

Theaterpädagogische Begleitmaterialien zu "Rehkitz Fleckchen"

Methoden: Gele Müller, Illustrationen: Jo Proksch, Ausmalfiguren: Andrea Gergely



Manchmal geht es uns so gut, dass wir Bäume ausreißen könnten oder Purzelbäume schlagen oder Luftsprünge machen. Wenn wir dabei achtsam sind, kommt beim Übermütig-sein niemand zu Schaden. Achtsamkeit können wir lernen und üben, denn nur **Übermut mit Achtsamkeit** tut gut!

Manchmal zwickt es und zwackt es aber doch: wir alle kennen Bauchzwicken, Ohrensauen und Schürfwunden am Knie. Fleckchen hat sich beim Springen den Fuß verknackst. Zum Glück gibt es Möglichkeiten und Tricks, um Wehwehchen und Unwohlsein zu lindern. Auch Wohlfühl-Wellness für zwischendurch können wir lernen, denn es gibt eben beides – „**Weh-Tun**“ und „**Wohl-Tun**“.

Wenn wir uns Zeit zum Beobachten nehmen, können wir den Wald spüren und hören. **Von wegen „Stiller Wald“!** Fleckchen trifft beim Spielen im Wald auf neue Freunde und lernt neue Orte kennen. Freilich ist so ein Wald auch nicht ganz ungefährlich. Also pass auf, wo du hintrittst!

GN: Gruppenleitung, TN: Teilnehmende

**Übermut mit
Achtsamkeit**

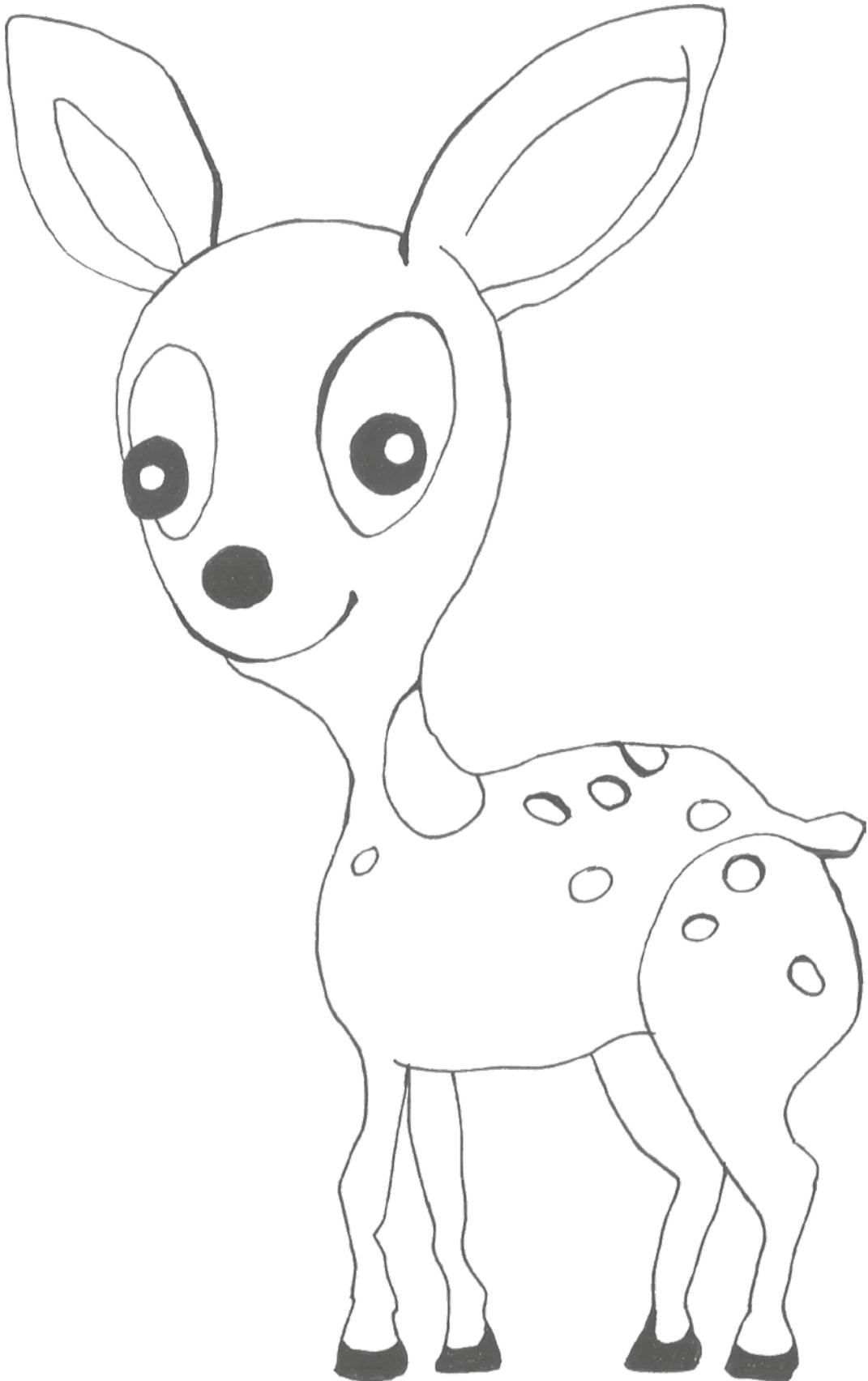


**Weh-Tun und
Wohl-Tun**



**Von wegen
„Stiller Wald“**





Pass gut auf dich auf!

Das Rehkitz Fleckchen hat sich bei einem Ausflug verletzt. Obwohl es den Weg gut kannte, ist es über ein Hindernis gestolpert. Auch wir kennen uns in unserer unmittelbaren Umgebung meistens gut aus. Doch gerade dann wird man manchmal unachtsam und übersieht etwas oder überschätzt sich. Bei einem gemeinsamen Spaziergang können wir Achtsamkeit ausprobieren.

Ausflugsplanung

In einer Gesprächsrunde, z.B. im Sesselkreis, sprechen wir darüber, was Fleckchen in seinem Wald schon kennt, wo es gerne spielt und herum hüpfet und auf welche Gefahren es schon selbst achten kann. GL notiert die erinnerten Punkte in einem Notizbuch. Außerdem denken wir darüber nach, welche Spaziergänge wir schon öfter gemeinsam gemacht haben, und wählen eine Route für unseren Achtsamkeits-Spaziergang aus. Vielleicht eignet sich auch der Weg zum nächsten Besuch im LILARUM?

Let's go for a little walk

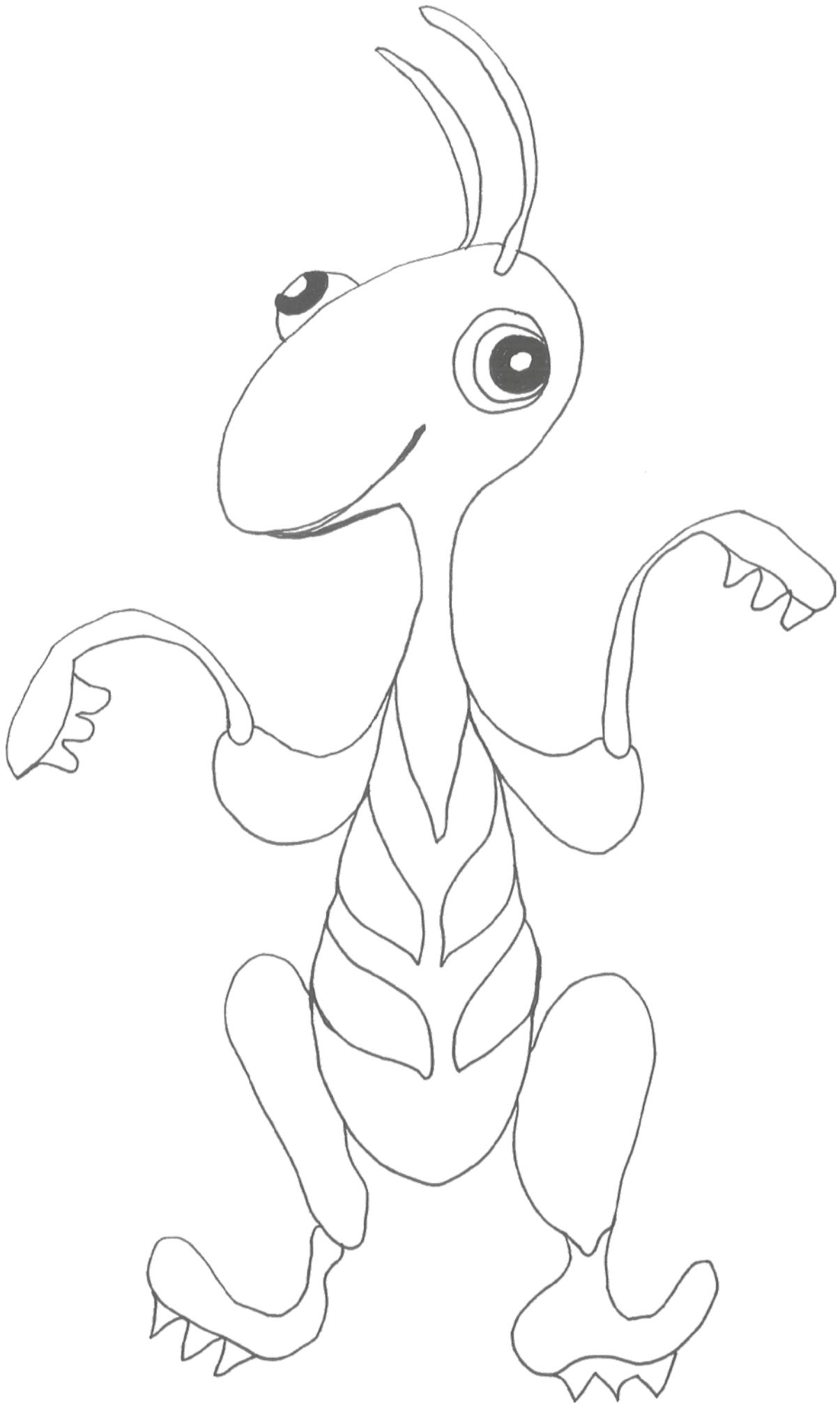
Es sollte jedenfalls ein Spaziergang sein, den man schon öfter gegangen ist, und den man kennt. Um ihn besser wahrzunehmen, begehen wir ihn diesmal in einer neuen, besonders achtsamen Art und Weise.



GL moderiert den Ablauf und protokolliert:

- Wir gehen etwas langsamer, halten immer wieder an sicheren Punkten an und sehen uns genau um, hören, riechen und nehmen den Untergrund bewusst wahr.
- Wir benennen mögliche Gefahrenquellen und denken gemeinsam darüber nach, wie wir auf diese reagieren:
 - „Um die Verkehrsschildstange gehen wir herum!“
 - „Durch das hohe Gras staksen wir durch!“
 - „Unter den hängenden Baumästen ducken wir uns durch!“
 - „Wenn wir ein Geräusch hören, lauschen wir und schauen, woher es kommt!“
 - „Steigen wir über den großen Stein drüber oder gehen wir doch lieber rundherum.“
- Die Kinder teilen ihre Eindrücke der GL mit, diese notiert in Stichworten

Zurück im Gruppenraum wird der Spaziergang mithilfe der Notizen reflektiert.



Ökosystem Wald

Im Wald gibt es eine riesige Vielfalt von Tieren und Pflanzen. Dieses Ökosystem ist unheimlich wichtig für uns Menschen! Fleckchen kennt sich im Wald gut aus und kennt viele Waldtiere und besondere Orte. Ob wir auch so schlau sind wie das Rehkitz?

Das Kartenspiel

Damit wir auch in Gedanken spazieren gehen können, bereiten wir Kärtchen mit Piktogrammen vor. Dazu brauchen wir Tonkarton, aus dem wir ca. 15cm x 15cm große Kärtchen zuschneiden. Besonders schön wird es, wenn wir verschiedene Farben verwenden:

- blau für „im Wasser“
- braun für „in der Erde“
- grün für „Im Gras und im Wald“
- hellblau oder weiß für „am Himmel/in der Luft“

Nun denken wir noch einmal an Fleckchens Lebensraum und stellen wichtige Tiere und Orte als Piktogramme dar. Tipp: Mit Bleistift vorskizzieren und dann mit Markern nachziehen!

Zum Beispiel:

- Eine Rehgeiß – die Fleckchen-Mama-Karte
- Farnwiese, Ameisenhaufen, Bachlauf, Wind, Vogel, Moos, Igel, ...



Gedankenspaziergänge

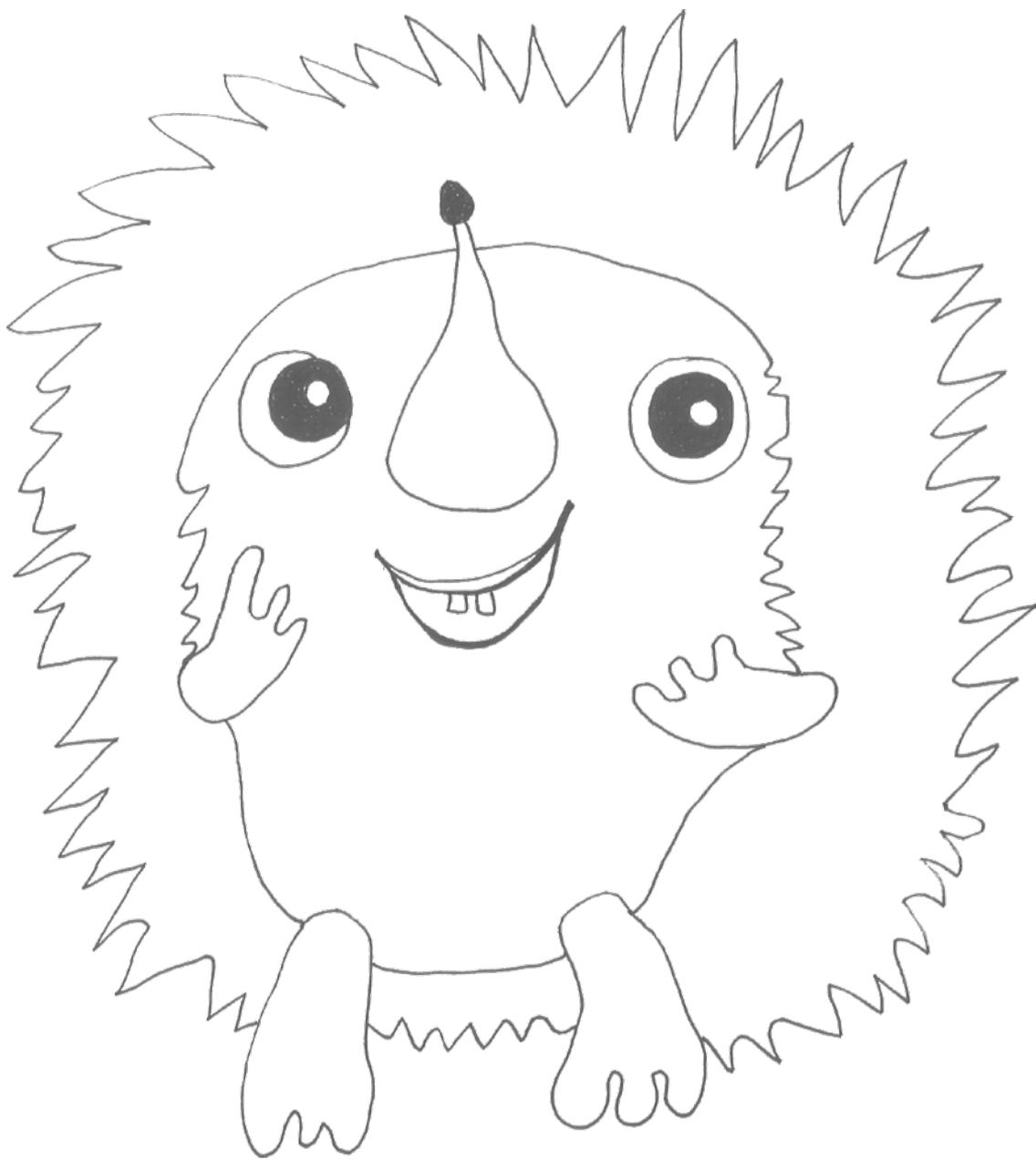
Es wird ein Ort mit viel Platz zum Bewegen benötigt. GL sucht zusätzlich zur Rehgeiß 5-7 Karten aus und lädt die TN-Runde zum Spaziergang ein. Die TN dürfen allesamt Fleckchen sein. Sie suchen sich ein Plätzchen im Raum und rollen sich dort ein. GL erzählt und zeigt die Piktogramme, TN folgen der Geschichte.

Erzählung

Piktogramm

<i>Fleckchen liegt noch im Gras und schläft. Langsam wacht es auf. Es streckt sich.</i>	Hohes Gras
<i>Da kommt eine Biene vorbei. Fleckchen schaut ihr nach. Neugierig steht Fleckchen auf und folgt ihr.</i>	Biene
<i>Im hohen Gras muss Fleckchen die Beine sehr hoch heben.</i>	Hohes Gras
<i>Am Ende der Wiese gelangt es zum Bach. Fleckchen trinkt.</i>	Bach
<i>Schließlich kommt Fleckchen wieder bei seiner Mama an.</i>	Rehgeiß

Nun können die TN eigene Spaziergänge erfinden und anleiten. Sie dürfen sich Piktogramme dafür aussuchen. Weil das Anleiten ein wenig Mut erfordert, ist es natürlich auch im 2er Team erlaubt!





Rhythmisches Sprechen mit Bewegung
Beobachten, Hören und rasches Umsetzen
Präpositionen mit Bewegung üben
Lustvolles Erleben in der Gruppe

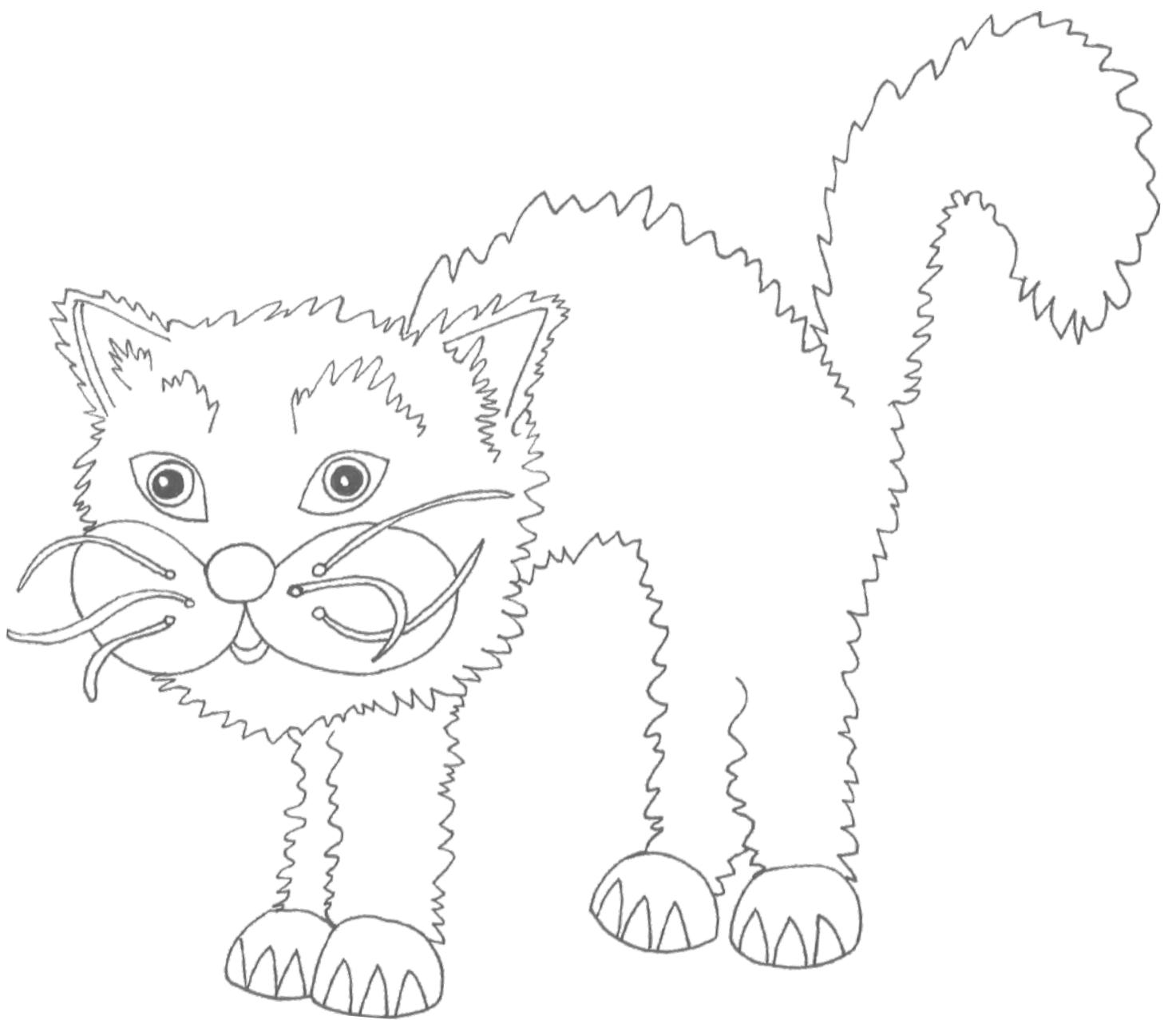
Fleckchen flott unterwegs!

Waldbaden im Kopf

Im Wald gibt es viele Verstecke und Hindernisse, aber auch Köstlichkeiten wie Beeren und Pilze. Aber Vorsicht, nicht alle davon sind genießbar! Fleckchen lernt in unserem Theaterstück unterschiedliche Seiten des Waldes kennen. Stellen wir uns vor, mit dem Rehkitz durch den Wald zu laufen!

Mit dem Spiel „Fleckchen flott unterwegs!“, einem Gruppenspiel im Kreis nach dem Spiel „Pferderennen“, können wir in Gedanken gemeinsam mit dem Rehkitz Fleckchen Waldbewohner*innen treffen, Beeren naschen und über Bäche springen. Dazu setzen sich alle TN im Fersensitz in einen Kreis. GL erzählt und leitet das Spiel an, die Kinder hören und sehen zu und führen die Bewegungen aus:

GL erzählt	GL zeigt die Bewegung
Wir laufen mit Fleckchen durch den Wald.	Mit den Händen auf die Oberschenkel in Laufbewegung fortlaufend tippen. Zwischen den Aktionen immer weiterlaufen.
Wir winken dem Hasen zu.	Winken
Wir verstecken uns hinter einem Baum vor dem Fuchs.	Gerade aufsetzen und schmal machen, Bauch einziehen, nicht bewegen.
Wir ducken uns vor dem Adler.	Tief ducken und Gesicht auf die Knie legen.
Wir schnuppern an der Blume.	Nach vorne beugen und schnuppern.
Wir naschen von den Beeren.	Kopf links und rechts neigen und Beeren mit dem Mund pflücken.
Wir springen links an der Tanne vorbei.	Mit den Händen Sprung nach links.
Wir staksen durch die Farne.	Mit den Händen große hohe Schritte.
Wir hüpfen über das Bächlein.	Mit beiden Händen großer Satz auf die Oberschenkel.
Wir lauschen einem Geräusch.	Aufsetzen, mit den Händen Ohren andeuten und in alle Richtungen drehen.
Wir springen rechts an der Buche vorbei.	Mit den Händen Sprung nach rechts.
Wir strecken uns nach den Blättern.	Kopf und Oberkörper nach oben strecken und mit dem Mund nach den Blättern schnappen.
Wir sehen Fleckchens Mama und wir winken ihr.	Winken
Schnell laufen wir durch den Jungwald. Links, rechts, links, rechts ...	Wie beim Slalom rasch abwechselnd nach links und rechts lehnen.
Wir kuscheln uns an die Mama.	Arme ausbreiten und sich selbst umarmen.





Entspannungsbewegungen

Trotz aller Achtsamkeit kann es hin und wieder passieren, dass wir uns weh tun. Aber nicht immer weiß man, warum und wo genau es zwickt und zwackt. Oftmals führt dann Ruhe zu einer spürbaren Verbesserung. Versuchen wir daher, uns zu entspannen - so wie Fleckchen in Annas Haus.

Ich rühr mich.

GL bereitet pro TN eine Decke vor, außerdem eine ruhige Musik, zu der sich die Kinder gut entspannen können.

Danach starten wir die Aktivierungsphase mit einem Gedankenspaziergang oder dem Spiel „Fleckchen flott unterwegs!“. Zum Ausklang kommen wir mit langsamem Schlendern zur Ruhe. Im Anschluss holen sich die TN jeweils eine Decke ab. Wir kommen im Gesprächskreis zusammen, wobei wir auf genügend Abstand achten. Die TN breiten ihre Decken auf und stellen sich darauf.



Eigenschaften beschreiben
Selbstkompetenz erwerben
Körperschema differenzierter wahrnehmen
Wortschatzerweiterung
Beobachten und verbalisieren

Aktivierung

„Weh-Tun“ und
„Wohl-Tun“



Ich spür mich.

Auf die Aktivierung folgt die Entspannung. Wir hören in unseren Körper hinein und achten auf seine Signale. Die GL dreht dazu die vorbereitete Musik auf und leitet mit ruhiger Stimme an:

- Stellt euch hüftbreit, fest am Boden verankert auf. Achtet darauf, locker und ausbalanciert zu bleiben. Atmet ruhig und entspannt. Fühlt in euch hinein. Was macht der Bauch? Der Brustkorb? Die Schultern? Der Rücken? Die Arme? Der Kopf? Die Zähne? Etc. Gibt es eine oder mehrere Stellen, die zwicken?

- Setzt euch auf die Decke. Die Beine können überkreuz oder gestreckt sein, so wie es für euch bequem ist. Versucht, den Rücken aufzurichten, die Schultern nach hinten zu rollen und die Arme auf den Oberschenkeln abzuliegen. Atmet ruhig und spürt in euch hinein. Zwickt es irgendwo?

- Legt euch am Rücken auf die Decke. Atmet ruhig, werdet schwer und spürt wieder in euch hinein. Was ist jetzt anders als vorhin? Wo spürt ihr den Untergrund? Drückt es wo? Zwickt es wo?

Zum Abschluss bleiben die TN mit Entspannungsmusik noch ein wenig liegen und lassen die Ruhe ausklingen. In der Gesprächsrunde dürfen die TN danach mitteilen, was angenehm oder auch unangenehm war.

