

Dr. Lyndsey Bakewell - Identität

Ziele des Identitätsworkshops

Dieser Workshop zielt darauf ab, die Teilnehmenden bei der Reflexion ihrer eigenen Identität zu unterstützen, damit sie ihre eigenen Fähigkeiten, Interessen und Kenntnisse besser erkennen und fördern können. Durch eine Reihe von Aktivitäten, die aufzeigen, was wir als wichtige Aspekte von uns selbst ansehen, soll der Workshop ein kritisches Denken darüber ermöglichen, wie und warum Sie in der Hochschulbildung oder in der kreativen/kulturellen Branche nützlich sein könnten.

Lernergebnisse:

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden

- überlegen, wie ihre eigene Identität die Anerkennung ihrer eigenen Fähigkeiten erhöhen kann, um sie besser zu fördern.

Benötigte Materialien:

3 Gegenstände aus ihrer Tasche

Schuhe

Kreis der Stühle

Papier

Stift

4C-Fähigkeiten

Kritisches Denken

Kommunikation

Zeit	Tätigkeit	Detaillierte Anleitungen (diese Aktivität wird auch durch Schulvideos unterstützt)
20-40 Minuten (insgesamt)	Aktion eins: Wer bin ich?	Es ist wichtig, den Schüler:innenn zu helfen, in den richtigen Zustand der Reflexion und Konzentration zu kommen. Zu diesem Zweck führe ich gerne eine Aufwärmphase durch, die sich auf die Atmung, den Körper und die Stimme konzentriert. Je nach den Bedürfnissen der Gruppe würde ich etwa 5-10 Minuten für jedes Thema aufwenden. Beginnen Sie mit der Atmung. Bitten Sie die Schüler:innen, sich einen Platz zu suchen
15-30 Minuten	Aufwärmen	

und sich hüftbreit hinzustellen mit den Armen an der Seite. Führen Sie mit ihnen diese 4 Grundübungen durch.

- 4 Sekunden lang einatmen, 4 Sekunden lang die Luft anhalten, 4 Sekunden lang ausatmen. Bitten Sie die Schüler:innen 4 Sekunden lang einzuatmen (Sie sollten für sie mitzählen - 1, 2, 3, 4), dann 4 Sekunden lang die Luft anzuhalten und dann 4 Sekunden lang auszuatmen. Die ganze Zeit über leiten Sie sie dabei an und zählen mit. Machen Sie dies 4 Mal hintereinander.
- Wiederholen Sie dann die gleiche Struktur wie oben, aber diesmal mit jeweils 8 Zählzeiten. Wiederholen Sie 4 Mal.
- Wenn Sie feststellen, dass die Schüler:innen Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, können Sie diese beiden Atemübungen wiederholen, bis sie sich konzentrieren können.
- Bitten Sie die Schüler:innen dann 4 Mal einzuatmen, 4 Mal die Luft anzuhalten und 4 Mal loszulassen und dabei ein La-Geräusch zu machen (denken Sie daran, sie weiter anzuleiten und für sie zu zählen). Nach dem ersten Mal bitten Sie die Schüler:innen, ihre Hände auf den Bauch zu legen und zu spüren, was passiert, wenn sie den Laut wirklich drücken oder nicht. Wiederholen Sie dies 4 Mal.
- Bitten Sie die Schüler:innen schließlich 8 Mal einzuatmen, 8 Mal die Luft anzuhalten und dann 8 Mal zu keuchen, um die Luft aus den Lungen zu drücken.
- Dies ist zwar nicht der ideale Zeitpunkt, um eine Diskussion über

		<p>die Atemübungen zu führen, aber es ist ein guter Zeitpunkt, um die Schüler:innen aufzufordern, selbst darüber nachzudenken, wie sich die Übungen angefühlt haben und wie schwierig das Atmen wird, wenn wir wirklich darüber nachdenken müssen!</p> <p>Körper:</p> <ul style="list-style-type: none">• Das Aufwärmen des Körpers kann mit einigen einfachen Dehnübungen beginnen. Dazu gehört, dass Sie sich so hoch wie möglich strecken und Ihre Zehen so weit wie möglich nach oben ziehen. Einige leichte Kniebeugen oder Ausfallschritte sind ebenfalls hilfreich.• Danach können Sie entweder mit den Übungen fortfahren, die Sie für hilfreich halten, oder die Schüler:innen bitten, herauszufinden, was in ihrem Körper gedehnt werden muss und welche Bewegung sie der Gruppe vorschlagen können. <p>Stimme:</p> <ul style="list-style-type: none">• Es ist wichtig, dass wir bei der Arbeit an der Stimme behutsam vorgehen und die Schüler:innen nicht dazu auffordern, sich anzustrengen. Bitten Sie sie 8 Atemzüge lang einzuatmen und dann mit einem leichten Summen zu beginnen. Sobald die Schüler:innen dies eine kurze Zeit lang getan haben, bitten Sie sie, die Stimme zu einem La-Ton zu öffnen. Diesen Ton sollten sie bis zum Ende ihres Atemzuges halten.• Wenn die Schüler:innen dies ein paar Mal gemacht haben, bitten Sie sie, es lauter, leiser, höher, tiefer zu machen.
--	--	--

5 Min.	Wer bin ich?	<ul style="list-style-type: none"> ● Sie können dann einige Zungenbrecherübungen machen, um das Gesicht und die Zunge aufzuwärmen. Etwas wie "Sie verkauft Muscheln am Meeresufer" ist sehr hilfreich. <p>Nach dem Aufwärmen können Sie den Teilnehmenden Zeit geben, darüber nachzudenken, wie sich ihr Körper jetzt anfühlt. Alternativ können Sie den Fokus, den Sie aufgebaut haben, beibehalten und direkt weitermachen.</p> <p>Wir werden die Schüler:innen nun bitten, darüber nachzudenken, wer sie sind. Bitten Sie die Schüler:innen auf einem Blatt Papier die folgenden Fragen zu beantworten. Sie sollen nicht zu viel darüber nachdenken; es sollte das Erste sein, was ihnen in den Sinn kommt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ich bin..... ● Meine Rollen/Aufgaben sind (z. B. Schwester, Bruder, Freund, usw.) ● Ich mag meine..... ● Ich mag meine.... nicht. ● Ich mache mir Sorgen um meine..... <p>Sobald die Schüler:innen die Antworten haben, können sie zum nächsten Schritt übergehen.</p>
5/10 Min.	Erstellen	<p>Wählen Sie aus der Liste der Antworten eine Aktion aus, die zu jeder Aussage passt. Wenn zum Beispiel gesagt wird: "Ich bin glücklich", könnte die Aktion darin bestehen herumspringen und dabei zu lächeln. Sobald die Schüler:innen die 5 Aktionen haben, bitten Sie sie, diese nacheinander vorzuführen (vor sich selbst, nicht vor der</p>

		<p>Gruppe), um eine kurze bewegte Montage zu erstellen.</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie diese Richtlinien genau so befolgen, wie sie oben beschrieben sind. Vielleicht möchten Sie Ihre Montage filmen, um sie später anzusehen.</p>
40 Minuten	Aktivität Zwei: Ein anderer werden	<p>In dieser Aktivität werden wir uns damit beschäftigen, was uns ausmacht. Wenn Sie mit einer Gruppe arbeiten, brauchen Sie dafür einen Stuhlkreis. Die Stühle sollten aus dem Kreis heraus schauen.</p> <p>Bitten Sie die Schüler:innen in ihren persönlichen Sachen 3 Dinge zu finden, die ihnen wichtig sind. Lassen Sie sie nicht zu lange darüber nachdenken, es sollten die ersten Dinge sein, die sie finden. Sie sollen diese drei Dinge plus ihre Schuhe mitbringen und sich im Kreis hinsetzen.</p> <p>Die Schüler:innen werden dem Rest der Gruppe nicht erklären, welche Bedeutung die eigenen Sachen haben, also können sie auf jede beliebige Weise wichtig sein.</p> <p>Sobald alle Schüler:innen einen Stuhl gefunden haben, bitten Sie sie ihre Schuhe anzuziehen. Sobald sie ruhig sind, geben Sie ihnen drei Minuten Zeit, sich hinzusetzen und darüber nachzudenken, warum diese Gegenstände für sie wichtig sind und was sie über sie als Menschen aussagen. Es ist hilfreich, den Schüler:innen eine Zeitvorgabe zu machen, d. h. ihnen eine Minute pro Gegenstand zu geben.</p> <p>Sobald dies geschehen ist, bitten Sie sie, ihre Schuhe auszuziehen und vor dem Stuhl zu platzieren. Dann stehen sie auf und legen die Gegenstände auf den Stuhl, einen nach</p>

		<p>dem anderen - und denken darüber nach, was es für sie bedeutet, diesen Teil ihrer Identität zurückzulassen.</p> <p>Sobald alle Schüler:innen ihre Gegenstände abgelegt haben, sollten alle zu einem anderen Stuhl gehen, auf den sie sich setzen können. Bitten Sie sie, die Gegenstände einen nach dem anderen aufzuheben und sich auf den Stuhl zu setzen. Dann sollen sie ihre Füße in die vor dem Stuhl platzierten Schuhe stecken - das wird sie dazu bringen, ein wenig zu schreien - das ist ein normaler Teil des Prozesses, also nehmen Sie es an.</p> <p>Anschließend sollten sie die Denkaufgabe wiederholen und sich überlegen, was für ein Mensch sie sein könnten, wenn diese Gegenstände ihnen gehören würden.</p> <p>Danach legen die Schüler:innen die Gegenstände zurück, ziehen die Schuhe aus und kehren zu ihrem eigenen Stuhl, ihren Schuhen und ihren Gegenständen zurück.</p> <p>Es ist sinnvoll, den Schüler:innen hier einen Moment der Reflexion zu geben - was hat sich verändert? Was hat es mit ihrem Selbstverständnis zu tun, wenn sie anders über sich denken?</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie diese Aktivität genauso durchführen wie in der Gruppe, aber Sie müssen etwas besser vorbereitet sein. Sie sollten nicht nur Ihre eigenen Gegenstände, sondern auch drei Gegenstände und ein Paar Schuhe von jemand anderem haben. Führen Sie die Reflexion Ihrer eigenen Gegenstände wie oben beschrieben durch und gehen Sie dann zu den Gegenständen der anderen Person über.</p>
--	--	---

40 Minuten	Aktion Drei: Hört mich an .	Für die nächste Aufgabe benötigen die Schüler:innen Papier, Stifte und ein Handy oder einen Videorekorder.
10 Min.	Speicher	<p>Bitten Sie die Schüler:innen, an eine Erinnerung zu denken, die eine ihrer Rollen in Aktion zeigt. Sie könnten zum Beispiel eine Erinnerung daran haben, wie sie eine große Schwester oder eine beste Freundin waren. Lassen Sie sie auch hier nicht zu lange darüber nachdenken.</p> <p>Bitten Sie sie, die Erinnerung auf ein Blatt Papier zu schreiben, wobei sie sich kurz fassen und nicht länger als 3 Minuten dafür brauchen sollten. Wir wollen nur etwa 100-200 Wörter.</p> <p>Sobald die Schüler:innen ihr Gedächtnis zu Papier gebracht haben, ist dies ihr Drehbuch. Bitten Sie sie, sich ihr Skript laut vorzulesen. Bitten Sie sie anschließend, das Skript zu wiederholen und dabei die 5 Aktionen auszuführen, die sie in der ersten Übung entwickelt haben. Lassen Sie sie dies 2 - 3 Mal tun.</p> <p>Bitten Sie die Schüler:innen anschließend ein Video von sich selbst aufzunehmen, in dem sie ihr Skript in die Kamera sprechen. Sie sollten sich keine Gedanken darüber machen, wie sie aussehen, denn niemand wird das Video sehen, aber sie sollten darüber nachdenken, welche Emotionen beim Erzählen ihrer Erinnerung nötig sind.</p>
10 Min.	Aufnahme	Bitten Sie die Schüler:innen, sich ihre Videos noch einmal anzusehen und dabei auf die Art und Weise zu achten, wie sie ihr Skript sprechen. Bitten Sie sie dann, sich das Video noch einmal anzusehen und die Wörter zusammen

20 Min.	Lippensynchronisation	<p>mit dem Video zu sprechen - das nennt man Lippensynchronisation.</p> <p>Lassen Sie die Schüler:innen dies 2 oder 3 Mal üben. Es muss nicht perfekt sein, aber sie sollten dem gesprochenen Text folgen können.</p> <p>Sobald die Schüler:innen ihr Video gut verstanden haben, bitten Sie sie, ihre Aktionen gleichzeitig auszuführen.</p> <p>Wenn Sie alleine arbeiten, können Sie diese Aktivität genauso durchführen, wie sie beschrieben ist, wobei Sie sicherstellen sollten, dass Sie Aufnahmen von sich selbst machen, die Sie sich ansehen können.</p>
---------	-----------------------	---

Zusätzliche Ressourcen:

Diese Ressourcen beziehen sich auf Praktiker:innen, die im Bereich der Identität arbeiten, sowie auf allgemeinere Ressourcen zu diesem Thema.

Praktiker, die es zu beachten gilt:

Bobby Baker

Julia Bardsley

Guillermo Gomez-Pena

Dickie Beau

Kapitel

Heddon, D. (2008) Autobiographie und Performance: Performing Selves. S. 2-7.