

APS Kongress Zukunftssicher 2022
Workshop Tanz der Gegensätze B07

Zukunftssicher – kann das gehen? Wie sicher gehen in einer Welt voller Gegensätze? Wie oft begegnen uns im Leben unserer Klientinnen und Klienten in der Beratung und Therapie, aber auch in unserem eigenen Leben starke Pole. Ich möchte einladen, den eigenen Gegensätzen und Polaritäten auf kreative Weise durch Tanz, Bewegung und gestalten zu begegnen. Mein Anliegen und meine Absicht mit diesem Workshop ist es, nicht nur bei den einzelnen Polen hängen zu bleiben – beim „entweder so – oder so“, sondern auch den Zwischenraum, der allen Polen innewohnt, zu entdecken, zu erspüren und miteinander zu verbinden.

„Man muss das Leben tanzen“

„Warum gehen, wenn man tanzen kann?“

Die Kraft, die dem Tanz und der Bewegung innewohnt – daraus zu schöpfen, neue Impulse zu gewinnen. Das wünsche ich uns!

Dazu werden uns tänzerische Körperbewegungen helfen. Auch, um den Umgang mit Polaritäten und dem was dazwischen liegt zu erkunden.

Alle Anleitungen sind Einladungen, sich auf den Weg zu machen

- Beginn mit Musik (Stück Big Joy Love von Jami Sieber, Evan Schiller)

Ankommen im Raum, dem Thema schon mal auf die Spur kommen, bewegen, was mich gerade innerlich bewegt

- Tanz mit dem ersten Pol

Ein Gefühl, Zustand wählen, der mich eher beeinträchtigt – für mich eher negativ besetzt ist.

Z.B. Angst oder Gefühle die der Angst ähnlich sind – z.B. ängstlich sein, Furcht...

Oder ein anderes Gefühl, dass unangenehm ist wie z.B. Wut, Ärger, Sorge, Misstrauen, Zweifel...

Vielleicht ist es auch gerade eher ein Zustand wie z.B. müde, unruhig, unlebendig, genervt, ...

Sucht euch eines aus. Es wird nachher darum gehen, das Gefühl – Zustand in Bewegungen auszudrücken, um dem näher zu kommen und das von innen nach außen zu bringen. Also nicht das allerschwerste - und doch fordert euch ein bisschen heraus. Wenn ihr merkt, es wird zu schwierig atmet, gönnt euch einen Moment des hin Schauens und vertraut euren Bewegungen, eurem Ausdruck.

Geht durch den Raum und lasst Gedanken zu eurem Gefühl/ Zustand kommen... Was denkt ihr? Was beschäftigt euch? Welche Atmosphäre umgibt euch? Vielleicht kommen euch Erinnerungen, innere Bilder...

Ich lade euch ein, malt vor einer imaginären Staffelei ein Bild – mit den Farben und Formen wie das vor euch steht. Bewegt euch vor allem vor dieser Staffelei. Dann nimmt das Bild, schaut es euch interessiert an.

Und stellt es an die Seite des Raumes, so das ihr es noch sehen könnt.

Ich werde jetzt zwei Musikstücke spielen in der Hoffnung, dass sie ein bisschen passen und das aufgreifen, was euch bewegt.

Dazu nehmt die Bewegungen vom Gestalten wieder auf und bewegt euer Gefühl, euren Zustand. Verdichtet im Tanz, tanzt das, was euch bewegt, Teile aus diesem imaginären Bild! Langsam, schnell, direkt, konkret, dynamisch oder noch unsicher, abwartend, fragend... Vertraut eurem Körper, drückt aus, was da ist, traut euch und eurem Ausdruck.

- Stück (Stella von Yiruma), Adele Rolling in the deep

Nehmt wahr, wie es euch geht, was jetzt in euch ist. Wie ihr euch fühlt, nehmt euren Körper wahr. Was macht euer Atem? Was taucht auf, was verändert sich durch die Bewegungen, was will ich forcieren, welches Echo ruft diese Arbeit in mir hervor?

- Der andere Pol, das Gegenteil

Schaut nochmal auf eure (Karte), Bewegungen... Welches Gegenteil gibt es zu diesem Pol? Was ist euer „ganz persönliches“ Gegenteil eurer Angst, eures Gefühls, eures Zustandes? Z.B. Hoffnung, Liebe, Freude, Vertrauen, Mut, Ruhe, Frieden, Lebendigkeit, Kraftvoll – vielleicht auch etwas, was noch im Schatten liegt und in den Vordergrund möchte... vielleicht auch – welchen Pol braucht dieses Gefühl/Zustand, was hätte ich gerne?

(Geht durch den Raum, achtet auf euer Körpererleben, welche Gedanken tauchen auf, welche anderen Gefühle? Welche inneren Bilder begegnen euch?) Nehmt Farben und skizziert, gestaltet auf einer Postkarte das Gegenteil, euer Erleben mit Farben.

Schaut es euch an.

Nehmt dieses Bild als Anleitung für euch für einen Tanz dieses Pols – einen Leibtanz – als ob es wie bei einem Musikstück die

Noten, die Partitur ist. Lasst Bewegungen, kleine, große, langsame, schnelle, weiche, feste... entstehen. Legt es dann an einen sicheren Ort – vielleicht neben das imaginäre Bild von vorhin.

Tanzt das, was euch dazu einfällt...

- Stück Feeling joy von Joseph Akins, Shake away von Michael Patrick Kelly
- Nehmt wieder wahr, was jetzt in euch ist, Gedanken, Gefühle, nehmt euren Körper wahr... Nehmt den Nachklang wahr der in euch ist – bewegt diesen.
- Werft einen Blick zum ersten Pol und bewegt nochmal einen kleinen Teil daraus. Genauso zum gefundenen Gegenüber.

Schaut euch nun den Unterschied der beiden Teile an. Überlegt mal, welche Bewegungen sind – könnten verbindende Elemente zwischen diesen Polen sein?

Nun nehmt hiervon und davon, von diesem und jenem Pol. Probiert aus, schaut was passt, was sich stimmig anfühlt. Bewegt den Zwischenraum, das „Sowohl als auch“, das verbindende UND, oder Raum des Übergangs

- Beobachtet euch – wie geht es euch, was ist neu, anders, verbindend?

Was könnte das sein, das verbindende Element, das, was dazwischen liegt, in dem Zwischenraum der Pole? Ist das ein Gefühl, Zustand, ein Satz, ein Wort....

Tanzt nun den Zwischenraum, das „Sowohl als auch“ das UND das dazwischen ist, Raum des Übergangs, (euren

persönlichen Umgang und Übergang mit diesen Polaritäten.)

- Stück Piano Guys, Beethoven's Secret
- Filtert nun eine Bewegung für euch heraus, die euch aus diesem Prozess wichtig geworden ist.
- Ein kleiner nächster Schritt, den ich mitnehmen mag – was habe ich erlebt, was ist mir wichtig geworden, aufgefallen, was ist neu ins gespürte Bewusstsein getreten?
- Große Runde mit Essenz – mitnehmen, was ist mir wichtig geworden, aufgefallen, was mag ich teilen?
- Therapeutische Praxis

Verraumen, Arbeit mit Polen und Polaritäten

Was hilft (was hat euch geholfen?):

- immer da sein lassen – alles!
- ist der Ausdruck – von innen nach außen
- sichtbar, greifbar erlebbar machen
- durch die Angst, Resignation und Scham hindurch
- Bewegungen schaffen Raum und Abstand
- Atem – hinein, hinaus, Pause, wohin mag der Atem mich führen?
- Engen - Weiten
- Defokussieren – Aufmerksamkeit auch auf anderen Pol lenken, oft starke Gefühle wie Angst wie ein Magnet! Z.B. Angsttagebuch und Nicht Angst Tagebuch – was hilft
- Rahmen schaffen und sicherer Ort
- Klientenkompetenz – das eigene Gegenteil finden lassen, da unterstützen evtl. Beispiele nennen
- Resonanz, mir geht es so, in mir klingt an
- der Zwischenraum das „Sowohl als auch“, versus „Entweder Oder“

- das große UND – UND Liste (Ich bin gerade genervt UND glücklich das ich..., ich liebe meine Mutter UND es strengt mich an das...
- es geht nicht um richtig oder falsch, es darf ambivalent sein
- Arbeitsweise v.a. bei Widersprüchlichkeiten und Polaritäten gut