

B

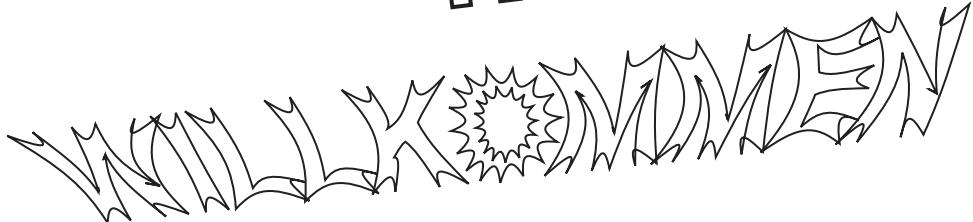
FAVORITE DEUTSCH

Deutsch



HALLO !

# 1.



Willkommen beim **B** Fanzine-Duett.

Dies ist Fanzine **B**.

**Um anzufangen,  
brauchst du  
jemanden, der  
Fanzine A hat.**

Sie sind unterschiedlich, aber sie gehören zusammen. Du liest das eine, die andere Person liest das andere.

Sie sprechen miteinander.  
Sie brauchen einander, um vollständig zu sein.

Während dieser gemeinsamen Zeit ist jede Seite in diesem Fanzine eine **Begegnung**.

Du kannst so viele Begegnungen aktivieren, wie du möchtest.  
Wenn du eine Abkürzung nehmen möchtest, nach

**2 . VORBEREITUNG**

Seite 2

empfehlen wir, mit

**3 . DIE WELT ENTDECKEN**

Seite 4

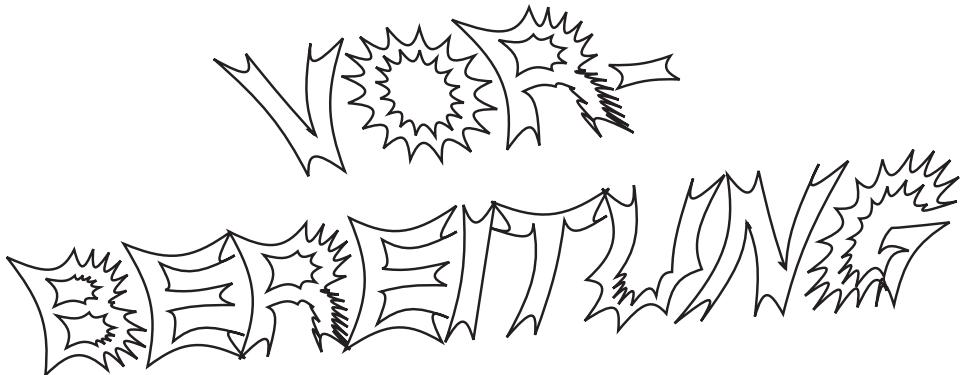
Weiter zu machen. Die anderen Begegnungen stehen dir ebenfalls zur Verfügung: du kannst sie der Reihe nach durchgehen, nur eine auswählen oder sie beiseite lassen und an einem anderen Tag darauf zurückkommen.

Wie auch immer du dich entscheidest, wir empfehlen dir, euer Duett hiermit zu beenden:

**11 . IMAGINÄRES GESCHENK**

Seite 24

# 2.



Nachdem du nun  
**jemanden mit**  
**Fanzine A getroffen**  
**hast**, suche dir einen  
kleinen Stein in deiner  
Umgebung.

Wenn du keinen Stein finden  
kann, nimm einen Gegenstand,  
der klein genug ist, um in deine  
Hand zu passen.

**Gib den Stein der andere  
Person. Du erhältst ebenfalls  
einen von ihm/ihr/them.**

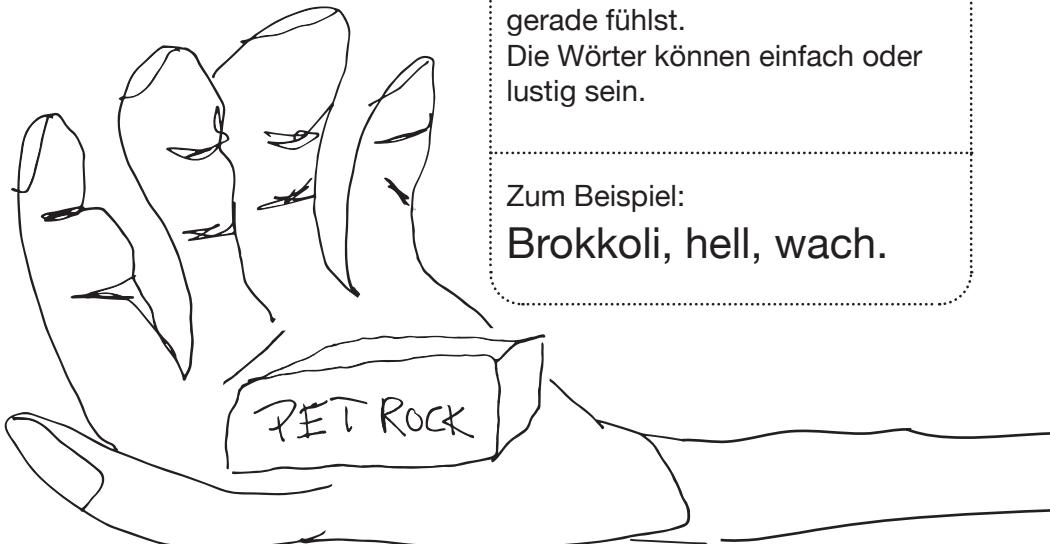
Dies ist dein Schutzobjekt, ein  
guter Begleiter, der dir auf dieser  
Reise begleiten wird. Du kannst  
es drücken oder der andere  
Person zeigen, wann immer du  
dich überfordert, müde oder  
verwirrt fühlst oder einfach nur:

- Ausruhen oder eine Pause  
machen möchtest
- eine Aktivität auslassen willst
- zu einer Aktivität zurückkehren  
magst, die dir gefällt
- dich im Raum bewegen  
oder die Position wechseln  
möchtest

**Beschreibt euch einander.**

**Das hilft der anderen Person, sich ein Bild von dir zu machen.**  
Außerdem erfährt er/sie/they so ein wenig darüber, wer du bist und welche Eigenschaften von dir du ihm besonders ans Herz legen möchtest.

**Später werden wir mit echten und erfundenen Namen spielen. Vorerst kannst du deinen Namen noch weglassen.**



**Wenn du möchtest**, kannst du mit folgenden Angaben beginnen:

- Deine Pronomen (er, sie, sie).
- Deine Größe.
- Deine Haare (Farbe und Länge).
- Deine Augen (Farbe).
- Deine Hautfarbe.

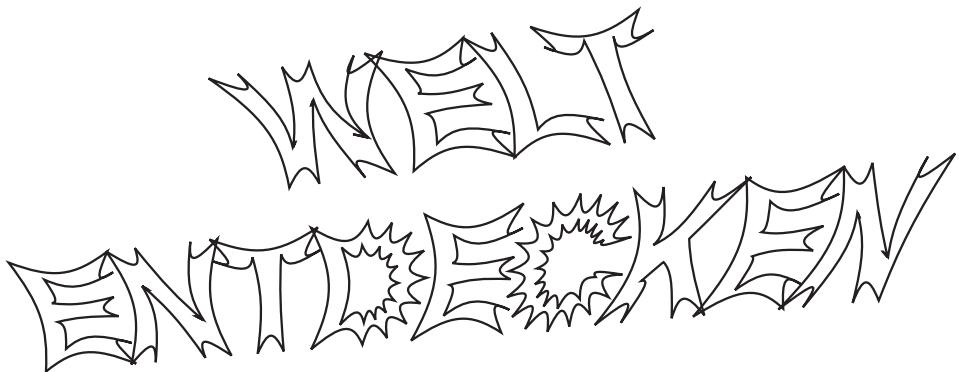
**Wenn du möchtest**, kannst du auch sagen:

- Woher du kommst.
- Welche Kleidung du heute trägst und warum du sie ausgewählt hast.

Wähle am Ende **drei Wörter** aus, die beschreiben, wie du dich gerade fühlst.  
Die Wörter können einfach oder lustig sein.

Zum Beispiel:  
**Brokkoli, hell, wach.**

3.



Wählt gemeinsam einen Ort, an dem ihr euch beide wohlfühlen

Einen Ort, an dem du gerne eine Weile bleiben möchtest. Einen Ort, der dich anspricht und dir sagt:

## **„Willkommen, hier kannst du dich ausruhen“**

Erforscht, wie ihr zusammen einen guten Platz findet.

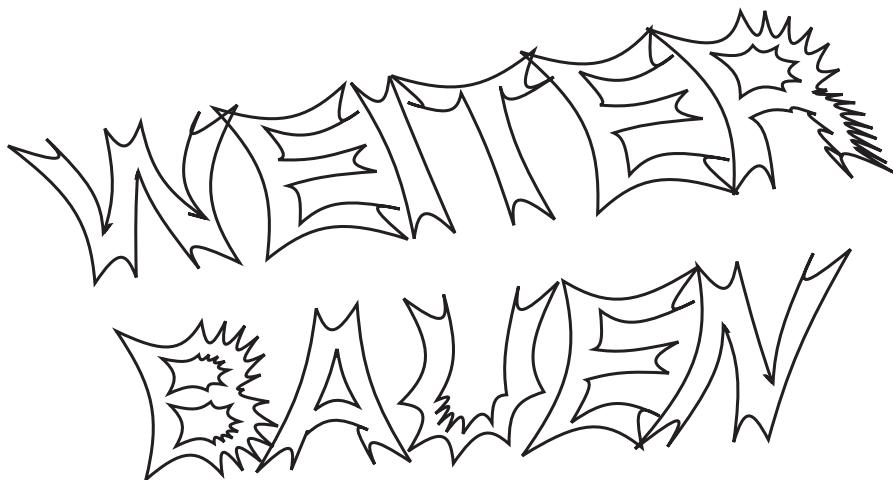
Ihr könnt nebeneinander, gegenüber oder Rücken an Rücken stehen.

Oder vielleicht entdeckt ihr gemeinsam eine andere Möglichkeit?

Die Entscheidung liegt bei euch.



4.



## Lest euch gegenseitig etwas vor.

Mache Pausen.

Diese Pausen helfen der anderen Person, sich einen Ort vorzustellen. Lies vorerst nur den **fettgedruckten** Text vor.

**Stell dir einen Ort vor, an dem du dich offen und frei fühlst.**  
Wie sieht er aus?

Ist er weich wie Baumwollwolken oder rau wie kleine Steine?

Ist er frisch wie der Geruch sauberer Kleidung oder salzig wie Lakritzkaugummi?

**Was spürst du auf deiner Haut?**  
Spürst du die Wärme Ihrer Lieblingsdecke? Oder spürst du kühlen Wind um deine Hände?

Ich gebe dir ein wenig Zeit, dir diesen Ort vorzustellen.

Mach eine Pause und lass der andere Person Raum für Fantasie.

**Ist deine Landschaft sanft wie der Geschmack von Honig? Oder frisch und scharf wie der Geruch von Minze?**

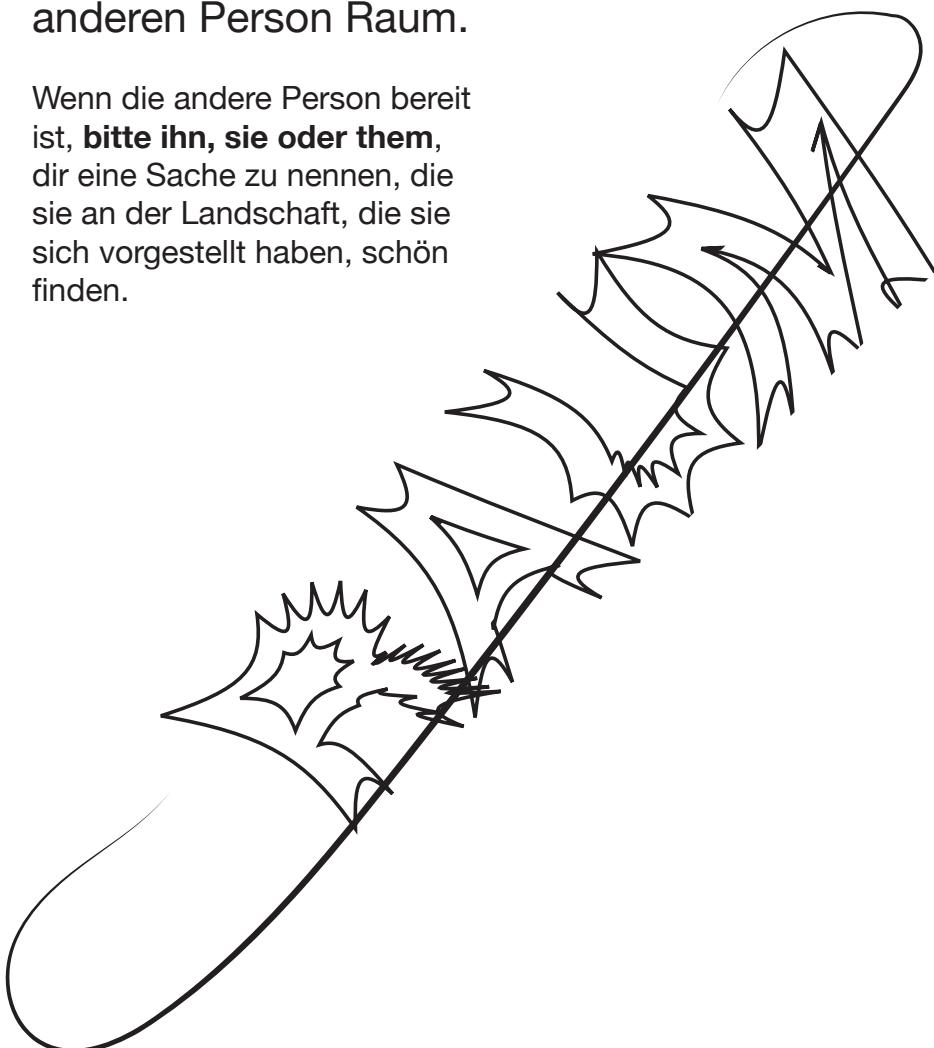
**Ist der Ort voller Leben, voller Vögel, Insekten oder Menschen, die sich unterhalten? Oder ist er ruhig und still wie Feuer und Wind?**

**Welche Geräusche helfen dir, dich hier offener zu fühlen? Der Gesang eines Vogels, oder das Rauschen des Wassers oder einfach nur Stille?**

**Ich gebe dir etwas Zeit, um dir diesen Ort vorzustellen. Wenn du bereit bist, gib mir ein Zeichen.**

Mache noch mal eine  
Pause und gib der  
Vorstellungskraft der  
anderen Person Raum.

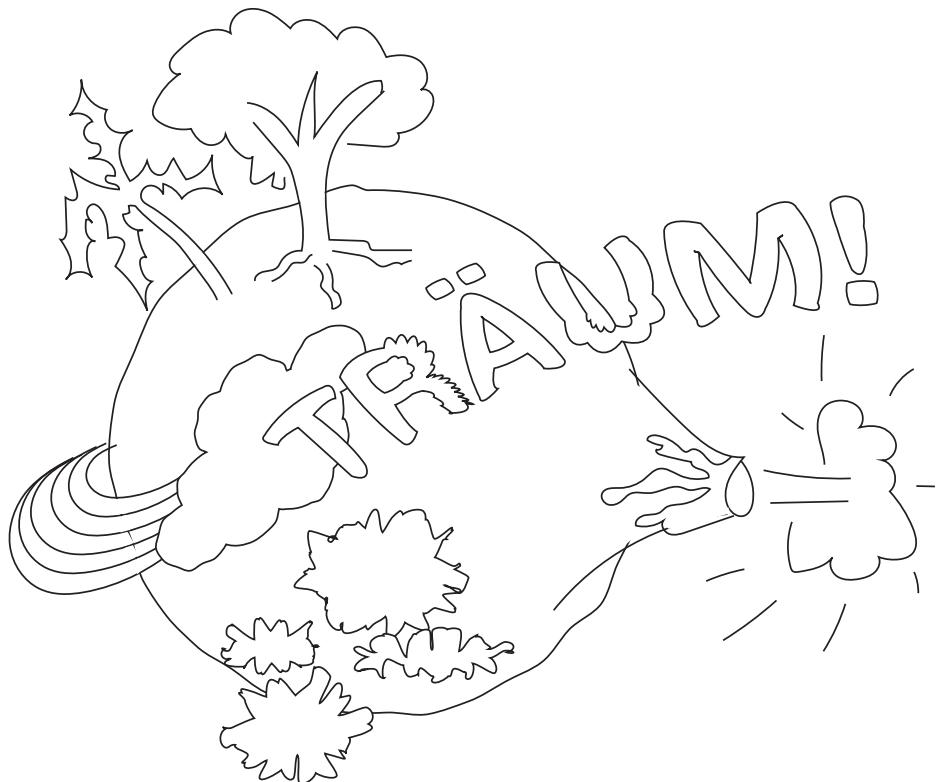
Wenn die andere Person bereit  
ist, **bitte ihn, sie oder them**,  
dir eine Sache zu nennen, die  
sie an der Landschaft, die sie  
sich vorgestellt haben, schön  
finden.



Gehe zur nächsten  
Seite, um die Rollen zu  
tauschen.

# Die andere Person wird dir etwas vorlesen.

Sie wird dabei Pausen machen.  
Diese Pausen helfen dir, dir einen  
Ort vorzustellen. Entspanne dich  
jetzt einfach und hör zu.



5.



Auf dieser Seite kannst du gemeinsam mit der anderen Person imaginäre Erinnerungen schaffen.

**Es gibt kein Richtig oder Falsch.**

**Gib dir einen neuen Namen.**

Wer bist du?

Vielleicht kommst du von einem anderen Planeten. Vielleicht lebst du auf dem Rücken eines riesigen Tieres.

Vielleicht kannst du die Welt durch deine Anziehungskraft oder deine Freundlichkeit spüren. Vielleicht verrät dir der Wind Geheimnisse.

Vielleicht hörst du Formen, die sich um dich herum bewegen.



**Wenn ihr beide bereit seid, du kannst beginnen:**

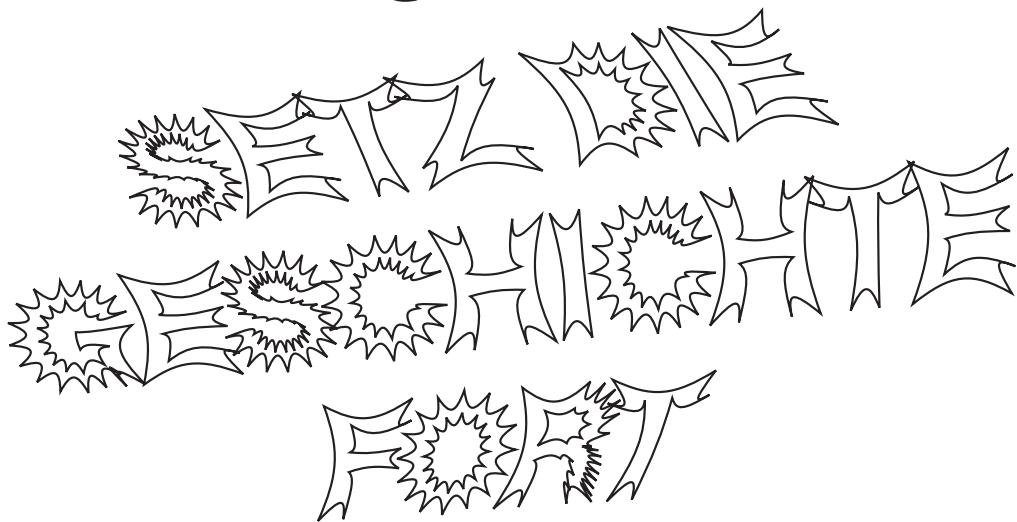
Stell dich mit **deinem neuen Namen** vor und frag:

**„Haben wir uns schon einmal getroffen?“**

Schafft gemeinsam eine gemeinsame Erinnerung. Lasst es so wirken, als wäre es wirklich passiert.

KENNE  
ICH DICH?

6.



Die andere Person wird dir etwas vorlesen.

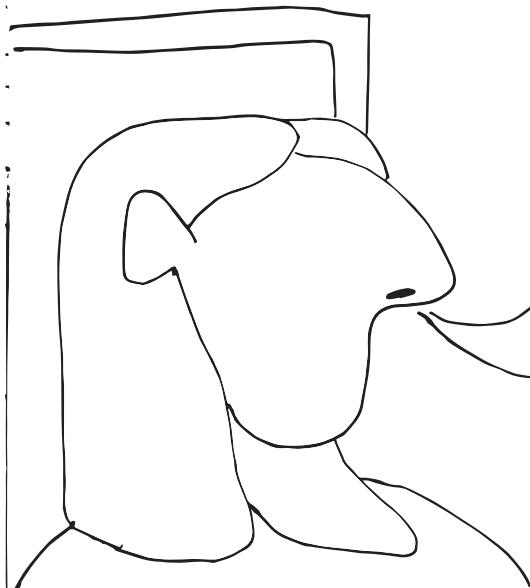
Lies der andere Person vor:

**„Als wir nach draußen traten, roch die ganze Welt nach ...“**

Jetzt kannst du **einen dieser Anfänge wählen, um eine Geschichte zu erzählen**. Du kannst nur einen wählen, beide verwenden oder einen ganz neuen Anfang erfinden.

Beobachte, wohin euch deine Fantasie führen kann.

Du kannst diese Geschichte auch auf der nächsten Seite verwenden.



7.



Achte auf die Bewegungen in deinem Körper und um dich herum.

**Biete einen Tanz an**, der von diesen Bewegungen inspiriert ist.

Wenn du möchtest, kannstest du auch eine der folgenden Ideen als Inspiration nutzen:

- Ihr seid in einer Küche, und alle Lebensmittel beginnen, zu einem Wald zu wachsen. Was schmeckt oder riecht ihr?**

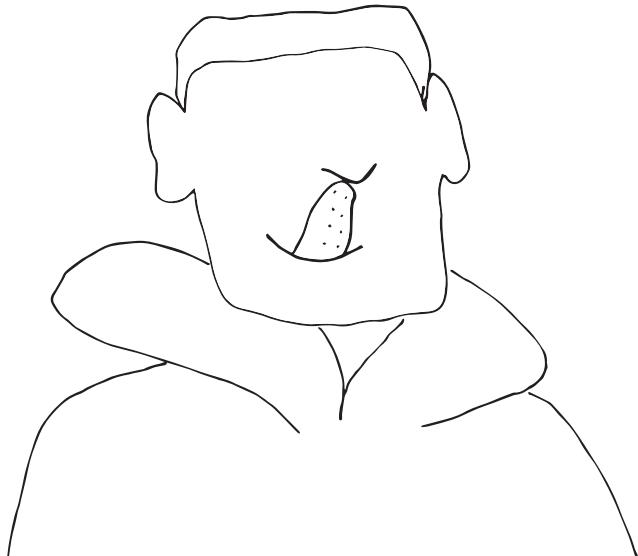
- Am Strand findest du eine Muschel, die singt, wenn du sie an dein Ohr hältst. Welches Lied hörst du?**

Kannst du das in einen Tanz verwandeln?

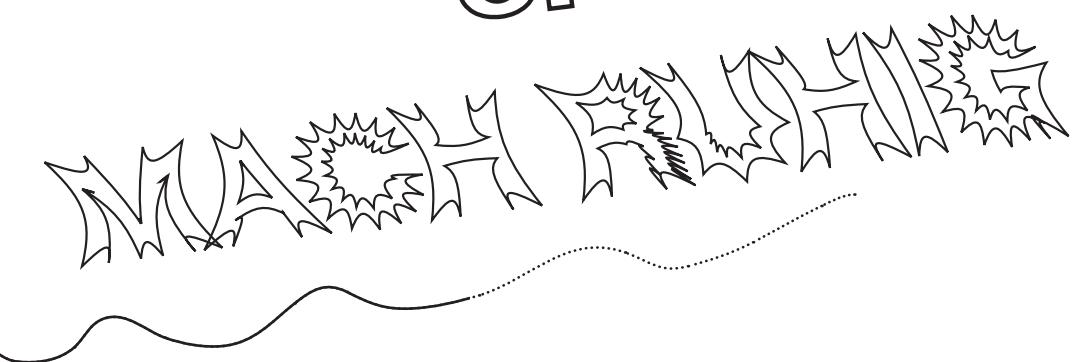
Beweg dich auf deine eigene Weise. Ein Tanz kann auch einfach sein:

- Eine Geste
- Ein Atemzug
- Ein Schritt

Es kann die kleinste Sache sein.  
Es kann die albernste Sache sein.



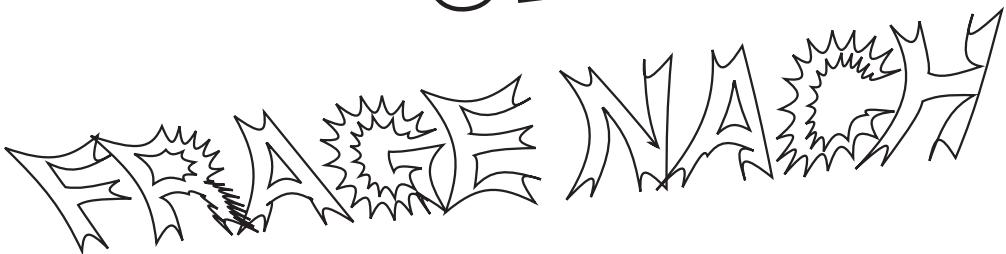
8. □



EINDE



9.



# Konzentriere dich auf die Anwesenheit der anderen Person.

Hat sich seit eurem Kennenlernen etwas verändert? Was fällt dir gerade an ihm/ihr/them auf?  
Riecht er/sie/they anders?  
Klingt die Stimme der Person vertrauter? Nimmst du die Atmung der Person wahr?

Vielleicht bemerkt er/sie/they auch, dass du präsenter bist.



Jetzt **ist es an der Zeit, sich gegenseitig Fragen zu stellen.**

Wechselt euch ab: eine Person fragt, die andere antwortet.

Dann tauscht ihr die Rollen.

Ihr könnt kurze oder lange Antworten geben, so detailliert, wie ihr möchtet.

Ihr könnt Fragen stellen wie:

- **Wenn ich ein Klang wäre, welche Musik wäre ich dann?**
- **Wenn ich eine Landschaft wäre, welche Landschaft wäre ich?**
- **Wenn du mich zum Essen einladen würdest, was würdest du für mich kochen? Warum?**

10.



**Ihr könnt euch abwechselnd den Text vorlesen. Eine Person liest, die andere hört zu.**

**Der Text ist für euch beide derselbe.**

Bei dieser Aktivität geht es darum, gemeinsam ruhig zu sein.

Ihr werdet auf euren Körper hören.

Ihr werdet kleine Gefühle und Bewegungen wahrnehmen.

Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein.  
Das Ziel ist es, sich sicher, entspannt und verbunden zu fühlen.

Es ist schön, diesen Moment mit einer anderen Person zu teilen.



Wenn ihr bereit seid und euch entschieden habt, wer zuerst liest oder lesen lässt, könnt ihr die Seite umblättern und beginnen:

**Findet eine bequeme Position. Atme ein paar Mal tief durch.**

**Spüre das Gewicht deines Körpers, das nach unten drückt.**

**Nimm die Dinge wahr, die dich berühren. Die Luft auf deiner Haut. Die sanfte Wärme, die von einer anderen Person ausgeht.**

**Nimm jeden Teil deines Körpers wahr, beginnend bei deinem Kopf bis hinunter zu deinen Füßen.**

**Achte auf die Körperteile, die sich müde oder angespannt anfühlen. Achte auf die Körperteile, die sich weich und entspannt anfühlen.**

**Wir nehmen uns gemeinsam etwas Zeit.**

**Beobachte kleine Bewegungen und Empfindungen. Die Bewegung deines Atems.**

**Die Art und Weise, wie sich dein Körper leicht mitbewegt, größer und dann kleiner wird. Beobachte die Feuchtigkeit auf deiner Zunge.**

**Nimm die Gefühle wahr, die du in diesem Moment hast. Wenn du möchtest, lächle oder lache.**

**Es ist schön, Gesellschaft zu haben.**

**Nimm deine Gedanken wahr.**

**Vielleicht denkst du an deine Einkaufsliste. Vielleicht denkst du über den Sinn des Lebens nach.**

**Nimm etwas wahr, das dir nahe ist. Das Gefühl deiner Kleidung auf deiner Haut. Vielleicht den Schlag deines eigenen Herzens.**

**Dann bemerke etwas in der Ferne. Vielleicht ein Geräusch vor dem Fenster.**

**Vielleicht eine Bewegung, die weit entfernt von dir stattfindet.**

**Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die andere Person.**

**Verbringe eine ruhige Zeit miteinander und genieße die Gesellschaft des anderen.**

**Lass in diesem Moment deinen Geist frei sein, und tue was immer er tun möchte. Wenn er denken oder etwas anderem Aufmerksamkeit schenken möchte.**

**Dann kehre zurück zu deinem Körper, zu dem Gefühl seines Gewichts, zu den Geräuschen um ihn herum.**

**Und wenn du bereit bist, tauscht die Rollen.**

11.



Bevor wir zum Ende  
kommen, gib der  
anderen Person ein  
Geschenk.

**Aber es ist nur eine  
Fantasiegeschenk.**

Sag ihm/ihr/them, was es ist und  
warum du es ausgewählt hast.

Du kannst so viele  
Geschenke machen,  
wie du möchtest.



Wenn du willst, sag die  
andere Person deinen  
richtigen Namen.

# Das ist das Ende des Fanzines. Aber nicht das Ende dieser Erfahrung.

Die Erfahrung findet zwischen dir, deiner Vorstellungskraft und den Geschichten, die entstehen, wenn Menschen offen sind und zusammenkommen.



Diese Seiten waren mehr als nur Text. Sie waren eine Begegnung.

Danke, dass du hier bist, mit deinem/r Partner:in, mit diesem Text und mit der Welt um dich herum.

Wir hoffen, du hattest Freude daran. Wir hoffen, du hast dich sicher gefühlt.  
Wir hoffen, dir hat dieses Duett gefallen.

making  
a diff  
erence  
ENTWORFEN UND GESTALTET VON:  
Márcio K. Canabarro und Savio Debernardis.  
Un-renewable Energies, Tanzfestival  
15.9.-17.10.-2025, Uferstudios Berlin