

TEXT TOURISMUS

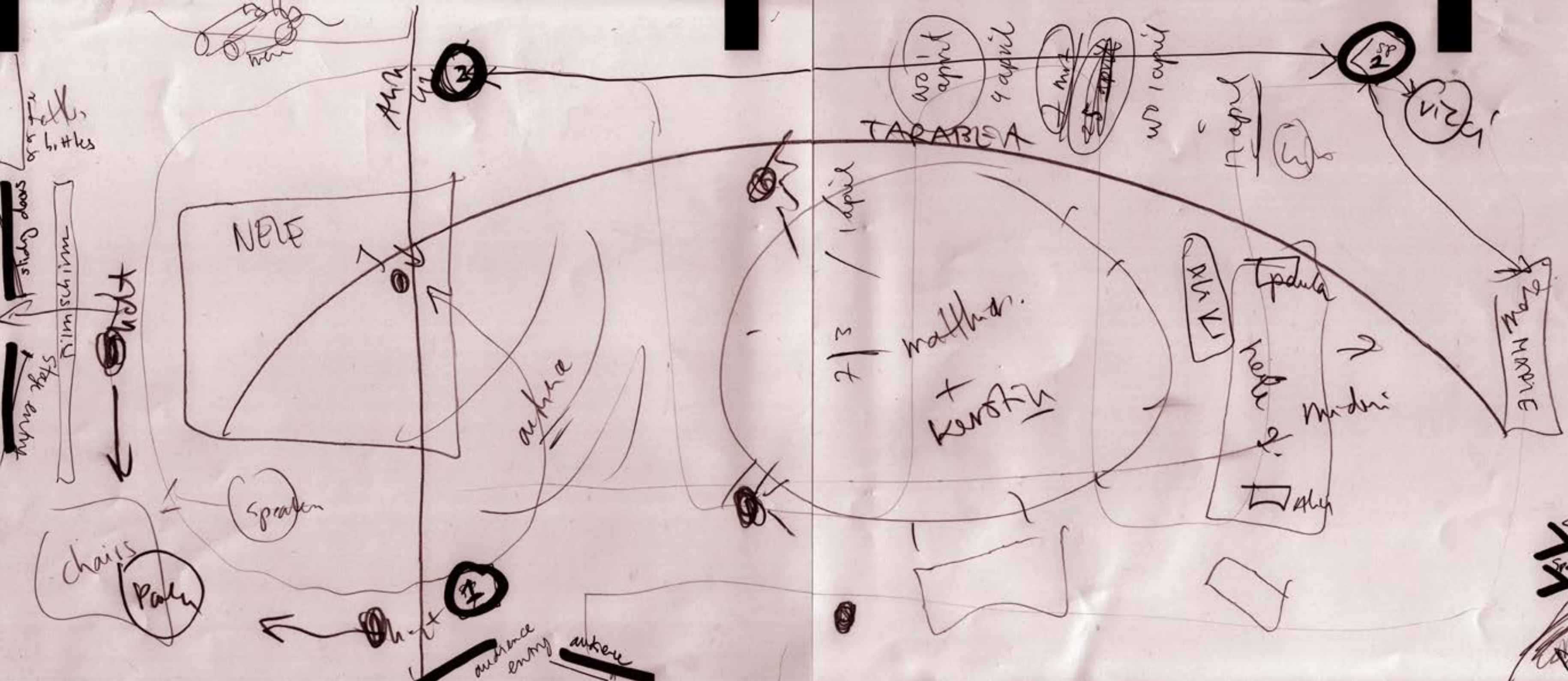


Dramaturgische und inszenatorische Beratung: Martin Grünheit
Buchgestaltung: Sierra Diamond und Matthias Zahlten
Technische Assistenz und Publikumsassistenz: Paul Dörper
Textkorrektur: Tarabea Guastavino San Martín
Probepbilder: Sierra Diamond
Klassenleitung: Prof. Nicoline van Harskamp

Txtourismus ist ein Programm aus 16 neuen performativen Arbeiten, entwickelt von Studierenden der Klasse für Performative Kunst der Kunstakademie Münster.

Gesamtdauer 210 Minuten, täglich im Klassenraum aufgeführt vom 5. bis 9. Februar 2020.

www.klassevanharskamp.de



nicht mehr ein Archipel, das sich knapp über die Wellen erhob. Das Klima war heiß mit kurzen Regen- und langen Trockenzeiten. Nördlich des Rheinischen Massivs durchschnitt ein Meeresarm von West nach Ost das Land. Unter Wasser baute sich eine Carbonatrampe von Hannover bis in den heutigen Harz auf, wo sie sich als eine relativ kleine Insel aus dem Meer erhob. Im tieferen Wasser tummeln sich riesige Pachycormide Fische, Plesiosaurier und Pliosaurier zusammen mit Haien, Fischen und Cephalopoden aller Art. In den flacheren Bereichen finden sich weitläufige Riffe, gebildet von Schwämmen, Korallen und Byrozoen. Näher an der Küste, in Bereichen mit Brackwassereinfluss, finden sich auch Muschelriffe und Stromatophoren. Unter den Fischen des Riffs sind auch zahlreiche Pycnodontiforme, die sich von Korallen ernähren und einen feinen weißen Sand ausscheiden, der sich über Millennia zu Stränden rund um die Inseln anhäuft. Im Litoral und an Land sehen wir drei Arten von Pterosauriern. Über allem schweben die Rhamphorhynchiden, die sich zwischendurch ins Wasser stürzen, um einen Fisch zu ergattern. Im Flachwasser stelzen Gnathosaurier, die mit ihrem Räusegebiss Krebstiere filtrieren, und an der Uferkante patrouillieren Lophocratier, die nach Insekten, Eidechsen und Aas suchen. Nahe des Strandes wachsen Cheirolepidiaceen und halophytische Farne. Große Araukarien breiten ihre Kronen darüber aus. Wir dringen in den Wald ein, vorbei an Farnen und Bennettiten, seltsamen Gewächsen ohne lebende Verwandte. Daneben finden sich zahlreiche Moose, Pilze und Schachtelhalme an feuchteren Stellen. In Bauten unter unseren Füßen verschlafen Dryolestiden den Tag, während Multituberculaten im Geäst über uns aufgeregt herumspringen. Auf großen Steinen an sonnenbeschienenen Stellen haben sich skinkomorphen Echsen versammelt und im Unterholz gehen 50cm lange Atotposauride der Gattung Knoetschkesuchus auf Jagd. Weiter im Inland wird es feuchter und der Wald lichter. Ginkogewächse mischen

sich unter die Koniferen. Ein Proceratosaurier kreuzt unseren Weg. Der nasale Kamm leuchtet orange im eintönigen grün und braun.

Der Wald wird abgelöst von einem Dickicht aus bis zu 3m hohen Schachtelhalmen. Diese Pflanzen sind ein begehrtes Futter für junge Sauropoden und so tummeln sich neben Katydiden einige junge Europasaurus zwischen den Stängeln. Die erwachsenen Tiere zupfen nicht weit entfernt an frischen Frenelopsis Zweigen. Europasaurus ist ein basaler Macronarier mit Verwandten in Nordamerika, Afrika und Portugal, doch anders als diese gigantischen Tieren haben sich Europasaurier in den beengten Verhältnissen dieser Insel entwickelt, was sie auf nicht viel mehr als 6m Körperlänge schrumpfen ließ. Verglichen mit anderen Sauropoden ist diese Gattung relativ sozial und zieht in Familienverbänden umher. Diese Herde bewegt sich nun an den Rand eines Sees, der sich aus Bächen speist, die in nahe gelegenen Hügeln entspringen. Im Wasser tummeln sich zwei Arten von Crocodylomorphen: das bis zu 3m lange Goniopholis, das an ein Nilkrokodil erinnert; und die viel größeren Machimosaurus, Teleosauriden, die während des späten Jura weit verbreitet waren. Teleosaurier sind normalerweise marine Geschöpfe, die sich zu großen Teilen von Cryptodira ernähren, doch alljährlich kehren diese Tiere zurück in ruhige Brack- oder Süßgewässer, um sich zu paaren.

Die Europasaurus Herde erreicht das Wasser und beginnt zu trinken, wobei mindestens ein erwachsenes Tier immer Wache hält. Wir folgen dem Ufer bis zum Fluss, der den See verlässt.

Zwergstegosaurier dösen im Uferschlamm, durch den sie versuchen Hautparasiten los zu werden. Der Wasserstand ist niedrig und weiße Krusten bedecken die Böschungen, es sind abgestorbene Charophyten. Unter Wasser wiegen sie als lebender, grüner Teppich in der Strömung. Bis zu 1,5m lange Lepidotes schwimmt räge zusammen mit Lungenfischen umher, ihren Pflasterzähnen und Zahnplatten entgehen nur wenige Gastropoden. Zwischen den Bäumen kommt ein weiterer Sauropode in Sicht. Dieser bis zu 12m lange Diplodocid gehört zu einer Population von Tieren, die erst vor kurzem auf dieser Insel sesshaft geworden sind. Der peitschenartige Schwanz schwingt elegant hinter dem Körper her, eine Möglichkeit der Kommunikation und eine Warnung an alle Räuber, nicht zu nahe zu kommen. Flussabwärts wird das Ufer steiler, ein ideales Brutgebiet für Docodonten, die hier in der Böschung ihre Höhlen graben. Es ist aber auch ein Jagdgebiet für den Storchodon, das größte Säugetier dieser Inseln. Nicht selten landen junge Docodonten zwischen seinen Kiefern. Zurück an der Küste fließt der Fluss in einem kleinen Delta raus aufs Meer. In der Abendsonne können wir Plesiochelys weibchen beobachten, wie sie an Land robben um ihre Eier abzulegen. Nicht weit entfernt schreitet ein Ceratosaurier über den Strand, auch diese Art hat sich durch den Selektionsdruck der Insel zu einer sehr viel kleineren Form entwickelt, als man es vom Festland gewohnt ist. Am Horizont ziehen dunkle Wolken auf. Die klimatischen Bedingungen am Ende des Jura lassen um diese Zeit des Jahres gewaltige Sturmfronten von Süden die Tethys heraufziehen. Ausläufer dieser Taifune erreichen auch das heutige Deutschland und gehen als schwere Gewitter über dieser Insel nieder.

Bevor die Kollision von Afrika und Europa die Alpen aufwarf, bevor die Pole vereisten, lagen weite Teile des europäischen Festlandes unter der azurblauen Decke eines flachen epikontinentalen Meeres. Während des späten Jura, speziell dem Kimmeridgium, war Mitteleuropa

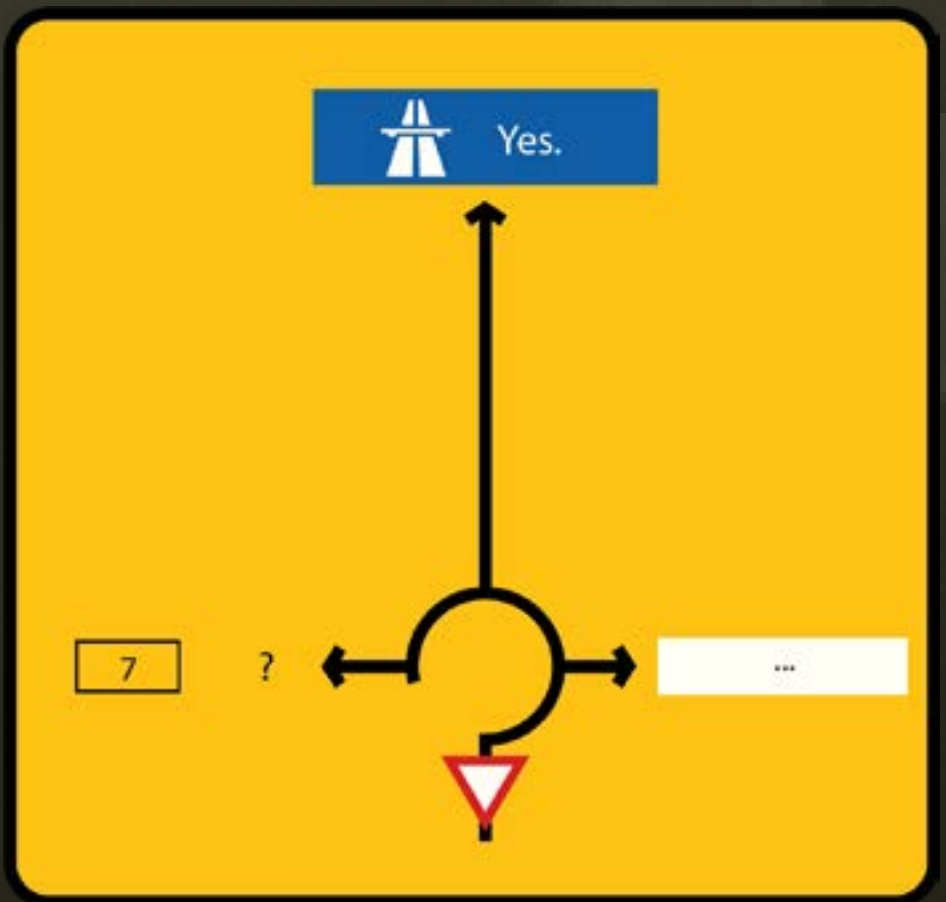
Messy Corner I

Anna Ko

Get up

Get up, get up, get up, get up, get up, get up, get up, get up, get up.

I'm not lazy; I'm just sick.
I'm ruining everything in my life.
No tragedy happened.
My body is healthy.
It's okay to be a little bit late.
It's okay that I didn't get up yesterday.
Guilt doesn't help.
Just die like this.
No please get up and live.



Ich frage mich, was mit dem Taubenschlag passiert ist, nachdem Joachim starb. Und mit den Tauben und ob sie immer noch zurückkommen, weil ihre Kompassnadel diesen Ort als Norden festgelegt hat. Ich gebe in die Suchleiste im Browser ein: wie Norden anders festlegen?

Joachims Tod. Joachims Beerdigung. Je tiefer ich meinen Rücken in das Gitter drücke, desto näher komme ich ihm. Vielleicht liegen einzelne seiner Extremitäten hier draußen unter den Holzdielen verteilt. Seine zwischen denen vieler kleiner Nagetiere, zwischen Centstücken und Bröckchen meines Rückens, die mir abgeschabt werden.

Das Geräusche, das die Bustür beim Öffnen macht. Das Geräusch, das jeder ihrer Augäpfel macht, wenn sie sich zu den neu einsteigenden Fahrgästen (werdend) umdrehen, sie den Nacken nicht weiter drehen können, d-d-Wirbel-Wirbel-d-dock, und dann nur noch langsam, nachzüglich die Äpfel in die äußersten Ecken der Augenhöhlen drücken. Wie ein feuchtes Schlürfen, hhüüürp, angedockt in der Ecke.

Es ist stickig.

K83		1	DE	454
2820		48153	ZSEZ5QDX	
				
		83491321813		
DE 830		10.00 KG		www 2020-01-21 001/001 RTG 21012020 W2 00.0
		Sender HOMEL Clk Handelunternehmen Tiefenfeldstraße 5 DE - 73441 Bopfingen Ver sender Cust. ID 2760230890 Con. ID 2760459501		
DE - 48153 Muenster				
Kontakt				
Telefon				
Notiz1		783376051		
Notiz2				
Ref. Nr.		741795943		

Informationen zum Datenschutz in der GLS-Gruppe finden Sie unter gls-group.eu/dataprotection



Buffalo Twink(s)

Mathias Zahlten

Either you distance yourself from the emotional connection you have with them, don't act up when you are around them and stay calm, or you totally forget what they are ashamed of, unlearn those things and totally change yourself. Even if those things brought you the utmost joy and didn't harm anyone. The third way to deal with existence as an afterthought is to teach them to lose their shame, to feel the joy you feel and to let them feel happy with you. Don't forget they are not afraid of you. They are not assholes. They are afraid to be with you, so they are cowards.

When people are ashamed of you, you become an afterthought for them. They want to push their feeling of shame into the back of their minds (you make them feel uncomfortable). In the back of their heads is where you will be: the back of their mental realm, the zone of the uncanny, things they are afraid to feel. They are afraid to be with you, but they are not afraid of you. Since they push you away, (and if you are in the unfortunate position that you have to rely on them, because of social or other structural reasons or because you love them) there are only two ways to end existence as an afterthought (well three, but more on that later).







BRICHST DU ETWA AUS ?

WHAT NOW ?

Hitting Space
Sharp pencil lining the floor
The Scarb appears almost bright
As if in some way the
World is pushing out to find
Itself in small dimensions, falling
Flat into the sky with talking
Head in sight all not gone for
Being, released to fall open
Puffing at ease the thought of
The World falling apart, leaving
Empty spaces to fall flat
Not realising that in an Empty
Room there is nothing to hit
Now you can only hit yourself

WHAT NOW ?

Ich liege auf dem Boden der Klasse für performative Kunst der Kunstakademie Münster

Zusammengefaltet liege ich auf dem Boden, nicht unbedingt Embryostellung, definitiv nicht ausgestreckt

Ich bin in meinem Liegen auf dem Boden umringt von einem Stuhlkreis, einem nach außen gekehrten Stuhlkreis

In meinem Raum, umringt von nach außen gekehrten Stühlen, rechtfertige ich immer wieder mein Liegen nicht ausgestreckter Art

Die Menschen, welche mich umringen, jedoch nach außen gekehrt, sind eingeladen, sich niederzulassen auf den Stühlen

Die Menschen werden sich niederlassen aufgrund der durchbrochenen Linie, aufgeklebt auf den Boden vor dem Stuhlkreis, aufgeklebt mit Kreppband und durchbrochen, ungefähr die Breite einer Person.

Die Aktion dauert ungefähr 10-15 Minuten, je nach Zustand des Performers und dem vorhandenen Publikum. Die gesprochenen Worte werden vom Performer improvisiert und jeden Tag geändert, möglicherweise thematisch

Die Performance trägt den Titel „I don't know“

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

ALIK

Duett

Pia Jauch

Was nicht zusammengehört, gehört auch nicht zusammen
So funktioniert das eben.

Das wirst du nie mehr los.
Pass auf

Die Sonne scheint durchs Gebüsch
Wann halte ich an?
It's all about us
It's all about not looking up
It's all about never stopping
Fight fight fight

Der Rest betrifft uns nicht

Das betrifft mich alles nicht.

Und wenn man da drüber ist,
dann ist überhaupt nichts geschafft.
Dauernd läuft Dir das Fett ins Gesicht

Das hätte ich nicht von Dir erwartet.

habe mein Abitur.

backen → kochen / Ich backe
kochen → kochen / Ich koche
schneiden → schneiden / Ich schneide
verwischen → wischen
ambrosien → Ambrosien

der welcher Mann
die welche Frau
das welches Kind

den welchem
dem welchem

Nicht ganz
Tarabea Guastavino San Martín

Schhh

Schhhht

Traum - Realität

Alpträume. Wer kennt das nicht?

Unterbewusstsein - Bewusstsein

So schlimm wie Alpträume auch sind, hat jemand schonmal darüber nachgedacht, warum es sie gibt? Ich habe darüber nachgedacht. Könnte es nicht wie folgt sein:

Im Traum arbeitet das Unterbewusstsein einer Seele. Die Seele geht auf Wanderschaft und kann sich frei bewegen, fern von Zeit und Raum. Dort stellt sich die Seele auch unangenehmen Situationen, wovor die Seele im bewussten Zustand in der Realität vielleicht Angst hat. Vielleicht macht die Seele auch „Ausflüge“ in andere Welten.

Wenn der Mensch dann aufwacht und in sein Bewusstsein zurückkehrt, hat der Mensch bzw. seine Seele Erfahrungen gemacht, die erstmal verarbeitet werden müssen. Die Erfahrungen sind meist verwirrend und/oder ungewohnt. Und wie das oft der Fall ist, vor ungewohnten Sachen spüren viele Menschen das Gefühl von Angst oder Respekt. Angst halten viele Menschen für ein negatives Gefühl und definieren Alpträume als etwas schlimmes.

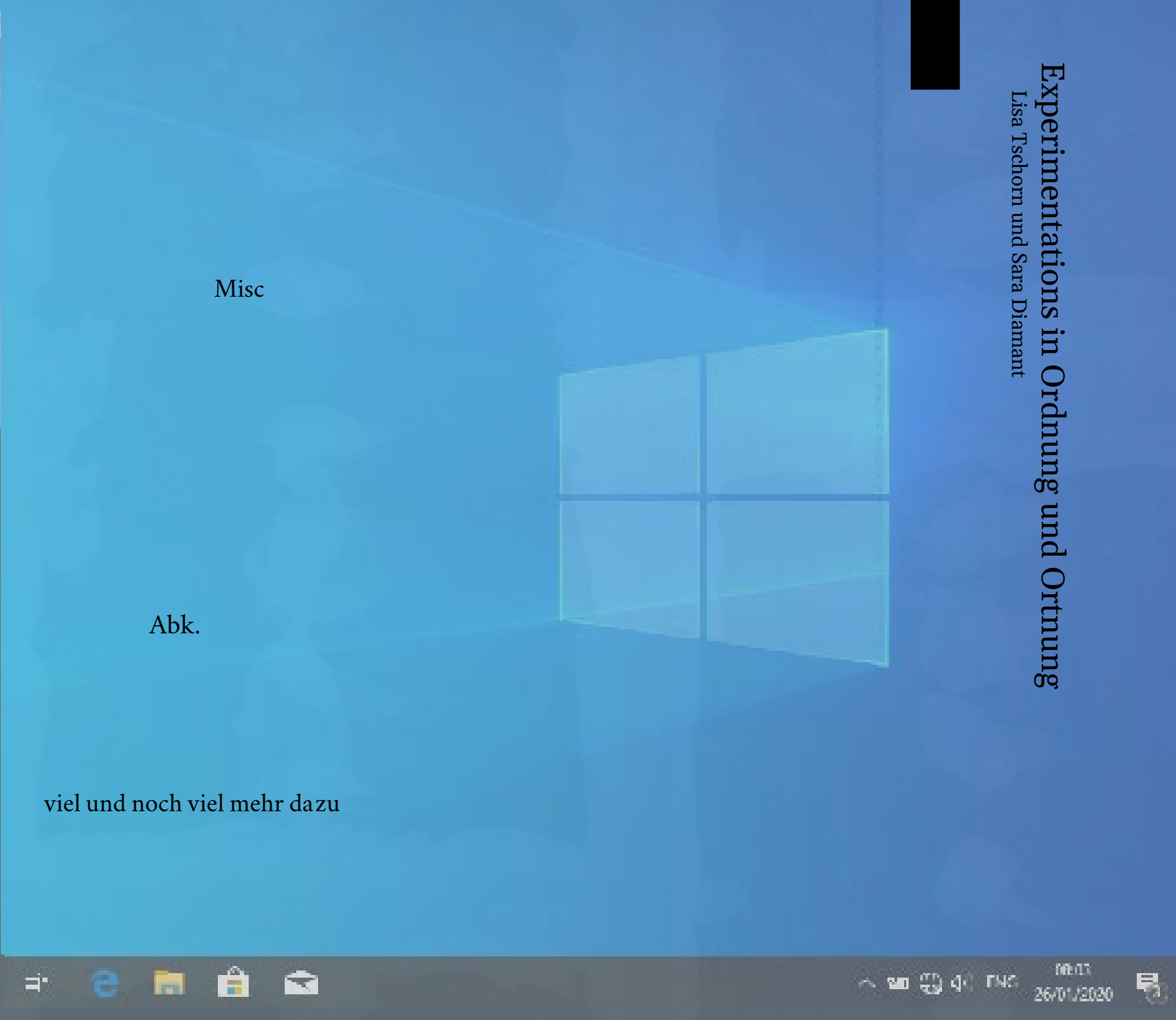
Traute Emotionen

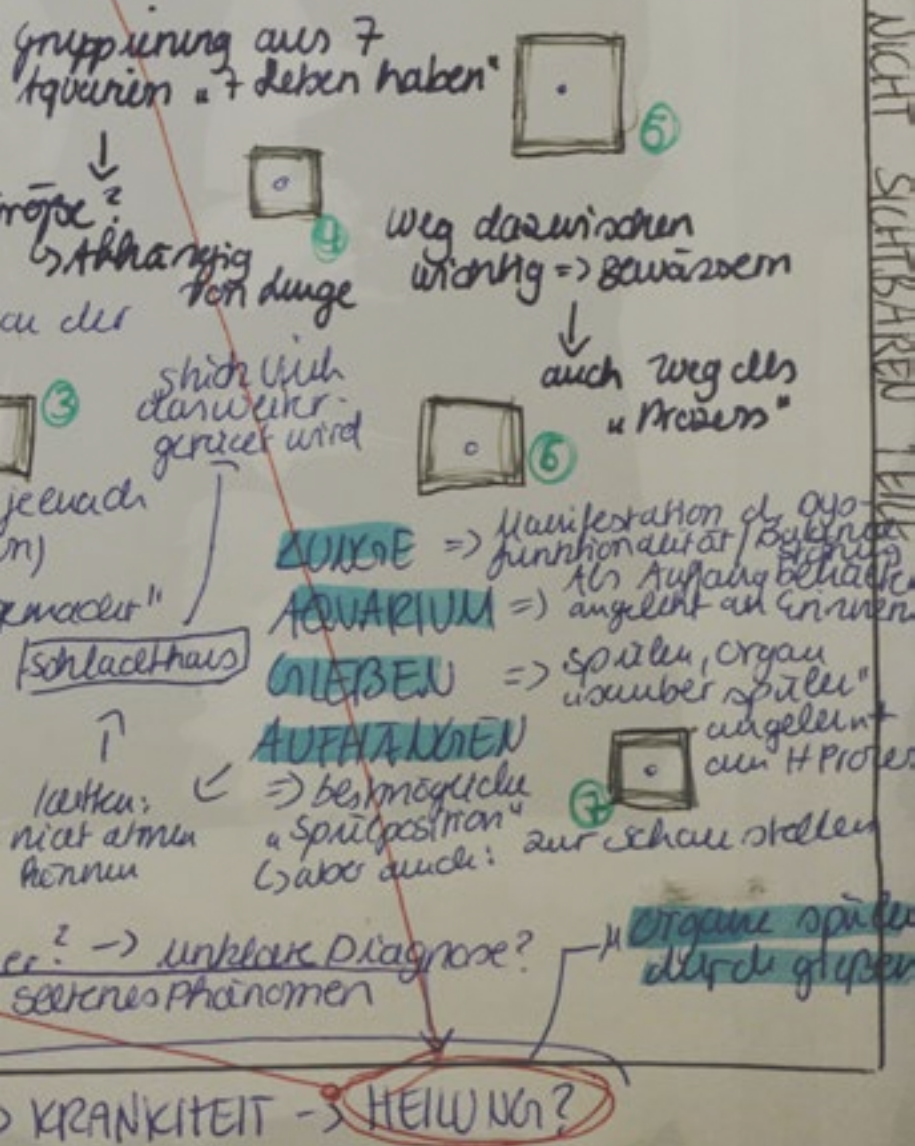
Wenn ich einen

Wort ich dann

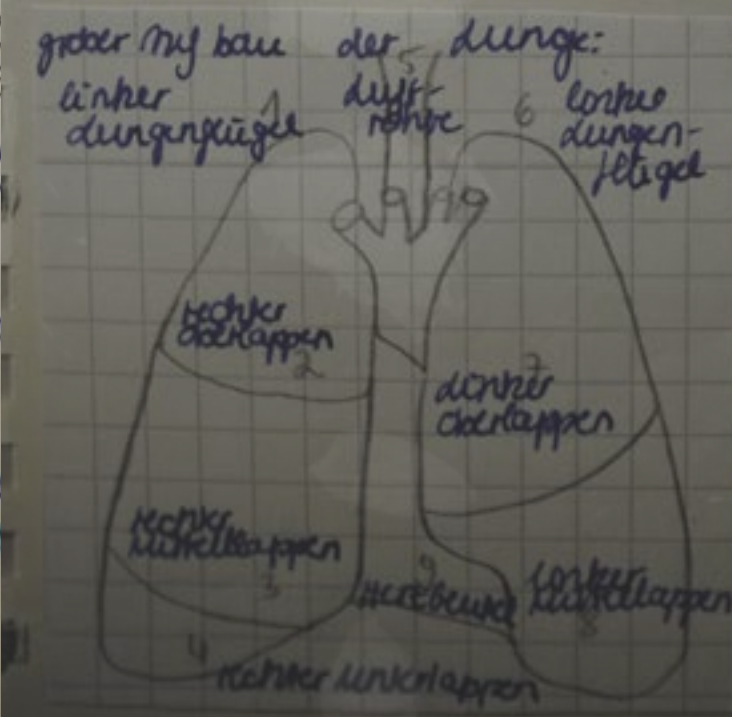




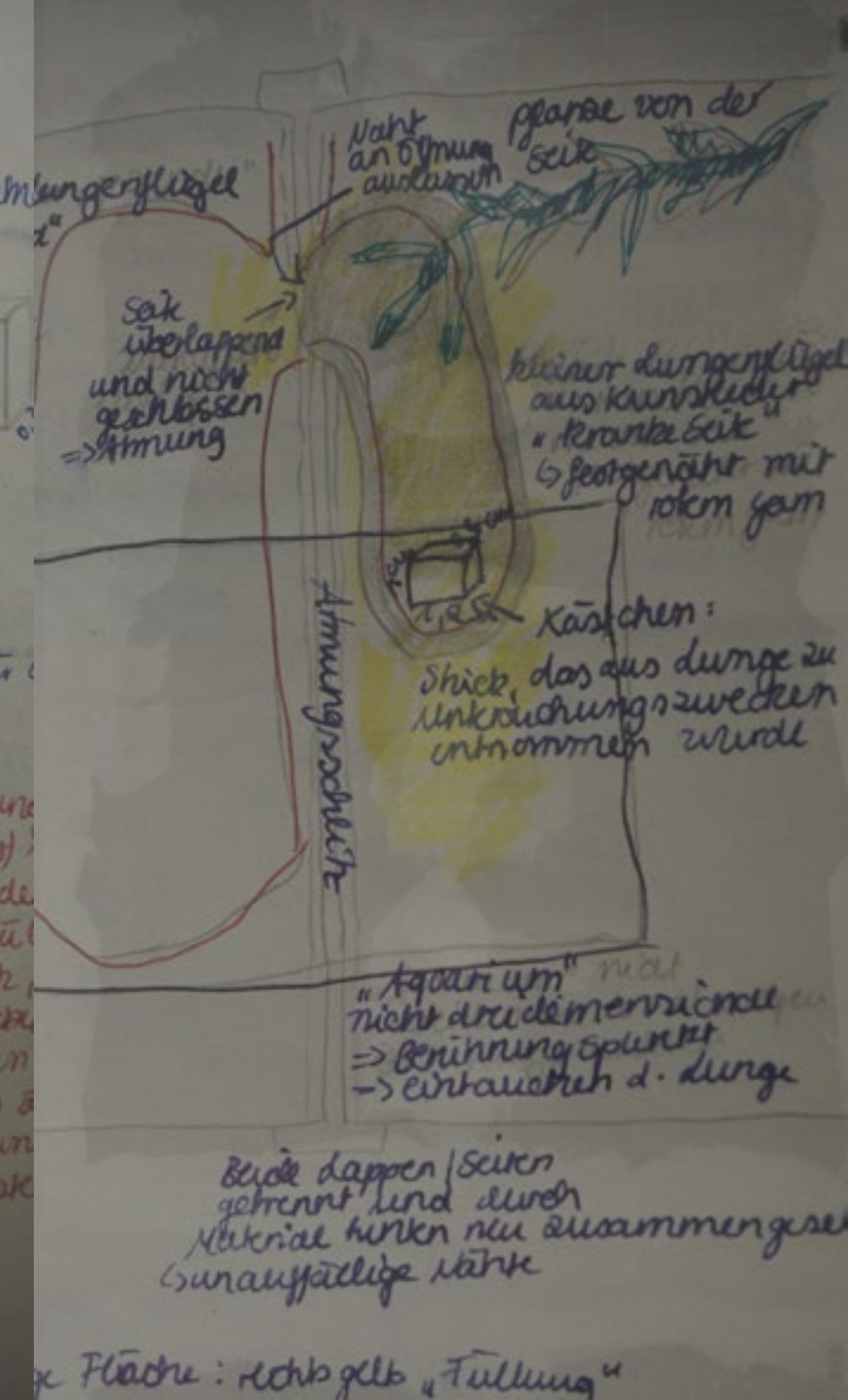




1. Menge: Def. Wert
2. Menge: Diagnose
3. Menge: Fallbeschreibung / Google Ergebnis für Krankheitsbeschreibung / Titel



Die dune
Pulmo)
Orgen de
Sie erfül
durch,
große ch
für den
fauch a
digt un
herausk



enzusammensetzung mitgehend konstant ist.

Garten:

Ein umzäuntes (um"gertetes") Stück Land (2geordnete Natur") für Anbau, Zucht und Pflege von Pflanzen (Kulturpflanzen, teils zu Nutzzwecken oder zur Erholung. Der Übergang zu landwirtschaftl. Kulturfläcjen ist fließend.

Großgartenanlagen sind Parks und Grünflächen.

Bewirtschaftung: Bewässerung, Bodenbearbeitung, Fruchtfolge, Mischkultur, Winterschutz, Schädlingsbekämpfung.

nicht aber akzeptiert zu sein. Als du dich umständlich aufrappeln willst, hält dich etwas am Boden. Während du die Hunde bestaunt hast, hat sich eine dicke Strähne des schwarzen Haars um dein linkes Handgelenk gewunden. Das Meer von Strähnen beginnt sich langsam zu bewegen. Es wabert und krabbelt, gleitet und windet sich.

[Die Assistierenden berühren die Teilnehmenden mit dem Haarwerkzeug]

Du versuchst deinen linken Arm aus der Schlinge zu ziehen, aber die Haare schneiden dir nur in die Haut, je mehr du daran zerrst. Du spürst, wie etwas dich im Nacken zu kitzeln beginnt, sich eine Locke hinüber zu deinem Ohr schlängelt. Du willst sie mit einem Wisch verscheuchen, wie eine lästige Fliege, doch deine andere Hand ist längst auch im Besitz des Bodens, der sich nun unter dir windet und bebt. Kaum hat die Locke deinen Hinterkopf eingenommen, presst sie dein Gesicht mit einer Gewalt nach unten, die du nicht hast kommen sehen.

[Die Gesichter der Teilnehmenden werden von den Assistierenden nach unten gedrückt]

Dein Gesicht verschwindet ohne sich wehren zu können in einem Meer von dichtem, dunklem Haar. Dein Schrei wird erstickt, die Haare füllen deinen Mund, dringen in deine Nase ein, stechen in deine Augen, die du nicht rechtzeitig schließen konntest. Sie reiben an deinen nackten Armen und du spürst, wie du tiefer gedrückt wirst. Scheinbar sinkst du durch den Fußboden, gefiltert durch Büschel und Strähnen.

Dann fällst du tief. Dein Magen scheint deiner Kehle entgegenzustreben, so schnell fällst du nach unten. Die vorbeirauschende Luft brennt in den Augen, lässt dich kaum atmen. Dann schlägst du auf dem Boden auf.

Nehmt nun eure Augenbinden ab und betrachtet euch im Spiegel.

[Die Assistierenden gehen mit zwei Spiegeln umher, lassen hineinschauen]

Spürt dem Traum nach. Schaut euch an. Was habt ihr empfunden? Welchen Ängsten seid ihr begegnet? Habt ihr euch sicher gefühlt? Lasst eure Gedanken gleiten durch alle Teile eures Körpers. Spürt die Hände, die taub geworden sind. Spürt euren Herzschlag, euren Atem, den Rücken, der vielleicht etwas schmerzt vom Sitzen. Fühlst du ein Klingeln in den Ohren? Ein taubes Gefühl von Stille nach Lärm?

Wenn du bereit bist, kannst du deine Hände ausschütteln und darfst stumm deinen Stuhl in diese Ecke dort tragen. Ich bedanke mich.

[Es stehen 10 Stühle im Kreis mitten im Raum. Die Stühle sind nach außen gedreht, sodass ihre Rücken zueinander zeigen.]

Danke, dass ihr heute gekommen seid, Ängsten zu begegnen, euch diesen zu öffnen und sie anzunehmen. Ich werde euch auf eine Reise mitnehmen, werde euch berühren, zurechtweisen, mit meinen Worten in eure Gedanken eindringen. Ihr werdet etwa 10min in einer festen Position verharren. Wenn ihr dazu bereit seid, sucht euch einen Stuhl. Wer neben euch sitzt, ist gleich. Er wird euch ohnehin nicht helfen können. Ihr werdet nur für euch sein. Allein. Legt nun die Augenbinden an. Ihr solltet nichts mehr sehen können außer das Innere eurer Augenlider. Eine Leinwand vor der ihr all die Fantasien wahrnehmen könnt, in die wir gleich eintauchen. Wenn ihr die Augenbinden angelegt habt, setzt euch auf eure Hände. Ihr solltet sie nicht bewegen können. Vielleicht ist das etwas unangenehm, das ist okay. Lehnt euch nicht an, wir brauchen die Spannung im Körper. Sitzt gerade und hebt den Kopf ein wenig. Stellt eure Knie zusammen und senkt eure Schultern nach hinten und unten. Konzentriert euch nun ganz auf euch selbst. Spürt, wie eure Sitzbeinhöcker unangenehm auf euren Händen lasten, wie eurer Rücken durchgestreckt und angespannt ist. Ihr seht nichts, ihr seid ganz euren Fantasien ausgeliefert. Ich habe euch heute eine meiner Traumsequenzen der letzten Monate mitgebracht. Ihr werdet hindurchgeleitet von meiner Stimme.

[Metronome in unterschiedlichen Taktungen]

Du stolperst zwischen Schutt und Trümmern nieder auf einen pelzigen Boden und ins Licht hinein. Deine Glieder schmerzen. Deine Finger streicheln ganz natürlich den Boden, auf dem du liegst. Haare bedecken ihn. Sie sind dunkel, dick und lang. Festes Haar in langen Strähnen umgibt dich, liegt unter dir. Langsam gewöhnen sich deine Augen an den grellen Raum und du öffnest sie weiter, hebst leicht den Kopf, um dich umzusehen. Keinen Meter von dir entfernt steht ein Heer von Windhunden aus Porzellan. Sie starren dich kühl aus ihren glasierten Augen an. Sie sitzen auf ihren Hinterbeinen, die schmale Rute neben sich drapiert. Sie sind abgemagert. Dürr. Und doch stehen sie dort so stolz und feindselig. Ihre Haut glänzt weiß und keramisch. Nackt und schillernd. Sie bewegen sich kein Stück, nur ihre Brust hebt und senkt sich sanft. Du bist fasziniert, aber hast zugleich das Gefühl, nur geduldet,



**I would like to know you.
I want to know you.
Even if for just a bit.**

This is the performance that I try to communicate with each of you.
This is the performance that I search for the possibility of how I can communicate with each of you.
This is the performance that I strive for communication with you in the way I usually don't do (or stretch the interpretation of the method of the way).

This is the performance that you try to communicate with me.
This is the performance that you search for the possibility of how you can communicate with me.
This is the performance that you strive for communication with people in the way you usually don't do (or stretch the interpretation of the method of the way) with another person.

In this place, all the people have a possibility to be a performer.
In this place, all the people have a possibility to a considered party.
In this place, all the people are persons that expresses themselves.
Even if for just a bit of time.

**I would like to know you.
I want to know you.
Even if just for a bit.**
Midori Nagai

Wie wenn man an einer Bushaltestelle steht und sich unter die Überdachung schiebt, obwohl bereits viel zu voll, berechnet ist nur Platz für zwölf Menschen, aber man ist aus Zucker und so schiebt man sich drunter. Wie wenn man an einer Bushaltestelle steht und sich unter die Überdachung schiebt, die Person links neben einem nicht berühren will, ihr aber in die Arme fällt.

A
Man kann es sich vorstellen wie -

B
Eine Kugel sein.
(WIRD LANGSAM ZUR KUGEL)

B wird zur Kugel, die Wirbelsäule krümmt sich, Wirbel über Wirbel rollt über Wirbel nach unten und es klingt wie loses Geröll, die Knie beugen sich und die Arme umfassen die Beine, Kniegelenke in Augenhöhlen.

A
A bleibt stehen, höchstens hört man Wind zwischen Armhaaren, höchstens Schlucken.

Ich hätte mich im Türrahmen gekugelt.
(STATTDESEN STEHT A UNVERÄNDERT, NERVÖSE HÄNDE)

B
Beim Yoga sagt man Embryostellung, sich nicht bewegen.
(B SPRICHT GEN BODEN, GESICHT GEN BODEN)

Man kann Bs Brillenbügel sich verbiegen hören, Verwachsen mit den Ohren, es gibt Ohrschmuck, der hängt wie Lianen von den Ohrläppchen, Brillenbügel als Lianen.

Embryostellung und man hält sich die Ohren zu.
(DRÜCKT DANN DIE HANDFLÄCHEN GEGEN DIE OHREN)

B liegt immer noch als Kugel, zu seinem Glück keine Krümmung im Boden, manchmal Sehnen nach Krümmung in der Raum-Zeit und was danach passiert.

A
Nach einiger Zeit verfangen sich meine Gliedmaßen in den Löchern der T-Shirts, wie groß sind Löcher, die Motten knabbern?

B
Füße fest in den Boden drücken.
(WIE BEFEHL, BESTIMMT UND ER SAGT ES DOPPELT SO LAUT)

Krümmung im Boden.
Wo bist du?

A
Im Sommer (HÖRBARER ABSATZ)
sitze ich im Garten und halte mir die Ohren zu. Manchmal denke ich,
ich würde taub werden, sein

Wie wenn man in eine Eishöhle rutscht und man in dieser Geschwindigkeit das Ohr von außen nach innen hinter sich herzieht. Die Technik ist, es nur an zwei kleinen Lappen Haut zu fassen, dann ist es, als würde es sich in sich selbst verkriechen und am Ende sieht es aus wie ein After, aus dem nichts mehr herauskommen kann.

und überlege dann, was die Dinge für, was der Tag für Geräusche macht.

Wie wenn man den Wasserhahn aufdreht und er eklig aufkreischen muss.

B
Dreimal atmen.

Schnitzeljagd im Wald auf morschem, nassem Geäst und am See findet man eine kleine Miniaturwirbelsäule, ganz so, als hätte sie einem jemand sanft entfernt und plötzlich verliert man den Stand, denn die dünnen Zweige zeigen Hautschuppen von einem selbst auf und in diesem Schock muss man dann zurückfliegen zur Lichtung.





(Eingangsmusik: “The Most Beautiful, Soothing Vocals: Healing Meditation Music by Sudha - Moola Meditation”)

Begrüßung

[Sprecherin steht vor einer Matte, begrüßt Publikum.]

Hallo und willkommen.

Schön, dass ihr da seid.

Ich hoffe es ist ok, wenn ich Euch duze, ihr könnt das auch gerne tun, ich bin Marie und werde

Euch in den nächsten Minuten auf eine kleine Meditationsreise mitnehmen.

Jetzt und Hier.

Ihr könnt Euch gerne eine Matte nehmen.

Sucht Euch einen Platz im Raum, an dem Ihr Euch wohlfühlt.

Finde deinen Ort.

Ihr könnt Euch auf die Matte setzen oder legen, wie es Euch zum Ankommen gerade gut tut.

Und falls Du dich doch noch einmal umsetzen oder umlegen möchtest, oder Deine Matte an einen anderen Ort legen

möchtest, kannst Du das jetzt gerne tun.

Hier und Jetzt.

An diesem Ort, in diesem Moment.

Bevor wir unsere gemeinsame kleine Reise beginnen, möchte ich Euch noch etwas über die menschliche Entspannung

erzählen. Denn es ist nicht leicht sich zu ent-spannen...

Um sich bewusst entspannen zu können, sollte Mensch erstmal bewusst un-entspannt sein.

Die eigene Un-entspanntheit wahrnehmen, eingestehen und dann (gegebenenfalls gemeinsam mit anderen Un-entspannten)

dagegen vorgehen.

Gestresst-Sein ist für Viele zwar Alltag, aber durchaus nicht cool.

Besser ist es entspannt zu sein. Und viel zu leisten: Entspannte Effizienz.

Hier und Jetzt.

Optimiere Dich selbst.

Glücklichsein ist in der heutigen Arbeitsgesellschaft fast schon zum Zwang geworden. Gestresste und depressive Seelen sind

einfach zu unproduktiv.

Damit wir uns nicht zugrunde nutzen, gibt es einige Strategien und Lösungsansätze: zum Beispiel Meditation und

Spiritualität.

Einleitung

Bevor wir unsere Entspannungs-Sequenz beginnen können, möchte ich Euch noch auf einige

Entspannungs-Blockaden aufmerksam machen.

Es gibt drei Kategorien von Hindernissen, die für die Entspannung hinderlich sind:

Das sind mentale Hindernisse, körperliche Hindernisse und höhere Hindernisse.

Lauscht und hört gleich ganz tief in Euch hinein und findet Eure ganz persönliche Un-Entspanntheit,

erkennt sie, und ignoriert/bekämpft/vernichtet/fürchtet sie.

Verletzung, Blut, Schmerz, Angst,

generell Stress,

Tinnitus,

Rückenprobleme,

Zorn, Zweifel,

gedankliche Verschränkung, mentale Ablehnung,

Sprache, sog. Sprachbarrieren,

selbstaufgebauter Entspannungsdruck,

In-akzeptanz der eigenen un-entspannten Verfassung, Panik,

Menschen, Sucht,

Mangel an Selbst-Reflexionsvermögen,

Irritation, Substanzen, das Internet,

multimediale Gegenstände, Juckreiz, Unterdrückung, Hunger oder Durst.

Schön, da wir das jetzt geklärt haben - Ich hoffe Ihr habt Eure persönlichen kleinen

Entspannungs-Hindernisse erkennen können.

Einleitung Meditation

Nun möchte ich Euch einladen mitzukommen auf unsere kleine gemeinsame Reise zur Entspannung.

Die folgende Entspannungsübung soll Euch auf Eure eigene Atmung und die eventuellen Spannungen

im Körper aufmerksam machen. Da ihr ein paar Minuten ruhig und gemütlich auf Euren Matten liegen

sollt, und nicht möchte, dass Euch bei unserer Entspannungs-Reise kalt werden könnte, könnt Ihr es

Euch jetzt gerne nochmal gemütlicher machen, Euch vielleicht Eure Jacken oder Schals anziehen oder

gerne auch Eure Schuhe ausziehen.

Lasse Dich stets von deinem Atem leiten und höre Deinem Körper zu.

(Musik: Wechsel zu ambient background drone: "Entspannende Musik: Schlaf, Schlafen, Meditation, Schöne Natur, Beruhigende Klänge")

Hauptteil Meditation

Atme bewusst ein, spüre wie sich Dein Brustkorb mit Luft füllt,
atme aus und achte dabei darauf, dass Du komplett ausatmest.
Atme ein, Dein Brustkorb füllt sich mit Luft.

Atme aus und Deine Lunge leert sich.

Spüre wie sich Deine Brust mit jedem Einatmen leicht hebt
und mit jedem Ausatmen wieder senkt.

Atme ein, Dein Brustkorb hebt sich.

Atme aus und Deine Lunge leert sich.

Vertiefe diese Bewegung mit jedem Atemzug ein bisschen mehr.

Lass Deinen Atem dabei ganz natürlich fließen.

Die Bewegungen Deines Körpers werden durch deinen Atem geleitet.

[Kleine Pause]

Und wenn Du vielleicht gerade daran denkst, was Du heute schon erledigt hast oder was Du später noch machen willst –
konzentriere Dich wieder ganz auf Deine Atmung und lass diese Gedanken neben Dir ruhen.

Dein Gesicht, die Stirn ist entspannt.

Die Augen sind sanft geschlossen.

Die Zahnreihen berühren sich nicht.

Lasse in der folgenden Entspannung alle Gedanken an Dir vorbei ziehen.

Lass Dich nicht ablenken oder unterdrücken.

Haften den Gedanken nicht an, Du kannst dich später noch darum kümmern.

Sei ganz da für Dich, im Hier und Jetzt.

Die folgenden Minuten gehören nur Dir und Deiner vollkommenen Entspannung.

Spüre wie der Atem in Dich hinein fließt und wieder aus Dir heraus fließt.

Atme ein. Und aus.

Mit jeder Ausatmung sinkst Du immer tiefer in den Boden hinein.

[Kleine Pause: Sprecherin zündet Palo Santo Holz an.]

Mit jeder Ausatmung gibst Du Spannungen ab.

Mit jeder Ausatmung lässt Du immer mehr los.

Ich werde nun herumgehen und jedem und jeder von Euch eine kleine Berührung auf die Stirn geben.

Falls Ihr nicht angefasst werden wollt, könnt Ihr mir ein Zeichen geben, indem Ihr eine Hand auf Euren

Bauch legt und dort ruhig liegen lasst.

[Berührungspart; Behutsam wandert Sprecherin von Mensch zu Mensch, kniet nieder, reibt Hände aneinander
und gibt jeweils eine Berührung mit ihrem Finger auf die Stirn.]

(Musikwechsel zu Tonspur; runtergepitchte tiefe Stimme spricht Text:

*Yoga. Beautiful. Like. Negative. First time. Like. Guy. Flow. Like. Flow. Closer. What if it means, like, ja. Every-
day. Same time. Reacting. Oh yeah. Kinda wanna get some food. Is this your water? Cheap. India. Amazing. Fell
in love. I don't know. Maybe. So good. South. North.)*

Vertiefe langsam Deinen Atem.

Spüre wie mit jedem Atemzug wieder etwas Bewegung in Bauch- und Brustraum zurückkehrt.

Mit jedem Atemzug etwas mehr Bewegung.

Bleib liegen und bewege langsam Finger- und Handgelenke, Zehen und Fußgelenke.

Recke und strecke Dich in alle Richtungen, die Dir jetzt gut tun.

Begleite auch die letzte Sequenz unserer heutigen Entspannungsübung im Liegen auf deiner **Matte**

Abschluss

Spüre in Dich hinein.

Wo fühlt es sich jetzt anders an...

Vielleicht spürst Du einige Körperteile mehr oder weniger.

Erinnere Dich und sprich zu Dir selbst:

Ich bin kein Opfer des Systems, ich bin kein Opfer des Systems.

Du trägst keine Schuld.
Die wahre Anarchie liegt in Deinem Herzen.
Die Anarchie der Spiritualität.
Du bist frei.
Und Liebe ist mit Dir.
Liebe ist mit uns allen.

[Kleine Pause]

Bedank dich jetzt bei Dir selbst, dafür, dass Du Dir heute Etwas Gutes getan hast.
Bleib noch einen Moment liegen, mach langsam Deine Augen auf, namaste.

[Sprecherin liest Text vor:]

Ihr macht Eure Kinder kaputt.

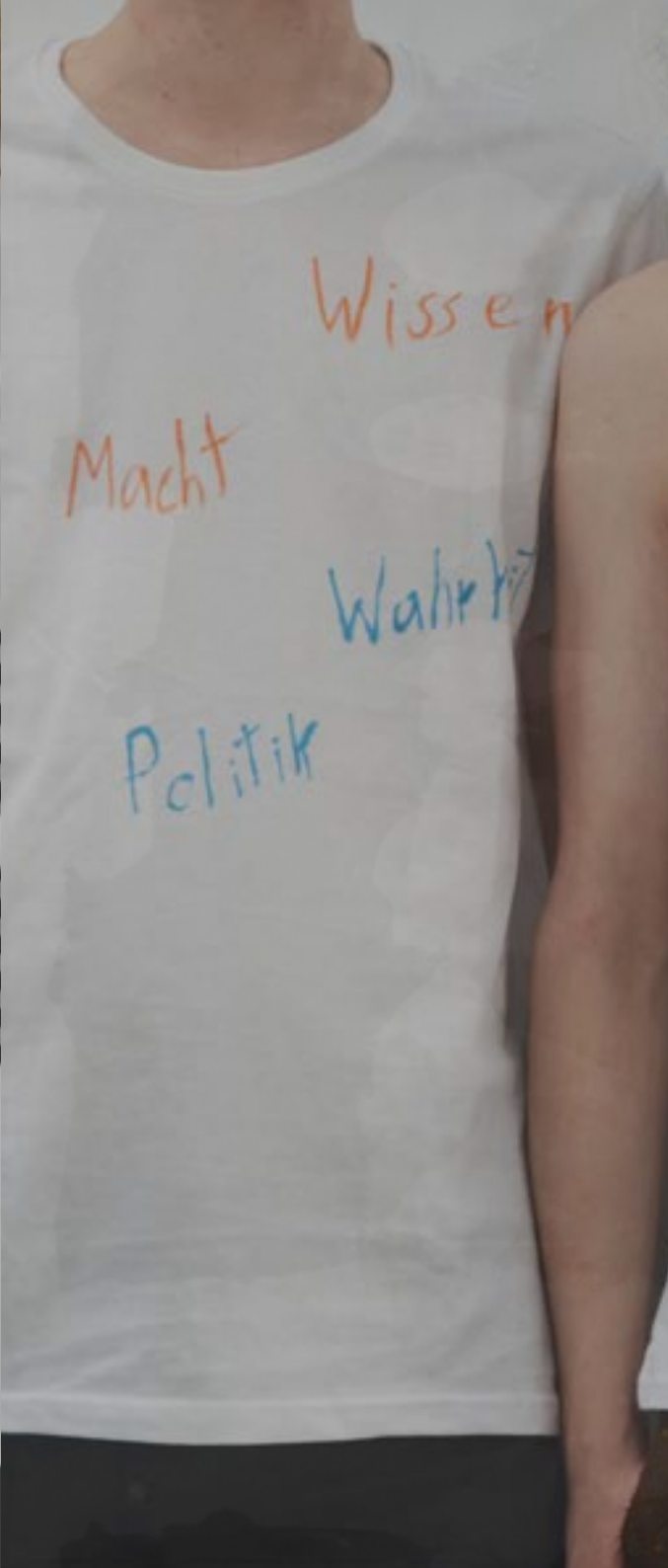
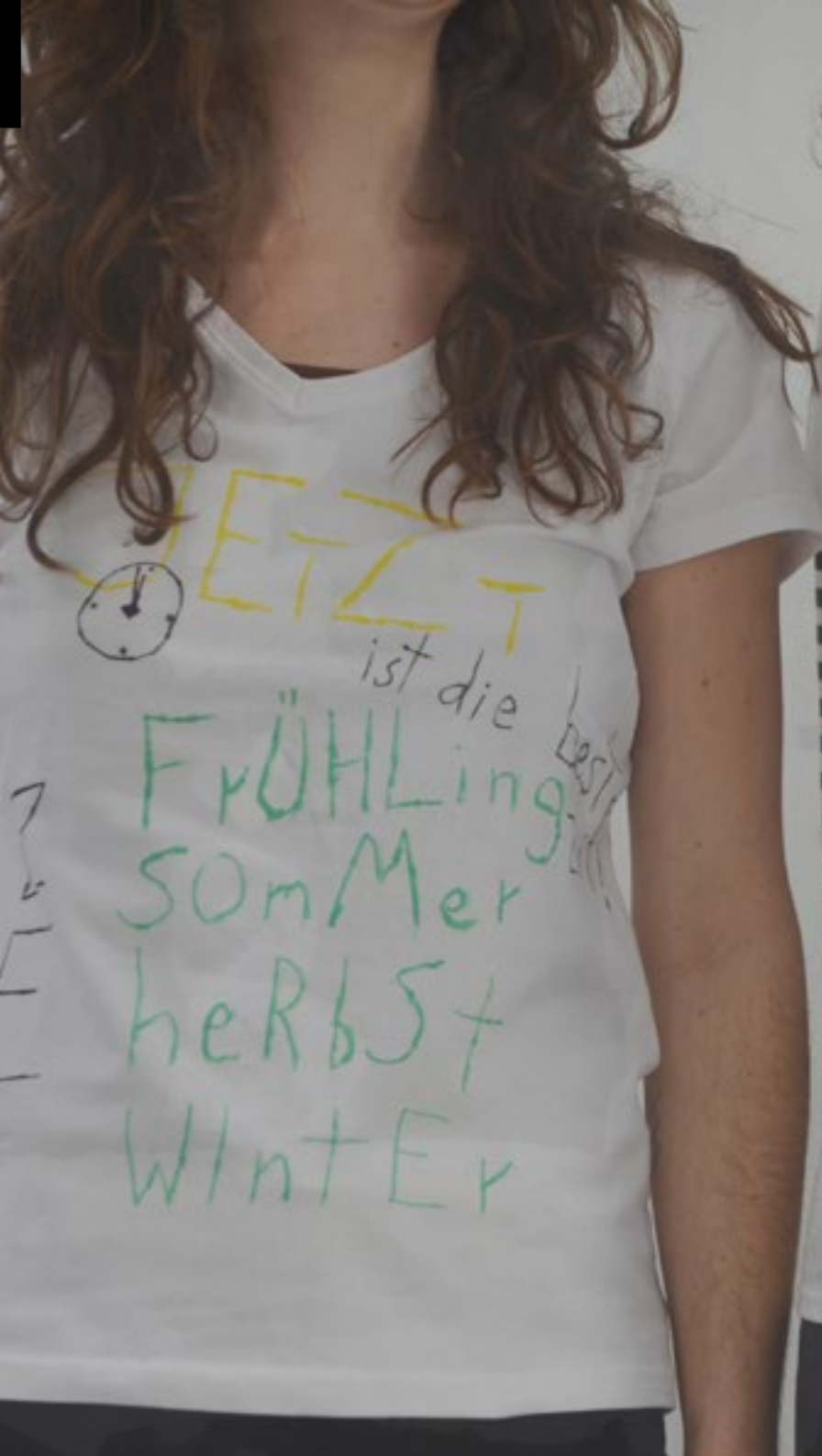
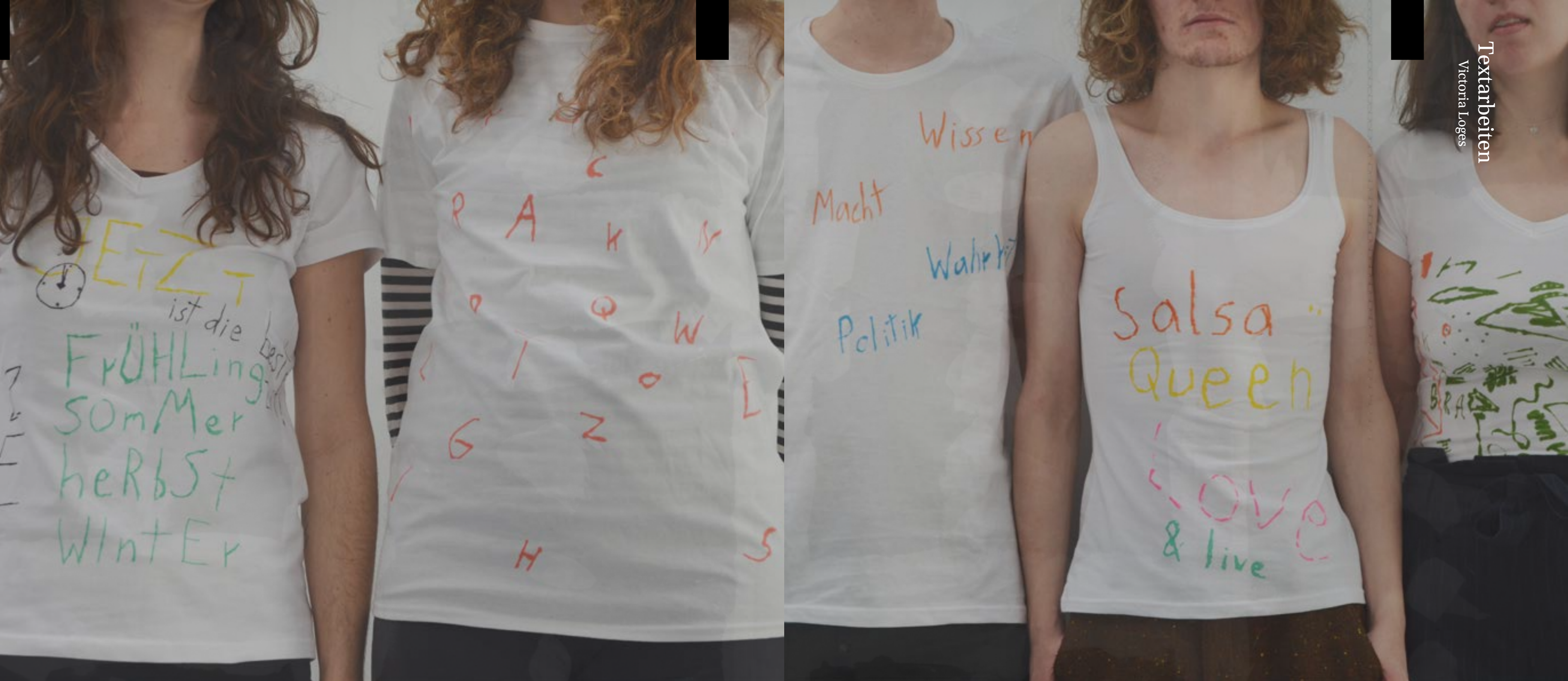
Wir leben an einem Ort der Fülle, des Reichtums und der individuellen Beweglichkeit und Mobilität. In Relation sind die Möglichkeiten kaum begrenzt. Jetzt bringt Ihr Kinder in diese Gesellschaft und erzählt ihnen, sie seien nicht gut genug. Erzieht sie mit dem Ziel einen abgesicherten Platz zu finden und Wohlstand zu erhalten– zu produzieren – zu reproduzieren und damit auch noch glücklich zu sein.

Ihr macht Euch Sorgen, dass sie nicht schnell genug; nicht stark genug; nicht schön genug sind.
Ihr solltet Euch Sorgen um die Seelen Eurer Kinder machen.
Ihr macht Euch Sorgen, dass die geliebten Kinder keine Zukunft haben, aber trainiert Egoisten, ohne Verantwortung.
Zudem macht Ihr Euch Sorgen, dass die Kinder sich nicht selbst versorgen können. Dass sie den einen Standard nicht selbst halten können. Dass sie keinen Wert auf dem Arbeitsmarkt haben werden. Dass sie es schwer haben werden.
Das wollt Ihr nicht.
Aber, dass sie es schon längst schwer haben, dass sie schon längst krank sind, seht Ihr nicht.

Ihr habt Eure Kinder kaputt gemacht mit Eurer Sorge, Eurem Schmerz und der Verzweiflung.
Was sie brauchen ist Liebe und Zustimmung.
Eure Erziehung ist vorbei.
Lasst sie gehen, liebt sie, wie sie sind.
Nehmt sie in den Arm und sagt ihnen, dass sie gut sind, dass sie stark sind, dass sie schön sind.

(Musik: “Enya - Only Time”)

[Sprecherin verlässt ruhig den Raum]



Messy Corner II
Anna Ko

schaut auf den, der hierhin schaut.

Der, der dorthin schaut,

Sie: AU!

Er: Was habe ich gesagt, schau, niemals werde ich deinen Schmerz nun ertragen
können, ich vereise nur für mich. Ich schmelze.

Sie: Du schmilzt. Ich kann es nicht aufhalten, deshalb werde ich gehen.

ER: gehst du so zerbreche ich.

Sie: nimm das Feuerzeug.

ER: nein

Sie: nimm das Feuerzeug

Er: nein

Sie: Bitte.

Er: nein

(Sie nimmt das Feuerzeug, legt es vor ihm ab und geht)

Ich

*Nichts
Nichts
Echt
Nichts
Ich*

Ich seh ich

Nichts glänzt Nichts

Nur echt was nicht echt für mich

*Ich
Echt
Nichts
Ich
Echt
Ich*

*Nichts
Nichts
Nichts
Nichts*

*NichtsNichts
Nichts
Nichts*

NichtsNichtsNichtsNichts

Ich

Die Harznordrandverwerfung während des Jura
Messy Corner I

Kreisverkehr

Wie Norden anders festlegen
Buffalo Twink(s)
I don't know
Duett

Nicht ganz
Durch Angst passiert Weiterentwicklung
Subtext

Experimentations in Ordnung und Ordnung
My health, my garden

Albtraumreise
I would like to know you
Zwei oder dreihundert

Kultur der Kontrolle

Textarbeiten
Messy Corner II
Wunde

Joschua Knüppe
Anna Ko

Sierra Diamond

Nele Ziemer
Matthias Zahlten
Alik Klein
Pia Jauch

Tarabea Guastavino San Martín
Victoria Loges
Paula Adhiambo Göb

Lisa Tschorn & Sara Diamant
Katarina Kloppe

Kerstin Hochhaus
Midori Nagai
Nele Ziemer

Marie Samrotzki

Victoria Loges
Anna Ko
Paula Adhiambo Göb

