



Kurshandbuch



Inhalt

1.	INFORMATIV	2
1.1	Was ist das AMS?	2
1.2	Welche Kurs- und Jam-Angebote gibt es?	2
1.2.1	Intro ins Impro	3
1.2.2	Einfach Impro	3
1.2.3	Impro vertiefen	3
1.2.4	Impro für die Bühne	4
1.2.5	JAMS!	4
1.3	Was verstehen wir unter Impro? Was bedeutet Langform?	4
1.4	Newsletter	5
2.	INKLUSIV	5
2.1	Psychische Sicherheit	5
2.2	Physische Sicherheit	7
3.	ABLAUF	7
3.1	Muss ich etwas mitbringen?	8
3.2	Verhalten bei Absagen oder Verspätungen	8
3.3	Pausen	8
4.	Corona	9
5.	Stornierungsbedingungen	9
6.	Liste Ansprechpartner*innen	10





1. INFORMATIV

Unser Zuhause ist in der Friedrich-Ebert-Straße 119, 28199 Bremen.

Momentan finden auch immer wieder Kurse außerhalb des AMS! Theaters im Theaterkontor, Schildstraße 21, 28203 Bremen, statt. Bitte schau in der Buchungsbestätigung nach, wo Dein Kurs stattfindet.

1.1 Was ist das AMS?

AMS! steht für Alsomirschmeckts! und ist seit 2008 eine Bühne für Langform-Impro in Bremen. Mit Inspiration aus dem Publikum entstehen einzigartige Momente, die so nie wieder zu sehen sein werden. Komisch und ernst, komplex und simpel, banal und tiefgehend. Du kannst hier Kunst und Kultur erleben und selbst produzieren, hier ist eine Community entstanden, die das Theater trägt, inspiriert und immer wieder neu erfindet.

Hast Du einfach Lust darauf, Spaß zu haben und neue Leute zu treffen? Willst Du richtig was lernen und die hohe Kunst der Improvisation meistern? Dann bist Du hier genau richtig!

Unsere Community ist offen für alle, die Lust haben, ein Theater zu gestalten und zu träumen, was AMS! noch alles sein kann.

1.2 Welche Kurs- und Jam-Angebote gibt es?

Wenn Du Lust hast, Impro zu lernen: herzlich Willkommen. Nach einer Einführung in die Improvisation kannst Du einfach spielen oder das Gelernte vertiefen. Wenn Du Dich sicher fühlst und bereit bist, vor Publikum zu zeigen, was Du kannst, geht es auf die Bühne - Vorhang auf!

Für eine noch genauere Kursbeschreibung lies dir bitte die Beschreibungstexte bei Buchung auf yesticket.org durch. Falls Du nicht nur inhaltlich auf der Suche nach etwas Neuem bist:



probiere doch mal einen Kurs bei einer Person aus, die Du noch nicht als Kursleitung kennst. Unsere verschiedenen Lehrmethoden können Dich sicher bereichern. Wenn Du Dir unsicher bezüglich Deiner Voraussetzungen bist, schreib uns gerne eine Mail (Liste Ansprechpartner*innen).

1.2.1 Intro ins Impro

Du willst mit Impro starten? Dich ausprobieren und die Grundlagen lernen? Dann melde Dich bei unserem INTRO INS IMPRO an.

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die noch keine Erfahrungen mit Improtheater haben oder die Grundlagen auffrischen wollen.

1.2.2 Einfach Impro

Du willst einfach das tun, was Dich begeistert? Und dabei auch noch Spielpraxis kriegen, nette Leute kennenlernen und viel Spaß haben? Komm zu unserem EINFACH IMPRO. Es gibt ins Kursprogramm integrierte 4-Wochen-Workshops von wechselnden Trainer*innen.

In diesen Kurs kannst Du einmal schnuppern oder ihn für vier Termine, ein halbes Jahr oder ein ganzes Jahr buchen.

Voraussetzung ist die Teilnahme an INTRO INS IMPRO oder entsprechende Vorerfahrung.

1.2.3 Impro vertiefen

Du willst Deine Fähigkeiten in bestimmten Bereichen verbessern? Dich herausfordern und richtig was lernen? Tauche ein in die Themen im Bereich IMPRO VERTIEFEN.

Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs, das Interesse daran, sich genau in diesem Bereich zu verbessern oder entsprechende Erfahrung.



1.2.4 Impro für die Bühne

Du hast Lust, auf der Bühne zu stehen? Dann ist IMPRO FÜR DIE BÜHNE genau das Richtige für Dich.

Voraussetzung ist die Teilnahme an mehreren IMPRO VERTIEFEN-Kursen oder entsprechende Vorerfahrung.

1.2.5 JAMS!

Der Ort für alle, um einfach mal auf der Bühne zu improvisieren. Ob TeAMS!-Mitglieder, Kursteilnehmer*innen oder Anfänger*innen, die noch nie vorher auf der Bühne standen, alle können kommen und spielen. Auch nur zuschauen ist erlaubt. Manchmal probiert auch eines unserer TeAMS! etwas Kleines aus. Lass Dich überraschen!

Der Eintritt ist immer frei. Wenn Du uns die Planung vereinfachen möchtest, buch Dir ein kostenloses Ticket für die JAMS! über yesticket.org.

1.3 Was verstehen wir unter Impro? Was bedeutet Langform?

Du kennst Improtheater schon? Wir sind anders! Wir zelebrieren Langform-Impro in unserem ganz eigenen Style, mit viel Inspiration aus Chicago und New York. Meist gestalten wir einen ganzen Theaterabend basierend auf nur wenigen Inspirationen aus dem Publikum. Mit nur einem Wort erspinnen wir verschiedene Welten. Manchmal legen wir wert auf Spaß und Komik, manchmal auf die großen, emotionalen Momente – aber immer auf einen schönen Abend für das Publikum und uns.



1.4 Newsletter

Wenn Du unseren Newsletter bekommen möchtest, schreibe eine Email an: info@amstheater.de

2. INKLUSIV

Bitte lies Dir den folgenden Abschnitt aufmerksam durch. Sollten für Dich Fragen oder Anregungen offenbleiben, freuen wir uns sehr über eine Nachricht von Dir. Wir verstehen diese Regeln nicht als abschließende Wahrheit, sondern als Prozess mit dem Ziel, einen sichereren Ort für alle* zu schaffen.

Wir versuchen, Diskriminierung jeglicher Art zu vermeiden und aktiv anzusprechen, wenn wir diese beobachten. Dabei ist uns bewusst, dass uns allen Fehler passieren können. In unseren Kursen wünschen wir uns Offenheit für Kritik, damit wir gemeinsam wachsen können.

Wir Kursleitenden haben uns auf die folgenden Punkte verständigt. Sollten wir mal etwas vergessen oder nicht ausreichend umsetzen, sprich uns gerne darauf an.

2.1 Psychische Sicherheit

Improvisationstheater ist herausfordernd. Weil dort so schnell und leicht „Fehler“ passieren, vermitteln wir in unseren Kursen ganz natürlich eine offene Fehlerkultur, ganz nach dem Impro-Motto „Heiter Scheitern“. Wir vermitteln, dass wir zu Ideen unserer Mitspielenden „YES, AND“ sagen, dass wir uns und die anderen auf der Bühne gut aussehen lassen möchten. Wir möchten dich einladen, bewusst aus deiner Komfortzone herauszutreten und neue Dinge auszuprobieren. Das sind Erfolgskonzepte für gutes improvisiertes Zusammenspiel auf der Bühne.

Das kann auch Gefahren bergen. Um Risiken hinsichtlich deiner psychischen Sicherheit zu minimieren, haben wir folgendes Konzept entwickelt.



1. Stelle Dich in unserer Vorstellungsrunde gerne mit Namen und ggf. Pronomen vor, wenn Du möchtest.
2. Wir Kursleitenden fragen am Anfang jeder Kursstunde nach Themen, die Du heute nicht im Kurs erleben möchtest. Wirf sie gleich zu Beginn in unseren großen imaginären Thementopf, den wir anschließend wegschieben. Du musst nicht erklären, warum.
3. Du musst an keiner Übung oder Bühnenerfahrung teilnehmen, wenn Du nicht möchtest. Du musst nicht erklären, warum.
4. Wir Kursleitenden sind ansprechbar in Pausen und während Zweierübungen, wenn Du ein Thema nicht in der Gruppe ansprechen möchtest. Wenn es ein Thema gibt, dass Du nicht mit der Kursleitung besprechen möchtest, kannst Du Dich gerne an die anderen Kursleitenden des AMS! wenden. Ihre Emailadressen findest Du am Ende dieses Handbuchs.
5. Du kannst jederzeit zu einer Idee Deines Gegenübers Nein sagen, wenn Du nicht YES, AND sagen möchtest. Das kannst Du in Deinen eigenen Worten tun. Als gemeinsame Sprache haben wir auch das „Time Out“ entwickelt: eine Szene oder Situation endet sofort, wenn Du Time Out (ob auf oder neben der Bühne, ob beteiligt oder unbeteiligt) rufst. Du musst nicht erklären, warum. Wenn Du einverstanden bist, beginnt danach eine neue Szene oder Situation.
Eine weitere Möglichkeit ist es, aus der Szene oder der Sideline heraus einen Schritt hervortreten, und „Ehrlich gesagt,...“ zu sagen. Für alle im Raum ist es das Zeichen, nun ganz genau zuzuhören, denn nun spricht die wahre Person und nicht mehr die Bühnenfigur. Auf einen Satz wie „Ehrlich gesagt, ich möchte gern das Thema wechseln“ wollen wir hören.
6. Wir begreifen Deine und unsere Grenzen wie Gartenzäune. Sie begrenzen Deinen eigenen Garten. Wir überschreiten Deinen Gartenzaun nicht.
Wir wissen aber auch, dass manche Gartenzäune Tore haben. Du allein kannst



entscheiden, ob, wann und für wen Du ein Gartentor öffnest. Vielleicht steht an manchen Tagen ein Tor offen, vielleicht dürfen bestimmte Personen in deinen persönlichen Garten gehen. Wir werden Deinen Gartenzaun und Dein Gartentor nicht infrage stellen.

2.2 Physische Sicherheit

Wir bitten Dich, auch eigenverantwortlich auf Deine physische Sicherheit sowie die physische Sicherheit der anderen zu achten.

Bitte teile zu Anfang einer jeden Kursstunde mit, wenn Du besondere Bedürfnisse an deine physische Sicherheit hast. Du knickst leicht um und kannst daher momentan nicht rennen? Kein Problem. Du bist in Notfällen auf bestimmte Medikamente angewiesen, die Du bei Dir trägst? Sag Bescheid. Du möchtest eine*n andere*n Spielende*n Huckepack nehmen? Bitte nur nach vorheriger Absprache.

Für die kleinen Verletzungen findet sich ein Verbandskasten immer im Badezimmer. Zögere in Notfällen bitte nicht, Hilfe von außen bzw. über den Notruf zu holen.

3. ABLAUF

Hast Du spezielle Bedürfnisse an den Kursverlauf? Lass es die Kursleitung gern vorher wissen!

Wir beginnen pünktlich zur vereinbarten Kurszeit und beenden den Kurs auch pünktlich. Bitte stelle Dein Handy während der Kurszeit aus oder auf lautlos, auch die Vibration.



3.1 Muss ich etwas mitbringen?

Das Tragen bequemer Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst, ist sinnvoll. Bring gerne auch eine Flasche Wasser mit.

Wir haben im AMS! auch meistens verschiedene Limonaden, von denen Du Dir gegen Spende etwas nehmen kannst. Wenn Du spendest, denk doch gerne daran, mindestens den Supermarktpreis zu geben. Wir möchten außerdem, dass alle während der Kurszeit nüchtern bleiben. Alkoholische Getränke können nach Kursende verzehrt werden.

3.2 Verhalten bei Absagen oder Verspätungen

Unsere Kurse sind aufwändig geplant und bauen, sowohl innerhalb einer Kursstunde als auch über die verschiedenen Kurse hinweg, aufeinander auf. Bitte versuche, Verspätungen oder Absagen zu vermeiden. Falls Du weißt, dass Du einen Termin absagen musst oder Dich verspäten wirst, sag uns gerne persönlich oder auf dem mit der Kursleitung vereinbarten Wege (Email, Handynummer) Bescheid.

3.3 Pausen

Die Kursleitenden haben verschiedene Pausenkonzepte, teilweise auch angepasst an die Kurslänge. Manche planen feste Pausen ein, andere arbeiten mit flexiblen Pausen. Sag uns Bescheid, wenn Du bestimmte Bedürfnisse an die Pausengestaltung hast.

Im AMS! gibt es eine Toilette für alle links neben der Bar.



4. Corona

Grundsätzlich halten wir uns mindestens an die aktuell gültigen Maßnahmen des Bremer Senats.

Zum Schutz der Kulturszene vor neuerlichen Schließungen begrüßen wir es, wenn Du Dich vor Veranstaltungen im AMS! eigenverantwortlich testest. Bitte sieh von einer Teilnahme an Kursen, Shows oder anderen Veranstaltungen ab, wenn Du Dich krank fühlst.

Bei unseren JAMS! ist das Testen für diejenigen Pflicht, die auf der Bühne stehen möchten.

Das Tragen einer Maske ist selbstverständlich jederzeit erlaubt.

5. Stornierungsbedingungen

Wenn Du Deine Anmeldung stornieren musst, stellen wir gern einen Gutschein über den vollen Kursbeitrag abzüglich 10 Euro Bearbeitungsgebühr aus, den Du für Deine nächste Kursbuchung nutzen kannst. Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

Auf Wunsch erstatten wir bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn auch den vollen Kursbeitrag abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 10 Euro.



6. Liste Ansprechpartner*innen

Ulrike Herrwig (sie/ihr): uli.herrwig@posteo.de

Tobias Sailer (er/ihm): tobiassailer@gmx.de

Maryam Azadi (sie/ihr): azadi.maryam88@gmail.com

Franziska Pauli (sie/ihr): franziska.pauli@hotmail.de

Pascal Wiese (er/ihm): pascalwiese@outlook.com

Jana Knösel (sie/ihr): janajanine@gmx.de