Zeugenkarten

Beschreiben statt deuten nach dem Bewegen

Karten und Umformulierungen für Authentic Movement im Kurs

So setzt du das Material ein

Besprich die Umformulierungen auf Seite 4 vor der ersten Runde mit der Gruppe. Die Karten von Seite 3 schneidest du aus und legst jedem Paar einen Kartensatz hin. Den Ablauf auf Seite 2 sagst du Schritt für Schritt an.

Inhalt

So läuft die Runde ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Deuten oder beschreiben ..... Seite 4

So läuft die Runde

Zu zweit, freier Raum, beim ersten Mal drei Minuten Bewegen pro Person, später bis zu zehn.

1

Rollen klären

Der Mover bewegt sich, der Witness sitzt am Rand und sieht zu. Die Augen des Movers dürfen offen oder geschlossen sein.

2

Bewegen und zusehen

Der Mover folgt dem, was sich bewegen will. Der Witness sieht hin und achtet auf Wände und andere Paare.

3

Erst schreiben, dann sprechen

Beide notieren zwei Minuten für sich. Der Mover spricht zuerst, der Witness nur, wenn er eingeladen wird.

Jederzeit aussteigen

Wer die Augen öffnen, langsamer werden oder aufhören möchte, tut das ohne Erklärung. Niemand muss erzählen, woran die Bewegung erinnert hat.

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Witness

SEHEN

Ich sah, wie …

Karte 2 · Witness

IN MIR

Dabei bemerkte ich in mir …

Karte 3 · Witness

NICHT DEUTEN

Ich sage nicht, was es bedeutet.

Karte 4 · Mover

ZUERST

Ich spreche zuerst und lade ein, wenn ich mehr hören möchte.

Deuten oder beschreiben

Zuerst der Satz, der deutet. Darunter, wie der Witness es beschreibt.

1. **Du warst traurig**
   „Ich sah, wie dein Kopf langsam sank. Dabei bemerkte ich in mir Schwere."

2. **Das sah befreit aus**
   „Ich sah, wie deine Arme weit wurden. Dabei bemerkte ich, dass ich tiefer atmete."

3. **Du hast dich versteckt**
   „Ich sah dich lange in der Ecke, die Hände vor dem Bauch. Dabei wurde ich still."

4. **Schön getanzt**
   „Ich sah, wie du dich dreimal gedreht hast, jedes Mal langsamer. Dabei bemerkte ich in mir Freude."

5. **Du hattest Angst vor mir**
   „Ich sah, wie du dich zur Wand gedreht hast und lange so standest. Dabei bemerkte ich Unsicherheit in mir."