

# Voices through Water

Das Toolkit für kreative und aktivistische Methoden

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors (der Autoren) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können zur Verantwortung gezogen werden.



Voices through water © ist lizenziert unter  
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



# Spiel mit Stöcken

## Künstlerische



Die Teilnehmer:innen duellieren sich in einem Geschicklichkeitsspiel, wobei sie verschiedene Rollen übernehmen.



### Zielgruppe

junge Menschen 12+

Min. 2 - max. 30 Personen



### Umwelt

Ein Raum, der groß genug ist, für alle Teilnehmenden.



### Benötigte Zeit

30-60 Minuten



### Materialien

Ein glatter Stock (mindestens 1,2 m lang) pro Teilnehmer:in

## Ziel/Ziel

- Üben Sie, sich durch verkörpert Rollenspiel von Ihrer Figur abzugrenzen.
- Entwickeln Sie Beweglichkeit, Präsenz und fokussierte Aufmerksamkeit.
- Erkunden Sie körperliche Grenzen und Übergänge (inspiriert von Michael Chekhovs Technik).

## Schritt-für-Schritt-Anleitung

### Schritt 1

Vorbereitung – 3 Minuten

- Bilden Sie mit den Stöcken einen Kreis, wobei sich die Enden berühren.
- Die Teilnehmer:innen stehen einen Schritt entfernt außen herum und schauen nach innen.

### Schritt 2

Erklären Sie das Spiel mit den Stöcken – 1 Minute  
Führen Sie es anhand einer Person vor.

Grundregeln:

- Zwei Spieler:innen stehen in einem Abstand von einer Stocklänge voneinander.
- Halten Sie den Stock senkrecht zwischen sich, wobei ein Ende den Boden berührt.
- Ein:e Spieler:in neigt den Stock und schiebt ihn zum anderen, der ihn auffängt, bevor er fällt, und zurückgibt.
- Halten Sie ein Ende des Stocks immer auf dem Boden.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit oder ändern Sie plötzlich die Richtung, um das Spiel schwieriger zu machen.
- Wenn der Stock herunterfällt, erhält die andere Person einen Punkt.
- Halten Sie diese Erklärung unter einer Minute. Sie können die Demonstration wiederholen, sobald die Spieler:innen in ihrer Rolle sind.

### Schritt 3

Die Schwelle überschreiten – In die Rolle schlüpfen  
2–5 Minuten

Erklären Sie, dass der Kreis eine Schwelle von Ihrem alltäglichen Selbst zu einer Rolle darstellt.  
Erste Rolle: Ein Kind.

Übergangsritual:

- Treten Sie vor und legen Sie eine Hand in den Kreis. Stellen Sie sich vor, es sei die Hand eines Kindes.
- Nehmen Sie die Hand zurück – sie wird wieder zu Ihrer normalen Hand. Wiederholen Sie dies dann mit Ihrem Fuß und anschließend mit Ihrem Kopf – jeweils einzeln.
- Wenn Sie bereit sind, treten Sie vollständig in den Kreis und atmen Sie zum ersten Mal „als Kind“ ein.
- Nehmen Sie einen Stock und suchen Sie sich eine:n Partner:in.

### Schritt 4

Das Spiel (in der Rolle) – 3–8 Minuten

Die Teilnehmer:innen spielen das Stock-Spiel, während sie in ihrer Rolle bleiben.

Führen Sie Variationen ein (z. B. den Stock nur mit dem Kopf, den Füßen oder dem Rücken berühren).  
Wechseln Sie ein- oder zweimal das Gegenüber.

### Schritt 5

Rückkehr – 3–5 Minuten Die Teilnehmer:innen verabschieden sich von ihren Partner:innen, suchen sich einen persönlichen Platz und legen ihren Stock flach auf den Boden. Wenn Sie bereit sind, treten Sie zurück über die Schwelle und kehren Sie zu Ihrem Alltags-Ich zurück. Bauen Sie den Kreis mit den Stöcken wieder auf.

### Schritt 6

Neue Runden (jeweils ca. 8 Minuten)

Wiederholen Sie das Spiel mit verschiedenen Rollen: z. B. Aktivist:in, Sportler:in, Politiker:in, Lehrkraft ... Jede Rolle beginnt mit dem gleichen Schwellenritual.

### Schritt 7

Gruppendiskussion – 10 Minuten

Verwenden Sie folgende Fragen:

- „Was hat sich in Ihrer Einstellung zum Spiel in jeder Rolle verändert?“
- „Was hat sich in Ihrer Interaktion mit den Partnern verändert?“
- „Was hat die Schwelle für Sie bedeutet?“  
Lassen Sie Raum für emotionale Reflexion.



## Tipps für den Trainer

Dieses Spiel ist sehr offen gestaltet – passen Sie die Rollen an den Zweck Ihres Trainings an.

Während des Spiels kann der Grad der Hilfestellung, der erforderlich ist, um die Teilnehmer:innen in ihrer Rolle zu halten, variieren. Einige müssen möglicherweise ständig daran erinnert werden, in ihrer Rolle zu bleiben. Vermeiden Sie wertende Formulierungen und verwenden Sie stattdessen neutrale Ausdrücke wie „Lassen Sie uns mit unserem inneren Kind in Kontakt treten“ oder „Bleiben wir in unserer Kinderrolle“.

Dieses Spiel erfordert Beweglichkeit und Aktivität – es funktioniert am besten nach einer Aufwärmphase.

Sie können die Regeln auch erklären, während die Teilnehmer:innen bereits in ihrer Rolle sind. Allerdings kann es aufgrund der Kinderrolle schwierig sein, sich gleichzeitig auf die Anweisungen zu konzentrieren.



## Kommentar

Als wir diese Aktivität durchführten, stellten wir fest, dass viele junge Menschen zum ersten Mal bewusst zwischen ihrer eigenen Person und einer Figur, die sie spielen, unterschieden. Diese Unterscheidung ist sowohl für die Qualität der Darbietung als auch für ihr psychisches Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.



## Alternative

Bei einer ungeraden Teilnehmer:innenzahl können Sie selbst mitmachen oder ein Paar bitten, eine Dreiergruppe zu bilden.

Für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit ist das Spiel selbst nur ein sekundäres Ziel der Aktivität. Sie können es durch jede andere Aktivität ersetzen, die den Fähigkeiten Ihrer Gruppe entspricht. Die Schwelle selbst kann über dem Teilnehmer:innen hängen (z. B. um die Bewegung nicht zu behindern) oder aus Stoff bestehen.



## Quelle

Die Übung ist eine Mischung aus klassischem physischem Theater und Zirkusübungen mit einem Stock und der „Schwellenüberschreitungsübung“ von Michael Chekhov. Sie wurde von Adam Banach für das Projekt entwickelt.