

Dr. Detlef Kappert



Institut für Tanz und Bewegungsdynamik
Kopernikusstrasse 11
46147 Oberhausen
Tel.: 0208 62902930
Mobil: 0177 30 41 379
E-mail: DKappert@tanzimprovisation.de

KÖSYBE WE 2: RAUM UND FORM, 3 UEn

Es geht diesmal um das
"Verhältnis zwischen innerem Raum, Atem, Aura und äußerem Raum"

Samstagsmorgen: „Kann ich meinen persönlichen Raum einnehmen, können wir eine allgemeine Achtsamkeit für den Raum der anderen trainieren?“
Gibt es eine robuste, energetische Gemeinsamkeit als Entneurotisierung?

Samstagnachmittag: „Was ist meine Haltung zur Welt, was ist meine innere Botschaft, können andere mich als den Menschen erkennen, der ich eigentlich bin oder sein möchte?“

Sonntagmorgen: Gefühl für die Klarheit der eigenen Grenzen, für ihre Funktion als Abgrenzung oder Verbindung, für die Empfindung von Einengung oder Harmonie.

Die Haut grenzt den Körper gegen die Umwelt ab und teilt die Welt in Innen und Außen. Sie schützt den Innenraum vor allen möglichen Einflüssen, ist aber auch ein wesentliches Kommunikationsinstrument. Sie scheidet nicht nur Innen und Außen, sondern verbindet es auch. Sie kann dem Menschen, der "sich in seiner Haut nicht wohl fühlt" Einengung sein bis zum „aus der Haut fahren wollen“. Aber auch Harmonie, Intimität und Geborgenheit drücken sich gerade durch Hautkontakt aus. Projektionen, wie die der Einengung zum feindlichen (isolierten) oder die der Erweiterung zum freundlichen (gemeinsamen) Raum.

Weg über den Atem ein Gefühl völliger Harmonie herstellen, in denen organische Einheit mit dem Außenraum erlebt wird."

Die Themen sind Raum und Form, die eigene Fähigkeit, seinen Platz einzunehmen, den gemeinsamen Raum nutzen zu können, Grenzen so zu nutzen, dass sie keine Einengung, sondern ein Schutz sind. Komplementär geht es um die eigene Sichtbarkeit der eigenen unbewussten Haltung und die Reaktion der Außenwelt auf dies Haltung.

Die Texte dürfen gerne zitiert werden, wenn ein klarer Zitier Verweis z.B. (Dr. Detlef Kappert Texte Homepage) auf diese Quelle hinweist. Geschieht dies nicht, ist jedes Zitieren, auch auszugsweise untersagt.

© Verlag für Ästhetische Bildung, Oberhausen 2026