

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 d*ie* 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**.

