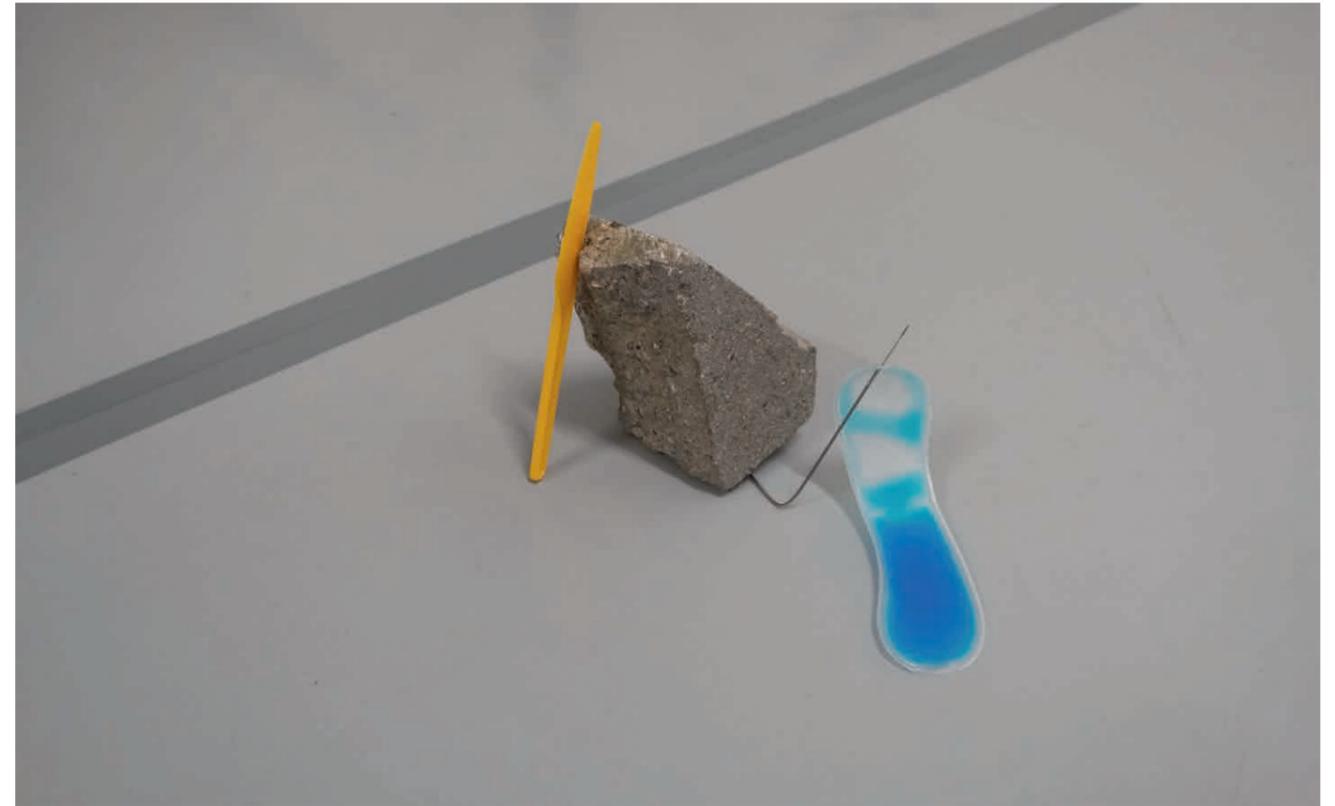




**somatisches
bauen**

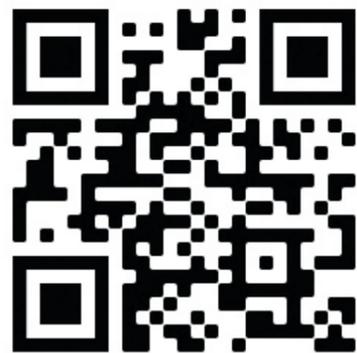
**somatisches
bauen**

Somatisches Bauen ist eine künstlerische Praxis, die es ermöglicht, über verkörperte Aufmerksamkeit und installatives Bauen, Kontakt zu unbelebten Dingen aufzubauen.



Teresa Hoffmann

Simone Karl



1. Somatisches Bauen	9
2. Somatische Praxis	10
3. Bauen von Installationen	14
4. Was entsteht? Eine ästhetische Momentaufnahme	15
5. Ding statt Objekt	20
6. (to) care. Mensch. Umwelt. Interaktion.	24
7. Anleitung	26
8. Frühere Installationen	30



Somatisches Bauen

Wie können unsere Körper Kontakt zu unbelebten Dingen aus unserer Umgebung aufnehmen, jenseits unseres gewohnheitsmäßigen Gebrauchs mit ihnen?

Somatisches Bauen ist eine künstlerische Praxis, die Bildhauerei und Körperarbeit verbindet. Über einen sinnlichen Dialog und Umgang mit den Dingen, die uns umgeben, entstehen Gefüge und Räume als ästhetische Spur der Begegnung zwischen Mensch-Körpern und nicht lebendigen Dingen.

Die Praxis des Bauens mit Einbezug von Körper und Bewegung soll außerdem eine Reflexion zum kulturellen und wirtschaftlichen Umgang mit unserem Lebensraum anstoßen.

Der Prozess teilt sich in zwei Abschnitte: Die Somatische Praxis und das Bauen der Installationen.

In der Somatischen Praxis nehmen wir durch bewegte Meditationen und bewegte Raumerkundungen Kontakt mit dem Raum, den Dingen darin und unseren eigenen Körpern auf. Während des Bauens der Installationen setzt sich der Kontakt zur Umgebung und die verkörperte Aufmerksamkeit in eine materielle Form über.

Somatische Praxis

Die Somatische Praxis ist das Aufwärmen unserer Körper und unserer Aufmerksamkeit als Vorbereitung für das Bauen der Installationen. Die **bewegten Meditationen** dienen dazu, einen inquisitorischen Blick auf den eigenen Körper zu werfen:

Wo ist meine Aufmerksamkeit? Wie wandert die Bewegung von einem Punkt zum nächsten? Was kann ich alles wahrnehmen? Wie weit kann ich meine Aufmerksamkeit ausweiten oder auf einen winzigen Punkt reduzieren?

Indem so der eigene Körper zum Beobachtungsgegenstand wird, können wir ihn ähnlich wie ein uns äußerliches Ding betrachten. **Indem wir üben, die Aufmerksamkeit und Präsenz auf die Materialität des eigenen Körpers zu lenken, beeinflussen wir den späteren Kontakt mit den Dingen. Die Aufmerksamkeit wird auf die Bereiche außerhalb des eigenen Körpers ausgeweitet.**

Die Somatische Praxis ist somit nicht ein nach innen gerichteter, abgeschlossener Prozess, sondern bereitet die Begegnung und Öffnung für die Umgebung vor. Vielmehr soll durch verkörperte Aufmerksamkeit, die Umgebung mit in unser Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsfeld mit eingeschlossen werden.



In den **Raumerkundungen** wird der Raum zum Anleiter und Taktgeber für die Aktionen und Bewegungen der Körper. Der Raum wird nach seinem **Angebotscharakter** abgesucht. Dabei wird nach Angeboten gesucht, die wir erst erfinden müssen und die noch nicht in unser Körperwissen eingeschrieben sind. An Fenstergriffen halten sich die Körper, um sich in den Raum hinein zu lehnen, Türschwellen werden zu Sprunghindernissen, löchrige Wände dienen einer Fingerübung, glatte Wände fordern auf, sie zu streicheln, große Kissen werden zu Balanceakten und Fensterlängen zur Ausdehnung unserer Arme.



Bauen von Installation

Die Körper gehen in offener Leere und kindlicher Neugierde auf die Suche nach einem Ding, das anziehend genug für eine Interaktion ist. Um eine möglichst willen- und manipulationslose Begegnung auf Augenhöhe zu ermöglichen, soll die Vorausplanung der Auswahl für ein bestimmtes Ding oder eine bestimmte Idee vermieden werden. **Die Entscheidung für ein Ding fällt deswegen möglichst schnell** – ohne nachzudenken, was spannend, sinnvoll oder ästhetisch ist.

Während des Kontakts zwischen Körper und Ding können und sollen Eigenschaften der Dinge wahrgenommen werden – fernab der früher bekannten Funktion. Auf dem Weg zu einem festgelegten Areal

im Raum, das bespielt werden soll, **nimmt das Ding in all seiner Beschaffenheit Einfluss auf die Entscheidung des Bauens.**

Der Körper nimmt Kontakt zu Form, Haptik, Größe, Farbe, Gefühl, Geruch und Struktur auf. Die Kontaktaufnahme versetzt den Körper in Schwingungen und beeinflusst seine Entscheidung für das Bauen einer Installation im Raum.

Der Moment des Einbaus ist die Konsequenz aus dieser gemeinsamen Reise. Die Anordnung des Dings in einem ausgewählten Areal in Kombination mit anderen Dingen entsteht aus dem Versuch, sich von den Dingen in Schwingung bringen zu lassen.

Was entsteht? / Eine ästhetische Momentaufnahme

Eine gut sortierte Müllhalde. Ein Kinderzimmer. Ein verlassener Ort, wo aufgrund eiligen Aufbruchs ein paar Dinge vergessen wurden. Ein Miniaturspielplatz. Dubiose Zusammenkünfte. Eine Miniaturwelt, in der die Dinge, die wir kennen andere Funktionen, Begehren und Eigenheiten besitzen.

Die Ästhetik könnte man als leise, zaghaft, zuhörend, minimalistisch, alltäglich und knapp vorbei an der alltäglichen, gewöhnlichen Gelassenheit der Dinge und Tätigkeiten bezeichnen.

Es vereinen sich Fragilität, Verbindungen, solitäre Persönlichkeiten und verspielte Momente. *Es ist der Versuch, die Schwerkraft zu überwinden und neue, zerbrechliche,*

gerade entstandene Verbindungen wachsen zu lassen. Das zeigt sinnbildlich auch die Verbindung vom Körper zum Ding. Auch hier ist die Verbindung neu, forschend, manchmal zaghaft und instabil. Aber dennoch versucht sie, unermüdlich zu wachsen.

Ding statt Objekt

20

Wir sagen Dinge und nicht Objekte, um zu vermeiden, die Dinge auf ihren Gebrauchscharakter zu reduzieren. Es geht uns darum, wie wir sie sein und erscheinen lassen können, in ihrem vielfältigen und transformatischen Potenzial.

Dinge sind im Gegensatz zu Objekten keine Instrumente oder Utensilien, an denen sich der Mensch bedienen und ganz unabhängig mit ihnen hantieren kann.

Wir wollen versuchen zu verstehen, wie wir im Kontakt mit den Dingen alternative Ko-Existenz-Momente finden können. Eine Annäherung auf Augenhöhe, in welcher der Mensch nicht als dominierendes Subjekt und ein Gegenstand als passiv unterworfenen Objekt agiert. Eine Annäherung eines Gegenstand-Dings und eines Mensch-Dings.

Wir können prinzipiell mit allen Dingen arbeiten. Was uns interessiert, ist der Verlust des einstigen Nutzens. Ein nützliches Objekt wird zu einem vom früheren Sinn losgelösten Ding und vegetiert in einer Art Nachleben vor sich hin. Es dient nicht mehr. Es ist einfach nur noch.

Sowohl bei der Auswahl der Dinge während des Bauens, als auch beim Anlegen einer Sammlung geht es nicht um Größe, Form oder Struktur – sondern um die Präsenz in der Umwelt und den Verlust von früherem Zweck.

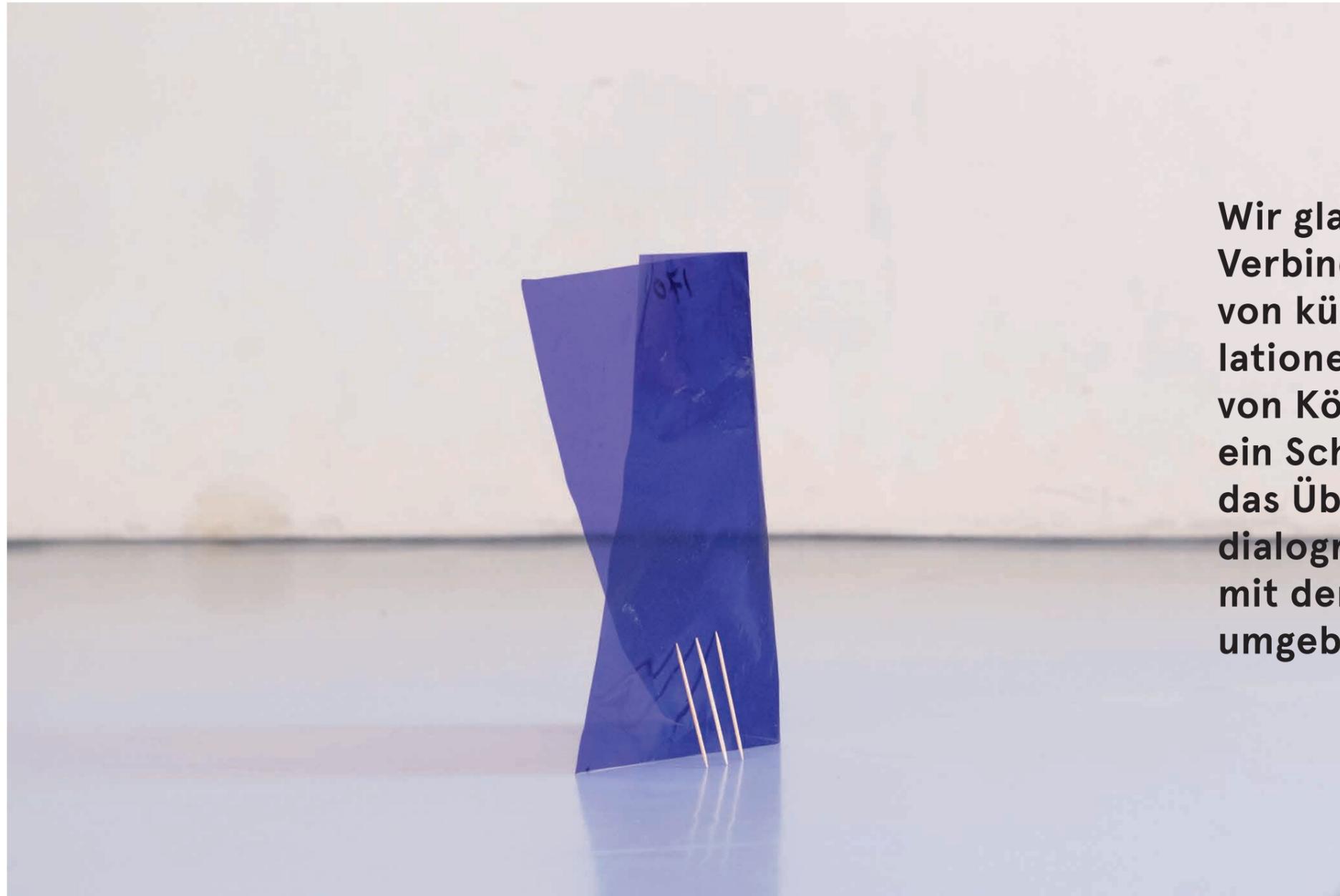
Eigenschaften der Dinge Härte, Wärme, Kälte, Formbarkeit, Größe, Spiegelung, ein Wabenmuster oder die Eigenschaft, etwas anderes zu zerstoßen – **die Eigenschaften eines Dings können zahllos sein und alternative Umgangsweisen mit ihnen erzeugen.**

Im Kontakt mit einem Ding öffnet sich die verkörperte Aufmerksamkeit und sinnliche Wahrnehmung für die Eigenschaften des Dings jenseits des früheren Zwecks. Im Kontakt zwischen Körper und Ding können all diese Eigenschaften verarbeitet werden.

21

Die Sammlung

Das Wahrnehmen der Dinge in unserer Umwelt ist der Beginn jeder Session des Somatischen Bauens. Dabei kann man die Dinge, die man in einem Raum vorfinden kann als Sammlung bezeichnen. Diese Sammlung muss nicht auf den ersten Blick sichtbar sein. **Jeder Gegenstand kann den Mensch-Körper anziehen und ihn mit seinen Eigenschaften reizen, wenn die Aufmerksamkeit dafür geschärft wird.** Eine Sammlung ist also nicht zwingend die vorsortierte Auswahl, die sich als Sammlung eines Ortes präsentiert, sondern die Summe aller Dinge, die sich mit gerichteter Aufmerksamkeit entdecken lässt.



Wir glauben, dass in der Verbindung des Bauens von künstlerischen Installationen unter Einbezug von Körper und Bewegung ein Schlüssel steckt, für das Üben eines sorgsamem, dialogreichen Umgangs mit den Dingen, die uns umgeben.

(to) care **Mensch. Umwelt. Interaktion.**

Die Praxis reflektiert aktuelle Fragen zu Konsum- und Wegwerfverhalten unserer Gesellschaft. Damit eröffnet sie ökologische und gesellschaftlich kritische Fragen.

24

(to) care - das ist eine zentrale Eigenschaft des Somatischen Bauens. Eine Fürsorge und Aufmerksamkeit, welche der Nachlässigkeit und dem zerstörerischen Umgang mit den Dingen und unserer Umwelt entgegensteht.

Neben den Dingen, die für das Somatische Bauen in den Räumen vorgefunden und eingesetzt werden, sammeln wir mit diesem Gedanken auch die Dinge, welche uns auf dem Weg begegnen und die scheinbar nutzlos geworden sind.



25

Anleitung

„I must let my senses wander as my thought, my eyes see without looking...Go not to the object; let it come to you.“

Henry Thoreau

26

Somatische Praxis

Aufwärmen - Bewegte Meditation

*angelehnt an die Bewegungspraxis der Tänzerin und Choreographin
Nita Little*

Der ganze Körper bewegt sich **in einer gleichbleibenden, langsamen Geschwindigkeit**. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Organisation des Körpers: *Wie bewerkstelligt er diese Aufgabe? Wie organisiert sich die Bewegung? Wie entwickelt sich die Bewegung? Welche physischen Empfindungen werden ausgelöst und wie entwickeln und verändern sie sich über die Zeit?*

Dabei soll der Körper möglichst absichtsfrei in Bewegung geraten. Anstatt zu steuern, soll beobachtet werden: *Welche Bewegung geht in welche über? Kann ich nicht wissen, was als nächstes passiert?* Die Praxis ermöglicht eine Distanz zum eigenen Körper und dessen Materialität.

Somatisches Bauen

Vorübung - Die Wahl der Dinge

Im Wechsel sucht jede anwesende Person ein Ding aus dem Raum und findet einen Ort im Raum wo sie es ablegt, hängt oder anordnet.

Das Ding, für das man sich entscheidet hat eine Anziehungskraft auf die jeweilige Person. **Es ist ein Gezogen-werden durch den Ding-Körper selbst und kein dominantes Ziehen des Mensch-Körpers.**

Es soll vermieden werden, im Vorhinein zu planen was ausgesucht wird und wohin es kommt. Der Zielort wird erst im Kontakt mit dem Ding gesucht.

27

Somatisches Bauen

Bauen der Installationen

Es wird zunächst eine Bühne bestimmt oder mit Hilfe von Markierungen hergestellt. Das kann der ganze Raum oder ein abgestecktes Areal sein.

Nacheinander sucht und ordnet jede*r Teilnehmer*in ein Ding im Bühnenraum an. Die Anderen sind währenddessen Zuschauer*innen. In dem Moment, in welchem der physische Kontakt mit einem Ding aufgenommen wird, fokussiert sich die Konzentration auf dessen Eigenschaften wie Form und Temperatur. Es stellen sich Fragen:

Was kann es alles? Was zeichnet es aus? Was fällt mir auf? Was macht es mit mir?

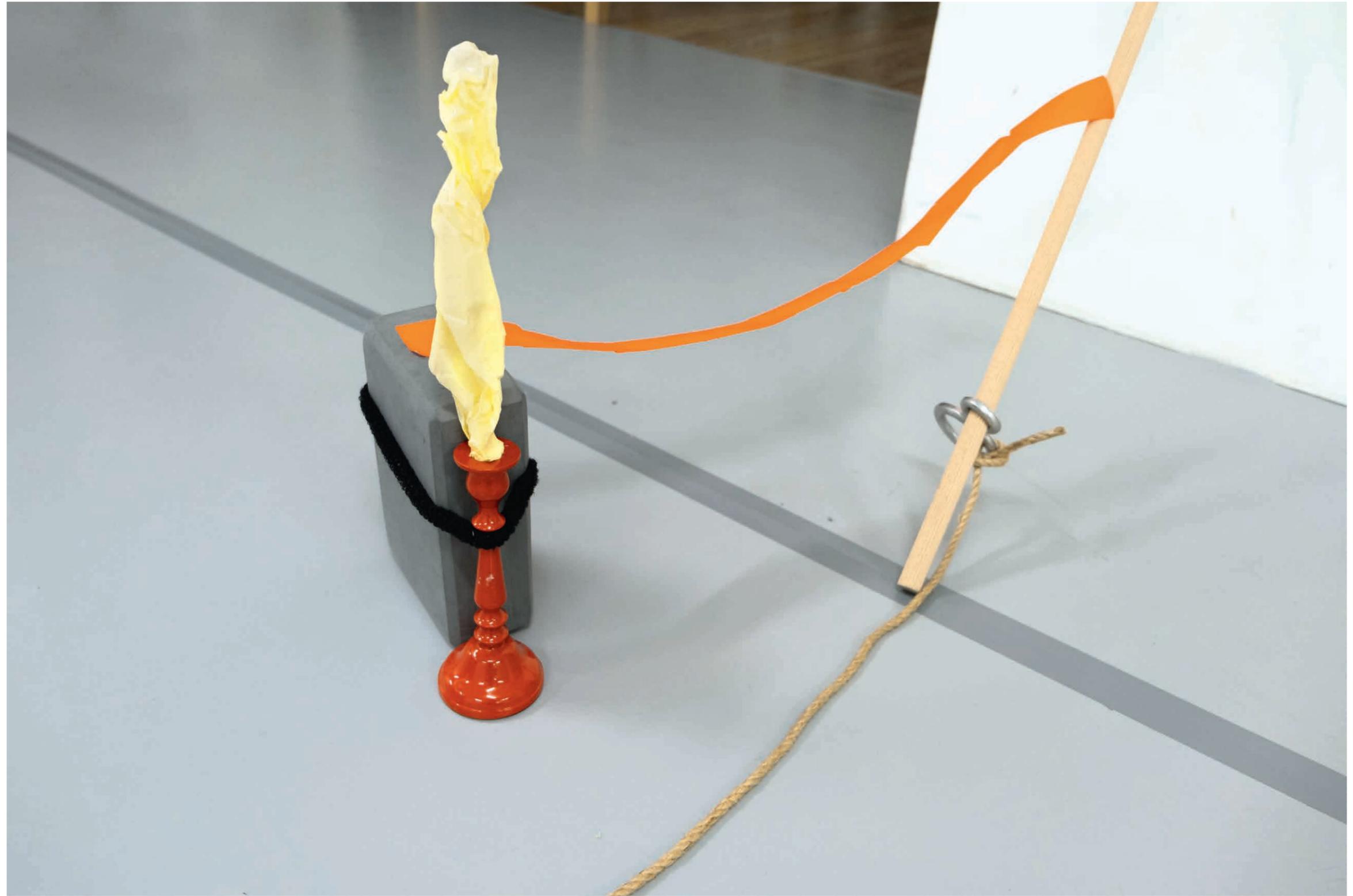
Als Resultat dieser Kontaktaufnahme finden Mensch-Körper und Ding-Körper den Platz auf dem Bühnenareal.

One-Minute-Performance

Verbindung von Somatischer Praxis und dem Bauen der Installationen

Für eine Minute setzen sich die Mensch-Körper in Beziehung zu dem entstandenen Installationen, um für einen Moment ein gleichwertiger Teil von ihr zu werden. Die übrigen Teilnehmer*innen betrachten die Interaktion auf der Bühne.

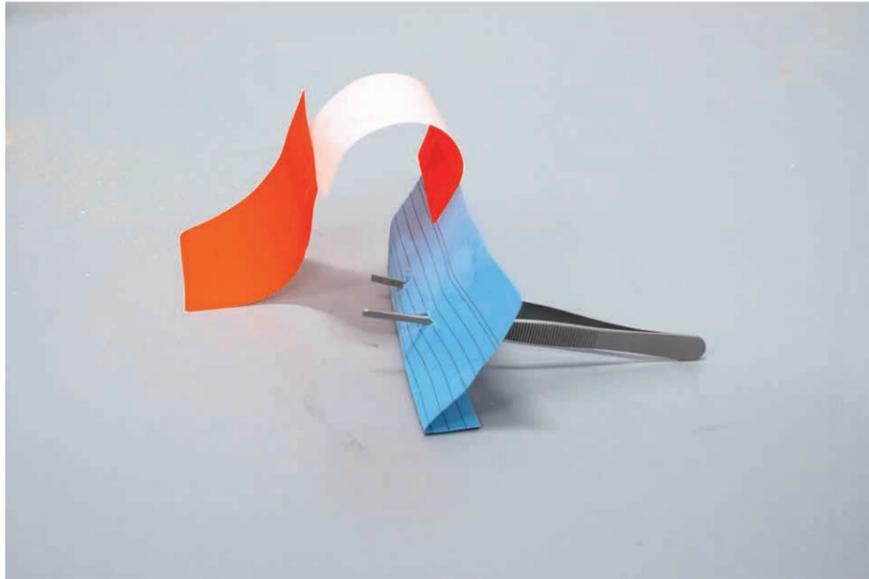












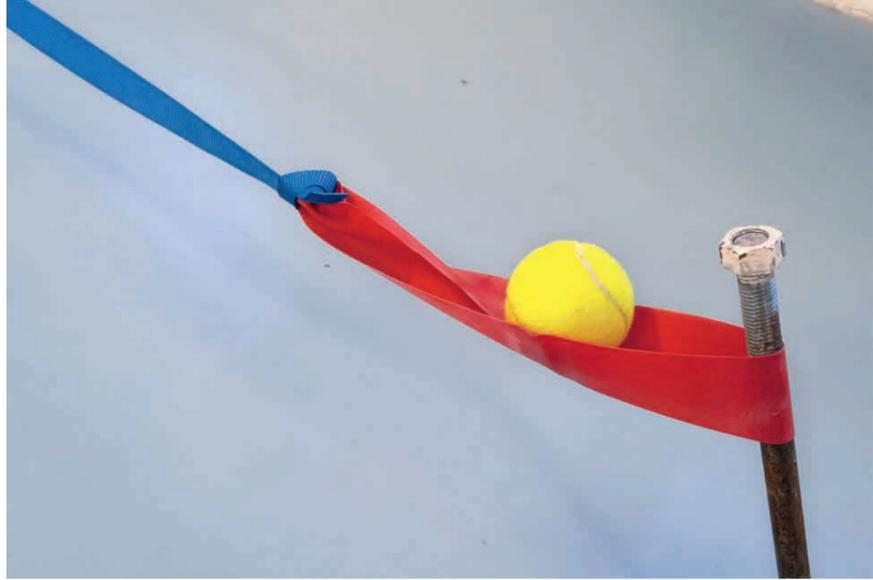


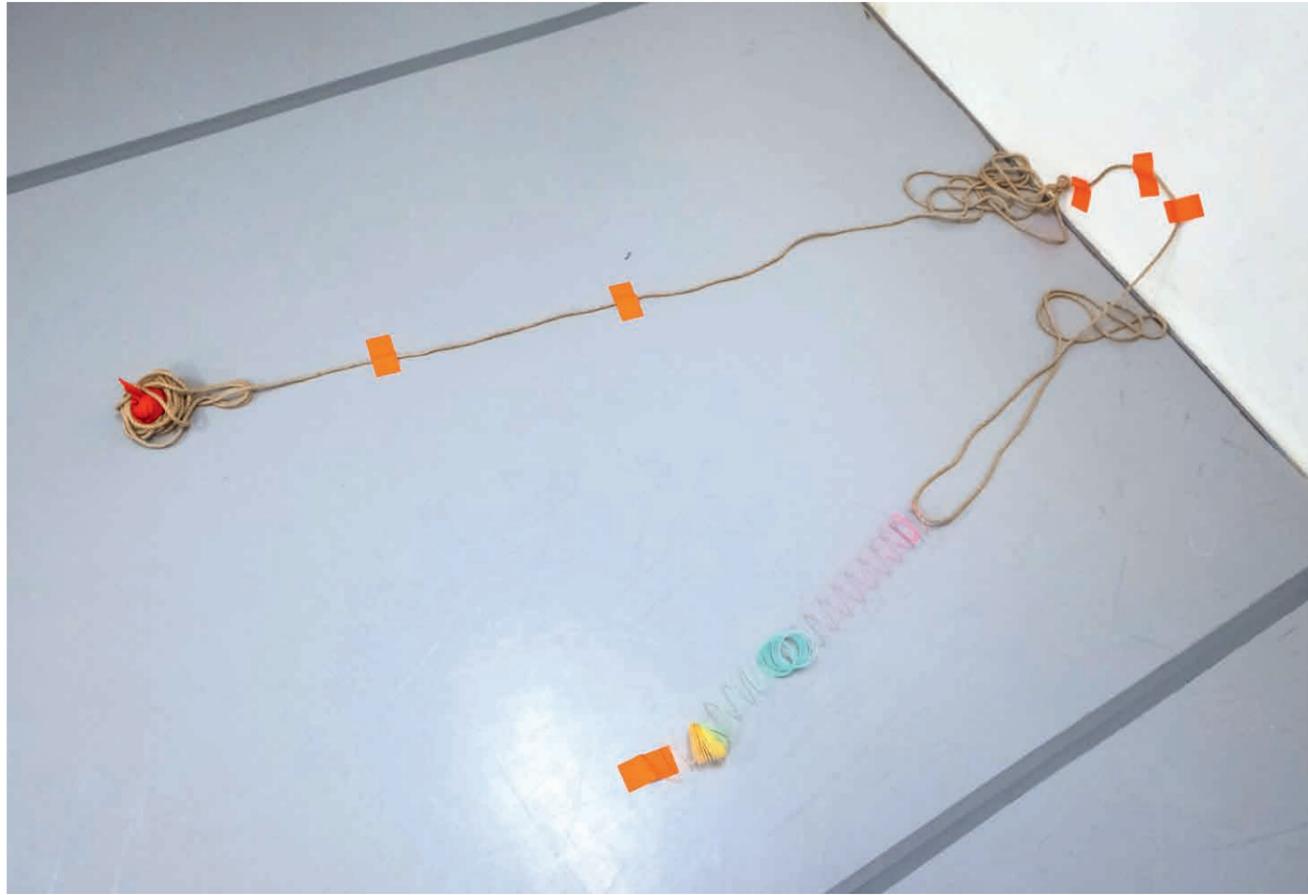












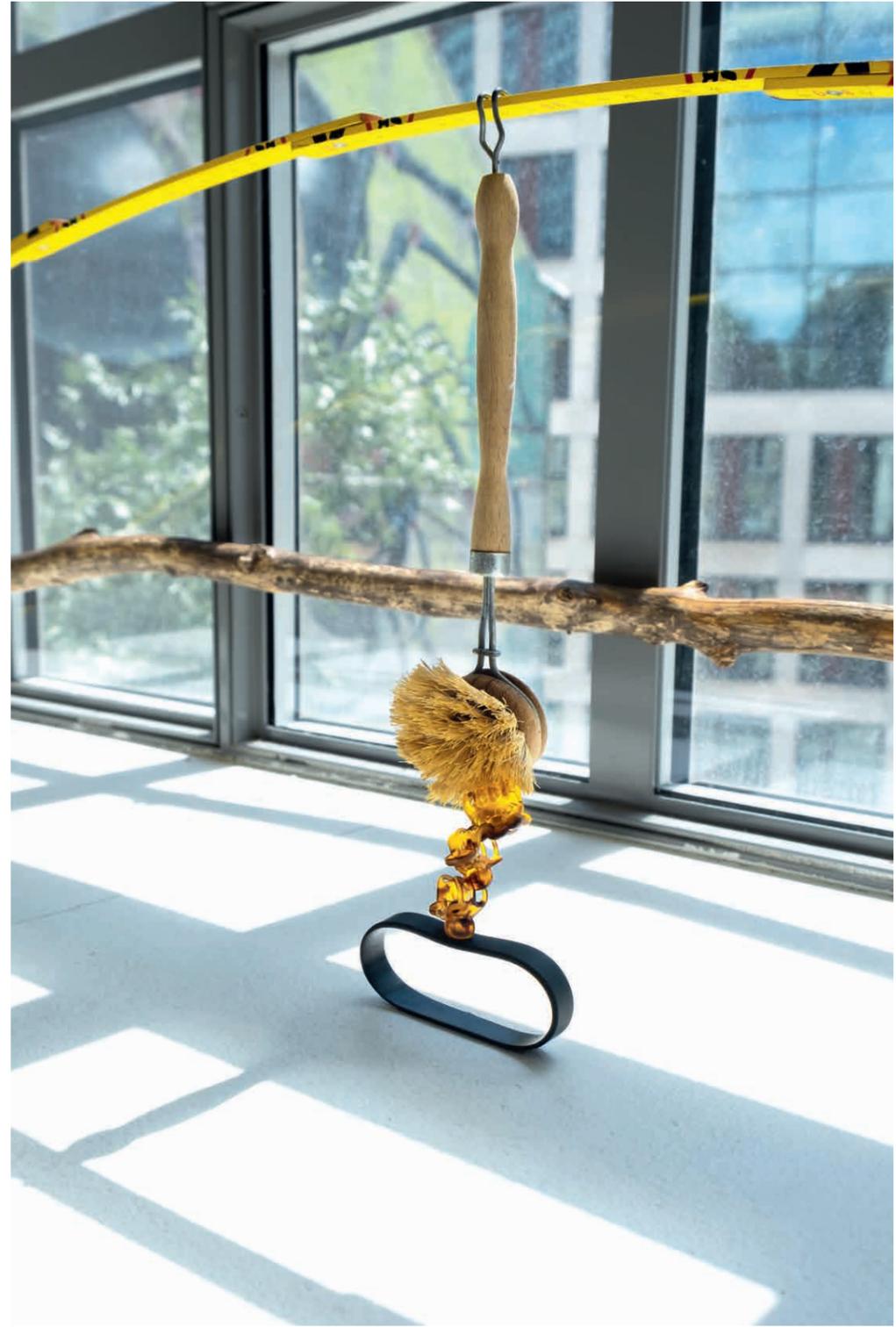


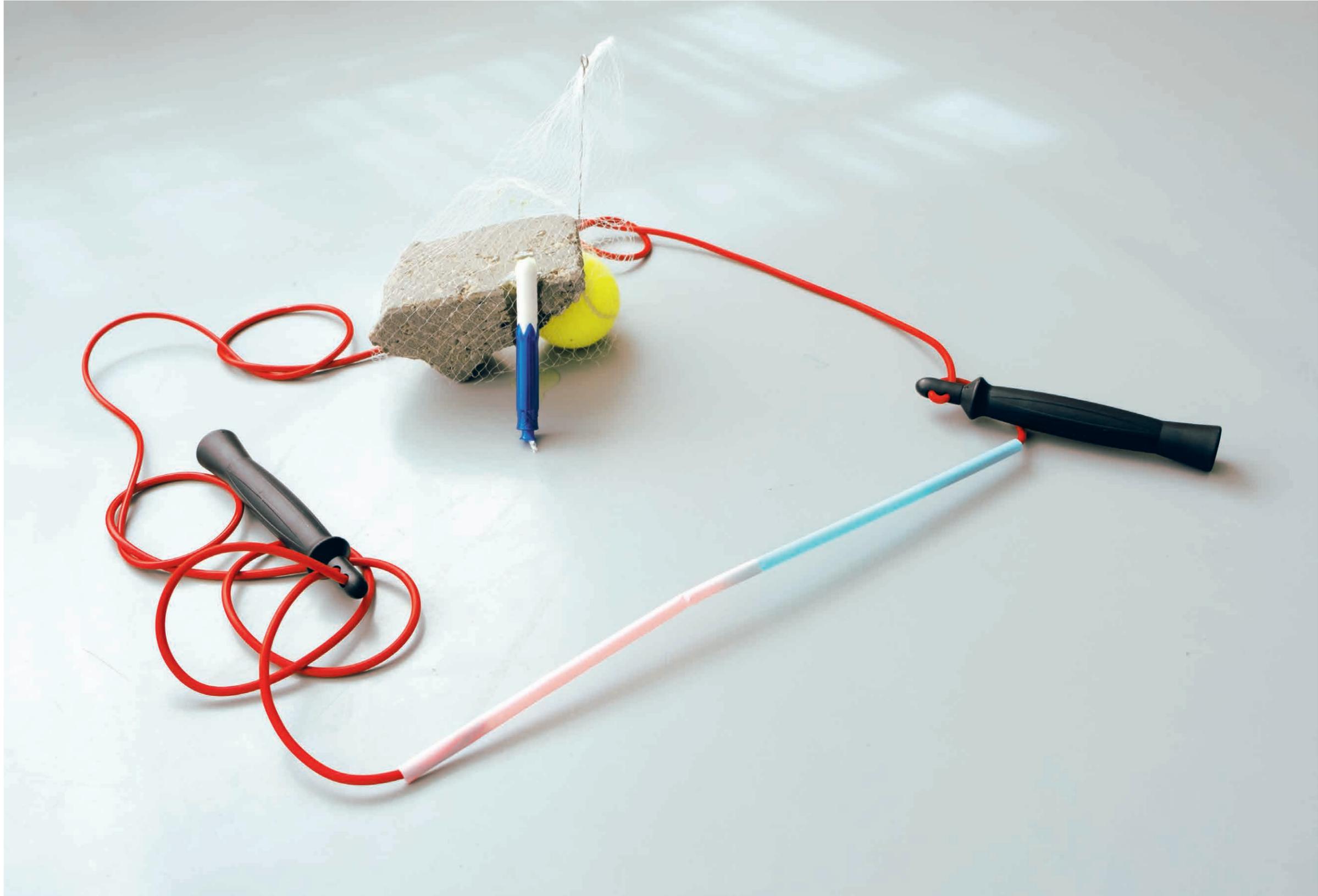














Somatisches Bauen

Ein Projekt von
Teresa Hoffmann und
Simone Karl

70

Unterstützt von

FONDS
DARSTELLENDEN
KUNSTE

[#takecare](#)



CLAUSSEN SIMON | STIFTUNG

