Der Engel im Quälgeistkostüm

Ein Theaterstück mit pädagogischer Werkstatt für Grundschulkinder

Wie schützt dich dein Gehirn?



Ilona Schäfer • Lernstudio Schäfer • September 2026
lernstudioschaefer@web.de

Zentrale Idee

Warum diese Theaterwerkstatt

Kinder entwickeln unter wiederholtem Stress, bei Angst oder nach Verletzungserfahrungen Schutzreaktionen. Das Stück gibt diesen Reaktionen eine eigene Gestalt: den Quälgeist. Er warnt, drängt, lenkt ab oder greift vorschnell ein. Unter seinem schweren Mantel trägt er ein schlichtes, helles Gewand. Es macht seine ursprüngliche Absicht sichtbar: Er möchte helfen. Oft benutzt er dafür jedoch Werkzeuge, die nicht zur aktuellen Situation passen oder dem Kind und anderen schaden.

Mia bleibt dabei ein ganz normales Kind. Sie ist weder der Quälgeist noch der Engel und trägt keines der beiden Kostüme. Dadurch wird sichtbar: Ein Kind ist nicht mit seiner Angst, seiner Abwehr oder seinem schwierigen Verhalten gleichzusetzen.

Der Quälgeist ist deshalb weder Feind noch Ausrede. Ein unpassendes Werkzeug muss gestoppt werden, besonders wenn es jemanden verletzt. Doch das Kind braucht dabei Verständnis, eine verlässliche Grenze und die Möglichkeit, ein anderes Werkzeug kennenzulernen - nicht Beschämung oder eine Strafe, die nur auf das sichtbare Verhalten antwortet.

Die Figur des Quälgeistes ist eine theaterpädagogische Metapher. Sie erklärt keine Diagnose und ersetzt keine individuelle fachliche Einschätzung. Sie eröffnet Kindern und Erwachsenen eine gemeinsame Sprache für innere Alarmreaktionen, ohne das Kind mit seinem Verhalten gleichzusetzen.

Die Konfliktlage

Unter anhaltender Belastung kann das Gehirn schnellen Schutz höher gewichten als ruhiges Nachdenken. Kampf, Flucht, Erstarren oder starke Anpassung können dann wie Notfallprogramme wirken. Wenn ein Kind die Situation nicht verlassen kann und noch keine passende Lösung kennt, greift es mitunter auf Strategien zurück, die kurzfristig entlasten, langfristig aber neue Schwierigkeiten schaffen.

Die entscheidende Frage des Stücks lautet daher nicht: Wie werde ich den Quälgeist los? Sie lautet: Wovor will er schützen, wann ist sein Hinweis hilfreich und welches andere Werkzeug könnte jetzt besser passen?

Handlung

Mia kennt Lernschwierigkeiten und Misserfolgserfahrungen. Der Quälgeist tritt als eigene Figur neben sie. Mit jedem geschlossenen Knopf seines Mantels bringt er eines seiner alten Schutzwerkzeuge ins Spiel und nimmt immer mehr Raum ein. Mia lernt nicht, ihn zu besiegen. Sie lernt zu sagen, welche Hilfe sie braucht, welches Werkzeug nicht passt und wo eine Grenze notwendig ist.

Glimmer geht ein Stück mit, ohne Mias Weg zu übernehmen. Hendrik möchte ebenfalls helfen und baut dafür ein Mutmach-Katapult. Seine gute Absicht führt beinahe zu neuem Ärger, weil sein Werkzeug nicht zur Situation passt. Darin ähnelt er dem Quälgeist: Beide müssen lernen, zuerst hinzusehen, zu fragen und eine Grenze anzunehmen.

Am Ende legt der Quälgeist den Mantel selbst ab. Der Engel darunter steht nicht für Vollkommenheit, sondern für eine helfende Absicht, die nun fragen, warten und dazulernen kann.

Vorbereitung und Zeitmanagement

Die Aufführung und die anschließende Werkstatt lassen sich als Projekttag durchführen. Das Einüben des Stücks und das Herstellen der Requisiten benötigen zusätzliche Zeit. Die folgenden Pläne trennen deshalb die Vorbereitung bis zur Aufführung vom Ablauf des Aufführungstags.

Planung bis zur Aufführung

Vorbereitung und Gestaltung

Einheit	Arbeitsabschnitt	Beteiligte	Zeitaufwand
Vorbereitung	Stück lesen, Umfang festlegen und Rollen passend verteilen	Lehrkraft	45 bis 60 Min.
Vorbereitung	Texte kopieren, Rollen markieren und Probenplan erstellen	Lehrkraft	30 bis 45 Min.
1	Geschichte und Figuren kennenlernen; freiwillige Aufgaben und Rollen erkunden	gesamte Gruppe	45 Min.
2	Rollen ausprobieren und endgültig verteilen	gesamte Gruppe	45 Min.
3 bis 4	Quälgeistmantel mit fünf großen Knöpfen und Taschen gestalten	Gestaltungsteam	90 Min.
5	Engelgewand, goldene Spur und Glimmergefäß gestalten	Gestaltungsteam	45 Min.
6 bis 7	Goldflusssteine, Karten, Hendriks Mutmach-Katapult, Bühnenbild und Alltagsrequisiten vorbereiten	Gestaltungs- und Bühnenraumteam	90 Min.

Proben und Generalprobe

Einheit	Arbeitsabschnitt	Beteiligte	Zeitaufwand
8	Gemeinsame Leseprobe; schwierige Wörter und Aussagen klären	Schauspielgruppe	45 Min.
9	Szenen 1 bis 3 einüben	Schauspielgruppe	45 Min.
10	Szenen 4 bis 6 einüben	Schauspielgruppe	45 Min.
11	Wege, Auftritte, Knöpfe, Mantelwechsel und goldene Spur proben	Schauspielgruppe	45 Min.
12	Stück vollständig und möglichst ohne Unterbrechung spielen	Schauspielgruppe	45 Min.
13	Feinprobe für Lautstärke, Pausen, Einsätze und Übergänge	Schauspielgruppe	45 Min.
14 bis 15	Generalprobe mit Kostümen, Requisiten und Bühnenumbau	alle Beteiligten	90 Min.

Probenzeit nach Form der Textunterstützung

Die Angabe 45 Minuten bezeichnet jeweils eine Unterrichtseinheit und nicht die gesamte Probenzeit. Die folgenden Richtwerte umfassen Leseprobe, Szenenproben, vollständige Durchläufe und Generalprobe. Die Einheiten werden möglichst über zwei bis drei Wochen verteilt.

Probenform	Proben mit der Gruppe	Zusätzliche Vorbereitung	Sinnvolle Einteilung
Text auswendig	10 bis 12 Einheiten à 45 Min. insgesamt 7,5 bis 9 Std.	Je Rolle 4 bis 6 Lernphasen von 15 bis 20 Min.; längere Texte möglichst auch in der Schule üben.	1 Leseprobe · 5 bis 6 Szenenproben · 2 Durchläufe · 2 bis 3 General- oder Feinproben
Text-Hilfskärtchen	8 bis 10 Einheiten à 45 Min. insgesamt 6 bis 7,5 Std.	60 bis 90 Min. für große, nach Rollen und Szenen geordnete Kärtchen	1 Leseprobe · 4 bis 5 Szenenproben · 2 Durchläufe · 1 bis 2 General- oder Feinproben
Mischform	9 bis 11 Einheiten à 45 Min. insgesamt 6,75 bis 8,25 Std.	30 bis 45 Min. für Kärtchen; je textreicher Rolle 3 bis 4 Lernphasen von 10 bis 15 Min.	Kurze Einsätze auswendig, längere Passagen mit Stichwortkarten · 1 Leseprobe · 4 bis 5 Szenenproben · 2 Durchläufe · 2 Generalproben

Die Einheiten 8 bis 15 im Plan bilden die kürzeste Probenvariante ab. Für die Mischform werden ein bis drei zusätzliche Einheiten eingeplant, für vollständig auswendig gespielte Rollen zwei bis vier zusätzliche Einheiten. Entscheidend ist nicht fehlerfreies Aufsagen: Die Kinder sollen sicher spielen, einander wahrnehmen und nach einer Unterbrechung wieder in die Szene finden können.

Requisiten und Herstellungszeit

Bühne Kostüme und Spielrequisiten

Requisite	Status	Herstellungszeit	Hinweis
Quälgeistmantel mit fünf großen Knöpfen	notwendig	90 Min.	alter weiter Mantel, große Knöpfe aus Pappe oder Filz
Schlichtes helles Engelgewand	notwendig	30 bis 45 Min.	helles Oberteil oder einfaches Gewand; keine Flügel nötig
Goldene Spur und Glimmergefäß	notwendig	30 bis 45 Min.	goldenes Band, transparentes Gefäß
Goldflusssteine	notwendig	15 Min.	bereitstellen und in ein Körbchen legen
Mutmach-Katapult	notwendig	20 bis 30 Min.	Lineal, Radiergummi, lockeres Gummiband, Papierkugel; nur als Requisite
Klassenraum und Aufgabenblätter	notwendig	15 bis 20 Min.	vorhandene Tische, Stühle und einfache Arbeitsblätter

Das Mutmach-Katapult wird ausschließlich für die gespielte Szene vorbereitet und von einer erwachsenen Person geprüft. Es wird nicht auf Personen gerichtet. Die Papierkugel fliegt nur über eine sehr kurze, vorher markierte Strecke.

Werkstatt und Begleitmaterial

Requisite	Status	Herstellungszeit	Hinweis
Stationsschilder und Hilfekarten	notwendig	45 bis 60 Min.	ausdrucken, ausschneiden und bei Bedarf laminieren
Text-Hilfskärtchen für die Schauspielgruppe	je nach Probenform	30 bis 90 Min.	große Schrift, wenige Stichwörter und eine Farbe pro Rolle oder Szene
Besondere Beleuchtung und Dekoration	optional	nach Bedarf	warmes Licht, zusätzliche goldene Elemente

Ablauf am Aufführungstag

Abschnitt	Inhalt	Zeitaufwand
Aufbau	Bühnenraum, Requisiten und ausgewählte Stationen vorbereiten	45 bis 60 Min.
Ankommen	Begrüßung und kurzer sicherer Rahmen	10 Min.
Aufführung	Theaterstück Der Engel im Quälgeistkostüm	30 bis 35 Min.
Nachgespräch	Fragen, Beobachtungen und Übergang zur Werkstatt	15 bis 20 Min.
Pause	Trinken, bewegen und Stationen öffnen	10 bis 15 Min.
Werkstatt	Drei bis sechs Erlebnisräume; freie Auswahl statt Pflichtumlauf	90 bis 120 Min.
Abschluss	Glimmerspur betrachten und Goldflussstein auswählen	20 bis 30 Min.
Abbau	Material sortieren und persönliche Spuren sichern	30 bis 45 Min.

Für eine kompakte Fassung werden drei Stationen ausgewählt. Die vollständige Werkstatt benötigt einen längeren Projekttag oder zwei getrennte Werkstattblöcke. Die Stationen sind Angebote; kein Kind muss alle durchlaufen.

Rollen und Spielhaltung

Mia ist ein äußerlich ganz gewöhnliches Kind. Sie kennt Lernschwierigkeiten und Misserfolgserfahrungen, bleibt aber mehr als ihre Angst und ihr Verhalten und sucht eine eigene Lösungsspur.

Quälgeist und Engel werden von demselben Kind gespielt. Der Quälgeist ist alarmbereit, beschützend, manchmal übereifrig und lernfähig. Der Engel unter seinem Mantel verkörpert seine helfende Absicht, nicht Fehlerlosigkeit oder moralische Überlegenheit.

Glimmer fragt, begleitet und hilft, Möglichkeiten sichtbar zu machen, ohne eine Lösung vorzugeben.

Hendrik ist praktisch, eigenwillig und von seinen Erfindungen schnell überzeugt. Er möchte Mia helfen und entdeckt, dass eine gute Absicht ein unpassendes Werkzeug nicht passend macht.

Lehrkraft ist freundlich, wertschätzend und zugewandt. Sie setzt zugleich eine klare Grenze, wenn Hendriks Katapult jemanden gefährden könnte.

Vier Kinder tragen die Kernaussage aus ihrer Perspektive weiter.

Theaterpädagogin oder moderierende Lehrkraft öffnet nach dem Stück einen freiwilligen Resonanzraum für Beobachtungen und Fragen und lädt anschließend in die Werkstatt ein.

Spurenbegleiterinnen und Spurenbegleiter sind vorbereitete Erwachsene, ältere Schülerinnen und Schüler oder einzelne Schauspielende. Sie erklären den Spielrahmen, beobachten und bieten Hilfe an, ohne einem Kind seine Entdeckung abzunehmen. Nicht alle Schauspielenden müssen anschließend eine Station begleiten.

Requisiten

Mia trägt gewöhnliche Alltagskleidung. Der Quälgeist trägt einen weiten Mantel mit fünf großen Knöpfen und Taschen. Darunter befindet sich ein schlichtes, helles Oberteil oder Gewand mit einem warmen goldenen Schimmer. Große Flügel und ein niedliches Engelkleidchen sind nicht nötig.

Hinzu kommen ein durchsichtiges Glimmergefäß, geschliffene Goldflusssteine, eine goldene Spur, Aufgabenblätter sowie Hendriks Mutmach-Katapult aus Lineal, Radiergummi, lockerem Gummiband und einer weichen Papierkugel.

Sicherer Rahmen

- Das Mutmach-Katapult wird nur in der einstudierten Szene verwendet. Es wird nie auf ein Kind oder ins Publikum gerichtet.
- Der Mantel lässt sich leicht öffnen und ausziehen. Große Knöpfe werden sicher befestigt.
- Der Werkstattbereich bleibt übersichtlich, trittsicher und jederzeit verlassbar.
- Ein abgedunkelter Bereich wird nie vollständig dunkel und hat einen klar erkennbaren Ausgang.
- Der Quälgeist erschreckt kein Kind körperlich, berührt es nicht ungefragt und wird sofort leiser, wenn ein Kind das signalisiert.

Das Theaterstück

Das Stück ist für Grundschulkinder geschrieben. Mia trägt gewöhnliche Alltagskleidung. Der Quälgeist wird von einem anderen Kind gespielt. Er trägt einen weiten Mantel mit fünf großen Knöpfen und Taschen; darunter wird erst am Ende ein schlichtes, helles Gewand sichtbar. Eine feine goldene Spur auf dem Boden verbindet das Glimmergefäß, die Goldflusssteine und Mias Platz.

Bühnenbild Klassenzimmer

Szene 1 Morgen schreiben wir die Klassenarbeit

Tische und Stühle stehen wie in einem Klassenzimmer. Die Kinder sitzen an ihren Plätzen. Mia schaut auf ihr Aufgabenblatt. Die Lehrkraft steht in ihrer Nähe.

Lehrkraft: Morgen schreiben wir die Mathearbeit.

Mia schaut traurig auf ihr Blatt. Sie lässt die Schultern hängen und stöhnt.

Mia: Nein, ich schaffe das nicht!

Lehrkraft: Vielleicht schaffst du vieles und vielleicht noch nicht alles. Die Arbeit zeigt uns, was du schon kannst und wobei du noch Hilfe brauchst.

Mia: Ich kann gar nichts!

Lehrkraft: Du weißt, dass das nicht stimmt. Schau dir heute zu Hause noch einmal in Ruhe an, was du bereits verstanden hast.

Die Lehrkraft geht zum Pult und packt ihre Tasche. Nach und nach verlassen alle außer Mia den Klassenraum. Plötzlich betritt Mias Quälgeist das Zimmer. Er trägt seinen Mantel offen, kommt auf Mia zu und stellt sich vor sie.

Quälgeist: Na? Soll ich schon mal?

Mia: Was?

Quälgeist: Auf dich aufpassen. Du hast jetzt schon Angst vor morgen!

Mia: Es ist alles doof hier. Ich kann das nicht!

Quälgeist: Hm, ich habe für fast alles einen Knopf.

Er zeigt auf die fünf großen Knöpfe an seinem Mantel. Mia schaut neugierig, als der Quälgeist erklärt, wofür sie da sind.

Quälgeist: Wenn ich den ersten Knopf schließe, schlägt dein Herz ganz schnell und dein Bauch kann wehtun. Dein Körper ruft dann: Gefahr! Vielleicht wirst du abgeholt und musst die Arbeit nicht mitschreiben.

Quälgeist: Mit dem zweiten Knopf wirst du richtig wütend. Du streitest und störst die anderen. So sorge ich dafür, dass niemand mehr etwas von dir verlangen kann.

Mia: Aber so möchte ich nicht sein. Dann bin ich ja völlig verloren.

Quälgeist: Mit dem dritten Knopf ziehst du dich zurück. Vielleicht weinst du oder möchtest nur noch weg. Dann hören die Anforderungen für einen Moment auf, und vielleicht merkt jemand, dass es dir zu viel geworden ist. Aber danach ist es oft schwer, wieder anzufangen.

Mia: Wenn ich erst einmal weine, kann ich mich kaum noch konzentrieren. Und wenn ich nur noch wegwill, schaffe ich vielleicht gar keine Aufgabe.

Quälgeist: Der vierte Knopf lässt dich erstarren. Du schaust auf das Blatt, aber in deinem Kopf scheint plötzlich alles verschwunden zu sein. Dann kannst du keinen Fehler machen - allerdings auch keinen Anfang finden.

Mia: Und wofür ist der fünfte Knopf?

Quälgeist: Das ist der Notfallknopf. Den schließe ich, wenn du völlig verzweifelt bist und nichts geholfen hat. Dann glaubst du nicht mehr an dich und gibst innerlich auf. So will ich dich davor bewahren, einen Fehler zu machen, der sich schmerzhaft anfühlt.

Mia: Kannst du die Knöpfe auch wieder öffnen?

Quälgeist: Äh ... das habe ich noch nicht so gut gelernt.

Mia blickt auf die Uhr.

Mia: Mist, ich muss schon lange draußen sein. Der Bus fährt gleich ab.

Sie packt alles schnell in den Ranzen, schnappt sich ihre Jacke und rennt weg.

Szene 2 Der Quälgeist in Aktion

Die Lehrkraft kommt mit den Klassenarbeiten ins Zimmer. Die Kinder folgen ihr und setzen sich an ihre Plätze.

Lehrkraft: Guten Morgen. Legt bitte nur euer Mäppchen auf den Tisch. Ich verteile jetzt die Klassenarbeit. Wir sprechen die Aufgaben kurz gemeinsam durch, dann könnt ihr beginnen.

Die Lehrkraft verteilt die Aufgabenblätter. Der Quälgeist kommt hervor und stellt sich neben Mia.

Quälgeist: Da bin ich schon.

Mia: Ja, mein Herz rast wie wild.

Quälgeist: Dann schnell den ersten Knopf schließen.

Mia: Oh nein, mein Bauch tut schon weh.

Lehrkraft: Mia, ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt. Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Markiere zuerst eine Aufgabe, bei der du einen Anfang erkennst. Ich komme gleich wieder zu dir.

Ein anderes Kind bittet um Hilfe. Die Lehrkraft geht zu ihm und erklärt leise etwas.

Quälgeist: Sie meint es gut. Aber sie weiß nicht, wie stark dein Alarm gerade ist. Ich muss dich schützen!

Mia: Mein Bauch tut so weh!

Die Lehrkraft kommt zurück und geht neben Mia in die Hocke.

Lehrkraft: Möchtest du kurz aufstehen, etwas trinken oder soll ich einen Moment bei dir bleiben?

Mia: Ich weiß es nicht. Ich will nach Hause!

Der Quälgeist schließt alle Knöpfe seines Mantels. Mia lässt den Stift fallen und blickt starr auf ihr Blatt.

Quälgeist: Siehst du? Jetzt bist du hervorragend geschützt.

Mia: Ich oder du?

Quälgeist: Äh … ich bin eher für den Alarm zuständig als für solche Fragen.

Szene 3 Der Glimmermoment

Ein warmes Licht wird sichtbar. Glimmer folgt einer feinen goldenen Spur auf die Bühne. In einer Hand trägt Glimmer ein durchsichtiges Gefäß, in der anderen ein Körbchen mit Goldflusssteinen.

Glimmer: Deine Frage ist berechtigt. Es muss noch andere Möglichkeiten geben, die dir wirklich helfen.

Mia: Wer bist du denn jetzt?

Glimmer: Ich bin dein Glimmer. Ich helfe dir, kleine Möglichkeiten zu entdecken, wenn der Alarm alles dunkel macht.

Mia: Dann sollte ich mich wohl einfach beruhigen.

Glimmer: Nein. Du musst nicht ruhig sein, um in Ordnung zu sein.

Mia: Aber so werde ich die Aufgaben nicht schaffen.

Glimmer: Vielleicht schaffst du heute nicht alle Aufgaben. Dann bist du heute eben Mia, die noch nicht alles geschafft hat.

Mia: Mehr nicht?

Kurze Stille. Glimmer betrachtet den Quälgeist und seine Knöpfe.

Glimmer: Wir müssen auch nicht gleich alle Knöpfe öffnen. Wir suchen einen Glimmermoment, in dem du beginnen kannst, ohne sofort alles schaffen zu müssen.

Mia: Wie kann ich den entdecken?

Glimmer: Du kannst ihn vielleicht nicht sehen, aber spüren. Du kannst dem Quälgeist sagen, dass du ihm für seinen Schutz dankbar bist. Für diese Aufgabe brauchst du seinen Mantel gerade nicht. Er darf trotzdem bei dir bleiben.

Mia: Und er hört dann auf mich?

Glimmer: Beginne mit dem, was du schon verstanden hast, und sei es noch so wenig. Dann merkt der Quälgeist, dass ein kleiner Schritt möglich ist, und kann einen Knopf öffnen. Weißt du, was zum Vorschein kommt, wenn alle Knöpfe geöffnet sind?

Mia: Nein, was denn?

Glimmer: Dein Schutzengel. Dein Engel trägt manchmal ein Quälgeistkostüm, wenn er aus Sorge glaubt, er müsse jede schwierige Situation sofort verhindern.

Szene 4 Hendriks Mutmach Katapult

Hendrik hat Mia beobachtet. Er zieht ein Lineal, einen Radiergummi, ein lockeres Gummiband und eine weiche Papierkugel aus seiner Tasche.

Hendrik: Ich glaube, Mia braucht Mut. Viel Mut. Und zwar schnell!

Hendrik legt das Lineal über den Radiergummi und befestigt das Gummiband.

Glimmer: Was wird das?

Hendrik: Eine Mutabschussrampe.

Glimmer: Hast du Mia gefragt, ob sie beschossen werden möchte?

Hendrik: Mit Mut!

Hendrik lässt die Papierkugel über die kurze markierte Strecke fliegen. Sie verfehlt Mia, trifft den Quälgeist am Mantel und fegt einige Arbeitsblätter vom Pult.

Quälgeist: Angriff! Alle Knöpfe schließen!

Lehrkraft: Stopp, Hendrik! In unserem Klassenraum wird nichts abgeschossen. Auch kein Mut.

Hendrik: Aber ich wollte doch helfen!

Lehrkraft: Das glaube ich dir. Trotzdem hätte deine Mutkugel jemanden verletzen können. Deine Absicht war hilfreich. Dein Werkzeug war es nicht.

Mia: Du könntest mir die Nachricht auch einfach geben.

Hendrik: Zu Fuß?

Mia: Zu Fuß.

Hendrik: Das ist technisch allerdings wenig aufregend.

Glimmer: Für Mia ist es vielleicht hilfreicher.

Hendrik: Dann bekommt sie eine handgelieferte Mutkugel. Ohne Flugphase.

Hendrik hebt die Papierkugel auf, geht zu Mia und hält sie ihr hin.

Hendrik: Möchtest du sie haben, soll ich einfach bei dir bleiben oder möchtest du gerade gar nichts?

Mia: Bleib bitte kurz bei mir. Aber ohne mir etwas zu erklären.

Hendrik: Das kann ich. Das braucht nicht einmal meine Erfindung.

Glimmer: Manchmal ist eine Frage das passendste Werkzeug.

Szene 5 Gemeinsam atmen

Mia blickt wieder auf ihr Arbeitsblatt. Sie stöhnt.

Mia: Der Quälgeist öffnet seine Knöpfe aber nicht, Glimmer!

Glimmer: Welcher Knopf macht sich gerade am stärksten bemerkbar?

Mia: Mein Herz!

Glimmer: Was möchtest du ausprobieren?

Mia: Ich weiß auch nicht. Vielleicht das mit dem Atmen.

Glimmer: Wollen wir es gemeinsam ausprobieren?

Glimmer wendet sich an das Publikum.

Glimmer: Wer mag, macht mit. Wer nicht mag, schaut einfach zu.

Legt beide Hände unterhalb des Brustkorbs auf, sodass sich die Spitzen der Mittelfinger berühren. Atmet ruhig durch die Nase ein. Beim Einatmen lösen sich die Fingerspitzen etwas voneinander. Beim Ausatmen lasst ihr die Luft langsam durch locker gespitzte Lippen strömen - wie beim Aufpusten eines Luftballons. Wir probieren es dreimal. Niemand muss besonders tief atmen. Wenn es sich unangenehm anfühlt, hört ihr auf.

Kurze Pause für die Atemübung. Der Quälgeist öffnet langsam einen Knopf seines Mantels.

Hendrik: Jetzt haben wir aber alle ziemlich viel Atem.

Glimmer: Ja, Hendrik, da hast du wohl recht.

Quälgeist: Dann muss ich eigentlich nicht immer alle Knöpfe schließen, oder?

Glimmer: Vielleicht nicht. Und manchmal hilft etwas anderes besser: Bewegung, Wasser, eine Pause oder ein Mensch, der bei dir bleibt.

Glimmer: Wie fühlst du dich jetzt, Mia?

Mia: Mein Herz klopft nicht mehr ganz so stark. Kannst du trotzdem noch etwas bei mir bleiben?

Glimmer: Ich bleibe. Und sieh einmal, was ich hier habe!

Glimmer holt einen Goldflussstein aus dem Körbchen und hält ihn hoch, damit alle ihn sehen können.

Mia: Was ist das?

Glimmer: Das ist dein erster Glimmerstein. Du hast etwas entdeckt, das dir geholfen hat. Der Stein kann dich daran erinnern, dass du ausprobieren und dir Hilfe holen darfst.

Szene 6 Der Engel unter dem Kostüm

Mia hat mit dem Lösen der Aufgaben begonnen. Bei einer schwierigen Aufgabe hält sie inne und greift nach dem Glimmerstein.

Mia: Jetzt möchte ich es selbst versuchen.

Glimmer: Okay.

Mia: Bleib aber noch bei mir.

Glimmer: Ich bleibe.

Quälgeist: Also mache ich die Knöpfe jetzt nicht zu, oder?

Mia: Nein, ich versuche es ohne deinen geschlossenen Mantel, okay?

Quälgeist: Was soll ich stattdessen tun?

Mia: Du bist doch mein Engel. Bleib einfach bei mir und lass den Mantel offen. Das würde mir schon helfen.

Quälgeist: Aber wie soll ich dich dann beschützen?

Glimmer: Du wolltest Mia die ganze Zeit beschützen. Das wissen wir. Aber manche deiner Knöpfe haben Mia so stark gewarnt, dass sie kaum noch überlegen konnte. Einige deiner Werkzeuge haben Mia oder andere verletzt.

Mia: Es reicht, wenn du dein Kostüm ausziehst und als Engel bei mir bleibst. Vielleicht finden wir gemeinsam eine Möglichkeit, die uns allen guttut und niemanden verletzt.

Quälgeist: Okay, gerne. Du entscheidest das.

Der Quälgeist beobachtet Mia und staunt. Die Lehrkraft kommt leise zu ihr.

Mia: Diese Aufgabe verstehe ich wirklich nicht. Können Sie mir einen ersten Hinweis geben?

Lehrkraft: Natürlich. Zeig mir zuerst, was du schon erkennst. Dann suchen wir gemeinsam den nächsten Schritt.

Mia schaut noch einmal auf die Aufgabe. Plötzlich strahlt sie.

Mia: Hier! Den Anfang kenne ich. Ich markiere alles, was ich verstehe oder wo ich wenigstens einen ersten Schritt erkenne.

Der Quälgeist zieht seinen Mantel aus. Darunter kommt der Engel zum Vorschein. Mia hält plötzlich wieder inne.

Engel: Dein Herz klopft schon wieder. Soll ich den Mantel lieber wieder anziehen?

Mia atmet ruhig ein und aus.

Mia: Nein, aber bleib bei mir. Dann versuche ich es.

Glimmer: Folge deiner Glimmerspur. Sie kann aus einem eigenen Schritt, einer Pause, einem Umweg oder einer Bitte um Hilfe bestehen. Jede Spur darf anders aussehen.

Kind 1: Manchmal gelingt es, wenn wir es nur versuchen.

Kind 2: Manchmal noch nicht.

Kind 3: Manchmal brauchen wir Hilfe.

Kind 4: Manchmal helfen wir jemand anderem.

Glimmer: Ein falsches Werkzeug macht ein Kind nicht falsch. Wir stoppen, was verletzt, und suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, die wirklich helfen. Und vergesst nicht: Jeder Mensch kann für einen anderen ein Engel sein.

Mia arbeitet weiter. Die Lehrkraft bleibt in ihrer Nähe. Der Engel steht mit geöffnetem Mantel neben ihr. Glimmer legt einen Stein in das Gefäß. Das warme Licht bleibt noch einen Moment sichtbar.

Glimmer: Oh. Jetzt kann ich meinen Glimmer gar nicht mehr an einer einzigen Stelle sehen.

Mia: Vielleicht ist er nicht weg. Vielleicht hat er nur schon viele Spuren gefunden.

Hendrik: Und meine nächste Mutkugel bringe ich zu Fuß.

Das Licht wird langsam heller. Das Theaterstück endet.

Nachgespräch Was hat geglimmert

Eine Theaterpädagogin oder die moderierende Lehrkraft tritt vor. Die Figuren bleiben sichtbar, legen ihre Rollen aber für das Gespräch behutsam ab. Kinder und Erwachsene dürfen fragen oder einfach zuhören. Niemand muss etwas sagen.

Moderation: Was habt ihr im Stück entdeckt? Welche Stelle hat euch überrascht? Und was möchtet ihr die Figuren fragen?

Das Publikum erhält Zeit für Beobachtungen und Fragen. Das Gespräch ist keine Wissensabfrage; unterschiedliche Deutungen dürfen nebeneinanderstehen.

Moderation: Der Quälgeist ist kein böses Wesen. Er möchte Mia beschützen, kennt zuerst aber nur Werkzeuge, die alles schlimmer machen können. Auch Hendrik möchte helfen. Sein Mutmach-Katapult zeigt, dass eine gute Absicht ein unpassendes Werkzeug nicht passend macht. Mia lernt zu sagen, was ihr hilft, was sie nicht braucht und wann eine Grenze notwendig ist.

Moderation: In der Werkstatt dürft ihr nun ausprobieren, was euch hilft, was vielleicht helfen könnte und was nicht eure Spur ist. Ihr müsst nichts schaffen und nichts beweisen. Ihr dürft allein suchen, jemanden mitnehmen, beobachten, aufhören oder später wiederkommen.

Glimmer: Willst du nun deine Glimmerspur finden? Vielleicht glimmert irgendwo schon dein eigener Moment.

Vom Theater zur Werkstatt

Nach der Aufführung kann sich der Bühnenraum, ein Klassenraum oder ein anderer übersichtlicher Raum zu einer interaktiven Werkstatt öffnen. Tische, Raumecken oder Teppichflächen genügen als Stationen. Einige Schauspielende können in ihrer Figurenhaltung bleiben. Weitere vorbereitete Erwachsene oder ältere Schülerinnen und Schüler begleiten die Stationen.

Werkstatt Grundsatz

Erst kommen Spielreiz, Geheimnis, Bewegung, Überraschung, Herausforderung, Unsinn oder Entdeckung. Das Lernen wird nicht als zusätzliche Aufgabe daraufgesetzt. Es entsteht aus der Erfahrung.

Grundregel für die Kinder

Du kannst allein losziehen. Du kannst jemanden bitten, dich zu begleiten. Du kannst einem anderen Kind helfen, seine Spur zu finden. Ihr könnt unterschiedliche Spuren

entdecken oder eine Teamspur bilden. Du darfst ausprobieren, aufhören, wiederkommen oder sagen: Das ist nicht meine Spur. Entscheide selbst.

Aufgabe der Spurenbegleitung

Spurenbegleiterinnen und Spurenbegleiter erklären den Spielrahmen, bleiben ansprechbar und schützen Grenzen. Sie bieten Hilfe an, ohne die Lösung oder den Weg zu übernehmen. Sie müssen keine Schauspielrolle gespielt haben.

- Keine Station ist verpflichtend. Beobachten ist ebenfalls eine Form der Teilnahme.
- Hilfe wird angeboten, nicht aufgedrängt. Das Kind bestimmt, ob es mehr, weniger oder keine Hilfe möchte.
- Was verletzt oder gefährdet, wird klar gestoppt. Danach wird nach der Absicht und einem passenderen Werkzeug gesucht.
- Das Kind wird nicht beschämt und nicht mit seinem unpassenden Werkzeug gleichgesetzt.
- Kinder müssen Angst nicht allein regulieren. Erwachsene sorgen für einen sicheren Rahmen und bleiben ansprechbar.
- Die Entdeckung zählt: hilfreich, vielleicht hilfreich oder nicht meine Spur.

Qualitätsfrage

Möchten Kinder diese Station aufsuchen, obwohl sie es nicht müssen? Wenn die Antwort Nein lautet, braucht die Station einen neuen Spielreiz.

Glimmerspur durch die Werkstatt

Glimmermoment

Ein Glimmermoment ist nicht der Augenblick, in dem Angst verschwunden ist. Es ist der Augenblick, in dem wieder Möglichkeiten auftauchen. Aus mehreren solchen Erfahrungen kann eine persönliche Glimmerspur entstehen.

Meine Glimmerspur

Jedes Kind beginnt auf einem eigenen Blatt bei HIER BIN ICH. Es zeichnet, klebt oder markiert seinen Weg durch die Werkstatt. Die Zeichen bestätigen keine erledigten Stationen. Sie halten Erfahrungen fest:

Zeichen	Bedeutung
GLIMMER	Das möchte ich wieder ausprobieren.
WIRBEL	Das war spannend. Ich weiß noch nicht, ob es mir hilft.
NICHT MEINE SPUR	Das passt für mich nicht.

Auch das dritte Zeichen ist wertvoll. Herauszufinden, was einem nicht hilft, ist kein Scheitern. Wenn Kinder gemeinsam etwas entdecken, dürfen sich ihre Spuren verbinden. So entstehen Kreuzungen und Teamspuren als sichtbare Erinnerung an ein gemeinsames Wegstück.

Die Erlebnisräume im Überblick

Nr	Erlebnisraum	Erfahrungsfeld
1	Glimmers Blackout Labor	Erinnern unter Druck und selbstgewählte Gegenversuche
2	Hendriks Werkzeugprüfstelle	Gute Absichten prüfen und passendere Werkzeuge finden
3	Der Quälgeist Alarmraum	Den inneren Alarm passend einstellen
4	Spurenbegleiter Führ mich nicht	Hilfe selbst dosieren und Rollen wechseln
5	Die Glimmerkammer	Allein und gemeinsam verborgene Möglichkeiten entdecken
6	Zwei Spuren ein gemeinsames Wegstück	Erleben, wann Hilfe einengt oder Glimmerraum lässt

Die Reihenfolge ist offen. Es werden nur so viele Stationen geöffnet, wie verlässlich begleitet werden können. Der Goldfluss-Moment bleibt am Ende, weil er die persönliche Rückschau auf den eigenen Weg ist.

Station 1 Glimmers Blackout Labor

Spielreiz Erinnern, experimentieren und den Quälgeist austricksen

Verbindung zum Stück Glimmer lädt zu einem Experiment ein. Der Quälgeist zeigt, wie Druck die Aufmerksamkeit verändern kann.

Ein Kind betrachtet etwa 15 Sekunden lang ein Tablett oder Bild mit vielen ungewöhnlichen Gegenständen. Danach wird es verdeckt. Was ist noch im Kopf?

Im ersten Durchgang mischt sich der Quälgeist ein. Er zieht Störkarten, läuft hektisch umher oder ruft kurze Alarmbotschaften. Im zweiten Durchgang wählt das Kind selbst, was es ausprobieren möchte.

Mögliche Impulse Langsam ausatmen • die Füße fest aufstellen • die Augen kurz schließen • jemanden dazuholen • den Quälgeist leiser stellen • eine eigene Idee testen

Aufgabe der Spurenbegleitung Den zweiten Versuch nicht bewerten. Das Kind entscheidet selbst, ob und was es verändern möchte.

Versteckter Kern Druck kann Wahrnehmung und Erinnerung verändern. Regulation ist kein Rezept, sondern ein persönliches Experiment.

Material und Vorbereitung Tablett oder detailreiches Bild, 10 bis 15 ungewöhnliche Gegenstände, Abdecktuch, Störkarten und ein gut sichtbares Leiser Zeichen.

Wichtig Der zweite Versuch muss nicht besser sein. Auch Das war nichts für mich ist eine echte Entdeckung.

Station 2 Hendriks Werkzeugprüfstelle

Spielreiz Erfinden, prüfen, lachen und ein Werkzeug vorübergehend stilllegen

Verbindung zum Stück Hendrik wollte Mia mit seinem Mutmach-Katapult helfen. Seine Absicht war liebevoll, doch sein Werkzeug passte nicht zur Situation und hätte jemanden verletzen können.

Auf einem Tisch liegen ungefährliche Alltagsgegenstände und Bildkarten mit Hendriks Erfindungen: ein Schneebesen zum Entwirren von Gedanken, eine Wäscheklammer zum Festhalten eines Gedankens, ein Trichter zum Einfüllen von Wissen, Klebeband für festgeklebten Mut und das stillgelegte Mutmach-Katapult.

Ein Kind zieht eine Situationskarte und wählt zunächst ein möglichst lustiges falsches Werkzeug. Danach prüft es die Idee und sucht eine passendere Möglichkeit. Die Lösung darf sichtbar, unsichtbar oder zwischenmenschlich sein.

Prüffragen Was wollte jemand damit erreichen? • Könnte das Werkzeug helfen oder jemanden gefährden? • Wurde die betroffene Person gefragt? • Welche passendere Möglichkeit gibt es?

Mögliche Situationen Mia findet keinen Anfang. • Ein Kind möchte weglaufen. • Der Quälgeist warnt zu stark. • Jemand glaubt, gar nichts zu können. • Ein Kind möchte helfen und übernimmt dabei alles.

Aufgabe der Spurenbegleitung Die verrückte Idee zunächst ernst nehmen und den Humor zulassen. Danach gemeinsam Wirkung, Grenze und Alternative prüfen. Kein Kind wird für eine Idee ausgelacht.

Versteckter Kern Eine gute Absicht macht ein unpassendes Werkzeug nicht passend. Grenzen stoppen, was gefährdet. Danach darf eine neue Idee entstehen.

Material und Vorbereitung Ungefährliche Alltagsgegenstände, Bildkarten, Situationskarten, Prüfkarten und das deutlich als stillgelegt gekennzeichnete Mutmach-Katapult.

Wichtig Das Katapult wird an dieser Station nicht benutzt. Es trägt den Anhänger: Gute Absicht falsches Werkzeug neue Idee gesucht.

Station 3 Der Quälgeist Alarmraum

Spielreiz Knobeln unter Störung und den Quälgeist selbst regulieren

Verbindung zum Stück Der Quälgeist tritt direkt in Kontakt mit dem Kind. Er muss nicht verschwinden, sondern seine Stärke und Genauigkeit verändern.

Die Kinder lösen kurze, attraktive Mini Challenges wie ein Puzzle, ein Suchbild, eine Geschicklichkeitsaufgabe, eine Wortknobelei oder eine kleine Denkaufgabe. Der Quälgeist reagiert absichtlich übertrieben.

Das Kind besitzt drei große Regler oder Schilder und kann während des Spiels jederzeit reagieren. Später entsteht bewusst ein Moment, in dem ein Hinweis des Quälgeistes tatsächlich hilfreich ist.

Regler HILFREICH • EIN BISSCHEN WENIGER • STOPP DAS STÖRT MICH

Aufgabe der Spurenbegleitung Jedes Signal sofort annehmen. Der Quälgeist wird nie bedrohlich und kommentiert keine persönliche Angst des Kindes.

Versteckter Kern Der Quälgeist ist nicht schlecht. Er braucht eine passende Stärke und darf lernen, genauer hinzusehen.

Material und Vorbereitung Drei große Regler oder Schilder, mehrere kurze Challenges und vorbereitete Alarmrufe.

Wichtig Diese Station unterscheidet sich vom Blackout Labor: Dort vergleicht das Kind zwei Versuche. Hier steuert es den Quälgeist unmittelbar während einer Aufgabe.

Station 4 Spurenbegleiter Führ mich nicht

Spielreiz Parcours, geheime Zeichen und eine ungewöhnliche Hilferegel

Verbindung zum Stück Die Spurenbegleitung setzt die Haltung der Werkstatt körperlich um: in der Nähe bleiben, ohne ungefragt die Führung zu übernehmen.

Ein Kind sucht in einem kleinen Parcours drei Glimmerzeichen und wählt eine Begleitperson. Diese darf niemals ungefragt sagen, wohin das Kind gehen soll. Das suchende Kind kann die Hilfe jederzeit verändern. Danach werden die Rollen getauscht.

Hilfefragen Soll ich mitkommen? • Möchtest du einen Hinweis? • Willst du es erst selbst versuchen? • Mehr Hilfe oder weniger Hilfe?

Aufgabe der Spurenbegleitung Den Parcours sichern, Fragen abwarten und auch Schweigen oder Beobachten als Teilnahme anerkennen.

Versteckter Kern Verbundenheit muss Autonomie nicht verkleinern. Gute Hilfe passt sich an.

Material und Vorbereitung Übersichtlicher Parcours, drei gut sichtbare Glimmerzeichen und Karten mit den erlaubten Hilfefragen.

Schlüsselsatz Bleib bei mir, aber lass mich selbst versuchen.

Station 5 Die Glimmerkammer

Spielreiz Geheimnis, Licht, versteckte Botschaften und gemeinsames Entdecken

Verbindung zum Stück Glimmer macht sichtbar, dass manche Möglichkeit allein auftaucht und eine andere erst in Verbindung erkennbar wird.

In einem leicht abgedunkelten Bereich suchen die Kinder mit Taschenlampen, Spiegeln sowie reflektierenden oder verborgenen Zeichen nach einer geheimen Botschaft.

Einige Hinweise können allein entdeckt werden. Für andere braucht es zwei Lichtquellen, einen gehaltenen Spiegel oder zwei Kinder an verschiedenen Stellen. Am Ende erscheint die Botschaft: DEINE SPUR MUSS NICHT AUSSEHEN WIE MEINE.

Aufgabe der Spurenbegleitung Auf sichere Wege und Lichtquellen achten. Nur so viel verraten, wie ein Kind ausdrücklich erbittet.

Versteckter Kern Manches finde ich allein. Manches wird erst in Verbindung sichtbar.

Material und Vorbereitung Leicht abdunkelbarer Bereich, sichere Taschenlampen, bruchsichere Spiegel, reflektierende Zeichen und eine vorbereitete Geheimbotschaft.

Station 6 Zwei Spuren ein gemeinsames Wegstück

Spielreiz Gemeinsam gestalten, Freiraum bewahren und Hilfe passend einstellen

Verbindung zum Stück Ein Kind und eine vertraute erwachsene Begleitperson erleben, wie gut gemeinte Hilfe den Quälgeist füttern kann und wie Nähe und Selbstständigkeit gleichzeitig möglich werden.

Als gemeinsame Spuraufgabe stehen drei Möglichkeiten bereit: das Titelbild des Stücks als Puzzle, Spiegelungen mit Bausteinen oder Stäbchen und eine Knobelei. Nicht das richtige Ergebnis steht im Mittelpunkt, sondern die Frage, welche Art von Hilfe gerade passt.

Vor beiden liegen ein eigenes Spurfeld und dazwischen ein gemeinsamer Zwischenraum. Auf der eigenen Fläche darf jede Person frei gestalten. In den Zwischenraum dürfen beide etwas legen. Auf der Spur des anderen wird nur nach einer Frage etwas verändert.

Im ersten Durchgang beginnt die erwachsene Person mit einer ungewohnten Aufgabe. Das Kind oder eine Spurenbegleitung zieht behutsam einzelne Karten mit gut gemeinten, aber möglicherweise einengenden Impulsen. Wenn die erwachsene Person bemerkt, dass sie unsicherer, enger oder unruhiger wird, legt sie einen Knopf oder dunklen Stein in die Tasche des Quälgeistmantels.

Im zweiten Durchgang wählt das Kind eine Spuraufgabe und selbst eine Hilfekarte. Die erwachsene Person richtet ihre Begleitung danach aus. Das Kind darf die Hilfe jederzeit verändern, unterbrechen oder ganz ablehnen.

Hilfekarten

Bleib bei mir • Frag mich zuerst • Gib mir einen kleinen Hinweis • Zeig mir den Anfang • Weniger Worte, bitte • Lass mich erst selbst versuchen • Mach eine Pause mit mir

Impulskarten für den ersten Durchgang

Pass auf • Bist du sicher • Nimm lieber dieses Teil • Ich zeige dir schnell, wie es geht • Da ist ein Fehler

Aufgabe der Spurenbegleitung Die Karten sparsam einsetzen, jedes Stopp sofort annehmen und niemanden bloßstellen. Danach fragen: Wann wurde es enger, und wodurch entstand wieder Glimmerraum?

Station 6 Fortsetzung

Versteckter Kern Der Quälgeist wächst dort, wo Hilfe ungefragt, zu früh, zu viel oder aus der Angst des Erwachsenen heraus gegeben wird. Die Absicht kann liebevoll sein, obwohl ihre Wirkung das Kind enger macht.
Material und Vorbereitung Puzzle aus dem Titelbild, Bausteine oder Stäbchen, Knobeleien, zwei Spurfelder mit Zwischenraum, Hilfekarten, Impulskarten, Quälgeistmantel mit Tasche, Knöpfe oder dunkle Steine sowie die drei Spurzeichen.
Wichtig Die Station ist freiwillig. Das Kind muss nichts Persönliches erzählen. Ein Stopp, Warte oder Ich versuche erst selbst wird sofort angenommen. Die Entdeckung Wir brauchen unterschiedliche Dinge ist ein wertvolles Ergebnis.

Der Goldfluss Moment

Goldfluss als Erinnerungsanker

Der geschliffene Goldflussstein ist ein synthetisch hergestellter, glitzernder Schmuckstein. Er wird weder als Heilstein noch als Gegenstand mit magischer Kraft dargestellt. Das Kind gibt ihm Bedeutung, weil er an eine selbst entdeckte Möglichkeit erinnert.
Der Stein wird an keiner Station verdient. Am Ende betrachtet jedes Kind seine Glimmerspur und wählt eine Erfahrung, Idee, Verbindung oder Entdeckung aus, die es mitnehmen möchte. Dazu sucht es sich einen Goldflussstein aus. Der Stein ist keine Belohnung, sondern ein persönlicher Erinnerungsanker: Das habe ich entdeckt. Das könnte meine Möglichkeit sein.
Zum Abschluss können alle Steine kurz gemeinsam in Glimmers durchsichtigem Gefäß liegen. Danach nimmt jedes Kind seinen eigenen Stein wieder heraus. Niemand muss erzählen, wofür er steht.

Was die Kinder mitnehmen dürfen

- Mein Quälgeist will mich schützen, kann sich aber irren oder zu stark warnen.
- Eine gute Absicht macht ein unpassendes Werkzeug nicht passend.
- Ich darf herausfinden, was mir hilft, Hilfe selbst dosieren und eine Grenze setzen.
- Ein Glimmermoment macht eine Möglichkeit wieder sichtbar.

Fragen für ein späteres Nachgespräch

- Welche Stelle aus dem Stück ist dir noch eingefallen?
- Welche Station hat dich überrascht oder nachdenklich gemacht?
- Welches Werkzeug war hilfreich, vielleicht hilfreich oder nicht deine Spur?
- Gab es einen Moment, der für dich ein wenig geglimmert hat?