



Hallo und vielen Dank für das Interesse.

Wir bieten in diesem Zyklus die Themen einzeln an, sodass es wohl eine feste Teilnehmerinnen Gruppe gibt, aber es ansonsten offen für alle ist:

Als nächstes gibt es den vier Tage Block
23. / 24. August Polyrhythmik
25. / 26. August Führen und Geführt Werden

Beide Themen werden in der Ellipse (Gesundheitszentrum Nord / Zeche Helene, [Twentmannstraße 125, 45326 Essen](#), Parkplätze vorhanden aber auch in der Nähe der U Bahn) stattfinden:

Polyrhythmik ist ein "Psycho"thema par excellence. Der zentrale technische Übungsteil, die Voodooanzertechnik, wird vorwiegend in religiösen Zusammenhängen eingesetzt und ist tranceinduzierend. Natürlich finden im Trainingszusammenhang keine Trancen im Voodoo-Sinne, die zur Besessenheit durch eine Gottheit führen, statt.

Die Technik, verschiedene Rhythmen gleichzeitig in verschiedenen Körperteilen zu tanzen, scheint aber dem Ego besondere Probleme zu bereiten. Der direkten Kontrolle unterliegt gewöhnlich nur ein Rhythmus. Schon simple Kinderspielübungen wie das Kreisen einer Hand auf dem Kopf zusammen mit dem Klopfen der anderen Hand auf dem Bauch ist für manche Laien schwierig.

Sollen nun zwei oder drei verschiedene Rhythmen gleichzeitig in z.B. Füßen, Becken und Armen getanzt werden, kann das Ego dies nicht kontrollieren. Der/Die TänzerIn will und kann aber, wie beim Einschlafen, Änderungen in der unwillkürlichen Steuerung körperlicher Vorgänge nicht erzwingen. Es entstehen Ärger und Wut. Im zweiten Anlauf gelingt es dann meist zum ersten Mal, beides zusammenzubringen. Oft geht das schon im Augenblick, da es bewußt wird, wieder verloren. Es entsteht eine Desorientierung. Der/Die TänzerIn muß neu üben, um das, was das Unwillkürliche hervorbrachte, auch in dem Moment, da die bewußte Kontrolle dessen gewahrt wird, aufrechtzuerhalten und es endlich bewußt produzieren zu können.

Wir sehen, daß es einen massiven Übungseffekt auf einem für Improvisation fundamentalen Gebiet gibt: der Gleichzeitigkeit von Wollen und Geschehen lassen!

Indem der/die TänzerIn immer neue Aufgaben für die Koordination verschiedener ungewöhnlicher Bewegungen mit unterschiedlichen Wiederholungsmustern lösen muß, entsteht eine gewisse Gewohnheit, der unwillkürlichen Bewegungsorganisation zugleich eine Aufgabe zu stellen und sie zu kontrollieren, dabei aber ihre Ausführung durch die Beobachtung nicht zu sehr zu stören.

Zum einen verbessert sich hierbei die Fähigkeit zu komplexer Koordination. Typische Bewegungsmuster werden aufgelöst, und neue Kombinationsmöglichkeiten entstehen.

Zum anderen aber wächst die Fähigkeit, dem eigenen Tanz und den Absichten und Taten in einer Improvisation wie ein Innerer Beobachter beizuwohnen. Diese quasi Bewußtseinsverdoppelung ist besonders bei der Improvisation mit anderen wichtig. Auch hier müssen die TänzerInnen zugleich das allgemeine Geschehen verfolgen, ihre eigene Reaktion spüren und in Bewegungen umsetzen, diese kontrollieren, ohne sie zu stören, dabei aber in Kontakt mit den anderen bleiben usw.

Diese Fähigkeiten genauso wie der durch das polyrhythmische Training gestärkte Bodenkontakt wirken sich auch sehr positiv auf die Improvisationen mit Raum, Zeit, Form, Dynamik und Gewicht aus.

Eine direkte Beeinflussung aber gibt es nur bei Fluß und Impuls. Die Fähigkeit zum plötzlichen Wechsel des Bewegungsansatzes bei Impuls hängt von zwei Dingen ab:

-der Bewußtheit dieser Bewegungsmöglichkeiten und

-der Fähigkeit zu schneller, heftiger und plötzlicher Reaktion.

Sie wird begrenzt durch vorbewußte Reaktionsmuster, die als persönliche Bewegungsklischees in Erscheinung treten. Dieses kleine Privatgefängnis, das nur bestimmte Möglichkeiten, wie etwas bewegungsmäßig hintereinander kommen kann, kennt und zuläßt, wird schon durch das Impuls-, Fluß- und Bewegungsansatztraining gelockert. Aufgelöst wird es durch die Polyrhythmikübungen. Die ständige Herausforderung durch "unmögliche" Kombinationen und die Gleichzeitigkeit der Rhythmen sprengen das gewohnte Bewegungsklischee und eröffnen ungeahnte Möglichkeiten der Improvisation.

Thema: Führen/Geführt Werden

Medium: Empfindungsschulung, Tanztheater, Körpersymbolik, Bilderleben

EINFÜHRUNG:

Das Thema Führen und Geführt Werden stellt, genauso wie Geben und Nehmen, ein Universalthema dar, welches das ganze Leben durchzieht.

Beide sind für die meisten Menschen zuerst einmal soziale Themen (im Gegensatz zu z.B. Verwurzelung/Bodenkontakt).

Auf dieser Ebene sind sie

-für manche Menschen äußerst dominant. Sie erleben sie immer wieder als konflikthaft, und es gelingt ihnen nur ausnahmsweise, sich so zu verhalten, wie sie wollen, oder sich Verhältnisse zu schaffen, die ihrem Selbstbild oder Gerechtigkeitsgefühl entsprechen.

-Für andere wiederum treten sie als Themen völlig in den Hintergrund. Ihr Verhalten bezüglich dieser Aspekte des Lebens ergibt sich aus der Situation, hängt von der Stimmung ab oder dem/r Partner/in.

Diese Stunde ermöglicht es, herauszufinden, wie auf der direkten Aktions- und Empfindungsebene die eigene Position bezüglich der Polarität Führt- und Geführt-Werden ist:

Eine Übung läßt die Disposition, gewaltvoll zu dominieren oder dominiert zu werden, deutlich werden.

Das Erleben des eigenen Dominanzverhaltens ist für manche Überraschung gut. Es kann eine heimliche Lust offenlegen oder nur zeigen, daß es sehr anstrengend ist, Herrschaft auszuüben.

Auf der passiven Seite kann das Dominiert-Werden umgekehrt als erleichternd (klare Verhältnisse, keine Verantwortung) empfunden werden.

Das sanfte Führen wird meist aktiv und passiv als sehr harmonisch und friedvoll erlebt, manchmal aber auch auf der passiven Seite als repressive Toleranz, weil eben doch eine - wenn auch sanfte - Führung da ist.

Bis hierher ist, wie anfangs erwähnt, ein Teil der TN in dieser sozialen Dimension von Führen und Geführt-Werden stark angesprochen; dem anderen Teil machen die Übungen Spaß, sie stellen eine gute Empfindungsschulung dar, betreffen sie aber nicht persönlich, weil sich für diese Menschen Führen und Geführt-Werden in der Praxis aus der Situation ergibt.

Mit den späteren Übungen ändert sich das, denn jetzt kommt der "übertragene Sinn" des Themas, eine hinter der sozialen Ebene liegende Dimension, zum Vorschein.

Die Polarität "Führen und Geführt-Werden" verändert sich zu:

- Kann ich einen Prozeß, eine Bewegung wahrnehmen und ihr intuitiv folgen und
- Gibt es eine innere Stimme, die mich führt;
- Wie ist das Verhältnis von Machen und Geschehen-Lassen?

Auf dieser Ebene ist das Thema für alle Menschen bedeutsam.

Vier Tage kosten 300 € und sind Bildungsscheck fähig.

Herzliche Grüße,

Detlef