

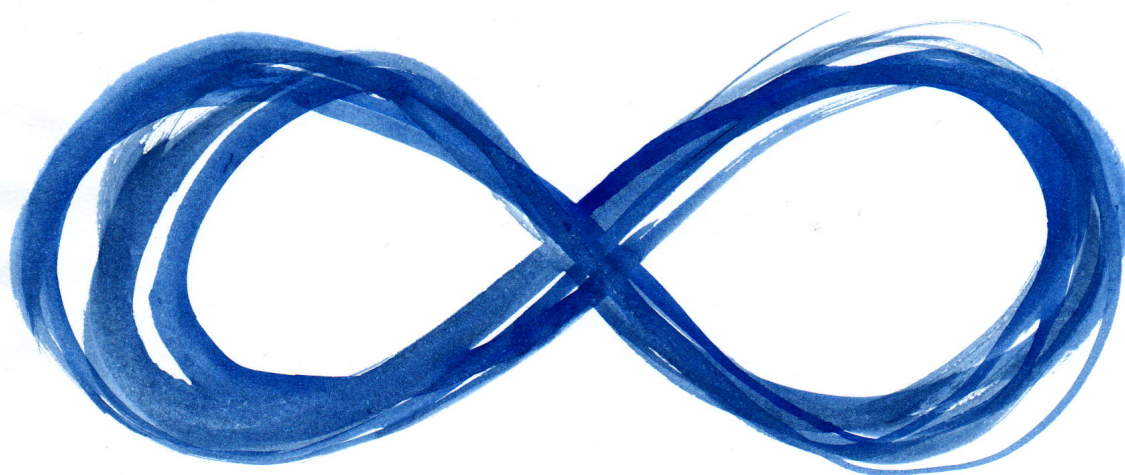
Atemschriftzeichen für Erwachsene

Atemschriftzeichen (oder Sprechzeichen) verbinden einen koordinierten Rhythmus von Sprechen und Atmen mit einem Bewegungsfluss. Eine einfache Form wie eine Schleife oder Spirale entsteht durch eine schwungvolle und konzentrierte Bewegung, die unendlich fortgesetzt werden kann.

Viel Material ist für Kinder konzipiert, daher habe ich überlegt, welche Gedichte für Erwachsene sich mit passenden Zeichenbewegungen verbinden lassen.

**In Hamburg lebten zwei Ameisen,
Die wollten nach Australien reisen.
Bei Altona auf der Chaussee
Da taten ihnen die Beine weh,
Und da verzichteten sie weise
Dann auf den letzten Teil der Reise.
So will man oft und kann doch nicht
Und leistet dann recht gern Verzicht.**

Joachim Ringelnatz

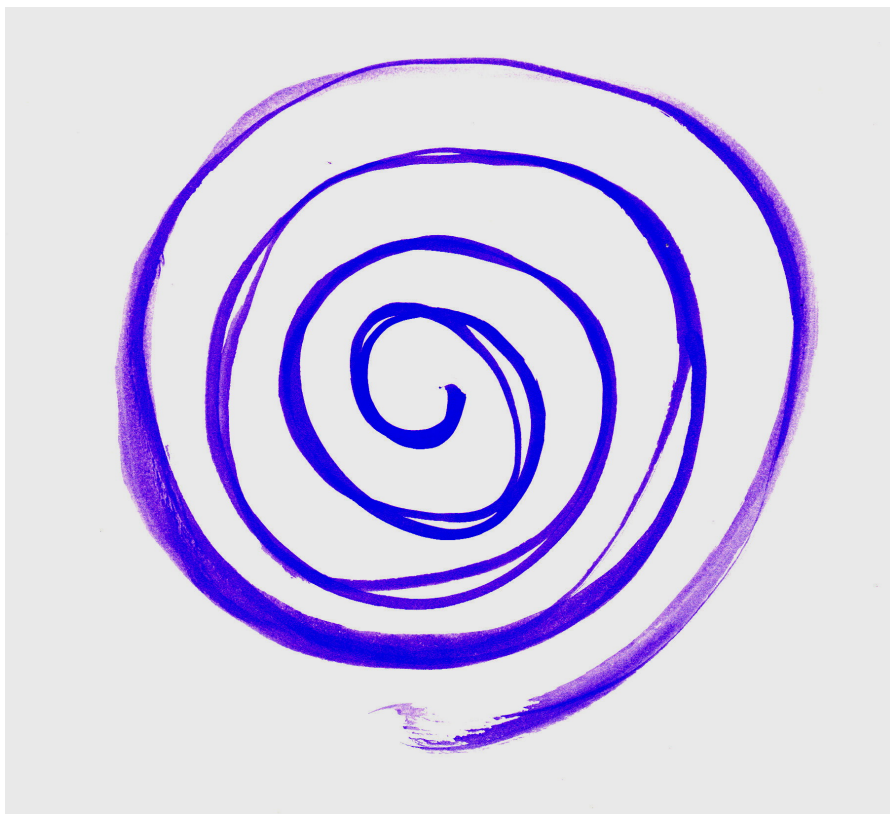


Ameisen haben einen dreiteiligen Körper, der wie aus Ellipsen zusammen gesetzt scheint. Daher finde ich die „liegende Acht“ als Illustration für das Ameisengedicht passend. Wir beginnen in der Mitte, schwingen eine Hälfte der Acht nach rechts, durch die Mitte nach links und finden in einen gleichmäßigen Bewegungsfluss.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

Rainer Maria Rilke



Wir beginnen in der Mitte der Spirale, so wie die Jahresringe eines Baums von innen nach außen wachsen. Viele ältere Menschen kennen das Gedicht auswendig, das hilft, sich auf den Atem und den Rhythmus der Bewegung zu konzentrieren.

Beide Formen können auch mit einem leicht angewinkelten Arm und einer gestreckten Hand in die Luft (statt mit Stift auf Papier) gezeichnet werden. Während meines Konzepts „Atemfreude“ sitzen wir im Stuhlkreis, dabei eignen sich freie Bewegungen am Besten.