

## Handout: Theorien/Diskurse/Methoden 2

### Methoden – Maïke Plath

Von Gaye Mutluay

#### Über Maïke Plath:

- Theaterpädagogin, Autorin, Lehrerin und Mitglied des Leitungsteams von ACT e.V.
- Arbeitet als künstlerische Leiterin des Theater-Jugendclubs am Heimathafen Neukölln - Berlin
- War 8 Jahre lang Jurorin für das Theater Treffen der Jugend in Berlin
- Während ihrer 9-jährigen Tätigkeit als Lehrerin realisiert Plath zahlreiche biographische Eigenproduktionen und entwickelt aus der Praxis mit den Jugendlichen ein partizipatives, biografisches, künstlerisches Konzept, die Jugendliche befähigt, künstlerische Prozesse eigenmächtig zu gestalten und ihre Themen öffentlich sichtbar zu machen
- Begründerin des Mischpult-Prinzips

#### Beispiele zu Warm-Ups:

- **Übungen zur Sensibilisierung (Möglichkeiten für den Einstieg in den Probenprozess):**

**Raten mit geschlossenen Augen:** Alle stehen in einem Kreis und schließen – bis auf einen – die Augen. Der eine stellt eine Frage zum Raum, z.B. „Welche Farbe haben die Vorhänge?“. Wer die Frage als Erstes richtig beantwortet, öffnet die Augen und stellt die nächste Frage.

**Agentenspiel:** Alle „schützen“ eine Person in der Gruppe. Von draußen kommt jemand rein, der aber nicht weiß, wer in der Gruppe geschützt wird. Er muss versuchen rauszufinden, wer die geschützte Person ist, und sie zu fangen. Wenn er sie gefunden hat, neues Spiel.

**Gegenstände mit falschen Namen benennen:** Alle gehen kreuz und quer durch den Raum und geben den Gegenständen, die sie sehen, falsche Namen: einen Gegenstand deutlich fixieren, mit dem Finger drauf zeigen (dabei Körperspannung halten, den Arm gestreckt halten) und ein falsches Wort dazu sagen. Z.B. bleibt jemand stehen, zeigt auf einen Stuhl und sagt „Tisch“. Während dieser Übung sollen SpielerInnen versuchen, ihr Tempo zu steigern und möglichst blitzschnell falsche Bezeichnungen für Dinge im Raum finden.

**Verfolgungswahn:** Einer sitzt auf einem Stuhl mit dem Rücken zum Raum, Gesicht zur Wand. Ein anderer nähert sich ihm von hinten. Wenn der Sitzende meint, dass der andere jetzt genau hinter ihm steht, dreht er sich um. Ist der andere aber noch weit weg, hat der Sitzende zu früh die Nerven verloren und muss noch einmal sitzen und spielen.

**Action-Foto:** Eine Gruppe von Spieler\*innen stellt ein „Action-Foto“ (Standbild) und friert darin ein. Drei andere SpielerInnen betrachten das Standbild so lange, bis sie meinen, sich alles genau gemerkt zu haben. Dann gehen sie raus vor die Tür. Die Standbildgruppe nimmt fünf Veränderungen (z.B. in der Haltung, an Kleidung, Schmuck oder Schnürsenkel...) vor. Die drei Spieler\*innen kommen wieder in den Raum und müssen die fünf Veränderungen benennen.

- **Isolationsübung zur Wahrnehmung des Körpers:**

#### Ankommen im Raum/in der Situation: Geburt

Der/Die Spielleiter\*in fragt, was man als Erstes im Leben getan hat („Atmen“). Der/Die Spielleiter\*in fragt weiter, was man als Nächstes getan hat: „Sehen“, „Hände bewegen“. „Hände entdecken“ usw. Alle legen sich auf den Boden. Auf Zuruf folgenden Bewegungsablauf durchführen:

- Tief in den Bauch einatmen
- Augen öffnen
- Den Raumausschnitt genau betrachten, den man in der liegenden Position wahrnehmen kann
- Hände betrachten: Finger und Gelenke bewusst bewegen
- Auf die Seite rollen
- Auf den Bauch rollen
- Auf die andere Seite rollen
- Füße „entdecken“: Füße und Beine isoliert bewegen, drehen, alle Bewegungsmöglichkeiten bewusst austesten
- Rücken auf den Boden pressen und heben (Hohlkreuz)
- Sich in den Sitzstand aufrichten, dabei Bauchmuskulatur wahrnehmen, sich wieder auf den Rücken legen, wieder in den Sitzstand usw.
- Verschiedene Sitzpositionen auf dem Boden ausprobieren
- Vom Sitzen in den Kniestand
- Aus dem Kniestand in den Stand aufrichten
- Sich nach oben recken
- Körperspannung, aufrechte Haltung
- Blick geradeaus richten, „Fokus“
- Das Gehen „entdecken“: Gehen in Zeitlupe, dabei genaues Wahrnehmen der einzelnen Bewegungsabläufe
- Das Tempo beim Gehen allmählich steigern
- Beim Gehen über den bisherigen Tag nachdenken
- Sich eine Pose ausdenken, die den wichtigsten Moment des heutigen Tages zum Ausdruck bringt
- Diese Pose im Raum einnehmen und einfrieren (Freeze)

Wenn die Gruppe den Bewegungsablauf beherrscht, führt sie diesen mit Musik und bewusst dem eigenen Tempo folgend selbstständig durch.

### **Grundlegende Ideen:**

- Sich für jeden Schritt immer so viel Zeit nehmen, wie die Gruppe braucht. Es ist nicht entscheidend, wie viel Zeit man auf jede Übung verwendet, sondern ausschließlich, wie viel Energie und Ernsthaftigkeit
- **Was zu beachten ist nach Auftritts-Übungen:**
  - Stress auf der Bühne ist was ganz Normales und es ist auch normal, dass Stress die Konzentration beeinträchtigt
  - Die Spieler\*innen sollen sich darüber klar werden, zu welchen Zeitpunkten der Stress am größten ist und warum sie Dinge vergessen oder anders präsentiert haben, als sie es vorhatten.
  - Die Bewusstwerdung dieser inneren Abläufe ist wichtig, um später zunehmend kontrolliert mit diesen „inneren Fallen“ umgehen zu können!
- **Körper, Bewegung, Ausdruck:**

Durch die Kontrolle über ihren Körper und wachsames Stehen und Gehen durch den Raum erzielen die Jugendlichen Würde und Intensität. Dabei werden private Gesten und Bewegungsmuster „entlarvt“ und auf ihre – unbewusste und unbeabsichtigte – Wirkung hin untersucht, um diese dann auf der Bühne kontrolliert einsetzen zu können.

## Das Mischpult-Prinzip:

- Führe Regie über dein Leben!
- Ein Konzept, das transparent Strategien der Führung und der Selbstführung vermittelt.
- Wie genau ich immer wieder Führung und Selbstverantwortung übernehmen kann und mich nicht wie ein Opfer der Umstände fühlen muss. UND wie gleichzeitig ANDEREN transparent vorleben kann, wie SIE wiederum aus Ohnmachtsgefühlen herauskommen und selbst Führung übernehmen können. Dadurch entsteht bei allen Beteiligten Sinn und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Die Basis für Selbstwertgefühl.
- Die Ausbildung von echtem Selbstwertgefühl ist die Basis für mentale und psychische Stärke – eine immer wichtiger werdende Ressource, um komplexe Situationen, mit denen wir es zunehmend zu tun haben, aushalten zu können.
- *Basis:* Jeder Mensch kann auf der Basis dessen, was er sie es mitbringt zu jeder Zeit Entscheidungen treffen und dadurch das eigene Leben selbst bestimmen.

## Kurze Konzeptbeschreibung – Mischpult-Prinzip (nicht alles kann in diesem Handout beachtet werden):

- Wie können Selbstverantwortung, und demokratische Kernkompetenzen vermittelt werden?
  - Indem ich (Selbst-) Führungskompetenz vorlebe und vermittele.
  - Führung = Verantwortung übernehmen.
  - Ein demokratischer Raum, in dem Vielfalt für alle Beteiligten als persönliche Bereicherung spürbar wird, erfordert Führungskompetenz ALLER Beteiligten.
  - Dies lässt sich durch das MISCHPULTPRINZIP schrittweise von eigenen Erfahrungen ausgehend vermitteln.
  - Wenn alle im Raum auf der Basis ihrer eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Potentiale Führung/Verantwortung für sich selbst, phasenweise auch für die anderen und grundsätzlich für ein gemeinsames Ziel übernehmen können und wollen, entsteht ein hochwirksamer demokratischer Raum, der Vielfalt als Glücksfall für alle sichtbar macht.
  - Alle Beteiligten lernen auf ein gemeinsames Ziel hin – von unterschiedlichen Ressourcen und Perspektiven ausgehend – Verantwortung zu übernehmen. Sie lernen demokratisch zu führen und selbstbestimmt zu folgen. Sie lernen, auf sehr produktive Weise zu kooperieren.
- **Zwei Instrumente des Mischpult-Prinzips:**
  - „Demokratische Führungsjoker“

**Veto:** Wenn ich etwas nicht tun will, tue ich es nicht. Ich muss nicht erklären, warum. Meine innere Grenze ist der Maßstab. Den Auftrag verweigern kann ich auf verschiedene Weisen. Ich kann entweder Veto rufen und stehen bleiben. Ich kann aber auch nonverbal Veto einlegen. Zum Beispiel kann ich einfach im Raum stehen bleiben und abwarten bis ein anderer Auftrag kommt, oder ich kann mich auf den Boden legen, setzen, o.ä. Die letzte Möglichkeit des Vetos ist es, die Seite zu wechseln und aus der Spieler-Position in die Regieposition zu wechseln. Das einzige was verboten ist, sich an den Rand zu setzen oder den Raum zu verlassen. Es ist wichtig, dass alle Spieler\*innen grundsätzlich im gemeinsamen Erfahrungsraum bleiben.

**Klarheit:** Die Karte zur Barrierefreiheit. Wenn ich etwas nicht verstehe, kann ich der Führung Klarheit zurückmelden. Sie muss dann dafür Sorge tragen, dass ich die Chance bekomme, zu verstehen, worum es geht. Es kann sein, dass die Führung zu leise gesprochen hat, oder sich zu umständlich ausgedrückt hat. Unabhängig davon, aus welchen Gründen ich die Ansage nicht verstanden habe, darf ich zurückmelden Klarheit, und signalisiere damit an die Führung, dass diese sich irgendwie

anders ausdrücken muss damit ihre Botschaft ankommt. Die Karte Klarheit kehrt das (Macht-) Verhältnis, das normalerweise herrscht, um. Denn normalerweise fühlt sich die Person, die etwas nicht verstanden hat, unterlegen. Dies ist aber ganz falsch, weil es in der Verantwortung der FÜHRUNG liegt, so zu kommunizieren, dass die Aufträge bei den anderen ankommen.

**Tempo:** Wenn es mir zu schnell oder zu langsam geht, kann ich mit Tempo die Führung dafür sensibilisieren. Oder wenn es ein Führungsvakuum gibt. Ein Führungsvakuum entsteht immer dann, wenn sich niemand traut die Führung zu übernehmen und der Platz der Führung leer bleibt. Aber auch ein Führungsvakuum ist eine interessante Erfahrung für alle, weil sich die Frage stellt: Wie halte ich das aus? Und was sind meine Widerstände beziehungsweise Gefühle, wenn es keine Führung gibt?

**Verantwortung:** Wenn ich den Eindruck habe, dass jemand gedemütigt oder herabgesetzt wird, kann ich Verantwortung rufen. Die Führung weiß dann: „Hier stimmt was nicht.“ *Ein Beispiel:* Von der Führung kommt der Auftrag: Alle geben sich die Hand. Eventuell weiß ich aber, dass es Spieler\*innen in der Gruppe gibt, die beispielsweise aufgrund ihrer kulturellen Prägung anderen Menschen nicht die Hand geben wollen, beziehungsweise keinen Körper-Kontakt wollen. Eventuell weiß die Führung dies nicht. Ich kann in dem Fall also als Spieler\*in auf der Bühne Verantwortung für andere übernehmen. Wenn ich Verantwortung rufe, dann heißt das, dass der vorherige Auftrag komplett storniert wird. Verantwortung heißt also quasi Reset.

**Störgefühl:** Der fünfte demokratische Führungsjoker kommt erst bei der anschließenden Reflexion, dem „Gespräch unter Freunden“ zum Einsatz. „Störgefühl“ kann ich immer dann melden, wenn mich irgendetwas im Prozess blockiert, bzw. ich ein Gefühl, eine Irritation empfinde, die mich im Prozess ablenkt oder behindert. Wenn ich Störgefühl sage, gilt das Gesetz „Konflikte haben Vorrang“. In diesem Fall moderiert die Leitung und behebt durch ein klärendes Gespräch mit den Beteiligten das „Störgefühl“.

- **„Vier Führungstypen im Statustraining“**  
→ Dabei wird unterschieden zwischen äußerem Status (Gesten, Mimik, Sprache, etc.) und innerem Status (innere Haltung).

**Löwe:** außen hoch – innen hoch. Der Löwe erzeugt Distanz und Respekt, aber keine Nähe und Sympathie. Ich bin im Löwen, wenn ich mich absolut souverän und sicher fühle. Führung über Macht und Autorität.

**Kläffer:** außen hoch – innen tief. Der Kläffer erzeugt weder Respekt noch Sympathie. Ich bin im Kläffer, wenn ich Angst habe, die Kontrolle zu verlieren, und Druckmittel einsetze. Führung über Angst und äußere Statussymbole.

**Erdmännchen:** außen tief – innen tief. Das Erdmännchen erzeugt Nähe und Sympathie, aber keinen Respekt. Ich bin im Erdmännchen, wenn ich mit allen in Harmonie sein will und nicht für mich selber Sorge. Keine Führung.

**Schildkröte:** außen zu 90% tief – innen hoch. Ich bin in der Schildkröte, wenn ich für mich und andere einstehen kann, weiß, was ich will, und mich als Mensch mit meinen Schwächen nicht verstecken muss. Führung über Liebe, Vertrauen und Integrität.

**Das Mischpult-Prinzip funktioniert nach dem Drei-Schritt:**

**1 gemeinsames Ziel formulieren:** Ziel kann nur erreicht werden, wenn alle in ihren verschiedenen Potentialen bestärkt und auf das Ziel hin konstruktiv und frei agieren können.

**2 Erfahrungsspielfeld mit gemeinsamen Referenzsystem\***

**3 Reflexion:** Konkrete Regeln und Rituale für eine ständige eigene und gegenseitige Reflexion des Erlebten und Erfahrenen. Durch Reflexion werden Wissen und Erfahrung ständig gemeinsam weiterentwickelt.

\*Es geht darum, sich im jeweiligen Erfahrungsspielfeld beispielsweise immer wieder neu an Skalen zu orientieren und individuelle Entscheidungen zu treffen:

Skalenbeispiele:

- „Freiheit und Sicherheit“,
- „Selbstfürsorge und Mitgefühl“,
- „Gesundheit und Genuss“,
- „Begrenzung und Freiheit“,
- „Disziplin und Loslassen-Können“,
- „Kontrollbedürfnis und Fähigkeit, Unsicherheit auszuhalten“,
- „Wissenschaft und Spiritualität“,
- „Disziplin und Chaos“,
- „Liebe und Angst“,
- „Vertrauen und Kontrolle“,
- „Nähe und Distanz“,
- „Solidarität und Egoismus“,
- „Kind-Ich und Erwachsenen-Ich“, ...

Niemals ist nur das eine ODER das andere richtig. Sondern es geht darum, in unübersichtlichen Situationen selbstbestimmt anhand der Skalen Entscheidungen zu treffen und diese Entscheidungen und daraus folgenden Erlebnisse immer wieder mit anderen zu reflektieren. In den reflektierenden Gesprächen gelten grundsätzlich die fünf demokratischen Führungs-Joker.

➔ Übergeordnetes, größeres Ziel ist die Annäherung an den Führungs-Typ der SCHILDKRÖTE.

**Ein Beispiel zur Durchführung:**

- Die Gruppe wird ermächtigt, auf das Ziel hin eigene Strategien zu entwickeln, wie sich jeder einzelne sinnvoll und konstruktiv in das Gemeinsame einbringen kann. Und zwar von den Bedingungen ausgehend, die jede\*r individuell mitbringt.

**Beispiel: Achtsamkeitstraining zum Thema „Führen und (selbstbestimmt) Folgen“:**

- eine Hälfte der Gruppe steht auf der einen Seite des Mischpults und übernimmt die Führung/Regie.
- Der andere Teil der Gruppe steht auf der anderen Seite des Mischpults – im leeren Raum.
- Diejenigen die führen, haben die Aufgabe, Ansagen zu machen, die die Gruppe vor ihnen auf der Spielfläche ausführen soll ➔ Dafür haben sie die Karten als vielfältiges **Angebot** für Regie-Impulse („Freeze und Blick ins Publikum – Das Methodenrepertoire für den Theaterunterricht“, „Freak out mit Engel-Stopp – Das Erweiterungsset zum Methodenrepertoire für Theaterunterricht“)
- Den Spieler\*innen die folgen stehen die fünf demokratischen Führungs-Joker (siehe oben) zur Verfügung, mit denen sie selbstbestimmt auf die Regieimpulse reagieren können.

**Beim Einsatz der Führungsjoker geht es darum, sich zu sensibilisieren**

- ➔ Wann übernehme ich für mich selbst die Verantwortung (SELBSTFÜRSORGE)?
- ➔ Wann gebe ich unbewusst die Verantwortung an andere?
- ➔ Welche Gefühle tauchen während des Spiels auf? ➔ diese nicht bewerten, sondern wertfrei wahrnehmen und sich selbstbestimmt verhalten

### **Fragen, die die Führenden sich selbst stellen sollten:**

*Wie spreche ich, wenn ich Führung übernehme? Wie leite ich an? Welche Ansagen wähle ich und wie fühle ich mich dabei? Was empfinde ich, wenn Spieler\*innen Veto einlegen? Wie muss ich mich ausdrücken, damit die Spieler\*innen auf der Spielfläche wissen, was sie tun sollen und sich dabei sicher fühlen? Wie muss ich sprechen, damit die Spieler\*innen motiviert sind und sich wohl fühlen? Und andererseits: Was möchte ich selbst an Bildern und Aktionen sehen? Wozu habe ich Lust? Wann fühle ich mich sicher und „im Flow“? Welche Wirkungen entstehen „auf der Bühne“ vor mir?*

- Wenn jemand sehr lange vorne stehen bleibt und Ansagen macht, darf ein\*e andere Spieler\*in aus der Gruppe neben die Person treten, die gerade führt, und dadurch signalisieren: Ich möchte jetzt auch Führung übernehmen. Wenn die Person, die gerade führt, die Anwesenheit dieser Spielerin gar nicht bemerkt und einfach weiterführt, darf diese Spielerin sich bemerkbar machen. Auch dieses „sich -bemerken-machen“ kann auf einer Skala von sehr kleinem Impuls (zum Beispiel auf die Schulter tippen) bis hin zu Statusspielen (humorvoll wegdrängen, wegschieben, usw) variiert werden → Möglichkeiten zum Nachempfinden von Tief-Status und Hoch-Status
- Das übergeordnete Ziel in diesem Spiel heißt: Möglichst viele Erfahrungen – auf möglichst viele verschiedenen Arten und Weisen – mit Führen und Folgen zu ermöglichen.
- Nach circa 5-10 Minuten wechseln die Gruppen die Seiten und damit auch die Perspektive von Führen und Folgen.

### **Anschließende Reflexion:**

„Gespräch unter Freunden“ → das ungleiche Machtverhältnis „Führen und Folgen“ wird aufgehoben und eine gleichwürdige Kommunikation unter allen Beteiligten wird angestrebt

- Das Gespräch wird moderiert von der Leitung, der ‚Schildkröte‘, bewusst vom Rand aus: Zwischen denen, die Führung übernommen haben und denen, die gefolgt sind. Örtlich gesehen bildet die Schildkröte also zwischen beiden Gruppen eine Brücke.
- Aufgabe der Schildkröte: ein Statusplateau (Gleichwürdigkeit) zwischen den Spieler\*innen zu gewährleisten.
- In der ersten Runde werden die Lieblingsmomente von den Zuschauenden (die, die zuvor Führung übernommen hatten) zurückgemeldet.
- In der zweiten Phase des Gesprächs melden die Spieler\*innen auf der Spielfläche ihre subjektiven Erfahrungen, Gedanken und Gefühle zurück, die sie während des Spiels hatten.
- Die Schildkröte fordert die Spieler\*innen mit folgenden Sätzen auf, diese subjektiven Erfahrungen zu teilen: *Ich möchte euch bitten, eure Erfahrungen möglichst subjektiv mitzuteilen und dabei ehrlich und offen zu sein. Denn je offener und ehrlicher ihr zurückmeldet, desto wertvoller wird das Geheimwissen für die Führung. Denn das, was ihr wahrgenommen habt, ist Realität, und hat in diesem Raum stattgefunden und je mehr davon die Führung erfährt und auch verarbeiten kann, desto schneller kann sie zu einer souveränen, guten Führung werden.*
- Andersrum: Diejenigen, die Führung übernommen hatten, teilen ihre eigenen subjektiven Erfahrungen beim Führen mit

**Literatur:**

*Plath, Maïke: Biografisches Theater in der Schule, Beltz, 2009*

*Plath, Maïke: Partizipativer Theaterunterricht mit Jugendlichen, Beltz, 2014*

*Plath, Maïke: Befreit euch! Anleitung zur kleinen Bildungsrevolution. Theorie und Praxis, 2017*

*Plath, Maïke: „Spielend“ unterrichten und Kommunikation gestalten, Beltz, 2010*

*Plath, Maïke: Freeze und Blick ins Publikum – Das Methodenrepertoire für den Theaterunterricht, Beltz 2011*

*Plath, Maïke: Freak out mit Engel-Stopp – Das Erweiterungsset zum Methodenrepertoire für Theaterunterricht, Beltz, 2014*

<https://www.maïkeplath.de/>