

## **Performance-Workshop zum Thema „Grenzen“ mit der Tänzerin und Choreografin Mandy Unger**

Am 9. und 10. September durften wir als KüPro-Gruppe der Klassenstufe 9 an einem außergewöhnlichen Workshop mit der Künstlerin Mandy Unger teilnehmen. Im Mittelpunkt standen unsere Körper, die eigene Wahrnehmung und die Möglichkeiten, durch Bewegungen Geschichten zu erzählen.

Wir haben erfahren, wie wichtig ein respektvoller Umgang miteinander und mit uns selbst ist, und wie viel Freude es bereitet, den eigenen Körper auf neue Art und Weise kennenzulernen. Durch Improvisation und kreative Aufgaben konnten wir erleben, wie ein einziges Thema in vielfältigen Formen sichtbar gemacht und mit anderen geteilt werden kann.

Besonders beeindruckend war, wie Musik uns beeinflusst und uns in Bewegung versetzt – mal sanft, mal kraftvoll. Wir lernten, wie wir über unsere Grenzen hinauswachsen können, neue Bewegungen ausprobieren und sogar mit einfachen Mitteln, wie einem Gummiband, starke Emotionen ausdrücken können. Übungen zu Atmung, Körpermitte und Bewegungsgröße haben unser Körpergefühl geschärft und ein neues Bewusstsein für Ausdruck und Präsenz geschaffen.

Die gemeinsame Arbeit im Team hat uns als Gruppe noch enger zusammengeschweißt. Wir haben uns gegenseitig motiviert, mutig ausprobiert und gemeinsam kleine Choreografien entwickelt. Zwar war es anfangs etwas unangenehm, uns vor der Gruppe zu zeigen, aber nach etwas Einarbeitung war es nicht mehr peinlich, Neues zu wagen – im Gegenteil: es hat Spaß gemacht, sich zu öffnen und in den Flow zu kommen.

In diesen zwei Tagen ist etwas Ganzes entstanden, das sich komplett und wertvoll anfühlt. Viele von uns haben Lust bekommen, den Weg in den Ausdruckstanz oder Modern Dance weiterzugehen.

Wir danken Mandy Unger herzlich für ihre offene, sympathische Art und die Motivation, die sie uns geschenkt hat. Es waren zwei Tage voller Kreativität, Inspiration und neuer Erfahrungen, die uns noch lange in Erinnerung bleiben werden.

Paula, Lena, Jolanda, Charlotte, Tarja, Luzie, Lilly, Ella, Iva

Inzwischen ist die Performance „Grenzen“ zur Vernissage am 25. September in der Aula unserer Schule erfolgreich aufgeführt worden.