Body Interview

(Selbst-)Portraits in Sprache und Bewegung

Body Interview

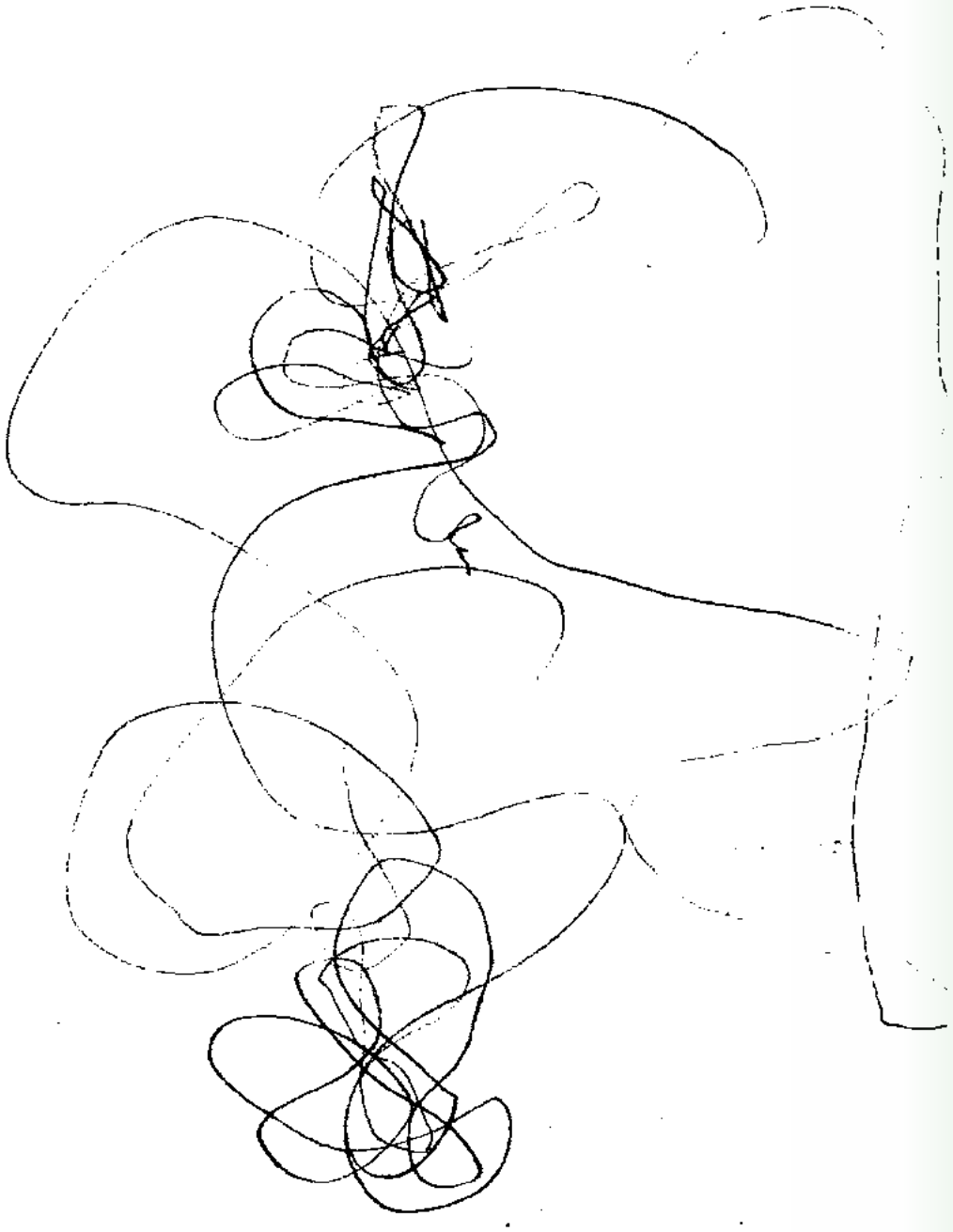
Mit Beiträgen von
Franziska Angenendt
Julie Marie Bruns
Nadine Krautscheid
Nina Ellen Marla Schmitz
Leeke Schoon
Angela Steiniger
Lynn Marie Wedler
Amelie Mareike Klug

im Seminar von
Elsa Artmann

(Selbst-)Portraits in Sprache und Bewegung

BODY INTERVIEW (Selbst-)Portraits in Sprache und Bewegung

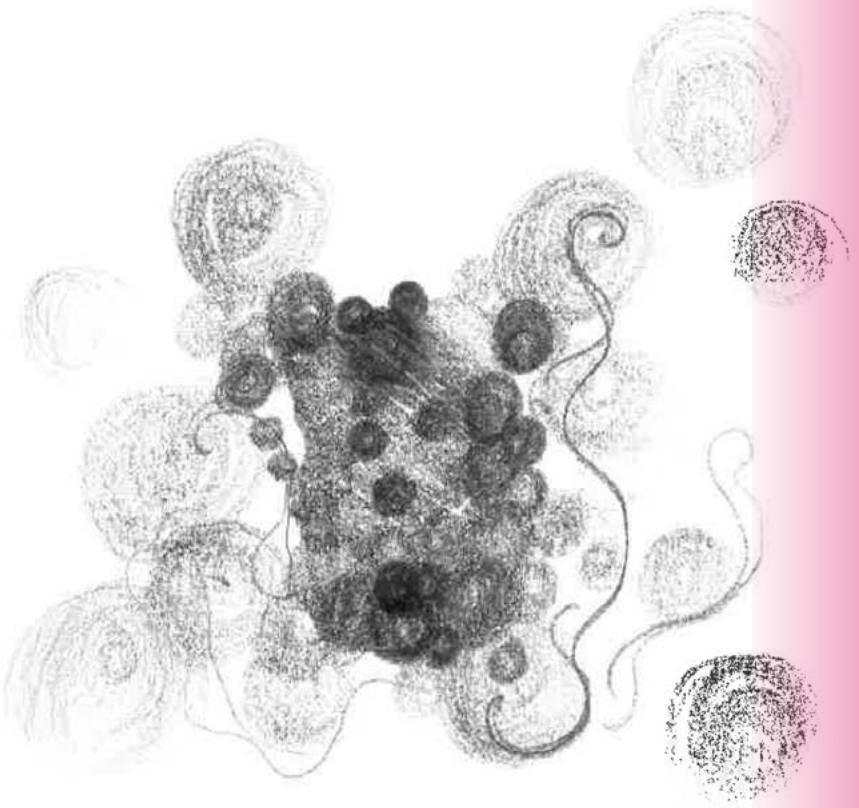
Dieses Heft ist die Spur eines (tanz- und schreib-)praktischen Seminars. Darin entwickelten und erprobten wir verschiedene künstlerische Interview-Praktiken, die unsere Körper und deren Bewegungen als Autor*innen begreifen. Wir untersuchten, welche besonderen Perspektiven auf (eigene) Identität, Persönlichkeit, Umgebung, Verortung und Haltung wir von einem bewegten Körper aus einnehmen und formulieren können. Dabei spielten wir besonders mit den Übergängen und Verwandtschaften zwischen Sprache und Bewegung - Welche Formen des (Selbst-)Gesprächs ergeben sich in einer Überlagerung zwischen Tanz und Text? - und übertrugen malerische Techniken des Portraitierens in den Tanz. Dieses Heft soll Spuren aus dem Seminar sammeln und zugänglich machen. Dabei geht es um die Frage, wie Körperlichkeit und körperliche Zustände als Aufzeichnung erfahrbar werden. Dieses Heft ist damit eine Dokumentation, vor allem aber ein Arbeitsheft zum Thema (Selbst-)Portrait in Bewegung, das in Zeichnung, Text und Bewegung weiter ausgeführt und geschrieben werden kann.



A.M.K.

Wärmebild

Im kalten Seminarraum bei offenem Fenster: Zeichne die Verteilung von Wärme in deinem Körper und um deinen Körper herum auf.



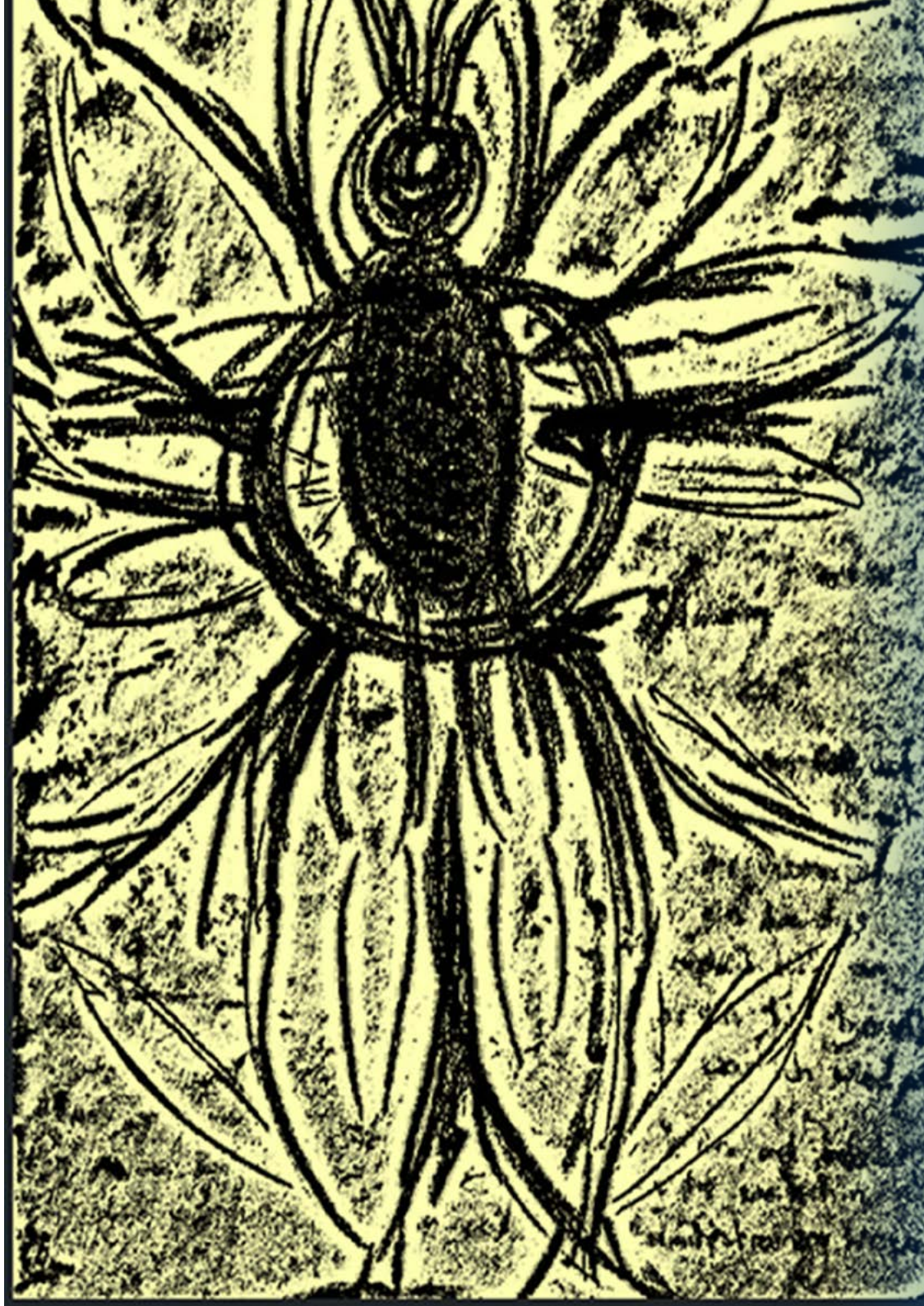
L.M.W.

Nina Ellen Marla Schmitz **DEIN HEFT**

Nimm dein Heft mit in verschiedene Räume deiner Wohnung/deines Hauses, mit nach draußen oder an jeden sonstigen beliebigen Ort und stelle zeichnerisch jeweils beliebig viele der folgenden Dinge dar:
- Dein Verhältnis zu den Räumlichkeiten, die dich umgeben. Fühlst du dich vielleicht frei oder beengt? Fühlst du dich klein oder groß? Fühlst du dich leicht oder schwer? Wie verändert sich dieses Verhältnis, wenn du dich bewegst?
- Deine Körpertemperatur. Ist dir warm, kalt oder auch heiß? Welche Körperteile/-stellen genau sind warm, kalt oder heiß? Wie und wo fließt Wärme durch deinen Körper? Wie verändern sich die Temperaturen, wenn du dich im Raum bewegst/ deine Position veränderst z.B. hinlegst?
- Deine Sinne. Was kannst du sehen, wenn du genau geradeaus schaust? Was siehst du über dir? Wie wirken die Farben, die du siehst auf dich? Welche Materialien kannst du spüren? Wie fühlen diese sich an? Was schmeckst du? Ist der Geschmack salzig, säuerlich, süß, würzig, scharf? Was riechst du? Wie weit ist der Geruch von dir entfernt? Wie stark oder schwach ist der Geruch? Was hörst du? Wie laut oder leise sind die Geräusche? Welche Geräusche produzierst du vielleicht unbewusst? (Die Fragen dienen dazu die bewusste Wahrnehmung anzuregen.)

Anschlussaufgaben:
- Vergleiche die verschiedenen Zeichnungen miteinander. Wann bzw. wo fiel es dir einfacher die Zeichnungen anzufertigen? Welche neuen Wahrnehmungen konntest du erfahren? Welche Schlüsse kannst du über dich selbst ziehen? Was nimmst du für dich aus der Erfahrung mit?
- Bearbeite die Aufgabe nach gewisser Zeit noch einmal. Wie haben sich die Zeichnungen über die Zeit geändert? Wie hast du dich über die Zeit verändert?

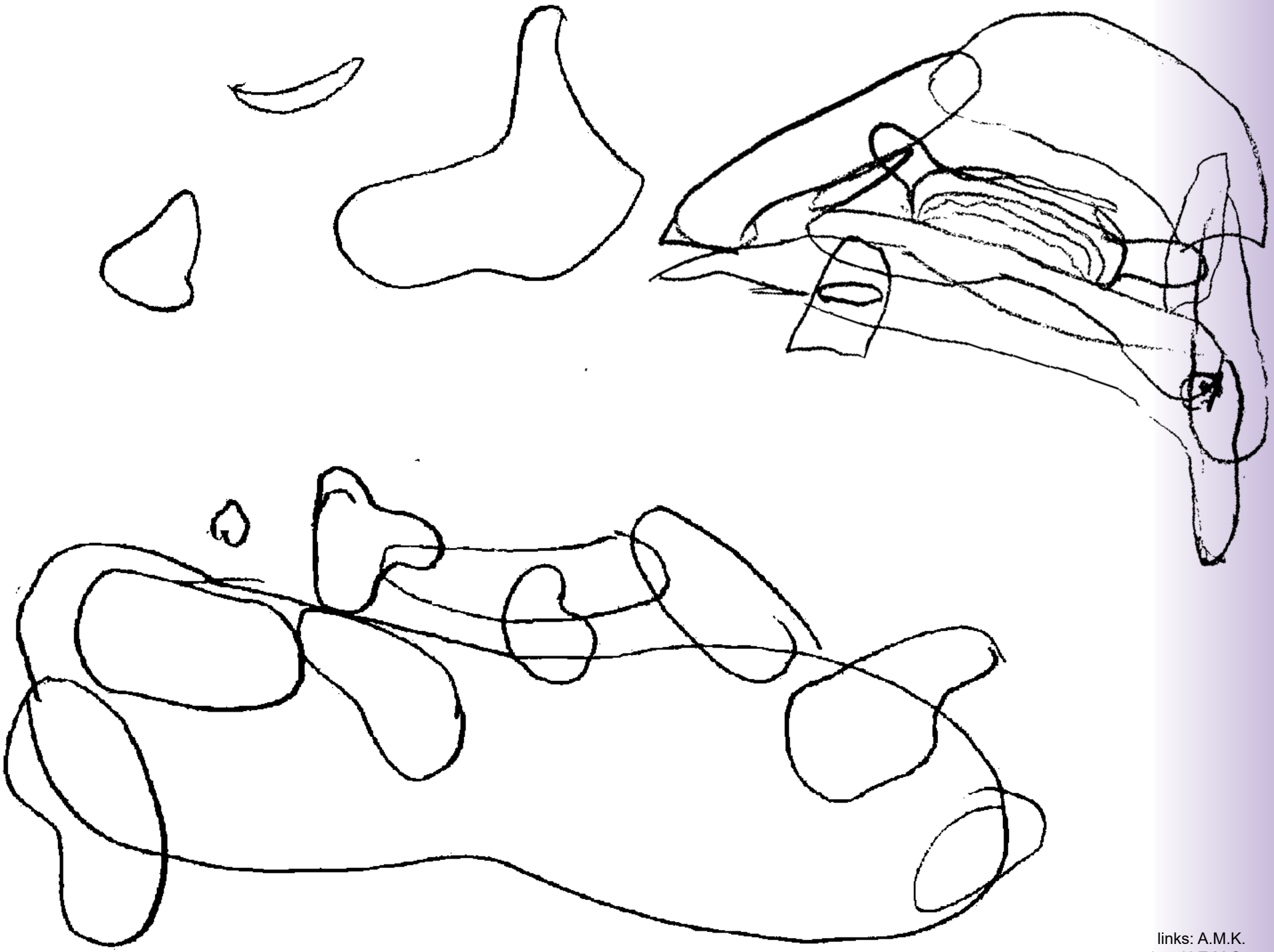
A.S. –>



Kontakt abbilden

Zeichne die Umrisse aller Flächen auf, mit denen dein Körper mit dem Boden oder mit sich selbst im Kontakt ist.

L.M.W.



links: A.M.K.
rechts: N.E.M.S.

BODEN UND KONTAKT / SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG IN UMGEBUNG

Boden und Kontakt / Selbst- und Fremdwahrnehmung in Umgebung

Setze dich in einer bequemen Position auf den Boden
Notiere diese Position - Warum empfindest du sie als bequem?
Versuche nun langsam jedes Körperteil mit dem Boden in Kontakt zu bringen
Welche Möglichkeiten gibt es? Welche Schwierigkeiten gibt es? Gibt es Grenzen?
Konzentriere dich auf die Verbindung die zwischen deinen Körperteilen und dem Boden entsteht
Wie ist das Verhältnis von Nähe und Distanz? Wie ist die Beschaffenheit des Bodens? Spürst du Schwingungen? Spürst du Druck? Verändert sich die Temperatur?
Erinnere dich an deine Ausgangsposition. Welche Körperteile brachten das bequeme Gefühl hervor?
Frage dich welche Körperteile gerne im Kontakt mit dem Boden sind? Welche weniger gern? Warum? Notiere Stichwörter.
Fahre noch einmal mit deinem Körper über den Boden? Gibt es erkennbare Grenzen zwischen Wohlergehen und Unwohlsein? Wenn ja, welche sind es?
Lege dich nun auf den Rücken und lasse deine Rückseite den Boden ertasten.
Lege dich nun auf den Bauch und lass deine Vorderseite den Boden ertasten.
Welche Unterschiede erfährst du? Was empfindest du im Bezug auf die eigene Sicherheit?
Wann fühlst du dich verletzlich / wann fühlst du dich sicher? Notiere deine Gedanken. Überlege zudem in welchen Situationen du im Alltag deine Rückseite bzw. deine Vorderseite verwendest/ präsentierst.
Welche Rolle spielt der Boden für dich?
Greife nun auf einen dünnen Stift zurück (am besten einen runden, sodass er sich unter dir bewegen kann)
Lasse den Stift nun zwischen deinen Körperteilen und dem Boden hin und her gleiten
Wie verändert sich das Verhältnis zum Boden? Wie verändern sich die angenehmen und die unangenehmen Stellen im Bezug zum Boden? Ab wann würdest du ein Schmerzgefühl definieren? Gibt es eine Schmerzgrenze?
Wiederhole die Positionen auf dem Rücken und auf dem Bauch.
Wie verändert sich hier das Gefühl von Sicherheit mit einem Fremdkörper zwischen dir und dem Boden?
Entferne den Stift.
Welche Verbindung findet jetzt zwischen dir und dem Boden statt?
Notiere dir ein paar Stichpunkte

Wenn du dich damit wohlfühlst kannst du nun in ein Gedankenexperiment einsteigen.
Stell dir vor eine bestimmte Stelle deines Körpers hätte eine Verletzung.
Lege diese Stelle fest.
Warum hast du diese Stelle gewählt? Gehört sie zu den angenehmen oder zu den unangenehmen Stellen in Verbindung mit dem Boden? Hinterfrage deine intuitive Entscheidung.
Bringe die “verletzte” Stelle nun fließend in Kontakt mit dem Boden
Wie verändert sich die Verbindung? Ist der Schmerz auszuhalten?
Wie ist dein Schmerz zu beschreiben? Kannst du Schmerz auch ohne Verletzung empfinden?

Frage dich nun was in der Verbindung zum Boden geschehen ist.
Wie konntest du fühlen? Wie hat sich dein Gefühl geändert? Welche Rolle spielt der Boden? Welche Rolle spielst du? Wer entscheidet zwischen angenehm und unangenehm? Und warum ist das so? Wer ist Sender und wer ist Empfänger?
Notiere deine Erkenntnisse

Doppelportrait

Befrage eine andere Person erschöpfend zu ihren Wohnverhältnissen. Baue dabei auf dem Boden oder auf dem Tisch ein Modell der Wohnung dieser Person, indem du alle Gegenstände benutzt, die du in deinen Taschen oder am Körper mit dir trägst.

Legende:

Münzen = Menschen, Oct = Lenn

Ölkreide + Lippenstift = Aktivitäten

Stifte = Grenzen, physische und metaphorische

Kalender = Sofa

Ohrringe = persönliche Gegenstände

= Grenze des Bildes

Was ist der Ort an dem du dich am meisten aufhältst

wieviele Personen wohnen in deinem Zuhause!

Stehst du ihnen nahe?

gibt es einen Ort an dem du für dich bist?

wie oft täglich verlässt du dein Zuhause?

gibt es einen Ort an dem du deine persönlichen Sachen aufbewahrst

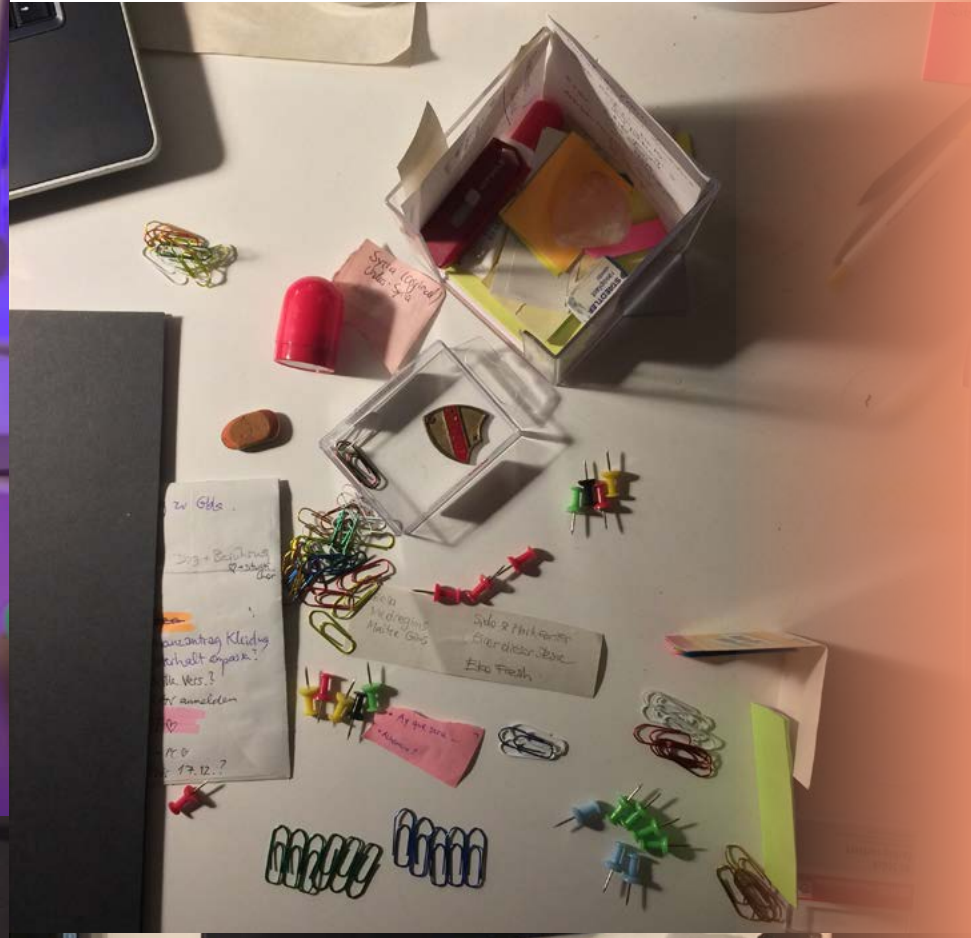
Welche Farbe findet man in deinem Zuhause am meisten

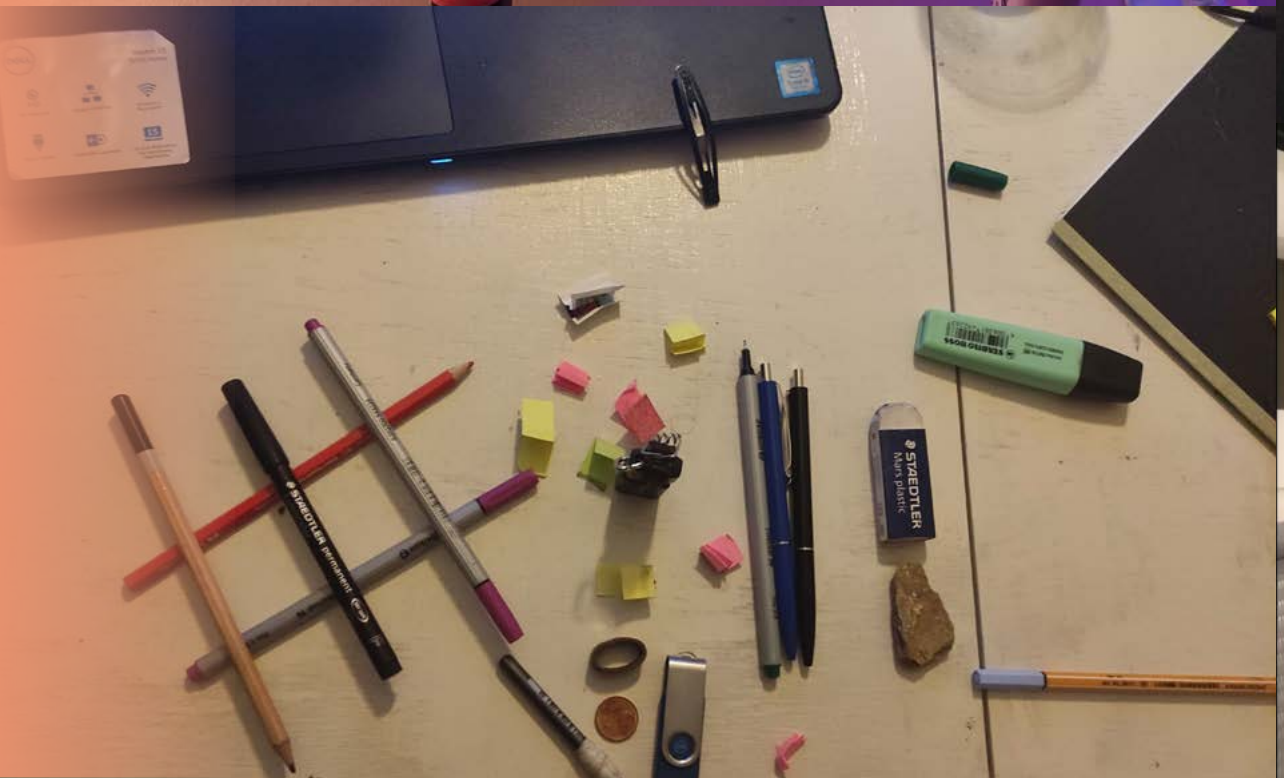
Notizen:

- alleinsein regeln
- Orte teilen
- Kiste mit persönlichen Gegenständen

L.M.W.

FORM


Eko Fresh


STAEDTLER
Mars plastic

PRO TOUCH

Julie Bruns

MACH EINEN KLEINEN SPAZIERGANG UND ACHTE AUF RISSE

I

Mach einen kleinen Spaziergang und achte auf Risse. Du kannst sie in Fotos festhalten. Überlege dabei, was eigentlich ein Riss ist. Wie lässt sich ein Riss definieren? Sammle so viele Risse, die dir wie welche erscheinen, wie möglich.
Reflektiere wenn du wieder zu Hause bist, was für Risse du gesehen hast. Gibt es diese Lücken, die ein Riss meist beschreibt, lediglich im Beton, oder kann es auch Lücken, beziehungsweise Risse, zum Beispiel in den Wolken oder in Pflanzen geben? Welche hast du auf deiner Entdeckungsreise gesehen? Überlege, was das Besondere an ihnen war. Versuche das Besondere der Risse in künstlerischer Form festzuhalten. Es ist dir überlassen, ob du das realistisch oder abstrakt machst.
Im Anschluss kannst du deine Zeichnungen, beziehungsweise künstlerische Darstellung mit den Fotos der Risse vergleichen und nach Ähnlichkeiten schauen. Du kannst auch einmal überlegen, warum du die Risse künstlerisch so dargestellt hast und vergleichen, ob man das Besondere in den Fotos genauso gut erkennen kann, wie in deinen Zeichnungen.

II

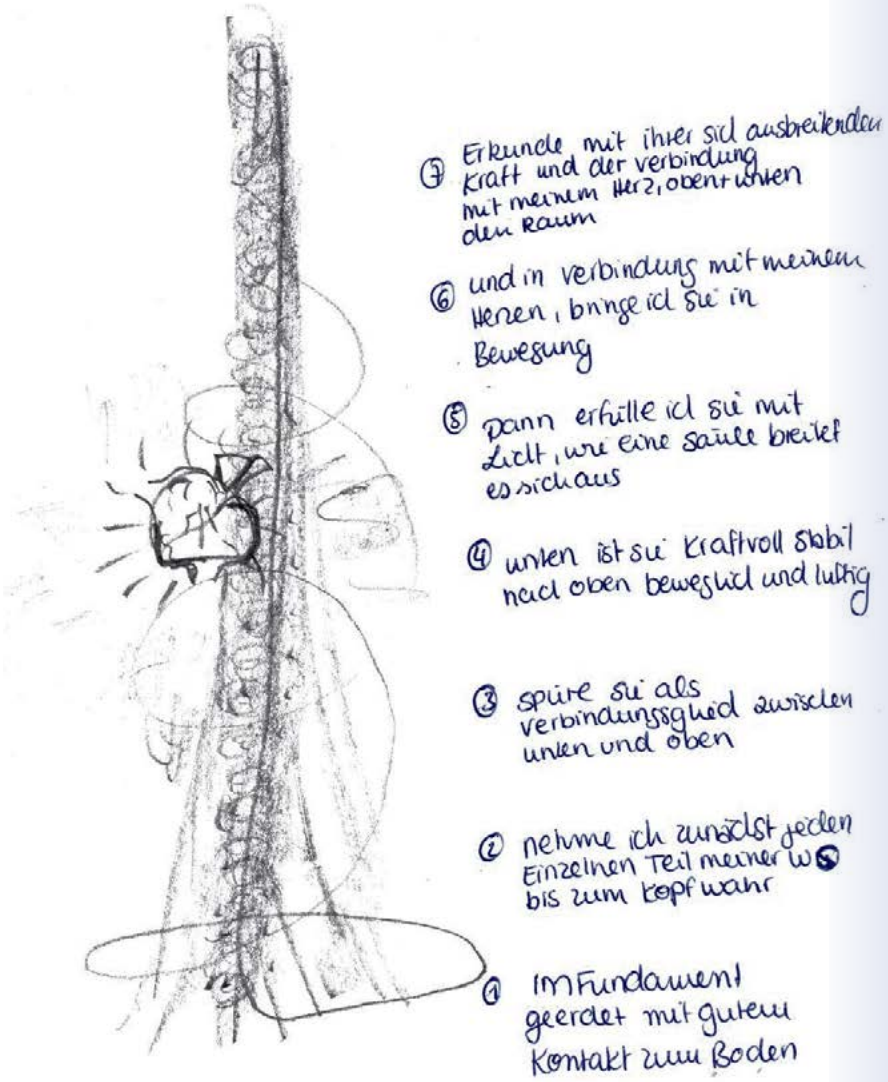
Teil 1:
Geh nach draußen und setze dich mit einem Stift und einem Block auf eine Bank. Am besten eignet sich eine Parkbank, an der zwar Leute vorbeilaufen, jedoch nicht zu viele.
Betrachte die Passant/innen, die du siehst genau und dokumentiere zeichnerisch/künstlerisch, wie die Personen sich deiner Auffassung nach fühlen.
Teil 2:
Schaue dir deine Zeichnungen an einem ruhigen Ort (das kann auch zu Hause sein) erneut an und präsentiere diese tänzerisch. Schließe bestenfalls die Augen und versuche deine Zeichnungen mit den darin gezeigten Emotionen nachzuempfinden. Du kannst dich dabei auch filmen und dir das Video im Nachhinein anschauen. Achte dabei, in Rückbezug auf die Person, dessen Gefühle und Emotionen du präsentieren, beziehungsweise zeichnerisch und tänzerisch erkunden wolltest, wie die Person in dem Moment ihre Emotionen geäußert hat und wie du selbst sie reflektiert hast. Woran machst du das fest? Bestehen Parallelen? Überschneiden oder ähneln sich eure Körperhaltung, einzelne Bewegungen oder Blicke?

III

In dieser Aufgabe sollen Aufgabe I und II in Beziehung zueinander gesetzt werden. Im besten Fall hast du die ersten beiden Aufgaben also bereits für dich entdeckt und ausgeführt.
Mache dir Gedanken dazu, wie man das Besondere der Risse, was du zuvor zeichnerisch festgehalten hast, in Bezug zu dem Emotionen der Passant/innen setzen kannst. Behalte dabei auch deine tänzerische Präsentation im Kopf. Was hast du dabei gefühlt etc.?
Schaue dir die Zeichnungen deiner Risse mit denen der emotionalen Verfassung der Passant/innen an. Welcher Riss passt deiner Meinung nach am besten zu welchem/r Passant/in und warum? Siehst du Parallelen und wenn ja wo?
Wenn du keine passende Zeichnung eines Risses zu den Emotionen der Passant/innen hast kannst du einen eigenen passenden Riss, zeichnerisch entwerfen. Überlege, warum du genau den Riss zu den Emotionen der/dem Passant/in entworfen hast und warum keiner der anderen Risse für dich zu dieser Person passte.

Wirbelsäule/Organ

Zeichne aus deiner Vorstellung und Empfindung, wie du dir deine eigene Wirbelsäule vorstellst. Zeichne ein Organ im Verhältnis zur Wirbelsäule ein. Dein anatomisches Wissen zu Wirbelsäule und Organ musst du dabei weder ausblenden noch bewusst beachten.



N.K.

falle
mal schnell, mal langsam
mal weich, mal hart
falle, doch stehe
stehe fest
falle, falle nie um
werde gehalten
halte mich
falle
schwebe
mal schnell, mal langsam
mal oft, mal selten
falle, doch stehe
stehe fest
falle, falle nie um
werde gehalten
halte mich
stehe fest
bewege mich
doch stehe fest
falle nicht um
falle nach oben
schwebe, falle, stehe fest
in ständiger Bewegung
Wurzeln im Boden
Blätter tanzend
Blätter im Wind
falle, doch falle nicht um

L.S.

Portrait Lucke – "Doppelportrait" zum "Wohnungsgrundriss":

Ich habe den Berg das erste Mal erklommen,
es regnet,
es schneit,
der Nebel nach dicht
Wenn ich mich zur Sonne drehe,
kitzelt sie mich an.
Ich nehme sie an die Hand.
Sie ist trotzdem da.
Für den einen ist Kunste ist auch mit ihr nicht zufrieden
Ich kümmere mich trotzdem um die Sträucher auf der Wiese.
Sie helfen mir schließlich den Strom zu verstecken und die Blumen zu verdecken.
Hinter ihnen liegt meine Wolke.
Auf dem Weg suche ich mich manchmal im Wasserfall
Hin und wieder lässt er alles größer erscheinen.

N.E.M.S.

Leeke Schoon **BUNT**

Du bist bunt. In dir spiegeln sich alle Farben wieder. Sie mischen sich. Teilen sich. Verändern sich. Wenn Du lachst, dann strahlst Du gelb. Du strahlst Wärme aus. Dein Lachen fühlt sich an wie die Sonne auf der Haut nachdem man aus dem See steigt und sich auf die Wiese legt. Deine Kreativität leuchtet in einem knalligen Orange. Aber kein aufdringliches Orange, nein, ein Orange wie die Farbe der Mandarinen an Nikolaus und der Tulpen in Amsterdam. Wenn du weinst, dann bist Du in einem dunklen Blau umhüllt. Dunkelblau wie der Himmel in einer kalten Nacht. Dunkelblau wie der Himmel in einer Nacht auf die ein warmer Morgen folgen wird. Wenn du verlegen bist, schimmerst Du in einem Hellrosa. Hellrosa wie die Blätter einer Blume, die leicht durch den Wind abfallen können. Hellrosa wie die Zuckerwatte auf der Kirmes. Hellrosa wie die Wolken die man nach einer durchfeierten Nacht am Himmel sieht. Wenn Du ruhig und in Gedanken versunken bist, dann stehst Du in einem Hellgrün vor mir. Hellgrün wie die Blätter an den Bäumen kurz bevor sie zu blühen anfangen. Hellgrün wie ein Cabriolet was an einem mit lauter Musik vorbeifährt und man sich umdreht und zu sieht wie die Musik in der Ferne verschwindet. Wenn du tanzt, bewegst Du Dich in einem Pastellviolett. Du bist in deiner eigenen Welt. Man wird von deiner Energie mitgerissen. Wie ein Lavendelfeld über das eine Windprise weht. In ständiger Bewegung und doch tiefer Entspanntheit. Wenn du wütend bist, dann schimmerst Du dunkelrot. Dunkelrot wie der Wachs der Kerze die langsam abbrennt. Dunkelrot wie der Lippenstiftabdruck auf dem Spiegel des Clubs. Wenn Du mir zuhörst, dann bist du in einem leichten Weiß umhüllt. Du gibst mir das Gefühl der Vertrautheit. Weiß wie der Bettbezug der auf der Wäscheleine trocknet. Weiß wie der erste Schnee im Jahr nach dem man die Hand ausstreckt. Das alles bist Du. Jede Farbe gehört zu Dir. Macht Dich aus. Du bist einzigartig so wie deine Farbgebung. In jedem Licht wirken die Farben anders auf einen. Du bist wunderschön. Du bist Du. Du bist bunt.

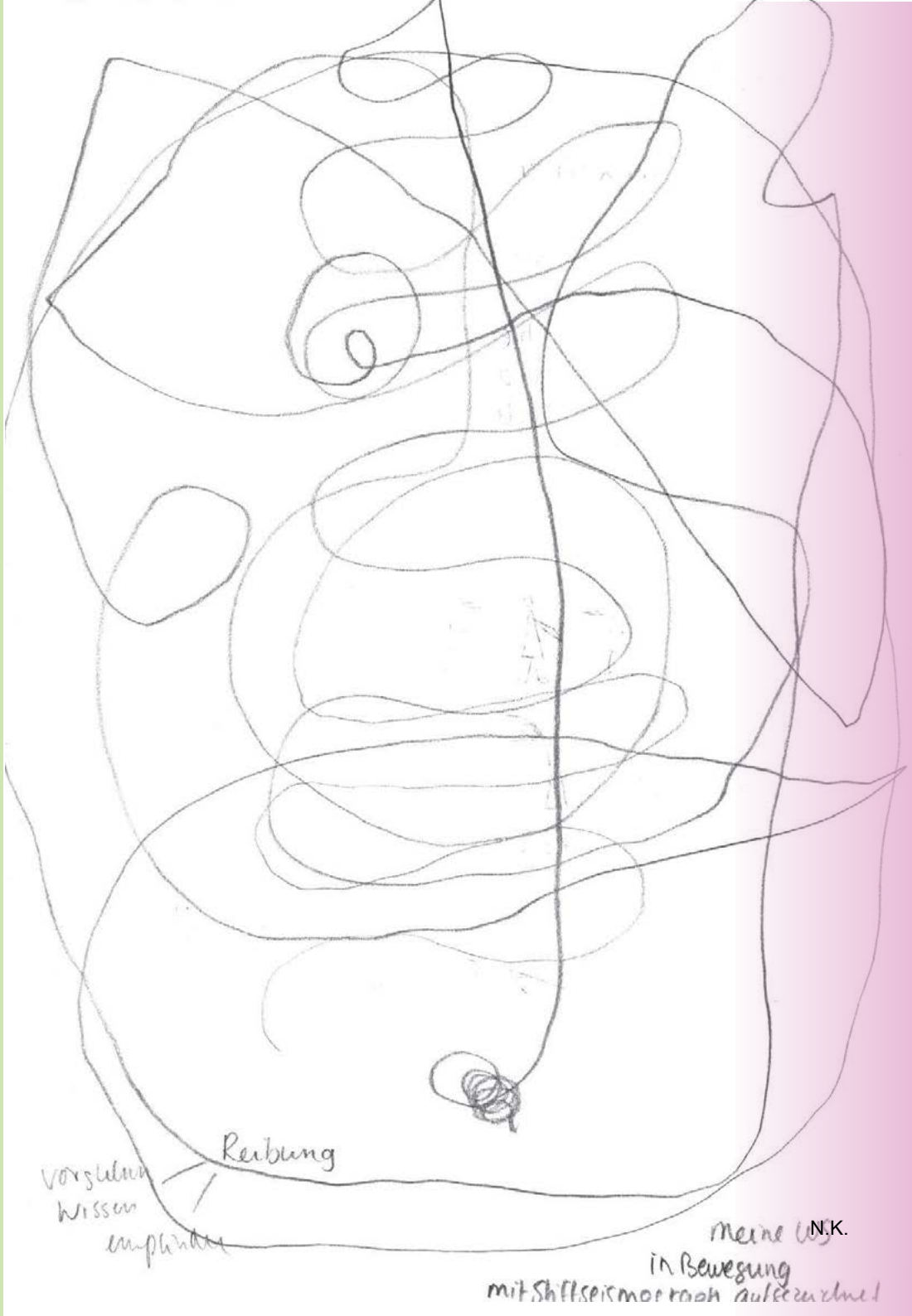
L.S.

Körperbiografie

I Beschreibe drei körperliche Erfahrungen, die für die Biografie deines Körpers bedeutend waren und von denen du einen intensiven sinnlichen Eindruck behalten hast. Es kann sich bei diesen Erfahrungen um singuläre Ereignisse, aber auch anhaltende Zustände oder allmähliche Veränderungen handeln. Schreibe möglichst ohne Unterbrechung - alles, was dir dabei einfällt, ist auch relevant.

II Finde für jeden Eindruck eine wiederholbare Bewegung oder Haltung, die diese Erfahrung näher bringt.

III Erarbeite ein einminütiges performatives Selbstportrait auf Basis dieser Materialien.



N.K.

In der Sitzung vom 10.01 gab Lieke mir die Aufgabe mich in einen Gartenstuhl hineinzuversetzen, sodass Ich ein Gartenstuhl bin. Dies geschah in Anlehnung an den künstlerischen Ansatz von Amanda Pina. Beim Verfassen meines Mondoges über das Gartenstuhl-Sein habe ich gemerkt, wie subjektiv diese Vorstellung war. Ich konnte nicht einfach etwas anderes sein, ich war immer noch ich, nur halt in Form etwas anderem. Ich habe meine eigenen Gefühle und Assoziationen gesehen. Daher kam ich zum Entschluss, dass ich auch in diesem Score ein Selbstportrait verfasst hatte. In diesem Portrait habe ich folgende Gefühle gespürt, die ich auf mein Leben als Lynn und nicht als Gartenstuhl fühle:

Kälte

Wärme

Hoffnung

Dunkelheit

Vorfreude

Kommunikationsunfähigkeit

Beklemmung

das Gefühl nicht individuell zu sein

Elend

Reinheit

Nostalgie

Frische

Liebe

Melancholie

Frust

Aufregung

All diese Gefühle beschreiben eine Erfahrung des Seins. Wenn man noch mehr dieser Erfahrungen sammelt, müssen sich noch mehr Gefühle offenbaren, die mich so beschäftigen, dass ich sie mit in andere Identitäten nehme. Die Summe all dieser Erfahrungen und Gefühle ist dann ein noch viel größeres Portrait.
Dies entwickelt sich also zu folgendem Score:

1. Wähle ein konkretes Element dessen Zustand du für zehn Minuten einnimmst.
2. Notiere alle Gefühle, die du als dieses Element gespürt hast.
3. Wiederhole diesen Vorgang so oft du willst.
4. Füge alle Gefühle zu einem großen Selbstportrait zusammen.

Ich als Gartenstuhl

Wir sind ein Gartenstuhl und befinden uns jetzt schon seit Monaten im Schuppen. Es ist kalt und finster, doch wir können nichts anderes tun, als dies auszuhalten. Wir wissen dass es noch mehr von uns gibt die hier warten, doch wir können sie weder sehen, noch mit ihnen kommunizieren. Wir sind staubig und elend. Wann werden wir endlich wieder das Sonnenlicht sehen können? Wann werden wir endlich wieder Teil von Geburtstagen sein? Langsam wird es wärmer. Ein Spalt Licht kommt durch die Tür hinein und wir sehen zum ersten Mal seit Monaten wieder etwas. Die Frau hebt uns zusammen mit den anderen von uns hoch und wir werden ausgeklappt und stehen nun auf der Wiese. Wir so aufgeregt und es fühlt sich so gut an das Licht zu spüren. Die Vorfreude steigt. Plötzlich spüren wir den kalten Strahl des Gartenschlauchs, so frisch und sauber. Wir kommen in unseren alten Zustand zurück und die Sonne trocknet uns ganz warm und sacht. Wir spüren das frische Gras unter den Füßen.
Und der Sommer vergeht im Wimpernschlag. Wie schön es ist da zu sein, wenn das Kind ein Jahr älter ist und alleine auf uns sitzen kann, mit uns seinen Geburtstag feiert. Wir sind Teil der späten Nächte, wenn die Jugendlichen auf uns sitzen und alkoholisiert über das Leben philosophieren. Doch wir wissen der Sommer ist bald vorbei und wir kommen mit den anderen zurück in die Hütte wo es kalt, dunkel und einsam sein wird.

Ich als Colaflaschendeckel

Meine Geburt war ein Gefühl von Hitze, die auf kalten Grund fließt. Ich wurde gegossen, trocknete und existierte. Ich fiel hart auf das Fließband, von welchem ich müde die Decke einer hellen Halle anschaute. Ein großes Nichts. Ich war einer von vielen. Würde ich fehlen, würde es kaum auffallen. Ich wurde ohne Liebe gemacht – und auch ohne Liebe auf die Flasche gesetzt. Nun hatte ich nichts außer der Flasche an die ich gefesselt war. Zusammen war es unsere Aufgabe diese stichelnde klebrige Flüssigkeit zu beschützen. Ich lebte nicht für mich selber, doch ich war nicht allein. Später reiste ich von dunklen Orten, in helle Orte, wurde gestapelt und einsortiert. Niemand und Nichts schien meine Existenz zu interessieren. Alle sahen nur auf die Flasche, nicht auf mich. Niemand wollte mich, nur dass was ich beschütze. Eines Tages wurde ich gekauft und alles änderte sich. Die Hand griff nach mir und trug mich aus diesem grellen überfüllten Ort. Dann riss sie mich in zwei, schraubte mich von der Flasche und warf mich auf den Boden. Ich spürte die Härte des Bodens und sah wie die Person gierig aus der Flasche trank ohne mich noch einmal zu erblicken. Nun lag ich hier, hatte nichts zu beschützen, und war von meinem Ursprung getrennt. Ein paar Stunden später kam ein Mensch auf mich zu und im nächsten Moment spüre ich einen harten Stoß, dann kalte Luft und einen harten Knall. Ich wurde in das Gebüsch gekickt. Und das war es auch schon, die letzte Dunkelheit, bevor ich zusammen mit anderem Müll wieder flüssig wurde.

Seismograf

Bring deine Wirbelsäule in Bewegung. Zeichne diese Bewegung zeitgleich mit.

N.E.M.S. –>

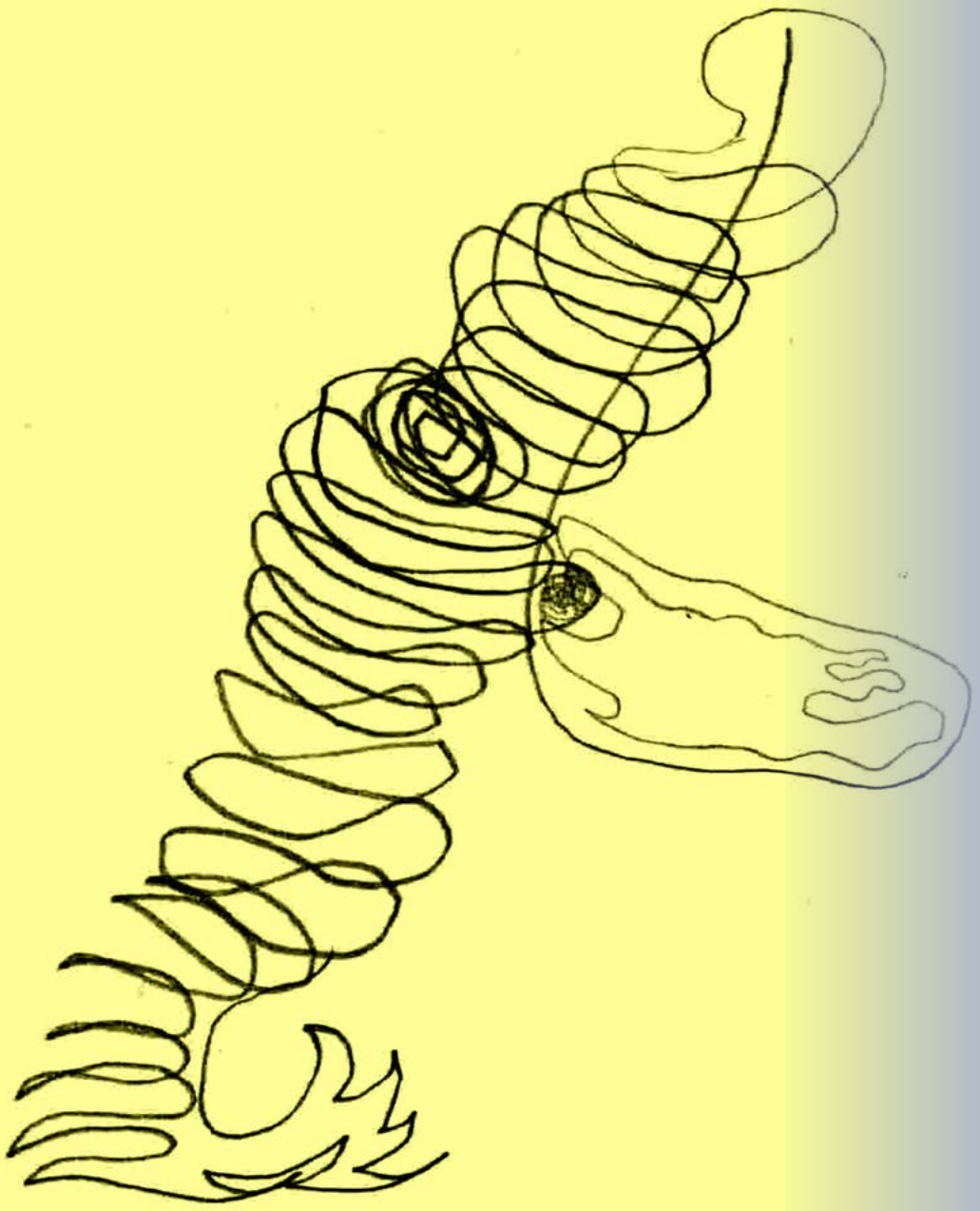
F.A.

Amelie Mareike Klug **MAL SCHAUEN**

A
wähle eine deiner Hände –
STELL DIR VOR:
/ sie wäre ein Jahr lang in einem HANDSCHUH gewesen und kommt gerade zum ersten Mal seitdem wieder an die Luft.
ERKUNDE in Bewegung: jeweils 3 Minuten
1. wie geht es DIR mit ihr?
2. wie geht es IHR mit dir?
ENTWICKLE:
/ eine GEBÄRDE dieser Hand, die das Wichtigste des eben Entdeckten beinhaltet.

B
nimm deine zweite Hand hinzu –
ERKUNDE in Bewegung: jeweils 3 Minuten
1. wie geht es IHR mit der anderen, frisch enthüllten Hand?
2. wie geht es DIR mit deinen beiden Händen?
gibt es Unterschiede, Gemeinsamkeiten?
ENTWICKLE:
/ eine GEBÄRDE mit beiden Händen, die das eben Entdeckte beinhaltet.

C
weiterführend für andere Person
nimm die Gebärden als Ausgangspunkt –
ERKUNDE die vorgegebene Gebärde:
/ welche 3 BEGRIFFE fallen dir dazu ein?
/ erkunde in Stille, was du erlebst beim interessierten Betrachten dieser Gebärde + dieser Begriffe für 3 Minuten
SAMMLE das Gefundene:
/ neue Eindrücke zu den BEGRIFFEN?
/ neue Eindrücke zur BEZIEHUNG dieser Begriffe zueinander, zu der
Gebärde und zu dir?
/ DOKUMENTIERE das Herausgefundene auf Papier:
welche Formen und welche Worte nimmst du als relevant mit?



A.M.K.

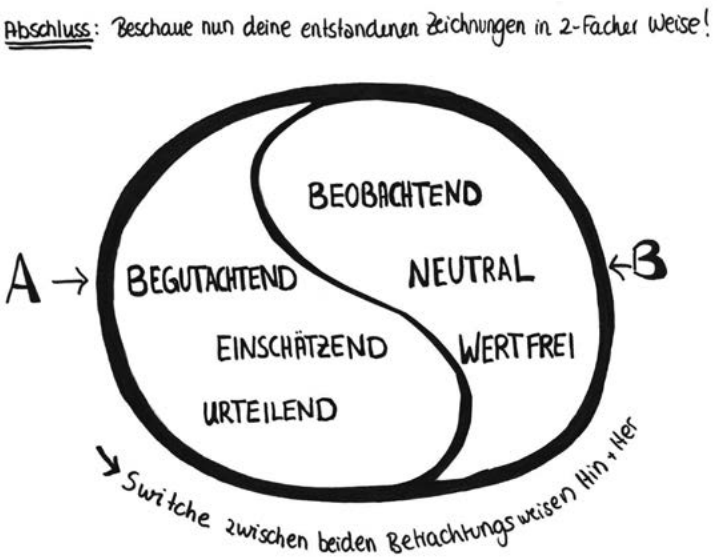
FOKUSWECHSEL: KNOCHEN–MUSKEL–HAUT

Du brauchst:
Genug Platz in einem Raum deiner Wahl
1 – 3 dynamische Musikstücke
Papier (3 Blätter), einen Stift, einen Wecker

I
1.Wähle ein dynamisches Musikstück und schalte die Musik ein.
2.Stelle dich aufrecht hin.
3.Stelle dir vor, um dich herum existiert eine große Blase, in dessen Mitte du deinen Platz hast.
4.Stelle dir nun dein Knochengerüst im Inneren deines Körpers vor. Visualisiere, denke, fühle es-
So gut du kannst.
5.Visualisiere zusätzlich die Blase um dich herum.
6.Beginne dich innerhalb der Blase, mit Konzentration auf deinen Knochenapparat zu bewegen.
7. Nimm immer wieder auch Kontakt zu den Innenwänden der Blase auf.
8. Bewege dich, in dieser Konzentration auf den Knochenapparat bleibend, in deiner Blase, bis das
Musikstück endet.
9. Bringe zeichnerisch in 2 Minuten die Qualität deiner Bewegung zu Papier. (Tipp: Wecker nehmen
und Zeit stoppen)

II
Verfahre wie im ersten Teil von Punk 1. -3.
4. Stelle dir nun deine Muskeln im Innern deines Körpers vor. Visualisiere, denke, fühle sie, einzelne
Muskelbäuche und zusammenhängende große Bereiche.
5. Visualisiere zusätzlich die Blase um dich herum.
6.Beginne dich innerhalb der Blase, mit Konzentration auf deine Muskulatur zu bewegen.
7. Nimm immer wieder auch Kontakt zu den Innenwänden der Blase auf.
8. Bewege dich in deiner Blase, in der Konzentration auf deine Muskulatur bleibend, bis das Musikstück endet.
9. Bringe zeichnerisch in 2 Minuten die Qualität deiner Bewegung zu Papier.

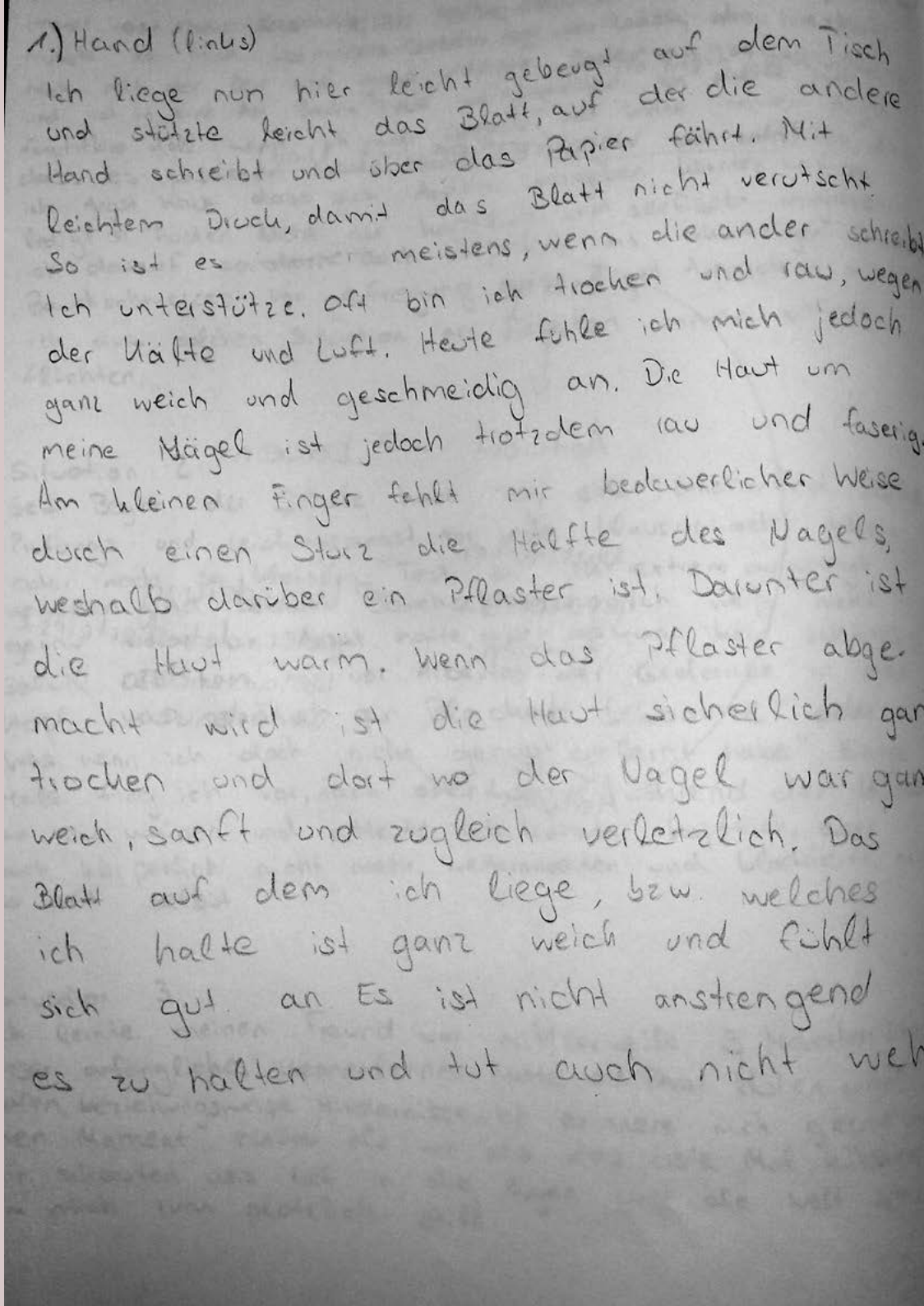
III
Verfahre wie im ersten Teil von Punkt 1. -3.
4. Lege deine Konzentration auf deine Haut und den kompletten Bereich, der deine Körperkontur
abbildet. Visualisiere, denke, fühle die Haut, wie einen Mantel um dich herum, so gut du kannst.
5. Visualisiere zusätzlich die Blase um dich herum.
6.Beginne dich innerhalb der Blase, mit Konzentration auf deine Haut zu bewegen.
7. Nimm immer wieder auch Kontakt zu den Innenwänden der Blase auf.
8. Bewege dich in deiner Blase, in der Konzentration auf deine Haut, bis das Musikstück endet.
9. Bringe zeichnerisch in 2 Minuten die Qualität deiner Bewegung zu Papier.



Local history

Schreibe in drei Moment- und einer Zustandsaufnahme die Biografie-Kurzfassung einer Körperstelle deiner Wahl aus der Perspektive dieser Körperstelle.

J.M.B. –>

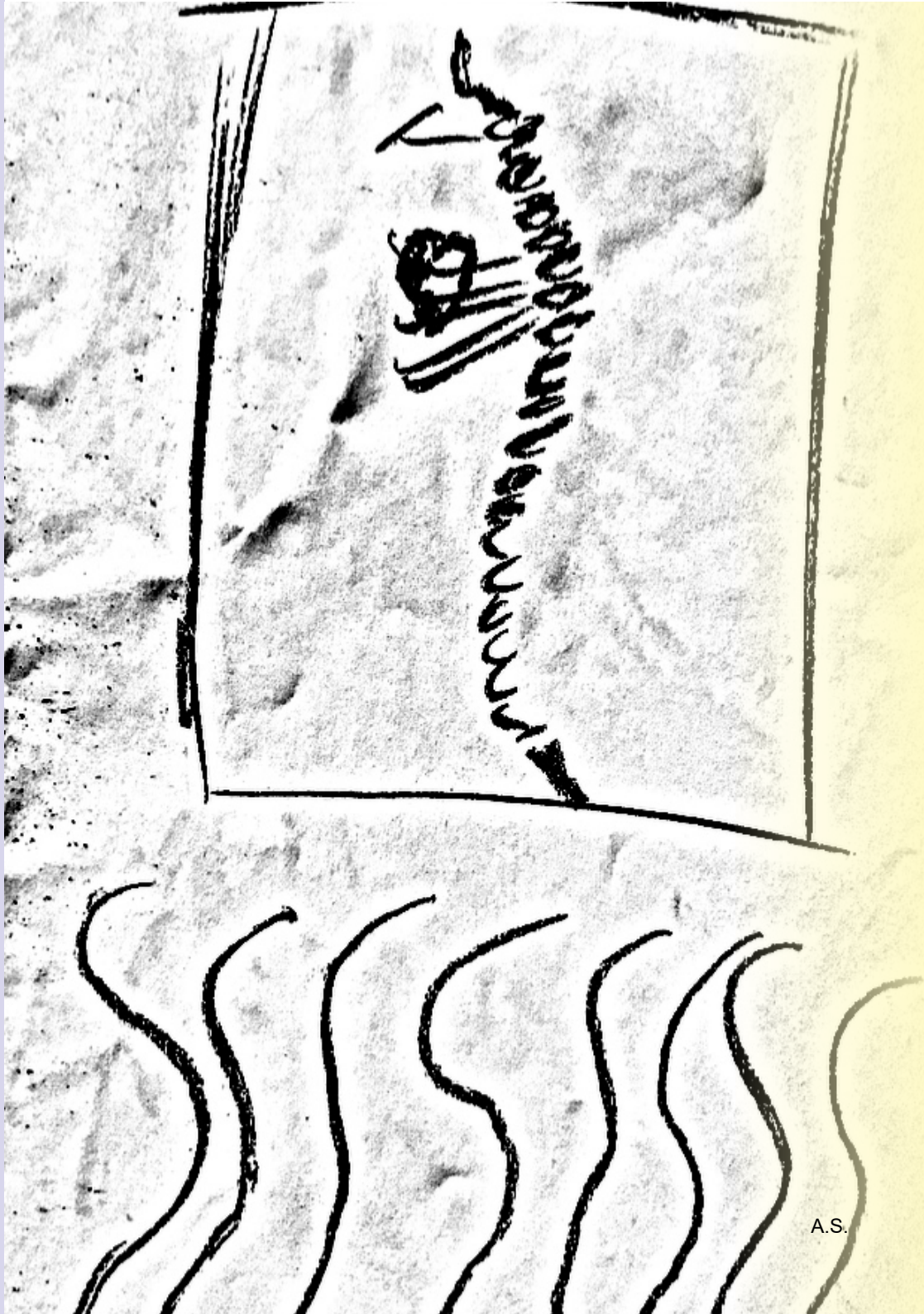


1.) Hand (links)

Ich liege nun hier leicht gebeugt auf dem Tisch
und stütze leicht das Blatt, auf der die andere
Hand schreibt und über das Papier fährt. Mit
leichtem Druck, damit das Blatt nicht verutscht
So ist es meistens, wenn die ander schreibt
Ich unterstütze. Oft bin ich trocken und rau, wegen
der Kälte und Luft. Heute fühle ich mich jedoch
ganz weich und geschmeidig an. Die Haut um
meine Nägel ist jedoch trotzdem rau und faserig.
Am kleinen Finger fehlt mir bedauerlicher Weise
durch einen Sturz die Hälfte des Nagels,
weshalb darüber ein Pflaster ist. Darunter ist
die Haut warm. Wenn das Pflaster abge-
macht wird ist die Haut sicherlich gan
trocken und dort wo der Nagel war gan
weich, sanft und zugleich verletzlich. Das
Blatt auf dem ich liege, bzw. welches
ich halte ist ganz weich und fühlt
sich gut an. Es ist nicht anstrengend
es zu halten und tut auch nicht weh

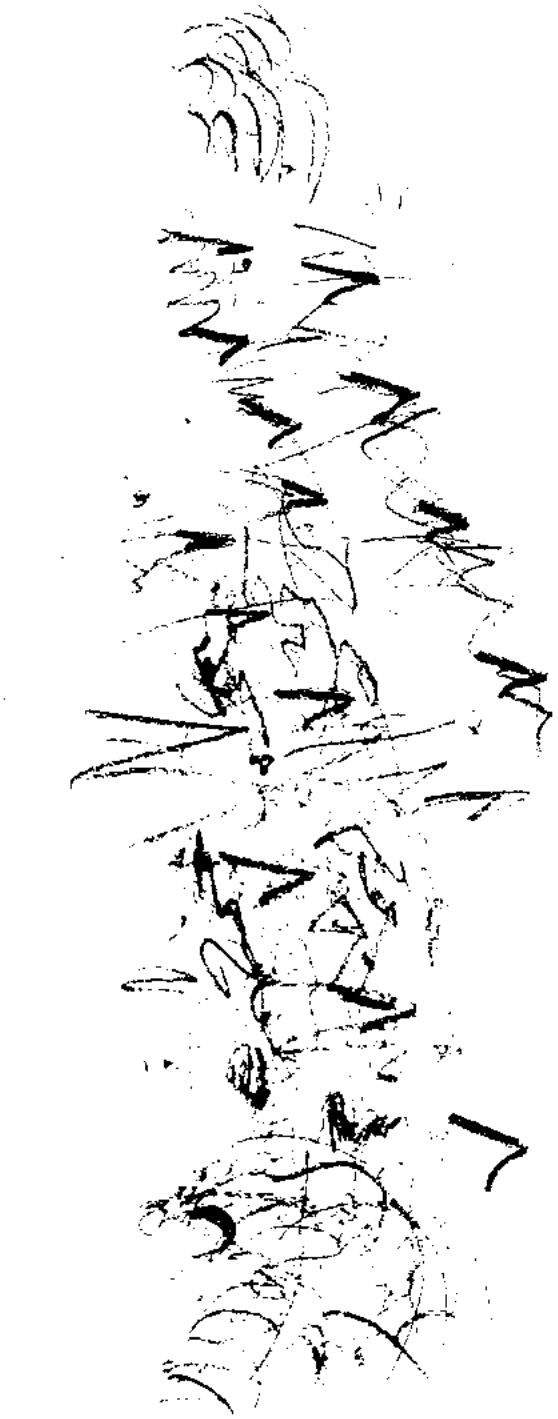
Haut

Schaue auf deine einzelnen Körperflächen
(Handinnenseite, Knöchel, Innenseite Oberarm, Nase usw.)
Wie unterscheidet sich die Textur? (z.B. Glattheit,
Haare, Falten, Helligkeit)
Wie elastisch ist die Haut an der Stelle?
Wie weit ist der nächste Knochen entfernt?
– Zeichne zu jedem Körperteil das dich
fasziniert den Knochen auf und
ergänze diesen mit den gesammelten
Eindrücken zeichnerisch.



Großes Ohr

Am offenen Fenster:
zeichne wie ein Seismo-
graf die Geräusche mit,
die an dein Ohr dringen.



N.E.M.S.

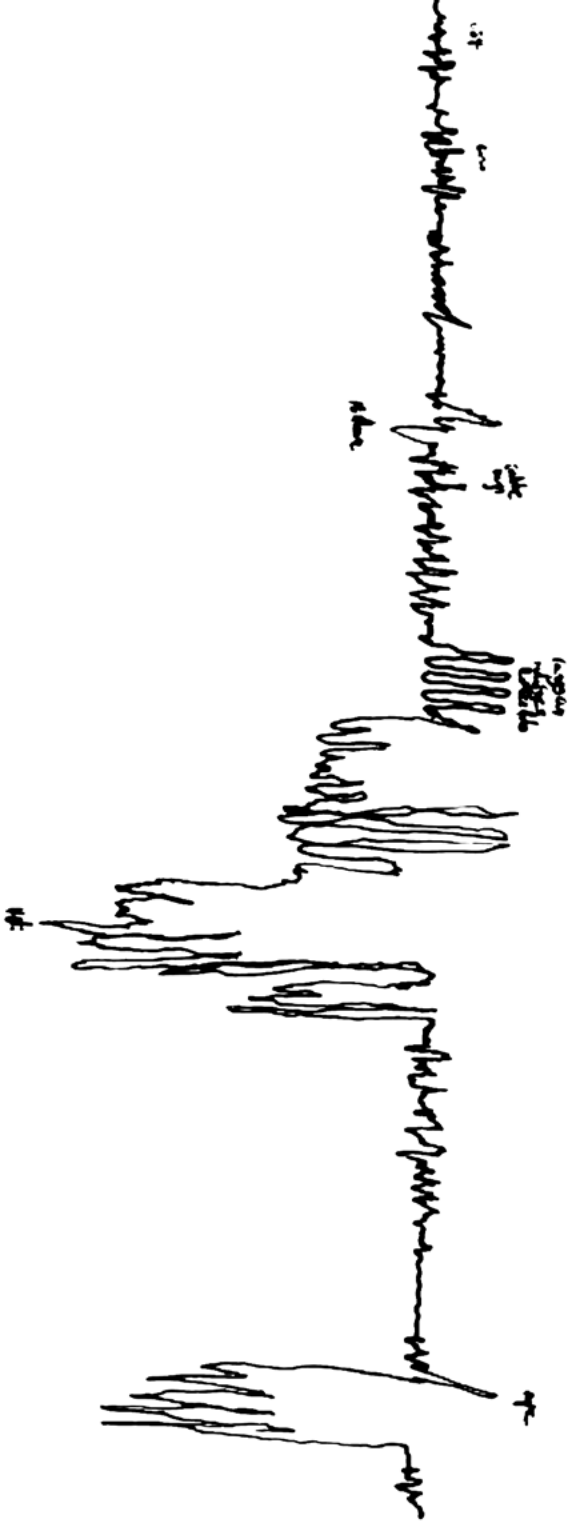
Franziska Angenendt

FÜHLEN VS. FÜHLEN

Wir sprechen vom „Fühlen“ immer wieder in unterschiedlichen Kontexten. Das körperliche, äußerliche Spüren umfasst dabei das, was wir mit unseren Gliedmaßen oder unserer Haut fühlen können. Ob es Objekte sind die wir ertasten, Temperaturunterschiede die unser gesamtes körperliches Empfinden beeinflussen oder Verletzungen, die unserer äußersten Schutzhülle (oder sogar noch tiefer liegende Teile unseres Körpers) Schaden zufügen. Auf der anderen Seite haben wir das emotionale, innere Empfinden, bei dem eher der seelische Zustand eine Rolle spielt. Wir fühlen Glück, Liebe und Freude, sowie Trauer, Angst oder Furcht. Wir können emotionale Verletzungen auch noch Jahre später nachfühlen, genau so wie wir unserem Geist mit vergangenen positiven Empfindungen etwas Gutes tun können. Beides scheint auf den ersten Blick voneinander getrennt zu existieren, jedoch beeinflusst eins oft das andere. Ein negatives, seelisches „Fühlen“ kann Einfluss auf den Körper nehmen, ihn ebenfalls beschädigen. Jedoch kann eine positive äußere Erfahrung, wie das Verheilen einer Wunde oder die Wärme der Sonne auf der Haut, den Gemütszustand verbessern.

Nimm dir etwas Zeit, um einen erweiterten Blick auf die Verbundenheit von „Fühlen“ und „Fühlen“ in ihren unterschiedlichen Kontexten zu bekommen.

Überlege für ein paar Minuten: was fühle ich mit meinem Körper und was fühle ich in mir? Stelle dir nun vor, wie du deine emotionalen Empfindungen mit deinem Körper spüren kannst. Wie fühlt sich zum Beispiel eine glückliche Erfahrung auf deiner Haut an, empfindest du in manchen Teilen deines Körpers anders als in anderen? Und danach einmal umgekehrt: wie fühlt sich zum Beispiel eine kleine Schnittwunde an der Hand in deinem Inneren an oder welchen Einfluss hat eine Umarmung auf deine Gedanken?
Nimm dir zwei Stifte mit unterschiedlichen Farben und ein Blatt zur Hand. Male mit der einen Farbe eine Empfindung auf deiner Haut auf, wie kannst du sie bildlich darstellen? Mit der anderen Fabre malst du nun da drauf, wie sich dieses Gefühl für dich innerlich anfühlt. Erkennst du Gemeinsamkeiten?



F.A.

Foto: Kontakt mit anderer Person

Atmosphäre: Die Atmosphäre ist warm, angenehm, frei, aber auch anfragend, etwas neu und überfordernd, letztlich voller Freude.

Haltungen/Gesten: - Person 1: Neugierig, frei, die Arme frei schwingend, den Kopf dabei etwas nachdenklich gelegt, die Umgebung erkundend, in Gedanken.

- Person 2: Konzentriert, etwas vorgebeugt, Person 1 mit aufmerksamem, leicht kritischem/besorgtem Blick beobachtend. Person 2 instruiert Person 1 zu der Tätigkeit Blumen zu gießen.

Abenddämmerung.
Himmel in blau und pink.
Einzelne Wolken
Das Meer. Sehr ruhig.
Sand und Strand
Rechts erkennt man (kaum) die Berge.
Im Vordergrund zwei Menschen.
Oberkörper, Arme und Kopf.
Sie stehen seitlich.
Er, etwas größer als Sie.
Sie lehnt sich an seine Brust.
Der Kopf lehnt an seinem Kinnkieker.
Die Arme um seine Hüfte.
Die Augen geschlossen.
Er steht aufrecht.
Die Arme um Ihren oberen Rücken
Der Blick nach links.
Frieden.
Ruhe.
Stille.

Franziska Angenendt = F.A.
Julie Marie Bruns = J.M.B
Nadine Krautscheid = N.K.
Nina Ellen Marla Schmitz = N.E.M.S.
Leeke Schoon = L.S.
Angela Steiniger = A.S.
Lynn Marie Wedler = L.M.W.
Amelie Mareike Klug = A.M.K

Zeichnungen Umschlag:
L.M.W. und N.E.M.S.

oben: N.E.M.S
unten: F.A.
Zeichn.: J.M.B.

überleben
Narbe
Zeichnung
Anfang
Gewalt
Portrait
Porträt
Tattoo
Reve
Korf
Augen
Kunst
Fehler
Sehen
Rembrandt
übermalen
Optik
Kreide
bunt