

## 75 Milliarden halb unabhängige Zellen

Auf dem Frankfurter Kongress *THE ARTIST'S BODY* diskutierten Experten über Körperbewusstheits-Methoden in künstlerischen Ausbildungen

von Gabriele Wittmann

„Geschichte wird gemacht. Es geht voran“, sang die Band ‚Fehlfarben‘ mit ironischem Unterton zu Beginn der 1980er Jahre. In einer Zeit, als die Ausläufer der Demokratisierungsbewegungen noch spürbar waren. Einer Zeit, in der man noch wusste, dass gesellschaftlich verfestigte Strukturen nur zu ändern sind, wenn jeder sich aktiv beteiligt. „Wir sind alle für etwas eingestanden“, erinnerte gleich zu Beginn der Tagung der Programmbeauftragte der Akademie der Künste in Berlin, Johannes Odenthal. Und sorgte sich ein wenig um die Zukunft.

Dass er sich eigentlich keine Sorgen machen muss, wurde zunehmend klar auf der dreitägigen Tagung *THE ARTIST'S BODY* an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt am Main. Nachdenklich ging es dort zu, Streitbar in den Diskussionen, aber auch unverkrampft und heiter. Gelenke und Vorstellungen wurden gelöst, Glückserfahrungen im Körper eingeleitet, und manchmal stellte sich sogar ein Gefühl von „Flow“ ein. Denn darum ging es: Um einen „somatic turn“, durch den das Erleben des eigenen sich bewegenden Körpers ins künstlerische, pädagogische und gesellschaftliche Bewusstsein rückt.

Das Angebot des Symposiums war vielfältig: 18 Praxis-Workshops, 7 Vorträge, 3 Seminare, daneben Impulsreferate, Dialoge und Diskussionsrunden. Prominente Gäste aus dem In- und Ausland kamen, aber auch Ausbilder für Körperbewusstheits-Methoden, die bereits an der HfMDK lehren. Da keine Teilnahmegebühren für die Tagung erhoben wurden, konnten viele Interessierte anreisen, die sich das Erlebnis ansonsten nicht hätten leisten können.

„Wir wollen zeigen, dass diese Hochschule eine Vorreiter-Rolle einnimmt“, begrüßte HfMDK Präsident Thomas Rietschel die Teilnehmer. „Für uns spielt der Körper seit einigen Jahren eine immer wichtigere Rolle. Das kommt unter anderem aus der Tanzabteilung. Die hat damit begonnen.“ Sein Dank ging an Dieter Heitkamp, Professor und Leiter des Ausbildungsbereichs Zeitgenössischer und Klassischer Tanz, der diese Tagung gemeinsam mit Martina Peter-Bolaender, Professorin für Körperbildung, Bewegungstechnik und Tanz, konzipiert hatte. „Das Thema ‚Körper‘ verbindet alle Kunstbereiche hier an unserer Hochschule“, so Thomas Rietschel, „nicht umsonst sind wir alle in einem Gebäude.“ Und so waren nicht nur Dozenten aller Fachbereiche eingeladen, sondern auch studentische Aufführungen, die das Programm immer wieder auflockerten.

„*THE ARTIST'S BODY* erfordert drei Dinge: Raum, Zeit, Präsenz.“ Mit einer kurzen Lecture Performance stimmte Dieter Heitkamp das Publikum in assoziative Felder innerkörperlicher Bewegungen ein. Zum Beispiel in dieses: In unserem Körper spielen 75 Milliarden halb unabhängige Zellen zusammen. Aber wie? Und wie können wir sie nutzen? Aus einem Tanz von 30 Studierenden schälten sich Muster heraus, Spiegelungen, Verabredungen. Sie mündeten in das Bild des Fallschirmes: Ein Fallschirm wird von allen im Kreis Stehenden gehalten, dann immer wieder mit einem Ruck in die Luft geworfen – für ein paar Sekunden schwebt er, wie eine atmende Zelle, während Tänzer unter ihm improvisieren, bis der Schirm wieder herabsinkt. Ein gelungenes Bild für das Bewusstsein über Zellatmung, an dem die Begründerin des Body-Mind Centerings, Bonnie Bainbridge Cohen, geforscht hat. Zeit des

Aufgehens, Zeit des Stillstehens, Zeit des Herabsinkens. Wieder. Und wieder. Das atmende Bild wirkt noch lange nach.

## **Der Körper als Träger gesellschaftlicher Veränderung**

„Ich beneide fast alle anderen Künste, dass sie sich körperlich bewegen bei ihrer Arbeit“, seufzte die Professorin für Komposition Isabel Mundry auf dem ersten Diskussions-Panel über „Menschen im Spannungsverhältnis zwischen Körperwissen, Gesellschaft und künstlerischem Ausdruck.“ Dabei wurde schnell deutlich, dass sie selbst als Komponistin ausgesprochen körperlich denkt. Ihrem Stück *Sand Schleifen* beispielsweise liegt eine Bildbeschreibung zugrunde. Dieses Bild hat ein Schriftsteller in neun Versionen beschrieben, und Isabel Mundry näherte sich diesen Text-Varianten mimetisch an, etwa indem sie die Umriss der Bäume die Tonhöhen bestimmen ließ.

Reinhild Hoffmann, Choreographin des deutschen Tanztheaters der ersten Stunde, bekräftigte die individuelle, gelebte Körperlichkeit ihrer Sparte: „Der Tanz ist immer ein einmaliger Körper“, sagte sie. „Ich komme aus einer Zeit, in der man noch gesehen und gefördert hat.“ Ist es ein individueller Körper? Oder ein Körper zwischen Individualität und Fantasie? „Ein Körper ist immer soziale Konstruktion“, wendete Robert Gugutzer ein. Dabei seien gerade Tänzer-Körper hoch problematisch: „Ich habe lange nicht mehr so viele dünne Körper gesehen wie eben bei der Performance.“ Der Professor für Soziologie packte auch die Musiker bei ihrer performativen Konstruktion: „Diese Rituale, der Einlauf der Musiker, die Streicher typischerweise in Schwarz – all das ist doch hoch ritualisiert!“ Vieles, so Gugutzer, sei Ideologie. Zum Beispiel die immer wieder betonte Flüchtigkeit des Tanzes: „Der Sport ist auch flüchtig. Wieso wird der Sport nicht genauso aus unserem kulturellen Gedächtnis gelöscht?“

Welche Vorstellungen über den Körper tragen wir in unserem kulturellen Gedächtnis? Der Forscher und Publizist Johannes Odenthal verglich westliches mit östlichem Gedankengut – und die Maler der Renaissance mit chinesischen Tuschezeichnungen. Sein Fazit: Asiatische Künstler sehen den menschlichen Körper oft „wie eine Art Sack, ohne Konturen“, eher impressionistisch inmitten von Felsen und Bäumen. Eher ein Wehen des Mantels. Eher ein Verhältnis, eine Proportion zwischen Figur und Landschaft. Hier kommt ein anderes Körperbild ins Spiel: Das von Energie, von Fluss. Ein Körperbild, das auch westliche Künstler im 20. Jahrhundert beeinflusst hat – den Dichter Ezra Pound ebenso wie die Performance-Künstlerin Marina Abramovic. „Welches Körperbild wollen wir erinnern?“ fragte Odenthal, und endete mit einem Appell: „Der Körper als Träger einer gesellschaftlichen Veränderung, das ist bis heute nicht zu Ende gedacht, was das bedeutet!“

## **Erweitern, bereichern, bestärken**

Den Körper spüren, der sich ändern kann. In der Praxis-Lecture „Moving Minds“ zeigten Kristin Guttenberg und Alex Artega, wie es gehen kann. Ihr Format deckt praktische und theoretische Seiten ab: Sie, die Gastprofessorin für Musikphysiologie und kommissarische Leiterin des Kurt-Singer-Instituts in Berlin, entwickelt Lehrkonzepte an künstlerischen Hochschulen. Er, der Gastprofessor für Wahrnehmungstheorie am Hochschulübergreifenden Zentrum Tanz in Berlin, erklärt Theorien über Kognition und ästhetische Praxis. Ihre Lecture beginnt mit Bewegung und persönlicher Exploration: Mit Armschwüngen. „Sollen wir jetzt ganz weit schwingen?“ fragt ein Studierender. „Hol’ Dich da ab, wo Du bist“, antwortet Kristin Guttenberg. Für sich selbst verantwortlich sein, die eigenen Grenzen selbst definieren: Dieses Prinzip durchzieht alle somatischen Workshops an diesem Wochenende. Denn es ist ein Grundprinzip der Körper-Bewusstseins-Methoden des 20. Jahrhunderts.

Alle im Raum klopfen sich auf Nacken, Rücken, Arme. Regen die innere Energie an und bringen sie nach außen. Pendeln durch Gewichtsübertragung von einem Fuß zum anderen. Es sind einfache Balance- und Kick-Übungen, die jeder ausüben und spüren kann. Theoretisch. Doch die Studierenden sehen nicht so aus, als würden sie innerlich spüren, was sie da tun: Eine künftige Tänzerin pendelt technisch geometrisch perfekt mit dem Arm, doch nicht einmal der Atem fließt. Eine künftige Musikerin hält Schultern und Oberkörper festgezurrert als wären diese Zonen ein eingefrorener Block. Dass hier noch Bedarf für das Erspüren innerer Vorgänge ist, wird jedem schnell ersichtlich. „Lasst innerlich das Wort ‚Ja‘ mitströmen“, ermuntert Kristin Guttenberg. Erste Gesichter erhellen sich. Am Ende tauschen sich alle aus. Was hat sich verändert? Für manche ist der Innenraum dichter und konkreter geworden. Und der äußere Raum „sensibler“. Für andere ist der Innenraum breiter geworden, und der äußere Raum erstreckt sich jetzt auch bis hinter den Rücken.

„Wie ist das Ganze zu denken?“ fragt anschließend der Theoretiker Alex Arteaga, und klärt in einem kurzen Vortrag auf über gängige Theorien der Wahrnehmung. Er zieht dabei eine Linie von 1970 bis 2004, von dem Neurobiologen Humberto Maturana bis zu dem Kognitions-Philosophen Alva Noe. Welches waren wegweisende Werke? Zum Beispiel *Der Mittlere Weg der Erkenntnis* – ein Buchtitel des Forscher-Dreigestirns Varela/ Thompson/ Rosch, der auf dieser Tagung mehrfach genannt wurde. Wie sieht die neue Denk-Linie aus? Das Subjekt mentaler Zustände ist das verkörperte, in eine Umgebung eingebettete Tier. Die Umgebung beeinflusst das Tier und umgekehrt. Wahrnehmung ist eine Aktivität des Tieres. Lebendige Organismen sind kognitive Systeme, und Leben als Prozess ist ein Prozess der Kognition. Aus diesen Ansätzen von Maturana machte sein Schüler Varela: Leben ist das Kreieren von Sinn. Gelingt dieser Prozess, spricht man von einem Erleben von ‚Kohärenz‘. Warum sind manche Menschen in Krisensituationen wie einer schweren Krankheit fähig, durch diesen Prozess durchzugehen – und andere weniger? Es liegt an ihrem Sinn für Kohärenz. Dieser wird inzwischen als Ressource eines Menschen gesehen. „Dieses Denken muss jetzt in die Bildung“, fordert Kristin Guttenberg. „Das steht an, und es wird kommen.“ Ein Ansatz der Gesundheitsforschung lautet inzwischen: Enlarge, enrich, empower. Das bedeutet: Sichtweisen erweitern, Kompetenzen bereichern, den Einzelnen bestärken. Körperliche, mentale, emotionale Stärken – sie hängen alle zusammen. An allen drei Punkten kann man einsetzen, um Künstler bei Auftritts-Problemen zu unterstützen, meint Kristin Guttenberg. Und plädiert für eine Dosis Theorie: „Man braucht Theorien, um argumentieren zu können.“ Denn nur durch gute Argumente seien Entscheider dafür zu gewinnen, Ausbildungen tatsächlich zu verändern.

## **Alles ist immer schon da**

Den Körper spüren. Weiter zum nächsten Praxis-Block. Nadia Kevan und Ron Murdock laden ein zu einem Schnupper-Vortrag über Alexander-Technik. Man muss nichts lernen, nichts tun, sondern etwas weglassen – so die Erkenntnis des australischen Schauspielers F.M. Alexander, der seine Stimme nach erfolglosen Therapien selbst heilte, indem er seine Bewegungen im Spiegel verfolgte. Nach einiger Zeit erkannte er, dass er den Kopf leicht in den Nacken biegt, nach Luft „schnappt“ und die Beine „festgeklemmt“ hält. Er befreite seine Kopfhaltung, dadurch wurde die Atmung ruhiger, schließlich wurden auch die Beine frei. Er erkannte: Zwischen Kopf und Wirbelsäule besteht ein dynamisches Verhältnis. Wenn dieses Verhältnis innerlich beweglich ist, dann unterstützt es eine positive Koordination für den gesamten Körper. Oft aber ist es durch einen Angst-Reflex blockiert. Unsicherheit erzeugt diese neuromuskuläre „Rettungsaktion“ der Kopfwirbelsäule. „Wir erleben 99 Prozent unserer Schüler täglich in dieser Rettungsaktion“, so Nadia Kevan.

Also weg mit der Über-Spannung. Ziel ist eine neue Weite und Verbundenheit mit Größerem, mit sich selbst und anderen, eine Kommunikation. Das beginnt mit „grounding“: Der Mensch soll sich erst mal zuhause fühlen auf diesem Planeten. Denn wenn jemand sich unerwünscht auf der Erde fühlt, kommt kein Kontakt zu sich zustande. Und: „Nothing is more original than being yourself“, sagt Ron Murdock. Wenn man ganz bei sich ist, dann hat man auch etwas zu sagen. Also auf zu den drei Prinzipien: „Awareness, inhibition, direction“. Das Wahrnehmen ist der erste Schritt. Die beiden Workshop-Leiter spiegeln, was die Teilnehmer tun, damit jeder es besser spüren kann. Es gilt zunächst, neuromuskuläre Gewohnheiten überhaupt zu erkennen. Dann kommt das „Hemmen“ der Muster: Kein Hemmen spontaner Impulse im Sinne Freuds, sondern ein Hemmen der schädlichen Aktionen. Um Raum zu geben für Neues. „Höre auf, das Falsche zu tun, und das Richtige kommt von alleine“, lautet ein Leitsatz von F.M. Alexander. Bevor wir also Handeln, können wir Entscheidungen darüber treffen, wie wir etwas tun wollen. Was wir dafür brauchen, ist ein „Selbstbezug“. Die Fähigkeit, eine Anweisung zu empfangen, aber sie in Eigenzeit auszuführen, ist beispielsweise eine Voraussetzung für den Selbstbezug. Wir üben: „Hinsetzen – aber noch nicht.“ Im eigenen Tempo entscheiden. Setzen und Aufstehen, wann es stimmig erscheint.

Als nächstes kommt das Thema „Richtung“. Wie fokussiere ich meine Energie? Die Primär-Richtung ist aufwärts, sagt F.M. Alexander, und das ist nur möglich weil wir auf der Erde leben. „Die Aufwärts-Richtung ist ein Naturgesetz, sie schenkt Leichtigkeit, Freiheit und Freude“, so Nadja Kevan. „Sie schafft Raum, in dem Du merkst: Du wirst kreativ.“ Es geht dabei um kleine Unterschiede, die große Wirkung erzielen. „Das Bewusstsein macht es möglich, dass das, was vorhanden ist, möglich wird.“

## **Nach der performativen Wende jetzt die somatische Wende**

Warum finden trotz dieser erfahrbaren Erfolge nicht stetig an allen Ausbildungs-Institutionen solche Seminare statt? Der Vortrag der Kulturwissenschaftlerin Angelika Odenthal weckte noch einmal Verständnis für den umgebenden Kontext – für die Geschichte des Körpers im Abendland. Für die zähen Prozesse der Wieder-Entdeckung und Erforschung des Körpers im 20. Jahrhundert. Für Marcel Mauss, der durch das Hut-Abnehmen seines Großvaters zeigte, wie unsere Bewegungen einem Habitus unterliegen, also einer gesellschaftlichen Prägung innerhalb einer bestimmten Gruppe von Menschen. Für Michel Foucault, der uns gezeigt hat, dass Kontrolle längst nicht mehr von oben angeordnet erfolgt, sondern von Körper zu Körper vollzogen wird. Und für die „andere Moderne“ des Körpers, die sich neben der aufklärerischen Linie bildete: Für Merleau Ponty's Phänomenologie der Wahrnehmung, in der die Subjekthaftigkeit des Körpers auftaucht und die Erkenntnis, dass sich berührende Körperteile diese Berührung tatsächlich auch empfinden.

Ab den 1990er Jahren kam dann der Neurowissenschaftler Antonio Damasio mit der erneuten Erkenntnis, dass Geist und Materie untrennbar miteinander verknüpft sind und Emotion im Körper beginnt. Gerald Hüther schrieb seine *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, und Richard Schustermann leitete 2003 die somatische Wende ein. Ganz beiläufig sagt Angelika Odenthal dann den weit reichenden Satz: „Nach der linguistischen und der performativen Wende kommt jetzt die somatische Wende.“ Warum? „Weil der Verlust an religiösem Empfinden Körper-Empfindungen nach vorne gebracht hat. Das hat die Ausübung von Körper-Praktiken gefördert, auch von fernöstlichen Körper-Praktiken.“

## **Flow – Vom Ingenieur zum Gärtner**

„Es klemmt nichts mehr“. So beschreibt Andreas Burzik den Begriff „Flow“. Als Mentalcoach der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks hat er viele Menschen üben sehen: „Viele hoffen immer noch, dass sich durch viel motorische Aktivität bei mechanischem Üben irgendwann eine Leichtigkeit einstellt“, so seine Erfahrung. Der Prozess des Übens im Flow verläuft dagegen anders: Hier wird keine Planung benötigt, der Prozess verträgt gar keine Planung, sondern verläuft organisch. Bewegungslösungen „erspielen“ sich. Denn Üben im Flow heißt, durch spielerisches Herangehen und Anstrengungslosigkeit einem Tastgefühl und seinem Klang zu lauschen. Es ist ein mentaler Hochleistungszustand, in dem Gewinnen und Verlieren transzendiert werden. Es ist ein „gelassenes Engagement“, ein Zustand voller Paradoxien. Musiker im Flow-Zustand erfahren ein optimales Zusammenspiel, lösen Probleme kreativ, spielen leicht und elegant, als ob „es spielt“, erklärt der Geiger und Psychotherapeut. „Ich mache nicht mehr, sondern ich surfe ein Gefühl.“

Im Einzelunterricht hat sich dieses „Surfen“ jedoch noch nicht durchgesetzt. Im Gegenteil: „Denk an das“ oder „Tue nicht das“ – solche Anweisungen seinen immer noch weit verbreitet, meint Andreas Burzik. Denn die Lehrtechniken unserer Kultur seien weitgehend deklarativ orientiert, nutzen also die Sprache mehr als den Körper. Letztlich sind es aber nicht mentale Regeln, sondern sinnliche körperliche Erfahrungen, die einen Lernprozess steuern. Eine Erkenntnis, die einigen helfen könnte. Denn laut einer Studie aus dem Jahr 2000 hatten 55 Prozent der befragten Musiker Schmerzen beim Spielen, 34 Prozent davon häufiger als einmal wöchentlich, und 19 Prozent so intensiv, dass sie das Spielen einstellen mussten. Andreas Burzik meint, es sei höchste Zeit für einen Paradigmenwechsel „vom Ingenieur zum Gärtner“: Weg vom „Machen“, hin zu einem sich selbst organisierenden „Entstehen-Lassen“.

## **Angst – immer noch ein Tabu-Thema**

Nicht nur ständiges mechanisches Üben, auch Angst ist ein Hemmschuh für eine gelingende Performance. Zwar gibt es sinnvolle und die Leistung steigernde Ängste, etwa den biologisch ausgelösten Angstschub bei lebensbedrohlichen Situationen. Oder das Lampenfieber, das anregend wirkt „wie die Kohlensäure im Wasser“. Aber es gibt auch die Leistung mindernde Ängste, wie beispielsweise die Aufführungsangst. Der Arzt und Psychoanalytiker Helmut Möller schätzt, dass nur etwa ein Drittel der Berufsmusiker hierzulande mit Aufführungssituationen zurecht kommt, dass ein weiteres Drittel deutliche Probleme mit Auftritten hat, und ein Fünftel sogar unter starken Aufführungsängsten leidet, die in grundlegende Persönlichkeitsprobleme eingebunden sind.

Wie gehen diese erschreckend vielen Betroffenen mit ihren Ängsten um? Sie verschieben sie in den Körper, also somatisieren. Sie üben bis zum Exzess, gehen also in Überaktivität. Sie vermeiden, durch zu-spät-Kommen oder Krankenschreibungen. Und sie flüchten sich in Süchte. Als Leiter des Kurt-Singer-Instituts für Musikergesundheit in Berlin hat Helmut Möller viele Karrieren hautnah beobachtet. Seine Schätzung: Ein Drittel der Musiker machen regelmäßig von Alkohol Gebrauch. „Angst ist immer noch ein Tabu-Thema“, so sein Fazit, „eher sagt man, man sei krank.“ Jobsunsicherheit und Konkurrenz verschärfen die Lage noch. Stimmt das Arbeitsklima nicht, steigen Angst und Druck.

Was also tun? Genügend Pausen machen. Pausen sind wichtig, denn erst dann „setzt“ sich das Wissen. Mentales Training praktizieren – statt mechanisches Üben, Üben, Üben. Außerdem: Fehler zulassen. „Wir müssen akzeptieren lernen, dass Fehler dazugehören“, so Helmut Möller. Und: Die Musikphysiologie als Fach stärken. „Im Sport hat jeder inzwischen

selbstverständlich seinen Physio-Therapeuten und seinen Ernährungsberater.“ Für die Musik ist er verhalten optimistisch: „Es wird noch eine Dekade dauern, bis eine neue Generation von Lehrern diese Dinge verinnerlicht hat.“

## **Somatische Praktiken helfen gegen Stress**

Ähnlich wie die Angst kann auch der Stress sinnvoll sein – oder eben sinnlos. Eu-Stress etwa ist „glücklicher Stress“, bei dem sich ein Gefühl von Flow einstellt und der zu Leistungen anspornt. Sinnlose Belastungen dagegen zehren an den Kräften. Welche Rolle spielen Körperbewusstheitsmethoden für den Umgang mit Stress? Darüber diskutierten sechs Praktiker somatischer Ansätze.

Die Posaunistin und Leiterin der Beratungsstelle für Musikermedizin in der Schweiz, Pia Bucher, berichtete von positiven Erfahrungen mit der Kinesiologie – durch Muskeltests kann sie herausfinden, wo die „Unterfunktion“ einer „Überfunktion“ im Körper liegt. Thomas Lange, der selbst an einer Sehnenscheidenentzündung durch das Geigenspiel litt, ersann vor 19 Jahren die Methode der „Resonanzlehre“: Je resonanzreicher ein Klang, desto entspannter sind die Muskeln im Spiel. Die Schweizerin Katja Wyder erfand die Doron-Methode, die an Dore Jacobs und Gerda Alexander anknüpft und eine ausgeglichene Spannung im Körper anstrebt. Was verbindet all diese Ansätze? fragte die Moderatorin die Runde, und für einen Moment kehrte Stille ein im Saal. Alle Methoden haben mit Wahrnehmung zu tun. Mit Bewusstheit über energetische Vorgänge im Körper, mit tiefer Berührung. „Die reine Alexander-Lehre, die gibt es doch gar nicht“, gab Thomas Lange zu bedenken, „es gibt nur Menschen, die damit arbeiten.“ Es sind auch kommunikative Vorgänge, die sich in all diesen Techniken abspielen. Und dahinter stecken Menschen, die sich dafür entschieden haben. Was verbindet noch? Das „Tun im Nicht-Tun“. Das Lernen, inneren Prozessen zu vertrauen. „Die Einheit von Körper und Seele kann nur im Körper stattfinden, nicht außerhalb. Wo die sich verbinden, entsteht Menschlichkeit“, so Wyder.

Wie wirken diese Erfahrungen auf unsere Gesellschaft zurück? Wenn Körper sich spüren und reaktionsfähig sind, dann entsteht auch eine andere Gesellschaft, so lautete einhellig die These. Katja Wyder sieht in einer Förderung des Gestaltens und Kreativ-Seins ein „Auf-den-Anderen-Hören“, also „In-Einheit-Gehen“ mit einem Gegenüber, was die Gesellschaft stärke. Improvisieren kann dabei helfen. Thomas Lange forderte, die Improvisation als Unterrichtsfach stärker zu fördern. Allerdings, so war man sich einig: Dazu braucht es gute Improvisations-Lehrer. Denn in der Vergangenheit gab es in diesem Fach auch schlechten Unterricht. Und: „Die Studierenden wollen heute oft gar nicht improvisieren, sondern im Wettbewerb ‚gut sein‘“, so die geteilte Erfahrung. Andererseits sind es auch gerade die Studierenden, die eine Wende einläuten können: Thomas Lange ist in Rostock zunächst nicht von einem Professor oder Fachbereichs-Direktor zu einem Workshop eingeladen worden. Sondern vom ASTA – der studentischen Selbstorganisation.

## **Vieles ist möglich im Dialog**

Wie verankert ist die musikspezifische Bewegungslehre an anderen Hochschulen? Welche Konzeptionen wurden ausprobiert, welche Resultate erzielt? Und: Tragen körperorientierte Fächer bereits Früchte? Diesen Fragen gingen Praktiker in der letzten Diskussionsrunde nach. Es gibt bereits vorzuweisende Resultate, da waren sich alle einig. Aber es ist ein langjähriger Bewusstseinsprozess. In Köln etwa ist das Fach „Embodiment“ inzwischen Pflichtfach für Musiker, berichtete Nadia Kevan, Professorin für Bewegungslehre und Körperbewusstsein an der Folkwang Universität Essen. Und auch diese Geschichte geht wieder auf Menschen zurück: Ein Musik-Mediziner hatte vor zwanzig Jahren die

Notwendigkeit gesehen, Musikern einen besseren Zugang zu ihrem Körper zu ermöglichen. Aus seinem Engagement bildete sich – in wellenartigen Bewegungen, mal vorwärts, mal rückwärts – ein Curriculum heraus, das inzwischen Fächer umfasst wie Alexander-Technik, Qigong oder mentales Training. Ein Fach mit dem Titel „Aufführungstraining“ vereint Erfahrungen aus Bereichen der Prozess-Psychologie und dem Embodiment. Von diesem reichen Angebot können andere Hochschulen nur träumen: Jeder Student kann hier beispielsweise in Alexander-Technik ein Semester lang einmal die Woche eine Stunde Einzelunterricht nehmen – ein Zeitfenster, in dem sich ein Körper als persönlicher Gesamt-Organismus wirklich entwickeln kann.

Eine andere geteilte Erfahrung lautete: Musiklehrer orientieren sich an dem, was an Hochschulen passiert. Deswegen sind Forschungsprojekte wichtig: „Wenn Geld für ein transdisziplinäres Projekt da ist, dann machen die Studierenden auch mit“, so die Erfahrung von Victor Candia, Senior Scientist der Universität Zürich. Dort unterstützt die Technische Hochschule gegenwärtig ein Projekt für das Musikkonservatorium, in das 40 Musikschulen aus der Region eingebunden sind. Und so soll das Modell funktionieren: Die Musiklehrer durchlaufen einen Bewusstseinsprozess, anschließend werden sie Multiplikatoren an den jeweiligen Musikschulen, an denen sie unterrichten. So könnte es tatsächlich vorangehen.

Zweifel regen sich im Publikum: Wie einlösbar ist dieser „fromme“ Wunsch, somatische Praktiken im beruflichen Alltag umzusetzen? Sind somatische Praktiken nicht nur ein „Pflaster“ für Dinge, die an den Hochschulen und im Kunstbetrieb falsch laufen? Anders gefragt: Wenn heute grundsätzlich zu wenig Probenzeit besteht, oder sie falsch eingeteilt wird, was helfen da noch somatische Praktiken? Das Problem ist in der Tat nicht nur an den Hochschulen allein zu beheben, davon ist Kristin Guttenberg überzeugt. „Wir müssen grundlegend an der Bildung ansetzen.“ Die Idee: Wenn somatische Praktiken nicht nur an Hochschulen, sondern grundsätzlich und landesweit in der Bildung verankert werden, dann kommen sie in die Gesellschaft. Kristin Guttenberg entwickelt seit 2001 integrative Lehrkonzepte an künstlerischen Hochschulen an der Schnittstelle von künstlerischer Praxis und gesundheitlichen Themenfeldern. „Wir gehen als Co-Lehrer mit in die Institutionen“, berichtet sie, „und viele Lehrer hatten dadurch schon etliche Aha-Erlebnisse.“ Sie ist optimistisch, was die Zukunft angeht: „Selbst wenn man an Strukturen oft nicht mehr viel drehen kann, so ist doch sehr viel möglich im Dialog“. Es geht also wieder um Menschen. Menschen, mit denen man reden kann. Menschen, die entscheiden und etwas bewegen können.

## **Der Konkurrenzdruck wächst**

Doch die Skeptiker bleiben hartnäckig: Das Problem der Optimierung ist gesellschaftlich nicht mehr wegzudenken. Victor Candia von der Universität Zürich erzählt das Beispiel von einem zu coachenden Musiker, der jährlich 210 Konzerte gibt. „Überlegen Sie mal, wie viele Tage im Jahr das sind. Wenn der anruft, und sagt, er kann seinen Mittelfinger nicht mehr bewegen, dann haben wir wirklich ein Problem.“ Performer sind heutzutage einem hohen Druck ausgesetzt. Einer Studie zufolge, so berichtet der Senior Scientist, würden Tänzer des Berlin Balletts bereits 64 Tage vor einer Uraufführung weniger schlafen und in Konzentrationstests schlechter abschneiden. Claudia Spahn vom Institut für Musikermedizin in Freiburg pflichtet ihm bei: „Wir bilden für den Beruf aus. Und manche Bedingungen im Beruf haben sich verschlechtert. Der Konkurrenzdruck beispielsweise ist größer.“ Und nicht nur das: Die Zeit-Fenster werden immer kleiner.

## **Den verdrängten Körper endlich anerkennen**

„Dieses ewige Leistungsdenken, da muss doch irgendwann auch mal ein Umdenken stattfinden“, forderte Prof. Dieter Heitkamp, und läutete damit die Endrunde ein. „Wir brauchen eine Werte-Diskussion. Wie gehe ich mit Körper um? Wie gehe ich mit mir selbst um? Wie mit einer Gruppe im Unterricht?“ fragte der Initiator der Tagung. „Wir brauchen auch ein Thematisieren des Scheiterns. Alles wird schön gelobt, um Gelder zu akquirieren. Besser wäre es, ein Scheitern zu publizieren, damit alle davon lernen können.“ Viel ist noch zu tun. Der Musiker Thomas Lange bemerkte, dass auf dem gegenwärtigen Podium der Körperbewusstseins-Praktiker nur eine einzige Professorin sitzt. Ist dieses Gebiet also immer noch unterbezahlt? Er selbst, so berichtete er, habe aus Hannover ein Lehrauftrags-Angebot bekommen, bei dem ihm im Vergleich zur freien Wirtschaft nur ein Bruchteil des Honorars angeboten wurde. „Da müssen wir mal hinschauen. Da stimmt doch etwas nicht“, monierte er. Und fragte: „Sind es etwa wieder die Mediziner, die die hoch dotierten Stellen bekommen – und die Praktiker der Körperbewusstseins-Methoden bleiben auf Lehraufträgen hängen?“

Was wäre sinnvoll für die Zukunft? Eine Stunde Selbststudium pro Woche könnte bereits viel bewirken. Eine Stunde in der die Studierenden das in Körperbewusstseins-Workshops Erlernte regelmäßig praktizieren und durch eigenständiges körperliches Forschen in eine Kontinuität überführen. Wie diese Eigenarbeit vernünftig betreut werden könnte, darüber war man sich noch uneins. Weitere Idee: Um die Praktiker in gut dotierte Positionen zu bringen wäre es sinnvoll, die eigene Geschichte zu stärken – also Forschungsprojekte über Körperbewusstseins-Methoden einzuwerben. Damit nicht nur die Bevölkerung diese Methoden praktiziert, wie es Angelika Odenthal in ihrer Rede über den „somatic turn“ anklingen ließ, sondern auch die Wissenschaftsapparate und die Politik einsehen, warum diese Arbeit notwendig ist. Die Berliner Kulturwissenschaftlerin hinterließ nach ihrer Abreise einen öffentlichen Brief, in dem sie die Politik auffordert, das so lange in der abendländischen Geschichte verdrängte Bewusstsein über den Körper als festen Baustein des Bildungssystems endlich anzuerkennen. Und die Hochschulen zu einem Ort auszugestalten, an dem „der Mensch Mensch sein darf, mit all seinen Stärken und Schwächen.“ Ein Ort, an dem mündige Künstler arbeiten, die ihr Tun und Können reflektieren – und die sich gesellschaftlich keinem Druck beugen, „auch wenn er noch so sanft daher kommt.“

## **Quer-Verbindungen zwischen den Fachbereichen**

Was hat die Kongress-Teilnehmer am meisten beeindruckt? Die „Quer-Verbindungen, die sich zwischen den Seminaren ergeben haben“. Das Erleben eines „Spür-Organs, das wir sind, und dass wir merken können, wie wir dieses Erspürte wieder nach außen geben.“ Die Erfahrung, dass Kunst die Möglichkeit bietet, Schönheit zu erleben – „auch unsere eigene Schönheit“. Was hat noch beeindruckt? „Die wunderbare Stille auf die Frage, was uns alle verbindet.“ Zum Schluss meldet sich dann noch eine leise, nachdenkliche Stimme. „Ich habe vor zwanzig Jahren Musik studiert“, erzählt eine Geigerin. „Und ich habe das Üben so gehasst, dass ich mir den Finger abgeschnitten habe, um nicht mehr üben zu müssen.“ Sie hat der Musik damals den Rücken gekehrt. Sich dem Körper zugewendet, Tanz studiert, das Body-Mind-Centering erlernt. Heute unterrichtet sie an einer Musikschule Klavier und Geige. Inzwischen mit Genuss. „Ich bin so froh, zu sehen, dass sich die Ausbildung heute verändert“, sagt sie. „Und Körper-Bewusstseins-Techniken endlich in die Hochschulen fließen.“

Geschichte wird gemacht. Es geht voran. Heute würde man wahrscheinlich sagen: „Da geht noch was.“