WIE BEWEGT SICH MICH DIE WELT?

Diese Übung ist eine Art Bewegungsforschung. Was bedeutet das?
Die Welt um uns herum ist ständig in Bewegung, ob sichtbar oder unsichtbar. Auch wenn alles still zu sein scheint, bewegen sich weiterhin die Sonne, der Mond und die Sterne über unseren Köpfen durch den Himmel. Besser gesagt: Die Kugel auf der wir leben hört nie auf zu kullern. Es gibt unendlich viele Arten sich zu bewegen, ob schnell, langsam, mit Wiederholung, in verschiedenen Rhythmen, seichte, abgehackt, in gerade Linien oder Kurven, auf kurzer oder langer Dauer.
Eine Bewegungsforschung ist eine fokussierte Beschäftigung mit einer bestimmten Art von Bewegung. Wie sieht sie aus? Wie fühlt sie sich an? Kann ich sie mit meinem Körper nachmachen? Wie kann ich sie mit Worten beschreiben?

1. Schritt: Suche dir etwas in deiner Umgebung aus, das sich bewegt – entweder von alleine (z.B. ein Tier), motorisch (z.B. ein Auto) oder von etwas wie Wind oder Wasser getrieben (z.B. ein Blatt in der Luft). Nehme ein kurzes Video von diesem Ding auf.

2. Schritt: Schau dir dieses Video ein paar Mal an und versuche die Art der Bewegung ganz genau zu untersuchen.

3. Schritt: Hole dir etwas zum Schreiben. Nimm dir 10 Minuten um die Bewegung im Video ausführlich zu beschreiben, ohne das bewegende Ding selbst zu benennen. Du kannst zum Beispiel damit anfangen, eine Liste von Adjektiven zu notieren, die die Bewegung beschreiben (z.B. “schnell, rhythmisch, abgehackt, eckig, sausend, laut”). Versuche die ganzen 20 Minuten durch zu schreiben. Wenn du denkst, dass du vor Ende der 20 Minuten fertig bist, versuche weitere Fragen zu beantworten wie: Woran erinnert dich diese Bewegung? Welche andere Dinge bewegen sich auf einer ähnlichen Art? Wenn ein Mensch sich auf einer ähnlichen Art bewegen würde, was würdest du über ihn denken?

4. Schritt: Nimm dir jetzt Zeit (min. 10 Minuten) um den Text, den du geschrieben hast, in einen kleinen Tanz zu übersetzen. Dieser sollte ungefähr 1-3 Minuten lang sein. Wenn du das Gefühl hast, keine Ideen zu haben, suche dir einfach ein Wort aus deinem Text aus und versuche mit deinem Körper eine Bewegung dazu zu machen. Suche dir, wenn du willst, ein Lied dafür aus, das zur beschriebenen Bewegung passt und zu dem zu den Tanz machen kannst. Du solltest ihn üben, sodass du ihn auch präzise wiederholen kannst. Wenn du ihn vollständig geübt und geprobt hast, kannst du von dir ein Video aufnehmen, in dem du den Tanz vormachst.

Ein Vorschlag für den Aufbau dieses Tanzes:

- eine Anfangspose
- vier weitere Posen – überlege dir nicht nur die Posen, sondern auch wie du von der einen Pose zur nächsten bewegst.
- eine wiederholte Bewegung, die du ca. 15 Sekunden lange machst
- eine zweite wiederholte Bewegung, wieder ca. 15 Sekunden
- eine kurze Improvisation, in der du dich auf einer ähnlichen Art wie bei d) bewegst, nur mit ein paar spontanen Veränderungen
- wieder die Bewegung von c) oder d) (oder beides)
- noch zwei Posen, mit verbindenden Bewegungen
- die letzte Pose ist deine Endposition!

Ein Konzept von Josef Mehling (feelings.mem).
Eine Initiative der ATRIUM Jugendkunstschule und des Campus Hannah Höch.

ATRIUM Jugendkunstschule