

Körperarbeit

im folgenden beschreiben wir euch die verschiedenen methoden, die wir mit euch auf der pro_feministischen akademie machen werden bzw. gemacht haben, damit ihr sie besser behalten und in euren kleingruppen oder anderen kontexten ausprobieren könnt.

samstag

„1, 2, 3“ #konzentration #auflockerung

wir tun uns in paaren zusammen und stehen uns gegenüber. eine person sagt “1”, die andere person “2”, und wieder die erste person “3”. jetzt fängt die zweite person mit “1” an. dann ersetzen wir langsam die 1, 2 und 3 nacheinander mit einem laut und einer bewegung, bis wir nur noch bewegungen und laute machen.

„ja nein“ #improvisation #gruppensensibilität #kommunikation

wir tun uns in paaren zusammen und stehen uns gegenüber. wir spielen mit den worten “ja” und “nein”. die eine person sagt durchgehend “ja”, die andere person durchgehend “nein”. ja und nein stellen dabei einen text dar, mit dem gespielt und der z. b. verschieden betont werden kann. es entsteht ein gespräch mit nur zwei worten.

„ja, aber...“ #improvisation #gruppensensibilität #kommunikation

wir stehen zu viert in einem kleinen kreis zusammen. eine person tätigt eine aussage. die nächste person beginnt ihren satz mit “ja, aber” und schließt dann einen weiteren satz an. es soll auf den vorherigen satz bezug genommen werden. so geht es ein paar runden.

**„klangwald“ #vertrauen #konzentration
#körperwahrnehmung #kommunikation**

menschen kommen in paaren zusammen. jedes paar macht einen laut oder ein geräusch aus. eine person schließt die augen. die andere person hat die augen offen, bewegt sich durch den raum und gibt den abgemachten laut von sich. die person mit geschlossenen augen lauscht jetzt auf den laut der anderen person und folgt diesem. wenn der laut verstummt, stoppt die erste person. die rollen werden nach einer weile getauscht.

„gruppenschutzschild“ #vertrauen #körperwahrnehmung

es werden vierer- oder fünfer-gruppen gebildet. eine person steht in der mitte, die anderen bilden einen kreis um die person. die person in der mitte schließt die augen und bewegt sich nach vorne. die blase bewegt sich mit der person und hält diese zurück, bevor sie irgendwo dagegen läuft. dann kann die person die richtung wechseln. alle dürfen einmal in der mitte sein, wenn sie wollen.

sonntag

„middle of the universe“ #konzentration #auflockerung

wir bilden einen kreis aus einer geraden anzahl von personen und stellen eine flasche in die mitte. wir stellen uns vor, auf der flasche würde eine große scheibe liegen, auf der wir alle stehen. jede bewegung von uns bringt die scheibe aus dem gleichgewicht und muss möglichst ausgeglichen werden. dafür müssen wir die bewegungen der person, die uns im kreis gegenüber steht, und ihre position zur flasche möglichst spiegeln. über die gesamt dauer der übung bleiben wir der gleichen person uns gegenüber zugeordnet, auch wenn sich unsere wege mit denen anderer paare kreuzen.

„body scan“ #körperwahrnehmung

wir stellen uns hin oder liegen/sitzen, so wie es bequem ist, und schließen die augen. wir fahren durch unseren körper, probieren nacheinander alle teile unseres körpers zu spüren. dann bewegen wir langsam unsere hände, wachen auf, betasten unseren körper. wir (stehen auf und) strecken uns in alle richtungen.

„grenzen setzen“ #körperwahrnehmung #nähe/distanz #vertrauen

wir bilden paare. wir stellen uns voreinander im abstand von ungefähr fünf metern. eine person geht auf die andere person zu, bis diese laut „stop“ sagt. dann stehen beide personen und verweilen ein paar sekunden in dieser nähe. die übung kann ohne worte wiederholt werden: die person, die sich bewegt, achtet auch die körpersprache und mimik der anderen person und bleibt stehen, wenn sie den eindruck hat, dass sie nicht näher kommen soll. nach ein paar durchläufen sprechen die paare darüber, wie sich die übung angefühlt hat.

„rücken an rücken“ #körperwahrnehmung #nähe/distanz #vertrauen

wir gehen in paaren zusammen und stellen uns rücken an rücken. die rücken sollen einander immer möglichst berühren. erst bewegt sich person 1 und person 2 versucht, den impulsen zu folgen, so dass die rücken in kontakt bleiben. dann umgekehrt. im letzten durchlauf können beide impulse setzen und auf impulse eingehen.

„spiegeln“ #körperwahrnehmung #nähe/distanz

wir stellen uns in paaren voreinander, im abstand von ungefähr ein bis zwei metern. wir stellen uns vor, zwischen uns wäre ein großer spiegel. person 1 fängt an, sich zu bewegen, und person 2 versucht, die bewegungen spiegelverkehrt nachzumachen. dann

wechseln wir. am ende können beide personen impulse geben und impulsen nachgehen.

montag

“body scan” (siehe sonntag)

“gemeinsam zählen” #konzentration #gruppensensibilität

alle stehen im kreis und machen die augen zu. es wird laut von eins bis 20 gezählt, dabei darf jede zahl nur von einer person gesagt werden. wenn zwei oder mehr personen gleichzeitig sprechen, wird wieder bei eins angefangen.

“der bus” #vertrauen #gruppensensibilität

es werden gruppen von je maximal fünf personen gebildet. die personen in einer gruppe stellen sich in eine reihe und fassen jeweils die person vor sich an den schultern. außer der person ganz hinten haben alle die augen zu. über die hände können “signale” weitergegeben werden: rechte schulter antippen für “nach rechts laufen”, linke schulter antippen für “nach links laufen”, in nacken tippen für geradeaus und zwischen den schulterblättern tippen für rückwärts. spricht ab, welche berührungen ok sind. alle signale gehen von der person ganz hinten aus und müssen dann möglichst schnell weitergegeben werden, ohne dass geredet wird. nach ein bisschen zeit wird durchgewechselt: die person, die ganz vorne war, geht nach ganz hinten und steuert ab dann den bus.

**„taumelflasche“ #körperwahrnehmung #vertrauen
#gruppensensibilität**

wir bilden vierer- oder fünfer-gruppen. eine person steht in der mitte, die anderen bilden einen kreis um sie herum und heben ihre hände auf schulterhöhe. die person in der mitte schließt die augen

und bleibt fest auf ihren Füßen stehen. Sie kann sich jetzt mit dem ganzen Körper in verschiedene Richtungen lehnen oder kippen lassen. Die anderen haben die Aufgabe, die Person immer zu halten und aufzufangen, können aber auch Stoßimpulse geben. Sprecht ab, wo die Person in der Mitte nicht berührt werden möchte.

“auf grenzen achten” #körperwahrnehmung #vertrauen #nähe/distanz

Wir bilden Paare. Eine Person liegt auf dem Boden wie bei einem “Schneeengel”, also auf dem Rücken, mit ausgestreckten Armen und Beinen. Sie hat die Augen zu. Die andere Person läuft möglichst nah an den Körpergrenzen entlang, aber ohne den Körper der am Boden liegenden Person zu berühren. Das Tempo kann gesteigert werden in Absprache mit der Person, die liegt.

“palms, press, push, play” #körpergefühl #vertrauen

Geht zu dritt zusammen, am besten mit Leuten, mit denen ihr euch schon recht wohl fühlt. Eine Person schließt die Augen und die anderen berühren sie an unterschiedlichen Körperstellen. Sprecht vorher ab, wo ihr nicht berührt werden möchtet. Das Spiel besteht aus vier Phasen á zwei Minuten. In der ersten Phase “palms” werden nur die Handflächen sanft aufgelegt. In der zweiten Phase “press” darf auch Druck ausgeübt und leicht gegriffen werden. In der dritten Phase “push” darf der Druck zu kleinen Stößen/Schubsen verstärkt werden, denen die Person mit geschlossenen Augen sanft nachgeben kann. In der letzten Phase “play” darf die Person mit geschlossenen Augen die Impulse stärker aufnehmen und fortführen. Z.B. kann sie ein Drücken gegen die Schulter zu einer Drehung machen. Es kann so eine Art Tanz entstehen.

„pizza belegen“ #körperwahrnehmung #vertrauen #kommunikation

wir gehen zu zweit zusammen. eine person ist die pizzabäcker_in, die andere person ist der pizzateig. der teig sagt, welche körperregionen/-flächen/-teile der teig sind und angefasst werden dürfen. es ist aufgabe der pizzabäcker_in, den teig immer wieder zu fragen, welche zutaten auf die pizza sollen und wie viel davon, ob der belag so in ordnung ist oder etwas anders sein soll. nur wenn der teig sich etwas wünscht, darf belegt (angefasst) werden. die bäcker_in denkt sich verschiedene gesten/berührungsarten für verschiedene „zutaten“ aus und zeigt vorher, wie sie sich anfühlen.

„hypnose“ #vertrauen #konzentration

wir gehen in paaren zusammen. eine person streckt ihre hand aus. die andere person ist wie hypnotisiert von dieser hand und versucht, ihren kopf immer in genau gleichem abstand zu dieser hand und auf ihrer höhe zu halten. die erste person kann sich durch den raum bewegen und ihren arm bewegen. es kann gewechselt werden und später kann das spiel erweitert werden, so dass alle jeweils einer hand folgen, während sie gleichzeitig selbst eine hand ausgestreckt haben, der jemensch anderes folgt.

dienstag

“sonnenschirm” #auflockerung #gruppensensibilität

jede person sucht sich still eine person aus, die ihre sonne ist, und eine person, die ihr sonnenschirm ist. dann bewegen sich alle mit dem ziel, keinen sonnenbrand zu bekommen und immer die sonnenschirm-person zwischen sich und der sonnen-person zu haben.

“raumlaut” #auflockerung #gruppensensibilität

alle laufen durch den raum. eine person gibt anweisungen: “stop” und “los”, die zahlen eins bis fünf für das lauf tempo und “auf” und “ab” für sich-strecken und in-die-hocke-gehen. die signale können auch vertauscht werden (“eins” ist dann das höchste tempo, “stop” heißt “los” und so weiter).

“hypnose” (siehe montag)

„blasen bauen und laufen“ #körperwahrnehmung #gruppensensibilität

mit unseren armen kreisen wir um uns selbst und probieren, an die entlegensten stellen zu kommen, ohne unseren platz zu verlassen. langsam bauen wir mit unseren händen eine blase um uns herum. wenn unsere blase fertig ist, verlassen wir unseren platz, bewegen uns durch den raum und schauen, was passiert, wenn sich blasen berühren, wie sie sich berühren. am ende stehen wir wieder für uns und spüren der übung nach.