

## **all the senses 9:30-11:30**

### **Philosophie des Workshops:**

Theater unterscheidet sich von anderen Kunstformen durch seinen einmaligen Erlebnis Charakter, der durch die direkte körperlich-sinnliche Präsenz im Schaffensprozess gekennzeichnet ist. Dieser Erlebnischarakter soll im Workshop herausgearbeitet werden.

### **Warumup (Sinne schärfen) (30 Min):**

Körperachtsamkeitsübung

Draußen 5 Min in eine beliebige Richtung laufen, alleine oder gemeinsam, sprintend oder gehend. Wenn der Timer klingelt in etwa dem gleichen Tempo zurücklaufen. (Achtet auf euren Körper und was er wahrnimmt, mit der Aufmerksamkeit eines Jägers und Sammlers die Außenwelt wahrnehmen) **15 min**

Körperachtsamkeits Übung: Einen wohligen Ort im Raum suchen. Ihr könnt sitzen, stehen, liegen, solange ihr in Kontakt mit eurem Körper bleibt. Nachspüren: Was haben die ganzen Sinneseindrücke draußen mit euch gemacht? Wo fühlt ihr anspannung oder entspannung? Wo fühlt ihr euch warm oder kalt? Spürt ihr Schmerz oder Lust? Wie reagiert euer Körper auf die Erfahrung, die er grade gemacht hat? Ihr könnt in euren Fußspitzen anfangen und dann bis zu eurem Kopf hochgehen. Nehmt euch nochmal fünf Minuten, um euren Körper zu spüren und einfach nur offen wahrzunehmen. **7 min**

Jeder macht eine Körperbewegung (mit Stimmeinsatz) den euer Körper grad brauch und wir machen sie nach. **8 min**

### **Übung (Sinne übertragen auf Charakter, Szene und Publikum) (45 Min)**

1

Jeder wählt einen Geruch, Geschmack, „Geräusch“, visuellen oder Tast Gegenstand aus einer Tüte

Geruch: Geruchskerze, Pflegeprodukte, Gerüche vor Ort

Geschmack: Salat, Bonbon, Kaugummi, Essen vor Ort

Geräusch: Kurze Rythmen und Melodien isoliert

Visuell: dixit karten, mitgebrachte Bilder oder Fotos

Tast: Kleidung, Naturmaterial, Plastik, Material vor Ort

2.

Wahrnehmen: Fokussiert euch für eine Minute nur auf den Sinneseindruck selbst. Als hättet ihr diese Erfahrung noch nie in eurem Leben gemacht. Ihr seid Aliens neu auf Planeten Erde. Erkundet. Wie reagiert euer Körper auf diesen Eindruck? Ihr könnt auch hier wieder in euren Fußspitzen anfangen und jedes Körperteil nacheinander spüren.

Statue Formen:

Wir wollen diesen Eindruck nun in einen Charakter überführen. Stellt euch vor, das, was ihr wahrnehmt, ist die Essenz, die Persönlichkeit eures Charakters. Vielleicht habt ihr ja auch

ein Bild im Kopf, wie dieser Charakter aussieht. Zuerst formt ihr euch nun selbst wie eine Statue. Verkörpert die Energie, ihr könnt auch hier in euren Fußspitzen starten und bei eurem Kopf enden. Welches Anspannungslevel, welche Mimik, welche Haltung drückt eure Erfahrung aus?. Ihr wollt das eure Haltung das Gefühl ausdrückt, dass ihr mit diesem Sinneseindruck verbindet.

3

Statue lebendig werden lassen: Bringt euren neuen Körper, euren Charakter nun in Bewegung. Welches Tempo hat dieser Körper? Wie reagiert er auf sein Umfeld? Liebevoll oder abweisend? Ruhig oder stressig? Wie verhält er sich im Alltag? Welche Stimme hat dieser Körper?

4

Kennenlernen der Charaktere: Entwickelt eine kleine solozene wo ihr 10 Sekunden mit eurem Charakter etwas tut, was dieser Charakter eben tut. Wir wollen die Erfahrung, die ihr gemacht habt, durch euren Charakter erleben. **30 min**

5 Kennenlernen der Beziehungen. Ich möchte, dass sich eure Charaktere begegnen, lasst euch durch die Energie, die ihr vom anderen wahrnehmt, verändern. **15 min**

### **Anwendung (30 min)**

Vergesst nun eure ursprüngliche Inspiration. Tut euch nun in 2er oder 3er Gruppen zusammen und entwickelt eine Szene mit euren Charakteren. Ich möchte sehen, wie die alltägliche Routine der Charaktere unterbrochen wird. Das kann durch einen anderen Charakter passieren, aber auch durch Änderung der äußeren umstände oder eine andere innere Veränderung. Die Gefühle der Charaktere dürfen sich ändern, solange ihre Essenz erhalten bleibt. 3 min Szenen, **10 min**

die kurzen Szenen zu sehen und wie habt ihr die Charaktere erlebt? **20 min**

### **Feedback (15min)**