

Thema Glück



Theater.Kunst.Stoffe²

Vom Forschen und Finden künstlerischer Vielfalt

Theaterarbeit an der Christian-Morgenstern-Grundschule

IMPRESSUM

Redaktion/Gestaltung: Anne Herrmann

Fotos: Katrin Krämer

Das Projekt Theater.Kunst.Stoffe/Theater.Kunst.Stoffe² ist eine Kooperation von GRIPS Werke e.V. und GRIPS Theater mit der Christian-Morgenstern-Grundschule in Berlin Staaken, mit Unterstützung des Quartiersmanagements Heerstraße. Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland, das Land Berlin im Rahmen des Programms „Zukunftsinitiative II“, Teilprogramm „Soziale Stadt“
Projektzeitraum: Januar bis Juli 2015



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



STÄDTEBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden



SOZIALE
STADT



QM
Heerstraße



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

Bezirksamt Spandau

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung..... 2

Workshopüberblick..... 3

Foto..... 4

Film..... 8

Bewegung..... 12

Theater..... 16

Kochen..... 20

EINLEITUNG

Im Rahmen von Theater.Kunst.Stoffe² fand auch in diesem Jahr eine thematische Projektwoche an der Christian-Morgenstern-Grundschule statt. Erneut erforschten Schülerinnen und Schüler aus drei verschiedenen Klassen gemeinsam mit Künstler_innen und mit Unterstützung der Pädagog_innen der Schule in fünf verschiedenen Workshops (Foto, Film, Bewegung, Theater und Kochen) alles rund um das in diesem Halbjahr gewählte Thema GLÜCK. Dabei entstanden in der Projektzeit vom 5. bis 22. Mai Fotos, kleine Filme, Szenen, eine Glücksrad-Aktion und leckere Rezepte.

Am 22. Mai fand die Präsentation der Workshopergebnisse in einer Werkschau im Kulturzentrum GEMISCHTES in Berlin-Staaken vor Mitschüler_innen, dem Kollegium der Schule, Förderern, Eltern, Geschwistern und weiteren Interessierten statt.

Das vorliegende Heft ist das Vierte einer Materialreihe von Theater.Kunst.Stoffe/Theater.Kunst.Stoffe² zur Anregung für Pädagog_innen in der eigenen Arbeit. Der Inhalt des Heftes setzt sich zusammen aus den Projekttagbüchern, die die gemeinsame Projektzeit der einzelnen Workshops dokumentieren und aus Fotos und Informationen der Workshopleiter_innen. Das Heft bietet Einblicke in die Projektarbeit und gibt Ideen zur Umsetzung.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

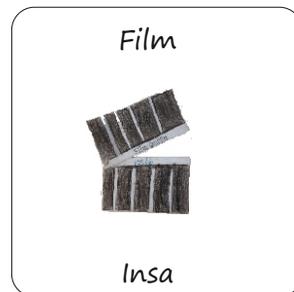
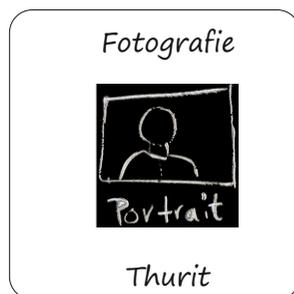
Das Projektteam

WORKSHOPÜBERBLICK

Traditionell wurde auch diese Phase des Projektes mit einem Auftakttreffen am 5. Mai im Mehrzweckraum der Christian-Morgenstern-Grundschule eingeläutet.

Für die Vorstellung der einzelnen Workshops wurde der Raum in fünf Stationen geteilt. Die beteiligten Klassen kamen durch ziehen von Losen (Zahlen 1 - 5) in Kleingruppen zusammen. Jede Gruppe besuchte für je fünf Minuten eine der Stationen, wo die einzelnen Workshopleiter_innen Verschiedenes vorbereitet hatten, damit die Schülerinnen und Schüler einen Eindruck vom jeweiligen Workshop bekommen konnten. Dabei konnten sie sich an einem Hütchenspiel beteiligen, wobei sie einen leckeren Schokoladenmarienkäfer entdeckten. Des weiteren haben sie Glücksbilder gemalt und Sequenzen aus Filmen anhand von Standbildern zusammengestellt, ihnen wurde ein Einblick in das Märchen „Hans im Glück“ gegeben, sie stellten unter Anleitung tänzerisch Gefühle dar, die sie mit dem Thema GLÜCK in Verbindung brachten und zeichneten kleine Bilder, um etwas über die Anordnung von Fotografie zu erfahren.

Die Schüler_innen der Klassen 5a, 6b und 6c erhielten so einen sehr lebhaften Einblick in die bevorstehende Arbeit und konnten sich dann mit Erst- und Zweitwunsch für einen der Workshops zu entscheiden.



FOTOGRAFIE

Die Fotografiegruppe hat eigene Bilder geschossen und die besten für eine Ausstellung ausgewählt. Doch bevor sie damit beginnen konnten, haben die Schüler_innen unterschiedliche Fotos auf deren Wirkung untersucht und ein paar Grundlagen der Fotografie erlernt.



Hier sind verschiedene Bilder zu sehen, die auch die Fotografiegruppe betrachtet hat. Dabei haben sich die Kinder folgende Fragen gestellt:

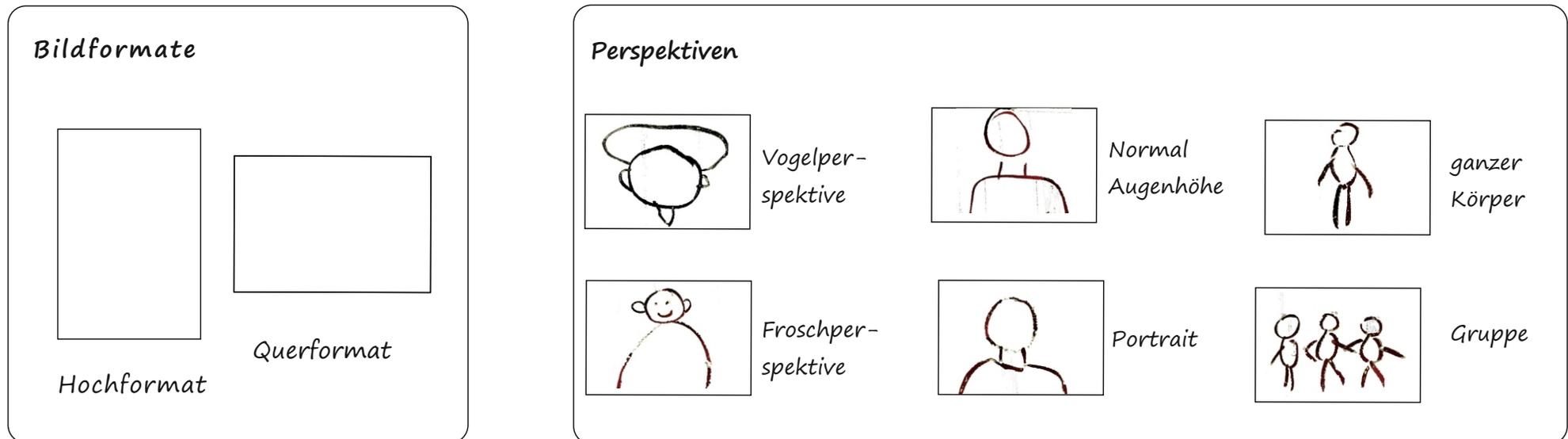
- Welche Empfindungen entstehen beim Betrachten der Fotos?*
- Welche Geschichten erzählen sie?*
- Wie gefallen euch die Bilder? – Stimmt die einzelnen Bilder mit Handzeichen ab.*

Bei der letzten Frage hat die Gruppe festgestellt, dass ein gutes Bild viele Menschen ansprechen kann. Vielleicht geht es anderen Betrachter_innen ähnlich.

Grundlagen der Fotografie

Ein Bild wird meist von links nach rechts gelesen.

Die Gestaltung der Bildkomposition verändert die Wirkung des Bildes: Wird eine Person fotografiert, muss diese nicht zwangsläufig in der Mitte des Bildes stehen. Das Bild hat unterschiedliche Wirkungen auf den/die Betrachter_in, wenn sie im Ganzen oder nur zum Teil zu sehen ist, aber auch, wenn sie sich links oder rechts im Bild befindet.



Damit gute Fotos entstehen und in einer Galerie zusammengestellt werden können, bedarf es bestimmter Schritte. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit dem Thema, die Vorüberlegung von Motiven, das Fotografieren, die Auswahl des besten Bildes und die Ausstellung. Im Folgenden sind die einzelnen Schritte näher beschrieben.

Schritt 1 – Auseinandersetzung mit dem Thema GLÜCK

Die Glücksforschung (das ist eine Wissenschaft, die sich sehr intensiv mit dem Thema Glück auseinandersetzt), hat herausgefunden, dass Glück für jede_n etwas Anderes bedeutet. Auch die Fotografiegruppe hat sich Fragen zum Thema Glück gestellt und festgestellt, dass ihre Antworten ganz unterschiedlich ausfielen.

Glücksfragen:

1. Was macht dich glücklich? (Familie, meine Hasenbabys, Cheerleading)
2. Was hast du heute gemacht oder wirst du noch tun, was dich glücklich macht? (Lieblingsessen essen, raus gehen, mit dem Bruder spielen, ...)
3. Hat jemand anderes etwas gemacht, worüber du glücklich sein kannst? (Eine Freundin hat mich zum lachen gebracht),
4. Was siehst, hörst, spürst, riechst oder schmeckst du, worüber du glücklich oder wofür du dankbar sein kannst? (nette Freunde, gesunde Familie)

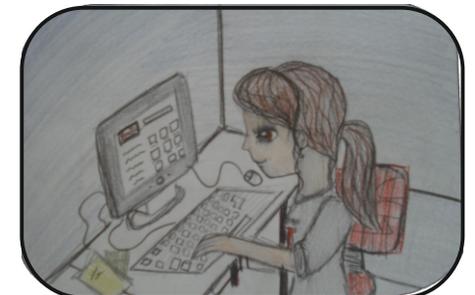
Schritt 2 – Überlegung und Zeichnen von Motiven

Nun ging es darum, sich durch kleine Zeichnungen auf das spätere Fotografieren vorzubereiten und die neuen Erkenntnisse über Gestaltung und Komposition anzuwenden. Dabei ist es wichtig, die eigenen Gedanken wirklich auf ein Bild bzw. Fotomotiv zu fokussieren und das in Bezug auf ein Thema (hier: „eigenes Glück“). Die Übung ist hilfreich, um später genau zu wissen, wie das Bild aussehen soll, aber auch dafür nicht zu viele Fotos zu machen und schneller die besten Motive auswählen zu können.

Aufgabe:

Überlege dir ein Glücksmotiv und zeichne dies auf. Überlege dabei, welches Format angewendet werden soll und wähle eine der auf Seite fünf vorgestellten Fotoperspektiven!

Auswahl der Fotografiegruppe



Schritt 3 & 4 - Fotografieren und Auswählen

Nachdem Grundlagen erlernt und Motivzeichnungen entstanden sind, konnte es nun endlich losgehen und Fotos gemacht werden.

Benötigt wird:

- Fotoapparat (einen pro Gruppe von 2 - 3 Personen)
- Zeichnungen zur Hilfestellung
- Computer, Verbindungskabel, um die Fotos später auf den Computer zu laden
- Geduld, Zeit und Hilfe der Anderen, das beste Bild auszusuchen
- Drucker, um Fotos z.B. in Din A4 Größe auszudrucken
- Papier bzw. Fotopapier
- Holz, um das Foto aufzukleben

Die fertigen Fotos der Gruppe wurden zur Werkschau auf der Bühne präsentiert und anschließend in einer Galerie aufgehängt. Hier eine Auswahl (von links nach rechts): „Der beste Schuss“, „Beim Cheerleading fühl ich mich groß“, „Wahre Freunde lassen sich nicht im Stich“, „Das Frettchen und ich lieben die frische Luft“.



Interesse bekommen, selbst Fotos zu machen? Dann ein Motiv überlegen, die Kamera in die Hand nehmen und ausprobieren!



FILM

Die Filmgruppe hat das Thema *GLÜCK* im Film eingefangen. Dazu haben sie sich interviewt, Szenen erdacht, erprobt und gefilmt. Zum Schluss wurde alles zu einem Film zusammengeschnitten. Doch bevor die Arbeit am Film beginnen konnte, waren einige Vorbereitungen nötig.

Schritt 1. - Das Konzept

Der rote Faden (das kann in Stichpunkten aufgeschrieben werden)

- Was soll wem warum erzählt werden?
- Welche Kernaussage soll mit dem Film vermittelt werden?
- Wie kann diese Aussage in eine Geschichte verpackt werden?
- Welche Bilder unterstreichen die Aussage? Dabei sollte aus der Sicht des/der Zuschauenden gedacht werden, welche/r ohne Vorwissen den Film und die Botschaft verstehen soll.

Die Geschichte

- Personen
- Ort
- Ausstattung (Requisiten)
- Geschichte: Anfang - Verlauf (die Spannung steigt) - Höhepunkt - Ende

Ein einfaches Storyboard (Informationen auch im Halbjahresheft Nr 2 S. 9) hilft bei der Planung des Films. Für das Storyboard kann eine sechsspaltige Tabelle gezeichnet werden. Pro Szene wird links eingetragen, was vermittelt werden soll, dann die geplanten Bilder, daneben der Text, der gesprochen oder eingeblendet werden soll, daneben die beteiligten Personen, Ort und letztendlich die benötigte Ausstattung.



Glücksinterview

Zum Thema hat die Gruppe sich gegenseitig Fragen gestellt und dabei gefilmt. Solche Interviewsequenzen können später genutzt werden, um sie in den Film einzubauen.

Fragen

1. Was macht dich glücklich?
2. Was macht dich traurig?
3. Hast du einen Glücksbringer?
4. Was ist Pech?
5. Glaubst du an Glück?

Schritt 2 - Aufgabenverteilung - Wer macht was?

Film bietet, genau wie das Medium Theater, die Möglichkeit viele Bereiche miteinander zu verbinden. Daher ist es wichtig, dass die Gruppe sich je nach Interesse aufteilt in: Filmskript schreiben, Regie, Schauspiel, Kameraassistentz, Kamera, Filmschnitt (siehe Bilder von links nach rechts).





Schritt 3 - Der Filmdreh

Tipps und Tricks für den Dreh

- Ruhiger Stand: Ein sicherer Stand ist wichtig, zum Beispiel mit Hilfe eines Stativs.
- Gegenlicht vermeiden: Starke Lichtquellen (z.B. Sonne) sollten sich im Rücken der Filmenden befinden. Bei zu wenig Licht kann mit einer weißen Pappe oder einem Stück Styropor Licht reflektiert und so das Gesicht des Gefilmten aufgehellt werden.
- Die Klappe: Eine Person muss bestimmt werden, die vor jedem neuen Dreh, auch wenn eine Szene wiederholt wird, sich vor die Kamera stellt und entweder davor in die Hände klatscht oder mit einer Filmklappe vor der Kamera das Zeichen gibt. Das ist wichtig, damit später beim Schnitt der genaue Anfangspunkt der Sequenzen feststellbar ist.
- Der gute Ton: Ein schlechter Ton verdirbt die besten Bilder. Das Mikro sollte von lärmigen Hintergrundgeräuschen weggedreht werden oder ein ruhiger Ort für den Dreh gesucht werden. Wenn möglich, kann mit Kopfhörern der Ton überprüft werden.
- Zoom-Tabu: Der Zoom sollte nur genutzt werden, um die Einstellungsgröße zu ändern (der Zoomweg wird später rausgeschnitten). Verschiedene Einstellungsgrößen zu verwenden, bringt Abwechslung für den/die Zuschauer_in und erspart den Zoom.
- Schnittbilder: Damit ein Interview geschnitten werden kann, ist es ratsam, ein paar Schnittbilder zu drehen. Das können z. B. Nahaufnahmen der Hände oder Augenpartie sein, die nach Drehen des Interviews verwendet werden können.
- Abwechslung: Zum Beispiel durch ungewöhnliche Perspektiven, indem die Kamera mal auf den Boden gestellt wird, um eilige Schritte zu zeigen. Oder eine Menschenmasse von oben filmen. Ungewöhnliche Perspektiven faszinieren die Zuschauenden. Mit einem/r Interviewpartner_in sollte jedoch immer auf Augenhöhe gesprochen werden. Außerdem: Oben darf der Kopf angeschnitten sein, unten am Kinn nicht.
- Tricks: Ein Zeitraffer bringt Dynamik in den Film. Die Kamera kann an einen ruhigen Ort mindestens 20 Min. aufnehmen. Im Schnitt kann diese Sequenz beschleunigt werden.



Schritt 4 - Der Schnitt

Es gibt verschiedene kostenlose Schnittprogramme, wie zum Beispiel iMovie (Mac) oder MovieMaker (Windows), die einfach zu bedienen sind und für den Schnitt eines kleinen Films genutzt werden können

Tipps für den Filmschnitt

- Text im Bild: Mit einem Titel bekommen die Zuschauenden eine Idee, was in den nächsten Minuten auf sie zukommt. Auch Interviewpartner_innen sollten auf der Textebene kurz vorgestellt werden (Name, Beruf).
- Ton und Bild: Der Film sollte einmal durchgehend angehört werden, denn der Ton sollte durchgehend die gleiche Lautstärke haben.
- Schneiden: Vor oder nach Bewegungen kann geschnitten werden, aber niemals in Bewegungen.
- Test: Der Film ist fertig? Da sich sehr lange mit der Vorbereitung, dem Dreh und dem Schnitt beschäftigt wurde, kann das Resultat kaum objektiv beurteilt werden. Deshalb ist es wichtig, andere Personen um ihre kritische Sicht zu bitten.

Die Filmgruppe hatte ihre Sequenzen zu einem Film zusammengeschnitten und zur Werkschau auf der Bühne über einen Beamer dem Publikum vorgestellt.

Mit jedem Film wird es leichter fallen, Ideen in Bilder auszudrücken und schneller durch den Schnitt zu gehen, um das Video zu beenden.



BEWEGUNG

Auch die Bewegungsgruppe stellte sich die Frage, was GLÜCK eigentlich bedeutet oder ausmacht und sammelten Assoziationen dazu. Diese nutzten sie für die Beschriftung eines Glücksrades und zur Entwickelten kleiner Choreografien.





Glücksrad – Kleiner Exkurs

Das Glücksrad ist auf Jahrmärkten, Festen und im Fernsehen zu finden. Es ist ein mit Zahlen versehenes Rad, an dem gedreht wird. Beim Stillstand des Rades zeigt eine der Zahlen im Regelfall einen Preis oder eine Niete an.

Das Glücksrad hat eine alte Tradition und kann bis ins alte Indien zurückgeführt werden. Seit dem 12. Jahrhundert ist es das nachweisbare Sinnbild für den dauernden Wechsel des Glücks.

Beschriftung eines Glücksrads

Benötigt wird:

- Glücksrad
- Papier
- Schere
- Stifte
- kleiner Eimer mit Strick dran, um einen großen Kreis zeichnen zu können





Bevor die Bewegungsgruppe eigene Choreografien entworfen hat, begann jeder Tag mit einem Warm Up. Dabei wird in verschiedenen Übungen der gesamte Körper aufgewärmt, gedehnt und gestreckt. Das ist gut für Gelenke und Muskeln, damit beim Tanzen keine Unfälle passieren, sich Muskeln nicht verspannen oder gezerzt werden. Für das Warm Up sollte ca. eine halbe Stunde eingeplant werden.

Warm Up

Begonnen wird mit leichtem lockerem Springen auf der Stelle, bis der Körper ganz warm ist. Arme, Schultern und Becken sind dabei ganz locker und "hüpfen" mit. Nach dem Springen wird auf der Stelle gejoggt, dabei sollte immer wieder die Schnelligkeit gewechselt werden von langsam über schneller bis hin zum Sprinten. Und das Ganze kann bis zu fünf mal wiederholt werden.

Anschließend wird der gesamte Körper ausgeschüttelt und dann gestreckt. Dabei können zum Beispiel die Schultern hochgezogen werden, so hoch wie es geht. Beim Schultern hochziehen wird eingeatmet. Die Schultern werden kurz oben gehalten (5 Sekunden), dann ganz locker fallengelassen und dabei wird ausgeatmet. Das wird bis zu 5 mal wiederholt. Danach wird der Oberkörper ausgeschüttelt. Zum Abschluss dieser Übung wird der Kopf ein paar Mal nach vorn und hinten, dann nach rechts und links geneigt.

Diese Übung dient nicht nur dem Aufwärmen, sondern ist auch als kleines Programm für Zwischendurch empfehlenswert.



Erstellung kleiner Choreografien

Die Gruppe entwickelte zu allen GLÜCKS-Begriffen kleine Choreografien. Für die Präsentation bezogen sie das Publikum ein, das am Glücksrad drehen konnte. Jeder Begriff, bei dem das Rad stehen blieb, wurde mit einer kleinen GLÜCKS-Choreografie bespielt.

Tanzschritte für eine Hip-Hop-Choreografie

Hip Hop Musik sollte im Hintergrund laufen.

Alle stehen aufrecht und haben genug Platz um sich herum. Die Beine stehen weit auseinander. Begonnen wird damit, dass der Kopf und der Körper zum Beat wippen, und es ist wichtig, dabei ganz locker zu bleiben und die Muskeln zu entspannen.

Nun wird die linke Schulter ruckartig nach oben gezogen und dann die andere. Das wird fünf Mal wiederholt. Jetzt wird der Oberkörper eingesetzt. Die Beine sollten dabei weit auseinanderstehen und die Knie leicht gebeugt sein. Der Oberkörper wird nun von einer Seite zur anderen geschoben. Das ist anfangs gar nicht so einfach, denn es soll sich wirklich nur der Oberkörper bewegen, während die Beine in der gleichen Position bleiben.

Nun geht es zum nächsten Schritt: Die Beine schulterbreit auseinander, die Knie werden leicht gebeugt und der Körper ist ganz locker. Ein Fuß wird zur Seite gesetzt und der andere lässig nach gezogen. Dann zur anderen Seite und ein paar Mal wiederholen, bis es sich sicher und locker anfühlt. Zu diesem Schritt kann auch geschnipst werden, und zwar jedes Mal, wenn der nachgezogene Fuß aufgesetzt wird. Jetzt wird der rechte Fuß zur Seite gesetzt und der linke nachgezogen, aber nicht wie bisher abgesetzt, sondern vor dem rechten Bein abgestellt. Das Gleiche zur anderen Seite. Dazu können auch noch die Arme erst unten und dann oben überkreuzt werden.

Abschließend wird hochgesprungen und mit weit auseinanderstehenden Beinen am Boden angekommen. Es wird wieder hochgesprungen und die Beine werden beim Absetzen überkreuzt. Aus dieser Position heraus wird sich einmal um die eigene Achse gedreht.

Das kann ein paar Mal hintereinander gemacht werden, zunächst langsam und ohne Musik und mit der Zeit schneller. Dann mit Musik und schon ist eine kleine Hip-Hop-Choreografie einstudiert.

Nun einfach selbst ausprobieren! Was macht euch glücklich und wie könnte das in einer Choreografie dargestellt werden?



THEATER

Die Theatergruppe hat eigene Szenen geschrieben und diese auf die Bühne gebracht. Zur Vorbereitung auf das szenische Schreiben und Schauspielern haben sie das Märchen „Hans im Glück“ der Gebrüder Grimm unter die Lupe genommen. Sie haben das Thema GLÜCK aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und letztendlich Szenen entwickelt, die sowohl mit GLÜCK als auch Pech in Verbindung gebracht wurden.

Bevor mit der Entwicklung von Szenen begann, gab es einige Vorbereitungen und Vorübungen. Jeder Tag der Theatergruppe begann mit einem kleinen Warm Up, um die Stimme, aber auch die Fantasie in Schwung zu bringen.

Ball-Assoziations-Spiel

Alle Spielenden stehen im Kreis. Der/die Spielleiter_in hat einen Ball, den er/sie einer Person im Kreis zuwirft und dazu ein Wort zum Thema GLÜCK sagt. Dieses Wort muss er/sie sich merken und auch, zu wem der Ball geworfen wurde. Die nächste Person überlegt nun ebenfalls ein Wort zu GLÜCK und wirft den Ball einer anderen Person zu. Auch das muss sich gemerkt werden. Diejenigen, die den Ball schon hatten, verschränken in der ersten Runde die Arme vor dem Körper. Wenn alle den Ball einmal hatten, wird er zum/zur Spielleiter_in zurückgeworfen und das Ganze beginnt von vorn. Nach und nach können mehrere Bälle in den Kreis gegeben werden.

Diese Übung bietet sich gut an zur Konzentration, Assoziation zu Wörtern und Stärkung des Teamgeists.



Bevor eigene Szenen geschrieben wurden, hat die Gruppe das Märchen von „Hans im Glück“ gelesen und bearbeitet.

Ausschnitt aus dem Märchen „Hans im Glück“

Jacob Grimm 1785 - 1863 u. Wilhelm Grimm 1786 - 1859

Hans hatte sieben Jahre bei seinem Herrn gedient, da sprach er zu ihm 'Herr, meine Zeit ist herum, nun wollte ich gerne wieder heim zu meiner Mutter, gebt mir meinen Lohn.' Der Herr antwortete 'du hast mir treu und ehrlich gedient, wie der Dienst war, so soll der Lohn sein,' und gab ihm ein Stück Gold, das so groß als Hansens Kopf war. Hans zog sein Tüchlein aus der Tasche, wickelte den Klumpen hinein, setzte ihn auf die Schulter und machte sich auf den Weg nach Haus. Wie er so dahin ging und immer ein Bein vor das andere setzte, kam ihm ein Reiter in die Augen, der frisch und fröhlich auf einem munteren Pferd vorbei trabte. 'Ach,' sprach Hans ganz laut, 'was ist das Reiten ein schönes Ding! da sitzt einer wie auf einem Stuhl, stößt sich an keinen Stein, spart die Schuh, und kommt fort, er weiß nicht wie.' Der Reiter, der das gehört hatte, hielt an und rief 'ei, Hans, warum läufst du auch zu Fuß?' 'Ich muß ja wohl,' antwortete er, 'da habe ich einen Klumpen heim zu tragen: es ist zwar Gold, aber ich kann den Kopf dabei nicht gerade halten, auch drückt mirs auf die Schulter.' 'Weißt du was,' sagte der Reiter, 'wir wollen tauschen: ich gebe dir mein Pferd, und du gibst mir deinen Klumpen.' 'Von Herzen gern,' sprach Hans, 'aber ich sage euch, ihr müßt euch damit schleppen.' Der Reiter stieg ab, nahm das Gold und half dem Hans hinauf, gab ihm die Zügel fest in die Hände und sprach 'wenns nun recht geschwind soll gehen, so mußt du mit der Zunge schnalzen und hopp hopp rufen'.

Hans war seelenfroh, als er auf dem Pferde saß und so frank und frei dahin ritt. Über ein Weilchen fiels ihm ein, es sollte noch schneller gehen und fing an mit der Zunge zu schnalzen und hopp hopp zu rufen. Das Pferd setzte sich in starken Trab und ehe sichs Hans versah, war er abgeworfen und lag in einem Graben, der die Äcker von der Landstraße trennte. Das Pferd wäre auch durchgegangen, wenn es nicht ein Bauer aufgehalten hätte, der des Weges kam und eine Kuh vor sich her trieb. Hans suchte seine Glieder zusammen und machte sich wieder auf die Beine. Er war aber verdrießlich und sprach zu dem Bauer 'es ist ein schlechter Spaß, das Reiten, zumal, wenn man auf so eine Mähre gerät wie diese, die stößt und einen herabwirft, daß man den Hals brechen kann; ich setze mich nun und nimmermehr wieder auf. Da lob ich mir eure Kuh, da kann einer mit Gemächlichkeit hinter her gehen und hat obendrein seine Milch, Butter und Käse jeden Tag gewiß. Was gäb ich darum, wenn ich so eine Kuh hätte!' 'Nun,' sprach der Bauer, 'geschieht euch so ein großer Gefallen, so will ich euch wohl die Kuh für das Pferd vertauschen.' Hans willigte mit tausend Freuden ein: der Bauer schwang sich aufs Pferd und ritt eilig davon....

Aufgaben zum Märchen „Hans im Glück“

- Was ist Hans für eine Person?
- Wie reagieren andere auf Hans?
- Was bedeutet GLÜCK für Hans?
- Unterstreicht Dialoge und Gedanken, die Hans glücklich machen?
- Wie könnte das Märchen weitergehen bzw. ausgehen? Schreibt selbst einen weiterführenden Text!



Szenisches Schreiben

Nachdem nun ein fremder Text interpretiert und weitergeführt wurde, kann mit Papier und Stift ausgestattet, ein eigener Text geschrieben werden. Da es um das Thema GLÜCK geht, sollte sich der Text auf folgende Fragen konzentrieren:

- Was macht dich nach einem traurigen Moment wieder glücklich?
- Wie munterst du eine/n Freund_in auf?

Im Anschluss sollte der Text gemeinsam mit allen gelesen und ausgewertet werden. Dabei ist es wichtig konstruktive Kritik zu geben:

- Was war gut?
- Hat die Geschichte einen roten Faden?
- Hat die Geschichte einen Höhepunkt?
- Was könnte verbessert werden?

Anschließend gibt es eine weitere Schreibphase, in der die Kritikpunkte in den Text eingebaut werden.

Es gabs mal ein Mann der hatte kein Auto das wegen müsste er jeden Tag 40km zur Arbeit laufen. Eines Tages sah ein passand den Mann und fragt ihn warum er zur Arbeit läuft. Der Mann sagte weil er kein Auto hat das wegen machte den Passand eine Internetseite. Heute hat der Mann ein Auto. Der Mann ohne Auto.

Monologisieren des Textes

Jetzt kann der geschriebene Text szenisch umgesetzt werden. Dazu werden die Texte eingesammelt und dann wieder ausgeteilt, so dass jede/r einen anderen Text hat als den eigenen. Nun geht jede/r für sich durch den Raum, liest den Text, mal laut, mal leise, mal verschwörerisch, mal gespenstisch. Mit Anleitung der/des Speileitenden lesen alle den Text laut vor sich hinredend ein Mal als Nachrichtensprecher_in, als Orakel, als Märchenerzähler_in, als Tratsch-Tante/Onkel. Anschließend sucht sich jede Person eine Form des Erzählens aus und präsentiert diese allen.

Schnell wird deutlich, wie unterschiedlich Texte gelesen werden können und wie interessant es sich anhört, wenn der eigene Text ganz anders vorgetragen wird als er geschrieben wurde.



Szenische Umsetzung

Zum Abschluss wurden die einzelnen Texte, die nun schon als Monologe gehört wurden, auf die Bühne gebracht. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ein Variante ist, alle Texte als Collage in einen szenischen Ablauf zu bringen.

Für die szenische Arbeit an den einzelnen Texten kommen immer 3 - 4 Personen in einer Gruppe zusammen und improvisieren zunächst aus dem Text eine kurze Szene, die ca. 2 - 3 Minuten dauert. Anschließend wird die Szene von allen Zuschauenden kritisch betrachtet:

- Was ist in der Szene passiert?
- Was hat euch gut gefallen?
- Welchen Tipp gebt ihr den Spielenden für das Präsentieren auf der Bühne?

Danach geht es darum, die Szenen zu verbessern und immer wieder zu üben, bis der Ablauf der Szene und der Text sitzt. Nun wird noch die Reihenfolge festgelegt, wann welche Szene gespielt wird. Das kann thematisch geordnet werden (z.B. eine Szene zum Thema GLÜCK, eine zu Thema Pech, wieder eine zum Thema GLÜCK, usw.). Abschließend sollte noch überlegt werden, ob einzelne Szenen Musik brauchen und dann ab auf die Bühne!

Die Theatergruppe hat ihre Texte, die sie vor allem zu den Themen GLÜCK und Pech assoziiert hatten, szenisch umgesetzt und in einer Collage zur Werkschau auf der Bühne präsentiert.

Welche Erlebnisse und Geschichten verbindet ihr mit GLÜCK? Schreibt diese Momente auf und entwickelt selbst kleine Szenen dazu...



KOCHEN

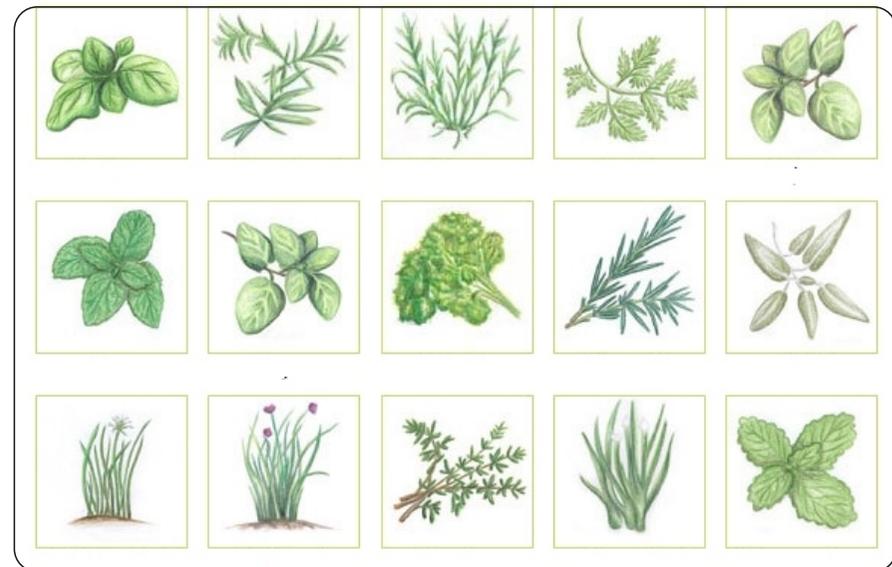
Essen macht glücklich!!! Die Kochgruppe beschäftigte sich vor allem damit, wie schnell etwas Leckeres zubereitet werden kann, ohne große Vorkenntnisse oder gar viel Geld dabei ausgeben zu müssen.

Begonnen haben sie mit verschiedenen Fragen: Warum macht Essen glücklich? Was esse ich gern? Was möchte ich gerne mal ausprobieren? Was habe ich schon mal allein gekocht? Was esse ich morgens zum Frühstück? An Hand dieser Fragen haben sie die Auswahl der Rezepte gewählt. Doch bevor es mit dem Kochen losging, bekamen sie einen Einblick in die Vielfalt von Gemüsesorten und eine kleine Kräuterkunde.

Welche Gemüsesorten sind abgebildet?



Welche Kräuter sind abgebildet?



Lösung auf der folgenden Seite.



Gemüsesorten



Kräuter



Die Teilnehmenden haben jeden Tag verschiedene Rezepte ausprobiert. Schnell stellten sie fest, wie einfach etwas zubereitet werden kann und der Magen äußerst zufrieden gestellt ist. Auf den folgenden Seiten ist eine Auswahl der Rezepte der Kochgruppe zu finden.

Baguetterezept der Kochgruppe

Zutaten

- 3 mal Hefe
- 2Kg Mehl
- 1L Wasser
- 3EL Salz
- 3EL Zucker
- 100 ml Olivenöl

Zubereitung:

Hefe mit Wasser, Zucker, Salz und Olivenöl verrühren bis sich die Hefe aufgelöst hat.

Dann das Mehl dazu geben und einen glatten Teig daraus kneten.

Wenn der Teig nicht mehr am Schüsselboden klebt, ist er fertig und kann mit einem Küchentuch abgedeckt werden, damit der Teig aufgehen kann. Das dauert ca. 20min.

Jetzt wird der Brotteig aus der Schüssel genommen und in vier gleiche Teile geteilt. Der Teig wird nun in Mehl gewälzt und zu einem Baguette geformt.

Die Oberseite des Baguettes wird nun mit einem Messer eingeschnitten und bei 220°C im Ofen für ca. 35min gebacken.

Dann das Baguette aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Fertig!

Salat

Zutaten

- Minze
- Petersilie
- Thymian
- Basilikum
- Schnittlauch
- Salbei
- Dill
- Tomaten
- Gurken
- Apfel
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Gemüse, Obst und Kräuter waschen und abtropfen lassen.

Die Blätter oder Stiele klein zupfen und in eine Schale geben.

Tomaten und Gurken in gleich große Stückchen schneiden und ebenfalls in die Schale geben.

Den Apfel klein raspeln, dazu geben und alles gut durchmischen.

Zitronensaft und Olivenöl vermischen und über den Salat geben.

Fertig ist der gesunde Snack!

Lasagne

Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 Knoblauch
- 2 Dosen Pizzatomaten
- 175g Emmentaler
- 2 Mozzarella
- Lasagneblätter
- Kräuter und Gewürze:
Pfeffer, Salz,
Rosmarin, Thymian,
Oregano

Zutaten Bechamel

- Butter
- Mehl
- Emmentaler
- Wasser
- Salz

Zubereitung Gemüse

Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in einer Pfanne anbraten und danach beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in einem Topf anschwitzen, dann die Kräuter dazu geben und kurz mit rösten. Pizzatomaten dazu geben und ca. 10min köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zubereitung Bechamel

Butter im Topf schmelzen lassen, dann Mehl und Wasser hinzu geben. Kurz aufkochen lassen und jetzt den Käse dazu geben, wenn nötig, salzen. Alles gut verrühren und beiseite stellen.

Zubereitung Lasagne

Lasagneblätter in die Auflaufform geben und mit Tomatensauce bestreichen. Auberginen und Zucchini auf die Tomatensauce legen und mit Bechamel bedecken. Jetzt wieder Lasagneblätter und Tomatensauce, Auberginen und Zucchini auflegen und diesen Vorgang wiederholen bis die Auflaufform bis auf einen kleinen Rand gefüllt ist. Dann Käse drauf und bei 180C ca. 20 min in den Ofen.



Für die Präsentation hat die Gruppe gemeinsam ein großes Essen für alle Zuschauenden und Teilnehmenden des Projektes vorbereitet, das als Abschluss feierlich von allen gekostet werden konnte. Vorzüglich eignet sich dafür immer Fingerfood, Kuchen und Limonadensaft:

Frucht-Spieß

Zutaten

- Bananen
- Erdbeeren
- Äpfel
- dunkle Schokolade
- weiße Schokolade
- Holzspieße
- Butter

Zubereitung

Früchte waschen und von möglichen Kernen entfernen. Früchte nach Belieben und Geschmack auf die Holzspieße aufspießen. Die dunkle und weiße Schokolade im Wasserbad schmelzen und ein bisschen Butter zufügen. Mit einem Löffel damit die Spieße verzieren.

Limonade

Zutaten

- Zitronen
- Mineralwasser
- Zucker

Zubereitung

Die Zitronen auspressen. Den Zitronensaft, die Zitronenschale und Zucker mit Wasser aufkochen und reduzieren lassen bis eine Art Sirup entsteht. Den Sirup mit Mineralwasser aufgießen.

Zitronenkuchen

Zutaten

- 150g Creme Fraiche
- 400g weiche Butter
- 600g Mehl
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Zitrone
- 350g Zucker
- 1P Vanillinzucker
- 8 Eier
- 1 Spitze Backpulver
- 200g Puderzucker

Zubereitung

Eier, Butter, Zucker, Creme Fraiche, Vanillinzucker, Backpulver und Zitronensaft mit einem Handrührgerät zu einer Masse verrühren.

Mehl dazu geben und eine zähflüssige Masse daraus rühren.

Dann die fertige Masse in eine Form geben und bei 160°C für 25min im Ofen backen.

Essen macht glücklich, vor allem, wenn es selbst zubereitet ist! Am Besten ihr probiert es selbst...



*Jede Zelle meines Körpers ist glücklich,
jede Körperzelle fühlt sich wohl.
Jede Zelle, an jeder Stelle,
jede Zelle ist voll gut drauf.*