

A person wearing a dark beanie with a pom-pom and a light-colored jacket is captured in a dynamic dance pose. They are in a room with large windows, and bright sunlight streams in from the right, casting long shadows on the floor. The person's arms are extended, and their body is angled towards the left. The background shows a brick wall and a window with a view of a building outside.

DIY² Labor – Dokumentation

Bewegung und Tanz im digitalen Raum

Dynamische Gruppenprozesse gestalten

Im März 2021 startete IJAB mit der Veranstaltungsreihe DIY² Labor für Fachkräfte, Projektverantwortliche und Teamer*innen, die sich in der digitalen Internationalen Jugendarbeit ausprobieren möchten. DIY² steht für Do It Yourself in Digital International Youth Work. Das DIY² Labor bietet Fachkräften und Teamer*innen niedrigschwellig, online und partizipativ die Möglichkeit, sich mit digitalen Tools und Methoden zu erproben sowie praktische, aber auch grundsätzliche Fragen zur digitalen Internationalen Jugendarbeit miteinander zu diskutieren. Für das DIY²-Labor wird das Videokonferenz-Tool [Zoom](#) genutzt. Seit Januar 2022 findet das DIY² Labor einmal monatlich abwechselnd auf Englisch und Deutsch statt, beginnend mit Englisch im Januar 2022 und wird auf der [Website](#) ausgeschrieben. Dort finden sich auch die Dokumentationen der bisherigen Labore, jeweils auf Deutsch und Englisch.

Digitale Veranstaltung = regungslos vor der Kamera sitzen? Nicht unbedingt. Mit Methoden der Tanz- und Theaterpädagogik kommen Menschen auch in digitalen Projekten schnell miteinander in Verbindung und werden aktiv - ohne Tanzerfahrung und ohne, dass eine gemeinsame Sprache notwendig wäre.

Im DIY²-Labor am 17.02.2022 von 14 - 15.30 Uhr beschäftigten wir uns mit Bewegung und Tanz im digitalen Raum. Wir experimentierten mit verschiedenen Methoden und diskutierten, wie Gruppenprozesse in digitalen Begegnungen dynamischer gestaltet werden können.



Maximilian Hanka, Screenshot: IJAB

Als Referent begleitete uns Maximilian Hanka, Sozialarbeiter/-pädagogin und Bildungsreferent bei Arbeit und Leben NRW, der begeistert an der Schnittstelle von Bildung und Kunst arbeitet und umfangreiche Praxiserfahrungen mitbringt, z.B. mit Online-Theatergruppen.

DIY² Labor

Ab Januar 2022 findet das DIY² Labor abwechselnd auf Deutsch und Englisch statt.

10. März 2022 (Englisch)
07. April 2022 (Deutsch)
09. Juni 2022 (Deutsch)

Am 17./18. Mai 2022 findet außerdem zum zweiten Mal das Internationale Barcamp Digital Transformer Days statt.

Vorbereitung

In Vorbereitung auf das Labor wurden die Teilnehmenden eingeladen bequeme Kleidung anzuziehen und sich etwas zu trinken bereit zu stellen. Für die Übungen war es hilfreich etwas Bewegungsfreiheit um sich herum schaffen und sich in einem ungestörten Raum zu befinden. Ein kabelloses Headset oder ein Lautsprecher waren von Vorteil, notfalls ging es aber auch mit einem längeren Kabel.

Ablauf

Check-In: Raumlauf und Blitzvorstellung

- Alle Teilnehmenden nehmen sich einen Zettel und einen Stift und laufen durchs eigene Zimmer.
- Die anleitende Person stellt mit etwas zeitlichem Abstand Fragen und teilt sie im Chat.
- Die Teilnehmenden überlegen sich jeweils ein bis zwei Antworten und notieren diese.

Fragen

- > Was sollten wir auf jeden Fall über dich wissen?
 - > Wenn du eine Tanzart wärst, welche wärest du?
 - > Was ist das Erste, dass dir zum Thema Tanz einfällt?
-
- Alle Teilnehmenden haben anschließend die Möglichkeit sich kurz vorzustellen. Sie nennen ihren Vornamen und teilen der Gruppe eine Antwort auf eine der zuvor gestellten Fragen mit. Die Teilnehmenden rufen sich dabei gegenseitig auf.

Musik

Minor Swing – Rachel Portman,
Here And Now – Barbarella´s Bang Bang

Warm-Up: Warm Klopfen

Alle stehen auf und klopfen im Tempo der anleitenden Person ihren Körper ab. Reihenfolge: Hände, Arme, Schulter, Oberkörper, Rücken, Kopf, Po, Beine, Füße.

Soundball

Die Übung baut Verbindung zum eigenen Körper und zum Raum auf, in dem man sich befindet.

Die anleitende Person macht eine Bewegung und ein Geräusch und gibt beides an eine*n andere*n Teilnehmende*n weiter. Diese Person übernimmt beides, wandelt es um und gibt eine neue Bewegung und ein neues Geräusch weiter. Dabei wird die Person, die empfangen soll, direkt mit Namen angesprochen.

9 Punkte Tanz

(nach Rudolf von Laban, ungarischer Tänzer und Tanztheoretiker)

Die Übung bringt Menschen zum Tanzen, ohne dass Tanzerfahrung nötig ist.

- Alle suche sich einen festen Stand mit ausreichend Platz vor der Kamera.
- Stellt man sich ein Brett mit neun Punkten im Quadrat vor, steht man selber auf dem Punkt in der Mitte, also Punkt Nr. 5.
- Die neun Punkte werden mit dem Fuß in unterschiedlicher Reihenfolge berührt, sodass man weiß, wo diese genau sind.
- Daraufhin geht man auf die Punkte mit anderen Körperteilen zu, z.B. mit Händen, Knien, Kopf, Schulter.
- Nun folgt eine zweite Ebene mit Punkten, auf Höhe des Oberkörpers und nach einiger Zeit die dritte Ebene, auf Kopfhöhe.

- Zuletzt werden verschiedene Qualitäten der Bewegung hinzugenommen wie drücken, schlagen, fließen, wringen. Sowie drei verschiedene Tempi: langsam, normal, schnell.
- Die verschiedenen Qualitäten und Tempi werden abwechselnd miteinander kombiniert und damit die Punkte in den verschiedenen Ebenen mit verschiedenen Körperteilen angesteuert. Dies geschieht erst angeleitet, danach werden frei verschiedene Kombinationen ausprobiert.

Musik

Infinity – The xx,
U Plavu Zoru – Pink Martini

Mögliche Variationen

- Die teilnehmenden Jugendlichen können nach Musikvorschlägen bzw. Ihrer Lieblingsmusik gefragt werden.
- Es können sich andere Qualitäten ausgedacht und diese ausprobiert werden.

Eine Teilnehmende teilt folgende Website als Ergänzung zu den Erläuterungen:

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/choreografieren-zweiter-schritt-variation-raum/>



Maximilian Hanka zeigt eine fließende Bewegung, Screenshot: IJAB

Cool-Down: Dehnen

Die Übung lässt den Körper zur Ruhe kommen und bringt die Atmung ins Gleichgewicht.

- Alle setzen sich auf eine Stuhlkante und lassen den Oberkörper hängen. Dabei berührt man mit der flachen Hand den Boden und atmet in den Rücken.
- Als nächstes stützt man sich mit gekreuzten Armen auf die Beine, hebt einen Arm nach oben, atmet ein, senkt den Arm zurück, atmet aus.
- Nun heben alle die Beine und die Arme, sodass ein L entsteht. Dabei werden die Fußspitzen angezogen.
- Zuletzt setzen sich alle aufrecht hin, legen ihre Hände auf die Oberschenkel und drehen ihren Kopf. Dabei wird tief in den Bauch geatmet und die Schultern locker gelassen.
- Wer möchte kann noch die Hände reiben, diese auf die geschlossenen Augen legen und kurz die Dunkelheit genießen.

Diskussion

Die Teilnehmenden bedanken sich, geben positives Feedback zu Aufbau, Reihenfolge und Steigerung der Übungen und berichten von Gefühlen der Erfrischung und des Glücks. Zudem betonen sie, dass sich die Übungen insbesondere zur Heranführung Tanzungewohnter an Bewegungen eignen.

Welche Erfahrungen gibt es mit Jugendlichen, die nicht aus dem Umfeld von Theater und Tanz kommen? Wie gelingt es, dass sich die Teilnehmenden auf die Übungen einlassen?

Maximilian Hanka berichtet davon, dass ein **leichter Einstieg** und eine **graduelle Steigerung** zum Gelingen beitragen können. Erst beim zweiten oder dritten Treffen, wenn die Hemmschwelle gesunken ist, geht er mit den Teilnehmenden in Bewegungen und führt den 9 Punkte Tanz ein.

Bewegung braucht Vertrauen.

Die Bewegungen sind anfangs noch statisch, werden fließender und können als Grundlage für eine Choreographie genutzt werden, in die jede*r eine Bewegung mit unterschiedlichen Qualitäten und Tempi einbringt, die sich für ihn/sie gut anfühlt.

Welche Erfahrungen gibt es zum Ein-/Ausschalten der Kamera?

Maximilian Hanka äußert in seinen Veranstaltungen den **Wunsch, dass die Kameras eingeschaltet bleiben** und kommuniziert, dass es ein **Safe Space** ist und die Teilnehmenden mitteilen, wenn sie sich mit etwas nicht wohlfühlen und sich dann **ggf. kurz rausziehen**.

Sobald eine Person, die Kamera ausschaltet besteht das Risiko, dass immer mehr Teilnehmende ihre Kamera ausschalten und sich die Gruppendynamik verliert.

Er empfiehlt **ggf. einen Schritt zurück zu gehen**, wenn man bemerkt, dass die Gruppe noch nicht so weit ist oder die Übung zu vereinfachen und beispielsweise bei dem 9 Punkte Tanz länger auf einer Ebene zu bleiben.

Die Teilnehmenden berichten, dass sie während der Übungen nicht auf die anderen Teilnehmenden und deren Kameras geachtet haben. Die **Option, am Randes des Aufnahmebildes zu sein/tanzen**, anstatt die Kamera auszuschalten und den Teilnehmenden freizustellen, ob sie sichtbar sein möchten, wird positiv hervorgehoben.

Ergänzt wird von einer Teilnehmenden, dass sie zur Vorentlastung Speeddating in Breakout Räumen mit je zwei Teilnehmenden durchführt, so dass die Hemmschwelle sinkt, die Kamera auch im Plenum einzuschalten. Zudem zieht sie einen Vergleich zum Analogen:

Eine Kamera, die ausgeschaltet ist, fühlt sich für mich an, als ob ihr euch im Realen eine Papiertüte über den Kopf zieht.

Wie kann Vertrauen und Verbindlichkeit geschaffen werden?

Maximilian Hanka hat gute Erfahrungen mit den Übungen gemacht, auch wenn die Übungen von manchen Teilnehmenden zunächst kurz ins Lächerliche gezogen werden. Der Herausforderung, die Gruppe online „am Ball zu halten“, begegnet er, in dem er die Teilnehmenden mitgestalten lässt, zur Partizipation motiviert und kommuniziert, dass er ein Angebot macht, für dessen Gelingen die **Teilnehmenden mitverantwortlich** sind. Nach jedem Treffen gibt es eine **kurze Rückmeldungsrunde**, in der auch Wünsche für das nächste Treffen geäußert werden können.

Ergänzt wird von den Teilnehmenden, dass es wichtig ist, **in Erinnerung zu bleiben**, um Verbindlichkeit zu schaffen: Sei es durch das gemeinsame Hören von Musik oder durch spannende Übungen.

Welche Erfahrungen gibt es mit hybriden Veranstaltungen? Wie kann damit umgegangen werden, wenn eine Gruppe gemeinsam vor Ort ist und in der anderen Gruppe jede*r individuell zugeschaltet ist?

Als Herausforderung wird gesehen, dass die Gruppe vor Ort schneller zusammenwachsen könnte und eine andere Dynamik entwickelt. Ideen, wie damit umgegangen werden könnte, wurden gesammelt:

- Gruppe in zwei Gruppen teilen (Gruppe vor Ort, Gruppe online).
- Tandems bilden (eine Person vor Ort, eine Person zugeschaltet), wobei alle Teilnehmenden ein Endgerät haben müssten.
- Gruppe vor Ort schaltet sich auch über eigene Geräte der Konferenz zu (beispielsweise mit dem eigenen Smartphone), wobei vermutlich viele Räume benötigt werden.
- Darauf achten, dass Impulse aller Teilnehmenden aufgenommen werden, unabhängig davon, ob sie digital oder physisch teilnehmen.

Eine Teilnehmende berichtet von einer positiven Erfahrung mit einer Jugendbegegnung mit drei Ländern während der Pandemie, bei der sich einige Teilnehmende zuschalten mussten und nicht vor Ort sein konnten.

Die Gruppe hat sich getroffen und die anderen Teilnehmenden auf einem Bildschirm/ einer Leinwand dazu geschaltet. Während der Übungen wurden Kameras und Aufzeichnung in den Prozess integriert.

Die Teilnehmenden haben mit einer Videokamera die ganze Zeit gefilmt und die Kamera untereinander herumgegeben, so dass alle gefilmt haben und wurden. Dabei wurden Handkameras und Smartphones eingesetzt.

Das Projekt hatte eine Laufzeit von mehr als 18 Monaten, so dass sich einige Teilnehmende schon kannten.

Was sind Rahmen- und Gelingensbedingungen für Tanz und Bewegung im digitalen Raum?

- Vertrauen aufbauen.
- Zeit fürs Kennenlernen einplanen.
- Thema und **inhaltlichen Schwerpunkt setzen**, der die Teilnehmenden an die Gruppe bindet. Als Beispiel wurde Fridays for Future genannt, wo sich die Personen nicht zwingend vorab kennen müssen, da sie ein Thema verbindet.
- **Tanz kann Methode oder Thema sein.**
- Themen können in die Übungen integriert werden, beispielsweise durch die Frage: „Was heißt für euch Umweltbewusstsein? Versucht es in eine Bewegung umzuwandeln.“
- **Überblick über die technischen Voraussetzungen**, die die Teilnehmenden mitbringen und ein Angebot, die Technik vorab zu prüfen, um Frustration zu vermeiden.
- Überblick über die Gruppe und ihre Bedürfnisse.
- Mit **Blick auf Diversität** mitdenken, dass es Personen gibt, die bestimmte Bewegungen nicht mitmachen können und Flexibilität und Kreativität, um die Übungen anzupassen.

Es ist wichtig, deutlich zu machen:

Interpretiert die Übung für euren Körper: Was bedeutet „oben“, „unten“, „rechts“ und „links“ oder die Größe der Bewegung für dich?

Wenn jemand nur einen Finger bewegen kann, macht die Person die Übungen nur mit dem Finger. Dazu gab es einen Hinweis auf „Danceability“, eine Tanzmethode „für Alle“, die speziell für diverse Gruppen entwickelt wurde: <https://danceability.de/>

Weitere Methode: Körpernetz

Die Übung baut Verbindung zum eigenen Körper und zum Raum auf, in dem man sich befindet.

- Alle finden einen festen Stand vor der Kamera, der neben dem Bauch das Zentrum des Raum bildet. Nun gehen alle umher, suchen sich Punkte in verschiedenen Ebenen im Raum und verbinden diese mit den Händen zum Zentrum.
- Nach einiger Zeit entscheiden sich alle für zwei weit entfernte und sich auf zwei Ebenen befindende Punkte. Diese werden miteinander verbunden.
- Nun werden die Punkte mit verschiedenen Körperteilen und auf verschiedenen Wegen verbunden. Dabei lässt man sich imaginär von den Fäden zu den Punkten hin- und zurückziehen. Ein Spiel mit Körper und Raum, Höhen und Tiefen sowie Tempo entsteht.
- Reihenfolge: Bauch, Kopf, Knie.

Weitere Methode: Gegenstand-Choreographie

Die Übung liefert Material für eine Choreografie.

- Die Teilnehmenden schauen sich im Raum um, suchen sich einen Gegenstand aus und versuchen diesen in einer Bewegung nachzuahmen.
- Nach einiger Zeit entscheidet sich jede*r für drei Bewegungen und verbindet diese miteinander, sodass ein Loop entsteht.
- Die Bewegungen werden einander vorgestellt.
- Daraufhin trifft die Gruppe eine Auswahl von ca. 10-15 Bewegungen.

Abwandlung: Anstatt Gegenstände im Raum wird ein Thema in dem Raum geworfen, zudem sich Bewegungen überlegt werden, zum Beispiel Klima oder Klimawandel.

Weitere passende Musiktitel

Sol – Alef,

La terre vue du ciel – Armand Amar

Check-Out: Blitzlicht

Die Teilnehmenden beantworten in einem Wort die Frage „Wie gehst du nach dem Labor nach Hause? / Was nimmst du mit?“ und rufen eine andere Person auf.

Variation

In einer Bewegung

Freude, Ideen, Entspannung, Danceability, Frische, Von Pogo bis Walzer, positiv überrascht, Wärme, Energie, Freude, Wohlbefinden, Warming Up, Move, Kreativität, Körperwärme, Raumimpuls, Lust Weiterzumachen, Ideenreichtum

Digitale Tools

Zoom (Videokonferenz-Tool): <https://zoom.us>

Impressum

Diese Publikation wurde von IJAB – Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland erstellt.

IJAB - Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland e.V.

Godesberger Allee 142-148
53175 Bonn

Telefon: 0228 9506-0

Fax: 0228 9506-199

E-Mail: info@ijab.de

Internet: <https://www.ijab.de>

Februar 2022

Verantwortlich: Marie-Luise Dreber

Redaktion und Ansprechpartnerin: Julia Hallebach (hallebach@ijab.de), Natali Petala-Weber (petala-weber@ijab.de), Ulrike Werner (werner@ijab.de)

Fotos:

tyler sakil | unsplash

Bei Fragen zum Projekt **Internationale Jugendarbeit.digital** wenden Sie sich bitte an:
digital@ijab.de

Vorlagengestaltung: simpelplus.de, Berlin

Dieses Werk bzw. Inhalt steht unter einer [Creative Commons Namensnennung](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)-Nicht-kommerziell-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz.

Die zusammengestellten Informationen wurden nach bestem Wissen recherchiert. Sie erheben keinen Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit. Hinweise, Änderungs- und Ergänzungsvorschläge nimmt die Redaktion gerne entgegen.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Fachstelle für Internationale Jugendarbeit
der Bundesrepublik Deutschland e.V.