



WORK SHOP HÄND BOGEN

AF TEAM TOTEM

Tekst:

Peter Munthe-Kaas
Peter S. Andreasen
Rasmus Høgdall
Kristoffer Thurøe

Grafik/Layout:

Mathias Kromann Rode

Udgivet med støtte fra:

Landsforeningen for Rollespil

**Tak til:**

Eidolon
Deltagerne fra vores workshops

Udgivet April 2009

Oplag: 500 eksemplarer

Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
Baggrund	3
Workshoppen - en kreativ proces	4
Viden og formidling	5
Mentalt miljø	5
Fysisk Miljø	6
Metoder og teknikker	7
Workshoplederens rolle	7
At gribe en workshop an	8
Metodekatalog	9
- Energizers og opvarmning	10
- Kropslige øvelser	13
- Rolle og kultur øvelser	15
Praktisk design af en workshop	19

Introduktion

Workshops er et fantastisk formidlingsredskab hvor man gennem mødet med og mellem deltagerne til et rollespil hurtigt, tydeligt og effektivt kan få formidlet en masse information, der normalt ville have krævet mange sider skrevet materiale.

Samtidig kan workshops bruges til at skabe sammenhold i en gruppe, der skal arbejde sammen, og derved også skabe en social sikkerhed mellem deltagerne, der gør, at de har lettere ved at kaste sig ud i oplevelser eller opgaver sammen. Når man til en workshop samler deltagerne inden arrangementet, opnår man en fantastisk fordel i forhold til at skabe en fælles forståelse for arrangementet og den eller de gruppedynamikker, spillet er centreret omkring. Derudover kan man gennem workshops anvende metoder og tilgange der er mere legende/intuitive, og dermed skaber grobund for skabelse af gruppedynamikker og rolleudvikling.

Det er altså vores påstand, at man med en workshop, hvor rollespillets stemning og mål formidles og hvor deltagerne aktivt involveres i dets udvikling, kan skabe et godt grundlag for næsten ethvert rollespil. Workshoppen giver et godt udgangspunkt for deltagerstyring og formidling, skaber engagement blandt deltagerne og gør dem trygge ved hinanden.

Baggrund

Tanker og idéerne i denne håndbog er hovedsageligt blevet til i forbindelse med planlægning og afvikling af rollespillene "System Danmarc" (2005) og "Totem" (2007). Førstnævnte var et politisk rollespil for 350+ deltagere og første gang vi forsøgte os med workshops som udgangspunkt for udvikling af hold, roller og fælles forståelse af arrangementet. Til Totem arbejdede vi mere intenst med både planlægning og afvikling af workshops. Det var på grund af et forholdsvist lavt deltagerantal (der var 30 deltagere til Totem) muligt at gøre workshop-oplevelsen mere intens og dermed give deltagerne mere indflydelse på arrangementets rammer. Senere har vi selv deltaget i workshopforløb i forbindelse med scenarierne "Bolvaerk" (2008) og "Babylon" (2009).

Ud fra disse udviklingsforløb har vi i den følgende tekst forsøgt at samle de vigtigste erfaringer og perspektiver på hvordan man kan arbejde med workshops som udgangspunkt for rollespil. Andre inspirationskilder er teatersporten og



forumteateret, hvorfra vi har lånt mange af de øvelser og lege som præsenteres senere i udgivelsen. Yderligere har vi erfaring med facilitering, brugerinddragelse og idéudvikling gennem vores arbejde med demokratiske processer, som borgerhøringer, projektudviklinger og afvikling af møder, i vores arbejde med ungdomskulturhuset Kraftverket.

Vores tilgang til workshops er altså hovedsageligt orienteret mod udvikling af fælles forståelse for rollespillets rammer og den enkeltes plads i historien. Mere overordnet definerer vi i denne udgivelse workshops som en legende, kropslig og faciliteret tilgang til forberedelse af deltagerne i rollespil.

Workshoppen – en kreativ proces

De fleste kender nok følelsen, når en idé tager en anden, og man pludselig i fællesskab har en følelse af, at man bevæger sig fremad med syvmileskridt mod et fantastisk, og realiserbart mål. Denne tilstand kaldes også for ”flow” – der hvor kreativiteten flyder. En workshop kan på flere niveauer bidrage til at skabe udvikling og ”flow” i idé-arbejdet med et rollespil.

En kreativ proces kan i grove træk siges at bestå af fire hoveddele: Viden, mentalt miljø, fysisk miljø og metoder/teknikker. Det er også disse elementer, der er centrale for skabelsen af en flowtilstand i en gruppe. Det er dette udgangspunkt, vi i det følgende anvender for at definere de forskellige centrale elementer af workshoppen som redskab til udvikling af rollespil.

Viden er i dette tilfælde arrangørens viden om rollespillets formål, retning, genre, spillestil osv. Altså det, der skal

formidles til deltagerne.

Mentalt miljø handler om at skabe tryghed i deltagergruppen.

Fysisk miljø handler om at skabe de rette omgivelser for de udfoldelser deltagerne skal igennem.

Metoder og teknikker bidrager med redskaber, der gør det muligt at systematisere idéudvikling og få deltagerne ind i en flow-tilstand – om det så drejer sig om verbal eller kropslig udvikling.

De fire punkter kan, sammen med en vurdering af deltagerindflydelsen på scenariet, opsummeres til at omhandle workshoppens **Design**.

Til store arrangementer kræver det et omfattende planlægningsarbejde at koordinere workshops for de mange deltagere. Dertil kommer den tid, der skal bruges på afvikling af workshops og det engagement og nærvær, der skal til fra workshoplederens side. Det andet fokusområde for workshoppen handler altså om **facilitering**.

Viden og formidling

Det, der adskiller en workshop fra en infomøde, er langt hen ad vejen involveringen af deltagerne. Man holder en workshop for at inddrage deltagerne i den kreative proces, det er at skabe et rollespil.

Udgangspunktet er her at det ikke kun er arrangørerne, der skal bidrage, men at deltagerne også har en væsentlig rolle at spille i udviklingen af rollespillet. Workshops skaber altså et godt grundlag for at involvere ens deltagere aktivt i skabelsen af rollespillet - omfanget defineres af arrangøren, men muligheden er der.

Dialog om rollespillets indhold

Workshops giver mulighed for at formidle det centrale indhold af et projekt præcist og direkte til deltagerne. I modsætning hertil står skriftligt materiale, der ofte bliver meget omfattende og åbner op for tolkningsmuligheder i stedet for at formidle essensen. På en workshop har man et personligt møde med deltagerne, hvor man kan skabe fælles forståelse for rollespillets indhold samt

gå i dialog om dets centrale elementer, og hvordan de skal tolkes.

Kropslighed og formidling

Et andet centralt element i workshoppen er muligheden for at inddrage kroppen i formidlingen af rollespillets indhold og formål. Gennem forskelligartede øvelser kan deltagerne få en god fornemmelse af hvordan de kan agere, bevæge sig mv. til rollespillet. Dertil kommer, at man har mulighed for at afprøve scener og dermed meget konkret afprøve, hvad der virker og ikke virker inden selve rollespillet. Workshoppen kan altså også fungere som en slags generalprøve, og det er her denne tilgang virkelig gør en forskel.

Mentalt miljø

Workshops er gode til at skabe tryghed og sammenhold i grupper af deltagere - med en god workshop kan man skabe en atmosfære, hvor samtlige deltagere tør at eksperimentere og ”lege” med. Ved at introducere og anvende forskelligartede øvelser kan man få deltagerne til åbne op og turde udfordre sig selv og hinanden mere. Når det lykkes at skabe en tryk atmosfære, skaber man også grundlag for en bedre dialog mellem deltagerne (uanset om denne er verbal eller kropslig) og gør det muligt at få flere og bedre idéer frem. En god og tryk stemning er nøglen til at skabe engagement blandt deltagerne og få dem til at finde på i fællesskab – ”teambuilding” spiller en enormt stor rolle for idéudviklingsprocessen.

Der kan være mange barrierer for at idéer kan flyde frit i kreative sammenhænge. Angst for at virke useriøs eller dum, generthed og fordomme om hvad man må og ikke må, kan f.eks. føre til at dialogen bremses. Den reduceres her til et spørgsmål om at vinde eller undgå

konflikt, i stedet for at finde en fælles løsning. Ved at skabe en tryk atmosfære for deltagerne vinder man på to fronter samtidig. For det første skaber man grundlag for mere kvalificerede overvejelser, idet hver deltager får adgang til mere relevant information via de andres perspektiver. For det andet bliver der skabt et bedre grundlag for kollektiv handlen, da deltagerne i højere grad vil være villige til at tage udgangspunkt i løsninger, som de er blevet inddraget i at skabe. Hvis ikke alle føler, at de er med i samtalen, vil de hverken føle sig forpligtet eller motiverede til at gennemføre løsninger i praksis.

Fysisk miljø

Inden workshoppen er det en god idé at gennemtænke de øvelser og arbejdsformer, deltagerne skal igennem inden indretningen af fysiske miljø – er fælles fysiske øvelser i fokus, er der brug for meget fri gulvplads, hvor der er andre behov, hvis deltagerne skal arbejde 2 og 2 med rolleudvikling. Et godt fællesrum til en workshop er stort nok til at deltagerne kan bevæge sig rundt og har frie vægge hvis der skal arbejdes med plancher eller opslag. Sørg også for at gennemteste om evt. teknik virker og om alt materiale, der skal anvendes, er på plads.

Uanset workshoppens form og formål kan den med fordel planlægges, så deltagerne skal bevæge sig rundt i løbet af processen og evt. arbejder i forskellige positioner – siddende, stående, liggende – så kroppen holdes i gang. Det er en god idé at holde mange pauser i løbet af en workshopproces, både fordi idéarbejde er hårdt, men også fordi det ofte er i tilfældige samtaler i pauser, de bedste idéer kommer frem. Pauser giver også en kærvkommen anledning til at

lufte ud og evt. forsyne deltagerne med noget at drikke, frugt og andet, der kan give lidt ekstra energi.

Musik kan være en god følgesvend i afviklingen af workshops.

For det første skaber det en genkendelighed, hvis man bruger de samme numre flere gange, f.eks. til intro og outro. Herved får deltagerne et fast holdepunkt i forløbet.

Musik kan også bruges til at sætte stemningen og være en katalysator for at sætte en bestemt proces i gang. Hvis deltagerne bliver præsenteret for musik med gang i eller noget afslappende, ved de hvordan de skal forholde sig. Samtidig kan man bruge udviklingen i et nummer til de fortællende metoder.

Keep it simple

Afvikling af en workshop kræver dog ikke nødvendigvis det store. Et stort lokale med mulighed for fysisk udfoldelse samt et sted, hvor det er muligt at sidde ned og snakke, er det vigtigste.

Metoder og teknikker

Alle kender brainstorming-metoden, der i sin tid var revolutionerende, da den gjorde kreativitet til ”allemandseje” og en naturlig del af kreative arbejdsprocesser. Der er dog adskillige andre metoder, der kan være anvendelige at tage i brug i forbindelse med både idéudvikling og formidling til en rollespilworkshop. Idéen med at inddrage forskelligartede metoder er at disse fordrer tankebaner, der med lidt held bryder med indgroede rutiner, forudindtagethed og begrænset viden. Metoderne hjælper med at holde idéprocessen åben og spændende. Da man søger efter noget, der ligger uden for både facilitator og deltagers umiddelbare horisont, kan man arbejde imod og opnå resultater, der inden workshoppen var umulige at forestille sig.

Metoderne til workshoppen kan derudover bidrage dels til at gøre det mentale arbejdsmiljø mere komfortabelt, spændende og interessant, og kan i rollespils-sammenhæng især også anvendes til at tænke i og afprøve relationer, fysiske manifestationer, sociale mønstre osv.

Workshoplederens rolle

Man kan påtage sig forskellige roller og fungerer som facilitator af en rollespilworkshop, alt efter om man vægter formidling eller idéudvikling højest. Arrangøren eller facilitatoren er dog lige meget hvad enormt vigtig for processen. Hvis facilitatoren virker uengageret eller ikke tager metoderne seriøst, er det garanteret at deltagerne heller ikke gør det.

Hvis fokus ligger på idéudvikling, er det centralt, at workshoplederen har fokus på at lede processen – ikke at deltage i den. Man skal som workshopleder fokusere på at hjælpe deltagerne med at skabe fantastiske resultater – men ikke selv være resultatskaber. Den gode workshopleder er altså ikke nødvendigvis den, der selv har flest idéer, men nærmere den, der har et overblik over hvordan man leder en gruppe fra behov til resultat.

Det er centralt, at man husker betydnin-gen af en god facilitator. Det er ikke kun sammensætningen af programmet, der har betydning for en workshops resulta-

ter, men også den eller de personer, der afvikler den. Det er vigtigt, at man er velforberedt og tilstedeværende, når man kører en workshop - det skal også helst være muligt at improvisere, hvis der er behov for andre elementer end de programlagte. Vi har haft særligt gode erfaringer med at facilitere i par, så det er muligt at supplere og støtte hinanden i afviklingen. To facilitatorer kan dog ikke håndtere mere end 50 (MAX!) deltagere.

De fleste workshops vil dog sandsynligvis indeholde elementer af både formidling og idéudvikling, da man som rollespilar-rangør ønsker at beholde en stor del af ejerskabet til processen. Det er derfor vigtigt at definere præcis hvad, der er rammen for deltagerne – altså hvor de kan være medskabere og hvor de er modtagere af et budskab. Særligt hvis man vil arbejde med facilitering af flere hold deltagere på én gang, er det vigtigt, at man på forhånd har lagt workshop-pens forløb og deltagernes mulighedsrum helt fast, så det er muligt at arbejde parallelt. Hvis workshops afvikles efter hinanden vil ”resultaterne” fra den første uvægerligt påvirke den anden.

At gribe en workshop an

Som tidligere nævnt er det helt centralt at have styr på, hvad det præcis er, der skal formidles gennem workshoppen, og i hvilken grad deltagerne skal involveres og have indflydelse på rollespillet. Det er vigtigt at definere, hvad der er til diskussion og hvad der er fast defineret. Med andre ord skal der inden workshoppen skabes en ramme, som deltagerne kan arbejde inden for.

Workshops, der indeholder et formidlingselement (og ikke bare er idéudvikling på en del af rollespillet – et hold, en historie, en scene eller lignende), bør efter vores overbevisning være obligatoriske for deltagerne, da man ellers får en uligevægt i deltagermassen og da de, der ikke har deltaget i workshoppen, let vil komme til at ødelægge oplevelsen for de andre. Det centralt at der på forhånd er en stillingtagen til hvad der bør gøres hvis en eller flere deltagere ikke kommer til workshoppen, bliver forhindret én af dagene osv., så man ikke skal gøre det i situationen.

Tidskrævende – både for deltagere og arrangører

Workshops er et glimrende redskab, men indebærer også en masse arbejde og forpligtigelse for både arrangører og deltagere.

På deltagersiden vil workshops ofte indebære et krav om deltagelse i én eller flere dage. Det kan hurtigt betyde at mange vælger arrangementet fra på grund af planlægningsproblemer. Deltagere vil under alle omstændigheder lave en afvejning af arrangementet ift. den tid de har brugt på det, og i den ligning er det let at blive dømt for let - der skal trods alt en del engagement til, før man skriver 3 weekender + selve arrangementet ud af kalenderen, som deltagerne gjorde til Totem.

Med en mindre deltagergruppe kan man nøjes med at én workshoprække, hvor man i forbindelse med større arrangementer hurtigt kommer til at skulle afvikle forløbet flere gange eller have flere facilitatorer knyttet til projektet.

Andre måder man kan bruge workshops på

Workshops behøver ikke nødvendigvis at foregå over en hel weekend, en måned før rollespillet, om end denne tilgang har virket godt tidligere. Der er mange måder at tænke workshopforløb på.

- En kort workshop kan bruges som intro til et rollespil for at få deltagerne i stemning og til lige at få brudt nogle barrierer.
- Man ville kunne anvende en workshop dagen før et rollespil til at lave en reel generalprøve på spillet, hvor facilitatorerne kan gå rundt og justere og perfektionere relationer og stemninger.

Workshops kan også bruges af en arrangørgruppe i udviklingen af scenariet. Her kan man prøve scener, stemninger osv. af, for at få en bedre idé om hvorvidt de er mulige at rollespille eller bare gode idéer – altså en art troubleshooting.

Metodekatalog

Der er et utal af modeller og øvelser, der kan anvendes i forbindelse med afholdelse af rollespils-workshops. Det er op til den enkelte arrangør at sammensætte et program, der passer til det specifikke arrangement – der er ikke nogen universel model. I det følgende gennemgår vi en række øvelser, som har været til gavn i forbindelse med vores arrangementer.

Sikkerhed

Metoderne varierer fra simple lege til krævende metoder, hvor facilitatoren skal være vågen og opmærksom. Men de kræver alle sammen, at deltagerne er med og føler sig trygge. Det er derfor vigtigt, at I er bevidste om, at nogle af metoderne kan skabe følelser, som ikke var tænkt ind på forhånd.

Sørg for at oplyse deltagerne om hvad, der kommer til at foregå, og have et sikkerhedsnet klar. Det kan være en ekstra person, der har overskud til at snakke med de implicerede, eller at der er plads i tidsplanen til at tage en pause og lade folk puste ud.

Følgende metoder er ekstra vigtige at gennemtænke:

Statusmetoder

I alle de metoder hvor deltagerne skal afprøve deres individuelle status (ikke statusbilleder), kan det være ødelæggende at opbygge status, uden at der er en karakter tilstede. Sørg derfor for, at metoden giver mulighed for at opbygge en midlertidig karakter (abe, løve osv.) eller at metoden først bruges, når deltagerne har fundet starten på deres karakter til rollespillet. Ellers vil det være deltagerenes egen status der er på spil, og det kan hurtigt udvikle sig til ubehagelige situationer, hvor ingen vil bakke ned og være den tabende part. Jo mere karakter der er på plads, desto hårdere kan du bede dem om at spille.

Frozen moments

Vi har i enkelte situationer, set folk blive meget påvirket af frozen moments, enten fordi situationerne var noget de selv, venner eller familie havde oplevet, eller fordi de mindede om disse situationer. Du kan aldrig være fuldstændig sikker på hvad du piller ved, så vær klar til at

nedskalere situationen eller kunne tage dig af enkelte personer, der bliver stærkt påvirket af den.

Energizers og opvarmning

Formålet med disse øvelser er at deltagerne får rørt sig og rørt ved hinanden. De bringer energi, latter og sjov ind i gruppen og skaber sammenhold.

Lydbrønd

Mål: Opmærksomhed, fælles takt, ny energi.

Kom ind i en tæt cirkel. På ¼ takt træder vi frem og tilbage så cirklen kommer til at pulsere ind og ud. 1 slag frem på venstre ben, 2 slag hviler på højre, 3 slag træder til bage på venstre og 4 hviler igen på højre. Når alle er faldet ind i takten, begynder jeg med at smide en lyd i brønden på 1 slaget, den gentager i alle sammen på 3 slag. Når jeg løber tør for lyde, smider jeg en deltagers navn i brønden, det gentages også, og så forsætter den person legen.

Flamingoen æder pingviner

Mål: Uforpligtende leg til at få energien op, giver deltagerne mulighed for at fjolle med hinanden.

Som i alle ved, er pingvinhjerne det bedste flamingoer ved. Derfor flygter pingviner altid, når de ser en flamingo. Desværre kan pingviner ikke

løbe, men kun vralt af sted med stive ben, små skridt og armene strakt ned langs kroppen. Flamingoen derimod går med meget lange, men langsomme, skridt og den ene arm strakt over hovedet og hånden formet som et næb. Hver gang det lykkes flamingoen at ”hakke” en pingvins hjerne, bliver pingvinen til en flamingo. – vælg en til at starte som flamingo, legen slutter naturligt når der ikke er flere pingviner.

Den levende maskine

Mål: Samarbejde, opmærksomhed.

Lad os lave en maskine. Maskinen skal producere en følelse: Kærlighed, glæde, vrede osv. Jeg starter med at lave en simpel taktfast, gentagende bevægelse med tilhørende lyd. F.eks. kan jeg stå ret op og dreje overkroppen 45 grader med strakte arme ud fra kroppen. Hvem som helst kan efter tur tilføje sig selv til maskinen med en bevægelse der forholder sig til maskinens fulde

krop f.eks. dukke sig under mine svingende arme eller stå hoppende bagved mig og dreje hovedet.

Variation: Lad den sidste person skabe en kædereaktion, der får maskinen til at gå i stykker.

Mini-max

Mål: Introduktion, fælles kendskab til gruppens sammensætning.

På min højre side er max, mest, størst osv. På min venstre er minimum, mindst osv. Imellem de to yderpunkter, er der en akse som i skal placere jer på. Jeg vil gerne have at i placere jer efter længden på jeres navn – uden at tale sammen. Udvikling: Herefter kan man introducere alle mulige variabler. Bevæg dig fra det åbenlyse til det abstrakte: højde, skostørrelse, alder, antal scenarier spillet, stædighed, forfængelighed, sårbarhed, optimisme osv.

Variation: Informer deltagerne om, at aksenen ikke er bredere, end at kun 2 personer kan passere hinanden samtidig og at det er uhøfligt ikke at kigge hinanden i øjnene og hilse når man passerer.

At gå på skyer

Mål: Samarbejde og kreativitet

I skal transportere fem af deltagerne 10 meter, én ad gangen, uden at de rører jorden og uden at resten af jer bevæger sig. I må ikke bruge den samme metode flere gange. I kan f.eks. bære vedkommende fra arm til arm, lægge jer på gulvet og være skyer man kan gå på eller sætte jer på hug og lade personen gå fra lår til lår.

Variation: Tilpas øvelsen, så antallet af personer der skal flyttes og afstanden de skal flyttes, er afmålt efter antallet af deltagere.

Kluddermor - uden mor

Mål: Overvinde berøringsangsten.

Vi starter i en cirkel med lukkede øjne, strækker hænderne ind mod midten og bevæger os stille der ind. Målet er at alle finder to personers hænder at holde fast i. Når det er nået, åbner vi øjnene og prøver at ”Kludre os ud” uden at slippe hinanden.

Hjælper/modstander

Mål: Social bevidsthed, social dynamik, forhøjet puls.

Jeg vil gerne have at I kigger rundt og vælger jer én hjælper og én modstander. Når legen starter, vil i til hver en tid prøve at være så tæt på jeres hjælper som muligt, samtidig med at I holder så meget afstand til modstanderen som i kan.

Udvikling: Når der er blevet dannet tydelige ”klumper”, så få tempoet ned og bed dem om at prøve at finde en stilstand, der tilfredsstiller deres afstand til hjælper/modstander. Bed dem om at sætte ord på hvad der skete.

Variation: Kan også laves i rolledannelsen, hver det kan give et fysisk billede på grupperinger.

Skibet i stormen

Mål: Forhøjet puls, adspredelse.

Vi er på et skib midt i en storm, og I er alle sammen forskellige størrelse kasser, der ikke er blevet surret fast. Når bølgerne slår ind fra højre [bred armene ud for at indikere dækkets hældning] så kurer I ned af dækket til venstre. Fortsæt

med at tale dem igennem stormen op og ned af bølgetoppe, gennem hårde kastevinde og uden om skær og rev – kast dem rundt i rummet, op af vægge og ind i hinanden.

Udvikling: Slut med at skibet går ned, men at alle kasserne flyder ovenpå og ligger roligt og skvulper i vandoverfladen efter stormen.

Kropslige øvelser

Formålet med disse øvelser er at udvikle deltagernes kropslige bevidsthed, give dem værktøjer til at udtrykke sig kropsligt og skabe forståelse for andres kropssprog.

Gakkede gangarter

Mål: Udforske bevægelser og løsne op

Hvor gakket kan i bevæge jer? Leg med jeres bevægelser og brug gerne hele kroppen. Er det hovedet, arme, torso eller ben der bevæger sig mest gakket? Lad gerne jeres gangart gennemgå en udvikling og se hvor mange forskellige slags gak i kan finde på.

Variation: Denne metode kan varieres på tusinde måder. Du kan lade dine deltagere prøve deres krop af som heste, klovne, naturfænomener osv.

Alderdommen tynger

Mål: Bevidst udvikling i kropslighed og bevægelser

For hvert skridt i tage, bliver i et år ældre. Mærk hvordan det sætter sig i kroppen og langsomt

tynger jeres bevægelser, til i til sidst står helt stille. Når alle er stoppet op, kigger i rundt i rummet og undersøger de andres stillinger. Herefter begynder i igen at bevæger jer, og bliver et år yngre for hvert skridt.

Bevægelse i rum

Mål: Forståelse af egen krop og bevægelse i rummet

Start med at bevæge jer almindeligt rundt i rummet. Hold fokus på jer selv, uden at gå ind i hinanden. Bevæg jer konstant og sørg for at bruge hele rummet.

Læg mærke til jeres krop: Hvordan er jeres holdning, hvor lange er jeres skridt, bruger i armene når i går osv.

Udvikling: Kan bruges som basis og opstart til de andre kropslige øvelser. Når deltagerne er bevidste om rummet og deres bevægelser, kan du

glide over i de andre øvelser og sammensætte dem efter behov.

Hunløveflok

Mål: At lege med feminine bevægelser, at opmærksomhed ikke kun handler om at råbe højest.

I er en flok af store graciøse kattedyr. I er rovdyr med en hale, smukke dræbere, der udtrykker deres ynde med deres bevægelser. I elsker opmærksomhed, men har også nok i jer selv. Bevæg jer rundt i rummet og forsøg at skabe opmærksomhed. Skal det gøres ved at være offensiv eller passiv, modtagende eller givende?

Variation: Kan bruges til at skabe intimitet, ved at lade dem finde en partner og lave en ”par-ringsdans”. Det kræver dog at der er et lige antal deltagere, og at de er trygge nok i gruppen til at der ikke er nogen der føler sig uden for.

Abeflok

Mål: Når du først har fået en gruppe til at opføre sig som vanvittige aber, kan du få dem til hvad som helst. Giver en forståelse af flokken.

I er en abeflok, der indeholder mange forskellige

slags aber. Men selvom aber ser forskellige ud, er de meget bevidste om flokken. De ved altid hvor de andre aber er, om nogen er i fare eller har fundet noget spændende. Aber er også meget nysgerrige og bruger hele rummet, vindueskarme og under borde, til at være ægte aber.

Udvikling: Lad dem først finde sig tilpas i rollen som aber. Herefter kan du sætte fremmede elementer ind. Du kan spille noget de er bange for, noget de er interesseret i osv. Du kan også smide en genstand ind i flokken, f.eks. en fiktiv mango, og lade dem spille på den.

Variation: Del dem op i to flokke og lad dem mødes, kæmpe om territorier, finde venskaber på tværs osv.

Rolle og kultur øvelser

Formålet med disse øvelser er at udvikle deltagernes karakterer og indbyrdes relationer, og give dem en fælles bevidsthed herom.

Statusbilleder

Mål: Dialog, billedsprog, opfattelsen af andres kropslige udtryk,

Lad os skabe en statue der udstråler status. Indtag alle sammen en position i rummet, med det formål at udstråle den højeste status. Når alle har valgt en statur, kigger I rundt, men bliv i jeres positioner. Hvem har den højeste status i rummet? – sæt ord på. [når en statue er valgt, tages udgangspunkt i ham/hende og de andre kan slappe af] OK hvordan introducere vi en statue mere til billedet der ville tage status fra den originale, vender udtrykket eller trumfer det. [fortsæt med at sætte flere statuer ind og fjern gerne nogle i processen indtil den sande ”leder” er fundet. Bed hele tiden om flere muligheder, det er dialogen der er i fokus]

Udvikling: Lad deltagernes billeder udvikle retningen og stop gerne op i tide og utide og lad dem diskutere hvad de oplever. Det er vigtigt at

dem der står i statuen ikke deltager i diskussionen, men lader de andre tolke hvad de ser. Herefter tager man fat i diskussionen om deltagernes opfattelse af hinandens udtryk.

Variation: Metoden stammer fra billedteater og kan bruges til at skabe situationer der udtrykker situationer, begreber eller følelser. Dette kan gøres ved at lade deltagerne udtrykke det alene, i par eller større grupper. Prøv f.eks. at lade dem vise statuer af undertrykkelse, jalousi, frygt osv

Status i rummet

Mål: Udforske hvordan bevægelser kan indikere status og hvordan en hierarkisk flok bevæger sig i forhold til hinanden.

Start som ved ”Bevægelse i rum (s. 18)”. Læg mærke til de andre i rummet. Søg deres øjne når i går forbi hinanden. Nu skal vi lege med jeres indbyrdes status. Først skal i alle sammen for-

søge at hævde jer i forhold til resten, og have så høj status som muligt. Derefter skal i forsøge at tage så lav status som muligt. Til sidst deler jeg jer i to grupper, hvor den ene er høj status er den anden er lav. Læg mærke til hvordan i bevæger jer mellem hinanden. Vi bytter status når jeg siger til.

Variation: Denne øvelse kan både bruges som en introduktion til status, og til at lege med den senere i forløbet, når karakterer og relationer er på plads. Det er vigtigt at de ikke bruger deres reelle status til at tryne hinanden, men at I starter blødt og i fællesskab. Jo mere karakter der er på plads, desto hårdere kan du bede dem om at spille.

Statuscirkel

Mål: At give deltagerne en forståelse af hierarkiet i gruppen og gøre eventuelle statuskampe synlige.

Stil jer i en stor cirkel. Kig rundt og læg mærke til de andre. Vi skal nu finde jeres hierarki i gruppen. Det gør vi ved, at den med lavest status sætter sig ned først og i bliver ved til der kun er én der står tilbage.

Udvikling: Hvis der opstår perioder hvor der ikke er nogen der vil sætte sig, kan du give dem muligheden for, at gå hen til den de mener, bør sætte sig ned, og tage statuskampen til der kommer en løsning. De skal starte med at løse det ved øjenkontakt, men kan eskalere med bevægelser, ord og opbakning fra de andre. Hierarkiet er ikke en fast ting, men et udgangspunkt de kan spille på til scenariet.

Variation: Metoden kan også bruges til at vise kulturelt hierarki, karakterens indre ønskehierarki osv.

Den røde stol

Mål: rolle brainstorm under middel pres

Set dig i den ”røde” stol. Du skal bare svare det første der falder dig ind, det er ikke så vigtigt hvis du ombestemmer dig senere – det vigtige er mængden af svar. I andre skal bombardere hende med spørgsmål, fra yndlingsfarve til dybeste frygt. Det der hænger fast er rolle... resten ligegyldigt.

Variation: man kan også bombardere med relationer (”-du er min kone.”) hvor personen i sto-

len bare siger ”-ja” eller ”-nej”. Igen er det ikke så vigtigt hvad der bliver sagt ja eller nej til, men kun at holde det høje tempo.

Relationsnet

Mål: At give deltagerne en forståelse af gruppens interne relationer og hvem der har mange/få og rette op på det inden scenariet.

Sæt jer i en cirkel. Tag denne garannøgle og kast den til en af de andre, som din karakter har en relation til. Når du gør det skal du fortælle kort hvilken relation det drejer sig om. Denne person kaster derefter videre til en anden og sådan bliver i ved til alle har en håndfuld relationer. Udvikling: Når I har et færdigt relationsnet kan i tale om hvordan det ser ud og hvorfor. Hvis der er problemer med opbygningen kan i flytte rundt på relationer eller lave nye.

Variation: Metoden kan både bruges til at skabe relationer eller give et billede af hvilke der allerede er. Yderligere kan du tematisere relationerne og give et billede af familie, fjender, kærlighed osv.

Frozen Moments

Mål: At skabe fysisk hukommelse i karakteren, udvikle karakter baggrund og finde et fælles skuespils sprog.

Frys! – Du har aldrig elsket noget som du elsker ham lige nu, men dét her, er det sekund hvor det går op for dig, at han aldrig vil gengælde det..! Kig på ham og kig rundt, tag det ind, det her er det definerende øjeblik for hvor jeres forhold er i spillet.

Frozen moments er en ageret handling, hvor man udspiller instrueres nedslag i karakterens baggrund, med det mål at skabe fysisk hukommelse hos deltageren.

Instruktøren sætter en situation, med mål og omstændigheder som er kommet frem under workshoppen. Det er essentielt at sætte scenen med en intens begivenhed der er skælsættende i karakterens liv, her efter lader man spillerne improvisere sig frem. Instruktøren bidrager ved at fryse scener, forstærke scene-billeder ved at modellerer ”statuerne”, indprenter følelser og tanker i karaktererne og Spoler frem og tilbage eller beder om at få taget en scene helt om. Det kræver en god portion: selvtillid, timing, empati og dramaturgisk teft at kaste sig ud i at instruere frozen moments. Brodden kan tages af

ved at give ordet frit – så alle der ikke deltagere i scenen kan komme med input, det giver lige så gode scene, men støjer lidt mere i indlevelsen.

Variation: Når man er bekendt med metoden kan frozen moments – eller rettere det at, det er en instruerede scene, bruges til at anslå timing og genre eller nogle specielle dramaturgiske valg i scenariet. Deltagerne kan afprøve forskellige temposkift, afstemme hvor fysisk konflikterne skal spilles og afprøve hinandens personsphere.

10 års udvikling

Mål: At skabe en kollektiv forståelse for gruppedannelser, og individuel relation til ydre omstændigheder over en længere periode.

Begynd at bevæge jer rundt i rummet. I skal bevæge jer det meste af tiden og have opmærksomhed på de andre deltagere. Jeg vil nu tale jer igennem 10 års udvikling. Det gør jeg ved at beskrive omstændigheder der har påvirket jeres gruppe i den periode. Det kan være elementer ude fra, som tørke, sult, gode årstider, krig eller fred. Det kan også være elementer inde fra, som død, fødsel, festligheder eller intriger. I skal lade jer påvirke af min fortælling, og være opmærk-

som på, hvad det gør ved jeres relationer til de andre i gruppen. Hvem holder i jer tæt ved, langt fra og hvorfor. Sørg gerne for at gennemgå en udvikling, og ikke holde jeres karakter fast det samme sted. I skal som udgangspunkt ikke tale sammen, men kun bruge jeres krop.

Udvikling: Tal dem gennem hver årstid og vær opmærksom på hvad der sker i gruppen og hvilken historie du vil fortælle. Skal de have en oplevelse af konstant eksternt pres eller skal de komme fra en lykkelig fortid. Varier gerne, så der sker en udvikling i fortællingen.

Variation: Du kan vælge at tematisere udviklingen og fortælle om særlige dele af deres udvikling eller holde den overordnet. Du kan også bruge metoden til at fortælle om et kortere tidsforløb, der har haft særlig betydning for gruppen. Overordnet er metoden en narrativ udvikling og kan varieres i mange retninger, hvor det er din fortælling der sætter rammen for karakterernes tanker, relationer osv. Leg gerne med metoden og form den efter jeres scenarie.

Praktisk design af en workshop

Vi tager udgangspunkt i workshop planen fra Totem (2007). Planen er blevet redigeret til at passe i håndbogen, det meste interne snak er fjernet og en del efterrationalisering er blevet tilføjet - men ellers står den som da den blev afviklet. Workshoppens til Totem må kategoriseres som en luksus version. Vi var 5 erfarne facilitatorer til 30 spillere, og brugte tre hele weekender. Samme frivillige indsats fra arrangørerne, samt investering af tid fra deltageren kræver et ekstraordinært engagement, men det er dog vores håb at den kan tjene som et udgangspunkt, hvorfra tid og resurser kan skaleres. Der er 3 ting som bør fremhæves og som kan bruges som 3 trin til at designe sin workshop.

Opdeling af dage i temaer, skaber et hurtigt skellet.

totem ville se sådan ud:

dag 1: kropslighed (gruppedannelse, kropssprog, tryghed.)

dag 2: kultur (diegetiske regler, ung til voksen, tabu)

dag 3: rolle og stamme (udvikling af roller og relationer)

dag 4: historier (udvikling af scener, situationer, konflikter)

Opdeling af dage i forhold til målet, analysere om du har den rette sammentætning af punkter.

Totem ville se sådan ud:

Dag 1 - Primært: Tryghed. Sekundært: Formidling

Dag 2 - Primært: Formidling. Sekundært: Idéudvikling

Dag 3 - Primært: Idéudvikling. Sekundært: tryghed

Dag 4 - Primært: Idéudvikling. Sekundært: formidling

Synergi imellem energizers og programpunkter, løfter helheden.

Brug energizers der leder naturlig op til programpunktet. Det er f.eks. en god ide at nedbryde berørings angst med lidt klud-dermor, før man introducere et fysisk værktøj som Ars Armandi. Eller lad dem gække ud med fjollede gang arter og smide lidt af sceneskrækken, før de skal agere seriøse frozen moments.

Workshop 1 - dag 1 [overordnet fokus : kropslighed]

11.00 : Morgenmad og hygge

12.00 : Introduktion [tryghed]

- Velkommen

- Navneleg og præsentationer: *Vi beder folk om at medbringe deres aller-ynglings t-shirt, som de så kan bruge som udgangspunkt for en lille præsentation af sig selv.*

- Gennemgang af koncept/introduktion til redskaber/forløbet: *Hvad er det vi vil med Totem, hvorfor laver vi det og hvad er det vi vil have spillerne til at lave. Hvad er det for et tema vi arbejder med og hvor skal spillerne være mentalt for at være ordentligt med. Det er vigtigt at der bliver lagt fokus på, at deltagerne selv gennem workshopsne kommer til at have afgørende betydning for scenariet og dets indhold og at vores oplæg derfor ikke skal diskuteres, men blot inddrages som udgangspunkt.*

- Energizer - Hils på hinanden: *Deltagerne går rundt i rummet og bedes om at hilse på hinanden i forskellige sindsstemninger.*

- Rituel intro, Ønskestenen: *En gennemgående ritualisering, der kører under alle workshopsne – gentagelse af den sam-*

me fysiske handling hver gang man starter og slutter en workshop. Ønske stenen gemmer på håb og ønsker – kan siges højt eller viskes så kun stenen kan høre det

- Pause

13.00 : Kultur og sprog [formidling]

- Energizer, Kluddermor – uden mor

- Gennemgang af centrale kulturelle faktorer: *For at spillerne for en ordentlig indgang ind i den verden vi har valgt at arbejde med.. På dette tidspunkt i forløbet skal vi ikke arbejde med kulturen, men skabe et udgangspunkt for at folk kan indleve sig med kroppen.*

- Gennemgang af centrale sproglige faktorer: *Her forklarer vi spillerne the do's and don'ts i det at bruge det primitive sprog. Igen uden diskussion, men for at skabe et fælles udgangspunkt for at komme videre.*

- Pause

14.30 : Kropssprog og kropslighed [formidling]

- Overgang: *Her skal vi på en yderst sindrig måde skabe en kobling mellem de kulturer vi har beskrevet og de billeder vi skal arbejde med senere på dagen. Det centrale er at deltagerne føler sig forberedte på at skulle arbejde med en stammekultur når de senere går i gang.*

- Kort præsentation af "Ars amandi" og "Ars ordo"

- Energizer, At gå på skyer: *En øvelse til at gøre deltagerne mere trygge ved hinanden og bryder nogle kropslige barrierer.*

15.30 : Frokostpause

16.30 : Status billeder [tryghed]

- Kropslige øvelser, Gakkede gangarter: *Deltagerne går rundt*

i rummet på de særest tænkelige måder. De skal stoppe og forklare hvad de foretager sig når der klappes.

- Rolle øvelser: Status billeder: *Vi leger med billedteater og får deltagerne til at skabe og snakke om forskelligartede billeder, deres betydning og energi (kraftfuldhed).*

- Pause

17.30 : Status fortsat [tryghed]

- Billeder på kærlighed, frygt og følelser generelt: *Vi leger videre med billedteater og får deltagerne til at skabe og snakke om forskelligartede billeder, deres betydning og energi (kraftfuldhed). Måske også her man kan begynde at sætte lyde og bevægelser på.*

19.00 : Aftensmad [formidling]

- Evaluering: *Hvordan er dagen gået? Hvad kan vi gøre bedre? Har folk indtryk at deres karakterer? Af hvordan rollespillet kommer til at foregå? Er der nogen forslag?*

20.00 : Dyr [tryghed]

- Kropslig Øvelse, Dyreflok: *Amok med dyrebilleder, lyde og halløj.*

21.00 : Tromme/rytmesjov [tryghed]

Efter vores kroppe er slappet af er det vigtigt vi kommer til at bruge noget af den energi vi har bygget op. Dette gøre vi ved at bruge trommer og rytmer til at få folk til at slappe af. Samtidig lære vi folk at spille på trommerne og bruger resten til at bevæge sig til rytmerne. - Dette podes med øl.

Workshop 1 - dag 2 [overordnet fokus: kultur]

09.30 : Morgenmad

10.30 : Introduktion [formidling]

- Godmorgen

- Dagens program

- Rituel intro

- Pause

11.00 : Status og relationer i gruppen [idéudvikling]

- Rolle øvelser, Status Cirkel: *Vi skal give folk en forståelse af statusforholdene i en gruppe. Vi forklarer at ingen kan være mere end det de er og ingen vil bakke ned, med mindre der sættes regler.*

12.30 : Ars amandi og Ars ordo [formidling]

- Energizer : Hjælper/modstander

- Gennemgang af Ars amandi (oplæg og eksempler): *Hvad er Ars amandi og hvad kan vi bruge den til, hvorledes kommer det til udtryk i spillet og hvilken effekt har den, referencer til kultur forståelsen fra dagen før. Når vi har lært om kunsten at elske er det vel kun brugbart at vi prøver det. Lad os gnide vores arme op og ned af hinanden.*

- Gennemgang af Ars ordo (oplæg og eksempler): *Hvad er status legen og hvad vil vi gerne med den, hvad skal den bruges til i spillet og hvorledes vil den udmønte sig. Hvordan fungerer den så praktisk, hvordan får og tager man status, hvordan arbejder man med de forskellige trin på status trappen og hvornår er legen færdig. Hvad kan man tillade sig hvornår og hvad kan man ikke. Dette skal indøves, da de i spillet har imiteret de voksne hele deres liv.*

14.00 : Frokost

14.30 : Ungdommen [idéudvikling]

- Rolle øvelse, Frozen moments: *Arbejde med ungdommens frihed, kulturudvikling og Tabu. De kan agere som deres kommende rolle eller som en ukendt biperson, lad dem afprøve forskellige roller før de ligger sig fast. Emner/nedslag: Livet i Unge huset, Mobning, Holdes udenfor voksen-ritual, Kærlighed mellem køn, Tugtning af den voksne none, Oplæring/undervisning af voksen none*

16.00 : Voksenlivet [idéudvikling]

- Rolle øvelse, Frozen moments: *Arbejde med voksenlivet, tabu ansvar og den tabte frihed. De kan agere som deres forældre, bipersoner eller som sig selv i en udefineret fremtid.*

Emner/nedslag: Jægerne vender hjem med en såret, Jægerne vender tomhændet hjem (sult), Tabu brud (utroskab, overgreb internt i stammen, en gravid uden for session, selvmord), en god jagt.

17.30 : Afslutning [formidling]

- Gruppeevaluering: *Kort evaluering af weekenden i mindre grupper.*

- Talking stick: *Hvad folk nu engang har lyst til at sige i plenum om weekendens oplevelser.*

- Rituel outro, Ønskestenen: *Håb og ønsker ligges i stenen, der går rundt i cirklen.*

18.30 : slut

Workshop 2 - dag 3 [overordnet fokus: historie]

11.00: morgenmad og hygge

12.00: Introduktion [formidling]

- Resume: *Lad os lige få snakket om hvad vi lavede sidst, så der ikke sidder nogen og har glemt noget helt basalt. Det ville jo være en fandens skam.*
- Gennemgang af program
- Evt. ønsker fra deltagerne til program
- Rituel intro, Ønskestenen
- Pause

HERFRA DELES STAMMERNE

For at skabe kulturforskelle imellem de to når de udvikles videre og for at gøre stammeudviklingen mere intim

13.00 : Stammen [idéudvikling]

Det er her vi får dem til at føle sig som en stamme. Giver dem en fornemmelse af hvad de har samme og hvorledes de fungerer sammen. Her er der også god grobund for konflikt optrapning og venskabsskabelse.

- Energizer, Maskinen: *Deltagerne skal i fællesskab, med deres kroppe og lyde, lave en maskine.*
- Rolle øvelse, Statuscirkel: *Definition af de specifikke statusforhold i grupperne. Disse vil højst sandsynligt være præget af cirkelgangen fra sidste workshop, men denne gang skal det være mere udførligt. Vi leger ikke bare med status, vi definerer status.*
- Rolle øvelser, Frozen moments: *Vi giver spillerne nøglepunkter i deres liv og giver deres medspillere et indblik i*

gruppens og deres karakters psykologi. Dette er også med til at give karakteren et liv, både i den er udsættes for det, men så sandelig også for de betragtende.

14.30 : Stammen fortsat [idéudvikling]

- Tilhørsforhold
- Ritualer

15.30 : Frokost

16.00 : Relationer [idéudvikling]

Nu går vi i gang med de mange præfabrikerede historier, brødrene der er rivaler, de elskende der ikke kan få hinanden, de forældreløse osv.

- billedteater: *Inden for stammerne får deltagerne selv mulighed for at forberede nogle små scener, som vi derefter fryser og arbejder med. Hvordan gør vi denne konflikt mere interessant? Vi kan opsætte en del forskellige scener mellem karaktererne og arbejde med deres indre monologer. Vi skal både ved relationerne og senere med individerne være grundige til at stille dydborende spørgsmål.*

17.30 : Individet [idéudvikling]

- Totemdyr: *Opfriskning af kultur og spildynamikken i navnet.*
- Drømmerejse: *afspændings øvelse, hvor deltagerne tales ud på en rejse for at finde deres totem.*
- Præsentationer: *Deltagerne går rundt i rummet uden at kommunikere og bedes om langsomt at finde hen til deres karakterer. Der skal være tid til at de kan "sætte sig" i karakteren. Derefter beder man dem om at præsentere sig for gruppen, med deres nyfundne navn.*

19.00 : Aftensmad [tryghed]

- Evaluering: *Hvordan er dagen gået? Hvad kan vi gøre*

bedre? Har folk indtryk at deres karakterer? Af hvordan rollespillet kommer til at foregå? Er der nogen forslag?

20.00 : Kropssprog og bevægelse [idéudvikling]

- Simulationsøvelser: *Vi forsøger at opstille hverdagssituationer og beder deltagerne om at bevæge sig rundt, fryser dem og retter på deres kropsholdninger.*

21.00 : Tromme/rytmesjov [tryghed]

med erfaringer fra bevægelsesøvelser

Workshop 2 - dag 4 [overordnet fokus : rolle og stamme]

- Introsccener osv.
- arbejde med den konkrete situation: *Overgangen, rejsen* osv.

09.30 : Morgenmad

10.30 : Introduktion

- Godmorgen
- Dagens program
- Rituel intro

HERFRA DELES STAMMERNE

11.00 : Ars amandi og Ars ordo [tryghed]

- Energizer : kom ind i cirklen
- Leg med Ars armandi og Ars ordo internt i stammen: *Begynd stille og roligt op og lad dem selv eskalere, de skulle gerne have nok rolle forståelse til at kunne gå hele vejen.*

12.30 : Ritualer og praksisser [idé udvikling]

- Fælles snak og idé udvikling

14.00 : Frokost

14.30 : Fortællinger, myter og historier [Formidling]

- Oplæg om mytefortællinger og videregivelse af kultur.

16.00 : Hverdagsscener og introsccener [idé udvikling]

Gruppen spiller enkelte scener fra deres hverdag (rejse til ritualpladsen?) og har forhåbentligt alle et godt billede af deres roller og relationer.

17.30 : Afslutning [tryghed]

- Gruppeevaluering: *Kort evaluering af weekenden i mindre grupper.*

- Talking stick: *Hvad folk nu engang har lyst til at sige i plenum om weekendens oplevelser*

- Rituel outro

18.30 : Slut

Workshop 3

Den sidste workshop blev først planlagt efter de første 2 var veloverståede. Vi brugte den til at samle op på løse ender, arbejde praktisk med kostumer og vigtigst af alt, cementere trygheden i gruppen. Tiden fra sidste workshop til scenariet er meget kritisk for spillerne. Det er en spinkel boble man har skabt, og hvis man ikke kan opretholde trygheden/tilliden hos den enkelte spiller, er der desværre ikke langt til et afbud – så pas godt på dem også når de tager hjem.

Det er vores påstand, at man med en workshop, hvor rollespillets stemning og mål formidles og hvor deltagerne aktivt involveres i dets udvikling, kan skabe et godt grundlag for næsten ethvert rollespil.

"... Alt i alt var workshops'ne, for mig, en fantastisk måde at få rolle og kultur ind under huden, som en naturlig ting, snarere end en række dekretter på et stykke papir..."

"... Jeg oplevede hvordan man med ekstremt dygtige medspillere, og virkelig grundig forberedelse, kan komme meget langt ind i sin rolle og spilverden, og få oplevelser der er så intense at det tager mange dage at komme tilbage..."

- Totem workshopdeltager

