

Atemimpuls

Rahmen: Gruppe, die sich kurz kennt, auf gemeinsames Spiel vorbereiten.
Ziel: mit wechselnden Partnern arbeiten, gegenseitig wahrnehmen, führen und führen lassen, Impulse geben und aufnehmen; in Gruppen ohne äußere Impulse agieren. Zentraler Impulsgeber: Atem

- Im Kreis stehen, auf vier abzählen, Zahl merken!
- Einen Außenkreis und einen Innenkreis: verschiedene Balance-Partnerübungen (führen/geführt werden), jeweils Wechsel im Uhrzeigersinn. (Musik: ruhig, aber rhythmisch, z.B. Titel 3, s.u.)
 - Atempendel, dabei Blickkontakt
 - Handflächen gegen Handfläche: Gewicht nach innen, Füße auseinander
 - Bajonettgriff: Gewicht nach außen, Füßen nach innen
 - Schulter an Schulter
 - Stirn an Stirn
- Mit neuem Partner Auge in Auge, aber mit konstantem Abstand durch den Raum gehen. Wer gibt den Impuls, wer folgt?
- Neuen Partner über Blickkontakt suchen. Geschichten dazu, z.B.: Kenne ich den? usw.; im Spiel übergehen zu neuen Partnern: Liebe auf den ersten Blick, Schlussbild
- Gehen/Stehen mit Atemimpuls; am Anfang Freeze auf Klatschen, dann ohne äußeren Impuls Gruppe gemeinsam ins Gehen kommen, dann auch gemeinsamer Stopp
- Vier Posen/Aktionen in fester Reihenfolge: aufrechtes Stehen, halbe Höhe, am Boden, Gehen. Gruppe 1 (siehe Anfang) beginnt mit Stehen, Gruppe 2 mit halber Höhe usw.; wichtig: immer im gleichen Ablauf bleiben. Die Gruppe, die gerade geht, benutzt die Standbilder als Wegmarken. (Musik: z.B. Tango, Titel 8, s.u.)
- Kreis: Ein- und ausatmen, Atemspannung. In Situation ausprobieren.
- Vier Gruppen, in den Ecken; Körperkontakt, in gleichen Atem kommen. Ihr seid eine Person! Gemeinsame Aktionen probieren, gesteuert durch Atemimpuls: Beispiel „Rehe im Wald“ (Musik „nervös“, z.B. Titel 12, s.u.)
- Im Wechsel Aktion/Reaktion mit der diagonal entgegengesetzten Gruppe. Technische Probe, dann mit Inhalt: Verführer/Verführter; Macht/Ohnmacht; Entwicklung
- „Sitzkreis“: enger Kreis hintereinander, d.h. Rücken an Bauch usw.; vorsichtig auf Knie und Oberschenkel des Hintermannes/ der Hinterfrau absitzen. In gemeinsames Atmen kommen. Ins „Gehen“ kommen: ausmachen, welcher Fuß beginnt, Aktion über Atem steuern.



Literatur: Hans Martin Ritter: Sprechen auf der Bühne, Berlin 1999, S. 41 ff.

Musikvorschlag: The Penguin Cafe Orchestra, Preludes, Airs and yodels, Titel 3 und 8.

Klaus Wegele