

Die außerirdische Amöbe

Ein Spiel für Körperbewusstsein und Präsenz, zum Singen, zum Tanzen oder einfach so

von Julia Hagemann

Lasst die Amöbe sich gern über all ihre faszinierenden Neuentdeckungen kaputt lachen.

Wisst ihr, was eine Amöbe ist? Ein winziges Tier, das flüssig ist wie eine Tröpfchen warmer Honig. Stellt euch vor, es gäbe einen Planeten in einer fernen Galaxie, auf dem Außerirdische wohnen, die so formlos und flüssig sind wie Amöben. Sie können in jede äußere Form einfach hineinfließen. Und du bist eine davon. Und jetzt ist auf diesem Planeten Amöbenkarneval, und da du als Amöbe ein Science-Fiction Fan bist und viel über andere Zivilisationen liest, gehst du zum Amöbenkostümverleih und sagst: „Ich würde gern als Mensch gehen.“ Und der Kostümverleiher sagt: „Hab ich da, kein Problem.“, und gibt dir ein komisches, recht großes Ding, das hat oben eine Art Ball mit merkwürdiger Hügelandschaft und einer Art Gras drauf, darunter ein Verbindungsstück und dann etwas Breites und Voluminöses, an dem seitlich zwei langen Zipfel hängen, die unten in jeweils fünf Fransen auslaufen, und unten an dem Breiten Dicken sind noch mal zwei noch längere Zipfel mit kleineren Fransen.

„Lustig!“, sagst du als Amöbe. „Ich probier es mal an.“ Und du steigst in einen von den oberen Zipfeln und rinnt bis in alle Fransen hinein. „Seltsam,“ sagst du als Amöbe, „die kann man ja alle einzeln bewegen!“

Und du probierst alle Bewegungsmöglichkeiten dieses Zipfels aus.

Womöglich merkt die Amöbe, dass der lange Schlauch (Arm) nicht so beweglich ist wie der Fransenzipfel (Hand) und geht sich beim Kostümverleiher darüber beschweren, dass da noch Stöcke im Kostüm stecken. Der Kostümverleiher sagt: „Das gehört so, das ist zur Stabilisierung. Du kannst dich damit sogar die Wand lehnen.“ Probiert es aus, lehnt euch an eine Wand oder an einen anderen Amöbenarm an.

Dann steigst du zusätzlich in den unteren Zipfel auf derselben Seite. Probiere dessen Bewegungsmöglichkeiten aus. Achtung! Bist du auch noch im ersten Zipfel? Kannst du beide gleichzeitig spüren?

(Als ihr selbst könnt ihr jetzt wahrnehmen: Wie fühlt sich die Körperseite im Vergleich zur anderen an?)

Dann nimm jetzt den zweiten unteren Zipfel dazu und lass die Amöbe genießen, was für vielfältige Bewegungsmöglichkeiten dieses Kostüm bietet. Wo sind einfache Klappscharniere, wo Kugelgelenke, wo bewegliche Ketten? Wo klemmt etwas?

Nun zieh das Kostüm wie einen Taucheranzug über den Rumpf und schlüpf auch noch in den zweiten oberen Zipfel. Kann die Amöbe alle vier Zipfel und den Rumpf gleichzeitig spüren? Passt das Kostüm oder ist es irgendwo zu eng oder zu weit?

Fehlt noch die Kapuze. Die wird ganz über den Kopf und auch vorn übers Gesicht gezogen. Und die Amöbe lacht sich kaputt über die Hügelandschaft vorne dran, schlüpf in alle Berge und Täler und spielt damit herum. Und guckt mal, da vorn in der großen Höhle, da ist etwas, das sich fast wirklich wie eine Amöbe anfühlt, das kann sich in alle Richtungen bewegen, zusammenziehen, einrollen und so weiter...“

(Improvisiert weiter, lasst die Gruppe aufstehen und herumgehen oder zu einer sphärischen Musik tanzen. Oder anfangen zu singen, während alle weiter mit der Aufmerksamkeit im Körper bleiben und seine Bewegungsmöglichkeiten genießen.

Mit so viel Bewusstsein im ganzen Körper anwesend zu sein, bringt uns stark in die Gegenwart und führt dazu, dass die Bewegungen zudem viel ökonomischer und schöner werden.)

„Es gibt einen kleinen Schalter, an dem steht „Energy on / off“. Wir schalten den mal auf „off“ und gucken, was passiert ... (die Bewegungen werden schlapp, schlaksig und energielos) ... und jetzt wieder auf „on“! (Die Bewegungen werden majestätisch, sämig, lebendig, fließend und kraftvoll.)

(Anmerkung: Dies ist genau das Körpergefühl, das zum Singen gebraucht wird. Und zum Tanzen am besten auch. Bewusst gespürter und genossener sämiger Zug durch jede noch so abgelegene Zelle, mit „Energy on“-Gefühl, also ebenso majestätischer wie beweglicher Lebendigkeit.

Am Lied ausprobieren.

Und wenn irgendwann irgendwo schlappe oder starre oder gebrüllte Töne vorkommen, sofort das Amöbengefühl wieder finden lassen.)