

Methodische Wege: Sinneskanäle

1 Auf die unmittelbare Wahrnehmung vertrauen und **einfach lostanzen**. Die Teilnehmer/innen werden automatisch nachahmen. Zeit und Raum lassen für Irrungen und Wirrungen! Chaos organisiert sich von allein zu Ordnung. Unmittelbare Wahrnehmung schafft Wachheit, Neugier und hohe Konzentration. Die Position der Kursleiter/in in der Mitte des Kreises oder synchron vor dem Block ermöglicht optimale Wahrnehmung für alle Teilnehmer/innen.



2 Wenn nötig, während des Tanzens **rythmisch mitsprechen** und damit der Wahrnehmung ein sprachliches Geländer anbieten. Indem ich sprachlich die Bewegung nachzeichne (z.B.: „vor-wärts-ge-hen...“, „ein-mal hin, ein-mal her...“), unterstütze ich zum einen die Bewegungswahrnehmung, zum anderen erleichtere ich damit auch das spätere Erinnern der Bewegungsfolge. Indem ich spreche anstatt zu zählen, bleibe ich sinnlich konkret und vermeide abstraktes in-den-Kopf-gehen. Zudem besitzt „vor-wärts-ge-hen“ einen höheren Informationswert als „1, 2, 3, 4“. Während Zahlen lediglich Quantitäten angeben, kann ich mit Worten gleichzeitig Informationen über die Qualität der Bewegung geben: z.B. hier über die Bewegungsweise (gehen) und über die Bewegungsrichtung (vorwärts).



3 Nur falls es wirklich nötig ist, die Musik unterbrechen und **kurz trocken zeigen und erläutern**. Auch bei der Trockenübung kann ein Spruch das Zählen ersetzen; der Spruch kann dann als verbindendes Moment in die Musik mit hinübergenommen werden.



**Reden ist Silber,
Zeigen ist Gold.**