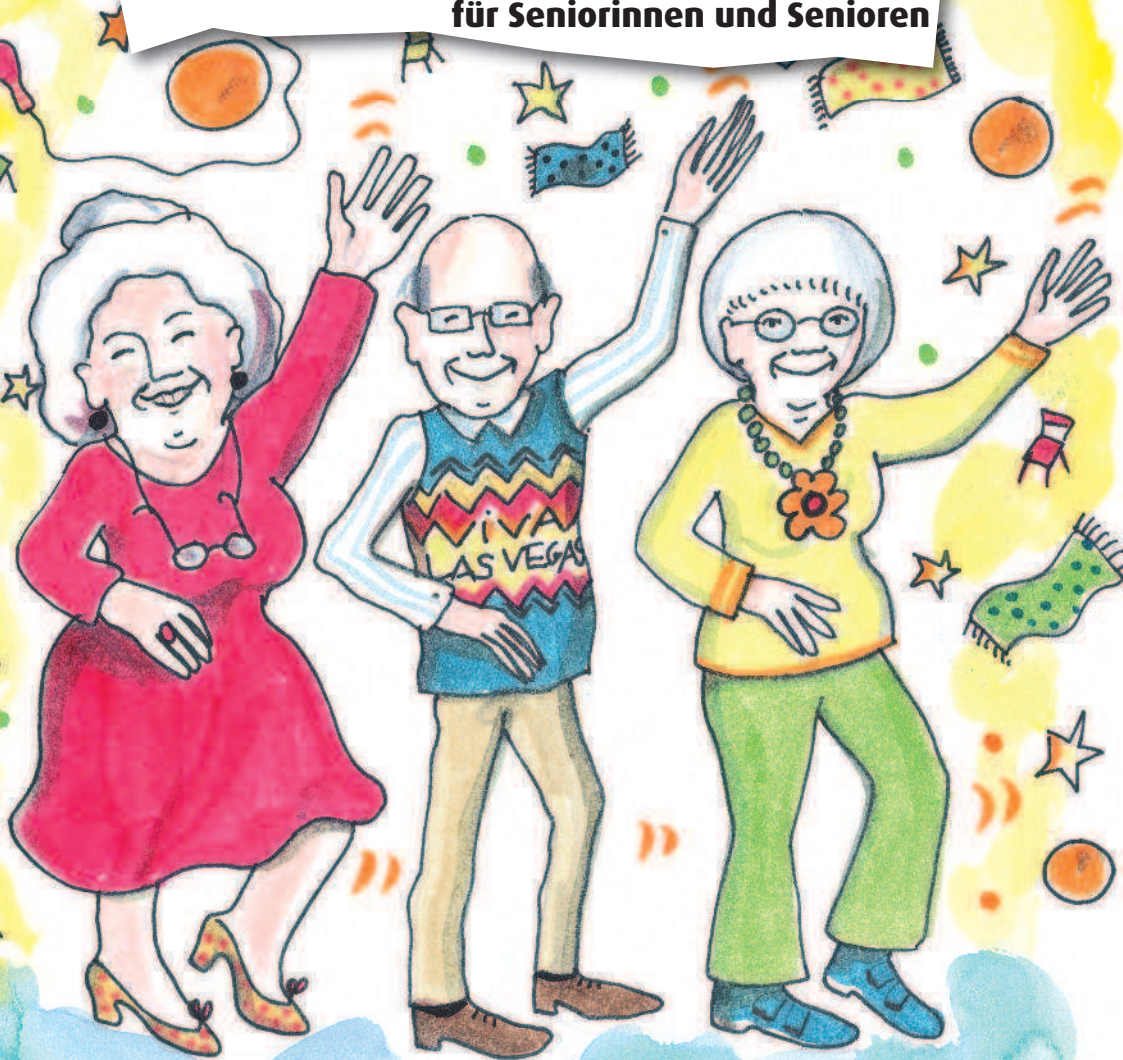


Tanz mit mir in den Morgen!

Eine bewegende Mitmach-Operette
für Seniorinnen und Senioren



**Praktische Tipps zur Bewegungsförderung
mit Theater und Musik**

Grußwort

Bewegung tut gut. Sie hilft dabei, Gesundheit zu erhalten und erhöht die Lebensqualität, besonders im Seniorenalter. Zudem beugt körperliche Fitness einer Sturzgefahr vor und fördert die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten. Musik motiviert zum Mitmachen, mit ihr macht Bewegung oft noch mehr Spaß: Man wippt mit dem Fuß, tanzt ein wenig und bewegt sich im Takt der Musik.

Die beigefügte DVD zeigt eine Aufführung der Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“. Sie ist ein positives Beispiel für Bewegungsförderung in der Seniorenarbeit und gibt Anregung für Spaß, Rhythmus und Anknüpfen an Erinnerungen.

Helfen Sie mit, durch spielerische Übungen und kleine musikalische Rollenspiele mehr körperliche Aktivität in den Alltag von Seniorinnen und Senioren zu bringen. Schnell werden Sie damit ein Lächeln auf die Gesichter dieser Menschen zaubern. Denn Musik und Bewegung sollten immer einen Platz in unserem Leben haben – in jeder Altersphase.



Malu Dreyer

Malu Dreyer
Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Familie und Frauen des Landes RLP,
Kuratoriumsvorsitzende der LZG

Bewegungsimpulse für Seniorenheime

Im Projekt „Mit Operette, Musik und Spiel - Bewegungsanregungen für Seniorenheime“, gefördert durch das rheinland-pfälzische Gesundheitsministerium, wurde eine DVD mit der Aufführung der Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ erstellt. In drei Modulen erhielten Fachkräfte und Ehrenamtliche Anregungen zur Bewegungsförderung in Seniorenheimen.

- Aufführung und Dreh der Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ im Ursel Distelhut Haus in Mainz: Als ein Beispiel für eine gelungene Bewegungsanimation und als Impuls für mehr Bewegung in Senioreneinrichtungen wurde am 16.12.2009 die Bewegungsoperette aufgeführt und auf DVD aufgenommen.
- Theaterpädagogischer Workshop: Mit dem Ziel, Spaß an Bewegung und Begegnung zu vermitteln, wurde ein theaterpädagogischer Workshop zur Umsetzung von Theater- und Rollenspielen bei der Arbeit mit Seniorinnen durchgeführt.
- Erstellung der DVD mit Begleitbroschüre und Versand an Senioreneinrichtungen: Als Impuls zur Durchführung und Entwicklung von ähnlichen Bewegungsangeboten wurde eine DVD mit der Aufführung der Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“ erstellt. Diese wurde mitsamt der Begleitbroschüre an 1000 Fachkräfte und qualifizierte Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit mit der Bitte geschickt, mehr körperliche Aktivität in den Alltag von Seniorinnen und Senioren zu bringen - mal auf eine ganz andere Art und Weise.

Was steckt hinter der DVD?

Um auch ältere Menschen wieder zu mehr körperlicher Aktivität im Alltag anzuregen, hat die LZG das Projekt „Bewegt im Alter“ im Rahmen der bundesweiten Kampagne „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ - durchgeführt. Mitmachangebote animieren zu mehr Bewegung in ganz alltäglichen Situationen, auch ohne Sportgerät und Sportraum, mit Nutzung einfacher Mittel und Alltagsgegenstände. „Die Treppe gehört zu Deinem Laufparcours, der Rollator ist Dein Sportgerät, der Gang zum Bäcker ist Dein Frühsport, das Handtuch ist Dein Gymnastikband.“

Das Projekt basierte vor allem auf drei Säulen:

- Bewegende Mitmach-Operette

Zunächst wurde vor der DVD-Produktion ein Mitmach-Theaterstück unter dem Titel "Tanz mit mir in den Morgen – Eine bewegende Mitmach-Operette für Seniorinnen und Senioren" entwickelt. Grundidee für diese Mitmach-Operette war es, Musik und Bewegung spielerisch miteinander zu verbinden. So wird mit schwungvoller Musik aus vergangenen Zeiten Lust auf mehr Bewegung geweckt. Denn mehr Bewegung im Alltag stärkt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit, bringt mehr Wohlbefinden und Selbständigkeit und macht Freude.

- Bewegungsspiel

Mit einem bunten „Glücksrad“ und Spielkarten mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben bringt dieses Spiel Gruppen mit einer unterschiedlichen Anzahl von Spielpartnern in Schwung. Das Bewegungsspiel wurde im Auftrag der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. unter fachlicher Leitung des Bewegungs- und Trainingswissenschaftlers Dr. Ronald Burger entwickelt und vermittelt nicht nur Seniorinnen und Senioren Freude an der Bewegung.

- Fortbildungen

Den dritten Baustein zu dem Gesamtprojekt bilden Kurzfortbildungen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Senioreneinrichtungen, welche von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. zusammen mit dem Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Mainz betreut werden.

Ausgehend von positiven Erfahrungen und Bedarfsmeldungen zur Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“, mehrfach aufgeführt in Seniorenheimen, soll die DVD mit dem Beispiel einer gelingenden Bewegungsanimation zur eigenen Durchführung und Entwicklung von ähnlichen, niedrighwelligen Bewegungsangeboten wie Theaterspielen oder Singen und Bewegen anregen.

Kleine selbst erfundene Theaterszenen und einfache Bewegungsspiele können an gewohnte aber schleichend abgewöhnte Bewegungen zum Mehrbewegen und Wieder-neu-bewegen anknüpfen. Bei der Operette kommen bekannte Lieder, Schlager und Melodien als Schlüssel für körpernahe Erinnerungen an Tänze oder Singspiele hinzu. Die Theaterszenen nehmen verschiedene, emotional besetzte Lebensthemen in einem Reigen von Erinnerungen auf, die im Spielverlauf positiv anklingen. Es ergeben sich damit verschränkte Bewegungsformen, Spiele und Tänze. Nach dem Muster der Mitmach-Operette können ausschnittshafte Sequenzen oder ähnliche Formen gewählt und weiterentwickelt und mit anderen Elementen des Bewegungstheaters, von Bewegungsscharaden, Pantomime oder Rollenspiel verbunden werden. Die gelingende Praxis der Bewegungsoperette muss nicht 1:1 nachgemacht werden, sie bietet ein Beispiel für Bewegungsanimation und Lebensfreude, auch noch bei starken Bewegungseinschränkungen und im Sitzen.

Material und Kommentar zur Bewegungsoperette: „Tänze mit mir in den Morgen

von Elisabeth Scherer-Lauth

1. Das Stück: Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“

Das Bewegungs-Theaterstück „Tanz mit mir in den Morgen“ wurde als eine „bewegende Operette“ speziell für ältere Menschen entwickelt. Sie sollte nicht nur zum Zuschauen, sondern auch mit Musik zum Mitmachen animieren und einen Antrieb zu mehr Aktivitäten im Alltag geben. Das Theaterstück wurde im Projekt „Bewegt im Alter“ entwickelt, mit dem die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz (LZG) ältere Menschen zu mehr Alltagsbewegung zum Wohle ihrer Gesundheit anregen möchte. Das Projekt ging in das ebenfalls vom Bundesministerium geförderte Zentrum für Bewegungsförderung über, in dem die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) und die Landes Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung Saarland e.V. weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren entwickeln, vernetzen und z.B. das Theaterstück mit Unterstützung des Sozialministeriums von Rheinland-Pfalz als Modell und Anstoß für Theaterspielen in Senioreneinrichtungen breiter bekannt machen.

Dabei geht es hier nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um einfache Bewegungen, die in den Alltag passen. Die kleinen Übungen sollen vor allem Spaß machen und Lust auf mehr körperliche Aktivität wecken. Als „Sportgeräte“ dienen zum Beispiel Alltagsgegenstände wie etwa ein Handtuch. Alle Übungen des Stückes lassen sich auch im Sitzen ausführen. Auf diese Weise können auch die körperlich eingeschränkten älteren Menschen bei den Bewegungsspielen und -liedern mitmachen, so viel wie sie können und wollen.

1.1 Der Beginn: Wie kam es zu der „Bewegungsoperette“?

Der Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz Jupp Arldt beauftragte mich ein Theaterskript zu schreiben, in dem Alltagsbewegung und bekannte Evergreens als ein Art *Mitmachtheater* miteinander verbunden sind. Ich schrieb das Theaterstück, suchte die Schauspieler aus und inszenierte mit ihnen zusammen die Bewegungsoperette „Tanz mit mir in den Morgen“. Das Theaterstück wurde in zehn verschiedenen Senioreneinrichtungen mit großem Erfolg aufgeführt.

1.2 Das Theaterskript

Vor der Aufführung bestand zunächst die Aufgabe das „Drehbuch“ für eine Operette zu schreiben, wobei die Bewegung eine zentrale Rolle im Stück spielen sollte. Wer kennt es nicht, dass zu schwungvoller Musik die Füße und Knie wie von selbst anfangen zu wippen. Da ich selbst gern Sport zu Musik treibe, damit es mir leichter fällt und ich besser durchhalte, kümmerte ich mich erst einmal um die Evergreens in den 40er und 50er Jahren, die dem Zielpublikum vertraut sein sollten.

Beim Schreiben des Theaterskripts fiel mir immer wieder der Vergleich zu Kochrezepten auf. Theaterskripte und Kochrezepte sind sich in vielen Beziehungen sehr ähnlich. Sie schaffen nicht nur kreative und sinnliche Genüsse, sondern fördern auch die Entwicklung eines Menschen.

Wie bei einem guten Essen kommt es auch beim Theaterstück auf ausgezeichnete Zutaten an, die in der adäquaten Menge verwendet werden und miteinander in Verbindung treten. Besonders die Qualität, die Menge der Zutaten wie die Länge der Produktion sollte gut gewählt sein. Als Zutaten überlegte ich mir viele Dinge, die ältere Menschen emotional positiv stimmen könnten. Dazu gehören Freunde, positive Erinnerungen, Liebe, aber auch verletzter Stolz und viele schöne Überraschungen.

Eine zentrale Aufgabe besteht in der Auswahl der Charaktere. Die Freunde in der Bewegungsooperette sollten gegensätzlich sein, damit die Geschichte interessanter und „würziger“ wird. Ich wählte drei Frauen in der Konstellation „Bestimmer“ (Chef), Bestimmter (Opfer) und Versöhner als Mittelglied. Als Gegenstück agierte der frühere Jugendschwarm Gottfried, der sich mit Gertraud (Bestimmerin) nach der langen Zeit aussprach und wieder versöhnte. Für die Überraschungen sorgten eine Joggerin, die Alltagsbewegungen mit dem Publikum durchführt, der Enkel aus Amerika, der für die Oma zum Geburtstag tanzt und als Höhepunkt Irmgard, eine bekannte Künstlerin, die für Gertraud zwei Geburtstagslieder von Zarah Leander vorträgt. Wenn man bei dem Bild des Essensgerichtes bleibt, ist die Bewegungsooperette leicht verdaulich durch die humorvollen und kurzweiligen Szenen. Im Zentrum agieren die drei Frauen Gertraud, Diethild und Emily, die mit dem Jugendschwarm, der Joggerin, dem Enkel und der Sängerin „garniert“ und veredelt werden.

1.3 Rollenentwicklung

Den Schauspielern habe ich in einem Workshop diese Skriptvorlage vorgetragen. Jeder Laienschauspieler erhielt eine Rolle, die mir passend erschien. Nun begann die Rollenarbeit: Der einzelne Schauspieler suchte sich in meinem Theaterkoffer ein passendes Theaterrequisit wie einen Hut oder ein Tuch aus und überlegte sich einzelne Charakteristika für diese Figur. Dann gingen diese Figuren in ihrer typischen Gangart und Haltung durch den Raum und begrüßten sich, sprachen miteinander und zeigten vielleicht so genannte individuelle Eigenheiten. Gertraud entwickelte sich sehr viel netter und sensibler, als ich sie mir beim Skriptschreiben vorgestellt habe. Diethild, die Bestimmte (Opfer) entwickelte sich noch mit-leidsbedürftiger und pessimistischer, als ich es ursprünglich geplant hatte. Insgesamt ist der Prozess der Figurfindung für mich eines der spannendsten Momente, weil der Schauspieler den von außen gewünschten Vorgaben eine Interpretation gibt, die die Figur einzigartig macht, die wir in Rollenarbeit gemeinsam weiterentwickelt haben.

2. KONZEPTION und MATERIALIEN

2.1. Rollen spielen – Theaterspielen - Spaß an Bewegung und Begegnung

Vital und aktiv bleiben im Leben, wer möchte das nicht. Man kann Einiges dafür tun: Rollen und Theater spielen macht vor dem Alter nicht halt. Besonders in der Gruppe ohne Druck macht es viel Spaß und bringt Bewegung ins Leben. Beim Spielen mit Rollen und Theaterelementen bleibt man kreativ und flexibel. Die Bandbreite der Theaterformen für ältere Menschen ist sehr vielfältig. Hierzu zählen das Erinnerungstheater, Seniorenkabarett, Generationstheater, Erzähltheater usw.

Es gibt so zahlreiche interessante und spannende Rollen und Themen, Geschichten und Situationen, die man einmal ausprobieren und spielen könnte. Das Theaterspiel bietet den älteren Menschen eine ausgezeichnete Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und dem Leben ein Ziel und einen Sinn geben. Durch die schöpferische Tätigkeit können neue Energien freigesetzt und die innere Beweglichkeit gefördert werden.

Erinnerungen, Themen, die sich mit Leben und Freude und Tod und Trauer beschäftigen, lassen die Spielgruppe Bühne zu einem Ort werden, wo individuelle Bilder und Emotionen sichtbar verarbeitet werden. Das Theaterspiel, in der eine Gruppe gemeinsam ein Theaterstück erarbeitet, produziert ein soziales Ereignis, wenn Erinnerungen in das Stück verarbeitet werden. Hier hat Einsamkeit keine Chance.

Die Auswahl eines Projektes (Übernahme und Veränderung eines Stückes, Arbeit mit einem Requisit oder Thema z.B. "Erinnerungen") ist abhängig von den Interessen, Neigungen und Fähigkeiten der Teilnehmer. Was gibt es nicht für vielfältige Rollen und Themen, Geschichten und Situationen, die man spielen kann:

- früher einmal erlebte Situationen, bekannte Rollen (aber vielleicht mit einem neuen Ausgang)
- oder ausgedachte, erwünschte oder fremdartige Situationen und Rollen.

Fremdes und Neues können den Spielverlauf würzen; ein *Spielleiter* kann z.B. neue Vorgaben und Ideen in den Spielverlauf hineingeben, wenn man sich warm gespielt hat, um weitere Spannung und Kreativität in das Spielen mit einer Rolle und Figur zu bringen. Sie können ernsthafte und humorvolle Rollen spielen. Sie können auch die gleiche Rolle oder Figur verschiedenartig spielen, mal zurückhaltend, mal übertrieben darstellen oder ausprobieren. Jeder findet seine eigene Ausdrucksmöglichkeit und gestaltet seine Rolle. Ein *Spielleiter* kann auch darauf achten, dass die Rolle oder Szene zum Mitspieler, seinem Bewegungsvermögen, Fähigkeiten und Vorlieben passt. Bei einer dramatischen Rolle oder beim intensiven Sich-hinein-versetzen in eine Figur denken Sie daran, dass es sich nur um eine Rolle, nicht Sie selbst handelt, und dass eine Rolle glaubwürdig aber nicht perfekt gespielt werden muss.

Es kann bereits am Anfang einer spielenden Gruppe einfacher sein, ein vorgegebenes Stück auszugsweise oder begrenzte Szenen zu spielen, um das Spielen von Figuren einzuüben. Dabei kann man z.B. den Sprechtext eines Skripts ablesen, da es nicht (gleich) um Auswendiglernen oder gar einen Auftritt vor anderen geht. Die Bühne sind Sie selbst und Ihre Mitspieler: gehen Sie mit Gestik, Mimik und Bewegung in Ihrer Rolle auf die anderen zu, drücken Sie sich deutlich aus

und nehmen Sie die anderen wahr. Spielen Sie für sich und in der Gruppe, auch wenn Sie nicht gleich einen Bühnenauftritt vor Mitbewohnern, Angehörigen und Gästen vorhaben.

2.2. Der Verlauf: Auch Sie können Theater spielen.

Ein einfaches und wirkungsvolles Rezept für eine Theatergruppe.

Oberste Regel ist: **Es kann sich keiner blamieren!**

1) Projekte, Spiele und Themen sind abhängig von der Gruppe. Der Erfahrungsschatz älterer Menschen ist so reichhaltig, dass die Ideen und Themen nicht so schnell versiegen können.

2) Spielfiguren

Bei der Rollenfindung sollen sich die Schauspieler nicht als Marionette in den Händen eines Spielleiters fühlen, sondern Schlüssel an die Hand bekommen, wie man eine Figur findet und deren Rolle aktiv gestaltet. Beachten Sie: Gegensätzliche Figuren sind spannender. Ein Anfang und eine Inspirationsquelle von Theater-Spielen kann der Umgang mit Verkleidungsgegenständen und anderen Ausstattungsausstattungsutensilien sein. Die Verkleidung sollte bei Senioren ohne großes Umkleiden geschehen können. Es sollten besonders einfach handhabbare, in den Senioreneinrichtungen gut zu organisierende (Alltags-)Gegenstände sein, die mehrere Funktionen, auch mit symbolischen Bezügen haben können. Ein einfacher und grundlegender Zugang ermöglicht das „Hüte-Spiel“. So wird es gemacht:

a) **Basteln** Sie aus Papier (Zeitungspapier, Buntpapier usw.) und Klebefilm einen Hut. Er kann prächtig, schlicht, groß oder auch winzig klein sein.

b) **Denken** Sie sich eine Spielfigur zu diesem Hut **aus**. Als Denkhilfe **beschreibt** jeder seine Figur mit sechs Wörtern.

c) **Bilden Sie Untergruppen und überlegen Sie gemeinsam**, wie die Figuren eine Gruppe bilden könnten. Spannend sind gegensätzliche Figurenkonstellationen (Bestimmer, Bestimmter und ein Versöhner)

3. Thematische Eingrenzung und Hilfsutensilien

Die Bewegungsoperette war mit Anliegen, Bewegungsaktivitäten thematisch gezielt ausgerichtet. Dies wird nicht nur im Inhalt, sondern auch in der Ausstattung deutlich. Einige Gegenstände sollten zur Bewegung genutzt werden, denn neben der Bewegung durch das schauspielerische Agieren soll es auch um das Einflechten gezielter Bewegungsübungen, z.B. in einer Geschichte mit Sportarten und Alltagsbewegungen wie Recken, Laufen, ausholende Bewegungen gehen.

Beispiele für Gegenstände, um ein Spiel mit verschiedenen (assoziativen) Bezügen in Gang zu setzen:

- * ein Seil: etwas umspannen, ein Band zwischen Personen herstellen, auf dem Boden eine Grenze markieren
- * ein Stock: als Wanderstock, als Waffe, Signal(kelle), zur Abwehr, als Höhenmarkierung
- * eine Schachtel oder kleiner Koffer: mit verschiedenem Inhalt (auch wenn man ihn nicht unbedingt sieht, z.B. kann auch ein Zauber im Koffer sein)
- * ein mittelgroßes Tuch: als Hals-/Kopftuch, Beutel für Gegenstände, kleine Tischdecke, Taschentuch zum Winken, als Schürze, Serviette, als Verband oder als Armschlaufe für verletzten Arm, als ein hochgeworfenes, wehendes Etwas (ein Traum, Gedanke, Wunsch); ansonsten Hüte, Kopfbedeckungen, eine Schärpe, Gürtel, Mantel oder Jacke,
- * je nach Situation und Themenkreis (Sujet) passende, auch z.T. ungewöhnliche, phantasieanregende Gegenstands-Sets, z.B. Küchengerätschaften wie Holzlöffel, Topf, Plastikflasche, Waage – und ein Brief; oder ein Set mit Feder, Rassel, Glöckchen, vielleicht ein Zauberstock; oder eine Taschenlampe, Lupe, Buch, Trillerpfeife, Handschuhe, eine Kette; oder eine Wanderkarte, Kompass, Tornister, tragbarer Kassettenrekorder oder Kofferradio – vielleicht ein Stern?

4) Spielvorlage: Das Drehbuch

Denken Sie bei der **Erarbeitung eines Stückes an die 7 W's**, wo eine Geschichte in folgenden Schritten geplant werden kann, die letztlich für eine Szene stehen:

SCHRITT 1

Einführung: Grundthema und langsamer Spannungsaufbau

Wer, was, wo, wie, warum, weshalb, wodurch

SCHRITT 2

Wende der Handlung. Die/ der Held/in steckt fest. Wie wird das Problem gelöst werden?

Was ist passiert? Was wird als nächstes passieren?

Schritt 3

Höhepunkt: Spannungshöhepunkt und Auflösung

Zuspitzung der Problemsituation und Lösung der Situation

Schritt4

Ende

Wie geht die Geschichte aus? Was bleibt im Gedächtnis haften?

Weitere Szenengestaltung: Ordnen Sie für eine Aufführung jeder Szene eine bestimmte Ausstattung (Bühnenbild) zu. Die kann zwar aufwendig gestaltet werden, in der Regel reichen allerdings bereits einige deutliche Veränderungen der Ausstattung (Tische, Stühle, Plakate, Pflanzen etc.). Denken Sie daran, dass Sie nicht viel Zeit für den Umbau haben. Abwechslung kann gleichfalls durch den unterschiedlichen Einsatz der Beleuchtung geschaffen werden. Der gleiche Raum wirkt bereits anders, wenn er im kalten Blau oder in warmen Gelbtönen ausgelichtet wird. Dabei ist zu beachten, dass die damit erzeugte Stimmung auch mit der Szene zusammenpasst.

Schließlich gilt es in jeder Szene gleichfalls die musikalische Begleitung festzulegen. Dabei können Tonträger eingesetzt werden. Möglich ist aber auch (je nach Fähigkeiten) das eigene Spielen von Instrumenten. Gemeinsames Singen ist eine weitere Variante, die gut dazu dient, auch das Publikum einzubeziehen.

Das Drehbuch wird gemäß den zentralen Elementen (Akteure, Text, Bühnenbild, musikalische Hinweise) in vier Sparten gestaltet, die von den einzelnen Szenen chronologisch strukturiert werden.

5) Probe, Reflektion und Optimierung

Keine Meisterin ist vom Himmel gefallen. Dies gilt auch für das Theater. Wenn das Stück steht, gilt es fleißig zu proben. Dies klingt nach Arbeit und ist es auch. Aber es ist eine Tätigkeit, die Spaß macht, speziell wenn die Fortschritte allmählich deutlich zu bemerken sind. Der Probeprozess dient zugleich der Optimierung des Drehbuches, das in der Probe seine Feuer- taufe erlebt.

Auch nach der Uraufführung ist der Prozess noch nicht abgeschlossen. So können in den weiteren Aufführungen, die Reaktionen des Publikums produktiv aufgegriffen und in das Stück integriert werden. Gleichfalls ist es möglich, die Aufführung spezifischer auf das Zielpublikum auszurichten. Beispielsweise ist auf das Bewegungspotential des Publikums zu achten, das sehr unterschiedlich sein kann. Mit dieser Reflektion ist dann die Produktion des Stückes abgeschlossen. Sind Sie neugierig geworden? Worauf warten Sie dann?

3. Literaturhinweise

http://www.feiern1.de/feiern/786_Theaterkasse.html

Ulrich Baer: 666Spiele für alle Gruppen, für alle Situationen, Seelze-Velber 2009

Wendy Blaxland: Darstellendes Spiel , Donauwörth 2007

Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz, PZ-Information 22/ 2000, Bad Kreuznach 2000

„Tanz mit mir in den Morgen“ Eine bewegende Operette

Bewegendes Theater in 10 Szenen

Spielorte des Stückes sind in **Szene 1 bis Szene 2** die Küche von Diethild und der Raum von Gertraud.

Auf der Bühne sieht das Publikum rechts einen gedeckten Tisch mit Stuhl und einem Telefon. Auf der linken Seite der Bühne steht ein geöffneter Koffer. Um ihn herum liegen einzelne Kleidungsstücke verteilt auf dem Boden, die Gertraud bei ihrem Telefonat in den Koffer wirft.

Ab Szene 2 spielt das Stück im Park. (Der Park kann durch Plakate oder Blumen dargestellt werden). Als Requisit werden hier eine Bank oder Stühle benötigt. Zur Linken steht ein Glücksrad.

Prolog

Unter den Klängen des *River Kwai Marsches* Einzug der Schauspieler (bis auf Diethild und Gertraud) in Alltagskleidung.

Die Darsteller stellen sich in einer Reihe auf der Bühne auf und singen das Lied

Veronika, der Lenz ist da,
die Mädchen singen trallala.
Die ganze Welt ist wie verhext,
Veronika, der Spargel wächst!
Veronika, die Welt ist grün,
drum lasst uns in die Wälder zieh'n.
Sogar der Großpapa sagt zu der Großmama:
"Veronika, der Lenz ist da,
Veronika, Veronika, der Lenz ist da!"

Die Schauspieler treten (die Melodie summend) von der Bühne. Das Spiel beginnt:

Eine Frau sitzt an einem Küchentisch, trinkt Tee und schaut aus dem Fenster. Sie ist offensichtlich allein und einsam.

1. Szene

Kein Schwein ruft mich an,
keine Sau interessiert sich für mich,
solange ich hier wohn',
klingt es fast wie Hohn,
schweigt das Telefon.

Von der Seite sieht man die telefonierende Gertraud, die während des Gesprächs Kleidungsstücke in den Koffer schmeißt. Das Telefon *klingselt 4-mal*, Diethild braucht einen Moment, bis sie ihre Überraschung überwunden hat und nimmt ab.

Diethild: Ja?

Gertraud: Didi, meine Gute, ich bin's Gertraud. Wie geht es Dir? Hör zu, warum ich anrufe - ich möchte ein Treffen mit der alten Clique im Kurpark

am See organisieren. - der guten alten Zeiten wegen, verstehst Du? Hoffentlich können auch alle kommen, man weiß ja nicht, in welcher körperlichen Verfassung sich jeder einzelne so befindet? Dir geht es gut?

Diethild: Ja-

Gertraud: Schön- Ah - ein Treffen im Kurpark am See – so wie früher – das wäre was – oder?
Ob Gottfried wohl kommt? Ach ja, Emily und Irmgard muss ich auch noch anrufen. Was aus denen wohl geworden ist.

Diethild: Eh, (*leise*) ja...

Gertraud: Also meine Gute - mein zweites Telefon klingelt. Das ist sicher der Makler. Weißt Du, wenn man allein lebt, das ist nicht so schön. Komm nicht so spät, ja?

Diethild: Ja .. aber

Gertraud: (*hart*) Gut. Wir sehen uns nachher, bis dann – ich freue mich.

Diethild: (*langsam und unsicher*) Ich mich auch.

2. Szene

Während Diethild sich bereit macht, um sich mit Gertraud zu treffen, wird der Bühnenhintergrund in einen Park umgebaut.

Diethild *sitzt wie erstarrt am Küchentisch, steht langsam auf und geht nach vorn zum Publikum:*

Es ist so lange her. Soll ich da wirklich hingehen? (Spannungsmoment)

Doch, ich gehe!

Sie nimmt ein großes Tuch, legt es um die Schulter, setzt einen Hut auf den Kopf, schaut kritisch ins Publikum als wäre es ein Spiegel und rückt den Hut zurecht. Dann lächelt sie zufrieden.

Sie geht zurück an den Tisch, murmelt:

Schade um den schönen Tee. – Na, ich nehme ihn mit.

und packt die Thermoskanne in eine Tasche. Fertig angezogen stellt sich Diethild schließlich mit froher Miene vor das Publikum:

Wie schön! Nach so langer Zeit trifft sich der Clan wieder. Endlich kommt wieder Bewegung in mein Leben. Sie müssen wissen, ich bin allein und das ist nicht so einfach. Nun - bis zum Kurpark ist es ein gutes Stück zu laufen. Begleiten Sie mich einfach.

Zunächst gehen wir auf dem Platz. Das erste Stück ist flach und wir heben anfangs die Beine nur ein wenig vom Boden. Die Arme schwingen dabei ganz locker mit, damit wir mehr Schwung haben. Allmählich gelangen wir zu einer kleinen Treppe, wo wir die Beine etwas höher anheben müssen. Es sind 10 Treppen (mitzählen). Jetzt sind wir oben angekommen.

Da die Tasche recht schwer ist, lockern wir auch ein wenig die Schultern und Arme. Dafür kreisen wir beide Schultern, rückwärts in großen Kreisen, mehrmals hintereinander. Dann lassen wir die Arme vor dem Körper pendeln, weit von rechts nach links. Schütteln Sie Ihre Arme aus, ganz locker und entspannt.

Sehr schön, wir sind da und haben uns aufgewärmt. Da ist der Kurpark ja auch schon. Am besten warte ich auf einer

Parkbank. Hier kann ich mich ausruhen und meinen Tee trinken.

3. Szene

Diethild setzt sich behäbig auf die Bank, packt ihre Thermoskanne umständlich aus der Tasche und beginnt genüsslich zu trinken.

Marsch-Musik ertönt.

Gertraud *(energisch, schnell und zielstrebig) geht suchend durch den Raum zur Bühne. Sie fragt im Publikum einzelne Personen, ob sie Diethild Bach seien und bleibt schließlich vor Diethild stehen. Gertraud umarmt die sitzende Diethild. Diethild verstaubt die Thermoskanne langsam und etwas umständlich auf der anderen Seite der Bank. Gertraud setzt sich neben Diethild.*

Diethild meine Liebe- lass Dich anschauen. (mustert Diethild von oben bis unten und tätschelt ihr die Wange) Ich habe Dich zuerst gar nicht erkannt. Wie dünn Du geworden bist! Du bist doch etwa nicht krank? Ach ja, die anderen kommen ein wenig später, da haben wir ein wenig Zeit für uns. Was hast Du in all den Jahren gemacht. Bist Du verheiratet und hast Du Kinder?

Diethild: *Nein...?*

Gertraud: *Ich habe zwei eigene Kinder und zwei Adoptivkinder. Mein Mann Walter ist leider schon lange von uns gegangen, und ich bin jetzt allein. Na ja, ich habe keine Langeweile, im Gegenteil – ich habe einen Termin nach dem anderen und manchmal weiß ich nicht, wo mir der Kopf vor lauter Terminen steht.*

Diethild: *Das ist nicht schön. (nippt am Tee, verschluckt sich, weil Gertraud sie anstößt)*

Gertraud: *Schau mal, da steht ja ein Glücksrad neben einer Figur. Merkwürdig, hm..*

Diethild: *(packt gedankenverloren ihre Sachen weg) Ich habe noch nie Glück gehabt.*

Gertraud: *Na, na, na.....weißt Du noch, wie glücklich wir früher hier im Park waren? (zum Publikum gewandt) Im Sommer sind wir im See schwimmen gegangen, haben getanzt und viel Sport gemacht. Das können wir auch heute noch!*

Diethild: *Ja, schön wäre es. Aber, wenn niemand mitmacht. Früher war das anders. Da hatten wir den Clan. Guck mal, – da ist ja Emily!*

Emily erscheint, Begrüßung stehend, alle singen zusammen:

*Ein Freund, ein guter Freund,
das ist das Beste, das es gibt auf der Welt,
ein Freund, bleibt immer Freund,
und wenn die ganze Welt zusammenfällt.
Drum sei doch nicht betrübt,
wenn dein Schatz dich nicht mehr liebt.
Ein Freund, ein guter Freund,
das ist der größte Schatz, den's gibt.*

Gertraud: Wie Du siehst, Didi, die Clique existiert noch –... es gibt aber auch genügend Leute, die was machen und nicht allein zu Hause sitzen wollen.

Bewegung hält frisch und macht froh. Du weißt doch, wer sich bewegt, lebt länger.

Bewegung macht glücklich. Was soll denn eigentlich das Glücksrad da? Kommt lass uns einmal an dem Rad drehen. Das interessiert mich jetzt.

*Gertraud steht auf und dreht das Glücksrad. Es ertönt die Musik von **Rucki Zucki (2x)**. Die drei Frauen machen lachend die entsprechenden Bewegungen zur Musik: Beide Arme werden nach oben und nach unten gestreckt, wobei die Hände gedreht werden.*

Emily: Ich werde es auch einmal versuchen.

Emily dreht das Rad anders herum. Diesmal bewegt sich die Figur und übergibt Emily ein Handtuch

Gertraud: Das versuche ich auch.

Sie dreht ebenfalls an dem Rad und erhält auch ein Handtuch

Los Didi, jetzt du!

Diethild: Bei mir wird das nichts.

Sie geht zögerlich auf das Rad zu und dreht sehr bedächtig und misstrauisch. Zuerst tut sich nichts, doch mit einem Rucken bewegt sich dann doch die Figur und übergibt auch Diethild ein Handtuch.

Ich hab' gewonnen, ich hab' gewonnen!

Zu Diethild gewandt: Weißt Du noch, wie der Handtuchwalzer geht?

Gertraud: Der Handtuchwalzer. (zum Publikum) *Machen Sie doch bitte mit. Zusammen macht es mehr Spaß.*

Walzermusik ertönt. Gertraud steht im Bühnenvordergrund und macht die Übungen vor. Emily und Diethild stehen im Hintergrund und machen die Übungen nach, wobei sich Diethild sehr ungeschickt und un gelenk anstellt. (Als Übungen bieten sich Elemente der Mobilisierung des Schulter-/Arm-/Oberkörperbereichs an).

4. Szene

Diethild: Na ja, ein Walzer war es zwar nicht – aber es hat gut getan.

Gertraud: Emily, wohnst Du immer noch in dieser süßen winzig kleinen Mietwohnung?

Emily : Nein, nein. Mein Mann Klaus hat mir bei seinem Tod einiges hinterlassen und ich konnte mir meinen langgehegten Traum erfüllen: ein kleines Häuschen mit einem Garten. Ich habe jetzt auch ein neues Hobby: die Rosenzucht. Und gerade letzte Woche ist mir eine neue Sorte geglückt: die lustige Witwe!

5. Szene

Ich brech' die Herzen der stolzesten Frau'n,
weil ich so stürmisch und so leidenschaftlich bin.
Mir braucht nur eine ins Auge zu schau'n,
schon isse hin.

Gottfried erscheint. Diethild und Emily stoßen sich an, zupfen Kleider, Haare und Hüte zurecht und werfen ihm einen schmachttenden Blick zu. Gertraud wirft schnippisch den Kopf zurück und tritt etwas zur Seite.

Diethild und Gertraud: Gottfried!

Gottfried: Hallo Mädels – Ihr seid ja richtige Damen geworden – Gut schaut Ihr aus – Ihr habt Euch kaum verändert...

Gertraud: *wendet sich zum Publikum und stemmt die Hände in die Hüften.*

Das klang damals aber anders – Da war ich ihm nicht gut genug.
Statt mit mir ist er mit Ina auf den Abschlussball gegangen - tss.

Geht zu den anderen Frauen zurück auf die linke Seite, Gottfried steht auf der rechten Seite.

Na ja, ich habe ihm kaum nachgetrauert. Wir Frauen im Clan hatten die Devise:

Die 3 Frauen singen gemeinsam:

So schön kann doch kein Mann sein,
dass ich ihm lange nach wein'.
Nun schaust du mich mit treuen blauen Augen an,
ein alter Trick, den ich dir nicht mehr glauben kann.
Nein, nein - so schön kann doch kein Mann sein,
dass ich ihm lange nach wein'.

Gottfried: *begrüßt Gertraud* Gertraud, nun sei doch nicht so nachtragend.
Damals waren wir doch jung.

Gertraud: Du hast ja Recht.

Emily: Was machst Du denn so?

Gottfried: Ich lebe nach dem Leitspruch: je oller je doller. Mir geht es gut, und ich hoffe, dass das auch so bleibt. Ich unternehme viel und treibe auch recht viel Sport. Das bekommt mir gut.

6. Szene

Eine Joggerin erscheint.

Joggerin: Ich bin völlig Ihrer Meinung. Wie heißt es doch so schön: „Wer rastet, der rostet“. Meine Runden drehe ich regelmäßig im Park und fühle mich danach prima. Da ich jetzt gerade sowieso Stretchübungen machen wollte, würde ich Sie gern zu einem Rhythmuspiel einladen, das munter macht.

Diethild: Oh, muss das jetzt sein? Ich glaube, das machen wir vielleicht ein anderes Mal...ich komme jetzt auch öfter hierher...

Emily: Ich bin auch nicht so dafür. Im Garten bewege ich mich sehr viel...

Gottfried: Kommt, wir machen da mal mit. Das ist sicher ganz lustig.

Joggerin: Na, das meine ich doch auch. *Zu Gottfried: Welchen Beruf hatten Sie früher gehabt?*

Gottfried: Ich war sehr gern Verkehrspolizist.

Joggerin: *Die folgenden Sprüche werden von Bewegungen mit den Händen und Armen begleitet, die das Gesagte nachahmen.*

Halt, komm her und geh auf den Fußweg.

Zu Gertraud: Welche Handwerkertätigkeiten mögen Sie?

Gertraud: Ich bin eine gute Malerin.

Joggerin: Pinsel rein, Farbe rühr ´n, streich damit die Wand.

Zu Emily: Und Sie?

Emily: Mit Hammer und Nagel kenne ich mich sehr gut aus.

Joggerin: Zwei mal vier, den Nagel in die Wand, peng.

Zu Diethild: Und was haben Sie gemacht?

Diethild: So tolle Sachen habe ich nicht gemacht. Ich habe einfach viel gewaschen.

Joggerin: Wasch das Hemd, wring es aus und häng es auf die Leine.

So, ich muss jetzt weiter. - Tschüss.

Sie geht ab.

7. Szene

Gertraud: Schön, dass wir beisammen sind. Irmgard ist bestimmt irgendwo aufgehalten worden. Pünktlichkeit war früher auch nie ihre Stärke. Also, ich wollte Euch aus zwei Gründen noch einmal sehen. Ein Grund ist, dass ich zu meiner Tochter nach Amerika ziehe werde. Mein kleiner Enkel holt mich heute ab und darüber freue ich mich sehr.

Emily: Dazu fällt mir doch ein Lied ein. Passt mal auf: *Auf die Melodie: „Von den blauen Bergen kommen wir“* Sie hat ´nen Enkel aus Amerika, der kommt, sie hat ´nen Enkel aus Amerika, der kommt, sie hat ´nen Enkel aus Amerika, ´nen Enkel aus Amerika, ´nen Enkel aus Amerika, der kommt.

In den Strophen werden vertraute Bewegungen aus dem Alltag eingeübt und systematisch erweitert und wiederholt

Alle: Singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, singen ja, ja, jippieh, jippieh ja, ja, jippieh, jippieh ja, ja, jippieh, jippieh, jei.

Emily: Und wenn er kommt, dann putzen wir das Haus, schrubb, schrubb, ...

Alle: Singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, schrubb, schrubb...

Emily: Und wenn er kommt, dann kochen wir Kaffee, gluck, gluck,...

Alle: Singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, schrubb, schrubb, gluck, gluck,...

Emily: Und wenn er dann nicht kommt, dann sind wir sehr betrübt, schnüff, schnüff, ...

Alle: Singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, schrubb, schrubb, gluck, gluck, schnüff, schnüff, ...

Emily: Und wenn er dann doch kommt, dann freuen wir uns sehr, hurra, ...

Alle: Singen ja, ja, jippieh, jippieh jei, gluck, gluck, schrubb, schrubb, schnüff, schnüff, hurra, ...

8. Szene

Ein Junge erscheint.

Gertraud: Da ist er ja. Das ist mein Enkel. Hallo Peter.

Peter: Ich habe dir eine Überraschung mitgebracht, Oma.

Er stellt sich auf die Bank und tanzt zur Musik eines Walzers. Alle tanzen mit.

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Oma.

Gertraud: Ach ja, das ist der zweite Grund, warum ich Euch hierher eingeladen habe. Ich habe heute auch Geburtstag.

Gertraud wird von den übrigen zum Geburtstag beglückwünscht.

Zum Geburtstag viel Glück,
zum Geburtstag viel Glück,
zum Geburtstag, liebe Gertraud,
zum Geburtstag viel Glück.

9. Szene

Irmgard kommt mit einer Torte mit Wunderkerzen auf die Bühne

Kann die Liebe ,Sünde sein, darf es niemand wissen,...

Die anderen sehen sich an und stellen fest, dass es sich um Irmgard handelt.

Diethild: Irmgard – woher kannst Du so schön singen?

Irmgard: Meine Welt ist die Musik, ich bin Sängerin geworden. Meinen herzlichen Glückwunsch zu Deinem Geburtstag Gertraud.

Gottfried: Sing doch bitte noch ein Lied

Irmgard: Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n, ...

10. Szene

Irmgard: Gertraud, wie jung bist Du eigentlich geworden?

Gertraud: Seitdem ich 60 Jahre alt geworden bin, zähle ich meine Geburtstage nicht mehr. Und dies mache ich immerhin erfolgreich seit 6 Jahren.

Alle Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an,
mit 66 Jahren, da hat man Spaß daran,
mit 66 Jahren, da ist man gut in Schuss,
mit 66 ist noch lange nicht Schluss.

Diethild: Wie gut, dass ich gekommen bin. Zu Hause hätte ich nicht so einen schönen Nachmittag gehabt. Die Bewegungen, die Musik und Ihr habt mich glücklich gemacht. Von jetzt an werden wir uns jede Woche um diese Uhrzeit hier treffen, einverstanden?

Emily: Oh ja, gern

Gottfried: Wenn Ihr erlaubt, ich schließe mich gern diesem Treffen an.

Gertraud: Bewegung und Heiterkeit sind die besten Ärzte. Lasst uns noch einmal tanzen wie in den alten Zeiten.

Emily: Und wie in alten Zeiten habe ich mein Akkordeon mitgebracht.

Emily nimmt das Akkordeon und spielt einen Walzer. Die Gruppe tanzt dazu, d.h. Gottfried und Diethild tanzen zusammen Walzer. Gertraud, Peter und Irmgard tanzen locker zusammen.

Irmgard: Lasst uns zum See im Park hinaustanzen.

*Große Begeisterung. Alle tanzen zum Lied **Tanze mit mir in den Morgen** aus dem Saal.*

Impressum

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Referat Gesundheitsförderung für Familie und junge Menschen
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon: 06131/2069-0
Fax: 06131/2069-69
Internet: www.lzg-rlp.de E-Mail: info@lzg-rlp.de

Drehbuch und Regie: Elisabeth Scherer-Lauth, Theaterpädagogin (BUT)
Redaktion: Helmut Hafemann
Illustrationen: Andrea König
Grafisches Konzept: Jutta Pötter – www.diegestalten.com
Filmproduktion: K3 GmbH
DVD-Druck: Cafe Groove CG-09121602
Auflage: 1000

Die DVD ist Bestandteil der Broschüre „Tanz mit mir in den Morgen!“

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Copyright:

Nachdruck und Vervielfältigungen der Musikstücke und Texte – auch auszugsweise – sind nicht oder nur durch ausdrückliche und schriftlich bestätigte Freigabe durch die LZG als Herausgeberin möglich.

Die Lied- und Urheberrechte wurden über Café Groove eingeholt:

River Kwai Marsch

Die Große Garde-Regimentsmusik, Leitung: Robert Stolz 0:21
(Written by: Kenneth J.Alford / Sir Malcolm Arnold / Arr. Günther Gürsch) Francis Day & Hunter Ltd.
(P) 1975 Deutsche Grammophon GmbH, Hamburg ISRC: DE-F06-75-13370
Mit freundlicher Genehmigung der Universal Music Domestic Pop – A Division Of Universal Music GmbH

Veronika, der Lenz ist da

Coverversion 0:45
(Written by: W.Jurmann / F.Rotter) Wiener Boheme-Verlag

Kein Schwein ruft mich an

Coverversion 0:19
(Written by: M.Raabe) Monopol Verlag GmbH

Unter dem Doppeladler

Die Große Garde-Regimentsmusik, Leitung: Robert Stolz 0:11
(Written by: Josef Franz Wagner/ Arr. Günter Gürsch) Das Neue Lied
(P) 1975 Universal Music Domestic Division, a division of Universal Music GmbH
ISRC: DE-F06-75-13300
Mit freundlicher Genehmigung der Universal Music Domestic Pop – A Division Of Universal Music GmbH

Ein Freund, ein guter Freund

Coverversion 0:36
(Written by: W.R.Heymann / R.Gilbert) Ufaton-Verlags GmbH

Rucki-Zucki

Coverversion 0:33
(Written by: S.Gussmann / G. Schmidt / W.Stanzl) Melodie der Welt

Annenpolka op.117

The Masovian Philharmonic Orchestra, Leitung: Paul Kantschieder 1:54
(Written by: J.Strauss)
Mit freundlicher Genehmigung der P&G Media-Service GmbH

Ich brech' die Herzen der stolzesten Frau'n

Heinz Rühmann 0:22
(Written by: L.Brühne / B.Balz) Wiener Boheme Verlag
Mit freundlicher Genehmigung der Cafe Groove Records

So schön kann doch kein Mann sein

Coverversion 0:32
(Written by: J.Möring / H.G.Moslener) Morel Music

Ich hab' 'nen Enkel aus Amerika

Coverversion 3:51
Trad.

6.Waltz II (Jazz Suite No.2)

Royal Concertgebouw Orchestra, Leitung: Riccardo Chailly 0:45
(Written by: Dmitri Schostakowitsch) Boosey & Hawkes Music Publishers Ltd.
(P) 1992 Decca Music Group Limited ISRC: GB-F07-91-10776
Mit freundlicher Genehmigung der Universal Music Classics & Jazz – A Division Of Universal Music GmbH

Zum Geburtstag viel Glück

Coverversion 0:22
(Written by: M.J.Hill / P.S.Hill)

Kann denn Liebe Sünde sein?

Coverversion 2:08
(Written by: L.Brühne / B.Balz) Ufaton-Verlags GmbH

Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n

Coverversion 1:22
(Written by: M.Jary / B.Balz) Ufaton-Verlags GmbH

Mit 66 Jahren

Coverversion 0:19
(Written by: U.Jürgens / W.Hofer) Melodie der Welt

Tanze mit mir in den Morgen

Coverversion 0:29
(Written by: K.Götz / K.Hertha) Melodie der Welt



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, GESUNDHEIT,
FAMILIE UND FRAUEN

LAGS

LandesArbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung
Saarland e.V.

Gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland



Bundesministerium
für Gesundheit



Illustration: Andrea König