

# Museum in Bewegung – Kontaktübung

Mittels Kontaktübung erspüren die Teilnehmer\*innen in Zweier-Teams, auf welche Bewegungsmotive Künstler\*innen in ihren Werken Bezug genommen haben. Zugleich entwickeln sie selbst ein Gefühl für Balance und die eigene Präsenz in einem Raum.



## Ziele

Kennenlernen, Konzentration stärken, Wahrnehmung im Raum, das Miteinander stärken

## Klassenstufen

Grundschule, Sek I, Sek II

## Sozialform

kleine oder große Gruppe, aufgeteilt in Teams von je zwei Personen

## Dauer

25–30 Minuten

## Ablauf

Zu zweit finden sich die Teilnehmer\*innen, um eine Kontaktübung auszuprobieren. Sie stehen dafür einander gegenüber, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Nun greifen sie den jeweils rechten Unterarm der anderen Person und umfassen diesen fest. Mit gebeugten Knien neigen beide dann langsam ihren Oberkörper nach hinten; sie spüren, dass sie sich gegenseitig halten können. Nun wechseln sie die Hände, greifen den jeweils linken Unterarm der anderen Person. Nach dem dritten Handwechsel ziehen sie sich so kräftig zueinander, dass sie die Plätze wechseln.

Im folgenden zweiten Teil der Übung positionieren sich die Teilnehmer\*innen wieder einander gegenüberstehend, etwa eine Schrittlänge voneinander entfernt, die Füße erneut etwa hüftbreit geöffnet. Nun heben beide die Arme über den Kopf und legen die Handflächen an die der anderen

Person. Beide geben nun Druck in ihre Hände, aber gleichmäßig und so, dass beide weiterhin fest am Boden stehen. Mit diesem gegenseitigen Druck in den erhobenen Händen gehen beide einmal im Kreis. Wenn sie wieder an ihrem ursprünglichen Standort angekommen sind, drücken sie sich auf Zuruf voneinander weg und lösen so die Hände.

Nach dieser Übung kann jedes Zweier-Team drei eigene Bewegungen ausprobieren, bei denen das Spiel mit Druck und Zug eingebaut wird. Danach können diese den anderen Teilnehmer\*innen gezeigt und gegebenenfalls von den anderen ebenfalls getestet werden.

### **Materialien**

Zubehör für Musik (Abspielgerät, Lautsprecherbox)

### **Räume**

mögl. in Ausstellungsräumen mit viel Platz, vor dem Museum

### **Anmerkungen**

ggf. je nach Klassengröße mehrere Vermittler\*innen (mind. ein\*e Vermittler\*in pro zehn Kinder)

### **Verweis auf Projekt und Autor\*innen der Methode**

Projekt: Museum in Bewegung, Juli 2017

<https://www.lab-bode.de/schulprogramm/schulprojekte/museum-in-bewegung/>

Schule: Barnim-Gymnasium, Berlin, 8. Klasse

Autor\*innen: Rike Flämig, Josep Caballero García, Patricia Woltmann

---

© lab.Bode – Initiative zur Stärkung der Vermittlungsarbeit in Museen, 2026

Ein gemeinsames Programm der Kulturstiftung des Bundes und der Staatlichen Museen zu Berlin

<https://www.lab-bode-pool.de/de>