

TOOL NR. 8

Was wir (inne-)tragen...

Tools zur Demokratieentwicklung
#Stereotype & Privilegien

aktion
tanz

■■■ sehr anspruchsvoll

🕒 60-90 Min.

Kurzbeschreibung

Ziel: Hinterfragen der eigenen Sozialisierung und deren Einfluss auf die eigene – körperliche und emotionale – Wahrnehmung. Machtstrukturen erkennen und ihre Effekte auf den Körper erproben, eigene Privilegien und Formen von Unterdrückung erkennen und körperlich erfahrbar machen.

Zielgruppe: Erwachsene

Anwendungsbereich: z.B. in somatisch basierten Workshops, die Unterdrückungs- und Machtmechanismen kritisch reflektieren.

Materialien: großer Raum für Bewegungsfreiheit, eventuell (Video-) Kamera, Lautsprecher, die Vermittler:innen müssen ein grundlegendes Wissen über Somatics mitbringen.

■□□ 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 verteilt sich im Raum.

2. Die Vermittler:innen führen die Gruppe durch einige Wahrnehmungsübungen:

- Die Improvisation kann für die gemeinsame Reflexion aufgezeichnet werden. Hierfür sollte eine entsprechende Vertrauensbasis unter allen Anwesenden bestehen, die das freie Bewegen der Teilnehmer:innen ermöglicht.
- Ansprache und Fragen an die Gruppe:

Wahrnehmung des Raums

Geh durch den Raum. In welchem Raum bist du? Nimm die Details wahr – das Licht, den Boden, die Wände, Gegenstände...

Wahrnehmung der anderen Personen im Raum:

*Welche anderen Personen sind im Raum? Vielleicht nimmst du Blickkontakt auf. Nimm ihre Körper und ihre Bewegungen wahr. Fühl dich in den anderen Körper ein. Vielleicht kopierst du einige Bewegungen.
(Peripheres Sehen)*

Wahrnehmung des eigenen Körpers:

Fokussiere dich auf deinen Körper. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Welche Körperhaltung nimmst du aktiv ein? Nimm mit deinem Körper ganz viel Raum ein. Versuche so wenig Raum wie möglich einzunehmen. Werde unsichtbar. Mache dich sichtbar, mache dich präsent.

Wahrnehmung der Schwerkraft:

Bewege dich im Raum mit Bezug zum Boden. Die Schwerkraft zieht dich. Suche den Bezug zum Boden. Versuche so groß wie möglich zu werden. Stelle dir vor, du bist schwerelos. Strebe nach oben. Fokussiere dich auf deinen Körper.

3. Die Vermittler:innen führen die Gruppe durch eine strukturierte Improvisation:

- Die Improvisation kann für die gemeinsame Reflexion aufgezeichnet werden.
- Die Fragen-Inputs während der strukturierten Improvisation können verändert werden: Je nach Gruppenkontext können hier auch andere Impulse gegeben werden.
- Ansprache und Fragen an die Gruppe: *Beginn dich mit deinem Körper auf eine Reise, zurück in Situationen aus deiner Erinnerung. Bleibe dabei ganz bei dir und deinen persönlichen Erfahrungen. An welche Gesten zu den Situationen, die ich dir gleich nenne, erinnerst du dich? Welche Situationen kommen dir in den Sinn? Hole sie zurück in deinen Körper und*

stelle sie körperlich dar. Stelle dir die Situation vor, auch wenn sie weiter zurückliegt (hier können die Vermittler:innen eine Auswahl an Situationen treffen, die einen sinnvollen thematischen Fokus ergeben.)

Stell dir eine Situation vor,...

- ... wo du dich durchsetzen musstest.
- ... wo du dich unterlegen gefühlt hast.
- ... wo du dich zurückgenommen hast.
- ... wo du fordernd warst. Zu keinem Zugeständnis bereit. Wo du jemanden zu etwas gedrängt hast.
- ... wo du dich bedrängt gefühlt hast.
- ... wo du dich mächtig gefühlt hast.
- ... wo du dich ohnmächtig gefühlt hast.
- ... wo du dich gestresst gefühlt hast.
- ... wo du dich unwohl gefühlt hast.
- ... wo du dich selbstlos gefühlt hast.
- ... wo du dich egoistisch gefühlt hast.
- ... wo du dich mutig gefühlt hast.
- ... wo du dich frei gefühlt hast.
- ... wo du dich eingeengt gefühlt hast.
- ... wie du dich zu Hause fühlst.
- ... wo du das Gefühl hattest, andere sind misstrauisch dir gegenüber.
- ... wo du dich verletztlich gefühlt hast.
- ... wo du dich verängstigt gefühlt hast.
- ... wo du dich einsam und unverbunden gefühlt hast.
- ... wo du dich verbunden gefühlt hast.

4. Die Vermittler:innen leiten die Gruppe durch eine Reflexion des Erlebten bei der Improvisation. Dabei ist das Ziel, die interessantesten der soeben erlebten Momente oder Erkenntnisse auszuwählen, z.B. Momente, die überrascht haben, die ungewöhnlich waren, oder Erkenntnisse, die neu waren. Es gibt zwei Möglichkeiten:

- Möglichkeit 1: Die Improvisation wird via Video dokumentiert, nachträglich mit allen angeschaut und im Anschluss in kleinen Gruppen oder 2er Teams reflektiert.
- Möglichkeit 2: Die Vermittler:innen stellen während der Improvisation gezielte Fragen zur individuellen Reflexion, die im Nachgang in der gesamten Gruppe reflektiert und besprochen werden können.
- Die im Tool-Ziel benannten Punkte: "Hinterfragen der eigenen Sozialisierung und deren Einfluss auf die eigene – körperliche und emotionale – Wahrnehmung. Machtstrukturen erkennen und ihre Effekte auf den Körper erproben, eigene Privilegien und Formen von Unterdrückung erkennen und körperlich erfahrbar machen" sollen während dieser Reflexion mit Hilfe der Vermittler:innen herausgearbeitet werden.

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

Ein grundlegendes Wissen über *somatische Praktiken*, internalisiertes Wissen, sowie Körpersprache ist wünschenswert. Gute Kenntnisse in der Anleitung von Reflexionsrunden.

In der Anleitung der Improvisation sollen die Vermittler:innen viel Zeit und Freiraum geben, um auf die Gruppe reagieren zu können.

Quellen und weiterführende Literatur

Arbeitsbuch "Grenzen setzen!" von Les Migras

<https://www.antidiskriminierung.org/materialien-mos/2020/3/25/lesmigras-2018-grenzen-setzen-ein-arbeitsbuch>

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.