

KÖRPERPOESIE

In dieser Übung soll es darum gehen durch kreatives Schreiben und Tanz deine Gefühle zum Ausdruck bringen. Folge den Aufgaben Schritt für Schritt für ein spannendes Ergebnis!

Was du brauchst:

Stift und Papier, einen Wecker (z.B. Handy).

Was auch gut wäre:

Musik, ein Spiegel und evtl. eine Kamera.

Schritt 1: Schreibe ein kurzes Gedicht

A. Locker machen: Setze dich hin mit Stift und Papier an einem Ort wo du gut und gemütlich schreiben kannst. Schreibe "Was mich bewegt" oben auf das Papier und stell den Wecker auf 15 Minuten. Schreib los, mit dem Ziel Antworten zu dieser Frage zu sammeln. Wichtig ist aber hauptsächlich, diese 15 Minuten mit ununterbrochenem Schreiben zu füllen. Das heißt: Denke nicht zu viel nach, und bemühe dich nicht die "richtige" Antwort zu finden. Schreibe nach Gefühl.

B. Drück dich aus: Schreibe fünf Sätze auf, entweder vom eben geschriebenen Text rauskopierte oder neue. Sie sollten folgendes Muster entsprechen:

Erster Satz: Beschreibe ein Gefühl, das du in dir spürst.

Beispiel: Ich habe ein unangenehmes Gefühl im Magen, ich bin rastlos.

Zweiter Satz: Vergleiche diese Emotion mit einem bestimmten Tier, einem bestimmten Ort, oder einem anderen Ding.

Beispiel: Es ist wie ein wütend summender Bienenstock.

Dritter Satz: Beschreibe dieses Tier, diesen Ort oder dieses Ding genauer.

Beispiel: Das Summen wird schneller und schneller und lauter und lauter, als würde es alles aleich in die Luft flieaen.

Vierter Satz: Beschreibe eine schöne Veränderung des Tieres, Ortes oder Dings.

Beispiel: Die Bienen strömen aus den Bienenstock heraus und beruhiaen sich in der freien Luft.

Fünfter Satz: Beschreibe wie sich dein Anfangsgefühl verändert.

Beispiel: Ich summe laut, und bin im Inneren ruhig und entspannt.

C. Gebe deinem Ausdruck eine Form: Schreibe diese fünf Sätze so um, dass du am Ende ein kleines Gedicht aus fünf Zeilen hast. Das kann ganz einfach bedeuten, die fünf Sätze nacheinander aufzulisten. Spiele gern mit diesen Sätzen ein bisschen herum. Achte z.B. darauf, dass manche Sätze viel kürzer als die anderen sind (vielleicht auch nur ein Wort) und manche viel länger. Vielleicht endet ein Satz mit einem Fragezeichen und ein anderer mit einem Ausrufezeichen. Vielleicht benutzt ein Satz ganz einfache Wörter und ein anderer die kompliziertesten Wörter, die du kennst.

Beispiel:

Ich bin rastlos. Es summt in mir.

Bienenstock im Bauch.

Eine Millionen Bienen fliegen gegen die Wände, sie donnern überall in einander rein, sie wollen raus, sie werden wütend, sie brummen bremsenlos bis es droht zusammenzubrechen.

Ein Fenster geht auf.

Ich summe. Ich habe Rast.

Schritt 2: Tanzen

A. Locker machen: Wenn du die Möglichkeit hast, mach Musik an, zu der du dich gerne bewegst. Tanz dazu (oder, wenn du keine Musik anmachen kannst, einfach so) ein bisschen rum. Versuche dabei deinen Körper locker zu machen. Das heißt: Gelenke (Knöchel, Knie, Hüften, Schultern, Ellenbogen, Handgelenke, Hals) sanft kreisen lassen, Muskeln entspannen und, ganz wichtig, nicht versuchen perfekt zu tanzen.

B. Drück dich aus: Finde zuerst eine bequeme Position, aus der du starten möchtest (z.B. Aufrecht stehen mit locker hängenden Armen und leicht gebeugten Knie). Gehe dann die Sätze deines Gedichts durch und versuche zu jedem eine Pose festzulegen. Diese Posen sollten folgendem Muster entsprechen:

1. Pose (Satz 1): Fang mit einer Pose an, die deine komplette Körperhaltung verändert, um dieses Gefühl zu verkörpern. Beispiele: auf einen Knie senken, sich hinhocken, sich aufrichten, sich bücken.

2. Pose (Satz 2): Nimm die Form dieses Tiers, diesen Ort oder dieses Dings ein. Wenn es schwierig ist, diese Sache zu verkörpern, versuche dich nur auf einen Teil zu konzentrieren, den du darstellen willst: Ist die Sache groß oder klein? Eher breit oder eher hoch? Eher kurvig oder eher eckig?

3. Pose (Satz 3): Versuche eine Pose für das Gefühl zu finden, das dir das beschriebene Detail gibt. Macht dieses Detail die Sache freundlicher? Süßer? Stärker? Strahlender?

4. Pose (Satz 4) : Zeige die beschriebene Veränderung als Standbild oder mit einer Bewegung. Das kann z.B. bedeuten: Mit Händen den Regen nachmachen, mit gekrümmten Beinen das laufen nachmachen, durch Springen eine Explosion zeigen.

5. Pose (Satz 5): Nimm wieder die erste Pose ein und füge eine Veränderung hinzu. Benutze deine fünfte Gedichtzeile als Vorlage.

C. Gebe deinem Ausdruck eine Form: Gehe deine fünf Posen durch und verbinde sie durch Bewegungen. Die können ganz unterschiedlich sein. Eine Bewegung könnte z.B. ganz schnell passieren und eine andere ganz langsam. Vielleicht wiederholt sich die eine oder andere Bewegung mehrmals, bis sie bei der nächsten Pose landet. Vielleicht hältst du eine Pose einen Moment länger, bevor du die nächste Bewegung anfängst. Vielleicht ist eine Bewegung total sanft und zart und eine andere ganz ruckartig. Ein Spiegel kann dir dabei helfen, die Posen zu erfinden. Wenn du eine Abfolge durch die fünf Posen hast, übe sie ein. Versuche sie so gut auswendig zu lernen, dass du sie ohne Pause durchtanzen kannst.

Schritt 3 (optional): Zeigen

Wenn du magst, kannst du anderen diesen Tanz zeigen oder sogar beibringen. Wenn du kannst und willst, nimm ein Video von deinem Tanz auf (oder bitte jemanden darum, es für dich aufzunehmen). Versuche ein GIF daraus zu machen, es zu Musik zu setzen, oder Effekte drüber zu legen. Teile dein Video mit

Das ist eine Initiative der Jugendkunstschule