

## Übung: Die Schaufensterpuppe

### Zielgruppe:

Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche oder Erwachsene in pädagogischen, tänzerischen oder darstellenden Kontexten.

### Ziele der Übung:

- Schulung der Körperspannung
- Entwicklung von Körperbewusstsein und -ausdruck
- Förderung nonverbaler Kommunikation
- Kreativität und Präsenz im Raum
- Partnerarbeit und Vertrauen
- Einstieg in pantomimisches oder stilisiertes Bewegen

## Grundübung: Die eingefrorene Puppe

### Ablauf:

#### 1. **Rahmensetzung durch die Leitung:**

„Stellt euch vor, ihr seid Schaufensterpuppen in einem Kaufhaus. Jemand hat euch in eine bestimmte Pose gebracht und ihr müsst ganz still bleiben – so still, dass nicht einmal ein Augenlid zuckt.“

#### 2. **Einnehmen der Pose (Einzelarbeit):**

- Die Teilnehmer\*innen wählen eine ausdrucksstarke, kreative oder skurrile Körperhaltung.
- Ziel ist es, Spannung in den Körper zu bringen und jede noch so kleine Bewegung zu vermeiden.
- Haltezeit: Je nach Gruppe 10–30 Sekunden, bei Fortgeschrittenen auch länger.

#### 3. **Steigerung:**

- Die Leitung bewegt sich durch den Raum und prüft mit Humor („Oh – da hat sich jemand bewegt!“) die Stillheit der Puppen.



## Variante 1: Die lebendige Schaufensterpuppe (mit Partnerarbeit)

### Ablauf:

#### 1. **Paarbildung:**

Eine Person ist die Schaufensterpuppe, die andere die Gestalter\*in.

#### 2. **Bewegung durch die Partnerin:**

- Die Gestalter\*in formt die Puppe langsam und vorsichtig um.
- Die Puppe bleibt dabei passiv und lässt sich führen (vergleichbar mit „passivem Widerstand“).
- Gestaltet wird z. B. die Armhaltung, Kopfposition, Beinachse etc.

#### 3. **Tausch nach ca. 2–3 Minuten.**

### Lernziel:

Bewusstsein für passive Körperspannung, Führen & Folgen, Vertrauen und präzise Bewegung.

## Variante 2: Die Puppe wird lebendig (mit Musik und Bewegung)

### Ablauf:

1. Startposition ist wieder eine eingefrorene Pose.
2. Es wird Musik eingespielt (ruhig oder atmosphärisch).
3. Auf ein akustisches oder visuelles Signal „erwachen“ die Puppen langsam zum Leben:
  - Zuerst nur ein Finger, dann eine Hand, ein Bein, der ganze Körper.
  - Alle Bewegungen sind weich, kontrolliert, wie bei einem Roboter oder einer Marionette.
  - Auf ein weiteres Signal frieren alle wieder in einer neuen Pose ein.

### Steigerung:

- Tempo der Musik wechselt → Bewegungsqualität verändert sich.
- Emotionen der Puppe werden eingebaut (Freude, Wut, Langeweile, Traurigkeit...).
- Puppen reagieren auf unsichtbares Publikum.



## Variante 3: Die wandelnde Ausstellung (Gruppenperformance)

### Ablauf:

- Alle Puppen stehen eingefroren im Raum.
- Eine kleine Gruppe (2–3 Personen) ist das Publikum, das sich durch die Ausstellung bewegt.
- Die Puppen dürfen jeweils ganz minimal reagieren (ein Zucken, ein Lächeln, ein Kopfnicken), wenn das Publikum ganz nahe kommt – aber nicht mehr!
- Danach Rollenwechsel: Die Puppen werden zum Publikum, die nächste Gruppe „steht“.

### Lernziel:

Feinfühligkeit, Körperbeherrschung, performative Präsenz, Improvisation.

## Variante 4: Die emotionale Schaufensterpuppe

### Ablauf:

- Jede Puppe steht für eine Emotion (z. B. Angst, Freude, Wut, Neugier).
- Die Pose und der Gesichtsausdruck sollen die Emotion verdeutlichen.
- In kleinen Gruppen wird gerätselt: Welche Emotion zeigt die Puppe?
- Im Anschluss Reflexion über Körpersprache und Ausdruck.

## Methodische Hinweise:

- Besonders bei Kindern hilft eine klare Geschichte („Ihr seid in einem geheimen Laden voller Puppen, nachts werden sie lebendig...“).
- Spiegel oder Fotos können eingesetzt werden, um Körperhaltungen zu analysieren.
- Je nach Alter können ästhetische und sozial-emotionale Aspekte stärker gewichtet werden.
- Die Übung eignet sich auch gut als **Aufwärmspiel**, als **Impro-Einstieg** oder für **Bühnenarbeit**.

