

3. BEGEGNUNGEN IM PÄDAGOGISCHEN BEREICH

Einleitung

Wir gehen davon aus, dass Menschen, die unsere Anregungen mit Kindern umsetzen, pädagogisch erfahren sind. Die Ideen sind nicht gebrauchsfertig und das sollen sie auch nicht sein. Sie sollen die Begegnungen mit individuellen Kindergruppen, mit einzelnen Kindern, aber auch mit Erwachsenen bereichern und inspirieren.

Je nach Situation, Kontinuität und Zusammensetzung einer Gruppe, werden verschiedenste Möglichkeiten und Ziele im Vordergrund stehen.

Wir wollen anregen, mit den Kindern eigene, vielleicht ganz andere, oder neue Ideen zu entwickeln und zu verwirklichen.

Die Kinder sind die besten Lehrer, sie gehen schnell und direkt auf Brauchbares ein und verwerfen, was sie nicht anspricht.

Die Ideen wurden genährt durch die Erfahrungen, die wir mit Kindern machen.

Selten bis nie ist eine Stunde wie vorbereitet, wenn wir die kreativen Ideen und die aktuellen Bedürfnisse der Kinder mit einbeziehen, was das Zusammensein erst wert- und sinnvoll macht.

Wir wollen ermutigen authentisch zu sein, lust- und liebevoll, spielerisch und erfinderisch.

Es braucht Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit, um Anregungen der Kinder zu erkennen und aufzunehmen.

Es braucht Achtsamkeit, um in kleinen Schritten vorwärts- und zwischendurch einen Schritt zurück zu gehen.

So wie wir uns manchmal unter die Kinder mischen und uns mit einbeziehen, so wie wir uns manchmal zurück halten, um die Aktionen nicht zu beeinflussen, so beschreiben wir auch diese Sequenzen in verschiedenen Formen.

Manche Erfahrungen sind in Geschichten verpackt, andere nüchtern und anatomisch erklärt, was durchaus von manchen Kindern sehr gut aufgenommen wird.

3.1 BEGEGNUNG MIT SICH SELBER

In sich ankommen, den inneren Raum und die inneren autonomen Bewegungen spüren.

Wo enden wir, wo beginnt aussen?

Sich ganzheitlich und mit allen Sinnen wahrnehmen.

Differenzierte Wahrnehmung des eigenen Körpersystems erfahren.

Ausdrucksmöglichkeiten erkunden und das Erlebte in Bewegung umsetzen.

Erfahrbare Anatomie

Einfache klare anatomische Bilder anschauen und eventuell ausmalen.

Teile des Knochengerüsts oder der Organe aus dem Anatomie-MalAtlas kopieren und malend oder zeichnend damit improvisieren. Aus dem Beckengerüst wird vielleicht ein Korb, aus den Schulterblättern ein Schmetterling. Lassen Sie sich vom Ideenreichtum der Kinder überraschen!

Sich selbst oder andere abtasten und versuchen die Eindrücke bildlich oder mit Knetmasse darzustellen.

Verschiedene Körperbereiche einzeln anschauen und ihnen eine ganze Sequenz widmen. Zum Beispiel dem Becken, der Wirbelsäule, den Schulterblättern.

Grob die Funktion und die unterschiedlichen Aufgaben von Organen, Muskeln und Knochen kennen lernen.

Ideen zum Becken



Tücher um die Hüften binden um den Kontakt zum Becken zu verstärken, Bewegungen aus dem Becken initiieren, die verschiedenen Dreh- und Kippbewegungen erkunden. Nach dem anschauen des Beckens am Skelett oder auf Bildern, nach anderen Namen suchen, z.B. Körbchen, Wiege, Schmetterling....

Durch den Raum gehen, oder einen Tanz gestalten, mit der Vorstellung, das Becken trage eine schwere Kugel.

Auf grosse Bälle sitzen und das Becken in die verschiedenen Richtungen drehen und kippen.

Die Beckenuhr:

Am Boden liegend, auf dem Rücken, die Beine angewinkelt, stellen wir uns zwischen Bauchnabel und Schambein eine Uhr vor. Beim Nabel ist die Zwölf, beim Schambein die Sechs. Seitlich bei den Beckenkämmen, die Drei und die Neun.

Diese Vorstellung nutzen wir, um Kippbewegungen zu beschreiben. Beispielsweise heben wir die Zwölf, wobei sich die Sechs senkt und sich das Becken zu den Füßen kippt. So schaukeln wir auf und ab und seitlich.

Variationen:

- spielen mit dem Tempo
- sich das Becken schwer oder leicht vorstellen
- Vorstellung einer Kugel die am Uhrrand rollt und das Becken jeweils da senkt wo sie sich befindet, in verschiedene Richtungen.

Ideen zur Wirbelsäule

Einen grossen Ball umarmen:

Auf dem Rücken liegend, stellen wir uns vor, einen grossen, aufblasbaren Ball zwischen Armen und Beinen zu halten.

Wir lassen uns langsam auf die rechte Seite kippen. Wenn der rechte Arm und das rechte Bein den Boden berühren, lassen wir beim Ball langsam die Luft raus, bis sich auch das linke Bein und der linke Arm sanft auf den Boden oder die rechten Glieder legen. Nachdem wir versucht haben unser Gewicht in dieser Stellung abzugeben, bläst sich der Ball langsam wieder auf, so dass sich der linke Arm und das linke Bein wieder heben. Die linken Glieder führen uns auf die linke Seite. Wiederum lassen wir die Luft raus, bis sich die rechten Glieder auf die linke Seite legen und versuchen wieder unser Gewicht abzugeben.

Nachdem wir das einige Male wiederholten, halten wir in der Ausgangslage inne und lassen nun gleichzeitig die Arme nach rechts und die Beine nach links kippen, geben das Gewicht ab und kehren die Bewegung um.

Wir können diese Übung beliebig ausdehnen, indem wir den Kopf und die Augen (anspruchsvoll) mit einbeziehen. So können wir zum Beispiel mit den Beinen und dem Kopf nach rechts und mit den Armen und den Augen nach links drehen.



Die Wirbelsäule schaukeln:

Auf dem Rücken liegend, die Beine am Boden, schaukeln wir mit den Händen über dem Brustbein, die Hände wandern der Wirbelsäule entlang wippend zum Steissbein und über den Schädel, an Stellen verweilen die uns angenehm sind, variieren mit dem Tempo und der Intensität.

Gleiche Ausgangslage, Arme abgelegt, schaukeln wir durch das Bewegen der Zehen auf und ab. Das geht nur bei nackten Fersen.

Die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule erforschen:

Rück-, vor- und seitwärts beugen, oder spiralig drehen. Im Stehen, im Vierfüsslerstand, sitzend, liegend, im Gehen und im Tanz.

Andere Namen suchen, die Kinder haben da viel mehr Ideen als wir uns vorstellen können!



Ideen zu den Schulterblättern

Sich gegenseitig die Schulterblätter berühren lassen, erforschen, wie sich die Knochen bewegen, wenn das Kind die Arme über den Kopf, nach vorne, oder nach hinten hält.

Mit geschlossenen Augen die Schulterblätter des andern Kindes halten und erraten wohin es die Arme bewegt.

Zwei nackte Kinderrücken, spielen ein Theater, bei dem die bewegenden Schulterblätter die Hauptrolle übernehmen.

Andere Namen suchen, z.B.: Flügel, Schmetterling..., die Schulterblätter malen oder formen.

Sich Zuhause besuchen

Am Boden liegen, auf dem Rücken, mit der Vorstellung es wäre das erste Mal. Als wären wir eben erst in unseren Körpern, unserem Zuhause angekommen. Versuchen sich ohne Bewegung zu erkunden, als wäre jede Empfindung neu, als spürten wir Alles zum ersten Mal. Was fühlen wir? Puls, Herz, Atem, Verdauung? Wie fühlen sich diese kleinen, autonomen Bewegungen an?

Was fühlt sich wie an? Passt alles satt zusammen, oder spüren wir Zwischenräume? Gibt es Zimmer die wärmer sind als andere in unserem Haus? Sind da offene Fenster und Türen, zwischen den Zimmern? Oder vielleicht nach draussen? Ist es überall gleich hell? Gibt es dunkle Ecken? Wie riechen die

Zimmer, gibt es einen Duft, ein Aroma? Gibt es Farben? Sind die Räume bemalt? Sind die inneren Räume luftig? Weht gar eine Brise, oder ein Luftzug? Gibt es Bächlein, oder einen Fluss, der durch uns durchfließt? Von wo nach wo? Gibt es etwas, was uns zusammenhält? Spüren wir eine Hülle? Gibt es Zimmer die im Dunkeln liegen, die kein Bach und kein Luftzug erreicht? Gibt es Orte, die wir nicht spüren? Gibt es Zimmer, die wir nicht betreten wollen? Räume, die noch auf unseren Besuch warten?



Variante

Wir stellen uns vor, dass Feen und Elfen unseren Körper besuchen. Sie beginnen in den Füßen, wo sie jeden Zeh füllen mit Glitzerstaub und wohligerem Kitzeln. Sie wandern durch den Körper und hinterlassen überall Glanz, Licht und einen angenehmen Duft.

Farbtopf im Bauch

Gleiche Ausgangslage wie oben. Wir stellen uns vor, einen Farbtopf im Bauch zu haben, der sich langsam füllt bis er überläuft und sich die Farbe in uns ausbreitet. Wir stellen uns die Farbe und deren Konsistenz vor. Ist sie flüssig wie Wasser, wie Quittengelee oder wie Olivenöl? Ist sie wie Zahnpasta, Sirup, Shampoo oder wie Honig? Fühlt sich die Farbe warm oder kühl an? Wie riecht sie? Vielleicht

stellen wir uns sogar den Geschmack vor. Fließt sie langsam und stetig oder in Wellen? Gibt es Strudel?

Wir stellen uns vor wie die Farbe den Bauch und das Becken ausfüllt und umspült, wie sich die Beine füllen von oben nach unten. Bis in die Füße. Bis jeder Zeh voll ist.

Wenn unten alles voll ist, steigt die Farbe nach oben, füllt Brustbereich und fließt in die Schultern, Arme, Finger, Hals und Kopf, bis alles ausgefüllt ist. Jeder Winkel im Körper wird gefüllt und umspült. Wir stellen uns die Farbe fließend vor, von oben nach unten, von hinten nach vorn, von Seite zu Seite und willkürlich in Wellen durch den ganzen Körper.

Small Dance oder Aktives Stehen

Wir stehen mit geschlossenen Augen und versuchen uns so auszurichten, dass unsere Knochen so aufeinander liegen, dass die Muskeln und Bänder, die das Skelett verbinden, möglichst wenig arbeiten müssen. Wir stellen uns unser Skelett als Bauklotzturm vor, den wir mit ganz kleinen Bewegungen richten und bewegen. Wir stellen uns vor, dass ein Faden uns am Schädel leicht nach oben zieht, und dass wir einen Schwanz am Steissbein haben, den wir fast wie als drittes Bein gebrauchen können und das uns erlaubt, im Stehen die Idee von einem Sitzen zu haben. Die kleinen Bewegungen schaukeln uns wohligh und lassen das Gewicht weich in verschiedene Richtungen wandern. Wir stellen uns vor, auch vom Raum um uns unterstützt zu werden, der uns sanft hält. Wir versuchen Spannungen zu spüren, zu lösen und Gewicht abzugeben. Wir versuchen nicht die Bewegungen zu initiieren, sondern sie zuzulassen und zu geniessen.

Voraussetzung für diese Übung ist, dass die Kinder schon Körperarbeit und Erfahrbare Anatomie erlebt haben, so wie zum Beispiel das Kennen lernen eines Skeletts, das Erspüren an sich, Partner, oder Modell, das Vergleichen, das Zeichnen, frei oder mit Vorlage.....

Sein Haus bewegen



Wir liegen auf dem Rücken. So wie wir uns vorstellten jede Empfindung das erste Mal zu erfahren, so stellen wir uns jetzt den Weg ins Bewegen so vor, als wäre es das erste Mal. Welche Bewegung drängt nach aussen? Welches Zimmer will sich wie bewegen und wie beginne ich die Bewegung? Wo ziehe, wo stosse, wo drehe ich, um wie und wo eine Bewegung zu erzeugen? Zuerst planen wir die Bewegung. Wir stellen uns vor, von wo nach wo sie verläuft. Stellen uns vor, was sich im Körper mit bewegt und wie es sich anfühlt.

Wir bewegen uns erst zaghaft, langsam und vorsichtig. Wir achten auf jede Empfindung, als wäre jedes Erleben neu. Wir versuchen das Bewegen der Finger und Zehen durch den ganzen Körper zu verfolgen und bis in unsere Mitte zu spüren. Fühlt sich die Bewegung so an, wie wir sie uns vorstellten?

Je mehr wir uns bewegen, je weiter sich unsere Zimmer nach aussen drängen, desto mehr Gewicht wird verlagert, bis uns eine Bewegung vielleicht auf den Bauch dreht.

Wir versuchen weiter die Bewegungen entstehen zu lassen.

Dazu ein Gedanke den ich oft habe, wenn ich Säuglinge, vor allem Neugeborene beobachte: die Bewegungen dieser kleinen Menschen sind so willkürlich und frei, so unvorhersehbar, die Mimik eingeschlossen. Die Babys werden aus ihrem Zentrum bewegt, die Bewegungen sind die choreografierten Vorgänge der Verdauungsorgane, des Atems, des Pulses und natürlich des Empfindens mit allen Sinnen. Jedes Geschehen ist in einer Bewegung oder einer Grimasse ersichtlich, selbst im Schlaf.

Wir versuchen an ein Neugeborenes zu denken oder uns selbst so zu fühlen.....

Bewegungsentwicklung

Vom Neugeborenen bis zum aufrechten Gang.

Auf dem Rücken am Boden liegend, versuchen wir uns der Schwerkraft hinzugeben. Wir nehmen den Boden als Stütze wahr, der wir unbesorgt unser ganzes Gewicht anvertrauen können. Wir erinnern uns wieder an das Neugeborene und versuchen uns ganzheitlich zu bewegen, was heisst, dass wir versuchen die Bewegungen aus der Körpermitte zu initiieren und den ganzen Körper mit einzubeziehen, also keine isolierten Bewegungen zu machen.

Wir versuchen den Atem oder den Puls zu choreographieren, aber auch jeden anderen Impuls den wir in unserem Innern spüren.

Wir spielen mit dem Mund, der ersten Extremität, mit der das Kind seine Bedürfnisse mitteilen kann. Wir versuchen uns vom Mund aus zu bewegen, machen Geräusche, saugen und schmatzen.

Nun beginnen wir zu stossen und zu ziehen und achten weiterhin darauf die Bewegungen durch den ganzen Körper zu spüren und mitzugehen. Wir versuchen mit allen Extremitäten hinaus zu reichen und kommen so schon ein wenig vom Fleck. Wenn wir Kopf und Beine aufrichten, können wir wippen.

Wir versuchen solange hinaus zureichen und uns abzustossen, bis es zu einer Drehung kommt und kosten dann das Rollen aus. Wir versuchen alle heraus zu finden wie man von dieser Ebene in ein Krabbeln kommt.



Die Kinder sind sehr einfallsreich und vergleichen und ahmen sich nach. Wir versuchen die verschiedenen Kriech- und Stossmuster zu sammeln und zu vergleichen. Die Kinder lieben es Krabbelkinder zu spielen, sie begegnen sich dann auch mit Stimme und Körper und

kriechen über und untereinander durch.

Nach dem Auskosten des Krabbelns versuchen wir uns an den Wänden, oder an einem Gegenüber aufzurichten und in ein Gehen zu kommen. Anfangs fallen wir immer wieder um und wir nutzen diesen Anlass, verschiedene Wege zu finden, sich aufzurichten und wieder zum Boden zu kommen.

Farbige Kinder bewegen

Die Farbe die uns in Wellen durchspült sucht sich nun durch jede Pore einen Ausgang.

Bis sie aus uns rausfließt und wir in einer Pfütze liegen.

In dieser Pfütze beginnen wir uns jetzt zu suhlen und zu räkeln. Wir geniessen das gleitende Gefühl, das glitschige Schmieren. Wir drehen und rollen uns und lassen die Farbe jeden äusseren Winkel unseres Körpers bemalen.

Marionetten

Wir stellen uns vor wie Marionetten von Schnüren gezogen und in Bewegung gebracht zu werden. Je nach Thema und Bedürfnis, können die Schnüre an verschiedenen Körperteilen befestigt werden (imaginativ).

Die Schnüre führen uns in den Raum und in die Bewegung.



3.2 BEGEGNUNG MIT DEM RAUM

Wo beginnt der Aussenraum, wie nehmen wir ihn wahr, visuell auditiv, kinästhetisch und emotional. Erkunden des Raumes spielen mit verschiedenen Raumeinteilungen und Perspektiven. Bewusst werden der eigenen Bedürfnisse bezüglich Raum, wie viel Nähe oder Weite ist uns angenehm.

Mit geschlossenen Augen



Die Augen geschlossen, vielleicht mit Augenbinde (ist für viele Kinder zu schwierig, da sie zwischendurch blinzeln wollen), am Boden kriechend und rollend den Raum erkunden, versuchen über das Tasten und Hören die andern Kinder, oder den Ort zu erkennen. Irgendwo ruhig liegen und ohne Augen die Momente beobachten

·
Paarweise, ein blindes Kind bestimmen. Das sehende Kind führt das Blinde mit Geräuschen durch den Raum und ist zugleich der Schutzengel, der verantwortlich ist, dass dem blinden Kind nichts geschieht.

Der Raum bewegt uns

Nach dem aktiven Stehen oder Small Dance, stellen wir uns vor, der Raum würde uns bewegen. Wir stellen uns vor wie er uns unterstützt und uns hält, wie er vielleicht die Arme hoch hebt und wir sie im Raum ablegen können.

Wir können uns den Raum weich, oder glitschig, hart, stossend, nachgebend...vorstellen.

Wir können so in einen Tanz kommen, mit der Idee, der Raum, die Luft führe uns.

Wir können uns den Raum nehmen, indem wir uns abstossen mit allen Körperteilen. Wir stellen uns vor, den Raum um uns zu streichen oder ihn abzutasten.

Den Raum bemalen

Nachdem wir den ganzen Körper mit Farbe bestrichen haben, beginnen wir nun den Boden zu bemalen, jeder Körperkontakt hinterlässt eine Farbspur. Wir sind ein einziger Pinsel. Wenn der Boden farbig genug ist beginnen wir mit den Wänden. So kommen wir ins Stehen. Wir malen mit jedem erdenklichen Körperteil. Wenn wir genug Wand gemalt haben, beginnen wir mit der Luft. Wir malen mit Kopf, Brust, Hand, Ellbogen, Bauch, Hintern, Becken, Beinen, Füßen.... Jede Bewegung hinterlässt farbige Bahnen im Raum.

Fixiert und peripher

Durch den Raum gehen, vor- und rückwärts, schnell, langsam, mit fixiertem Blick oder mit peripherem Blick. Den Kindern die Zoom Funktion der Augen erklären und demonstrieren wie sich die Pupille verkleinert wenn man etwas fixiert. Wahrnehmen wie bei peripherem Blick das Bewusstsein mehr im inneren Raum ist und beim fixierten Blick nach aussen wandert. Wir nähern uns fixierten Gegenständen im Raum, bleiben vielleicht kurz stehen und suchen einen nächsten Fixpunkt.

Weite und Nähe

Wir beginnen mit einem grossen Raum, den wir schrittweise verkleinern. In jeder Raumeinteilung gehen wir umher und versuchen den ganzen Raum zu nutzen. Wir bewegen uns immer auf leere Stellen zu, um keine Löcher entstehen zu lassen.

Je kleiner der Raum wird, desto nahe liegender werden Berührungen. Wir können dieses Spiel eventuell auch mit verschiedenen Tempos, und mit dem Wechsel von peripherem und fixiertem Blick bereichern.

Experimentieren

Im freien Tanz experimentieren wir mit den verschiedenen Ebenen (robbend, rollend, kriechend, krabbelnd, aufrecht)

Wie komme ich zum Boden und wieder hoch, welche Ebene ist mir am liebsten?

Verweile ich oft nahe der Ecken und Wände oder gehe ich gerne in den offenen Raum?



Wenn die Vorlieben erkannt sind, mal das Gegensätzliche ausprobieren und damit experimentieren.

Sich austauschen in der Runde, vielleicht ein Bild von sich malen mit der bevorzugten Ebene und dem bevorzugten Ort im Raum.

All diese Qualitäten, den Raum wahrzunehmen, können wir auch als Ideen und Impulse nehmen, um einen Tanz zu gestalten



3.3 BEGEGNUNG MIT EINEM GEGENÜBER



Sich mit allen Sinnen begegnen. Nähe und Begegnung suchen, zulassen, gestalten, abwehren.

Sich und den Andern durch verschiedenartige Kontakte erfahren und erspüren. Klare Grenzen setzen, verbal und nonverbal: ich will mit dir, ich will nicht mit dir und detaillierter. Jemanden anlocken, beciren, animieren, beobachten, nachahmen, abwehren oder wegschicken.

Führen und führen lassen, halten und halten lassen, berühren und berühren lassen, aktiv sein und geschehen lassen.

In der Gruppe

Stein anheben

Wir kauern im Kreis und stellen uns vor gemeinsam einen schweren Stein zu heben, ohne miteinander zu sprechen. Die Kunst besteht darin, gemeinsam zu beginnen und zu enden. Die Hände sollten alle dieselbe Höhe haben, damit der Stein nicht runterpurzelt. Wenn das kleinste Kind nicht mehr höher reichen kann, so muss die ganze Gruppe innehalten, um den Stein gemeinsam wieder zum Boden zu bringen. Bevor er aufgesetzt ist, sollten alle gleichzeitig loslassen, damit keines die Finger einklemmt.



Begegnung im Raum

Die Kinder sind in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe ist in einer Ecke des Raumes, die andere Gruppe ist in der Ecke gegenüber, so dass sie sich diagonal gegenüber stehen.

Von beiden Ecken gehen zwei Kinder gleichzeitig diagonal durch den Raum, so dass sie sich in der Mitte kreuzen und auf die andere Seite gelangen.

Wenn sie angekommen sind gehen die nächsten zwei Kinder los.

Wenn sich zwei Kinder entgegenkommen, kann in der Mitte eine Begegnung entstehen. z.B. sich berühren, Hände aneinander klatschen, sich umarmen, in einen Tanz kommen, sich ausweichen,

einander nachahmen....

langsam, rückwärts, kriechend, rollend.....

Es können mehrere Kinder von beiden Seiten kommen und in der Mitte Begegnungen in der Gruppe entstehen lassen. Es ist auch möglich sich nur bis zur Mitte und wieder zurück zu bewegen. Die Struktur die bleibt, ist einzig die diagonale Bewegung durch den Raum.

Maschine

Gruppengrösse nach Belieben.

Jedes Kind sucht sich eine kurze Bewegungsabfolge oder eine Geste aus. Indem es verschiedene Tempos ausprobiert, die Bewegung wiederholt, sie rückwärts oder auf einer anderen Ebene macht, kann es mit der Form improvisieren. Wenn die Bewegung auskostenet ist, darf man eine Neue erfinden.

Es wirkt sich gut aus, wenn versucht wird nacheinander die Bewegungen zu wechseln, damit keine Unterbrüche entstehen. Je nach Distanz oder Absicht, kann es zu Berührungen kommen, zum Beispiel ein Arm der hin und her schwingt und jedes zweite mal den Kopf eines Kindes berührt, das sich nach vorne neigt und wieder aufrichtet.



Tragen und tragen lassen

Vier Kinder knien dicht nebeneinander im Vierfüsslerstand. Ein Kind legt sich bäuchlings auf die Rücken und lässt sich herumtragen. Die Kinder im Vierfüsslerstand lassen sich langsam zu Boden sinken. Sie strecken die Arme über die Köpfe, um nahe beieinander zu bleiben, bis sie flach auf dem Boden liegen. Nun rollen sie gemeinsam seitwärts in dieselbe Richtung. Das getragene Kind lässt sich wie auf einem Fließband fortbewegen, bis es ganz abgerollt ist.



Steine und Fische

Einige Kinder sind Fische und die andern Steine. Die Fische schwimmen im Wasser um die Steine. Sie werden müde und legen sich auf einen Stein, um sich auszuruhen. Sie gleiten sanft und achtsam auf das versteinerte Kind.

Doch der Stein ist verzaubert. Er beginnt sich nach einer Weile zu bewegen. Der Fisch gleitet dadurch und rollt sanft zu Boden, um sich selbst in einen Stein zu verwandeln. So wird Stein zu Fisch und Fisch zu Stein, bis sich die Fische wieder auf den Steinen ausruhen und der Zauber wieder beide verwandelt.....



Stein und Fisch



Zu zweit

Wetter auf den Rücken zeichnen



Wir sitzen hintereinander am Boden, so dass jedes den Rücken des Vorderen berühren kann. Mit den Händen streichen und malen wir die Sonne auf den Rücken. Den Regen, der zuerst ganz sanft, dann immer stärker rieselt. Den Hagel der klopft. Die Brise, den Wind den Blitz, den Donner, den Regenbogen.....

Variationen

- Anstatt im sitzen, liegt ein Kind am Boden und das zweite berührt.
- Berühren in der Qualität der vier Elemente.
- Berühren, als wenn wir einen Garten bearbeiten, auflockern, rechen, Samen säen, Saat anklopfen, bewässern.
- Aus dem liegenden Kind eine Pizza machen, Teig kneten, auswallen, mit diversen Zutaten belegen, backen und kosten.



- Das Liegende bemalen mit oder ohne Pinsel, mit oder ohne Farbe.





- Das Liegende wünscht sich Art, Intensität und Ort der Berührung (krabbeln, streicheln, klopfen, schütteln, schaukeln, drücken....).
- An heißen Tagen sich oder andere mit kühlen nassen Blättern belegen.



Impulsarbeit

A steht oder sitzt.

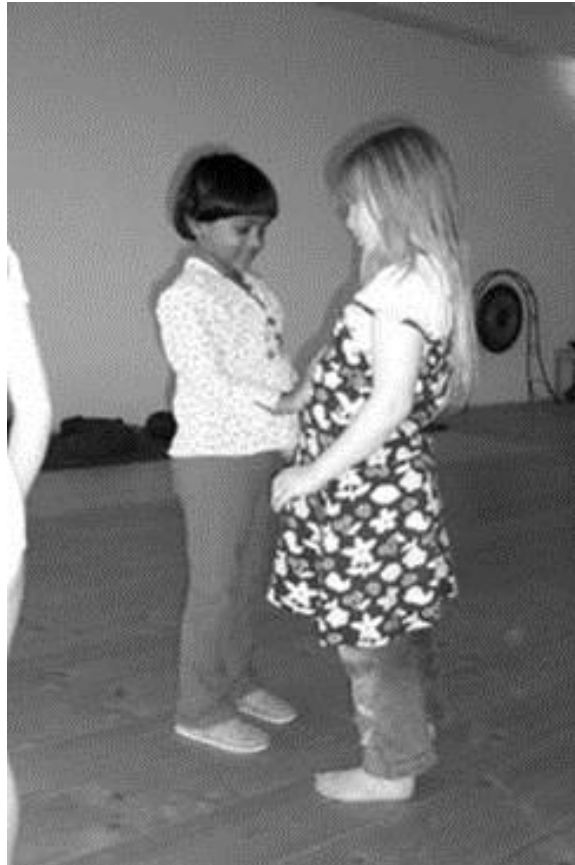
B berührt A ohne Druck an einer beliebigen Körperstelle.

A bewegt die berührte Stelle möglichst präzise zur Hand hin und wieder zurück in die Ausgangsposition.

Variationen

- B berührt wie oben, A bewegt sich wieder in die Berührung, und hält inne. Kehrt nicht in die Ausgangslage zurück, B berührt die nächste Körperstelle und A bewegt besagte Stelle wieder in die Berührung und hält inne. So verändert sich die Haltung von A bei jeder Berührung weiter. Wann immer die Haltung zu anstrengend wird, darf in die Ausgangslage zurückgekehrt werden.





- A bewegt wieder in die Berührung von B und fährt mit der Bewegung fort, auch wenn B die Berührung auflöst. Das heisst A moduliert mit dem Impuls der Berührung von B. Beim erneuten Berühren an einer anderen Körperstelle folgt A dem neuen Impuls.
- Variieren mit verschiedenen Berührungsqualitäten, leichte, bestimmte, streichende, antippende Berührung.
- Variieren mit der Reaktion auf die Berührung. In die Berührung hinein wachsen. Gewicht oder Absicht hinein geben. Sich aus der Berührung wegstossen, heraus ziehen, eindrehen, die Bewegung weiter führen und modulieren.
- Die Berührung mit verschiedenen Körperteilen ausführen.
- Die Rollen abwechselnd oder willkürlich tauschen.
- Die Rollen sich vermischen lassen. Durch das Modulieren, Einsinken, Nachgeben, Stossen, Abrollen entsteht ein Zusammenspiel, das in einen fließenden Tanz führt. Die ganze Gruppe zusammen tanzen lassen und mit dieser Idee immer wieder Impulse geben und empfangen.

- **Wakame (japanische Algenart)**

A ist eine Wasserpflanze, die sich auf dem Meeresgrund leicht mit der Strömung bewegt. (Small Dance)

B ist die Strömung und stösst A leicht an.

A lässt sich fließend von der Strömung in Bewegung bringen und kommt in wellenartiger Bewegung wieder in die leicht schaukelnde Ausgangslage zurück.

A lässt B genügend Zeit zu reagieren und wieder in die Ausgangslage zu kommen.

Die Kinder in zwei Gruppen teilen. Die Einen sind die Algen, die andern tanzen als Strömung durch die Wasserpflanzen. Die Strömung kann die Algen auch ohne Berührung in Bewegung bringen, wenn sich die Algen auch visuell oder durch den Wind bewegen lassen.

Über Berührung Form erfassen



A hat verbundene Augen.

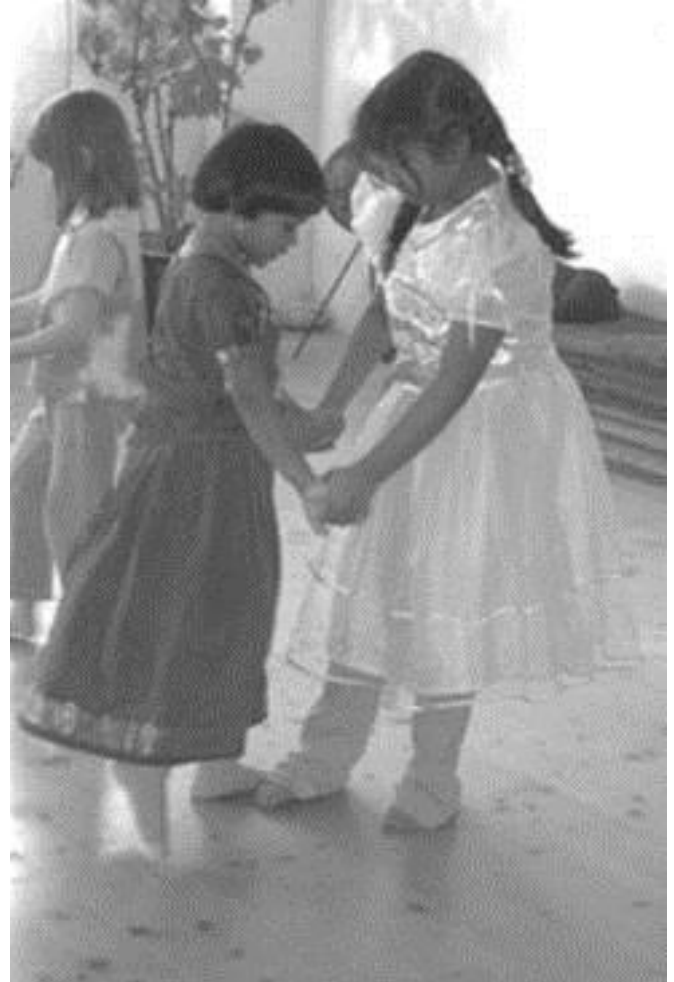
B begibt sich in eine statische Haltung (nicht kompliziert).

A tastet sorgsam den Körper von B ab und versucht die Haltung möglichst präzise nachzuahmen.

Vergleichen der zwei Formen.

Wenn es A leicht fällt dürfen die Formen auch anspruchsvoller werde

Tango



Tango heisst berühren. Das wichtigste beim Tango tanzen ist **klar** zu führen, oder sich führen zu lassen.

Zu zweit stehen wir uns frontal gegenüber, halten uns an den Händen und schauen einander in die Augen.

Wir fühlen die Verbindung mit geschlossenen Augen und kommen in einen gemeinsamen Small Dance.

A führt und schaukelt B leicht, indem es das Gewicht von einem Fuss auf den anderen verlagert, ohne einen Schritt zu machen.

Wenn A eine klare Verbindung spürt, eine gewisse Sicherheit, geht es langsam vor und rückwärts, mit der Zeit auch seitwärts.

B versucht über die Hände zu spüren welchen Fuss A wohin stellt.

Wenn wir gut eingespielt sind, können wir den Tanz auch etwas schneller werden lassen. Wenn es schwierig ist, sollte A darauf achten sich langsam und präzise zu bewegen. (Die Kinder mögen Tangomusik!)

Variationen

- Hintereinander stehen und das Vordere an den Hüften oder an den Schultern halten. Mal führt das Vordere, mal das Hintere.
- Sich mit geschlossenen Augen führen lassen.
- Führen mit verschiedenen Körperteilen.
-

Zusammenkleben von Körperteilen



Kopf - Kopf

Zu zweit werden zwei Körperteile ausgewählt, die dann mit „Leim“ bestrichen und zusammengeklebt werden. z.B. Rücken an Rücken, Kopf an Rücken, Hände auf Knie, Bauch an Bauch.....

So versuchen wir uns durch den Raum zu bewegen und Ebenen zu wechseln.



Becken - Rücken

Schlafendes Kind bewegen

A liegt passiv am Boden und entspannt sich, als würde es schlafen. B bewegt erst die Glieder von A. A lässt sich bewegen, gibt sein Gewicht ab und entspannt sich. Mit der Zeit das schlafende Kind so bewegen, dass es sich rollend durch den Raum bewegt.



Spiegelbild bewegen

Zu zweit, spiegeln wir die Bewegungen des andern. Zuerst an Ort, dann durch den Raum. Gehend, kriechend oder rollend. Nah oder mit Distanz, klare oder unklare Rollenverteilung, schnell oder langsam, mit oder ohne Gegenstand (z.B. Chiffontuch)



Balance zu zweit

Zwei Kinder stehen wir uns gegenüber, halten die Handflächen gegeneinander und geben Gewicht in die Berührung. Soviel, dass wir einen Schritt machen müssten, wenn das Gegenüber die Hände wegziehen würde. So eine gemeinsame Balance finden.

Gleichzeitig stossen wir uns sanft ab, bis wir die Berührung lösen, weil wir wieder auf eigenen Beinen stehen. Nun verlagern wir das Gewicht nach hinten, voneinander weg, bis wir die Hände des Gegenübers wieder fassen müssen, um nicht nach hinten zu fallen oder einen Schritt machen zu müssen. Auch hier nur gerade so weit gehen, dass das Gegenüber gebraucht wird, aber sich nicht ganz fallen lassen. So gegeneinander und auseinander schaukeln. Wenn die Hände gebraucht werden, sagen wir uns: "Ich brauche dich.", wenn wir das Gewicht alleine tragen, sagen wir uns: "Ich brauche dich nicht."

Dialogische Improvisation



Wir tanzen zu zweit. Wenn das A bewegt, steht B still. Sobald A in eine statische Position geht, beginnt B zu tanzen.....
Die Sequenzen können länger oder kürzer werden. Wir variieren mit Distanz, kopieren uns, oder nehmen auf verschiedene Weisen Bezug aufeinander.
Je nachdem können wir auch Berührungen mit einbeziehen.
Kann auch als Gruppe getanzt und mit verschiedenen Themen erweitert werden.

Improvisation mit Wunschartner



Wir suchen sich einen Ort als Bühne. Wer will wählt nach Bedarf eine Musik und sucht sich einen, mehrere oder alle Kinder als Tanzpartner aus.

Jedes Kind hat das Recht die Aufforderung abzulehnen.

3.4 BEGEGNUNG MIT EINEM GEGENSTAND

Sich vom Charakter der Materialien inspirieren lassen und damit spielen.

Eigenschaften erkunden und nutzen, Materialien verfremden, nachahmen und einverleiben.



Jeder Gegenstand beeinflusst die Qualität einer Aktion auf seine Weise. Dadurch kann mit gezieltem Einsetzen verschiedener Materialien auch die Dynamik eines Prozesses beeinflusst werden. So wie Chiffontücher und Luftballons eher harmonisierend und beruhigend wirken und zu sanften Bewegungen animieren, so wie Klötze dazu verleiten die Verankerung im Boden auszukosten, das Balancieren und die aufrechte Haltung zu üben, so wie uns Stühle ins theatrale, oder gar ins akrobatische Spielen führen, so lassen uns die Stöcke manchmal wild und dynamisch werden, Schwung auskosten und uns in verschiedene Beugungen und in ein Öffnen und Dehnen bringen.

Für alle Gegenstände gilt, die Kinder erst frei damit spielen zu lassen und aufzugreifen was wertvoll ist. Manchmal brauchen die Kinder gar keine, oder nicht die von uns vorgesehene Anleitung, um mit Gegebenem eine sinnvolle Sequenz zu gestalten.

Stock

- Sich neben oder auf den Stock legen und sich die Wirbelsäule als Stock vorstellen.
- Zu zweit: A hält den Stock in einer bestimmten Lage, auf verschiedenen Ebenen. B versucht seine Wirbelsäule parallel zum Stock auszurichten.
- Bewusst machen, dass unsere Wirbelsäule kein Stock ist, sondern beweglich und sich in verschiedene Beugungen und Drehungen bringen lässt.
- Den Stock senkrecht auf Zeige- und Mittelfinger balancieren, rechte und linke Hand.
- Schwierigkeiten einbauen: dazu durch den Raum gehen, mit der anderen Hand die Faust machen und wieder öffnen, mit den Augen hoch und runter wandern, jemandem die Hand schütteln....
- Sich zu zweit die Hände geben und weiter balancieren.
- Zu zweit: A stellt den Stock auf den Boden und balanciert ihn so gut wie möglich aus, damit er fast steht, dann lässt es los und B versucht ihn zu fassen, bevor er zu Boden fällt.
- Dasselbe, aber beide Kinder balancieren einen Stock und wechseln, ohne zu sprechen gleichzeitig.
- Im Kreis dasselbe mit der ganzen Gruppe, wenn jemand seinen Stock loslässt, lassen alle los und versuchen den jeweilig nächsten Stock der Nachbarin zu übernehmen. Falls dies gelingt, die Zwischenräume zwischen den Kindern vergrößern.
- Im Kreis: alle schauen zum Rücken des vorderen Kindes, die Stöcke sind abwechslungsweise rechts oder links. Nun gehen wir gleichzeitig zum Stock des vorderen Kindes und lassen unseren los, sobald wir spüren, dass das Kind hinter uns unseren Stock hält. Da die Stöcke abwechselnd rechts links gehalten werden, gehen wir im Slalom im Kreis herum. Die Kinder sind sehr ehrgeizig, doch es ist vorteilhaft das jeweils nur kurz zu versuchen, dafür aber immer wieder aufzunehmen.
- Wir stehen uns zu zweit gegenüber. Mit je einer geöffneten Hand stossen wir den Stock an einem Ende leicht gegen die Hand des Gegenübers, so dass der Stock nicht herunterfällt. In dieser Grundposition die Bewegungsmöglichkeiten auskundschaften.

- Dasselbe in der Gruppe. Immer ein Stock zwischen den Kindern. Es soll sich ein Kreis bilden. In dieser Formation Bewegungsmöglichkeiten auskundschaften. Zuerst in kleinen Gruppen (3-4 Kinder), dann in einer grösseren Gruppe (4-8 Kinder).

Chiffontücher



- Die Tücher aufwerfen und fallenlassen, versuchen die Qualität zu kopieren und wie ein Tuch zu fliegen und zu fallen.
- Die Tücher zusammen knüllen und uns wie Blumensamen zusammenrollen und in den Boden eingraben. Erst sind die Tücher nicht von Bedeutung, wir graben uns mit Armen und Beinen durch die Erde, als wären es Wurzeln. Bis der Samen satt ist, dann wachsen wir tanzend zum Himmel, bis sich die Blüten öffnen und wir Chiffontücher aus den Händen wachsen lassen. Nun können wir wie eine Blume im Wind uns von sanften Brisen wehen lassen, bis uns ein Windstoss mitnimmt und die Blumensamen irgendwo wieder aussät, wir die Tücher wieder in die geschlossenen Hände knüllen und von neuem Wurzeln schlagen.....
- Die halbe Gruppe liegt am Boden und schläft. Die anderen bewegen sich durch den Raum mit Tüchern in den Händen und

bringen den Schläfern die Träume, indem sie mit den Tüchern sanft über die liegenden Körper streichen.

Luftballons

- In der Gruppe versuchen die Ballons nie auf den Boden fallen zu lassen, erst nur ein Ballon, dann mehrere.
- Die Ballone nur mit bestimmten Körperteilen bewegen, mit dem Fuss, Knie, Becken, Bauch, Kopf, der Nase oder mit dem Atem....
- Zu zweit: A bewegt den Ballon beliebig, B interpretiert den Ballon in seinem Tanz.
- Tanz mit dem Ballon: Den Ballon wenig aufblasen, da er strapazierfähig sein soll. Versuchen immer mit dem Ballon Körperkontakt zu haben, ohne ihn mit Händen zu halten, die Berührung soll über den Körper wandern, zwischen Glieder und Körper oder zwischen Wand, Boden und Körper. Ebenen wechseln.
- Zu zweit: den Ballon zwischen den Körpern haltend, Rücken gegen Rücken, Bauch gegen Bauch, Rücken gegen Bauch. Fliessendes Wechseln der Berührungspunkte, ohne den Ballon zu verlieren versuchen sich fortzubewegen und Ebenen zu wechseln.

Yogaklötze



- Skifahren, oder Schlittschuhlaufen: Wir halten mit den Füßen je einen Klotz und bewegen uns durch den Raum.
- Möbiusband: Ein, oder mehrere Kinder gehen über die Klötze, die andern legen ihm den Weg. Die zurück gelassenen Klötze werden jeweils vorne wieder angehängt.



- Parcour: Die Kinder kreieren einen Weg mit Klötzen und dazu die Art und Weise, wie der Weg gehüpft, begangen, gerobbt, oder gerollt wird.



Die Klötze, vorzugsweise, den Zehen zuliebe aus Kork oder behelfsweise Bücher, auf dem Kopf ausbalancieren und sich durch den Raum bewegen. Schwierigkeiten einbauen, wie bei den Stockübungen.

Stühle oder Hocker



- Ein oder mehrere Stühle im Raum platzieren und ein oder mehrere Kinder damit improvisieren lassen. Je nachdem wie der Stuhl oder die Stühle aufgestellt sind, verändert sich die Inspiration. Zum Beispiel wie im Bus, im Kino, wie an einer Haltestelle, frontal gegenüber oder abgewandt, im Kreis, in einer Linie...
- Auf welche Weise sitzen wir am angenehmsten? Stühle ungewohnt hinstellen und Sitz-, Steh- oder Liegemöglichkeiten auskundschaften.
- Auf welche Weise, können wir uns mit dem Stuhl durch den Raum bewegen?
- Einen Tanz mit dem Stuhl gestalten: Alle stellen ihren Stuhl in einer beliebigen Position in den Raum. Wir tanzen durch den Raum und mit den Stühlen und versuchen uns von jedem Stuhl neu inspirieren zu lassen.

Improvisation mit einem oder mehreren Gegenständen



Es stehen verschiedene Gegenstände zur Verfügung, wie z.B. Fixleintuch, Stuhl, Kleiderbügel, Kissen...

Ein bestimmter Platz steht als "Bühne" zur Verfügung. Auf dieser Bühne improvisieren zwei bis drei Kinder miteinander mit den selbst gewählten Gegenständen.

Die Performance hat ein Anfang und ein Schlussbild. Durch ein Schnippen, ein anderes Geräusch, oder durch ein- und ausblenden einer Musik, können wir Beginn und Ende der Improvisation bestimmen.

Die restlichen Kinder sind Zuschauer.

ABSTRACT

BEGEGNUNGEN

Natasha Noguera
Neneh Alexandrovic

Bewegungspädagoginnen PSB

Die Diplomarbeit ist in drei Teile gegliedert. Diese setzen sich auf intellektuelle, emotionale, und körperliche Weise mit dem Thema Begegnungen auseinander. Das Herzstück ist die Performance und ihre Entwicklung.

Im ersten Teil beleuchten wir das Thema aus verschiedenen Ebenen und suchen nach grundsätzlichen Mustern und Prinzipien.

Im zweiten Teil bieten wir Einblick in die Performance.

Zwei Proben und zwei Aufführungen können sie sich auf dem beigelegten DVD ansehen. Außerdem zeigen wir Fotos vom Experimentieren und von der Performance.

Der Prozess und die Entwicklung sind in einem kurzen Bericht geschildert.

Im dritten Teil dokumentieren wir die Erfahrungen im pädagogischen Bereich. Unsere fortlaufenden Kinderkurse sind die Basis und der Hintergrund der Übungen.

Ein Jahr lang haben wir "Begegnung" in unseren Kursen zum Thema gemacht. Es entwickelten sich Ideen in die wir alle unsere Erfahrungen, als Mütter, Erzieherinnen, aber vor allem als Bewegungspädagoginnen einbinden konnten.

Die verschiedenen Ideen sind einfach beschrieben und zum Teil bebildert.

Sie sollen das Thema pädagogisch erfahrbar machen.

Sie sollen aber auch anregen authentisch zu sein, eigenes zu entwickeln und sich mit Lust und Freude auf Begegnungen einzulassen.

Die Arbeit richtet sich an Menschen, die sich auf vielfältige Weise mit Bewegung und Begegnung auseinandersetzen möchten.

Alle Übungen eignen sich auch für erwachsene Kinder.

QUELENNACHWEIS

Text „Sanfte Hände“ von Leboyer Frédéric (1974) „Geburt ohne Gewalt“ (Kösel)

FOTOS

Alle Fotos der Kinderkurse wurden von den Autorinnen aufgenommen.

Die Fotos von Natasha Noguera, Neneh Alexandrovic und Corinne Rhode wurden von den Autorinnen selber, von Dirk Breier, Boris Billaud und Roger Keller aufgenommen.

DVD

Die DVD wurde von Roger Keller produziert und gelayoutet.

Abdruck und Weiterverwendung dieser Arbeit ist durchaus erwünscht, mit Quellennachweis und nach Rücksprache mit den Autorinnen.