

BEWEGENDE GEFÜHLE – GEFÜHLTE BEWEGUNGEN

Ein Versuch, meine Gefühle aus vier besonderen Lebensabschnitten
in Tanz und Bewegung auszudrücken



Maturitätsarbeit von Annik Barthold
Rohrstrasse 3
8810 Horgen

Betreuung: Judith Stadlin
Fach: Jazztanz

Kantonsschule Freudenberg
17. Dezember 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1. Ich tanze meine Maturitätsarbeit.....	4
1.1.1. Warum eigentlich?.....	4
1.1.2. Wie habe ich geplant?.....	4
1.2. Ziele meiner Maturitätsarbeit	5
1.3. Wie ist die Maturitätsarbeit aufgebaut?.....	5
1.3.1. Der praktische Teil: Tanz der voneinander unabhängigen Szenen.....	5
1.3.2. Der schriftliche Teil: der erläuternde Bericht	6
1.4. Materialien und Methoden	6
1.5. Der Film	6
2. Die Entwicklung und Entstehung der vier Szenen	7
2.1. Meine Herangehensweise	7
2.2. Parameter für die Choreografie	7
3. «Bewegende Gefühle – gefühlte Bewegungen»: vier Szenen	8
3.1. Szene 1 – «Mein Ich im Spiegel»	8
3.1.1. Die damalige Situation	8
3.1.2. Meine Gefühle.....	8
3.1.3. Die Vorbereitung der ersten Szene	8
3.1.3.1. Die Parameter.....	8
3.1.3.2. Die Musik	9
3.1.3.3. Der Raum und seine Wirkung	10
3.1.3.4. Die Kleidung.....	10
3.1.4. Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus? ...	10
3.1.5. Die Filmsprache	12
3.1.6. Womit hatte ich Mühe?.....	13
3.2. Szene 2 - «Ich explodiere»	13
3.2.1. Die damalige Situation	13
3.2.2. Meine Gefühle.....	13
3.2.3. Die Vorbereitung der zweiten Szene.....	14
3.2.3.1. Die Parameter.....	14
(a) Angst.....	14
(b) Wut	15
(c) Panik.....	15

3.2.3.2.	Die Musik	16
3.2.3.3.	Der Raum und seine Wirkung	16
3.2.3.4.	Die Kleidung.....	17
3.2.4.	Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus? ...	17
3.2.5.	Die Filmsprache	19
3.2.6.	Womit hatte ich Mühe?.....	20
3.3.	Szene 3 – «Im freien Fall»	20
3.3.1.	Die damalige Situation	20
3.3.2.	Meine Gefühle.....	20
3.3.3.	Die Vorbereitung der dritten Szene	21
3.3.3.1.	Die Parameter.....	21
3.3.3.2.	Die Musik	21
3.3.3.3.	Der Raum und seine Wirkung	22
3.3.3.4.	Die Kleidung.....	22
3.3.4.	Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus? ...	22
3.3.5.	Die Filmsprache	24
3.3.6.	Womit hatte ich Mühe?.....	25
3.4.	Szene 4 – «Meine bewusste Verwandlung»	25
3.4.1.	Die damalige Situation	25
3.4.2.	Meine Gefühle.....	25
3.4.3.	Die Vorbereitung der vierten Szene	26
3.4.3.1.	Die Parameter.....	26
3.4.3.2.	Die Musik	26
3.4.3.3.	Der Raum und seine Wirkung	27
3.4.3.4.	Die Kleidung.....	27
3.4.4.	Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus? ...	28
3.4.5.	Die Filmsprache	28
3.4.6.	Womit hatte ich Mühe?.....	29
4.	Dank.....	30
5.	Quellen- und Abbildungsverzeichnis	31
5.1.	Quellenverzeichnis	31
5.2.	Abbildungsverzeichnis	31
6.	Anhang.....	32

1. EINLEITUNG

1.1. Ich tanze meine Maturitätsarbeit

1.1.1. Warum eigentlich?

Von Anfang an stand für mich fest, dass ich eine kreative Maturitätsarbeit machen wollte. Das Thema sollte mich interessieren und ich wollte meine Leidenschaft Tanzen einbringen. Tanzen ist befreiend und hilft mir, Abstand vom Alltag zu bekommen sowie Sorgen und Belastungen zu verarbeiten. Das Thema meiner Maturitätsarbeit sollte im Tanz ausgedrückt werden können. Der Tanz als Ausdrucksform von Situationen und als Mittel der Kommunikation hatte mich immer fasziniert. Ich wollte daher in meiner Maturitätsarbeit mit meinen Tanzbewegungen etwas ausdrücken und darstellen. Die Frage war nur, was dieses «Etwas» sein sollte. Es sollten Gefühle sein, die mich in meinem Leben geprägt hatten. Daher fragte ich mich: Wie kann ich in meiner Maturitätsarbeit besondere Ereignisse aus meinem Leben, die prägende Gefühle hervorgehoben hatten, im Tanz ausdrücken? Obwohl ich von der Idee, meine Maturitätsarbeit zu tanzen, überzeugt war, wog ich deren Vor- und Nachteile mit denjenigen einer wissenschaftlichen Arbeit immer wieder ab. Dieses Abwägen bestärkte mich in meiner Idee, Erlebtes und die entsprechenden Gefühle im Tanz auszudrücken. Mein Entschluss stand fest: Ich tanze meine Maturitätsarbeit!

1.1.2. Wie habe ich geplant?

Es gibt ein Sprichwort, das mir in Erinnerung geblieben ist: «Wer beim Planen versagt, plant sein Versagen».¹ Ich wollte daher möglichst gut planen. Im ersten Schritt begann ich herauszufinden, welche Erlebnisse mich geprägt hatten. Dazu listete ich alle Situationen auf, die besondere Gefühle in mir hinterlassen hatten. Es kamen rasch über ein Dutzend Ereignisse zusammen. Danach bezeichnete ich die für mich wichtigsten Erfahrungen. Um diese herauszufinden, musste ich einige Erlebnisse genauer ausarbeiten und vertiefen. Dazu hängte ich grosse Papiere an meine Zimmerwand und schrieb meine Einfälle dazu auf. Danach traf ich eine Auswahl. Als sieben Ereignisse übrigblieben, versetzte ich mich in die jeweiligen Situationen zurück und versuchte die damit verbundenen Gefühle wieder zu spüren. Schliesslich beschränkte ich mich für meine Maturitätsarbeit auf vier Erlebnisse. Diese sind mit unterschiedlichen Gefühlen

¹ Benjamin Franklin, "By failing to prepare, you are preparing to fail", 1706 – 1790.

verbunden und haben gemeinsam, dass sie mir viel bedeuten. Diese vier Ereignisse legte ich als Tanzszenen fest. Am Schluss dieser Planung erstellte ich einen Terminplan, der die Arbeiten für die vier Szenen bis zum Dezember 2019 enthält.

1.2. Ziele meiner Maturitätsarbeit

Das Hauptziel meiner Maturitätsarbeit ist, durch meine Bewegungen, meine Körpersprache und durch meinen Gesichtsausdruck die Gefühle zu den Ereignissen auszudrücken. Mein Tanz soll keine so hohen Ansprüche an die Tanzkunst erfüllen, dass sie mein tänzerisches Können übersteigen. Die Choreografien enthalten daher keine Bewegungen, die professionellen Ansprüchen genügen müssen. Ich tanze so, wie ich tanzen kann.

Mein Tanz soll zudem die Emotionen des Betrachtenden wecken. Das Publikum soll in meine damalige Gefühlswelt eintauchen und meine Emotionen auch spüren oder nachvollziehen können. Zudem möchte ich aufzeigen, dass Gefühle durch Tanz und Bewegung verarbeitet werden können. Es soll mir als rein persönliches Ziel gelingen, die vier Erlebnisse zu verarbeiten und die Gründe dafür besser zu verstehen.

1.3. Wie ist die Maturitätsarbeit aufgebaut?

Meine Maturitätsarbeit besteht aus zwei Teilen: Aus dem praktischen Teil, bei dem ich vier Szenen tanze und in einem Film dokumentiere. Dieser Teil stellt den Hauptteil meiner Maturitätsarbeit dar. Der zweite Teil ist der vorliegende Bericht, in dem ich die Hintergründe meiner praktischen Arbeit darstelle und den Leser durch die Szenen führe.

1.3.1. Der praktische Teil: Tanz der voneinander unabhängigen Szenen

Die vier Ereignisse und damit Szenen sind unabhängig voneinander und nicht chronologisch. Jede Szene ist ein eigenständiges, mit meinen Gefühlen erlebtes und in meiner Arbeit getanztes Ereignis. Keine Szene soll mit einer anderen in Beziehung gebracht werden.

Im Film stelle ich das durch Unterbrüche zwischen den Szenen dar. Der Ort der Aufnahmen, meine Kleidung und Aufmachung, das begleitende Musikstück und die Hilfsmittel sind auf jede Szene abgestimmt und in jeder Szene unterschiedlich.

1.3.2. Der schriftliche Teil: der erläuternde Bericht

Der erläuternde Bericht ist für jede Szene grundsätzlich gleich aufgebaut. Er umfasst eine Beschreibung der damaligen Situation und meiner Gefühle, eine Darstellung der Vorbereitung und er enthält Ausführungen zur Körper- und Filmsprache. Abschliessend enthält er ein paar Worte darüber, wie es mir mit der jeweiligen Szene ging und womit ich Mühe hatte. Der erläuternde Bericht soll dem Zuschauer unterstützende Erklärungen liefern, ohne von der Wirkung meines Tanzes abzulenken.

1.4. Materialien und Methoden

Für jede Szene entwarf ich eine eigene Choreografie. Auch wählte ich dafür unterschiedliche Räume mit verschiedener Raumausstattung und anderem Licht. Zudem hat jede Szene ihre eigene Musik und ich trage in jeder Szene andere Kleider. Auch ist die Kameraführung jeweils anders. Ich plante, choreografierte und übte jede Szene einzeln. Am Ende jeder Szene filmte und schnitt ich sie. Der ganze Film wurde mit der *DJI Osmo Pocket* Kamera gefilmt und mit *iMovie* bearbeitet. Die Musik lud ich aus dem Internet herunter, wobei ich für die erste Szene die Musik mit der Software *Garageband* meinen Wünschen entsprechend zusammenschnitt.

1.5. Der Film

Meine Maturitätsarbeit ist kein Film-, sondern ein Tanzprojekt. Der Film als solcher ist nicht die Hauptsache meiner praktischen Arbeit, sondern ein Instrument zu ihrer Dokumentation. Ich entschied mich gegen den Tanz auf der Bühne, weil ich so mehr Raum zur Verfügung hatte, den ich im Film zeigen konnte. Der Film ist zudem vielseitiger als eine Bühne. Schliesslich konnte ich im Tanz mehr Raum als auf einer Bühne einbeziehen. Die Kameraführung und Filmsprache sind aber bewusst gesteuert, sie unterstreichen oder betonen die Aussagen in meinem Tanz.

2. DIE ENTWICKLUNG UND ENTSTEHUNG DER VIER SZENEN

2.1. Meine Herangehensweise

Als Vorbereitung musste ich für jede Szene herausfinden, welche Gefühle mit dem jeweiligen Erlebnis verbunden waren. Die Auseinandersetzung mit dem Erlebnis war ein wichtiger erster Schritt für das weitere Vorgehen. Dafür musste ich jede Szene einzeln für sich herausarbeiten. Das ging aber nie mit dem Kopf. Ich setzte mich hin und versuchte, mich wieder in das Geschehene zurückzusetzen. Oftmals spürte ich nur *ein* Gefühl. Sobald ich mir aber mehr Zeit nahm und mich tiefer in das Erlebnis hineinversetzte, entdeckte ich weitere Gefühle. Manchmal dauerte dieser Prozess lange, manchmal musste ich mehrmals anfangen. Aus den vielen Gefühlen legte ich drei bis vier mir wesentliche Gefühle fest und notierte sie in meinem Arbeitsjournal. Sie bildeten die Basis für das weitere Vorgehen und insbesondere für die Choreografie.

2.2. Parameter für die Choreografie

Für die Choreografie jeder Szene setzte ich Rahmenbedingungen fest. Ich ging dabei für jede Szene gleich vor. Ich überlegte mir, wie ich die Gefühle konkret in Bewegung übersetzen kann. Meine Betreuerin gab mir dabei die hilfreichen Tipps, sog. Parameter und Raumskizzen zu verwenden. Unter Parametern verstehe ich Kategorien (Größen), die als Leitfaden dienen. Ich wandte für jede Szene folgende Parameter an: **Raum und seine Ausnützung, Körperspannung, Geschwindigkeit der Bewegungen, Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung, Musik und Licht.** Zu jedem dieser Parameter notierte ich in Stichworten, wie ich später die Szene choreografieren will, damit das Gefühl möglichst gut durch die Tanzbewegungen vermittelt wird.

In den Raumskizzen markierte ich mit Pfeilen, wie viel Raum ich beim Tanzen ausnützen und in welche Richtung ich mich bewegen möchte. Die Parameter und die Raumskizze erleichterten mir das Choreografieren stark. Die Raumskizzen der vier Szenen sind im Anhang, Ziffer 6, abgebildet.

3. «BEWEGENDE GEFÜHLE – GEFÜHLTE BEWEGUNGEN»: VIER SZENEN

3.1. Szene 1 – «Mein Ich im Spiegel»

3.1.1. Die damalige Situation

Die Pubertät ist bekanntlich die Zeit, in der man sich als Jugendliche stark weiterentwickelt und sich zu finden versucht. Die erste Szene fokussiert auf diesen Lebensabschnitt und zeigt Unzufriedenheiten und Selbstzweifel in Bezug auf mein Äusseres, die mich beschäftigten und auch belasteten. Oftmals waren es Details, die mich an mir störten. Ich konnte mich nicht leiden.

3.1.2. Meine Gefühle

Die Szene zeigt meine sich verschlimmernden Gefühle in Bezug auf mein Äusseres. Diese steigern sich von Unzufriedenheit über Selbstzweifel zu Selbsthass.

Meine Gefühle sind geprägt vom inneren Kampf zwischen «mich anschauen wollen» und «mich mir nicht annähern wollen». Vom Höhepunkt Selbsthass schwächen sich die Gefühle über Selbstzweifel zu Unzufriedenheit ab. Das ist aber kein steter oder geradliniger Prozess. Ich falle immer wieder in die negativeren Gefühle zurück. Denn damals waren es viele kleine Schritte, bis ich mich «anschauen» und akzeptieren konnte.

3.1.3. Die Vorbereitung der ersten Szene

3.1.3.1. Die Parameter

Zum Parameter «Raum und seine Ausnützung» notierte ich die Stichworte **gross**, **vorne** und **diagonal**. Indem ich den Raum grosszügig ausnütze, zeige ich mein Gefühl, von mir wegzurennen. In meiner Choreografie sollen meine Versuche erkennbar werden, mich wieder im Spiegel anzuschauen. Deshalb auch das Stichwort *vorne*, womit ich ausdrücke, dass ich mich wieder zum Spiegel, der vorne steht, zurück- und hinbewege.²

Dem Parameter «Körperspannung» in Bezug auf die Gefühle Unzufriedenheit und Selbstzweifel schrieb ich **weich**, **kraftlos** und mit **wenig Körperspannung** zu. Der

² Raumskizze siehe Abb. 1 im Anhang, Ziffer 6.

Selbsthass als stärkstes Gefühl bewirkte, dass ich mich versteifte. Dem Parameter Körperspannung in Bezug auf das Gefühl Selbsthass schrieb ich daher **angespannt** und **verhärtet** zu.

Der Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen» bedeutete für die Gefühle Unzufriedenheit und Selbstzweifel **langsam** und **schwach**. Bei diesen Gefühlen sah ich mich innerlich nur wenig bewegen, weniger als beim Selbsthass: Hier passten **schnell** und **impulsartig**.

Dem Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» schrieb ich der Unzufriedenheit und dem Selbstzweifel **körperlich klein** zu. Ich sah mich vor dem inneren Auge auf einem Stuhl sitzen. Das starke Gefühl Selbsthass verlangte eine dominante Körpergrösse. Hier notierte ich zum Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» **gross** und in **aufrechter Haltung**.

Dem Parameter «Musik» ordnete ich die Adjektive **traurig** und **teilweise langsam und schnell** zu.

Das Licht hatte in dieser Szene keine entscheidende Bedeutung. Das bestehende **Kunst- und Tageslicht** erachtete ich als passend.

3.1.3.2. Die Musik

In dieser Szene stellte ich mir ein Lied mit einem traurigen Unterton vor, das aber auch einen schnellen und lauten Teil enthielt. Zu Beginn sollte das Lied langsam sein, sich dann aber steigern. Ich dachte an ein instrumentales Lied nur mit Klavier. Für den Selbsthass sollten es mehrere Instrumente sein, vielleicht auch technisch erzeugte Instrumente. Ich suchte anhand der Stichworte *instrumental* und *piano*. Schliesslich stiess ich auf einige passende Lieder. Nach mehrmaligem Hören entschied ich mich für das Lied «Here instrumental» von Choyoung.³ Es entsprach genau meinen Vorstellungen: Anfangs ist nur das Klavier zu hören und es ist langsam. Passend zum entstehenden Selbsthass wird es schneller und neue, teilweise technisch erzeugte Instrumente kommen hinzu. Nach dem Höhepunkt werden die Instrumente wieder langsamer, was auch zur Entwicklung der Gefühle in dieser Szene passte.

³ Choyoung, Here Instrumental, 2019, Itunes, (Zugriff: 18.05.2019).

3.1.3.3. Der Raum und seine Wirkung

Als wichtigstes Hilfsmittel für diese Szene diente mir ein Spiegel. Ich wollte einen möglichst grossen Spiegel, damit ich an vielen Orten meinem Spiegelbild begegnen und mit ihm spielen konnte. Ich wollte eine grosse Spiegelfront in einem Raum, der nicht durch Gegenstände, Wände oder Säulen ablenken durfte. Natürlich sollte der Raum aber gross genug sein, damit ich Platz hatte, mich zu bewegen. Das Tanzstudio, in dem ich meine üblichen Tanzstunden absolviere, war dafür perfekt geeignet. Die Spiegelfront war gross und hoch und die Wände waren (ausser den Fenstern) kahl und nicht störend. Pflanzen und sonstige Dekorationen entfernte ich. Der Spiegel war nun das zentrale Requisit.

3.1.3.4. Die Kleidung

Ich entschied mich für schwarze Kleidung, weil für mich die Farbe Schwarz für negative Gefühle steht. Ich stellte mich in einem einfachen Frauenkleid vor. Die Kleidung sollte alltäglich aussehen, um zu zeigen, dass mich die Gefühle auch im Alltag begleiteten. Zudem wollte ich einen Gegensatz zwischen meiner Kleidung und meinen Bewegungen schaffen. In einem Kleid sehe ich hübsch und feminin aus, meine Bewegungen sind aber als Kontrast hart und nicht lieblich.

3.1.4. Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus?

Ich bin unzufrieden mit mir. Meine Unzufriedenheit drücke ich durch meine kraftlose Sitzposition aus.

Die Unzufriedenheit macht mich traurig: Mein Oberkörper ist nach vorne geneigt. Mit den Händen halte ich meinen schweren Kopf, weil ich mir so viele Gedanken über mich und mein Aussehen mache: Ich möchte mich so nicht zeigen, mich so auch nicht sehen, weshalb ich mit dem Rücken zum Spiegel sitze. Ich versuche, mich zu verstecken. Dies drücke ich aus, indem ich langsam, verzweifelt und traurig mit den Händen über mein Gesicht streiche.

Ich mache mich klein und ziehe mit einer schwachen Bewegung die Beine an: Ich bin unglücklich und will nicht gesehen werden. Das Unglücklichsein nimmt mich ein und schnürt mir den Hals zu. Um dies zu zeigen, streiche ich mit beiden Händen über den Hals.

Die Unzufriedenheit überkommt mich und ich versinke in Selbstmitleid: Weich und mit wenig Körperspannung beuge ich mich nach vorne und falle in mich zusammen. Erst jetzt habe ich den ersten Kontakt mit dem Spiegel. Mein Spiegelbild erscheint mir nicht schön, weshalb ich mir unglücklich über das Gesicht fahre. Ich kann meinen Anblick nicht ertragen und drehe deshalb den Kopf entschlossen mit beiden Händen ab. Selbstzweifel überkommen mich: Ich wende mich von mir und meinem Spiegelbild ab. Ich atme tief ein und fasse Mut, mich von einer anderen Seite anzuschauen. Die Hände am Spiegel zeigen, dass ich mich erstmals fassen möchte und mir erstmals wieder näher bin. Ich drehe meinen Kopf enttäuscht ab, weil mein Anblick und meine Gefühle nicht besser werden. Es zieht sich immer noch alles in mir zusammen: Ich senke kraftlos den Kopf und Oberkörper. Das ständige Hin und Her zwischen den Versuchen, mich anzuschauen und den Gefühlen Unzufriedenheit und Selbstzweifel erschweren mir das Atmen: Ich richte mich auf und fasse kurz an den Hals.

Der Stoss mit der Hand zur Kamera zeigt die Steigerung vom Selbstzweifel zum Selbsthass. Die Kamera darf mir nicht zu nahekommen. Niemand darf mich anschauen: Ich renne vor mir und meinem Anblick weg. Ich kann mich und meine Gefühle nicht leiden: Ich stosse mich impulsartig von der Wand ab.

Die Bewegungen werden schneller und angespannter. Ich hasse mich, was ich durch das Reißen an den Haaren verdeutliche. Mein Körper ist verhärtet. Die negativen Stimmen in meinem Kopf fressen mich fast auf: Ich schlage mit Anspannung auf meinen Kopf, um sie zu vertreiben. Aber es nützt nichts. Die schmerzenden Gefühle sind unverändert da. Ich habe zu wenig Durchsetzungskraft und sacke in mich zusammen.

Ich will mich nicht mehr ansehen: Mit beiden Händen stemme ich mich gegen den Anblick und versperre mir den Blick auf den Spiegel. Davon schleichen kann ich mich nicht: Der Versuch, mich am Boden liegend meinen Gefühlen zu entziehen, ist aussichtslos. Mein Selbsthass explodiert. Diese Explosion stelle ich durch das plötzliche, impulsartige Aufbäumen aus der Krümmung in die volle Streckung dar. Meine Kraft, dagegenzuhalten, lässt aber sofort wieder nach: Ich brauche Halt und Stütze an der Wand. Ohne Körperspannung und mit hängenden Armen zeige ich meine Kraftlosigkeit. Der nach oben geneigte Kopf zeigt meine Verzweiflung. Ich will den Hass gegen mich hinter mir lassen. Diesen Willen zeige ich durch einen Sprung und durch die rückwärts stossende Bewegung meiner Arme. Der Sprung und die Armbewegung lenken mich zum Spiegel.

Mein Mut und Wille sind noch nicht stark genug und Zweifel überkommen mich: Ich bewege mich mit wegstossenden Händen dem Spiegel entlang. Meine Selbstzweifel und meine Unzufriedenheit sind nicht restlos verschwunden. Die Abwärtsbewegung am Spiegel und das zu Bodenfallen zeigen dies. Das Wechselspiel zwischen der Unzufriedenheit und dem zaghaft wachsenden Mut hört nicht auf: Ich schaue mich an, um meinen Körper sogleich wieder abzuwenden. Das Rutschen auf dem Boden mit gesenktem Kopf zeigt meine Enttäuschung und Unzufriedenheit.

Das Hin und Her hat schliesslich ein Ende. Ich wage es, mich länger anzuschauen: Ich rutsche mit einem Lächeln entschlossen zu meinem Spiegelbild hin. Erstmals habe ich das Gefühl, dass ich meine Unzufriedenheit überwinden konnte. Das Gefühl verleitet mich, mit meinem Spiegelbild zu spielen: Ich richte mich am Spiegel auf und gleite mich betrachtend auf den Boden. Die Zuversicht durchströmt mich und entlädt meine Anspannung: Ich ziehe meinen Körper auf weiche Art zusammen und strecke mich mit mehr Spannung. Ich bin stolz auf mich und meinen Körper: Ich biege mich meinem Spiegelbild entgegen. Optimistisch stehe ich mit einem leichten Sprung auf und betrachte mich im Spiegel. Meine Zufriedenheit zeige ich damit, indem ich kurz meine Augen schliesse und genieße.

3.1.5. Die Filmsprache

Die ganze Szene ist in schwarz-weiss gefilmt. Die negativen Gefühle werden dadurch unterstrichen.

Die Kamera folgt mir, damit alle Bewegungen zu sehen sind. Das Bild ist ruhig und der Betrachtende kann alles erkennen. Ich bin im Zentrum, denn ich und meine Bewegungen müssen klar sichtbar sein. Die Kamera filmt immer mich und mein Spiegelbild. Das ist wichtig, weil so klargestellt wird, dass ich mit mir *und* mit meinem Spiegelbild hadere. Als ich mich erstmals im Spiegel ansehe, kommt die Kamera näher, um meinen Gesichtsausdruck einzufangen. Beim Übergang zum Selbsthass reagiert die Kamera auf meinen Stoss, folgt mir nur kurz, weil ich ihr davonrenne. Der Teil des Selbsthasses wird von vorne gefilmt, ohne dass das Spiegelbild zu sehen ist. Hier ist weniger mein Spiegelbild als vielmehr meine Aggression auf meine eigenen zerstörerischen Gedanken wichtig. Die Kamera ist aber nicht exakt vor mir, damit ich meine Hände gegen das Spiegelbild und nicht gegen die Kamera und damit gegen den Betrachtenden richte. Am Schluss ist mein Gesicht nur im Spiegel sichtbar. Damit zeige ich, dass ich mein Spiegelbild zu akzeptieren beginne.

3.1.6. Womit hatte ich Mühe?

Diese Szene war der Einstieg in meine Maturitätsarbeit. Mit ihr begann und lernte ich, wie ich bei den nächsten Szenen vorgehen will. Ich hatte Anfangsschwierigkeiten: Ich wusste nicht, wo und wie ich anfangen und wie ich choreografieren sollte. Ich war zeitweise überfordert. Ich verlor am Anfang viel Zeit und manchmal auch meine Zuversicht. Zum Glück bekam ich wichtige Ratschläge von meiner Betreuerin wie die Vorbereitung mit Parametern und der Raumskizze. Die Erarbeitung der Szene dauerte zudem länger, als ich geplant hatte. Daraus lernte ich aber, dass die Vorbereitung sehr wichtig ist. Auch das Choreografieren benötigte mehr Zeit, als ich gedacht hatte. Ich verstand allmählich, dass meine Maturitätsarbeit ein Prozess ist und dass jede Szene inhaltlich wächst und sich weiterentwickelt. Umso wichtiger war es, mich zeitlich klar einzugrenzen. Keine Szene durfte sich über Wochen erstrecken. Sie musste in wenigen Wochen konzentriert und effizient erarbeitet werden. So war es auch ein Prozess, dass ich ursprünglich einen glücklichen und positiven Teil am Ende dieser Szene haben wollte. Ich merkte aber schon beim Choreografieren, dass dies nicht stimmig war. Trotzdem filmte ich diesen zweiten Teil und bearbeitete ihn. Ich merkte, als ich den Film meiner Betreuerin zeigte, dass ich diesen Teil der Szene streichen werde. Dieser Prozess war wichtig für mich, denn so lernte ich zu spüren, was ich wirklich will und was für mich stimmt.

3.2. Szene 2 - «Ich explodiere»

3.2.1. Die damalige Situation

Die zweite Szene «Ich explodiere» handelt von der Phase an der Schwelle vom Kind zum Jugendlichen. Damals litt ich fast täglich unter Angstträumen. Es wurde so schlimm, dass ich kaum mehr schlafen konnte. Diese Angst wandelte sich oft in Wut und nahm meinen ganzen Körper ein. Es machte mich wütend, dass ich nicht immer genug Aufmerksamkeit und Zuneigung bekam und nicht wusste, wie ich mit der Angst umgehen sollte. In meiner Wut zerriss ich Unmengen an Papier und zerschnitt Bettlaken.

3.2.2. Meine Gefühle

In dieser Szene stehen die Gefühle Angst, Wut und Panik im Vordergrund. Die Angst verstärkt sich immer mehr und steigert sich zu Wut. Wenn die Wut so stark wird, dass

ich mich kaum noch selbst spüre, ist es Panik, die mich beherrscht. Das Chaos meiner Gefühle und vor allem der unbeherrschbaren Panik wird durch die vielen schnellen kurzen Filmausschnitte am Ende der Szene veranschaulicht.

3.2.3. Die Vorbereitung der zweiten Szene

3.2.3.1. Die Parameter

In dieser Szene trennte ich die drei Gefühle voneinander. Ich notierte die Parameter zum Gefühl Angst, dann zum Gefühl Wut und schliesslich zum Gefühl Panik.

(a) Angst

Zum Parameter «Raum und seine Ausnützung» notierte ich **eingeeengt**, **statisch** und **kaum ausnützen**. Der Raum sollte klein und eng sein.⁴

Zum Parameter «Körperspannung» passten die Adjektive **angespannt**, **zittrig**, **gelähmt** und **versteift**. Die Angst lähmte mich damals und machte mich eng. Ich war verkrampft und zitterte.

Im Zustand der Angst konnte ich mich nicht schnell bewegen. Ich notierte zum Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen» **langsame**, **zögerliche** oder **praktisch keine Bewegung**. Die Angst band mich zurück.

Dem Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» schrieb ich **klein** und **am Boden** zu. Die Angst löste in mir das Bild und Verlangen aus, mich zu verkriechen und klein zu machen.

Mit der Angst verband ich **schwere** und **harte** Musik. Ich hörte angsteinflössende und unheimliche Musik, die an- und abschwellt.

Das Licht war bedeutend für die Stimmung und dieses Gefühl. Ich notierte mir zum Parameter «Licht» **dunkel** und **schwach**, da mir damals die Dunkelheit auch Angst machte.

Schliesslich zeigte sich meine Angst auch in meiner Körpersprache. Ich drücke sie mit tiefem Atmen, Zittern, Schluchzen und nervösen Kopf- und Handbewegungen aus.

⁴ Raumskizze siehe Abb. 2 im Anhang, Ziffer 6.

(b) Wut

Die Wut nahm in meinem Körper damals mehr Raum ein als die Angst. Verspürte ich Wut, musste ich sie rauslassen. Zum Parameter «Raum und seine Ausnützung» notierte ich also das Stichwort **grösser**.⁵

Die Körperspannung empfand ich ähnlich wie bei der Angst. Zum Parameter «Körperspannung» gehörten die Adjektive **angespannt**, **versteift**, **verhärtet** und **energiegeladen**.

Im Unterschied zur Angst musste bei der Wut die Geschwindigkeit meiner Bewegungen schneller sein. Die Adjektive **schnell**, **abgehackt** und **kraftvoll** notierte ich zum Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen».

Zum Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» notierte ich, mich hauptsächlich in **aufrechter Haltung** im Raum zu bewegen. Im Zustand der Wut war Sitzen unmöglich, ich musste sie rauslassen.

Zum Gefühl Wut hörte ich in meinem Kopf **schnelle** und **laute** Musik. Sie musste Spannung erzeugen und sich steigern.

Die Lichtverhältnisse zum Gefühl Wut konnte ich nicht so klar definieren wie bei der Angst. Aus diesem Grund genügte mir das bestehende **Tageslicht**.

Durch Schreien und Schlagen an die Wand und Zerreißen von Zeitungen sollte die Wut betont werden.

(c) Panik

Die Panik war das stärkste und heftigste Gefühl. Ich musste vor ihr wegrennen und dafür viel Platz beanspruchen. Ich musste den Raum **ganz ausnützen**. So, wie die Panik viel Platz in mir einnahm.⁶

Die Körperspannung ist auch hier **verhärtet** und **kräftig**. Meine Bewegungen sollten **impulsartig**, **unbeherrscht**, **unkontrolliert** und **wild** sein.

Auch bei der Panik gehörte das Adjektiv **schnell** zum Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen». Schnelle und **chaotische** Bewegungen veranschaulichen meine Panik.

⁵ Raumskizze siehe Abb. 2 im Anhang, Ziffer 6.

⁶ Raumskizze siehe Abb. 2 im Anhang, Ziffer 6.

Ich stellte mir vor, mich hauptsächlich in **aufrechter Haltung** im Raum zu bewegen. Die Bewegungen sollten aber noch **grösser** sein, noch mehr **in alle Richtungen** gehen.

Die Musik für die Panik war ähnlich wie bei der Wut. Sie musste **schnell, laut, chaotisch** und **bizar** sein. Das Bizarre, nicht Melodiöse und Geordnete machte das Durcheinander in meiner Panik hörbar.

Die Lichtverhältnisse fühlten sich wie bei der Wut an. Zum Parameter «Licht» passte das bestehende **Tageslicht**.

3.2.3.2. Die Musik

Ich verwende in dieser Szene zwei verschiedene Musikstücke. Für die Angst suchte ich nach unheimlicher, angsteinflössender Musik. Zur Verstärkung wollte ich aber kurze und verschieden lange stille Phasen einbauen. Nach langer Suche fand ich das Lied «Deep Enshrouded» von Raison d'Être.⁷ Leider hatte dieses Lied keine ruhigen Teile, weshalb sechs verschiedene Teile aus dem Lied mit stillen Einheiten verband.

Die Liedersuche für die Gefühle Wut und Panik war nicht einfach. Ich suchte nach einem Musikstück, das schnell, aber nicht zu melodiös ist. Ich suchte anhand der Stichworte *anger*, *aggression* und *panic*, konnte das passende Lied aber nicht finden. Auch die Suche nach dramatischer Filmmusik gab nicht viel her. Schliesslich fand ich ein passendes Lied. Es war das Lied «Virus» von FesliyanStudios.⁸ Am Anfang ist das Musikstück schnell, es erzeugt Spannung und steigert sich. Schliesslich flacht es zu einer kurzen Pause ab. Dann wird es immer schneller und absurder. Es setzen immer mehr hohe und quietschende Töne ein, was zur Panik passt.

3.2.3.3. Der Raum und seine Wirkung

Als ich mich in die Gefühle dieser Zeit zurückversetzte, stellte ich mir eine geräumige Lagerhalle vor, die etwas heruntergekommen aussah. Sie sollte gross, schmutzig und kalt sein. Der Raum für die Angst sollte klein, unheimlich und auch schmutzig sein. Mit dieser Vorstellung suchte ich nach einer Halle und wurde in Horgen fündig. Ich kontaktierte viele Leute, bis ich sie schliesslich besichtigen konnte. Ich war sofort sicher, dass es diese Halle sein muss. Es gab sogar einen kleinen Nebenraum, was perfekt

⁷ Raison d'Être, Deep Enshrouded, 1998, Itunes, (Zugriff: 15.07.2019).

⁸ FesliyanStudios, Virus, 2019, online: <https://www.fesliyanstudios.com/royalty-free-music/download/poisonous/299>, (Zugriff: 15.07.2019).

war, denn so konnte ich von diesem Raum direkt in den grossen wechseln. Auch meine weiteren Vorstellungen erfüllte die Lagerhalle: Sie stand lange Zeit leer und war entsprechend schmutzig. Der Nebenraum war übersät mit Spinnweben und Spinnen, was gar nicht angenehm war, aber perfekt zum Gefühl der Angst passte.

3.2.3.4. Die Kleidung

Ich wählte schwarze Kleidung, weil schwarz für das Unheimliche steht. Meine Kleidung sollte nicht brav sein, sie sollte anders, ausgefallen und speziell sein. Ich sah mich als dunkle Gestalt, bei der man fast nur noch das Gesicht erkennen konnte. Ich fand das perfekte Outfit: meinen schwarzen Overall mit luftigen, speziell geschnittenen Hosenbeinen. Er ist ausgefallen, aussergewöhnlich und hat auch etwas Unheimliches an sich.

3.2.4. Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus?

Die Angst drücke ich aus, indem ich klein und zitternd in der Ecke des kleinen Nebenraums kauere. Die Angst lässt mich versteifen und anspannen: Ich wage es nicht, mich zu bewegen, bin wie gelähmt und bleibe deshalb lange in der Ecke eingengt sitzen. Ich möchte mich verkriechen und unsichtbar sein: Ich mache mich so klein ich nur kann.

Ich versuche die Angst zu bekämpfen, mich gegen sie zu stellen: Ich stehe langsam und zögerlich auf und bleibe dicht an der Wand. Die Heftigkeit und Grösse meiner Angst stelle ich dar, indem ich lange an der Wand stehen bleibe. Ich brauche Schutz und Halt: Ich streiche mit gespreizten Händen über die Wand und versuche so mit ihr zu verschmelzen. In meiner Vorstellung überschlagen sich angsteinflössende Bilder. Ich habe Angst, dass etwas Unheimliches auf mich zukommt: Ich schaue nervös in verschiedene Richtungen und ziehe mich erschrocken in die Ecke zurück. Die Angst droht mich zu erdrücken: Ich beuge meinen Oberkörper vor und mache mich wieder kleiner.

Die Angst in Verbindung mit dem Alleinsein führt dazu, dass sich etwas in mir verändert: Ich drehe mich das erste Mal um und zeige mich. Das Zittern hört auf und ich stosse mich von der Wand ab. Damit zeige ich den Übergang von der Angst zur Wut. Die Wut steigt in mir hoch und verlangt nach Bewegung: Ich bewege mich erstmals in aufrechter Haltung und mit grösseren Schritten auf die Wand zu. Die Wut steigert sich,

was ich zeige, indem ich meine Augen schliesse und mit der rechten Hand auf die Wand schlage. Damit symbolisiere ich auch den Wechsel von meiner passiven und ängstlichen zur aktiven und aggressiven Haltung. Die Wut steuert mich: Ich schreite mit leerem Blick langsam hinter die Tür. Ich muss sie kraftvoll rauslassen und dabei auf mich aufmerksam machen: Ich schlage mit angespanntem Arm an die Tür und rüttle an ihr. Ich werde nicht gehört, was meine Wut noch mehr steigert: Entschlossen, mit starrem Blick und die Finger zu Krallen geformt schreite ich zur Tür. Mein Körper ist verhärtet. Die Muskelanspannung in meinen Armen entlade ich, indem ich mit meinen Händen fest auf den Türrahmen einschlage und mit strammen grossen Schritten in den grossen Raum trete. Die Grösse des Raums betont die Stärke und Grösse des Gefühls.

Die Wut ist in mir explodiert, was ich damit ausdrücke, dass ich mit abgehackten Schritten und aufrechter Haltung im grösseren Raum auf die nächstgelegene Säule zugehe. Meine Gefühle und mein Bewusstsein wirbeln durcheinander. Das zeige ich, indem ich mich schnell und kraftvoll mit den Händen und dem rechten Fuss von der Säule abstosse und mit gestreckten Armen und den Füßen wild in die Luft schlage. Die Wut legt an Intensität zu: Ich renne schnell und zornig weg und springe mit angespannten Armen, um nach der Landung mit voller Körperspannung rückwärts zu gehen. Die Wut kontrolliert meinen Körper: Ich zerresse energiegeladen Zeitungen und drehe mich im Kreis, um sogleich stehen zu bleiben. Dieser Stillstand symbolisiert meine maximale Anspannung. Die Wut ist heftig und steigert sich immer mehr zu einem Höhepunkt hin. Ich zeige ihn zunächst mit einem kurzen völligen Stillstand. Mein Blick ist kalt und zornig. Dem Stillstand folgen sogleich weitere heftige und abgehackte Bewegungen: Ich kicke und werfe Zeitungen weg, zerresse sie in immer kleinere Teile und schlage kräftig auf den Boden. Damit zeige ich meine absolute Überforderung. Darauf folgt wieder ein kurzer völliger Stillstand: Ich habe die Kontrolle über meinen Körper verloren.

Mit zusammenziehenden Bewegungen trete ich aus dem Bereich der zerrissenen Zeitungen heraus, weil in mir ein noch nie gespürtes Gefühl aufkommt: die Panik. Sie steigt in meinem Körper auf, was sich dadurch zeigt, dass ich mit den Händen über den Körper von unten nach oben fahre. Die Panik steigt in meinen Hals. Dies mache ich deutlich, indem ich ihn mit den Händen eng umfasse. Die Panik schnellt in meinen Kopf: Meine Hände stossen ihn kräftig und impulsartig nach oben. Ich bin vollständig panisch und spüre mich nicht mehr: Ich reisse meine Frisur auf und drehe mich und meinen Kopf sehr schnell im Kreis. Meine Hände halten den Kopf, weil er zu

explodieren droht. Die Panik bestimmt meine inneren und äusseren Bewegungen: Ich bewege mich unkontrolliert und wild im Raum. Ich will ihr entfliehen. Dies zeige ich, indem ich mich zuerst mit chaotischen und unbeherrschten Bewegungen durch den Raum drehe. Dann stehe ich kurz still. Das Gefühl der Panik verstärkt sich: Mit beiden Händen schlage ich mir in den Bauch. Die Panik hat mich und meinen Körper wieder vollständig erfasst, was ich mit wiederholtem Drehen der Arme und des Oberkörpers im Kreis darstelle. Schliesslich renne ich weg und falle zu Boden. Ich will allem entfliehen. Hilflöse Rutsch- und Tretbewegungen am Boden zeigen, dass ich der Panik und dem Chaos aber nicht entfliehen kann. Ich renne durch die ganze Halle, werde schneller und stehe dann wieder still. Das Chaos bleibt.

3.2.5. Die Filmsprache

Auch diese Szene ist in schwarz-weiss gefilmt. Die negativen Gefühle werden durch das dunkle und kalte Bild unterstrichen.

Im ersten Teil, in dem die Angst im Vordergrund steht, bewegt sich die Kamera kaum. Sie bleibt an Ort stehen und folgt mir nur, wenn ich aufstehe. Im Vordergrund ist ein Teil einer Wand erkennbar, was verdeutlicht, wie klein der Raum ist. Beim Übergang zur Wut ist mir die Kamera erstmals nahe. Dadurch wird mein Gesichtsausdruck ins Zentrum gerückt. Die Kamera folgt mir aus dem kleinen Raum heraus und filmt mich anschliessend aus eher weiter Entfernung. Dadurch wird einerseits die Grösse der Fabrikhalle gezeigt. Andererseits zeigt diese Distanz, dass ich nicht fassbar bin und mich in meiner eigenen Welt bewege. Beim Höhepunkt der Wut kommt mir die Kamera wieder näher. Sie fängt meinen kalten, zornigen Blick ein. Als ich mich von den Zeitungen weg in den hinteren Teil der Halle bewege, bleibt die Kamera stehen. Dadurch macht sie den nicht enden wollenden Kampf gegen die Panik und das Verlangen, wegrennen zu müssen, sichtbar.

Der Zug, der im Hintergrund in den Bahnhof eher unerwartet einfährt, ist bewusst in den Film integriert worden. Der Zug symbolisiert die Aussenwelt, die trotz meiner Erlebnisse unbekümmert weiterdreht. Alles zog damals an mir vorbei. Ich hatte keinen Bezug mehr zur Welt um mich herum. Ich fühlte mich abgekapselt in der Welt meiner Panik. Die Szene endet mit stroboskopähnlichen Aufnahmen. Viele kurze Aufnahmen wurden aneinandergereiht und vermitteln so den Eindruck der Unordnung in mir.

3.2.6. Womit hatte ich Mühe?

Es fiel mir in dieser Szene nicht leicht, mir vorzustellen, wie die Choreografie aussehen sollte. Ich fand es schwierig, die Balance zwischen Tanz und schauspielerischem Ausdruck zu finden. Ich setzte mich am Anfang unter Druck, dass ich eine hochstehende Choreografie entwickeln müsste. Sehr lange war ich mit meinen Bewegungen unzufrieden. Schliesslich wurde mir bewusst, dass ich meine Gefühle in Bewegungen ausdrücke und nicht in einem vorgefertigten Tanz. Es ging um den Ausdruck und nicht um eine leere und schöne Form. Aus diesem Grund konzentrierte mich auf den Ausdruck, den ich in der Lage war zu tanzen. Ich hatte ausserdem mit meiner Kondition Mühe. An den Tagen, an denen wir die ganze Choreografie filmten, musste ich die Szene mehrere Male hintereinander tanzen. Es fiel mir schwer, für kurze Zeit schnell zu rennen und mit Körperspannung zu tanzen und mich danach nur kurz zu erholen, um dann wieder alles zu geben.

3.3. Szene 3 – «Im freien Fall»

In der dritten Szene tanze und agiere ich mit Tüchern, die mir helfen, den Ausdruck der Gefühle mit meinen Bewegungen zu verstärken. Die zehn Meter langen weissen und schwarzen Tücher stehen stellvertretend für meine Eltern. Das eine Tuch repräsentiert meine Mutter, das andere meinen Vater.

3.3.1. Die damalige Situation

Die (vorübergehende) Trennung meiner Eltern machte mich damals sehr traurig. Plötzlich fiel unser Familiennest auseinander, plötzlich verschwanden das Gefühl der Geborgenheit und das Gefühl, *eine* Familie zu sein. Ich fühlte mich verloren, wusste nicht, wo ich hingehörte. Ich fühle mich wie im freien Fall. Ich war allein und wollte in diesem geborgenen Nest bleiben!

Früher oder später stellte sich die Frage, ob ich bei meiner Mutter bleiben wollte oder ob ich lieber mit meinem Vater mitgehen möchte. Wie sollte ich das entscheiden? Ich wollte doch einfach bei beiden gleichzeitig bleiben, ich wollte, dass wir weiterhin eine Familie sein konnten.

3.3.2. Meine Gefühle

Die dritte Szene zeigt die Gefühle, die ich bei der vorübergehenden Trennung meiner Eltern empfand. Traurigkeit, Zerrissenheit und Verlorenheit prägen sie.

Im tänzerischen Teil der Szene, stehen Traurigkeit und Zerrissenheit im Vordergrund. Das Zusammenspiel zwischen mir und den Tüchern ist hier zentral.

In den folgenden eher statischen Sequenzen steht das Gefühl der Verlorenheit im Zentrum.

3.3.3. Die Vorbereitung der dritten Szene

3.3.3.1. Die Parameter

Die Gefühle Traurigkeit, Zerrissenheit und Verlorenheit empfand ich alle gleich stark, weshalb ich sie zu einer Gefühlsgruppe zusammenfasste. Ich notierte die Stichworte zu den Parametern so, dass sie zu allen drei Gefühlen passten.

Zum Parameter «Raum und seine Ausnützung» notierte ich die Stichworte **gross, offen** und **wenig ausnützen**. Ich wusste schon sehr bald, dass ich die Szene unter freiem Himmel tanzen wollte.⁹

Dem Parameter «Körperspannung» ordnete ich die Stichworte **weich**, mit **wenig Spannung** und doch etwas **angespannt** zu. Es waren Gefühle, die mich **kraftlos, schlaff** und **passiv** machten.

Zu den obigen Adjektiven passte zum Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen» das Stichwort **langsam**.

Dem Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» schrieb ich die Stichworte **am Boden** und **in aufrechter Haltung** zu. Für die Traurigkeit sah ich mich am Boden liegend, für die Zerrissenheit aufrecht bewegend.

Die Musik musste **langsam** und **traurig** sein. **Melancholische** und **schwere** Musik fühlte sich stimmig an.

Die Gefühle waren für mich mit eher **düsteren Lichtverhältnissen** verbunden. Ich stellte mir schlechtes Wetter vor.

3.3.3.2. Die Musik

Die Musik sollte melancholisch wirken. Ein instrumentales Lied mit Klavier und Geige stellte ich mir passend vor, weil es voller klingt und mich verloren erscheinen lässt. So suchte ich nach traurigen instrumentalen Liedern. Auch bei dieser Szene verbrachte

⁹ Raumskizze siehe Abb. 3 im Anhang, Ziffer 6.

ich lange mit der Liedersuche. Ich entschied mich für das Lied «Cold» von Jorge Méndez.¹⁰ Es entsprach genau meinen Vorstellungen: zu Beginn wiederholende Pianoschläge. Die dann einsetzende Geige trifft mit ihrem zarten Klang mitten ins Herz. Das Klavier vermittelt zusammen mit der Geige eine traurige, einsame und verlorene Stimmung. Der Titel «Cold» entsprach somit genau meinen Gefühlen und der Umgebung.

3.3.3.3. Der Raum und seine Wirkung

Ich hatte dieses eine Bild in meinem Kopf: ich, klein auf einem Stein sitzend oder liegend, umgeben von rauer Natur aus grossen, schroffen Felsen und ohne Bäume. Diese Weite, diese Leere und diese Kargheit würden meine Gefühle und Stimmung perfekt unterstreichen. Eine solche Landschaft kannte ich nur von Davos. Der Flüelapass entsprach genau meinen Vorstellungen: Viele karge, kleine und grosse Steine und Felsbrocken lagen am Fusse der umliegenden Berge. Die kleine Wiese zwischen den Steinen bot sich perfekt zum Tanzen an. Jetzt musste nur noch das Wetter mitspielen.

Dies war die erste Szene, die nicht in einem geschlossenen Raum gefilmt wurde. Das erste Mal, dass ich meine Arbeit, meinen Tanz und meine Bewegungen in die Natur verlegte und die Natur miteinbezog. Es fühlte sich genau richtig und passend an für diese Szene.

3.3.3.4. Die Kleidung

Zu den beschriebenen Gefühlen passte eine schlichte schwarze Kleidung. Mein schwarzer kurzärmeliger Body war das Richtige. Zudem wirkte ich ohne Leggings verletzlich und schutzlos. Die Diskrepanz zwischen der dominanten, kalten Natur und meiner spärlichen Kleidung empfand ich als spannenden Gegensatz.

3.3.4. Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus?

Kraftlos und schlaff von der Schwere der Gefühle liege ich am Boden und trauere um das zerbrochene Familiennest. Ich will das geborgene Familienleben nicht verlieren. Dies zeige ich, indem ich mit meinem Körper ganz nah an den Tüchern liege. Ich kann den Entscheid meiner Eltern nicht verstehen und nicht akzeptieren: Ich schüttle den

¹⁰ Jorge Méndez, Cold, 2013, Itunes, (Zugriff: 29.07.2019).

Kopf und halte die Tücher fest. Ich vergrabe den Kopf in meine Arme und abwechselnd in die Tücher, um meine tiefe Traurigkeit zu zeigen. Ich will zurück in unser Nest und suche die Geborgenheit: Ich streiche mit den Händen über die Tücher und kuschle mich an sie. Ich ziehe mich langsam mit den Tüchern in den Händen klein zusammen. Dadurch zeige ich, dass ich mich schutzlos fühle. Mit der Drehung auf den Rücken unterstreiche ich dies. Ich fühle mich ausgeliefert und wehre mich: Ich hebe meine Hüfte an. Ich muss mich der Entscheidung der Eltern hingeben: Ich lege mich auf den Rücken und strecke mich dabei mit angespanntem Körper aus. Doch ich möchte weiterhin am Familienleben festhalten, was ich dadurch zeige, dass ich mich in die Sitzposition aufrichte und die Tücher ganz nahe zu mir ziehe.

Ich spüre die Liebe meiner Eltern, sie gibt mir etwas Kraft: Ich stütze meinen Körper auf der linken Seite auf und strecke das Bein und den Arm in die Luft. Das anschließende Zusammenziehen und Wiederöffnen steht für das Auf und Ab des Gefühls Traurigkeit. Meine Mutter fängt mich auf und spendet mir Trost: Ich nehme das weisse Tuch, stehe auf und schmiege mich daran. Ich bin zerrissen. Dies zeige ich, indem ich mich mit dem zum Reißen gespannten Tuch nach hinten beuge. Zu wem gehöre ich? Ich möchte aber auch meinem Vater nahe sein: Ich nehme das schwarze Tuch vom Boden auf und ziehe es mit dem weissen Tuch nahe zu mir hin. Mit der ausholenden Bewegung zeige ich mein Gefühl auch zu meinem Vater. Meine Gefühle für beide Eltern und die Zerrissenheit zeige ich, indem ich von beiden Tüchern abwechselnd in ihre Richtungen gezogen werde und ich mit weichen und fließenden Bewegungen mit der ziehenden Kraft mitgehe. Gegen Widerstand versuche ich, unsere Familie wieder zusammenzubringen: Mit angespannten Armen ziehe ich die beiden Tücher zu mir heran und versuche sie so vor meinem Körper zu vereinen. Die Entscheidung ist Tatsache und daran kann ich nichts ändern. Ich merke, dass ich dafür nicht verantwortlich bin: Ich lasse die Tücher aus der Hand zu Boden rutschen und falle in mich zusammen. Ich kann nur noch passiv zusehen, was die Entscheidung meiner Eltern bedeutet. Dies zeige ich, indem ich lange schlaff vor den Tüchern sitze, sie traurig betrachte und mir über die Wange streiche und mich tröste.

Ich fühle mich schutzlos: Zusammengezogen und unbeweglich liege ich auf dem harten und kalten Felsen. Unterstrichen wird die Schutzlosigkeit zudem durch das Streichen über meinen Körper. Die Verlorenheit zeige ich dadurch, dass ich kauern in mich versunken auf Felsen sitze. Mein Unverständnis für die Trennung lässt mich nicht mehr los und die Frage nach dem «wieso?» schmerzt mich. Wieso können wir nicht

eine Familie bleiben? Wieso geschieht das mir? Dies zeige ich, indem ich kraftlos und mit wenig Spannung das Wort "Wieso?" auf den Stein schreibe.

Ich bin verloren und allein. Dies drücke ich aus, indem ich mit suchendem Blick zurückschaue und mich zum Stein hinbewege. Meine Traurigkeit lässt mich schlaff zurück: Ich muss mich am Felsen halten und mich an ihn anlehnen. Er gibt mir Halt. Ich kauere mit auf meinem Knie abgestütztem Kopf und bin in mich versunken.

3.3.5. Die Filmsprache

Wie schon die erste und zweite Szene ist auch diese in schwarz-weiss gefilmt. Auch hier sollen die Kälte und die Traurigkeit durch das dunkle Bild verstärkt werden.

Die Szene beginnt mit einer Aufnahme, in der eine Kugel im freien Fall zu Boden fällt und zerbricht. Der Betrachtende versteht noch nicht, was die Kugel bedeutet. Am Schluss der Szene wird auf die Kugel Bezug genommen und der Betrachtende kann so ihre Bedeutung selbst interpretieren. Für mich steht die Kugel stellvertretend für meine Familie und mein Familiennest. Sie zerbricht am Anfang: Mein Familiennest geht kaputt. Sie stellt den Auslöser für meine Gefühle Traurigkeit, Zerrissenheit und Verlorenheit dar.

Die Szene wird so gefilmt, dass die kargen schroffen Felsen und der Nebel deutlich zu sehen sind. Dadurch wird meine traurige, melancholische und kalte Stimmung unterstützt. Die Kamera bleibt an Ort und bewegt sich nur wenig. Um die Verlorenheit und Einsamkeit zu unterstreichen, werde ich von weit weg in der kargen einsamen Landschaft gefilmt. Am Schluss werde ich gefilmt, wie ich traurig und ohne Hoffnung zusammensinke. Danach fährt die Kamera über das Gras zur Kugel, die plötzlich wieder unversehrt daliegt. Nur der Betrachtende kann die Kugel sehen, denn sie liegt hinter mir. Ich bemerke sie nicht. Die unversehrte Kugel symbolisiert für mich, dass das Nest wieder heil ist und wir wieder eine Familie sind. Erst später erfahre ich davon. Die Kugel als Symbol für die Ganzheit rahmt die Szene filmisch ein. Der Betrachtende versteht, dass anfangs etwas kaputt geht und dass es am Schluss wieder ganz ist. Was aber kaputt geht, kann der Betrachtende nicht wissen, ohne diesen Bericht gelesen zu haben. Ich finde es spannend, dass der Betrachtende die Kugel für sich selbst interpretieren kann.

3.3.6. Womit hatte ich Mühe?

Es war eine Herausforderung, bei so kalten Temperaturen konzentriert zu bleiben. Ich hatte Mühe, bei Nässe und Kälte zu tanzen. Auch beim Choreografieren hatte ich anfangs Mühe: Ich versuchte vieles, aber nie fand ich die passende Bewegung. Auch mit der Kugel probierte ich vieles aus. Zuerst hielt ich sie in meinen Händen, dann legte ich sie neben mich auf die Tücher. Ich wurde mir zusehends bewusst, dass die Kugel zeigen soll, dass in meinem Umfeld etwas kaputt gegangen ist, das nicht direkt mit mir zu tun hat. Ich durfte sie also nicht in meinen Händen halten. Nach dieser wichtigen Erkenntnis lief die Choreografie deutlich besser.

3.4. Szene 4 – «Meine bewusste Verwandlung»

Die vierte und letzte Szene zeigt den Schluss des Prozesses der Loslösung von meinen negativen Gefühlen: meine bewusste Verwandlung. Sie ist kurz gehalten. Das Resultat dieses Prozesses zeigt das Glücklichein, das ich bewusst in den Abspann genommen habe.

3.4.1. Die damalige Situation

Zu lange hatten mich die schwierigen Erlebnisse und die damit verbundenen negativen Gefühle fest im Griff. Es war an der Zeit, dass ich mich von ihnen löste. Ich erkannte, dass es nichts bringt, die Vergangenheit zu verdrängen. Alles, was ich erfahren musste, hatte seinen Sinn. Durch Meditation und Coaching konnte ich vieles aufarbeiten und lösen. Die Arbeit an mir selbst gab mir innere Stärke und Selbstvertrauen.

3.4.2. Meine Gefühle

In dieser Szene stehen meine Glücksgefühle im Zentrum. Ich zeige, dass ich die Vergangenheit akzeptierte, verarbeitete und mich verwandelte. Ich reflektierte meine Erlebnisse und ihre Gefühle und fasste den Mut, sie bewusst loszulassen. Das Loslassen und Verabschieden der Gefühle werden durch das Wegwischen der auf meiner Haut geschriebenen Begriffe symbolisiert.

3.4.3. Die Vorbereitung der vierten Szene

3.4.3.1. Die Parameter

Zum Parameter «Raum und seine Ausnützung» notierte ich die Adjektive **gross**, **offen** und **wenig ausnützen**. Beim Glücklichein hingegen sollte ich den Raum **grösser ausnützen**. Dabei sah ich mich in der schönen Natur.¹¹

Die Stichworte **weich** und **mit wenig Spannung** ordnete ich dem Parameter «Körperspannung» zu. **Gelöste**, **leichte** und **unbeschwerte** Bewegungen kamen mir in den Sinn.

Dem Parameter «Geschwindigkeit der Bewegungen» schrieb ich das Stichwort **eher schnell** zu.

Zum Parameter «Ausdehnung der Bewegungen und der Körperhaltung» passten die Stichworte **am Boden** und **auf den Knien**. Beim Glücklichein hingegen passte das Stichwort **in aufrechter Haltung**.

Die Musik sollte **sanft**, **fröhlich** und **weich** sein. Ich fand es bei dieser Szene passend, dass eine Sängerin singt. Der Text sollte auf jeden Fall positiv, nicht aber oberflächlich sein.

Bei den Lichtverhältnissen hatte ich klare Vorstellungen. Es sollte unbedingt **hell** sein. Sonnenlicht wäre am schönsten, denn es strahlt viel Wärme aus.

3.4.3.2. Die Musik

Es war für mich schnell klar, dass ich eine Musik wähle, die mir viel bedeutet und die mich positiv stimmt. Ich kannte das Musikstück schon lange vor meiner Maturitätsarbeit. Beim Lied «Bliss (I am the light of my soul)» von Sirgun Kaur handelt es sich um ein Mantra.¹² Ich lernte es beim Yoga kennen und ab der ersten Sekunde berührte es mich. Ich konnte es nicht mehr vergessen. Ich hörte es oft als Hintergrundmusik bei Meditationen. Es beruhigt mich und bringt mich zu mir selbst zurück.

¹¹ Raumskizzen siehe Abb. 4-6 im Anhang, Ziffer 6.

¹² Sirgun Kaur & Sat Darshan Singh, Bliss (I am the light of my soul), 2011, Itunes, (Zugriff: 18.08.19).

I am the light of my soul

I am beautiful

I am bountiful

I am bliss

I am, I am¹³

So wenig Text, aber doch so bedeutend. Der Text fokussiert auf die Selbstliebe, wie ich sie heute spüre.

3.4.3.3. Der Raum und seine Wirkung

Als ich die Augen schloss, das Lied «Bliss» hörte und mich darauf einliess, sah ich eine schöne und stille Natur vor mir. Ein ruhiger See, Sonnenschein und Bäume. Ich sah einen ruhigen, sonnigen Platz in der Natur. Ich kam auf die Idee, den Baldeggersee im luzernischen Seetal nach dem perfekten Ort abzusuchen. Ich kenne die Gegend sehr gut, da meine Grosseltern dort wohnen und ich schon einige Male dort unterwegs war. Den idealen Ort fand ich schnell: eine grosse Wiese, die bis zum See reicht. Schilf, das zwischen Wasser und Wiese wächst. Bäume, die an der Seite stehen. Und das beste: die Rigi im Hintergrund. Es ist ein typischer Ort, an dem ich mich wohlfühle und der mir in den Sinn kommt, wenn ich mir schöne und stille Natur vorstelle.

3.4.3.4. Die Kleidung

Ich spürte, dass ich mit der Kleidung einen klaren Gegensatz zu den anderen Szenen zeigen muss. Weiss ist die Kontrastfarbe von Schwarz. Weiss ist die vollkommenste Farbe und sie ist beruhigend. Ich fand es passend und stimmig, in dieser Szene weiss zu tragen. Ich wollte schöne Kleidung tragen, in der ich mich wohl und schön fühle. Ich entschied mich für ein weisses Spitzentop und ein weisses Chiffon-Röckchen. Ich war mit meiner Auswahl sofort zufrieden.

¹³ One Community, 2013, online: <https://www.onecommunityglobal.org/the-healing-power-of-music-i-am-the-light-of-my-soul-lyrics-and-video-sirgun-kaur-snatam-kaur/>, (Zugriff: 19.10.2019).

3.4.4. Die Körpersprache: Wie drücke ich die Gefühle in Bewegungen aus?

Die Gefühle Angst, Selbstzweifel und Traurigkeit begleiten mich noch immer und sind noch immer da. Ich mache mir diese Gefühle bewusst und verabschiede mich von ihnen. Es braucht Mut und ein paar Anläufe, bis ich diese Gefühle loslassen kann.

Zunächst zeige ich das Gefühl Angst, indem ich am Boden sitzend meinen Körper öffne und das Wort Angst auf meinem Arm lese. Ich schaue das Wort an und beuge mich nach hinten, womit ich zeige, dass mir der Mut noch fehlt, die Angst zu überwinden. Dann fasse ich Mut: Ich wische das Wort Angst mit einer weichen und gelösten Bewegung von meinem Arm ab.

Aber mein Selbstzweifel ist noch nicht beseitigt. Er ist immer wieder da. Das zeige ich, indem ich mit meinen Händen über mein Gesicht und meine Stirn streiche. Ich will ihn loswerden und mich befreien: Ich wische zunächst zögerlich, dann schnell und unbeschwert das Wort Zweifel mit beiden Händen ab.

Schliesslich ist auch die Traurigkeit noch ein Teil von mir. Sie ist immer wieder in meinem Bauchraum spürbar. Das zeige ich, indem auf den Knien sitzend das Wort Traurigkeit anschau. Ich will die Traurigkeit loslassen: Mit schneller Wischbewegung lasse ich sie von meinem Bauch verschwinden. Ich fühle mich erleichtert, was ich durch eine leichte und ausholende Bewegung mit meinen Armen darstelle.

Ich bin glücklich und gelöst: Ich bewege mich mit fließenden, weichen und leichten Bewegungen.

3.4.5. Die Filmsprache

Die vierte Szene ist die einzige, die in Farbe dargestellt ist. Sie vermittelt meine heutigen positive Gefühle, was durch das farbige Bild verstärkt wird.

Die Szene beginnt mit nah gefilmten Einblendungen meiner drei Körperteile, auf denen die Gefühle der vorherigen Szenen in Wörtern geschrieben stehen. Zuerst wird dem Betrachtenden mein Arm mit dem Wort «Angst» gezeigt, dann meine Stirn mit «Zweifel» und als drittes mein Bauch mit dem Wort «Traurigkeit». Diese kurzen Sequenzen zeigen, dass diese Gefühle noch einmal aufkommen. Das Abwischen danach wurde auch aus naher Distanz gefilmt, da ich mit meinem Prozess des Loslassens der negativen Gefühle im Vordergrund stehe.

3.4.6. Womit hatte ich Mühe?

Diese Szene war anfangs gleich lang wie die anderen drei. Meine Verwandlung wollte ich ursprünglich durch zarte Stoffflügel zeigen, die ich öffnete, ausbreitete und schliesslich langsam ablegte. Ich choreografierte, tanzte und filmte dies. Aber ich war nie wirklich zufrieden. Erst nach mehrfachem Anschauen der Szene und nach einem Gespräch mit meiner Betreuerin beschloss ich diesen Teil wegzustreichen. Zudem erschien mir der Teil des Glückhseins etwas zu kitschig, weshalb ich ihn kürzte.

4. DANK

Ein besonderer Dank geht an meine Betreuerin Judith Stadlin. Ich danke Dir herzlich für Deine stets hilfreichen Tipps und für Deine Zeit, die Du meiner Arbeit gewidmet hast. Deine Empfehlung der Parameter und Raster hat mir beim Choreografieren stark geholfen. Ohne Dich und Deine Tipps würde ich heute noch an der ersten Choreografie sitzen!

Ein grosses Dankeschön geht an meine Eltern, die mir während der ganzen Arbeit beistanden. Ohne eure motivierenden Worte hätte ich nicht immer weitermachen wollen. Ich danke von Herzen meinem Vater, der alle Szenen perfekt und meinen Vorstellungen befolgend gefilmt hat. Ohne Dich könnte ich keinen so tollen Film zeigen, danke!

Auch danke ich meiner Mutter, die mich nicht nur an den Filmtagen mental unterstützt hat. Danke, dass Du mich motiviert und bei allen Kräften gehalten hast! Danke auch, dass Du die Musiksteuerung übernommen hast. Ohne Dich wäre ich nur selten auf den richtigen Schlag gewesen!

5. QUELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS

5.1. Quellenverzeichnis

Benjamin Franklin, "By failing to prepare, you are preparing to fail", 1706 – 1790.

Choyoung, Here Instrumental, 2019, Itunes, (Zugriff: 18.05.2019).

FesliyanStudios, Virus, 2019, online: <https://www.fesliyanstudios.com/royalty-free-music/download/poisonous/299>, (Zugriff: 15.07.2019).

Jorge Méndez, Cold, 2013, Itunes, (Zugriff: 29.07.2019).

One Community, 2013, online: <https://www.onecommunityglobal.org/the-healing-power-of-music-i-am-the-light-of-my-soul-lyrics-and-video-sirgun-kaur-snatam-kaur/>, (Zugriff: 19.10.2019).

Raison d'Être, Deep Enshrouded, 1998, Itunes, (Zugriff: 15.07.2019).

Sirgun Kaur & Sat Darshan Singh, Bliss (I am the light of my soul), 2011, Itunes, (Zugriff: 18.08.2019).

5.2. Abbildungsverzeichnis

Raumskizzen im Anhang 6: eigene Darstellungen.

Titelbild: fotografiert von Iris Barthold, 06.08.2019.

6. ANHANG

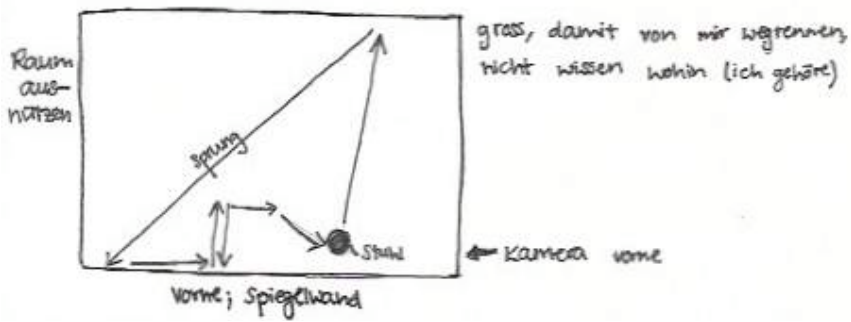


Abb. 1: Raumskizze der ersten Szene

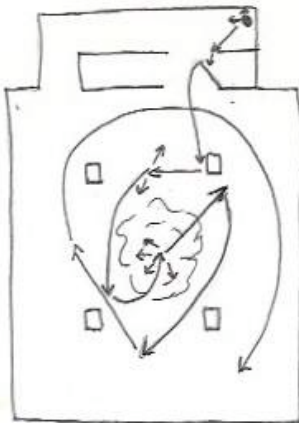


Abb. 2: Raumskizze der zweiten Szene

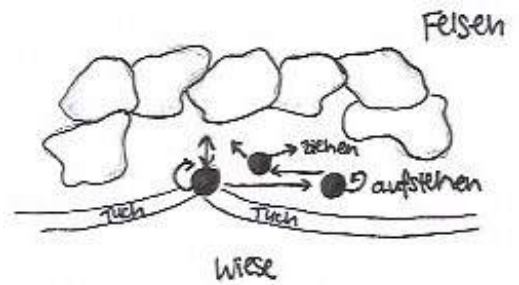


Abb. 3: Raumskizze der dritten Szene

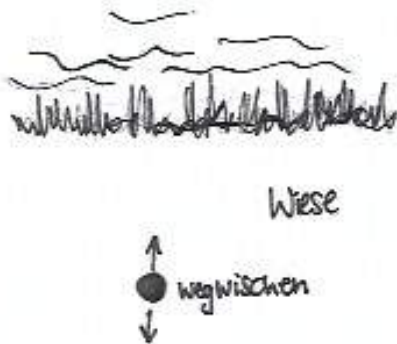


Abb. 4: Raumskizze der vierten Szene

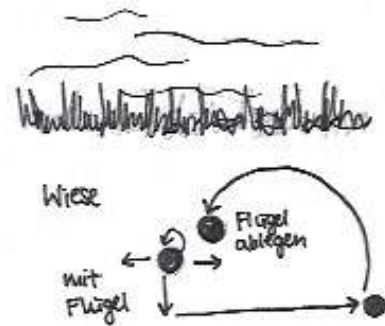


Abb. 5: Raumskizze der vierten Szene

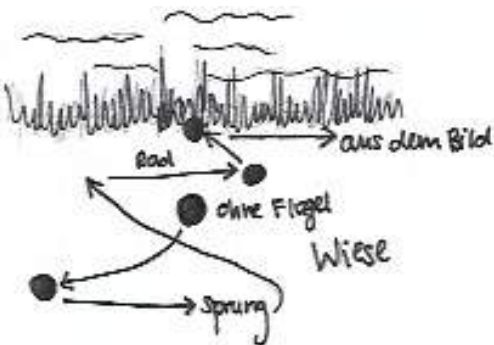


Abb. 6: Raumskizze der vierten Szene