

# The Silent Lab Handbook

DEUTSCH

DIYverse Project

DIYverse



Co-funded by  
the European Union

©Starkmacher e.V.  
©Non Dalla Guerra  
©Petrklíč help, z.s.  
©Udruga za Ekonomiju Zajedništva

**Erasmus+ - Strategic Partnership KA2  
DIYverse Project - 2024**

**Autor:** Davide Travaglini.  
**Co-Autor:innen:** Petr Kantor, Peter Fabjan, Nicolas Bosch,  
Sampras Femi Robert, Ksenia Arnaut.  
**Herausgeber:** Starkmacher e.V.

**Grafikdesign:** Milo Creative Atelier - Juan C. Poveda Rz.  
milo.creativeatelier@gmail.com  
www.milocreativeatelier.com

# The Silent Lab Handbook

# DIYVERSE

## Hintergrund

DIYverse ist ein internationales Projekt (Italien | Deutschland | Kroatien | Tschechien) mit der Grundvision, Jugendlichen Zugänge zum positiven Erleben von Diversität zu ermöglichen. Das Partnerkonsortium bestehend aus den NGOs “Non Dalla Guerra” (IT), “Petrklic Help” (CZ), “UEZ” (HR) und “Starkmacher e.V.” (DE) sieht gesellschaftliche Vielfalt als Chance und Ressource. Die innerhalb von DIYverse entwickelten Projektergebnisse fördern den Kapazitätsaufbau von Einrichtungen der Jugendbildung sowie Jugendbetreuer:innen, indem ihnen Tools zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Partizipation junger Menschen an die Hand gegeben werden. Die zielgerichtete Ausrichtung auf heterogene Zielgruppen sensibilisiert für Vielfalt als gesellschaftliche Chance.

Die beiden folgenden Projektergebnisse stehen im Mittelpunkt des Projektes:

- Eine Guideline zum Aufbau sozialer Projektbüros, in denen später sowohl Organisationen im Jugendsektor als auch Jugendliche selbst – begleitet durch ein theoretisches Basiscurriculum – eigene Projektideen mit gesellschaftsrelevantem Hintergrund verwirklichen können.
- Das Gestalten von Silent LABs (auditives Methodik-Tool für interaktive Gruppenerlebnisse), um Jugendliche für das Erleben von Diversität als Ressource zu sensibilisieren und sowohl ihnen als auch Organisationen im Jugendsektor Material zum selbständigen Gestalten von Silent LABs zugänglich zu machen.

Für eine nachhaltige Stärkung und Förderung der Jugendlichen sowie deren Engagements liegt der



# Einführung

---

**“Das Silent-Lab hat mir eine völlig neue Perspektive eröffnet. Es ist ein wunderbar flexibles Werkzeug, das für eine unendliche Anzahl von Themen verwendet werden kann.”**

**> Starkmacher e.V. <**

Das Silent Lab ist ein innovatives pädagogisches Werkzeug, das Klang und Sounddesign nutzt, um eine immersive Erfahrung für Teilnehmende zu schaffen. Non Dalla Guerra setzt das Tool seit Jahren ein. Diese Guideline hilft dir dabei, die Silent Lab-Methode zu einem Bestandteil deiner Aktivitäten zu machen.

Tatsächlich schaffen wir dank dieses Werkzeugs Workshops, die sowohl bei jungen Menschen als auch bei Erwachsenen das Bewusstsein für wichtige aktuelle Themen schärfen und ihre Empathie steigern. Für uns ist das Silent Lab ein essenzielles Tool, das wir häufig während unserer Projekte an Schulen oder während

Festivals und öffentlicher Veranstaltungen einsetzen, um Menschen über z.B. Menschenrechte, Flucht und Friedensarbeit zu informieren. Darüber hinaus ist es eine sehr nützliche Methode, um Menschen dazu zu bringen, sich in ihrem sozialen Kontext aktiv zu engagieren.

Im Laufe der Jahre haben wir festgestellt, dass es schwierig ist, das Silent Lab mit Worten zu erklären. Es ist viel einfacher, das Tool zu verstehen, wenn man es direkt erlebt hat. Aus diesem Grund kannst du mithilfe des untenstehenden QR-Codes einen kurzen Track aus einem Silent Lab anhören!



<https://padlet.com/Starkmacher/diyverse-silent-lab-gkq02fyys1s8a61n>

# Theoretische Erklärung

---

## Was

Die Idee des Silent Labs entstand 2016 in Italien in Zusammenarbeit zwischen Non Dalla Guerra und La Piccionaia, einem Theaterensemble aus Vicenza.

Der Regisseur, Schauspieler und Dramatiker Carlo Presotto konzipierte „Silent Play“, ein Projekt zur Erforschung neuer Ausdrucksformen im Kontext



**Am Anfang habe ich die emotionale Wirkung des Silent Labs unterschätzt. Nachdem ich mehrere davon gespielt habe, weiß ich, dass es ein sehr effektives Werkzeug ist und in unterschiedlichsten Umgebungen eingesetzt werden kann.**



> Starkmacher e.V <

Theater. Dabei konzentrierte er sich besonders auf das sogenannte “Theater außerhalb des Theaters”, bei dem öffentliche Orte für eine neue Art der Dramaturgie und interaktive Aufführungen genutzt werden. Der Hauptzweck des Projekts war es, Kunst und Kultur als Instrumente für die (Re-)Aktivierung von öffentlichen Räumen zu nutzen.

Das Silent Lab untersucht, erzählt und teilt durch die künstlerische Herangehensweise Geschichten und Themen auf eine neue Art und Weise. So wird es möglich, kreative Energie über Multiplikatoren zum Wohl der Gemeinschaft zu nutzen.





## Wer

Bei der Erstellung deines Silent Labs bist du nicht alleine! Der finale Track wird tatsächlich das Ergebnis der Arbeit eines interdisziplinären Teams sein, das künstlerisches Wissen mit gestalterischen und organisatorischen Aspekten kombinieren kann und verschiedene andere Fähigkeiten wie Storytelling, Audio-Recording, Sounddesign und Audioproduktion einbezieht.

Darüber hinaus musst du, bevor du mit dem Schreiben deines Silent Labs beginnst, überlegen, an welche Zielgruppe sich dein Silent Lab richtet. Nur so kannst du einen Track erstellen, der für die Interessen und Charakteristika der Endnutzer geeignet ist.

## Warum

Das Silent Lab ist ein unkonventionelles Werkzeug, das sehr nützlich ist, um Beziehungen, Gemeinschaften, historisches Erbe oder soziale Phänomene im Zusammenhang mit Orten zu untersuchen.

Tatsächlich wirst du in der Lage sein, komplexe Themen wie soziale, gesellschaftliche oder umweltbezogene Fragen anzugehen und sie in eine kollektive, für alle zugängliche, interdisziplinäre Erfahrung zu verwandeln.

Du kannst diese besondere Methode als Instrument für kulturelle und soziale Veränderung nutzen, um das zu verbessern, was dir am wichtigsten ist. Sei es deine Organisation oder deine Überzeugungen: Menschenrechte, Umwelt, Geschlechterfragen, soziale Gerechtigkeit usw.

Denke daran: Im Erstellungsprozess solltest du so viel wie möglich in Kooperation mit anderen Organisationen arbeiten und lokale Institutionen und Vereine einbeziehen. Das wird dir helfen, öffentliche Aktionen durchzuführen, die dazu beitragen, ein bewusstes Engagement zu aktivieren, das verschiedene Zielgruppen einbezieht und innovative Praktiken für die kulturelle Entwicklung des jeweiligen Ortes anwendet.

## Wichtig zu beachten

Um das Silent Lab so inklusiv wie möglich zu gestalten, ist es wichtig, den Teilnehmenden zu erklären, was sie erwartet. Du musst den Inhalt, der während der Sitzung präsentiert wird, nicht unbedingt verraten, aber es ist wichtig, diejenigen, die es zum ersten Mal erleben, zu begleiten!

Hilf den Menschen, sich wohl zu fühlen, indem du sie mit den Kopfhörern vertraut machst. Erkläre, wo sich

die Lautstärketaste befindet, und führe einen Audio-Test mit Hintergrundmusik durch, um sicherzustellen, dass alle gut hören können. Das schafft eine einladende Atmosphäre und stellt sicher, dass alle bereit sind, sich auf die Erfahrung einzulassen.

Wenn dein Track sensible Themen behandelt, sollte das Silent Lab Hinweise dazu enthalten, um Personen zu ermöglichen, belastende Erfahrungen zu vermeiden: Du wirst feststellen, dass Worte große Kraft haben. Unser Hintergrund und unsere persönliche Geschichte beeinflussen stark, wie wir eine Erfahrung oder bestimmte Worte wahrnehmen.

Aus demselben Grund solltest du am Ende der Sitzung einen Entspannungs- & Reflexionsmoment einbauen. Lade die Teilnehmenden ein, sich in einem Kreis oder in kleinen Gruppen zu versammeln, um ihre Gedanken oder Eindrücke zu teilen. Dieser Moment ist entscheidend, da er es dir ermöglicht festzustellen, ob die Botschaft, die du vermitteln wolltest, klar verstanden wurde oder nicht.

Denk daran: Vor, während und nach dem Silent Lab ist alles erlaubt, was nicht verboten ist. Zwingt daher die Teilnehmenden nicht, etwas zu tun; lass sie selbst entscheiden, wie sehr sie sich einbringen und öffnen möchten, während sie an dem Workshop teilnehmen.

Du solltest beispielsweise bei der Durchführung nicht sprechen, um die "stille" Natur des Labs nicht zu "stören", es sei denn, es wird von den Anweisungen vorgegeben. Versuche vor allem zu verstehen, wie sehr die Menschen um dich herum sich einbezogen fühlen möchten. Wenn die Aktivität beispielsweise erfordert, dass man jemandes Hand hält oder jemanden in der Nähe umarmt, aber eine Person das nicht möchte, zwingt sie nicht: Respektiere ihre Grenzen und finde gegebenenfalls Alternativen, um die Aktion durchzuführen.

## Themen

Bei Non Dalla Guerra ist das am häufigsten als Silent Lab bespielte Thema, die Beziehung zwischen Geflüchteten oder Vertriebenen und den lokalen Gemeinschaften, die entweder Migrationsströme willkommen heißen oder abweisen. Andere Themen waren z.B. inklusive Gesellschaften und das Verständnis, das wir von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen haben.

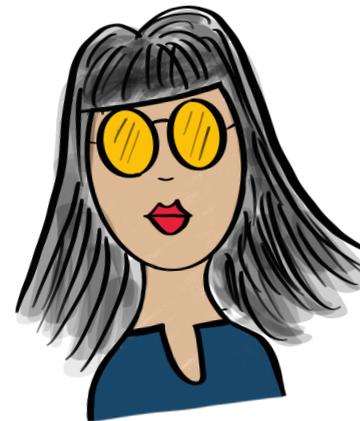
Während der Vorbereitung der Tracks haben wir sehr darauf geachtet, diese komplexen Themen so anzugehen, dass es allen Teilnehmenden möglich ist, sich mit den schwierigen Situationen von Asylsuchenden zu identifizieren, unabhängig von ihrem Alter.

In diesem Prozess haben einige Fragen für uns eine entscheidende Rolle gespielt, um den kreativen Prozess zu lenken: Was fühle ich, wenn ich einem Fremden in die Augen schaue? Wie viel Nähe kann ich zulassen? Bin ich zurückhaltender oder offen für das Unbekannte? Stimmt es, dass alle Menschen frei und gleich geboren werden?

Denke daran: Das Silent Lab sollte auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft reagieren und ein wenig bekanntes und schwer zu verstehendes Thema ansprechen. Auf diese Weise können die Teilnehmenden über neue

Perspektiven und Erkenntnisse nachdenken, die sie durch die expressive Methode dieses besonderen Workshops gewinnen.

Mit dieser Methode kannst du jede Geschichte erzählen oder jedes Thema von sozialer Relevanz ansprechen. Du kannst es verwenden, um z.B. über den Klimawandel, Jugendaktivismus, Arbeitnehmerrechte, LGBTQIA+ oder andere Themen zu sprechen; aber auch, um einen Ort, an dem du lebst, die Geschichte deiner Heimatstadt oder andere Aspekte im Zusammenhang mit deiner Stadt zu bearbeiten.



**Die Silent Lab-Methode bietet die einzigartige Möglichkeit, eine emotionale Verbindung zu Themen oder Perspektiven aufzubauen, die normalerweise schwer zu vermitteln sind.**

**> Udruga za Ekonomiju  
Zajedništva <**

Non Dalla Guerra nutzt seit Jahren die Silent-Lab-Methode, um durch aktive Beteiligung das Bewusstsein bei Teilgruppen der Bevölkerung zu schärfen, die sich ansonsten selten mit komplexen Themen wie Migration beschäftigen. Das Silent Lab ist ein sehr mächtiges Werkzeug bzw. Methodik, weil es die Teilnehmenden dabei unterstützen kann, komplexe, aber sozial oder kulturell bedeutsame Themen zu erkunden.

Aus diesem Grund möchten wir mit dir alle wichtigen Aspekte des Silent Labs teilen, dich so dabei unterstützen, das Tool in deinem individuellen Kontext optimal anzuwenden und die Möglichkeiten dieses Werkzeugs weiter zu verbreiten. Unser Ziel ist es, damit kritisches Denken, Sensibilität und Empathie zu fördern, sowie das Interesse an relevanten Themen in der heutigen Zeit zu wecken und junge Menschen dazu zu inspirieren, selbst aktiv zu werden.

**Lass uns anfangen!**

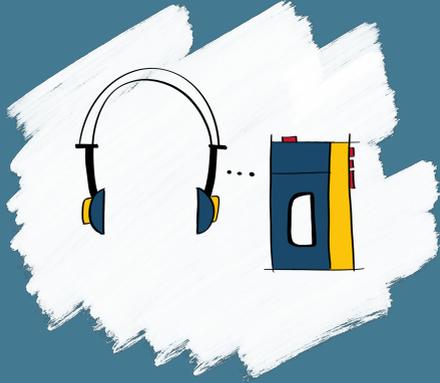
# Grundvoraussetzungen für dein Silent Lab

---

Wie du vielleicht bemerkt hast, ist jedes Silent Lab ein einzigartiges Produkt, das aus einem Vorgang zwischen Recherche und Entdeckung entsteht. Es muss immer an die Voraussetzungen deiner Organisation oder deines Referenzorts angepasst werden. Wir möchten trotzdem einige wesentliche Anforderungen für die Entwicklung deines Silent Labs herausstellen.

Bitte beachte: Wir haben die beschriebenen Voraussetzungen auf das absolute Minimum beschränkt, um deiner Fantasie und Kreativität Raum zu geben.

## Kopfhörer und Sender

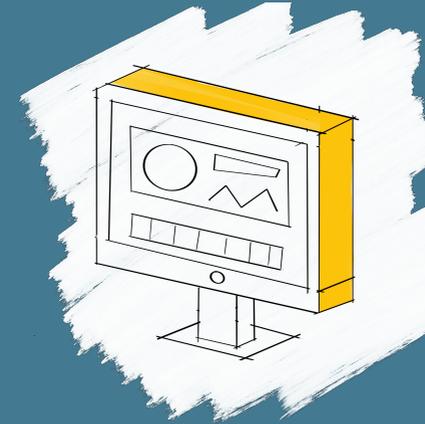


Um dein Silent Lab umzusetzen, benötigst du Wireless-Kopfhörer. Diese Kopfhörer arbeiten auf bestimmten Frequenzen. Daher benötigst du einen passenden Sender, der es dir ermöglicht, mehrere Kanäle gleichzeitig zu verwenden.

Du kannst sie entweder kaufen oder je nach Bedarf mieten. Non Dalla Guerra in Italien hat sich dazu entschlossen, 100 Kopfhörer über die folgende Webseite zu erwerben: [silentsystem.it](http://silentsystem.it).

Du kannst auch versuchen, einen Anbieter in deinem Land oder in Europa zu finden, der sie dir zusenden kann, wie beispielsweise: [silentsystem.com](http://silentsystem.com).

## Audiobearbeitungssoftware



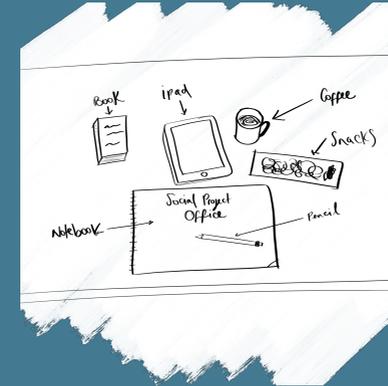
Um die verschiedenen Audiospuren zu bearbeiten, die du während des Prozesses aufnehmen wirst, kannst du jede Audio-Bearbeitungssoftware verwenden. Wenn du bereits mit einer kostenlosen oder kostenpflichtigen Software vertraut bist und dich damit wohlfühlst, kannst du gerne deine Expertise nutzen. Andernfalls empfehlen wir Audacity, eine kostenlose Software, die du über folgenden Link herunterladen kannst: [www.audacityteam.org/download/](http://www.audacityteam.org/download/).



**Wenn man nicht mit Musikproduktion oder dem Storytelling-Ansatz vertraut ist, kann es eine Weile dauern, bis man sich zurechtfindet. Ich kann aber versprechen, dass es sich am Ende lohnt.**

**> Starkmacher e.V. <**

## Requisiten und anderes



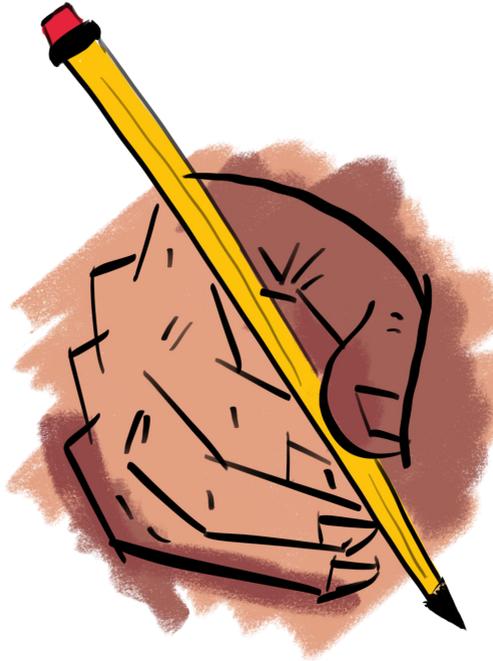
Zuletzt brauchst du Requisiten, die du den Teilnehmenden zur Verfügung stellst, um ihr Silent-Lab-Erlebnis noch immersiver zu gestalten. Plane hier gut, damit du bei Veranstaltungen und bei der Vorstellung deines Workshops nichts vergisst.

Verwende einfache, leicht transportierbare, langlebige und wenn möglich kompakte Requisiten (um häufiges Nachkaufen zu vermeiden): Stell dir vor, dass du jedes Mal, wenn du dein Silent Lab umsetzt, mit einer oder mehreren Kisten umziehen musst, die alle Gegenstände enthalten.

Aber keine Sorge: Die Reise hat gerade erst begonnen! Wir werden dich nun Schritt für Schritt durch den Erstellungsprozess des Silent Labs führen.

# Prozess

---



Jetzt wo du die Theorie und grundsätzlichen Anforderungen eines Silent Labs kennengelernt hast, begleiten wir dich dabei, dein eigenes Silent Lab zu kreieren.

## Schreiben

Der Schreibprozess eines Silent-Lab-Tracks ist mit der Fähigkeit verbunden, eine Geschichte zu denken, zu schreiben und zu erzählen.

Diese Geschichte kann:

- aus deiner Vorstellungskraft stammen;
- auf echten Fakten basieren, die du aus Büchern, Zeitungsartikeln, Dokumentationen, Filmen oder Podcasts gelernt hast;
- oder das Ergebnis von Interviews sein, die du durchgeführt hast, um nützliche Informationen zum jeweiligen Thema zu sammeln.

Dabei solltest du Storytelling anwenden. So kannst du eine oder mehrere Geschichten mit einem klaren Ziel erzählen: z.B. Inspiration zur Veränderung, Unterhaltung, Informationen teilen usw.

Die fünf grundlegenden Regeln des Journalismus dienen als ausgezeichneter Ausgangspunkt, um die Basis für eine lineare und fesselnde Geschichte zu legen. Behalte daher immer im Hinterkopf:

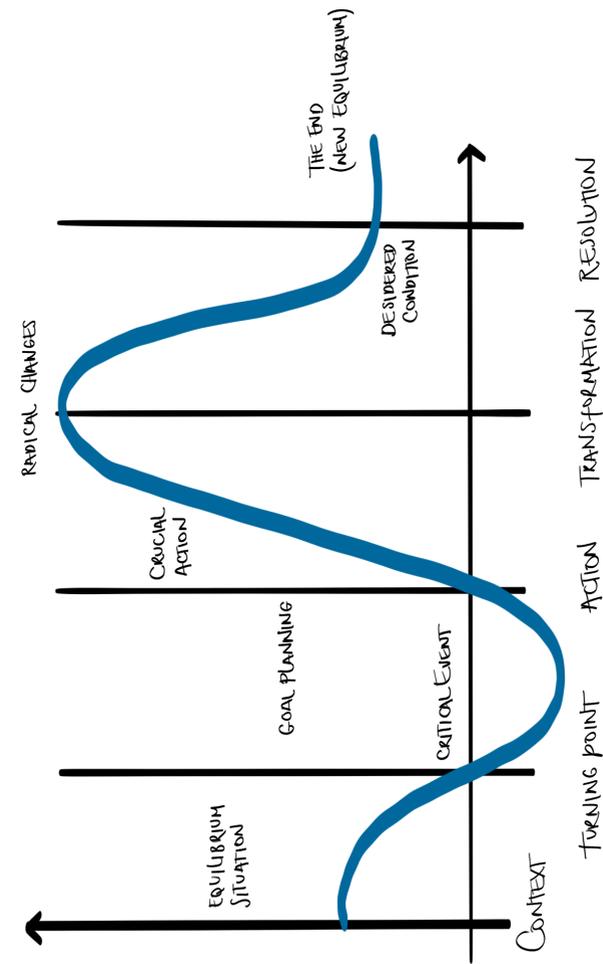
- **Wer?** - Definiere von Anfang an die Charaktere und Themen, mit denen sich das Publikum identifizieren soll.
- **Was?** - Überlege, was in der Geschichte passieren wird: Die Handlung sollte nichts dem Zufall überlassen.
- **Wann?** - Berücksichtige die Zeitachse deiner Geschichte und den Ablauf der Ereignisse.
- **Wo?** - Definiere die Orte und Umgebungen, in denen die Geschichte sich abspielt.
- **Warum?** - Vergiss nicht zu beschreiben, warum die Ereignisse der Geschichte passieren, und vor allem, warum es wichtig ist, sie zu erzählen.

Der größte Aufwand besteht darin, all diese Elemente zusammenzubringen.

Beginne erst mit dem Erzählen deiner Geschichte, wenn du genau weißt, wie sie enden soll. Sonst läufst du Gefahr, dich in einem endlosen Labyrinth von Abzweigungen zu verlieren.

Wenn du den genauen Anfang und das Ende der Geschichte bereits vor dem Beginn des Schreibens fest legst, kannst du eine größere narrative Kohärenz aufrechterhalten und vor allem deine Botschaft besser vermitteln.

Ein weiterer Ratschlag: Male eine Zeitleiste auf eine Tafel und verwende Post-It's, um Aktionen, Elemente, Charaktere zu verorten und so den Ablauf inkl. Anfang, Mitte und Ende klar zu definieren.



Diese Vorlage kann dir helfen, die Zeitleiste deines Silent Labs darzustellen. Stell dir das Lab als einen Weg vor, der von einer anfangs komfortablen Situation ausgeht und die Teilnehmenden dann auf eine "Reise" mit möglichen Stolpersteinen, Einzel- oder Gruppenaktionen und persönlichen Reflexionen führt. Am Ende kommen sie zu einem entscheidenden Wendepunkt.

Denke daran: Es gibt keine richtige Länge für ein Silent Lab. Wir raten dir jedoch, nicht über die 30 Minuten hinauszugehen.

Ausgehend von dieser Grundstruktur kannst du eine gute Portion Kreativität und Fantasie einfließen lassen. Denke aber daran... Was eine Erzählung effektiv macht, ist die Menge an Details und spezifischen Elementen, die du einbaust.

Versuche dich so gut wie möglich in deine Zielgruppe hineinzusetzen. Stell dir vor, wie sie denkt, handelt und welche Tonalität am besten ist, um sie anzusprechen. So holst du sie am besten ab.

Das ist alles andere als banal! Es ist entscheidend, deine Zielgruppe zu verstehen.

Wähle sorgfältig aus, was du einbeziehen möchtest, was für das Publikum interessant ist und was möglicherweise

überflüssig ist: Das Überladen der Geschichte mit zu vielen erzählerischen Elementen kann manchmal kontraproduktiv sein.

Denke daran, dass jede Geschichte immer eine "Moral" vermitteln muss - eine Bedeutung, die beeindruckt und die Menschen zum Nachdenken anregt und sie bewegt.

Alle effektiven Geschichten lehren etwas: Wenn deine Geschichte einen Eindruck hinterlassen hat oder sogar Neugierde geweckt hat, hast du ins Schwarze getroffen.

Diese "Moral" kann offensichtlich oder versteckt sein: Es liegt an dir zu entscheiden, ob du die Botschaft explizit machen möchtest oder dem Publikum Interpretationsspielraum gibst.

## Schritt für Schritt zur perfekten Handlung

Beginne damit, über das Hauptthema deines Silent Labs nachzudenken. Überlege, was deine Idee den zukünftigen Teilnehmenden des Silent Lab vermitteln soll.

Sobald du ein Hauptthema gefunden hast, kannst du daran arbeiten, es für deine Zielgruppe aufzubereiten. Beginne mit dem Aufbau einer tatsächlichen Geschichte: Schritt für Schritt wird dies zum Text deines Silent Labs, den du dann lesen und aufnehmen musst.

Wir empfehlen, im Team an geteilten Textdokumenten zu arbeiten. So kann man sich während des Schreibprozesses schnell austauschen.

Nachdem du die Geschichte geschrieben hast, kannst du den Text in verschiedene Abschnitte einteilen. Überlege, wie du ihn für diejenigen, die ihn hören werden, dynamisch gestalten kannst! Du kannst außerdem Hinweise zur unterlegten Musik und zu den Handlungen der Teilnehmenden in den Text einfügen.

# BEISPIEL

## Teil 1: Die Entscheidung

### MUSIK:

Du kannst Dorfgeräusche hören, Menschen, die gehen, senegalesische Musik *(1 min 30 sek)*

### STIMME 1:

Es ist wieder ein sonniger Tag in deinem Dorf und wie üblich gehst du zum Hafen, um die kleinen Fischerboote kommen und gehen zu sehen. Du bist auch Fischer. Du bist der Tradition deiner Familie gefolgt, und hast dein Studium mit der Arbeit auf hoher See verbunden. Aber das Fischen wird immer schwieriger. Du erinnerst dich an die Geschichten deines Vaters, als die Situation im Dorf anders war: Die Boote kamen beladen mit Fisch an, die Fahrten waren profitabel und die Netze ... waren deine. *AKTION: 4 minuten*

### STIMME 2:

Jetzt geben die Helfer jedem von euch eine grüne Karte aus. Behalte diese Karte und zeige sie, wenn möglich, nicht den anderen. Diese Karte symbolisiert deine Freiheit. Solange du diese Karte in der Hand hast, bleibst du frei.

Verwende so viele kurze und einfache Sätze wie möglich und gib im Dokument die Dauer von Handlungen an. Überlege, welche Musik du einfügen möchtest, in welchem Teil der Spur und wie lange.

Überprüfe immer die Rechtschreibung, Vokabular und Grammatik. Wenn nötig, hole dir Hilfe von jemand anderem, um sicherzustellen, dass keine Fehler übersehen werden.

Aber vor allem... Überlasse nichts dem Zufall: Es ist immer besser, klar und spezifisch zu sein, um die Zuhörenden während des Workshops besser zu führen!

#### Zum Beispiel:

Wenn du die Teilnehmenden an einer bestimmten Stelle dazu einlädst, ihre Hand zu heben, erinnere sie daran, dass sie sie nach Abschluss der Aktivität wieder senken können. Sonst bleiben sie die ganze Zeit mit erhobener Hand stehen, weil sie zu sehr auf die Geschichte konzentriert sind.

# JETZT BIST DU DRAN!

Denke an ein Märchen, das du seit deiner Kindheit sehr gut kennst.

Es könnte zum Beispiel die Geschichte von Rotkäppchen sein oder ein anderes Märchen, das in deinem Land bekannt ist. Versuche, allein oder in einer Gruppe, die Schlüsselemente der Erzählung zu identifizieren (5 W-Fragen). Erstelle eine kurze Gliederung gemäß der gerade gelesenen Anleitung.

In diesem Fall sind die Charaktere, Zeit, Orte, Handlungen und

Motivationen bereits festgelegt, daher musst du dir nicht allzu viele Gedanken machen.

Konzentriere dich auf das kreative Schreiben und stell dir vor, dass Fremde diese Geschichte hören: Wähle aus, wer die Figur ist, in die sich die Teilnehmenden hineinversetzen sollen, die Aktionen, die unternommen werden sollen, und gib wenn möglich auch die Musik oder Hintergrundgeräusche an, die die Geschichte untermalen.

# Lesen

Die Stimme spielt eine wichtige Rolle beim Erstellen eines Silent Labs. Deshalb möchten wir dir zeigen, wie man sie in diesem Kontext einsetzen kann.

Die Stimme ist auch unabhängig vom Inhalt unserer Worte ein starkes Kommunikationsmittel.

Selbst der neutralste Satz, wie zum Beispiel: "Es ist nicht möglich, zumindest nicht jetzt", kann je nachdem, wie er ausgesprochen wird, unterschiedliche Nuancen beinhalten. Tatsächlich ändert sich seine Bedeutung je nach Emotion, die mitschwingt.

Versuche, ihn selbst auszusprechen: erst mit der gereizten Stimme von jemandem, der wütend ist, wie ein Chef gegenüber einem Kollegen, der ihn zur falschen Zeit nervt. Dann mit einer Stimme voller Zärtlichkeit, die du gegenüber einem Kind verwenden würdest, das spielen möchte, während es Zeit für das Abendessen ist. Der Unterschied ist deutlich spürbar!

Die Hauptprofile der Stimme, die verschiedene Emotionen ausdrücken, können wie folgt gruppiert werden:



Wut: hohe Tonlagen und Intensität, wenig Pausen. Die Stimme einer wütenden Person ist angespannt, voll und plötzlich.



Freude: im Allgemeinen hohe Tonlagen, hohe Intensität, mit einem Rhythmus, der von abgerundeten Konturen geprägt ist.



Angst: dünne Stimme, hohe Tonlagen, extrem angespannt und zitternd. Sie drückt die Unfähigkeit aus, mit der Bedrohung umzugehen.



Trauer: im Allgemeinen tiefe Tonlagen, bedeckte Intensität, langsamer Rhythmus. Sie ist entspannt, aber straff: Es ist die Stimme einer Person, die sich machtlos und überwältigt fühlt.



Verachtung: Silben sind segmentiert. Die Stimme der Verachtung unterteilt Wörter trotz normaler Geschwindigkeit in Silben, um ihre Bedeutung zu betonen.



Zärtlichkeit: Es ist eine breite, ausgedehnte Stimme mit abgerundeten Ecken.



Ironie: Sie ist in der Lage, den Kontrast zwischen dem, was wir sagen wollen, und dem, was wir sagen, durch die Tonalität zu zeigen.

Daher könnte man sagen, dass der linguistische Wert von Worten von der Ausdruckskraft der Stimme abhängt, die du während der Lese- und Aufnahme phase des Silent Labs wählst. Du wirst feststellen, dass du auf die Verwendung der Stimme achten musst, da sie wichtig ist, um die Teilnehmenden durch das Erlebnis zu führen und es wirklich wirkungsvoll zu gestalten.

Wir empfehlen, nicht nur deine Stimme aufzunehmen, sondern für verschiedene Teile des Silent Labs mindestens 2 oder 3 Stimmen zu verwenden: Jemand kann die Einleitung und den Abschluss aufnehmen, eine andere Person kann die Geschichte erzählen, und eine weitere Person kann sich um die Stimmen der Charaktere oder die Beschreibung von Handlungen kümmern, die während der Geschichte passieren.

So vermeidest du, dass sich die Teilnehmenden an eine Stimme gewöhnen und dadurch aufmerksamer bleiben.

Dieser Aspekt ist keineswegs trivial: Durch die Stimme können wir die Emotionen der Menschen um uns herum lesen. Die Stimme ist wie ein Fingerabdruck, eng mit dem Individuum verbunden, fähig, Emotionen zu vermitteln, zu übersetzen oder zu verraten.

**“DIE STIMME SPRICHT; DAS WICHTIGE IST, ZU WISSEN, WIE MAN IHR ZUHÖRT.”**

Es gibt 4 große Teilaspekte einer Stimme, die du beachten solltest, wenn du den Text deines Silent Labs liest und aufnimmst:

- Persönlichkeit
- Intensität
- Geschwindigkeit
- Pausen und Interpunktion.



**Es hat uns wirklich geholfen, die Prototypen, die wir entwickelt haben, regelmäßig zu testen. Auf diese Weise konnten wir Phrasen, Pausen usw. feinjustieren und den Einfluss auf die Teilnehmenden besser verstehen.**

**> Petrklíč help <**

# JETZT BIST DU DRAN!

Versuche jetzt, den Anfang eines Buches zu lesen, das du kennst und besonders magst. Konzentriere dich dabei auf die ersten 10 oder 15 Zeilen.

Lies den Text mindestens 3 Mal und versuche dabei, deine künstlerischen Fähigkeiten so gut wie möglich einzusetzen!

Beim ersten Mal achte darauf, welche Emotion du vermitteln möchtest (falls du unsicher bist, kannst du zur Liste zurückkehren, die du gerade gelesen hast); beim zweiten Mal achte auf die Intensität deiner Stimme und die Geschwindigkeit, mit der du die verschiedenen Sätze laut liest; beim

dritten Mal achte auf die Pausen und die richtige Verwendung der Interpunktion.

Dann, wenn du noch nicht müde bist, versuche den Text ein letztes Mal zu lesen, indem du alle diese Elemente kombinierst. Wenn du neugierig bist, nimm dich mit deinem Smartphone auf, um das Ergebnis anzuhören und zu sehen, ob du zufrieden bist.

Denk daran: Wenn wir unsere aufgenommene Stimme hören, klingt sie normalerweise seltsam und ungewohnt. Mach dir keine Sorgen und sei nicht schüchtern: Der Schlüssel zum Silent Lab ist es, loszulassen und sich auszuprobieren!

## Aufnahme

Das wird der letzte wichtige Schritt sein, den du vor der Umsetzung deines Silent Labs bewältigen musst, um es wirklich einzigartig zu machen. Lass uns gemeinsam herausfinden, worum es geht!

Zunächst einmal benötigst du zum Aufnehmen einen Recorder. Es gibt viele Arten und Qualitäten, mit verschiedenen Arten von Mikrofonen (Lavalier, dynamisch, Boom). Wenn du in einem sehr ruhigen Raum mit guter Akustik aufnimmst, kannst du aber bei Bedarf auch das Mikrofon deines Smartphones verwenden oder das Mikrofon deines PC (mit Kopfhörern) verwenden.

Für die Organisation und Ablage der Tracks empfehlen wir die Verwendung eines Systems, das für dich und andere Personen, die mit dir am Projekt zur Erstellung des Silent Labs zusammenarbeiten, leicht verständlich ist.

Aus unserer Erfahrung raten wir dir, auf ein paar Dinge zu achten:

- Umfeld (Echo, Geräusche, kaum wahrnehmbare Hintergrundgeräusche)

- Zufällige Probleme (unerwartete Bewegungen, Stifte fallen lassen, entfernte Benachrichtigungen)
- Pop-Geräusche (undeutliches Lesen, unklare Aussprache oder Aussprache von Worten)

Es mag trivial erscheinen, aber wie oft bitten wir jemanden, das Gesagte zu wiederholen, weil wir weit weg waren, weil es laut war oder weil die Person mit vollem Mund gesprochen hat und wir nichts verstanden haben.

Im Silent Lab können die Teilnehmenden dich nicht bitten, etwas zu wiederholen, weil der Track, den sie hören, vorab aufgezeichnet wird: also sei aufmerksam!



**Es ist super, dass die Silent-Lab-Methode so kraftvoll ist, dass man am Anfang keine professionelle Produktionsqualität braucht, um großen Impact bei den Teilnehmenden zu erzeugen. Auf diese Weise kann man schnell beginnen und Schritt für Schritt besser werden.**

**> Starkmacher e.V. <**

# JETZT BIST DU DRAN!

Nimm den Text, den du für die vorherige Leseübung verwendet hast, und versuche ihn aufzunehmen.

Teste, wie sich der Klang in verschiedenen Räumen, im Freien oder durch Bewegen des Recorders näher oder weiter weg von dir verändert. Diese Tests helfen dir, schneller ein Aufnahme-Setup zu haben und zu verstehen, wo und wann es am besten ist, aufzunehmen.

# Anhang

---

Dieser letzte Abschnitt enthält Vorschläge und wichtige Elemente, um dir ein wenig bei der Erstellung deines ersten Silent Labs zu helfen.

Zuerst findest du eine Liste von Aktionen, die in der Ice-Breaking-Phase des Tracks nützlich sein könnten. Jede der Aktionen wurde für eine bestimmte Geschichte geschrieben, kann aber übergeordnet angewendet werden, um Teilnehmenden zu helfen, sich im Lab wohl zu fühlen und sie innerhalb einer Gruppe mit Selbstbewusstsein und ohne Angst vor Beurteilung anzuleiten.

Dann findest du einen Leitfaden, der dir bei der Erstellung der Struktur deines Silent Labs hilft: Wie wir auf unserer Reise gesehen haben, gibt es unabhängig vom Inhalt deines Silent Labs, universelle Schritte, denen du folgen solltest, um eine großartige Geschichte zu erzählen!

## Aktionen

Das Ausdenken von Aktionen für ein Silent Lab ist nie eine einfache Aufgabe, besonders wenn du die Methode zum ersten Mal anwendest. Aktionen sollen die Beteiligung der Teilnehmenden steigern und Dynamik in das Erlebnis bringen. Sie können Icebreaker sein, um den Teilnehmenden am Anfang des Silent Lab dabei zu helfen, sich mit der Gruppe und der Methodik vertraut zu machen, oder sie können entscheidende Aktionen für die von dir gewählte Geschichte sein.

Denke daran: Leite die Teilnehmenden während des Erlebnisses so klar und umfassend wie möglich an. Wenn du das Gefühl hast, dass eine Aktion zu kompliziert ist, vereinfachen sie, bis du zufrieden bist!

Hier findest du Beispiele für Aktionen, die wir oft in unseren Silent Labs verwendet haben. Wie du siehst, sind sie nicht übermäßig komplex und können je nach Ziel, Thema und Kontext leicht angepasst werden.

- „Schau dich um: Kennst du jemanden? Wenn ja, gehe auf sie zu und mache eine Geste, um sie zu begrüßen“
  - Präsentiere den Teilnehmenden eine Liste von Aussagen deiner Wahl und sage ihnen:
    - „Mache einen Schritt nach vorne, wenn du zustimmst, einen Schritt zurück, wenn du nicht zustimmst, oder wenn du unsicher bist, bleibe stehen“
- oder
- „Gehe weiter bis du einer Aussage zustimmst. Wenn das passiert, bleibe stehen, wo du bist.“
  - „Wenn du X denkst oder dich so verhältst, gehe in die Mitte; wenn du Y denkst oder dich so verhältst, gehe an den Rand“
  - „Solange du gehst, schaue dich um. Wenn du jemanden ansiehst, bleibe stehen und schließe dich ihnen an. Stehe ihnen gegenüber“

- „Bilde Paare. Eine Person schließt nacheinander die Augen und lässt sich vom anderen führen, während sie sich an den Händen halten“
- „Während du nachdenkst, versuche deine Perspektive zu ändern: Wenn du dich unwohl fühlst oder gefühlt hast, bleibe stehen; wenn du nur ein wenig schüchtern warst, setze dich; wenn du kein Problem damit hattest, dich von Anfang an einbringen, lege dich hin“
- „Zeige der Person, die dir am nächsten steht, wie du in deinem Land einen Fremden begrüßt. Zeige jetzt, wie du einen langjährigen Freund begrüßen würdest. Wenn du möchtest, kannst du die Person vor dir umarmen, aber bitte sei achtsam und interpretiere ihre Gesten, um zu verstehen, ob sie sich wohl fühlt“
- „Die Assistenten haben dir einen Zettel gegeben. Schreibe einen Gedanken über ... [füge dein Thema ein] darauf und klebe ihn an die Tafel“
- “Die Assistenten haben dir einen ... [wähle ein Objekt] gegeben, das dich jetzt auszeichnet. Handle so, wie deine Rolle es erfordert.”
- „Schließe deine Augen und denke ...“

## Struktur eines Silent Labs

Unserer Erfahrung nach ist der beste Weg, ein Silent Lab einzurichten, die Erstellung eines gemeinsamen Dokuments, in dem jeder die verschiedenen Elemente des Tracks erkennen kann.

Zunächst einmal sollten alle verschiedenen Komponenten in einer klaren Tabelle mit verschiedenen Farben wie unten angegeben explizit dargestellt werden:

TITEL

Legende

**STIMME 1:** Anfang und Ende

**STIMME 2:** Erzähler:in

**STIMME 3:** Handlungen und Bewegungen

**STIMME 4:** Berühmte Zitate, falls erforderlich

----- - Pause

**MUSIK:** - Musik und Hintergrundgeräusche

**AKTION:** - Handlungen und Bewegungen

Nachdem du das getan hast, kannst du dein Silent Lab in so viele Teile unterteilen, wie du es für nötig hältst. Die Hauptbestandteile sind:



**Es ist erstaunlich, wie einfache Aktionen während des Silent Labs einen enormen Einfluss haben, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt und mit den richtigen Anweisungen eingesetzt werden. Ich hätte nie gedacht, dass das Ändern der Positionen in einem Raum ein so einzigartiges Erlebnis schaffen könnte.**



> Udruga za Ekonomiju  
Zajedništva <

## Einstieg

Ein Einstieg erklärt, wie das Silent Lab erstellt wurde, und nennt die Organisation(en), die es erstellt haben;

## Einführung

Die Stimme der Erzählenden beginnt, die Teilnehmenden durch das Labor zu führen. In diesem Abschnitt laden wir dich ein, Ice-Breaker einzuschließen, um den Teilnehmenden zu helfen, sich mit dem Kontext vertraut zu machen;

## Beginn

Die Teilnehmenden betreten das Silent Lab. In dieser Phase beginnen die Themen des Workshops deutlicher zu werden;

## Hauptteil

Je nach Thema und Ziel, das du für dein Silent Lab wählst, enthält dieser Abschnitt die eigentliche 'Geschichte', die die Teilnehmenden hören und auf die sie reagieren. Das ist der größte Teil des Silent Labs: Denke daran, ein paar Aktionen (2 - 3) einzuschließen, um die Beteiligung der Teilnehmenden hoch zu halten;

## Schluss

In diesem Teil bewegst du dich auf das Ende des Labs zu. Achte daher darauf, offene Fragen zu beantworten und zu lösen, die während des Hauptteils offen geblieben sind. Du kannst in diesem Teil entscheiden, ob die Moral und die Botschaft des Silent Lab offen oder indirekt dargestellt wird;

## Ausstieg

Die Stimme, die das Silent Lab eröffnet hat, lädt die Teilnehmenden ein, über die Erfahrung nachzudenken, stellt Fragen zur Reflexion nach dem Ende des Workshops oder gibt praktische Hinweise, um die Teilnehmenden in dieser Phase zu führen.



**Ich bin sehr froh, dass die pädagogische Methode des Silent Lab mit neuen jungen Menschen und neuen Organisationen geteilt wird. Ich glaube, es ist wirklich eine schöne Möglichkeit, Technologie im sozialen Bereich zu nutzen.**

# Weitere Links & Informationen

---

Danke, dass du dieses Handbuch gelesen hast. Wir hoffen, dass du jetzt motiviert bist, dein eigenes Silent Lab zu erstellen!

Über diesen QR-Code findest du weitere Informationen, Einblicke, Good-Practice-Beispiele von Partnerorganisationen, hilfreiche Links und übersetzte Versionen dieses Handbuchs auf Italienisch, Tschechisch, Kroatisch und Englisch.



<https://padlet.com/Starkmacher/diyverse-silent-lab-gkq02fyys1s8a61n>

# Projektpartner

---



**Starkmacher e.V.**  
Deutschland

E-Mail: [info@starkmacher.eu](mailto:info@starkmacher.eu)  
Web: [www.starkmacher.eu](http://www.starkmacher.eu)



**Petrklíč help**  
Tschechische Republik

E-Mail: [petrklichelp@gmail.com](mailto:petrklichelp@gmail.com)  
Web: [www.petrklichelp.cz](http://www.petrklichelp.cz)



**Udruga za Ekonomiju  
Zajedništva**  
Kroatien

E-Mail: [udruga@uez.hr](mailto:udruga@uez.hr)  
Web: [www.uez.hr](http://www.uez.hr)



**Non Dalla Guerra**  
Italien

E-Mail: [info@nondallaguerra.it](mailto:info@nondallaguerra.it)  
Web: [www.nondallaguerra.it](http://www.nondallaguerra.it)

# Veröffentlicht von

---



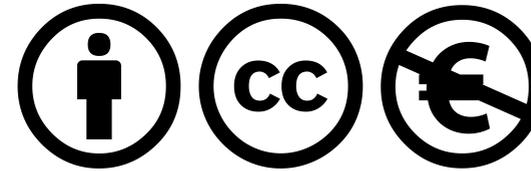
Starkmacher e.V.  
Coblitzallee 8  
68163 Mannheim / Germany

E-Mail: [info@starkmacher.eu](mailto:info@starkmacher.eu)  
Web: [www.starkmacher.eu](http://www.starkmacher.eu)

Vertreten durch:

1. Vorstand: Christian Röser
2. Vorstand: Nicolas Bosch

Die in diesen Richtlinien bereitgestellten Informationen wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Alle Informationen, ausdrücklich oder implizit, werden ohne rechtliche Haftung bereitgestellt.



Dieses Handbuch ist unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International Lizenz lizenziert.

©Starkmacher e.V.

©Non Dalla Guerra

©Petrklíč help, z.s.

©Udruga za Ekonomiju Zajedništva

Erasmus+ - Strategic Partnership KA2  
DIYverse Project.

Tschechische Republik | Kroatien | Deutschland | Italien



**Co-funded by  
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the view only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.