

# BERÜHREN

## 1. Speedwriting

Speedwriting ist eine Methode des kreativen Schreibens, die vor allem dazu dient, die so genannte innere kritische Stimme zu überwinden, also die Stimme, die uns beim Schreiben sagt, Gedanken oder Sätze seien z.B. unbrauchbar, die also bewertet, was wir schreiben.

Beim Speedwriting schreibst du 3 Minuten lang zu einem Thema. In unserer Übung wird das ein Satzanfang sein, den du dann zu Ende schreibst. Die einzige Regel, die es für dieses Schreiben gibt, ist die, dass du 3 Minuten lang durchschreibst, ohne den Stift abzusetzen. Alle Gedanken sind erlaubt, schreibe sie auf, egal, wie banal oder kontextlos sie dir erscheinen. Wenn dir gar nichts einfällt, wiederhole einfach immer wieder den Satzanfang.

Hole dir Stift und Papier und suche dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Du kannst dir für die Übung auch Musik anmachen.

Den Satzanfang findest du am Ende der Seite. Schau ihn dir erst an, wenn du bereit bist, die Übung zu beginnen, damit deine Gedanken ganz ungefiltert sind.

Suche dir nun aus dem entstandenen 3-Minuten-Fragment DEN Satz oder die Wortgruppe heraus, der für dich am berührendsten, lustigsten, bedeutsamsten etc. ist und schreibe ihn auf die Rückseite deines Blattes.

## 2. Ohne dich

Denke zurück an einen Moment, den du mit einer Person verbracht hast, die du nun schon länger nicht gesehen hast und in dem es zu einer Berührung gekommen ist, z.B. eine Umarmung mit der besten Freundin, Kuscheln auf der Couch, High Five mit deinem Freund.

Versuche im nächsten Schritt diesen Moment nachzustellen ohne die zweite Person im Bild. Überlege dir deine Körperhaltung und das Gefühl dazu.

Dann mache von diesem Moment ein Foto. Das könnte z.B. so aussehen:



Gestalte als nächstes aus dem für dich wichtigsten Satz aus der Speedwriting-Übung und deinem Foto eine Fotocollage.

Der Satzanfang für das Speedwriting lautet: Es berührt mich...

Herauskommen könnte dabei evtl. so etwas:



### 3. Es berührt mich, wenn – Eine Soundcollage

Aus denen bedeutsamsten Sätzen der Speedwriting-Übung lässt sich leicht eine Soundcollage zusammenschneiden. Dazu nimmt jede\*r seinen Satz auf dem Handy auf. Beim Aufnehmen kannst du schon verschiedene Modi des Sprechens ausprobieren: Flüstern, leiser und lauter werdend, laut, verschiedenen Emotionen, Pausensetzungen etc.

Die aufgenommenen Sätze schicken sich alle gegenseitig zu, so dass jede\*r eine vollständige Satzsammlung hat.

Aus deiner Satzsammlung schneidest du nun mit Hilfe eines Schneideprogramms (z.B. audacity oder garage band) eine Soundcollage zusammen: Zuerst überlegst du dir eine Reihenfolge für die Sätze aus der Sammlung: Welche Sätze lassen sich gut hintereinander schneiden, wo entstehen evtl. interessante Kontraste? Du kannst Sätze auch loopen.

Unterlege die Collage mit Musik bzw. Musikpassagen, die dir gefallen oder die dem Text noch mal eine andere Klangfarbe geben.

So entstehen schnelle zahlreiche individuelle Soundcollagen, die gegenseitig präsentiert werden können.

### 4. BERÜHRUNG TANZEN: Ich will – ich will nicht

Wann ist es schön berührt zu werden, wann angenehm, wann passend. Und wann nicht?

Leg' deine Hand auf verschiedene Körperstelle und spüre, wo es sich für dich gut anfühlt, wo nicht, wo du es magst berührt zu werden und wo nicht.

Im nächsten Schritt berührst du wieder Körperstellen mit deiner Hand und ziehst diese Körperstelle dann von der Hand weg, du sagst also mit deiner Körpersprache „Nein, ich will nicht berührt werden“. Es erfolgt also immer ein Wechsel zwischen dem Berühren der Körperstellen mit der Hand und dem

Wegziehen. Im Anschluss machst du genau dasselbe, kehrst aber, nachdem du auf Distanz gegangen bist, wieder in die Berührung zurück (vielleicht ist sie ja doch schön?).

Mache dir Musik dazu an, mit der du dich wohlfühlst und experimentiere mit diesen verschiedenen Berührungsbewegungen, bis du eine Sequenz, also eine Abfolge von Bewegungen hast, die du immer wiederholen kannst.

## 5. DIS-TANZEN

Für diese Übung brauchst du vor allem deine Vorstellungskraft. Stelle dir vor du bist allein. Plötzlich nähert sich dir jemand und will dich berühren, du weichst aus.

Es kommen aus verschiedenen Richtungen immer mehr Menschen und wollen dich berühren: Überleg dir möglichst viele Körperhaltungen. Immer weichst du aus und gehst auf Distanz zu der Berührung. Bis du in der Mitte einer großen Masse von Menschen bist und deine Distanzmanöver immer schneller werden.

Dann gibt es einen Wechsel. Jetzt wird alles weich und du möchtest die Berührungen zulassen, kuscheln, nah sein und du lehnst dich in die Berührungen hinein. Du fühlst dich wohl, die Haut wird ganz wach und weich. Wir können wir mit unserem Körper dieses Gefühl von „Nein!“ und „Ja, wie schön!“ ausdrücken und im Wechsel erleben?

Unterlege die Übung mit Musik und probiere es aus, bis du in einen Flow kommst, gehe deinen Gefühlen dabei nach und lasse sie in deinen Körper fließen.

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN WÜNSCHEN EUCH CARO UND FLORIAN  
VON DER THEATERPÄDAGOGIK AM THEATER STRAHL!