



## Awareness-Toolkit für Teilnehmende von f&i

Improtheater ist eine Kunst, bei der wir lernen, mit dem Unerwarteten zu spielen und Spaß daran haben, gemeinsam etwas Kreatives zu erschaffen. Es ist eine Herausforderung, aber auch ein großer Spaß!

Alle Charaktere, Situationen und Geschichten werden beim Improtheater spontan aus der Interaktion heraus erschaffen, der Ausgang ist unvorhersehbar. Die entstandenen Szenen transportieren oft eine positive, ausgelassene Stimmung, weshalb sich die Schauspielenden beim Improtheater in der Regel als selbstwirksam erleben. In der Theaterpädagogik geht es oft darum, die persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten von Menschen zu erweitern. Daher können sich Übungen manchmal auf eine ungewohnte Art enorm fordernd anfühlen. Improtheater lädt uns immer wieder dazu ein, unsere Komfortzone zu verlassen und kann uns mit unseren persönlichen Grenzen konfrontieren. Außerdem ist Improtheater in der Regel sehr schnell. Für die Teilnahme an unseren Trainings ist es daher wichtig, dass du jederzeit achtsam mit dir selbst bist. Mit der Zeit wird es dir einfacher fallen, einzuschätzen, ob eine Situation eine interessante, neue Erfahrung darstellt, auf die du neugierig bist, oder ob gerade eine persönliche Grenze überschritten wird. Grundsätzlich ist zu beachten, dass Menschen ein sehr unterschiedliches Grenzempfinden haben und sich dieses auch situativ ändern kann. In jedem Fall gilt, dass du dich nie rechtfertigen musst, warum etwas für dich unangenehm ist. Deine Grenzen müssen immer respektiert werden.

Wir als Trainierende bei f&i sind sehr bemüht, dass sich in unseren Trainings alle wohlfühlen können. Unser Ziel ist es, möglichst sichere Räume zu schaffen, in denen ein achtsamer und respektvoller Umgang miteinander gepflegt wird. Dies ist auch wichtig, damit sich alle trauen, frei zu spielen. Es fällt einfacher kreativ zu werden, wenn man weiß, wie man seine Grenzen kommunizieren kann und umgekehrt die Gewissheit hat, dass auch andere ihre Grenzen deutlich machen werden.

Da es schwierig sein kann, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren und auch die Grenzen anderer Menschen oft schwierig sind einzuschätzen, möchten wir dir mit diesem Dokument eine Hilfestellung bieten. Zunächst geben wir dir [Werkzeuge](#) an die Hand, die du in unseren Trainings einsetzen kannst. Im zweiten Teil dieses Dokuments stellen wir dir [Strukturen](#) vor, die in die Trainings integriert werden können. Eine Übersicht findest du im roten Kasten.

Wenn du mit jemandem über eine Situation sprechen oder etwas loswerden möchtest, kannst du dich jederzeit an die Vertrauenspersonen oder die Trainierenden wenden, die auch für all eure Fragen, Anregungen und Kritik immer ein offenes Ohr haben.

### WERKZEUGE

#### Grenzen signalisieren

- Grenzen einfacher kommunizieren und erkennen:  
--> **Signalwort FRILLI** und **Faust-Auf-Kopf-Geste**

#### Die Ampel

- Anonymes Stimmungsbild (z. B für schwierige Themen)

#### Schnitte setzen

- Unangenehme Situationen und Themen umgehen oder überspringen

### STRUKTUREN

#### Gruppenwachtel

- Die Gruppe im Blick behalten und den Wohlbefinden von allen unterstützen

#### Körperlichkeit

- Körperkontakt Regeln und Konsens abchecken

#### thematische Grenzen

- Schwierige Themen präventiv vermeiden

## WERKZEUGE

In diesem Teil findest du die Werkzeuge [Grenzen signalisieren](#), [die Ampel](#) und [Schnitte setzen](#). Manches wirst du vielleicht aus den Trainings kennen oder werden in Zukunft vorgestellt.

### Grenzen signalisieren

Die Grundregel im Improtheater ist das Akzeptieren. Wenn in einer Szene ein Angebot gemacht wird, beispielsweise „Schau mal, ich habe eine neue Jacke“, dann bedeutet Akzeptieren, die Situation anzunehmen und auf den vorgeschlagenen Fokus einzugehen. Also in diesem Fall die Existenz der neuen Jacke anzunehmen, und idealerweise die Idee positiv zu stärken, z.B. durch die Äußerung „Wow, die gelbe Farbe steht dir ja wirklich gut!“

Dabei sollte immer erwähnt werden, dass das Gebot zu akzeptieren für dich dort endet, wo deine persönliche Grenze beginnt. Wenn du das Gefühl hast, dass du nah an deine Grenzen kommst, kannst du versuchen, den Fokus der Szene zu ändern, indem du die Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenkst. Du kannst natürlich auch jederzeit entscheiden, die Szene einfach abubrechen. Selbstverständlich hast du auch das Recht eine Vorgabe abzulehnen, die dir von der Spielleitung vor dem Beginn einer Szene mitgegeben wurde. Stell dich darauf ein, dass die trainierende Person deinen Versuch, deine Grenzen zu schützen, als Blocken bezeichnen könnte. Wenn die trainierende Person von dir fordert, den ursprünglichen Fokus beizubehalten, ist es wichtig, dass du kommunizierst, aus welchem Grund du geblockt hast, und zu deinen Grenzen stehst. Um dir zu helfen, deine Grenzen zu kommunizieren, bieten wir dir 3 Möglichkeiten an, die du je nach Situation auch in Kombination anwenden kannst:

#### 1. Fokus ändern:

Du hast verschiedene Möglichkeiten, wie du den Fokus einer Szene ändern kannst. Zum Beispiel kannst du ein völlig neues Thema auf die Bühne bringen, das Angebot ignorieren oder mit einem anderen Charakter sprechen (falls vorhanden).

Wie gesagt, kann es für deine Mitspielenden schwierig sein zu erkennen, dass du deine Grenzen schützt, wenn du „den Fokus änderst“. Um sicherzugehen, dass du verstanden wirst, kannst du das Signalwort benutzen und auf diese neue Richtung der Szene bestehen.

#### Beispiel:

*Person A: " Mein Hamster ist gestern gestorben... "*

*Person B: "Das ist sehr schade, aber ich muss dir unbedingt von meinem Vorstellungsgespräch erzählen! "*

#### 2. Signalwort: FRILLI

Mit einem Signalwort machst du deine Mitspielenden darauf aufmerksam, dass gerade eine persönliche Grenze von dir überschritten wird. Wenn das Signalwort ausgesprochen wird, sollte jeglicher Körperkontakt unterbrochen werden und jede\*r sollte sich ein paar Sekunden Zeit nehmen, um über die aktuelle Situation zu reflektieren. Das Signalwort ist auch ein Mittel, um die Aufmerksamkeit der trainierenden Person zu bekommen, die, wenn nötig, eingreift, um die Person, die gerade ihre Grenzen mitgeteilt hat, zu unterstützen: sie kann dies tun, indem sie eine Ablenkung auf die Bühne bringt (indem sie eine neue Figur spielt oder neue Vorgaben macht), Schnitte setzt oder die Szene unterbricht. Wir haben uns auf das **Signalwort „FRILLI“** geeinigt (in den Englisch-Trainings: "FRULU"). Wir verwenden ein Wort auf Gromolo, damit das Wort nicht unbeabsichtigt Teil der Szene wird.

Wenn du das Gefühl hast, dass eine Szene oder eine Situation (z. B. Körperkontakt) dich zu nah an deine eigenen Grenzen bringt oder dass deine Grenzen überschritten werden, kannst

du das Signalwort verwenden, um klar zu kommunizieren, dass du als Person und nicht als Charakter deine Mitspielenden darauf hinweisen musst, dass dort deine Grenze ist.

Wenn eine mitspielende Person das Signalwort ausgesprochen hat, solltest du sofort jeglichen Körperkontakt unterbrechen und dir eine Sekunde Zeit nehmen, um über die Szene nachzudenken und zu versuchen, das Problem zu verstehen und von Themen oder Gesten abzulassen, die eine Grenze überschritten haben könnten. Wenn die mitspielende Person versucht hat, den Fokus zu ändern, solltest du darauf achten, ihr bei diesem neuen Fokus zu folgen und die neue Idee zu unterstützen.

Beispiel:

*Person A, die ihre Hand auf die Schulter von Person B legt: „Mein Hamster ist gestern gestorben“.*

*Person B: „Das macht mich FRILLI, aber ich muss dir unbedingt von meinem Vorstellungsgespräch erzählen.“*

Hier: Person B hat mit dem Signalwort eine Grenze kommuniziert und einen neuen Fokus vorgeschlagen. Person A sollte versuchen, diesen neuen Fokus zu unterstützen und von ihrer eigenen Idee abzurücken. Da das Signalwort verwendet wurde, sollte Person A auch den von ihr initiierten Körperkontakt unterbrechen.

Das **Signalwort FRILLI** ist ein hilfreiches Werkzeug, um Grenzen zu schützen und zu signalisieren, insbesondere in Kombination mit einem neuen Fokus-Vorschlag. Aber manchmal, wenn Grenzen überschritten werden oder wenn man sich getriggert fühlt, kann es sein, dass man erstarrt, nicht weiß, wie man reagieren soll, oder dass einem die Worte fehlen. Deshalb haben wir noch ein weiteres Werkzeug: **die Faust-auf-Kopf-Geste**.

### 3. Faust-auf-Kopf-Geste

Falls du das Bedürfnis hast, eine Szene zu unterbrechen, egal ob du Spielende\*r bist oder im Publikum sitzt, kannst du immer die **Geste „Faust auf dem Kopf“** benutzen. [Beschreibung der Geste + kleines Bild/Zeichnung]. Wenn jemand im Raum diese Geste macht, wird die Szene sofort gestoppt und nicht mehr weitergespielt. Wenn du siehst, dass jemand im Raum diese Geste macht, kannst du die Person unterstützen, indem du die Geste ebenfalls machst und/oder das **Signalwort FRILLI** sagst, um auf die Geste aufmerksam zu machen. Die Person, die die Geste gemacht hat, kann frei entscheiden, ob sie darüber sprechen möchte oder nicht.

Diese Geste ist die sicherste Möglichkeit, um aus einer Situation in einer Szene herauszukommen. Wir haben uns für eine nonverbale Geste entschieden, weil manche Situationen so überfordernd sein können, dass es einem die Sprache verschlägt. Wenn du diese Geste machst, ist es eindeutig, dass du aus deiner gespielten Rolle austrittst. In Verbindung mit dieser Geste ist ein Nein also eindeutig als Nein zu verstehen. Doch auch ohne verbale Ausführungen ist diese Geste eindeutig zu interpretieren: Körperkontakt wird gestoppt, die Szene wird unterbrochen, und die Person wird nach ihren Bedürfnissen gefragt.

**Wichtig:** *Diese Werkzeuge sind vorgeschlagene Hilfsmittel, die wir in der Hoffnung zusammengestellt haben, dass sie es einfacher machen, Grenzen im spezifischen Kontext des Improtheaters zu kommunizieren. Du kannst jederzeit entscheiden, eine Szene einfach zu unterbrechen, den Raum zu verlassen oder dich auf andere Weise zu äußern, wenn du dich damit wohler fühlst (z.B. den Namen der trainierenden Person nennen, sagen „Nein, das will ich nicht“).*

## **Die Ampel**

Hin und wieder kommt es vor, dass eine Szene gespielt wird, an der einige Leute Spaß haben, während sich andere reserviert verhalten. Wenn du dir nicht sicher bist, ob eine Szene gerade Grenzen überschreitet, kannst du die trainierende Person bitten, eine Ampel durchzuführen. Hierfür schließen alle Kursteilnehmenden die Augen und zeigen der trainierenden Person mit einem Daumen nach oben oder unten an, ob sie sich mit der Situation wohlfühlen oder nicht. Wenn bei der Ampel eine Person mit dem Daumen nach unten gezeigt hat, wird die trainierende Person die Szene abbrechen oder in eine andere Richtung lenken.

Hierbei ist es wichtig, dass wenn du dir nicht sicher bist, ob sich jemand unwohl fühlt, es besser ist, eine Ampel zu viel als zu wenig vorzuschlagen. So kannst du den anderen Personen im Raum helfen, ihre Grenzen zu kommunizieren und die trainierende Person unterstützen, den Raum besser im Blick zu haben.

## **Schnitte setzen**

Schnitte machen Szenen abwechslungsreich und können insbesondere auch dafür eingesetzt werden, um eine Person in einer Szene aus einer Situation zu holen. Wenn du glaubst wahrzunehmen, dass sich eine Person im Raum oder du selbst dich unwohl fühlst, kannst du einen Schnitt setzen. Dabei ist es ganz egal, ob die Person, die die Situation als unangenehm empfindet, in der Szene mitspielt, oder im Zuschauendenraum sitzt.

### **1. Reflexionsschnitt**

Durch die spontane Natur des Improtheaters entstehen unreflektierte Assoziationen, die zum Beispiel häufig auf Stereotypen basieren, was völlig normal ist. Mit Reflexionsschnitten nehmen wir uns die Zeit, kurz darüber nachzudenken, worüber wir lachen und können achtsamer miteinander spielen.

Wenn du dich unwohl fühlst, aber keine konkrete Vorstellung hast, wie man die Situation lösen könnte, kannst du die Szene zum Beispiel mit einem Klatschen unterbrechen und ansprechen, was dich beschäftigt. Die trainierende Person werden dich dann unterstützen und eine Lösung für die Situation vorschlagen, zum Beispiel indem eine Ampel durchgeführt, eine neue Vorgabe gegeben oder die Szene abgebrochen wird. Du kannst auch aus der Szene heraus einen Reflexionsschnitt setzen, wenn du dich mit deinem Charakter unwohl fühlst. So kannst du dir einen Moment Zeit zum Reflektieren nehmen und dir möglicherweise neue Vorgaben einholen.

### **2. Zeitliche und räumliche Schnitte**

Mit einem Klatschen und dem Einruf „Schnitt“ kannst du eine neue Szene einleiten. Auch wenn die Charaktere beibehalten werden, wird durch die veränderten Umstände für die Schauspielenden die Möglichkeit geschaffen, eine neue Situation zu gestalten. Welche Vorgabe dabei interessant zu sehen wäre, ergibt sich in der Regel aus der Szene. Es können zeitliche Schnitte gesetzt werden, wie z.B. „vor zehn Minuten“, „am nächsten Tag“, „sieben Jahre später“ oder räumliche Schnitte, z.B. „ihr seid im Café“ oder „weiter in der Schule“.

#### Beispiel:

Bleiben wir noch einmal bei dem Beispiel mit dem toten Hamster. Wenn du merkst, dass eine spielende Person oder du selbst mit dem Thema nicht zurechtkommt, kannst du einen Zeitschnitt setzen „Schnitt: 2 Stunden später!“ und somit das Thema umgehen.

Diese Werkzeuge sollen die Spielenden bei der Kommunikation ihrer Grenzen unterstützen. Bitte sei nett zu dir selbst und hab Verständnis für andere Mitspielende. Wenn jemand ein Werkzeug (z.B. Signalwort, Schnitt, Ampel) benutzt, um eine Szene zu unterbrechen, in der du mitspielst, dann verstehe dies bitte nicht als eine persönliche Kritik, sondern betrachte es als einen Moment des Vertrauens, um das Wohlbefinden von allen zu unterstützen.

## STRUKTUREN

In diesem Teil stellen wir euch [Gruppenwichtel](#), [Körperlichkeit](#) und [thematische Grenzen](#) vor. Auch diese Strukturen können euch in den Trainings über den Weg laufen.

### Gruppenwichtel

In erster Linie steht die trainierende Person in der Verantwortung, eine achtsame Atmosphäre zu schaffen, in der die Teilnehmenden ein Gespür füreinander entwickeln können und sich dabei langsam an Grenzen herantasten können. Es liegt aber in den Händen der ganzen Gruppe das Wohlbefinden von allen aufrechtzuerhalten, indem man aufeinander achtet. Um diese Aufgabe stärker zu verinnerlichen und die trainierende Person dabei zu unterstützen, die Gruppe und die Bedürfnisse jeder einzelnen Person im Blick zu behalten, haben wir die Gruppenwichtel eingeführt.

Am Anfang der Stunde werden 1-2 Personen als Gruppenwichtel (GW) bestimmt (in den Englisch-Trainings: "Team Spirit"). Als GW brauchst du keinerlei Vorerfahrungen, sondern nur etwas Menschenkenntnis und Gespür für die Gruppe. Geht es allen Menschen gut? Brauchen wir eine Trinkpause? Wenn du dir bei einer Person nicht sicher bist, kannst du auf sie zuzugehen und fragen, oder die trainierende Person einbeziehen. Hier gilt dasselbe Prinzip wie bei der Ampel: lieber einmal zu viel als zu wenig. Als GW solltest du besonders die Möglichkeit nutzen, Schnitte zu setzen und Ampeln vorzuschlagen, wenn du das Gefühl hast, dass sich jemand unwohl fühlt oder die Stimmung in der Gruppe gerade komisch ist. Der GW steht auch zur Verfügung, wenn eine Person mit jemandem reden möchte, aber nicht direkt zu der trainierenden Person gehen möchte, da diese häufig im Mittelpunkt steht und man diese Aufmerksamkeit eventuell nicht möchte.

### Körperlichkeit

Häufig kommt es bei Impro zu unerwartetem Körperkontakt, zum Beispiel in zärtlichen oder auch konfliktreichen Szenen. Es gibt Techniken, um Kämpfe und Küsse auf der Bühne realistisch aussehen zu lassen. Diese Techniken erfordern jedoch ein hohes Vertrauen innerhalb der Gruppe und sind daher eher für fortgeschrittene Schauspielende in festen Ensembles geeignet. Grundsätzlich solltest du Szenen, in denen du Körperkontakt aufbaust oder in die Privatsphäre anderer Menschen eindringst, nur mit Menschen spielen, mit denen du auch außerhalb des Kurses einen vertrauten Umgang pflegst und deren Grenzen du einschätzen kannst. Bei Mitspielenden, die du weniger gut kennst, ist es wichtig vorsichtig mit Körperkontakt umzugehen. Du kannst in Szenen nach Konsens fragen, zum Beispiel: "Darf ich dich umarmen?" Oder du schlägst Körperkontakt vor, zum Beispiel indem du die Arme ausstreckst und mit Blickkontakt abcheckst, ob die Person dich umarmen möchte. Lasse deinem Gegenüber immer Raum, dem Körperkontakt auszuweichen oder ihn abzubrechen. Das funktioniert auch in Konflikt-Szenen, indem du zuerst verbalisierst, was du vorhast, bevor du es machst. Grundsätzlich gilt: Das Wohlbefinden der Spielenden ist immer wichtiger als die Szene!

*Reminder:* Wenn das Signalwort "FRILLI" benutzt wird, wird jeglicher Körperkontakt abgebrochen.

### Thematische Grenzen

Als Trainierende möchten wir euch künstlerische Freiheit lassen und gleichzeitig möchten wir sicherstellen, dass wir niemanden verletzen oder ausgrenzen. Einige Themen haben das Potenzial, viele Menschen im Raum zu triggern. Wenn solche Themen angespielt werden, kann es sein, dass die Szene aus diesem Grund abgebrochen wird. Wir versuchen, aus bestem

Wissen und Gewissen zu handeln und die Personen im Raum zu schützen, die vielleicht schon negative Erfahrungen mit dem angespielten Thema gemacht haben. Und mach dir keine Vorwürfe, wenn du mal eine Szene spielst, die von der trainierenden Person abgebrochen wird. Beim Improtheater geht es um spontane Assoziationen. Vieles passiert so schnell, dass nicht viel Zeit bleibt, Ideen zu durchdenken und zu bewerten.

Unsere persönlichen Grenzen sind sehr individuell. Wenn es ein Thema gibt, das du aus welchen Gründen auch immer umgehen willst, kannst du dies kommunizieren und wir versuchen, in der Stunde ohne dieses Thema zu spielen. Grundsätzlich empfehlen wir einen offenen Umgang damit. Im besten Fall sensibilisiert es die Gruppe, wenn eine Person das Vertrauen hat, sich zu öffnen. Außerdem hilft es der Gruppe, Kenntnis von der betroffenen Person zu haben, um sie zu schützen. Aber natürlich ist es dir offen gestellt, wie du damit umgehst. Alternativ dazu hast du immer die Möglichkeit, dich schriftlich und/oder privat mitzuteilen. Du kannst entweder die Trainierenden anschreiben oder dich bei den Vertrauenspersonen melden, die dein Anliegen anonym an die Trainierenden herantragen können. Selbstverständlich darfst du während des Trainings auch jederzeit den Raum verlassen. Bitte sage in diesem Fall jemandem im Raum Bescheid, zum Beispiel dem Gruppenwachtel.

### **Schlussbemerkungen**

Insgesamt ist das Wichtigste beim Improvisationstheater, dass man aufeinander achtet, damit wir respektvoll und so sicher wie möglich miteinander spielen können. Lernen die Grenzen der Mitspielenden zu erkennen und entsprechend zu reagieren, wenn sie signalisiert werden, ist deswegen sehr wichtig. Das bedeutet auch, auf die eigenen Grenzen zu hören und sich *empowered* zu fühlen, sie den Mitspielenden zu signalisieren. Dies ist ein langer Lernprozess, aber wir als Trainierende geben uns Mühe, dich auf diesem Weg zu unterstützen.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Toolkit durchzulesen. Uns ist es wichtig, für Awareness zu sensibilisieren. Wenn wir alle etwas rücksichtsvoller und verantwortungsbewusster miteinander umgehen, können wir aktiv dazu beitragen, dass sich jede\*r bei uns wohlfühlen kann.

Das Toolkit wurde basierend auf unseren persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Awareness im Impro-Kontext erstellt und ist weder perfekt noch vollständig. Deshalb freuen wir uns über Anregungen, Ideen und Feedback von dir! Übrigens, wir Trainierende sind in der Regel keine professionellen Theaterpädagog\*innen. Grundsätzlich sind keine Voraussetzungen notwendig, um bei f&i Trainings anzuleiten. Auch du kannst dich bei anderen Trainierenden melden, wenn du Interesse hast, ein Training zu geben. Du bist herzlich willkommen, dich zusammen mit uns bei f&i zu engagieren.

Wir freuen uns von dir zu hören!

Eure Awareness-Arbeitsgruppe:

Marie, Julian, Tim, Joscha, Josephine, Marcel und Emma ♥