

Aus der Bewegung wird Theater

Bewegungstheater – was ist das? (1. Folge)

Vorbemerkung / Ziele:

Bei dieser Einheit handelt es sich um den Einstieg in eine mehrfolgige Reihe zum Thema „Bewegungstheater“. Ziel dieser ersten Stunde ist es daher zunächst, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (TN) einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten von Bewegungstheater zu geben, den Spaß und die Freude am Umgang mit Bewegung als einer Form von Theater zu wecken und mögliche Ängste oder Ressentiments in bezug auf Vorstellungen vom „Theater spielen“ abzubauen.

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer/innen: 10 - 25 Personen
ab 10 Jahren

Geräte und Materialien: keine

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Einstimmung

- Begrüßung; Verdeutlichung der Absicht, an Praxisbeispielen zu zeigen, was Bewegungstheater ist und welche Möglichkeiten es hat
- Thematisierung von Kleidung und Schuhwerk im Hinblick auf die körperliche Beweglichkeit/das Bewegungsgefühl. Gut ist alles, was nicht einengt. Keine Sportschuhe, statt dessen biegsame Gymnastikschuhe, besser barfuß, wenn es der Fußboden zuläßt
- Im Sitzkreis
- Körpercheck: In gemeinsamer Aktion werden alle Teile des Körpers bewegt, gespürt, gedehnt, entspannt.
- Im Kreis, stehend, jede/r TN hat einen Radius von ca. 2 m Bewegungsfreiheit. SL als Mitglied des Kreises sagt die verschiedenen Übungsabschnitte an und beginnt exemplarisch. TN steigen dann ein; es entstehen keine Pausen zwischen den einzelnen Übungsabschnitten. SL setzt selbst nie aus. Diese Organisationsform gilt für die folgenden Übungen der Einstimmung.



- Fuß- und Beinmuskulatur: Auf dem linken Bein stehen, alle Zehen des angehobenen rechten Fußes kreisen lassen (20 Sek.), dann zusätzlich den Fuß kreisen lassen, rechts herum, links herum. Nun den Unterschenkel mitkreisen lassen, anschließend zusätzlich den Oberschenkel. Alle Kreisbewegungen ins Extrem vergrößern, ohne die Balance zu verlieren. Linkes Bein ausschütteln und Übung auf rechtem Bein stehend wiederholen.
- Becken-, Hüft- und Gesäßmuskulatur: Stehen mit leicht eingeknickten Knien. Vorstellung von vier Zielpunkten vor und

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

- Vor jeder Bewegungstheater-einheit sollten sich Spielleiter/in (SL) und Gruppe über die Ziele der jeweiligen Einheit verständigen.
- Wenn sich die Gruppe längerfristig mit dem Bewegungstheater beschäftigen möchte, sollte bewegungsfreundliche Kleidung während der Übungen zu einer Selbstverständlichkeit werden.
- Bewegungstheater entsteht aus Körperbewegungen. Die bewußte Kenntnis der eigenen Bewegungs- und Koordinationsfähigkeiten, ist eine Voraussetzung für ihren zielgerichteten Einsatz und wird durch diese Übung gefördert. Zugleich dient die Übung der physischen und psychischen „Aufwärmung“.
- Alle im folgenden aufgeführten Übungsabschnitte sollten im vorhinein von SL ausprobiert werden, um auftretende Schwierigkeiten verstehen zu können. Seitwärtsbewegungen des Kopfes sind bspw. von Ungeübten nur schwer zu bewerkstelligen. Trotzdem sollte auf die Übung nicht verzichtet werden, da nach mehrfacher Übung auch diese Bewegungen gelingen werden.
- Natürlich kann kaum jemand seine Zehen kreisen lassen. Scheinbar paradoxe Aufgaben machen die eigenen Bewegungsgrenzen bewußt und tragen zur Auflockerung bei.
- TN in der Pubertät empfinden Hüftbewegungen zuweilen als

Musisch-
kulturelle
Kinder- und
Jugendarbeit

Bewegungs-
theater

12/95



PRAKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

hinter, sowie rechts und links vom Hüftbereich. „Anfahren“ dieser Zielpunkte durch plötzliche Vor-, Rück- oder Seitwärtsbewegungen in gemeinsamer Aktion. SL sagt an: Rechts - Mitte (Normalstand) - Links - Mitte - Vor - Mitte - Rück - Mitte usw. Anschl. Weglassen der Mittelposition und Verbindung der Außenpunkte zu einer Kreisbewegung, die sich bis ins Extrem vergrößert. Variation: Kreisen der Hüfte in Form einer Acht, ebenfalls ins Extrem führen.

- Brustbereich: analog zum Hüftbereich (4-Punkte-Übung); Becken usw. steht dabei still.
- Hände, Arme, Schultergürtel: beidseitig Daumen kreisen lassen, einzeln alle Finger folgen lassen, zusätzlich drehen sich die Hände, Unterarme folgen mit Drehbewegungen, Oberarme ebenso. Alle Bewegungen aus der Schulter ins Extrem führen: „Alles dreht sich, alles bewegt sich!“
- Kopfbereich: analog zum Hüftbereich (4-Punkte-Übung) Achtung: Kopfdrehungen vermeiden, Übung nicht ins Extrem führen! Anschließend Kopf entspannt auf der Brust hängen lassen, langsam und sachte in Kreisbewegungen über Schulter und Nacken abrollen lassen, nicht nachdrücken. Nur das Eigengewicht des Kopfes führt die Bewegung.
- Gesichtsmuskulatur: Alle kauen imaginären Kaugummi, der durch die Kaubewegungen an Menge und Zähigkeit zunimmt – ins Extrem führen. Anschl. Spitzmausmälchen: eine imaginäre Spitzmaus fleht mit spitzem Mund einen Storch an, sie zu verschonen. Alle improvisieren spontan einen Text mit spitzem Mund. Da kommt ein Riesebreitmaulfrosch zu Hilfe und verscheucht den Storch: Mund extrem breit, Textimprovisation, anschl. bedankt sich die Spitzmaus. Der Frosch gibt sich gönnerhaft.
- Abschlußübung der Einstimmung: Energiepumpe „Juh – Ha!“; alle gemeinsam mit Schwung in die Hocke (gemäß Abb.), dabei wird laut ein „Juh!“ gerufen, aus dem Schwung in den Stand, die Arme weit geöffnet: „Ha!“; jeder macht so lange mit, wie er es als angenehm empfindet.

Hauptteil

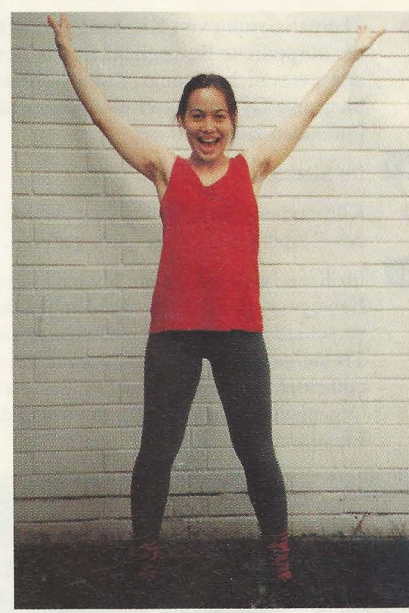
- SL erläutert kurz den Ablauf des Hauptteils; leitende Fragestellung: „Woher bekommen wir Ideen für Bewegungsabläufe, die so interessant sind, daß man sie anderen zeigen kann?“ Dies soll an 3 Beispielen gezeigt werden.

Gehen als Grundform körperlicher Bewegung

- SL sagt an: Gehen...auf Glasscherben, in hüfthohem Wasser, barfuß auf weichem Moos, auf glühender Platte, auf dem Mond (6 x leichter), am Hang, im Sumpf, in hohem Schnee, mit Magnetschuhen auf Eisenplatte, usw. SL macht mit.
- Alle gehen zügig kreuz und quer durch den Raum (nicht im Kreis!) SL stoppt die TN durch Händeklatschen (✋) und beschreibt schlagwortartig eine Situation (z.B. „Gehen auf Glatteis“), TN spielen die Situation. SL unterbricht nach ca. 30- 50 Sek. (✋), wieder zügiges Gehen, neue Situation usw.

Absichten/Gedanken

peinlich, insbesondere Vorwärtsbewegungen werden meist albern kommentiert, Rückwärtsbewegungen, die an watschelnde Enten erinnern, ebenso. SL kann Verständnis für die TN-Gefühle zeigen, sollte die Übung jedoch ganz selbstverständlich weiterführen, ggf. begründen.



➤ *Bei allen folgenden Übungen ist es wichtig, daß die TN, wenn sie selbst nicht üben, immer auch ein Auge für die anderen TN haben, um auf diese Weise sehen zu lernen, wie Wirkungen entstehen.*

Stundenverlauf/Inhalte

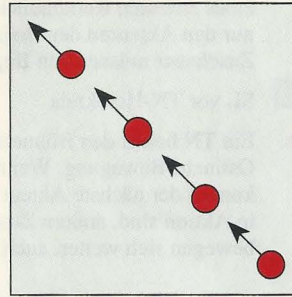
- SL macht bewußt: "Wir erkennen Menschen oft auf große Entfernung, obwohl ihr Gesicht noch nicht erkennbar ist, allein an ihrem Gang. Das „Typische“ einer Gangart hängt mit den Kraftzentren und Schwachpunkten im Körper zusammen. Das wollen wir erforschen."
- Gehen kreuz und quer durch den Raum, Normaltempo, SL nennt ein Kraftzentrum, das stark werden soll und bewegt sich selbst entsprechend. TN lassen alle Energie in die entsprechende Körperpartie fließen und übertreiben schließlich den gefundenen Gang bis ins Absurde. Wechsel von Normalgang und Gang mit Kraftzentrum. SL merkt sich besonders interessante Darstellungen einzelner TN (A, B, C), die sich für Reihen-, Linien- und Kreis-Choreographien eignen.
- Gleicher Verlauf mit Schwachpunkten, alle Energie entweicht; Alternative: von vornherein Wechsel von Kraft- und Schwächegängen.
- Kraft- und Schwächezentren: Bauch, Stirn, Hüften, Brust, Schultern, Po, Füße, Zehenspitzen, Hände, Mund, Nacken.
- SL bittet TN A, seinen Gang zu präsentieren, Vorausapplaus, Präsentation, Applaus. SL erklärt kurz eine Reihenchooreographie (s. Abb.), die Hälfte aller TN (Akteure) schließen sich nacheinander dem Gang des A an, imitieren und vergrößern dabei das Typische des Vorgängers (Doublen), übrige TN sind Zuschauer; Applaus.
- SL bittet TN B, (Ablauf wie bei TN A), SL erklärt Linienchooreographie (s. Abb.), Zuschauer - TN werden Akteure und bilden eine Linie hinter TN B, in Richtung Zuschauer bewegt sich die Gruppe, B imitierend.
- SL bittet TN C (s. oben); Wechsel Zuschauer/Akteure, SL erklärt Kreischoreographie: TN C imitierend Gang zur Mitte, Händeschütteln, Begrüßungslaute, zurück zum Ausgangspunkt.

Bewegungsmaterial aus alltäglichen Handlungs- und Bewegungsabläufen

- Zügiges Gehen kreuz und quer durch den Raum, SL stoppt alle durch Händeklatschen (👏) und nennt einen Begriff, z.B.: „Fenster“. Jeder macht ohne Worte spontan eine Bewegung, die ihm dazu einfällt (z.B. Fensterputzen, Hinauslehnen o. ä.) etwa 15 Sek., SL unterbricht (👏), zügiges Gehen, (👏), neuer Begriff.
- Halbzufällige Zweiergruppenbildung: TN zählen durch von 1 bis... Jede gerade Zahl bildet ein Paar mit einer ungeraden Zahl. Gleicher Ablauf wie oben mit folgendem Unterschied: TN mit gerader Zahl entwickelt spontan eine Bewegung zum genannten Begriff, Partner-TN steigt mit einer passenden Bewegung in das Bild ein. (z. B. A dribbelt mit Ball; B versucht, den Ball abzuzeigen), anschließend umgekehrt (vgl. auch Foto); SL merkt sich besonders eindrucksvolle Bewegungsduette und bittet die Paare um Präsentation; Applaus.
- Partnerarbeit
- Reflexion von Wirkungen: Je deutlicher eine Bewegung erkennbar ist und je mehr die Akteure aufeinander eingehen, desto größer und interessanter ist die Wirkung.
- Gesprächskreis
- SL erklärt TN seine Absicht, zwei große Bewegungsbilder herzustellen, dazu Teilung der Gruppe in Zuschauer und Akteure. Akteure sollen zu einem Oberbegriff (A) kurze, sich wiederholende Bewegungsabläufe finden, die sich in ein Gesamtbild integrieren lassen. SL führt Beispiel vor, z. B. Rasenmähen: eine sich ständig wiederholende Bewegung von

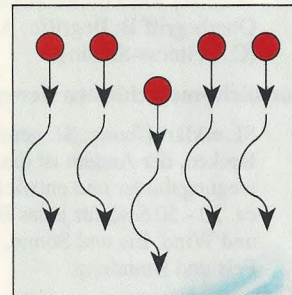
Absichten/Gedanken

Reihenchooreographie

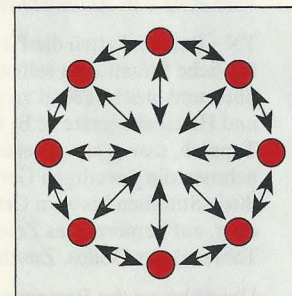


➤ *Freiwilligkeit der Präsentation*

Choreographie von der Grundlinie



Kreischoreographie



➤ *Wichtig ist das spontane, unreflektierte Umsetzen von Ideenimpulsen. Es geht um prägnante Bewegungen, nicht um ausgedachte Bewegungs-Geschichten; die Begriffe sollten unterschiedlich interpretierbar sein. Die Staffelung der Begriffe sollte der Altersgruppe angemessen sein und eine Steigerung von konkret zu abstrakt verfolgen. Beispiel: Fenster, Ball, Bank, Seil, Eile, Urlaub, Krankheit, Hunger, Schule, Angst, Lottogewinn.*

BRÄUNLICH
 für die
PRÄKTISCH



PRAKTISCH FÜR DIE PRAKTIK

Stundenverlauf/Inhalte

rechts nach links und zurück, deren Endpunkt der Anfang eines erneuten Rundlaufs ist (Ostinato-Bewegung). SL nennt nur den Akteuren den Begriff für das 1. große Bewegungsbild, Zuschauer müssen den Begriff erraten.

- O** SL vor TN-Halbkreis
- Ein TN betritt den Bühnenbereich und beginnt mit einer Ostinato-Bewegung. Wenn sie zweimal rundgelaufen ist, kommt der nächste Akteur dazu usw.. Erst wenn alle Akteure in Aktion sind, äußern Zuschauer ihre Vermutung. Akteure bewegen sich weiter, auch wenn der Begriff erraten ist.
- Rhythmisierung des Bewegungsbildes: Zuschauer beginnen im langsamen Rhythmus zu klatschen, Akteure passen ihre Abläufe dem Tempo an. Sobald alle im gleichen Rhythmus agieren, ziehen Zuschauer das Tempo an, bis sich die Bewegungen nicht weiter beschleunigen lassen; Applaus.
- O** Wechsel von Zuschauern und Akteuren, gleicher Ablauf zum Oberbegriff B; Begriffe: A = Baustelle, B = Sportfest, (C = Fitness-Studio).

Von nicht-menschlichen Bewegungsformen zur Körperaktion

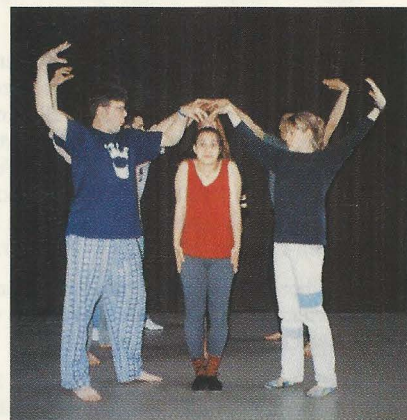
- SL erklärt Übung; SL nennt Begriffspaare: „Der Eine ist das Becken, der Andere ist das Wasser“. TN zeigen spontane Bewegungsbilder und entwickeln ein passendes Geräusch dazu; ca. 30 - 50 Sek. für jedes Bild. Weitere Begriffspaare: Laub und Wind, Eis und Sonne, Holz und Feuer, Korn und Mühle, Fels und Brandung.
- O** TN bilden neue Paare : „Der /Die Eine“ und „der/die Andere“, TN - Paare verteilen sich im Raum, so daß jedes Paar etwa 2 m Aktionsradius erhält.
- TN - Paare erhalten die Bewegungsaufgabe, jeweils zwei ähnliche Situationen selbst zu erfinden, für sich kurz einzuüben und anschließend zu präsentieren. Ideenfundus: Küchen- und Haushaltsgeräte (z.B. Quirl und Quark, Staubsauger und Teppich, usw.); anschließende Präsentation. Die Zuschauer nehmen die jeweiligen Geräusche auf und verstärken sie mit ihren Stimmen bis zum Crescendo. SL dirigiert den Zuschauerchor, auf verabredetes Zeichen: Stille und Einfrieren (Freeze, Tableau) des Bildes. Zuschauer erraten das Begriffspaar.
- Überführung der Bewegungs- und Stimmenaktion in zwei neue, selbstgestaltete Gruppenbilder.
- O** TN Gruppe wird geteilt, SL nennt (geheim) jeder Gruppe ihre Bewegungsaufgabe (Flaschenabfüllanlage, Autoverschrottungspresse). Gruppen üben ihre Aufgaben ein. SL hilft nur, wenn ausdrücklich um Hilfe gebeten wird, läßt aber die Initiative bei den Gruppen selbst; anschließend Präsentation; Applaus.

Resümees

- Resümees der Übungen durch SL. SL erfragt Feedback von TN, was ihnen gefallen, was ihnen nicht gefallen hat, wie es ihnen geht, ob und in welche Richtung sie gerne weitermachen möchten.

Absichten/Gedanken

- Bei Präsentationen größerer Bilder muß immer klar abgegrenzt werden, wo sich der Bühnenraum befindet.



- Der Einsatz der Stimme im Bewegungstheater hat eine andere Funktion als im Sprechtheater. Stimme wird überwiegend eingesetzt als Instrument oder Geräuschmaschine, zur Erzeugung von Stimmungen. Ganze Sätze werden fast nie verwendet. Es sei denn, es handelt sich um eine genreübergreifende Theaterpräsentation. Schon eher werden einzelne Begriffe, Laute und Silben benutzt und „bewegt“. Auch mit Sprache lassen sich Bewegungsbilder malen, ganz unabhängig von ihrer Bedeutung. Es ist also weniger der inhaltliche Sinn einer Äußerung, als vielmehr ihre emotionale Aussage von Bedeutung. Diese Aussage dient meist zur Unterstreichung und Verdeutlichung oder auch zur Kontrastierung und Brechung des optisch wahrnehmbaren Bewegungsgeschehens.

