

# EXPLOSION DER STILLE - a silent chorus von claudia bosse



**1. PROBE**

**sigmund freud park**

**1.oktober 2017**

## haltung / aufwärmen

die teilnehmer verteilen sich im park

a) stehen gerade mit entspannten armen  
keine überflüssigen bewegungen  
auf den eigenen atem hören  
die fußsohlen und muskeln entspannen  
den kontakt zum boden spüren

b) stehen und die mitte des körpers mit etwas  
oder jemanden in der entfernung verbinden

c) in der position b) die augen schließen und  
hören. sich ganz auf die akustik konzentrieren

d) in der position b) menschen beobachten und  
dinge  
ihren rhythmus wahrnehmen, ruhig bleiben  
es gibt die möglichkeit den kopf zu wenden  
über die augen



## **den raum einnehmen**

die bewegungen bauen auf die haltungen auf,  
ergänzen oder erweitern sie

die teilnehmer verteilen sich über den ganzen park  
sie betreten den park von verschiedenen richtungen  
dan verorten sie sich. also bleiben an einem gewissen punkt stehen.  
sie bleiben körperlich still, mit den augen jedoch aktiv: das heißt, sie  
versuchen alles zu sehen, was die beweglichkeit ihrer augen erlaubt.  
sich darauf konzentrieren, was uns visuell umgibt.  
nach ein paar minuten schließen wir die augen und konzentrieren uns  
auf das gehörte.  
nach ein paar weiteren minuten öffnen wir die augen erneut, drehen  
uns ein paar schritte und machen dasselbe erneut.

## bewegungen: geste #1

linke hand aufs auge  
eine mulde mit der hand formen  
erst augenhöhle, halten, spüren  
dann fingerspitzen gleiten lassen auf dem aufapfel  
halten, spüren  
dann fingerspitzen fahren das gesicht runter  
ellbogen entspannt  
enden mit fingerspitzen am linken kinn  
halten  
langsam auflösen



## bewegungen : geste #2

linke hand umfasst von innen den rechtenarm kräftig  
halten  
legt ihn auf die linke schulter, linke hand auf rechter schulter  
die bewegung kann schnell oder langsam  
ausgeführt werden  
halten  
spannung in der rechten hand am linken handgelenk bleibt  
halten  
langsame auflösung  
kann auch mehrmals wiederholt werden



## **sprechen : flüstern der eigenen biographie**

sprechen: dh flüstern  
die eigene biographie als möglichkeit  
im futur  
in der jeweiligen muttersprache

mögliche strategien des erzählens:

- chronologie
- erinnerungen
- ereignisse
- in der dritten person über sich sprechen
- umgebungen beschreiben
- assoziationen folgen, dh sprünge und keine chronologie
- prägende erfahrungen
- überzeugungen

bei jeder / jedem sollte die herkunft und die tätigkeit irgendwann erwähnt werden und wie man nach wien gelangt ist.

## sprechen : ablauf, gruppen

**zuerst** verteilen sich alle im raum  
jede und jeder flüstert ihre oder seine biographie  
dabei visiert jede\_r jemand anderen an  
dieser muss nicht zurückblicken  
keine paare, sondern ein netzwerk von verbindungen  
innerhalb der gruppe  
alle beginnen zu flüstern

**danach** wird der chor in 2 gruppen aufgeteilt  
gruppe 1 flüstert weiter die biographien, während gruppe 2  
durch den park geht und den anderen zuhören kann

was passiert dabei?  
wie reagieren ich, wenn jemand neben mir steht, der mir  
zuhört?  
wie sind die verbindungen im raum?



fotos: eva würdinger

# EXPLOSION DER STILLE - a silent chorus von claudia bosse

## 2. PROBE

sigmund freud park + vkm

8.oktober 2017

in der 2. probe wurde an dem weitergearbeitet,  
was während der ersten probe eingeführt wurde.  
die haltungen und gestern wurden präzisiert  
und an die atmung angepasst.

**bitte prägt euch die bewegungen bis zur nächsten  
probe ein.**

## haltung A: stehen / position beziehen

stehen im raum  
geöffnete fußmuskulatur  
gelöste muskeln  
keine überflüssigen bewegungen  
ausatmen mit dem bauchnabel  
dem eigenen atmen zuhören, verbinden  
das ganze hören und sehen zum bauchnabel  
verbinden



## haltung B: verbinden / netzwerk bilden

sich mit jemand anderem verbinden  
gleichzeitig sich zu verankern. (haltung B)  
eine achse finden im raum  
die mir hilft aktiv zu bleiben und präsent



## **haltung C: rhythmien der stadt hören mit dem rhyth- mus des körpers**

verortet und entspannt stehen die augen  
schliessen und die rhythmien hören  
die geräusche der stadt

## **haltung D: beobachten**

verortet und entspannt stehen  
mit jemand verbunden im raum, der weiter entfernt  
alles bewusst hören, sehen und beobachten  
man kann den kopf wenden, wenn nötig  
den ohren oder augen folgend  
der körper bleibt ruhig

die bewegungen bauen auf die haltungen auf,  
ergänzen oder erweitern sie

## **bewegungen: geste#1 hand über dem auge**

stehen einatmen, hand geht aufs auge.

ausatmen, einatmen, ausatmen, das andere  
auge blickt.

einatmen, ausatmen.

mit einer aus- und einatmung die positioon  
wechseln. auch hier 3 mal atmen.

in wiederum 3 atemzügen die position langsam  
verändern

fingerspitzen sind am kinn halten, gerade hand

2 atemzüge

augen sind wach

und mit atem auflösen



## **bewegungen: geste#2 hand auf schulter**

einatmen mit linker hand rechtes handgelenk kräftig ergreifen

bei wiedereintamen rechte hand auf linke schulter

nicht in die gesten hineinsinken.

füße mit dem boden verbunden

knie nicht blockiert.

5 atmenczüge lang halten

mit ausatmung löst man auf.



## **bewegungen: geste#7 drehen mit geschlossenen augen**

mit geschlossenen augen um die eigene achse  
drehen über rechts,  
die ohren oder das hören führen die bewegung  
so langsam wie möglich  
versuchen, klar zu bleiben.

## **bewegungen: geste #3 gesicht verformen**

beide hände ins gesicht.  
handballen auf die wangenknochen  
mit atmung verformt man das gesicht zur nase.  
man schiebt die gesichtshaut mit aus- und zueinander  
aus atmen zur nase, ein zu den ohren 7 mal  
mit offenen augen  
trotzdem die schultern und ellenbogen entspannt halten  
auflösen



## bewegungen: geste #5 faust aufs auge

rechte hand formt faust bei ausatmen  
einatmen diese faust aufs rechte auge  
knöchel im auge ellenbogen geöffnet  
schulter entspannt  
5 mal aus und einatmen  
die faust senkt sich über zwei atmenzüge  
rechte auge bleibt zu  
und deformiert das gesicht  
faust unter dem kinn  
der daumen zum hals gewandt 1 mal aus und ein  
auge öffnen  
position noch halten 1 mal aus und ein  
dann über 3 atmenzüge  
faust fährt körper entlang bedrückt ihn  
senkt sich entlang der linken seite  
brustkorb, schulter, arm  
löst auf



## **bewegungen: geste #6 gestutzter engel**

man ergreift linke handgelenk mit rechter hand  
hand entspannt  
über ellenbogen hebt man die arme und öffnet die ellen bogen  
bis rechter daumen oberhalb oder auf auf der stirn ruht  
am haaransatz die linke hand ist entspannt, finger richtung nase  
mit atmung in dieser position die schultern heben (einatmen)  
und dann wieder senken (ausatmen) 5 atmenzüge lang  
dann 3 atmenzüge halten  
ausatmen die armen senken  
einatmen vor dem körper halten  
ausatmen: hände lösen



# flüster-technik

ausatmen mit bauchnabel

nicht zu viel luft nehmen

auf das ausatmen konzentrieren.

zu allererst ausatmen, vor dem einatmen.

man kann die adressierung zu einer anderen person aufrechterhalten

während man die person, die neben einem steht ansieht. die einem

zuhört

die achsen im raum helfen einem

sätze müssen nicht mit ich beginnen.

auf die richtung im raum bestehen

also nicht sobald jemand nah an mir ist, leiser zu flüstern beginnen,

wie auf jemanden reagieren, der neben mir steht

ein tipp: sich selbst zur verfügung stellen. körperlich und mental.

seine eigene geschichte besuchen.

## übungen (nicht notwendig zu merken)

gehen im raum

wenn einer stehenbleibt bleiben alle stehen

man verortet sich

wenn einer wieder losgeht, gehen alle wieder los

sehr schnell versuchen, dort anzukommen, wo man ist.

wieder gehen,

dann stehenbleiben und sich mit jemand anderem im raum zu verbinden.

beginnen die biographie zu flüstern



fotos: eva würdinger

## **aufteilung in gruppen**

bitte merken ob man gruppe 1 oder 2 ist.

das wird wichtig bei unserer aufteilung am praterstern

danke!!