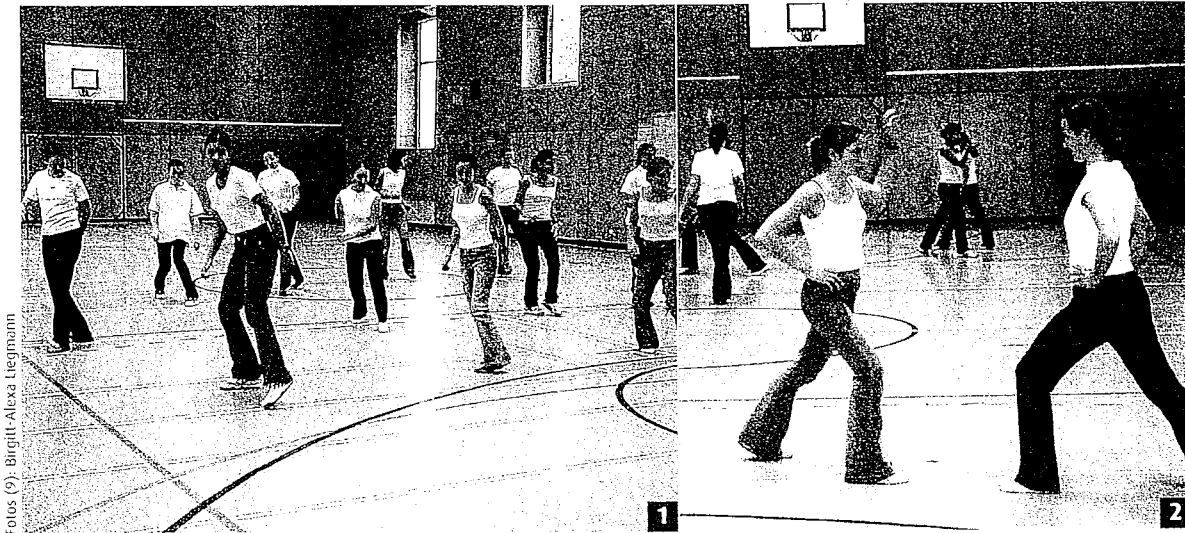


Fotokopierte weiterführende Literatur zu Choreographieren, Gestalten und Improvisation

- ☞ Liegmann, B.-A., *Von der Improvisation zur Gestaltung*
- ☞ Rautenberg, B., *Von der Akrobatik zur Kontaktimprovisation*
- ☞ Dröge, W., *Kontaktimprovisation*
- ☞ Heusinger v. Waldegge, B., *AkzepTANZ – Bewegt vom Fremden und vom Eigenen*
- ☞ Linher, S., *Tanz und Tanzimprovisation*

Von der Improvisation zur Gestaltung

Finden, Spiegeln und Lösen



Fotos (9): Birgitt-Alexa Liegmann

Einen Schritt weiter als die Kopie von Viva und MTV-Videos steigt dieser Beitrag ein: Der Autorin geht es letztendlich um die Umsetzung eigener Gestaltungsideen durch die Schülerinnen und Schüler. Dazu üben diese zunächst an Bewegungsaufgaben und Improvisationsübungen, bevor sie diese zu einer eigenen Choreografie zusammenfügen.

Der schnelle Überblick

8.–13. Schuljahr
6 Unterrichtsstunden

Material

- Musikauswahl (Beispiele unter Musiktipps)

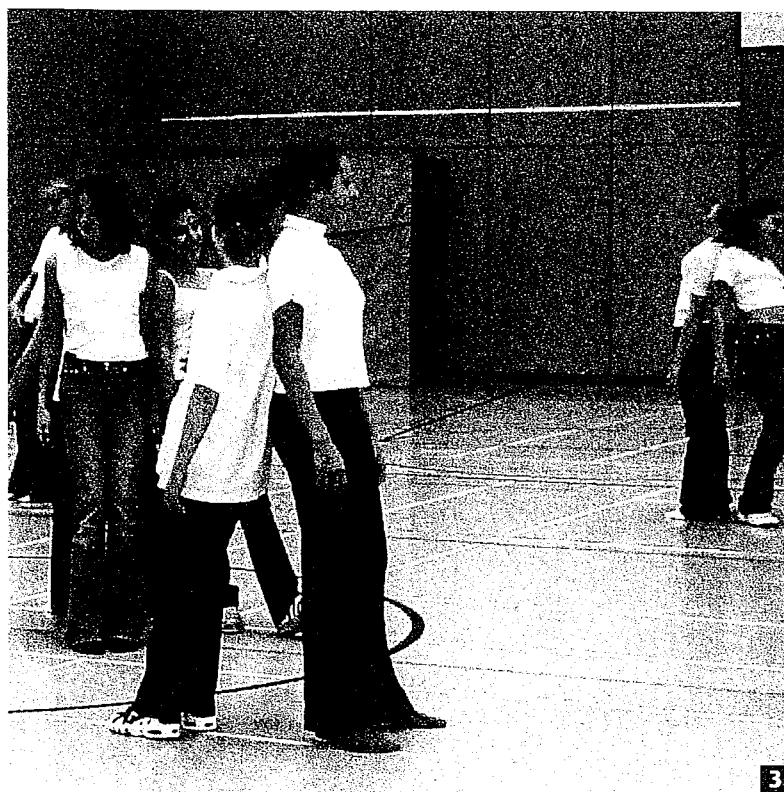
sollen, sich in und durch Bewegung auszudrücken. Deshalb arbeite ich immer weniger mit Bewegungsvorgaben, die die Schülerinnen und Schüler möglichst perfekt kopieren sollen, sondern mit Bewegungsaufgaben und Bewegungsideen, mit Improvisationsaufgaben, die nach und nach zu Gestaltungen werden.

Freitagmorgen, Klasse 9: „Können wir mal wieder tanzen?“ Glücklicherweise gibt es zumindest einen Inhalt, der die meisten Schülerinnen anspricht, bin ich mir bewusst, dass jede etwas anderes unter „tanzen“ versteht. Die einen haben die ersten Tanzstundenerfahrungen gemacht, andere sind in der Jazztanzgruppe im Tanzstudio, einige besuchen die Aerobic-Stunde im Fitness-Studio und viele haben die Performances bei MTV und Viva vor Augen. – Und ich: Ich sehe Tanz als Ausdruck der eigenen Person; mir geht es im Sportunterricht nicht (nur) um das Erlernen von Körper- und Bewegungstechniken, sondern um tanzende Schülerinnen und Schüler, die lernen

Wichtig dabei ist, dass die Aufgaben sehr klar und begrenzt sind, damit keine Überforderung entsteht. Im Entwicklungsprozess werden die Ergebnisse immer wieder in Kleingruppen untereinander vorgestellt und thematisiert. (Fotos 1 und 2) Ziel ist es, dass sich die Schülerinnen und Schüler bewusst bewegen, aufmerksam werden für sich selbst, ihren Körper, ihre Stimmung und Befindlichkeit und für die anderen, die Begegnung mit ihnen sowie für die sie umgebende Welt. Wie dabei eine Gestaltung entstehen kann, soll im Folgenden anhand vieler Praxisbeispiele, die unterschiedlich kombiniert werden können, gezeigt werden.

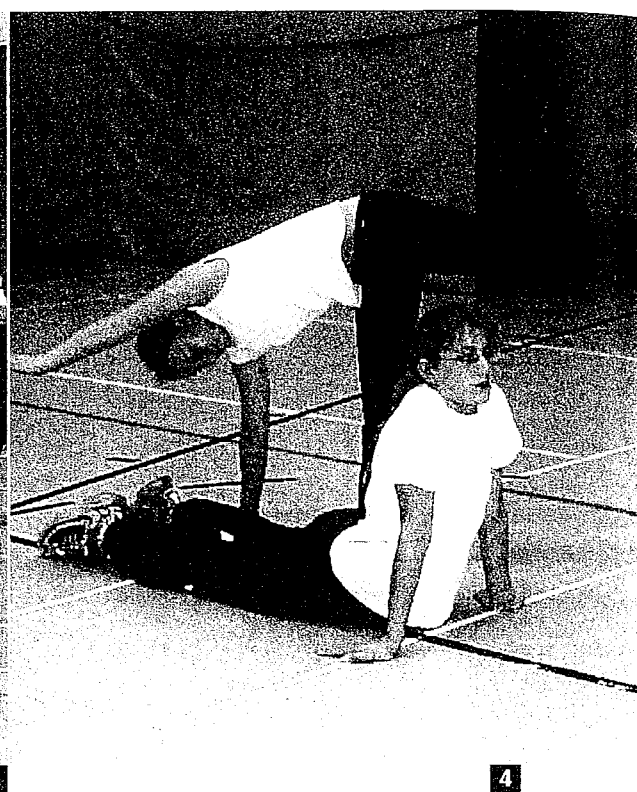
BIRGITT-ALEXA LIEGMANN
Jahrgang 1964
Studienrätin mit den Fächern Sport, Geschichte und Politik sowie Lehrbeauftragte am Studienseminar Rottweil
Petershauser Str. 20
78467 Konstanz
Tel. 0 75 31/6 45 92
B.A.Liegmann@t-online.de

Warm-Up



Gehen zur Musik mit Bewegungsaufgaben

- ☉ Auf den Linien des Hallenbodens gehen, dabei die Richtungswechsel bewusst rund oder eckig vornehmen.
- ☉ Im Raum gehen, ohne mit jemandem zusammenzutreffen.
- ☉ Sich jemandem anschließen. Bemerkt derjenige die Verfolgung, bleiben beide stehen, begrüßen sich und gehen getrennte Wege.
- ☉ Mit Blickkontakt aufeinander zugehen, umeinander herum, sich dabei gegenseitig mustern, sich anschließend trennen oder gemeinsam weitergehen.
- ☉ Veränderung der Raumebenen: Auf 8 Zählzeiten (ZZ) im Raum gehen, auf 8 ZZ sich zu Boden bewegen, 8 ZZ am Boden bewegen und während 8 ZZ wieder hochkommen.
- ☉ Musikstopp: Eine Person mit aller Kraft in eine Ecke des Raumes ziehen.
- ☉ Zahlen, die die Lehrkraft oder ein Schüler in die Halle ruft, mit Bewegungsaufgaben verbinden: 1 = sich zu Boden bewegen,



2 = einen Sprung machen, 3 = sich an jemandem anlehnen: Gewicht abgeben und annehmen. Bei Musikstopp können auch mehrere Zahlen miteinander kombiniert werden. (Foto 3)

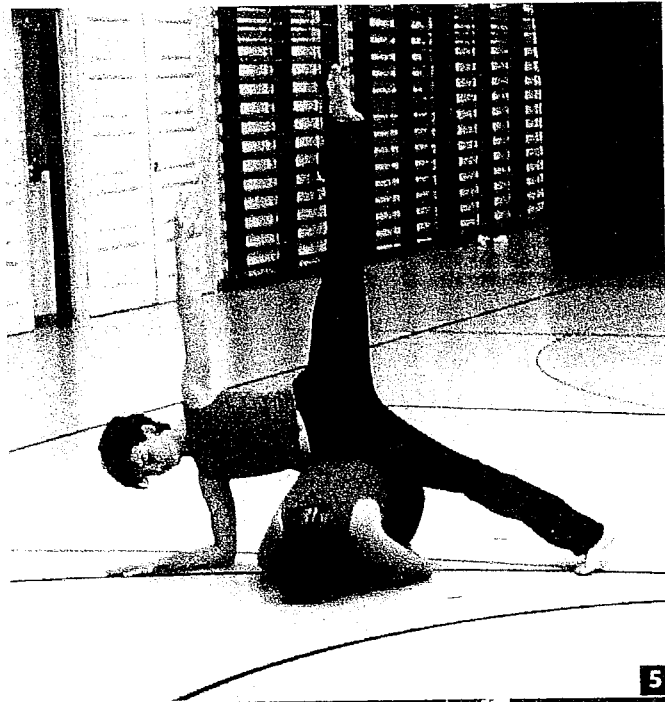
Hüpfen zur Musik mit Bewegungsaufgaben

- ☉ Sich hüpfend im Raum verteilen. Bei Musikstopp „einfrieren“ (freeze) mit Motivvorgaben (auch in Kleingruppen): z. B. Brücke, Eiszapfen, Eisberg, Palme, Morgensonne.
- ☉ Im Raum hüpfen. Bei Musikstopp andere Schülerinnen mit den verschiedensten Körperteilen begrüßen.
- ☉ Hüpfen im Raum, aufeinander treffen, mit Handfassung umeinander herum bewegen, nach Absprache loslassen, weiterdrehen, in Endposition kurz verharren (freeze).
- ☉ Wie eben, nur mit Bewegungsausklang jetzt am Boden.
- ☉ Paarweise: Eine Schülerin ist ein Hindernis, die andere bewegt sich drüber, drunter, drum herum. (Foto 4)

Bewegungsaufgaben zu Wahrnehmung und Ausdruck

1. Rollen-Spiel

Die Gruppe wird in zwei Gruppen, A und B, geteilt. Jede Schülerin beider Gruppen bekommt Zettel, auf denen Personen mit bestimmten Eigenschaften notiert sind (z. B. hüpfendes Kind, gestresste Managerin, alter Mann, cooler Macker). Nun sollen sie sich eine typische Bewegung für ihre Person ausdenken. Die Gruppen stellen sich gegenüber auf. Nach und nach bewegen sich die Schülerinnen in ihrer Rolle in die Raummitte und versuchen ohne Worte ihre Partnerin zu finden. Gemeinsam erarbeiten die sich gefundenen Paare drei bis vier typische wiederholbare Bewegungen für ihre Rolle und verbinden diese zu einem kurzen Bewegungsablauf.



2. Statuen schaffen und verändern

Jede Kleingruppe mit 5 bis 8 Schülerinnen bildet einen Kreis.

- Eine Schülerin betritt den Kreis und nimmt eine Position ein, eine andere kommt dazu, nimmt ebenfalls eine Position ein, beide verharren für einen kurzen Moment und verlassen anschließend den Kreis wieder. Es erfolgt keine Absprache, wer den Kreis betritt. (Foto 5)
- Wie eben; ohne verbale Absprache beginnen beide gleichzeitig ihre Position in eine neue zu verändern, anschließendes kurzes Verharren.
- Wie beim ersten Standbild. Nun soll die gesamte Gruppe das Standbild erarbeiten. Konservieren für die spätere Gestaltung! (Foto 6)



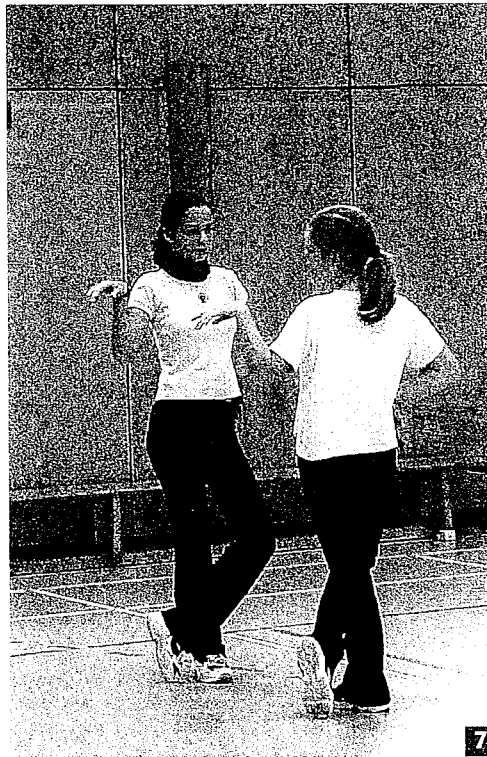
3. Gehend den Raum gestalten

Einen Punkt im Raum auf Augenhöhe fixieren, gradlinig darauf zugehen, dort anhalten und eine 1/4- bis 1/2-Drehung ausführen. Dann ohne Unterbrechung auf einen neuen Punkt zusteuern. Auf dem Weg die anderen Schülerinnen wahrnehmen und die Wege so wählen, dass es keine Zusammenstöße gibt.

Um die Raumwege zu verdeutlichen (z. B. bei Ballungerscheinungen im hinteren Drittel der Halle) sollen die Schülerinnen anschließend auf ein großes Blatt Papier ihren Raumweg aufmalen. Dabei lässt sich gut der Unterschied zwischen Alltagsgehen und Raum-gestaltendem Gehen thematisieren.

4. Schaufensterpuppen formen und verändern

Eine Schülerin positioniert ihre Partnerin nach Belieben wie eine Schaufensterpuppe; Rollentausch.

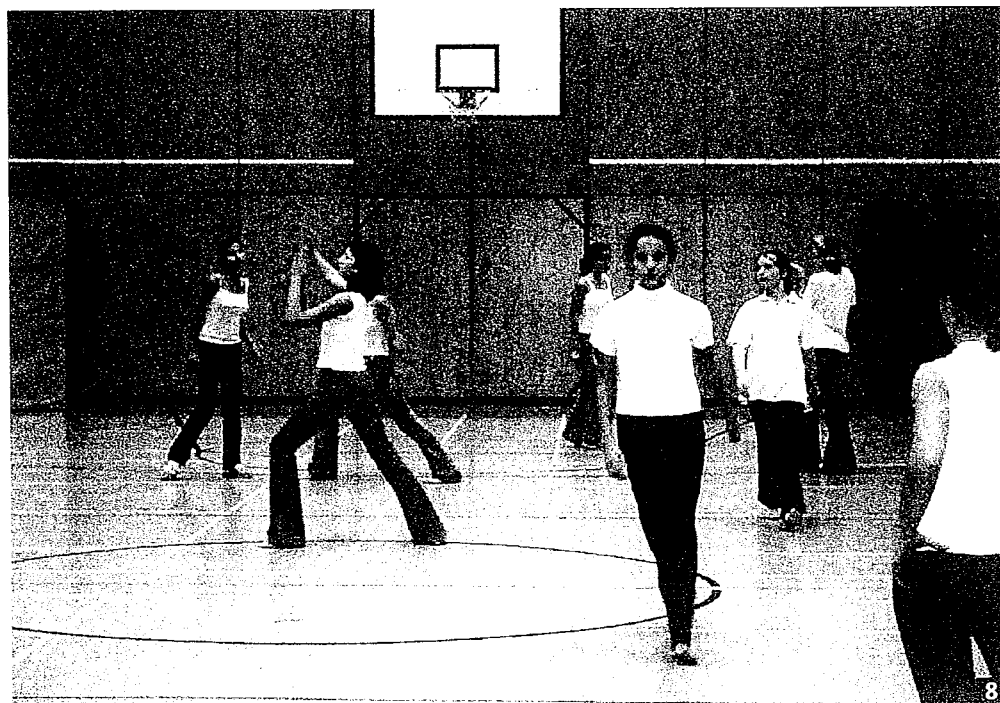


5. Spiegelbild

Die Schülerinnen stehen sich paarweise gegenüber, eine macht eine isolierte Bewegung auf 2 Zählzeiten vor (Rumpf- und Armarbeit), die Partnerin kopiert sie während der nächsten 2 Zählzeiten. Dabei soll es einen Wechsel zwischen fließenden und eckigen Bewegungen geben. (Foto 7)

6. Kombination

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe positioniert sich in einem imaginären „Schaufenster“. Bei Einsetzen der Musik betritt die andere Gruppe die Bühne und geht um die Schaufensterpuppen herum. Jede bleibt vor einer „Puppe“ stehen und nimmt in einzelnen klaren Bewegungsschritten deren Position als Spiegelbild ein. Anschließend gerät die erste Puppe in Bewegung, löst sich aus ihrer Position und beginnt ihren Weg durch die anderen Puppen, bis sie eine findet, die sie spiegeln möchte. (Foto 8)



Gestaltungsidee

Die Schülerinnen und Schüler befinden sich am Rand der „Bühne“. Mit Einsetzen der ersten Musik (siehe Musiktipps) gehen drei Schülerinnen auf die Bühne und beginnen den Bau ihrer Statue. Nach und nach kommen die anderen dazu, verharren dann in ihrer Endposition. (Foto 9)

Musikwechsel. Das zweite Musikstück setzt ein, daraufhin löst sich die Statue explosiv auf, die Schülerinnen gehen zielstrebig durch den Raum und finden sich immer wieder zufällig zu kleineren oder größeren Statuen zusammen, aus denen sie sich nach kurzem Verharren wieder lösen.

Nach etwa 1 Minute und 40 Sekunden gibt es einen Bruch in der Musik, an den ich eine Schrittcombination im Block über 4 x 8 Zählzeiten eingefügt habe, die am Boden endet. Jede Schülerin hat 8 Zählzeiten für die Position vom Boden in den Stand, wo A ihre Schaulinienpositionen einnimmt, B zunächst suchend durch die Reihen zieht und mit Einsetzen des klaren Rhythmus A spiegelbildlich ablöst.

Entweder kann die Gestaltung mit der Kombination abgeschlossen werden oder im Verharren im Spiegelbild.

Musiktipps

Warm-up

INXS: „Taste it“ (Gehen)

INXS: „Need you tonight“ (Gehen)

Vanessa Amoroso: „Absolutely everybody“ (Hüpfen)

Gloria Gaynor: „I will survive“ (Hüpfen)

Bewegungsaufgaben

Cafe del Mar Vol. 7: „Lux Nothern Lights“ (als Hintergrundmusik zu 2)

Vaya con Dios: „Get to you“ (2, 6)

Miles Davis: „Something's on your mind“ (3-6)

INXS: „Taste it“ (3-6)

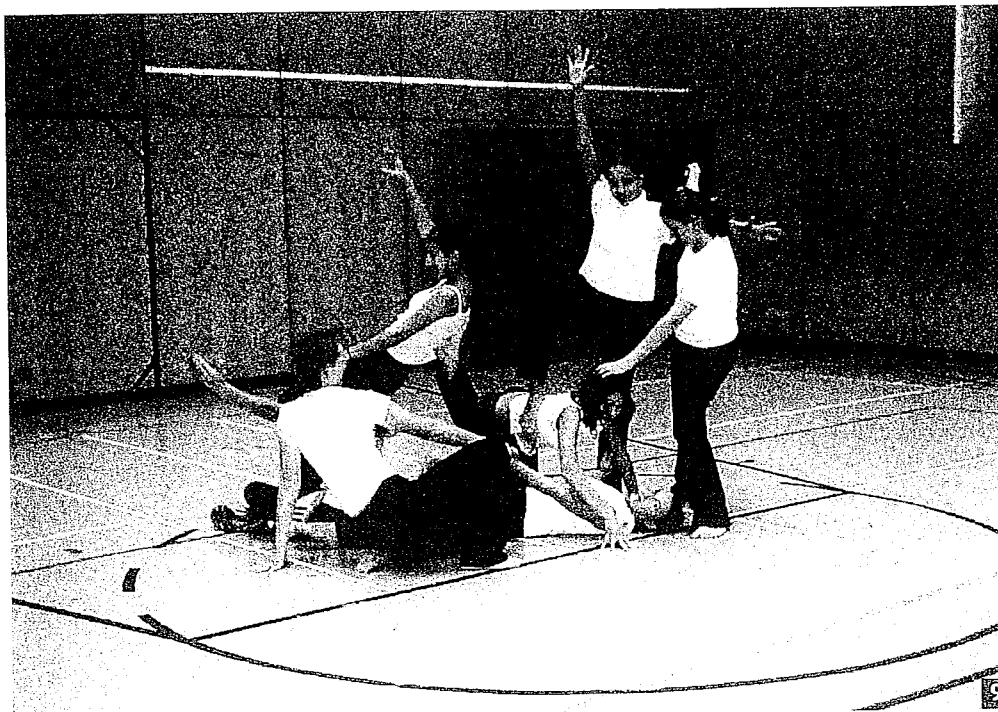
INXS: „Need you tonight“ (3-6)

Miles Davis: „Time after time“ (5)

Gestaltung

1. Cafe del Mar Vol. 7: Moby: „Whispering Wind“

2. Art of Noice: „Dragnet“



Von der **Akrobatik** zur **Kontaktimprovisation** und zurück

Oder: Wie bekommt man bewegungserfahrene, kraftgesteuerte Menschen dazu, Hebefiguren müheloser und fließender auszuführen?

Bei der Arbeit mit Sportlern, die nicht aus den Bereichen Turnen oder Gymnastik/Tanz kommen, fällt auf, dass diese bei der Akrobatik primär mit ihrer Körperkraft arbeiten und weniger mit dem Körpergefühl. Aus diesem Grund haben sie zum Teil auch mit leichten Hebefiguren aus der Akrobatik große Schwierigkeiten. Dieses Phänomen regte mich dazu an, im Rahmen des Gymnastik-Kurses in der Diplomsportlehrer-Ausbildung jeder Unterrichtseinheit „Akrobatik“ eine „Einführung in die Kontaktimprovisation“ folgen zu lassen, so dass auf Vorerfahrungen mit der Körperspannung und der Vertrauensschulung aufgebaut werden kann.



Mit Aufwärmübungen und leichten Hebefiguren aus der Kontaktimprovisation soll die kinästhetische Wahrnehmung für den Körperschwerpunkt (KSP) in

mobilen Positionen verbessert und so die Ausführung der Akrobatik-Elemente erleichtert werden. In Einzel- und Partnerarbeit haben die Studenten die

Gelegenheit, die Masse- und Hebelverhältnisse ihrer Körper zu erspüren, den Körperschwerpunkt auszubalancieren und so die Lage des Körpers im Raum müheloser als zuvor zu verändern (Tab. 1).

Kleiner Exkurs in die Kontaktimprovisation

Die Kontaktimprovisation hat ihre Anfänge in den 70er Jahren in den USA. Heute ist sie sehr verbreitet und hat ihren Platz im Tanz, der Akrobatik und der Therapie. Sie macht sich physikalische Kräfte wie Schwung, Schwerkraft, Impulse zunutze. Es ist ein Spiel mit dem KSP, dem eigenen und dem des Partners, und es geht darum Gewicht aufzunehmen und abzugeben; es wird angelehnt, gerollt, gefallen, gehoben. Keine Bewegungsstruktur ist vorgegeben. Bei jedem Zusammentreffen der physikalischen Kräfte wird improvisiert.

Prinzipien der Akrobatik	Prinzipien der Kontaktimprovisation
Gleichgewichtsfähigkeit	Kontakt- und Kontaktpunkt
Kraft	Gewicht geben und annehmen
Beweglichkeit	Bewegungsfluss
Körpergefühl	stabiles und labiles Gleichgewicht
Haltung	Nutzung der Schwerkraft
Körperspannung	
Vertrauen	

5.1

Einstimmung am Boden



Abb. 1: Taktile Hilfe

- Teilnehmer liegen in der Halle verteilt auf dem Rücken
- Konzentration auf die Atmung → in den Bauch → in das Becken
- Sich als Kreuz hinlegen (wenn man von oben betrachtet würde) – die Diagonalen treffen sich im KSP
- Hand auf KSP legen
- Vorstellung: Ein Klettband ist wie ein Gürtel um die Hüfte geschlungen (auf KSP-Höhe). Den Körper um die Längsachse drehen am Klettband entlang, als sei das Klettband mit dem Boden verbunden – der Dreh-Impuls kommt aus der Hüfte, andere Körperteile folgen

- Aus dem Klettbandrollen versuchen, aufzustehen, mit der Vorstellung, dass die Erdschwerkraft mich zurückzieht → langsam in einen Bewegungsfluss kommen
- als Partnerübung: A gibt B taktile Hilfe am imaginären Klettband, um zu rollen, B liegt in Bauch- und Rückenlage jeweils in einer Croissant-Position (Abb. 1)
- Die Übung kann verändert werden, indem der Partner hilft, dass der Drehimpuls aus den Beinen oder Armen heraus erfolgt (wichtig bei Hilfestellung, dass der Helfer das Bein knapp über den Boden zieht).

Übungen mit dem Pezzi-Ball

- Auf dem Pezzi-Ball um den KSP drehen (Abb.2) - hierbei empfiehlt es sich, den Übenden sehr viel Zeit zu geben: mindestens 10 min (die Übung wird mit ruhiger fließender Musik unterstrichen! Die letzten 3 min auch mal schwung-

vollere Musik einlegen, auffallend, wie sich die Bewegungsqualität und das Bewegungsgefühl der Studenten verändert = gewagtere akrobatischere Elemente)

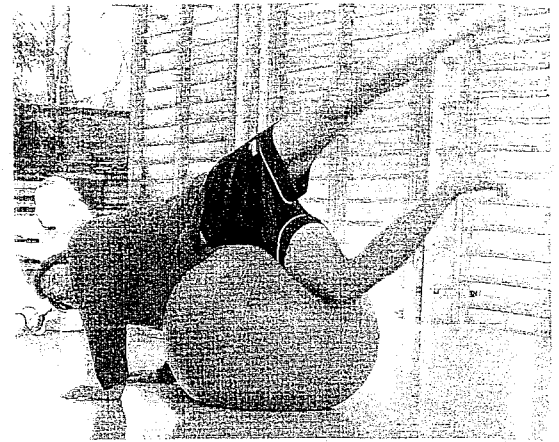


Abb.2: Auf dem Pezzi-Ball

Übungen mit dem Partner

▪ im Vierfüßlerstand

- A ist im Vierfüßlerstand. B versucht, auf dessen Rücken die gleichen Bewegungen wie am Boden und auf dem Ball auszuführen: dreht sich um den eigenen KSP (der Impuls kommt hierbei aus der Hüfte oder aus einem Bein oder Arm) oder hält einfach nur die Balance.

- B liegt quer auf dem Rücken von A und gleitet, einen Arm vorschubend unter den Partner und rollt sanft ab (Ziel: Erspüren der veränderten Stellung des KSP bei Lageveränderung der Körpermasse, Abb. 3)

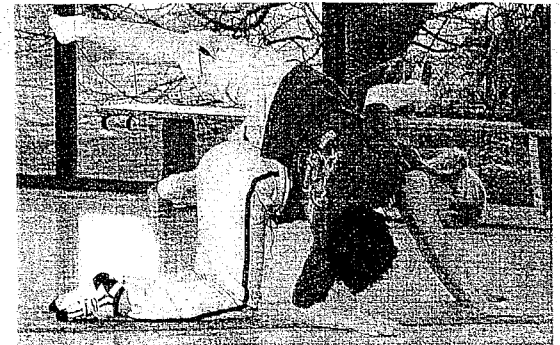


Abb.3: Unter den Partner gleiten

▪ in gebückter Stellung (Matte unterlegen!)

- A bietet in stabilem Stand den Rücken an (steht mit 90° Winkel in Hüfte breitbeinig und stützt sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab); B versucht sich längs und quer auf dem Rücken auszubalancieren (Koordination der Massenschwerpunkte)

- B kann nun auch mit den Händen nach vorn aufsetzen und wird von A sanft in den Handstand gestellt (Abb. 4)
- Variante, die die Teilnehmer selbst entwickelten: C stellt sich mit dem Rücken an die im Handstand stehende Person B und nimmt B auf die Schulter.

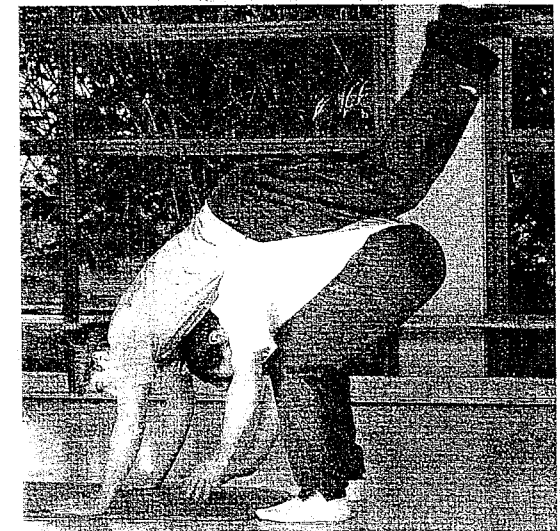


Abb.4: Sanft in den Handstand stellen

Akrobatische Figuren

▪ Flieger

A liegt mit dem Rücken auf dem Boden, hält B an den Händen, die Füße in den Hüften von B: B bringt seinen Masseschwerpunkt nah an den von A! D.h. A winkelt die Beine an und nutzt den Weg des KSP von B, um ihn mit einem leichten Schwung in die Waagerechte zu befördern. B hält Balance und kann eventuell auch die Arme lösen.

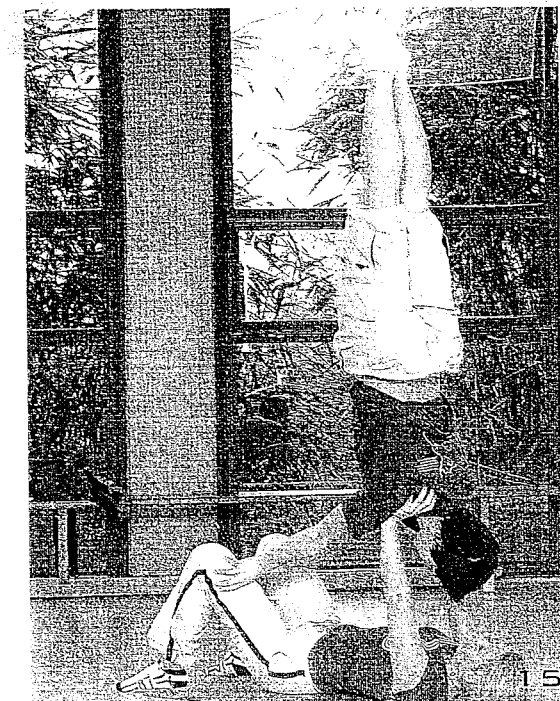
ne Hände auf den Oberschenkeln am Knie von A. Hierbei ist es wieder wichtig, dass B den eigenen Masseschwerpunkt möglichst zentral über die Kraftlinie durch die Hand-, Ellbogen und Schultergelenke von A bringt, damit sein Gewicht durch die Knochenstatik getragen wird.

▪ Schulterhandstand (Abb. 5)

A liegt mit dem Rücken auf dem Boden und hält die Schultern von B, B hat sei-

Es zeigte sich, dass diese Übungen mit weniger Krafteinsatz möglich waren als in der Akrobatikstunde zuvor und den Studenten auch der Einsatz der Massenschwerpunkte deutlich wurde.

Abb.5: Schulterhandstand



Hebefiguren aus der Kontaktimprovisation



Abb. 6: Seitwärtsschaukel



Abb. 7: Anspringen

▪ Seitwärtsschaukel

- A und B stehen nebeneinander. A bildet mit dem Körper eine Banane und fällt langsam mit der Hüfte seitwärts in Richtung B. B geht mit seinem KSP unter die Hüfte von A und bleibt dort eng an der Hüfte und nimmt den Schwung aus der Fallbewegung von A auf, um A vom Boden abzuheben. B kann den Zug noch verstärken, indem er den hochgestreckten Arm von A über seine Schulter nach unten zieht. A kann B die Last erleichtern, indem er sein Außenbein seitlich nach oben zieht (Abb. 6).

▪ Anspringen:

- A steht im festen Stand:
Vorübung: B springt A von seitlich an und wird so auf den Arm genommen „wie eine Frau über die Schwelle getragen wird“. Ziel ist es jedoch, dass B auf die Schulter von A springt. Dafür ist es wichtig, dass B mit dem KSP nah an

- Variante für die Gruppe:

Alle gehen durcheinander: Die Teilnehmer der Gruppe A haben die Aufgabe, sich ab und zu in der Bananenposition seitlich fallen zu lassen, wenn keiner kommt, dann weitergehen. Gruppe B hat die Aufgabe, wenn sie jemanden in der Bananenposition sehen, sofort das Gewicht aufzunehmen und hochzuschaukeln (Ziel: Erspüren unterschiedlicher Größen und Massenverhältnisse).

die Schulter von A springt und sich das letzte Stück hoch rollt. Das vordere Bein zieht also mit Schwung hoch und nah an die Schulter; als Bewegungsrichtung fast über B hinweg. Auf der Schulter dann Arme und Beine wegstrecken, um bessere Balance zu finden (Abb. 7).

Fazit

Es gelang den Teilnehmern, in Hebefiguren länger stehen zu bleiben. Sie fanden sich zum Teil in Körperstellungen auf dem Partner oder dem Ball wieder, in die sie vorher, durch ihren Kräfteinsatz begrenzt, nicht hinein kamen. Es gab einige „Aha“-Erlebnisse mit der Erkenntnis, dass das Ausnutzen von Bewegungsimpulsen und ein verbessertes Körpergefühl bezüglich des eigenen KSP viele Bewegungen erleichterte, weniger Kraftanstrengung erforderte und zugleich die Bewegungen flüssiger machte. So erlebten die Studenten positiv, dass Hebefiguren unabhängig von dem jeweiligen Körpergewicht gelingen!

Es ist von großem Vorteil, wenn für die Vorübungen ein Pezzi-Ball oder Overballs in ausreichender Zahl vorhanden sind. Sind nicht genügend da, kann man die Übungen auch in zwei Gruppen durchführen

lassen und die auf der Bank Sitzenden erhalten Beobachtungsaufgaben. Eine andere Möglichkeit ist, dass sich zwei Aktive einen Ball teilen und wechseln.

Eine Doppelstunde ermöglicht nur einen sehr begrenzten Einblick in die Kontaktimprovisation, ist jedoch vor dem Hintergrund einer Sensibilisierung für das Körpergefühl in der Akrobatik immer lohnenswert. Dieses, im Grunde für alle Zielgruppen, besondere Bewegungserlebnis kann auch als Anlass für eine Unterrichtsreihe zur Kontaktimprovisation genommen werden, um auch zum tänzerischen Improvisieren zu gelangen.

Literatur

- Brinkmann, Ulla: Kontaktimprovisation. Neue Bewegung im Tanz. Frankfurt 1990
Blume, Michael: Akrobatik - Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1992
Dröge, Wiebke: Kontaktimprovisation. Wiss. Arbeit. Bochum 1995
Kaltenbrunner, Thomas: Contact Improvisation. Mit einer Einführung in New Dance. Aachen 1998

Anschrift der Verfasserin:

Barbara Rautenberg
Vöckenberg 26
53454 Witten

Kontaktimprovisation

Eine bewegende Geschichte aus dem Wilden Westen

Die Kontaktimprovisation ist eine noch recht junge Tanzform aus den USA. Die Basis der in den 70er-Jahren entstandenen Tanz- und Bewegungsform ist der Körperkontakt mit einem Partner über einen sich ständig verändernden, gemeinsamen Kontaktpunkt

Der Beitrag liefert eine Geschichte aus dem Wilden Westen zum Erzählen. Die Kinder werden Teil dieser Story und müssen unterschiedliche Situationen bestehen. Sie sind aufgefordert, verschiedene Bewegungsformen anzuwenden, die auf den Prinzipien der Kontaktimprovisation aufbauen.

oder eine Körperfläche. Im wechselseitigen Geben und Nehmen von Gewicht, ergibt sich bald ein fließend-akrobatischer Tanz auf der Grundlage von Improvisationstechniken. Aus dem Spiel mit Gewichtsverlagerung erschließen sich Bewegungsformen wie Rollen, Drehen, Fallen, Gleiten, Springen, „kopfüber sein“, Lehnen, Heben, Tragen, die auch separat thematisiert werden können.

Mittlerweile konnte sich diese auf Improvisationstechniken beruhende Tanzform weit reichend etablieren, in der Pädagogik sowie in der Bühnenkunst. Für Kinder bietet die Kontaktimprovisation einen großen Erfahrungsraum hinsichtlich einer Entfaltung tänzerischer Bewegungsfähigkeiten und besonders einen Ansatz zur kreativen Erweiterung der Sinneswahrnehmung und Interaktion.

Mittlerweile konnte sich diese auf Improvisationstechniken beruhende Tanzform weit reichend etablieren, in der Pädagogik sowie in der Bühnenkunst. Für Kinder bietet die Kontaktimprovisation einen großen Erfahrungsraum hinsichtlich einer Entfaltung tänzerischer Bewegungsfähigkeiten und besonders einen Ansatz zur kreativen Erweiterung der Sinneswahrnehmung und Interaktion.

Eine Bewegungsgeschichte mit Basisprinzipien der Kontaktimprovisation

Die Bewegungsprinzipien der Kontaktimprovisation werden hier in eine Indianer-Westernstory eingebunden, d. h. jeder Erzählabschnitt enthält eine oder mehrere Ideen zur praktischen Umsetzung, die dann in Teilen oder auch als Ganzes realisiert werden können. Je nach Alter und Erfahrung der Lerngruppe sollten die sprachlich-bildnerischen Ausführungen variiert werden. Die Story hat hierbei die Funktion eines Erlebnisrahmens, der die tänzerischen Aufgaben miteinander in Verbindung bringt und hält. Hier kann die Geschichte nur in Teilen angerissen werden, als Ideenimpuls sozusagen. Wer Interesse an der

Der schnelle Überblick

1.-4. Klasse
2-6 Unterrichtseinheiten

Material

- Pezzibälle für die Hälfte der Klasse (Übung 10, kann ausgelassen werden)
- Musik nach Geschmack

gesamten Geschichte hat, kann sie gerne über mich beziehen.

Die Geschichte verbindet Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu unterschiedlichen Bereichen: taktile Wahrnehmung über verschiedene Kontaktpunkte, sich als Gewicht erfahren, Geben und Nehmen von Körpergewicht, Vorstellungsbilder in Bewegung umsetzen. Kinder lassen sich gerne auf Geschichten ein und können sehr leicht über Vorstellungsbilder lernen. Darüber hinaus geben Geschichten den Schülern viel Spielraum zur eigenständigen Bewegungsentfaltung (selbstentdeckendes Lernen).

Der Wilde Westen

Es hat sich bewährt, den Kindern ein oder zwei Stunden vorher die Geschichte anzukündigen. Dies steigert zum einen die Spannung und zum anderen die Kommunikation zum Thema. In der Stunde selbst sollte viel Wert auf die richtige Einstimmung gelegt werden. Dabei kann ruhig dick aufgetragen werden mit Ausschmückungen über die Szenerie, die Besonderheiten der Menschen, das Klima usw. Dies versetzt vor allem Sie selbst in Stimmung und erleichtert die Rolle des Spielers. Denn wenn Sie richtig in Fahrt sind, färbt das sofort auf die Kinder ab!

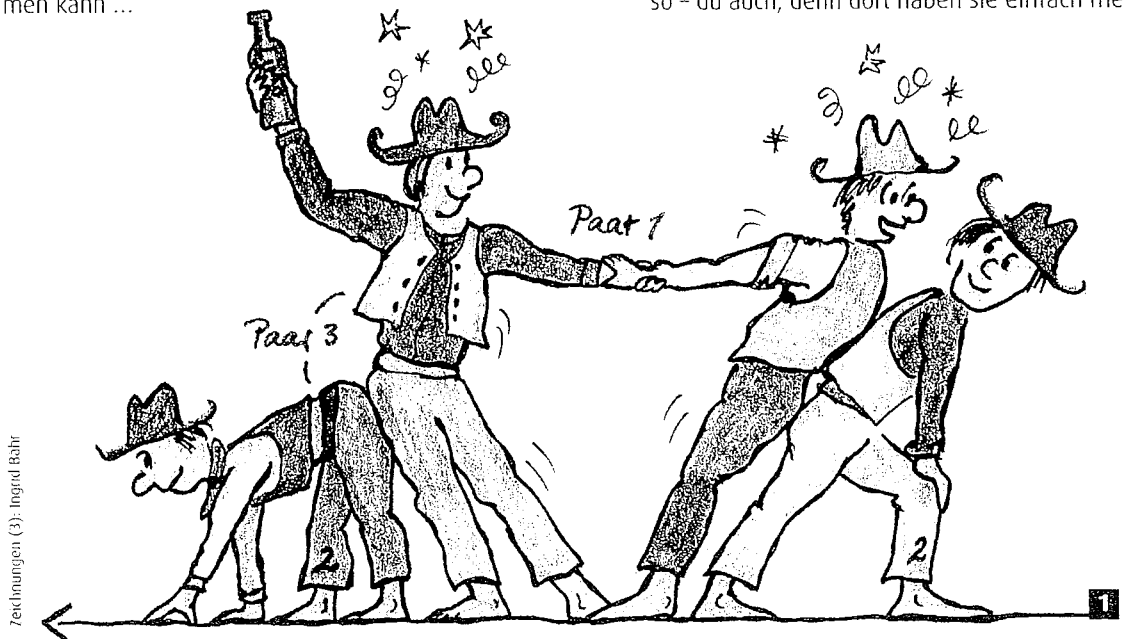
WIEBKE DRÖGE
Jahrgang 1969
Lehrbeauftragte
im Bereich Tanz
und Gymnastik
am Institut für
Sportwissenschaften
der Goethe-
Universität Frankfurt
Untergasse 2
61137 Schöneck
Tel. 0 61 87/95 28 20
E-Mail: W.Droege@sport.
uni-frankfurt.de

Indianer-Western-Story

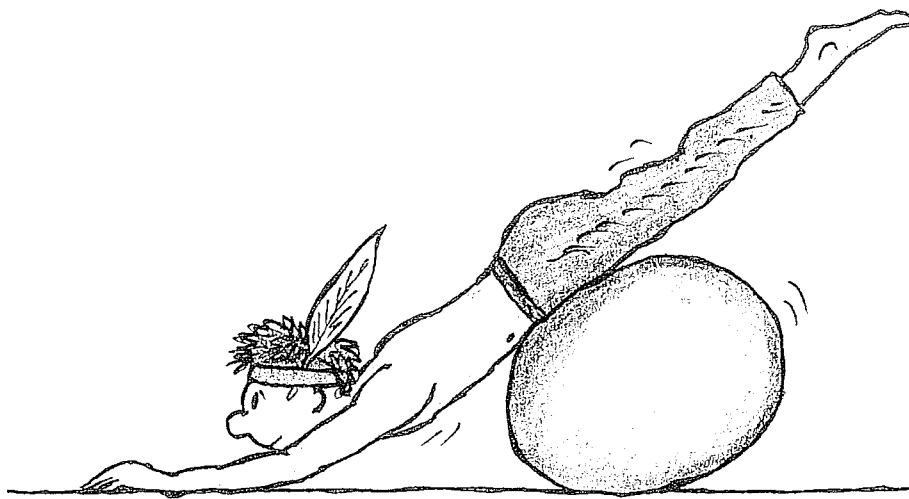
Stell dir vor: Sand, Wüste, so weit das Auge reicht, trockene Bäume, Riesenkakteen, Cowboys, Indianer, Kinder, sprechende Tiere, wilde Meute, Tanzabende im Saloon, Magie und Weisheit, eine rote Sonne, flirrende Hitze, Moskitos – Dies ist ein Ort, an den ich dich sehr gerne mitnehmen möchte. Besonders, weil mir sonst niemand glauben würde.

Das Westerdorf Old Cromble liegt weit hinter den letzten Kakteen, am vierten Felsen links, immer geradeaus, und die letzten Meter am besten bei den Geierbrüdern Grinno und Stronz erfragen. Du wärst nicht der Erste, der sich in der Prärie verirrt ... Aber auf die beiden ist Verlass und so öffnet sich irgendwann vor deinen Augen – sozusagen aus dem Nichts – Old Cromble. Nebst Saloon, Marktplatz, Friseur, Ranch, Fingernagelstudio, Minilädchen, Duellierplatz, Indianerschule und einer Menge merkwürdiger Bewohner kannst du in Old Cromble Dinge erleben, wie du sie niemals im Urlaubskatalog buchen könntest ... Manches ist magisch, andere Dinge sind gefährlich, wieder andere einfach genial, zum Schlapp-Lachen oder besonders trickreich ... Wer das Leben der Bewohner von Old Cromble erleben will, muss Folgendes wissen: Hier gibt es Dinge, die gibt es gar nicht! Old Cromble kannst du zunächst nur zu Fuß erreichen. Ein Pferd hast du nicht und Taxis können nicht durch Sand fahren. Das wird eine sehr besondere Reise, für die ich mutige, clevere und neugierige Kinder mitnehmen kann ...

1. Die Reiseroute ist ziemlich kompliziert, die Wege sind sehr verworren und ständig musst du irgendwo abbiegen, die Richtung ändern, rückwärts gehen, kriechen, einer Schlange ausweichen, über Steinhäufen springen. Die Schüler bewegen sich frei im Raum. Bei Musikstopp führen sie kleine Bewegungsaufgaben aus. Meine Güte ist das eine wilde Reise (...) Aber Vorsicht! Du könntest dich verirren! Und so werden ab und an ein paar Spontantreffen mit allen vereinbart, bei denen unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen sind: Mache Geräusche mit deiner Stimme ohne zu sprechen. Sammelt alle Geräusche an einem Ort zusammen, werdet ganz laut und dann ganz leise. – Findet euch zu fünft zusammen und tauscht eure Lieblings-Comic-Geräusche aus (z. B. boing, scratch, buff, zong, zzzz, schlotter, ...) – Gehe mit deinen Geräuschen alleine weiter und kreierte neue Geräusche zum Schlafen und Müde-Sein (gähn, zzzzzz, uuuuuuu, schnarch, hmmm, ...).
2. Der erste Tag geht sehr schnell vorbei. Das Ziel, Old Cromble, ist noch in weiter Ferne und so musst du als Pilger mit den anderen in der Wüste übernachten. Damit du bloß nicht verloren gehst, schlafwandelst oder gar von Tieren verschleppt wirst, schläfst du im „security contact“, so heißt das in Wildwest-Fachsprache. Übersetzt: Sicherheitskontakt. In diesen Breitengraden machen das alle so – du auch, denn dort haben sie einfach mehr



Zeichnungen (3): Ingrid Bähr



Wildwesterfahrung als du. Legt euch in der Halle verteilt auf den Boden. Achtet darauf, dass ihr an mindestens einer Stelle des Körpers mit einem anderen Körper verbunden seid (wie durch einen Klettverschluss), damit der Wind oder ein Dieb euch nicht forttragen kann. Beim Wechseln der Schlafpositionen löst ihr den Kontakt und baut ihn an anderer Stelle erneut auf.

3. Langsam wirst du durch die sengende Sonne wach, niemand hat dir Frühstück ans Sandbett gebracht, auch eine Oase ist nicht in Reichweite – nichts! Du knabberst deine geheime Keksration und willst weiter, Old Cromble finden ... Das Gehen wird beschwerlicher, der Sand tiefer, die Zunge hängt dir aus dem Mund. Eine alte Wildwestregel besagt: Nun heißt es, Energie sparen, sich langsam von einem Schritt in den nächsten fallen lassen. So ist wohl der Cowboygang entstanden, oder?!
4. Der lange Weg erschöpft dich so sehr, dass du im Gehen ein Schläfchen machst, also ein paar Schritte lang die Augen schließt. So kommst du voran, verlierst aber keine Zeit.
5. Manchmal ist die Schwäche so groß, die Wüste so weitläufig, dass du Dinge siehst, die gar nicht da sind, und für einen Moment sinkst du ganz sanft in Ohnmacht. Zum Glück haben alle vorher die Anti-Fata-Morgana-Technik erlernt, mit der ihr gerettet werden könnt! Während des Gehens in der Halle sinkt nach und nach ein Kind langsam zu Boden, ein anderes stellt sich an dessen Fußende und greift die Hände des Liegenden. Mit Rückwärtsschritten und einer deutlichen Verlagerung des Gewichts nach hinten zieht es das liegende Kind in den Stand.
6. Nachdem ihr alle wieder auf den Beinen seid, vereinbart ihr, in Wildwest-Wüsten-Lehntechnik weiterzugehen. So machen es die Cowgirls und -boys auch immer, wenn die Pferde zu schlapp geworden sind oder sie zu intensiv gefeiert haben. Ihr geht dabei mit einem Partner gleicher Größe zusammen und stellt euch Schulter an Schulter, aber mit den Füßen ein Stück entfernt. Lehnt nun gleichzeitig euer Gewicht in den Körper des Partners – so

weit, dass ihr ohne dessen Stütze fallen würdet. Geht vorwärts, rückwärts, dreht euch (über den Rücken) und tauscht dabei die Seiten.

Die Wildwest-Wüsten-Lehntechnik zeigt ihre volle Wirkung. Tatsächlich: Vor unseren Augen liegt das Dorf Old Cromble. Du hast es geschafft! Als Erstes gehst du in den Saloon, um deinen ungeheuerlich großen Durst zu löschen. An der Tür steht „Zum Dilldopp“. Beim Eintreten wird sofort klar, warum ... Der Saloon ist proppenvoll, laute Tanzmusik nach Westernart dringt in deine Ohren, und alle, aber auch wirklich alle wirbeln umeinander. Wow! Und wie das aussieht: Eine Mischung aus Schwindel, Breakdance, Walzertanz, Eislauf oder In-Line-Skaten – echte Drehakrobatik eben.

7. Eine weise Frau sieht, dass du Neuankömmling bist, zieht dich zur Seite und gibt dir wertvolle Einsteiger-Tipps zur Drehakrobatik. Und vor allem, wie du den „Drehzauber ohne Brechtüttengebrauch genießen“ kannst, flüstert sie. Alle stellen sich im Kreis auf: Arme und Oberkörper von jedem pendeln um die Längsachse. Abwechselnd aus Schulter, Hüfte, Armen Drehbewegungen einleiten, die zu einer ganzen Drehung (li und re) führen. – Sucht per Augenzwinkern einen Partner im Kreis, haltet Blickkontakt und tauscht die Plätze (vw, 1/2-Drehung, rw gehen). – Probiert enge und weite sowie hohe und tiefe Drehungen. – Nutzt auch den Boden zum Drehen (dreht auf dem Po).

Weiterführung: Wenn die Gruppe Erfahrung und ein Repertoire an Drehvariationen hat, bildet sie einen Kreis und jeweils zwei Kinder tanzen einen Drehtanz in der Mitte, bis ein neues Paar beginnt. Zum Drehen eignet sich besonders gut Musik! (Gegen Drehschwindel helfen ein paar kräftige Schlussprünge und das Fixieren eines Punktes im Raum.)



8. Draußen ist mittlerweile tiefste Nacht und so wird von den Saloonbesitzern eine Abschlusszeremonie ganz spezieller Art eingeleitet: der Lehner-Hocker-Blues-im-4er-Pack vom Saloon bis auf die Straße (Strecke vorgeben). Hierbei ist höchste Konzentration notwendig. Nach all diesen Drehungen gibst dir dies vielleicht wieder Boden unter den Füßen. Zwei Paare schließen sich zusammen: Das erste Paar reicht sich im festen Griff die Hand und lehnt sich weit nach außen (Zug). Zu jedem kommt rückseitig ein weiteres Kind und formt aus seinem Körper ein passendes stabiles Puzzleteil, in das sich der Partner sicher hineinlehnen (Druck) und so die Hand (Zug) vom ersten Partner lösen kann. Von den zwei neu gebildeten Paaren geht das hintere langsam auseinander, das vorne liegende Paar geht fließend in die Paar 1-Position (Zug) und wartet auf Druck usw. (Abb. 1).
9. Draußen strömt dir kalte, klare Luft entgegen ... Auf zwei Holzpfählen hocken Grinno und Stronz, die Geierbrüder und beschreiben dir, wie und wo du deine Nacht verbringen wirst: In Old Cromble schlafen die Bewohner weder in Betten noch in Hängematten oder gar auf Schlafsofas ... Sie verbringen ihre Nacht auf zahmen Bären. Das ist sehr gemütlich und warm, und manchmal bewegen sich die Bären im Schlaf, schnarchen laut oder brummen ein wenig. Bildet Paare. Ein Kind liegt bäuchlings auf der Erde, das andere findet bequeme Liege- und Sitzpositionen auf und an ihm („Sofa“, „Bär“). Probiert mehrere Schlafpositionen aus. Das „Sofa“ verfügt über eine bewegliche Sonderausstattung und der „Bär“ träumt angeregt und beginnt sich nach einiger Zeit zu regen.
10. Wenn du die Nacht auf einem lebendigen Bären überlebt hast, vielleicht sogar ein wenig ausgeruht und eventuell sogar ein wenig stolz auf dich bist, ist die Indianerschule à la Leisesohlen-Rodeo wohl an dieser Stelle genau das Richtige für einen mutigen Pilger wie dich! Weißt du, welche besonderen Fähigkeiten Indianer haben? Jedes Paar nimmt sich einen Peziball und probiert – von den anderen nicht hörbar – Bewegungsmöglichkeiten auf dem Ball aus. Euer Partner horcht auf der Erde, ob Bewegung und Landung weich und leise waren. (Abb. 2)
11. Deine Reise neigt sich langsam dem Ende zu. Wie so oft, passieren aber gerade dann Dinge, die nicht geplant sind oder besondere Maßnahmen erfordern: Gerade hat ein Brief den Orts-Sheriff Dr. Friede Sonst-Beule mit folgenden Worten erreicht: Wettbewerb! An alle kreativen Architekten: Gesucht: Wahnsinns-Wunder-Menschen-Brücke, die beweglicher Tunnel und Brücke gleichzeitig ist, Nischen, Verstecke, Wohnungen, Guckfenster, Platz für einen Flussdurchlauf hat und allen Witterungen standhält! Jeder kann teilnehmen. Preis: 3 freie Wünsche. Wie sehen Brücken und Unterführungen aus? Wo kannst du mit deinem Körper Brücken bilden? Probiert zunächst alleine aus! – Bildet nun Paare. Ein Partner bietet Brücken und Tunnel an, der andere versucht die Hohlräume zu finden und mit dem eigenen Körper/Körperteilen zu füllen (negative space). Nehmt euch Zeit beim Erkunden der Hohlräume. Bögen und Brücken lassen sich in allen Größen finden (Finger, Achillessehne, Vierfüßler ...). – Verbindet euch alle zu einer Riesenbrücke, wobei immer neu „angebaut“ werden darf (Abb. 3).
12. Nach dieser anstrengenden Zeit gönnst du dir nochmals einen satten Schlaf im Bärenbett, aber diesmal in Luxusklasseausstattung. Hast du schon mal auf einem Bärenhochbett geschlafen? Drei bis vier Kinder hocken auf allen Vieren und bilden ein bewegliches Rückenbett. Ein Kind legt sich auf das „Hochbett“ und wird durch Rückenbewegungen geschaukelt (Sicherheitsstellung durch andere Kinder). Kein Kind darf herunterfallen. Das Erproben von Vertrauen und Verantwortung sollte sehr klar, spannend und ruhig angeleitet werden. Dabei ist es wichtig, allen ihre besondere Aufgabe bewusst zu machen.

Selbst

AkzeptANZ – Bewegt vom Fremden und vom Eigenen

Eine Tanzimprovisation

Tanzen: scheinbar frei im Ausdruck und doch gefangen in heimlichen Standards. Wer ihnen nicht entspricht, wirkt fremd, auf Jugendliche «uncool». Dem Fremden begegnen heißt, sich mit dem Eigenen hervorzuwagen. Eine tänzerische Bewegungsgestaltung.

Brigitte Heusinger von Waldegge

Tanzen ist für Jugendliche die Gelegenheit, einmal loszulassen und ganz sich selbst zu sein. Tanzen ist berauschend, beflügelnd bis hin zu ekstatisch. Darin liegt sein Reiz! Manch einer wagt jedoch kaum, sich darauf einzulassen, aus der Befürchtung, selbst beim Tanzen nicht «cool» auszusehen.

Es gibt eine schwer überwindbare Diskrepanz zwischen dem, wie sich der Einzelne gern zum Ausdruck bringen würde und heimlichen Standards, wie man aussehen sollte. Das Eigene kann auf andere fremd wirken. In dem Fall ist es «uncool» und führt zu Ausgrenzung; wirkt es dagegen verlockend, ist es «cool» und man gehört dazu. Insbesondere junge Menschen stehen in dem Konflikt, zu sein «wie die anderen» und «dazugegehören» oder «anders» und «ausgegrenzt» zu sein.

Diese Spannung zwischen dem Reiz am Fremden und dem Be-Fremdlichen des Fremden aufzugreifen war die Herausforderung an Studentinnen und Leiterin innerhalb einer fünftägigen Blockveranstaltung an der Fachhochschule Frankfurt mit

Studierenden der Fachbereiche Sozialpädagogik/Sozialarbeit.

Die hier dargestellten Prozesse sind jedoch durchaus übertragbar auf die Sekundarstufe II. Voraussetzung für ein ähnliches Wagnis ist eine Gruppe, die sich freiwillig zu dem Thema zusammenfindet und einen Zeitraum von mehreren Tagen zur Verfügung hat. Tanztechnische Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Lehrkraft ist hier gefordert, sich ebenfalls auf «befremdliche» Prozesse einzulassen, denn sie stellt zwar einen klaren Rahmen zur Verfügung, aber die Ergebnisse für die persönlichen, sozialen und künstlerischen Prozesse der Teilnehmenden sind in keinstreuer Weise vorhersehbar.

Entsprechend einer «Didaktik des Fremden» geht es um «ein Lehren und Lernen, das Fremdheit in die Bildungsarbeit einbezieht und auch für Gemeinsamkeit den Antagonismus von Eigenem und Fremdem nicht abwehrt, sondern als Grundlage möglicher Entwicklungsprozesse auszuhalten versucht» (Fritsch 1995, 37).

Es gibt eine Vielzahl von Spielen und Übungen, die den Einstieg ins Fremde ermöglichen. Einige mögen den Leserinnen und Lesern als Tanzimprovisationen bekannt sein. Damit wird umso deutlicher, dass es nicht primär darum geht, Übungen und Spiele zum Thema neu zu erfinden, sondern entscheidend ist die Perspektive, unter der sie eingesetzt und in ihren Wirkungsweisen reflektiert werden.

Die Absicht liegt darin, die Teilnehmenden mit dem Eigenen und Fremden in unterschiedlichsten Formen von Bewegung zu konfrontieren und auf eine Wei-

se herauszufordern, dass sich innere Grenzen öffnen. Es ist ein Vorhaben, das Befremden absichtlich hervorruft: Staunen wie auch Aufschrecken sind durchaus Schlüssel zum Eigenen – dem vertrauten und dem fremden Eigenen.

Perspektive 1: Sich ins Fremde wagen

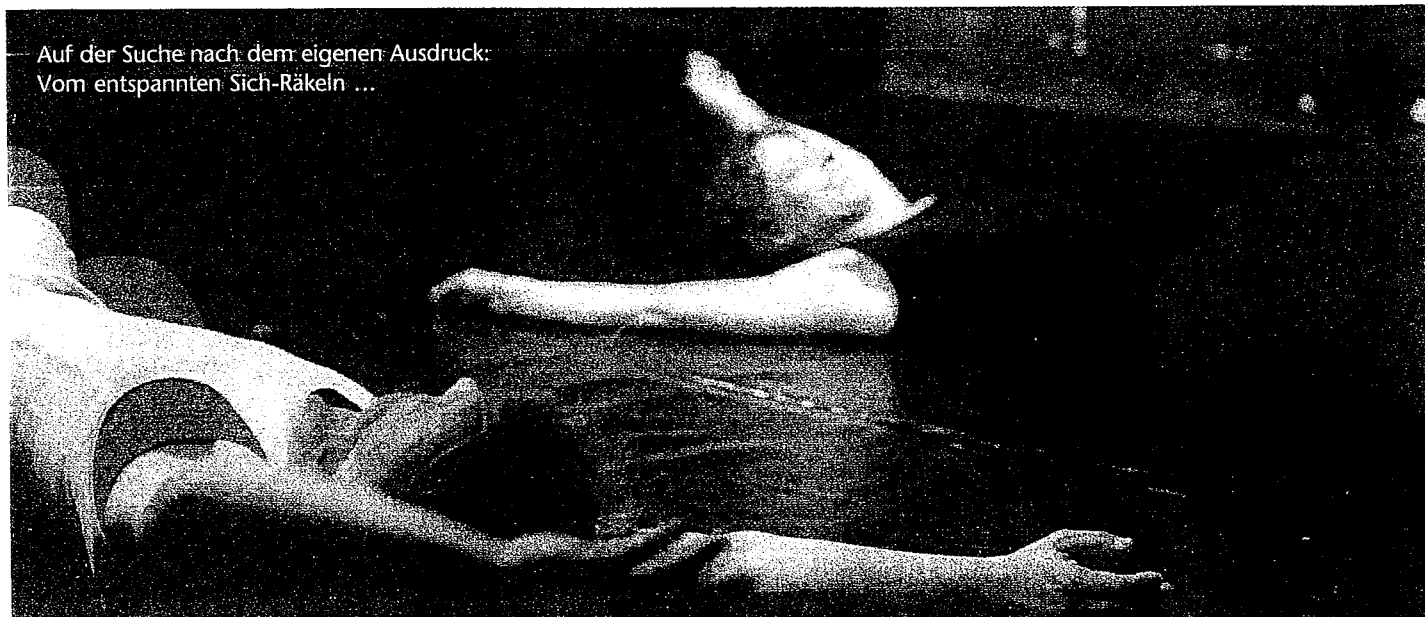
Bewegungsimpulse

- **Reiben, streichen, massieren**
Reibt die Handflächen kräftig aneinander, streicht mit den warmen Handflächen das Gesicht ganz behutsam, massiert kreisend mit beiden Händen den Nacken, damit er warm wird. Es soll euch gut tun.
- **Pendeln, wiegen, kreisen**
Bewegt nun das Becken auf verschiedene Weise: pendeln, wiegen, kreisen. Lasst die Bewegungsimpulse aus dem Becken weiter fließen in Rumpf, Arme und Beine, raumgreifend – vom Platz in den ganzen Raum hinein.

Bewegungsfluss

- **Kreisen, Schleifen, Spiralen**
Bewegt euch umeinander in großen und kleinen Kreisen, Schleifen, Spiralen – achtet dabei auf das weiche Abrollen der Füße.
Wechselt zwischen vorwärts, rückwärts, seitwärts, achtet auf die unterschiedlichen Perspektiven, die sich ergeben: Ich nähere mich ..., etwas kommt mir entgegen ..., ich entferne mich von ...
- **Begegnen, ruhen, schweben**
Wenn ihr mit jemandem zusammenstoßt, bleibt einen Moment Rücken an

Auf der Suche nach dem eigenen Ausdruck:
Vom entspannten Sich-Räkeln ...





Idee	Die Arbeit am eigenen tänzerischen Ausdruck fordert und fördert Akzeptanz gegenüber sich selbst und anderen
Vorgehen und Methoden	Vormachen – Nachmachen, Üben, Improvisieren, Gestalten, Reflektieren Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit
Lerngruppe	Sekundarstufe II
Zeitdauer	Projektwoche (5 Tage)

Rücken und spürt den sanften Widerstand, die Wärme und den Rückhalt, den der andere ausstrahlt. Ruht euch einen Moment dort aus, dann gleitet sanft aneinander vorbei und «schwebt» weiter.

Lasst euch durch die Musik zu weiten, engen, schnellen und langsamen Bewegungen inspirieren.

- **Oben, unten, dazwischen**

Wechselt die Ebenen: Ohne den Fluss zu unterbrechen, lasst euch zum Boden, setzt eure Bewegung dort fort, findet verschiedene Wege hinauf. Schaut, wer euch entgegenkommt: Schneidet eure Wege, umkreist euch.

- **Tangenten**

Lehnt euch mit dem Oberkörper in die Kurven, nehmt eure Arme mit in die Bewegung. Mündet mit dem Arm in die Armbewegung eines anderen, bewegt euch eine Weile gemeinsam, löst dann die Verbindung auf und zieht wieder eigene Bahnen ...

- **Tutti Frutti**

Verwendet alle Fortbewegungs- und Bewegungsarten und erfindet neue in allen Ebenen. Lasst euch überraschen, was möglich ist.

Bewegungsstopp

- **Stop & Go**

Bewegt euch, solange ihr die Musik hört; haltet in der Bewegung sofort an, wenn die Musik stoppt.

- **Sonne und Mond**

Jeweils die Hälfte der Gruppe sind Sonnen bzw. Monde. Alle beginnen sich wieder zu bewegen mit Musikeinsatz. Nach dem ersten Stopp bleiben die Sonnen in ihren Positionen, die Monde bewegen sich zwischen, über, unter usw. den Sonnen. Wechselt bei jedem Musikstopp.

- **Sonne/Mond-Paare**

Jeweils eine Sonne und ein Mond bleiben als Paar zusammen. Nach anfänglichen Stopps durch die Anleiterin wechselt selbständig: Wenn A stoppt, bewegt sich B und/oder: Wenn B sich bewegt, stoppt A.

- **Spotlight**

Kurzer Einblick in die besondere Charakteristik jedes Paares: Die Anleiterin deutet auf ein Paar, das bei Musikeinsatz seinen Tanz wieder aufnimmt, Musik blendet aus: Tanz verebbt. Auf diese Weise werden alle Paare einmal sichtbar.



Reaktionen der Teilnehmerinnen

Mag das Tanzen in der Disco auch vertraut sein, diese Art, sich mit seinem Körper zu beschäftigen, sich auf die Spur seiner Beweglichkeit und Fortbewegungsmöglichkeiten zu begeben, ist für die meisten ungewohnt und fremd. In der Regel ist die Vielzahl der Möglichkeiten sich fortzubewegen nicht bewusst und nicht zugänglich. Die Aufforderung sich zu begegnen, macht es für einige darüber hinaus zunächst schwerer, da eine Furcht besteht, jemanden Fremden direkt anzuschauen und sich auf ihn zu beziehen. Nach kurzer Zeit, insbesondere im Sonne/Mond-Spiel, löst sich diese Angst auf. Durch die Vielzahl der Bewegungsangebote (unter gegrätschten Beinen durchzurobben, über einen Vierfüßlerstand zu springen, sich an einen Rücken anzulehnen usw.) gibt es plötzlich so viele Überraschungen, dass Gelächter laut wird und die Tänzer immer gewagtere Bewegungen riskieren – wie über den Rücken einer hockenden Person zu gleiten oder sich an einer ausgestreckten Hand für eine Rückwärtslehne festzuhalten.

Im anschließenden Gespräch wird deutlich, dass die Spiele ungewohnte Bewegungen hervorrufen, über die man staunen kann, d. h. sie befremden nicht, sondern sie belustigen. Eine Studentin merkt allerdings einschränkend an: «Wenn uns jetzt jemand zugeschaut hätte, hätte er be-

stimmt gedacht, wir sind nicht ganz richtig!» Das Bewusstsein, etwas für Außenstehende Befremdliches zu tun, ist an dieser Stelle durchaus ganz und gar präsent.

Perspektive 2: Verschieden sein

Diese Perspektive beschreibt übergreifend die verschiedenen Arten des Beteiligt-Seins in den Übungen und Spielen.

Wenn es darum geht, die Verschiedenheit von Menschen und in unserem Seminar konkret die Unterschiedlichkeit von Bewegungsweisen wahrnehmen und unterscheiden zu können, dann ist es auch wichtig, die eigene Pluralität zu entwickeln. Die Studierenden lernen sich hier kennen als Vormacher, Mitmacher und Nachmacher, als Gruppenmitglied und Solist, als Übende und als Köhner, als Impulsgeber und als jemand, der Impulse aufnimmt und weiterverarbeitet, als jemand, der im Moment reagiert und jemand, der etwas bewusst gestaltet.

Nach Fritsch ist die Fähigkeit verschieden sein zu können, d. h. sich auf unterschiedliche Weise wahrzunehmen und sich handelnd einzubringen, die Voraussetzung dafür, mit Vielheit kompetent umgehen zu können.

Spiegel

A und B sitzen sich gegenüber, halten die geflexten Hände auf Schulterhöhe, so dass

die Handflächen etwa 5 cm voneinander entfernt sind. Am Anfang kann vereinbart werden, wer führt. Ziel ist es jedoch, dass sich A und B gleichzeitig bewegen.

Wichtig ist die Reflexion: Kann ich mich auf die Bewegungen und das Tempo des anderen einlassen? Verstehe ich, was er meint? Wie verhalte ich mich, wenn seine Bewegungen für mich zu schwer sind? Wann fühle ich mich wohl?

Schatten

Vier Tänzer stehen in Form einer Raute. Alle wenden sich in die gleiche Richtung wie A. Damit steht A vorn und hat seine Mitspieler im Rücken. Alle imitieren seine Bewegungen. Nach einer Weile wendet er sich zu B, der die Führung übernimmt usw. Ziel ist es, dass es keine Brüche gibt bei den Übergaben, sondern die von A begonnene Bewegung von B aufgegriffen und dann gewandelt wird.

Die Herausforderung an die Folgenden besteht darin, sich auch bei schnellerer Musik oder über längere Zeiträume hinweg ganz in die Bewegung des anderen hineinzubegeben. Für Zuschauer soll nicht sichtbar sein, wer führt.

Chorus und Solo

Bewegt euch wie vorher als eine Einheit. Jeweils eine Person löst sich daraus, geht in ihre eigene Bewegung und fädelt sich wieder in den Chorus ein.

Dieses Spiel lässt sich sowohl als Improvisation wie in einer Aufführungssituation einsetzen und weiter ausdifferenzieren. Je nach Zielsetzung und abhängig auch von der Erfahrung der Mitspieler kann das Solo lediglich der Ausbruch ins Eigene sein oder wiederum einen Dialog herstellen mit der Gruppe. Hier können Gestaltungsmittel wie Kontraste, Verschiebungen, Verzögerung und dergleichen aufgegriffen werden, um die Reibung zwischen Eigenem und Fremdem erfahrbar werden zu lassen.

Musik-Tipps

- René Aubry: Plaisirs d'amour
- Gotan Project: La Revancha del Tango
- Mickey Hart: Planet Drum
- Safri Duo: Episode II
- Torgue & Houppin: Voyageur Immobile
- VoizNoiz: Banabila

Interessanterweise ist es durchaus so, dass die Tanzenden ihren Freiraum an dieser Stelle gar nicht nutzen können und eher im Bann der Gruppe bleiben. In der Reflexion wird ihnen deutlich, wie groß der Gruppensog ist und wie schwer es sein kann, sich davon bewusst zu lösen und wirklich eigenständig zu sein.

Perspektive 3: Leer werden

Die Menge an Reizströmen, denen wir täglich ausgesetzt sind, überfordert im Grunde unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Im Zuge der Entwicklung von Unterscheidungsfähigkeit stellen wir in diesem Seminar der alltäglichen Reizüberflutung Zeiten der Ruhe, des Schweigens und des Geschehenslassen gegenüber.

Skulpturengarten

Die Teilnehmenden tun sich in Paaren zusammen. Der eine bringt den anderen in eine neue Körperform. Hierbei gelten folgende Regeln:

- Der Former (A) formt den zu Formenden (B) von innen nach außen, d. h. durch Verschiebung der Beckenposition modelliert er Oberkörper, Arme, Beine und Kopfhaltung.
- Die Positionen sind: Liegen, Halbsitzen, Sitzen, Knien, Halbstehe, Stehen auf einem Bein.
- B hat eine bewegte Körperspannung. Er füllt die Bewegung, die A ihm vorschlägt, quasi aus und hält sie.
- Wenn alle Körper geformt sind, entfernen sich die Modellierer und betrachten die unterschiedlichen Positionen: Kopf-, Hand-, Fußstellungen. Sie fragen sich: Wirken sie stimmig mit der Gesamtfigur? Inwiefern? Wie verändert sich der Ausdruck durch Neigung, Aufrichtung, Rundung, Drehung usw.?
- Die Geformten nehmen die verschiedenen Positionen, in die sie gebracht werden, aufmerksam wahr und prüfen, was ist bekannt oder ungewohnt, was ist angenehm oder unangenehm?

Das unkommentierte Geformt-Werden in dieser Übung kann eine Oase der Ruhe sein und eine Gelegenheit der Besinnung auf sich, die in dem geschützten Rahmen zwar zu Beginn als fremd, dann jedoch als äußerst angenehm empfunden wird. Der Anleiter muss sicherstellen, dass die Regeln unbedingt eingehalten werden, ansonsten kann das Spiel in ein willkürliches und respektloses Herumgerre ausarten.

Zu Beginn herrscht oft Unruhe. Wenn jemand nicht weiter weiß, wie er seinen Partner vom Sitzen zum Knien bringen soll, flüstert er ihm zu, wie er aufstehen soll, andere kichern über die umständlichen, z. T. sogar schmerzhaften Wege, auf die sie gebracht werden. Erst allmählich legt sich diese Unruhe, die die fremde Umgehensweise miteinander hervorgebracht hat. Mehr und mehr wird sichtbar, wie behutsam und aufmerksam die Formenden sind und wie innerlich lauschend die Geformten werden. Das innere Beobachten wird in den ruhigen Gesichtern äußerlich sichtbar. Nach dem Rollenwechsel ist die größere Intensität viel früher spürbar.

Im Auswertungsgespräch staunen einige darüber, dass ungewohnte Haltungen nicht unbedingt die unangenehmen sind. Im Gegenteil: «Es war so wohltuend die Arme so weit ausgebreitet zu bekommen. Ich fühlte mich ganz leicht und hätte jeden Moment abheben mögen!»

Perspektive 4: Das Unbekannte im Bekannten

Das Fremde im Eigenen wahrzunehmen – das ist die vierte Perspektive. Die Gruppe versucht sich im Sichtbarmachen des gemeinhin Übersehenen. Sie begeben sich an befremdliche Orte, lassen sich von ihnen zu neuen Bewegungsformen anstoßen und entwickeln mit dem Fremden Gestaltungen, die ihre eigene Resonanz dazu zum Ausdruck bringen.

Worüber kann man in der Stadt, in der man schon lange lebt, staunen? Was kann verwundern, verzaubern oder auch erschrecken?

In der Regel halten wir uns an Orten auf mit einer bestimmten Absicht. Aber was macht den Ort wirklich aus – und wie verändert er das eigene Empfinden und Handeln, wenn wir uns dem aussetzen? Welche bekannten und befremdlichen Orte sind ganz neu zu entdecken?

Entdeckungen

Eine Fläche zwischen mehreren Gebäuden, zwei Hinterausgänge aus Hörsaalgebäuden bzw. eine Metallwendeltreppe von einem Innenhof führen hierher. Ein vernachlässigt wirkender Ort mit Schächten, Abstellplätzen für Müll und zwei alten Tanksäulen. Aus den Steinplatten wächst Unkraut, die Ausfahrt führt zu einer befahrenen Straße. Es ist warm an diesem Tag

und es weht ein leichter Wind. Es ist plötzlich eine sonderbare gespannte Ruhe eingetreten. Was macht die Irritation aus?

- **Schweigegang**

Erkundet den Ort, ohne zu sprechen – zehn Minuten. Seid aufmerksam für das, was euch ins Auge fällt!

- **Blindgang**

Bildet Gruppen zu dritt. Zwei führen eine dritte Person blind durch das Gelände, jeweils zehn Minuten. Lasst sie mit allen Sinnen wahrnehmen, lasst sie Formen und Oberflächen mit dem ganzen Körper begreifen: Sich auf eine Mauer legen, sich über ein Gelände beugen, sich an das große Tor lehnen, usw. Sie entdecken, wie viel dieser Ort bereithält, zu was er einlädt oder was er auch verhindert.

Raum-Resonanzen

- **Hof**

Führt das Schatten-Spiel weiter. Die vorn stehende Person nimmt jetzt Bewegungen oder Formen auf, die sie im Außenraum wahrnimmt: Den hohen Schornstein, das Vorüberziehen der Vögel, das Schwingen von Ästen, die rhythmischen Formen des Geländers usw.

Daraus ergibt sich eine ganz eigentümliche Choreographie, die die Dimensionen des offenen Raumes in der Gruppe zusammenbindet. Sowohl die Bewegenden wie auch die Zuschauenden sind fasziniert von diesem zunehmend sensibleren und differenzierteren Resonanz-Spiel.

- **City**

Drei bis fünf Teilnehmende treffen sich an ausgesuchten Orten in Frankfurt, die neu zu entdecken sind: Chinesischer Garten, Osthafen, Vorplatz der Alten Oper. Die Regeln sind: Erschließt euch den Ort mit den Mitteln des Vortages, stört weder Ort noch Passanten, bringt die Bewegungsmotive dieses Ortes mit.

- **Studio**

Zum Abschluss fügen die Teilnehmenden ihre mitgebrachten Bewegungsmotive zu einer tänzerischen Gestaltung zusammen. Durch die choreografische Bearbeitung, d. h. bewusstes Auswählen und Zusammenstellen einzelner Fragmente, Rhythmisierung, Anordnung im Bühnenraum und dergleichen erfahren die gefundenen Bewegungen noch einmal eine Verstärkung. Das Wesentliche des Erlebten wird herausgeschält und

intensiviert, zum Teil zusätzlich verfremdet, um es noch schärfer herauszuheben. So ist es später verblüffend, wie die besondere Stimmung von Ruhe und Fülle des Chinesischen Gartens oder die bedrohliche Atmosphäre des verlassenen Hafengeländes mit Kränen, zugewachsenen Schienen und tiefen Schächten spürbar werden.

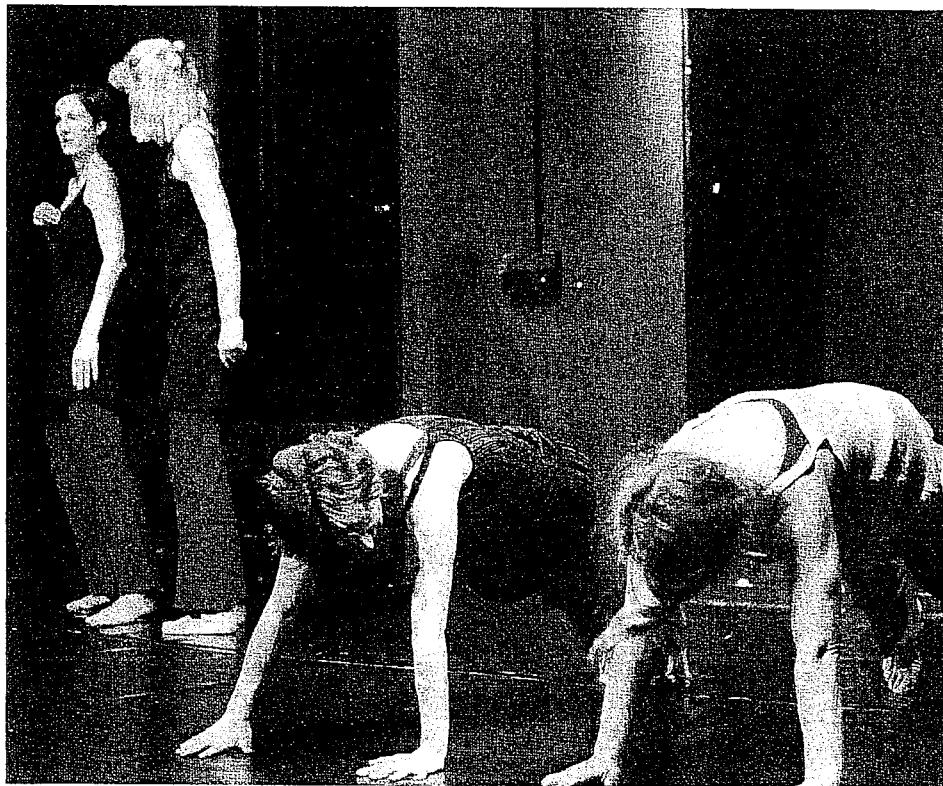
Durch diese beiden Schritte

1. Das Einzelne als Eigenständiges aus seinem Alltagskontext herauszulösen, es für sich zu nehmen und sehr genau, wie ein Fremdes, wahrzunehmen und ihm
2. Eine eigene befremdliche Gestalt zu geben, entsteht eine doppelte Verfremdung, die gegen den Automatismus unserer Wahrnehmung arbeitet (vgl.

Menschen und sich selbst verändert: «Ich habe meine Brille der Schwachen abgesetzt und einen Blick ohne Brille gewagt!» – «Das Vertrauen zum Boden habe ich als meine Wurzeln entdeckt.» – «Ich habe es nicht nötig gehabt, mich durchzusetzen.»

Die Bereitschaft, sich vom Fremden und vom Eigenen bewegen zu lassen, ist im Laufe der Tage gewachsen und hat damit zusehends den Raum eröffnet für AkzeptANZ – für Achtsamkeit, Spontaneität, Mut und das eigene schöpferische Potenzial.

Zwei von zwei:
sich gleichen und doch fremd sein



Fritsch, 43). So wird das Fremde nicht nur punktuell aufgegriffen, sondern strukturell in das Lernen einbezogen!

AkzeptANZ

Nach den hier beschriebenen Versuchen, sich im Tanzen mit dem Eigenen herauszuwagen, dem Fremden zu begegnen, es zu ergänzen oder auch es zu verwerfen, haben sich bei Einigen die Wahrnehmung von und die Denkweise über Räume, andere

Brigitte Heusinger von Waldege ist Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaften der Philipps-Universität Marburg, Lehrbeauftragte an der FH Frankfurt, sowie Trainerin in der Beruflichen Weiterbildung.

Literatur

Fritsch, Ursula: «Gemeinsamkeit nicht ohne Rest – von der Suche nach Harmonie und der Erfahrung von Fremdheit in der kulturellen Arbeit.» In: Hochschule für Musik und Darstellende Kunst «Mozarteum» Salzburg: *Das Eigene – das Fremde – das Gemeinsame*. Dokumentation Internationales Symposium Orff-Schulwerk, Salzburg 1995.

Tanz und Tanzimprovisation Überlegungen und Erfahrungen

SIGRID LINHER

Tanzen Sie selber gerne und haben Sie Wege gefunden, mit Ihren Schülern zu tanzen? Suchen Sie diese Wege noch? Wollen Sie zwar gerne mit Ihren Schülern tanzen, sind Sie aber im Zweifel, ob das auch klappt? Oder finden Sie, daß dieses Gehüpf nicht viel bringt?

Bei meiner Arbeit in der Lehrerfortbildung werde ich immer wieder mit Fragen konfrontiert, die den Tanz im Unterricht und hier wiederum speziell den kreativen Tanz und die Tanzimprovisation betreffen. Für mich Grund genug, mir Gedanken zu machen über die aktuelle Situation in der Schule und meine eigenen Erfahrungen mit Tanz und Tanzimprovisation zu reflektieren.

Wie sieht die aktuelle Situation in der Schule aus?

Wenn ich mir diese Frage stelle, meine ich, daß der Verankerung des Tanzens im Schulunterricht eigenartige Hindernisse entgegenstehen scheinen. Und dies, obwohl Sport- und Tanzpädagogen dem Tanz große Bedeutung zusprechen, sowohl was die Kreativität im Bewegungs- und Gestaltungsvermögen als auch die Phantasie, die Sensibilität, die Kommunikation betrifft.

Wie treten diese Hindernisse dem Tanz gegenüber in der Praxis in Erscheinung?

Tanz stellt bis auf wenige Ausnahmen (z.B. Musikisches Gymnasium in Salzburg,

Reithannngymnasium in Innsbruck) kein eigenes Fach im Unterricht dar wie z.B. musikalische oder bildnerische Erziehung, sondern wird in den Sportunterricht eingegliedert und bleibt auch dort meist den Mädchen vorbehalten.

Außerdem traut sich nicht jede Lehrperson zu, Tanz zu unterrichten. Meist sind es Lehrkräfte, die sich besonders für den Tanz engagieren, sich privat mit Tanz beschäftigen und auf diesem Gebiet fortbilden, die mit ihren Schülern tanzen. Wie mir bei Lehrerfortbildungen oft bestätigt wurde, besteht zwar die Sehnsucht danach, sich selber in der tänzerischen Bewegung sicher genug zu fühlen, um mit Gruppen tanzen zu können, das Vertrauen es zu können, fehlt aber.

Einen Grund dafür sehe ich darin, daß in der Ausbildung der Sportstudenten der Tanz meist kein fester Bestandteil des Studienplanes ist. Der Fachbereich Gymnastik inkludiert nur selten den Bereich Tanz und falls dieser ein Ausbildungskriterium darstellt, ist er meist nur für die Studentinnen verbindlich. Eine erfreuliche Ausnahme stellt hier das Institut für Sportwissenschaften in Salzburg dar, wo auch die Männer, die für das Lehramt studieren, diesen Fachbereich belegen müssen, was ich sehr begrüße und schätze. Ich unterrichte seit vielen Jahren dieses Fachgebiet an dieser Universität und kann sagen, daß wir alle, meine Student/Innen und ich, durch diesen Umstand viel gelernt haben - auch über uns selber. Es hat mich immer tief bewegt, wenn die Studenten ihren Körper, meist in Zusammenhang mit einem ganz bestimmten Bewegungsthema, „völlig anders erlebt haben, als sonst“, wenn der Muskelpanzer sich öffnet und ein sehr lebendiger und sensibler Mensch zum Vorschein kommt.

Gegenüber dem Tanz gibt es immer wieder neben großer Begeisterung auch großer Verunsicherung. Die Schüler/Studenten/Kursteilnehmer haben Hemmungen, weil sie z.B. meinen, nicht kreativ genug zu sein, sich immer gleich zu bewegen, weil sie ihre Grenzen spüren, weil sie sich beobachtet und bewertet fühlen.

Was macht nun diese eigenen Grenzen so spürbar bzw. warum ist das „Sich-beob-

achtet-Fühlen“ beim Tanzen so verunsichernder als z.B. bei einem geglückten Versuche, die Hochsprünge zu überqueren?

Tanzen betrifft ganz!

Der Tanzende stellt seine ganze (und nicht nur einen leistungsorientierten Teil des Tuns) mit ihrem Fühlen, Erleben, ihren Emotionen, ihrer Lust und Freude dar und das erzeugt Verletzlichkeit. Eine gewisse Scheu, die eine schöne Atmosphäre erfordert.

Allerdings muß diese Scheu vor Emotionalität auch als ein gesellschaftliches Problem gesehen werden. Die Ausdrucksfähigkeit und Sinnlichkeit des Tanzens setzen sich nicht gut mit den Vorstellungen und Erfordernissen, mit der Rationalität und Leistungsfähigkeit in Einklang bringen, die wichtige Wertvorstellungen des gesellschaftlichen Lebens sind. Wertvorstellungen beeinflussen nicht nur unsere Bewegungskultur, sondern jeher auch das Verhältnis, das wir zu unserem Körper haben. Die Sinnlichkeit, Emotionalität und Körperlichkeit werden wohl Kindern bis zu einem gewissen Zugeständnis im Laufe der Zeit gegeben, sie aber immer mehr in den Hinterrang

Der Zeitfaktor

Um eine Beziehung zu den Schülern herzustellen, die einen Teil der schützenden Atmosphäre ausmacht, braucht es Zeit. In einer Schulstunde von 50 Minuten ist es vielleicht auch noch in der Hauptaufgabe um die Vermittlung kognitiven Wissens geht, wird dies kaum möglich sein. In musischen Fächern ist diese Kontaktaufnahme wohl leichter, aber sie werde gönnerhaft als erfreuliches, aber doch nur schmückendes Beiwerk, als Atempause im Streß der sogenannten „wichtigen Fächer“ gesehen. Natürlich stellen sie tatsächlich eine Atempause aufatmen dar, aber eine wissenschaftliche Fundierung und Absicherung der künstlerischen Fächer müßte die Bedeutung für den ganzen Menschen betonen

Die schützende Atmosphäre

Gesellschaftliche Tanzszenen erfordern wieder eine Anpassung und Nivellierung

SIGRID LINHER

Mag. (Lehramt Biologie/Sport)
Universität Salzburg.

Lehrbeauftragte für Tanz/Tanz-
pädagogik (Uni Innsbruck und Salz-
burg; Orff-Institut in Salzburg).

Lehrtätigkeit im Ausland.

Ausbildung zur Tanztherapeutin.

Anschrift:

Institut für Sportwissenschaften
Akademiestraße 26/2
5020 Salzburg



individueller Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten und schließen diejenigen aus, die Schwierigkeiten haben, sich festgelegte Bewegungsfolgen anzueignen oder die den Mode-Erfordernissen spezieller Szenen (Disco, Techno, Hip-Hop, Rap, Punks,...) nicht entsprechen. Auf alle Fälle ist es ein wichtiges Thema, sozial eingebunden zu sein, aber es geht auch darum, Situationen für tänzerische Bewegung zu schaffen, in denen sich der einzelne mit seinen Vorstellungen, Vorerfahrungen, seiner Körperlichkeit und ureigenen Bewegung einbringen kann, ohne bewertet zu werden, in denen er mit den eigenen Möglichkeiten experimentieren und Beziehungen zu anderen aufnehmen kann.

Ich denke das bedeutet auch, sich nicht mehr auf fixierte Bewegungssysteme zu verlassen, denn unmittelbare, authentische, subjektiv stimmige Bewegung sieht bei jedem Menschen anders aus, bedeutet je nach persönlichen Erfahrungen etwas Unterschiedliches.

Das bedeutet, daß die physiologische Reifung die Entfaltung der gegebenen Bewegungsfähigkeit bedingt. Die Erfahrungen, die ein Mensch dabei macht, werden auf ganz persönliche Weise eingeordnet. Menschen bewegen sich also nicht nur aufgrund ihrer anatomischen Verschiedenartigkeiten unterschiedlich, sondern auch aufgrund der unterschiedlichen Verkörperung ihrer Lebenschronik.

Das persönliche Bewegungsrepertoire spiegelt also den ganzen Menschen wider.

Auch der Lehrer muß zu dieser schützenden Atmosphäre beitragen.

Von ihm verlangt dies

1. *Echtheit*: Lehrer sind keine „allwissenden Übermenschen“. Ich habe es immer als hilfreich empfunden, meine Schüler und Studenten auch mit meinen „schwachen Seiten“ zu konfrontieren, mit meinen Ängsten und Fehlern. Ich betrachte das als Chance, auch ihnen die Möglichkeit bereitzustellen, sich zu geben, wie sie sind und nicht wie sie glauben, für die Dauer des Unterrichts sein zu müssen.

2. *Positive Zuwendung*: Ich gehe dabei von dem Umstand aus, daß jeder Mensch Stärken und bewundernswerte Eigenschaften hat, die ich sehen, ihnen bewußt machen und die ich fördern möchte. Es geht mir also um eine Ich-Stärkung der Menschen, mit denen ich arbeite.

Rogers meint dazu (Rogers, C.R.: Lernen in Freiheit. Zur Bildungsreform in Schule und Universität. München 1979³): „In dieser Einstellung liegt ... eine Wertschätzung des Lernenden, seiner Gefühle, seiner Meinung, seiner Person. Sie besteht darin, sich um den Lernenden zu kümmern, ohne dabei Besitz zu ergreifen.“

In der Praxis geht es mir darum, die Gruppe, mit der ich arbeite, zu beobachten und von den Bewegungsmöglichkeiten auszugehen, die den Teilnehmern vertraut sind und die sie von sich aus ein-

bringen – sowohl in der persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema als auch in der Bewegungsbeziehung zu Partnern und zur Gruppe. Daraus entwickle ich das Thema für die nächste(n) Stunde(n). Die Arbeit ist also sehr teilnehmerzentriert. Diese Art von Unterricht, in dem die Interessen, Erwartungen und Vorlieben der Schüler berücksichtigt werden, kann natürlich nicht mehr über viele Stunden hinweg geplant werden, sondern verlangt genaues Beobachten und Flexibilität. Die Unterrichtsplanung orientiert sich an den Beobachtungen der vorigen Stunde und an gemeinsamen Gesprächen über die gemachten Erfahrungen. Meine Aufgabe sehe ich dabei auch darin, den Teilnehmern gewisse Auswahlmöglichkeiten in der Bewegung anzubieten, mit denen sie sich auseinandersetzen und über die sie auch Vorlieben und Abneigungen für sich entdecken und formulieren können.

Jede Unterrichtsstunde wird vor- und nachbereitet, um die Planung und die Realität miteinander vergleichen zu können und die Ergebnisse zur Analyse des Prozesses zu nutzen. In die Überlegungen fließen natürlich auch die Ergebnisse aus den Gesprächsrunden der vorangegangenen Stunden ein.

Konsequenzen für den Unterricht

Wenn die Erweiterung der eigenen Ausdrucks- und Erlebnismöglichkeiten angestrebt wird, ist das Mittel dazu ein unmittelbares Tanzen, die Tanzimprovisation.

Bei der Improvisation geht es nicht zuletzt um das Kennenlernen der vielfältigen Bewegungsfunktionen unseres Körpers. Dieser Lernprozeß führt zu einem differenzierteren Körperbewußtsein. Viele dieser Funktionen können mit Partnern und Objekten/Materialien erprobt werden und an inhaltliche oder abstrakte Aufgabenstellungen gebunden sein. Sie fördern nicht nur die Sensibilität des einzelnen, sondern verhelfen auch zu wichtigen subjektiven Erfahrungen.

Bei der Sensibilisierung durch Improvisation liegt der Schwerpunkt im individuellen Wahrnehmen. In der Praxis bedeutet das, daß nicht nach der objektiv richtigen, sondern subjektiv stimmig erlegten Bewegung gesucht wird.

Bei der Improvisation als Spontangestaltung setzen sich die Teilnehmer spielerisch und spontan mit dem vorher erfahrenen und gesammelten Bewegungsmaterial auseinander.

Emotionen und Motionen sind hier nur für den Augenblick gültig und können nie genauso wiederholt werden. Sie sind meist eine Mischung aus bewußter Auswahl und spontaner Reaktion, die sowohl Perioden getragener Konzentration als auch Momente von unwiederholbarem Zauber beinhalten. Aus ihr kann sehr wohl auch Gestaltung werden, wenn die Improvisationselemente gesammelt, ausgewählt und wiederholbar gemacht wer-

den. Als ganz wichtig empfinde ich hierbei das Entstehenlassen von Ideen, das Wartenlernen auf einen Einfall (und dies nicht nur auf seiten der Teilnehmer, sondern auch auf der Seite des Leiters), aber auch das größer werdende Vertrauen, mit eigenen Einfällen zu spielen, sie vorzubringen und zu verändern.

Ich selber habe mich lange Zeit mit Tanztechnik und verschiedenen Tanzstilen beschäftigt und fand aus vorher erwähnten Gründen (Scham, keine Orientierung für richtig/falsch über Leistung...) erst später Zugang zur Tanzimprovisation. Aus meiner persönlichen Erfahrung und aus Gesprächen mit meinen Schülern/Studenten/Kursteilnehmern weiß ich, daß es sich lohnt, sich über die Erwartungen der Teilnehmer, ihre Vorerfahrungen und die Zusammensetzung der Gruppe Gedanken zu machen und auf dieser Basis die ersten Stunden zu planen. Denn Freiheit zu fordern und den Freiraum dann auch zu nutzen, sind zwei verschiedene Dinge. Rogers und Rosenberg schreiben dazu (Rogers, C.R., Rosenberg, R.: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit. Stuttgart 1980, S. 136):

„Viele Lernende, die lauthals nach mehr Freiheit rufen, stehen völlig verwirrt da, wenn ihnen verantwortliche Freiheit gewährt wird. Nichts in ihrer Vergangenheit hat sie darauf vorbereitet, eine Wahl zu treffen, Fehler zu machen und mit den Konsequenzen zu leben, das Chaos der Ungewißheit zu ertragen, wenn sie die Richtung suchen, in die sie gehen wollen. Auf der Suche nach neuen Wegen brauchen sie verständnisvolle Begleitung durch den Helfer. Sie brauchen eine unterstützende Atmosphäre, in der sie versagen und sich dennoch annehmen können, in der sie Erfolg haben können, ohne sich als Streber zu fühlen.“

Beim Beobachten „meiner“ Tänzer bin ich immer wieder fasziniert und berührt von ihrer ureigenen Körpersprache, ihrer persönlichen Art, sich mit bestimmten Bewegungsthemen auseinanderzusetzen und mit diesen Themen in Beziehung zu anderen Personen zu treten. Jeder Mensch ist darin einzigartig und bekommt für mich einen ganz einzigartigen Wert. Ich versuche dann lediglich, ihnen genug Freiraum zu geben und sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu bestärken.

Mit dem Bewegungsanalytischen Tanz habe ich dazu eine Methode zur Verfügung, die mir meiner langjährigen Tätigkeit als Tanzpädagogin ein wunderbares Werkzeug ist. Mir ist immer wichtig gewesen, daß beim Tanzen nicht bloß eine äußere Form imitiert wird, sondern eine Qualität erlebt und ausgedrückt wird, auch wenn ich vorbereitetes Schrittmaterial unterrichte. Diese Qualität versuche ich in den Mittelpunkt zu stellen, ob es sich jetzt um einstudierte

Tanzkombinationen mit ganz bestimmter Technik handelt oder um kreative Arbeit. Beides, Technik und kreative Arbeit, sind mir wichtig und je nach Zielsetzung der Gruppe bzw. der jeweiligen Arbeitsabschnitte gebe ich dem einen oder dem anderen Teil der Arbeit mehr Gewicht. Meistens versuche ich, das eine in das andere einfließen zu lassen.

Je mehr Angst vor freier Bewegung, je stärker die Beurteilung von richtig/falsch, schön/häßlich, gut/schlecht die Gruppe prägt, desto strukturierter wird mein Unterricht anfänglich sein. In jedem Fall lege ich mehr Gewicht mit auf den Prozeß des Unterrichts als auf das Produkt. So kann es sein, daß Tanz zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt: wenn die Möglichkeit besteht, emotionale Erlebnisse zu erkennen, umzusetzen und zu verarbeiten, soziale und kommunikative Fähigkeiten durch Kontaktaufnahme im Bewegungsaustausch und im verbalen Austausch zu fördern, wenn die Auseinandersetzung mit sich und den anderen, das Suchen und Erforschen im Vordergrund stehen, wenn also die Sinnlichkeit zum Thema wird.

Sinnlichkeit beim Tanzen

Tanzen fördert und aktiviert die Präsenz mit allen Sinnen, macht das Da-Sein spürbar. Lernen und Freude stehen sich hier nicht entgegengesetzt gegenüber. Jeder Mensch, ob tanzerfahren oder Tanz-anfänger, ob schüchtern oder draufgängerisch, tanzt auf seine eigene Art und verleiht so seiner Persönlichkeit Ausdruck. In dieser offensichtlichen Verschiedenheit des persönlichen Bewegungsausdrucks entstehen immer neue, sehr lebendige Bewegungen und Begegnungen, bei denen der einzelne auch und gerade wegen seines „Andersseins“ respektiert und geschätzt wird.

Es ist, als ob Menschen ihr naheliegendstes Zuhause, ihre ureigenste Heimat, nämlich ihren eigenen Körper erforschen. Dabei werden Geheimnisse entdeckt, die Sicherheit und Halt geben können. Meist werden durch die tänzerische Bewegung mit immer mehr Neugier innere Räume wahrgenommen und Rückkoppelungen zwischen Körper und Gehirn hergestellt, die nicht nur die Bewegungsfähigkeit erweitern, sondern auch mehr Flexibilität im Denken, im Handeln und so auch im Leben bewirken.

Hierauf basiert auch die Annahme der Bewegungsanalyse (Tanztherapie), daß das ganz persönliche, individuelle Bewegungsbild jedes Menschen in seinem inneren Körperbild wurzelt:

In seiner Art sich zu bewegen und zu tanzen ist die Auffassung von sich selbst, wie er sich erlebt und wie er in Beziehung zu anderen tritt, erhalten.

Das heißt, daß sich die Bewegung nach und nach den Erfordernissen der Umwelt und den persönlichen Erfahrungen mit ihr anpaßt, daß aber auch Bewegungsmuster und Einstellungen reformiert werden können.

In der Bewegungsanalyse versuche ich, die großteils unbewußten Auffassungen bewußtseinsfähig zu machen und sie auf ihre noch gültige Sinnhaftigkeit zu überprüfen und darüber hinaus über das Medium der Bewegung Möglichkeiten zu schaffen, einen neuen Sinn zu finden, eine Veränderung der Auffassung von sich selbst und anderen zu ermöglichen. Es findet also eine Auseinandersetzung zwischen Altem und Neuem statt, die über das Medium der Bewegung und der Sprache weitergeführt wird. So kann eine Anpassung an die eigenen Bedürfnisse

und gleichzeitig auch an die Bedürfnisse und Umstände der Umwelt erfolgen. Was ich als Rückmeldung zu dieser Arbeit bekomme, ist, daß die Teilnehmer Tanzen mit diesen Voraussetzungen heilsam beschrieben: als beglückend, das Selbstvertrauen stärkend, wenn nach anfänglichen Zweifeln an sich der eigenen Bewegung feststellen, daß darum geht, die eigene Befindlichkeit der Bewegung zu suchen und zu finden, daß niemand über richtig oder falsch, oder schlecht urteilt; daß es angenehm nicht immer denken und aufpassen müssen; daß es zwar anfangs verwirrend und verunsichernd ist, zu tun, was man will, aber schön, wenn einem dann das „genug einfällt - von Mal zu Mal mehr“. Ich selber habe in dieser Arbeit auch von den Teilnehmern sehr viel gelernt: meine Erwartungen, Vorstellungen und Ansprüchen als Gruppenleiterin anders umzugehen, zurückzutreten und gedulder zu werden; warten zu können. Ungewißheiten im Entstehungsprozeß auszuhalten, Raum und Zeit zur persönlichen Entfaltung zu geben. Im Laufe der Zeit lernte ich, auf den Ideenreichtum und die Kreativität der verschiedenen Teilnehmer zu vertrauen und mich selber zu entspannen, ganauer zu beobachten und zu reagieren, gelassener zu werden. Für mich sind es wunderbare Momente, wenn sich aus Chaos eine Form entwickelt, wenn aus Unsicherheit Sicherheit und Begeisterung, wenn lebendige Interaktion zwischen Menschen entsteht - sowohl in der Bewegungsbeziehung als auch im Gespräch: wenn sich vieles „wie von selbst“ regelt, ohne daß ich eingreife, wenn die Menschen, mit denen ich arbeite und tanze, sich als „vollständiger und schöner“ empfinden und dies für mich und andere auch sichtbar wird.

SITZ- UND GYMNASTIK-BÄLLE
 Alle Größen
 Schönste Farben
 Beste Qualität zu attraktiven Preisen



Verlangen Sie unseren Prospekt!

EXAGON
 Uttendorf 4, 4174 Niederwaldkirchen, Tel./Fax 07231/28 91

Modell 5535 „STUNT“ - Die Bike- und Langlaufbrille von

CARRERA
 SPORTSGLASSES

Eine super, 26 Gramm leichte Langlaufbrille aus bewährtem, höchst anpassungsfähigem Frameflex-Material. Der weit nach hinten gezogene Rahmen und die anatomische Nasenauflage, aus extrem weichem und hautfreundlichem Kunststoff, gewährleisten optimale Paßform, ein uneingeschränktes Blickfeld und einen super Tragekomfort.

- Ausstattung mit zwei Scheiben: - der Standardscheibe (fix im Rahmen integriert) für normale Bedingungen und der abnehmbaren Sonnenscheibe mit 100% UV-Schutz.
- Kein Verzerren - maximale Kratzbeständigkeit und damit beste Sicht.
- Die bruchsicheren Polycarbonat-Panoramast Scheiben gewähren höchste Sicherheit.
- Seitliche Ventilationsfächer, sowie Lüftungskanäle in der Scheibe, sorgen für die notwendige Belüftung und verhindern ein Beschlagen.
- Integriertes Halterungssystem mit inkludierbarem Bandschluß (Band = 25 mm breit).
- Funktionelles Schutzetui, das mit Karabinerverschluß ausgestattet ist und auch am Gürtel fixiert werden kann. Für Ersatzscheiben ist ein separates Fach vorgesehen.
- Stirnpolster



