

Iván Nogales, El Alto, Bolivia (Übersetzung: Katherine Arp)

Name der Aktivität  Die Dekolonisierung des Körpers: Das Teatro Trono als Methode	Benötigte Zeit  Etwa zwei bis drei Stunden. Für kürzere Workshops können die Schritte 1, 5 und 8 kombiniert werden.
Überblick  Diese Methode dient der Erforschung von Wegen zur Dekolonisierung des Körpers. Mit ihr lernen wir zu verstehen, warum wir gehemmt sind und wie wir uns selbst befreien können, um zu mächtigen Körpern mit vielen Fähigkeiten zu werden.	Material/Raum  Kann draußen oder drinnen stattfinden.
Personenzahl 6 bis 30 Personen	<b>Zielgruppe und Alter</b> Für alle

## Lernziele und Lernergebnisse

Mit dem Körperworkshop versuchen wir, eine Reise zu uns selbst zu machen. Er zielt darauf ab, sich selbst anzunehmen, sich selbst zu lieben – auch im Blick der\*des anderen. Wenn du andere akzeptierst und liebst, liebst du dich selbst. All das geschieht, indem du den Körper das Gehirn ersetzen lässt und erforschst, wie er unser Denken und Handeln kontrollieren kann.

### PART I: Der Hintergrund der Methode

Pädagogische Philosophie

Als ich über die Straße ging, sah ich Mercedes, die wild gestikulierend nach mir rief. Mercedes ist die Mutter von Jasmani, der seit einigen Monaten Mitglied in unserer Theatergruppe war. Als Erstes kam mir in den Sinn, dass ihr Sohn eine Dummheit begangen hat, für die mich seine Mutter verantwortlich machen wollte, ohne das Recht auf Gegenrede. Ich näherte mich ihr, obwohl ich lieber die Flucht ergriffen hätte.

"Guten Morgen, Doña Mercedes."

"Guten Tag, Iván, ich möchte Ihnen etwas über Jasmani erzählen."

Ich lächelte in mich hinein.

"Es ist ...", sagte die Mutter langsam, "es ist so, dass er sich seit einiger Zeit sehr verändert hat und, sehen Sie, nach und nach verändert er uns alle in der Familie. Wissen Sie, Iván, wir Leute im Altiplano¹ sind wie Steine, wir berühren uns nie, wir nähern uns einander nicht. Ich weiß nicht, was Sie in Ihrem Theater machen, in Ihren Übungen; ich weiß, dass Sie merkwürdige Dinge machen, weil Jasmani einmal nach Hause kam und uns plötzlich umarmte. Und langsam haben wir in der ganzen Familie angefangen, uns zu umarmen, und jetzt machen wir das sehr oft. Ich wollte mich nur bei Ihnen bedanken, Iván, weil Sie und ihr alle uns diese Umarmungen geschenkt habt."

Diese Worte trafen mich mitten ins Herz, ließen mich vor Schmerz die Luft anhalten. Meine Augen ertranken in meinem Gesicht, so wie jedes Mal, wenn ich diese Geschichte erzähle, auch jetzt.

Kolonialismus bedeutet jede Form der Ausnutzung und des Missbrauchs von anderen, oder – was das Gleiche ist, jeden an anderen begangenen Diebstahl von Land und Raum, Zeit oder Energie. Trotz 500 Jahren Zeit, die vergangen ist, republikanischer Verfassungen und neuer Diskurse bleibt der Kolonialismus auch heute der größte Feind des Körpers: Eine Planierraupe, die wieder und wieder über uns hinüberfährt, die uns jeden Tag an unseren Status als minderwertig betrachtete und historisch verleugnete Personen erinnert. Deshalb ist die Dekolonisierung des Körpers eine Aufgabe von höchstem strategischen Interesse.

Dekolonisierte Körper, die für das Theater vorbereitet sind, sind sehr mächtige Körper mit vielen Fertigkeiten: Sie sind sensibler,



intelligenter, beweglicher. Die Vorbereitung von Schauspieler\*innen bedeutet eine große Verantwortung. Es geht dabei nicht darum, ihr persönliches Ego zu formen, sondern sie zu wahrhaftig dekolonisierten Anführer\*innen einer anderen, einer gemeinschaftlichen Art zu machen.

### **PART II: Die Methode**

Ein Workshop von Teatro Trono verläuft in folgenden Etappen:

- 1. Aufwärmen,
- 2. Entspannung,
- 3. Theatrale Sprachen,
- 4. Individuelle Kompositionen,
- 5. Paarweise und kollektive Kompositionen,
- 6. Entspannung,
- 7. Analyse,
- 8. Umarmung.

Der oder die Anleiter\*in führt durch diese Etappen.

### 1. Aufwärmen

Eine Serie von Übungen bereitet den Körper auf die Kreativphase vor. Die Routine und die erlernten Automatismen der Muskeln,



Gelenke und Glieder müssen abgeschüttelt werden. Dies stellt eine Neuentdeckung des eigenen Körpers dar. Wenn manche Bewegungen nicht ausgeführt werden können, sind diese Grenzen Signale des Körpers.

Beispiel: Sanfte Kreisbewegungen mit verschiedenen Körperteilen, vor allem mit den Gelenken. Dann auch Quadrate, Dreiecke und andere Figuren. Dann beginnt man langsam die Dissoziation: die Knie machen Kreisbewegungen, die Hände gleichzeitig Quadrate und der Kopf ein Dreieck.

# 2. Entspannung

Dieser Teil ist eine sanfte Einladung an den Kopf, seine ständige Rolle als Diktator über den Körper abzulegen und einfach nur parallel mit anderen Körperteilen Ideen nachzugehen.

Beispiel: Fantasiereise

Wir beginnen am Boden liegend, alle schließen die Augen: "Der Kopf ist leer, alles geschieht langsam und sanft. Wir sind in einem Tongefäß und fühlen die Feuchtigkeit, die Kälte. Wasser dringt herein, es ist warm, dann kalt, dann heiß, es steigt immer weiter und bedeckt alles. Wir tauchen hinein, halten die Luft an, wir durchqueren einen Tunnel und die Arme suchen mit wilden Gesten nach einem Ausgang. Wir finden hinaus und sind jetzt ein anderes

Wesen, das wir nicht gewohnt sind, im Spiegel zu sehen. Dieses Wesen nimmt Kontakt mit seiner Umwelt auf, indem es Körperteile nutzt, die wir normalerweise nicht als Körper wahrnehmen. Wir erfinden Arten zu berühren, zu befühlen, mit andere Körperteilen zu sehen; wir durchqueren andere Körper nur mit Mikrobewegungen. Wir reisen mit drei weiteren erfundenen Bewegungen in die entfernteste Vergangenheit. Wir können das Gleiche mit der Zukunft oder geografisch entfernten Orten machen – es ist eine spontane Dramaturgie. Am Ende kehren wir in den Tonkrug zurück, werden wiedergeboren und kommen zurück in unsere gewohnten Körper, aber voll der Erinnerungen an das eben Erfahrene."

### 3. Theatrale Sprachen

Im Theater werden verschiedene Codes genutzt, um diverse Sprachen zu verbinden, die auf der Bühne gleichzeitig gesprochen werden. Wir sprechen nicht nur vom klassischen Theater, sondern auch von anderen Formen, darunter Bühnenbild, Licht, Farbe, Schminke, Requisiten, Ton, Musik, Bewegung, Masken, Kostüme, Stimme, Text, Objekte, Raum, Monolog, Dialog, Richtung.

Wortsprache definiert sich neu, wenn sie weiß, dass sie nur eine von vielen Sprachmöglichkeiten des Körpers ist.

Beispiel: Den Raum erfahren: sich vorwärts, seitwärts, rückwärts, stehend, hockend, liegend, mit geschlossenen Augen bewegen. Den Raum anerkennen, ihn mit dem Körper dimensionieren, Klarheit in der Weite erfahren, im Kleinen. Bewegungen machen mit Körperteilen, die man nie benutzt.

# 4. Individuelle Kompositionen

Körper sind Filter des Kollektiven. Hier spüren die Teilnehmenden dem anderen in sich selbst nach. Diese Verbindung ist entscheidend, weil das Engagement für die Gemeinschaft eben dies ist, eine Allianz mit dem komplementären Anderen.

Beispiel: Jede Person erfindet drei einfache sinnvolle Sätze ("Ein Baum ist hoch.") und sie werden zum kollektiven Hören laut gesprochen. Danach erfindet man andere, absurde Sätze ("Ein Baum liebt Fisch.") und sagt sie. Und zuletzt Sätze, die total zusammenhangslos und sinnfrei sind, die nichts aussagen ("Ein Baum springt rot."). Diese Übung wird in gleicher Weise wiederholt, aber diesmal mit den Körpern und ohne Worte. Und in der dritten Runde werden die Sätze mit den Bewegungen kombiniert.

# 5. Paarweise und kollektive Kompositionen

Was für das Individuelle gilt, erlangt in der Interaktion in Paaren oder im Kollektiv eine höhere kreative Ebene, die auf der wichtigsten Technik für kollektives Schaffen basiert: der Improvisation. Sich ansehen, in Kontakt treten und sich berühren bilden deren Basis. Es ist viel Geduld nötig, denn Körper wehren sich oft gegen die Annäherung, weil wir die Nähe nicht gewohnt sind oder sie vorschnell ins Erotische umdeuten. Die Nähe muss allmählich geschehen. Den Augenkontakt aufrechterhalten, der\*die andere bist du! Den Kontakt lernen, sanft, respektvoll – das lässt den Körper knarren und Risse bekommen. Wir haben an diesem Punkt unendlich viele Male den langsamen Schritt zum Sich-Vertrauen gesehen, wobei die Libido einen passiven Ort einnimmt. Den Körper öffnen: Die Scharniere einer Tür knarren vom vielen Wiederholen der immer gleichen Bewegung – Ablagerungen als Folge der mechanischen Wiederholung. Das geschieht auch mit unserem Körper, physisch, sinnlich und mental. Akkumulierte Automatismen lassen die Gelenke vor angesammelter Angst knarren. Krumme Rücken, geschlossene Körper, hängende Köpfe – das ist weder die Kälte noch die Natur der Anden, es ist im Wesentlichen Angst.

Beispiel: Jemand spricht ein Wort oder einen Satz (z.B. "Ozean") und daraufhin sagen alle gleichzeitig ohne Unterbrechung sinnvolle Sätze, die mit dem Ausgesprochenen in Zusammenhang stehen ("Wasser ist blau."). Dann wird zu absurden Sätzen übergegangen ("Wasser fliegt davon"). In einer dritten Phase soll die Kette an Sätzen unterbrochen werden, sobald man merkt, dass eine Sequenz beginnt, einleuchtende Bedeutung anzunehmen ("Wasser ist ..." – Stopp! An etwas denken, das nicht mit "Ozean" verbunden ist, wie z.B. "Feuer", aber unterbrechen, sobald man wieder Verbindungen knüpft wie "Feuer ist heiß."). Alle versuchen, ununterbrochen weiterzusprechen, doch jede folgerichtige Verbindung muss zerlegt werden. Ihr werdet sehen, wie schwierig, aber gleichzeitig bereichernd für den Körper diese Art von Übungen ist. In einem zweiten Durchgang werden die drei Sequenzen mit dem Körper durchgeführt. Danach werden Sätze und Körper kombiniert, was für ein unglaubliches Gefühl sorat. Eine versteckte Dramaturgie entspringt den Körpern.

### 6. Entspannung

Kollektive Fantasiereise: Ähnlich wie bei der ersten Entspannung, nur dass dieses Mal alle miteinander verbunden sind. Es können die Hände sein, die symbolisch alle Teilnehmenden verbinden oder andere Körperteile. Und die Fantasiereise sollte noch fantastischer sein als die vorherige.

### 7. Analyse

Dies ist eine Rückkehr zur Spekulation des Verstands, zum Kopf. Ein Teilen von Empfindungen, die dem Lernen dienen und der Vorbereitung des nächsten Treffens.

Beispiel: Jemand spricht ein Wort oder einen Satz, den der Workshop hervorgerufen hat, und alle sagen gleichzeitig sinnvolle Sätze, dann absurde und dann total zusammenhangslose. Wir erläutern kurz unsere Gefühle.

### 8. Die Umarmung

Es gibt keine bedeutendere Zeremonie der kreativen Übereinkunft als die Umarmung. Eng zusammen, vereint, verdichtet werden die Körper von zwei oder mehr Personen zu einem Körper. Die kollektive Umarmung am Ende feiert die tägliche Revolution des Körpers.

Wir versuchen mit dem Körperworkshop eine Reise zu uns selbst zu machen, uns zu akzeptieren, uns zu lieben, auch im Blick des\*der anderen. Wenn man den\*die andere\*n akzeptiert und liebt, akzeptiert man sich selbst. Das ist die Abkehr von kolonialen Prägungen.

 Das Altiplano ist eine Hochebene der Anden und zieht sich auf etwa 3600 Metern Höhe durch Westbolivien.

### ÜBER DEN AUTOR

Iván Nogales (geb. 1963) ist Bolivianer und studierte Soziologie. Seit 1980 entwickelte er verschiedene Initiativen im Bereich des Gemeinschaftstheaters und der Bildung. Er arbeitete mit Bäuer\*innen, Bergleuten, Migrant\*innen und Straßenkindern. Basierend auf diesen Erfahrungen gründete er 1989 die Community of Art Producers, die die Basis für das Teatro Trono bildet.