

Voices through Water

Das Toolkit für kreative und aktivistische Methoden

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors (der Autoren) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können zur Verantwortung gezogen werden.



Voices through water © ist lizenziert unter
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Rhythmus Maschine

Künstlerische



Die Aktivität „Rhythmic Machine“ nutzt Rhythmus und kollektive Bewegung als Mittel, um Zusammenarbeit, Synchronisation und Reflexion über Gruppendynamik zu fördern. Die Teilnehmer:innen müssen zusammenarbeiten, um einen gemeinsamen rhythmischen Fluss zu schaffen, bei dem jedes Mitglied Teil eines Mechanismus ist, der nur funktioniert, wenn alle zusammenarbeiten.



Zielgruppe

Junge Menschen und Erwachsene

Minimum 8 - Maximum 20



Umwelt

Ein Raum, der groß genug ist für alle Teilnehmenden, leerräumt, um ein freies Bewegen im Raum zu ermöglichen.



Benötigte Zeit

1,5 Stunden



Materialien

Keine

Ziel/Ziel

Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Teilnehmern zu vermitteln, wie wichtig gemeinsames Arbeiten und Synchronisation für das reibungslose Funktionieren einer Gruppe sind. Die Rhythmusmaschine dient dabei als soziale Metapher, bei der jede:r Einzelne ein „Teil“ ist, der zum gemeinsamen Mechanismus beiträgt, und die Dynamik von Macht, Zusammenarbeit und Opposition im Gruppenkontext untersucht.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1

Einführung in die Rhythmusmaschine
Die Spielleitung erklärt das Konzept der „Rhythmusmaschine“ und wie jede Person Teil eines Mechanismus wird, der von der Harmonie und Zusammenarbeit aller abhängt.
Jede:r Teilnehmer:in wird zu einem „Teil“ der Maschine, sei es durch eine Körperbewegung oder einen Klang.

Schritt 2

Erstellen des Grundrhythmus
Die Spielleitung leitet die Gruppe an, einen Grundrhythmus mit einfachen Klängen oder Bewegungen zu erstellen.
Jede Person wird aufgefordert, einen bestimmten Klang oder eine bestimmte Bewegung beizusteuern, z. B. Händeklatschen, Fußstampfen oder einen Stimmklang.

Schritt 3

Synchronisation und Aufbau der Gruppe
Die Gruppe beginnt gemeinsam daran zu arbeiten, die Synchronisation des Rhythmus aufrechtzuerhalten.
Jede Person muss dem gemeinsamen Rhythmus folgen und zur Entstehung des Flusses beitragen, ohne ihn zu unterbrechen.
Die Spielleitung beobachtet und leitet die Gruppe und fördert das gegenseitige Zuhören und die Harmonie.

Schritt 4

Entwicklung des gemeinsamen Rhythmus
Die Spielleitung führt Variationen des Grundrhythmus ein und fügt neue Aktionen oder Klänge hinzu.
Wenn der Rhythmus beispielsweise durch Klatschen erzeugt wird, können Sie einen Stimmklang hinzufügen, der mit einer anderen Körperbewegung kombiniert wird. Oder Sie können in einem 4/4-Rhythmus einen einzelnen Klang einfügen, der mit einer Bewegung

kombiniert wird, die an einen der vier Taktschläge gebunden ist.

Jede:r Teilnehmer:in muss seinen Beitrag anpassen und modifizieren, um den kollektiven rhythmischen Fluss aufrechtzuerhalten.

In dieser Phase erkundet die Gruppe, wie der Rhythmus immer komplexer wird, aber dennoch synchron bleiben muss.

Schritt 5

Dissonanzen erkunden
Die Spielleitung führt Momente der Dissonanz ein, in denen einige Teilnehmer:innen bewusst den Rhythmus unterbrechen oder Handlungen ausführen, die im Kontrast zur Gruppe stehen.
Beispielsweise kann man einen langen Ton mit der Stimme hinzufügen, der mit einer Bewegung verbunden ist, oder einen Teil eines Liedes singen, der nicht synchron ist und vom Rest des Rhythmus abweicht. Dieser Moment dient dazu, darüber nachzudenken, wie „Dissonanzen“ oder Konflikte die Funktionsweise einer Gruppe beeinflussen können. Die Gruppe muss versuchen, die Harmonie wiederherzustellen und den gemeinsamen Rhythmus wiederzufinden.

Schritt 6

Nachbesprechung und Reflexion
Nach der Übung beginnt eine Diskussion über den Prozess.
Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, darüber nachzudenken, wie sie die Zusammenarbeit empfunden haben und welche Dynamiken sie beobachtet haben.
Einige Fragen, die während der Nachbesprechung gestellt werden können:
· Wie war es, zusammenzuarbeiten, um den gemeinsamen Rhythmus aufrechtzuerhalten?
· Was geschah, als jemand den Fluss unterbrach?
Wie wurde die Synchronisation wiederhergestellt?
· Welche Macht- oder Kooperationsdynamiken sind während der Aktivität entstanden?



Tipps für den Trainer

Stellen Sie sicher, dass jede:r Teilnehmer:in die Möglichkeit hat, zum gemeinsamen Rhythmus beizutragen.

- Wenn die Gruppe Schwierigkeiten hat, den Rhythmus beizubehalten, ist es hilfreich, Pausen einzulegen, um sich auf individuelle Aktionen zu konzentrieren, und dann gemeinsam den Rhythmus wieder aufzunehmen.
- Nutzen Sie Momente der Dissonanz als Gelegenheit, die Dynamik von Konflikten und Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe zu erkunden.



Kommentar

Während der Aktivität wurde festgestellt, dass die Gruppe ein größeres Bewusstsein für Teamarbeit und die Bedeutung des gegenseitigen Zuhörens entwickelte. Die Metapher der rhythmischen Maschine veranschaulichte, wie wichtig jede einzelne Person für das reibungslose Funktionieren der Gruppe ist und wie „Dissonanzen“ das gesamte System gefährden können, oder aber wieviel Platz das Individuum getragen von der Gruppe haben kann.



Alternative

Die Klänge können durch Wörter oder Phrasen ersetzt werden. Die Rhythmusmaschine kann somit an einen sozialen Kontext angepasst werden. Beispielsweise kann man durch die Erstellung von Phrasen, die im Rhythmus gesprochen werden, die Rhythmusmaschine der Schule, die Rhythmusmaschine der Büroarbeit oder die Rhythmusmaschine eines Tages am Strand erstellen.



Quelle

Adaptiert von Emilio Ajovalasit nach der Methode „Theater der Unterdrückten“ von Augusto Boal.

Voices through Water

Das Toolkit für kreative und aktivistische Methoden

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors (der Autoren) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können zur Verantwortung gezogen werden.



Voices through water © ist lizenziert unter
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Stock Tanz

Künstlerische



Die Aktivität beinhaltet die Verwendung von Stöcken als kreatives und relationales Werkzeug unter den Teilnehmer:innen.



Zielgruppe

Junge Menschen und Erwachsene

Maximal 30 Personen, die Gruppe sollte aus einer geraden Anzahl von Personen bestehen, da die Aktivität die Arbeit in Zweiergruppen erfordert.



Umwelt

Ein Raum, der groß genug ist für alle Teilnehmenden



Benötigte Zeit

1 Stunde



Materialien

Holzstöcke mit einer Länge von etwa 1,5 Metern, Lautsprecher und Musik

Ziel/Ziel

Das Ziel der Aktivität ist es, eine Beziehung zwischen den Teilnehmer:innen aufzubauen, die auf Zuhören und Harmonie basiert. Der Stock wird zu einem Werkzeug für die gegenseitige Verbindung.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1

Die Teilnehmer:innen werden in Paare aufgeteilt, jedes Paar erhält einen Stock.

Schritt 2

Die Teilnehmer:innen legen den Stock auf die Handfläche einer Hand, und der Stock muss durch den Druck Beider gehalten werden.

Schritt 3

Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, sich im Rhythmus der Musik im Raum zu bewegen und dabei den Stock mit jeweils einer Handfläche zu halten. Diese Aktivität dauert 7-10 Minuten.

Schritt 4

Die Teilnehmer:innen bilden einen Kreis. Jede Person ist mit der nebenstehenden Person durch einen Stock verbunden, der durch den Druck der Handflächen gehalten wird. Auf diese Weise ist jede:r Teilnehmer:in sowohl rechts als auch links durch einen Stock verbunden, der durch den Druck der geöffneten Handflächen gehalten wird.

Schritt 5

Die gesamte Gruppe wird aufgefordert, sich zu bewegen und dabei zu versuchen, die Stöcke nicht fallen zu lassen. Wenn ein Stock fällt, muss die gesamte Gruppe anhalten und warten, bis der Stock aufgehoben und wieder in Position gebracht wurde. Diese Aktivität dauert 7-10 Minuten.

Schritt 6

Es findet eine Nachbesprechung statt, in der alle Teilnehmer:innen über die Aktivität reflektieren und die während der Arbeit in Zweiergruppen und als Gruppe beobachteten Dynamiken diskutieren. Alle werden ermutigt, ihre Eindrücke und Gefühle mitzuteilen, ohne die Arbeit anderer zu beurteilen. Dauer dieser Aktivität: 10-15 Minuten, je nach Gruppengröße.



Tipps für den Trainer

Achten Sie darauf, dass die Stöcke durch den Druck der Handflächen und nicht mit den Fingern oder der geschlossenen Hand gehalten werden.



Alternative

Eine Alternative, wenn die Teilnehmer:innenzahl es zulässt, besteht darin, Dreiergruppen zu bilden, in denen eine Person in der Mitte mit beiden Händen zwei Stöcke hält, die mit den anderen verbunden sind.



Kommentar

Während der Feedback-Sitzung ist es interessant, sich auf die entstandenen Dynamiken zu konzentrieren und sie mit den Beziehungsdynamiken innerhalb der Gruppen in Verbindung zu bringen.



Quelle

Adaptiert von Emilio Ajovalasit aus Theaterpädagogik-Workshops.