

# CURRICULUM



## DECONSTRUCTING ARTS IMMUNITY

## Inhalt

1. Einleitung.....	1
2. Die Idee .....	2
3. Beispiel: Agenda für das C2 Training in Carcassonne.....	3
4. Beschreibung der einzelnen Workshops .....	4



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.



**Curriculum Viral Visions - Deconstructing Arts Immunity** ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## 1. Einleitung

Kunst, Kunsterziehung und Kreativität sind Bereiche, die besonders unter der Covid-19-Pandemie gelitten haben, in Vergessenheit gerieten und als nicht wesentlich für das System betrachtet wurden. Dabei liefern diese Bereiche besonders in Zeiten der Krise einen positiven Beitrag im Kontext von Resilienz, psychischer sowie physischer Gesundheit und geben einen Impuls gegen soziale Isolation.

Nach dieser erdrückenden und deprimierenden Erfahrung der Pandemie und deren Nachwirkung, haben sich sieben Partnerorganisationen aus verschiedenen europäischen Ländern zusammengefunden. Gemeinsam haben sie beschlossen im Rahmen des Erasmus+ Projekts ***Virals Visions – Deconstructing Arts Immunity***, die Präsenz der Künste zu stärken, die für unsere Gesellschaft und ihre Bürger\*innen mehr denn je notwendig ist.

Ziel des Projekts war es, über Vermittlungsprozesse das Bewusstsein für zeitgenössische künstlerische Prozesse und neue Formen zu schärfen, wie auch gleichzeitig das enorme Potenzial von Kreativität und Kunst zu vermitteln. Die Kompetenzen aller Partner wurden durch die Zusammenarbeit im Projekt, gemeinsame Erfahrungen und die Verbindung der unterschiedlichen nationalen sowie regionalen Hintergründe bereichert und erweitert. Damit bietet das europäische Projekt auch Antworten auf Fragen zur Relevanz von Kunst und Kultur in dem jeweiligen gesellschaftlichen Kontext.

Die Partner haben gemeinsam eine Auswahl bewährter Verfahren und Methoden zusammengestellt, die zeigen, wie Kunst und kreatives Handeln Werkzeuge und neue Perspektiven für den Aufbau von Resilienz und Innovation bieten können. Die Materialien, Sammlungen und Anleitungen sowie eine Fülle von Beiträgen zu individuellem künstlerischem Vorgehen stehen nun zur freien Nutzung zur Verfügung, unter: [www.viral-visions.eu](http://www.viral-visions.eu).

Kooperationspartner:

BODY ARCHITECTS, Wien; MALA AKADEMIJA UMJETNOSTI ERNESTINOVO, Kroatien; NOWA FALA, Warschau; LA GALERIE CHORÉGRAPHIQUE, Frankreich;

L'ESPACE ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA E CULTURALE, Italien;  
THEATER DER KLÄNGE e.V., Deutschland; ARBEIT UND LEBEN NRW,  
Deutschland.

## **2. Die Idee**

Das entstandene Curriculum setzt sich zusammen aus erprobten künstlerischen Methoden und Trainingsformen der einzelnen Projektpartner, die genutzt werden können, um so das Kreativitätspotenzial von Bürger\*innen jeden Alters zu aktivieren.

Da jede der insgesamt sieben Partnerorganisationen einen anderen Hintergrund hat und mit unterschiedlichen Methoden und Zielgruppen arbeitet, bringt jeder Partner ein anderes Werkzeug oder eine andere Methode oder künstlerische Fähigkeit ein.

Zu den Zielgruppen gehören die Partnerorganisationen selbst als Lernende, Erwachsenenbildner\*innen, Lehrer\*innen, Trainer\*innen, Künstler\*innen und Leiter\*innen von Erwachsenen- und Kultureinrichtungen sowie der kulturellen Bildung.

Das Curriculum und die Methoden können als Ganzes oder als einzelne Elemente übernommen werden und sind für verschiedene Zielgruppen anpassbar. Ebenso sind Länge und Thema flexibel umsetzbar.

### 3. Beispiel: Agenda für das C2 Training in Carcassonne

Thema: „Earth and Colours“

Zeit	Thema	Verantwortlich
Tag 1 (Montag)		
Morgens:	Einführung und Gruppenbildung	alle
Nachmittags:	video workshop	Body Architects
Tag 2 (Dienstag)		
Morgens:	DMA	L'Espce
Nachmittags:	Mapping	Arbeit und Leben
Tag 3 (Mittwoch)		
Morgens:	Laban	Theater der Klänge
Nachmittags:	Sightseeing	alle
Tag 4 (Donnerstag)		
Morgens:	Seven Gardens	Mala Akademia
Nachmittags:	Physical Theatre/ Identity	Nowa Fala
Tag 5 (Freitag)		
Morgens:	Improvisation	La Galerie
Nachmittags:	Diskussion/Evaluation	alle
Abends:	Präsentation und Abschluss	Alle, Öffentlichkeit

## 4. Beschreibung der einzelnen Workshops

Die Workshops sind für eine Durchführungszeit von drei Stunden ausgelegt. Eine Ausdehnung der Workshops über mehrere Stunden oder Tage ist ebenfalls möglich, um eine Vertiefung der Inhalte zu erreichen.

### TAG 1

Thema	<b>Content Creation – Audiovisuelle Inhaltsproduktion zur Projektumsetzung und -verbreitung</b>
Verantwortlich	<b>Body Architects</b>

**Hintergrund:** Der Einsatz von audiovisuellen Medien zur Projektumsetzung und -verbreitung ist in den letzten Jahren zunehmend wichtiger geworden. Audiovisuelle Inhalte können Künstler\*innen helfen, ein breiteres Publikum zu erreichen und ihre Arbeit auf eine ansprechendere und interaktivere Weise zu präsentieren. Es kann Künstler\*innen auch dabei helfen, ihre Marke aufzubauen und ihre Sichtbarkeit auf dem Markt zu erhöhen. Für Erwachsenenbildner\*innen können audiovisuelle Medien ein mächtiges Werkzeug sein, um das Lernerlebnis der Lernenden zu verbessern. Audiovisuelle Inhalte können komplexe Konzepte zugänglicher und ansprechender machen und den Lernenden helfen, Informationen besser zu behalten.

### Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an eine heterogene Gruppe von Teilnehmer\*innen, unabhängig von ihrem Erfahrungsstand. Der Workshop richtet sich an:

- Künstler\*innen, die ihre Fähigkeiten erweitern und lernen möchten, audiovisuelle Medien zur Förderung und Präsentation ihrer Arbeit einzusetzen.
- Erwachsenenbildner\*innen, die ihre Unterrichtsmethoden durch die Integration von audiovisuellen Inhalten in ihre Lehrpläne verbessern möchten.

- Non-Profit-Organisationen und Gemeinschaftsgruppen, die audiovisuelle Inhalte erstellen möchten, um ihre Projekte und Initiativen zu fördern.
- Personen, die mehr über audiovisuelle Produktion erfahren und neue Wege kreativen Ausdrucks erkunden möchten.

## Ziele

Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmer\*innen die Fähigkeiten und Werkzeuge, die sie benötigen, um hochwertige audiovisuelle Inhalte zu erstellen und zu verbreiten. Die Teilnehmer\*innen lernen, grundlegende Geräte und Software zur Produktion ihrer eigenen audiovisuellen Inhalte zu verwenden sowie ihre Inhalte effektiv zu vermarkten und zu fördern. Der Workshop ermutigt die Teilnehmer\*innen zur Zusammenarbeit mit anderen und zum Teilen ihrer Arbeit, was dazu beitragen kann, eine Gemeinschaft von Künstler\*innen und Bildungsfachleuten aufzubauen, die sich gegenseitig bei ihren Projekten und Initiativen unterstützen können.

## Ablaufplan

1. Einführung in den Workshop
2. Zusätzliche Aktivität – Selbstpraxis (während der Teilnahme an anderen Aktivitäten)
3. Zusätzliche Aktivität – Veröffentlichung (lokale oder Online-Ausstellung)

## Block 1: Einführung in audiovisuelle Medien (0,5 Stunden)

Der erste Block führt die Teilnehmer\*innen in die Aufnahme von Podcasts und Videoproduktion als ergänzende Werkzeuge für die Projektumsetzung und -verbreitung ein. In diesem Teil wird besprochen, wie wann und wo audiovisuelle Medien eingesetzt werden können und warum es vorteilhaft ist, audiovisuelle Medien zu verwenden. Darüber hinaus werden Beispiele für erfolgreiche künstlerische und bildungsbezogene Projekte, die audiovisuelle Medien verwendet haben, gezeigt. Die Teilnehmer\*innen werden ermutigt, ihre eigenen Erfahrungen und Ideen zu teilen.

Hinweise:

- Stellen Sie den Teilnehmer\*innen eine Anleitung zur Verfügung! Teilnehmer\*innen vergangener Workshops haben uns vorgeschlagen, eine Anleitung zur Unterstützung bereitzustellen. Die Kursleiter\*innen sollten in Betracht ziehen, ein kurzes Handout zu entwickeln, das die wichtigsten Konzepte zusammenfasst sowie schrittweise Anweisungen für die Verwendung der Apps und Programme enthält.
- Machen Sie den Workshop zugänglich, aber verwenden Sie nicht zu viel Zeit für die Erklärung grundlegender Konzepte! Unsere Erfahrung zeigt, dass sich einige Teilnehmer\*innen ausgeschlossen fühlen, wenn das Tempo zu langsam ist und die Informationen zu grundlegend sind. Wir ermutigen zur Interaktivität (Fragen, Diskussionen, praktische Übungen) und Bewertung des Kenntnisstands der Gruppe.

## **Block 2: Ideenraum (0,5 Stunden)**

Die Teilnehmer\*innen lernen, Inhalte für audiovisuelle Medien zu erstellen, woher sie Inspiration schöpfen können, wie sie ihre Inhalte unterhaltsam und relevant gestalten können und wie sie sich mit ihrem Publikum verbinden können. Die Sitzung umfasst Brainstorming-Übungen und Gruppendiskussionen.

## **Block 3: Technische Aspekte + Produktion (0,5 Stunden)**

Die Teilnehmer\*innen lernen, wie man audiovisuelle Medien mit einem begrenzten Budget produziert, welche grundlegende Ausrüstung und Software für die Aufnahme von Podcasts und Videoproduktion benötigt wird und erhalten eine kurze technische Einführung. Die Teilnehmer\*innen werden ermutigt, Fragen zu stellen und ihre eigenen Tipps und Tricks zu teilen. Sie lernen, wie man Handykameras und Apps für die audiovisuelle Produktion verwendet (es gibt eine Live-Präsentation von InShot und Instagram Reels) und erfahren mehr über die Auswahl von Desktop-Apps.

Hinweise:

- Kurze Ausrüstungspräsentationen! Teilnehmer\*innen vergangener Workshops haben vorgeschlagen, dass die Präsentationen von verschiedenen

Aufnahmegeräten und der Ausrüstung kurzgehalten werden sollten. Die Kursleiter\*innen sollten in Betracht ziehen, diese Präsentationen zu kürzen, um mehr Zeit für praktische Übungen zu haben.

- Seien Sie geduldig und ermutigen Sie die Teilnehmer\*innen! Einige Teilnehmer\*innen gaben an, Schwierigkeiten mit neuer Technologie zu haben und hätten sich mehr Geduld und Ermutigung seitens der Kursleitung gewünscht. Als Reaktion darauf könnten sich die Kursleiter\*innen bemühen, mehr individuelle Unterstützung und Ermutigung für Teilnehmer\*innen anzubieten, die mit neuer Technologie Schwierigkeiten haben.

### **Block 4: Praxis / Gruppenaufgaben (1 Stunde)**

Die Teilnehmer\*innen werden in Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe erhält eine Aufgabe, die gemeinsam bearbeitet werden soll. Ziel ist es, zusammenzuarbeiten, um einen kurzen mobilen Inhalt zu erstellen. Beispiele für Aufgaben sind: kurzes Interview, Werbung, Reisedokumentation, Einblick hinter die Kulissen, trendbasiertes „TikTok“. Weitere Details finden Sie in der beigefügten Liste.

### **Block 5: Veröffentlichung und Marketing (0,5 Stunden)**

Der abschließende Teil konzentriert sich auf die Veröffentlichung und das Marketing von audiovisuellen Inhalten. Die Teilnehmer\*innen lernen allgemeine Strategien für die Veröffentlichung und das Marketing von audiovisuellen Inhalten, wie man audiovisuelles Material wiederverwertet und wie man in den Köpfen des Publikums präsent bleibt.

#### **Selbstpraxis**

Während der Selbstpraxis werden den Teilnehmer\*innen tägliche Posting-Herausforderungen zugewiesen. Die Teilnehmer\*innen werden gebeten, ein Video aus dem Inhalt der anderen Programme während des Prozesses sowie aus den anderen nicht-bildungsbezogenen, nicht-professionellen Aktivitäten ("hinter den Kulissen") zu erstellen. Sie bearbeiten ihre Inhalte mit Hilfe von Laptop-Apps, taggen andere Personen, betreiben gegenseitige Werbung und teilen ihre audiovisuellen

Inhalte in den sozialen Medien. Die Selbstpraxis ist sehr interaktiv, und die Teilnehmer\*innen werden ermutigt, ihre Inhalte mit der Gruppe zu teilen und sich gegenseitig Feedback zu geben. Sie können auch Fragen an die Workshop-Leiter\*innen stellen.

### **Veröffentlichung der Ergebnisse**

Am Ende des Prozesses wird eine Online-Ausstellung auf den sozialen Medien auf dem dafür vorgesehenen Account der Workshop-Leiterorganisation abgehalten. Die Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit, ihre finalen Videos zu präsentieren, die sie mit Hilfe der Laptop-Apps erstellt und bearbeitet haben. Die Ausstellung ist eine interaktive Erfahrung, bei der die Teilnehmer\*innen andere Personen markieren, sich gegenseitig bewerben und ihre audiovisuellen Inhalte mit der breiten Öffentlichkeit teilen können. Sofern ein dafür vorgesehener physischer Ausstellungsbereich mit Bildschirm(en) vorhanden ist, empfehlen wir auch die Veröffentlichung der Ergebnisse in diesem Format (zusätzlich zur Online-Ausstellung).

Anforderungen an die Teilnehmer\*innen: Die Teilnehmer\*innen benötigen ein Mobiltelefon mit Kamera und vorinstallierten Apps (White border ODER Whitagram, Canva, InShot, Lumii ODER Lightroom, Unfold, Preview). Eine Kamera, Mikrofone und ein Laptop mit vorinstallierten Apps (ein Internetbrowser ODER Photoshop, Kdenlive ODER DaVinci Resolve ODER Premiere ODER Final Cut, Audacity) sind optional.

### **Informationen und Links:**

- Angehängte PowerPoint-Präsentation
- Angehängte Liste der Aufgaben für die Gruppenübungen
- <http://instagram.com/bodyarchitectsdance>
- <http://instagram.com/viralvisionseurope>
- <http://mindculture.eu>

## TAG 2

Thema

**Qigong und Kontaktimprovisation „Natural Movement Dance“ – ein neuer Ansatz für den Tanz**

Verantwortlich

**Giovanni Zappulla – L'espace APS-ASD**

**Hintergrund:** Der Workshop basiert auf der Vorarbeit von Zhineng Qigong (dem Qigong der Weisheit), insbesondere der Technik: La Qi Guan Qi Fa (Methode zur Ausdehnung und Verdichtung der Energie), die den Teilnehmenden die Wahrnehmung von Energie als Substanz und die Voraussetzungen für das Hören von subtilen Wahrnehmungen ermöglicht. Die Methode fördert die Auflösung aller Spannungen sowohl auf der Gelenk-, Muskel- als auch auf der Mentalebene. Nach mehr als zwei Jahren Pandemie brauchen die Menschen einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen. Die Distanz und die Isolation, führten zu enormen Belastungen, die unser Gedächtnis und unser Leben beeinträchtigten. Nie zuvor konnte Tanz einen so großen Beitrag hinsichtlich der Rückkehr zur Normalität beitragen und vielleicht noch viel mehr: Alle Erfahrungen und Anregungen der Bewegung und Improvisation werden in die tanzende Bewegung investiert, in einem angenehmen und progressiven Crescendo von choreographischen Materialien im Zusammenhang mit der Kontaktimprovisation.

Der Workshop mit Live-Musik wird in Zusammenarbeit mit dem Klangkünstler Giuseppe Rizzo durchgeführt, der seit 15 Jahren mit der Formation Zappulla DMN zusammenarbeitet und der für diesen Anlass ein System zur Tonaufnahme über an PCs angeschlossene Mikrofone entwickelt hat, um die Praxis und die Erfahrung der Teilnehmenden zu unterstützen.

## Ablaufplan

- Kurze theoretische Erläuterung
- Übung der Praxis von La Qi Guan Qi Fa
- Verbindungsübungen durch subtiles Hören auf den eigenen Energiekörper, dann auf den Energiekörper des anderen.
- Öffnung der Übung für mehr Kombinationen in Paaren und Gruppen
- Entdeckung und Integration von konkreteren Ebenen der Kontaktimprovisation: der Haut, der muskulären Ausdauer und Körperstruktur.
- durch den Tanz entstehen spielerische und abwechselnde Bewegungen. Auch das Verharren in einer Position ist möglich. Es wird "the statue" gehört. Diese Erfahrung wird mit Emotionen und dem Klang der Stimme verbunden.

## Benötigte Materialien

Bequeme Kleidung, ein ‚großes‘ Tanzstudio, einen Tonverstärker und Tonmischer mit Apple-Computer-Anschlusskabel, zwei Mikrofonstangen.

## Informationen zur Technik

### Was ist DMN?

D.M.N. (Dance Natural Movement) ist eine Methode, die sich mit dem Menschen, seiner Bewegung und den Auswirkungen dieser Bewegung beschäftigt. Die Methode wurde in Palermo ins Leben gerufen, an einem sehr alten Ort, der reich an Geschichte und Tradition ist. In einer Zeit, in der der Tanz neue Formen annahm, sich mit anderen Künsten vermischte und sich von seiner ursprünglichen Idee abwandte. Die Methode wird heute als formgebender und verändernder Ansatz vorgeschlagen, um die Welt des Tanzes zu bereichern.

Die DMN-Methode geht auf die Forschungen und Studien des Choreografen Giovanni Zappulla aus Palermo zurück, der nach einem Jahrzehnt Erfahrung in Frankreich nach Italien zurückkehrte und eine persönliche Reise begann, indem er Vorwissen und Erkenntnisse aus dem Studium der menschlichen Bewegung zusammenführte.

Zappulla hinterfragt alle Aspekte, die den Menschen ausmachen und denen wir normalerweise nicht die nötige Aufmerksamkeit schenken: Geist und Emotionalität, Energie sowie die Beziehung zwischen Innen und Außen durch eine ganzheitliche Sichtweise, die den Körper in seiner Komplexität einbezieht.

Ausgehend von der Annahme, dass der Körper ein perfektes Instrument ist, dessen Potenzial im Alltag und im künstlerischen Leben nur teilweise ausgeschöpft wird, stellt Giovanni Zappulla ein Trainingskonzept vor, das darauf abzielt, die schlummernden und missverstandenen Fähigkeiten des Menschen zu stimulieren und zu erwecken, um das verfügbare Potenzial wiederzuerlangen und das performative und künstlerische Niveau zu verbessern.

Zum besseren Verständnis des Ausgangspunkts der Methode, müssen bestimmte historische und philosophische Überlegungen, die den Tanz geprägt haben, berücksichtigt werden. Eine der wichtigsten Bezüge ist die platonische und aristotelische Sicht der Existenz, in der der Körper und der geistige Teil des Menschen getrennt betrachtet werden. Bereits im fünften Jahrhundert v. Chr. unternahm Platon eine Unterscheidung zwischen Körper und Seele, indem er den Körper zu einer minderwertigen Substanz erklärte, die sich nur durch ihren reinsten Teil – die Seele – erheben kann. Aristoteles betrachtete ein Jahrhundert später die beiden Aspekte als untrennbar, aber mit unterschiedlichen Funktionen.

Das Erbe der griechischen Philosophen trug zu einer partiellen Betrachtung des Tanzes in Bezug auf den Körper bei und konzentrierte sich auf seine performativen Fähigkeiten. So hat sich das Studium des Tanzes im Laufe der Zeit darauf ausgerichtet, fast weltfremde formale und ästhetische Ideale zu erreichen, indem man sich völlig von den wesentlichen Aspekten, die mit dem Individuum und seinen Gefühlen zu tun haben, verabschiedete. Auf diese Weise entfernt sich der Tanz immer weiter vom Vergnügen, da Tänzer\*innen oft mit einer Herangehensweise konfrontiert werden, welche den Körper verschleißt und schwächt und Künstler\*innen letztendlich in den vorzeitigen Ruhezustand zwingt. Dies betrifft insbesondere klassische Tänzer\*innen, die ihre künstlerische Laufbahn aufgrund dessen in jungen Jahren unterbrechen müssen. Hinter ihrer Anmut auf der Bühne, ihrem Lächeln und ihren

zarten Gesten verbergen sich oft Stunden harter und anstrengender Arbeit in engen Kleidern und unbequemen Schuhen, die den Körper verändern und ihn manchmal für immer ruinieren. Sie zwingen den Körper und Geist von der Freude weg; denn es ist schwierig, sich zu erfreuen, wenn die Füße bluten und die Gelenke schmerzen. Nichtsdestotrotz bereiten Tänzer\*innen dem Publikum Freude und finden so persönliches Vergnügen und Befriedigung durch virtuose Bewegungen und erklimmen so den Gipfel des Erfolgs, zahlen aber gleichzeitig einen sehr hohen Preis bezüglich ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens. Warum also nicht diese Ziele durch eine weniger anstrengende und schmerzhaftere Trainingsmethode erreichen, die den Menschen und seine Funktionen entsprechend der Natur berücksichtigt? Ein gutes Beispiel dafür sind die chinesischen Kampfkünste, insbesondere Taijiquan, eine Disziplin, die die Eigenschaften des Individuums durch Übungen fördert, die darauf abzielen die Verbindungen des Körpers zu stärken, ihn gesund zu erhalten und bis ins hohe Alter bewegungsfähig zu machen. Was ist dann die wahre Freude am Tanz? Das Ziel ist ein Tanz, der als ein emotionaler Antrieb verstanden wird, der durch den Körper zum Leben erweckt wird, der, vom Vergnügen durchdrungen, seine Substanz zum Ausdruck bringt, sich in seine Benutzer einfühlt und ihm Wohlbefinden verleiht. Wer einen natürlichen Tanz beobachtet, findet Fluidität, Kraft und vor allem Harmonie, verstanden als Bewusstsein des organischen Funktionierens, das seinem dynamischen Gleichgewicht gehorcht.

Das Ziel von DMN ist es, Tänzer\*innen durch den Tanz selbst stark zu machen, damit sie durch eine Umerziehung des Körpers, die ihre Natur berücksichtigt, Freude ausdrücken und erleben können. Tanz kann also natürlich sein, unglaublich reichhaltig, unser Körper kann weit über Fragen von Techniken und Stilen hinausgehen. Die Bewegung hat ihre eigene Wahrheit, die es zu schützen und zu bereichern gilt.

Was der zeitgenössische Tanz seit etwas mehr als einem Jahrhundert wieder zu tun beginnt, ist, dem Körper die Möglichkeit zu geben, seiner eigenen natürlichen Geschichte zu folgen, seine essentielle Bewegung gemäß seinem wahren Gleichgewicht auszudrücken. Dieser Ansatz wurde insbesondere durch Studien zur Bewegungsanalyse und Kinesiologie unterstützt, durch die man entdeckt hat, wie in

jeder Geste, von der einfachsten bis zur artikulierten, äußerst komplexe Prozesse ablaufen, die reich an dynamischen Übertragungen sind und die nach den physikalischen Gesetzen der Schöpfung ablaufen. Aber hören wir wirklich auf diese Gesetze? Lassen wir sie wirken? Lassen wir unseren Körper seinen eigenen Rhythmus ausdrücken? Wie können wir seinen natürlichen Mechanismen folgen, um uns tatsächlich zu bewegen, ohne Rücksicht auf den zu erzielenden Effekt? Wie können wir uns langsam oder schnell bewegen, ohne uns ein künstliches Funktionieren aufzuerlegen, ohne uns zu dissoziieren, ohne unser Wesen zu fragmentieren? Der technologische Fortschritt und die Weiterentwicklung der Wissenschaft haben zu einem andauernden Informationsfluss beigetragen. Was geschieht dabei mit der individuellen Zeit? Die Menschheit hat große Taten vollbracht, den Raum erobert, aber vielleicht sollte sie sich zuerst um den persönlichen Mikrokosmos kümmern, beginnend mit der Entdeckung des eigenen Körpers.

Die Lösung liegt in der "Wiedervereinigung", in der Betrachtung des Individuums als eine einzige Substanz, die aus zwei identischen Modalitäten, Geist und Körper, besteht. Dabei gilt es, die Besessenheit zu verlieren, "den Körper zu denken" und ihn zu beherrschen. Stattdessen müssen wir entdecken, was der "Körper denkt", auf sein sensorisches Gedächtnis hören und seine Sprache zum Fließen bringen; nur so können sich Tänzer\*innen harmonisch ausdrücken und ihre Fähigkeiten entwickeln.

Um die Körperfunktionen besser zu steuern und alle Aspekte des Körpers zu verbessern, greift die Methode auf das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin zurück, indem sie Taijiquan und Qigong verbindet, insbesondere den Zhineng Qigong-Stil: Systeme, die auf innerer Bewegung basieren und mit der menschlichen Natur in ihren biomechanischen, energetischen und psychischen Funktionen übereinstimmen. Diese beiden Disziplinen werden in das Training der Tänzer\*innen integriert, weil sie grundlegende Aspekte beachten, die auf eine Vereinigung von Harmonie, Wohlbefinden und künstlerische Ausdruckskraft abzielen. Qigong arbeitet auf der subtileren Ebene des Geistes, indem es Konzentration, tiefes Zuhören und Energiestudium schult; Taijiquan trainiert Körperverbindungen, Bewegungsumwandlung und Kraft. All diese Elemente wirken zusammen und schaffen

einen bewussten Tänzer mit präzisen Bewegungen, einem gesunden Körper und einem Geist, der perfekt mit dem gegenwärtigen Moment verbunden ist.

## Was ist Qigong?

Qigong ist die Gesamtheit der Techniken, die die Kultivierung des Qi im Körper ermöglichen. Der Begriff Qigong bedeutet wörtlich übersetzt Energiearbeit und setzt sich aus den Schriftzeichen 气 – Qi – Energie und 力 – Gong – Arbeit. Der Begriff erschien erstmals im frühen 20. Jahrhundert in einem Trainingshandbuch der Shaolin-Mönche, *The Orthodox Methods of Shaolin* (1910). Vor dieser Zeit gab es eine Reihe von Praktiken, die die Bewegung des Körpers, die Atmung und den Klang umfassten, die zur Erhaltung der Gesundheit überliefert und ausgeführt wurden. Belege für diese Praktiken finden sich bereits 2000 v. Chr. in Schriften auf Bronze, in denen von Tänzen berichtet wird, die "Flüssigkeitsstagnation im Körper beseitigen konnten" oder in Inschriften auf Jadestücken aus dem 6. Jahrhundert v. Chr.; Hinweise finden sich im *Neijing Suwen*, einer alten Abhandlung über traditionelle chinesische Medizin, die auf Huangdi (476-221 v. Chr.) zurückführt und zeigt, wie man durch richtige Atmung und entsprechende Übungen ein gesundes Leben führen kann. Im dritten Jahrhundert v. Chr. entwickelte der taoistische Arzt Hua Tuo ein Qigong-System, das er *Wuqinxi*, "das Spiel der fünf Tiere", nannte, und Zhuang Zi (ca. 369 v. Chr.-286 v. Chr.) beschreibt in seinem Buch eine Technik, die er *Daoyin* nennt. Sie erklärt, wie man den Körper bewegt, um das Qi zu stärken. Die frühesten illustrierten Darstellungen dieser Übungen, die in *Mawangdui* gefunden wurden, stammen aus dem Jahr 206 v. Chr. und sind Malereien auf farbiger Seide, auf denen 44 Figuren in verschiedenen Positionen dargestellt sind, die auf bestimmte Übungen hinweisen und die Wirkung auf den Körper erläutern. Diese Art von Praktiken wurde schon immer als eine Methode zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten und damit in engem Zusammenhang mit der Medizin gesehen. Außerdem sind sie im Laufe der Zeit zu einem integralen

Bestandteil von Kampfkünsten wie Shaolinquan und Taijiquan geworden, gerade wegen ihrer verstärkenden Funktion, die für Kampfkünstler\*innen grundlegend ist. Diesbezüglich wurden verschiedene Arten von Qigong klassifiziert, die je nach Zielsetzung eingesetzt werden: sanftes Qigong mit langsamen Bewegungen und Haltungen; hartes Qigong mit äußeren und kräftigen Bewegungen; taoistisches Qigong zur Langlebigkeit; konfuzianisches Qigong zur Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration; medizinisches Qigong mit therapeutischen Zielen und Kampf-Qigong zur Stärkung des Körpers und zur Entwicklung der Fähigkeit, das Qi nach außen zu leiten.

Heute ist Qigong in der ganzen Welt und in China weit verbreitet; seit 1989 hat die chinesische Regierung nach einer jahrelangen Debatte Qigong als medizinische Behandlung, die Teil der TCM ist, offiziell anerkannt. Es wird in Krankenhäusern angewandt und wurde in den nationalen Gesundheitsplan aufgenommen. In Italien gibt es wenige Beispiele für die Anwendung dieser Disziplinen, der einzige Aspekt der TCM, der in der westlichen Medizin formalisiert wurde, ist die Akupunktur. Im Rahmen der Methode schlägt Giovanni Zappulla eine Reihe von Übungen vor, die zu einer bestimmten Art von Qigong gehören, dem Zhineng Qigong, das aus der Verschmelzung von medizinischem und kämpferischem Wissen von Professor Pang He Ming entwickelt wurde.

### **Zhineng Qigong**

Zhineng Qigong ist eine Methode, die in den 1980er Jahren durch Professor Dr. Pang He Ming in China verbreitet wurde. Er hat die wirksamsten Techniken der verschiedenen bereits existierenden Qigong-Methoden, einschließlich medizinischer und theoretischer Qigong-Methoden, in einem einzigen System zusammengefasst. Um es noch umfassender zu machen, stützte er sich auf sein Wissen über Kampfkünste, einschließlich daoistische, buddhistische, konfuzianische und hinduistische Theorien. Er schuf eine der wirksamsten Methoden, um die Gesundheit nach traditionellen Theorien zu verbessern und den Menschen mit Lebensenergie aus

der Umwelt zu nähren. Mit dieser Methode gründete er eines der größten und bekanntesten "medikamentenfreien" Krankenhäuser, das Huaxia Zhineng Qigong Training and Recovery Center in der Provinz Hebei. Dort wurden viele Patient\*innen geheilt und Tausende von Lehrerenden ausgebildet. Die wörtliche Übersetzung von Zhineng Qigong lautet "Das Qigong der Intelligenzkultivierung". Nach Prof. Pang Ming gibt es im Menschen Aspekte einer potentiellen Superintelligenz, die ihn befähigen sich durch spezifische Mittel und Übungen selbst zu heilen. Im Zhineng Qigong basiert die Praxis auf dem Austausch zwischen dem Qi des Einzelnen und dem Hunyuanqi, dem Qi des Universums, der Gesamtheit aus Materie, Qi und "Information".

Hunyuanqi entsteht, wenn Taiji sich in Yin und Yang umwandelt, aber noch nicht differenziert ist. Hunyuanqi ermöglicht, jedes Energieungleichgewicht und damit theoretisch jede Krankheit zu heilen. Wenn Hunyuanqi in den Körper eindringt, kann es sich entweder in Yin oder Yang umwandeln, je nachdem, welcher Mangel im Individuum vorhanden ist. Daraus ergibt sich das große Heilungspotenzial, das diese Methode hat. Das menschliche Hunyuanqi ist eine Kombination von angeborenem Qi (Yuanqi, angeborenes Jingqi) und erworbenem Qi. Das menschliche Hunyuanqi hat die Eigenschaft zusammen mit dem Yi, der Absicht, zu "arbeiten", sich gemeinsam mit ihm zu bewegen. Das Yi manipuliert die Energie und lenkt sie dorthin, wo der Geist es will. Das wichtige ist, dass das Individuum aktiv die Absicht nutzt, indem er sich seines eigenen Denkens tief bewusst ist. In der Zhineng Qigong Praxis mobilisiert das Bewusstsein das primäre Hunyuanqi, absorbiert es und nutzt es, um das menschliche Hunyuanqi zu nähren. Wenn eine Fülle von Hunyuanqi erreicht ist, werden alle organischen Funktionen reguliert, Krankheiten verschwinden, die Gesundheit wird gestärkt und Weisheit wird gewonnen. Um dies zu erreichen, hat Prof. Pang Ming eine Reihe von Übungen entwickelt, die er in sechs Stufen unterteilt:

1. Die Übungen, die mit dem äußeren Hunyuanqi arbeiten: Qi von innen wird nach außen gebracht und das äußere Qi wird im Inneren gesammelt. Auf diese Weise können nicht nur die normalen Lebensfunktionen gestärkt und der Krankheitszustand überwunden werden, sondern es können auch besondere geistige Fähigkeiten ausgelöst werden.

2. Die Übungen, die das Hunyuan von Geist und Körper trainieren: Auf der Grundlage der ersten Stufe wird das Qi nach innen durch Haut, Muskeln, Sehnen, Venen und Knochen geleitet, um die menschlichen Vitalfunktionen weiter zu stärken und damit das Standardniveau zu übertreffen.
3. Übungen, die das "wirkliche" Hunyuan der Organe trainieren: indem die Aufmerksamkeit auf das Qi der fünf Organe gelenkt wird, wird das Training dieser Organe in Korrelation mit der Aktivität der Psyche durchgeführt. Infolgedessen wird die Fähigkeit des Selbst, die lebenswichtigen körperlichen Aktivitäten zu kontrollieren, insgesamt gesteigert.
4. Die Hunyuan-Übung des Zentralkanals: trainiert die Verbindung zwischen dem "Zentralkanal" und dem Qi des ganzen Körpers, um diese zu "einem Ganzen" zu verschmelzen.
5. Die Hunyuan-Übung der Zentrallinie: koaguliert und verfeinert das Qi des Zentralkanals mit einer zentralen Linie, die über den Himmel hinausgeht und in die Erde eindringt.
6. Die Verschmelzung und Rückkehr zum Einen: die Verschmelzung von Mensch und Natur zu einem Ganzen.

Jede DMN-Sitzung beginnt mit einer Zhineng-Qigong-Übung, weil sie den Körper tief bearbeitet und den Geist fokussiert, so dass man während des Tanzes gut zuhören und aufmerksam sein kann. Darüber hinaus ist es wichtig, dass vor jeder Aufführung einige der von Prof. Pang Ming entwickelten Übungen durchgeführt werden, um Qi zu sammeln und so die Energie auf der Bühne optimal einsetzen zu können. Normalerweise muss nach einer Qigong-Übung, bei der man Energie in den Dantians angesammelt hat, für eine Zirkulation im ganzen Körper gesorgt werden. Taijiquan ist eine wertvolle Disziplin, die nicht nur diesen Zweck erfüllt, sondern auch die Muskeln und Gelenke aufwärmt, die Verbindungen des Körpers wiederherstellt und die Bewegung organisch trainiert.

Thema **Ästhetisches Mapping**

Verantwortlich **Arbeit und Leben NRW**

**Hintergrund:** Die Methode des ästhetischen Mappings zielt darauf ab, subjektive Beobachtungen des eigenen Umfeldes zu eröffnen und eine Sichtbarkeit für individuelle Nutzungen und Realitäten zu schaffen. „Es geht darum, sich den Spezifikationen von Orten und Räumen anzunähern und sich selbst zu diesen in Beziehung zu setzen.“ In diesem Workshop wird der Raum der Umgebung wahrgenommen und durch das Erstellen einer eigenen Karte auf der Grundlage von Klängen, Mustern und Gefühlen visuell festgehalten. Durch die persönlich gestalteten Karten werden unterschiedliche Wahrnehmungen und Lebensrealitäten innerhalb eines gemeinsamen Raumes, einer gemeinsamen Umwelt (Quartier) sichtbar und eröffnen innerhalb einer Gruppe Diskussionsgrundlagen und Erfahrungsspielraum.

## Zielgruppe

Die Methode eignet sich für alle Zielgruppen, wenn sie entsprechend angepasst wird (z.B. einfache Sprache, Material).

## Ziele

- Aneignung von Orten und Räumen
- Sichtbarkeit des (urbanen) Lebensalltags schaffen
- Begegnung ermöglichen
- Erfahrungserweiterung
- Perspektivwechsel schaffen
- Förderung von Kreativität

## **Ablaufplan**

### **Phase 1**

Die Lehrperson bereitet den Teilnehmenden einen kurzen Input zum Thema Mapping vor. Wozu dienen Karten? Wer erstellt Karten? Welche unterschiedlichen Karten gibt es? In dem Zusammenhang sollten ebenfalls anschauliche Beispiele erklärt werden. Den Teilnehmenden soll bewusst werden, dass Karten nur eine gewisse Realität abbilden und Realitäten schaffen können (Beispiel Aufteilung Afrikas). Zur visuellen Unterstützung ist es empfehlenswert Beispiele auf einem größeren Bildschirm oder mittels Beamer zu übertragen. In diesem Fall werden entsprechende digitale Medien benötigt.

### **Phase 2**

Die Teilnehmenden begeben sich auf eine Reise durch das Quartier. Sie können entweder mit einer vorher festgelegten thematischen Frage losgeschickt werden oder sich allgemein dem Raum annähern mit offenen Fragen wie: Was nehme ich wahr? Was kann ich sehen, hören, riechen? Was empfinde ich? Der Fokus liegt darauf die Umgebung bewusst wahrzunehmen und somit eine ganz individuelle Vorstellung von dem Quartier zu erfahren, welche zur Entwicklung der Karte dient. Bei dem Spaziergang durch das Quartier dürfen auch Fotos, Notizen oder Zeichnungen gemacht werden, welche in der darauffolgenden Gestaltung der Karten verwendet werden dürfen.

### **Phase 3**

Erstellen von Karten: Die Teilnehmenden dürfen bei der Gestaltung der Maps kreativ werden. In der Kreation sind sie frei. Sie dürfen entscheiden, wie sie ihre Wahrnehmung des Quartiers oder einzelner Aspekte mit der Gruppe teilen möchten, wie sie das Wahrgenommene veranschaulichen möchten. Das Ergebnis kann eine (digitale) Collage, Foto- oder Videoproduktion aus den gewonnenen Aufnahmen

werden. Oder eine analoge Karte / Poster aus gesammelten oder zur Verfügung gestellten Materialien.

## **Phase 4**

Die Teilnehmenden dürfen ihre Maps in der gemeinsamen Runde vorstellen und erläutern. Im Anschluss geht es in den Austausch: Wurden gleiche Aspekte wahrgenommen? Waren die Wahrnehmungen gänzlich unterschiedlich? Wo liegen Unterschiede und Gemeinsamkeiten?

## **Benötigte Materialien**

Stifte, Papier, Pappe, Post-its, Kleber, Tesafilm oder ähnliche Bastelutensilien für die Gestaltung der individuellen Karten der Teilnehmenden.

## **Literatur und Links**

- Pettig, Fabian: Ästhetisches Kartieren- Mapping als Praxis geographischer Forschung zu räumlicher Erfahrung. In: Dammann, Finn; Michel, Boris (Hg.): Handbuch kritisches Kartieren. Bielefeld 2022, transcript Verlag.
- <https://orangotango.info/de/kritisches-kartieren/>
- <https://www.subjectiveeditions.org/>

## TAG 3

Thema **Eigenschaften von Tanzbewegungen und die Laban Bewegungsanalyse**

Verantwortlich **Theater der Klänge**

**Hintergrund:** „Die Laban-Bewegungsanalyse ist eine Methode, die auf den Bewegungsstudien von Rudolf von Laban (1879 – 1958), Theoretiker und führenden Vertreter des Ausdruckstanzes, beruht. (...) Heute wird sie in den Bereichen Tanz und Choreografie, Theater, Sport und Bewegungsanalyse, aber auch in therapeutischen Verfahren wie der Tanztherapie, der Psychotherapie oder der Physiotherapie eingesetzt. Die Laban-Bewegungsanalyse unterscheidet derzeit zwischen den sechs Bewegungsparametern Körper | Raum | Antrieb | Form | Phrasierung | Beziehung, um die Bewegung zu bestimmen. In der choreografischen Praxis kann diese Analyse genutzt werden, um Bewegung zu erzeugen, indem sie formt, bestimmt, erinnert, komponiert sowie beobachtet und reflektiert.“

### **Worauf konzentrieren wir uns?**

Während des Workshops wird der Fokus auf einen der sechs Parameter der Methode gerichtet, nämlich den Antriebs- und Bewegungsgenerator. Wir nutzen diese Methode, um acht resultierende Bewegungseigenschaften wahrzunehmen und zu benennen, indem wir die Dynamik der Bewegung oder des Antriebs betrachten. Die Faktoren, die durch die acht Antriebselemente gebildet werden, (...) beschreiben die genaue Art und Weise, wie Bewegungen ausgeführt werden sollen.

### **Ein Beispiel:**

Um die zeitbezogenen Eigenschaften zu beschreiben, achten wir darauf, ob die Bewegungen plötzlich auftauchen, mit hoher Beschleunigung ausgeführt werden oder langsam oder verzögert sind. Um die räumlichen Eigenschaften zu

beschreiben, beobachten wir, ob die Bewegung direkt (geradlinig von einem Punkt zum anderen) oder indirekt (auf einem Umweg) ausgeführt wird. Um die Eigenschaften in Bezug auf Kraft/Gewicht zu beschreiben, beobachten wir, ob die Bewegung mit einem starken aktiven Einsatz der Körperkraft oder mit geringem Einsatz dieser Kraft ausgeführt wird. Wir achten außerdem darauf, ob die Bewegung gegen die Schwerkraft oder der Schwerkraft folgend ausgeführt wird. Um die Eigenschaften des Bewegungsflusses zu beschreiben, beobachten wir, ob die Bewegung gebunden und geführt oder ungebunden und offen ist.

Die acht elementaren Antriebsaktionen können kombiniert werden und beschreiben die spezifischen Antriebselemente.

- Stoßen (kraftvoll, direkt, verzögert)
- Flattern (leicht, indirekt, plötzlich)
- Schieben (kraftvoll, direkt, plötzlich)
- Schweben (leicht, indirekt, verzögert)
- Wringen (kraftvoll, indirekt, verzögert)
- Tupfen (leicht, direkt, plötzlich)
- Peitschen (kraftvoll, indirekt, plötzlich)
- Gleiten (leicht, direkt, verzögert).

## Ziele

- den Teilnehmer\*innen zu ermöglichen, zunächst ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche Qualitäten eine Tanzbewegung benötigt und enthalten sollte,
- den Teilnehmer\*innen eine Methode und Werkzeuge an die Hand zu geben, um Formen zu entwickeln, Bewegungen zu definieren, zu komponieren und Sequenzen zu erinnern,

- aber auch, um die vorgeschlagenen Improvisationen in einer Arbeitssitzung zu beobachten und zu reflektieren.

## **Ablaufplan**

- Kurzer Einführungsvortrag und Video / Körperliches Aufwärmen / Einführung in die Laban Methode
- Analyse / Eröffnung eines Improvisations Jams / Komposition Session

Der Workshop beginnt mit einer Einleitung. Dann folgt ein körperliches Aufwärmen, gefolgt von einer spielerischen Einbindung der Bewegungsfaktoren wie Zeit, Raum, Kraft, Gewicht und Fluss der Bewegung.

Die Gruppe kann in zwei Gruppen aufgeteilt werden: die Macher und die Beobachter, um den Dialog zwischen den Teilnehmer\*innen zu fördern.

Nach einer kleinen Pause wird der Fokus auf die Bewegungsfaktoren gelegt, um spielerisch in die Komplexität der acht elementaren Antriebsaktionen einzutauchen. Der letzte Teil ist dem Spielen mit dem gelernten Material gewidmet

Eine Jam-Session oder eine sogenannte Laban-Disco bietet den Teilnehmer\*innen eine gute Gelegenheit, zu verschiedenen musikalische Settings zu improvisieren. Dieser Teil kann in einen Kompositionsteil münden, in dem das improvisierte Material in Sequenzen festgelegt und fixiert werden soll.

## **Benötigte Materialien**

Tanzkleidung, ein großes und geeignetes Tanzstudio, Tonausrüstung / Verstärker und Tonmischpult mit Audioanschlusskabeln (Miniklinke), zwei Mikrofonstangen, eine Leinwand.

## TAG 4

Thema

**„Sevengardens“ – ein integratives  
Beteiligungsmodell. Vielfalt und Bildung durch  
nachhaltige Entwicklung**

Verantwortlich

**Mala akademija umjetnosti Ernestinovo**

**Hintergrund:** „Sevengardens“ ist eine weltweit tätige Netzwerkinitiative des gemeinnützigen Vereins avatus e.V./ Deutschland. Die Arbeit basiert auf Färbepflanzen, aus denen natürliche Farbstoffe gewonnen werden. Färbegärten sind der Ausgangspunkt für ein niedrighschwelliges Beteiligungsmodell, aus dem eine Vielzahl von Produkten wie Tinte, Ölfarben, Aquarelle, Pastelle etc. entwickelt werden können. Die ersten sieben Gärten wurden bereits 1996 von dem Künstler Peter Reichenbach, dem Gründer des Projekts, entwickelt.

Die Idee ist immer dieselbe: Künstler\*innen verbinden sie sich mit interessierten Menschen, finden einen geeigneten Ort für Gärten und stellen gemeinsam Farben aus den gewonnenen Pflanzen her. Die gemeinsame Arbeit fördert die kulturelle Vielfalt und das immaterielle Kulturerbe, das Erkennen ökologischer Zusammenhänge und die Stärkung der Eigenverantwortung, Verantwortung und Partizipation.

Zu den Zielen der Initiative gehören: Bildung für nachhaltige Entwicklung, Schutz der biologischen Vielfalt, Förderung lokaler Wirtschaftskreisläufe, (inter-) kultureller Austausch und Qualifizierung, z.B. auch Sprachförderung. Auf diese Weise wird verlorenes Wissen über die Farbherstellung aus Pflanzen wiederentdeckt. Das Ziel hinter diesem spielerischen und ästhetischen Ansatz ist es, Kompetenzen zu erkennen und zu fördern. Alle Menschen lernen gemeinsam und jeder kann sich mit seinen Fähigkeiten und Ideen einbringen.

Über die Pflege und Wertschätzung regionaler Kulturen sowie die Auseinandersetzung mit handwerklichen Techniken, sollen ein Austausch von Wissen und die Weiterbildung jedes Einzelnen über lokale und nationale Grenzen hinweg ermöglicht werden.

„Sevengardens“ wurde von der UNESCO für herausragende Netzwerkarbeit ausgezeichnet.

## Ziele

- Pflanzenfarben herstellen und mit diesen zu malen,
- über Farben und das Netzwerk „sevengardens“ zu informieren,
- die Neugierde der Teilnehmenden aufzugreifen und einen Raum für das gemeinsame Experimentieren zu bieten,
- Aspekte im Zusammenhang mit Farben und Gesundheit sowie Umweltschutz anzusprechen,
- gegenseitiges Lernen zu ermöglichen und
- Teilnehmende motivieren , selbst beim Netzwerk „sevengardens“ mitzumachen.

## Ablaufplan

### 1. Theoretischer Teil (Dauer: 1 Stunde)

Hier können unter anderem die Informationen aus dem Kasten verwendet werden.

### 2. Praktischer Teil (Dauer: 2 Stunden)

Einführung in die Möglichkeiten der Farbherstellung aus Pflanzen und spielerisches Eintauchen in die Magie der Pflanzenfarben.

Rotkohl und rote Beete werden zerkleinert, mit ein bisschen Wasser gemischt und gemörsert. Mit den ausfließenden Farben wurde auf Papier experimentiert. Die Farben nochmals mit Zitronensaft, Essig oder Natron im PH-Wert verändert. Farbnuancen und Farbtöne herausgearbeitet. Die Ergebnisse sind einzigartig, bunt, farbenfroh und heiter.

Thema **„ART ID inside ME & Trust Building / KUNST-ID  
in mir & Vertrauensaufbau“**

Verantwortlich **NOWA FALA, Konzeption und Leitung: Agata  
Życzkowska**

**Hintergrund:** Jede Person trägt ein bisschen was von einem Künstler/einer Künstlerin in sich, abhängig vom sozialen Kontext, der Generation, den Bildungsanforderungen in der Schule oder Universität. Dieses bisschen reicht schon aus. Das Wichtige ist, seinen Platz in der Gruppe finden zu können. Ob man ein innerer oder äußerer Künstler ist, spielt dabei keine Rolle.

In diesem Workshop lädt Agata Życzkowska dazu ein, sich selbst in einer kurzen Performance wiederzuerkennen und anschließend als Gruppe durch Bewegungs-, Stimm-, Integrations- und Poesieübungen zusammenzufinden. Gemeinsam lernen wir neue Menschen in einer Gruppe kennen oder vertiefen unsere Beziehung mit Menschen einer Gruppe, die wir bereits ein wenig kennen.

## **Ablaufplan**

### **1. Performance / Präsentation der Identität**

Zum Einstieg bereitet die Workshopleitung eine kurze Performance vor. Die kann davon handeln, wie man ist, was man mag oder welchen Bezug man zur Kunst hat. Hier gibt es keine Regeln. Es kann gesprochen, ein Video gezeigt oder Musik abgespielt werden. Wenn man Lust hat, kann man auch eine Improvisation zu einem frei gewählten Thema machen oder eine bestimmte Seite von sich selbst zeigen: Wenn man gerne reist, kann man darüber sprechen, wenn man künstlerische Fähigkeiten hat, kann man diese zeigen. Wenn man tanzt, tanzt man. Wenn man singt, singt man. Oder man zeigt einfach ein Video, das einem aus irgendeinem Grund wichtig ist. Diese

Herangehensweise bringt einen dem Publikum oder den Teilnehmenden sehr nahe. Sie lernen eine Seite von einem kennen (15 Min.).

## **2. Balance in Bewegung / Gruppenarbeit**

Beginnen Sie die Gruppenübungen, indem Sie alle im Raum herumgehen und dabei in die Augen der Anwesenden schauen lassen. Gehen Sie in verschiedenen Geschwindigkeiten, langsam, sehr schnell, rennend und achten Sie dabei auf andere. Durchqueren Sie die Mitte des Raumes. Wir suchen eine Person mit unseren Augen und bewegen uns zusammen mit einem Partner, während wir uns die ganze Zeit in die Augen schauen. Wir können weit oder nah sein, langsam oder schnell gehen, aber der Blickkontakt ist wichtig. Danach wird wieder gegangen und in die Augen aller geschaut. Wir verringern den Raum, in dem wir uns aufeinander bewegen, bis wir schließlich ganz nah beieinander stehen, uns umarmen und regungslos in einer gemeinsamen Umarmung stehen bleiben (15 Min.).

## **3. Arbeit mit der Stimme**

In der Gruppenarbeit ist die Stimme genauso wichtig wie der Körper. Deshalb lohnt es sich, einige unterstützende Übungen zu machen. Wir stehen im Kreis und stellen uns vor, dass es in der Mitte ein großes schwarzes Loch oder einen Brunnen gibt, in den wir Töne werfen. Das können Wörter oder Laute sein, aber auch ganze Sätze. Eine Person schlägt ein Geräusch vor und die ganze Gruppe wiederholt das Geräusch gemeinsam wie ein Echo. Diese Übung gibt jedem die Möglichkeit, stimmlich zu improvisieren und auch ein Feedback in Form eines Gruppenklangs zu erhalten. Sie macht Spaß und befreit die Emotionen.

Eine weitere Übung für die Verwendung der Stimme besteht darin, dass eine Person eine Stimme, ein Lied oder eine Reihe von Klängen vorgibt, und der Rest der Gruppe bewegt sich zu diesem Rhythmus. Diese Klänge können von drei verschiedenen Personen gesungen werden (15 Min.).

#### **4. Beziehung zu den Menschen**

Eine Übung, die es Ihnen ermöglicht, anderen Personen ihre eigenen Grenzen in Bezug auf Nähe aufzuzeigen. Nicht jeder mag es, von anderen berührt zu werden. Für jeden von uns ist der körperliche Abstand zu anderen wichtig. Jeder hat ein anderes Bedürfnis und eine andere Grenze. Diese Übung bietet eine einfache, choreografierte Möglichkeit, um herauszufinden, wo diese Grenze liegt. Eine Person steht in der Mitte und sagt START zur ganzen Gruppe, dann bewegt sich die Gruppe gemeinsam auf diese Person zu. Wenn sie Stopp sagt, bleibt die Gruppe stehen. Das kann weit weg oder nah sein, je nachdem, wie die Person in der Mitte es empfindet. Dann bittet die Person, die in der Mitte steht, die Gruppe, eine Form um sie herum zu bilden: einen Kreis, einen Halbkreis, zwei Linien, ein Quadrat und mehr. Diese Übung kann von jeder Person in der Gruppe gemacht werden, alle nacheinander. Auf diese Weise kann jeder die Grenzen der anderen in der Gruppe erkennen. Dies erleichtert die weitere Arbeit (15 Min.).

#### **Pause – 15 min**

#### **5. Ball im Kreis / Vertrauensbildung**

Hierbei handelt es sich um Übungen zum Kennenlernen der Gruppenmitglieder und zum Aufbau von Vertrauen in der Gruppe. Ich schlage vor, die gemeinsamen Aktivitäten mit einer Kreisübung zu beginnen. Das ist demokratisch und sorgt dafür, dass sich alle wohl fühlen. Sie können eine Ballübung machen, bei der Sie den Ball an eine andere Person weitergeben und deren Namen sagen. Das ist eine gute Übung, wenn sich die Gruppe noch nicht kennt. So können sie auf spielerische Art und Weise die Namen der Teilnehmenden kennenlernen. Eine andere Übung mit dem Ball ist, sich den Ball auf den Kopf zu setzen und mit dem Ball auf den Kopf in die Mitte zu gehen, damit er nicht herunterfällt, und ihn dann in einen Korb zu werfen. Bei dieser Übung kann jeder zeigen, was er drauf hat, und es recht einfach umsetzen. Bei einer weiteren Kreisübung setzen sich die Teilnehmenden nebeneinander und berühren sich gegenseitig an den Knien. Daraufhin wird versucht, sich den Ball gegenseitig

zuzuspielen, ohne die Hände zu benutzen. Dabei konzentrieren wir uns auf die eigentliche Aufgabe und vergessen, dass wir den anderen berühren. Dies hilft, die Distanz zu verringern und Vertrauen in der Gruppe aufzubauen (15 min).

## 6. Gemeinsames Singen

Gemeinsames Singen stärkt das Gruppengefühl. Deshalb ist es eine gute Idee, der Gruppe ein einfaches Lied beizubringen, das auch in einer Sprache sein kann, die niemand kennt. Sie können den Text auf ein Blatt Papier drucken, ihn per Handy verschicken oder alle nach Gehör aufschreiben lassen. Das ist besonders spannend in einer internationalen Gruppe, in der jeder die Laute aufschreibt, die er anders hört (15 Min.).

Beispiellied: <https://youtu.be/em-kG-SRAGk>

Hier ist ein einfaches Lied Legba (kreolisch-haitianisches Lied), das jeder lernen kann, auch wenn man kein Kreyol spricht. Es ist ziemlich repetitiv, so dass es nicht schwer ist, es sich zu merken, wenn man es einmal gelernt hat.

Legba nan baye-a  
Legba nan baye-a  
Legba nan baye-a  
se ou ki pote drapo  
se ou ki pare soley pou lwas yo

Übersetzung:

Legba im Tor  
Legba im Tor  
Legba im Tor  
du bist es, der die Fahne trägt  
du bist es, der die Sonne für die lwa beschattet

## **7. Auf der Suche nach der Dramaturgie**

Wenn Sie mit einer Gruppe an einem bestimmten Thema arbeiten, ist dies der Moment, in dem Sie Wortarbeit, Satzarbeit und Poesie einführen können. Teilen Sie sich in Paare auf und bilden Sie jeweils 5 Sätze zu einem vorgegebenen Thema. Die Themen können auf ein separates Blatt Papier geschrieben werden, z. B. ÖKOLOGIE, TOLERANZ, FREIHEIT, STADT, BILDUNG, WASSER. Diese Themen können sehr unterschiedlich sein und richten sich nach den Bedürfnissen der Gruppe. Wenn der Workshop mehrere Tage dauert, können dies auch die Themen der jeweiligen Gruppe sein, z. B. REISE, ERNÄHRUNG, BÜCHER, FILME, KLEIDUNG, RECYCLING, NACHBARSCHAFT usw. Hier ist die Kreativität der Gruppenleitung gefragt und die Fähigkeit, die Interessen und Bedürfnisse der Gruppe zu erkennen. Bei dieser Übung gilt es, sich auszutauschen, sich besser kennenzulernen, gemeinsam demokratisch Meinungen zu erarbeiten und ein persönliches Gespräch über ein wichtiges Thema zu führen. (30 Min.)

**Pause – 15 min.**

## **8. Poesie / Arbeit mit Wörtern**

An dieser Stelle ist Zeit für das gemeinsame Lesen von Sätzen, die Diskussion des Themas. Es ist eine Gelegenheit für alle, sich zu den aufkommenden gemeinsamen Themen zu äußern. Die Gruppenleitung moderiert das Gespräch und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu äußern (15 Min.).

## **9. Diskussion**

Abschließend ist Zeit für eine Diskussion, welche die Teilnehmenden ermutigt, ihre Gefühle nach dem Workshop mitzuteilen und der Workshopleitung eine Rückmeldung zu geben, was an dem Treffen interessant war, welche Elemente am meisten zum Handeln und kreativen Denken angeregt haben und welche Elemente das Vertrauen in die Gruppe gestärkt haben. Es sollten alle die Möglichkeit bekommen, sich zu äußern (15 Min.).

## Benötigte Materialien

- Videoprojektor
- Leinwand oder weiße Wand
- Musikanlage/Set
- Kostüme
- Requisiten und Kulissen Ihrer Wahl
- großer und kleiner Ball
- Ballkorb oder andere Ballkiste
- A3-Papier – kann recyceltes oder buntes Papier sein
- Marker in verschiedenen Farben
- Schere

## TAG 5

Thema **Wie wäre es mit Improvisation? Ein Walzer im Dreivierteltakt.**

Verantwortlich **La Galerie Chorégraphique**

**Hintergrund:** Improvisation ist eine gängige Praxis in den Lern- und Schaffensprozessen des zeitgenössischen Tanzes. Jackie Taffanel, Choreografin und Forscherin, teilt ihre Gedanken zu diesem Thema im Text im Anhang. Die Kunst der Improvisation ist für jede\*n Einzelne\*n auf das tägliche Leben übertragen und kann für die Abenteuerlustigen zu einer Lebenskunst werden. Dabei geht es um die Beziehung zum unmittelbaren geografischen, sozialen, kulturellen und sensorischen Raum, wobei die Offenheit für das Unbekannte eine treibende Kraft der Bewegung ist. Wachsamkeit, Geduld, Spontaneität, Aufrichtigkeit, Lebendigkeit, Abprallen, ja sogar Virtuosität sind Eigenschaften, die der Improvisator im „Spiel“ des Lebens aufruft. In einer Welt, in der sich u.a. das Klima und die globalen Umwälzungen zu beschleunigen scheinen, ist der Einzelne gezwungen, sich ständig anzupassen oder sich sogar neu zu erfinden, um zu überleben. Ziel dieses Workshops ist es, Wissen und Improvisationspraktiken zu verbreiten, um die Fähigkeiten der Teilnehmenden zur körperlichen, geistigen und intellektuellen Anpassungsfähigkeit zu verbessern.

## Ablaufplan

Leitung: Choreograph\*innen und Tanzdenker\*innen

### **1. Die Teilnehmenden befragen nach ihrer individuellen Definition von „Improvisation“ befragen.**

Befragen Sie die Teilnehmenden nach ihrer Definition von Improvisation. Ein kurzes Video führt in den Workshop ein, der den Teilnehmenden eine lange Liste von Wörtern zeigt, die mit dem Begriff "Improvisation" in Verbindung gebracht werden

(<https://youtu.be/UvjLazpOt3k>). Begleitet wird das Video von einem Ausschnitt aus Jimmy Hendrix' improvisierten Konzert in Woodstock in den 1960er Jahren, der absichtlich in hoher Lautstärke projiziert wird, um sowohl eine historische Perspektive auf das Thema zu bieten als auch die Teilnehmenden in eine immersive und unerwartete Erfahrung zu ermöglichen. Das Video wird dann in völliger Stille abgespielt, und jede\*r Teilnehmer\*in wird aufgefordert, ein Wort aus der Liste zu wählen. Die gewählten Wörter dienen als Grundlage für einen Austausch zwischen den Teilnehmenden, um sich gemeinsam einer Definition des Begriffs Improvisation zu nähern.

## **2. Die Teilnehmenden begeben sich in den öffentlichen Raum, in dem sie improvisieren können.**

Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt, um während eines Spaziergangs durch die Straßen des Viertels – in dem der Workshop stattfindet – Videos von bis zu einer Minute zu drehen. Ziel ist es, die Gelegenheit zu nutzen, dass ein oder mehrere Anwohner\*innen Zeug\*innen dieser kurzen und einzigartigen Aufnahmen werden. Während dieser Momentaufnahme werden die „Schauspieler\*innen“ angewiesen, bestimmte Bewegungsqualitäten (z. B. Langsamkeit), eine Energie oder eine Stimmung in Verbindung mit einer Farbe im gegenwärtigen Moment hervorzurufen. In der Einführung zu dieser Übung wird betont, dass der improvisierte Akt nicht von Natur aus vorgeschrieben ist, aber auch nicht ohne Bedeutung ist.

## **3. Gemeinsame Analyse der Erfahrungen jedes Einzelnen und Spezifikation des Begriffs „Improvisation“.**

Die Betrachtung der verschiedenen Videos, die während der praktischen Übung entstanden sind, bietet dann die Möglichkeit einer kritischen Analyse der Ergebnisse. Es bietet sich an, gemeinsam Ideen über das Konzept der Improvisation auszutauschen und über mögliche Anwendungen zu diskutieren.