

HOW TO BE A SUPERHERO?

Theaterprojekt zur Entdeckung eigener inner Kräfte

Mit diesem Projekt möchte ich Jugendliche dazu animieren, in sich selbst hineinzuhorchen und versteckte Kräfte zu entdecken. Besonders wichtig ist mir dabei die Verbindung zu sich selbst und der Natur.

Das Projekt ist für die Kinder vollkommen kostenlos und wird vom Kulturkoffer Hessen finanziert.

Im Folgenden beschreibe ich die gemeinsamen Übungen und Tätigkeiten.

Planungsidee des Projekts

13.07- 17.07.2026 & 5.09- 9.09.2026

TAG1: Montag

Kennenlernen und erste Schritte

10.00 Kennenlernrunde- Vorstellen

Erzählen was das Ziel ist und welche Aufgaben die Gruppe übernimmt

—> Draußen im Sitzkreis hinterm Theater Barfuß

10.45 **Gemeinsames Wecken des Körpers** durch leichte Körperübungen/Abklopfen

11.00 Kennenlern-Improspiele

Innerhalb der Gruppe bin ich sicher

12.00 Pause 15min

—> Wechsel rein ins Theater

12.20 Brainstorming- Was sind eure Interessen? Was wollt ihr lernen und zu welchem Thema kann man ein Theater Stück kreieren ?

Wenn du jeder und alles sein könntest, wer wärst du dann?

12.50 Grundlagen Charakterisierung einer Rolle

—> Aufgabe: Erschaffen einer eigenen Rolle über die Zeit

—> Puppe mit Charakterisierungs Stichpunkten und Figur die Ausgebaut wird

13.45 Kreierende Improspiele/ **Phantasie weckende** Improspiele

Die einen Spielen die anderen schreiben mit was ihnen an Ideen und Dialogen in den Kopf kommt. —> Beobachtung

14.20 Pause 15 min

14.40 weiterspielen

15.15 zusammentragen Szene 1

Gemeinsames Erstellen eines Roten Fadens

16.00 **Cool Down Ritual - Affirmation**

16.30 Feedback - kurz sagen was wir morgen vorhaben

Text/ Szene zuhause anschauen

TAG2: Dienstag

Ich bin vielfältig und das ist schön

10.00 Morgendliches Ritual, abklopfen des Körpers, ankommen im Raum

10.15 **Warmtanzen**

- 10.45 Aufwärm' Improspiel - Näherkommen der Kinder/ Jugendlichen beim Spielen
- Lösen von Berührungs-Ängsten
- 11.15 Kreatives Arbeiten mit dem Bewusstsein des eigenen Körpers
1. **Atem** - Dem Atem zuhören
- 11.30 2. **Stimme** - Stimmübungen
- 11.45 3. **Körper** - Stanislavskis Goldener Funke
- 12.15 15 min Pause
- 12.35 Brainstorming
Wer bin Ich? Was macht mich aus?- Was bin ich garnicht?- Bösewicht?
Was kann ich richtig gut?- Was würde ich richtig gerne können?
Was mag ich an mir? - Superkräfte?
Was mag ich nicht an mir und wie kann ich das Verbessern?
Wie fühlt es sich an ich selbst zu sein? Farbe, Bild.
—> Entstandenes inspiriert zur weiteren Ausarbeitung der Rolle auf der Puppe
- 13.35 Improspiel zur **Körperwahrnehmung** —> Körperlichkeit des Charakters-
Wie könnte er laufen etc.
- 14.00 Pause 15min
- 14.20 Kreierende Improspiele- **Emotionen**
Die einen Spielen die anderen schreiben mit was ihnen an Ideen
und Dialogen in den Kopf kommt.
- 15.20 zusammentragen Szene 2
- 16.00 Cool Down Ritual - Affirmation
- 16.30 Plan für Morgen - Rucksack mit nehmen morgen gehts in den Wald...
Text/ Szene zuhause anschauen

TAG3: Mittwoch

Geschenke der Natur

- 10.00 Treffen im Theater - packen der Rucksäcke mit Proviant und Wasser/ Leichtes
Gepäck
—> Schuhe aus, Socken aus
- 10.20 **Morgendliches Ritual**, abklopfen/ schütteln/ loslassen
- 10.35 Kurzes Spiel zum erden und mit dem Boden verbinden
- 11.00 Erläutern des Plans und des Ziels, Verteilen von Jutebeuteln und Butterbrottüten
Wir gehen jetzt ca. zwei Stunden durch den Wald, Barfuß und ohne zu sprechen
Fokus auf Was ihr hört, fühlt und seht
Achtet auf jeden einzelnen Schritt
Dabei Sammelt Ihr alles auf, was Ihr für ein Kostüm gebrauchen könntet
oder was Ihr einfach schön findet
Stöcke, Steine, Sand, Blätter, Blumen, Eicheln
Keine Insekten und Tiere!
Erklären, dass wir aus Blumen und Blättern Druck auf weißen T-Shirts machen
können
Dazu brauchen wir einen glatten Stein der gut in die Hand passt
Wenn wir im Wald fragen haben oder den anderen etwas zeigen möchten
versuchen wir das nonverbal
Wir laufen vom Kurpark aus in den Wald
(ich laufe den Weg morgens ab und schaue ob er sicher ist)
 Klären von Fragen

- 11.15 loslaufen
- 12.15 Pause 20min
- 12.35 weiter
- 13.45 Ankunft im Theater, Pause, Hände waschen etc.
- 14.00 **Gestaltung einer Kostüme Skizze** auf der Pappe
sagen, dass wir Stoffe holen in der Farbe die sie brauchen
und, dass wir morgen zusammen nähen
- 14.30 Grundbasis weißes T-Shirt—> Blumendruck, Backpapier, Flacher Stein klopfen/ reiben
Während des Drucks besteht Raum zu reden, darüber wie es im Wald war,
über neugewonnen Inspiration und Ideen fürs Stück
- 15.30 zusammentragen und überarbeiten von Szene 1/ 2
- 16.00 Cool Down Ritual - Affirmation
- 16.30 Plan für Morgen
Text/ Szene zuhause anschauen

TAG4: Donnerstag

Grenzenlose Phantasie und Fertigstellung

- 10.00 Morgendliches Ritual
- 10.15 warm tanzen
- 10.30 erstellen einer kurzen **Choreografie** zum Thema, in kleinen Teams
- 11.15 Zeigen und merken
- 11.45 Brainstorming- Wie könnte unsere Geschichte weiter gehen?
Was ist uns wichtig zu sagen? —> Zusammentragen
- 12.15 Pause 15 min
- 12.35 Kreierende Improspiele
Die einen Spielen die anderen schreiben mit was ihnen an Ideen
und Dialogen in den Kopf kommt.
- 13.30 Zusammentragen, einbetten der Choreos und fertigstellen der Szene 3
- 14.15 Pause 15
- 14.35 **Basteln der Kostüme, Iris kommt mit der Nähmaschine** (bei Bedarf länger/ kürzer)
- 16.30 Cool Down Ritual - Affirmation
- 17.00 Plan für Morgen
Text/ Szene zuhause anschauen

TAG5: Freitag

Üben,Üben,Üben

- 10.00 Morgendliches Ritual
- 10.15 **Yoga Session- Entspannung= Konzentration**
- 10.45 **Konzentrationsübung**
- 11.00 **Körperspannungsübung**
- 11.15 **Reaktionsübung**
- 11.30 Durchproben des Stücks
- 12.15 Pause

12.35 Raum für Änderungen
13.05 **Vertrauensübung innerhalb der Gruppe**
Auf die anderen ist Verlass
13.35 **Übungen des eigenen Vertrauens**
Auf mich und mein Können ist Verlass
14.15 Pause 15
14.35 Durchproben des Stückes
15.20 Durchproben des Stückes in Kostümen
Generalprobe
16.05 Cool Down Ritual - Affirmation
16.00 Motivationskreis
16.05 Pause Zuhause oder Gemeinsames Essen je nach Lage der Kinder und Jugendlichen
18.30 Treffen zum fertig gemeinsamen machen
19.15- 20.00 Aufführung
20.15 Gemeinsames Danke sagen und Abschluss des Workshops

Diese Tagesplanung ist ein Grundgerüst und vollkommen abhängig von den Ideen der Kinder und Jugendlichen

Die Übungen der Tage 2-5 erstelle ich spezifisch auf ihre Bedürfnisse, die Übungen des ersten Tages sind fest

Das Grundgerüst der Wochen im Sommer und im Herbst sind ähnlich und werden wieder an die Ideen der Gruppe angepasst und sind somit vollkommen neu

Morgendliche Rituale bestehen aus Übungen die den Körper wach machen z.b Klatschkreise

Cool Down Rituale bestehen aus Übungen die den Körper entspannen z.b gemeinsames Atmen, Progressive Muskelentspannung

Affirmationen sind bekräftigende und motivierende Aussagen und Glaubenssätze die In den Alltag integriert werden können

Ich freue mich sehr auf das Arbeiten und das Erschaffen mit den Kindern und Jugendlichen und danke Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse

Mit freundlichen Grüßen,
Viktoria Lisoń