

## ***I. Lauschen und Spielen am Platz***

In diesem Kapitel finden Sie Mitmachgeschichten, die schnell und einfach zur Auflockerung am Platz stattfinden können. Manche Geschichten funktionieren im Sitzen, manche im Stehen und manche vereinen beide und sogar noch weitere Varianten.

Einige Geschichten beschäftigen sich mit dem Aufbau einer gesunden Körperhaltung beim Sitzen und Stehen, denn nicht nur in der theaterpädagogischen Arbeit mit den Kindern bilden das aktive Sitzen und der stabile Stand die Grundlage für alle weiteren Entwicklungen. Spielerisch geht es also um den bewussten Aufbau eines körperlichen Gleichgewichts und einer körperlichen Aufmerksamkeit im Gegensatz zur vorher unbewussten Körperhaltung. Ziel ist jeweils eine stolze und aufmerksame Haltung. Diese Geschichten legen zwar den Fokus auf die Konzentration, aber auch die Spielfreude kommt dabei nicht zu kurz.

Bei der Mehrheit der Geschichten geht es um eine pantomimische Umsetzung der vorgelesenen Worte: Das, was in der Geschichte beschrieben wird, wird von den Kindern nur mit Hilfe ihres Körpers umgesetzt – ohne Requisiten und ohne Sprache. Andere Mitmachgeschichten funktionieren über Stichwörter, auf die die Spielenden entsprechend reagieren müssen. Hierbei wird besonders die Aufmerksamkeit geschult.

Kapitel I. ist so aufgebaut, dass Sie alle Geschichten, die ausschließlich im Sitzen gespielt werden, am Anfang finden.

Dann folgen die Geschichten im Stehen. Und zuletzt gibt es noch einige Sonder- bzw. Hybridformen. Lassen Sie sich überraschen!

Die Geschichten zum Lauschen und Spielen am Platz sind auf simple Weise und spontan in den Unterricht einzubetten: Kein Tische-Verrücken, kein Material, keine Vorbereitung, kein Herumgerenne und meistens auch keine Lautstärke. Stattdessen gibt es Bewegung, lustige Themen, viel Fantasie und leuchtende Kinderaugen!

## „Die ruhige Eule“

Konzentration | Ruhe | Körperbewusstsein

---

*Mit dieser Geschichte lässt sich spielerisch eine gesunde und aktive Sitzhaltung trainieren. Das Dehnen der Nackenmuskulatur bringt auch das Gehirn in Schwung und der bewusste Atemfluss sorgt für einen guten Fokus. Die Kinder sitzen aktiv am Platz und verwandeln sich in die Eule.*

---

Du sitzt fest auf deinem Stuhl wie eine Eule auf ihrem stabilen Ast. Stelle deine Füße flach auf den Boden und lege deine Hände mit den Handflächen auf deinen Beinen ab. Du bist nun die Eule hoch oben auf einem Baum. Ihr Brustkorb ist ganz stolz nach vorn gerichtet und der Rücken ist gerade wie ein Brett. Sie macht sich im Sitzen ganz groß. Die Eule bewegt sich sehr ruhig, damit sie nicht vom Ast fällt. Sie streckt ihre Flügel weit zu beiden Seiten aus, so weit wie es nur geht. Sie streckt und streckt und streckt – bis in die letzte Feder hinein. Und ganz langsam zieht die Eule ihre Flügel wieder links und rechts an den Körper heran.

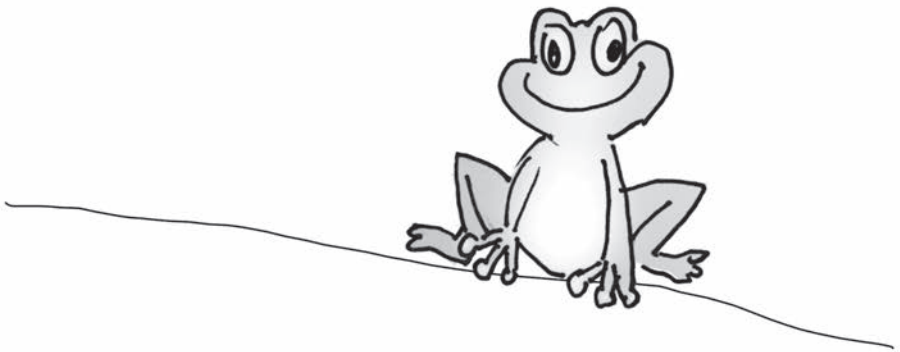
Das Besondere an einer Eule ist ihr beweglicher Kopf. Sie dreht ihn über die eine Schulter und schaut sich etwas um. Dann dreht sie den Kopf über die andere Schulter und schaut sich auch dort ein bisschen um. Doch es gibt nichts Spannendes zu sehen, also dreht sie den Kopf wieder nach vorne. Um

ganz sicher zu gehen, schaut die Eule noch einmal über die eine Schulter und dreht den Kopf bis nach hinten, so weit wie es geht. Das macht sie ganz ohne Anstrengung. Sie atmet in der Dehnung ruhig und entspannt weiter. Sie schaut sich um. Beim nächsten Ausatmen dreht die Eule den Kopf wieder zur Mitte, denn sie glaubt, dort etwas gehört zu haben. Doch zu sehen ist nichts. Also nochmal die andere Seite kontrollieren: Die Eule schaut nach hinten, und atmet in der Dehnung ganz normal weiter. Und mit dem nächsten Ausatmen dreht sich der Kopf ganz langsam wieder zur Mitte. Nichts zu sehen. Oder? Der Eulenkopf dreht noch einmal über die erste Schulter, ganz entspannt so weit wie es geht. Und anschließend über die andere Schulter. Doch immer noch ist nichts zu sehen, also schaut sie wieder nach vorne.

Die Eule richtet sich ganz gerade und stolz im Sitzen auf. Links und rechts gab es nichts zu sehen. Doch vielleicht ja oben oder unten? Ganz vorsichtig legt die Eule ihren Kopf nach hinten in den Nacken – der Rücken bleibt gerade und die Schultern bleiben entspannt. Sie schaut durch die Zweige in Richtung Himmel. Nichts Besonderes zu sehen, also bewegt sich der Eulenkopf langsam nach vorne in Richtung Brustkorb. Der Rücken bleibt dabei gerade und die Brust bleibt stolz, damit die Eule nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Das Kinn berührt vielleicht sogar den Brustkorb. Die Eule beobachtet den Waldboden, bis sie plötzlich etwas hört. Das kommt von oben! Die Eule atmet tief ein und der Kopf bewegt sich wieder in den Nacken zurück. Es regnet! Der Schnabel öffnet sich und die Eule fängt ein paar Regentropfen.

Der Regen hat ein paar Insekten aufgescheucht und die Eule schaut ihnen nach: Nach unten – nach oben – noch mal nach unten – dann zuerst zur einen Seite – und zur anderen Seite – und wieder zur einen Seite – und nach oben – und nach unten – und zur Seite – und zur anderen Seite – und wieder zur Mitte.

Die Eule genießt die Regentropfen und streckt noch einmal ihre Flügel aus und dehnt sich mit Flügeln und Kopf und dem Körper in alle Richtungen, so wie es ihr gerade gut tut. Dann bleibt sie ganz ruhig sitzen und schließt wohligh ihre Augen. Sie atmet tief ein und atmet tief aus – und noch einmal ein und ganz tief aus, solange, bis kein bisschen Atem mehr im Körper ist. Dann atmet die Eule ganz normal weiter und öffnet entspannt die Augen.



## „Meine Hand als Frosch“

Konzentration | Ruhe | Körperbewusstsein

---

*Spielerisch wird auch bei dieser Geschichte die aktive Sitzhaltung trainiert. Außerdem wird die Fantasie gefördert und zu Beginn werden die Kinder durch eine Übung zur Körperwahrnehmung eingestimmt und fokussiert. Die Kinder setzen die Spielvorschläge an ihrem Sitzplatz um und es vollzieht sich ganz allmählich eine körperliche Verwandlung vom Kind zum Frosch. Aber keine Sorge: Es findet zwar eine Metamorphose statt, jedoch verwandeln sich nicht die Kinder selbst in grüne hüpfende Frösche, sondern lediglich ihre Hand.*

---

Du sitzt entspannt aber aktiv und aufrecht an deinem Platz. Die Füße stehen nebeneinander flach auf dem Boden, und der Po ist nicht hinten an der Lehne, sondern eher vorne an der Kante. Deine Hände liegen mit den Handflächen nach unten auf deinen Oberschenkeln. Du schaust entspannt nach vorne und freust dich auf das, was jetzt passiert.

Du bist so gespannt, dass deine Füße ganz leicht anfangen zu kribbeln. Dein großer Zeh bewegt sich auf und ab. Und plötzlich fangen alle Zehen an, sich zu bewegen. Der Rest des Fußes bleibt ganz still: Die Zehen spreizen sich weit auseinander, und dann werden sie wieder eng, als wären sie zusammengewachsen. Dann wieder weit auseinander, so weit

es geht. Und wieder ganz eng zusammen, sodass nicht mal mehr ein Grashalm dazwischen passt. Und noch einmal weit, und dann wieder eng.

Während sich die Zehen entspannen, bemerkst du plötzlich, dass deine Hände, die noch auf den Oberschenkeln liegen bleiben, anfangen zu kribbeln. Ganz langsam spreizt du jetzt die Finger beider Hände ganz weit. Sie liegen noch immer auf den Beinen. Gleichzeitig sind auch die Zehen gespreizt. Dann gehen die Finger und auch die Zehen wieder eng zusammen. Und wieder weit auseinander, noch weiter, so weit wie es geht! Noch einmal eng zusammen und ein letztes Mal weit gespreizt. Dann kannst du deine Hände und Füße komplett entspannen.

Nanu, was ist denn das? Du schaust dir deine eine Hand genau an, und stellst fest, dass sie auf einmal grün wird! Wie kann das denn sein? Eine grüne Hand?! Du legst die grüne Hand auf den Tisch vor dir und beobachtest eine Verwandlung: Es bilden sich zuerst zwei kleine Hinterbeine, dann zwei kleine Vorderbeine, die Hinterbeine werden größer und größer. Was kann das nur sein?

*Quak!* Hä, wo kommt das denn her? *Quak!* Nanu? *Quak!* Ein Frosch!

Deine Hand hat sich in einen Frosch verwandelt! Der Frosch versucht nun ganz vorsichtig auf dem Tisch seinen ersten kleinen Hüpfen. *Hopps!* Und nochmal: *Hopps!* Und zwei kleine hintereinander: *Hopps, Hopps!* Das klappt ja schon richtig gut. Dann kann der Sprung ja noch ein bisschen weiter und höher gehen: *Hoopps!* Und noch höher! *Hooopps!* Und jetzt, während du mit deinem Popo fest auf dem Stuhl sitzen bleibst, springt

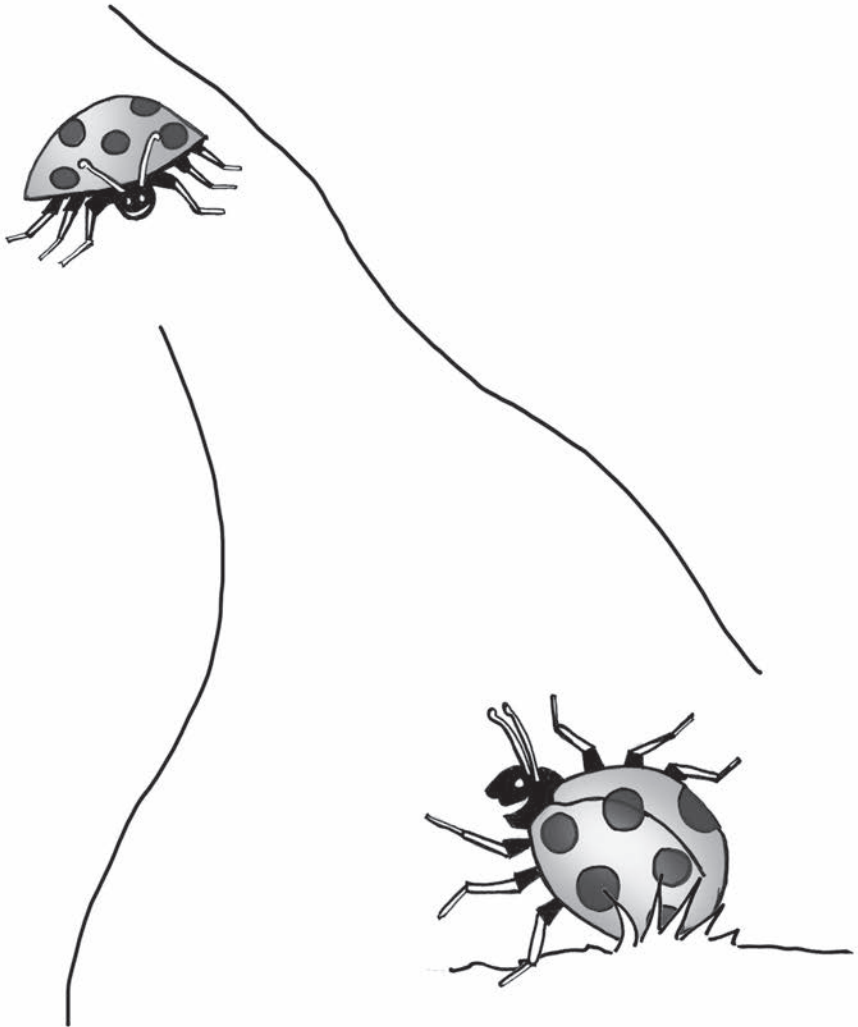


der Frosch so hoch wie er kann – drei Mal: *Hooooops, Hooooops, Hooooops!* Der Frosch ist richtig stolz auf sich und möchte jetzt gelobt werden.

Du darfst den Frosch nun mit deiner anderen Hand vorsichtig und ganz lieb streicheln. Das findet der Frosch richtig toll! Dann fängst du an, den Frosch ein bisschen zu kitzeln! Das findet er lustig und quakt vor Lachen.

Der Frosch springt nun ganz vorsichtig auf deine Handfläche. Jetzt kannst du ihn hochheben und auf den Arm nehmen. Du kannst ihn dir auch mal auf den Kopf setzen. Von dort aus springt er auf deine Schulter: *Hopps!* Auf deinen Arm: *Hopps!* Und zurück – *Hopps!* – auf den Tisch. Dort sitzt er nun und ist vom vielen Hüpfen ganz müde geworden. Du deckst ihn mit deiner Hand zu und sagst ihm „Gute Nacht“.

Dann verfärbt sich der Frosch zu deiner Hautfarbe, und wird wieder zu deiner Hand.



## **II. *Lauschen und Spielen im Raum***

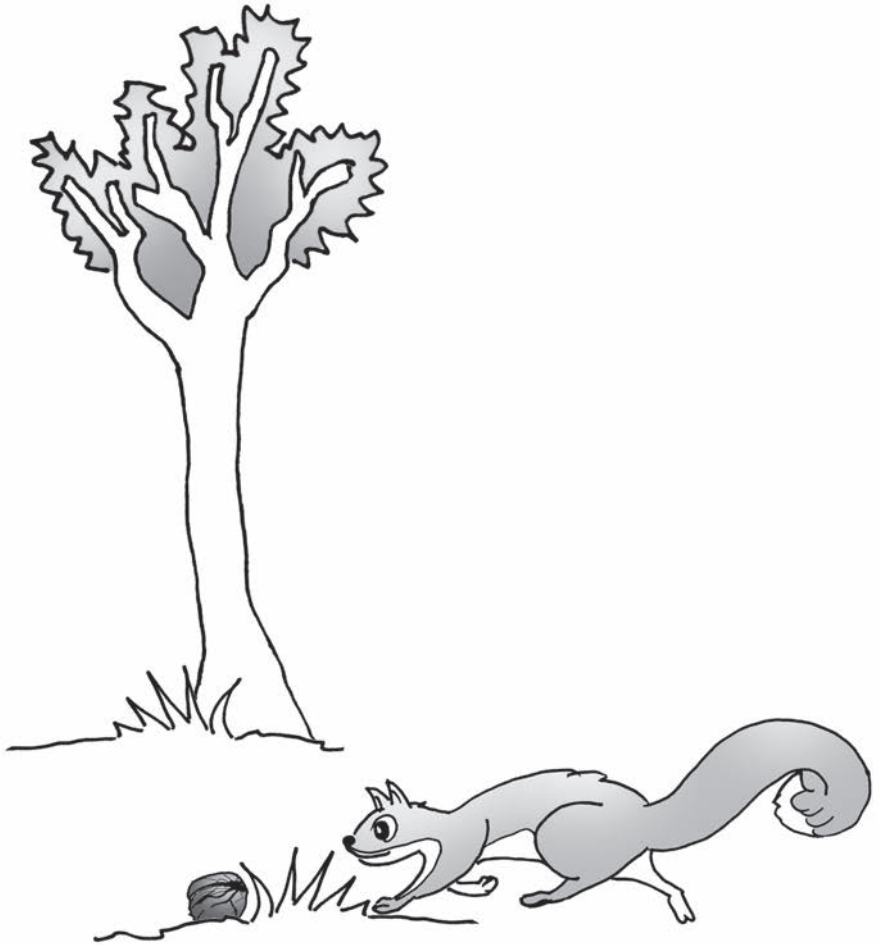
Alle Mitmachgeschichten dieses Kapitels finden im Raum statt. Die Kinder brauchen Platz, um sich frei zu bewegen und um gleichzeitig auf genügend Abstand zueinander zu achten. Dieser Raum kann beispielsweise eine vorher festgelegte Fläche im Freien sein, eine Turnhalle oder ein größerer Saal. Wichtig ist, dass die Spielfläche genau definiert ist: Falls sich Matten oder andere Gerätschaften mit im Raum befinden, muss vorher klar sein, ob diese zur Spielfläche dazugehören, damit die Geschichte nicht unterbrochen werden muss.

Zu Beginn jeder Mitmachgeschichte sitzen oder stehen die Kinder – je nach Setting – gleichmäßig verteilt im Raum. Die Reaktionen auf das Gelesene brauchen teilweise etwas Zeit, daher ist es wichtig beim Vorlesen darauf zu achten, nach jedem Spiel- oder Bewegungsimpuls zu pausieren und einen Moment abzuwarten. Manchmal bietet es sich an, einen weiteren akustischen Hinweis einzubauen, wie z. B. einen Gong oder ein Klatschen, damit die Kinder genau wissen, wann sie sich bewegen dürfen. Auch die Art und Weise, wie sie die Wörter beim Vorlesen betonen, ist von entscheidender Bedeutung für die spielerische Umsetzung.

Bei den Mitmachgeschichten im Raum geht es insbesondere um die Bewegungsenergie der Kinder, die einerseits in geordneten Bahnen freigelassen und andererseits spielerisch kontrolliert wird.

Den Kindern verlangt es ein hohes Maß an Selbstkontrolle ab, nicht den eigenen Impulsen zu folgen, sondern denen der jeweiligen Geschichte. Da diese Selbstkontrolle für manche Kinder (noch) nicht möglich ist, führe ich in solchen Gruppen das theatrale Mittel der Publikumsrolle ein, der die gleiche Wichtigkeit zugeschrieben wird, wie der Rolle der Spielenden. Die Publikumsrolle kann von mehreren oder einzelnen Kindern eingenommen werden. Die jeweilige Einteilung und ein vielleicht späterer Rollentausch werden von der Spielleitung organisiert und festgelegt. Manche Mitmachgeschichte erhält durch die Einführung der Publikumsrolle tatsächlich den Charakter eines kleinen (Tanz-) Theaterstücks, das sich vielleicht sogar als Inspiration für eine mögliche kommende Theateraufführung ihrer Gruppe eignet.

Ähnlich wie im vorherigen Kapitel finden Sie auch in Kapitel II. sowohl Pantomime- als auch Stichwort-Geschichten. Darüber hinaus möchte ich Ihnen in diesem Kapitel noch weitere Varianten von Mitmachgeschichten vorstellen, die interessant für Sie sein könnten: Geschichten mit Standbildern, Geschichten aus der Tanzpädagogik und eine Geschichte mit klarer Positionierung im Raum.



## „Das kleine Eichhörnchen“

Pantomime | Bewegung

---

*Bei dieser Mitmachgeschichte können die Kinder ihrer Bewegungsenergie und Spielfreude freien Lauf lassen. Alle verteilen sich gleichmäßig im Raum und folgen wie gewohnt den Anweisungen der Geschichte unter Einhaltung der Abstandsregeln. Alle Kinder verwandeln sich in das Eichhörnchen. Lassen Sie sich beim Vorlesen ruhig Zeit und setzen Sie kleine Pausen, damit die Kinder die Spielvorschläge gut umsetzen können.*

---

Das kleine Eichhörnchen schnüffelt sich den Boden entlang. Es ist auf der Suche nach einer schönen Nuss. Es schnüffelt hier, es schnüffelt da, und: Aha! Das Eichhörnchen hat eine Walnuss gefunden, nimmt sie in den Mund und bringt sie schnell an einen sicheren Ort.

An diesem Ort wird nun ein Loch gebuddelt, in das es die Nuss fallen lässt. Dann schnell wieder zubuddeln, bevor noch jemand das Versteck entdeckt.

Schnell rennt das kleine Eichhörnchen weiter und fängt wieder an zu schnüffeln. Wo könnte denn nur die nächste Nuss sein? Aha! Da ist ja noch eine! Es nimmt die Nuss ins Maul und rennt zu einem neuen Versteck. Hier wird erneut ein kleines Loch gebuddelt und die Nuss darin vergraben.

Das Eichhörnchen rennt wieder los, um noch mehr Nüsse zu suchen. Es schnüffelt hier, es schnüffelt da, aber nirgends ist eine Nuss zu finden. Also klettert es erstmal auf einen Baum, um sich einen Überblick von der Umgebung zu verschaffen. Es schaut in die Ferne und entdeckt dort einen großen Nussbaum. Das kleine Eichhörnchen springt von Ast zu Ast, bis es den Nussbaum erreicht. Darunter liegen so viele leckere Nüsse, dass es sich erstmal den Bauch damit vollschlägt. Es knabbert hier und knabbert dort und ist nach der ganzen Knabberei ganz erschöpft. Deshalb ruht es sich erstmal ein bisschen aus.

Während es so da sitzt, überlegt es sich neue Verstecke, um die vielen Nüsse des großen Nussbaumes zu verstecken. Und los geht's! Es wird zunächst geschnüffelt, um auch wirklich nur die leckersten Nüsse zu finden. Dann wird gesammelt, dann gerannt, dann verbuddelt und wieder zurückgerannt. Und nochmal: schnüffeln – sammeln – rennen – verbuddeln – und wieder zurückrennen.

Dann muss sich das kleine Eichhörnchen erst einmal wieder ausruhen und knabbert dabei heimlich noch eine leckere Nuss. Es rafft sich noch ein letztes Mal auf und schnüffelt, sammelt, rennt, verbuddelt und hüpfert dann von Ast zu Ast und von Baum zu Baum nach Hause.

Dort legt es sich in seinen Kobel und schläft die Nacht tief und fest, um morgen wieder fit zum Nüssesammeln zu sein.





## „Wenn ich groß bin...“

Pantomime | Bewegung

---

*Diese Pantomime-Geschichte hat das Potenzial, die Berufswelt ein Stückchen mehr ins Bewusstsein zu rücken. Die Kinder schlüpfen in verschiedene Rollen und machen die typischen Bewegungen der verschiedenen Berufsgruppen nach, sobald diese benannt werden. Solange, bis wieder ein neuer Beruf genannt wird. Falls die Spiel Freude am Ende der Geschichte noch besonders groß sein sollte, können die Kinder nacheinander eigene Berufswünsche nennen und diese pantomimisch nachspielen.*

---

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Busfahrer** oder **Busfahrerin!** Dann fahre ich viele Menschen hin und her – mal schnell, mal langsam, und manchmal benutze ich meine Hupe. Ich treffe jeden Tag viele Menschen, die ich freundlich grüße. Busfahren macht Spaß!

Wenn ich groß bin, dann werde ich Ärztin oder **Arzt!** Dann kann ich mir den Herzschlag der Menschen anhören, Fieber messen und falls nötig sogar Operationen durchführen.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Gärtner** oder Gärtnerin! Dann pflanze ich die wunderschönsten Blumen und bin ganz viel an der frischen Luft. Ich mähe den Rasen, schneide die Hecke mit einer großen Heckenschere und bespritze all meine Pflanzen mit dem Wasserschlauch.

Wenn ich groß bin, dann werde ich ein **Zauberer** oder eine **Zauberin**! Dann kann ich alles aus meinem Hut zaubern was ich will: Kaninchen, Kartoffelbrei, Spaghetti-Eis und Schokolade. So bringe ich mein Publikum zum Staunen!

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Pilotin** oder **Pilot**! Dann kann ich hoch über den Wolken fliegen und viele Länder bereisen. Die Aussicht von da oben ist wunderschön und alles auf der Erde sieht so klein, aus als wäre es Spielzeug.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Friseur** oder **Friseurin**! Dann schneide ich den Leuten die Haare und mache ihnen eine schöne Frisur. Und manchmal bekommen sie auch eine neue Haarfarbe. Nach dem Besuch bei mir fühlen sie sich wunderschön!

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Politikerin** oder **Politiker**! Dann kann ich das, was in unserem Land und der Welt passiert mitbestimmen und kann ganz laut im Fernsehen meine Meinung sagen. Ich schüttel wichtigen Leuten die Hand und schaue freundlich in die Kamera.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Hausmeister** oder **Hausmeisterin**! Dann Sorge ich für die Sicherheit und Sauberkeit in einem großen Gebäude. ich wechsel Glühbirnen, reinige den Boden und kann helfen, wenn mal etwas auf- oder abgebaut werden muss.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Postbotin** oder **Postbote**! Dann fahre ich von Tür zu Tür und bringe den Menschen ihre Post. Manchmal sind das Briefe, manchmal kleine Päckchen und manchmal große, schwere Pakete.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Lehrer** oder **Lehrerin**! Dann kann ich jeden Tag mit den tollsten Kindern zusam-

mensein und ihnen etwas beibringen, das sie noch nicht wissen.

Wenn ich groß bin, dann werde ich **Tänzerin** oder **Tänzer**!  
Dann kann ich wunderschöne Drehungen und Sprünge machen und eine Geschichte nur mit Bewegungen erzählen.  
Dann verbeuge ich mich vor meinem Publikum und bekomme tosenden Applaus!

