

Protokoll:

Thema: Ensemblespiel und Stimme/ Gesang

Bei Ramona Kozma und Kiki Rößler

1) Raumlaf mit Ball-Impuls: Die Person mit dem Ball ruft einen Namen, die angesprochene Person ruft „hier“. Erst dann wird der Ball zu der Person geworfen.

Variationen: -wie ein Soldat -ängstlich -freudig usw.

2) Mit Musik durch den Raum bewegen, so wie wir wollen und unser Körper es braucht. Danach lassen wir uns nur von einem Körperteil durch den Raum leiten (Hand, Kopf, Arm). Schließlich begegnen wir uns in diesen Haltungen.

3) Geräusch Impuls-Kreis: Wir gehen in zwei Kreise und schicken einen stimmlichen Ton an jemand anderen aus unserem Kreis. Dieser soll den Impuls körperlich und stimmlich aufnehmen, ihn verändern und an jemand anderen aus dem Kreis weiterleiten usw..

4) Stimme-Bewegung-Partnerübung: Zwei Personen. Eine Person nutzt die Stimme, um frei Töne zu erzeugen, die andere Person bewegt sich dazu frei. Danach werden Rollen getauscht.

5) Schüttel-Stimm-Kreis: Alle Schütteln gemeinsam ihren Körper aus. Währenddessen wird die Stimme rausgelassen und „wackelt“ mit. Danach gibt es kleine Partnerszenen, bei denen zwei Personen mit ihrer „Schüttelstimme“ in Kauderwelsch aufeinander (emotional) reagieren.

6) Partner-Wippe: Zwei Personen greifen sich an den Händen oder dem Handgelenk und stehen nebeneinander in starker Spannung, Fuß an Fuß. So, dass sie umfallen würden, wenn sie die andere Person nicht halten würde. Abwechselnd zieht eine Person die andere am Arm und zeigt mit dem anderen Arm in die entgegengesetzte Richtung. Dabei ruft die Person „Haaaa“. Die Intensität steigt auf ein „Martial Arts“ Niveau.

Nun werden beide Hände/Handgelenke gegriffen (in der gleichen Spannung) und das Paar soll versuchen, sich gleichzeitig gemeinsam hinzusetzen und wieder aufzustehen, ohne die Balance zu verlieren. Als nächste Stufe soll das Paar versuchen, eine Wippe zu imitieren. Also immer, wenn sich der eine hochbewegt, bewegt sich der andere herunter und beide treffen sich in der Mitte kurz auf Augenhöhe.

7) Ton-reinwurf-Kreis: Alle stehen im Kreis. Auf ein Signal werfen wir verschiedenste vokale Töne in die Mitte des Kreises. Als nächstes bewegen wir uns dabei durch den Raum und versuchen verschiedene Töne. Dann kommen wir wieder zusammen in einen Kreis.

Jetzt schmeißen wir unseren schönsten Ton in die Mitte und bilden so einen „Klang-Teppich“. Immer eine Person wird von der Leitung angetippt und soll eine Melodie improvisieren über den Basis Ton der anderen. Einmal wird auch ein Duett angetippt.

8) Star-Chor: Ein Star-Dirigierender bekommt einen Star-Chor. Es soll so getan werden, als wüssten alle schon, welches Lied/welche Performance aufgeführt wird.

Der Dirigierende dirigiert den Chor, ohne sich mit Wörtern abzusprechen. Der Chor interpretiert die Bewegungen, um gemeinsam Töne zu erzeugen.

9) Hand/Rücken- Begegnung: Zwei Personen sitzen sich gegenüber (sehr nah) und schließen die Augen. Dann sollen sie jeweils eine Hand nach vorn strecken, diese Hände sollen sich begegnen und miteinander kommunizieren. Wenn wir den Impuls verspüren, Töne dabei herauszulassen, dürfen wir das tun. Dabei kann eine Art Szene entstehen zwischen den Händen.

Dasselbe Prinzip ist bei der Rückenbegegnung: Zwei Personen sitzen Rücken an Rücken und die Rücken sollen miteinander sprechen/ sich begegnen. Auch hier können Töne genutzt werden.

Warmup draußen:

10) Qigong: verschiedene Atem-Körper Übungen

11) Stimmritzen mit Händen: Wir drücken unsere Hand-Kanten so eng aneinander, dass zwischen beiden Händen kein Raum mehr ist. Das ist dann unsere Stimmritze. Wir versuchen nun einen ton mit so wenig Energie wie möglich zu produzieren und öffnen dabei die Stimmritze, so dass grade so ein Ton zu hören ist. Diesen Ton halten wir immer nur kurz. Danach halten wir ihn länger und versuchen die Lautstärke wellenartig zu steigern und zu senken.

Wieder drinnen:

12) Anambeke (Afrikanisches Volkslied, siehe Audio-Datei): Kanon Chor in zwei Gruppen.

13) Ach bitterer Winter (siehe Audio-Datei): Mit Handeinsatz, als würde man das Lied jemandem erzählen. Sanft, melancholisch, etc.

14) Ping-A (Solo-Coaching): Leitung spielt einen Ton auf dem Klavier und zuerst versuchen alle gemeinsam diesen Ton zu singen/treffen.

Dann dürfen sich Leute freiwillig melden, die es allein versuchen wollen. Ziel ist, dass jeder so ein solo Coaching bekommt im Laufe des Workshops

Hinweise zur Vorgehensweise:

- Teilnehmende sollten ein Ziel für den Workshop haben, was sie mit ihrer Stimme erreichen wollen
- es beginnt in einer mittleren Tonhöhe und dann wird entweder in die Höhe oder die Tiefe gegangen.
- Dabei beobachtet die Leitung den Teilnehmenden ganz genau. Ist die Körperhaltung verkrampft? Bewegt sich die Person? Wo guckt sie hin?
- Dann wird ganz viel mit Vorstellung gearbeitet, um das Ziel zu erreichen. Der Teilnehmende wird gefragt: Was fühlst du dabei? Welche Farbe assoziiert du damit? Wo bist du, wenn du diese Töne singst?
- Es können Hinweise in Form von: „Du kannst mal versuchen, ...“ gegeben werden. Z.B. du kannst mal versuchen, deinen Hände mitzubnutzen etc..
- Hier können auch andere Teilnehmende als Hilfe genutzt werden. Sie können als Ansprechpartner dienen oder verschiedenste Rollen einnehmen (Tanzpartner, Jünger etc.)
- Das Ziel ist nicht, dass der Ton perfekt getroffen wird, sondern dass erstmal das Potential der Person freigelegt wird und gesehen werden kann, wozu eine Person stimmlich fähig ist.

15) Blindes führen „Überraschen“: Eine Person ist blind und wird von einer anderen Person, die sie beispielsweise an beiden Schultern festhält, durch den Raum geführt. Die führende Person soll hier versuchen, die andere Person an ihre Grenze zu bringen und mit Bewegungen zu überraschen. Die blinde Person darf Töne rauslassen, wenn sie möchte.

16) Schwarmtanz mit Ton: Wir bewegen uns als ein großer Schwarm und machen dabei Töne, die zu der Bewegung passen. Immer die Person, die vorne ist, gibt Bewegung und Ton vor. „Vom Tropfen zum Meer“: Die Leitung sagt, dass wir nun den Weg des Wassers nachzeichnen als Schwarm. Wir fangen an als Tropfen, dann werden wir ein kleiner Bach, ein Reißender Fluss und schließlich Münden wir in das große Meer, das zur Ruhe kommt

17) Temperatur Anstieg : Wir sitzen alle auf dem Boden und die Leitung sagt, wir sollen uns vorstellen, dass es eiskalt im Raum ist, wir spüren es in der Atmung und dem Körper. Auch unsere Stimme darf mitreagieren auf diese Vorstellung. Dann wird es mit der Zeit weniger kalt, dann angenehm warm, dann glühend heiß, bis wir es nicht mehr aushalten können.

18) Einengender Raum: Wir stellen uns als Gruppe vor, dass wir zuerst in einem weiten Raum sind, doch der Raum dann immer enger wird. Mit unserer Stimme können wir ihn allerdings zurückdrängen. Hinweis: Nicht aus dem Hals schreien, sondern lieber laut und kontrolliert die Stimme einsetzen.

19) Ton-Massage: Partnerübung. Eine Person legt sich auf den Rücken oder den Bauch, die andere Person massiert sie. Es sollte sich darauf geeinigt werden, welche Stellen okay sind. Die massierte Person darf ihre Stimme während der Massage rauslassen, wenn sie sich danach fühlt. Später darf auch die massierende Person einsteigen und Töne von sich geben. So kann eine Art Kommunikation ohne Worte entstehen. Danach wird gewechselt.

20) Raumlaf mit ausgewähltem Volkslied: Alle laufen durch den Raum und sprechen das auswendig gelernte Volkslied auf. Es soll noch nicht gesungen werden. Dann ruft die Leitung verschiedene Emotionen, Körperhaltungen und Geschwindigkeiten herein, die unser Sprechen und Bewegen inspirieren.

21) Partner Text-Übung: Die Gruppe wird in Paare geteilt. Die eine Hälfte der Paare schaut zu und die andere geht auf die Bühne.

Die eine Person trägt ihren Text immer wieder der anderen Person vor, die andere Person reagiert darauf, indem sie die Distanz zu der anderen Person verändert.

Variationen:

- Die vortragende Person wird von der anderen Person bewegt und Körperteile werden in verschiedene Richtungen gedrückt. Durch diese verschiedenen Körperhaltungen und Bewegungen verändert die vortragende Person die Art und Weise, wie sie ihre Stimme nutzt.
- Die vortragende Person macht die Bewegungen der anderen Person nach. Die andere Person gibt Bewegungen vor, ohne die andere Person dabei zu berühren.

22) Im Kreis Lieder vorsprechen: Wir stehen alle im Kreis und schließen die Augen. Dann tragen wir nacheinander unsere Lied-Texte vor. Wie wir sie vortragen, ist unsere Entscheidung, es sollte aber noch nicht gesungen werden.

23) Traumzirkel: Die Gruppe wird in zwei Teile geteilt. Die eine Hälfte legt sich in die Mitte und schließt die Augen, die andere Hälfte steht um sie herum. Die Personen, die außen herumstehen, erzeugen gemeinsam Töne und bewegen sich durch den Raum, um eine Art „Ton-Traumreise“ für die Personen in der Mitte zu machen. Dabei kann frei improvisiert werden, jedoch ist es eine gemeinsame Performance. Danach tauschen die beiden Gruppen

24) Kleingruppenarbeit zu dem Volkslied: In Gruppen von 3-4 sollen wir uns auf ein (max. zwei) Volkslieder einigen und mithilfe der Dinge, die wir gelernt haben, ein 10–12-minütiges Stück vorbereiten und am Ende des Wochenendes aufführen. Dabei können wir den Text auch zerschneiden und nur einige Fetzen nutzen, es wird uns komplette kreative Freiheit gelassen.

