

liebes publikum!

Mit diesem Begleitmaterial möchten wir Impulse zu unserer Inszenierung **Buddeln** geben. Es beinhaltet Ideen und Anregungen, um Gruppen oder Klassen auf den Theaterbesuch vorzubereiten oder im Nachhinein ins Gespräch zu kommen. Die Spiel- und Diskussionsanregungen sind für Kinder ab der 3. Klasse geeignet.

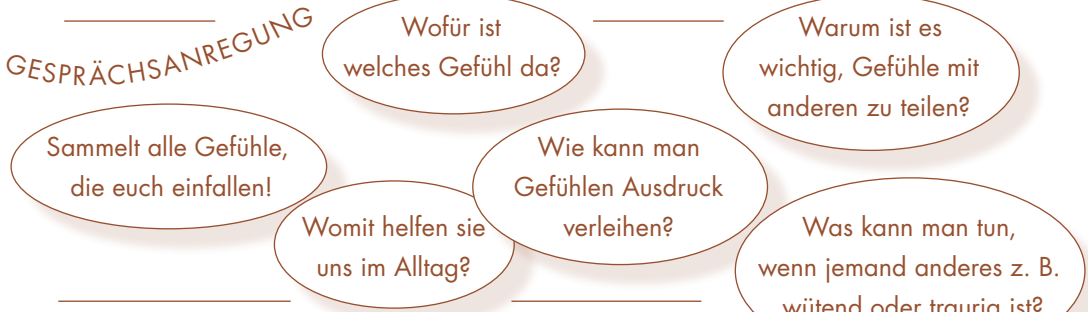
Darum geht's: **Buddeln** erzählt von drei besten Freund-innen, deren enge Verbindung auf die Probe gestellt wird. Als Olm sich zurückzieht und immer tiefer gräbt, folgen Melek und Nao in eine Welt voller Rätsel, Ängste und Entdeckungen. Eine liebevolle Geschichte über Freundschaft, Veränderung und den Mut, einander nicht aufzugeben.

Das Stück ist in Koproduktion mit dem schauspiel erlangen und unter der Regie von Masha Sapizhak entstanden. Vera Mohrs, ab 2026 neue musikalische Leitung des theater pfütze, gibt der Inszenierung mit eigens komponierter Musik einen charakteristischen Klang. Die Autorin Clara Leinemann wurde für **Buddeln** mit dem 26. Niederländisch-deutschen Kinder- und Jugenddramatiker-innen-Preis 2024 sowie mit dem Förderpreis des Jugendtheaterpreises Baden-Württemberg 2024 ausgezeichnet.

Viel Spaß mit diesem Begleitmaterial wünschen
Sheila Griebhaber, Theaterpädagogik theater pfütze
Melanie Kuch & Stefan Behrendt, Theaterpädagogik schauspiel erlangen

gefühle

Wir Menschen haben eine Vielzahl an Gefühlen, die uns helfen, die Welt wahrzunehmen und Dinge einzuordnen. Das erleben auch die Freund-innen Melek, Nao und Olm im Stück **Buddeln**.



ÜBUNGSANREGUNG **GEFÜHLE RATEN**

Überlegt euch als Gruppe einen möglichst neutralen Satz, z. B.: „Morgen wird die Sonne scheinen.“ / „Ich kann nicht einschlafen.“ Überlegt euch nun alle ein Gefühl, mit dem ihr diesen Satz sagt. Die anderen raten, um welches Gefühl es sich dabei handelt.

Variante: GEFÜHLE VERGRÖSSERN UND VERKLEINERN

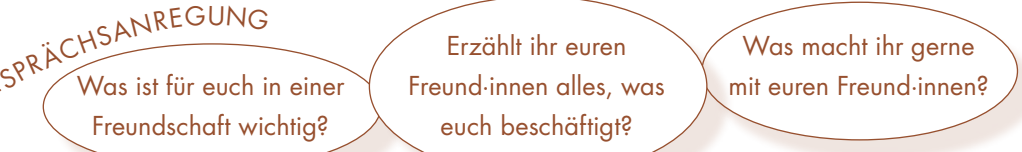
Stellt euch in einen Kreis. Alle Personen sagen nun nacheinander den gleichen Satz im gleichen Gefühl, z. B. Wut oder Freude, aber ihr versucht, das Gefühl dabei zu steigern. Ihr könnt das Gefühl auch mal abnehmen lassen. Wie fühlt sich das an, wenn ein Gefühl weniger wird?

freundschaft

Melek, Nao und Olm sind beste Freund-innen und spielen viele verschiedene Spiele miteinander. Besonders Olm denkt sich gerne Geschichten aus und ihre gemeinsame Fantasie verbindet die drei sehr.

SPIELANREGUNG **EIN-SATZ-GESCHICHTE**

Erfindet gemeinsam eine Geschichte in der Gruppe oder Kleingruppe. Jede Person sagt einen Satz. Versucht, euch aufeinander zu beziehen und knüpft an den vorigen Satz an. Was kann eure gemeinsame Fantasie schaffen, wenn ihr zusammenarbeitet? Für die meisten Menschen sind Freund-innen sehr wichtig. Es sind Menschen, die ähnliche Interessen haben, mit denen wir reden können, wenn es uns nicht gut geht, und die uns bei unserer persönlichen Entwicklung unterstützen. Jeder Person sind in einer Freundschaft andere Dinge wichtig, z. B., dass man gemeinsam lachen kann oder sich alles erzählt.



unterstützung

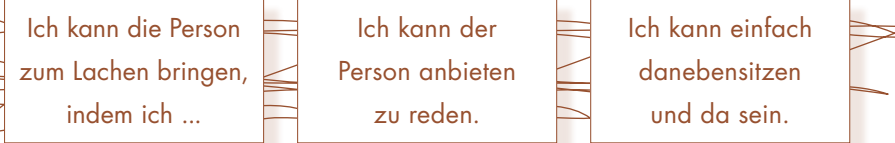
Olm hat zu Beginn des Stücks nun aber keine Lust mehr, mit Melek und Nao zu spielen, und beginnt, sich einzubuddeln. Melek und Nao vermuten schon, dass es Olm nicht gut geht und Olm vielleicht ihre Hilfe braucht. Sie wissen aber noch nicht genau, was los ist. Jede Person braucht Menschen um sich herum, die ihnen helfen. Niemand muss alleine mit schwierigen Situationen bleiben und jede-r darf um Hilfe bitten.

ÜBUNGSANREGUNG

NETZWERK SCHAFFEN

Ihr braucht: ein Wollknäuel und eventuell Luftballons.

Stellt euch in einem großen Kreis auf. Eine Person hält ein Wollknäuel in der Hand und beginnt, es einer anderen Person zuzuwerfen, wobei sie ein Ende des Fadens in der Hand behält. Bei jedem Weitergeben des Knäuels wird eine Idee genannt, was man tun kann, um einer Person, der es nicht gut geht, zu helfen oder diese zu unterstützen.



Pustet einen Ballon auf und werft ihn in die Mitte des Netzes. Sorgt gemeinsam dafür, dass er nicht herunterfällt. Sprecht darüber, wie es Dinge leichter macht, wenn mehrere Personen zusammenarbeiten.

WICHTIG Niemand ist ganz alleine dafür verantwortlich, ob es einer Person gut geht. Aber alle können etwas dazu beitragen. Und je mehr Menschen helfen, desto leichter wird es. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass nicht bei jeder Person die gleichen Strategien helfen. Und manchmal hat man das Gefühl, nichts hilft. Melek und Nao versuchen, Olm zum Lachen zu bringen, aber es funktioniert nicht. Olm braucht mehr Hilfe, als Melek und Nao alleine geben können.

olm & das buddeln

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Im Stück buddelt sich Olm in seinen Tunneln ein. Es ist schwierig für Olm, Worte dafür zu finden, was ihn zum Buddeln bringt. Es ist etwas, das sich für Olm wie „das Grauen“ anfühlt. Es gibt ein Fachwort für dieses Grauen: Depression. Depression ist eine Krankheit. Betroffene sind oft lange traurig, müde oder haben auf nichts mehr Lust. Viele haben über längere Zeit keinen Hunger oder können schlecht schlafen. Sie ziehen sich vielleicht zurück und spielen oder lachen weniger. Das können sie nicht beeinflussen. Dann brauchen sie Hilfe von Erwachsenen, die zuhören und wissen, was zu tun ist.

Depressionen treten meistens in Episoden, also in Abschnitten auf. Sie halten Wochen bis Monate an und gehen meistens wieder weg. Bei manchen Menschen kommen immer wieder neue Episoden. Was eine Depression auslöst, ist bei jeder Person anders. Bei manchen gibt es eine genetische Veranlagung. Auch Probleme oder Streit in der Familie oder mit Freund-innen können dazu beitragen. Erlebnisse wie der Tod eines wichtigen Menschen, Mobbing oder Leidensdruck in der Schule können ebenfalls eine Depression auslösen. Einigen geht es so schlecht, dass sie es nicht mehr aushalten und keine Freude mehr am Leben haben. Doch Depressionen können heutzutage gut mit Psychotherapie und wenn nötig Medikamenten behandelt werden. Unter Punkt 10 findet ihr Adressen zu Hilfsangeboten. Oder ihr sprecht uns hier im theater pfütze an – wir helfen euch gerne weiter.

INFOS FÜR KINDER

- Du kannst nichts dafür, wenn du eine Depression hast.
- Eine Krankheit hat verschiedene Anzeichen, sie werden auch Symptome genannt. Hauptsymptome einer Depression sind: gedrückte, traurige Stimmung, Interessenlosigkeit, keine Freude mehr an gar nichts, Aggression, Schwierigkeiten sich zu motivieren und aktiv zu sein und häufige Müdigkeit.
- Etwa 2 von 100 Kindern zwischen 10 und 17 Jahren haben in Deutschland eine Depression. Jugendliche sind häufiger betroffen als jüngere Kinder.
- Eine Depression kann von Hausärzt-innen, Psychiater-innen, Psychotherapeut-innen oder spezialisierten Kliniken behandelt werden.
- Du darfst dir immer Hilfe holen, egal bei welchen Fragen oder Problemen!
- Sprich mit deinen Eltern, Lehrkräften, Schulsozialarbeitenden oder frag deine Freund-innen, ob sie eine Idee haben, an wen du dich wenden kannst.
- Es gibt Beratungsstellen, die viel über Depression wissen. Lass dir und deiner Familie von diesen Leuten helfen. Sie nehmen deine Probleme, Sorgen und Ängste ernst. Immer!

5

6

fantasie als strategie

Manche Dinge sind gruselig, besonders, wenn man sie nicht richtig fassen oder begreifen kann. So auch das Grauen. Manchmal hilft es, das Grauen durch die eigene Fantasie sichtbar zu machen, um dann spielerisch damit umgehen zu können. Olm beschreibt das Grauen auch als schwarze Katze mit giftgrünen Augen, die auf Olms Nacken sitzt und Olm befiehlt zu buddeln. Nao gibt der Katze daraufhin Milch, bis sie schließlich gestreichelt werden kann und zu einer lieben Katze wird.

SPIELANREGUNG

ANGST-WEG-ZAUBER

Geht zu zweit zusammen und sucht euch einen Gegenstand. Eine Person verwandelt ihn in etwas Furchteinflößendes, z. B. ein Monster. Beschreibt, wie es aussieht und warum es Angst macht. Die andere Person hat nun die Aufgabe, das Beängstigende daran kleiner zu machen – durch eine lustige Idee, eine überraschende Handlung oder etwas, das zum Lachen bringt. Vielleicht trägt das Monster plötzlich ein Badehandtuch um die Hüfte und macht Aufwärbewegungen, weil es schwimmen gehen möchte. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wechselst euch ab, wer das Furchteinflößende heraufbeschwört und wer es wegzaubert.



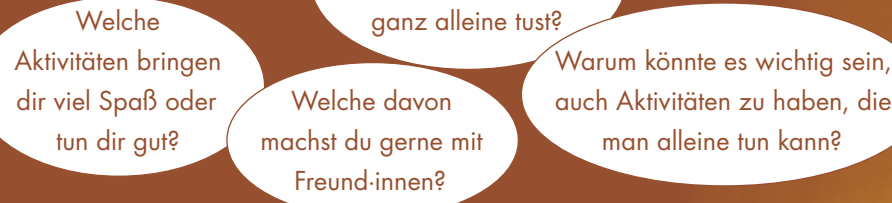
MUSIKALISCHES SPIEL
ZAUBERBEIHEFT
M. Vera Mohrs
T. Clara Leinemann

7

selbstwert & selbsthilfe

Es gibt viele Möglichkeiten, für andere da zu sein. Aber du kannst auch präventiv für dich sorgen. Präventiv bedeutet: Du tust schon etwas, bevor ein Problem überhaupt entsteht.

GESPRÄCHSANREGUNG



Menschen, die an Depression leiden, haben häufig ein schlechtes Bild von sich selbst und denken, sie sind nicht gut genug. Was du über dich selbst sagst, hat einen Einfluss auf dich. Und das Gute ist, positiv zu sein und zu handeln können wir trainieren.

ÜBUNGSANREGUNG

Benutze Klebezettel oder Papierschnipsel und notiere dir auf jedem der Zettel etwas Positives. Du kannst heute mit ein paar Zetteln anfangen und dir ab morgen jeden Tag eine Sache aufschreiben. Wenn du magst, kannst du sie in deinem Zimmer aufhängen und dir eine ganze Wand aus Positivem schaffen.



Es ist wichtig zu wissen: Menschen können an Depression erkranken – egal, wie gut sie vorher für sich gesorgt haben. Niemand ist schuld daran. Auch andere Menschen sind nicht schuld. Trotzdem kann es helfen, gut für sich zu sorgen. Nicht nur vorher, sondern auch, wenn die Krankheit da ist. Zum Beispiel, indem du dir Hilfe und Unterstützung suchst.

ÜBUNGSANREGUNG

UNTERSTÜTZUNGSKREIS Zeichne dir eine Karte von Menschen, die du um Unterstützung fragen könntest. Schreibe dich in die Mitte und kreise dich ein. Schreibe alle Menschen, die dir dafür einfallen um deinen Namen herum und ziehe Linien zu dir. Das zeigt dir, dass sie mit dir in Verbindung stehen. Bewahre die Karte gut auf. Es ist gut zu wissen, dass du sie hast, falls du sie mal brauchst.

8

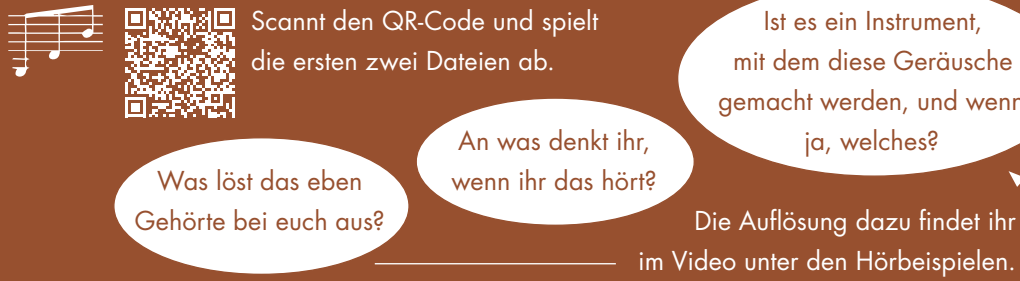
umsetzung auf der bühne

Olm gräbt sich in der Geschichte immer tiefer und tiefer. Im Theater können wir aber nicht nach unten graben. Es braucht also eine Übersetzung für die Bühne. Seid gespannt und beobachtet! Könnt ihr danach beschreiben, wie das „Buddeln“ dargestellt wird?

MUSIK ruft auf der Bühne verschiedene Stimmungen und Atmosphären hervor. Sie unterstützt damit auch die Handlung, verstärkt die Gefühle der Figuren und lässt das Publikum auf einer anderen Ebene mitfühlen.

GESPRÄCHSANREGUNG

ZUM HÖRBEISPIEL



Was ihr gerade gehört habt, ist die Vertonung von Olms Empfinden und der Unterwelt, die er sich selbst erschaffen hat und in die er sich zurückzieht. Klang und Musik entstehen hier auf eine andere Weise als beim gemeinsamen Musizieren. Denn auch das Musizieren ist etwas, das Melek, Nao und Olm immer gerne zu dritt gemacht haben. Was passiert mit den anderen und mit der Musik, wenn sich Olm nun zurückzieht und aussteigt?

ÜBUNGSANREGUNG **GRUPPENRHYTHMUS**

Geht zu dritt zusammen, jede Person überlegt sich ein individuelles Geräusch (klatschen, schnipsen, ein Laut), macht nacheinander im Kreis jeweils euer Geräusch und findet euren eigenen Rhythmus. Ihr könnt schneller und langsamer werden. Irgendwann steigt eine Person aus und hört auf, ihr Geräusch zu machen. Was hat sich verändert und wie hat es euch beeinflusst?

theaterpfütze

buddeln

MUSIKTHEATER
VON CLARA
LEINEMANN

Eine Koproduktion mit dem
**schauspiel
erlangen**

Äußerer Laufer Platz 22, 90403 Nürnberg
0911 – 27 07 90, theaterpfutze.de

[8+]

WEITER AUF DER RÜCKSEITE

Durch die verschiedenen Weisen, die Geigen zu spielen und einzusetzen, wird Olms Veränderung und deren Einfluss auf die Freundschaft erzählt. Gleichzeitig verändert sich unsere Wahrnehmung der Bühne: Das Klettergerüst wird zu Olms Tunnellabyrinth. Nao und Melek müssen Olm darin finden. Werden sie es zu dritt aus dem Labyrinth hinaus schaffen?

Fünf Personen gehen kurz vor die Tür. In dieser Zeit bauen die anderen aus Stühlen und Tischen ein kleines Labyrinth. Draußen stellt sich die Gruppe hintereinander in einer Schlange auf. Nur die letzte Person darf die Augen offen lassen. Alle anderen schließen ihre Augen. Jetzt geht es los: Die letzte Person sieht den Weg und gibt die Richtung mit Berührungen weiter:



Die Signale werden von Person zu Person bis nach vorne weitergegeben. So versucht die ganze Gruppe, gemeinsam den Weg durch das Labyrinth zu finden. Schafft ihr es, als Team das Labyrinth zu meistern?

ANLEITUNG ZUM BAU EINES dosentelefone

WAS IHR BRAUCHT

- 2 leere, saubere Konservendosen. Achtet darauf, dass es keine scharfen Kanten gibt oder klebt diese mit Klebeband ab. Wenn ihr keine Konservendosen habt, gehen zur Not auch 2 leere, saubere Joghurtbecher.
- Lange, dünne Paketschnur oder einen Nylonfaden (alte Drachenschnur oder ähnliches)

WIE ES GEHT

- Zuerst bohrt ihr in die Mitte des Dosenbodens ein kleines Loch. Das geht am besten mit einem Nagel, den ihr vorsichtig in den Boden schlägt. Das Loch sollte so groß sein, dass die Schnur oder der Faden durchpasst.
- Steckt nun ein Schnurende von außen durch das Loch im Dosenboden und macht am Ende einen Knoten in die Schnur, sodass sie nicht aus dem Loch rutschen kann.
- Das Gleiche macht ihr mit dem anderen Schnurende und der zweiten Dose.
- Fertig!

Stellt euch zum „Telefonieren“ mit so einem Abstand auf, dass die Schnur gespannt ist. Jetzt hält eine Person die Dosenöffnung ans Ohr, die andere kann auf der anderen Seite hineinsprechen. Viel Spaß!

10 hilfsangebote

SOFORTHILFE

- Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon: 116111, anonym und kostenfrei.
- Nummer gegen Kummer – Elterntelefon: 0800 / 1110550

IN NÜRNBERG

- Klinikum Nürnberg, Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie: Tel. 0911 / 398-2800
- Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.: Tel. 0911 / 398-3766, E-Mail buendnis-depression@klinikum-nuernberg.de.
- Krisendienst Mittelfranken: Tel. 0911 / 42 48 55 - 0, besonders für seelische Notlagen am Abend und in der Nacht.
- Kinder- und Jugendnotdienst Nürnberg (KJND): Notruf rund um die Uhr, Tel. 0911 / 231-33 33.
- Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken: Tel. 0911 / 58676 10.



HILFE-CHAT



RAT + HILFE

