



Übungseinheit zu Lyrik Thema *ZEIT*

Warm-up

- **Atem**
Mit geschlossenen Augen im Kreis stehen (hüftbreit, entspannte Schultern), den Atem regelmäßig und entspannt fließen lassen, die Abfolge von Einatmen – Ausatmen – Atemruhe wahrnehmen. Dann nach dem Einatmen einen Moment der Atemspannung einbauen (der Atem stockt), Auswirkung auf die Körperspannung wahrnehmen. Wieder zum fließenden Dreischritt der Atmung zurückkehren. Beide Hände in Bauchhöhe halten, die Fingerspitzen entspannt in etwa 5 cm Entfernung. Bei jedem Ausatmen berühren sich nacheinander Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger etc., bis alle Fingerkuppen in Berührung sind. Den Atemfluss in den Fingerkuppen spüren. Dann die Fingerkuppen nacheinander mit dem Einatmen wieder lösen, dann wieder in Berührung bringen. Jetzt alle Fingerkuppen wieder ein wenig voneinander entfernen und den Atemfluss zwischen den Fingerkuppen spüren, ohne dass sie sich berühren.
- **Atem und Bewegung**
Partnerübung: Entspannt, aber gut „geerdet“ stehen, der Partner lässt seinen Atem auf meinen Oberkörper treffen (aus wechselnden Richtungen), der darauf wie eine Weide im Wind reagiert (unterschiedliche Windstärken). Dann werde ich zur Wasserpflanze mit größter Beweglichkeit (aber dennoch im Boden verwurzelt), auf den Atem des Partners reagiere ich wie auf die (stärker und schwächer werdende) Wasserströmung. Rollenwechsel.
- **Entspannung und Anspannung (physisch)**
Sich strecken, räkeln, gähnen (mit Stimme), in den weichen Knien leicht zu wippen beginnen, stärker werden lassen (mit Stimme, Unterkiefer ganz locker), dann Füße immer mehr vom Boden lösen, ins Hüpfen kommen, Schultern, Arme und Beine ganz locker schütteln, mit Beginn des „Countdowns“ in die Körperspannung kommen: Von 10 bis 1 gemeinsam laut zählen, dabei jeweils in die Hände klatschen und einen Schritt zur Kreismitte springen, bei 0 (*GO!*) bewegungslos in der Körperspannung innehalten, nur den Atem und die Gruppenenergie spüren.



Lyrik mit leiser Stimme

Jeder erhält ein Textfragment (aus Helmut Heißenbüttel „Zeit“ und Günter Eich „Augenblick im Juni“).

Dann verteilen sich alle im Raum und „erblinden“, Musik setzt ein (Philip Glass *Dance pieces n°4*), alle gehen (vorsichtig!) mit geschlossenen Augen durch den Raum und jeder spricht dabei immer wieder auf unterschiedliche Weise (Lautstärke, Tempo, Emotion) seinen Text: Entweder alleine (im Gehen oder im Stehen) oder in der Begegnung und im Körperkontakt mit andern. Mit Ende der Musik innehalten und bei geschlossenen Augen eine Weile nachspüren/-hören.

Zeit-Begriffe

Im Gehen: Jeder lässt innerlich eine Vielzahl von Zeit-Begriffen Revue passieren, z.B. *Freizeit – Mahlzeit – Keine Zeit verlieren – Ich nehme mir Zeit – Wo ist die Zeit geblieben – Mit der Zeit – Kommt Zeit, kommt Rat – Du liebe Zeit – etc. etc.*

Dann sucht sich jeder einen eigenen Platz im Raum und alle entwickeln gleichzeitig in einer individuellen Improvisation eine stereotype Bewegungssequenz zu einem der Zeit-Begriffe (Musik: Lou Reed *A perfect day*). Die Bewegungssequenz sollte auch eine oder mehrere Pausen (immobile stops) enthalten.

Inszenierung

Vorbereitung und Präsentation in Gruppen von 5-7 TN: Zunächst gemeinsame Lektüre (laut) des Gedichtes *Kinderwiediezeitvergeht* (in der Gruppe).

Dann soll eine Gruppenperformance entwickelt werden (alle Gruppenmitglieder sind beteiligt) unter Verwendung der folgenden drei „Zutaten“:

- 1) Text aus dem Gedicht *Kinderwiediezeitvergeht*
- 2) Textfragment aus *Lyrik mit leiser Stimme* (s.o., eigener oder fremder Text)
- 3) Bewegungssequenz aus *Zeit-Begriffe* (s.o.)

Die Performance soll rhythmische, chorische und solistische Elemente enthalten.

Literaturangabe: Konrad Balder Schäuffelen: *Kinderwiediezeitvergeht* (In: *raus mit der sprache*. Frankfurt/M. 1969.)

Werner Jauch