

ALLGEMEINER
KONSUMVEREIN



katrinem

100 Steps in Steps

100 Schritte in Schritten –
entlang der inneren und äußeren Kanten
deines Zuhauses

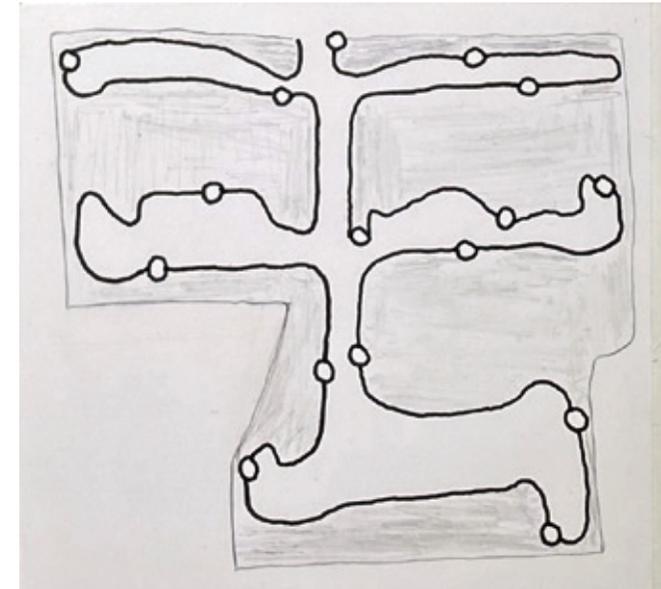
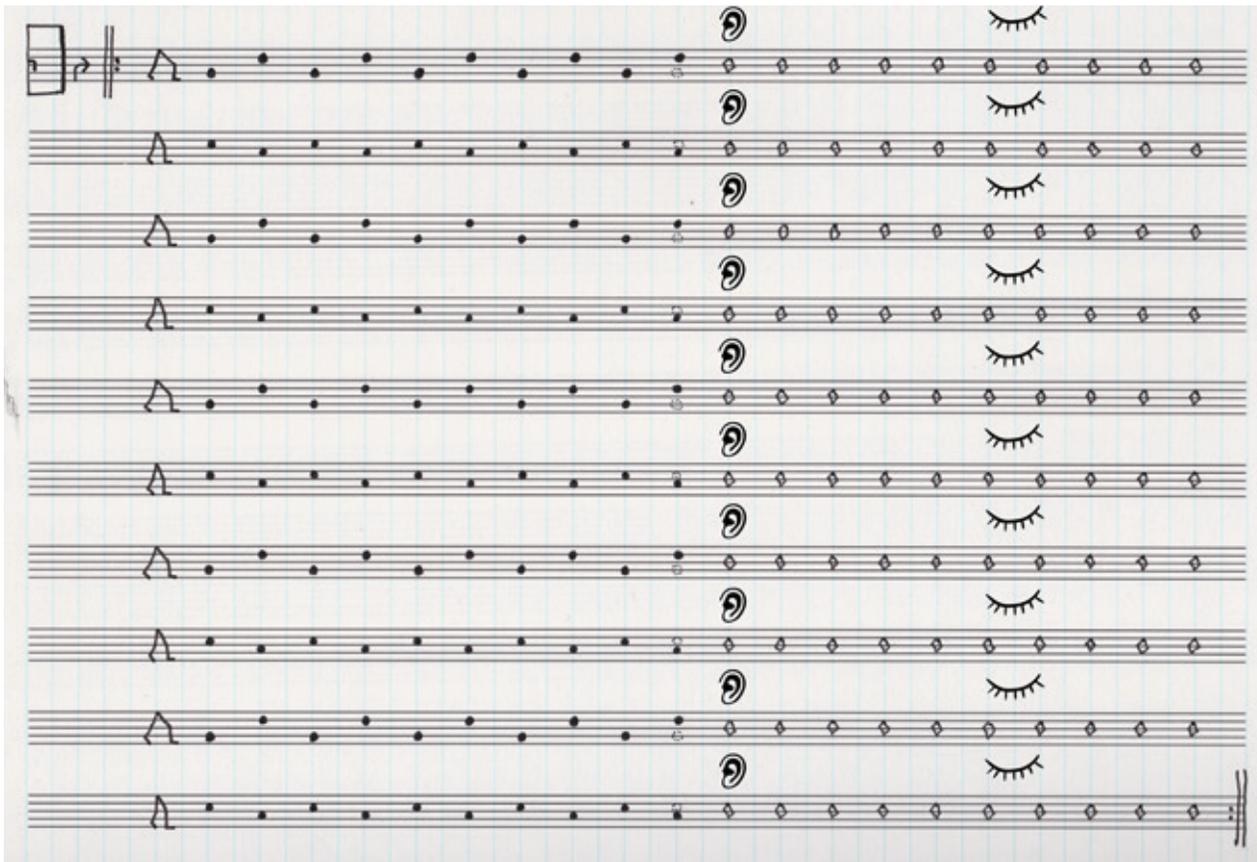
Neue Perspektiven

Längst haben wir unsere Gewohnheiten entwickelt, wo und wie wir uns in unseren Räumlichkeiten bewegen, wo wir bevorzugt stehen, sitzen oder liegen. Dasselbe gilt auch für den Außenraum, in dem unser Zuhause eingebettet ist.

Deshalb ist diese Partitur eine Einladung, den persönlichen Lebensraum (unserZuhause) neu zu entdecken. 100 Steps in Steps möchte neue Perspektiven in das eingeschriebene gewohnte Verhalten bringen und neue Blickwinkel/Möglichkeiten offerieren.

Die Partitur beginnt an der Eingangstür und ist so angelegt, dass sie mindestens einmal wiederholt wird. Wenn nötig so oft, bis der Ausgangspunkt (Haustür) einmal überschritten wird.

Kaleidосkope rotieren. Die Bilder mischen sich auf den sechs Fensterflächen in immer neuen fantastischen Kombinationen. Flanieren Sie vorbei, es ist ausreichend Platz, um sicheren Abstand zu halten.



Anleitung für den Innenraum

Mit dem Rücken zur Eingangstür, folge dem Wandverlauf zu deiner rechten Seite, egal ob es dich in ein neues Zimmer, nach oben oder unten führt. Fenster und Türen ins Freie werden dabei als ‚Atemlöcher der Wohnhülle‘ für Licht und Luft verstanden und ändern nicht den Wegverlauf. Bleib drin!

Die Partitur wird barfuß gespielt oder - wenn nötig - mit Socken, um die Bodenbeschaffenheit in ihrer Materialität, Temperatur und Ebenheit zu spüren. Mal werden 10 ‚normale‘, mal 10 ‚kleine‘ Schritte gemacht. Immer abwechselnd. Mal beginnst du mit dem rechten, dann mit dem linkenFuß, immer abwechselnd. Bewege dich langsam, so dass der Rhythmus auch bei unterschiedlicher Schrittgröße gleichbleibt.

Auf jede Geh-Phase folgt eine mindestens ebenso lange Steh-Phase mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Der Blick bleibt genauso stehen wie der Körper: Was siehst du? Versuche es in einem Wort für dich festzuhalten, egal ob es sich um eine Farbe (z.B. rot), Form (z.B. rund), Zustand (z.B. gefleckt) oder Objekt (z.B. Buch) handelt. Schließe dann für einen Moment die Augen, um dich noch mehr auf das zu Hörende zu konzentrieren. Die Ohren öffnen sich weit. Auch hier versuche dich auf ein Wort zu beschränken, z.B. laut, hoch, klopfen, Stimme etc.

Zeichne anschließend die Form deines gegangenenWeges und betone die Stellen, an denen du stehengeblieben bist.Was hat dein Blick eingefangen, was hast du gehört?



Anleitung für den Außenraum

Im Außenraum gehen wir genauso vor wie im Innenraum – wir erfahren die Einbettung unseres Zuhause. Mit dem Rücken zur Haustür geh nach rechts weg in den öffentlichen Raum. Biege immer nach rechts ab, bis du wieder vor deiner Haustür bist. Zieh dir passende Kleidung und Schuhe für das Wetter draußen an.

Mal werden 10 ‚normale‘, mal 10 ‚kleine‘ Schritte gemacht. Immer abwechselnd. Mal beginnst du mit dem rechten, dann mit dem linken Fuß, immer abwechseln. Wähle ein eher langsames Geh tempo, sodass der Rhythmus auch bei unterschiedlicher Schrittgröße gleichbleibt.

Auf jede Geh-Phase folgt eine mindestens ebenso lange Steh-Phase mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Der Blick bleibt genauso stehen wie der Körper, nur die Ohren öffnen sich weit. Was siehst du? Versuche es in einem Wort für dich festzuhalten, egal ob es sich um eine Farbe (z.B. rot), Form (z.B. rund), Zustand (z.B. rau) oder Objekt (z.B. Baum) handelt. Schließe dann – wenn möglich – für einen Moment die Augen, um dich noch mehr auf das zu Hörende zu konzentrieren. Auch hier versuche dich auf ein Wort zu beschränken, z.B. laut, hoch, klopfen, Schritte etc.

Zeichne anschließend die Form deines gegangenen Weges und betone die Stellen, an denen du stehengeblieben bist. Was hat dein Blick eingefangen, was hast du gehört?