

Tanzen und Schreiben – eine Übung zum Ausprobieren

Katarina Pollner

In den Workshops „Tanzen und Schreiben“ verbinde ich Musik, Bewegung und freies Schreiben. Bewegungs- und Schreibfluss ergänzen sich. So gelingt es, mit Leichtigkeit zu schreiben und zu tanzen.

- Mit der Methode von *ENERGY DANCE®* führe ich die Gruppe in Bewegung, so dass sie mühelos ins Tanzen findet.
- Freies bzw. automatisches Schreiben lässt die Wörter ebenso mühelos aus dem Kopf aufs Papier fließen.
- Eine besondere Musikauswahl unterstützt den Fluss des Schreibens und Tanzens.

Die komplexe Methode der Workshops „Tanzen und Schreiben“ können Sie nur mit meiner Anleitung direkt erfahren. Die Wirkung von Tanzen und Musik auf das Schreiben können Sie aber mit der folgenden Übung einfach zu Hause ausprobieren.

Vorbereitung

- Stellen Sie eine kurze **Playlist** zusammen. Sie brauchen zwei Songs, die Sie zum Tanzen animieren, und zwei Songs, die etwas ruhiger sind und keinen Text haben bzw. keinen Text, den Sie verstehen. Tanz- und Schreibmusikstücke wechseln sich ab. Die Länge der Songs ist beliebig. Ich empfehle je circa vier Minuten. Die Songs sollten ohne Ihr Zutun hintereinander abgespielt werden können. Wenn Sie Spotify nutzen, finden Sie dort diese [Playlist für die Übung](#).
- Richten Sie sich einen **Schreibplatz** ein: Legen Sie sich Papier und Stift bereit, so dass Sie direkt losschreiben können.*
- Sie sollten bequeme, lockere **Kleidung** tragen. Sie können barfuß oder auf Socken tanzen oder mit Turnschuhen. Achten Sie darauf, dass Sie sich wohlfühlen und sicher bewegen können.
- Wenn Sie **Bewegungseinschränkungen** haben, können Sie auch im Sitzen tanzen oder sich zwischendrin kurz hinsetzen. Stellen Sie sich einen Stuhl dafür bereit.
- Schaffen Sie sich **Raum und Zeit** für die Übung (ca. 20 Minuten). Sie brauchen etwas Platz, um sich zu bewegen. Stellen Sie das Handy leise, sorgen Sie dafür, dass sie ungestört und unbeobachtet sind.
- Lesen Sie sich die **Anleitung** für die Übung durch. Es sind ein paar einfache Schritte, die Sie sich merken können.

Die Übung

- Schließen Sie die Tür, atmen Sie ruhig ein- und aus und stellen Sie dann Ihre Playlist an.
- Beginnen Sie allmählich mit dem Tanzen. Fangen Sie mit den Fußsohlen an und lassen Sie den Körper langsam in Bewegung kommen. Folgen Sie der Musik. Sie können nichts falsch machen.
- Sobald das zweite Stück beginnt, lassen Sie die Bewegung ausklingen und gehen Sie zu Ihrem Schreibplatz. Nehmen Sie den Stift zur Hand und beginnen Sie zu schreiben. Wenn die Wörter nicht gleich fließen, können Sie Schlangenlinien zeichnen oder „und und und“ schreiben, bis der Schreibfluss einsetzt. Und das wird er mit Sicherheit. Sollten Sie ins Stocken kommen, wiederholen Sie das letzte Wort, bis es weitergeht.
- Mit dem dritten Stück lassen Sie den Stift fallen, stehen auf und beginnen wieder zu tanzen.
- Mit dem vierten Stück setzen Sie sich zu einer zweiten Schreibrunde an Ihren Platz.
- Nach dem letzten Song legen Sie den Stift ab und schließen die Augen. Lockern Sie Hände, Arme und Schultern. Atmen Sie tief ein und aus. Öffnen Sie die Augen wieder und räkeln Sie sich genüsslich.

* Mit der Hand zu schreiben hat oft Vorteile für den Schreibfluss. Es fällt Ihnen so wahrscheinlich leichter, zu schreiben, ohne darüber nachzudenken. Sie können aber mit der Tastatur schreiben, wenn Sie das bevorzugen.