

TOOL NR. 14

Ich sag dir, was ich kann

Tools zur Demokratieentwicklung
#Zugehörigkeit & Gemeinschaft

aktion
tanz

■□□ leicht

🕒 60-90 Min.

► Kurzbeschreibung

Ziel: Dynamiken und Grenzen in der Gruppe kennenlernen. Gemeinsames Bewegen. Individuelle Stimme und Ausdruck finden.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren, optimale Gruppengröße ca. 10 Personen

Anwendungsbereich: Für eine neue Gruppe geeignet, aber nicht als Warm-Up, eher als Vertiefungsmethode (Dynamiken, Grenzen beachten). Hinweis: Die Methode ist in ihrer hier erklärten Hauptform sehr sprachbasiert. Im letzten Abschnitt wird eine Variante erläutert wie diese bei Barrieren im gemeinsamen Sprachverständnis unter Teilnehmer:innen abgewandelt genutzt werden kann.

Materialien: ein oder zwei (falls Gruppe geteilt wird) relativ große Räume

■□□ leicht

■□□ anspruchsvoll

■□□ sehr anspruchsvoll

Dieses Tool ist **eher leicht** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt **keine** Vorerfahrung in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Dieses Tool ist **eher schwer** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt **bereits** Vorerfahrung in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Dieses Tool ist **sehr schwer** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt sowohl von den Vermittler:innen als auch von den Teilnehmer:innen bereits **viel Vorerfahrung** in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Anleitungsschritte:

- 1. Die Gruppe verteilt sich im Raum und bewegt sich frei.**
- 2. Mit den Sätzen "Lasst uns alle..." oder "Ich wünsche mir, dass wir..." kann jede Person eine gemeinsame Bewegungsmöglichkeit vorschlagen.**
- 3. Die Gruppe führt dann gemeinsam diese Bewegungsmöglichkeit aus.**
 - Die Aktivität wird so lange gemacht, bis eine nächste Person etwas Neues vorschlägt.
 - Wenn sich jemand langweilt, müsste diese Person einen neuen Vorschlag machen, den sie interessanter findet.
 - Wenn eine Aktion einer Person unangenehm ist, z.B. "Lasst uns alle an die Hand nehmen", soll sie auch direkt etwas Neues vorschlagen, z.B. "Lasst uns alle ganz viel Distanz zueinander haben". Es kann jederzeit und unmittelbar ein neuer Vorschlag gemacht werden.
 - Das Ziel ist, gemeinsame Aktionen zu finden, die alle begeistern und allen Spaß machen. Es sollen verschiedene mögliche, körperliche Ausdrücke gemeinsam als Gruppe gefunden werden, dabei Bewegungsmöglichkeiten kennengelernt, Grenzen ausgetestet und gesetzt werden können. Die Gruppe findet so in eine gemeinsame Dynamik.
 - Falls es sprachliche Barrieren gibt, funktioniert dies auch ohne Ansage, indem eine Person die neue Bewegung einfach vormacht ohne zu kommunizieren, was sie tut und alle kopieren die Bewegung durch Zusehen. Die Gruppe muss dann sehr aufmerksam sein, um die neue Bewegung mitzubekommen, sodass immer nur ein neuer Vorschlag kopiert wird.

Hinweis: Mögliche Fallstricke sind, dass die gleichen zwei bis drei Personen immer dieselben Vorschläge machen. Die Lösung wäre die Regel, dass alle immer wieder etwas Neues vorschlagen.

- 4. Alle Personen stellen sich nebeneinander auf, mit dem Gesicht zu einer Wand, ca. drei Meter von der Wand entfernt.**
 - Jede Person formuliert spontan und laut Sätze, welche immer gleich mit "Ich kann..." beginnen und in einer zweiten Runde mit "Ich kann nicht...".
 - Die Sätze sollten möglichst flüssig, ohne Pause und aus dem Bauch heraus ausgesprochen werden.
 - Diese Sätze können sich sowohl auf eigene Fähigkeiten, als auch auf gesellschaftlich bedingte Handlungsspielräume beziehen.
 - Das Ziel ist das Erkennen von Schwächen und Stärken, Privilegien und Diskriminierungen. Indem die Kraft der eigenen Stimme hörbar wird, sollen alle Personen Mut bekommen, für sich selbst zu sprechen.
 - Ansprache und Fragen an die Gruppe: *Sprecht die Sätze so laut, dass sie sogar durch die Wand ankommen. Zählt assoziativ und im freien Fluss möglichst viele Dinge auf. Achtet auf eure Körperhaltung, steht stabil und aufrecht und achtet auf eine entschlossene Stimme.*

7. Alle machen eine kurze Pause.

8. Alle Personen bekommen zehn Minuten Zeit, um in Ruhe einen kurzen Monolog mit dem Thema "Ich kann/Ich kann nicht" vorzubereiten, den sie vor der Gruppe präsentieren:

- Beide Sätze sollten je mindestens einmal vorkommen.
- Ansprache oder Fragen an die Gruppe: *Wie würdet ihr die zuschauende Gruppe während eures Monologs bewegen? – wünscht ihr euch z.B. während des Monologs, dass die Gruppe ein oder mehrmals eine neue Positionierung im Raum findet oder eine bestimmte Bewegung, die die Gruppe ausführen soll?*
- Überlegt dabei: *Wie muss der Raum von der Gruppe gestaltet werden, sodass ich mich wohlfühle, um meine Sätze zu sagen und um im Mittelpunkt stehen zu können (Beispiele: Die Gruppe soll mich auf Händen tragen, die Gruppe soll mich nicht anschauen, die Gruppe soll im Kreis um mich herumlaufen, sie soll tanzen, sich in einer Reihe hinter mir aufstellen).*
- Jede Person soll nur die Sätze sagen, die sie mit allen teilen will.

Hinweis: Die Gruppe darf immer nur gemeinsam, als ganze Gruppe bewegt werden, um abschließende Situationen zu vermeiden, z.B. dann also nicht: "alle Mädchen müssen gehen".

9. Die Gruppe startet die individuelle Monolog-Performancerunde:

- Alle kommen nacheinander für zwei Minuten dran und jede Person stellt der Gruppe kurz vor, welche Gruppenbewegung gewünscht wird.
- Dies wird direkt im Anschluss umgesetzt.

Hinweis: Je nach Gruppengröße sollte die Gruppe eventuell geteilt werden (in einem zweiten Raum), die Zeit verkürzt werden, oder eine kurze Pause zwischen den Monologen eingebaut werden.

10. Nach den Monologen trifft sich die Gruppe zur gemeinsamen Reflexion.

- Alle sollen sich fünf Minuten Zeit nehmen, um sich Notizen zu machen über das Erlebte. Sie sollen versuchen, sich an jede einzelne Person nochmal zu erinnern. Was ist ihnen aufgefallen?
- Die vermittelnde Person soll möglichst offene Fragen stellen, z.B. "Könnt ihr von eurer Wahrnehmung und euren Gedanken bei der Performancerunde erzählen?" (narratives Nachfragen)
- Wenn nur wenig Input kommt, können die Vermittler:innen konkreter fragen:
- Ansprache und Fragen an die Gruppe: *Was ist euch aufgefallen? Was hat euch berührt? Hat euch etwas verärgert? Wie wurde die Stimme eingesetzt? Wie waren Körperhaltungen – von den Sprechenden, von Einzelnen oder der gesamten Gruppe? Habt ihr euch von der Gruppe unterstützt gefühlt? Wie war es für dich als Teil der Gruppe?*

► **Dieses Hintergrundwissen ist bedingend für eine angemessene Anleitung dieses Praxistools:**

Es geht bei der Übung darum deutlich zu machen, wie die sprechende Person und ihr Umfeld sich gegenseitig bedingen und somit Aussagen beeinflusst werden. Für die Gruppenreflexion kommt es deshalb besonders darauf an, den Fokus von einzelnen Personen abzulenken und Dynamiken abstrakter zu verhandeln. Zum Beispiel: "Was fühlt ihr, wenn jemand oft sagt 'ich kann'?" oder "Wo liegt euer eigener Fokus beim Zuhören? Was fällt euch auf? Was entgeht euch, was andere wahrgenommen haben haben?" Der Fokus der Reflexion sollte auf dem Kontext liegen: "Was in der Gruppe, in dem Raum, in der Situation macht es mir möglich, mich zu äußern?" Die Vermittler:innen sollten die offengelegten Dynamiken in den Kontext von Diskriminierung, Privilegien und Benachteiligung sowie Empowermentansätze einordnen, um folgende Beziehung abzubilden:

Der Gruppe soll deutlich werden, welche Verantwortung ihr in dieser Dynamik zukommt. Sie kann Raum geben, Grenzen akzeptieren und unterschiedliche Fähigkeiten unterstützen, sodass klar wird, dass Betroffene von Diskriminierung nicht die alleinigen Impulsgeber:innen für Veränderungen sein können.

Angaben zu möglichen Barrieren und Anpassungsvorschläge, um für diverse Bedürfnisse Teilhabe zu ermöglichen:

Das Tool kann auch nicht-sprachlich durchgeführt werden und die Übung an der Wand kann individuell in Muttersprache/Gebärdensprache gestaltet werden.

Die individuellen "Ich-kann/Ich-kann-nicht" Phrasen können in der Performancerunde durch Bewegung und Ausdruck rein körperlich dargestellt werden. Die Kommunikation innerhalb der Gruppe wird so sehr sensibel. Es wird ausschließlich mit dem Körper kommuniziert – Gesten, Gebärden, Körpersprache, Mimik. Die Methode birgt so große Ausdruckskraft, da noch stärker Emotionen transportiert werden müssen, welche "Ich kann..." und "Ich kann nicht..." umrahmen. Hierbei geht es nun nicht mehr um die detaillierte Benennung von "Ich kann dies", "Ich kann das", sondern eher um den Ausdruck eines allgemeinen Gefühls sich ermächtigt zu fühlen oder sich eingegrenzt, beschränkt, ausgegrenzt oder diskriminiert zu fühlen und dabei die Gruppe so zu bewegen, dass dieser Ausdruck möglich wird. Für diesen Prozess werden an dieser Stelle Übersetzer:innen, Verschriftlichungen oder eine gemeinsame Sprache gebraucht, die alle in der Gruppe nutzen können.