reflexion

Hier empfiehlt es sich, Offenheit in der Diskussion zu bewahren und feste Zuschreibungen zu vermeiden.

- * An welchen Stellen ist dir der Statusunterschied zwischen Mädchen und Jungen besonders aufgefallen?
- * Woran merkst du, ob dein Status hoch oder niedrig ist?
- * An welchen Stellen hast du dich in deiner Rolle groß gemacht/klein gemacht?
- * Würdest du dich nach diesen Erfahrungen in bestimmten Situationen anders verhalten?

Tipps

Außer im Bereich von Gestik und Mimik kann Status noch in anderen Bereichen erkennbar werden.

- * Stimme: Sprache in verschiedenen Emotionen oder Modulationen steht für jeweils unterschiedliche Status (ruhig – hektisch, laut – leise, stotternd – übertrieben artikuliert usw.).
- * Objekt: Ein Attribut, wie eine Krone, ein Schlagstock, eine Zigarette, ein Lutscher u.v.m., drückt Status aus.
- * Raum: Der Beziehungsstatus kann über Distanz und Nähe sichtbar gemacht werden. Untergebene werden z. B. auf Abstand gehalten.



METHODE: ZEITKREIS

Erklärung

Der Zeitkreis ist eine Methode, um (zeitliche) Abläufe in Texten, Ganzschriften oder Gedichten darzustellen. Das geschieht mit einem großen runden Ziffernblatt, das sich die S auf dem Boden vorstellen. Seine kreisförmige Außenlinie versinnbildlicht einen Tag (zwölf Stunden), der bei der Zwölf beginnt und wieder bei der Zwölf endet. Auf diesem Zeitkreis werden nun z. B. die Szenen eines Textes angeordnet. Zunächst lesen die S den Text und gehen dann durch den Raum. Dazu läuft Musik. Jede*r hat sich im Vorfeld einen Satz aus der Geschichte ausgesucht und sich ein dazu passendes Standbild überlegt. Bei Musikstopp gehen alle S ins Freeze und präsentieren ihr Standbild. Die Lehrkraft tippt eine*n S an und diese*r sagt nun seinen*ihren Satz. Die Musik beginnt wieder zu spielen. Die S gehen wieder weiter, bis die Musik erneut stoppt usw. Die Lehrkraft wiederholt den Vorgang, bis alle S ihren Satz gesprochen haben. Es ist kein Problem, wenn S sich die gleiche Textstelle ausgesucht haben. Nun stellen sich die S das Ziffernblatt vor. Zur besseren Orientierung kann auch ein Seil gelegt werden. Außerdem kann die Lehrkraft die Zwölf im Kreis markieren, gegebenenfalls auch die Drei, die Sechs und die Neun. Der Tag beginnt hier (= Position zwölf Uhr) und endet dort auch wieder. Die Geschichte/ die Handlung dauert so lange wie dieser Tag. Unterstützung bekommen die S durch gezielte Fragen der Lehrkraft: „Wo würdest du dich in deiner Rolle, mit deinem Satz aufstellen? Wann tritt diese Figur das erste Mal in Erscheinung? Kommt der Satz am Anfang/in der Mitte/

