



Funded by  
the European Union

# Act Out

## Rahmenkonzept für “Theatre of the Oppressed”- Workshops mit Schwerpunkt auf Forumtheater und Methodologie der Polarisation ( MoP )

WP2 - entwickelt von



*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*

2023-3-SE02-KA210-YOU-000175396



Funded by  
the European Union

## Inhalt

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Einleitung - der Ausgangspunkt .....   | 3  |
| 2.   | Was wollen wir erreichen? .....  | 4  |
| 3.   | Forumtheater und Methode der Polarisation, Techniken aus dem Theater der Unterdrückten (Theatre of the Oppressed/TO) .....     | 6  |
|      | Theater der Unterdrückten.....   | 6  |
|      | Forumtheater als Empowerment-Technik .....   | 7  |
|      | Was ist das Besondere an der Methodoe der Polarisierung (MoP) von Chen Alan und Combatants for Peace in Israel-Palestine?..... | 8  |
| 3.1. | Bildertheater .....  | 9  |
| 3.2. | Forumtheater .....   | 10 |
| 3.3. | Zeitungstheater .....  | 11 |
| 3.4. | Unsichtbares Theater .....   | 12 |
| 3.5. | Rainbow of Desire (Regenbogen der Sehnsucht) .....   | 12 |
| 3.6. | Legislatives Theater.....  | 13 |
| 3.7. | Forumspiel (Karin Byréus).....   | 13 |
| 3.8. | Teatro De Las Oprimidas (Bárbara Santos).....  | 14 |
| 4.   | Gestaltung und Ablauf der Workshops.....   | 15 |
| 4.1  | Lernziele.....   | 15 |
| 4.2  | Bedarfsermittlung.....   | 15 |
| 4.3  | Durchführung der Workshops .....   | 16 |
|      | Allgemeiner Überblick.....   | 16 |
|      | Warm-Ups.....  | 17 |
|      | In den Workshops angewendete pädagogische Elemente .....   | 17 |
|      | Abschlusssequenzen/Nachbesprechung .....   | 18 |
| 5.   | Empfehlungen für TrainerInnen und ModeratorInnen.....  | 18 |
| 6.   | Beispiel eines Workshops zur Durchführung mit Jugendlichen .....   | 22 |
| 6.1. | Begrüßung und Einstimmung mit Warm-Up-Übungen.....   | 23 |
| 6.2. | Kolumbianische Hypnose (30 Minuten).....   | 23 |
| 6.5. | Hauptforum Theaterübung .....  | 24 |
| 6.6. | De-Rolling, Reflexion und Check-Out (45 - 60 Minuten).....   | 26 |
| 7.   | Zusammenfassung .....  | 27 |
|      | Quellen.....   | 28 |

2

*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*



Funded by  
the European Union

## 1. Einleitung - der Ausgangspunkt

*„Theater ist eine Form des Wissens; es sollte und kann auch ein Mittel zur Veränderung der Gesellschaft sein. Das Theater kann uns helfen, unsere Zukunft aufzubauen, anstatt nur darauf zu warten.“ Augusto Boal*

Die europäischen Gesellschaften sind in letzter Zeit immer stärker voneinander getrennt. TrainerInnen, JugendarbeiterInnen oder ModeratorInnen und andere Einrichtungen für junge Menschen, die mit sehr heterogenen Gruppen, mit unterschiedlichen sozioökonomischen Hintergründen und Ethnien, Religionen, sexuellen Orientierungen usw. arbeiten, müssen neue Kompetenzen entwickeln, um diese Veränderungen auf der praktischen Ebene ihrer Arbeit zu berücksichtigen. Die zunehmende Polarisierung in Europa lässt es immer schwieriger werden, einen konstruktiven Dialog über unterschiedliche Standpunkte zu führen. Wir erkennen das potenzielle Risiko, dass wir nur mit Menschen interagieren, bei denen wir uns sicher fühlen, und dass Stereotypen, Diskriminierung und Hass gegenüber Menschen, die wir als „die Anderen“ wahrnehmen, infolgedessen zunehmen.

Von diesen Herausforderungen sind auch Erwachsenenbildungszentren sowie Jugend- und zivilgesellschaftliche Organisationen betroffen. Angesichts der immer weiter zunehmenden Polarisierung müssen sie Lernende mit den oben genannten unterschiedlichen Hintergründen oft voneinander trennen oder sind aufgrund eines Konfliktrisikos sogar dazu gezwungen, getrennten Unterricht durchzuführen. Darüber hinaus haben viele dieser jungen Lernenden bereits negative Erfahrungen mit dem Schul- und formalen Bildungssystem gemacht und stehen diesem Thema daher äußerst kritisch gegenüber.

Jede/r, der mit heterogenen Gruppen und gefährdeten jungen Menschen in einem Umfeld, in dem eine starke Polarisierung zwischen den verschiedenen Gruppen herrscht, gearbeitet hat weiß, wie schwierig es manchmal sein kann, die Motivation junger Menschen zu wecken und sie in einen Arbeitsprozess einzubinden. PädagogInnen können das Leben junger Menschen zwar nicht für sie ändern, sie können sie jedoch dabei unterstützen, ihre eigenen Stärken zu entfalten.

3

*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*



Funded by  
the European Union

Die Methoden des „Theatre of the Oppressed“ (Theaters der Unterdrückten), wie etwa das Forumtheater, laden uns ein, unsere eigenen Realitäten und Konflikte zu teilen und die Realitäten und Konflikte anderer Menschen mitzuerleben. Dadurch können wir uns besser einfühlen und mehr Verständnis gewinnen. Es hilft uns auch, über unsere eigenen Positionen und lokale sowie globale Machtdynamiken nachzudenken. Mit dem Körper als Werkzeug ermöglichen uns diese Methoden, auf spielerische Weise zu üben, wie wir als Gemeinschaft andere, gerechtere Realitäten schaffen können.

## 2. Was wollen wir erreichen?

Ziel von Act Out ist es, sozial gespaltene Gruppen zusammenzubringen unter Einsatz des soziodramaturgischen Felds der Forumtheater-Methode der Polarisierung (MoP). Diese Instrumente statten TrainerInnen, ModeratorInnen und JugendarbeiterInnen, die mit jungen Menschen im Alter von 18 bis 25 Jahren arbeiten, mit dem Wissen, den Fähigkeiten und Kompetenzen aus, um Workshops durchzuführen und den Prozess des Erkennens, Ausdrückens und Überwindens bedrückender Gefühle und Einstellungen zu fördern – negative Denkmuster, die durch soziale Spaltung, Selbst-Diskriminierung und Polarisierung verursacht werden können. Dabei wird auch der Aspekt berücksichtigt, dass sich verbale Kommunikation für Menschen ohne sprachliches Selbstvertrauen nicht „sicher“ anfühlt. Es bezieht sich auf verschiedene Gemeinschaftsdynamiken in unterschiedlichen Umgebungen, beispielsweise in der Stadt, in Vororten und in einigen ländlichen Gebieten. Zu den Anwendungsgebieten dieser Methoden gehören Bildungseinrichtungen, informelle Bildung und Freizeit.

Wir legen den Schwerpunkt auf die Methode der Polarisierung (MoP), die im israelisch-palästinensischen Kontext entwickelt wurde. Ziel ist es, diese Methode auf den Kontext polarisierter und gespaltenen Gemeinschaften in Europa zu übertragen und anzuwenden, um Dialog, Versöhnung und Re-Humanisierung zwischen gespaltenen, polarisierten Gemeinschaften zu schaffen. Bisher wurde diese Methode außerhalb des israelisch-palästinensischen Kontexts kaum angewendet. Ziel dieses Projekts ist es, Teile dieses Ansatzes auf den europäischen Kontext zu übertragen, da



Funded by  
the European Union

Polarisierung und De-Humanisierung auch in Gemeinschaften in der gesamten EU eine Herausforderung darstellen.

Die Methode der Polarisierung selbst nutzt alle Elemente des Theaters der Unterdrückten und wendet sie auf gemischte Gruppen an. Indem diese Methoden des Theaters der Unterdrückten zugänglicher gemacht werden, können Einzelpersonen und Gruppen mit unterschiedlichen Ansichten und Unterdrückungserfahrungen durch Spiele und Übungen miteinander in Kontakt treten und Empathie entwickeln. Das Act Out-Projekt bietet auch eine Toolbox mit Methoden wie Bildertheater, Rainbow of Desire und Forumtheater mit Schwerpunkt auf der Methode der Polarisierung.

Ziel der Workshops ist es, den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, theatralische Spiele und aktive Prozesse bis hin zum Theaterstück kennenzulernen und Fachkräften in der Erwachsenenbildung Informationen darüber zur Verfügung zu stellen, wie Forumtheater in der gruppenübergreifenden Jugend- und Gemeindearbeit verwendet werden kann und welche Techniken dabei zum Einsatz kommen.

Darüber hinaus können die TeilnehmerInnen direkt erleben, wie ein Theaterstück nach diesen Methoden vorbereitet wird und wie TrainerInnen und ModeratorInnen die Interaktion mit dem Publikum gestalten können, um nach Alternativen zu der auf der Bühne dargestellten Unterdrückung zu suchen.

Mit diesen speziell konzipierten und strukturierten Workshops, ergänzt durch eine interaktive Toolbox und Beispiele für die praktische Anwendung, tragen TrainerInnen, ModeratorInnen und JugendarbeiterInnen zur Stärkung junger Lernender und TeilnehmerInnen verschiedener Programme bei.

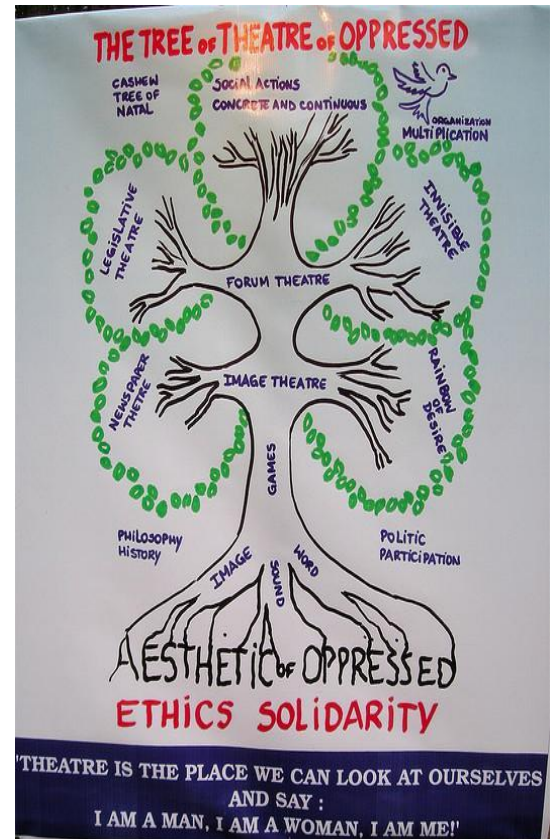
### 3. Forumtheater und Methode der Polarisation, Techniken aus dem Theater der Unterdrückten (Theatre of the Oppressed/TO)

#### Theater der Unterdrückten

Das Theater der Unterdrückten ist eine partizipatorische Theatermethode, die in den 1970er Jahren von Augusto Boal, einem brasilianischen Theaterregisseur, entwickelt wurde. Es entstand aus dem Wunsch, sich von der Unterdrückung zu befreien und gesellschaftspolitische Veränderungen herbeizuführen, und im Kontext einer Diktatur und der Frage, wie Unterdrückung innerhalb dieses Systems überwunden werden kann.

Seitdem haben sich in verschiedenen Kontexten und Teilen der Welt verschiedene Methoden entwickelt, die dazu beitragen, Unterdrückung durch das Theater der Unterdrückten zu überwinden. Sie helfen dabei, Unterdrückung und Konflikte in uns und in den Gesellschaften, in denen wir leben, zu erforschen, mit dem Ziel, sie zu verändern.

Quelle: <https://beinginorbit.wordpress.com/2013/10/16/implications-of-theatre-of-the-oppressed-for-musicalsonic-performance/>



Boal prägte den Begriff „Spect- Actor“, um zu beschreiben, dass wir unsere eigenen und die Konflikte anderer nicht nur von außen als ZuschauerInnen beobachten können, sondern dass wir selbst aktiv werden und die Situation ändern müssen. Er arbeitete eng mit Paulo Freire zusammen, dem Begründer der Pädagogik der Unterdrückten, und ihre Philosophien sind voneinander inspiriert. Das Theater der Unterdrückten selbst hat das Ziel, dem Elitismus entgegenzuwirken, wobei die Methode auf die politische und soziale Transformation und weniger auf die schauspielerische Kompetenz ausgerichtet ist. Die Philosophie dahinter ist, dass jeder schauspielern kann. Es geht darum, echte Geschichten zu teilen, daher ist es nicht notwendig, dass die TeilnehmerInnen vorgeben,



Funded by  
the European Union

jemand zu sein, der sie nicht sind. Diese Theatermethoden bedeuten, sich gegenseitig zu inspirieren, Realitäten aufzuzeigen und sie mit Hilfe der Gemeinschaft aktiv zu verändern. Augusto Boal, der Gründer des Theaters der Unterdrückten, hat es folgendermaßen ausgedrückt:

*„Jede/r kann Theater machen, sogar SchauspielerInnen. Und Theater kann man überall machen. Sogar im Theater.“ Augusto Boal*

Insbesondere im Kontext westlicher Bildung sind verbale Methoden viel dominanter, während Methoden, die den Körper einbeziehen, weniger Beachtung finden. Act Out möchte hier Abhilfe schaffen. Das Theater der Unterdrückten ist für alle geeignet und kann in formellen und nichtformalen Bildungseinrichtungen angewendet werden. Die Grundlage dieser Methode ist die Bekämpfung von Unterdrückung; daher muss die Teilnahme freiwillig sein. Darüber hinaus kann es in allen Kontexten eingesetzt werden, wenn das Ziel darin besteht, Einzelpersonen dabei zu unterstützen, ein von innen heraus selbstbestimmteres Leben zu führen.

Mit Forumtheater-Techniken kann jedes von der Teilnehmergeinschaft vorgeschlagene Thema

- ausgedrückt und visualisiert,
- von den TeilnehmerInnen selbst spielerisch in einen symbolischen Kontext gestellt und
- durch die resonanzbasierten Aktionen des Publikums verändert werden.

### **Forumtheater als Empowerment-Technik**

Forumtheater, eine ebenfalls von Augusto Boal im Rahmen des Theaters der Unterdrückten entwickelte Technik, gehört zum soziodramaturgischen Bereich und bietet durch interaktive und partizipative Theaterpraktiken wirksame Techniken zur Bearbeitung von Problemen der Polarisierung, Vorurteilen und Konflikten zwischen Gruppen junger Lernender.

TeilnehmerInnen, die wiederholt soziale Benachteiligung erfahren, werden ermutigt, ihre eigenen Interessen und Ziele zu konkretisieren und für diese einzutreten. Im Prozess der theatralen Darstellung, d.h. durch die Interaktion mit dem Publikum auf der Suche nach Alternativen, um den auf der Bühne dargestellten Unterdrückungen oder Konflikten entgegenzuwirken, können die Betroffenen andere Perspektiven entwickeln und ihre Handlungspotenziale erweitern. Darüber hinaus

7

*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*

erhalten Menschen, die zuvor wenig Einblick in die Probleme der TeilnehmerInnen hatten, ein tieferes Verständnis für deren Situation.

### **Was ist das Besondere an der Methode der Polarisierung (MoP) von Chen Alan und Combatants for Peace in Israel-Palästine?**

Chen Alan und seine KollegInnen von Combatants for Peace haben im Kontext des Israel-Palästina-Konflikts die Methode der Polarisierung ( MoP ) entwickelt. Dabei verwenden sie Methoden des Theaters der Unterdrückten und arbeiten mit gemischten Gruppen aus Israelis und Palästinensern, einer binationalen Gemeinschaft, die sich der Besatzung widersetzt. Ziel der Methode ist es, Dialog, Versöhnung und Re-Humanisierung zwischen diesen Gruppen herzustellen.

Ein kurzes Interview mit Chen Alan können Sie hier lesen:



<https://www.beratungundtheater-leipzig.de/%C3%BCber-mich/die-geschichte/chen-alon/>

Oder sehen Sie sich hier eine Dokumentation über seine Arbeit bei der Beantragung von TO für



Asylbewerber in Israel an:

[Zwischen Zäunen \(englische Untertitel\) – YouTube](#)

Der Schwerpunkt der MoP liegt darauf, die unsichtbare Unterdrückung sichtbar zu machen und zu zeigen, dass jede Seite unter der Besatzung leidet und gemeinsam an einer besseren Zukunft arbeitet. Dabei werden die Stereotypen und Feindbilder, die innerhalb einer Gruppe existieren, konfrontiert, um sie zu überwinden. Das heißt, die Methode berücksichtigt die Polarisierung, die ohnehin im Raum





Funded by  
the European Union

existiert, egal ob offen ausgesprochen oder nicht, um die Mitwirkenden wieder menschlicher zu machen. Sie ist nur für Gruppen geeignet, die bereits länger zusammenarbeiten, damit Vertrauen und ein sicherer Raum vorhanden sind.

Das polarisierte Modell verwendet andere TO-Techniken wie Rainbow of Desire, um die Innenwelten der Menschen in diesen Erzählungen zu erkunden, sowie das Zeitungstheater, um sich der externen Faktoren bewusst zu werden, die uns dazu bringen, bestimmte Dinge voneinander zu denken und zu glauben. Weitere Informationen zu diesen beiden Genres innerhalb der TO-Praktiken finden Sie weiter unten (Seite 10-11). Die polarisierte Methode sollte nicht in kurzfristigen Projekten, sondern nur in länger bestehenden Gruppen verwendet werden, damit Zeit bleibt, Vertrauen zueinander aufzubauen. Andernfalls besteht das Risiko, dass Stereotypen reproduziert und die TeilnehmerInnen einander erneut traumatisieren, was vermieden werden sollte.

Forumtheater spricht alle Personengruppen an, unabhängig von ihrem Bildungsniveau. Sogar Sprachbarrieren können verschwinden, denn das Medium Theater bietet Kommunikationsmöglichkeiten auf allen Ebenen. Hier sprechen Bilder, Emotionen, Körperhaltungen, Töne, Mimik und eventuell auch Musik und Tanz für sich.

Im Forumtheater wird den TeilnehmerInnen schnell bewusst, dass sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen und ihre Meinungen und Fähigkeiten gefragt sind – für Jugendliche aus benachteiligten Gruppen, darunter auch NEETS (Not in Education, Employment or Training), oft eine neue Erfahrung.

### **3.1. Bildertheater**

Bildtheater umfasst alle nonverbalen Techniken, die es uns ermöglichen, Gefühle und Geschichten auszudrücken, ohne sie in Worte fassen zu müssen. Es kann als eigenständige Methode oder als vorbereitendes Mittel zur Schaffung einer Forumtheater-Szene eingesetzt werden. Normalerweise bedeutet es, unseren eigenen Körper oder den anderer Menschen zu verwenden, um einen Gefühlszustand durch eine physische Statue auszudrücken, die sich nicht bewegt.



Funded by  
the European Union

Dieser Ansatz ermöglicht es, ein Gespräch und eine Reflexion über Themen und Emotionen zu beginnen, die sich vielleicht nicht so leicht in Worte fassen lassen. Außerdem können wir so gemeinsam an Themen arbeiten, ohne notwendigerweise eine gemeinsame verbale Sprache zu haben. Auf diese Weise können wir das gegebene physische Bild sowohl objektiv als auch subjektiv betrachten. Obwohl wir objektiv dieselbe physische Statue sehen, kann sie subjektiv Erinnerungen an ganz unterschiedliche Situationen und Kontexte in uns hervorrufen.

Eine Person, die aufrecht steht, den Arm zur Faust ballt und den Mund öffnet, kann für verschiedene Menschen viele verschiedene Bedeutungen haben. Jemand könnte die Person als gewalttätig/kriminell/terroristisch betrachten, während jemand anderer sie als unterdrückt/Freiheitskämpfer/AktivistIn betrachtet. Dies kann einer Gruppe, deren Mitglieder unterschiedliche Lebenserfahrungen haben, ermöglichen, ihre Perspektiven auszutauschen und den Horizont der anderen zu erweitern.

Bildertheater-Übungen können in der Arbeit mit geschlossenen Gruppen angewendet werden, aber auch in Forumtheater-Aufführungen oder soziale Aktionen integriert werden, um die Komplexität der Unterdrückung und ihrer Bestandteile sichtbar zu machen. Bilder bieten viel Raum für Interpretationen, was Menschen mit sehr unterschiedlichen Realitäten hilft, sich aufeinander zu beziehen und dasselbe Bild aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

### **3.2. Forumtheater**

Forumtheater ist im Grunde das Ergebnis der Dynamisierung von Bildern zu einer Szene. Sobald es entwickelt ist, wird es aufgeführt, um eine Situation der Unterdrückung zu untersuchen und zu transformieren. Traditionell stellt die entwickelte Szene einen Konflikt dar, der in einer Eskalation der Unterdrückung endet. Zuerst wird diese Szene einmal vor Publikum aufgeführt. Danach wird die Szene ein zweites Mal aufgeführt und dieses Mal wird das Publikum aufgefordert, „Stopp“ zu sagen und einzugreifen. Dies kann in unterschiedlichen Kontexten auf unterschiedliche Weise geschehen.

Die ursprüngliche Art des Austauschs bestand darin, den unterdrückten Charakter zu verändern und einen anderen Weg zur Überwindung der Unterdrückung auszuprobieren, je nach Druck, Ängsten

und Schwierigkeiten des oder der Einzelnen. Beim polarisierten Modell besteht die Idee darin, dass die Gruppe der DarstellerInnen sowie das Publikum über unterschiedliche Lebenserfahrungen und Hintergründe verfügen sollten. Dies ermöglicht sehr unterschiedliche Ergebnisse und einen Dialog zwischen Gruppen, die sich sonst möglicherweise der Perspektiven der anderen nicht bewusst wären.

Im Kontext Israel-Palästina werden die Stücke sowohl vor Israelis als auch Palästinensern aufgeführt, damit das Stück Dialog, Versöhnung und Re-Humanisierung ermöglicht und verschiedene Seiten der Realität zeigt. Beispiele für andere potenziell polarisierte Gruppen könnten sein: Cis-Männer vs. Cis-Frauen; Cis-Frauen und Cis-Männer vs. nichtbinäre Personen; Heterosexuelle vs. LGBTQIA+-Community; „alt“ vs. „jung“, „Neuankömmlinge“ vs. „Einheimische“; rassistisch vs. nicht rassistisch; körperlich gesunde Personen vs. Personen mit Behinderungen; Menschen mit psychischen Erkrankungen vs. Menschen ohne psychische Erkrankungen usw.

Diese Methode kann verwendet werden, um gemeinsam Lösungen zu erkunden und den Horizont der TeilnehmerInnen zu erweitern, wenn sie verschiedene Interventionsmöglichkeiten erleben. Sie kann kritisches Denken und gemeinsame Problemlösung fördern. Gleichzeitig ist die Forumtheater-Praxis, wie Boal sie geschaffen hat, nicht darauf ausgerichtet, die Lösung innerhalb des Theaterstücks zu finden, sondern „die Revolution in der Realität zu proben“ (Boal). Das Ziel ist also nicht, nach einem Forumtheater-Stück zufrieden, sondern vielmehr über eine gegebene Ungerechtigkeit beunruhigt zu sein und eine gewaltfreie Veränderung der Realität herbeizuführen.

Ziel des Forumtheaters ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich die TeilnehmerInnen Machtdynamiken bewusstwerden und ihre Überwindung üben können. So wird eine Begegnung auf Augenhöhe möglich.

### **3.3. Zeitungstheater**

Zeitungstheater ist eine Form des Forumtheaters, bei der die Szene selbst auf Zeitungsartikeln basiert und Teile davon in das Stück integriert werden können. Genau wie bei normalen Forumtheater-Stücken wird eine Situation der Unterdrückung oder des Konflikts aufgeführt, und das Publikum kann eingreifen, indem es verschiedene Maßnahmen vorschlägt, um das Ergebnis zu ändern.

### 3.4. Unsichtbares Theater

Unsichtbares Theater ist eine TO-Technik, bei der eine Szene im öffentlichen Raum aufgeführt wird, ohne anzukündigen, dass ein Theaterstück aufgeführt wird. Diese Methode wurde während der repressiven Diktaturen in Brasilien und Argentinien entwickelt, um die Unterdrückung im öffentlichen Raum sichtbar zu machen, ohne die Öffentlichkeit darüber zu informieren, dass es sich bei dem, was sie gerade sieht, um ein Theaterstück handelt. Diese Methode wird verwendet, um auf ein Problem aufmerksam zu machen. Der Unterschied zu anderen TO-Techniken besteht darin, dass es keine geplante Intervention gibt.

Diese Technik kann hilfreich sein, um das Bewusstsein von Menschen zu schärfen, die sich sonst vielleicht nicht für ein bestimmtes Thema interessieren würden, da sie spontane und reale Reaktionen von PassantInnen auf der Straße hervorruft. Wenn Sie planen, mit Ihrer Gruppe ein unsichtbares Theaterstück aufzuführen, ist es wichtig, Personen zu haben, die eingreifen und die Situation bei Bedarf deeskalieren können. Diese Technik kann verwendet werden, wenn Sie bereits mit einer Gruppe ein Forumtheater-Stück erarbeitet haben und die örtliche Gemeinschaft für das Thema sensibilisieren möchten. Nach der Aufführung wenden sich die Gruppenmitglieder normalerweise an das Publikum, das die Szene miterlebt hat, um einen Dialog über das gegebene Thema zu beginnen. Sie sprechen über diese spezifische Ungleichheit und erkunden, was als Gemeinschaft getan werden kann, um ihr entgegenzuwirken.

### 3.5. Rainbow of Desire (Regenbogen der Sehnsucht)

Rainbow of Desire umfasst eine Reihe von TO-Techniken, die helfen, verinnerlichte Unterdrückung und Möglichkeiten zu ihrer Überwindung zu erforschen. Sie werden normalerweise nicht vor Außenstehenden, sondern innerhalb einer bestimmten Gruppe aufgeführt. Als Augusto Boal, der Gründer des Theaters der Unterdrückten, in den 1990er Jahren zum ersten Mal nach Europa kam, stellte er fest, dass die Personen, mit denen er arbeitete, Schwierigkeiten hatten, ihre Unterdrücker zu identifizieren. Die sozialen Strukturen und Unterdrückungen waren anders und teilweise weniger offensichtlich als damals in Brasilien. Dennoch fühlten sich die Menschen in Europa festgefahren



Funded by  
the European Union

und nicht frei, im Leben das zu tun, was sie tun wollten. Die „äußeren Cops“ wurden zu den „Cops in unseren Köpfen“, wie er sie nannte.

Er erkannte, dass es notwendig war, den Fokus auf gesellschaftliche Unterdrückung auszuweiten und auch interne und psychologische Formen der Unterdrückung und des Konflikts einzubeziehen. Diese Methode ist darauf ausgelegt, die psychologischen Dimensionen der Unterdrückung zu verstehen und anzusprechen, und ergänzt die eher sozial und politisch ausgerichteten Techniken des Theaters der Unterdrückten. Diese Methode kann sehr hilfreich sein, wenn auch das polarisierte Modell des Theaters der Unterdrückten angewendet werden soll. In Israel-Palästina können diese Techniken der erste Schritt sein, um sich der inneren Stimmen bewusst zu werden, die wir über uns selbst und über die anderen haben.

### **3.6. Legislatives Theater**

Auch das Legislative Theater ist ein Forumtheater. Es kann während der Aufführung auch andere Techniken wie Zeitungstheater einbeziehen, mit dem konkreten Ziel, bestehende Gesetze zu ändern, um auf struktureller Ebene der Gesellschaft mehr soziale Gerechtigkeit zu schaffen. Zu diesem Zweck werden JuristInnen als Publikum eingeladen, damit im Rahmen des Theaterstücks neue Gesetzesvorschläge gemacht werden können.

### **3.7. Forumspiel (Karin Byréus)**

Forumspiel, eine Methode des Theaters der Unterdrückten, entwickelt von Katrin Byréus aus Schweden, ist eine Adaption des Forumtheaters für den Einsatz in Schulen und Bildungseinrichtungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Erstellung kurzer Szenen und beschäftigt sich insbesondere mit Werten und Themen der Ungerechtigkeit, die in Bildungseinrichtungen vorkommen. Es basiert auf Rollenspielen im Rahmen eines bestimmten Workshops, nicht für eine externe Gruppe, wobei kurze Szenen erstellt und direkt von den Gruppen voneinander aufgeführt werden.

### 3.8. Teatro De Las Oprimidas (Bárbara Santos)

Teatro De Las Oprimidas ist eine Methode, die eine antirassistische, de-kolonialistische und gemeinschaftlich-feministische Perspektive auf das Theater der Unterdrückten hat. Sie wurde zwischen 2010 und 2023 von Bárbara Santos sowie KünstlerInnen- und AktivistInnengruppen aus Lateinamerika, Europa und Afrika entwickelt. Sie verbindet Geschlecht, Rasse und Klasse, um eine antipatriarchale ästhetisch-politische Aufführung zu schaffen. Der Hauptunterschied zu anderen Methoden des Forumtheaters ist die gemeinschaftsbasierte Intervention anstelle der individuellen Intervention.

Bei der Aufführung eines Theaterstücks wird das Publikum in kleinere Gruppen aufgeteilt, die aufgefordert werden, als Gruppe in das Stück einzugreifen, je nach ihrer sozialen Rolle. Es fördert das Denken als Gemeinschaft und den Einsatz der Macht vieler in einer Situation der Unterdrückung.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2022/07/30/01/18/man-7352885\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2022/07/30/01/18/man-7352885_1280.jpg)

## 4. Gestaltung und Ablauf der Workshops

Die Methoden des Theaters der Unterdrückten sind nicht-formale Bildungstechniken, darunter körperliche Spiele und Übungen, die Spaß machen und uns in unseren Körper bringen. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem sich die TeilnehmerInnen wohl fühlen, ihre Geschichten teilen und sich mit den Geschichten anderer auseinandersetzen, um gemeinsam Unterdrückungs- und Konfliktsituationen zu überwinden.

Diese innovativen Methoden bieten PraktikerInnen in verschiedenen Kontexten der Jugendbildung pädagogische Elemente, die nicht mit den (meist negativen) Erfahrungen der Lernenden in der formalen Bildung verbunden sind. Auf diese Weise möchten wir die Jugendarbeit durch kreative Perspektivübernahme bereichern, um die intrinsische Motivation, das aktive Engagement und den Lernerfolg unserer jungen Lernenden zu steigern.

### 4.1 Lernziele

- Helfen Sie den TeilnehmerInnen, die Mechanismen herausfordernder sozialer Probleme wie Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt zu verstehen
- Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, aktiv nach kreativen und effektiveren Wegen zu suchen, um auf solche Situationen zu reagieren.
- Bestärken und motivieren Sie die TeilnehmerInnen, aktiv zu werden und sich im realen Leben gegen Ausgrenzung und Diskriminierung einzusetzen.
- Ermöglichen Sie den TeilnehmerInnen, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und ihre eigenen Positionen kritisch zu reflektieren.

### 4.2 Bedarfsermittlung

Um die Inhalte von Workshops für die Gruppen maßzuschneidern, mit denen TrainerInnen und ModeratorInnen arbeiten, ist es wichtig, auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen in ihrer realen Lebenssituation einzugehen. Ziel ist es, die Probleme der Gruppe zu beobachten und zu identifizieren, die im Workshop behandelt werden sollten. Basierend auf diesen Erkenntnissen kann der/die TrainerIn oder ModeratorIn die passenden Inhalte mit den entsprechenden Übungen und Ansätzen entwickeln.

Um herauszufinden, welchen Herausforderungen sich eine bestimmte Gruppe gegenübersteht bzw. welcher Bedarf berücksichtigt werden muss, eignen sich informelle Bedarfsermittlungstechniken:

- Gruppendiskussionen: Offene Gespräche, um gemeinsame Probleme und Konflikte innerhalb der Gruppe zu identifizieren.
- Anonyme Umfragen: Sammeln Sie anonymes Feedback, um ehrliche und unbeeinflusste Antworten zu gewährleisten.
- Rollenspiele: Beobachten Sie Interaktionen während Rollenspielübungen, um zugrunde liegende Probleme zu identifizieren.
- Fokusgruppen: Diskussionen in kleinen Gruppen, die sich auf bestimmte Themen oder Konflikte konzentrieren.
- Story-Telling: Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert, über eine Situation oder Erfahrung zu sprechen, die bei ihnen das Gefühl der Unterdrückung, Diskriminierung oder Ausgrenzung hervorrief.

### 4.3 Durchführung der Workshops

#### Allgemeiner Überblick

##### Einstellungen:

Die Workshops können nachträglich als Teil eines laufenden Prozesses oder als einzelnes Instrument in Einzel- oder Gruppentrainings abgehalten werden. Sie können daher in ihrer Länge variieren, z. B. als Halbtags-, Eintages- oder Zweitagesveranstaltung und konzentrieren sich auf den Einsatz von Techniken des Theaters der Unterdrückten wie Bildertheater und Spiele, Forumtheater, Methode der Polarisierung sowie Methoden zur Dialoggestaltung, Reflexions- und Biographiearbeit. Diese Methoden werden verwendet, um Szenarien mit polarisierten Sichtweisen zum Untersuchen von Machtdynamiken und Unterdrückung zu erstellen. Die einzelnen Stücke sollten nicht zu lang sein, insbesondere wenn die zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist, und eine klare Situation darstellen, die für das Publikum ohne zusätzliche Erklärungen verständlich ist.

Besonders wenn Sie anfangen, Techniken des Theaters der Unterdrückten anzuwenden, denken Sie bitte daran, dass selbst scheinbar kurze Übungen und Spiele eine große Wirkung auf die Gruppe und ihre Lernerfahrung haben können. Der Fokus sollte mehr auf der Geschichte und dem Aufzeigen der

16

*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*





Funded by  
the European Union

Unterdrückung liegen als auf der Schaffung eines Theaterstücks mit vielen Effekten und Material. Weniger kann mehr sein!

### **Platzbedarf und Materialien:**

Die Methode selbst erfordert keine spezielle Vorbereitung. Was den erforderlichen Platz betrifft, ist es wichtig, dass die TeilnehmerInnen genügend Bewegungsfreiheit haben, um ihre Stücke aufzuführen. Eine echte Bühne ist nicht erforderlich, aber ein Raum, der irgendwie klar als Bereich für den Aufführungsteil gekennzeichnet ist (in diesem Fall sollten alle Materialien, die nicht zum eigentlichen Stück gehören, aus dem Bühnenbereich entfernt werden).

Ein Flipchart und ein paar Marker werden empfohlen, um die von den TeilnehmerInnen entwickelten Strategien und Ideen aufzuschreiben, aber das ist nicht zwingend erforderlich. Einfachheit ist der Schlüssel und ein wichtiger Wert des Theaters der Unterdrückten.

### **Warm-Ups**

Zu Beginn jedes Workshops hilft eine Aufwärmübung den TeilnehmerInnen, sich auf das Thema einzustimmen, da viele von uns es nicht gewohnt sind, offen über ihr eigenes Leben und die darin bestehenden Machtverhältnisse nachzudenken. Aufwärmübungen schaffen einen sicheren und integrativen Raum für die TeilnehmerInnen und fördern offene und ehrliche Kommunikation, bauen Vertrauen auf und schaffen eine positive Atmosphäre. So können die TeilnehmerInnen ihre Gedanken, Bedenken und Erwartungen teilen und die Grundlage für ein produktives Lernerlebnis schaffen.

### **In den Workshops angewendete pädagogische Elemente**

In den Workshops haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Theaterspiele und aktive Prozesse zu erleben, die zu Forumtheater-Stücken führen. Die angewendeten Elemente zielen darauf ab, TrainerInnen und ModeratorInnen mit Wissen, Fähigkeiten und Kompetenzen auszustatten, um Forumtheater in ihrer Arbeit mit deutlich heterogenen Gruppen junger Menschen einzusetzen.

In diesem Sinne konzentrieren sich die Workshops auf pädagogische Elemente zur Stärkung benachteiligter junger Menschen, die in ihrem Umfeld Unterdrückung und Diskriminierung ausgesetzt sind, darunter:

- Drama, Forumtheater & Szenariotechnik, Dialoggestaltung, Rollenspiele, Reflexion & Biographiearbeit
- Einzel- und Gruppenkonstellationen, Moderation als JugendarbeiterIn/-leiter,
- Diskussionsstrategien,
- Motivationstechniken,
- Moderne Karriereförderung,
- Selbstentwicklung,
- Aktive Teilnahme an der Gesellschaft,
- Überwindung von Hindernissen und Barrieren (sozial, kommunikativ, persönlich)
- Empowerment-Techniken.

### **Abschlusssequenzen/Nachbesprechung**

Jede Intervention (egal wie groß oder klein), die eine Veränderung in der Wahrnehmung der TeilnehmerInnen bewirkt hat, wird gesammelt und auf Flipchartpapier geschrieben. Am Ende des Workshops werden diese Interventionen dann gemeinsam mit der Gruppe zusammengefasst. Dies kann als Grundlage für eine Gruppendiskussion über die im Workshop gewonnenen Erkenntnisse und die Anwendung der identifizierten Strategien in realen Situationen verwendet werden. Darüber hinaus kann eine abschließende Frage-und-Antwort-Runde durchgeführt werden.

Die Abschlussrunde kann auch informell gestaltet werden, beispielsweise durch eine verbale Austauschrunde am Ende. Den TeilnehmerInnen sollte dabei genügend Raum gegeben werden, gemeinsam zu reflektieren und Fragen zur Methode zu stellen. Darüber hinaus können Sie den TeilnehmerInnen auch Zeit geben, für sich selbst ein Tagebuch zu führen, bevor Sie einen Abschlusskreis mit verbalen oder körperlichen Inputs bilden. Die TeilnehmerInnen können dann entweder verbal oder durch Körperausdruck mitteilen, was sie gegen Ende der Sitzung gefühlt und daraus mitgenommen haben.

## **5. Empfehlungen für TrainerInnen und ModeratorInnen**

Die Arbeit mit jungen Menschen aus verschiedenen gefährdeten Gruppen, bei der es zu Polarisierung zwischen den Gruppenmitgliedern kommt, kann eine Herausforderung sein. Ein geschützter Rahmen

18

*Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Schwedischen Agentur für Jugend und Zivilgesellschaft (MUCF) wider. Weder die Europäische Union noch MUCF können dafür verantwortlich gemacht werden.*



Funded by  
the European Union

und psychologische Sicherheit sind entscheidend, um eine Umgebung zu schaffen, die Wachstum, Zusammenarbeit und gegenseitigen Respekt unter allen TeilnehmerInnen fördert. Dies gewährleistet eine umfassende und integrierte Lernerfahrung, die zu greifbaren und dauerhaften Ergebnissen führt. Forumtheater ist kein therapeutisches Instrument. Es ist ein pädagogisches Instrument und kann uns oft dabei helfen, bestimmte Dinge zu verarbeiten und zu heilen, aber das ist nicht das Ziel davon. Es ist wichtig, dies auch den TeilnehmerInnen klarzumachen und ihnen zu sagen, dass jede Person selbst entscheidet, wie tief/weniger tief sie gehen möchte.

### **Widerstand gegen die Teilnahme:**

Manche TeilnehmerInnen scheuen sich möglicherweise aus Schüchternheit, Angst vor Verurteilung, kulturellen Unterschieden oder aus anderen Gründen, an Theateraktivitäten teilzunehmen.

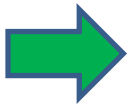
*Hilfreiche Strategien:* Schaffen einer sicheren und unterstützenden Umgebung und Lernatmosphäre, Durchführen integrativer Aufwärmübungen, Betonen der Freiwilligkeit der Teilnahme an den Forumtheater-Aktivitäten.

### **Leitung diverser Gruppen:**

Die Bedürfnisse und Perspektiven einer heterogenen Gruppe in Einklang zu bringen, kann eine Herausforderung sein, insbesondere wenn von den TeilnehmerInnen erwartet wird, dass sie sich durch pädagogische Methoden wie Forumtheater-Stücke öffnen. Forumtheater-Techniken sind in vielen Fällen besser für Gruppen geeignet, deren Mitglieder sich bereits kennen. Vertrautheit unter den TeilnehmerInnen schafft oft eine sichere und offene Umgebung für Erkundung und Dialog. In manchen Fällen haben sich jedoch bereits Konflikte innerhalb der Gruppe manifestiert. In neu gebildeten Gruppen scheuen sich die TeilnehmerInnen möglicherweise, sich stärker zu engagieren, weil ihnen das Vertrauen fehlt und sie einander noch nicht kennen. Indem sie diese spezifischen Dynamiken berücksichtigen, können TrainerInnen und ModeratorInnen ihren Ansatz anpassen, um die Wirksamkeit der Forumtheater-Techniken zu maximieren und sicherzustellen, dass sowohl bereits bestehende als auch neu gebildete Gruppen in vollem Umfang von den Workshops profitieren können.

*Hilfreiche Strategien:* Umso wichtiger sind hier Aufwärmübungen zur Schaffung einer positiven und vertrauensvollen Atmosphäre, das Aufstellen bzw. Betonen klarer Richtlinien (Gruppenregeln) für

einen respektvollen Umgang miteinander, das Beachten von Machtdynamiken und die Sicherstellung einer gleichberechtigten Teilnahme.



### **Erstellen von Gruppenregeln**

Ein hilfreiches Mittel zur Schaffung einer Atmosphäre des gegenseitigen Respekts ist es, die Gruppe ihre eigenen Regeln erstellen zu lassen. Dadurch können die Mitglieder Teil des kreativen Prozesses sein und mitbestimmen, was und wie Dinge geschehen. Menschen einfach Gruppenregeln aufzuerlegen kann ineffektiv sein und steht nicht im Einklang mit den Werten des Theaters der Unterdrückten, auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten. Dennoch können Sie als ModeratorIn die Gruppe dabei unterstützen, Regeln zu finden, die dazu beitragen, eine respektvolle Atmosphäre aufrechtzuerhalten. Sie können die Gruppe zunächst einen Satz Regeln erstellen lassen und dann zusätzliche Regeln vorschlagen, wenn wichtige noch nicht abgedeckt wurden. Das sollte mit Einfühlungsvermögen und Respekt erfolgen. Sie sollten zeigen, dass Sie die Gruppe unterstützen und keine Macht über sie ausüben möchten. Diese Regeln können ModeratorInnen bei ihrer Arbeit mit vielfältigen Gruppen helfen, insbesondere bei der Bewältigung der folgenden Herausforderungen:

### **Umgang mit Emotionen**

Im Rahmen dieser Prozesse ist mit Konflikten oder Emotionen während der Workshops zu rechnen, die möglicherweise tiefgreifend sind und Konsequenzen nach sich ziehen. Emotionen sind in Ordnung und willkommen und sollten bei Gruppenaktivitäten bis zu einem gewissen Grad zugelassen werden.

*Hilfreiche Strategien:* Es kann hilfreich sein, den TeilnehmerInnen diesen Aspekt von Anfang an offen zu vermitteln. Dies bereitet die TeilnehmerInnen emotional vor und gibt ihnen die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, wie sehr sie sich auf einen solchen Prozess einlassen möchten oder nicht. Es ist wichtig, sie von Anfang an und auch häufig daran zu erinnern, dass dieses Tool für sie ist und dass sie die Aktivität jederzeit unterbrechen und verlassen können, um auf sich selbst zu achten. Als TrainerIn/ModeratorIn sollten Sie sich Ihrer eigenen Kompetenzen bewusst sein, einen solchen Raum zu schaffen. Daher müssen Sie auch Ihre Grenzen klar machen, damit die TeilnehmerInnen dies nicht als Therapiesitzung missverstehen. Sie können jedoch für sie da sein, wenn sie außerhalb dieses

Rahmens zusätzliche therapeutische/psychische Unterstützung benötigen. Bestehen am Ende einer Aktivität ungelöste Probleme oder Emotionen bei den TeilnehmerInnen, ist es wichtig, diese anzusprechen, indem Sie nach der Gruppenaktivität Einzelcoaching oder ein persönliches Gespräch anbieten.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/06/02/36/people-2587954\\_1280.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2017/08/06/02/36/people-2587954_1280.jpg)

## 6. Beispiel eines Workshops zur Durchführung mit Jugendlichen

Dieses halbtägige Workshop-Beispiel (5 Stunden) dient als Inspiration für TrainerInnen und ModeratorInnen, um einen Workshop zum Thema Theater der Unterdrückten mit jungen Menschen zu gestalten. Sollten Sie mit dieser Methode nicht vertraut sein empfiehlt es sich, mit einfachen Spielen zu beginnen. Tatsächlich sind Spiele und Übungen ein wichtiger Teil der Praxis des Theaters der Unterdrückten und sollten angewendet werden, um die Gruppe auf Interventionen in Forumtheater-Stücken vorzubereiten. Daher sind sie entscheidend zum Aufbau von Vertrauen innerhalb der Gruppe und um die TeilnehmerInnen vollständig in ihren Körper zu bringen.

Diese Aktivitäten ermöglichen es den TeilnehmerInnen, sich anders zu verhalten und zu bewegen, als sie es normalerweise tun würden. Wenn die Gruppenmitglieder sich noch nicht kennen, ist es eine gute Idee, mit Namensspielen zu beginnen, um Vertrauen aufzubauen; andernfalls können Sie andere Aufwärmübungen oder „Eisbrecher“ anwenden. Im Folgenden finden Sie ausgewählte Spiele und Übungen; weitere sind in Augusto Boals Buch „Games for Actors and Non-Actors“ zu finden. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, mit einer kurzen Check-in-Runde zu beginnen, in der jede/r seinen oder ihren Namen sagen kann, ebenso wie er oder sie sich in diesem Moment fühlt. Dies hilft, einen sicheren Raum für die TeilnehmerInnen zu schaffen und gibt ihnen die Möglichkeit, von Anfang an Raum zu beanspruchen. Darüber hinaus ist es hilfreich, die Struktur des Workshops von Anfang an transparent zu machen, um der Gruppe einen Einblick in das zu geben, was sie erwartet. An dieser Stelle können Sie den TeilnehmerInnen erklären, dass sie eingeladen sind, teilzunehmen und jederzeit aus dem Prozess aussteigen können, um auf sich selbst zu achten.

**Dauer: 5 Stunden**

**Raum:** Ein Bereich, in dem sich die TeilnehmerInnen frei und ungestört bewegen können, sowohl drinnen als auch draußen. Die Durchführung des Workshops in Innenräumen kann jedoch dazu beitragen, dass sich die TeilnehmerInnen sicherer fühlen. Je nach Gruppe können Sie zu Beginn einen Stuhlkreis bilden, oder die TeilnehmerInnen im Kreis auf dem Boden sitzen.

**Materialien:** Für diesen Workshop wird kein spezielles Material benötigt.

## 6.1. Begrüßung und Einstimmung mit Warm-Up-Übungen

### Namens- und Bewegungsspiel (10 - 15 Minuten)

**Zweck:** Ein Gefühl der Zusammengehörigkeit schaffen und das Eis durch Einsatz unseres Körpers zu brechen.

**Anleitung:** Stellen Sie sich in einen Kreis. Alle TeilnehmerInnen sagen ihre Namen und machen eine Bewegung. Zum Schluss wiederholt die Gruppe ihre Namen und die Bewegungen.

### Gehübungen (10 - 15 Minuten)

**Zweck:** Verbindung mit unserem Körper herstellen. Verbindung herstellen und einander aus unserem Körper heraus zuhören.

**Anleitung:** Bitten Sie die TeilnehmerInnen, in ihrem eigenen Tempo zu gehen und dabei auf ihre Atmung und ihren Herzschlag zu achten. Führen Sie einen Körperscan durch und untersuchen Sie dabei verschiedene Körperteile. Ein Vorschlag hierfür könnte sein, mit dem Kopf zu beginnen; dann Hals, Schultern, Arme, Brust, Bauch, Rücken, Hüften, Beine, Füße; und zum Schluss alle Gruppenmitglieder aufzufordern, gleichzeitig ihren ganzen Körper zu spüren. Danach sollen alle, weitergehen, und wenn jemand anhält, bleiben alle stehen. Wenn jemand wieder anfängt zu gehen, beginnen alle wieder zu gehen. Machen Sie dies einige Minuten lang, damit die Bewegung fließend wird und es schwierig ist zu erkennen, wer den Stopp oder die Bewegung einleitet. Bitten Sie die TeilnehmerInnen anschließend, irgendwann vor der Person anzuhalten, die ihnen am nächsten ist.

## 6.2. Kolumbianische Hypnose (30 Minuten)

**Zweck:** Vertrauen aufbauen und aus gewohnten Bewegungsmustern ausbrechen.

**Anleitung:** Bitten Sie die TeilnehmerInnen, Paare zu bilden und sich darauf zu einigen, wer Person A und wer Person B ist. A führt mit der Hand, B folgt den Handbewegungen und hält den gleichen Abstand zwischen Kopf und Hand ein. Ihre Köpfe sollten die ganze Zeit parallel zur Hand sein. Wechseln Sie nach ein paar Minuten die Rollen. Danach können die Paare versuchen, einander gleichzeitig zu führen und zu folgen. A führt B und B führt A. A folgt B und B folgt A.

**Reflexion:** Bitten Sie die Paare, mitzuteilen, wie sie sich während dieser Übung gefühlt haben: Wie war es, zu führen und zu folgen? Gab es Überraschungen? Erinnern diese Rollen sie an Situationen

aus dem echten Leben? Anschließend haben alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit, ihre Erkenntnisse mit dem Plenum zu teilen.

### **6.3. Wenn ich sage „Geh“, gehst du; wenn ich sage „Stopp“, bleibst du stehen! (15 Minuten)**

**Zweck:** De-Mechanisierung von Verhaltensweisen und Erlernen neuer Muster. Aufbau neuer Verbindungen zwischen Körper und Geist und gesteigertes Bewusstsein dafür, dass wir oft automatisch handeln, ohne uns dessen bewusst zu sein.

**Anweisungen:** Bitten Sie die Gruppe, im Raum umherzugehen, und sagen Sie ihnen:

Wenn ich „Gehen“ sage, gehen Sie; wenn ich „Stopp“ sage, bleiben Sie stehen.

Kehren Sie es nach einiger Zeit um: „Gehen“ bedeutet stehen bleiben und „stehen bleiben“ bedeutet gehen. Sie können auch die Anweisungen „klatschen“ und „springen“ hinzufügen und diese nach einer Weile ebenfalls umkehren. Spielen Sie ein paar Minuten mit diesen vier Optionen. Da diese Anweisungen schwer zu befolgen sind, sorgt dies normalerweise für Gelächter in der Gruppe und lehrt, dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen.

### **6.4. Vorbereitende Übung: Bildertheater (45 Minuten)**

**Zweck:** Nonverbaler Ausdruck von Unterdrückungsthemen und Aufbau von Verständnis.

**Anleitung:** Bitten Sie die TeilnehmerInnen, im Raum umherzugehen und Begriffe wie „müde, glücklich, wütend, traurig, ängstlich und frustriert“ zu nennen. Sagen Sie ihnen, sie sollen anhalten und mit ihrem Körper ein Bild darstellen, wenn sie einen dieser Begriffe hören. Lassen Sie sie die Positionen der anderen betrachten und dann weitergehen. Beenden Sie mit dem Begriff „unterdrückt“ und sagen Sie ihnen, sie sollen sich in Gruppen ähnlich aussehender Positionen zusammen bewegen. Bilden Sie Gruppen von ca. 5 TeilnehmerInnen, basierend auf ähnlichen Bildern. Diese Gruppen bleiben zusammen, um eine kurze Forumtheater-Szene zu erstellen. Sobald sie sich ihrer Gruppe angeschlossen haben, erklären Sie die nächste Übung:

### **6.5. Hauptforum Theaterübung**

**Variante 1:** Eine Szene erstellen und mit ihr interagieren (60 - 90 Minuten)

**Zweck:** Erkundung realer Konflikte und Interventionsstrategien.



### Anweisungen:

- *Auswahl der Geschichte:* In den kleinen Gruppen, die der letzten Übung gebildet wurden, wird ein Brainstorming von Situationen durchgeführt, in denen die TeilnehmerInnen Unterdrückung entweder erlebt oder gesehen haben. Es sollte sich um eine konkrete Situation handeln und es um Menschen, die sie tatsächlich kennen. Diese Übung soll nicht abstrakte Unterdrückungssysteme wie „Kapitalismus, Kolonialismus usw.“ demonstrieren, sondern zwischenmenschliche Konflikt- und Unterdrückungsebenen zwischen echten Menschen untersuchen. Die Gruppen sollten die Geschichte auswählen, mit der sich die meisten von ihnen identifizieren können, eine kurze improvisierte Szene entwickeln und diese dann dem Plenum präsentieren (3-5 Minuten).
- *Entwicklung der Szene:* Die Person, deren Geschichte ausgewählt wurde, fügt die Charaktere hinzu, die Teil der Szene sind, erklärt den Konflikt und was jede Person zu sagen hat.
- *Erste Aufführung:* Jede Gruppe führt ihre Szenen ohne Unterbrechung im Plenum auf. Das Publikum unterstützt die Schauspieler im Theater der Unterdrückten, indem es auf die Schenkel klatscht, dann in die Hände und zum Schluss „Action“ sagt, damit die DarstellerInnen wissen, wann sie anfangen sollen.
- *Zweite Vorstellung:* Teilen Sie das Publikum vor Beginn der zweiten Vorstellung in kleinere Gruppen (ca. 5 Personen) auf. Diese Gruppen besprechen mögliche Momente, in denen eingegriffen werden kann und wie. Sie werden als zusätzliche Charaktere in die Szene kommen und können aus ihrer eigenen sozialen Rolle heraus Interventionen ausprobieren. Wenn die Gruppen etwas finden, das sie ausprobieren möchten, können sie sagen, in welchem Moment sie versuchen möchten, etwas zu ändern. Dann spielen sie es in der Szene nach, und die DarstellerInnen bleiben in ihren Charakteren und improvisieren mit dem, was die anderen spielen. Es ist wichtig zu betonen, dass sie ihr Verhalten nicht abrupt vollständig ändern können, die Ängste, Kämpfe und Stressfaktoren der Charaktere müssen ihre Improvisation immer noch beeinflussen. (Diese Methode wurde von Barbara Santos entwickelt, die einen feministischen Ansatz für Interventionen erforschte, der auf Gemeinschaft und Solidarität basiert, anstatt auf individuellen Interventionen, die im Theater der Unterdrückten üblich sind.)
- *Diskutieren:* Starten Sie eine Diskussion im Plenum über Interventionen, ihre Auswirkungen und ihre Anwendung im wirklichen Leben.

## 6.6. De-Rolling, Reflexion und Check-Out (45 - 60 Minuten)

**Zweck:** Aus den Rollen aussteigen, Erfahrungen austauschen und den Prozess abschließen.

**Anleitung:** Leiten Sie eine körperliche Aktivität, um den TeilnehmerInnen zu helfen, ihre Rollen loszulassen. Dies ist wichtig, um zu vermeiden, dass die TeilnehmerInnen in den emotionalen Zuständen einer bestimmten Figur stecken bleiben, und um zu ihrer eigenen Persönlichkeit zurückzukehren. Sie können ein rhythmisches Lied spielen und die TeilnehmerInnen auffordern, alles abzuschütteln, was sie nicht mitnehmen möchten. Führen Sie danach einen weiteren Körperscan durch, damit jeder sich wieder mit seinem eigenen Körper verbinden kann. Sie können auch eine sanfte Dehnungs- oder Atemübung durchführen.

Anschließend haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, im Plenum mitzuteilen, wie sie sich im Moment fühlen und was sie aus dem Workshop mitnehmen. Wir empfehlen, den „Popcorn-Stil“ anzuwenden, damit jeder etwas mitteilen kann, wenn er oder sie bereit ist. Um sicherzustellen, dass alle TeilnehmerInnen an der Abschlussaktivität teilnehmen, erklären Sie ihnen, dass, nachdem die erste Person etwas mitgeteilt hat, die Person links fortfahren soll.

Da diese Techniken sehr intensiv sein können, empfehlen wir, am Ende der Gruppe und der Mühe, die sie in die Übungen gesteckt hat, Anerkennung zu zollen.

## 6.7. Wichtige Richtlinien:

- Bereiten Sie den Raum im Voraus vor und planen Sie genügend Pausen für die Gruppe ein.
- Diese Spiele können ziemlich intensiv sein, und da die TeilnehmerInnen nicht nur mit ihrem Körper, sondern auch mit ihrem Geist und ihren Emotionen arbeiten sollen, sind Pausen zum Trinken, Essen und Entspannen obligatorisch.
- Gleichzeitig sollten die Pausen nicht zu lang sein, damit die Gruppe konzentriert und im Prozess bleibt. Eine empfohlene Pausenlänge kann etwa 10 Minuten betragen. Hören Sie auf die Gruppe und ihre Bedürfnisse, um es für sie zu einer bereichernden Erfahrung zu machen.
- Sorgen Sie von Anfang an für Respekt und Vertraulichkeit und stellen Sie sicher, dass die TeilnehmerInnen verstehen, dass sie auf sich selbst aufpassen sollten und jederzeit die Freiheit haben, eine Übung abubrechen und nur zu beobachten.

- Sorgen Sie dafür, dass jeder die Möglichkeit hat, etwas beizutragen und zu teilen, und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, auf ihren Körper und ihre Bedürfnisse zu hören. Die Teilnahme sollte immer freiwillig sein.
- Achten Sie auf emotionale Bedürfnisse und bieten Sie Unterstützung an. Dies bedeutet auch, die Absicht dieses Workshops transparent zu machen. Seien Sie sich bewusst, dass diese Übungen emotionale Prozesse hervorrufen können und dass diese willkommen sind. Machen Sie deutlich, dass das Theater der Unterdrückten auch in solchen Fällen kein therapeutisches Instrument ist und dass Sie, insbesondere wenn Sie kein Therapeut sind, sicherstellen müssen, dass Sie Ihre Grenzen transparent machen. Sie können die TeilnehmerInnen ermutigen, bei Bedarf auch außerhalb der Sitzung therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Stellen Sie sich nach dem Workshop für Feedback und unterstützende Gespräche zur Verfügung.

## 7. Zusammenfassung

Forumtheater bietet eine innovative, dynamische und wirkungsvolle Möglichkeit, Konflikte und negative Erfahrungen mit Unterdrückung, Diskriminierung oder Ausgrenzung in vielfältigen Gruppen zu behandeln. Mithilfe dieser Techniken können JugendarbeiterInnen und TrainerInnen ansprechende und transformative Lernerfahrungen schaffen. Dieser konzeptionelle Rahmen bietet einen umfassenden Leitfaden für die Strukturierung von Workshops unterschiedlicher Länge, die Bewertung der Gruppenbedürfnisse, die Anwendung relevanter Methoden und die Überwindung potenzieller Herausforderungen. Durch die Förderung von Empathie, Verständnis und umsetzbaren Strategien können diese Workshops erheblich zum Aufbau integrativerer und harmonischerer Gemeinschaften beitragen.

Zum Abschluss dieses Leitfadens möchten wir ein Zitat von Boal aus seinem Interview mit «Democracy Now» im Jahr 2009 mit Ihnen teilen:

*„Es gibt einen Dichter, einen spanischen Dichter, Antonio Machado, der sagt: „Der Weg existiert nicht. Den Weg bahnst du dir, indem du ihn betrittst. Indem du gehst, bahnst du dir den Weg.“ Wir wissen also nicht, wohin der Weg führt, aber wir kennen die Richtung des Weges, den wir einschlagen wollen. Das ist es, was ich will, und zwar nicht, um es zu erreichen, sondern um ihm zu folgen, bis ich nicht mehr kann.“*



Funded by  
the European Union

## Quellen

<https://www.bpb.de/lernen/kulturelle-bildung/60265/forumtheater/?p=all>

<https://www.researchgate.net/publication/379063837> Forum theatre practice as lived activism

<https://iz.or.at/toolbox/forum-theatre-stand-against-exclusion/>

[https://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag\\_wilckens\\_kor\\_100625.pdf](https://www.buergergesellschaft.de/fileadmin/pdf/gastbeitrag_wilckens_kor_100625.pdf)

Boal, Augusto (2002): Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler. 2. Auflage.

Miramonti, Angelo (2017): So nutzen Sie Forumtheater für den Gemeinschaftsdialog. Ein Handbuch für ModeratorInnen.

Santos, Barbara (2020): Teatro de las Oprimidas .

Interview, in dem Chen über seine Arbeit und das von ihm entwickelte polarisierte Modell spricht:

<https://www.youtube.com/watch?v=7HUKCzpoRsl>

Interview mit Augusto Boal

[https://www.democracynow.org/2009/5/6/augusto\\_boal\\_founder\\_of\\_the\\_theater](https://www.democracynow.org/2009/5/6/augusto_boal_founder_of_the_theater)

Baum des Theaters der Unterdrückten, Bild: <https://beinginorbit.wordpress.com/2013/10/16/implications-of-theatre-of-the-oppressed-for-musicalsonic-performance/>