



Destination Exercise

AUFGABENSTELLUNG

Probe bei dir zu Hause eine 3-5minütige Situation, in der du einer dir vertrauten Tätigkeit nachgehst. Die Situation sollte sich genauso in deinem Leben ereignen können.

Beispiele solcher Tätigkeiten wären:

- Frühstück zubereiten (Tee kochen, Frühstückstisch decken, nebenher Einkaufszettel machen, Lieblingstasse spülen usw.); sich zum Ausgehen zurechtmachen (Augen schminken, Schuhe polieren, Kleider probieren);
- nach Hause kommen (Post öffnen/lesen, Eingekauftes verstauen, sich umziehen, etwas trinken usw.)

Nicht geeignete Tätigkeiten sind Lesen (als Haupttätigkeit), Schlafen, Telefonieren, Meditieren, Bewegungsübungen machen, Instrument üben, Staubsaugen, "Denken" (als Haupttätigkeit), Schreiben (als Haupttätigkeit), Musik hören (als Haupttätigkeit) oder Fernsehen.

SITUATION

Die Situation findet in einem Raum statt. Zu Beginn der Übung betrittst du den Raum (durch die Haustür oder von einem anderen Raum kommend) und am Ende verläßt du den Raum. Innerhalb der 3-5 Minuten besteht auch die Möglichkeit, den Raum kurz zu verlassen, um etwas in einem anderen Raum zu holen, und um ihn dann von neuem zu betreten. Du bist während der Übung alleine in diesem Raum. Die Ausführung der Tätigkeit sollte nicht auf einen Bereich des Raums beschränkt sein, wie z.B. das Nähen auf einem Sessel.

Des weiteren sollte die Tätigkeit durch ein großes Hindernis oder mehrere kleine Hindernisse unterbrochen sein.

Beispiele solcher Hindernisse sind:

- Zeitdruck (du hast für eine Tätigkeit, die sonst 10 Minuten dauert, nur noch 5 Minuten Zeit)
- Du willst ausgehen, hast dich perfekt zurechtgemacht und stellst plötzlich fest, dass ein Fleck auf der Hose ist oder ein Knopf am Jackett fehlt. Entweder du entfernst den Fleck bzw. nähst den Knopf an oder du ziehst dich um.....

Hindernis bedeutet also, dass etwas nicht so läuft, wie du es dir in der Situation wünschst. Du mußt in der Situation einen Weg finden, mit dem Hindernis umzugehen und es zu bewältigen.

RAUM UND GEGENSTÄNDE

Bei der Auswahl des Raums solltest du folgendes bedenken:

Im Studio stehen dir nur Tische, Stühle, Spülschüsseln (als Wasch- und Spülbecken zu verwenden), ein Spiegel, ein Telefon, Kochplatten, ein Bett, kleine Schränke, verschiedene Ständer (als Kleiderstange, Regal zu verwenden) und Geschirr zur Verfügung. Es gibt also keine Wasserhähne, Fenster und Eingangstüren.

Pantomimeeinlagen sollten aber vermieden werden. Deshalb solltest du z.B. beim Spülen oder Waschen nach einigen Probeläufen den Wasserhahn am Wasch-/Spülbecken durch einen Wasserkrug ersetzen oder für die weiteren Proben Wasser in das Becken füllen. Du findest sicherlich eine Rechtfertigung dafür (vielleicht wurde gerade das Wasser in deinem Haus für ein paar Stunden abgestellt).

Bringe persönliche Gegenstände aus deinem Raum zu Hause mit. Damit sind nicht nur die Gegenstände gemeint, die du unmittelbar für die Verrichtung der Tätigkeit brauchst, sondern auch solche, die dir bei der Präsentation helfen daran zu glauben, dass du dich in deinem Raum zu Hause befindest (Kleidung, Kissen, Tischdecke, Kerzenständer, Wecker, Notizbuch, Bücher, etc.).



Destination Exercise

PROBE

Die Probenzeit - ohne Vorbereitungszeit - sollte mindestens eine Stunde betragen. Bevor du mit den Proben beginnst, beantworte dir folgende sechs Fragen (Uta Hagens "Six Steps" – die erste Frage entfällt, wenn wir an den Übungen arbeiten, ist aber um so wichtiger, wenn eine Rolle erarbeitet wird):

<p>1. Wer bin ich?</p>	
<p>2. Was sind die Umstände?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie spät ist es? (Jahr, Jahreszeit, Tag? Zu welcher Uhrzeit beginnen die ausgesuchten 3-5 Minuten bzw. die Szene?) • Wo bin ich? (Stadt, Stadtteil, Gebäude, Raum, Landschaft) • Was umgibt mich? (Wie ist das Zimmer eingerichtet, was steht und liegt herum, wie sehen die Wände und der Boden aus, wie fühlt sich alles an? Wie ist das Wetter?) • Was sind die unmittelbaren Umstände? (Was ist vorher gerade passiert, was passiert in der Gegenwart? Was erwarte oder plane ich von/für der/die Zukunft?) 	
<p>3. Was sind meine Beziehungen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie stehe ich zu den Umständen, dem Ort, den Dingen, die mich umgeben und zu den anderen Leuten, welche mit der Übung/Szene in Zusammenhang stehen? 	
<p>4. Was will ich?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist mein Hauptziel? • Was ist mein sofortiges Ziel oder Bedürfnis? 	
<p>5. Was ist mein Hindernis?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was steht mir im Weg, um mein Ziel zu erreichen? • Wie kann ich das Hindernis bewältigen? 	
<p>6. Was muß ich tun, um mein Ziel zu erreichen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist mein Verhalten? • Was sind meine Aktionen? 	

HINWEIS

Das "Destination Exercise" wird in der Regel am ersten Unterrichtstag nach einem spielerischen "Warm Up" von jedem Teilnehmer des jeweiligen Kurses/Workshops präsentiert (bitte also dementsprechend vorbereiten).