

# Einstieg: Bewegungsübung zu unterschiedlichen Geschwindigkeiten

## Arbeitsmaterial für Anleitende

Die Selbsterfahrung mit Geschwindigkeit kann leicht an die jeweilige Gruppe und die verfügbare Zeit angepasst werden.

In der kürzesten Variante bewegen sich die Teilnehmenden in verschiedenen Geschwindigkeiten durch den Raum (wer will gerne barfuß oder auf Socken):

Die/der Anleitende gibt anhand eines Geschwindigkeitskontinuums verschiedene Geschwindigkeiten an und die TN reagieren darauf:

- o = Stillstand („freeze“)
- 10 = so schnell wie möglich rennen.

In den unterschiedlichen Geschwindigkeitsstufen kann der/die Anleitende den TN Aufmerksamkeitsanregungen geben, z. B.:

- > „Achtet auf euren Atem. Ist er gleichmäßig, geht er schnell oder langsam?“
- > „Achtet auf den Boden unter euren Füßen. Wie fühlt er sich an?“
- > „Wenn ihr an einer anderen Person vorbeigeht – schaut ihr ins Gesicht. Was nehmt ihr wahr?“

Die Liste der Aufmerksamkeitsanregungen ist beliebig erweiterbar. Wichtig ist, dass die TN während der Übung nicht sprechen, um sich auf sich selbst konzentrieren zu können.

Die Selbsterfahrung kann verlängert werden, indem

sich die TN nicht nur in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen durch den Raum bewegen, sondern ebenfalls unterschiedlichste alltägliche Tätigkeiten in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ausüben. Diese können von Trinken, Essen, An- und Ausziehen über Lesen und Schreiben bis hin zu pantomimischem Erklären reichen.

Es ist sinnvoll, dass sich die TN im Anschluss an die Übungen über ihre Erfahrungen austauschen. So kann auch eine Brücke zur anschließenden theoretischen Beschäftigung mit sozialer Beschleunigung geschlagen werden. Die/der Anleitende könnte etwa fragen:

- > „Wie hat sich eure Wahrnehmung in der jeweiligen Geschwindigkeit verändert?“
- > „Wie habt ihr euch in unterschiedlichen Geschwindigkeitsstufen gefühlt?“
- > „Seht ihr Parallelen zu eurem Alltag?“ etc.

## Ein Stadtrundgang zum Thema Beschleunigung Arbeitsblatt

---

Habt ihr schon einmal darauf geachtet, wo Beschleunigung im öffentlichen und alltäglichen Leben eine Rolle spielt? Werdet für eine Stunde „Beschleunigungsdetektive“ und sucht nach Spuren des modernen Strebens nach Zeitersparnis.

**Untersuchungsfelder und Fragen für den Rundgang:**

### 1. Werbung

Welche Werbung verspricht auf welche Art und Weise Zeitersparnisse und verheißt ein besonderes Erlebnis durch Beschleunigung? Notiert Beispiele oder fotografiert sie.

### 2. Mobilität

Wie prägt der Wunsch und der Zwang zur Beschleunigung den Aufbau und die Funktionsweise der Stadt? Findet Beispiele.

### 3. Soziales Verhalten

Wie prägt der Wunsch und der Zwang zur Beschleunigung das Verhalten der Menschen im öffentlichen Raum? Findet Beispiele während eures Rundgangs oder denkt an andere alltägliche Situationen im öffentlichen Raum, die ihr erlebt habt.

### 4. Wahrnehmung

Wie nehmt ihr eure Umwelt wahr, wenn ihr an einem sehr beschleunigten öffentlichen Ort (Bahnhof, Kreuzung etc.) oder an einem entschleunigten Ort (Nebenstraße, Park etc.) seid? Habt ihr eine Erklärung für eure Wahrnehmungen?

---

## Ein Stadtrundgang zum Thema Beschleunigung Arbeitsblatt

---

Habt ihr schon einmal darauf geachtet, wo Beschleunigung im öffentlichen und alltäglichen Leben eine Rolle spielt? Werdet für eine Stunde „Beschleunigungsdetektive“ und sucht nach Spuren des modernen Strebens nach Zeitersparnis.

**Untersuchungsfelder und Fragen für den Rundgang:**

### 1. Werbung

Welche Werbung verspricht auf welche Art und Weise Zeitersparnisse und verheißt ein besonderes Erlebnis durch Beschleunigung? Notiert Beispiele oder fotografiert sie.

### 2. Mobilität

Wie prägt der Wunsch und der Zwang zur Beschleunigung den Aufbau und die Funktionsweise der Stadt? Findet Beispiele.

### 3. Soziales Verhalten

Wie prägt der Wunsch und der Zwang zur Beschleunigung das Verhalten der Menschen im öffentlichen Raum? Findet Beispiele während eures Rundgangs oder denkt an andere alltägliche Situationen im öffentlichen Raum, die ihr erlebt habt.

### 4. Wahrnehmung

Wie nehmt ihr eure Umwelt wahr, wenn ihr an einem sehr beschleunigten öffentlichen Ort (Bahnhof, Kreuzung etc.) oder an einem entschleunigten Ort (Nebenstraße, Park etc.) seid? Habt ihr eine Erklärung für eure Wahrnehmungen?