

Institut Salutogenese Bildung und Gesundheit für Alle e.V.





Start

- Salutogenese
- Inklusion
- BNE
- Kulturelle Bildung
- Pflege Charta

Twitter

- Save the date: 18.04. RD Fachtag Altenhilfe und Pflege: Mitarbeitende im Mittelpunkt - Gesund bleiben durch salutogene Personalführung1 month ago

SalutoGenese- Institut Bildung und Gesundheit für Alle e.V.

Wir fördern die Bildung und Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Richtungsweisend sind für uns

- die Umsetzung der UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ in Deutschland von 2000
- die Verwirklichung von Zielen der UN-Behindertenrechtskonvention von 2008
- das Recht auf Bildung der UN-Kinderrechtskonvention in Deutschland von 1992
- die Charta der Rechte für hilfe- und pflegebedürftige Menschen von 2010

Wir planen, realisieren und evaluieren gesundheitsfördernde kulturelle Bildungsprojekte zur Entwicklung von Kompetenzen, die Menschen dazu befähigen selbstbestimmt, selbstständig und eigenverantwortlich die Aufgaben und Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.

Körper!

Wahrnehmung
seelischen
Ausdrucks

Theater-
pädagogische
Aspekte
zur
Gesundheits-
förderung



- Theater bietet Raum für Identität
- Der Körper ist das Instrument des Schauspielers
- Gefühle bestimmen die Handlungen
- Das Publikum ist der Spiegel

Was hat das bitteschön mit Gesundheit zu tun?

Theater als identitätsstiftender Erfahrungsraum

Was ist das Magische beim Schauspielen?

Was passiert mit dem Menschen?

Der Spieler verkörpert eine imaginäre Figur, er haucht ihr mit seinem eigenen Ausdrucksmitteln Leben ein.

Was passiert nun?

Während der Spieler seiner Figur Körperhaltungen, Bewegungen, Stimme und Emotionen verleiht, ist er sich durch die Anwesenheit des Publikums gleichzeitig seiner Rolle als Spieler bewusst. Dies gibt ihm die Möglichkeit, sein fiktives Handeln zu planen und zu kontrollieren.

Theater bietet somit durch die Gleichzeitigkeit von Person und Figur, von Fiktion und Wirklichkeit einen identitätsstiftenden Erfahrungsraum.

Emotionen und deren Verkörperung bieten für den Spieler echte Herausforderungen. Anders als im Alltag kann diese Szenenerfahrung sofort reflektiert, wiederholt und im Probehandeln verändert werden.

Und was hat das bitteschön mit Gesundheit zu tun?

Norbert Knitsch spricht vom Theater als ästhetischem Raum, welcher den Spielerinnen einen „*selbstorganisierten Prozess*“ ermöglicht, der heilend wirkt.

Und dies alles vollzieht sich als Gemeinschaftsakt, in dem jeder Spieler als Teil der Gruppe Bedeutung hat und Verantwortung für sich und sein Handeln übernimmt.

(Norbert Knitsch: Theater der Stille, Theaterpädagogik in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, 2007)

Theaterpädagogik

als ästhetische Bildungsarbeit ermöglicht eine Vielfalt von Lernprozessen:

- schult die Bewusstheit der individuellen Wahrnehmungs- und körperlichen Ausdrucksfähigkeit,
- stellt Kontakte zur Umwelt her,
- ermöglicht Interaktion und Eigenverantwortung
- **und stärkt somit das Kohärenzgefühl!**

Der Theaterraum wird belebt vom Spiel mit Nähe und Distanz, zu sich selbst, den Mitmenschen und den Dingen in der Welt.

Theaterpädagogik bietet Raum für Selbst-Thematisierungen und Reflexion-

es stehen physische Übungen und Bewusstseins-schulung der Spieler, der Kontakt zu ihren Mitspielenden und die Interaktionsprozesse im Vordergrund.

Theaterpädagogische Arbeit bietet dem Menschen Handwerkszeug, um aktiv mit sich selbst und seiner Umgebung in Beziehung zu treten.

Durch diese initiierten Identitätsprozesse wird das Kohärenzgefühl gestärkt.

Zum Bewegungsverständnis von Rudolf von Laban (1879 – 1958)

E-Motion

lat. aus der Bewegung
heraus

e/ ex für aus
motio für Bewegung



Wir erinnern uns:

Folie 10

Theaterpädagogik schult die Bewusstheit der individuellen Wahrnehmungs- und körperlichen Ausdrucksfähigkeit ,

Alles Bedeutsame im Leben von Menschen hat mit Berührung und Bewegung zu tun. Im Innen und im Außen. Seelische Bewegungen bilden sich in Gefühlen ab. Unsere Sprache ist dabei sehr genau.

E-motion aus dem Lateinischen bedeutet aus der Bewegung heraus.

E-ex steht für aus, motio für Bewegung.

Somit sind Gefühle sichtbar gewordene seelische Regungen. Wir können sie sehen in der Verkörperung von Mimik und Gestik und nehmen sie in unserer Kultur implizit wahr.

Ein Pionier für die Verbindung von Gefühl und Bewegung war der Tänzer und Bewegungswissenschaftler Rudolf von Laban (1879 – 1958).

Er gilt als einer der wichtigsten Vertreter des deutschen Ausdruckstanzes und entwickelte von 1911 bis 1917 Ideen zu einer neuen Bewegungspädagogik.

Laban hat durch Beobachtung von Alltagshandlungen systematisch den möglichen Bewegungsraum des Menschen erforscht und durch die Faktoren Kraft, Zeit und Raum, deren Beziehung beschrieben:

Kraft :

Wie wird die Bewegung ausgeführt?

Mit welcher Energie? Ist sie zart? Ist sie fest?

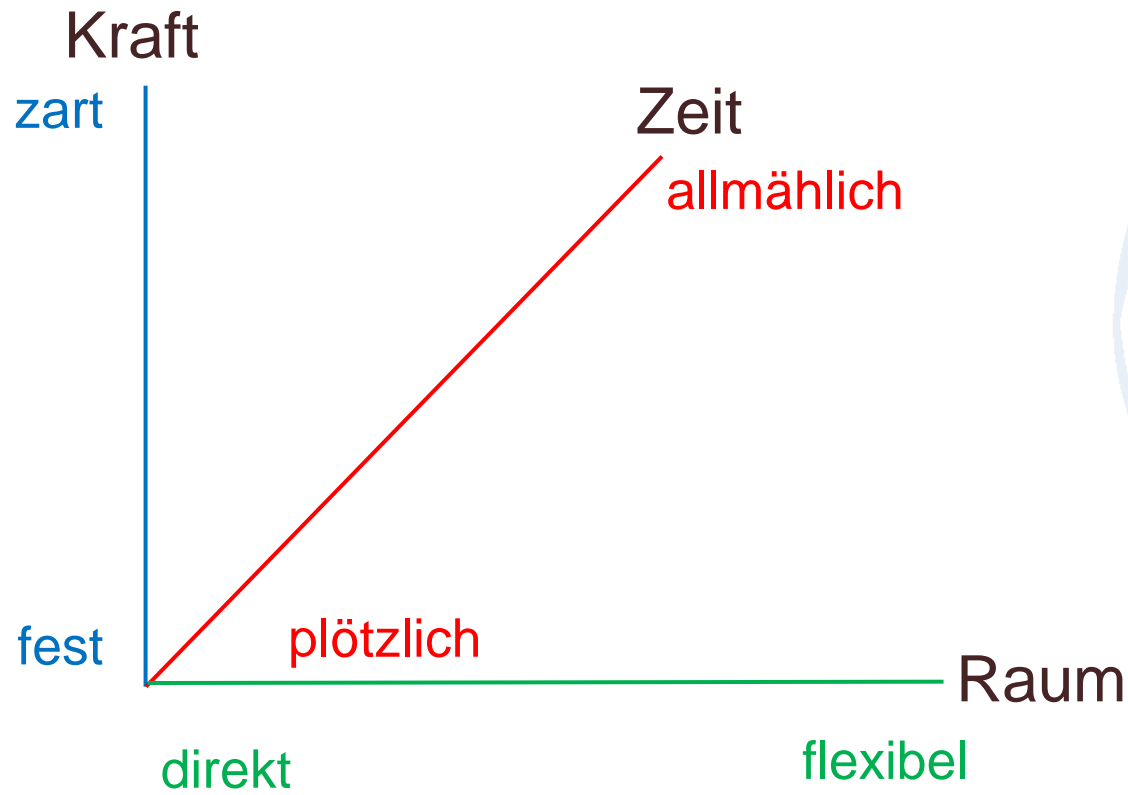
Zeit:

Wie ist der zeitliche Ablauf der Bewegung? Ist sie plötzlich? Ist sie allmählich?

Raum:

Wohin geht die Bewegung im Raum?

Wie ist sie? Ist sie direkt? Ist sie flexibel?



Aus den Möglichkeiten der Kombinationen der Faktoren **Kraft**, **Zeit** und **Raum** entwickelte Laban die Theorie der acht Antriebe: tupfen, peitschen, wringen, gleiten, schweben, stoßen, flattern und drücken.

Der **Antrieb** beschreibt, wie die Bewegung ausgeführt wird:

➤ Tupfend?	zart,	direkt,	plötzlich
➤ Peitschend?	fest,	flexibel,	plötzlich
➤ Wringend?	fest,	flexibel,	allmählich
➤ Gleitend?	zart,	direkt,	allmählich
➤ Schwebend?	zart,	flexibel,	allmählich
➤ Stoßend?	fest,	direkt,	plötzlich
➤ Flatternd?	zart,	flexibel,	plötzlich
➤ Drückend?	fest,	direkt,	allmählich

Eine kleine Reflexion zur Bewusstheit:

- Wie ging es Ihnen mit diesen Antrieben?
- Welche waren Ihnen geläufig?
- Welche waren ungewohnt?
- Sind Sie eher ein Peitscher oder ein Tupfer?
- Wann flattern Sie?

**Jetzt möchten wir Ihnen nochmal
einen anderen Einblick in die
Bewegungskunst von Laban geben:**





00:05



Es sind Sommerferien 2012. Der erste Tag. Endlich. Stell dir vor du bist 16. Ein Mädchen. Ein Junge. - Egal. Du bist jung. Du schwingst dich auf dein Fahrrad oder Mofa und fährst über die Dörfer zur Party. Doch du kommst nie an. Das nächste was du mitbekommst ist Schmerz. Überall. Innen und Außen, du hattest einen Unfall und es ist nicht klar, was noch geht.

Das ist keine Geschichte, das ist ein Leben. Seit letztem Sommer das von Faith. Mit Querschnitt. Er ist mittlerweile 17, kann sich im Bereich des Oberkörpers wieder bewegen. Das hat Kraft gekostet. Faith will. Er will wieder zur Schule gehen.

Die Familie, Freunde, Lehrer haben am 17.März ein Fest für Faith in seiner Schule auf die Beine gestellt. Ein Spendenkonto wurde eingerichtet, damit er einen Spezialrollstuhl erhält, der ihm hilft seine Eigenständigkeit zu vergrößern.

Die Schule stellte die Aula und die Bühne zur Verfügung. Angehörige haben Bilder für diesen Schicksalsschlag und seine Folgen in einer berührenden und bewegenden Tanzperformance gefunden.

Körper!

Wahrnehmung
seelischen Ausdrucks

Theaterpädagogische
Aspekte zur Gesundheitsförderung



Körper – Wir haben versucht Ihnen einen kleinen Einblick in die Bandbreite der Bewegungspädagogik von R. v. Laban zu geben. Es reicht von kleinen alltagstauglichen Übungen zur Bewusstheit bis hin zur künstlerischen Verarbeitung tiefer, starker Emotionen.

Zum Abschluss noch eine kleine theaterpädagogische Hausaufgabe für Sie:

Wo auf dem Kontinuum zwischen den Polen allmählich/plötzlich, zart/ fest, direkt/ flexibel bewegen Sie sich oft? Würden Sie daran gern etwas ändern?

LabanToGo hilft Ihnen dabei!

Mein alltägliches Bewegungsprofil:

Ich bewege mich im
Raum eher:



Mein **Krafteinsatz**
ist eher:



Mein **Tempo** ist
eher:



.Sie sehen hier die Bewegungsfaktoren als Kontinuum zwischen den Ihnen bekannten Polen.

Wir möchten Sie bitten sich

- 1. selbst einzuschätzen wie Sie sich unbewusst im Alltag bewegen. Bitte kreuzen Sie Ihren Ist-Zustand an. An den Antrieben können sie Ihren Bewegungstyp ablesen.**
- 2. überlegen Sie sich nun, ob Sie zufrieden sind, oder welchen Faktor Sie verändern möchten. Wird Ihnen klar; oh, ich bin eher schnell unterwegs empfehlen wir in den nächsten Tagen die Bewusstheit für Ihre Bewegungen auf den Faktor Zeit zu legen. Ertappen Sie sich wieder bei Plötzlichkeit, so wiederholen Sie die Bewegung allmählich und achten Sie auf die Wirkung im Emotionalen.**
- 3. Kreisen Sie Ihr Wunschziel ein. Vom Peitscher zum Tupfer ?**

Viel Freude bei Ihrer Entdeckungsreise

„Körper – Ausdruck seelischer Wahrnehmung“.

**Vielen Dank für Ihre
Bewusstheit!**

