

Vertrauen und Entspannung Literatur mit leiser Stimme

Blindes Vertrauen

Mit Partnerin oder Partner Hand in Hand durch den Raum gehen: A hat die Augen geschlossen und bestimmt Tempo und Richtung, B ist verantwortlich und korrigiert die Richtung oder stoppt rechtzeitig, wenn Kollision droht. Rollenwechsel.

Die Übung sollte in absoluter Ruhe erfolgen, die „Blinden“ sollten nach und nach versuchen, völlig zu entspannen (muskulär und mental) und sich der Partnerin oder dem Partner anzuvertrauen, innerlich loszulassen und die Wahrnehmung ohne den Sehsinn zu genießen.

Jetzt legt B die Hand in den Lendenwirbelbereich von A, gut spürbar, aber ohne zu drücken oder gar zu schieben. Wenn die Hand weggenommen wird, bedeutet dies sofortigen Stopp für A!

Richtungskorrektur durch sanften Druck der Hand.
Rollenwechsel.

Neustart wie zuvor. Nach einer Weile (auf Zeichen des Spielleiters) lässt B den Partner stehen und sucht sich einen alleinstehenden „Blinden“, mit dem der Gang fortgesetzt wird. Mehrfacher Partnerwechsel. Nach einiger Zeit kommt Musik hinzu (Gotan Project). Am Schluss können die A von ihren „sehenden“ Partnern so platziert werden, dass sie im Kreis stehen oder alle (nach Öffnen der Augen) zum Fenster hinausschauen oder ihren Partnern gegenüber stehen o.ä.

Rollenwechsel.

Wenn die Musik (Xaris Alexiou) einsetzt, geht B mit A in Tanzhaltung, beginnt zu tanzen und schließt nach einer Weile ebenfalls die Augen, so dass der Tanz von lauter „blinden“ Paaren zu Ende geführt wird.

Feedback-Runde.

Lyrik mit leiser Stimme

Textgrundlage: Wolfgang Hilbig: „in einem dunklen zimmer“

Der Kurs wird in zwei gleich große Gruppen geteilt. Eine Gruppe bleibt zurück und verteilt sich so auf Stühlen, dass jeder möglichst viel freien Raum um sich herum hat. Die andere Gruppe geht zunächst vor die Tür. Dort erhält jeder einen Satzstreifen und die Aufgabe wird erklärt:

Ein Versfragment des Gedichts soll nach eigener Intuition zu einem ganzen Vers erweitert werden. Dann gehen alle in den Raum (der im Idealfall

etwas abgedunkelt wurde), wo die anderen mit geschlossenen Augen sitzen.

Jeder verweilt reihum in aller Ruhe bei jedem (!) der Sitzenden und spricht deutlich, aber leise den Text mehrmals: sowohl ganz, als auch in Bruchstücken, auch einzelne Wörter können wiederholt werden, emotionaler Subtext kann ausprobiert werden.

Die Sprecher verändern ihre Position: Sie stehen einmal hinter dem Angesprochenen, dann sprechen sie in der Hocke vor ihm sitzend oder liegend oder sprechen an der Seite. Wenn etwas lauter gesprochen wird, sollte auf jeden Fall eine größere Distanz gewählt werden. Es kann sich in einen oder anderen Falle auch ergeben, dass zwei Akteure simultan zu einer Person sprechen. Kein Körperkontakt!

Für die „blind“ Hörenden entsteht so eine Art Klang- und Textteppich.

Wichtig ist es, den Hörenden vorab zu sagen, dass sie ihren Eindrücken und Assoziationen freien Lauf lassen, ohne zu versuchen, logische Zusammenhänge herzustellen. Anschließend werden die Gruppen getauscht. Erst danach setzen sich alle im Kreis, um die Erfahrungen auszutauschen. Jeder kann, niemand muss etwas sagen. Zum Schluss kann man im Kreise sitzend nochmals die Augen schließen und jeder wiederholt reihum deutlich sprechend seinen Text.

Diese Übung lässt sich auch gut als Annäherung an einen narrativen Text (Erzählung, Roman) nutzen oder auch als Einstieg in die Inszenierung einer Stückvorlage.

(Musik: Harald Weiß *Wintergesänge* n°2)

Werner Jauch