

STN:ORT 2018 - Adhoc Spaziergänge

I

Gehen, Schreiben, Zeichnen_Walk, write, draw (Hannah Wadle, Christa David-Wadle), inspiriert von Walter und Edit von Sanden

Min. 30-60 min. /für Kinder und Erwachsene

“Gehen ist Schreiben mit den Füßen. Wenn wir gehen zeichnen unsere Fußspuren die Erde wie die einfachsten der Hieroglyphen und unsere Gedanken nehmen phantastische Wendungen. Über lange, einsame Meilen hinweg abstrakte oder zusammenhangslose Gedanken können oftmals ihre Bestimmung in Worten finden, die sich dann verbinden, um zusammenhängende Sätze zu bilden. Schreiben und Gehen sind voneinander abhängig. ... Schreiben und Erkunden sind beide intuitiv: sogar ohne ein Ziel im Sinn zu haben vertraust du deinem inneren Kompass, dich zu leiten, und wenn du dort ankommst, wo es dir zusagt, hältst du an, schaust dich um, nimmst es auf.“ (Under the Rock, Benjamin Myers, London, 2018, S. 159)

Nimm ein Notizbuch, ein Stück Papier und einen Bleistift, einen Füllfederhalter oder eine Reihe von Reisewasserfarben mit. Entscheide dich, wie lange du mit der Aktivität verbringen möchtest, und stelle dir einen Wecker, der dich 10 Minuten vor dem Ende der Übung warnt. Beginne zu gehen. Langsam oder schnell, aufrecht oder auf allen Vieren, hüpfend oder schleichend, was immer dir passt. Während du dich bewegst (vorwärts oder rückwärts) schärfe deine Sinne und deine ästhetische Wahrnehmung: sei deine Augen, Nase, Ohren, Haut. Was umgibt dich? Wie bewegst du dich? Konzentriere dich dann auf deine Emotionen: Was geht in dir vor? Was ist da draußen? Gibt es eine Übereinstimmung zwischen innen und außen? Es existiert immer mehr als das, was wir wahrnehmen können. Niemand ist dem Realismus verpflichtet. Die Fiktion kann befreiend sein. Gehe also einen Schritt weiter und gehe ein Risiko ein. Was ist vorstellbar?

Es ist unmöglich, alle Sinneswahrnehmungen und Vorstellungen zu Papier zu bringen. Wenn du dich also von der Fülle überwältigt fühlst, ist es nun deine Aufgabe, Entscheidungen zu treffen. Verliere dich zum Beispiel in einem Detail, erforsche es, und vergiss alles darum herum. Bleibe jedoch nicht länger als 15 Minuten, dann gehe weiter - es ein Spaziergang, also ist Bewegung für den Schaffensprozess unerlässlich. Versuche zu zeichnen und zu schreiben, auch während du gehst. Sieh dir die Ergebnisse an.

In dieser Übung geht es auch darum, loszulassen. Was sind die Wörter und Bilder, die sich am meisten in dein Bewusstsein einladen? Vertraue ihnen, zensiere dich nicht. Folge deinen Händen (ja, du kannst mit beiden Händen zeichnen, wenn du willst), während sie zeichnen. Korrigiere nicht, passe an. Ermutige deinen Stift, die auf der Seite entstehenden Linien fortzusetzen. Mit jeder Linie erschaffst du eine Spur durch fremdes Territorium, mit jedem Wort einen Weg, der eine Stille bricht. Füge Ebenen hinzu, verwende verschiedene Bewegungen. Mische Materialien und Sprachen, die du auf deinem Weg findest. Berücksichtige auch Landkarten als ein Genre des Zeichnens und Erzählens von (Spazier-)Räumen. Spiele mit Bildern und Wörtern. Wenn der Wecker klingelt, verwende die letzten 10 Minuten dazu, den kreativen Spaziergang zu beenden. Nimm dir Zeit für ein wenig Nachdenken darüber, was passiert ist und was du produziert hast. Hast du deinen Spaziergang durch dein Zeichnen und Schreiben übersetzt, dokumentiert oder ihn um eine Erfahrungsebene erweitert? Was bleibt von der Zeichnung-Schreiben-Gehen-Übung auf dem Papier hängen? Und was bleibt in dir hängen?

Danke, dass du dieses Experiment ausprobiert hat. Bitte teile uns deine Meinung mit oder schicke deine Kunstwerke an uns: visit@stnort.org oder über Facebook: www.facebook.com/Stnort2018

II

Spaziergang in fremden Schuhen (Hannah Wadle)

15-30 min/ für Kinder ab 10 und Erwachsene/ Kinder bleiben auf dem Terrain vor dem Schloss

Streets of London

Ralph McTell, 1969, Album: Spiral Staircase

Have you seen the old man
In the closed-down market
Kicking up the paper
With his worn out shoes?
[...]
So how can you tell me you're lonely
And say for you that the sun don't shine?
Let me take you by the hand and
Lead you through the streets of London
Show you something to make you change your mind

What it's like

Everlast, Erik Schrody, 1998, Album: Whitey Ford Sings the Blues

[...]
God forbid you ever had to walk a mile in her shoes
'Cause then you really might know what it's like to have to choose
Then you really might know what it's like [...]

Dieser Spaziergang ist inspiriert von den Texten zahlreicher Pop- und Folksongs wie "Streets of London" (Ralph McTell), "Wie es ist" (Everlast) und anderen. Es nimmt die Redewendung "in jemandes Schuhen gehen" sehr wörtlich. Zieh deine Schuhe aus. Tausche sie gegen die Schuhe deines zugeteilten Partners. Jetzt geht zusammen weiter. Ihr könnt einander die Hand geben, wenn ihr möchtet. Wir empfehlen euch, vom Palast zur kleinen Kapelle oder zum Teehaus im Park zu gehen. Dies sollte euch Zeit geben zu fühlen, wie es ist, in den Schuhen eures Begleiters zu gehen. Dies ist ein sehr intimer Moment. Vielleicht unterhältst du dich mit der anderen Person über das Leben, die Herausforderungen, die Momente der Freude. Über Tage mit leichteren Schritten und solche mit schwereren Schritten. Kommt zurück und tauscht die Schuhe wieder. Nehmt euch Zeit für ein Gespräch mit dem jeweiligen Spazier-Partner und mit anderen Teilnehmern der Adhoc-Spaziergruppe: Wie war es für euch beide? Was hast du über dich selbst, über die andere Person gelernt? Über den Perspektivenwechsel beim Spaziergang?

Teile deine Erfahrungen mit: visit@stnort.org oder über Facebook: www.facebook.com/Stnort2018



Spaziergang mit Gegenstand / Walk with an object (Thea Luckcock & Karolina Haluszczak)

30-60 min./ dla dzieci i dla dorosłych/ für Kinder und Erwachsene/ suitable for children and adults/

Spazieren mit einem Objekt kann unsere Sicht auf die Welt und unsere Auseinandersetzung mit der Umwelt verändern. Lass uns testen, wie! Für diesen Spaziergang erstellen wir ein Objekt (zB. in unseren Workshops eine „Geheime Blume“ oder ein „Taschenpüppchen“, oder auch alternativ: ein Tier aus Naturmaterialien, die ihr im Wald gefunden habet). Wenn die Objekte fertig sind, gehen wir mit ihnen spazieren. Wie verändert die Gesellschaft des Objekts unsere Erfahrung des Gehens, die Choreographie unserer Bewegungen, die Gedanken, Gefühle und inneren Gespräche, die wir während des Spaziergangs haben? Am Ende der Wanderung können wir das Objekt irgendwo um das Schlossgebäude herum platzieren.

Teile deine Erfahrungen mit uns! Email: visit@stnort.org oder über Facebook: www.facebook.com/Stnort2018

IV

Spaziergang Hacking

30-60 min./ für Kinder ab 10 und Erwachsene (separate Workshops, separate sessions)

Was meinst du damit, "hack deinen Spaziergang"? Nun, wir meinen, dass du Spaziergänge häufiger und produktiver als Lebenswerkzeuge nutzen könntest. „Ach so!“ Probiere diese Übung aus dem Reich des Impro-Theaters doch einfach aus, und sehe selbst. Du brauchst dafür 2 oder mehr Personen, am besten 5-6. Es wird am einfachsten sein, diese Übung während des Festivals Stn: ort 2018 und in unseren Adhoc-Walking-Gruppen auszuprobieren. Komik ist erlaubt, aber nicht das erste Ziel dieser Übung.

Situation 1: Denke an eine alltägliche Situation des Gehens, die dich stresst (oder: Ändere den Zweck des Spaziergangs). Beispiele: Gehen mit schweren Einkaufstüten / nachts alleine laufen / zur Arbeit gehen

Was nun: Stelle diese Situation mit einem Schauspielpartner als kleine improvisierte Szene dar. Hole jetzt Hilfe vom Publikum (oder helfe dir auch selbst): wie könnte die Situation des Gehens geändert werden, damit sie sich angenehmer gestaltet und wandelt? Ihr könnt Interaktionen, mentale Bilder, Veränderung der Körperposition usw. verwenden.

Situation 2: Denke an ein Problem/ eine Entscheidung, die du angehen musst (oder: Erstellen eines Spazier-Raumes). Beispiele: Du und dein (geschäftlicher, romantischer) Partner müssen eine wichtige Entscheidung treffen; du willst jemandem etwas gestehen; du hast das Vertrauen in eine wichtige Beziehung oder einen Aspekt deines Lebens verloren;

Wie geht es weiter? Überlege Dir mit einem Partner oder auch alleine eine Spazier-Situation, in der du das Problem ansprechen könntest. Wo würdest du spazieren gehen, mit wem, wann? Finde einen Partner, mit dem du den Ton der Konversation üben kannst, die du ihr verleihen möchtest. Was ist deine Rolle in diesem Raum, in der Unterhaltung, auf dem Spaziergang? Wie kannst du deine Rolle durch Lauftempo, Körperbewegung, Pausen usw. verändern?

Situation 3: Denke an Situationen, in denen du eines dieser drei Sätze denkst: Ich stecke fest! Ich überdrehe! Ich bin gelangweilt! (oder: Bewegung finden und das richtige Tempo finden)
Beispiele: Du versuchst verzweifelt, ein Problem an Ihrem Schreibtisch zu lösen; deine Gedanken rasen und du kannst nicht einschlafen; du und dein Team/ deine Familie stecken in einem Gespräch fest; du streitest dich mit jemandem.

Wie geht es weiter? Gehe in die Körperposition und die Denkweise, in der du dich befindest, wenn du in einer dieser Situationen bist. Dann stehe auf und auf und laufe los. Erfahre, wie die Freiheit und die sanfte Bewegung des Gehens die Art ändern kann, wie du denkst, dich fühlst und dich auf andere beziehst.

Situation 4: Überlege dir eine Situation, in der dich ein einfacher Spaziergang auf unerwartete Weise verändern kann (oder: Über die Grenzen des Spaziergangs hinaus)

Vorschläge: Jemand bittet um Hilfe, jemand lädt dich in sein Zuhause ein, du hast eine lebensverändernde Begegnung oder Idee)

Wie geht es weiter? Inszeniert die Situation in der Gruppe. Die Person, die als Spazierende(r) agiert, wird von der Handlung überrascht und muss spontan handeln. Nachdem die Szene zum ersten Mal gespielt wurde, hat die Gruppe die Möglichkeit, die Reaktionen des/ der Spazierenden zu diskutieren, zu überdenken und zu ändern.

Wie war es? Melde dich via Email: visit@stnort.org oder über Facebook: www.facebook.com/Stnort2018

V

Achtsamer Barfuss-Spaziergang

10-20 min./ für Kinder ab 10 und Erwachsene

Text: Clare Donegan (www.claredonegan.com)

Barfußpfad: Katja Andrea Hock

1.

Stehe GERADEM Rücken, aber nicht steif. Fühle, wie deine Füße den Boden berühren und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf sie.

2.

Schließe den DAUMEN deiner linken Hand ein und wickle deine Finger darum. Platziere ihn direkt über deinem Bauchnabel. Schließe deine rechte Hand darum und lege den rechten Daumen in den Spalt zwischen Ihrem linken Daumen und Zeigefinger. (Dies schafft ein Gleichgewicht für dich und hält deine schwingenden Arme davon ab, dich abzulenken.)

3.

Lass deinen BLICK ein wenig fallen. Dies hilft Ihnen, den Fokus zu behalten.

4.

Tritt mit deinem linken Fuß zuerst nach vorne. Fühle ihn schwingen, fühle erst die Ferse auf dem Boden, dann den Ballen, nun die Zehen.

5.

Fühle das gleich, sobald der rechte Fuß nach vorne kommt.

6.

Gehen in einem stabilen Tempo, etwas langsamer als im täglichen Leben, aber nicht schleichend. Wenn deine Aufmerksamkeit wandert, bringe sie zurück zu den Empfindungen deiner Füße, die den Boden berühren.

Viel SPAß!

Wie war es? Melde dich via Email: visit@stnort.org oder über Facebook:
www.facebook.com/Stnort2018