



ANGER MANAGEMENT

**knallende Tanz-Performance und -Workshops
von der Tanzcompagnie Joshua Monten**

Übersicht: Mit der Vorstellung **«Anger Management»** zelebriert die Tanzcompagnie Joshua Monten den Vulkan, der in uns allen schlummert. Leuchtend rot, glitzernd, voller explosiver Energie, eigensinnig, schnell und furchtlos – Wut kann schön sein. Umso mehr, wenn sie getanzt wird. Dabei können die Zuschauer*innen ihren eigenen Umgang mit Wut reflektieren – wie sie Spannungen abbauen, Grenzen setzen und ihre drängendsten Bedürfnisse zum Ausdruck bringen.

Nach der 35-minütigen Tanzvorstellung bieten wir «Bühnenkampf+Tanz»-Tanzworkshops für vereinzelte Schulklassen an. Der ausserordentliche Stoff fördert den Zugang zum zeitgenössischen Tanz und verdeutlicht gleichzeitig den Unterschied zwischen wirklicher und unwirklicher Gewalt.

Kontakt:

Joshua Monten
Dapplesweg 2, 3007 Bern
+41 76 323 5830
joshuamonten@hotmail.com
<https://joshuamonten.com/anger-management/>

ECKDATEN

Daten: ganzes Jahr

Zielpublikum: Zyklus 2 und 3 (5. bis 11. Klasse)

Dauer: 35 Minuten für Performance; danach 45-90 Minuten für Workshops

Gruppengrösse: Für die Performance können max. 350 Schüler*innen zuschauen.
Für die Workshops empfehlen wir eine maximale Grösse von 30 Schüler*innen pro Workshop.
Es können bis acht Workshops gleichzeitig stattfinden.

Raum: draussen auf dem Spielplatz oder drinnen in der Turnhalle/Aula

Sprache: Performance entweder auf einer Mischung von Deutsch und English, oder gänzlich auf Französisch. Workshops nach Wunsch auf Deutsch, Französisch oder English.

Performance-Video: <https://vimeo.com/1081401714>

Fachbereiche: Bewegung und Sport, Musik

Kontakt: Joshua Monten, +41 76 323 5830, joshuamonten@hotmail.com
Dapplesweg 2, 3007 Bern, <https://joshuamonten.com>

PRÄSENTATION DES KULTURVERANSTALTERS

Seit ihrer Gründung im Jahr 2012 hat sich die Berner **Tanzcompagnie Joshua Monten** stetig zu einer der angesehensten und am weitesten tourenden Tanzcompagnien der Schweiz entwickelt und hat mehr als 1200 Aufführungen für etwa 180'000 Zuschauer*innen in 40 Ländern gegeben. Das Spektrum an Festivals und Theatern, wo die Compagnie auftritt, ist aussergewöhnlich gross und umfasst führende Veranstaltungsorte für zeitgenössischen Tanz, Strassentheater, visuelle Kunst, experimentelles Theater sowie Kinder- und Jugendtheater. Die Aktivitäten der Compagnie fördern den künstlerischen Austausch mit Kulturschaffenden diverser Länder und spielen eine wichtige Rolle bei der Vermittlung von zeitgenössischem Tanz an neue Zuschauergruppen. Weitere Informationen können bei <https://joshuamonten.com/productions/> eingesehen werden.

Joshua Monten (Künstlerische Leitung, Tänzer) Der schweizerisch-amerikanische Doppelbürger Joshua Monten wurde in der Nähe von New York City geboren. Er studierte Literatur und Kulturanthropologie an der Duke University, bevor er mit dem eher «höhen» Alter von 20 Jahren zum Tanzen begann. Als Bühnentänzer arbeitete er mit dem Berner Ballett, Stadttheater Heidelberg und Öff Öff Aerial Dance zusammen. Seit 2008 leitet Joshua Monten diverse Tanzvermittlungsprogramme im Auftrag von Bühnen Bern, ART Basel, Sydney Opera House, Bangkok International Children's Theater Festival und anderen Festivals. Im Rahmen der «Kultur und Schule»-Programme der Kantone Bern, Solothurn und Zürich hat er mehr als 100 Tanzworkshops in Schulen gegeben. Seit 2021 unterrichtet er Tanzvermittlung an der Hochschule der Künste Bern.



ZUR CHOREOGRAPHIE

Wut kann schön sein. Umso mehr, wenn sie getanzt wird.

Innere Gefühle nehmen eine äussere Form an, Intuition übernimmt, grosse Energiemengen werden freigesetzt. Und bei dieser unserer Produktion für vier Tänzer*innen kristallisiert sich aus dem wilden Fluss impulsiver Bewegungen eine virtuose und fantasievolle Choreographie heraus.

Natürlich stellt ausufernde Wut eine Gefahr für unser soziales Zusammensein dar. Sie kann in körperliche Gewalt münden, die es in vielerlei Hinsicht zu unterbinden gilt. Aber soll Wut immer unter Kontrolle gehalten und «gemanagt» werden? Gibt es nicht Sachen, wofür wir mit Händen und Füßen unbedingt kämpfen würden?

Zumindest während der Aufführung wollen wir endlich einmal ausrasten, unsere Wutphantasien ausleben, die Schleusen des Zorns öffnen und dann sehen, wohin uns die vulkanischen Ströme tragen. Dabei können wir unseren eigenen Umgang mit Wut reflektieren – wie wir Spannungen abbauen, Grenzen setzen und unsere drängendsten Bedürfnisse zum Ausdruck bringen.

Jede der vier Figuren in «Anger Management» verarbeitet ihre Gefühle auf individuelle Weise; diese vier «Stile» der Wut verleihen der Inszenierung eine vieraktige Struktur. In jedem Akt wird die Wut einigermassen «gemanagt» und in zeitweise harmonische Formen gebahnt; andererseits wird eine leuchtend rote Flut aus Wut und Vergeltung im übertriebenen Tarantino-Stil freigesetzt.



VERBINDUNG ZUM LEHRPLAN21

Fachbereich Musik

Kompetenzbereich 3 – Bewegen und Tanzen

Sensomotorische Schulung: Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper sensomotorisch differenziert wahrnehmen, einsetzen und musikbezogen reagieren. Sie können sich zu Musik im Raum und in der Gruppe orientieren.

Körperausdruck zu Musik: Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper als Ausdrucksmittel einsetzen und in Verbindung mit Materialien und Objekten zu Musik in Übereinstimmung bringen und in der Gruppe interagieren.

Bewegungsanpassung an Musik und Tanzrepertoire: Die Schülerinnen und Schüler können ihre Bewegungen koordiniert der Musik anpassen. Sie verfügen über ein Repertoire an Tänzen aus unterschiedlichen Zeiten, Kulturen und Stilen.

Kompetenzbereich 5 – Gestaltungsprozesse

Themen musikalisch erkunden und darstellen: Die Schülerinnen und Schüler können Themen und Eindrücke aus ihrer Lebenswelt alleine und in Gruppen zu einer eigenen Musik formen und darstellen.

Gestalten zu bestehender Musik: Die Schülerinnen und Schüler können zu bestehender Musik unterschiedliche Darstellungsformen entwickeln.

Fachbereich Bewegung und Sport

Kompetenzbereich 3 – Darstellen und Tanzen:

Körperwahrnehmung: Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.

Darstellen und Gestalten: Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

Tanzen: Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.

VORBEREITUNG UND NACHBEREITUNG

... vor der Vorstellung

Zu diskutieren

- Welche Situationen machen dich besonders wütend? Was triggert dich am meisten?
- Was hilft dir am meisten, deine Wut unter Kontrolle zu bringen?
- Wie sieht Wut aus bei Tieren? Bei kleinen Kindern? Bei Erwachsenen? Bei deinen Freunden?
- In der Theaterwissenschaft redet man von «*Katharsis*» – das Hervorrufen negativer Emotionen beim Publikum, die dieses anschliessend wieder loswird und sich dadurch glücklicher fühlt. Hast du das mal erlebt? In welchen Kontexten?

Zu bewegen

- Atem-Übung (im Stehen, Sitzen oder Liegen). Mit geschlossenen Augen tief ein- und ausatmen. Achte beim Atmen auf die Sensationen in deinem Gesicht und deinen Atemwegen, nimm die Bewegungen in deinem Brustkorb und Bauch wahr.
- Progressive Entspannungs-Übung (im Sitzen oder Liegen). Mit geschlossenen Augen tief ein- und ausatmen. Spann die Muskeln deiner Hände zehn Sekunden lang so fest wie möglich an. Lass dann die Spannung los und spüre, wie sich Entspannung in deinem Körper ausbreitet. Schrittweise wiederholen mit den Muskeln der Schulter, Bauch, Gesicht und Beinen...
- Zur Zweit. Versucht einen heftigen, aufgeregten Streit zwischen Menschen darzustellen – aber in Zeitlupe, und ohne Wörter. Wie gross könnt Ihr die Emotionen zeigen? Wie langsam und unrealistisch?
- In Gruppen. Eine Person steht vor den anderen und stellt mit übertriebener Körpersprache eine wütende Person dar – in Zeitlupe. Die anderen Personen in der Gruppe versuchen möglichst genau ihre Bewegungen und Mimik nachzumachen.
- Im Kreis stehen. Jede Person soll eine Tanzposition bzw. Bewegung zum Thema «Wut» oder «Beruhigung» erfinden. Eine längere Tanzsequenz kann kreiert werden, in dem die Positionen/Bewegungen aller Schüler*innen eins nach dem anderen aneinandergereiht werden. (Ev. mit Musik dazu...)

... nach der Vorstellung

Zu diskutieren

- An welche Szene kannst du dich besonders erinnern? Beschreibe sie.
- Wann musstest du lachen?
- Beschreibe die Kostüme. Warum denkst Du, dass die Tanzcompagnie diese Kostüme gewählt hat?
- Hast Du mehrere Musikstile erkannt? Kannst du sie beschreiben?
- In der Vorstellung haben die Darsteller*innen einige Techniken der Anger Management (Wutbewältigung, emotionale Selbstregulation) verwendet. Welche hast du erkannt? Glaubst du, einige von diesen könnte für dich funktionieren?

Spiel

- Welche Bewegungen der Tänzer*innen kannst du nachahmen? Welche Körperausdrücke der Tänzer*innen kannst Du nachahmen? Finden die anderen heraus, welche du meinst?
- In Gruppen von etwa vier Personen. Die Tanzperformance endete mit einer choreographierten Kissenschlacht. Ihr sollt eine Fortsetzung choreographieren: einen schwungvollen und synchronen Bewegungsablauf, der mit Kissen (oder Ähnlichem) aufgeführt werden kann. Dabei könntet ihr die Kissen durch die Luft wedeln, den Boden oder auch euch selbst schlagen – aber lieber kein anderer Mensch.
- Findet heraus, mit welchen wutbetonten Bewegungen man Geräusche machen kann. Zum Beispiel: stampfen, die Hand mit dem Faust schlagen, auf die Oberschenkel klatschen, stossartig ausatmen. Mit dieser Art von Geräuschen könnt ihr «Body Percussion» schaffen. Arbeitet in kleineren Gruppen von 2-6 Personen und kreiert eine musikalische Sequenz von zwei bis vier Takten, wiederholbar, die ihr vor der Klasse aufführt.

