Theater Bilitz: Nachbereitungsheft zu «S.O.S»

S.O.S

Jugendliche zwischen Stimmungstief und Depression
Ein Forumtheater

Foto: Lukas Fleischer

Mit:
Christina Benz, Agnes Caduff
Sonia Diaz, Ivan Georgiev
Roland Lötscher

THEATER BILITZ

S.O.S

Jugendliche zwischen Stimmungstief und Depression
Ein Forumtheater

Von: Christina Benz, Agnes Caduff, Sonia Diaz, Michael Fuchs, Roland Lötscher

Uraufführung

Der Antrieb ist weg, Lorena im Sinkflug. Ist es ein Stimmungstief? Eine Krise? Lustlosigkeit? Oder ist es mehr? Wer schaut hin, wer weicht aus? Wer kann überhaupt helfen, wie geht der erste Schritt?

«S.O.S» lädt ein zum Hinschauen, Erkennen und Reagieren. Auch bei sich selbst. Wie geht es mir? Wie unterscheidet sich schlechte Laune von einer Depression?

Das Forum-Stück «S.O.S» zeigt Situationen aus dem Leben von Lorena. Es stellt das Verhalten von Eltern, Freunden, Lehrpersonen zur Diskussion. Wer sieht die Warnsignale? Wie reagiert das Umfeld, wenn sich ein Teenager zum Beispiel immer mehr zurückzieht, gestörtes Essverhalten zeigt, Hobbies vernachlässigt, oft energielos und erschöpft ist? Was sollte alarmieren, was gehört zur normalen Pubertät? Was kann ich tun? Wann hole ich Hilfe?

Die interaktive Form des Forum-Theaters gibt keine Rezepte, sondern ermöglicht zu reflektieren und Lösungsansätze auszuprobieren.

Das Stück wurde im Austausch mit Fachpersonen entwickelt.

Mit:	Christina Benz, Agnes Caduff, Sonia Diaz, Ivan Georgiev, Roland Lötscher
Musik:	Daniel R.Schneider
Technik/Licht:	Heather Genini
Theaterpädagogik:	Sylvie Vieli
Produktionsleitung:	Roland Lötscher

Premiere: 5. Februar 2020

Diese Produktion wird unterstützt von:

Thurgau Kulturförderung Kanton St.Gallen

Inhaltsverzeichnis

1.	**Begrüssung**	**2**
1.	**Hintergrundinformationen für Lehrpersonen**	**3**
1.1.	**Was ist Forumtheater?**	**3**
1.2.	**Inhalt des Stücks**	**4**
1.3.	**Informationstext Depression bei Jugendlichen.**	**4**
1.3.1	Auslösende Faktoren	5
1.3.2.	Die Rolle der sozialen Medien	6
2.	**Praktische Übungen aus der Theaterpädagogik**	**7**
2.1.	**Fokus Beobachten**	**7**
2.1.1.	Wo ist?	7
2.1.2.	Imitationskreis	7
2.1.3.	Spiegelübung	7
2.2.	**Fokus Erzählen**	**8**
2.2.1.	Ja, aber	8
2.2.2.	Aus meiner Perspektive	8
2.2.3.	Zählen und Erzählen	8
2.2.4.	Fremdbestimmt	8
2.3.	**Fokus: Silly Games**	**9**
2.3.1.	Whiskymixer	9
2.3.2.	Big Buddy	9
2.3.3.	Gromolo	9
2.3.4.	Blinzelspiel	10
2.4	**Fokus: Verändern**	**10**
2.4.1.	Stop and Go	10
2.4.2.	Immer neu	10
2.4.3	Türe auf	10
3.	**Textstellen zur Diskussion**	**11**
3.1.	**Einleitung im TPS-Prinzip**	**11**
3.2.	**Auseinandersetzung mit den Eltern im offline Chat**	**12**
3.4.	**Herausfordernde Situationen im Kugellagerprinzip**	**14**
3.5.	**Geheimnisse**	**15**
4.	**Weiterführende Literatur und Links**	**16**

1. Begrüssung

Liebe Lehrperson

Wir freuen uns, dass Sie sich für einen Aufführungsbesuch des Forumtheaters S.O.S. entschieden haben. Das dazugehörige Begleitheft soll Sie in der Nachbereitung mit Ihrer Klasse unterstützen. Das Thema dieses Stücks hat Gesprächsbedarf und damit das Erlebte eine längerfristige Wirkung hat, ist die Nachbereitung sehr sinnvoll.

Sie finden in diesem Nachbereitungsheft einerseits Informationen zur Form des Forumtheaters und zum Inhalt beziehungsweise der Erarbeitung des Stücks, andererseits eine Sammlung von Nachbereitungsmöglichkeiten und theaterpädagogischen Übungen.

Wir empfehlen, nicht ausschliesslich über das Gespräch zu gehen und die Übungen als Einstieg, Unterbrechung oder Ausklang zu verwenden. Ob und wie das zu Ihnen und Ihrer Klasse passt, wissen Sie selber aber am besten. Natürlich können Sie die praktischen Übungen auch in anderen Kontexten verwenden.

Wir bitten Sie, im Vorfeld des Besuchs Ihrer Klasse nichts von der besonderen Theaterform zu erzählen. Auch zum Thema müssen Sie nichts vorwegnehmen, es sei denn, Sie wissen in Ihrer Klasse von direkt Betroffenen, die entweder selber mit depressiven Phasen zu kämpfen haben oder das bei engen Bezugspersonen erleben.

Wir wünschen Ihnen einen anregenden Theaterbesuch mit Impulsen für den Umgang mit Depressionen.

Sylvie Vieli
Leitung Fachstelle Theaterpädagogik
Theaterpädagogin ZHdK

Impressum Nachbereitungsheft

Redaktion: Sylvie Vieli
Fotos: Lukas Fleischer
Gestaltung: Anja Mosima

Wir freuen uns über Reaktionen. Vielen Dank.

1. Hintergrundinformationen für Lehrpersonen

1.1. Was ist Forumtheater?

Ein kreativer Versuch die Wirklichkeit zu verändern
Beim Forumtheater hat das Publikum die Möglichkeit, in die von den Schauspieler/innen vorgegebenen Szenen einzugreifen, diese nach eigenen Ideen zu verändern, den Szenenverlauf mitzubestimmen und spielerisch nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.
Im Forumtheater werden vor allem durch zugespitzte Modellszenen Fragen aufgeworfen.
Die Zuschauenden können sich in die dargestellten Szenen einwechseln und die Schauspielenden, die Schwache, Diskriminierte oder Benachteiligte spielen, ersetzen. Dabei geht es um die Antworten auf die Fragen: Was würde ich in der dargestellten, gespielten Situation tun? Wie können wir durch unsere Ideen und unser Handeln die Szenen verändern?

Eigene Lösungsmöglichkeiten erproben
Forumtheater, wie es von Augusto Boal entwickelt worden ist, verfolgt zwei grundsätzlich miteinander verbundene Prinzipien. Die Zuschauerinnen und Zuschauer werden ermutigt, sich in aktive Protagonisten der dramatischen Handlung zu verwandeln und eigene Lösungsmöglichkeiten für den vorgegebenen Konflikt zu erproben. Indem der Zuschauer in die Fiktion handelnd eingreift, probt er Handeln und Verhalten unter den Bedingungen der Wirklichkeit. Er kann beobachten, welche Wirkung und Konsequenz seine Alternative mit sich bringt und anhand dieser Beobachtung neue Strategien und Taktiken erwägen. Er lernt die Schwierigkeit kennen, eine Idee in die Praxis umzusetzen, denn die andern Figuren werden sich ihm gegenüber kaum so verhalten, wie er sich dies möglicherweise vorgestellt hat. Die jeweilig Ausprobierenden werden zudem ermutigt, die Erfahrungen aus dem Spiel, in sein tägliches Leben zu übertragen.

Wie ein Schlüssel
«Wer sich traut im Forum-Theater auf Widersprüche aufmerksam zu machen, wird sich auch in der Realität zu widersprechen trauen. Wem es gelingt sich im Forum-Theater zu behaupten, der wird auch in der Lage sein sich zu behaupten, wenn er in der Realität eine Entscheidung treffen muss», erklärt Augusto Boal. Forumtheater ist also nichts anderes als eine Art Training. «Theater kann nichts unmittelbar ändern, dazu hat es nicht die Kraft. Aber es kann an Veränderungen teilhaben: Es ist wie ein Schlüssel. Ein Schlüssel öffnet nicht die Tür. Diejenige Person, die den Schlüssel benutzt, öffnet die Tür.»

1.2. Inhalt des Stücks

Das Stück «S.O.S» ist eingebettet in das Format eines «Live-Talks» und erzählt die Geschichte von Lorena als Rückblick. Eine Moderatorin unterhält sich mit Lorena und drei weiteren Gästen zur Geschichte. Dazwischen werden Szenen aus Lorenas Geschichte gespielt.
Lorena ist 15 Jahre alt und hat eine Depression. Das ist aber weder ihr noch ihrem Umfeld bewusst. Die Menschen, welche sie gut kennen, merken vor allem, dass sich die Jugendliche verändert hat. Sie hat auf nichts mehr Lust, kann sich in der Schule nicht mehr konzentrieren oder ihre Leistungen im Sport abrufen. Am liebsten wäre sie die ganze Zeit in ihrem Zimmer und mit sich allein, weil ihr zu allem anderen die Energie fehlt.
Ihre Bezugspersonen reagieren unterschiedlich. Während der Vater versucht, sie zu Dingen zu motivieren, welche ihr früher Spass machten, macht ihr die Trainerin die Wichtigkeit des kommenden Hockeyspiels klar und verlangt Einsatz. Beide Erwachsenen sehen zwar, dass sich Lorena verändert hat, aber sie erklären sich das vor allem auch damit, dass sich Lorena in der Pubertät befindet. Die besten Freunde erkennen zwar, dass es Lorena wirklich nicht gut geht, aber als Gleichaltrige sind sie mit der Situation zunehmend überfordert.
In klaren, aus der Retrospektive erzählten Situationen werden die Zuschauenden mit dem Verhalten von Lorenas Umfeld konfrontiert und immer wieder aufgefordert, selber andere Handlungen vorzuschlagen und in direkten Interaktionen auszuprobieren um zu sehen, welche Veränderungen entstehen können. Daneben erhalten sie Informationen von Experten, wie es möglich ist, Depressionen als solche zu erkennen und wie man als Betroffene*r damit umgehen kann.

1.3. Informationstext Depression bei Jugendlichen.

Eine Depression oder eine depressive Störung ist eine psychische Erkrankung, die sich in erster Linie auf die Stimmung der erkrankten Person auswirkt, als Folge davon aber auch physische Beschwerden auslösen kann. Man geht davon aus, dass jeder zehnte Mensch während seiner Jugendzeit mindestens einmal eine ernst zu nehmende, depressive Phase erlebt.
Wer sich in einer Depression befindet, empfindet in erster Linie eine grosse, häufig unerklärliche Traurigkeit, die den ganzen Raum einnimmt und nicht von selber wieder verschwindet. Diese Traurigkeit überlagert andere Empfindungen und führt dazu, dass Betroffene sich zu nichts mehr motivieren können und sich sozial zurückziehen. Spass an etwas haben oder etwas zu geniessen ist kaum noch, im Extremfall gar nicht mehr möglich.
Depressive Jugendliche fühlen sich oft falsch verstanden, ungerecht behandelt und reagieren schnell gereizt. Sie nehmen ihre dunkle Stimmung zwar selber wahr, fühlen sich ihr aber machtlos ausgeliefert. Schlafstörungen, körperliche Schmerzen und verringerter bez. stark erhöhter Appetit machen ihnen zudem zu schaffen.
Ein möglicher Ausweg aus diesem Zustand liegt für Betroffene in einem Suizid. Je schlimmer die Beschwerden werden, desto auswegloser scheint ihnen die Situation und desto verlockender ist der Gedanke, alles einfach zu beenden. Gleichzeitig ist diese Möglichkeit auch sehr beängstigend und schmerzvoll, was die Depression wiederum verstärkt.

Wenn eine Depression noch nicht als solche erkannt worden ist, ist es für Betroffene und ihr Umfeld nicht einfach, eine Depression von einer «normalen» Traurigkeit zu unterscheiden. Bei Jugendlichen kommt erschwerend dazu, dass Gefühlsausbrüche und plötzliche Stimmungsschwankungen weniger ernst genommen werden als bei Erwachsenen und es immer wieder vorkommen kann, dass man das eigene Kind oder den*die Schüler*in plötzlich nicht mehr erkennt, weil Dinge, die bis vor kurzem noch normal waren nicht mehr gelten und durch andere Aktivitäten ersetzt werden. Um zu wissen, ob das jetzt einfach zur Pubertät dazugehört oder in eine Phase läuft, aus der man nicht einfach durch gutes Zureden wieder herauskommt, braucht

eine genaue Beobachtung und viel Zeit.
Die WHO unterscheidet zwischen leichter, mittelgradiger und schweren Depression, je nachdem, wie viele Symptome vorliegen, wie stark sie das Leben beeinflussen und wie lange sie dauern. Es ist auch möglich, eine depressive Phase zu haben, die sich nicht mehr wiederholt.
In der ICD-10 der WHO finden sich folgende Symptome und Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter:

- Bedrückte Stimmung über mehrere Tage und Wochen hinweg
- Verminderung von Antrieb und Aktivität
- Verminderte Fähigkeit zur Freude
- Vermindertes Interesse
- Verminderte Konzentration
- Ausgeprägte Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- Verminderter oder extrem erhöhter Appetit mit entsprechenden Auswirkungen auf das Gewicht
- Beeinträchtigung Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Gedanken über eigene Wertlosigkeit
- Libidoverlust
- Reizbarkeit, schlechte Laune, Stimmungsschwankungen
- Trennungsängste, Angst, allein zu sein
- Körperliche Beschwerden (Übelkeit, Kopfschmerzen)
- Sozialer Rückzug
- Selbstverletzungstendenzen
- Langeweile
- Suizidgedanken

Quelle: Groen, Gunter; Verbeek, Dorothe: Wieder besser drauf, Köln 2018, vgl. S. 19 - 24

1.3.1 Auslösende Faktoren

Grundsätzlich können alle belastenden Lebenssituationen eine Depression auslösen. Manchmal ist auch kein konkreter Auslöser auszumachen. Während der Pubertät kommt erschwerend dazu, dass sich die Jugendlichen verstärkt mit Sinnfragen und der Suche nach ihrem Platz im Leben beschäftigen.
Ob die folgende Auflistung eine Depression auslöst oder nicht, hängt immer von den persönlichen Umständen (genetische Veranlagung, familiäre Stressbewältigungsmechanismen als Modelle, soziale Einbindung, frühkindliche belastende Erfahrungen) ab.

- Trennung der Eltern, mit und ohne Wohnortwechsel und/oder neuer Partnerschaft
- Erkrankung eines Elternteils oder einer anderen nahen Bezugsperson
- Tod eines Elternteils oder einer anderen nahen Bezugsperson
- Schulischer Stress, Freizeitstress
- Ausgrenzungserlebnisse
- Liebeskummer

Quelle: Groen, Gunter; Verbeek, Dorothe: Wieder besser drauf, Köln 2018, vgl. S. 34 - 40

1.3.2. Die Rolle der sozialen Medien

Die Gesellschaft, in der wir leben, stellt viele Ansprüche an die Heranwachsenden. Vor allem die weitverbreitete Idee, man könne alles schaffen, wenn man nur wolle, setzt die jungen Menschen unter Druck. Wenn etwas nicht funktioniert, was man sich vorgenommen hat, wird das oft als persönliches Versagen gewertet. Die sozialen Medien verstärken diesen Druck, weil auf ihnen hauptsächlich Erfolge geteilt werden. Dass sie jetzt auch genutzt werden, um über Krankheiten, Ängste und psychische Störungen zu reden, ist einerseits hilfreich, weil Betroffene sehen, dass sie nicht alleine sind. Andererseits kann es auch dazu animieren, das eigene Leiden zu vermarkten, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Oder wie im Fall der Australierin Belle Gibson, die ein Krebsleiden angeblich mit alternativen Heilmitteln besiegte und Geld dafür sammelte _ bis sich herausstellte, dass sie die Geschichte nur erfunden hatte. (https://www.n-tv.de/panorama/Australische-Bloggerin-schuldig-gesprochen-article19747113.html)
Natürlich ist ein solches Rufen nach Aufmerksamkeit ebenfalls ein Anzeichen, dass jemand in seinem Leben nicht angekommen ist, allerdings muss man dann diesem Bedürfnis auf die Spur kommen und nicht dem vermeintlichen Leiden.
Daneben gibt es Internetforen, in denen man sich Tipps holen kann, um erfolgreich magersüchtig zu werden. In diesen Foren werden die Folgen der Krankheit als Schönheitsideal gefeiert (thinspo), welches es zu erreichen gilt. In anderen Foren werden Tipps zur Selbstverletzung ausgetauscht (wie tief schneiden, welche Gegenstände benutzen, wo schneiden etc.) Je nach psychischer Verfassung fühlen sich Jugendliche von solchen Foren angesprochen und nutzen sie intensiv.

Weiterführende Informationen:
https://www.beobachter.ch/gesundheit/psychologie/online-therapie-psychotherapie-internet
https://www.mediobaar.ch/2015/02/20/thinspiration-lebensgef%C3%A4hrlicher-schlankheitswahn/

2. Praktische Übungen aus der Theaterpädagogik

Dieser Teil bietet eine Reihe von einfachen theaterpädagogischen Übungen und Spielen, welche mit dem durch den Untertitel betonten Schwerpunkt «Hinschauen – Erkennen – Reagieren» zu tun haben. Sie können eingesetzt wurden, um in Diskussionen einzusteigen, aber auch um die durch die Titel angesprochenen Fokuspunkte mit den Jugendlichen praktisch zu erarbeiten.

Methodischer Hinweis: Die Übungen legen den Schwerpunkt alle auf das Erleben, nicht das Gestalten. Um damit inszenatorisch zu arbeiten, sind sie daher wenig geeignet, mit einzelnen, entsprechend gekennzeichneten Ausnahmen.

2.1. Fokus Beobachten

2.1.1. Wo ist?

Alle gehen in einem gemässigten Tempo durch den Raum und registrieren dabei, wer mit ihnen noch im Raum ist und wie diese Personen aussehen. Auf Ansage der Lehrperson bleiben alle stehen und schliessen die Augen. Die LP sagt: «Zeige bitte mit geschlossenen Augen auf die Person mit dem roten, gestreiften Pulli.» Die Jugendlichen zeigen in die Richtung, in der sie diese Person vermuten. Wenn sie sich entschieden haben, öffnen sie selbstständig die Augen und überprüfen, ob sie richtig liegen.

Variante: Das Tempo stark erhöhen oder verlangsamen.

Hinweis: Je höher die Trefferquote, desto detaillierter können die optischen Merkmale werden.

2.1.2. Imitationskreis

Die Jugendlichen stehen im Kreis, die LP stellt sich mit dazu. Die LP oder ein*e Jugendliche*r geben eine kleine Geste an die Person rechts oder links. Die übernehmende Person muss diese in die gleiche Richtung weitergeben, so präzise wie möglich. So wandert die Geste immer weiter.

Variante: Die Geste wird weitergegeben aber mit der Ansage, sie immer etwas zu vergrössern – oder zu verkleinern.

Hinweis: Die Geste wird sich automatisch verändern. LP soll darum immer wieder darauf beharren, dass man die Geste der Person neben einem so präzise wie möglich kopiert – und sich dabei wirklich nur auf die übergebende Person konzentriert.

2.1.3. Spiegelübung

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Die eine Person macht ganz langsame Bewegungen, die andere Person kopiert diese als Spiegel so genau wie möglich.

Variante: In grösseren Gruppen eine Führungsperson bestimmen, die anderen imitieren alle gleichzeitig diese Person. Ausprobieren, welche Aufstellungen sich dafür eignen. Wenn die Gruppe eine Kompetenz darin hat, möglichst präzise zu kopieren, kann jemand nach draussen geschickt werden, um beim Wiedereintritt herauszufinden, bei wem die Führung liegt. Dafür eignet sich die Kreisaufstellung am besten.

Hinweis: Diese Übung sorgt beim ersten Mal häufig für Unruhe, weil sich die Jugendlichen dabei ansehen müssen. Je länger oder öfter die Übung gemacht wird, desto höher das Konzentrationslevel.
Für den Anfang am besten nur die Arme oder Beine bewegen, nicht den Kopf. Sobald der Blickkontakt durch einen gesenkten Kopf unterbrochen wird, kann das Spiegelbild nicht mehr folgen. Ausserdem müssen die Bewegungen wirklich langsam ausgeführt werden.

Diese Übung kann inszenatorisch verwendet werden.

2.2. Fokus Erzählen

2.2.1. Ja, aber

Zwei Jugendliche erzählen gemeinsam eine Geschichte. Die erste Person fängt an mit einem beliebigen Satz, zum Beispiel: «Gestern bekam ich Besuch von meiner Freundin.» Die zweite Person sagt: «Ja, aber ich hatte gar keine Zeit für sie.» Darauf fährt die erste Person fort: «Ja, aber ich wollte trotzdem etwas mit ihr besprechen» und die zweite Person schliesst wieder mit «Ja, aber» an.

Variante: Satzanfang nicht «Ja, aber» sondern «Ja, und» Wenn beide Varianten ausprobiert werden, kann man auch diskutieren, worin der Unterschied liegt.

2.2.2. Aus meiner Perspektive

Die Grundlage für diese Übung bildet eine kurze Geschichte mit mehreren Personen oder Objekten, die in der dritten Person verfasst ist. Diese wird an die Jugendlichen verteilt und gelesen. Danach wählen die Jugendlichen eine Figur aus der Geschichte und erzählen die Geschichte aus der Position dieser Figur oder dieses Objekts. Danach wird die gleiche Geschichte aus einer anderen Position heraus erzählt.

Hinweis: Das Erzählen kann direkt passieren oder zuerst schriftlich gemacht werden. Die verschiedenen Perspektiven müssen nicht diskutiert werden, sie unkommentiert nebeneinander stehen zu lassen wirkt stärker.

2.2.3. Zählen und Erzählen

Jede Person erhält eine Zahlenkarte. Die LP gibt ein Stichwort vor, zum Beispiel Ratte und ruft eine Zahl auf. Die Person mit dieser Zahl beginnt, zu diesem Stichwort zu erzählen und erzählt (mit Timer) eine Minute lang. Danach nennt die LP eine neue Zahl. Der*Die Aufgerufene muss nahtlos an das Gehörte anschliessen, aber nicht bewerten oder kommentieren. Die Geschichte ist dann zu Ende, wenn alle erzählen konnten.

2.2.4. Fremdbestimmt

Eine Person steht frontal zu den Zuschauenden, die zweite Person stellt oder setzt sich direkt dahinter. Die erste Person verschränkt die Hände hinter dem Rücken, so dass die Ellbogen leicht vom Körper abstehen. Die zweite Person fährt mit ihren Armen durch diese beiden Schlaufen. Dadurch wird die erste Person mit den Armen der zweiten Person ausgestattet. Die erste Person erzählt zu einem Thema, zu dem sie flüssig sprechen kann. Dabei wird sie von den fremden Händen entweder mit passende Gesten unterstützt oder das Gesagte wird jeweils durch die Gestik dementiert.

Variante: Nicht die erzählende Person beginnt, sondern die Gestik kommt zuerst.

Hinweis: Diese Übung kann inszenatorisch verwendet werden.

2.3. Fokus: Silly Games

Das Thema Depression ist auch dann ein «schweres» Thema, wenn man sich auf konstruktive Lösungsansätze fokussiert. Das macht auch die Diskussion darüber «schwer». Die hier angebotenen Spiele sorgen erfahrungsgemäss dafür, dass viel gelacht wird. Sie können zur Rhythmisierung von solchen Diskussionen benutzt werden, aber auch in anderen Situationen eingesetzt werden, in denen es ein bisschen Auflockerung braucht.

2.3.1. Whiskymixer

Die Jugendlichen formen einen Kreis, die LP stellt sich dazu. Das Spiel besteht aus drei Wörtern: Whiskymixer, Wachsmaske und Messwechsel. Diese drei Wörter vor Beginn des Spieles einige Male im Chor sprechen lassen.
Das Wort Whiskymixer wird nach rechts durch den Kreis geschickt, wobei man immer erst sprechen darf, wenn die Person davor das Wort komplett ausgesprochen hat. Das Wort Wachsmaske wird nach links durch den Kreis geschickt, ebenfalls erst sprechen, wenn die Person davor das Wort komplett ausgesprochen hat. Damit es zu einem Richtungswechsel kommen kann, muss das Wort Messwechsel dazwischen geschaltet werden.
Bsp: A: «Whiskymixer» (nach rechts). / B: «Messwechsel» (zurück zu A). / A: «Wachsmaske» (nach links).
Ziel ist es, die Wörter so schnell wie möglich durch den Kreis wandern zu lassen – ohne zu Lachen. Wer trotzdem lacht (was notgedrungen passieren wird, weil die Wörter nicht einfach unfallfrei auszusprechen sind), muss eine Runde aussen am Kreis entlang laufen. Dabei spielt es keine Rolle, ob man beim Lachen selber spricht oder lacht, weil sich jemand versprochen hat.

2.3.2. Big Buddy

Die Jugendlichen formen einen Kreis, die LP stellt sich dazu. Die LP benennt sich selbst als Big Buddy und nummeriert die Jugendlichen durch. Die ganze Gruppe beginnt, einen gemeinsamen Viererrhythmus zu klatschen (am einfachsten jeweils Wechsel Hände auf Oberschenkel und in die Hände klatschen). Alle sagen gemeinsam im Chor: «Big Buddy, Big Buddy. Big Buddy, oh yeah, Big Buddy». Darauf sagt Big Buddy «Big Buddy Nummer 4». Die angesprochene Person reagiert mit: «Nummer 4 Nummer 9» und so geht es, immer im Rhythmus, weiter. (Ähnliches Spiel: Peter ruft Paul).
Wenn ein Fehler passiert (nicht im Rhythmus, falsche Zahl etc.), sagt die ganze Gruppe gemeinsam «Oh shit!» Die Person, die den Fehler gemacht hat, muss sich ganz am Ende der Gruppe einreihen und übernimmt die letzte Nummer. Alle anderen Nummern müssen angepasst werden. Eine neue Runde startet.

Hinweis: Bei grossen Gruppen nach Einführung zwei Halbgruppen bilden.

2.3.3. Gromolo

Gromolo ist eine Kunstsprache, die aus einzelnen Nonsens-Silben besteht. Die Unterhaltung findet im Kreis statt. Die LP beginnt und stellt der Person neben ihr eine Frage, die allerdings nur aus einer einzelnen Silbe besteht, etwa «Lö?». Die Person daneben antwortet ebenfalls mit einer einzelnen Silbe, zum Beispiel «Tschi». Diese Frage-Antwort-Übung wandert einmal durch den ganzen Kreis. Dann wird das Spiel erweitert und mit zwei-, drei-, vier oder fünfsilbigen Wörtern gearbeitet. Mit der Zeit können so auch ganze Unterhaltungen geführt werden.

Hinweis: Bei grossen Gruppen nach Einführung zwei Halbgruppen bilden.

2.3.4. Blinzelspiel
Alle sitzen in einem grossen Kreis, abgesehen von einer Person in der Mitte. Diese möchte sich auch setzen und kann das, in dem sie einen freien Stuhl ergattert. Die Stühle werden frei, weil die aussensitzenden sich gegenseitig zublinzeln und so die Plätze tauschen.

Hinweis: Damit das Spiel funktioniert, unbedingt auf der Regel beharren, dass man den Platz freigeben muss, wenn man aufsteht.

2.4 Fokus: Verändern

Forumtheater lebt von der Idee, dass Handlungen verändert werden, um andere Konsequenzen zu erzielen. Die folgenden Improvisationsformen legen den Schwerpunkt auf diesen Moment der Veränderung.

2.4.1. Stop and Go
Alle sitzen im Kreis. Eine Person geht in die Mitte, nimmt eine bestimmte Körperhaltung ein und behält diese im Freeze. Eine zweite Person stellt sich dazu, nimmt eine andere Körperhaltung ein. Die LP schnipst mit den Fingern, das ist das Startsignal. Die Person, welche sich als zweite dazu platziert hat, startet in eine spontane Spielsequenz, ausgehend von ihrer eigenen Körperhaltung. Die erste Person steigt darauf ein, gemäss der Improvisationsgrundregel: Angebote müssen angenommen werden. Nach ca. 30s bis zu 1min klatscht die LP in die Hände, als Stoppsignal. Beide Jugendliche bleiben im Freeze. Von den Zuschauenden entscheidet sich jemand, eine der beiden Personen im Freeze auszuwechseln. Die LP schnippst wieder mit den Fingern, wer neu dazugekommen ist, beginnt aus der bestehenden Haltung heraus eine neue Szene zu spielen.

Hinweis: Es fällt zu Beginn sehr schwer, aus dem Körper heraus zu spielen. Um auf neue Ideen zu kommen, macht es aber Sinn, darauf wirklich zu beharren.

2.4.2. Immer neu
Alle stehen im Kreis. Die LP hat einen neutralen, vielnutzbaren Gegenstand bei sich (bspw. ein leere Box / Klorolle / Stab) und benutzt diesen in einer bestimmten Weise und gibt ihn an die Person auf der linken oder rechten Seite weiter. Diese bespielt den Gegenstand neu und gibt ihn wieder weiter.

Variante: Diese Improvisationsübung ist so als Einzelimprovisation gedacht. Wenn sie so läuft, kann als nächstes die*der Partner*in einbezogen werden und diese*r spielt noch eine Reaktion, bevor sie*er den Gegenstand in etwas anderes verwandelt.
Wenn das auch funktioniert, kann der Moment des Verwandelns unter die Lupe genommen werden.

2.4.3 Türe auf
Eine Person geht vor die Türe und überlegt sich, welchen Raum sie gleich betreten wird. Sobald sie es weiss, betritt sie das Klassenzimmer in der entsprechenden Haltung und bespielt den Raum, aber ohne Text. Wenn jemand von den Zuschauenden zu wissen glaubt, wo sich die Person befindet, klatscht sie in die Hände, Freeze. Dann betritt man denselben Raum und spielt mit. Das kann bis zu sechs Spieler*innen addiert werden. Zum Schluss wird aufgelöst, eine Person bleibt übrig und betritt einen neuen Raum.

3. Textstellen zur Diskussion

Die folgenden Textstellen stammen aus der Premierenfassung von S.O.S. Sie bilden die Diskussionsgrundlage für Themen und Aspekte, die im Stück angesprochen werden. Die Anregungen zu den verschiedenen Formaten können auch auf andere Textstellen übertragen werden.

3.1. Einleitung im TPS-Prinzip

Moderation: Fröged mer öisi Gäscht. Isch das so? Isch e Depression schwär z erkänne?
Mitschüler: Ja, voll.
Trainerin: Ich han e kei Chance gha.
Vater: Ich han au nie a so öppis dänkt.
Moderation: Und Du Lorena? Isch es schwär z erkenne?
Lorena: Total – und plötzlich bisch zmitts ine.

Fragen dazu:
An welche Anzeichen, die im Stück vorkommen, erinnert ihr euch?
Welche anderen Anzeichen kennt ihr?

Arbeitsform:
TPS
Die Textstelle wird an die Jugendlichen verteilt und kurz gelesen. Danach folgen die beiden Fragen.
Die Jugendlichen denken in einem festgelegten Zeitfenster (ca. 1min) darüber nach.
Nach dem stillen Denken folgt ein Austausch in Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen. Die gefundenen Antworten werden notiert. (Zeitfenster je nach Gruppengrösse, zwischen 2min und 5min)
Jeweils ein Mitglied der Arbeitsgruppe (Zufallsprinzip anwenden) präsentiert der Klasse, auf welche Lösungen sie gekommen sind.

Diese Textstelle und die Fragen dazu dienen dem Einstieg ins Thema Depression, ausgehend von dem, was man in der Vorstellung mitbekommen hat.

3.2. Auseinandersetzung mit den Eltern im offline Chat

Vater: Genau. Du chönntisch doch mit de Sarah wiedermal go shoppe, händ ihr doch immer gern gmacht. (Gibt ihr 20 Franken)
Do, gönd doch no eis go zieh.
Und wenn bi de nöchschte Prüfig e gnügendi häsch, gits s'dopplete.
Lorena: Ich mag nöd go shoppe. Hät mir zviel Lüüt.
Vater: Oder gasch mitm Jonas is Kino oder echli go spaziere. Überhaupt frischi Luft tät dir sowieso guet, oder no besser gang e Rundi go jogge, wennd scho nöd is Training gasch. Also ich ...
Lorena: Hör uf Papi, lah mich in Rueh, lah mich eifach in Rueh, tschäggsches nöd.

Fragen dazu:
In welchen Situationen fühlt ihr euch von euren Eltern unverstanden?
Was tut ihr, um nach einem Streit mit euren Eltern runterzukommen?
Welche Strategien kennt ihr, um Frust abzubauen?
Welche würdet ihr Lorena anbieten?

Arbeitsform:
Für dieses eher persönliche Thema eignet sich ein offline Chat. Dafür am besten Packpapier über mehrere Tische auslegen oder an die Wand kleben.
Die Spielregeln: Alle dürfen sich zu den auf dem Papier bereits notierten Fragen schriftlich äussern. Während der Chat läuft, wird nicht gesprochen. Zeitfenster dafür ca. 20min.
Danach findet die Materialsichtung statt, in der alle alles lesen und zum Beispiel mit Strichen oder anderen Symbolen priorisieren können. Das ergibt eine Übersicht an Frustbewältigungsstrategien in der Klasse.

3.3. Partypics und Pro-Contra-Debatte

Mitschüler: Geil, isch die Jagge für mich? Hey chum wüssed ihr was? So mached mir es Selfie und dänn schicked mirs de andere.
Lorena: ... fühl mich nöd so wohl...
Mitschülerin: Lorena, s'gseht super us, chum mir nämed dich i dMitti.
Lorena: ich weiss nöd, ob ich das wott..
Mitschüler: Also: 1, 2, 3 wohooooo!
Mann eh – Lach mal!
Mitschülerin: Lorena! It's Partytime.
Mitschüler: Also 1, 2, 3 wohooooo! Gaht doch.
Lorena: lösch das wieder!
Mitschüler: Has scho gschickt.
Lorena: Was? Wem?
Mitschüler: I dWält. Neiii, i Klassechats 3a, b, c.

Fragen dazu:
Wann mögt ihr Selfies machen, wann lieber nicht?
Wie ist das, wenn ihr ein Bild von euch entdeckt, das ihr nicht verschicken wolltet?
Was soll eurer Meinung nach auf Instagram und anderen sozialen Medien veröffentlicht werden?
Welche problematischen Selbsthilfeseiten oder Hashtags kennt ihr?

Arbeitsform:
Pro-Contra-Debatte. Als Vorbereitung für eine pro-contra Debatte sammeln die Jugendlichen besonders zur der vorletzten Frage Argumentationsmaterial. Dieses Material wird den Kontrahent*innen zur Verfügung gestellt.
Bei der Debatte handelt es sich um ein einfaches Rollenspiel, bei dem es grundsätzlich zwei Positionen gibt: Position 1 findet, dass durchaus alles im Internet auftauchen soll und darf, Position 2 ist der Meinung, dass nur ganz bestimmte Inhalte dort auftauchen sollen. Ob die schlussendliche Debatte nur von zwei Kontrahent*innen geführt wird oder Positionen mehrfach besetzt werden, kann ausprobiert werden. Wichtig ist, dass beide Seiten genügend Material haben, damit auch beide Positionen besetzt werden können.
Ob zum Schluss entschieden wird, welche Position stärker argumentierte oder nicht, kann die LP selber abschätzen.

3.4. Herausfordernde Situationen im Kugellagerprinzip

Trainerin: Lorena, so kenn ich dich gar nid.
Du bisch unkonzentriert, nöd presänt, überhaupt nöd bi de Sach. Du als Cen ter... Das häts doch letschts Jahr nie gäh? Du bisch immer voll Rohr dri, hesch 200% gäh.....
Dini Position git de Mannschaft Stabilität. Wo bliibt din Ehrgiz?
Lorena: Ich packs im Moment nid.....
Trainerin: Glaub i, häsch letscht Wuche beidi mal gfehlt.....gester bisch frühner gange..... keis Wunder, packsch es nöd. Da fehlt dir eifach s Training i allne Bereich; Chraft, Usduur, Technik... Ich vermiss din Biss Lorena.
Lorena: Ich bin eifach müed.
Trainerin: Ja klar, es isch mitti Wuche, mir händs streng. Mir händ höchi Ziel. Und am Sun ntig, wämmer de Matsch gwünne und ufstiige. Da schlaf ich au nüme guet - normal.

Fragen dazu:
Gibt es Situationen, in denen mehr von euch verlangt wird, als ihr gerade geben könnt?
Wie geht ihr damit um?

Arbeitsform:
Auch das ist wieder ein persönliches Thema, das man vielleicht lieber nicht vor der ganzen Klasse diskutieren möchte. Eine Möglichkeit um das zu besprechen bietet darum die Kugellager-Methode, bei der sich die Jugendlichen in einem inneren und einem äusseren Kreis gegenüber stehen und sich in kurzen Zeitfenstern zu den obigen Fragen und weiteren Fragen, die dazu passen, austauschen.
Ein Ablauf könnte wie folgt aussehen:
In der ersten Runde lesen die beiden sich gegenüberstehenden Jugendlichen zwei Mal den Textaussschnitt vor und tauschen dabei einmal die Rollen. Der innere Kreis rotiert nach links.
In der zweiten Runde verorten die Gesprächspartner die Szene im Stück.
In der dritten Runde wird das Verhalten der Trainerin diskutiert und in Abgleich gestellt mit den Alternativen, welche im Forumtheater vorkamen.
In der vierten Runde kann die erste der obigen Fragen gestellt werden.
In der fünften Runde kann man sich über Strategien austauschen.
In der sechsten Runde kann man die Strategien, welche man erzählt bekommen hat, dem neuen Gegenüber erzählen.

3.5. Geheimnisse

Mitschüler: Häsch dich gschnitte?
Lorena: Seisch es niemmertem.
Mitschüler: Aso.....

Fragen dazu:
Ist es fair von Lorena, Jonas um Stillschweigen zu bitten?
Findet ihr, dass Jonas Lorena versprechen muss, es niemandem zu sagen?

Arbeitsform:
Klassische Diskussionsrunde. Man kann sich hier als Teilnehmende*r auf die gezeigte Szene beziehen oder eigene Erfahrungen teilen. Das muss nicht extra gesagt werden, sondern wird automatisch passieren.
Alternativ kann dazu auch ein kurzer Text geschrieben werden, der von mindestens einer anderen Person gelesen wird.

4. Weiterführende Literatur und Links

Groen, Gunter; Verbeek, Dorothe: Wieder besser drauf, Balance Ratgeber, Köln 2018, 978-3-86739-122-1 (Ratgeber, der sich direkt an Jugendliche richtet)

Für Jugendliche:
www.147.ch

Für Erwachsene:
www.143.ch

Liste wird noch ergänzt

THEATER

BILITZ

Das Theater Bilitz

- ist ein professionelles, freies Theater mit Sitz im Theaterhaus Thurgau in Weinfelden
- ist mobil, es spielt in Schulen, Kindergärten, Theatern, Mehrzweckhallen, Gemeindesälen etc.
- fördert mit altersgerechten Inszenierungen bei Kindern und Jugendlichen das Interesse am Theater
- greift in seinen Stücken aktuelle Themen aus der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen auf
- verfügt über ein Repertoire von Stücken, Lesungen und Animationstheater für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- kann engagiert werden für Auftritte an Seminarien, Konferenzen, Lesungen etc.
- führt die Fachstelle Theaterpädagogik Thurgau für Kindergärtner/-innen, Lehrerinnen und Lehrer
- bietet Theaterkurse in Weinfelden an
- vermietet Scheinwerfer, Lichtanlage, Tonanlage, Podeste, Bus etc.
- gibt es seit 1988
- wird unterstützt vom Kanton Thurgau und vom Kanton St.Gallen, von der Gemeinde Weinfelden, vom Gönnerverein PRO BILITZ und diversen Stiftungen
- ist Mitglied von ASSITEJ Schweiz (Vereinigung des Theaters für Kinder und Jugendliche), von t. (Schweizer Berufsverband der professionellen Theaterschaffenden)

Fachstelle Theaterpädagogik Thurgau

Die Fachstelle Theaterpädagogik Thurgau ist beim Theater Bilitz angesiedelt. Sie bietet unter anderem folgende Dienstleistungen für Lehrpersonen an: Beratung, Begleitung oder Leitung bei Theaterprojekten mit Schülerinnen und Schülern, Suche nach Stücken für ein Theaterprojekt, Workshops für Lehrpersonen, theaterpädagogische Bibliothek, Ausleihe von Bühnentechnik, Blick hinter die Kulissen im Profi-Theater.

Informationen, Beratung und Buchung:

www.bilitz.ch, theater@bilitz.ch, 071 622 88 80

THEATER

BILITZ

Begeistert fürs Theater!

www.bilitz.ch

Theaterhaus Thurgau
beim Bahnhof
Lagerstrasse 3
Postfach 385
8570 Weinfelden

Telefon 071 622 88 80

Mail:
Sekretariat theater@bilitz.ch
Theaterpädagogik schuletheater@bilitz.ch