

FAKKAUE JUNGES
STAATSTHEATER
BERLIN

MACHT PAUSE (14+)

EINE PRODUKTION MIT JUNGEN MENSCHEN



BEGLEITMATERIAL FÜR SCHULKLASSEN

„I wish you rest today. I wish you a deep knowing that exhaustion is not a normal way of living. You are enough. You can rest. You must resist anything that doesn't center your divinity as a human being. You are worthy of care.”

Tricia Hersey, Rest is Resistance

VORWORT

Liebe Lehrer*innen, Schüler*innen und Multiplikator*innen,

die gesellschaftlichen Erwartungshaltungen an junge Menschen sind sehr hoch. Ihre Zukunft jedoch bleibt ungewiss. Sie stehen unter Druck, die Effekte der Wachstumsgesellschaft vorangegangener Generationen, wie den Klimawandel, postkoloniale Konflikte und unsichere Lebensverhältnisse, auszuhalten.

Wie nachhaltig kann es sein, diesem Druck stetig standzuhalten? In der partizipativen Jugendproduktion „Macht PAUSE“ untersuchen junge Menschen, ob und wie das Leben ihrer Generation durch unsere Leistungsgesellschaft geprägt wird. Welche Alltagsmomente legen Zeugnis vom Wirken der sogenannten Hustle Culture ab, in der Arbeiten bis zum Anschlag als Tugend gilt? Hält die Jugend noch den Raum bereit, um unbeschwert von Tag zu Tag zu schreiten?

Das Stück „Macht PAUSE“ beleuchtet die Bedeutung von Pausen aus der Perspektive von Performer*innen zwischen 16 und 22 Jahren. Sie stellen die dominierenden Vorstellungen von Produktivität und Leistung infrage und setzen ihnen die Pause entgegen, einer Tätigkeit, in der das vermeintlich Nichtstun zum politischen Handeln werden kann.

Wir laden Sie/euch herzlich ein, das Stück zu sehen und im Anschluss anregende Diskussionen zu führen. Das Begleitmaterial dient zur Vor- und Nachbereitung des Theaterbesuchs und beinhaltet unterschiedliche Impulse, sich spielerisch als auch künstlerisch mit der Pause auseinanderzusetzen.

Mit herzlichen Grüßen
Amrit Walia (Künstlerische Vermittlung und Dramaturgie)

Von und mit: Asena Ersöz, Chiamaka Ezeh, Vanessa Semenihin, Jasmin, Marta Ivkic, Lena Sofia Lange, Liv Lauritzen, Elea Muna, Andilath Maroufou, Juli Schulz, Christin Wieder

Wir danken Louis und Annabelle Zeuner für ihre Beteiligung am Probenprozess.

Spielleitung: Magda Korsinsky · Bühne: Marian Nketiah · Kostüme: Mariama Sow · Sounddesign: Sky Deep · Lichtdesign: Lutz Deppe · Dramaturgie, Künstlerische Vermittlung: Amrit Walia · Spielleitungsassistent: Petros Mandalos · Ausstattungsassistent: Sarah Afua Asante Ntiamoah · Schreibwerkstatt und Rap-Coaching: Sookee · Schreibwerkstatt und Rap-Coaching (Gruppen Rap): Alice Dee · Beratung Relaxed Performance: Milena (Miles) Wendt/ Angela Alves · Inspizienz: Maximilian Selka

Konstruktion Bühnenbild: Matthias Bade · Bühnentechnik: Marc Lautner · Ton-, Videotechnik: Max Berthold · Requisite: Jens Blau · Maske: Annika Titzmann · Kostümwerkstatt: Sebastian Wahedi, Anja Gil Ricart, Emily Netzel · Leitung Ankleiderei: Ute Seyer

Herstellung der Dekoration in den Werkstätten des Bühnenservice der Stiftung Oper in Berlin.

Um allen Besucher*innen eine entspannte Erfahrung im Theater zu ermöglichen, wird diese Produktion als Relaxed Performance umgesetzt. Dies ist die erste Relaxed Performance, die an der Parkaue realisiert wird.

Ein besonderer Dank gilt den Schüler*innen des Alexander S. Puschkin Gymnasiums für ihr Feedback und ihren künstlerischen Beitrag als Proben- und Premierenklasse.

Premiere: 14. April 2023 · Dauer: 50 Minuten · Spielort: Bühne 4 · ab 14 Jahren · 8. – 13. Klasse

BEI FRAGEN UND RÜCKMELDUNGEN NEHMEN SIE GERN KONTAKT MIT UNS AUF!

amrit.walia@parkaue.de · 030.55 77 52 703

ZUM STÜCKE

- DER ENTSTEHUNGSPROZESS
- STECKBRIEFE DER PERFORMER*INNEN

IMPULSE ZUR VORBEREITUNG

- MINDMAP
- STANDBILDER ÜBER DIE PAUSE
- EINE IMPRO: STRESS UND PAUSE

IMPULSE ZUR NACHBEREITUNG

- FRAGEN FÜR EIN NACHGESPRÄCH
- UPDATE THE MINDMAP
- EIN ROLLENSPIEL: FIGHT HUSTLE CULTURE
- EINE KREATIVE SCHREIBAUFGABE ÜBER DIE PAUSE
- EINE COLLAGE
- EIN RAUMLAUF
- MIR IST ETWAS PASSIERT
- EINE MEDITATIONSÜBUNG

WEITERFÜHRENDES MATERIAL

Wann hast du das letzte Mal richtig Pause gemacht? Dir eine Oase gebaut, fernab von Hustle Culture, Zeitnot und Leistungsdruck? Gemeinsam mit der Choreografin und Bildenden Künstlerin Magda Korsinsky entwickelten Menschen zwischen 16 und 22 Jahren ein Stück, in dem es um die Herausforderungen ihres Alltags in Berlin geht. Einem Alltag, dem zu viele Steine in den Weg gelegt werden, um einfach nur im Hier und Jetzt, bei sich selbst zu sein. Mit Körper und Stimme erzählen die Performer*innen, was sie mit Pause verbinden, wovon sie dringend Pause brauchen und wie eine Welt mit mehr Pausen aussehen könnte. Von der Würde des eigenen Körpers, kollektivem Widerstand und dem Krafttanken in der Gemeinschaft.

DER ENTSTEHUNGSPROZESS

Über einen Open Call wurden FLINTA* (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans und agender Personen) zwischen 16 und 22 Jahren eingeladen, an dem Projekt teilzunehmen. Vorerfahrungen waren nicht nötig. Nach einer Schnupperphase im November und Dezember 2022 ging es ab Januar dann richtig los. Einmal die Woche traf sich die Gruppe, um gemeinsam das Stück zu erarbeiten: In Improvisationen mit Bewegung und Tanz entwickelten sie ihre Erzählungen über die Pause.

Dem Thema näherten sich die Teilnehmer*innen über selbst gestaltete Ausstellungen und Texte, wie z.B. „Rest is Resistance“ von Tricia Hersey und „Alle_Zeit“ von Teresa Bücken. Sie tauschten sich über Grind Culture, Herausforderungen im Alltag und Pause als widerständige Praxis aus. Schnell wurde klar: Solange unsere Lebenszeit der Lohnarbeit und Profitmaximierung kapitalistischer Strukturen unterstellt wird, ist auch die Pause ein politisches Anliegen. Wer kann sich überhaupt leisten, längere Pausen zu machen? Ihre Gedanken dazu wurden in Schreibwerkstätten von den Rapper*innen Sookee und Alice Dee festgehalten. Nach einer intensiven Probenphase war es dann endlich soweit. Am 14. April 2023 kam sie auf die Bühne, die Premiere von „Macht PAUSE“.



STECKBRIEFE DER PERFORMER*INNEN

ASENA

Hi, mein Name ist Asena, ich bin 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Negativen Energien.

Pause bedeutet für mich: Einen Akt des Widerstandes zu leisten und somit sich selbst und seiner Umwelt Gutes zu schenken.

Ich mache am liebsten Pause: Durch Yoga, Journaling, Selbstgespräche, Gefühle spüren und Geschehnisse aus meinem Leben reflektieren.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“ war: Den "Cringe-Mountain" zu besteigen und vor Publikum eine Rap-Crew zu spielen. Erst fanden wir es alle cringe, doch dann wurde der Gruppen-Rap unsere Lieblingsszene, da es einfach sehr viel Spaß macht und die Szene unseren unterstützenden Umgang miteinander widerspiegelt.



ELEA

Hi, ich bin Elea und 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Zu viel Druck/ zu hohen Erwartungen (egal ob von mir selbst oder anderen).

Pause bedeutet für mich: Ausschlafen zu können, ohne sich Gedanken darüber machen zu müssen, was am Tag zu tun ist.

So mache ich am liebsten Pause: Ich gehe gerne tanzen und höre Musik. Allgemein kann ich viel Energie aus kreativen Dingen ziehen.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: Dass wir den ganzen Prozess mit begleiten durften und jede Person ihre Stimme ins Stück mit einbringen konnte.

CHIA

Hi, ich bin Chiamaka, ich bin vor kurzem 17 Jahre alt geworden.

Ich brauche dringend Pause von: Alltagsrassismus, den Menschen anderer Herkunft heutzutage immer noch ertragen müssen.

Pause bedeutet für mich: Alleine Zeit zu verbringen. In dieser Zeit reflektiere ich gerne Sachen und mache mir währenddessen richtig oft Gesichtsmasken oder Frisuren.

Ich mache am liebsten Pause: Mit guter Musik, meinem Lieblingsessen und einer guten Gesichtsmaske.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: Dass ich viele neue Seiten an mir entdecken konnte, die ich noch nicht von mir kannte. Zum Beispiel wusste ich nicht, dass Texte schreiben und sie dann auf der großen Bühne vor vielen Leuten zu rappen, mir richtig Spaß macht. Jetzt weiß ich es und ich kann nun selbst entscheiden, was ich mit diesem Wissen machen möchte ... Dank des Projekts habe ich auch sehr viele neue und coole Leute kennengelernt, mit denen ich mich nach dem Projekt hoffentlich auch weiterhin treffen werde.



STECKBRIEFE DER PERFORMER*INNEN



CHRISTIN

Hi, ich bin Christin und bin 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Zeitlichen Konstrukten und schlechten Energien.

Pause bedeutet für mich: Meinen Fokus nur auf mich zu setzen.

So mache ich am liebsten Pause: Beim Spazieren oder U-Bahn fahren.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: Unsere Gruppendynamik, ständige Aufmerksamkeit füreinander und die Emotionalität der einzelnen Solos/Duos.

LIV

Hi, mein Name ist Liv und ich bin 20 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Meiner Zukunftsangst, Menschen mit destruktiven Weltbildern, Alltagssexismus und Schuldzuschiebereien.

Pause bedeutet für mich: Meine Emotionen zu fühlen, tanzen zu gehen, in Prozessen, wie dem Theaterspielen, komplett zu versinken, tiefe zwischenmenschliche Verbindungen einzugehen und Dinge zu tun, weil ich Lust drauf habe und nicht, weil's fertig werden soll.

Am liebsten Pause mache ich: Indem ich in den Wald und an Seen gehe.

Mein Highlight in der Produktion „Macht PAUSE“: Die kompletten Durchläufe, wie bei den Generalproben und bei den Aufführungen, in denen wir Darstellenden einfach unsere Entscheidungen treffen, dass das Stück für 50 Minuten lebendig und zum Selbstläufer wird und dass wir einander unterstützen.



JULI

Hi, ich bin Juli und 19 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Gesellschaftlichen und eigenen Erwartungen und negativen Einstellungen.

Pause bedeutet für mich: Meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen, zu reflektieren und somit die Möglichkeit zu schaffen, sich selbst und andere Dinge weiterzuentwickeln.

Ich mache am liebsten Pause: Indem ich mich fallen lassen kann, mit Menschen, bei denen ich mich komplett öffnen kann oder Tagebuch zu schreiben.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: Unsere tolle Gruppe. Wir haben uns gegenseitig ergänzt und motiviert. Das Rappen hat mir anfangs total Stress gemacht, aber durch den mega Support ist der Part der Produktion nicht nur von mir eine der Lieblingsszenen geworden :)).

STECKBRIEFE DER PERFORMER*INNEN

MARTA

Hi, ich bin Marta und 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend eine Pause von: Stimmen, die meine Träume und Wünsche nicht ernst nehmen.

Pause mache ich: Indem ich mir aktiv Zeit für mich und Menschen um mich herum nehme. Das bedeutet oft, mich bewusst gegen andere Dinge zu entscheiden.

Am liebsten mache ich Pause: Wenn ich die Freiheit dazu habe, achtsam und träge zu sein.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: War die gemeinsame Zeit in der Gruppe. Vor allem, wenn wir Quatsch miteinander gemacht, gesungen, gefaulenzt oder getanzt haben.



ANDILATH

Hi, ich heiße Andilath und bin 18 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Hausarbeit.

Pause bedeutet für mich: Spaß haben.

So mache ich am liebsten Pause: Ich höre Musik am liebsten, wenn ich Pause mache.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: War, Spaß zu haben und neue Freund*innen gefunden zu haben.



JASMIN

Hi, ich bin Jasmin und 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Menschen, die mir bei der Arbeit weh tun und denen meine Zeit und Gesundheit egal ist.

Pause mache ich: Indem ich mit Menschen, die mir wichtig sind, Zeit verbringe. Nice Musik, interessante Bücher, so mache ich am liebsten Pause.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: I feel like we learned a lot during the past six months. We didn't just learn how teamwork works in theater, we also learned a lot of interesting lessons that we most probably will carry with us for the rest of our lives. My highlight was to see so many kind beautiful girls stand with the women of Iran. In the past seven months I have been feeling that I couldn't do enough for my country and that I don't have my sisters on my side but little did I know that even here I have strong sisters by my side without realizing it. My highlight was how you guys swung your way to the stage to join me for the fight and stand up for human rights and I couldn't be more grateful. Thank you.

STECKBRIEFE DER PERFORMER*INNEN

VANESSA

Hi, ich bin Vanessa und bin 16 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Menschen, die sinnlose Erwartungen an mich haben, Menschen, die mich versuchen runterzumachen, vor allem Lehrer*innen, die denken, dass sie das mit einer ungerechten Notenverteilung und blöden Kommentaren über meine „Intelligenz“ schaffen.

Deshalb bedeutet Pause für mich: Diese Leute, soweit es geht, zu ignorieren und ich motiviere euch, das Gleiche zu tun.

Ich mache am liebsten Pause: Indem ich mir Musik zum Tanzen anmache und mich einfach selbstbewusst fühle. Dadurch gehen bei mir selbst die letzten Unsicherheiten weg.

Mein Highlight an der Produktion „Macht PAUSE“: Ist, dass uns der Raum gegeben wurde alle Themen, die uns im Alltag belasten, durch Tanz, Spoken Word und vor allem durch Rap zu kritisieren. Ich liebe aber vor allem die Rapszenen, weil das Übermitteln von Gefühlen dort am besten gelingt und es auch einfach wahnsinnig Spaß macht :).



LENA

Hi, ich bin Lena und 21 Jahre alt.

Ich brauche dringend Pause von: Vorurteilen und von dem zusammenhängenden Schubladendenken jeglicher Art.

Pause bedeutet für mich: Sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, unabhängig davon, was andere von einem erwarten.

Ich mache am liebsten Pause: Indem ich meine Erlebnisse und Gefühle mit Worten oder Farbe auf Papier bringe.

Mein Highlight in der Produktion „Macht PAUSE“: Ist die Möglichkeit, auf eine ganz persönliche Art, alle möglichen Konflikte zu teilen und auf sie aufmerksam zu machen.

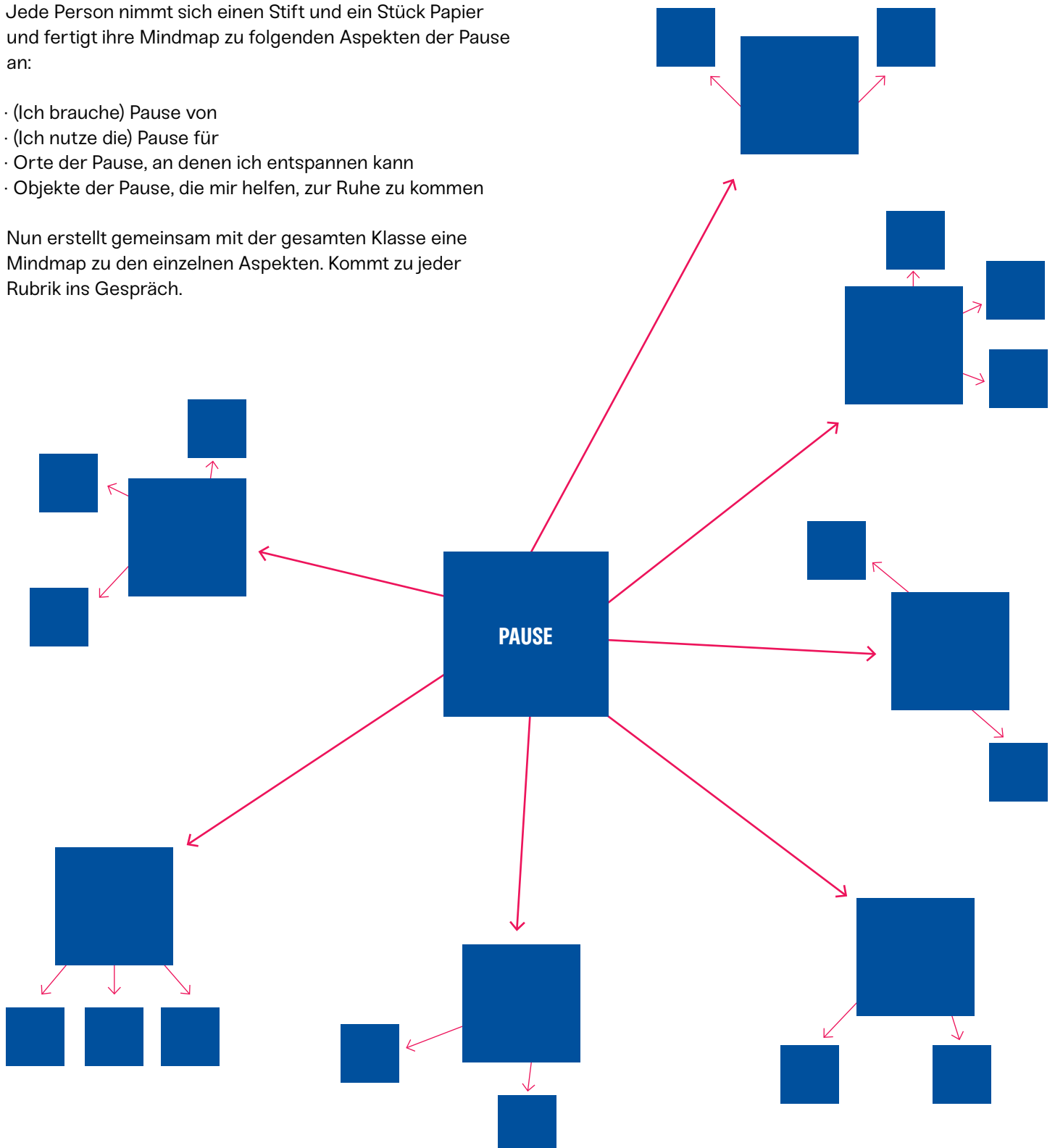
Die Fragen und Aufgaben sind so formuliert, dass Sie sie direkt an Ihre Gruppe weitergeben und gemeinsam bearbeiten können. Sie dienen als Anregungen für vorbereitende Gespräche vor dem Theaterbesuch.

MINDMAP

Jede Person nimmt sich einen Stift und ein Stück Papier und fertigt ihre Mindmap zu folgenden Aspekten der Pause an:

- (Ich brauche) Pause von
- (Ich nutze die) Pause für
- Orte der Pause, an denen ich entspannen kann
- Objekte der Pause, die mir helfen, zur Ruhe zu kommen

Nun erstellt gemeinsam mit der gesamten Klasse eine Mindmap zu den einzelnen Aspekten. Kommt zu jeder Rubrik ins Gespräch.



STANDBILDER ÜBER DIE PAUSE

Teilen Sie die Gruppe in Paare auf. Jedes Paar soll nun ein Standbild mit dem Titel „Pause“ darstellen. Das Standbild soll eine klare Pose haben und gut erkennbar sein. Die Posen sollen für mindestens 30 Sekunden gehalten werden.

Wenn alle Paare fertig sind, sollen sie ihre Standbilder präsentieren. Die anderen Schüler*innen sollen erraten, welche Art der Pause dargestellt wird.

Wiederholen Sie die Übung, um weitere Aspekte von Pause zu beleuchten, wie z.B. „Digital Detox“, „Spaziergang in der Natur“ oder „Kreatives Schaffen“.

Diese Übung kann eine unterhaltsame Möglichkeit bieten, sich dem Thema niedrigschwellig anzunähern und verschiedene Möglichkeiten der Erholung und Entspannung zu erkunden.

EINE IMPRO: STRESS UND PAUSE

Teilen Sie die Gruppe in kleine Gruppen von 3 bis 4 Personen auf und geben Sie jeder Gruppe eine Rolle, z.B. eine*n gestresste*n Schüler*in, eine*n überarbeitete*n Lehrer*in oder einen erschöpften Elternteil.

Jede Gruppe soll nun eine kurze Szene erstellen, die zeigt, wie sich ihre Rolle anfühlt und wie sie versucht, ihre Probleme zu bewältigen. Dabei soll die Bedeutung von Pausen und Erholung thematisiert werden. Jede Gruppe kann sich überlegen, wie sie eine Pause in ihrer Szene darstellen kann, z.B. durch Yoga-Posen, die Nacht durchtanzen im Club oder einfach durch Ruhe und Stille.

Nachdem alle Gruppen ihre Szenen entwickelt haben, sollen sie diese vor der Klasse präsentieren. Nach jeder Präsentation geht es in den Austausch, um über die Szene und die Bedeutung der jeweiligen Pause zu diskutieren. Was haben die Mitschüler*innen aus den Szenen mitgenommen? Wie können Pausen helfen Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern?

Zum Abschluss der Übung kann die Gruppe gemeinsam Ideen sammeln und diskutieren, wie sie selbst Pausen in ihren Alltag integrieren könnte, um ihr Wohlbefinden zu verbessern.



FRAGEN FÜR EIN NACHGESPRÄCH

Zur Handlung

- Wenn ihr kurz die Augen schließt und an das Stück denkt: Welcher Moment kommt euch als erstes in den Kopf?
- Welche Momente sind euch sonst noch besonders in Erinnerung geblieben? Könnt ihr diese Momente genau beschreiben?
- Was waren eure Lieblingsmomente?
- Wie würdet ihr beschreiben, was in dem Stück passiert ist?
- Welche Themen und Fragen werden im Stück angesprochen?

Performer*innen

- An welche Personen erinnert ihr euch?
- Wie standen sie zueinander?
- Was hatten sie für Kostüme an?



Kostüme

- Wie sahen die Kostüme aus? An was haben sie euch erinnert?
- Welche Sinne wurden bei euch angesprochen?

Zur Bühne

- Wie sah die Bühne aus?
- Hat sich die Bühne verändert?
- An welche Gegenstände erinnert ihr euch?
- Wie wurde der Bühnenraum genutzt?

Zur Musik

- Wie hat die Musik auf euch gewirkt?
- Was hat euch der Rap erzählt?

Transfer auf das eigene Leben

- Hat euch etwas an euer Leben erinnert? Wenn ja, was?
- Wurde im Stück etwas angesprochen, was euch auch beschäftigt?

UPDATE THE MINDMAP

Schaut nach dem Theaterbesuch noch einmal auf die gemeinsame Mindmap. Gibt es Aspekte der Pause, die ihr nach dem Schauen des Stücks ergänzen wollt? Erweitert die Mindmap! Kommt auch darüber ins Gespräch, was euch wichtig ist, inhaltlich hinzuzufügen und besprecht warum.

EIN ROLLENSPIEL: FIGHT HUSTLE CULTURE

Die Szene spielt in einem modernen Bürogebäude, in dem ein paar Mitarbeiter*innen nach einem langen Arbeitstag über ihre Arbeitsbelastung sprechen. Die meisten von ihnen sind gestresst und überarbeitet, aber eine Person, Sasha, scheint besonders erschöpft zu sein.

Sasha: „Ich verstehe es einfach nicht. Wir arbeiten die ganze Zeit und ich fühle mich immer noch, als ob ich nichts erreicht hätte. Es ist, als ob wir nie genug tun können.“

Pia: „Ja, das ist das Problem mit der Hustle Culture. Wir werden ständig unter Druck gesetzt, mehr zu leisten und schneller zu arbeiten und es gibt kaum Pause. Es ist, als ob wir immer in einem Wettbewerb mit uns selbst stehen.“

Quadir: „Mir geht's auch so. Ich habe das Gefühl, dass ich meine Freizeit und meine sozialen Beziehungen opfern muss, um im Job erfolgreich zu sein. Das ist doch keine nachhaltige Lebensweise.“

Sasha: „Hmm, ich denke, wir sollten etwas unternehmen.“

Aufgabe

Spielt in Gruppen von 3 bis 4 Personen, wie es weitergehen könnte. Nachdem alle Gruppen ihre Szenen gespielt haben, sollen sie sie vor der Gruppe präsentieren. Nach jeder Präsentation soll die Gruppe Zeit haben, um über die Szene zu diskutieren. Welche Lösungen wurden in der Szene vorgeschlagen? Was könnten noch weitere Strategien der Arbeitnehmer*innen sein?

EINE KREATIVE SCHREIBAUFGABE ÜBER DIE PAUSE

Schreibe einen Brief an dich selbst, in dem du beschreibst, wie du dir deine perfekte Pause vorstellst. Wie würdest du die Zeit nutzen, um dich zu erholen und neue Energie zu tanken? Wo würdest du hingehen und was würdest du tun? Beschreibe deine Gedanken und Gefühle während dieser Pause.

Schreibe anschließend einen zweiten Brief an dich selbst, in dem du beschreibst, wie du dich nach dieser Pause fühlst. Hast du neue Erkenntnisse gewonnen? Bist du erholt und bereit, wieder zurück in den Alltag zu kehren?

Diese Schreibaufgabe soll dir helfen, dir bewusst zu machen, was du brauchst, um dich zu erholen und dich wieder aufzuladen. Vielleicht kann sie dir auch helfen, dich darauf zu konzentrieren, was dir wirklich wichtig ist und wie du diese Dinge in deinen Alltag integrieren kannst, um ein ausgeglicheneres Leben zu führen.



EINE COLLAGE

Entwirf eine Collage, die dich an einen Moment in deinem Leben erinnert, an dem du eine Pause gemacht hast und dabei widerständig warst, protestiert hast oder etwas verweigert hast.

Materialien

- Zeitschriften, Zeitungen oder andere Materialien, wie z.B. ausgedruckte Bilder aus dem Internet zum Schneiden und Kleben
- Schere
- Klebstoff
- Buntes Papier oder Pappe als Hintergrund

Anleitung

Sammele eine Auswahl an Zeitschriften, Zeitungen oder anderen Materialien, die du verwenden möchtest. Achte darauf, dass sie Bilder, Wörter oder Farben enthalten, die mit deiner widerständigen Pause in Verbindung stehen.

Schneide aus den ausgewählten Materialien Bilder oder Wörter aus, die deine Vorstellung von einer widerständigen Pause widerspiegeln.

Ordne die ausgeschnittenen Elemente auf dem Papier oder der Pappe an, um eine Collage zu erstellen. Du kannst sie in verschiedenen Mustern und Formen anordnen, um eine dynamische und interessante Komposition zu schaffen.

Klebe die ausgeschnittenen Elemente auf dem Papier oder der Pappe fest. Achte darauf, dass du sie gut befestigst, damit sie nicht abfallen. Füge weitere Details hinzu, wie zum Beispiel Linien, Farben oder andere Elemente, die deine Collage ergänzen und ihr mehr Tiefe und Bedeutung verleihen.

Gehe einen Schritt zurück und betrachte deine fertige Collage. Was sagt sie über deine Vorstellung von widerständiger Pause aus?

EIN RAUMLAUF

Lassen Sie Ihre Schüler*innen in hoher Geschwindigkeit durch den Raum laufen. Geben Sie ihnen dann das Signal, zu stoppen und im Freeze eine Ruhepose einzunehmen. Nach kurzem Innehalten in der Pose geht es zurück in den Raumlauf, mittleres Tempo. Schließlich fordern Sie die Schüler*innen auf, langsamer zu werden und sich in Slow-Motion zu bewegen. Geben Sie das Signal zu stoppen und im Freeze eine widerständige Pose einzunehmen.

Die Übung kann beliebig oft mit unterschiedlichen Posen des Widerstands und der Pause wiederholt werden. Der Raumlauf kann mit Musik untermalt werden.



MIR IST ETWAS PASSIERT

Lest Annabelles Text und tauscht euch darüber aus, wie sich Schule für euch im Laufe der Zeit verändert hat. Was könntet ihr in eurer Schule anstoßen, damit ihr euch (noch) wohler fühlt?

Mir ist etwas passiert

von Annabelle

Ich bin sechs Jahre alt und freue mich darauf, in die Schule zu kommen. Wir sind in einem hellen und freundlichen Raum mit Gruppentischen. Meine Klassenlehrerin (Frau Werner) geht oft mit uns auf den Hof. Sie liest Geschichten vor oder spielt Klavier. Nebenbei lerne ich Schreiben und Rechnen. Die Schule ist schön!

Ich bin 17 Jahre alt. Ich stehe mitten im Abitur und habe überhaupt keine Lust mehr auf Schule. Übermorgen schreibe ich Bio Klausur. Vorgestern habe ich Mathe geschrieben. Nächste Woche sind Deutsch und Musik dran. Hausaufgaben haben wir immer. Alles dreht sich um Noten. Es ist das Wichtigste, gute Noten zu bekommen. Das weiß jeder. Ich kann mich nicht daraus befreien. Theoretisch könnte ich doch ganz selbstbewusst dazu stehen, dass Noten nicht so wichtig sind, dass mich als Mensch ganz andere Dinge auszeichnen. Praktisch funktioniert das nicht. Es liegt nicht an mir.

Zumal dir dein Abitur den Zugang zu Studienplätzen sichert oder dir diesen verwehren kann. Auf meinem Bio-Lernzettel stehen: Polymerase Kettenreaktion, Bau der DNA, Meiose, Mitose, Zellzyklus, Analyse von Karyogrammen, Rekombination und Replikation. In Mathe machen wir Kurvendiskussion. In Deutsch bestimmen wir den retardierenden Moment von „Kabale und Liebe“. Machen Gedichtanalyse. Was ist eine Parataxe, eine Hypotaxe, Alliteration, Anapher, Oxymoron, was will uns der Rhythmus vom dreihebigen Jambus erzählen? Die zeitliche Kontextualisierung bitte nicht vergessen. Ich. Muss. Jetzt. Lernen. Sonst schaffe ich das geforderte Pensum gar nicht mehr. Ich fühle mich elend, aufgewühlt, dumm, in die Ecke gedrängt. Ich habe innere Widerstände. Ich fechte Trotz-Kämpfe gegen mich selbst aus. Ich sitze zwei Stunden vor meinem Hefter und verstehe gar nichts.

In einer idealen Welt hätte ich eine Stimme in der Schule. Und ich würde sagen: Ich finde das scheiße. Ich fühle mich schlecht damit. Ich will das nicht machen. Und die Lehrer*innen würden antworten: „Hey Annabelle, ich finde es richtig gut, wie du auf dein Gefühl hörst. Was brauchst du denn jetzt?“ Ich: „Was brauche ich, um zu funktionieren?“ – „Nein. Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?“

EINE MEDITATIONSÜBUNG

(Ggf. für zu Hause)

Suche einen ruhigen Ort auf, an dem du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf ein Kissen oder lege dich hin.

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie er in deinen Körper ein- und ausströmt.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper: Scanne deinen Körper von oben nach unten. Beginne mit deinem Kopf und gehe langsam bis zu deinen Füßen.

Konzentriere dich auf jede Körperregion, die du scannst, und spüre, wie sie sich anfühlt. Versuche jede Empfindung, die du wahrnimmst, zu akzeptieren.

Wenn du einen Bereich gefunden hast, der sich besonders angespannt oder unangenehm anfühlt, atme tief ein und aus und versuche, diese Spannung loszulassen.

Wenn du den Bodyscan abgeschlossen hast, kehre langsam zu deinem Atem zurück und spüre, wie er durch deinen Körper fließt, wie dein Bauch sich wölbt und senkt.

Öffne langsam deine Augen und kehre zurück in den Raum.

Zur vertiefenden Beschäftigung sind hier weitere Informationen und Lektüreempfehlungen aufgelistet.

AUS DEM STÜCK

In „Macht PAUSE“ werden u.a. die Proteste im Iran thematisiert. Das Lied „Baraye“ von Shervin Hajipour untermauert ein Solo einer Performerin. Hier finden Sie Infos zu dessen Bedeutung für die Proteste im Iran: [Millionenfach geklickt, auf den Straßen gesungen, im Ausland gecovered – Der Song "Baraye" – und welche Bedeutung die Musik für die Proteste im Iran hat \(deutschlandfunk.de\)](#)

LEKTÜRE ZUM THEMA PAUSE

- „Rest is Resistance“ von Tricia Hersey ist ein Aufruf für mehr Pause in einer von Rassismus und Kapitalismus geprägten Gesellschaft. Hersey beschreibt, wie der Kolonialismus in den USA Schwarzen Menschen systematisch das Recht auf Ruhe und Erholung raubte. Sie plädiert für die Pause als Akt des Widerstands gegen Unterdrückung und Ausbeutung.
- In „Alle_Zeit“ von Teresa Bücken geht es um gesellschaftlichen Veränderungen, die notwendig sind, um ein Leben mit mehr Zeit für uns selbst zu ermöglichen. Bücken zeigt auf, wie die Verteilung von Zeit untrennbar mit Fragen der Geschlechtergerechtigkeit, sozialer Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit verbunden ist.

LITERATURLISTE

- Ahmed, Sarah: Living a Feminist Life. Duke University Press. Durham 2017.
- Arndt, Susan und Ofuately-Alazard, Nadja (Hrsg.): Wie Rassismus aus Wörtern spricht – (K)erben des Kolonialismus im Wissensarchiv deutsche Sprache. Ein kritisches Nachschlagewerk. Unrast-Verlag. Münster 2011.
- Barankow, Maria und Baron, Christian (Hrsg.): Klasse und Kampf. Claassen. Berlin 2021.
- Chebu, Anne: Anleitung zum Schwarz sein. Unrast Verlag. Münster 2016.
- Dawson, Juno: How to Be Gay. Alles über Coming-out, Sex, Gender und Liebe. Fischer Kinder- und Jugentaschenbuch. Frankfurt am Main 2020.

IMPRESSUM

Theater an der Parkaue – Junges Staatstheater Berlin
Intendanz: Alexander Riemenschneider, Christina Schulz
Geschäftsführung: Johannes Leppin
Redaktion: Amrit Walia
Fotos: Dave Großmann · Grafik: Ta-Trung, Berlin

- Ewert, Felicia: Trans. Frau. Sein. Aspekte geschlechtlicher Marginalisierung. edition assemblage. Münster 2020.
- Giese, Linus: Pride! Eine kurze Geschichte der LGBTQ+-Bewegung. Prestel. München 2022.
- Gräfen, Svenja: Radikale Selbstfürsorge. Jetzt! Eine feministische Perspektive. Eden Books. Berlin 2021.
- Jaspers, Lisa, Ryland, Naomi, Horch, Silvie (Hrsg.): Unlearn Patriarchy. Mit Beiträgen von Madeleine Alizadeh, Teresa Bücken, Kübra Gümüşay, Emilia Roig, Kristina Lunz u.v.a. Ullstein. Berlin 2022.
- Kaur, Rupri: home body. Simon + Schuster. UK, London 2020.
- Kelly, Natasha A. (Hg.): I AM MILLI. Ikonografien des Schwarzen Feminismus. Orlanda. Berlin 2022.
- Lechner, Elisabeth: Riot, don't diet! Aufstand der widerpenstigen Körper. Kremayr & Scheriau. Wien 2021.
- Ogette, Tupoka: exit RACISM. rassismuskritisch denken lernen. Unrast Verlag. Münster 2017.
- Peschke, Sara: Wie wir arbeiten wollen – Über Selbstbestimmung und Selbstausbeutung. HaperCollins. Hamburg 2022.
- Reckitt, Helena: The Art of Feminism. Images that Shaped the Fight for Equality. Tate Publishing. UK, London 2019.
- Şahin, Reyhan aka. Dr. Bitch Ray: Yalla, Feminismus! Tropen. Stuttgart 2019.
- Shehadeh, Nadia: Anti-Girlboss. Den Kapitalismus vom Sofa aus bekämpfen. Ullstein. Berlin 2023.
- Sookee und Gazal (Hg.): Awesome HipHop Humans. Queer*Fem*Rap im deutschsprachigen Raum. Ventil Verlag. Mainz 2021.
- Valiente, AnouchK Ibacka (Hg.): Vertrauen, Kraft & Widerstand. Kurze Texte und Reden von Audre Lorde. w_orten & meer. Hiddensee 2015.
- Wilson, Jamia & Durand, Aurélia: Das Buch vom Feminismus. Ein intersektionaler Leitfaden für die nächste Generation. Zuckersüß Verlag. Berlin 2021.