

Einheit TRANSFORMATION – JA & NEIN (Lisa Zielke)

- vorher: **Hände markieren**
Es wurde bei allen Teilnehmenden abgefragt, welche Hand bei ihnen eher Ja und welche Nein ist, und entsprechend J & N darauf gemalt (mit Kajal)
- Warm Up: **Stern im Kreis** (jede*r zweite lehnt sich vor, jede*r erste zurück)
sich alleine bisschen **stretchen** & gegenseitig **abklopfen** (5 Min)
- **Bewegungseinheit zu Wandel und Wendepunkten – jede*r für sich** (15 Min)
 - langsames Bewegen durch den Raum, den Körper als Instrument „stimmen“
 - die Ja & Nein Hand jeweils betrachten und bewegen
 - Wendepunkte kreieren zwischen langsamen und schnellen impulsiven Bewegungen
 - Inspiration: Wandel, neues, rund um Ja & Nein Wendepunkte in die Bewegungen nehmen, inspiriert von eigenen Impulsen oder von außen durch die anderen Körper
- **Rondell zu Ja & Nein** (10 Min)
Die Hälfte der Gruppe steht außen im Kreis, die andere Hälfte läuft frei herum im Kreis, stellt sich abwechselnd vor verschiedene des Außenkreises und stellt Fragen. Je 1,5 Minuten, dann tauschen die Gruppen.
Im ersten Durchlauf lautet die Antwort immer Nein. Im zweiten Durchgang immer Ja. Im dritten Durchgang ist es freigestellt.
- **Dialog mit Ja & Nein** (5 Min)
Zu zweit: die Partner führen einen Dialog und haben beide ein festes Wort als einzigen Text: Ja und Nein. Sie können sich frei im Raum bewegen und allen nonverbalen Ausdruck nutzen.
- **Fantasiereise zu JA & NEIN** (20 Min)
Mit Augenbinden, jede*r hat viel Platz um sich herum. Es wird empfohlen sich während der Reise blind pantomimisch zum Erlebten mitzubewegen.
In der Reise besuchen wir je einen JA-Raum und einen NEIN-Raum – das eigene Unterbewusstsein füllt den Raum mit Bildern oder Empfindungen. Auch zwei jeweils dazugehörige Wesen/Tiere tauchen auf (zb mein Ja-Hase, Nein-Drachen...)
Nach der Reise ein kurzer Austausch zur eigenen Fantasie. (intensiv!)
- **Körpertheater zu Ja & Nein** (15 Min)
Zu zweit: Je 5 Minuten führt spontan Person A auf vorher abgesprochenen Körperteilen von Person B ein haptisches (also nur durch Spüren (und ganz bisschen vielleicht Hören) erlebbares) improvisiertes Theaterstück zum Thema JA & NEIN auf. (Super!)
- **„magischer“ Performance-Raum** (10 Min)
Stehkreis – nacheinander treten immer zwei in die Mitte und begegnen sich mit Posen & Gesten zu JA oder NEIN.
- **Improsong zu Ja & Nein** im Liegen mit allen (Köpfe zur Mitte). (5 Min)
Zum Höhepunkt/Abschluss des Songs – Schokolade als Überraschung für alle! ENDE