

Raumsituation:

Ein aus Stühlen geformter Kreis, darin ein Notenständer, der mit einem Spot beleuchtet wird, ein DVD-Player, abblendbares Licht.

Guten Abend, meine sehr geehrten Damen und Herren,
Zu Beginn möchte ich mit Ihnen einige Übungen machen:

- Hände ausschütteln
- Fäuste schließen und wieder öffnen
- Finger ineinander verschränken und massieren
- Finger bewegen und & Propriozeptionsübung
- Handgeste bzw. Mudra aus der Yoga-Tradition

Sie heißt „Tagesanbruch – der Ursprung alles Guten“. Es gibt dazu einen Begleittext, der ihre Bedeutung beschreibt: „Ich bin voller Freude und Begeisterung. So kann ich Großartiges leisten und das Leben in vollen Zügen genießen.“

Wenn Sie möchten, spielen Sie doch mit einer dieser Bewegungen ein bisschen weiter, während ich fortfahre.

Man kann den Bereich des Tanzes bzw. der Tanzpädagogik als einen Prozess ansehen, in dem es weniger darum geht, neue Informationen zu vermitteln, so als würde man Wasser in ein leeres Becken füllen. Man kann ihn eher als einen Versuch ansehen, den Lauf einen reißenden Gebirgsflusses zu verändern. Lebendigem, frischen Wasser wohnt zwingend Bewegung inne, aber es ist schwierig, einen Wasserlauf zu ändern, der immer denselben Bahnen folgt. Im Tanz tun wir gerade das: wir ermöglichen das „Entlernen“. Wir helfen Studenten, Verhaltensmuster zu identifizieren, und lenken, formen und gestalten dieses Bewegungsverhalten zu effektiveren Mustern um. In den Spielen, die wir der nächsten halben Stunde spielen, möchte ich Sie zu neuen Herangehensweisen ermuntern, um den Lauf des Flusses zu ändern.

Damit wir mit konkreten Beispielen arbeiten können, greife ich auf Material zurück, mit dem ich im Bereich der Improvisation und des Partnerings arbeite. In diesen Unterrichten möchte ich, dass die Studenten mehr als ein bestimmtes Bewegungsvokabular lernen. Mir geht es darum, dass sie selbst *effektive Prinzipien* entdecken, die sie dann *in einer Fülle von Situationen anwenden* können. Obwohl ich vielleicht eine ganz spezielle Übung benutze, um ein solches Prinzip zu illustrieren, besteht mein eigentliches Anliegen darin, ihre Fantasie anzusprechen. Auf diese Weise wird das Thema aus verschiedenen Perspektiven erkundet, wobei der Gebrauch von Metaphern dafür sorgt, dass die Studenten wirklich engagiert bleiben.

Wenn man sich Bewegung auf diese Weise nähert, wird deutlich, dass selbst einfache Prinzipien sehr komplex werden, wenn sie ganzkörperlich und zumal in Kontakt mit einem anderen erlebt werden. Da so viele „Hilfsfähigkeiten“ und „Hilfsinformationen“ benötigt werden, wie z. B. Ausrichtung (*alignment*), strukturelle Stärke, Bewusstheit für den Muskeltonus, Propriozeption usw.), sind die Studenten häufig verwirrt, wie sie sich

zur jeweiligen Aufgabe in Beziehung setzen sollen. Sie verlieren das Prinzip oder das Ziel aus den Augen.

Damit sie es schaffen, das Prinzip und Ziel im Auge zu behalten, bitte ich sie, eine Bewegungsstudie mit der Hand zu modellieren, bevor sie versuchen, sie mit dem ganzen Körper auszuführen. Dieses kinetische Modellieren ist auch sehr hilfreich, um Menschen zu Bewegungserkundungen zu ermuntern, die vielleicht sagen würden: „o nein, ich kann nicht tanzen...“ Um nur kurz etwas zu erwähnen, auf das ich später zurückkomme: es waren gerade diese Leute, die meiner Meinung nach sehr bemerkenswerte Erfahrungen dabei machen, wenn sie Bewegungen mit ihren sozialen Beziehungen und ihrem Kommunikationsverhalten in Verbindung bringen. Das war ein großer Ansporn, diesen Zugang weiter zu entwickeln. Damit eile ich aber meiner eigenen Argumentation voraus.

Warum diese „Handarbeit“?

Zu den ersten Anregungen, dich für die Arbeit mit den Händen erhielt, gehörten Fotos des Architekten Frank Lloyd Wright. Er liebte es, seine Hände zu benutzen, um komplexe Strukturprinzipien zu modellieren und innovative Lösungen für Konstruktionsprobleme zu finden...

Die Hände sind extrem sensibel und flexibel.

- Bitte bilden Sie einmal eine ungewöhnliche Form, mit ein wenig Spannung, mit Ihrer linken Hand. Dann bewegen Sie Ihre rechte Hand vorsichtig in diese Form hinein, formen Sie sie sozusagen wie eine Tablette aus warmem Wachs.
- Oder wie den Zylinder eines Schlosses, das sich um jeden Schlüssel herum bilden kann.

Eine interessante Umkehrung einer Funktion, die eine gespannte Situation entspannen kann. Sie werden vielleicht Fixpunkte, „Befestigungen“, einen Halt oder Griff finden, oder eine starke gespannte Hand, so wie ein Kletterer eine Fülle von Griffen und Löchern, verschiedene kleine Kanten und Risse in der Oberfläche des Felsens findet. In Büchern über Klettern gibt es die unwahrscheinlichsten Griffe, die man sich vorstellen kann, wie ein Knotenbuch für die Finger.

Wenn es so eine Fülle und so viele Arten von „Griffen“ gibt, die man mit den Händen auf dem Fels erkunden kann, warum sollte es bei der Berührung eines Partners im Tanz anders sein?

Mich hat immer verunsichert, dass in der Kontaktimprovisation so wenig zwischen „Greifen“ und „Halten“ (*gripping* and *holding*) getrennt wird, aber das Anbieten von Unterstützung (*support*) so deutlich gemacht wird. In dieser scheinbar „freien“ Form der Interaktion gibt es oft eine Menge unsichtbaren Haltens, unsichtbarer Manipulation und Behinderung. Eine Unklarheit zwischen „Einladung“ und „Manipulation“, zwischen Vorstellungen von „gegenseitiger Unterstützung“ und „Abhängigkeit“ sowie „gegenseitiger Abhängigkeit“.

Ein Ansatz für einen „Entlernprozess“ könnte darin bestehen, dass sich die Tänzer oder Studenten der Prozesse des Haltens und der Manipulation bewusst werden und andere Bewegungsmöglichkeiten untersuchen. Eine Methode, um darauf hinzuwirken, besteht in der Neu-Erfindung der Sprache, die man benutzt. Es gilt, Wörter zu finden, die evokativ und einfach sind. Ein inspirierendes Beispiel dafür findet sich im Werk von Edward de Bono, der mit dem „direkten Unterrichten von Denken als einer Fertigkeit“ arbeitet. Um Menschen von einer argumentativen Diskussionsweise abzubringen,

benutzt er etwas, was er die „Sechs denkenden Hüte“ nennt. Es sind weiße, schwarze, gelbe, grüne, blaue und rote Hüte. Edward De Bono ist davon überzeugt, dass die Farben und die Vorstellung von Hüten es Menschen erleichtert, sich an komplexe Konzepte zu erinnern. Hüte kann man auch schnell auf- und absetzen. Er verwandelt den ganzen Prozess in ein Spiel, um die Menschen sanft von ihren eingefleischten Verhaltensweisen abzubringen. Um zu unserem Beispiel aus der Kontaktimprovisation zurückzukommen: Anstelle jemandem beizubringen, wie man einen anderen heben oder an der Hüfte oder mit dem Becken halten kann, würde ich von „unterstützten“ Positionen sprechen. („*supported positions*“)

Fünf Arten, unterstützt zu werden

Dabei handelt es sich um verschiedene Arten von Körperspannung und struktureller Ordnung während unterstützter Positionen mit Last von oben:

1. „Kartoffelsack“:



Abb. 1: „Kartoffelsack“

Körper als Ansammlung ungeordneter Gewichte. Niedriger Muskeltonus. Körpermasse fühlt sich schwer an. Es ist schwer, Reibungsgrade an der Kontaktoberfläche zu steuern. Alle Wege führen nach unten.

2. „Die erschreckte Katze“



Abb. 2: „Die erschreckte Katze“

Sehr hohe Muskelspannung. Muskelfasern „feuern“ schnell. Kein präzises Gefühl oder Erreichen von Richtungen. Fühlt sich leicht an, aber außer Kontrolle. Ruft Beschleunigung hervor, insbesondere, wenn sich die unterstützende Oberfläche auch bewegt.

3. “Der rankende Wein”



Abb.3: “Der rankende Wein ”

Hohe Reibung an der Kontaktfläche. Hohe Körperspannung. Benutzt Kontraktion und Einengung. Kann sich sicher anfühlen, oder umgekehrt, fühlt sich einengend an.

4. “Leicht wie ein Atemzug”



Abb. 4: “Leicht wie ein Atemzug”

Ein leicht kontrollierter Muskeltonus, vom Zentrum ausgehend. Ermöglicht, Kontaktfläche zu präzisieren. Ermöglicht, die Größe der Kontaktfläche zu verändern, sowie drehende Verlagerung (*scratching*).

5. “Wurzeln schlagen und in die Ferne reichen”



Abb.5: “Wurzeln schlagen und in die Ferne reichen”

Ruhige, verlängerte Muskelspannung. Verbindung von Peripherie zum Zentrum. Energie strahlt vom Zentrum über Peripherie hinaus. Gewicht fühlt sich leicht und kontrolliert an. Ermöglicht gegenseitiges Drücken in den Boden oder des Partners (*torque*), um Ausdehnung in den Raum zu unterstützen. Sehr effektiv, um ein Zuversicht und Gefühl für Bewegungspotential in jeglicher Situation zu entwickeln.

Das funktioniert gut, um ziemlich deutliche strukturelle Prinzipien zu illustrieren. Aber was geschieht, wenn wir es mit subtileren Fertigkeiten zu tun haben, wie z. B. "Zuhören" oder "Nicht-Führen" und Nicht-Folgen"?

Ein neues Spiel:

- Wir tanzen mit unseren beiden Händen als Partner. Die Choreografie dieses Spiels verbietet Berührung.
Beide Hände bewegen sich, ohne sich zu berühren. Der Schwerpunkt liegt auf dem Tanz im Raum zwischen beiden Händen.

Plötzlich fühlt sich eine Hand sehr, sehr kreativ an. Sie muss viele neue Ideen und Konzepte ausprobieren, viele graduelle Unterschiede der Dynamik, des Tempos, Rhythmus und Kontrasts. Und sie hat noch mehr Ideen und wird schneller und beweglicher – frei und lebendig.

- Halt. Wie fühlte sich Ihre andere Hand dabei?
Sagen Sie es spontan / Schreien Sie es heraus. (*Um kurze Kommentare bitten.*)
- Jetzt versuchen wir es noch einmal, dieses Mal aber mit der gleichen Aufmerksamkeit für beide Hände. Sie können auch abwechselnd ein Stop für eine Hand einbauen. Ich nenne das gern „den Raum halten“, denn es gibt der anderen Hand oder dem Partner eine einzigartige Gelegenheit, sich für die Kinesphäre zu sensibilisieren. Durch ihr Handeln werden Sie sich ihrer Umgebung und der anderen im Raum bewusster. Ein elegantes „Tür-Offen-Halten“ für jemanden anderen: eine Geste der Höflichkeit, des Anbietens, der Grazie.

Vielen Dank dafür, dass Sie sich an diesem Spiel beteiligt haben. Ich hoffe, dass diese Versuche Sie dazu ermuntern, Ihre eigenen kinetischen Metaphern zu entwickeln, ob nun mit den Händen, anderen Körperteilen, oder Objekten.

Zum Abschluss möchte ich noch ein weiteres Thema ansprechen, ein Paradigma, nennen wir es *telescoping*. Ähnlich wie das Modellieren mit den Händen auf Möglichkeiten verweist, wie man komplexere Bewegungsmuster ändern kann, können diese veränderten Bewegungsmuster als Beispiel dafür dienen, wie man noch komplexere Bewegungen und Kommunikationssituationen in sozialen und politischen Zusammenhängen ändern kann.

Im Falle von Tanz als darstellender Kunst könnte ein Anspruch von Choreografen und Performern darin bestehen, mit solchen Modellen zu arbeiten und ihr Publikum zu ermutigen, solche Muster besser zu erkennen. Auf diese Weise könnte man daran arbeiten, nicht nur den Lauf des Flusses, sondern der Welt zu ändern.

Übersetzung: Angela Rannow

