

TOOL NR. 12

Framing myself #1

In Kombination mit TOOL Nr. 13

Tools zur Demokratieentwicklung
#Identität & Selbstwahrnehmung

aktion
tanz

■□□ leicht

🕒 45-60 Min.

► Kurzbeschreibung

Ziel: Vorbereitung für Framing myself #2. Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, Verkörperung von Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen.

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Anwendungsbereich: Längere AGs, Workshops, in denen mehr Zeit zur Verfügung steht.

Materialien: Musik, Schal oder andere Möglichkeiten, um die Augen zu verbinden, Wecker, (bunte) Stifte, Papier

■□□ leicht

■□□ anspruchsvoll

■ ■ ■ sehr anspruchsvoll

Dieses Tool ist **eher leicht** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt **keine** Vorerfahrung in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Dieses Tool ist **eher schwer** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt **bereits** Vorerfahrung in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Dieses Tool ist **sehr schwer** in der Vermittlung und im Verständnis für die Gruppe. Es setzt sowohl von den Vermittler:innen als auch von den Teilnehmer:innen bereits **viel Vorerfahrung** in der kreativen tänzerischen Bewegung oder politischen Bildung voraus.

Anleitungsschritte:

1. Die Gruppe führt eine angeleitete Körperwahrnehmungsübung durch:

- Die Gruppe schüttelt alle Körperteile für mindestens fünf Minuten ohne zu stoppen durch.
- Je nach Erfahrung der Gruppe führen die Vermittler:innen durch alle Körperteile (z.B. im Kreis) oder alle schütteln für sich individuell im Raum verteilt.
- Dazu kann antreibende Musik gespielt werden.

2. Die Gruppe verteilt sich im Raum, alle schließen, oder verbinden sich die Augen und führen eine angeleitete Sprachübung durch:

- Auf ein Startsignal der Vermittler:innen sprechen alle gleichzeitig auf einer Fantasiesprache los.
- Das Gesagte muss keinen Sinn machen und die Personen sollen nicht aufeinander reagieren oder miteinander sprechen.
- Gestikulieren ist erwünscht.
- Wichtig: Es wird nicht aufgehört zu sprechen bis das Endsignal ertönt!
- Am Ende der Zeit ertönt ein Wecker oder ein anderes lautes Signal, alle hören gemeinsam auf.
- Alle Personen öffnen die Augen.

3. Direkt im Anschluss und ohne Pause führt die Gruppe eine Schreibübung durch.

- Die Gruppe verteilt sich mit Papier und Stift im Raum.
- Auf das Startsignal schreiben alle für (mindestens) fünf Minuten möglichst ununterbrochen ihre Gedanken auf (stream of consciousness). Sie dürfen selbstverständlich den Stift heben, aber sollen bis zum Endsignal nicht mit dem Schreiben aufhören!
- Ansprache und Fragen an die Gruppe: *Wie spürst du deinen Körper?*
- Nach dem Endsignal lesen sich alle alleine ihre Texte durch und unterstreichen drei Begriffe oder Aussagen, die sie besonders gerne mögen oder die sie für wichtig halten.

4. Jede Person der Gruppe erarbeitet eine Bewegung zu den drei Begriffen:

- Alle haben nun zehn Minuten Zeit.
- Ansprache und Fragen an die Gruppe: *Welches Gefühl steht hinter dem Begriff? In welchem Körperteil spürst du den Begriff?*
- Die Bewegungen sollen möglichst keine statischen Bewegungen sein (z.B. Gesten wie das Peace Zeichen, Daumen runter, etc.), sondern einen Bewegungsablauf haben.

5. Jede Person baut sich aus den Bewegungen eine zusammenhängende Bewegungssequenz.

- Hierfür haben alle nochmal fünf bis zehn Minuten Zeit.
- Die drei Bewegungen sollen in eine Reihenfolge gebracht werden.
- Wiederholungen sind erlaubt.
- Es soll eine Mini-Choreografie von 30 Sekunden bis eine Minute entstehen.

6. Die Gruppe macht eine kurze Pause, dann führt sie das Tool Nr. 13 "Framing myself #2" durch.

► Dieses Hintergrundwissen ist bedingend für eine angemessene Anleitung dieses Praxistools:

Der Ablauf der Schritte 1., 2. und 3. sollte direkt am Anfang erklärt werden und alle Materialien (Tücher, Stifte, Papier) schon bereit liegen. Ziel ist, dass die Teilnehmer:innen in den drei Anfangsübungen in einen Flow kommen und es dazwischen keine Zeit zum Austausch oder Reden gibt.

Sollten sich Teilnehmer:innen damit unwohl fühlen, die Augen zu verbinden, können sie auch nur geschlossen werden. Ist auch das unangenehm, können sie offen gelassen werden.

Sollte sich die Gruppe nicht trauen, in der Fantasiesprache zu sprechen, kann während der Übung Instrumentalmusik im Hintergrund gespielt werden.

Bei Schritt 4. und 5. können die Teilnehmer:innen immer wieder daran erinnert werden, Bewegungen und keine Posen zu finden, die Begriffe nicht theatral durch Gestik und Mimik umzusetzen: *Was bedeutet der Begriff für dich? Welches Gefühl steht dahinter? Wie drückt sich der Begriff körperlich aus?*

Die Mini-Choreografie muss nicht zu einer bestimmten Musik erarbeitet werden, die Teilnehmer:innen

können sich aber selbstständig passende Musik aussuchen (schon für die Erarbeitung, oder erst für die Präsentation).

Angaben zu möglichen Barrieren und Anpassungsvorschläge, um für diverse Bedürfnisse Teilhabe zu ermöglichen:

Das Tool funktioniert auch ohne verbale Sprache. Bei der Sprachübung im Anleitungsschritt 2. ist der sprachliche Hintergrund der Personen nicht relevant, es kann gebärdet werden oder der Schritt kann weggelassen werden. Bei der Schreibübung in Anleitungsschritt 3. kann in der eigenen Sprache geschrieben werden.

Gibt es eine Schreibbarriere, kann die Schreibübung auch als Sprachnachricht aufgenommen werden. Beim Abhören werden dann drei Begriffe ausgewählt.

Bei Einschränkungen der visuellen Wahrnehmung können bei der Schreibübung entweder live vor Ort Bildbeschreibungen gegeben werden, oder (falls vorher bekannt) Audioaufnahmen abgespielt werden.

Unterstützt durch das NATIONALE PERFORMANCE NETZ - STEPPING OUT, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien im Rahmen der Initiative NEUSTART KULTUR. Hilfsprogramm Tanz.