



TANTEN ÜBUNGEN ZUR LEIBES - UND SEELENERTÜCHTIGUNG

Wir haben einige Übungen zusammengetragen, die Dir auf Deinem Weg, eine Tante zu werden, helfen können.

Was soll mir das jetzt sagen?

Streiche dieses Frage vorerst aus Deinem Kopf und erlaube ihm, Quatsch zu machen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann diese Frage wichtig sein, zu einem frühen Zeitpunkt kommt sie meist vom → *Schweinehund*

Orte

Welche Orte findest Du schön in Deiner Stadt? Wo bist Du gerne?

Welche Orte findest Du hässlich?

Welche Orte ärgern Dich sehr und Du würdest sie gerne schöner haben?

Was wäre an diesem oder jenem Ort der größte Kontrast?

Neu betrachtet

Schau dich um, was siehst Du?

z.B. Ein Brückengeländer. Eine Mauer. Eine Verkehrsinsel. Eine Ampel. Zebrastreifen. Strassenlaterne. Baustelle.

Spinne herum:

Was könnte es noch sein? Kann man es verkleiden? Bietet es eine gute Vorlage für eine Szene?

Was würde man hier niemals machen? Was vielleicht? Das „Vielleicht“ ist ein guter Weg!

z.B. Mit 10 Leuten Balletttraining am Brückengeländer. Oder sich einen roten Teppich ausrollen an der Ampel bei grün, sich verbeugen vor den haltenden Autos (toll, dass sie alle für Dich anhalten!)

Schilder

Pappschilder sind immer eine gute Sache. Sie kann man auch alleine lassen und sie arbeiten für Dich weiter. Je schöner, desto besser, dann werden sie fotografiert und geteilt. Mit ihnen kann man auch Dinge benennen (auch wenn

sie anders heißen), Auffordern („Hupe, wenn Du glücklich bist!“), sich nonverbal mitteilen und Dingen einen neuen Kontext geben.

Kontext

ist unser bester Freund. Man kann ihn auch „Rahmen“ nennen. Oft ist er maßgeblich für das Erscheinen und Begreifen einer künstlerischen Aktion. Orte und Aktionen sind miteinander im Wechselspiel.

z.B. Ein Picknick auf einer Wiese ist schön, aber nicht bemerkenswert. Ein Picknick auf einer Verkehrsinsel schon eher.

Lasse Dich von den Dingen um Dich inspirieren und spinne sie weiter. Verbinde dabei Vertrautes (Picknick) mit ungewöhnlichen Orten (Verkehrsinsel).

Hinweis: Denke daran, dass Du als Teil in einer bestimmten Gesellschaft lebst. In dieser Gesellschaft gibt es bestimmte Regeln, Entwicklungen, Humor oder Absprachen, die Du als positiver Aktionist brechen, hinterfragen oder mit ihnen spielen kannst. In anderen Ländern gelten andere Regeln. In der heutigen Zeit ein spannender Punkt.

Phantasiewahn

Kitzel Deine Phantasie!

Was kann aus einem Gullideckel klettern?

Was kann man mit einer Leiter alles machen?

Welche Wesen wohnen in Parkhäusern? Wie klingen sie?

Wohin fährt der Lift?

Was fehlt im Supermarktangebot?

Was für ein Gesicht hat das Verkehrsschild?

Erst das Vergnügen

Unterschätze niemals den Spaß an einer Sache als Triebmotor des Ganzen.

Wenn Du feststeckst und nicht weiterkommst, frage dich, auf was Du tatsächlich Lust hättest und was Dir gut tun würde. Über was würdest Du Dich heute freuen?

Inspiration

Beschäftige Dich mit Sachen, die Dich inspirieren und Dir Kraft geben. Das können Orte sein oder Veranstaltungen, Bilder, Farben, Filme, Natur, Handwerk. Denke dabei erstmal nur an Dich ganz persönlich.

Du und die anderen Hippies

Viele Dinge und Taten, die wir schön finden und über die wir uns freuen würden, genauso wie Dinge, die uns bedrücken, sind sehr persönlich. Scheinbar. Denn tatsächlich kannst Du in vielen Fällen davon ausgehen, dass es anderen Menschen ähnlich geht. Letztendlich läuft alles, was wir tun, darauf hinaus, dass wir wahrgenommen und geliebt werden und in Frieden leben möchten. Auch Gewalt, Kriege, Angst, Wut und Streit sind fiese Fratzen derselben Medaille. Daher erinnere Dich auf der Suche nach einer Aktion immer wieder daran, dass das unser aller gemeinsamer Nenner ist.

Peinliche Praxis

Man kann sich noch soviel ausdenken - erst in der Praxis merkt man, ob es funktioniert. Daher nicht lange zögern, sondern raus damit auf den Trottoir, vor die Tür, in den Park und die Stadt! Aber auch Gespräche und Dialoge, in denen man mit jemand anderem alle vermeintlich peinlichen Vorkommnisse ausspricht und ausprobiert wie es einem dabei geht, helfen sehr dabei, Angst zu verlieren und Klarheit zu bekommen. Scheue Dich nicht davor, politisch völlig inkorrektes und Horrorvisionen auszusprechen und durchzuspielen und spiele z.B einen beleidigten Passanten, blöde Pressefragen, spreche eigene Vorurteile aus oder ähnliches.

Zu groß

Oft weiß man gar nicht, wo man anfangen soll. Daher fang da an, wo Du bist: In Dir.

Übe Dich darin, ehrlich zu formulieren, wie es Dir geht. Das bedeutet auch, dass Du nicht immer ein gut gelaunter positiver Aktionist sein mußt. Scheiß drauf. Manchmal will man nix mehr

sehen und hören, ist traurig oder hilflos. Das überhaupt erstmal wahrzunehmen, ist schon ein großer und wichtiger Schritt. Oft befasst man sich damit, gegen sich selber anzukämpfen: keine Angst haben, keine Vorurteile haben, nicht faul sein, nicht dumm sein, nicht verzagen... Dabei liegt hier er Schlüssel Deiner Verbindung zu Deiner Gesellschaft. Denn vermutlich sind genau das viele Menschen gerade auch.

z.B Nach den Anschlägen von Brüssel waren die Menschen dort ängstlich und traurig, bewegungslos.

Eine Choreografin spürte das in sich und um sich herum und organisierte einen Tanzflashmob, um sich selbst, alle anderen und die Welt wieder spüren zu lassen: hei, wir leben noch!

Schweinehunde

Wie sieht Dein Schweinehund aus? Mal ihn zum Spaß. In einem Punkt sollte er Dir ähnlich sehen :)

Was ist sein Lieblingssatz?

(z.B.: „Das gibt’s doch alles schon. Das können andere viel besser als Du. Das ist zu gefährlich. Du bist peinlich. Dafür reicht die Zeit doch nie. Das hilft doch nicht. Dich sieht eh keiner. Das interessiert doch niemanden“)

Was könntest Du ihm antworten, um ihn zu entkräften?

Tut gut

Pause machen

Langsam sein dürfen

Wartezeit geniessen

Ameisen beobachten

Geld verschenken

Um Hilfe bitten

Überlege mal, mit was Du nicht alleine klarkommst und bitte jemanden, Dir zu helfen. Um Dich herum oder per Telefon. Wenn Dir nix einfällt, frage einen Freund, bei was Du Hilfe brauchen könntest.

Angebote machen

Eine Tantenaktion macht neugierig und verlockt die Menschen, selber einen Schritt aus ihrem Alltagstrott zu gehen, vielleicht unbewußt, vielleicht bewußt.

Du selber bist vorerst Dein bester Maßstab. Was fändest Du unangenehm? Wann fühlst du Dich bedrängt oder genervt wenn Du einfach einkaufen willst? Wo wirst Du neugierig? Was lockt Dich an? Probiere es im kleinen Rahmen mal mit einer vertrauten Person aus.

Bewegung und Geräusche

Werde wach für Bewegung, Rhythmus und Geräusche um Dich rum.

- das Summen der Stimmen im Bahnhof

- einkaufende Menschen

- reisende Menschen

- die Stille einer Kirche

- Bewegung in einer Kirche

Spiele mit Kontrasten und finde heraus, was aus dem Rahmen fällt, was verstärkt, stört oder hilft.

Oft reicht eine minimale Veränderung aus.

© Das wundersame Aktionsbündnis der Tante Trottoir 2016



tantetroittoir.de