

# Stand up Comedy Workshop Einführung

Hallo, mein Name ist Louise Peacock und ich bin Leiterin des Fachbereichs Schauspiel an der DeMontfort University in England. Im Rahmen des Kreativitätsprojekts habe ich einen Workshop mit Stand-up-Comedy-Techniken durchgeführt. Der Zweck des Einsatzes von Stand-up-Comedy-Techniken ist es, die Teilnehmenden des Workshops daran zu gewöhnen, ihre Meinung klar und interessant zu äußern, und sie zu ermutigen, eine echte Einstellung zu dem zu haben, was sie sagen wollen. Sie können die Aktivitäten als Teil einer Gruppe oder alleine durchführen. Sie sind recht einfach und können daher fast überall durchgeführt werden. Sie können sie also in einem Klassenzimmer oder einem Studio durchführen. Sie können sie auch zu Hause, in Ihrem Schlafzimmer oder im Wohnzimmer, oder sogar draußen durchführen.

## Stand up Comedy Workshop Aktivität Eins

Dies ist die erste der Stand-up-Comedy-Aktivitäten und sie heißt "Schimpfen und Wüten". Schnappt euch also euer Handy oder einen Stift und ein Blatt Papier und schreibt fünf Themen auf, die euch am Herzen liegen. Das können Dinge sein, die du wirklich magst, oder Dinge, die dich wirklich wütend machen, oder auch Dinge, die du wirklich nicht magst. Das spielt keine Rolle, solange Sie eine starke Einstellung zu ihnen haben. Wenn ihr eure fünf aufgeschrieben habt, könnt ihr sie, wenn ihr in einer Gruppe arbeitet, dem Rest der Gruppe vorlesen und jemanden bitten, das Thema auszuwählen, das ihr am liebsten für die nächste Phase der Übung verwenden würdet. Wenn Sie alleine arbeiten, wählen Sie einfach ein Thema aus. Wenn ihr zu Hause mit eurer Familie oder Freund:innen arbeitet, könnt ihr sie bitten, ein Thema für euch auszuwählen. Sobald Sie wissen, was Ihr Thema ist, sprechen Sie zwei oder drei Minuten lang über dieses Thema und erklären genau, wie und warum Sie sich so sehr dafür einsetzen. Sie können sich dabei auf einem Telefon aufzeichnen, oder Sie können es direkt mit einer anderen Person machen. In jedem Fall werden Sie einiges an Material generieren und erfahren, wie es sich anfühlt, klar über etwas zu sprechen, das Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Wenn ihr in einer Gruppe arbeitet, ist es eine gute Idee, nach dem Geschimpfe innezuhalten und darüber zu sprechen, was ihr entdeckt habt. Wie hat es sich angefühlt, leidenschaftlich über etwas zu sprechen? Wie hat es sich für die Zuhörer:innen angefühlt, jemandem zuzuhören, der wirklich klar und deutlich erklärt, warum er so fühlt, wie er fühlt. Diese Übung hilft Ihnen also, Inhalte zu generieren, sie hilft Ihnen, Dinge zu sagen und eine wirklich klare und starke Einstellung zu den Themen zu entwickeln, über die Sie sprechen wollen.

# Aufstehen - Aktivität Zwei

Die zweite Übung heißt "Fragen, um schnelle Antworten zu entwickeln". Sie soll Ihnen helfen, spontaner zu sein, um die peinlichen Pausen zu vermeiden, wenn Ihnen jemand eine Frage stellt, und um sicherzustellen, dass Sie das Gefühl haben, sofort etwas sagen zu können. Wenn Sie in einer Gruppe arbeiten, sollte eine Person die Antwort geben und alle anderen in der Gruppe haben die Aufgabe, Fragen zu stellen. Lassen Sie die Fragen fließen, sie können sich auf alles beziehen. Sie können sich auf das beziehen, was Sie zum Tee gegessen haben, was Sie am Vorabend gemacht haben, Orte, zu denen Sie eine Reise planen, und die Person, die antwortet, versucht, so schnell, aber so ausführlich wie möglich zu antworten. Versuchen Sie also, Antworten mit nur einem Wort zu vermeiden. Sagen Sie nicht nur Ja oder Nein, sondern gehen Sie ins Detail. Geben Sie uns mehr Details und all dies wird Sie dazu ermutigen, die Fähigkeit zu üben, selbstbewusst und frei zu sprechen und sicherzustellen, dass Sie nicht austrocknen und nichts zu sagen haben.

# Stand Up Comedy - Aktivität Drei

Die letzte Aktivität eines Stand-up-Workshops besteht darin, über die Bearbeitung des Materials nachzudenken. Gehen Sie also noch einmal das Material durch, das Sie in den beiden vorangegangenen Übungen erarbeitet haben. Vielleicht möchten Sie zu dem Thema zurückkehren, mit dem Sie begonnen haben, und versuchen, zwei bis 300 Wörter zu dem Thema zu schreiben, zu dem Sie Material geliefert haben. Überlegen Sie, wie Sie das Material gestalten können, welche Worte Sie am besten verwenden sollten, und entwickeln Sie einen Text, auf den Sie stolz sind, basierend auf dem Thema, über das Sie zuvor so frei gesprochen haben. So können Sie üben, Material zu bearbeiten und Geschichten zu erzählen, die auf Dingen beruhen, die Sie getan haben oder die Ihnen am Herzen liegen.