

Begleitheft

→ psst!

mit
Stimme!
Theater
machen

Inhaltsverzeichnis

Herzlich willkommen!

Stimme als Ereignis	02
Von wo aus?	03
Für wen?	04
Wie?	04
Nichts hier ist in Stein gemeißelt	05

Aufbau des Kartensets

üben + wahrnehmen	07
spielen + experimentieren	08
Wissen	09
Material	09
Formen	09
Miteinander	09
Barrieren und Zugänge	10
Das sind alle Karten	14

Materialien und Dank

www.psst-kartenset.de	17
Inspirationsquellen	18
Danke!	22

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, dass du dieses Kartenset in den Händen hältst, durch die Karten stöberst und im Begleitheft blätterst. Hier findest du Informationen, wie du mit dem Kartenset arbeiten kannst, wie es aufgebaut ist und warum es entstanden ist. Wir hoffen, dass es dir den Einstieg erleichtert und Fragen klärt, die während der Arbeit damit auftauchen können.

Das Wichtigste ist aber: Du musst nicht alles gelesen haben und du brauchst keinen vollständigen Überblick! Ob hier im Begleitheft oder im Kartenset – fang einfach an einer Stelle an, die dein Interesse weckt und dich neugierig macht. So ist es gedacht.

Stimme als Ereignis

Mit diesem Kartenset möchten wir die Stimme und das Sprechen für das Theatermachen stärken – und das aus verschiedenen Gründen:

- Mit unserer Stimme kommunizieren wir und gestalten Sprache.
- Wenn unsere Stimmen erklingen, sind wir mit unseren Körpern in Kontakt.
- Beim Sprechen können wir uns mit anderen verbinden.
- Dabei ist jede Stimme einzigartig und unverwechselbar.

Mit dem Fokus auf Stimme und Sprechen im Theater wollen wir euch einladen, eurer eigenen Stimme Resonanz zu geben, sie hörbar zu machen und ihre vielfältigen Möglichkeiten zu entdecken. Zugleich üben wir auf diese Weise das Hinhören und Zuhören. In einer Welt, in der wir permanent von Bildern und Videos umgeben sind, möchten wir Raum schaffen, um auf andere und auf uns selbst zu hören: auf unsere Stimmen, unsere Körper und unsere Gestaltungsweisen.

Um Stimm- und Sprechübungen anzuleiten und Theater mit Stimme zu machen, braucht es Experimentierfreude und Know-how. Unser Kartenset zielt darauf ab, Stimmübungen Schritt für Schritt zu vermitteln und ihre Ziele und Hintergründe verständlich zu machen. Und es lädt euch dazu ein, die spielerischen Möglichkeiten der Stimme zu erweitern, sie als künstlerisch-pädagogisches Mittel zu entdecken und eure Theaterprozesse damit zu bereichern.

Dafür verbinden wir Sprecherziehung, Theaterpädagogik sowie zeitgenössische Theater- und Performancekunst. In all diesen Bereichen entstehen vielfältige Möglichkeiten für die Arbeit mit und an der Stimme: Texte werden durch sprecherische Gestaltungsmittel inszeniert und in ihrer Musikalität zum Klingen gebracht. Andere Formen des Erzählens, Audio-walks, Stimminstallation oder medial verfremdete Stimmen erweitern das Theater. Vielstimmigkeit wird

in unterschiedlichen Chor-Formaten erprobt. Dabei ist die Stimme ein eigenständiges Phänomen: sinnliche Kraft und Material. Sie ist weit mehr als ein Bedeutungsträger – ein Ereignis.

Von wo aus?

»Psst! Mit Stimme Theater machen« ist im Rahmen des zweijährigen Projekts »Fokus Stimme – Ein Methodenset für die Theaterpädagogik« (2024–26) an der Hochschule für Musik und Theater in Rostock entstanden. Gefördert wurde das Projekt durch die Stiftung Innovation in der Hochschullehre im Rahmen der Förderlinie Freiraum 2023. Über den Zeitraum von zwei Jahren arbeitete unser vierköpfiges interdisziplinäres Team zwischen Stimm- und Sprechbildung, Theaterpädagogik und Wissenschaft an der Entwicklung des Kartensets.

Die Entwicklung der Karten wurde mit Lehrformaten im Studiengang Lehramt Theater verknüpft und von ihnen bereichert. Seminare zu Stimmbiografien, zeitgenössischen Formen des Chors und der Didaktik von Kartensets gaben uns die Möglichkeit, auszuprobieren und selbst dazuzulernen. Diese Formate konnten wir gut in die Lehre an der hmt Rostock integrieren, weil die Arbeit mit Stimme dort generell eine besondere Rolle im Studium spielt. Dahinter steckt der Gedanke, dass ein reflektierter Zugang zur Vielfalt der eigenen Stimme sowohl

für einen Berufsweg in Schule und Theaterpädagogik wichtig ist, als auch einen grundlegenden Baustein für die zeitgenössische Theaterarbeit darstellt. Diese Überlegungen führten uns auch zur Idee für das Kartenset.

Die im Kartenset versammelten Methoden, Ansätze und künstlerischen Arbeiten spiegeln das, was unsere zweijährige Projektzeit und unsere eigenen beruflichen und biografischen Hintergründe zum Vorschein gebracht haben. Damit sind Verpasstes und uns Unbekanntes zum Thema Stimme in der Theaterpädagogik vorprogrammiert. Die Karten sind auch beeinflusst von den vielen Menschen, mit denen wir über zwei Jahre zum Thema Stimme in Austausch gekommen sind (siehe Dank, Seite 22). Ein anderer Standort als unserer hätte einen anderen Ausschnitt des Themas Stimme im Theater hervorgebracht. Die Sammlung unserer Karten verheißt demnach weder Vollständigkeit noch ›best practice‹. Die Karten sind vielmehr eine Einladung zum Üben, Wahrnehmen, Spielen und Experimentieren, von unserem Standort und Zeitpunkt aus.

Für wen?

Dieses Kartenset ist konzipiert für alle, die mit Stimme Theater machen wollen. Im Fokus seid ihr als Theaterpädagog:innen, Theatergruppen, (Theater-)Lehrkräfte, als

Sprecherzieher:innen, Lehrende an Hochschulen und Stimm- und Theaterbegeisterte.

Auch als Jugendliche oder ältere Kinder könnt ihr die Karten in Spielclubs, Theater-AGs, im Unterricht oder in Workshops eigenständig nutzen, um euch dem Thema Stimme im Theater zu nähern, in Übungen eure eigene Stimme besser kennenzulernen und um Anregungen für eure eigene künstlerische Arbeit zu bekommen.

Wie?

Ein Kartenset besteht aus frei kombinierbaren Teilen. Es will vermitteln und verknappen. Wir knüpfen an viele zeitgenössische Kartensets (siehe Inspirationsquellen, Seite 18) ebenso an wie an künstlerische Ideen der Fluxus-Bewegung. Es geht darum, Aufgaben an die Hand zu geben, die jede:r ausführen kann, partizipativ, mit der Lust, andere zu Aktionen zu bewegen. Gesammelt in einer Box als eigene künstlerische Form. Im Unterschied zum Buch gibt es keine feste Reihenfolge. Ein Kartenset ermöglicht, das herauszugreifen, was für euch interessant ist, und Kombinationen zu finden, die zu eurer Gruppe passen. Die Möglichkeiten sind vielfältig.

Der konkrete Umgang mit den Karten ändert sich, je nachdem, wer sie in den Händen hält. Die Übungen sind detailliert beschrieben. Das soll

Klarheit schaffen und ermöglichen, in die Tiefe zu gehen. Dadurch lassen sie sich aber nicht so schnell auf den ersten Blick erfassen.

Für die Anleitung kann es hilfreich sein, eine Übung oder ein Experiment zur Vorbereitung selbst auszuprobieren und erste Erfahrungen damit zu sammeln. Während der Probe habt ihr dann verschiedene Möglichkeiten.

A) Lest die Schritte einfach von der Karte ab. Damit seid ihr insbesondere bei den Karten der Kategorie ›üben + wahrnehmen‹ möglichst genau in der Anleitung und könnt sichergehen, dass ihr nichts vergesst. B) Greift die Karten in eurer Vorbereitung auf und habt sie während der Probe nur als Erinnerungsstütze dabei. C) Gebt die Karten an eure Teilnehmenden ab und ladet sie ein, selbstständig damit zu experimentieren. D) Greift die Karte als Gruppe auf. Lest sie dafür während der Probe laut vor und setzt gemeinsam um, was darauf beschrieben ist.

Welche Arbeitsweise auch immer zu euch passt, wir möchten euch besonders zwei Dinge empfehlen:

- Greift die Aufforderungen zum Nachspüren und Hinhören in der Kategorie ›üben + wahrnehmen‹ sowie zum Austausch in der Kategorie ›spielen + experimentieren‹ aktiv auf. Sie helfen euch dabei, den Fokus auf die Wahrnehmung zu lenken und eure stimmlichen und künstlerischen Möglichkeiten im Austausch mit euch selbst und anderen weiterzuentwickeln.

- Arbeitet mit Humor! Viele Übungen aus dem Bereich Stimme und Sprechen können sich ungewohnt oder albern anfühlen. Das gehört dazu. Körperliche und stimmliche Lockerheit ist wichtig, damit die Stimme gut funktioniert. Geht deshalb auch mit innerer Lockerheit und Freude an die Übungen und künstlerischen Experimente: Seht es als Spiel und genießt das Scheitern! Wenn alle nur noch kichern, auch gut – das trainiert das Zwerchfell.

Nichts hier ist in Stein gemeißelt

Eine Karte ist kein Stein und trotzdem relativ fest in ihrer Form – was einmal gedruckt ist, kann nicht mehr so leicht geändert werden. Wir möchten euch einladen, dies dennoch zu tun!

- Vielleicht wollt ihr eine künstlerische Form mit einem anderen Inhalt füllen – super!
- Vielleicht ist für euren Geschmack zu viel oder zu wenig Reflexion dabei – ändert das!
- Vielleicht braucht eure Gruppe viel mehr Vorbereitungszeit und Unterstützung – bietet diese an!
- Vielleicht fallen euch Bezüge ein, die mehr mit eurer eigenen Lebenswelt oder der eurer Gruppe zu tun haben – baut sie ein!
- Vielleicht wollt ihr ausprobieren, was passiert, wenn ihr exakt dem folgt, was auf den Karten steht – wir sind gespannt!

Aufbau des Kartensets

Das Kartenset teilt sich in sechs Kategorien. Ihr erkennt sie an ihren verschiedenen Farben. Unsere Hauptkategorien, wenn es ums Ausprobieren, Proben und Theatermachen geht, sind: »üben + wahrnehmen« und »spielen + experimentieren«. Sie fordern euch zum Tun auf!

üben + wahrnehmen

Mit den hier versammelten Übungen lernt ihr, im Alltag und vor Publikum vielfältiger, raumfüllender und zielgenauer zu sprechen. Sie umfassen acht Themen: Körper, Atem, Stimme, Stimmkraft, Artikulation, Kontakt und Senden, Sprechgestaltung, Chor.

spielen + experimentieren

Auf diesen Karten findet ihr Spielanlässe und künstlerische Experimente in den fünf Bereichen: Klang und Geräusch, Erzählen und Biografie, Chor, Medien und Technik, Text und Partitur. Die Karten laden dazu ein, in euren Proben spielerisch mit Stimme zu experimentieren und erste kleine Präsentationen – Performances, Szenen, Installationen, Audiowalks – zu entwickeln.

Die Karten in den Kategorien **Wissen**, **Material**, **Formen** und **Miteinander** ergänzen die zwei Hauptkategorien.

Auf vielen Karten findet ihr Verweise zu anderen Karten. Diese zeigen euch, welche Karten besonders gut zueinander passen. Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Kategorien und ihrer Inhalte findet ihr auf den folgenden Seiten.

Vorderseite

Ihr braucht

Hier steht, was ihr ganz konkret benötigt, um die Übung auf der Karte zu machen, und wie lange die Übung dauert. Wir gehen von einer Gruppe von etwa zwölf Personen aus. Wenn ihr mehr seid, kann es länger dauern. Alle Übungen sind für Gruppen konzipiert, aber viele könnt ihr auch alleine machen.

Dazu passt

An dieser Stelle findet ihr Verweise zu anderen passenden Karten im Set.

Inspiziert von

Übungen werden in der Praxis kontinuierlich weitergegeben und abgewandelt. Hier erwähnen wir dankend, bei wem wir die Übung kennengelernt haben oder – wenn wir es wissen – wer sie entwickelt hat.

Wozu?

Hier findet ihr die Ziele einer Übung beschrieben. Das Ziel einer Übung ist wichtig, sollte aber nicht zum Druck führen, es direkt erreichen zu müssen. Formuliert das Ziel deshalb nicht zu Beginn der Übung, damit zunächst alle unvoreingenommen ihre eigenen Erfahrungen machen können.

Worum geht's noch?

Die meisten Übungen beinhalten mehrere Themen, auf die wir hier aufmerksam machen. Das Hauptthema findet ihr rechts oben auf der Karte.

Rückseite

Übungsschritte

In drei bis vier Schritten erklären wir euch hier die Übung.

Spürt nach, hört hin, tauscht euch aus

Hier findet ihr Wahrnehmungs- und Reflexionsfragen. Nutzt diese, sie bilden oft den Kern der Übung!

Zugabe

Mit der ›Zugabe‹ könnt ihr das Geübte weiterentwickeln, sie ist aber kein essenzieller Bestandteil der Übung.

Seitenspalte

Hier findet ihr Tipps, Hinweise und Varianten, auf die ihr je nach Bedarf zurückgreifen könnt.

Schreibweisen

Vokale

Ein doppelter Vokal, zum Beispiel **OO**, meint, dass der Vokal lang gesprochen wird, wie in **Ofen**. Ein einfacher Vokal, zum Beispiel **O**, steht für einen kurzen Vokal, wie in **offen**.

Konsonanten

Ein einfacher Konsonant, zum Beispiel **F**, meint, dass der Konsonant als kurzer Impuls gesprochen wird. Er wird nicht als Buchstabe, also **EFF**, gesprochen. Ein doppelter Konsonant, zum Beispiel **FF**, meint, dass der Konsonant länger gehalten wird, zum Beispiel einen Atemzug lang.

Vorderseite

Worum geht's?

Hier listen wir ein paar Dinge auf, die mit dieser Karte ausprobiert und erfahren werden können. Sie sind nicht das Ziel der Karte, sondern Aspekte, die ihr innewohnen und über die ihr euch austauschen könnt.

Ihr braucht

An dieser Stelle steht, was ihr ganz konkret benötigt, um die Karte auszuprobieren, und wie lange das ungefähr dauert. Die Zeitangaben gehen von einer Gruppe mit zwölf Teilnehmenden und eher zügigem Tempo aus. Wenn ihr mehr Personen seid, Theater etwas Neues für eure Gruppe ist oder ihr mehr Ruhe im Machen benötigt – plant mehr Zeit ein. Zeit sparen könnt ihr, indem ihr etwas Erarbeitetes parallel in Kleingruppen zeigt, statt alle Präsentationen gemeinsam anzuschauen.

Dazu passt

Hier findet ihr Verweise zu anderen passenden Karten im Set.

Inspiziert von

Alle Karten aus der Kategorie ›spielen + experimentieren‹ haben eine Inspirationsquelle. Diese sind der Ausgangspunkt für die Spielanlässe oder künstlerischen Experimente auf den Karten. Dabei handelt es sich häufig um eine Theaterinszenierung, einen Stücktext oder eine Performance, in der Stimme eine besondere

Rolle spielt. Hier stellen wir euch die Arbeiten der Künstler:innen vor, deren Ideen uns inspiriert haben.

Rückseite

Spiel- und Experimentierschritte

Die Übungen finden in vier Schritten statt:

- Der erste Schritt fordert meist dazu auf, sich auf die Suche nach Material zu begeben oder dieses zu erzeugen.
- Der zweite Schritt leitet euch in der Regel dabei an, das Material auszuprobieren, mit dem Gefundenen zu spielen und zu experimentieren.
- Der dritte Schritt schlägt einen möglichen Weg vor, wie ihr aus eurem Material eine Präsentation entwickeln und sie anderen zeigen könnt.
- Der vierte Schritt ist immer derselbe: → Tauscht euch aus. Er ist eine Aufforderung, über das Ausprobierte und Wahrgenommene zu sprechen, und verweist auf die gleichnamige Karte im Set. Oft empfehlen sich Reflexionsfragen auch bereits während des Prozesses.

Seitenspalte

Hier findet ihr Tipps, Hinweise und Varianten, auf die ihr je nach Bedarf zurückgreifen könnt. Unter der Überschrift ›Vom Experiment zum Stück‹ steht hier außerdem jeweils ein Impuls dazu, wie ihr das künstlerische Experiment weiterentwickeln könnt.

Wissen

Die blauen Karten bieten Hintergrundwissen aus sprechwissenschaftlicher und sprecherzieherischer Perspektive. Dabei haben wir gezielt Inhalte gewählt, die wir für die Arbeit mit Stimme in der Theaterpädagogik besonders nützlich finden und die für das Kartenset grundlegend sind. Alle Themen werden kurz vorgestellt und einfach erklärt. Ihr findet viele spannende Fakten, die zum Staunen und Weiterfragen anregen.

Material

Mit den sechs grünen Karten der Kategorie »Material« möchten wir euch einen vielfältigen Ideenschatz an die Hand geben, den ihr variabel nutzen könnt. Ihr findet hier Listen mit Begriffen und Skalen, die zum einen Inspiration und Vertiefung zum Üben und Experimentieren geben. Zum anderen bieten sie die Möglichkeit, sich genauer über Gehörtes und Gesehenes auszutauschen, indem sie Vokabular dafür zur Verfügung stellen.

Formen

Die drei rosafarbenen Karten beinhalten drei Prinzipien, → Spielfläche, → Murmelraumlauf und → Sprecht vor – Sprecht nach, die für den Umgang mit Stimme im Theater besonders nützlich sind. Sie tauchen auf verschiedenen Karten auf und werden in dieser Kategorie im Detail beschrieben.

Miteinander

Mit den gelben Karten der Kategorie »Miteinander« möchten wir euch dabei unterstützen, als Gruppe gleichberechtigter mit dem Kartenset zu arbeiten und in Austausch zu kommen. Vier der Karten unterstützen die Gestaltung eures Gruppenprozesses und regen zu Reflexion und Austausch über eure Theaterarbeit an. Zusätzlich findet ihr hier vier Karten mit je einem Stichwort zum Mitbestimmen, die ihr im Raum auslegen und als Gruppe aktiv während der Proben nutzen könnt.

Führt die Karten zu Beginn eurer Probenphase oder eures Unterrichts ein und legt gemeinsam in der Gruppe einen Umgang damit fest.

Barrieren und Zugänge

Unser Kartenset beinhaltet verschiedene Barrieren. Es nutzt Schriftsprache. Viele Karten beinhalten mehrere kleinteilige Anleitungsschritte. Es fordert an vielen Stellen zu selbstständigem Handeln auf. Es basiert grundlegend auf der Nutzung von Lautsprache, Stimmfunktion und Hören. Viele Übungen arbeiten zusätzlich stark mit dem Körper.

Hier überlegen wir, wie ihr die Karten nutzen könnt, um sie zugänglicher zu machen. Und ihr findet Hinweise, welche Karten sich eignen, wenn eine bestimmte Barriere für euch oder eure Gruppe besonders groß ist.

Barriere Selbstständiges Arbeiten

Viele Karten beinhalten Tätigkeitsschritte, die zu selbstständigem Handeln auffordern.

Anregungen zum Anpassen

Teilt die einzelnen Schritte der Übungen in kleinere Unterschritte auf. Oder wählt nur einen der Schritte aus, der von euch oder eurer Gruppe gut umgesetzt werden kann. Überlegt euch Gruppenformationen, in denen gemeinsam statt allein gearbeitet werden kann. Gebt möglichst viele konkrete Beispiele.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

- Klopf klopf
- Wo atmet's?
- Hubschrauber
- Karussell
- Dicke Lippe
- Meine Stimme fliegt
- Sprich lauter, nicht leiser
- Demochor

spielen + experimentieren

- Concert Party Performance
- Tiere treffen Tiere
- Störgeräusche
- Tausch-Chor
- Mach das Radio an!
- Stimmkonzert mit Tropfen
- Comic-Sounds

Barriere Lesen und Schreiben

Einige Karten fordern dazu auf, ein Wort oder einen Satz aufzuschreiben oder zu lesen. Andere fordern dazu auf, etwas im Internet zu suchen.

Anregungen zum Anpassen

Einzelne Begriffe auf Karteikarten können durch allen bekannte Symbole oder Emojis ersetzt werden. Statt aufgeschriebene Sätze zu nutzen, könnt ihr häufig das Prinzip → Sprech vor – Sprech nach aufgreifen. Eine Suche im Internet, beispielsweise nach einem YouTube-Video, kann in der Gesamtgruppe zusammen gemacht werden.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

Alle Karten außer:

- Hör auf deine Stimme
- Flüster iCH SCHÖn
- Beatbox
- Meine Stimme klingt ...
- Mach mal 'ne Pause!
- Stimmungswechsel
- Rhythmusmaschine

spielen + experimentieren

- Murmel Murmel
- Stimmkonzert mit Mündern
- Cuckoo – quatschende Küchendinge
- Radioballett
- Tiere treffen Tiere
- Störgeräusche
- Mach das Radio an!

Barriere Den Körper bewegen

Einige Karten beinhalten Tätigkeiten, bei denen ihr den Körper viel bewegen müsst.

Anregungen zum Anpassen

Jede Person kann individuell die Bewegung für sich anpassen. Auch eine Bewegung, die nur mit den Augen ausgeführt wird oder sogar nur gedacht wird, hat einen Effekt. Die innere Haltung und die Intention hinter einer Bewegung sind oft zentraler als die Bewegung selbst.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

- Wo atmet's?
- Schiffshorn
- Kauen, Schmecken, Mnjamm
- Eiscafé
- Klappernder Lattenzaun
- Du wischst!
- Stimmungswechsel
- Klangkopierer

spielen + experimentieren

- Das ganze Leben
- Kopfhörerweisheiten
- Lachen
- Flüsterkampagne
- Anti-gone in Leichter Sprache
- Playback-Zombies
- Sei (nicht) still!

Barriere Sehen

Viele der Karten beziehen den Sehsinn ein.

Anregungen zum Anpassen

Wandelt die Übungen, Spielanlässe und künstlerischen Experimente so um, dass ein noch größerer oder abschließlicher Fokus auf dem Hören liegt. Wenn Arbeitsformen vom Sehen ausgehen, beispielsweise eine Skala im Raum, wählt stattdessen eine auf Mündlichkeit aufbauende Form des Austauschs. Beschreibt bei den Übungen besonders genau, was ihr tut. Ihr findet alle Karten auf unserer Webseite (www.psst-kartenset.de, siehe Seite 17) als Onlineversion, dort könnt ihr sie mit einem Screenreader lesen.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

- Klopf klopf
- Wo atmet's
- Zauberkugel
- Wo kribbelt's?
- Eiscafé
- Harfe und Raubtier
- Kartoffelsalat
- Klangkopierer

spielen + experimentieren

- Takdir. Die Anerkennung
- Starke Stimmen
- Sprechmuster
- Versprecher-Chor
- Was ich liebe
- Die vielen Stimmen

Barriere Laute Geräusche im Raum

Bei verschiedenen Übungen, Spielanlässen und künstlerischen Experimenten kann es dazu kommen, dass es im Raum laut wird oder viel gleichzeitig zu hören ist.

Anregungen zum Anpassen

Teilt die Gruppe auf mehrere Räume auf. Teilt die Gruppe so auf, dass nur Einzelne oder wenige etwas ausprobieren und die anderen zuschauen oder zuhören. Macht die in den Übungen und Experimenten entstehenden Geräusche in einer ›leisen Version‹.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

- Taschenlampen an!
- Strecken und Fallenlassen
- Wo kribbelt's?
- Hör auf deine Stimme
- Flüster iCH SCHÖN?
- Meine Stimme fliegt
- Mach mal 'ne Pause!
- Klangkopierer

spielen + experimentieren

- Flüsterkampagne
- Die vielen Stimmen
- Radioballett
- Takdir. Die Anerkennung
- Kopfhörerweisheiten

Barriere

Emotionale und persönliche Themen bearbeiten

Einige Karten fordern euch dazu auf, in euren eigenen Biografien oder in den Biografien anderer auf Materialsuche zu gehen. Dabei können Themen auftauchen, die emotional sind oder negative Erfahrungen beinhalten.

Anregungen zum Anpassen

Betont bei biografischer Arbeit grundsätzlich die Möglichkeit, Dinge zu erfinden oder auch wegzulassen. Überlegt bei der Auswahl einer biografisch orientierten Karte, ob es für eure Gruppe passend ist, biografische Details zu teilen und wie ihr sie für eure Gruppe passend formulieren oder verändern könnt.

Barriereärmere Karten

üben + wahrnehmen

Alle Karten außer:

- Hör auf deine Stimme
- Meine Stimme klingt ...

spielen + experimentieren

Alle Karten außer:

- Was ich liebe
- Mir wurde gesagt ...
- Takdir. Die Anerkennung
- Das ganze Leben
- Starke Stimmen
- Die vielen Stimmen
- Sei (nicht) still!

Das sind alle Karten

üben + wahrnehmen – 38 Karten

Körper

- Klopf klopf
- Taschenlampen an!

Atem

- Strecken und Fallenlassen
- Wo atmet's?
- Psst!
- Plastiktüte im Wind

Stimme

- Hör auf deine Stimme
- Gähnen
- Schiffshorn
- Hubschrauber
- Wogende Wellen
- Wo kribbelt's?
- Kauen, Schmecken, Mnjamm
- Klangraum – Raumklang
- Zauberkugel

Stimmkraft

- Schwingkreis
- Tau ziehen
- Karussell
- Eiscafé

Artikulation

- Dicke Lippe
- Harfe und Raubtier
- Mein Schlafgesicht
- FlüSter iCH SCHön?
- Klappernder Lattenzaun
- Beatbox

Kontakt und Senden

- Meine Stimme fliegt
- Du wischst!

Sprechgestaltung

- Sprich lauter, nicht leiser
- Stimmungswechsel
- Meine Stimme klingt ...
- Walisch oder Robotisch?
- Kartoffelsalat
- Mach mal 'ne Pause!

Chor

- Klangspiegel
- Klangkopierer
- Demochor
- Hallo Chor!
- Rhythmusmaschine

spielen + experimentieren – 28 Karten

Klang und Geräusch

- Lachen
- Störgeräusche
- Tiere treffen Tiere
- Flüstern und Schreien
- Stimmkonzert mit Tropfen
- Stimmkonzert mit Mündern

Erzählen und Biografie

- Was ich liebe
- Mir wurde gesagt ...
- Das ganze Leben
- Sprechmuster
- Cuckoo – quatschende Küchendinge
- Mach das Radio an!

Chor

- Concert Party Performance
- Tausch-Chor
- Versprecher-Chor
- Takdir. Die Anerkennung
- Flüsterkampagne

Medien und Technik

- Kopfhörerweisheiten
- Synchronstudio
- Radioballett
- Playback-Zombies
- Starke Stimmen

Text und Partitur

- Anti-gone in Leichter Sprache
- Comic-Sounds
- fümmsböwö
- Murmel Murmel
- Die vielen Stimmen
- Sei (nicht) still!

Wissen – 11 Karten

- Atem
- Resonanz
- Stimme und Körper
- Stimme und Persönlichkeit
- Stimmwechsel
- Vokale
- Konsonanten
- Aussprachevielfalt
- Laut und deutlich?!
- Lampenfieber
- Gesunde Stimme

Material – 6 Karten

- Körper
- Stimmungen
- Gestaltungsmittel
- Klangfarben
- Blabla
- Gesunde Stimme

Formen – 3 Karten

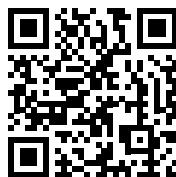
- Spielfläche
- Murmelraumlauf
- Sprech vor – Sprech nach

Miteinander – 8 Karten

- Einstimmen
- Mitbestimmen
- Wie ist die Stimmung?
- Tauscht euch aus
- Mitbestimmen: Fragezeichen!
- Mitbestimmen: Ohr von außen
- Mitbestimmen: Lasst uns Stimmung machen!
- Mitbestimmen: Wie ist die Stimmung?

Zum Abschluss möchten wir hier auf weitere Materialien verweisen, Quellen zur Verfügung stellen und unseren Dank aussprechen.

Die Webseite zum Kartenset findet ihr unter www.psst-kartenset.de. Dort stehen euch alle Karten als Online-version zur Verfügung. Ihr findet dort auch Infos und Kontakte zum Team sowie zu einem Workshopangebot zum Kartenset. Außerdem gibt es Links zu den Künstler:innen, die unsere Karten inspiriert haben, und zu anderen Kooperationspartner:innen. In Planung sind auch begleitende Videos. Schaut rein und stöbert!



Inspirationsquellen

Theaterpraxis, Performancekunst

Altes Auto, neues Team – Eine Meddah-Reise. Storytelling und Performance von Neslihan Arol (Theaterhaus Berlin, Internationales Theaterfest Bergama u. a., 2018).

A Room without | Walls. Radioballett des Performancekollektivs LIGNA unter Mitarbeit von Alejandro Ahmed, Ghida Hachicho, Eisa Jocson (Künstler:innenhaus Mousonturm, Frankfurt am Main u. a., 2024).

Alleine flüstern, zusammen schreien – Ein Chor und seine Sprecher:innen erkunden ihre Beziehung zur Stimme. Performance von Studierenden der hmt Rostock unter der Leitung von Marit Fiedler, Caroline Intrup, Isabelle Zinsmaier (hmt Rostock, 2024).

Concert Party Performance. Performance von Studierenden der hmt Rostock unter der Leitung von Marlène Douty (hmt Rostock, 2025).

Cuckoo. Performance von Jaha Koo (steirischer herbst Graz u. a., 2017).

Die Natur der Kinder oder Wie wir eure Herzen treffen. Performative Studie von willems&kiderlen (studioNAXOS, Frankfurt am Main, 2017).

Es ist doch eine schöne Sache über Kanzlerkandidaten zu reden und dabei Blutwurst zu essen. Performance vom zaungäste Kollektiv (Landestheater Marburg/Künstler:innenhaus Mousonturm Frankfurt am Main, 2018/19).

Konzert für Stimme im Stimmbruch. Performance von Neo Hülcker (Ausland, Berlin, 2018).

Lachen. Performance von Antonia Baehr (Laboratoires d'Aubervilliers u. a., 2008).

Liebe(r) Mitstimmen. Erzählperformance mit Studierenden der hmt Rostock unter der Leitung von Marit Fiedler und Caroline Intrup (hmt Rostock, 2024).

Life and Times. Episode 1–4. Performances von Nature Theatre of Oklahoma (Soho Repertory Theatre, NYC, Burgtheater, Wien u. a., 2009–13).

Mit den Beinen im Bauch. Eine Nabelschau. Performance vom zaungäste Kollektiv (Künstler:innenhaus Mousonturm, Frankfurt am Main u. a., 2014).

Murmel Murmel. Inszenierung von Herbert Fritsch nach dem Text von Dieter Roth (Volksbühne am Rosa-Luxemburg-Platz, Berlin, 2012).

Overprotected. Das Britney Spears Projekt. Performance von Lea Whitcher, Stephan Stock mit Spieler:innen des Theater Hora und der Band Pritney Bears (Theater Hora, Zürich, 2025).

Störgeräusche. Performance und Audiowalk von hannsjana (Museum für Kommunikation Berlin, 2020/21).

Takdir. Die Anerkennung. Partizipative Installation von Ülkü Süngün (Kunstgebäude Stuttgart u. a., 2018).

Tiere treffen Tiere. Stückentwicklung und Inszenierung von Lia Massetti (Theater an der Parkaue/Theater Thikwa, Berlin, 2024).

Warum läuft Herr R. Amok? Inszenierung von Susanne Kennedy (Münchner Kammerspiele, 2014).

Whispering Campaign. Klanginstallation und Performance von Pope.L (documenta 14, Athen und Kassel, 2017).

Theatertexte, Partituren

Berberian, Cathy (1966): Stripsody. Partitur für Solo Voice. Graphik von Roberto Zamarin. New York, London, Frankfurt am Main: C. F. Peters Corporation.

Etchells, Tim (2007): *That Night Follows Day*. Inszenierung am KunstenFestivalDesArts, Brüssel. Deutsche Fassung des Theater-texts: *Dass nach dem Tag die Nacht kommt*, Übersetzung von Astrid Sommer, Hamburg: Rowohlt Theaterverlag.

Leichtfuss, Anne (2025): *Anti-gone*. Sophokles in Leichter Sprache. Berlin: Gans Verlag.

Roth, Dieter (1974): *Murmel*. Stuttgart: H. Mayer.

Schrefel, Magdalena; Mitarbeit: Schuster, Valentin (2023): *Die vielen Stimmen meines Bruders*. Hamburg: Rowohlt Theaterverlag.

Schwitters, Kurt (1932): *Ursonate*. Hannover: Merzverlag.

Sprechwissenschaft und Sprecherziehung

Bernhard, Barbara Maria (2011): *Sprech-übungen*. Eine Sammlung für Theatergruppen. Wien: G&G Verlag.

Bernhard, Barbara Maria (2014): *Sprech-training für Schauspieler*. Ein Übungs-programm für Körper, Stimme und Gehör. Leipzig: Henschel Verlag.

Beushausen, Ulla (2017): *Sicher und frei reden*. Sprechängste erfolgreich abbauen. München: Reinhardt Verlag.

Föcking, Wiltrud; Parrino, Marco (2019): *Starke Stimme – Stark im Job*. Ihr Trainings-programm für mehr Überzeugungskraft im Beruf. Berlin: Springer.

Habermann, Günther (1986): *Stimme und Sprache*. Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene. Für Ärzte, Sänger, Pädagogen und alle Sprechberufe. Stuttgart, New York: Thieme.

Kleiner, Stefan; Knöbl, Ralf (2023): *Duden*. Das Aussprachewörterbuch. Berlin: Cornelsen Verlag.

Krech, Eva-Maria; Stock, Eberhard; Hirschfeld, Ursula; Anders, Lutz Christian (2010): *Deutsches Aussprachewörterbuch*. Berlin, New York: De Gruyter.

Peters, Nils Ole (2019): *Ohne Sorge in den Stimmwechsel*. In: Fuchs, Michael (Hg.): *Gesangsstile – Stimmtechniken – Stimm-gesundheit*. Berlin: Logos.

Reetz, Henning (2003): *Artikulatorische und Akustische Phonetik*. Trier: Wissenschaftlicher Verlag Trier.

Schmidt, Viola (2019): *Mit den Ohren sehen: Die Methode des gestischen Sprechens an der Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch*. Berlin: Theater der Zeit.

Stahmer, Friederike (2025): *Der Stimmwech-sel bei Mädchen: Ein Blick aus der chorischen Praxis*. In: Fuchs, Michael (Hg.): *Person – Identität – Gemeinschaft*. Berlin: Logos.

Vasiljev, Jurij A. (2002): *E (Stimme) = m (Be-wegung) · V (Atem)*. Training für Stimmenergie und Kommunikation. Trstěnice, St. Petersburg: Verlag Urban.

Vasiljev, Jurij A. (2008): *Imagination, Be-wegung, Stimme*. Variationen für ein Training. St. Petersburg: Verlag Urban.

Wendler, Jürgen; Seidner, Wolfram; Kittel, Gerhard; Eysholdt, Ulrich (1996): *Lehrbuch der Phoniatrie und Pädaudiologie*. Stuttgart, New York: Thieme.

Theaterpädagogik und Theaterwissenschaft

Dreyer, Matthias; Fiedler, Marit; Intrup, Caro-line; Zinsmaier, Isabelle (Hg.) (2026): *Stimme*. Themenheft der Zeitschrift *Schultheater*. Hannover: Friedrich-Verlag, Heft 64.

Flierl, Jule (2025): *Gegen die Hörigkeit im Hören*. In: *Sonic Scenes*. Etcetera, tijdschrift voor podiumkunsten, nr. 181.

Kiesler, Julia; Petermann, Claudia (Hg.) (2019): *Praktiken des Sprechens im zeitgenössischen Theater*. Berlin: Theater der Zeit.

Kolesch, Doris; Schrödl, Jenny (Hg.) (2004): *Kunst-Stimmen*. Berlin: Theater der Zeit.

Pachale, Dorothea (2018): *Stimme und Sprechen am Theater formen. Diskurse und Praktiken einer Sprechstimm- und Sprachbildung »für alle« vom ausgehenden 19. Jahrhundert bis zur Gegenwart*. Bielefeld: transcript.

Plath, Maike (2023): *Das Veto-Prinzip. Die sieben Säulen gleichwürdiger Pädagogik*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Roesner, David (2003): *Theater als Musik. Verfahren der Musikalisierung in chorischen Theaterformen bei Christoph Marthaler, Einar Schleef und Robert Wilson*. Tübingen: Gunter Narr Verlag.

Schrödl, Jenny (2012): *Vokale Intensitäten. Zur Ästhetik der Stimme im postdramatischen Theater*. Bielefeld: transcript.

Westphal, Kristin (2017): *Stimmereignisse. Wahrnehmung und Aufmerksamkeit von Stimmen in den Medien/Künsten*. In: Scheuermann, Arne; Vidal, Francesca (Hg.): *Handbuch Medienrhetorik*. Berlin: deGruyter, S. 151–169.

Onlinequellen

Wiese, Heike: Was ist Kiezdeutsch?, <https://www.linguistik.hu-berlin.de/de/institut/professuren/multilinguale-kontexte/projekte/aktuelle-projekte/kiezdeutsch-1/was-ist-kiezdeutsch> (zuletzt eingesehen am: 15.12.2025).

Wiese, Heike: Kiezdeutsch – ein neuer Dialekt, <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/32957/kiezdeutsch-ein-neuer-dialekt> (zuletzt eingesehen am: 15.12.2025).

Kartensets

Abramović, Marina (2024): *Die Marina Abramović-Methode. Anleitung für einen Neustart*. Berlin: Laurence King Verlag.

Dunger, Friederike; Grawe, Thilo; Hagemeyer, Wiebke (2023/24): *mit+mischen. Gesprächskarten für junge Menschen, die Theater mitgestalten wollen*. Frankfurt am Main: KJTZ Kinder- und Jugendtheaterzentrum.

Glass, Lucia; Janzen, Marlene (2020): *Movely. Mit Kindern Bewegung entdecken. Das Karten-Set*. Hamburg: Beltz Verlag.

Hoberman, Nicky (2024): *Kunst aus der Box. 80 interaktive Karten für stundenlangen Spaß*. Berlin: Laurence King Verlag.

Peters, Sibylle (2017): *Playing Up. Performancekunst für Kinder und Erwachsene*. Hamburg: Fundus-Theater.

Plath, Maike (2011): *Freeze! & Blick ins Publikum! Das Methoden-Repertoire für Darstellendes Spiel und Theaterunterricht*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Danke!

An der Entwicklung von »Psst! Mit Stimme Theater machen« waren viele Menschen beteiligt, denen unser herzlicher Dank gilt.

Wir danken den **Studierenden** der Hochschule für Musik und Theater Rostock, die uns über zwei Jahre bei der Entwicklung der Karten begleitet haben, zum Nachdenken brachten und inspirierten. Besonderer Dank gilt unserer studentischen Mitarbeiterin Thea Dittrich und den Studierenden des »Projektseminars Kartenset: Konzeption, Kreation, Praxis« im Sommersemester 2025: Alina Bayer, Klara-Henrike Breitsprecher, Colin Elsbernd, Leander Lederer, Yvonne Monyer und Sophia Zaar. Außerdem danken wir den Studierenden aus den Seminaren »Stimmbiografien und Erzählperformance« im Sommersemester 2024 und »Zeitgenössische Darstellungsformen« im Wintersemester 2024/25 und allen weiteren Studierenden, mit denen wir die Freude haben zusammenzuarbeiten und die unseren Erfahrungsraum erweitern.

Wir danken unseren **Kolleg:innen im Studiengang Lehramt Theater**, die uns mit ihrem fachlichen Rat zur Seite standen und uns kollegial unterstützten: Marlène Douty, Ina Driemel, Teresa Finke, Anne-Kathrin Holz, Marion Küster, Pepetual Mforbe Chiangong und Anna Schwenke.

Außerdem sind wir allen **Mitarbeiter:innen der Verwaltung der hmt Rostock** dankbar

für ihre kontinuierliche Unterstützung in allen finanziellen und organisatorischen Aspekten: Kirstin Blös, Corina Freese, Dörte Hackbusch, Sylvia Hahn, Frank Ivemeyer, Juliane Locklear, Silke Pösken, Ines Sachs und Angelika Thönes.

Wir danken unseren **Gästen** und **Austauschpartner:innen**, die uns mit ihrer fachlichen Expertise aus Sprecherziehung, Sprechwissenschaft, Theaterpädagogik, Theaterwissenschaft, Musikpädagogik, Choreografie, Puppenspiel und Diskriminierungskritik beraten und angeregt haben: Barbara Maria Bernhard, Friederike Dunger, Ekaterine Giorgadze, Josephine Hock, Anna Immerz, Julia Kiesler, Oliver Krämer, Christian Kuzio, Vito Pinto, Jenny Schrödl, Kristin Westphal, Jonas Karpa von den Sozialheld:innen sowie Cordula Kehr und Lisa Scheibner von Diversity Arts Culture.

Wir danken allen **Teilnehmenden unserer Prüfgruppen** für ihre Ausprobierfreude und Expertise. Den Theaterlehrkräften und Theaterpädagog:innen der Prüfgruppe Rostock und der Prüfgruppe Berlin, den Studierenden im Quereinstiegsmaster »Theater unterrichten« der hmt Rostock sowie den Sprecherzieher:innen bei der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Sprechwissenschaft und Sprecherziehung (DGSS) an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, den Schüler:innen der Don-Bosco-Schule Rostock im Grundkurs Theater

der Jahrgangsstufe 11 unter Leitung von Veronika Heyden und den Schüler:innen der Klasse 8a im Theaterunterricht des Gymnasiums Sanitz unter der Leitung von David Scholz.

Wir danken dem Verlag **Theater der Zeit**, Paul Tischler für das Vertrauen und die Unterstützung, Iris Weißenböck für das sorgfältige Lektorat und ebenso allen weiteren Mitarbeiter:innen.

Für die wertschätzende Zusammenarbeit und die wunderbare Arbeit an **Gestaltung** und **Webseite** danken wir Christina Schmid, Birgit Kappler und Simon Malz.

Danke an alle weiteren Menschen, die uns inspiriert und unterstützt haben!

Impressum

PSST! Mit Stimme Theater machen

Konzipiert und geschrieben von
Marit Fiedler, Caroline Intrup,
Isabelle Zinsmaier, Matthias Dreyer.

Entstanden im Projekt ›Fokus Stimme‹,
Studiengang Lehramt Theater,
Hochschule für Musik und Theater Rostock.
Projektverantwortung: Matthias Dreyer.

Gefördert durch die Stiftung Innovation
in der Hochschullehre.



© Marit Fiedler, Caroline Intrup, Isabelle
Zinsmaier, Matthias Dreyer, 2026

Dieses Kartenset sowie die dazugehörigen
Materialien auf www.psst-kartenset.de
stehen unter der Creative Commons
Namensnennung – Nicht-kommerziell –
Weitergabe unter gleichen Bedingungen
4.0 International Lizenz (CC BY-NC-SA 4.0).

Sie dürfen das Material vervielfältigen,
verbreiten und öffentlich zugänglich
machen sowie Bearbeitungen anfertigen
und weitergeben, sofern Sie

- die Urheber:innen in der von uns festgelegten
Weise nennen,
- das Material nicht für kommerzielle Zwecke
nutzen und
- Bearbeitungen nur unter derselben Lizenz
(CC BY-NC-SA 4.0) weitergeben.

Eine ausführliche Fassung der Lizenz finden
Sie unter: [www.creativecommons.org/
licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de).

Institutionen, Unternehmen und Akteur:innen,
die das Kartenset in ihr entgeltliches öffent-
liches Programm integrieren möchten,
etwa in Form von bezahlten Workshops oder
Aufführungsformaten, wenden sich bitte
zur Klärung einer Nutzungslizenz an die
Urheber:innen. Den Kontakt finden Sie auf
www.psst-kartenset.de.

Gestaltung: Christina Schmid
Satz: Birgit Kappler
Lektorat: Iris Weißenböck
Schrift: Galano Grotesque
Webseite: Simon Malz

Verlag Theater der Zeit
Winsstraße 72 | 10405 Berlin | Germany
www.tdz.de | info@tdz.de

Printed in Germany
ISBN 978-3-95749-622-5

