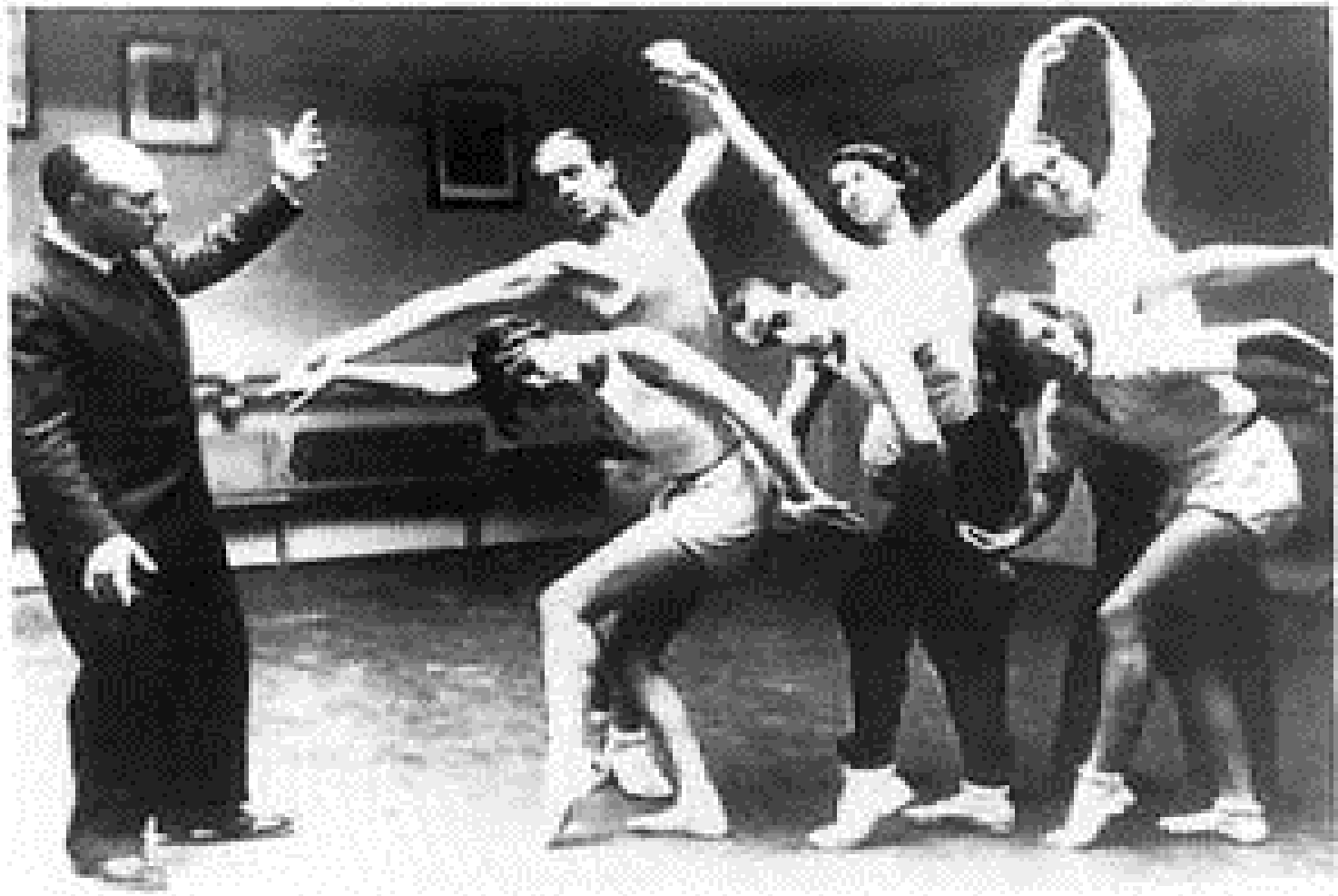


# Körper!

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

### Auf Pult liegen Zylinder und Krawatte

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.

### Anke kommt

Was passiert nun? **Anke setzt Hut auf und hängt Krawatte um.**

Während der Spieler seiner Figur Körperhaltungen, Bewegungen, Stimme und Emotionen verleiht,

**Anke bindet Krawatte, oben, unten - man!**

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.

### Anke : Hilfe! Peter!!!

Theater bietet somit durch die Gleichzeitigkeit von Person (**Anke Munz**) **Hut ab, Krawatte ab** und Figur (**Hut auf, Krawatte an**), von Fiktion und Wirklichkeit einen identitätsstiftenden Erfahrungsraum.

Emotionen (**Anke wütend**) und deren Verkörperung (**Krawatte ab und weg**)

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

**(Anke nimmt Hut ab, „war ich wütend genug?“ Birte: „Ich fand, das Du sehr viel agiert hast, das war zu gepeitscht, nimm die Wut mehr innerlich, langsamer, wring es mehr! Noch mal bitte: Klappt mit Klappe!)**

Jetzt Frage einfliegen lassen: 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:



### 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 Raum, Kraft und Zeit deren Beziehung beschrieben:

**Kraft :**

Wie wird die Bewegung ausgeführt?

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

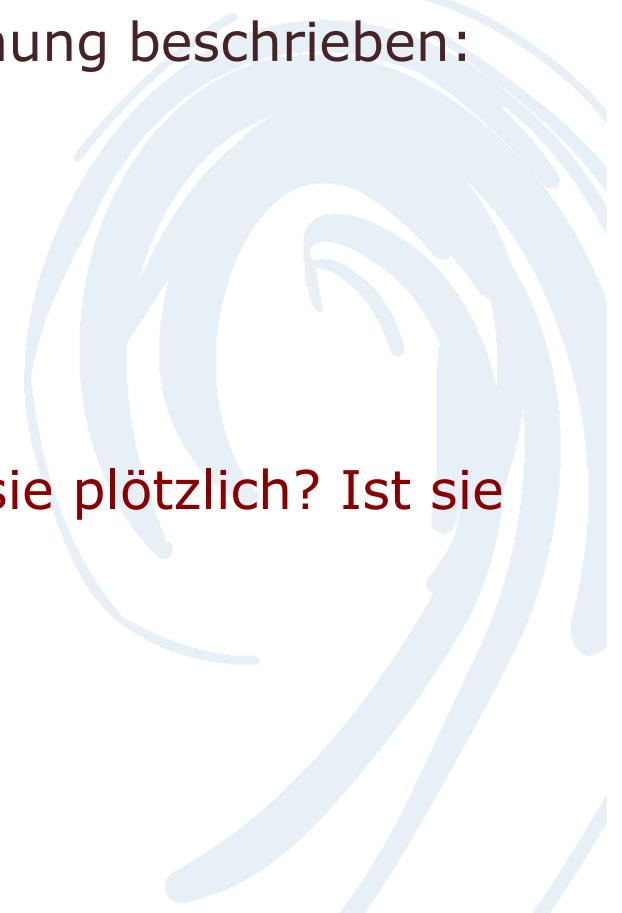
**Zeit:**

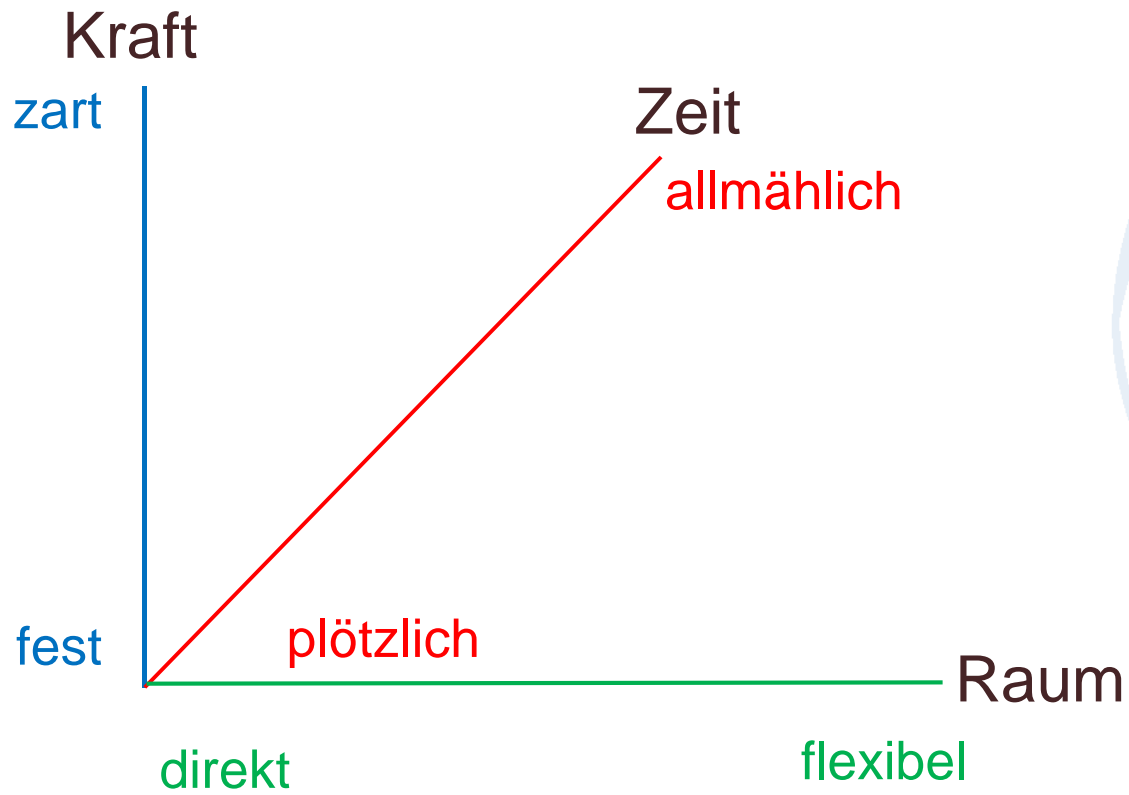
Wie ist der zeitliche Ablauf der Bewegung? Ist sie plötzlich? Ist sie allmählich?

**Raum:**

Wohin geht die Bewegung im Raum?

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





Schauen wir uns das nochmal genauer an:

(Anke kommt und stellt Stuhl in die Mitte!)

Wir wiederholen: Kraft, Zeit, Raum – Action! (Birte klappt mit Klappe!)

Der Bewegungsfaktor Kraft kann zart sein (Anke) oder fest (Anke) dargestellt werden.

Wie ist der zeitliche Ablauf der Bewegung - Der Bewegungsfaktor Zeit kann plötzlich sein (Anke) oder allmählich (Anke).

Der Bewegungsfaktor Raum kann einen direkten Raumbezug haben (Anke) oder einen flexiblen (Anke).

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

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

<input type="checkbox"/> tupfend	zart,	direkt,	plötzlich
<input type="checkbox"/> peitschend	fest,	flexibel,	plötzlich
<input type="checkbox"/> wringend	fest,	flexibel,	allmählich
<input type="checkbox"/> gleitend	zart,	direkt,	allmählich
<input type="checkbox"/> schwebend	zart,	flexibel,	allmählich
<input type="checkbox"/> stoßend	fest,	direkt,	plötzlich
<input type="checkbox"/> flatternd	zart,	flexibel,	plötzlich
<input type="checkbox"/> drückend	fest,	direkt,	allmählich

Aus den Möglichkeiten der Kombinationen der Faktoren **Raum, Zeit** und **Kraft** entwickelte Laban die Theorie der **acht** Antriebe: tupfen, peitschen, wringen, gleiten, schweben, stoßen, flattern drücken.  
(Birte klappt mit Klappe – „Antriebe Action!“)

(Anke fordert das Publikum auf, mitzumachen.)

Birte: „Das ist eine gute Idee, aber da wir hier nur sehr wenig Platz haben, können wir das nur körperbezogen darstellen – Anke, Du machst es am besten vor!“

Folie anklicken!

Der Antrieb beschreibt, wie eine Bewegung ausgeführt wird:

Tupfend? Ist zart, direkt und plötzlich (Anke: Fussel von der Kleidung nehmen!)

Peitschend? Ist fest, flexibel und plötzlich (Anke Staub von der Kleidung)

Wringend? Ist fest, flexibel und allmählich (Anke Handtuch wringen – viel Kraft, der Körper springt an)

Gleitend? Ist zart, direkt und allmählich (Anke streicht mir über die Schulter!)

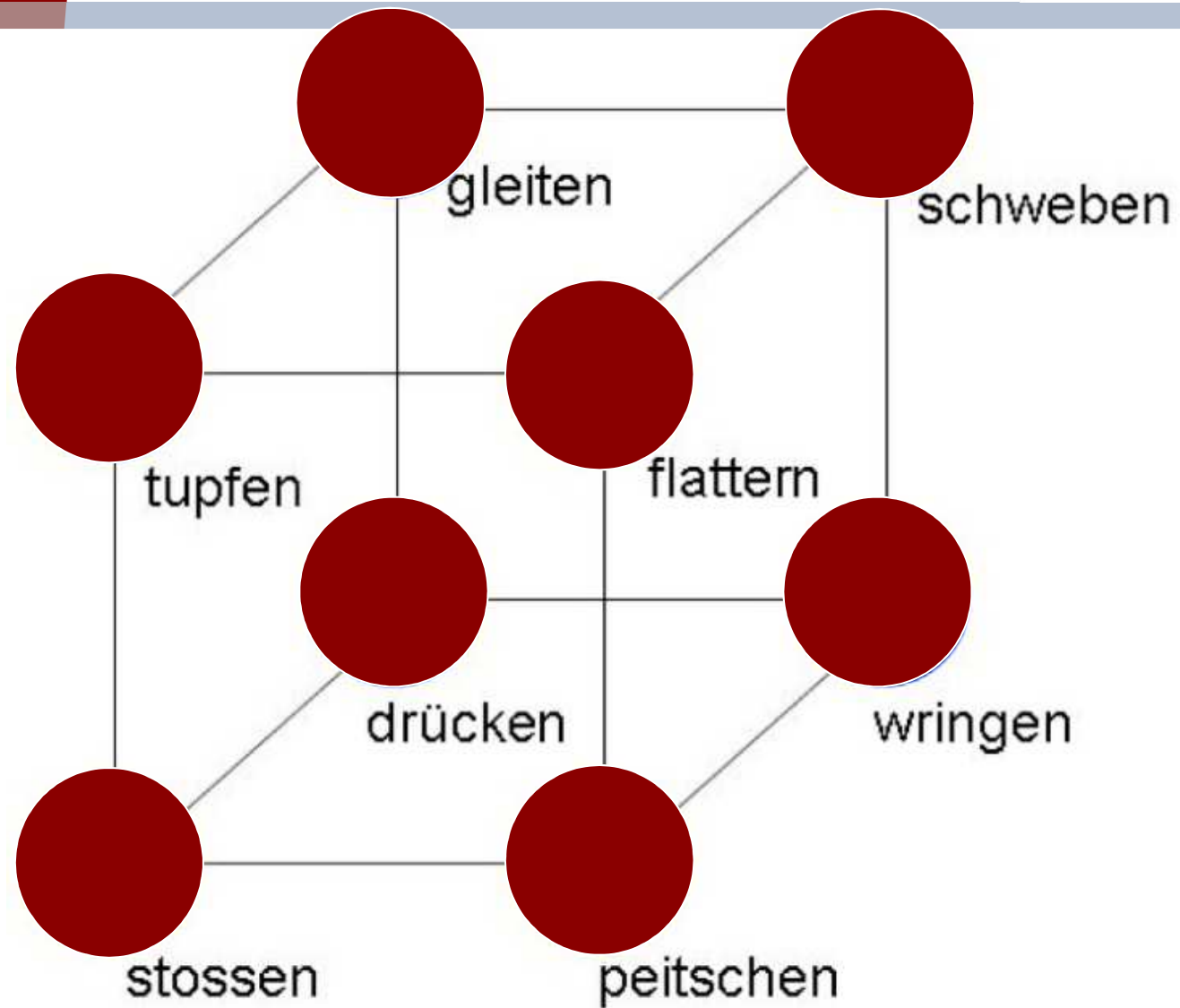
Schwebend? Ist zart, flexibel und allmählich (Birte pustet Seifenblasen - Anke: Seifenblasen fangen)

Stoßend? Ist fest, direkt und plötzlich (Anke: vom Stuhl stoßen)

Flatternd? Ist zart, flexibel und plötzlich (Anke: Bewerbungsgespräch, nervöses mit dem Fuß flattern)

Drückend? Ist fest, direkt, allmählich (Anke drückt mich!)

Birte: „Vielen Dank fürs Mitmachen!“



Alles was im Würfel oben zu sehen ist, in der oberen horizontalen Ebene, ist von der Kraft her zart – mit wenig Kraft (gleiten, schweben, flattern, und tupfen)

Im unteren Teil des Würfels, in der Basis, haben wir alle Antriebe, die viel Kraft benötigen: stoßen, peitschen, drücken und wringen.

**Also im Schema unten auf dem Grund, viel Kraft, oben wenig Kraft.**

Wir haben vorne, auf der Frontseite alle Antriebe, die schnelle Bewegungen benennen (tupfen, peitschen, flattern und stoßen ).

Hinten, die hintere Wand zeigt Antriebe, die im Zeitaspekt langsame Bewegungen benennen (schweben, gleiten, drücken und wringen).

Sie sehen hier auf der linken Seite alle Antriebe mit einem direkten Raumbezug (stoßen, drücken, tupfen und gleiten). Auf der rechten Seite alle Antriebe mit flexibler Raumrichtung (wringen, flattern, peitschen und schweben)

Ist Ihnen in diesem leicht verwirrenden Schema etwas aufgefallen?

Jede menschliche Bewegung ist hier in diesem dreidimensionalen Schema zu finden. Je nachdem wo sie sich auf de ????

## 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:**



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 Schicksalschlag und seine Folgen in einer berührenden und bewegenden Tanzperformance gefunden.

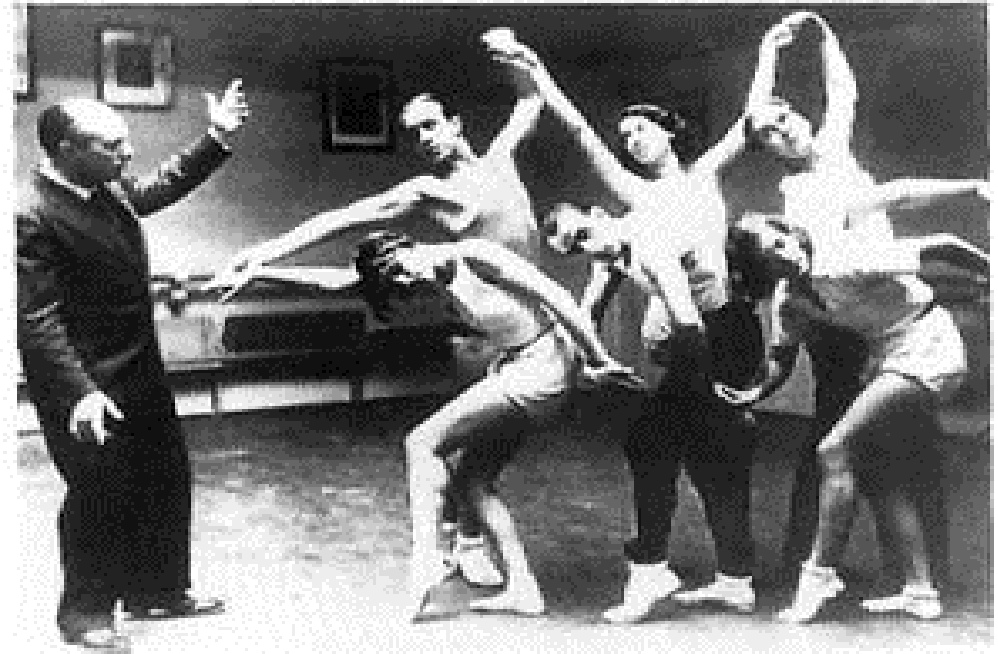
**Film ab!!**



# Körper!

Wahrnehmung  
seelischen Ausdrucks

Theaterpädagogische  
Aspekte zur Gesundheitsförderung



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!

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.

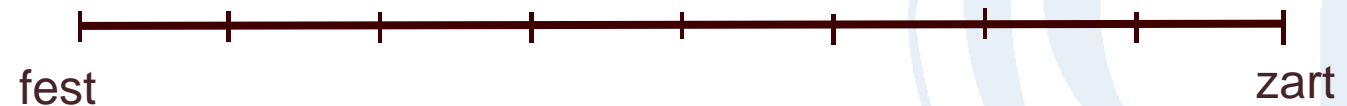
Hausaufgabe!

## Mein alltägliches Bewegungsprofil:

Ich bewege mich im  
**Raum** eher:



Mein **Krafteinsatz**  
ist eher:



Mein **Tempo** ist  
eher:



Hier sehen sie 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!

**Vielen Dank für Ihre  
Bewusstheit!**

