



Hochschule für Musik  
und Darstellende Kunst  
Frankfurt am Main

# **Erlebnis und Form**

## **Somatische Arbeit, Tanztechnik und das Vermögen des Unterbewussten im zeitgenössischen Tanz**

Masterarbeit von Sylvia Scheidl

30. November 2011

Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik

Hochschule für Musik und Darstellende Kunst

Frankfurt am Main

Leitung: Prof. Kurt Koegel

Erste Gutachterin und Betreuung: Gabriele Wittmann

Sylvia Scheidl

Gusenleithnergasse 11/27

A-1140 Wien

[tanz.sylvia@aon.at](mailto:tanz.sylvia@aon.at)

Matrikel-Nr. 10926

Whenever anything goes wrong,  
there are always other realms of thought.

Marvin Minsky

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>DIE KLUFT ZWISCHEN SOMATISCHER ARBEIT UND TANZTECHNIK .....</b>	<b>11</b>
2.1	SOMATISCHE ARBEIT: EINE KULTURGESCHICHTLICHE EINORDNUNG.....	11
2.2	TANZTECHNIK: EINE TANZGESCHICHTLICHE EINORDNUNG.....	14
2.3	DIE UNVEREINBARKEITEN VON SOMATISCHER ARBEIT UND TANZTECHNIK .....	15
2.4	SOMATISCHE ARBEIT: SELBSTERFAHRUNG ALS HÖCHSTES GUT .....	18
2.5	AUFBAU VON MUSKELKRAFT .....	23
2.6	DER PERSÖNLICHE BEWEGUNGSFUNDUS .....	24
2.7	TANZTECHNIK: DIE MACHT DER FORM .....	26
2.8	BEWUSSTSEINSREPERTOIRE.....	31
2.9	„D“ FÜR „DILEMMA“ IN DER TANZTECHNIK .....	34
<b>3</b>	<b>KÖRPER UND BEWUSSTSEIN: DAS ANARCHISTISCHE GEHIRN .....</b>	<b>38</b>
3.1	INTELLIGENTE KÖRPER ALS NICHT-HIERARCHISCHE NETZWERKE .....	39
3.2	BEWUSSTSEIN UND UNTERBEWUSSTSEIN.....	41
3.2.1	<i>Bodymind</i> .....	41
3.2.2	<i>Verarbeitungsgeschwindigkeiten</i> .....	43
3.2.3	<i>Die Schwelle zwischen bewussten und unterbewussten Prozessen</i> .....	44
3.2.4	<i>Udermind und Zellbewusstsein</i> .....	45
3.2.5	<i>Die unterbewusste Intelligenz als zwielichtige Welt</i> .....	46
3.2.6	<i>„Body Time“: der Körper als Synonym für das Unterbewusste</i> .....	48
3.3	BEWUSSTSEIN ALS ERLEBNISQUALITÄT UND PRÄZISIONSINSTRUMENT.....	49
3.3.1	<i>Bewusstes und unterbewusstes Gewahrsein</i> .....	53
3.3.2	<i>Aufmerksamkeit: Werkzeug des Bewusstseins</i> .....	54
3.4	EMBODIMENT UND VERKÖRPERTES LERNEN .....	57
3.4.1	<i>Lernen durch Osmose: Wissen, ohne zu wissen, dass man weiß</i> .....	59
3.4.2	<i>Intuition: Ahnungen des Unterbewussten</i> .....	61
3.4.3	<i>Das der Intuition zuträgliche Klima</i> .....	66
3.4.4	<i>Somatische Resonanz</i> .....	69
3.5	BEWUSSTSEINZUSTÄNDE.....	73
3.5.1	<i>Der Hemmschuh des Alltagsbewusstseins</i> .....	75
<b>4</b>	<b>ZEITGENÖSSISCHER TANZ ALS EINLADUNG AN DAS UNTERBEWUSSTE .....</b>	<b>76</b>
4.1	<i>„LAUSCHE DEINEM KÖRPER“</i> .....	77
4.2	<i>„DU KANNST DICH ATMEN LASSEN“</i> .....	80
4.3	BEZIEHUNG UND ZUSAMMENHANG ANERKENNEN .....	81
4.4	DER GEFÜHLTE GEDANKE .....	84
4.5	POETISCHE UND PARADOXE METAPHERN .....	86
4.6	KUNSTGRIFFE DES DENKENS.....	88
4.7	SELBSTVERLEUGNUNG ALS KREATIVE STRATEGIE.....	90
4.8	HYPNOTISCHE DURCHLÄSSIGKEIT .....	91
4.9	KINÄSTHETISCHE ÜBERTRAGUNG .....	93
4.10	HANDS-ON-ARBEIT .....	94
4.11	TANZEN: KOMPLEXER UND SCHNELLER ALS BEWUSSTES DENKEN .....	96
4.12	RATEN STATT SICH MÜHEN .....	96

<b>5</b>	<b>BODY-MIND CENTERING ALS FREILEGUNG DER KÖRPERINTELLIGENZ .....</b>	<b>98</b>
5.1	DIE SENSOMOTORISCHE SCHLAUFE.....	98
5.2	<i>SENSING, FEELING, AND ACTION</i> .....	100
5.2.1	<i>Sensing state</i> .....	100
5.2.2	<i>Feeling state</i> .....	103
5.2.3	<i>Moving state</i> .....	104
5.3	DIE DREI NERVENSYSTEME IM TANZEN.....	106
5.3.1	<i>Die Horizontale im Tanzstudio</i> .....	107
5.3.2	<i>Nichtstun: der kreative Ugrund des Tuns</i> .....	110
<b>6</b>	<b>TANZTECHNIK: DIE GEFÜHLTE FORM .....</b>	<b>113</b>
6.1	KEIN GESCHÖPF IMITIERT SO VIEL UND SO MÜHELOS WIE DER MENSCH .....	114
6.2	DAS GEGENMODELL IMPROVISATION.....	115
6.3	TANZTECHNIK UND SOMATISCHE RESONANZ .....	116
6.4	TONUSÜBERTRAGUNG UND TONUSFLEXIBILITÄT.....	117
6.5	OBJEKTIVIERUNG DER PERSÖNLICHEN SITUATION .....	118
6.6	SYNCHRON TANZEN.....	119
6.7	WIEDERHOLUNG ALS CHANCE UND GEFAHR .....	120
<b>7</b>	<b>ALTERNATIVER ANSATZ FÜR ZEITGENÖSSISCHEN TANZUNTERRICHT .....</b>	<b>122</b>
7.1	DAS INTUITIVE DENKEN.....	124
7.1.1	<i>Bildhaftes und poetisches Denken</i> .....	124
7.1.2	<i>Kontemplatives Fischen</i> .....	128
7.2	MEIN TANZTECHNISCHES VERSTÄNDNIS .....	129
7.2.1	<i>Die Art und Weise einer Bewegung</i> .....	130
7.2.2	<i>Bewegungsvorgaben</i> .....	137
7.2.3	<i>Methoden-Mix</i> .....	140
7.3	PRINZIPIEN MEINER UNTERRICHTSPRAXIS .....	141
7.3.1	<i>Prinzip 1: jede Übung ist Tanz</i> .....	141
7.3.2	<i>Prinzip 2: das Warm-up weckt ganzheitlich auf</i> .....	142
7.3.3	<i>Prinzip 3: sensing, feeling und moving state werden durchlebt</i> .....	144
7.3.4	<i>Prinzip 4: Unschärfe</i> .....	144
7.3.5	<i>Prinzip 5: jede Klasse bietet mehrere Arbeitsformen</i> .....	147
7.3.6	<i>Prinzip 6: die Tänzerinnen kreieren einen wiederholbaren Tanz</i> .....	148
7.3.7	<i>Prinzip 7: jede Klasse stimuliert die Kommunikation in der Gruppe</i> .....	150
<b>8</b>	<b>ABSCHLUSS UND AUSSICHT .....</b>	<b>151</b>
<b>9</b>	<b>QUELLENANGABEN .....</b>	<b>154</b>
9.1	LITERATURVERZEICHNIS.....	154
9.2	INTERNETQUELLEN.....	156
<b>10</b>	<b>ANHANG .....</b>	<b>156</b>
10.1	ABOUT CONTACT IMPROVISATION – DEFINITIONS AND HISTORY .....	156
10.2	DOES IT MAKE YOU FEEL, THINK, IMAGINE? .....	157
10.3	TRAININGS-LECTURE: EVA KARZAG, <i>CREATING A BODY</i> .....	161
10.4	PLAGIATSERKLÄRUNG .....	162

# 1 Einleitung

In einem kurzen Satz bringt der zeitgenössische Tänzer und Tanzpädagoge Daniel Roberts famos auf den Punkt, worauf es – auch nach der Postmoderne – im Tanz ankommt: „Es ist dieses großartige Gefühl, im Innern des Instruments zu leben.“<sup>1</sup> Damit spricht er das Janus-Gesicht des Tanzes an: einerseits ist unser Körper unser Instrument, also ein Gerät, das wir benutzen, andererseits erleben wir diesen Körper und leben in diesem Körper.

Meine Unterrichtstätigkeit zielt darauf ab, somatische Arbeit und formgeprägte Tanztechnik auf vielerlei Arten durchzumischen und damit die Stärken der beiden in einen konstruktiven, erfüllenden und belebenden Zusammenhang zu bringen. In diesem Verhältnis stehen sie meiner Meinung nach nicht immer und nicht selbstverständlich. Weder ausschließlich somatische Arbeit noch ausschließlich formale Tanztechniken schaffen das Lernfeld, das eine zeitgenössische Tänzerin<sup>2</sup> heute braucht. In diesem Sinn zitiere ich Lance Gries: „too much of one thing is too much“<sup>3</sup> - eine nur scheinbar banale Weisheit.

Was die so unterschiedlichen Lernformen zusammenhält, ist eine meiner Grundfragen, die ich mir schon lange stelle und mit der sich auch diese Masterarbeit auseinandersetzt: Warum habe ich Denken, Fantasieren, Vorstellen, Fühlen und Empfinden in all den Jahren meiner Tanzpraxis als so elementar für das Bewegungslernen erfahren?

Diese Grundfrage fächert in zwei Fragenkomplexe auf. Einerseits allerhand Fragen um Denken und Bewusstsein im Tanz: Wie kann ich Bewusstsein im Zusammenhang mit Tanz verstehen? Was verstehe ich unter Denken im Tanzen? Was ist gemeint, wenn vom intelligenten Körper geredet wird? Und andererseits: Was sind die grundlegenden Unterschiede in den

---

<sup>1</sup> Edith Boxberger: „Im Innern des Instruments leben“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 181.

<sup>2</sup> Verweisend auf die überwiegende Mehrheit der Frauen in tänzerischen Berufen, verwende ich in dieser Arbeit die weibliche Form. Damit ist selbstverständlich immer auch das männliche Geschlecht gemeint.

<sup>3</sup> Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

Herangehensweisen an Bewegung, wenn es sich einerseits um *somatics*<sup>4</sup> oder andererseits um formgeprägte Tanztechniken handelt? Gibt es diese elementaren Unterschiede tatsächlich oder sind somatische wie tanztechnische Methoden allesamt so verschieden, dass diese Polarisierung keinen Erkenntnisgewinn bringt? Warum erlebe ich immer wieder eine Kluft des Nichtwissens zwischen den Menschen, die somatisch orientierte Zugänge verfolgen, und den Menschen, die konventionelle Tanztechnikklassen besuchen, wo sie sich doch in meiner Erfahrung so wundervoll vervollständigen?

Beiden Fragenkomplexe treffen sich in langjährigen Beobachtungen in vielen unterschiedlichen Unterrichtsformen dort wieder, wo Tanzlernen durch bildhafte, sinnenreiche und poetische Arbeitsweisen vorangetrieben wurde. In meiner persönlichen Erfahrung war alles, was mich dazu verführte, meine kognitiven, rationalen und logischen Erkenntnispfade zu umgehen, eine erfüllende, öffnende Lernerfahrung – auch oder gerade weil ich in sehr vielen Fällen nicht genau benennen konnte, was ich lernte. Hier möchte ich genauer untersuchen, warum sich diese scheinbar indirekten Weisen als so fruchtbar erwiesen.

Seit dem postmodernen Aufbruch im Tanz in den USA der späten fünfziger Jahre des vorigen Jahrhunderts sind Fragen des Bewusstseins, der Wahrnehmung und der Subjektivität nicht mehr aus dem zeitgenössischen Tanz wegzudenken. Somit nimmt die Auseinandersetzung mit dieser Beziehung in jeder zeitgenössischen Tanzpädagogik eine zentrale Rolle ein: Es geht nicht nur um die körperliche Fertigkeiten der Tänzerinnen, sondern um die prozesshafte Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Bewusstsein und Unbewusstsein – und bringt unweigerlich ihre Persönlichkeit und deren umfassende Entwicklung ins Spiel.

Dem ersten Fragenkomplex um Bewusstsein und Denken im Tanz komme ich unter anderem durch die erhellende Lektüre von Guy Claxtons *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*<sup>5</sup>, Ap Dijksterhuis' *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*<sup>6</sup> und

---

<sup>4</sup> Somatische Arbeit wird hier als Übersetzung des englischen Begriffs *somatics* verwendet, mehr dazu in Kapitel 2.

<sup>5</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997.

<sup>6</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010.

Joachim Bauers *Warum ich fühle, was du fühlst*<sup>7</sup> auf die Spur. Der englische Psychologe und Lernforscher Guy Claxton setzt sich mit dem intelligenten Unterbewussten auseinander und bringt vielfache wissenschaftliche Belege vor, die nahelegen, dass unser *undermind* weitaus mehr zu unserer Lebensfähigkeit und zu unserer komplexen Intelligenz beiträgt, als normalerweise angenommen. Als *undermind*<sup>8</sup> bezeichnet er alle reizverarbeitenden Prozesse des Nervensystems, die dem bewussten Denken nicht zugänglich sind. Für eine Zukunft, in der wir Menschen gut leben können, plädiert er für eine Neubewertung dieses Vermögens und für ein neues Zusammenspiel des Bewusstseins und des Unterbewusstseins.

In das zweite Fragenkonglomerat steige ich mit der Hypothese ein, dass es sehr wohl grundlegende Unterschiede zwischen somatischen Arbeitsformen und formgeprägten Tanztechniken gibt. Somatische Arbeit assoziiert man gemeinhin mit einem Lernverständnis, in dem von innerer Erfahrung zur Wirkung in der äußeren Welt vorgegangen wird. Sie wirkt, vereinfacht gesagt, von innen nach außen. Tanztechnisches Lernverständnis bietet dagegen eine handwerkliche Herausforderung an: in der Meisterung einer Tanzfigur, einer bestimmten Tanzbewegung, die in der Folge eine Resonanz in der inneren Erfahrung freigegeben soll. Sie wirkt sozusagen von außen nach innen. *Somatics* sind auf die Entwicklung der Persönlichkeit ausgerichtet, Tanztechniken auf die Beherrschung der Tanzformen.

Ich bin beeindruckt, wie sehr Claxtons Beschreibungen der unterbewussten Wirkungsformen im osmotischen Lernen, in intuitiven und kreativen Prozessen mit vielen methodischen Elementen aus somatischen Praxen, Tanzimprovisation, *Experiental Anatomy*<sup>9</sup>, *Release-* und *Alignment-*orientierten Tanztechniken<sup>10</sup> und *Contact Improvisation*<sup>11</sup> zusammenfallen. In

---

<sup>7</sup> Joachim Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, München 2006.

<sup>8</sup> Claxton grenzt seine Begriffserfindung des *undermind* explizit gegen das Unbewusste in der Psychoanalyse ab, dessen englischer Fachbegriff *subconsciouness* ist. Siehe dazu: Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 7.

<sup>9</sup> *Experiental Anatomy*, erfahrungsbasierte Anatomie, umfasst unterschiedliche Methoden, die mit anatomischem Anschauungsmaterial, Berührung und Vorstellung einen Prozess unterstützen, in dem sich die Menschen in ihre anatomischen Gegebenheiten einfühlen und ihre differenzierte Körperwahrnehmung entwickeln.

<sup>10</sup> *Release-* und *Alignment-*orientierte Tanztechniken verwende ich als Sammelbegriff für tanztechnische Praxen, in denen anatomische und methodische Elemente aus den *somatics* den Unterricht wesentlich beeinflussen.

dieser Arbeit versuche ich nun, sein differenziertes wissenschaftliches Verständnis mit den postmodernen Tanzpraxen in Beziehung zu setzen. Mit seiner Argumentation im Rücken stelle ich Überlegungen zu einem integrativen Ansatz vor, der *somatics* und formgeprägte Tanztechnik durchmischt. Mein Ziel ist, Tanzstudentinnen ein möglichst vielseitiges und integrierendes Lernfeld anzubieten, das die Stärken beider nutzt. In einer Tanzklasse sollen die Studentinnen sich durch die Matrix ihrer reichen Körpererlebnisse lustvoll auf die vorgegebenen Bewegungsmuster und Tanzsequenzen einlassen können. Dabei ist die vorliegende Arbeit eine Momentaufnahme in meiner unabgeschlossenen Auseinandersetzung mit diesem Thema, das auch in Zukunft meine pädagogische Tätigkeit prägen wird.

Im folgenden Kapitel 2 setze ich mich mit den allgemeinen Merkmalen von somatischen Arbeitsformen und formgeprägter Tanztechnik auseinander. Ihre Unterschiede begünstigen auch gegenseitige Ausgrenzung. Beide Wege, Bewegung zu lernen, haben ihre Stärken, die ich noch klarer erkennen möchte. Aber ich möchte auch ihre Schattenseiten, wie ich sie als Studentin und Lehrende erfahren habe, schärfer fassen. Diese Schattenseiten reflektiere ich in Unterkapiteln, um daraus für die Gestaltung meines Unterrichtsansatzes zu lernen.

Kapitel 3 setzt sich in weiten Teilen mit unserer unbewussten Intelligenz auseinander, wie sie vom englischen Psychologen und Lernforscher Guy Claxton gefasst wird. Sie lebt überall im Körper und ist ganz und gar nicht unserem Gehirn vorbehalten. Wenn wir im zeitgenössischen Tanzen oft leger vom Körper sprechen, meinen wir in den allermeisten Fällen

---

<sup>11</sup> Steve Paxton ua, in *Contact Quarterly* Vol. 5:1, Fall 1979: "Contact Improvisation is an evolving system of movement initiated in 1972 by American choreographer Steve Paxton. The improvised dance form is based on the communication between two moving bodies that are in physical contact and their combined relationship to the physical laws that govern their motion—gravity, momentum, inertia. The body, in order to open to these sensations, learns to release excess muscular tension and abandon a certain quality of willfulness to experience the natural flow of movement. Practice includes rolling, falling, being upside down, following a physical point of contact, supporting and giving weight to a partner. Contact improvisations are spontaneous physical dialogues that range from stillness to highly energetic exchanges. Alertness is developed in order to work in an energetic state of physical disorientation, trusting in one's basic survival instincts. It is a free play with balance, self-correcting the wrong moves and reinforcing the right ones, bringing forth a physical/emotional truth about a shared moment of movement that leaves the participants informed, centered, and enlivened." <http://contactquarterly.com/cq/webtext/resource.html#Development>, 16. Nov. 2011.



das, was Claxton als den *undermind*, unser Unterbewusstes, bezeichnet.

*Embodiment*, als verkörpertes Verstehen ein zentraler Begriff aus den *somatics*, bezeichnet weniger den Prozess, das Unterbewusstsein mit mehr Bewusstsein auszuleuchten, als vielmehr durch bewusste Entscheidungen ein dem Körperlernen zuträgliches Klima zu schaffen. In diesem Prozess wesentlich ist ein neues Ausbalancieren zwischen kognitivem, analytischem Erkennen und intuitiven Erkenntnis- und Entscheidungsprozessen. Nehmen im Tanzlernen willentlich gesteuertes, zielorientiertes, absichtsvolles, rationales, konzeptuelles oder sprachliches Denken das Ruder in die Hand, kann uns die Kraft unserer Intuition und Kreativität im Prozess weit weniger leiten. Unter anderem kann es zu vergrößerter Bewegungsorganisation mit unnötig viel Spannung, relativ eingeschränkter Körperkoordination und reduzierter Abstimmung zwischen Innen- und Außenwahrnehmung kommen.

Zeitgenössische Tanzpraxis sehe ich als Einladung an unsere unterbewussten Fähigkeiten, für unseren Lernprozess verstärkt zu wirken. Dem Bewusstsein kommt darin die Rolle zu, günstige Bedingungen dafür zu schaffen, dass sich die Wirkungsweisen des Unterbewusstseins entfalten können: nicht-sprachliche Wahrnehmungs-, Erkenntnis- und Erfahrungsprozesse, Lernen durch Osmose, Intuition und Kreativität. Tanzpraktikerinnen leben und atmen in den dämmrigen und flüchtigen Grauzonen zwischen dem Unterbewussten und dem Bewussten. Wesentlich für ihren Prozess ist, dass und wie sie Wege finden, aus dieser flüchtigen Welt für ihre Tätigkeit des Tanzens zu schöpfen. In Kapitel 4 werden einige bewährte Strategien beschrieben.

In meiner persönlichen Erfahrung mit somatischen Praxen nimmt *Body-Mind Centering*<sup>12</sup> eine besondere Rolle ein. Seine erfahrungsbasierten Konzepte für den fortwährenden Dialog zwischen Bewusstheit und Aktivität – so benennt Bonnie Bainbridge Cohen ein Ziel von *Body-Mind Centering*<sup>13</sup> – erlebe ich als sehr stimulierend, ein weites Terrain zur Erforschung von

---

<sup>12</sup> Bonnie Bainbridge Cohen: "Body-Mind Centering is an ongoing, experiential journey into the alive and changing territory of the body. The explorer is the mind – our thoughts, feelings, energy, soul, and spirit. Through this journey we are led to an understanding of how the mind is expressed through the body in movement." In: Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 1.

<sup>13</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S.1.

Bewegung und all dem, was in Bewegung hineinspielt, abzustecken. Deshalb stellt Kapitel 5 einige dieser Konzepte vor, die meinen Unterricht inspirieren.

Tanztechnik, wie sie gemeinhin oft genannt wird, greift auf Lernen durch Nachahmung äußerer Formen zurück. Warum und wie es Sinn macht, auf diese älteste Form zu lernen zurückzugreifen, ist in Kapitel 6 nachzulesen.

Schließlich stelle ich in Kapitel 7 meine Überlegungen zu einem Ansatz für zeitgenössischen Tanzunterricht vor, der verschiedene Arbeitsformen mischt und durch diese Mischung auch einen maßgeblichen Ausbau der Nervenzellnetzwerke und der zellulären Wachheit beabsichtigt. Das soll die Tänzerinnen bestens ausstatten, bewegungstechnisch versiert, gesund, spontan und erfindungsreich in künstlerischen Arbeitsprozessen mitzuwirken.

## **2 Die Kluft zwischen somatischer Arbeit und Tanztechnik**

Wie lassen sich in wenigen Worten die Klischees von somatischen Methoden und von Tanztechnik umreißen? Somatisches Arbeiten würde mit dem Erspüren des Körpers von innen heraus assoziiert. Mit Tanztechnik würde man gemeinhin das Lernen eines Tanzstiles verbinden, in dem es bestimmte Tanzfiguren zu erlernen gilt.

Diese Klischees erfassen einen je auffälliges Merkmal der beiden so unterschiedlichen Arbeitsweisen. Dennoch unterschlagen sie Wichtiges, weshalb ich zwei Einordnungen an den Anfang dieses Kapitels setze.

Danach stelle ich die Kluft aus meiner Perspektive dar und beschreibe einige, mir wesentliche Schattenseiten der somatischen Arbeitspraxis und der Unterrichtspraxis formgeprägter Tanztechniken.

### **2.1 Somatische Arbeit: eine kulturgeschichtliche Einordnung**

Somatisches Arbeiten im Tanzkontext verweist auf Methoden, die sich für ganzheitliches Lernen durch Bewegung und von Bewegung interessieren. Den Persönlichkeiten, die die unterschiedlichen Methoden entwickelten, und den Praktikerinnen, die sie bis heute weitergeben, galten und gelten sie als Allgemeinbildung für das tägliche Tun. Sie stellen Selbsterfahrung und Selbstregulation in den Mittelpunkt und betrachten immer den ganzen menschlichen Organismus in Bewegung, in untrennbarer Einheit von Geist und Körper, von Denken und Fühlen. In der Regel führen verbale Anleitungen der Leitenden durch die individuellen Erkundungen der Teilnehmenden – wie, wie viel, wie schnell und wie groß sich die Teilnehmenden dabei bewegen, bestimmen sie selbst.

Der amerikanische Körpertherapeut Thomas Hanna verwendete den Begriff *somatics* in den siebziger Jahren erstmals für unterschiedliche Zugänge der Körper-Geist-Integration, die damals in den USA in Entwicklung waren. Der Begriff leitet sich vom griechischen „Soma“ ab, das den lebendigen, wachen Menschen meint, in dem Körper und Geist in einem Lebensprozess verbunden sind. „In Fachkreisen“, so die Deutsche Irene

Sieben, „haben sich für die Praktiken (...) die Begriffe *somatopsychische* oder *psychophysische* Lernmethoden durchgesetzt. Ihre gemeinsame Basis ist die verfeinerte Wahrnehmung für die Qualität und Effizienz des Tuns. Sie bewirken Selbstregulation. (...) Sie erlauben, in geduldigem Experimentieren und Geschehen-lassen von Prozessen, etwas selbst herauszufinden.“<sup>14</sup> Im Tanz laufen sie auch in Europa oft unter dem Namen *somatics*, laut Irene Sieben fanden sie unter dem Titel *Release Techniques* Eingang in den postmodernen Tanz.<sup>15</sup>

Somatische Methoden, so verschieden die einzelnen auch sein mögen, haben eines gemeinsam: sie haben die Gesamtpersönlichkeit des Menschen als Entwicklung seines ganzen Potentials im Sinn.<sup>16</sup> Dem stehen Hindernisse aus Gewohnheiten durch Ver- und Gebote, Vorbilder, gesellschaftliche Normen und traumatische Erfahrungen gegenüber, die die Weiterentwicklung hemmen. Diese Hemmungen gilt es in einem lustvollen Lernprozess zu erkennen, gegebenenfalls loszulassen und durch intelligente, bessere Bewegungs- und Handlungsgewohnheiten zu ersetzen und zu erweitern. Bessere Gewohnheiten beinhalten eine ausgeglichene Bewegungsökonomie und ein stärkeres Maß an Selbstbestimmung, die auf einer differenzierten Selbstwahrnehmung des Menschen in einer gegebenen Situation gründen. Wachstum und Veränderung sind in allen methodischen Ansätzen in jedem Alter möglich.

Somatische Methoden gehen vom Studium der Anatomie und der physiologischen Prozesse in Bewegung aus. Dabei zeigt sich, dass Verbesserungen in der wahrnehmenden und bewegenden Interaktion mit der Umwelt als auch Verbesserungen in der Körperhaltung komplexere motorische Fähigkeiten und Aktivitäten der Großhirnrinde freisetzen, die die funktionale, strukturelle und expressive Integration stützen. Diese Erfahrungen dienen als eine Art Modell für selbstbestimmtes Lernen. Alle somatischen Methoden beziehen die Prozesse des Denkens mit ein. „Denken“ geht in diesem Zusammenhang auf seine lateinische Entsprechung „*cogitare*“ zurück,

---

<sup>14</sup> Irene Sieben: „Somatisches Arbeiten“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 146.

<sup>15</sup> Ebd., S. 146.

<sup>16</sup> Ebd., S. 149-154. Irene Sieben benennt als die wichtigsten: Alexander-Technik, Ideokinese, Eutonie, Feldenkrais-Methode, Laban/Bartenieff Bewegungsstudien, Klein-Technik, Body-Mind Centering, Franklin-Methode.

„was wörtlich so etwas wie ‚zusammenwerfen‘ oder ‚ineinanderschütteln‘ bedeutet.“<sup>17</sup> Dementsprechend, so der niederländische Sozialpsychologe Ap Dijksterhuis, beinhaltet Denken im Grunde, dass wir aus einem Haufen wirrer, ungeordneter Informationen eine konkrete, klare Vorstellung entwickeln.<sup>18</sup> Denken könne daher verbale und nonverbale, bewusste und unbewusste Informations-verarbeitungsprozesse umfassen. Gerda Alexander, deutsche Pionierin der Eutonie, formuliert 1981 den Zusammenhang zwischen Bewegung und Mensch so:

Zu glauben, man könnte z. B. in der Bewegungserziehung einzelne Fähigkeiten isoliert trainieren und nachher die einzelnen Teile zu einem Ganzen zusammenfügen, ohne dass die leib-seelische Totalität der Bewegungsaussage verlorengelht, ist eine Illusion.<sup>19</sup>

Die somatischen Methoden schaffen Raum für Lernprozesse durch nonverbale und sinnliche Erfahrung, im Gegensatz zu analytischen und rationalen Denkprozessen. Sie geben Zeit für das, was der englische Psychologe Guy Claxton *slow knowing* nennt. Seine zentrale Behauptung in seinem Buch *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less* ist, dass die westliche Kultur das schnelle, zweckgerichtete, rationale und verbale Denken überbewertet und Denkprozesse, die kontemplativ, träumerisch, fragmentarisch, vage oder langsam ablaufen, als marginal und bloßes Freizeitphänomen betrachtet. Claxton stellt die Vermutung an, dass die westliche Kultur ihren Sinn für die unbewusste Intelligenz des *slow mind* zu verloren haben scheint. Damit, so Claxton, kündigt sie psychologischen Ressourcen, die wir Menschen sehr wohl brauchen, auf.<sup>20</sup>

Setzen viele der somatischen Methoden an der Erweiterung und Verbesserung der eigenen Bewegung an und scheinen auf den ersten Blick auf die Funktionalität beschränkt, so zeigt sich schnell, dass sie durch die

---

<sup>17</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 140.

<sup>18</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 140.

<sup>19</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 16.

<sup>20</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 4 und 6.

Einbeziehung von Vorstellungsbildern und allen begleitenden Denkprozessen und durch die Ausrichtung der Aufmerksamkeit notwendigerweise kreative Lernprozesse sind. Funktionale Verbesserung und die Entwicklung von Intuition, Kreativität und Achtsamkeit gehen Hand in Hand.

## **2.2 Tanztechnik: eine tanzgeschichtliche Einordnung**

Tanztechnik<sup>21</sup> stellt den Tänzerinnen den körperlichen Werkzeugkasten und das Bewegungsrepertoire zur Verfügung. Sie umfasst Übungen, die vorwiegend auf das Verbessern und Erweitern der körperlichen Fähigkeiten ausgerichtet sind. Eric Franklin, langjähriger Lehrer beim American Dance Festival und in seinem Selbstverständnis Experte in Imaginationsmethoden für Tanz, zählt zu den notwendigen technischen Kompetenzen der Tänzerinnen Kraft, Beweglichkeit, Balance, Vorstellungskraft, Dynamik, Raumorientierung und Rhythmus.<sup>22</sup> In den meisten Fällen handelt es sich um ein Übungsrepertoire, das im Laufe der Klassen wiederholt, variiert und ergänzt wird. Dadurch sollen die Tänzerinnen lernen, den Tanz zu beherrschen und zu erleben. Die Übungen folgen einem Aufbau, der allmählich die physische Virtuosität steigert. Je nach Tradition der spezifischen Tanztechnik sind die Übungfolgen kanonisiert oder werden, vor allem in den zeitgenössischen Herangehensweisen, von den Lehrpersönlichkeiten individuell entwickelt.

Die Gesamtheit der Übungen einer Tanztechnikklasse vermittelt in fast allen Fällen einen Tanzstil – ob dies die Lehrenden für sich als Ziel definieren oder nicht. Als Stil bezeichne ich dabei die charakteristische Ausführung der Tanzübungen und -figuren, die sich durch eine nicht unbedingt bewusste, aber kohärente Auswahl und Anwendung von tänzerischen Merkmalen bildet. Diese Merkmale betreffen Dynamik, Rhythmus, Raumnutzung, Ausdrucksqualitäten, Bewegungsarten und Gestik. So kann ein Stil einerseits auf einer gemeinsamen kulturellen Tradition beruhen, z. B. Tänze einer bestimmten afrikanischen Ethnie oder klassisches Ballett, oder von einer einzelnen Persönlichkeit geformt werden, wie dies im Modern Dance durch Martha Graham, Merce Cunningham oder José Limon geschah. Im aktuellen

---

<sup>21</sup> Zu gegenwärtigen Definitionen von Tanztechnik vergleiche Kapitel 2.7 Tanztechnik: die Macht der Form.

<sup>22</sup> Eric Franklin, *Conditioning für Dance. Training for Peak Performance in all Dance Forms*, Champaign, 2004, S 2.

Tanzunterricht gibt es alle nur denkbaren bunten Mischformen, in denen Traditionen mit individuellen Akzenten oder Elemente von mitunter sehr diametralen Traditionen zu einem neuen Stil verbunden werden wie im Bollywood Dancing. Gerade im zeitgenössischen Tanz entwickeln sich immer wieder aus dem individuellen Stil einer Choreographin oder Tänzerin richtiggehend Moden und neue Schulen, in denen sich viele Tänzerinnen diesen Stil aneignen.

Die Bewegungssprache des belgischen Choreographen Wim Vandekeybus, die er mit seiner Kompanie Ultima Vez entwickelte, darf stellvertretend für dieses Phänomen stehen. Mit seinem künstlerischen Durchbruch *What the Body Does Not Remember* brachte Ultima Vez blitzschnelle Fälle, Rollen und Partneringsequenzen mit Würfeln, Schleuder- und Fangbewegungen als atemberaubendes Novum auf die Bühne.<sup>23</sup> Die Tänzer und Tänzerinnen seiner Kompanie unterrichteten in der Folge Tausende junger Tänzerinnen, wie sie ihre Reflexe und ihre Muskelkoordinationen für diese animalisch schnellen Bewegungen schulen können.

Tanztechnik und Tanzstil sind oft intim miteinander verquickt und daher immer im Wandel – im Schritt mit den künstlerischen Interessen der Choreographinnen und Performancekünstlerinnen. Historisch geprägt von der Ballett-Technik, die einen bestimmten Bewegungskodex als Maxime vorgibt, bleibt aber die Bezugnahme auf physische – und mentale – Virtuosität ein Dauerthema auch aller zeitgenössischen Arbeitsansätze. Letztlich, so Ingo Diehl und Friederike Lampert<sup>24</sup>, verknüpfen auch alle zeitgenössischen technischen Verfahrensweisen Leistungsförderung mit ästhetischen oder auch philosophischen Leitbildern.

### **2.3 Die Unvereinbarkeiten von somatischer Arbeit und Tanztechnik**

Die scheinbaren Unvereinbarkeiten von somatischer Arbeit und Tanztechnik ergeben sich durch zweierlei. Einerseits sind die Lernwege sehr verschieden, und andererseits werden somatische und tanztechnische Arbeit

---

<sup>23</sup> *What the Body Does not Remember*, Premiere 1987, Choreographie: Wim Vandekeybus, [www.ultimavez.com](http://www.ultimavez.com)

<sup>24</sup> Ingo Diehl, Friederike Lampert: „Einleitung“: in Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 14.

meistens getrennt unterrichtet. Die Konsequenz beider Tatsachen ist, dass den Lernenden der Integrationsprozess der Erfahrungen schwer fällt, lange braucht und überhaupt nur mit einem hohen Maß an Selbstverantwortung gelingen kann.

Die Anforderungen an das Lernverhalten der Teilnehmerinnen somatisch geprägter Klassen und tanztechnischer Klassen sind radikal verschieden: *somatics* gehen, wie gesagt, von selbstregulativen Lernprozessen aus, in denen frei improvisierte Bewegung essentieller Teil der selbständigen Erkundung ist. Dagegen sind die Aufgabenstellungen in den allermeisten Tanztechnikklassen viel klarer an bestimmte Bewegungen gebunden. Gibt ersteres Freiheit und Verantwortung, Bewegungsausmaß, -geschwindigkeit und -formen von Moment zu Moment selbst zu entscheiden, ist die Tanzstudentin in der Tanztechnik gefordert, sich in den vorgegebenen Bewegungen einzufinden, hat dafür aber den riesigen Vorteil, die konkrete Bewegungsanforderung von der Trainingsleiterin gestellt zu bekommen.

Zeitgenössische Tänzerinnen und Choreographinnen profitieren ungemein von der Kombination beider. Dessen war sich zum Beispiel bereits die School for New Dance Development in Amsterdam<sup>25</sup> in den achtziger Jahren bewusst, deren Studentin ich damals war. Im Stundenplan wechselten formorientierte Technikklassen und Ideokinese nach Todd<sup>26</sup> einander ab, ergänzt durch Workshops in *Body-Mind Centering* und anderen somatischen Zugängen wie *Skinner Releasing*<sup>27</sup>. Auch das aktuelle Curriculum von PARTS<sup>28</sup>, der von der weltweit bekannten Choreographin Anne Terese de

---

<sup>25</sup> Die School voor Nieuwe Dansontwikkeling, bekannter als School voor New Dance Development (SNDO), wurde 1975 gegründet und wird seit 2000 als Bachelors in Choreography geführt. Siehe auch: Jeroen Fabius (HG.), *TALK / SNDO 1982-2006*, Amsterdam 2006.

<sup>26</sup> Ideokinese nach Mabel Todd und John Roland trachtet danach, die mechanische Balance des menschlichen Körpers in Bewegung zu verbessern. Dieser Prozess wird als notwendig kreativer Lernprozess verstanden, in dem die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen integriert werden. Analytische Information über Knochen und Muskeln und Prinzipien eines mechanisch balancierten Körpers werden in vorgestellte innere Körperbewegungen übertragen. Dieses *Repatterning* setzt somit an der Quelle der Bewegungsmuster an, nämlich im Nervensystem, das die Muskelaktivität koordiniert. Damit kann allmählich eine mechanisch günstigere Körperorganisation ältere Haltungs- und Bewegungsmuster überschreiben.

<sup>27</sup> Skinner Releasing wurde von Joan Skinner entwickelt. Siehe: Julie Ludwick „Sensing From Within“, in *Movement Research Performance Journal #19*, New York, 1999.

<sup>28</sup> Die Performing Arts Research and Training Studios (PARTS) wurden 1994 von Anne Terese de Keersmaker und dem Direktor der Nationaloper De Munt/La Monnaie, Bernard Focroulle, gegründet. Es steht nach wie vor unter der künstlerischen Leitung von de Keersmaker und bietet 2 zweijährige Studiengänge an.



Keersmaker gegründeten Schule in Brüssel, verfolgt diese Ausbildungsstrategie. Sie kombiniert Balletttechnik, zeitgenössische Tanztechnik und somatisch informierte Zugänge wie beispielsweise seit Jahren den Unterricht von Lance Gries. Ein anderes Beispiel bietet das Hochschulübergreifende Zentrum Tanz Berlin, in dessen vierjähriger Pilotphase<sup>29</sup> formgebundene Technik mit somatisch geprägten Klassen verbunden wurde. Im Sommersemester 2009 leitete Gill Clarke dort ein rund vierwöchiges Forschungsprojekt zu *Minding Motion*, das in dem Buch *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*<sup>30</sup> beschrieben wird.

Dass es vielen Tanzstudentinnen in ihrer BA-Ausbildung trotzdem oft oder über lange Zeit schwerfällt, die Schätze, die sie jeweils bieten, miteinander in ein großes Ganzes zu bringen, in dem sie sich frei bewegen können, habe ich in den letzten zwanzig Jahren vielfach beobachtet. Ein wichtiger Grund mag sein, dass Tanzlernen in jedem Fall ein komplexer und langwieriger Prozess ist, der den ganzen Menschen verändert. So schrieb Gerda Alexander 1981, dass die Menschen die Veränderungen in den Körperempfindungen anfangs kaum bewusst in das bisherige Körperbild integrieren können.<sup>31</sup> Für kontinuierliche Entwicklung bedarf es aber genau dieser Fähigkeit, immer wieder Veränderungen zuzulassen und in das bewusste Selbstbild hineinzunehmen. Tänzerinnen brauchen erfahrungsgemäß Jahre, die durchföhlte Bewegung und die technisch anspruchsvolle Bewegung eins werden zu lassen.

Eine Schwierigkeit mag darin liegen, dass Lernende im Ausbildungsalltag überfordert werden, den Erfahrungstransfer von der einen Unterrichtsstunde in die andere selbständig zu bewältigen. In vielen Fällen werden somatische und technische Arbeit in getrennten Klassen unterrichtet, in denen die jeweiligen Leitenden wenig über die aktuellen Unterrichtsinhalte der anderen wissen. Zum Beispiel kann es für Tanzstudentinnen schwierig sein, die konkreten somatischen Erfahrungen mit beweglichen luftigen Rippen

---

<sup>29</sup> Hochschulübergreifendes Zentrum Tanz – Pilotprojekt Tanzplan Berlin: Das Projekt HZT entwickelte in der Pilotphase von 2006 bis 2010 drei neue Studiengänge für Zeitgenössischen Tanz und Choreographie, die seit 2010 in den Regelbetrieb der Hochschulen Universität der Künste und Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“ übernommen wurden.

<sup>30</sup> Gill Clarke, Franz Anton Cramer, Gisela Müller: „Gill Clarke – Minding Motion“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 208-243.

<sup>31</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 45.

in die Tanztechnik mitzunehmen, wenn die Übungen hohe koordinative, muskuläre oder dynamische Anforderungen stellen. Die technisch eingeübten Muskelmuster sitzen tief und sind im Rahmen des gewohnten Übungsablaufes, mit gewohnten Körperpositionen, mit hoher Geschwindigkeit, Dynamik und diversen Raumrichtungen kaum veränderbar. Es bräuchte daher extra Aufmerksamkeit, die beweglichen Rippen in die alte Übung zu integrieren, sodass das neue kinästhetische Erleben tatsächlich die Tanzbewegung verändern kann. Wahrscheinlich bräuchte es Zwischenschritte wie eine Verlangsamung und Vereinfachung der Übung, Berührung durch unterstützende Hände oder Extrazeit, das kinästhetische Vorstellungsbild vorerst ohne Bewegung wachzurufen. Das würde aber die Tanztechnikklasse verändern. Es kann auch in der oftmals improvisationsbasierten somatischen Arbeit für Teilnehmerinnen schwierig sein, Bewegungsabläufe aus der Tanztechnik aufzugreifen, entweder weil ihre Aufmerksamkeit ganz auf ihr Fühlen und ihre Vorstellung ausgerichtet ist oder weil sie bevorzugen, in einfachen oder individuellen Bewegungen ihrem Körpererleben nachzugehen.

Aus den getrennten Praxen folgt, dass die Übertragung von Erfahrungen von einer Klasse in eine andere von Studentinnen ein hohes Maß an Eigenverantwortung verlangt. Über die jeweilige Agenda der Leitenden hinaus müssten sie imstande sein, ihre persönlichen Lerninteressen mitlaufen zu lassen und damit ihr persönliches Arbeitsterrain mit dem von der Klasse geforderten zu vernetzen. Das kann vor allem junge Tanzstudentinnen überfordern.

In der Überzeugung, dass sich somatisches und formgeprägtes Tanzen fruchtbar ergänzen, reflektiere ich die Schattenseiten beider, die sich in meiner persönlichen Erfahrung gezeigt haben.

## **2.4 Somatische Arbeit: Selbsterfahrung als höchstes Gut**

In diesem Abschnitt reflektiere ich, wie somatisches Arbeiten oft verstanden und leider auch missverstanden wird. Die methodische Vielfalt, das differenzierte anatomische Knowhow, das Feinabstimmen des Körpers, die Integration von Wahrnehmung, Vorstellungskraft und reflexiven Denkprozessen in die Tanzpraxis geben den Eindruck, dass somatisch orientierte Klassen ein Rundumtraining bieten könnten, das alle notwendigen

Fertigkeiten für Tänzerinnen im Blick hätte. Gerade deswegen stelle ich Überlegungen an, wie ich den somatisch orientierten Unterricht im Sinne von Bonnie Bainbridge Cohen verbessern kann: Er soll den Dialog zwischen Bewusstheit und Bewegung umfassend erforschen: sich der Beziehungen, die in unserem *bodymind*<sup>32</sup> existieren gewahr werden und aus dieser Bewusstheit handeln.<sup>33</sup> Exemplarisch für den somatischen Zugang zur Bewegungserfahrung mag Gerda Alexander stehen:

Die Ausbildung beginnt daher nicht mit Ausdrucksübungen, sondern baut auf einfachen Bewegungsfunktionen der Gelenke und dem jeweils erreichten Bewusstsein des ganzen Körpers auf. Dies geschieht ohne Vorbild, ohne Angabe von Tempo, Rhythmus oder Form, ohne stimulierende Musik oder Schlagzeugbegleitung: Jeder Schüler experimentiert mit der Vielfalt seiner Möglichkeiten. Solch einfache Übungen legen bei manchen Schülern schon bald sie selber überraschende Bewegungsphantasien frei, bei anderen kann es Monate dauern, bis sie sich von traditionellen Vorbildern befreien und Mut zu ihrer eigenen Bewegungsart zu finden vermögen.<sup>34</sup>

Was ich in der Folge beschreibe, fasst meine langjährigen praktischen Erfahrungen in Tanzstudios sowohl als Teilnehmerin als auch als Lehrende zusammen.

Das aufmerksame Erspüren der inneren Bewegung und die achtsame Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Motivationen und Handlungsmuster stehen im Mittelpunkt des somatischen Ansatzes. Bewusstheit, *awareness*, soll kultiviert werden. Doch *awareness* setzt als hochentwickelte Funktion des menschlichen Organismus grundlegendere Funktionen voraus: Bewegung und Aktion. Wir brauchen Bewegung, um Bewegung spüren, wahrnehmen und uns darüber bewusst sein zu können. Bonnie Bainbridge Cohen argumentiert genau so: „Innerhalb der Spinalnerven myelinieren die motorischen Nerven vor den sensorischen Nerven, denn du musst etwas tun,

---

<sup>32</sup> Zu *bodymind* siehe Kapitel 3.2.1. *Bodymind* bezeichnet die Gesamtheit des Wahrnehmens und Tuns als dynamischen Prozess, in dem der Mensch als ein in ständiger Veränderung begriffenes Wesen verstanden wird. Das Konzept geht davon aus, dass die Vorgänge in Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und in einer kommunikativen Einheit miteinander stehen.

<sup>33</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S 1.

<sup>34</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 54.

bevor du Rückmeldung darüber haben kannst, dass du es getan hast."<sup>35</sup> Wahrnehmung setzt also Bewegung voraus. Demnach bleibt es beim Lernen von und durch Bewegung essentiell, auch durch ausreichend Bewegung oder Aktion die Wahrnehmung zu stimulieren.

Leider geschieht es jedoch in den Klassen häufig, dass die Teilnehmenden im Erspüren hängen bleiben und nur sehr reduziert in Bewegung kommen. Damit wird herausragendes Potential, Prozesse des Wahrnehmens und des Bewegens zu vernetzen, nicht ausgeschöpft.

Mitunter bringt das Hineinlauschen in sich selbst eine Trägheit und Unbeweglichkeit, die mit tiefgründiger Erfahrung assoziiert wird. Oft wird aus dieser Praxis der Schluss gezogen, dass man zuerst nach innen gehen müsse, bevor man sich nach außen öffnen könne. Ein pragmatischer Zeitfaktor spielt auch mit: sich einzulassen auf Wahrnehmungsprozesse braucht viel Zeit. Zuerst Ziele, Absichten und das Plappern des Denkens loszulassen, die Aufmerksamkeit auszurichten und insgesamt ruhiger zu werden, benötigt oft relativ lang. So fällt die konkrete Praxis oft zugunsten der Wahrnehmung von sich selbst und zu Ungunsten der Wahrnehmung der Umwelt und zu Ungunsten der Aktivität aus.

In vielen Fällen werden der Tastsinn und die Wahrnehmung der inneren Volumina und der Körperstrukturen unter der Haut als Einstieg in den Wahrnehmungsprozess genutzt. Dies geschieht häufig durch das Schließen der Augen. Häufig wird ruhend am Boden begonnen. Das stimuliert das parasympathische Nervensystem und fährt das sympathische und motorische Nervensystem zurück.<sup>36</sup> Das führt häufig zu Bewegungsmodi mit einem niedrigen Muskeltonus. Bewegung, die Muskelanstrengung benötigt, findet kaum statt. Dazu gesellt sich mitunter das Vorurteil, dass schnelles Bewegen per se geringeren Erlebniswert bietet.

Die Tiefensensibilität<sup>37</sup> zu schulen, erfährt zu Recht große Aufmerksamkeit, weil sie unerlässlicher Anker für selbstbewusstes und

---

<sup>35</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S. 106. Übersetzung der Autorin.

„Myelinieren: Myelin ist eine fettige Substanz, die wichtige Nervenwege umgibt und sie isoliert. Das Studium der Reihenfolge der Myelinierung legt nahe, dass je früher ein Nerve myelinisiert, desto wichtiger ist er für das Überleben.“ (Übersetzung der Autorin)

<sup>36</sup> Zu den drei Nervensystemen siehe Kapitel 5.3.

<sup>37</sup> Vgl Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 52: „Bei all diesen Bewusstseinsformen des Körperinnenraumes, der tiefliegenden

selbstbestimmtes Bewegen ist. Durch Sinnes- und Nervenzellen im Körperinneren erfahren wir, wie wir im Verhältnis zur Schwerkraft positioniert sind, wie unsere Gelenke gebeugt oder gestreckt sind, in welchem Spannungs- und Dehnungszustand sich die Muskel befinden, ob wir uns drehen, Bewegung beschleunigen oder verlangsamen und in welche Richtung wir uns bewegen.<sup>38</sup> Oft wird der Sensibilisierung der klassischen Sinne Sehen und Hören, für das Tanzen ebenso unmittelbar wichtig, nicht im gleichen Maß Zeit geschenkt. Aber auch Riechen und Schmecken als ergänzende Sinnesquellen, die vor allem die Kreativität und die Erinnerung anregen, werden wenig angesprochen.

Die beschriebenen Aspekte führen häufig dazu, dass der Bewegungsausdruck etwas auf der Strecke bleibt – und zwar in mehrfacher Hinsicht. Bewegung wird nicht voll ausgekostet, die Tänzerinnen gelangen nicht in einen dynamischen Bewegungszustand, der ein breites Spektrum an Bewegungsqualitäten, Muskeltonus und Gestaltung in Zeit und Raum beinhaltet. Ihre Aufmerksamkeit wechselt nicht zur Bewegung, zur Handlung und zum Dialog mit der Welt, sondern bleibt trotz Bewegung dem inneren Wahrnehmungsprozess verhaftet.

Alles in allem ist das Primat der Wahrnehmung über das Tun als methodisches Werkzeug sinnvoll, wenn es temporär eingesetzt wird. Für die Tanzpraxis ist es elementar, Fragen und Einsichten als auch die Selbst- und Außenwahrnehmung in energetisch geladene Bewegungen mitzunehmen. Es muss auch Zeiten geben, in denen Bewegung im Vordergrund steht und die Wahrnehmungsprozesse im Hintergrund ablaufen. In der wechselnden Perspektive können wir die Rückkoppelungsprozesse von Wahrnehmung und Bewegung in ihrer ganzen Reichweite auskosten. Bewegung kann und soll schnell und großräumig sein und das volle tänzerische Spektrum an Krafteinsatz mit Momentum, Sprüngen und Fallen nutzen.

In jeder Tanztechnik ist körperliche Leistungsverbesserung oberstes Ziel und im besten Fall auch lustvolle Herausforderung. In somatischer Arbeit wird durch die Verbesserungen in der Wahrnehmungsfähigkeit und in der

---

Muskulatur, der Zirkulation wie beim Organ- und Knochenbewusstsein handelt es sich weder um verschwommene Vorstellungen noch um pseudomystische Empfindungen, sondern um eine durch stetiges Üben verfeinerte Tiefensensibilität.“

<sup>38</sup> Vgl. Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S.115.

Körperhaltung großes Potential zu komplexeren motorischen Fertigkeiten frei. Das sind beste Voraussetzungen, tänzerische Ziele anzupeilen und körperliche Virtuosität im Tanz zu unterstützen. Die Kraft der Vorstellungsbilder und die geschulte Aufmerksamkeit können die tänzerischen Fähigkeiten tatsächlich beflügeln. Leider wird dieser Dialog zwischen somatischem Prozess und – virtuosem – Ziel selten verfolgt.

Wird es zur Gewohnheit, über weite Strecken der somatischen Erfahrungszeit in das Innenleben abzutauchen, kann dies auch eine schlechte Gewohnheit werden: künstliche Grenzen zwischen Innen und Außen, zwischen Ich und Welt können im Bewusstsein entstehen, die der Natur unseres *bodymind* nicht entsprechen. Manchmal suggeriert die Achtsamkeit Menschen eine Rückbeziehung auf sich selbst, die auch isolierend wirken und problematische Haltungs-, Bewegungs- und Handlungsmuster nach sich ziehen kann. Beispielsweise ist der Kopf aus Gewohnheit leicht nach unten geneigt und die Augen schauen wenige Meter vor dem Körper auf den Boden.

Als Kinder lernen wir durch ununterbrochene Interaktion mit unserer Umwelt, daraus entwickeln wir unsere Persönlichkeit, unsere Bewegung und unser Denken. Kinder lernen immer mit einem Du und am Anderen. Dieses Lernen mit der Welt als Grundlage jeden Lernens sollte sich im Tanzlernen spiegeln. Deshalb gebe ich als Lehrende immer wieder Hinweise, sich in Beziehung zum Raum und zu den anderen zu setzen.

Dem Individuum mehr Wahlmöglichkeiten im Leben zu eröffnen und damit mehr Freiheit, sein ganzes Potential zu entfalten, ist ein zentrales Anliegen der somatischen Arbeitsweisen. Doch sie können einen „Wohlfühlmodus“ produzieren, der neue Erfahrungen sogar behindert. Seine Muster sind oft nicht so leicht zu erkennen – weder bei anderen noch bei sich selbst. Es handelt sich weniger um handfeste, leicht sichtbare Bewegungsmuster als um komplexe Handlungsweisen, Verknüpfungen von Bedürfnissen, Bewegungsqualitäten oder Formen von Wahrnehmung, mit denen Menschen bestimmten Herausforderungen, die sie an ihre persönlichen Grenzen bringen, ausweichen. Also gilt es, sich auch hier immer

wieder mit Jonathan Burrows zu fragen: "Tust du, was du tun möchtest, oder folgst du deinen Gewohnheiten?"<sup>39</sup>

## 2.5 Aufbau von Muskelkraft

Die äußeren Muskeln loszulassen, um die tieferliegenden, den Knochen näheren Muskeln zu erspüren und zu stärken, ist ein Arbeitsprinzip der somatischen Praxis. Dabei geht es vor allem um eine effizientere Koordination von Muskelketten und -schichten im Dialog mit der Schwerkraft. Die von vielen Lehrerinnen in diesem Feld geteilte Auffassung, lässt häufig im Unklaren, inwieweit Muskelkräftigung notwendig sei. In diesem Sinn äußert sich Gill Clarke über ihre Arbeitsweise, in der es „nicht um Kraftentwicklung und erhöhten Muskeltonus geht. Wohl aber wird die Nuancierung hin zu einem ausgewogenen Muskeltonus durch effizientes Bewegen im Verhältnis zur Schwere befördert: als offener Dialog zwischen Bodenkontakt und räumlicher Ausrichtung des anstrengungslos artikulierten Skeletts.“<sup>40</sup>

Dagegen scheint meine Erfahrung zu stehen, die besagt, dass die Kraft der Bewegungsmuskulatur als auch der Grundmuskeltonus für Tanz im Verhältnis auch zu einer guten Alltagsform deutlich angehoben werden müssen, will man imstande sein, schnelle, weitausgreifende Bewegungen mit großer Hebelwirkung oder Momentum mit allen Körperteilen auszuführen, ohne sich zu verletzen. In somatischen Tanztrainings bewegt man sich häufig relativ wenig, relativ langsam, mit relativ niedrigem Muskeltonus. Selbst bei intensivem Training dieser Art bezweifle ich, dass die notwendige Kräftigung durch die Dauerleistung zustande kommt.

Für Menschen, die nicht gerne mit spürbarem Muskeleinsatz tanzen oder keine kräftige Muskulatur mitbringen, kann ausschließlich somatisches Training langfristig einschränkend und einseitig wirken. Es schlagen sich darin zwar die Vorteile von Differenzierung nieder, aber die Menschen halten sich insgesamt in einem individuell relativ schmalen Tonusspektrum auf. Dadurch können sie zum Beispiel über zu wenig Stabilität für komplexe Balancen, ausschwingende Beinbewegungen in der Luft oder momentumbeschleunigte

---

<sup>39</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York 2010, S. 7: "Are you doing what you want to do, or are you following your habits?"

<sup>40</sup> Gill Clarke, Franz Anton Cramer, Gisela Müller: "Gill Clarke – Minding Motion", in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 231.

Rumpfbewegungen verfügen. Sie können wahrscheinlich keine beschleunigten Bodenrollen oder sphärische Ganzkörperbewegungen ausführen, weil ihnen dazu die koordinierte Armkraft, Beinkraft und Rumpfkraft fehlen. Sie wären in solchen Bewegungen eher verletzungsgefährdet. Sie wählen oft unbewusst ein Bewegungsrepertoire, das im Rahmen der eigenen Grundmuskelkraft liegt. Das bringt ihnen Bewegungseinschränkungen, für die sie sich jedoch bewusst entscheiden sollten.

Wenn Muskelkräftigung also nicht Sache des somatischen Trainings ist: in welchem Kontext soll Muskelkraft dann wie trainiert werden? Gibt es die – unausgesprochene – Annahme, dass dies in anderen Klassen geleistet wurde oder parallel geleistet wird? Sollen dies formgeprägte Tanztechnikklassen oder Körpertrainingsmethoden wie Yoga und Pilates leisten? Es braucht aus meiner Sicht intelligentes Krafttraining als Ergänzung oder als Teil somatisch orientierter Trainingsformen. Dies sollte in der Kontextualisierung der somatischen Arbeit auch an die Teilnehmerinnen vermittelt werden.

Integriere ich bewusst Muskelaufbau in meine zeitgenössische, somatisch orientierte Tanzklasse? Oder lagere ich dies aus? Wie gehe ich mit der Tatsache um, dass die Studentinnen sehr unterschiedlich gekräftigt in meine Klassen kommen – als Gruppe relativ homogen wie zum Beispiel an der Tanzabteilung der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt oder relativ inhomogen wie im Profitraining bei K3/Zentrum für Choreographie in Hamburg oder im Tanzquartier Wien? Was biete ich Menschen an, die auch Muskelkräftigung brauchen, um zum Beispiel einen Bein-*Brush*<sup>41</sup> zu machen, ohne Stabilität und Ausrichtung der Lendenwirbelsäule zu verlieren?

## **2.6 Der persönliche Bewegungsfundus**

Somatische Trainingsformen gehen in der Regel vom Spürsinn zur Form, meistens von der persönlichen Empfindung zur persönlichen Form. Damit ist die Lernende ganz auf ihr eigenes Bewegungsrepertoire angewiesen.

---

<sup>41</sup> To brush, zu Deutsch bürsten, bezeichnet im modernen und zeitgenössischen Tanz eine wischende Bewegung eines Fußes über den Boden. Dabei trägt das Standbein das gesamte Körpergewicht.



Trainiert eine Tänzerin immer in freien Bewegungsforschungen, kann zweierlei passieren. Zum Einen bleibt sie ihrem persönlichen Ausschnitt an Bewegungsmöglichkeiten verhaftet und erschließt sich relativ wenig neue Möglichkeiten in Qualität, Koordination und Logik. Zum anderen führt ihre selektive Aufmerksamkeit auf das Erspüren der Bewegung dazu, dass die daraus erwachsende Form oft zu wenig in den Radius ihrer Aufmerksamkeit gerät. Will sie ihr persönliches Bewegungsvokabular erinnern und gestalten, muss sie ihre Aufmerksamkeit fließen lassen. Sie muss alle Phasen der sensomotorischen Schlaufe<sup>42</sup> durchleben: von der Motivation zur Bewegung über die die Bewegung begleitende Wahrnehmung zur Ausführung der Bewegung. Dieser Prozess braucht Übung.

Wie gehen Tanzpädagoginnen mit diesem Thema um? Oft bieten sie über das Erlernen vorgegebener Bewegung ein Terrain an, in dem die Tänzerinnen sich in Bewegungen einfinden, die nicht aus ihrem Inneren und nicht aus ihrer persönlichen Bewegungsrecherche entstanden sind. Sie werden dadurch mit neuen Bewegungen und Koordinationen konfrontiert und in Bezug auf *embodiment*, handwerkliche Ausführung und Ausdruck herausgefordert.

Da ich den Unterricht von Gill Clarke vor relativ kurzer Zeit selbst erlebte, sei ihr Zugang hier stellvertretend beschrieben. Gill Clarke bietet vorgegebene Tanzbewegungen in zwei Formaten an. Einerseits leitet sie in ihrer äußeren Form sehr einfache Übungen in der Gruppe an, in denen sie die komplexen inneren Zusammenhänge durch ihren Redefluss vergegenwärtigt. Andererseits vermittelt sie gegen Ende der Klasse komplexe Bewegungsfolgen, die von polyrhythmischer Musik begleitet sind und in denen Timing und Rhythmen nicht festgelegt werden. Die Musik schafft ein stimulierendes Farbfeld, „von dem die Bewegung sich ablösen oder in dem sie Anregungen finden kann. Dies ist eine Möglichkeit sicherzustellen, dass die Bewegungssequenz nicht zu einer trockenen technischen Übung gerät, sondern als Bewegungspuzzle erlebt wird und dem Performer eine ganz spezifische Tanzerfahrung ermöglicht.“<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Zur sensomotorischen Schlaufe siehe Kapitel 5.1.

<sup>43</sup> Gill Clarke, Franz Anton Cramer, Gisela Müller: „Gill Clarke – Minding Motion“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 226.

## 2.7 Tanztechnik: die Macht der Form

In diesem Abschnitt beschreibe ich formgeprägte Tanztechniken mit ihren Schattenseiten und stelle Überlegungen an, wie ich diesen entgegenwirken kann. Formgeprägte Tanztechniken sind historisch älter als die somatischen Arbeitsformen. Hier fasse ich jene Unterrichtsmethoden zusammen, die vorgegebene Tanzbewegungen lehren, vom Warm-up bis zum Warm-down, und durch diese Bewegungsvorgaben Prinzipien und Leitbilder vermitteln. Ich beziehe mich dabei auf die Unterrichtstraditionen der amerikanischen *Modern Dance Techniques*<sup>44</sup> und der *Contemporary Dance Techniques*<sup>45</sup>, wie ich sie selbst in den achtziger und neunziger Jahren des vorigen Jahrhunderts kennengelernt habe. Formgeprägte Tanztechnikklassen sind nach wie vor die häufigste Form, in der künstlerisch ausgerichteter Tanz gelehrt wird.

„Technique, for me, quite simply means how you do things; a technique should open up many paths and not just enable you to do one thing in a very particular way. (...) Nowadays, it is no longer about teaching people a particular aesthetic or ability.“ Das antwortet David Hernandez auf die Frage von Irmela Kästner, wie er Tanztechnik innerhalb der zeitgenössischen Tanzausbildung bei P.A.R.T.S. sieht.<sup>46</sup> Tanztechnik soll vor allem viele Wege eröffnen, wie man sich bewegen könne. Heutzutage ginge es nicht mehr darum, Leute eine besondere Ästhetik oder Fähigkeit zu lehren. Diesem offenen Verständnis, das Vielseitigkeit impliziert, kann ich mich nur anschließen. Aber wie schaut konkret die Vermittlung aus? In den folgenden Absätzen versuche ich einige typische Parameter und deren Problematiken zu beschreiben, die für Tanztechnikklassen nach wie vor aktuell sind.

Tanztechnikklassen vermitteln das klare Ziel, dass die vorgegebenen Bewegungen möglichst gut, um nicht zu sagen perfekt, ausgeführt werden sollen. Diesem Fokus werden meist alle anderen Aspekte wie Gesundheit, Kreativität oder Selbstbestimmung der Studentinnen untergeordnet. Die

---

<sup>44</sup> Die bekanntesten *Modern Dance Techniques* sind Graham Technique, Limon Technique, Cunningham Technique, Hawkins Technique, Muller Technique.

<sup>45</sup> *Contemporary Dance Techniques* werden als hybride ästhetische und methodische Formen in individuellen Versionen von den Lehrenden weitergegeben.

<sup>46</sup> Irmela Kästner: „P.A.R.T.S. – Contemporary Positions“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Leipzig 2011, S. 158.

phylogenetisch<sup>47</sup> und ontogenetisch<sup>48</sup> alte Form des Lernens durch Imitation bestimmt den Lernweg. Werden Prozesse des Denkens, Vorstellens oder Wahrnehmens angesprochen, geschieht dies, um die gegebenen Tanzbewegungen besser auszuführen – und nicht, um beispielsweise die emotionale Resonanz oder die Bewegungsschöpfung anzuregen. Anatomische Informationen werden erspürt, um die Funktion im Rahmen der vorgegebenen Tanzbewegung zu verbessern.

Tanzstudentinnen, die überwiegend über vorgegebene Formen Tanz lernen, erleben sich bald stark durch den Filter dieser Vorgaben und Leitbilder und haben oft wenig Vertrauen in ihr eigenes Körpergefühl. Bewegungsdynamik und Raumrichtungen werden ihnen mit dem vorgegebenen Tanzmaterial mitgeliefert: in komplexen Tanzgestalten üben die Tanzstudentinnen bestimmte Phrasierungen und Raumnutzungen automatisch ein. Das kann es ihnen schwer machen, sich von diesen automatisierten Mustern zu lösen und ihre persönlichen Formen und Dynamiken zu finden. Die fertigen Tanzformen können die jungen Menschen verführen zu glauben, dass es gute und falsche Bewegung gäbe, und unterschlagen damit, dass dies nur jeweils in einem bestimmten, am besten explizit gemachten Kontext gilt.

Tanzstudentinnen laufen Gefahr, Tanztechnik als System zu interpretieren, dem sie sich unterordnen sollen. Damit geben sie ihre Selbstbestimmung und ihre Selbstverantwortung auf, über die sie im Rahmen der Übungen sehr wohl verfügen. Ich möchte den Arbeitsprozess im zeitgenössischen Tanz vielmehr als Dialog der Tanzenden mit dem Tanzmaterial verstanden wissen.. Aus meiner Perspektive sollen sie Tanztechnik als Übungsfeld begreifen, in dem sie ihre Wahrnehmung verfeinern, ihre Bewegungsinitiierung klären und immer wieder danach trachten, die gleiche Bewegung mit besserem Alignment und daher weniger Muskelkraft auszuführen. Diese tagtägliche Aktualisierung können die Lehrenden unterstützen, schlussendlich aber können nur die Tanzenden selbst in Rückkoppelung mit ihrer Selbstwahrnehmung diese Arbeit leisten.

---

<sup>47</sup> Phylogenetisch bezieht sich auf die Entwicklung einer Spezies, in diesem Fall des Menschen.

<sup>48</sup> Ontogenetisch bezieht sich auf die Entwicklung eines Individuums einer Spezies.

Bewusste Nachahmung bringt eine tiefliegende methodische Problematik im Lernen von Bewegung mit sich. Die bewusste Anstrengung, die Formen zu erlernen, verleitet Lernende oft und lange zu dem Fehlglauben, dass es gelte, Bewegung zu kontrollieren. Immer wieder führt diese willentliche Kontrolle in einen analytischen Korrekturmodus, der die Bewegung höchstwahrscheinlich nicht verbessern wird. Bewegung lässt sich nur als ganzheitliches Phänomen des *bodymind* begreifen, das unser bewusstes Denken nicht kontrollieren kann. Unser Denken kann aber sehr wohl Veränderung anstoßen: denn jedes Detail hat Auswirkung auf alle anderen Teile. Dieses komplexe Zusammenspiel entzieht sich jedoch unserer bewussten Kontrolle, da Bewegung in unserem Organismus jenseits unseres Bewusstseins koordiniert wird: im Unbewussten. Dies ist der Alltagserfahrung ähnlich, in der ein Kind sich oft ungeschickter verhält, wenn es angehalten wird, die Porzellantasse besonders vorsichtig zu tragen. Der Versuch, die Tanzbewegung zu kontrollieren und perfekt machen zu wollen, führt dazu, dass die unbewusste Bewegungskoordination gestört wird – vor allem dann, wenn der Wille zum Gelingen aus der Angst vor dem Nicht-Gelingen und dessen Folgen genährt wird.<sup>49</sup> Das Ergebnis kann unter diesen Voraussetzungen eine vergrößerte Bewegungsorganisation, höhere Körperspannung und weniger Verbindung mit dem tragenden Boden sein. Diese Problematik ist wichtig, sich in einer zeitgenössischen Technikklasse vor Augen zu halten.

Eine erfolgversprechende Gegenstrategie dafür ist, verbal ganzheitliche Vorstellungsbilder anzubieten und die Tanzstudentinnen einzuladen, diese in den Körper einzulassen in ihrem Vertrauen darauf, dass die unbewusste Steuerung ganzheitlich die Bewegung verbessert. Dieses Wirkungsprinzip macht sich die Ideokinese als zentrales methodisches Element zunutze. In dieser Entwicklungslinie integrieren *Release*-Techniken vermehrt poetische Bilder in den Unterricht, die anatomische Zusammenhänge in gefühlte Gedanken<sup>50</sup> übersetzen. Ein anderer Weg, die Versuchung analytischer Kontrolle zu umgehen, ist, das Denken durch die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu beruhigen. Eine weitere Strategie liegt im wertfreien Beobachten körperlicher Vorgänge, die das kinästhetische Erleben von Kopf bis Fuß

---

<sup>49</sup> Siehe auch Kapitel 3.4.3 und 4.12.

<sup>50</sup> Zu den gefühlten Gedanken siehe Kapitel 4.4.

betreffen. Damit wird das Denken in einem schöpferischen Prozess gebunden, statt die Tanzpraxis durch kritische Selbstkommentare zu stören.

„Eine Technik“, so Janet Panetta in einem Round Table über Technik-Vermittlung in der Ausbildung<sup>51</sup>, „befähigt dich dazu, dir vorzustellen, was du tun kannst und was du tun möchtest. Sie informiert dich über dich selbst. Wenn sie das nicht kann, dann ist es keine Technik.“ Technik macht aus, dass das *Wie*, nämlich wie eine Bewegung anatomisch korrekt ausgeführt werden soll, und das *Was*, nämlich welche Bewegungsformen in welcher Dynamik getanzt werden, zu einem Ganzen verschmelzen. Das ist auch im Sinne des Arbeitsmarktes für Tänzerinnen: Tänzerinnen sollen nach wie vor oft mehrere Tanzstile beherrschen und diese wie eine zweite Haut tragen. Dabei bleibt oft wenig Zeit und Raum, darüber zu reflektieren, welche persönlichen und kollektiven Bedeutungen bestimmten Bewegungsstilen zukommen, welches Denken und welche ästhetischen Leitbilder die Tanzstile verkörpern. Und dies, obwohl die erlernten Bewegungen natürlich unbewusst unser Denken über Bewegung prägen. Dazu sagt Burrows sehr klar: „Wie wir uns bewegen, beeinflusst, wie wir über Bewegung denken.“<sup>52</sup> Burrows an anderer Stelle: „Die ästhetischen Agenden, die wir in unsere Körper in lebenslangem Training einschreiben, schaffen die Grenzwerte, die uns in unserer Fähigkeit sowohl bestärken als auch beschränken, uns vorzustellen, was auch noch möglich wäre.“<sup>53</sup> Geht man davon aus, dass zeitgenössische Tänzerinnen in künstlerischen Prozessen befähigt sein sollen, Erlerntes und Erprobtes in Frage zu stellen und Neuland zu erforschen, ist die Auseinandersetzung über den Zusammenhang von Bewegung, Stil und Denken wesentlich. Damit wird auch wesentlich anzuerkennen, dass jeder Stil nicht nur erweiternd, sondern auch beschränkend wirkt, indem er bestimmte Bewegungslösungen vorgibt. Im Gegensatz zu Panetta verweist Burrows also auf die Zweischneidigkeit tanztechnischer Stile.

Viele junge Tänzerinnen, so Franklin, versuchen so viele Tanzstile wie möglich zu lernen, was zu Übertraining und Burnout führe. Er schlägt deshalb

---

<sup>51</sup> Irmela Kästner: „P.A.R.T.S. – Positionen des Zeitgenössischen“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 168.

<sup>52</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York 2010, S. 68: “The way you move affects the way you think about movement.”

<sup>53</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York 2010, S. 67: “The aesthetic agendas held within our bodies from a life-time training create parameters that both enable and limit our ability to imagine what might also be possible.” Übersetzung der Autorin.

eine Trainingsbegrenzung auf drei Stunden täglich vor, dafür Zeit für somatische Disziplinen zur effektiven Verfeinerung der Bewegungstechnik und ein persönliches Trainingsprogramm, das die individuellen Schwächen und Schwerpunkte berücksichtigt.<sup>54</sup> Damit steht er gegen die Empfehlung von William Forsythe an Studentinnen, „frei von ihren Vorlieben so viele Techniken und Körpersprachen so gut wie möglich zu lernen, um die Entscheidungsmöglichkeiten für die Zukunft zu erweitern.“<sup>55</sup> Ich schließe mich Franklin an. Die Mischung aus selbstdirektiver imaginationsbetonter somatischer Praxis, aus reflektierter *personal practice*<sup>56</sup> und aus formbetonten Tanztechnikklassen wirkt nicht nur nachhaltiger im Sinne der Gesundheit der Tänzerinnen, sondern auch darin, dass sie ihre Kreativität und ihre Entscheidungskraft besser ausbildet.

Geht es jedoch einer Tanzstudentin in einer konkreten Tanztechnikklasse nicht darum, sich den Tanzstil einzuverleiben, sondern darum, die Tanztechnik als funktionales Training zu begreifen, kann es für sie schwierig sein, Ästhetik und Funktion einer Tanzübung zu unterscheiden. Als funktional bezeichne ich den Blick auf Bewegung, der betrachtet, wie wir unsere Bewegung in Bezug auf die biomechanischen Gesetze für optimal ausgerichtete Bewegung organisieren.<sup>57</sup> Ästhetik beinhaltet immer eine Wertung, die eine Bewegung als schön, relevant, bedeutungsvoll, organisch, animalisch – was immer den persönlichen oder kollektiven Leitbildern entspricht – deutet.

Um im eigenen Körper zu verstehen, wie zum Beispiel das Heben eines Armes mit dem Bodenkontakt der Füße zusammenwirkt, ist es nötig, möglichst klare Fühlbilder zu erhalten, die sich am anatomischen Zusammenhang orientieren. Dies ist eine Seite der Medaille. Die andere Seite der Medaille ist, dass es eine pur funktionale Bewegung nicht geben kann. Jede Bewegung, selbst wenn sie sich noch so sehr der funktional besten

---

<sup>54</sup> Eric Franklin, *Conditioning for Dance. Training for Peak Performance in all Dance Forms*, Champaign 2004, S. 7.

<sup>55</sup> Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 15.

<sup>56</sup> Lance Gries verwendete diesen Begriff als Beschreibung für eine selbstbestimmte Praxis, der die Tänzerinnen parallel zu ihren Gruppenaktivitäten in Tanzklassen oder Tanzproben nachgehen. Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

<sup>57</sup> Siehe Kapitel 7.2.

Organisation annähert, zeigt kreative, persönliche und ästhetische Anteile, die über die pur funktionale Bewegung hinausgehen. Dies betrifft vor allem Aspekte der Bewegungsdynamik, Phrasierung und Koordination von Körperteilen, in die immer auch persönliche Gewohnheiten hineinspielen. Die Lehrenden als Verkörperung der funktionalen Bewegung bringen also unvermeidbar persönliche Noten hinein. Stellen das die Lehrenden klar, können die Studentinnen sowohl der funktionalen Verbindung aufspüren als auch die Lehrenden als mögliches Beispiel für die Verkörperung nachahmen.

Oft sind die Tanzfolgen so herausfordernd, dass die Aufmerksamkeit der Tänzerinnen über lange Zeit in der Bewältigung der Bewegungen gefangen bleibt. Diese Stresssituation hat Konsequenzen. Erstens greifen die Tänzerinnen, so Franklin, oft auf eine Körperorganisation zurück, in denen sie sich wohl fühlen, selbst wenn sie einen ineffizienten Weg der Bewegungsausführung bedeutet.<sup>58</sup> Damit wird schlechtes *Alignment* eingeübt und die Muskeln im schlechten *Alignment* gestärkt – kontraproduktiv für gute Tanztechnik, denn es ist in der Folge umso schwieriger, diese feststehenden Muster wieder zu verändern. Darüber hinaus wird auch dieser Stressmodus als Teil der Bewegung im Nervensystem gespeichert.

Eine zweite Konsequenz betrifft die Beziehung der Tänzerinnen zu ihrer Umwelt. Um die Bewegungen zu beherrschen, wird der Kontakt mit der Umwelt auf das Überlebensnotwendige reduziert, zum Beispiel wird der Blick oft starr und der Kopf in einer Position fixiert. Die Studentinnen richten ihre Aufmerksamkeit auf die Lehrenden und sich selbst, selten auf ihre mitlernenden Kolleginnen. Und auch dieses Muster wird im Nervensystem als Teil der Bewegung gespeichert. Dabei könnte das Miteinander eine stimulierende Energieressource sein und auch den kommunikativen Aspekt von Tanz in die tanztechnische Übung integrieren.

## **2.8 Bewusstseinsrepertoire**

In diesem Abschnitt erläutere ich dreierlei: warum eine körperliche Bewegung immer auch eine Bewegung des Bewusstseins bedeutet, warum die Ausbildung in vielen Körpersprachen für eine zeitgenössische Tanzausbildung nicht ausreicht und dass ein bewusst gesetzter

---

<sup>58</sup> Eric Franklin, *Conditioning for Dance. Training for Peak Performance in all Dance Forms*, Champaign 2004, S.1.

Arbeitsrahmen das unterbewusste, osmotische und intuitive Lernen stärken soll.

Der Ermunterung von William Forsythe, die er während der 1. Biennale Tanzausbildung 2008 an die Studierenden richtete<sup>59</sup>, stimme ich nur bedingt zu. Aus meiner Sicht geht es für die Studentinnen nicht nur darum, „frei von ihren Vorlieben so viele Techniken und Körpersprachen so gut wie möglich zu lernen, um die Entscheidungsmöglichkeiten für die Zukunft zu erweitern.“ Und auch Ingo Diehls Interpretation dieser Aufforderung, durch die Erarbeitung von Fertigkeiten größere Freiheiten zu erlangen, greift meiner Meinung nach zu kurz.<sup>60</sup> Freiheiten erschließen sich nicht automatisch durch ein größeres Bewegungsrepertoire, sondern nur in Verbindung mit einem erweiterten Bewusstseinsrepertoire. In diesem Sinne kann nicht nur wichtig sein, welche Bewegungen Tänzerinnen machen können. Weitaus mehr Fragen sind im Lern- und Entfaltungsprozess zu erforschen: Wie spielen ihr bewusstes Denken, ihre bewusste und unbewusste Wahrnehmung, ihre Intuition und ihre Bewegung zusammen? Wie heben sie den Arm, sinken auf den Boden oder lernen eine neue Schrittkombination? Wie nehmen sie ihre Impulse und Hemmungen wahr? Wie entscheiden sie sich in einer offenen Improvisation von einem Moment zum nächsten? Diese Verflechtung von Denken, Wahrnehmen und Tun ist der Schlüssel zur Entfaltung ihrer tänzerischen Persönlichkeit. Erst damit können sie Freiräume wahrnehmen und werden entscheidungsbefähigt.

Dafür reicht eine Tanzpraxis nicht aus, die eine Vielzahl von Techniken und Körpersprachen ansammelt. Ein großes und abwechslungsreiches Spielfeld von Aufgaben wird gebraucht, um die Bewusstseinsformen und Bewegungsformen unterschiedlich zu organisieren und damit eine Vielfalt an Bewusstseinszuständen und Körpersprachen zu fördern.

Als Bewusstseinszustand bezeichne ich den subjektiven Erlebnisgehalt einer Erfahrung in seiner ganzheitlichen Wirkung.<sup>61</sup> Dabei spielen bewusste und unterbewusste Prozesse des Wahrnehmens und des Tuns zusammen.

---

<sup>59</sup> Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 15.

<sup>60</sup> Ebd., S. 15.

<sup>61</sup> Zu Bewusstseinszuständen siehe Kapitel 3.5.



Als Gesamtzustand können sie im Nervensystem und in den Zellen abgespeichert und wieder abgerufen werden.

Nur durch den Körper können wir unsere Bewusstseinsqualität zum Ausdruck bringen. Umso mehr neurologische Verbindungen im Körper etabliert werden und umso mehr grundsätzliche Integration er hat, umso leichter ist es, sich facettenreich auszudrücken, umso breiter und tiefer werden die Möglichkeiten für Ausdruck und Verstehen sein.<sup>62</sup>

Eine somatisch verankerte Vielfalt an Körpersprachen gibt es also nur, wenn wir auch eine Vielfalt an Bewegung im Bewusstsein entwickeln. Daraus folgt unmittelbar, dass Tanzlernen direkt mit der Fähigkeit zusammenhängt, nicht nur die Bewegung des Körpers, sondern auch die Bewegung des Bewusstseins zu entwickeln. Wie erfahren wir dynamisch veränderliche Bewusstseinszustände? Wie lernen wir, sie zu initiieren, spielerisch zu variieren und als Ressource für Lernprozesse anzunehmen? Wie lernen wir, diese Bewusstseinszustände auch als schöpferische Ressource für Raum-, Zeit- und Bewegungserfahrungen zu nutzen? Diese Fragen nehmen im zeitgenössischen Tanz einen wichtigen Platz ein. Wie oben gesagt, beinhalten in meinem Verständnis Bewusstseinszustände immer die unterbewussten, intuitiven und osmotischen Prozesse des Erkennens, Verstehens und Handelns.<sup>63</sup> Denn, so stellen Claxton<sup>64</sup> und Dijksterhuis<sup>65</sup> unzweifelhaft in ihren Büchern dar, der weitaus größte Anteil der Informationsverarbeitung findet in jedem Fall unterbewusst statt.

Zeitgenössische künstlerische Mitarbeit verlangt von den Tänzerinnen die Fähigkeit, zwischen mannigfaltigen körperlichen Erfahrungen und Bewusstseinszuständen frei zu fließen. Je vielfältiger und je ausdifferenzierter daher die Erfahrungen mit einem möglichst grossen Spektrum an Bewusstseinszuständen UND Körpersprachen ist, desto wandelbarer und

---

<sup>62</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S. 100: "We can only express it (the quality of mind, *Anmerkung der Autorin*) through the body. The more neurological pathways that are established in the body, and the more basic integration it has, the easier it is to express the multifacetedness, the wider and with more breadth and depth will be the possibilities for expression and understanding."

<sup>63</sup> Zu Lernen durch Osmose und Intuition siehe Kapitel 3.4.

<sup>64</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997.

<sup>65</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010.

vielseitiger werden der Bewegungsausdruck, das Tanzvokabular und die Präsenz der Tänzerinnen sein.

## 2.9 „D“ für „Dilemma“ in der Tanztechnik

*D-mode, deliberate mode*<sup>66</sup> – so die These von Claxton - ist der im Westen zivilisatorisch höchstgeschätzte Denkmodus. Claxton beschreibt ihn als einen Denkmodus, der zielgerichtet schnell konkrete Probleme lösen will, dafür möglichst klar die notwendigen Informationen zur Verfügung braucht und dann in einem rationalen und linearen Durchdenken des Problems zu einer Lösung kommen will.<sup>67</sup> Es gibt jedoch unendlich viel mehr Situationen im Leben, in denen dieser Denkmodus allein nicht zielführend ist.

Dieses Dilemma zeigt sich im tanztechnischen Lernen mit folgendem Gesicht: Die prototypische Studentin zielt auf bewusste Körperbeherrschung ab und wendet damit ein wesentliches Merkmal des *deliberate mode* auf sich selbst an: Nicht der Prozess, sondern die beherrschte Form als präzises Ergebnis werden wertgeschätzt. Oft wird die Aneignung von Bewegung als detailorientiertes Abschauen und Korrigieren der Form gelehrt und gelernt, was nicht selten dazu führt, dass sich die Tänzerinnen in viele Einzelstücke zerteilt erleben. Der Hinleitung auf eine Gesamterfahrung wird nicht ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt, weil es viel dringlicher erscheint, wieder neue Bewegungsformen zu lernen. Oft sind Tanzstudentinnen diesen Stresszustand so gewöhnt, dass sie sich darüber nicht bewusst sind. Kehrseite der Medaille ist häufig, dass sie sich schnell langweilen, wenn sie sich diesem Leistungsdruck einmal nicht ausgesetzt fühlen.

Oft – und selbst gegen die explizite Aussage der Lehrenden – ziehen die Tänzerinnen immer wieder quantitative Leistungsmaßstäbe qualitativen vor, im klassischen Ballett typischerweise die Anzahl der Pirouetten oder die Höhe der Beine in einem *Developpé*<sup>68</sup>, in modernen Klassen die Tiefe des *Pliés*<sup>69</sup> in zweiter Position oder das Ausmaß der Rückwärtsbeugung im *arch*.

---

<sup>66</sup> *Deliberate* zu Deutsch: überlegt, bewusst, absichtlich, besonnen.

<sup>67</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 7-10.

<sup>68</sup> Fachbegriff, ursprünglich aus dem klassischen Ballett, für das Strecken eines Beines in der Luft aus einem gebeugten in einen gestreckten Zustand.

<sup>69</sup> Fachbegriff, ursprünglich aus dem klassischen Ballett, für das Beugen der Beine.

*D-mode*, so Claxton<sup>70</sup>, operiert oft mit einem Gefühl von Dringlichkeit und Ungeduld und vermittelt, dass schnell gelernt werden muss, zielgerichtet und effizient. Das unterstützt die unausgesprochene – oder ausgesprochene – Wettkampfsituation zwischen den Lernenden: wer lernt es wohl am schnellsten? Und am besten? Die Wahrnehmung zerfällt in Urteile: das ist gut, das ist schlecht. Analyse, Selbstzweifel und Selbstkritik wirken gegen die gute Lernstimmung. Die Lernenden geraten in Vereinzelung. Sie sind alleine vor den Spiegel gestellt. Diese Situation ist alles andere als förderlich für den Lernprozess der Tänzerinnen.

Die mentale, oft unbewusste Haltung von Tanzstudentinnen, die diesen Wettkampf aufnehmen, wäre typischerweise ungefähr so: „Ich will die Bewegungen ausführen können. Das Wesentliche ist, die Bewegungen hinzukriegen, es ist unwichtig, wie ich mich dabei fühle.“ Zu dieser Einstellung gelangen Tanzstudentinnen häufig in der Anfangszeit ihrer Tanzausbildung, wenn sie sich den hohen körperlichen Anforderungen gegenüber sehen. Sie kommen als in der Leistungsgesellschaft angepasste Menschen und perpetuieren diesen Glaubenssatz auch im Tanz. Möglicherweise brauchen sie Jahre, sich davon zu lösen und ihre Sensibilität als unerlässlich wertvolles Feedback für ihren Lernprozess zu begreifen.

Stellvertretend für viele, die den Leistungsdruck unserer Wettbewerbs-Gesellschaft fraglos verinnerlichen und als Überlebensstrategie ihre Selbstwahrnehmung reduzieren, darf die Situation stehen, die ich mit einer Tanzstudentin erlebte und im Folgenden reflektiere.

Im Rahmen meiner Unterrichtspraxis im BAtanz<sup>71</sup> erlebte ich eine Situation, in der eine junge Studentin der Unterstufe ihr Unverständnis für meine Sensibilisierungsübung für Kopf und Augen äußerte. Sie sagte sinngemäß: „Ich verstehe die Übung mit dem Kopf nicht. Ich fühle mich sowieso schon frei in Kopf und Augen, auch ohne Unterstützung durch meine Beine als Verbindung zum Boden“. Für sie schien es unwesentlich, genauer hinzuspüren, wie sie es bewerkstelligte, den Kopf auf der Wirbelsäule zu halten und wie dies ihre Augen beeinflusste. Es war nicht wichtig für sie,

---

<sup>70</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 9.

<sup>71</sup> Sylvia Scheidl, *Zeitgenössische Tanztechnik*, Lehrproben für BA-Studentinnen der Unterstufe, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main, Juni 2009.

welche anderen Optionen es noch gäbe, denn sie fühlte sich frei. So sah sie keinen Anlass, ihre derzeitige – automatisierte – Lösung zu hinterfragen. Sie hatte noch keine differenzierende Selbstwahrnehmung entwickelt, was ihre Gewohnheiten waren und welche wie effizient oder spannungsvoll waren. Wahrscheinlich hatte sie bisher ohne größere Schmerzen gelebt. Ihre gewohnte Körperorganisation als Teil ihres unbewussten Selbstbildes fühlte sich durch Veränderung unbewusst wahrscheinlich bedroht. Ihre Sicherheit wollte sie – ebenso unbewusst – nicht für etwas Unbekanntes aufgeben. Der Leistungsdruck behindert, dass Menschen sich für Unvertrautes öffnen, und bewirkt in aller Regel, dass sie an bekannten Lösungen festhalten. Der renommierte Neurobiologe Gerald Hüther untersucht seit Jahren, welche Perspektiven kognitionswissenschaftliche Erkenntnisse auf Bildungsprozesse eröffnen. Er beschreibt, dass Lernprozesse beim Kind grundsätzlich wie bei Erwachsenen ablaufen:

Jede Art von Verunsicherung, von Angst und Druck erzeugt in ihrem Gehirn (der Kinder, *Anm. der Autorin*) eine sich ausbreitende Unruhe und Erregung. Unter diesen Bedingungen können die dort über die Sinneskanäle eintreffenden Wahrnehmungsmuster nicht mit den bereits abgespeicherten Erinnerungen abgeglichen werden. Es kann nichts Neues hinzugelernt und im Gehirn verankert werden. Oft werden die Erregung und das damit einhergehende Durcheinander im Kopf sogar so groß, dass auch bereits Erlerntes nicht mehr erinnert und genutzt werden kann. Das einzige, was dann noch funktioniert, sind ältere, sehr früh entwickelte und sehr fest eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster.<sup>72</sup>

Im Grundtenor sagt er damit, was Joachim Bauer und Guy Claxton in anderen Worten zum Ausdruck bringen: alle Prozesse des *undermind* brauchen ein ihnen zuträgliches Klima. Gefühle, unter Leistungsdruck zu stehen, sich überfordert zu fühlen oder vielleicht gar innerlich zu kapitulieren, verhindern, dass das Gehirn in einem lernfähigen Zustand ist.

Hervorheben möchte ich dabei Bauers Lesart des menschlichen Motivationssystems im Gehirn, das vor etwa 25 Jahren aufgedeckt wurde. Dieses Netzwerk miteinander verschalteter Nervenzellen im Mittelhirn

---

<sup>72</sup> Gerald Hüther: "Wie lernen Kinder? Voraussetzungen für gelingende Bildungsprozesse aus neurobiologischer Sicht", in Ralf Caspary (HG.), *Lernen und Gehirn*, Freiburg im Breisgau 2006, S. 81.

produziert Botenstoffe, ohne die wir uns nicht wohlfühlen.<sup>73</sup> Allerdings, so Bauer, werden diese Botenstoffe nur ausgeschüttet, wenn wir bestimmte Erfahrungen machen oder uns auf bestimmte Weisen verhalten. Und in diesen Erfahrungen, so zeigen experimentelle Untersuchungen, geht es um das Erleben von Vertrauen, sozialer Akzeptanz, Kooperationsbereitschaft, Fairness und Gerechtigkeit.<sup>74</sup> Daraus schließt Bauer, dass menschliche Lebewesen grundsätzlich auf Kooperation angelegt sind und am zufriedensten sind, wenn sie sich in einer Gemeinschaft gut aufgehoben fühlen. Dieser Argumentation zur Natur des Menschen schließe ich mich – bei derzeitigem Wissenstand – an. So gilt dies besonders auch für Lerngemeinschaften, in denen motivierende Beziehungen elementar für die Lern- und Begeisterungsfähigkeit der Lernenden sind. Durch bedrohliches und isolierendes Konkurrenzdenken agieren die Menschen gegen ihre eigenen Bedürfnisse.

---

<sup>73</sup> Joachim Bauer, *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München 2011, S. 32/33 und S. 212. Diese Wohlfühlbotenstoffe sind Dopamin und Opiode, darüber hinaus zählt Bauer das im Hypothalamus produzierte Hormon Oxytozin dazu, das Vertrauen, zwischenmenschliche Bindung und Kooperationsbereitschaft fördert.

<sup>74</sup> Joachim Bauer, *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München 2011, S. 35-39.

### 3 Körper und Bewusstsein: das anarchistische Gehirn

Den Titel dieses Kapitels verdanke ich Ap Dijksterhuis, der einen Abschnitt, den er mit „Das anarchistische Gehirn“ überschreibt, dem, wie er es nennt, schwerwiegendsten Missverständnis bezüglich des Bewusstseins widmet: der Illusion, unser Bewusstsein sei in unserem Gehirn tonangebend und es halte die Zügel in der Hand.<sup>75</sup> Warum wir die Bedeutung bewusster Prozesse so stark überschätzen, lässt er den Philosophen Julian Jaynes sagen:

Das Bewusstsein macht einen sehr viel geringeren Teil unseres Seelenlebens aus, als uns bewusst ist – weil wir kein Bewusstsein davon haben, wovon wir kein Bewusstsein haben! Leicht gesagt, aber schwer einzusehen! Es ist, als verlange man von einer Taschenlampe, dass sie in einem dunklen Zimmer einen Gegenstand ausfindig macht, der im Dunkeln bleibt. Weil es überall hell ist, wohin die Lampe ihren Strahl richtet, müsste sie daraus schließen, dass der ganze Raum erleuchtet ist. Genauso kann der Eindruck entstehen, als ob das Bewusstsein das gesamte Seelenleben durchdringe, auch wenn dies nicht im entferntesten der Fall ist.<sup>76</sup>

Dijksterhuis setzt nach: „Wer mit dem Bewusstsein nach unbewussten Prozessen sucht, sucht mit einer Taschenlampe nach einer dunklen Stelle.“<sup>77</sup> Er schließt seinen Abschnitt mit einem Vergleich: „Wäre unser Gehirn ein börsennotiertes Unternehmen, fände es wohl nur schwer Investoren. Und zwar nicht, weil es nicht gut ‚liefere‘ – denn es ‚läuft‘ in der Regel bestens -, sondern weil es keine erkennbare Führung vorweisen kann.“<sup>78</sup>

In diesem Kapitel stelle ich Überlegungen von Guy Claxton in Beziehung zur Praxis des zeitgenössischen Tanzes. In seinem Buch beschreibt der englische Lernforscher Claxton, wie langsame Verarbeitungsprozesse, Intuition, Geduld und Unordnung essentielle Wegbereiter für Wissen und sogar Weisheit sind. Ich setze seine

---

<sup>75</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 24.

<sup>76</sup> Ebd., S. 26.

<sup>77</sup> Ebd., S. 26.

<sup>78</sup> Ebd., S. 29.

Argumentation für Wahrnehmung und Wissen durch das Unterbewusste, das er als *undermind* bezeichnet, in Beziehung zu Praktiken des zeitgenössischen Tanzes. Dabei fallen grundlegende methodische Elemente des zeitgenössischen Tanzlernens, so meine These, mit Claxtons Beschreibungen des *slow knowing* zusammen.

Ich ergänze dies durch Aspekte im Prozess des *embodiment*, des verkörperten Verstehens, wie sie im *Body-Mind Centering* und in der Ideokinese verstanden werden. Meine Lektüre über Spiegelneurone als Basis von Resonanz und Empathie des deutschen Neurobiologen und Psychiaters Joachim Bauer fließt dabei ebenso ein wie Ap Dijksterhuis' Darstellung des Unbewussten und Marvin Minsky's *Society of Mind*<sup>79</sup>.

Unter zeitgenössischem Tanz verstehe ich einen Sammelbegriff für vielfältige Praxen, die auch den Zusammenhang von Bewusstsein und Bewegung – und damit den Zusammenhang von Unterbewusstsein und Bewegung – als wesentliches Thema verfolgen. Sie verstehen Erfahrung, Lernen und Entwicklung als komplexes Netzwerk von Verarbeitungsprozessen, in denen das Bewusstsein weder die führende noch die bestimmende Instanz ist. Unter vielen Tanzlehrenden und Tanzkutschaffenden kursiert dabei der Slogan vom intelligenten Körper. Damit stellen sie auch die kulturell vererbte Geist-Körper-Spaltung als auch die Hochschätzung des Geistes der westlichen Welt in Frage. Wie ich mich der Intelligenz des Körpers annähere, folgt auf den nächsten Seiten.

### **3.1 Intelligente Körper als nicht-hierarchische Netzwerke**

„Welcher magische Trick macht uns intelligent? Der Trick ist, dass es keinen Trick gibt. Die Kraft der Intelligenz erwächst aus unserer unermesslichen Vielfalt, nicht aus einem einzigen perfekten Prinzip.“<sup>80</sup> Dieses Zitat stammt aus dem Buch *Society of Mind*, zu Deutsch *Mentopolis*, von Marvin Minsky, der als einer der Pioniere der Artificial Intelligence und Mitbegründer des Labors für Künstliche Intelligenz am berühmten Massachusetts Institute of Technology seit rund fünfzig Jahren die Denkmachine Gehirn zu konzeptualisieren sucht. Intelligenz stellt er als

---

<sup>79</sup> Marvin Minsky, *The Society of Mind*, New York 1988.

<sup>80</sup> Ebd., S. 308: "What magical trick makes us intelligent? The trick is that there is no trick. The power of intelligence stems from our vast diversity not from any single, perfect principle."

Ergebnis der Arbeit der *Society of Mind* vor. Die Mentopolis versammelt eine unermesslich große Gemeinschaft von einzelnen einfachen Prozessen, die für sich genommen nicht intelligent sind.<sup>81</sup> Diese Prozesse, von ihm als *agents*, Agenten, bezeichnet, sind die fundamentalen Denkeinheiten, aus denen sich *minds* bilden und die in ihrem Zusammenspiel die vielen Fähigkeiten bilden, die wir dem *mind* zuschreiben. In diesem Modell gibt es keine Hierarchisierung von bewussten und unbewussten Prozessen, keinen Geist als Anführer und kein Bewusstsein als Krone der Schöpfung.

Einige Jahre vor dem Buch Minskys veröffentlicht die Tanzkritikerin und Tanzwissenschaftlerin Sally Banes *Terpsichore in Sneakers. Post-Modern Dance*, in dem sie die neue Tanzavantgarde ab den frühen sechziger Jahren in den USA beschreibt, die in ihren radikalen Arbeiten alle bisherigen Vorannahmen des Modern Dance und des Balletts hinterfragten.<sup>82</sup> Die Choreographinnen entwarfen auch ganz und gar neue Bewegungen, die nicht mehr von einem als natürlich behaupteten Körperzentrum ausgingen, das die Bewegung beherrscht oder anführt. Jedem Körperteil wurde die Potenz zugesprochen, Bewegungen des gesamten Körpers zu initiieren. Neben vielen anderen Erkundungen galt das Interesse fragmentierten und parallelen Bewegungen spezifischer Körperteile, die das einheitliche Bild einer anmutigen und harmonischen Ganzkörperbewegung irritierten.

In dieser Enthierarchisierung in den Körperforschungen und Kompositionsstrategien der postmodernen Tanzavantgarde sehe ich eine Parallele zu den Ideen, mit denen Minsky Denken und Bewusstsein als einheitliches Ereignis zerlegt. Spannend an diesen beiden Konzeptionen aus der Performancekunst und der Künstlichen Intelligenz ist, dass in beiden das Zusammenspiel vieler Teile ohne eine stabile Hierarchie als intelligente Leistung des Systems Mensch gesehen wird. Intelligentes Handeln und Lernen ist daher weniger die Leistung eines besonderen Teiles, zum Beispiel des Bewusstseins, als die kommunizierende Bewegung zwischen vielen Teilen.

---

<sup>81</sup> Marvin Minsky, *The Society of Mind*, New York, 1988, S. 20.

<sup>82</sup> Siehe auch Sally Banes, *Terpsichore in Sneakers. Post-Modern Dance*, Middletown (CT) 1980/1987.



Whenever we speak about a mind, we're speaking of the processes that carry our brains from state to state. (...) Concerns about minds are really concerns with *relationships between states*. (...) So naturally minds seem detached from physical existence. It doesn't matter what agents *are*; it only matters what they *do* – and what they are connected to.<sup>83</sup>

Diese Worte folgen unmittelbar auf seine pointierte These: „Minds are simply what brains do.“<sup>84</sup> Unser Geist ist einfach, was unser Gehirn tut.

Als Arbeitshypothese für die zeitgenössische Tanzpraxis übertrage ich diese Aussage in eine noch umfassendere Behauptung: Der Mensch *ist*, was sein Körper *tut*. Dieser kurze Satz verdichtet für mich, woher mein fundamentales Interesse an der inneren und äußeren Bewegung des Menschen rührt: “We can only express it (the quality of mind, *Anm. der Autorin*) through the body.“<sup>85</sup>

## 3.2 Bewusstsein und Unterbewusstsein

### 3.2.1 Bodymind

*Bodymind* ist ein spätestens seit Bonnie Bainbridge Cohen üblicher Begriff im Tanz und meint wie schon F.M. Alexander mit seinem Begriffsverständnis des Selbst<sup>86</sup> das Zusammenspiel zwischen geistigen und körperlichen Prozessen. Das Konzept geht davon aus, dass die Vorgänge in Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und in einer kommunikativen Einheit miteinander stehen.

*Bodymind* bezeichnet die Gesamtheit des Wahrnehmens und Tuns als dynamischen Prozess, in dem der Mensch als ein in ständiger Veränderung begriffenes Wesen verstanden wird. *Bodymind* bringt als Kunstwort zusammen, was in der westlichen Denktradition als Körper-Geist-Spaltung jahrhundertlang Philosophie und Leben geprägt hat. In folgenschweren Denkfehlern unserer philosophischen Tradition wurden das unbewusste und das bewusste Wahrnehmen und Handeln auseinander gerissen. *Body* und *mind* wurden als zwei getrennte Sphären etabliert, denen obendrein eine sehr

---

<sup>83</sup> Marvin Minsky, *The Society of Mind*, New York, 1988, S. 287.

<sup>84</sup> Ebd., S. 287.

<sup>85</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S. 100.

<sup>86</sup> F.M. Alexander, *Der Gebrauch des Selbst*, Freiburg 2001.

ungleiche kulturelle Wertung zukam und immer noch zukommt. Dem Geist als der Kraft des Bewusstseins wurde und wird viel größere Bedeutung zugesprochen als dem Unbewussten.

Im Gegensatz dazu spricht der Psychologe und Kognitionswissenschaftler Ap Dijksterhuis von der Illusion, „unser Bewusstsein träge die wichtigsten Entscheidungen und steuere fortwährend unser Verhalten; es sei der Kern unseres psychischen Systems“.<sup>87</sup>

Wir kommen der Wahrheit wesentlich näher, wenn wir unser Gehirn als eine Ansammlung mehr oder weniger getrennter Module ansehen, die jeweils eine bestimmte Aufgabe erfüllen. (...) Alle Module arbeiten zusammen, manchmal auf eine ziemlich ungeordnete, aber in jedem Fall auf sehr effektive Weise. Zwar findet ein gewisses Maß an Koordination statt, doch gibt es niemanden, der an der Spitze steht und den Ton angibt.<sup>88</sup>

Im zeitgenössischen Tanz ist der *bodymind* als untrennbare energetische Einheit, die keine fixierte Hierarchie erlaubt und sich als bewegliches vieldimensionales Netzwerk von Verbindungen erfahren lässt, ein elementares Konzept, auf das sich viele *Release-* und *Alignment-*orientierten Tänzerinnen beziehen.

Zwei Übungen von Lance Gries folgen als Beispiele.<sup>89</sup> Das Zwerchfell als Muskeldom, der die Bauch- und Brustorgane voneinander trennt, hat eine Schlüsselrolle in Bezug auf das Netzwerk von Verbindungen zwischen Armen und Beinen, Becken- und Brustraum, Beckenboden und Kopf. Um das Zwerchfell in seinem Tonus zu stimmen und damit durchlässig die Energien von oben und unten weiterzugeben, leitet Gries folgende Übung an: Eine Tänzerin liegt mit ihrer Partnerin am Boden auf der Seite. Die Partnerin legt ihre Hand sanft auf den unteren Brustkorb und wiegt den ganzen Körper in einem leichten beruhigenden Rhythmus. Allmählich entspannen sich das Zwerchfell und das Atmen. Energien von den Beinen und Armen, von Kopf und Becken können nun auf dem Weg ans andere Ende des Körpers und

---

<sup>87</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 24/25.

<sup>88</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 29.

<sup>89</sup> Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

darüber hinaus freier durchfließen, die Organe bekommen mehr Raum und der Rumpf mehr Volumen. So begreift Lance das Zwerchfell als erfahrbares Zentrum: Zentrum ist, wenn zwei Kräfte einander durchdringen und sich integrieren.<sup>90</sup> Geübt wird dies beispielsweise in einem konterlateralen Ziehen von den linken Fingerspitzen in den Raum rechts vom Körper. Dabei wird die Spirale von den linken Fingern in die rechte Ferse durch den Zwerchfellraum innerlich genau nachverfolgt und so organisiert, dass das innere Volumen des Rumpfes an keiner Stelle zusammengepresst werden muss. In einer anderen Anweisung, bei *Roll-overs*<sup>91</sup>, drückt Gries die Einheit des *bodymind* so aus: „Bringe alle Richtungen klar zum Ausdruck und lasse das in einem Zustand globaler Präsenz zusammenwirken“.

### 3.2.2 Verarbeitungsgeschwindigkeiten

Unser *bodymind* verarbeitet Eindrücke in verschiedenen Geschwindigkeiten. Manche Funktionen erledigen sich mit Lichtgeschwindigkeit, andere brauchen Sekunden, Minuten, Stunden, Tage und sogar Jahre, bis sie vollendet sind. Manche können wir beschleunigen wie Kopfrechnen oder Kreuzworträtseln, andere – Claxton eröffnet mit dem polnischen Sprichwort „schlafe schneller, wir brauchen die Polster“<sup>92</sup> sein erstes Kapitel – können wir nicht beschleunigen wie eben das Schlafen oder die Reifungsprozesse der Menschen.

Wir lernen, denken und wissen in verschiedenen Modi in unserem *bodymind*, die auch mit den unterschiedlichen Verarbeitungsgeschwindigkeiten zusammenhängen. Claxton nennt als grobes Raster drei verschiedene: die reflexschnelle körperliche Intelligenz, die bei der Schwimmerin, der Musikerin, der Motorradfahrerin oder eben auch der Tänzerin sicherstellen, dass sie ihre Tätigkeiten überhaupt flüssig ausführen können. Bewusstes Denken wäre, wie jede weiß, viel zu langsam. Dann gibt es die Geschwindigkeit des bewussten, willentlichen Denkens, in dem wir

---

<sup>90</sup> Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: “Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 300.

<sup>91</sup> *Roll-overs* bedeutet, im Stand vom Kopf aus die Wirbelsäule abzurollen und in der Folge vom tiefsten Punkt wieder bis zum aufrechten Stand aufzurollen. Diese Übung in zahlreichen Varianten gehört zum Repertoire in *release*-orientierten Tanztechniken.

<sup>92</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 1: “Sleep faster; we need the pillows” (Übersetzung der Autorin)

diverse Angelegenheiten klären, ihre Für und Wider abwägen und Probleme lösen. Dieses Denken findet sprachlich statt, baut auf rationalem Denken auf, und in der westlichen Gesellschaft beziehen wir uns überwiegend auf diese Form als „intelligent“: *d-mode*. Und als dritten Modus führt unser Geist noch viel langsamere Verarbeitungsprozesse durch, in ihrer Natur unscharf, wenig zweckgerichtet, verspielt, verträumt – in diesem Modus spielen sich Meditation, Kontemplation, Tagträumerei und Intuition ab. Der Geist mäandert ziellos, durchzogen mit fragmentarischen Gedanken oder überhaupt gedankenlos. Gegen die allgemeine Meinung hält Claxton die heruntreibenden Aktivitäten des Denkens für genauso intelligent und unverzichtbar für unsere Lebens- und Erkenntnisfähigkeit.

### **3.2.3 Die Schwelle zwischen bewussten und unterbewussten Prozessen**

Es gibt keine eindeutige Schwelle, dagegen dynamische Prozesse zwischen Information und Prozessen, die mehr oder weniger vage, vieldimensional, verstreut, ziellos stattfinden und jenen, die rational, mit Worten belegt und lösungsorientiert laufen. Die Trennlinien sind unscharf und beweglich. Dennoch bedient sich Claxton der Metapher der Schwelle, die sich zwischen bewussten und unterbewussten Prozessen und Inhalten je nach Tätigkeit und Situation verrücken kann. Was in einer Situation dem Bewusstsein zugänglich ist, kann in einer anderen im Unterbewussten verborgen bleiben. Man kann es auch so begreifen: in einem Kontinuum zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein gibt es mehrere Türen, die je nach Situation, Handlung, Wahrnehmung und Gefühl aufgehen oder geschlossen bleiben – manchmal einen Spalt aufgehen, ein anderes Mal weit aufschwingen.

Als „Durchdringung des Körpers mit Bewusstseinskräften“<sup>93</sup> bezeichnet Gerda Alexander das in den somatischen Praxen durchwegs angestrebte gesteigerte Körperbewusstsein.

---

<sup>93</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 52.

Die Bewusstwerdung von vorher Unbewussten, die anfangs nur in der Übungssituation erreichbar ist, entwickelt sich langsam zu einer neuen Fähigkeit. Sie ist dann nicht nur im inneren Bereich, sondern bei aller äußeren praktischen Arbeit, im künstlerischen Tun und in der Therapie jederzeit verfügbar.“<sup>94</sup>

Alle somatischen Praxen verfolgen eine Re-Sensibilisierung, die darauf abzielt, vorher unterbewusste Prozesse dem Bewusstsein zu erschließen und damit die Schwellen zwischen *mind* und *undermind*, wie sie Claxton modellhaft beschrieb, zu verrücken. Das Bewusstsein wird wie in meditativen Praxen aufmerksamer Beobachter unterbewusster Prozesse. Fantastisch daran ist, dass in der Folge Veränderungen ausgelöst werden können, die unvorhersehbar, unplanbar und nicht wiederholbar sind.

### 3.2.4 *Undermind* und Zellbewusstsein

Das intelligente Unterbewusste könnte man auch ganz einfach als „die andere Intelligenz“ begreifen, die unser bewusstes Denken stützt, nährt, versorgt und erhält.

*Body-Mind Centering* kennt das Unterbewusste als funktionale Kategorie nicht und postuliert, dass wir uns unseres *ganzen* Körpers bewusst sein können, sogar mikroskopisch genau. So schreibt Susan Aposhyan im Vorwort zu *Sensing, Feeling, and Action*: „Für mich ist der kostbarste Aspekt von Body-Mind Centering der kompromisslose Glaube, dass Bewusstsein den *ganzen* Körper durchdringt. Das führt zu einer innigen, fast mikroskopischen Erfahrung des Körpers.“<sup>95</sup> *Body-Mind Centering* beschreibt das Bewusstsein als Potential, mit dem der *mind* alle körperlichen Erfahrungen des Menschen bezeugen kann. Noch einmal Susan Aposhyan: “Not only can we be aware of each part of our physical self, we can be aware *with* each part of our physical self.”<sup>96</sup> Wir können uns nicht nur *über* jeden Teil unseres körperlichen Selbst bewusst sein, wir können *mit* jedem Teil bewusst sein.

---

<sup>94</sup> Ebd., S. 53.

<sup>95</sup> Susan Aposhyan: “Foreword”, in: Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. vii : „For me the most precious aspect of Body-Mind Centering is the uncompromising belief that consciousness pervades all of the body. This leads one to a very intimate, almost microscopic, experience of the body.” (Übersetzung der Autorin)

<sup>96</sup> Ebd., S. vii.

Auf den ersten Blick scheinen sich *Body-Mind Centering* und Guy Claxton zu widersprechen. Für mich löst sich ihre konzeptuelle Unvereinbarkeit in einer Praxis auf, in der wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper in dem Vertrauen richten, dass wir in allen Gewebestrukturen bewusst anwesend sein können. In diesem Sinne sind alle Körpersysteme, im Besonderen auch die Zelle intelligent. Aus dieser Art des Mit-der-Zelle-Seins hat die amerikanische Choreographin Deborah Hay die Basis ihrer Performance-Praxis entwickelt. Mithilfe ihres experimentellen Fragesettings gab sie ihr Gesamtbewusstsein an die unendliche Zahl ihrer Zellen ab. In ihrem Workshop *Practicing Performance* lud sie immer und immer wieder die Teilnehmenden ein, ihren Körper als ihren Meister anzunehmen und ihm mit großer Achtsamkeit zu lauschen.<sup>97</sup>

*My Body, dancing, is formed and sustained imaginatively. I reconfigure the three-dimensional body into an immeasurable fifty-three trillions cells perceived perceiving all of them, at once. Impossibly whole and ridiculous to presume, I remain, in attendance to the feedback.*<sup>98</sup>

### **3.2.5 Die unterbewusste Intelligenz als zwielichtige Welt**

Das Unterbewusste leistet andauernd enorm viel für unser Wissen um die Welt, um uns selbst, für unsere Überlebensfähigkeit als auch für unsere Entwicklung. Laut Claxton erfasst es Unmengen an Reizen und verarbeitet sie parallel. In der großen Mehrzahl wirken diese Stimuli entweder so schwach oder so kurz auf uns, dass sie nie ins Bewusstsein treten. Sie beinhalten vorkonzeptuelle Informationen, die unser Bewusstsein als umstritten oder unverlässlich ablehnt.<sup>99</sup> Claxton macht diese Schwelle zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein mit einem einfachen Modell verständlich. Er spricht davon, dass es zwei Schwellen gibt. Die erste ist dort, wo der Reiz so niedrig ist, dass er vom menschlichen Organismus gar nicht erst aufgenommen wird; die zweite dort, wo er zwar unterbewusst aufgenommen und verarbeitet wird, aber nicht bewusst wird. Zwischen diesen beiden Schwellen wohnt das intelligente Unterbewusste.<sup>100</sup>

---

<sup>97</sup> Deborah Hay, *Practising Performance*, Workshop im Tanzquartier Wien, April 2010.

<sup>98</sup> Deborah Hay, *My Body, the Buddhist*, Middeltown, CT, 2000, S.XXIV.

<sup>99</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtle Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 116.

<sup>100</sup> Ebd., S. 116 /117.

Im Besonderen, so zeigen aktuelle Forschungen in den Kognitions-Wissenschaften, eignen sich die langsamen Wege des unterbewussten Erfahrens für Situationen, die verwickelt, vage und zu komplex zur Analyse scheinen. Und genau diese Formen von Erfahrung stellt Claxton in Zusammenhang mit Kreativität, Kunst und sogar Weisheit<sup>101</sup>. Der *undermind* lässt Ungereimtes miteinander existieren, kann Erscheinungen vage belassen und ineinander fließen lassen, lässt unklare Halbgedanken und wortlose Ahnungen zu. Er kann viele Stimuli aus der Peripherie der Wahrnehmung in ein loses Miteinander fügen.

„Schlaf mal eine Nacht drüber.“ Aussagen wie diese verweisen auf das implizite Wissen in unserer Gesellschaft um die unsichtbaren, unhörbaren, unfühlbaren und unweigerlich intelligenten Denkprozesse, die das Unterbewusstsein jenseits der Sprache und des Bewusstseins weiterführt und uns so maßgeblich in allerhand Entscheidungsprozessen unterstützen. Zahlreiche Experimente verweisen immer wieder darauf, dass die sogenannten „unbewussten Denker“, also jene Menschen, die ein Problem zur Kenntnis nehmen, sich dann anderen Dingen zuwenden und erst später eine Entscheidung treffen, die für sie besten Entscheidungen treffen, mit denen sie am zufriedensten sind. Während sie also anderen Tätigkeiten ihre Aufmerksamkeit schenken, arbeitet das Unterbewusste in ihnen an einer Problemlösung weiter. In einem assoziativen Netzwerk, das Stimuli aus nah und fern, stark und schwach, scheinbar wesentlich und unwesentlich in Beziehung setzt, unterstützt es die bewusste Entscheidung – ohne dass diese Menschen überhaupt um dessen Einfluss wissen<sup>102</sup>.

Alle somatischen Praxen verlassen sich auf die Integration von Information im Schlaf und im Ruhen, zum Beispiel im bewussten Einsatz von Visualisierungen unmittelbar vor der Nachtruhe oder durch ein Warm-down, in dem die Teilnehmenden aufgefordert sind, sich dem Echo ihrer Aktivitäten hinzugeben.

---

<sup>101</sup> Ebd., S. 3.

<sup>102</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 141 ff.

### 3.2.6 „Body Time“: der Körper als Synonym für das Unterbewusste

Bringe ich meine kognitionswissenschaftliche Lektüre mit meiner Tanzpraxis zusammen, komme ich zu dem Schluss, dass die Praktizierenden in den *somatics* und *Release*-Techniken mit „Körper“ (*body*) in der Regel ALLES außer dem bewussten Denken im *d-mode* meinen. Körper steht damit für alle unterbewussten Prozesse des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens und Agierens. Dies hellt für mich mein altes Unbehagen auf, das sich mit meiner wiederkehrenden Frage verknüpfte, was die Tanzenden genau meinten, wenn sie vom Körper – oft im Gegensatz zum Denken oder zum Kopf – sprachen. Im Alltagsjargon von Tänzerinnen blieb für mich Körper oft eine vage, bisweilen fantastisch besetzte Kategorie, die weit mehr war, als der physische Körper, vor allem weil sie die Beziehung des Denkenden zu seinem Körper implizierte, ohne diese als solche zu benennen. Wurde „Körper“ in der Tanzpraxis in den verbalen Anweisungen verwendet, unterstützte es bei mir zwar häufig das Eintauchen in intuitive Prozesse, mein analytisches Verständnis von Körper blieb aber unbefriedigt zurück.

Oft war ich in *Release*-Technikklassen, die mit dem Satz des Lehrenden „Now it is body time“ eröffnet wurden. „Jetzt ist Körperzeit“ - meist ging daraufhin ein Ausatmen durch das Tanzstudio. Häufig folgte darauf der Satz: „Allow your body to do what it needs to do“. Das „Du“, an das sich die Einladung richtet, dem Körper zu erlauben, das zu tun, dessen er bedarf, meint unser kontrollierendes Bewusstsein, an dem die Menschen in der westlichen Gesellschaft überwiegend ihre Identität aufhängen. Der Aufrechterhaltung der Dualität in der sprachlichen Formulierung als „Du“ – respektive „Ich“ – und „Körper“ ist nicht leicht zu entkommen. Deshalb auch, so vermute ich, schlich sich Körper als Verweis auf alles „Nicht-Bewusstsein“ ein, obwohl es aus meinem Verständnis leicht in die Irre führt und ein sehr einfaches dualistisches Modell von Körper und Geist fortschreiben kann.

Unser Körper kann als Synonym, als Metapher für all unser implizites Wissen stehen, als unterbewusster Speicher all unserer Erfahrung, wenn uns klar ist, dass damit alle Prozesse gedacht sind, die als Netzwerk unterhalb unseres Bewusstseins ablaufen und damit auch die Aktivitäten des Großteil unseres Gehirns umfassen.



Zur Disziplin des zeitgenössischen Tanzunterrichts gehört die wiederkehrende Aufforderung, sich dem Körper zu überlassen, die bewusste Kontrolle loszulassen, *body time* zuzulassen und seinem intelligenten Bewegen, Wirken, Fühlen und Empfinden mit Bewusstsein beizuwohnen.

### **3.3 Bewusstsein als Erlebnisqualität und Präzisionsinstrument**

Erst Bewusstsein, so philosophische Traditionen, ermöglicht subjektives Erleben: die subjektive Erlebnisqualität, wenn ich in den wolkenverhangenen Himmel blicke, wenn ich einen toten Igel auf der Straße mit dem Auto umfahre oder wenn ich eine Tanzbewegung im Scheinwerferlicht betrachte. Die Wahrnehmung der Tanzbewegung und ihrer Resonanz darauf findet automatisch, also unterbewusst, statt, aber löst ein bestimmtes So-Erleben aus, das diesen Lebensmoment begleitet und auszeichnet. In der Philosophie wird dies als Qualia bezeichnet.

In den *Release*-Techniken und den *somatics* ist immer wieder die Rede vom somatischen Wahrnehmen: es meint das bewusste sinnliche Erleben des eigenen Körpers in seiner Umwelt, gemeinsam mit dem Gewahrsein, dass und wie *bodymind* und Welt miteinander in Beziehung stehen. Somatisches Wahrnehmen ist das aufmerksame Nachspüren, wie wir subjektiv die Sinnesempfindung erleben, wie sich z. B. das gebeugte Knie anfühlt, wie sich das Drücken der Fußsohle in den Boden, das Balancieren auf einem Bein anfühlt, wie der Klang aus dem Nebenraum auf uns wirkt.

Claxton schließt sich dem neurowissenschaftlichen Konsens an, in dem Bewusstsein als Gegenstück zu bestimmten Arten von Aktivitäten betrachtet wird, die nur in Nervensystemen unter bestimmten Bedingungen und mit einem bestimmten Ausmaß an Komplexität vorkommen.<sup>103</sup> Wie schon Minsky Intelligenz als Vernetzung der Aktivitäten von *agents* begreift, macht auch Claxton klar, dass Bewusstsein nicht das Merkmal einzelner Nervenzellen ist. Wir sehen und denken in Konzepten und Bildern, die mit großen Gruppen von verflochtenen Nervenzellen verbunden sind. Bewusstsein ist auch nicht in bestimmten Arealen oder Strukturen des Gehirns zu finden – es gibt kein verortetes Hauptquartier im Gehirn, an das

---

<sup>103</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 156.

alle Eingaben weitergegeben werden und von dem aus alle Anweisungen erfolgen. Wir müssen daher, so Claxton, Bewusstsein mit Zuständen des Nervensystems assoziieren, nicht mit Orten.<sup>104</sup> Darin ähnelt er noch einmal Minsky, der Denkvorgänge überhaupt als Prozesse beschrieb, die das Gehirn von einem Zustand in einen anderen bringen, und damit die Beziehungen zwischen Zuständen des Gehirns als *minds* beschrieb.<sup>105</sup>

Was sind nun die Bedingungen, unter denen Bewusstsein im Menschen entsteht? Dafür gibt es, so Claxton, einige Anhaltspunkte. Die Fortdauer und Intensität von neuronaler Aktivität scheinen eine entscheidende Bedingung zu sein. Sogar relative starke Stimuli müssen eine Mindestzeit nachhallen, um uns bewusst zu werden. Dagegen können sich Reaktionen auf unbewusste Reizverarbeitung viel schneller und durch viel kürzer dauernde Stimuli ereignen.<sup>106</sup> Dieses notwendige lange Nachhallen neuronaler Aktivität kann verschieden ausgelöst sein. Einerseits kann ein Reiz entsprechend lange andauern. Andererseits kann die Intensität eines auch kürzeren Reizes dennoch die Nervenzellen länger aktiviert halten, indem er beispielsweise vernetzte Nervenzellgruppen als Kreislauf aktiviert hält. Eine dritte Möglichkeit erfasst die Einbeziehung der neuronalen Netzwerke, die das Selbstbild kodieren und überprüfen, inwieweit ein Stimulus mit unserem Selbstbild zusammenstimmt. Diese Überprüfung braucht in sich relativ lange und erfüllt daher aus diesem Grunde die Voraussetzungen zur Bewusstwerdung.<sup>107</sup> Das legt nahe, dass unterbewusste Verarbeitungsprozesse parallel weiterlaufen und zumindest in bestimmten Situationen das Bewusstsein nicht die Quelle der Entscheidungen ist, sondern der Nachrichtenempfänger darüber, was in anderen Teilen des Gehirns schon entschieden wurde.<sup>108</sup>

---

<sup>104</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 157.

<sup>105</sup> Siehe Kapitel 3.1. Zitat Minsky: "Whenever we speak about a mind, we're speaking of the processes that carry our brains from state to state. (...) Concerns about minds are really concerns with *relationships between states*. (...) So naturally minds seem detached from physical existence. It doesn't matter what agents *are*; it only matters what they *do* – and what they are connected to." Marvin Minsky, *The Society of Mind*, New York, 1988, S. 287.

<sup>106</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997S. 158. Claxton verweist dabei auf Forschungen von Benjamin Libet.

<sup>107</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997 S. 158/159.

<sup>108</sup> Ebd., S. 160.

Zahlreiche Kognitionswissenschaftler deuten die Entwicklung des Bewusstseins als Überlebensstrategie, die unser Selbst vor Bedrohung schützen soll. Die neurologische Entsprechung des Bewusstseins, also diese höher geordneten Nervenzellnetzwerke in der Gehirnrinde, hat somit die Aufgabe, Repräsentationen des Selbst zu kodieren und jede Situation auf die Auswirkung auf das Selbstbild hin zu prüfen und daraufhin Antworten einzuleiten. Bewusstsein scheint in diesem Licht nichts weiter als eine Funktion des Nervensystems im Dienst der Evolution: Hochstehende Prozesse der Informationsverarbeitung werden mit Bewusstsein unterlegt. Damit ist es – in Bezug auf die gesamte Informationsverarbeitung des Nervensystems – eigentlich eine Ausnahme. Laut Dijksterhuis kann das Unbewusste ungefähr 200.000-mal so viel verarbeiten wie das Bewusstsein.<sup>109</sup> Bewusstsein ist aus dieser Perspektive per se Selbst-Bewusstsein und in der Ordnung des Netzwerkes des Gehirns angeblich die höchste, nachgereihteste Funktion, in der wir uns – teilweise – darüber bewusst werden, was wir tun, welche Werte wir verfolgen und welche Identität wir haben.

Bewusstsein verlangsamt Prozesse. Das scheint in zahlreichen Experimenten der Neurowissenschaften eindeutig bewiesen. Selbstverständlich kennen Tänzerinnen diese Erfahrung in Bewegung. Das zeigt sich allzeit in den somatischen Arbeitsweisen, auch als Problematik des „Über-Bewusstseins“. Damit ist ein Modus operandi gemeint, in dem das bewusste Wahrnehmen übertrieben wird, das Zusammenspiel von Wahrnehmung und Aktion aus der Balance gerät und daher die Aktivität in ihrem organischen Prozess mehr behindert als unterstützt wird.

Wenn Vorgänge, Bewegungen und Handlungen ihre natürliche Geschwindigkeit erhalten, ist das Bewusstsein Trittbrettfahrer. Das ist in den meisten Fällen auch gut, denn nach dem jetzigen Stand der Neurowissenschaften, so Dijksterhuis und Claxton, ist es wahrscheinlicher, dass das Bewusstsein hinter den Tatsachen, die das Unbewusste schafft, herhinkt.<sup>110</sup>

---

<sup>109</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 34.

<sup>110</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 27.

Eine große Fähigkeit des Bewusstseins ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit bewusst ausrichten und damit sehr wohl neue Bedingungen für Erfahrung schaffen können. Derzeitiger Stand der Kognitions-Wissenschaften ist, dass unser Bewusstsein eine recht eingeschränkte Verarbeitungskapazität zu haben scheint, die darüber hinaus relativ konstant ist. Es arbeitet seriell eine Aufgabe nach der anderen ab und ist daher nicht multitasking-fähig. Gleichzeitig scheinen wir unsere Aufmerksamkeit in einem Moment nur auf einen Reiz richten zu können. Deshalb wurde die selektive Aufmerksamkeit von Michael Posner mit einem Scheinwerfer verglichen.<sup>111</sup> Diese Theorie wird in der Psychologie auch als Spotlight-Theorie bezeichnet. Wie Richard Pauli schon 1914 zeigte, ist es nahezu unmöglich, gleichzeitig einen optischen und einen taktilen Reiz zu beurteilen. Auch das stützt die als *Enge des Bewusstseins* bezeichnete Annahme, dass sich die Aufmerksamkeit jeweils nur einem Inhalt zuwenden kann. Wie sich taktile und visuelle Wahrnehmung beinahe ausschließen, ist gerade auch für die somatischen Praxen aufschlussreich, die oft geschlossene Augen vorschlagen, um dem Berührungsreiz gegenüber dem kulturell dominanten visuellen Reiz eine Chance zu geben, bewusst wahrgenommen zu werden. Sind wir also trotz der seriellen Informationsverarbeitung des Bewusstseins in einem Multitasking-Modus, beruht dieser demnach auf einem schnellen Wechsel der Zuwendung von einer Aufgabe zu einer anderen. Das ist selbstverständlich anstrengend und führt rasch zur Ermüdung.

Außerdem ist die Merkfähigkeit des Bewusstseins gering: Ein durchschnittlicher Erwachsener kann sieben Informationseinheiten gleichzeitig in seinem Bewusstsein präsent halten<sup>112</sup>. Das Unterbewusstsein hingegen kann mehrere Aufgaben parallel ausführen. Auch deshalb laufen die meisten Prozesse unterbewusst ab.

Bewusstsein eigne sich hervorragend als Präzisionsinstrument für einfache, klare, kognitiv gut fassbare Entscheidungsprozesse. Bei sehr wichtigen, grundlegenden Entscheidungen sind wir jedoch besser beraten, uns auf das unbewusste Denken zu verlassen, so Dijksterhuis.<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup> Manfred Spitzer, *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Berlin Heidelberg 2007, S. 143.

<sup>112</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 32.

<sup>113</sup> Ebd., S. 150/151.

Normalerweise gehen wir davon aus, dass wir ein einheitliches Bewusstsein haben, das alles registriert, was es zu registrieren gibt. Diese Haltung ist oft in Tanztechnikklassen spürbar, wenn sie auch den Teilnehmenden durchaus unbewusst ist. Es ist klar, worum es geht, und auch der Weg ist klar: wiederholen und üben. Es ist klar, was die Muskel zu tun haben – dass es etwas zu entdecken gäbe, was uns weiterhelfen könnte, wird tendenziell von vornherein ausgeschlossen. Somit „bestimmt“ das Bewusstsein, das in den Worten Claxtons „am schlechtesten sieht“<sup>114</sup>, während die Hinweise aus dem Unterbewussten, die viel sensibler auf Stimuli reagieren, nicht gehört werden.

Bewusstsein als Selbst-Bewusstsein kann dem kreativen Prozess massiv im Weg stehen, wenn die Tänzerinnen nicht im Prozess aufgehen, sondern in Bezug zu ihrem Selbstbild, zu ihrer Wirkung nach außen und zu ihren projizierten Erwartungen der anderen handeln. Ihre unterbewussten Wahrnehmungen und Resonanzen werden weitgehend stillgelegt. Die Tänzerinnen präsentieren vorwiegend ihr Selbst-Bewusstsein – und das legt über all ihr Handeln einen Bewusstseins-Schleier, der ihre eigene Intuition blockiert, den Tanz eindimensionaler werden lässt und den Betrachterinnen die Mehrfachbedeutungen ihres Tanzens verhüllt. Diesen Zusammenhang bringt Claxton auf den Punkt: je selbst-bewusster wir sind und je fragiler unsere Identität ist, umso mehr verstellen wir uns den unterbewussten Wahrnehmungen.<sup>115</sup>

### **3.3.1 Bewusstes und unterbewusstes Gewahrsein**

Claxton verwendet *awareness*, Bewusstheit oder Gewahrsein, als allgemeinen Begriff für das Aufnehmen von Signalen von der äußeren und inneren Welt – ganz gleich, ob dies bewusst oder unterbewusst erfolgt. Damit definiert er *awareness* gegen das weit verbreitete Verständnis, in dem es nur auf bewusstes Gewahrsein bezogen wird. So gibt es bei ihm folgerichtig bewusstes und unterbewusstes Gewahrsein.<sup>116</sup>

In dieser Doppelung von Gewahrsein drückt sich das aus, was Bonnie Bainbridge Cohen so beschreibt: „Information kommt immer durch die

---

<sup>114</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 120.

<sup>115</sup> Ebd., S 128.

<sup>116</sup> Ebd., S.100.

Gewebe, aber jede Person ist selektiv in Bezug darauf, was sie sich anzunehmen entscheidet.“<sup>117</sup> Diese Entscheidung wird in vielen Fällen unbewusst getroffen und trennt den Wahrnehmungsprozess in bewusste und unbewusste Anteile.

Im zeitgenössischen Tanz wird der Kultivierung von *awareness*, Bewusstheit, und *attention*, zu Deutsch Aufmerksamkeit, große Wichtigkeit gezollt, allerdings werden die beiden Worte oft nicht klar voneinander unterschieden. Ich möchte daher eine Unterscheidung anbieten.

Die Entwicklung von *awareness* beinhaltet die zunehmende Bereitschaft, sich für Signale aus der Welt und aus dem Körper zu öffnen und immer feinere Stimuli immer klarer in sich eintreffen zu lassen und wahrnehmen zu können. Aufmerksamkeit ist, wie gesagt, die Fähigkeit unseres Bewusstseins, unser bewusstes Denken, Beobachten und Handeln klar auf etwas Bestimmtes auszurichten. Dies macht Aufmerksamkeit zu einem effektiven Werkzeug für alle Lernprozesse.

### **3.3.2 Aufmerksamkeit: Werkzeug des Bewusstseins**

In den somatischen Praxen wird die Aufmerksamkeitsübung sehr häufig als Königsweg in den intuitiven Lernprozess durch Bewegung gewählt. Erst Aufmerksamkeitszuwendung zu einem Reiz oder einem Gedanken ermöglicht, dass uns dieser bewusst wird. Aufmerksamkeit filtert das Wahrnehmungssystem, greift an unterschiedlichen Stellen des Wahrnehmungsprozesses ein und selektiert Informationen. Dies ist notwendig, weil die bewusste Verarbeitungskapazität von Reizen beschränkt ist.

Die Tänzerinnen lernen, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu richten. Oft ist das Ziel, durch selektive Aufmerksamkeit auf Körperstrukturen, Berührung und andere Sinnesempfindungen das Alltagsbewusstsein zu verändern und damit das Feld der Wahrnehmung zu intensivieren als auch zu erweitern.

In den Aufgaben sind die Tänzerinnen oft aufgefordert, detektivisch genau Details wahrzunehmen und ihren Wahrnehmungsprozess möglichst lückenlos zu verfolgen. Dieses aufmerksame und geduldige Beobachten von

---

<sup>117</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S.64: “The information is *always* coming in viscerally, but each person is selective in terms of what they choose to acknowledge.” Übersetzung der Autorin.

winzigen, scheinbar unwesentlichen Einzelheiten verbildlicht Claxton mit der Fähigkeit eines Jägers oder Detektivs, in dessen Gehirn Schnipseln wahrgenommener Kleinigkeiten widerhallen und sich im Laufe der uneiligen Beobachtung mit anderen Schnipseln zu einem kohärenten Bild über die Situation zusammenfügen.<sup>118</sup> In diesem Prozess der achtsamen Resonanz werden die Erfahrungen in der Regel nicht in sprachliche Gedanken überführt, sondern tragen implizit zu einem Wissen über die Gesamtsituation bei. Nicht die auffälligen Merkmale und Reize, sondern die nebensächlichen Details würden die Anhaltspunkte zu Erkenntnissen liefern, so argumentierte Giovanni Morelli in den 1870er Jahren, als er eine Methode entwickelte, Originalbilder von Kopien zu unterscheiden.<sup>119</sup> Dem Geiste der Zen-Meditation ähnlich bauen die Praktizierenden im Lauf der Zeit einen Körper gesammelten Erfahrungswissens auf, der ihnen bei jeder weiteren Entdeckung hilft und immer differenzierteres Wahrnehmen ermöglicht.

„Wo Aufmerksamkeit ist, ist Energie“, so Ka Rustler 2008 in einem Workshop.<sup>120</sup> Nancy Stark-Smith erinnert an das Bild Steve Paxtons, dass wir unser Denken als Vergrößerungsglas für den Körper einsetzen können. Durch unsere Aufmerksamkeit, so Stark Smith, verdeutlichen wir uns unsere Empfindungen.<sup>121</sup> Diese Aufmerksamkeitsübung braucht das geduldige Nachsinnen, in dem die Aufgabe, die versteckten Hinweise, die es durch Beobachtung erst zu entdecken gilt, und die Datenbank impliziten Wissens miteinander in Verbindung gebracht werden.

In der Tanzpraxis geht es dabei zum Beispiel um das Gefühl zum Boden, um anatomische Beziehungen von Knochen zueinander, um die energetische Beziehung des Körpers zum Raum, um die Organfülle als inneres Volumen und vieles andere mehr. Dabei ist es sinnvoll, das Zusammenwirken aller Sinne in ihrer Innen- und Außenwahrnehmung zu stimulieren.

---

<sup>118</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 165.

<sup>119</sup> Ebd., S. 166.

<sup>120</sup> Ka Rustler, *BMC – Fluids and Choreographic Research*, Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, 14.-18. April 2008.

<sup>121</sup> Nancy Stark Smith: „The Undersocre“, in: David Koteen, Nancy Stark Smith, Steve Paxton, *Caught Falling. The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas*, S. 91.

Ein Beispiel der unendlich vielen ist die spielerische Erforschung der Hand-Augen-Koordination. In der Folge skizziere ich die einführenden Schritte, in der wir eine Hand durch das Gesichtsfeld wandern lassen, zuerst ohne mit den Augen zu folgen. Dann lassen wir die Augen mitgehen, danach halten wir die Hand still und lassen die Augen um die Hand bewegen, nehmen sie in die Mitte oder in die Peripherie unseres Gesichtsfeldes. Die Bewegung der Augen und der Hände kann in nächsten Schritten den ganzen Körper durch den Raum bewegen, die Hände können durch die Luft schwingen oder auch mit Oberflächen in Kontakt kommen.

Versteckte Hinweise können im Tanz vorerst unsichtbare Details in der peripheren Wahrnehmung sein: visuelle Reize am Rand des Tanzraumes oder akustische Reize, die gerade noch gehört werden können, oder der eigene Rücken, der im Verhältnis zur Vorderseite mit sehr wenigen Rezeptoren ausgestattet ist. Mit peripheren Reizen ist auch gemeint, Übergangserfahrungen verstärkt wahrnehmbar zu machen, die sonst oft übergangen werden: präzise den Moment wahrzunehmen, in dem wir mit dem Boden oder einem Partner in Berührung kommen oder in dem wir unsere Berührung von der Oberfläche lösen.

Fruchtbar für das Eintauchen in unseren intuitiven Lernprozess ist auch die Praxis, unsere Aufmerksamkeit als Bewegung schwingen zu lassen, wenn wir sie nicht mit einer klaren Aufgabe steuern. Tatsächlich wechseln wir unbewusst spontan und schnell ständig unseren Fokus, von innerhalb des Körpers nach außen, von einem Sinnesreiz zu einem anderen, von eng fokussierten Momenten zu einer Weitwinkelperspektive, von einem schwachen Reiz zu einem dominanten. Beauftragen wir unser Bewusstsein, diese Aufmerksamkeitsbewegungen als Folge unterbewusster Prozesse zu begleiten, eröffnet sich damit ein reiches Feld an Wahrnehmungen.

Die Aufmerksamkeit auf Körpergefühle zu lenken, wurde mit *Focusing* vom amerikanischen Psychotherapeuten Eugene Gendlin in den 1960er Jahren zu einer Methode entwickelt. Darin lenken wir still unsere Aufmerksamkeit auf unsere Empfindungen im Rumpf zwischen Kehle und Bauch und lassen daraus langsam etwas auftauchen, das Gendlin als *felt sense* bezeichnet. Es unterscheidet sich sowohl von einer Gedankenkette als auch von einer Emotion. Das Gewahrsein dieses *felt sense* ist körperlich.



Kann er sich formen und als Bild oder Satz ausgedrückt werden, folgt körperliche Entspannung. In den Worten Claxtons scheint es eher der innere Boden der Menschen zu sein, mit dem sie so in Kontakt kommen, auf dem Gedanken, Bilder und Gefühle wachsen würden, gäbe man ihnen Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit.<sup>122</sup>

Interessant für die Tanzpraxis ist *Focusing* insofern, als es die Tanzenden über den Körper in Verbindung mit ihren persönlichen Themen bringt, die auch eine fruchtbare Quelle für Bewegung sein können. In seiner oft poetischen oder symbolischen Form kann ein *felt sense* zu einem Samen für eine ganzheitliche Bewegungserfahrung werden.

### **3.4 Embodiment und verkörpertes Lernen**

Ganz einfach erklären könnte man *embodiment* als einen Prozess, in dem wir durch den Körper lernen. Noch einfacher wäre es zu sagen, *embodiment* ist die Konsequenz der Aussage: ich BIN mein Körper – im Gegensatz zu: ich HABE einen Körper. Oder: ich bin, was mein Körper tut. Oder: *embodiment* ist der Lernprozess des *bodymind*.

So begreifen wir unser unterbewusstes, also körperliches, Wissen und Erfahren als Teil unseres „Ich“. Wir erfahren unsere unterbewusste und bewusste Intelligenz als verbunden. Wissen ist in diesem Sinn nicht intellektuell, es ist kein Gedanke, keine Vorstellung, aber Erfahrungswissen, das mit dem Körper begriffen wird.

Im zeitgenössischen Tanz lernen wir, zunehmend differenzierend, unseren Körper in seinen Strukturen und Funktionszusammenhängen wahrzunehmen, das Potential des Bewusstseins, das in jeder Körperzelle steckt, wachzurufen und in die Einheit des Gesamtbewusstseins zu integrieren. Wir lernen, uns Gedanken, Ideen und Wissen in einem tätigen Prozess einzuverleiben.

Die somatischen Arbeitsweisen trainieren das Zusammenwirken bewusster und unterbewusster Erfahrung. Wir richten beispielsweise unsere bewusste Aufmerksamkeit auf ein Detail oder eine Verbindung in Bewegung aus. Damit regen wir Prozesse in unserem Netzwerk Körper an, in denen sich

---

<sup>122</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 170.

Verbindungen neu ordnen und sich aus unserem Unbewussten zeigen können.

Zeitgenössischer Tanz wird, wie fast alle Tanzformen, in aller Regel in der Gruppe erlernt und praktiziert. Tanzen bietet ein Lernfeld, in dem wir ununterbrochen durch unseren Körper lernen können. In der komplexen Situation einer Tanzklasse treffen unendliche viele Stimuli auf den Organismus und kommen in ihm auf. Ein lineares, willentliches Problemlösungsdenken, wie es das Bewusstsein bietet, ist damit heillos überfordert. Deshalb allein schon müssen unterbewusste Lernprozesse die Hauptform des Tanzlernens sein.

Das bewusste Denken kann im Wesentlichen durch die Lenkung der Aufmerksamkeit, durch sprachlich vermittelte Aufgaben als auch durch konzeptuelle Gedanken einen Raum für osmotisches, intuitives und empathisches Lernen öffnen. Analog zur reformpädagogischen „vorbereiteten Umgebung“<sup>123</sup>, die von Erwachsenen für die Entdeckungen der Kinder geschaffen werden, können bewusst gestaltete Rahmen den Prozessen des *undermind* eine möglichst kreative Umgebung vorbereiten.

Im Lernen durch Osmose, so Claxton, entdeckt unser Unterbewusstes Muster und Verbindungen in einer großen Zahl vieler verschiedener Erfahrungen.<sup>124</sup> Wissen destilliert sich aus den Überbleibseln von hunderten und tausenden Erfahrungsmomenten. Intuition beschreibt Claxton dagegen als Prozess, in dem primär nicht neue Informationen erworben werden, sondern unser Unterbewusstes aus bereits abgespeicherten Informationen mit der Zeit neue Bedeutungen und Sinnzusammenhänge entdeckt und wir sie bewusst als Einsichten oder Intuitionen registrieren.

Als Resonanz bezeichne ich jede bewusst wahrnehmbare Rückmeldung des *bodymind* auf einen Erfahrungsmoment in Zusammenhang mit anderen Menschen oder mit einer Situation. Resonanz unterstützt intuitives Tanzhandeln. Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Gefühle, Handlungsabsichten und Körperempfindungen eines anderen Menschen

---

<sup>123</sup> Rebecca Wild, *Erziehung zum Sein. Erfahrungsbericht einer aktiven Schule*, Heidelberg 1989, S. 40.

<sup>124</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 49.

einzufühlen. Wie die Resonanz ist sie ein Phänomen, das durch die Entdeckung der Spiegelneurone neu verstanden wird.<sup>125</sup>

Zu den Hauptaufgaben der Lehrenden und Lernenden im zeitgenössischen Tanz zählt, unser vorausseilendes, selbstkritisches Denken, unsere Selbstzweifel und unsere Unsicherheiten in kreativen Prozessen zu binden und das bewusste Denken für konstruktive Aufgaben einzusetzen, in denen wir Geduld, Gelassenheit und nicht-eingreifende Beobachtung kultivieren, die uns mit der Zeit Ruhe und Präsenz im Augenblick finden lassen.

Sofern Tänzerinnen in künstlerische Arbeitsprozesse involviert sind, befinden sie sich in komplexen Wahrnehmungs- und Entscheidungssituationen, in denen sie fast ausschließlich auf ihren intuitiven Modus angewiesen sind. Sie arbeiten in der Regel in einem sozialen Gefüge mit mehreren Menschen, möglicherweise mit medialen Einflüssen aus Musik, bildender Kunst und Literatur. Sie agieren in einem Prozess, dessen Ziele und Wege mehr oder weniger klar sind. Wesentlich ist nicht so sehr, wie sie durch Nachdenken und Worte den künstlerischen Prozess weitertreiben, sondern vor allem wie sie durch ihr Tätigsein in der Situation Erfahrungen sammeln und Entscheidungen im Augenblick treffen. Dafür müssen sie mit ihrer intuitiven Kreativität vertraut sein.

### **3.4.1 Lernen durch Osmose: Wissen, ohne zu wissen, dass man weiß**

Ohne unbewusstes Erkennen, Lernen und Steuern unseres Organismus könnten wir keinen Moment lang leben. Das gilt selbstverständlich auch für jede Form von Bewegung und Tanz. Dabei bezeichnet Claxton die einfachste Form als Lernen durch Osmose. Einfach vor allem in dem Sinn, dass alles Leben über diese Fähigkeit, sich an Umweltbedingungen anzupassen, verfügt.

Lernen durch Osmose meint, dass wir alles um uns herum mit allen nach außen gerichteten und inneren Sinnen aufsaugen, ohne darum bewusst zu wissen. Durch osmotisches Lernen erwerben wir uns ein riesiges Pool an implizitem Handlungswissen, das wir als explizites, verbalisiertes Wissen nicht

---

<sup>125</sup> Joachim Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, München 2006.

benennen könnten. Es ist die Grundlage unserer Verbindung mit der Welt. Diese unbewussten Erfahrungsprozesse sind in der Lage, leise, verschwommene, unklare und mehrdeutige Stimuli zu registrieren, zu deuten und darauf zu reagieren – auch wenn diese Prozesse natürlich nicht unfehlbar sind. Sie ermöglichen es uns dennoch, gerade in komplexen Situationen zu handeln. Unser Bewusstsein ist dabei gleichzeitig – wie beim automatisierten Autofahren oder auch nur beim Stufensteigen – für andere Prozesse, zum Beispiel für eine Plauderei mit einem Freund, frei.

Die Welt durch die Poren aufsaugen, lernen, aber nicht wissen, wie und was, es nicht explizit benennen können, nicht durch Überlegung oder Nachdenken lernen, sondern durch Erfahrung – das ist Lernen durch Osmose. Sich einer Aufgabe aussetzen, in der das Tun die wichtigste Zutat ist. In diesem Tätigsein kann unser Unterbewusstes vage, feingesponnene Muster aus einer großen Menge von unterschiedlichster Stimuli und gespeicherter Informationen aus früheren Erfahrungen erkennen. Ap Dijksterhuis bezeichnete die Fähigkeit des Unbewussten, so eine große Menge an Daten zu bewältigen, als *deliberation without attention*. Dieses Nachdenken ohne Aufmerksamkeit<sup>126</sup> ist die notwendige großflächige Umgebung für das Scheinwerferlicht unserer bewussten Aufmerksamkeit. Wir wissen, ohne zu wissen, dass wir wissen. Dieses Wissen wird uns nur wieder im Tun zugänglich. Lernen wir, genau hinzusehen und hinzuspüren vor allem auf scheinbar nebensächliche Details, können wir mit der Zeit Aufschlüsse bekommen über unser praktisches Wissen.

Viele der konventionellen Formen, Tanz zu lehren und zu erlernen – Gesellschaftstänze wie Volkstänze als auch alle Tanzstile, die über vorgegebene Tanzformen lehren – bauen selbstverständlich und in vielen Fällen wohl unreflektiert – auf dieser grundlegenden menschlichen Fähigkeit auf, unbewusst Informationen aufzunehmen und darauf zu reagieren. Auch zeitgenössische Tanztechnik, die über Tanzfiguren vermittelt, bedient sich dieser organischen Urform des Lernens, die Menschen mit allen Lebewesen teilen.

Menschen lernen sehr viel auf diese ihnen unbewusste Weise, was vielleicht weder sie beabsichtigen noch die Lehrenden, Bezugspersonen oder

---

<sup>126</sup> Ap Dijksterhuis, *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010, S. 145.

Vorbilder ihnen explizit vermitteln wollen. Gerade im Tanz ist es wichtig, dass die Lehrenden immer wieder ihre Vorbildrolle im Hinblick darauf kritisch hinterfragen.

### 3.4.2 Intuition: Ahnungen des Unterbewussten

Claxton stellt den intuitiven Modus als eine Form der Aktivität des *undermind* dar, in dem über eine ganze Zeit bereits gespeicherte Informationen neu vernetzt werden. Manchmal spüren Menschen, dass diese Prozesse im Untergrund wirken, manchmal haben sie plötzlich Einsichten, die in ihrer Wahrnehmung aus heiterem Himmel kommen. Die Redewendung „aus heiterem Himmel“ birgt die heute veraltete Bedeutung, die der Intuition in früheren Zeiten zugeschrieben wurde: Intuition wurde als unmittelbares Wissen um die Wahrheit verstanden, mit den Visionen spiritueller oder himmlischer Wesen assoziiert oder als Eingebung Gottes gedeutet. Damit war auch eine Unfehlbarkeit verknüpft, die nicht nur Claxton den intuitiven Erkenntnissen abspricht: unsere soufflierenden Stimmen sind offenkundig fehlbar, aber das bedeutet nicht, dass sie wertlos sind. Sie sind, so Claxton, Ahnungen oder Hypothesen, die das Unterbewusste herauswirft und die ernsthafte, aber nicht unkritische Aufmerksamkeit verdienen. Sie bieten einen Gesamteindruck für eine Situation, der – noch – nicht auf einer rationalen Analyse beruht, aber eine leise Andeutung oder ein Bild bietet. Das Unterbewusste mag ihn aus einer Vielzahl unterschiedlicher Betrachtungen, Analogien vergangener Erfahrungen und Aspekten der gegenwärtigen Situation, deren sich das Bewusstsein allesamt nicht gewahr ist, zusammengefügt haben.<sup>127</sup> Diese Andeutungen können sich dem Bewusstsein unmittelbar zeigen oder lange Zeit gären, bis sie ins Bewusstsein treten. Claxton zitiert unter anderen Nobelpreisträgern auch Einstein, die über die Rolle der Intuition in ihren Forschungen berichten:

Die Worte der Sprache, wie sie geschrieben oder gesprochen werden, scheinen in meinem Gedankenmechanismus *überhaupt keine Rolle* zu spielen. Die psychischen Einheiten, die als Gedankenelemente zu dienen scheinen, sind bestimmte Zeichen und mehr oder weniger klare Bilder, die ... in meinem Fall dem visuellen und einigen muskulären Typen entsprechen. [Diese

---

<sup>127</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 50.

Elemente nehmen Teil an] einem eher vagen Spiel ... in dem sie willentlich reproduziert und kombiniert werden können. ... Dieses kombinatorische Spiel scheint *das* essentielle Merkmal an produktiven Gedanken zu sein, bevor es irgendeine Verbindung mit einer logischen Konstruktion in Worten oder anderen Zeichenarten gibt, die anderen kommuniziert werden können.<sup>128</sup>

Wissenschaftlerinnen und Künstlerinnen, so Claxton, wissen oft gut um den Wert ihrer unterbewussten kreativen Gedankenströme für ihre Forschungs- und Schaffensprozesse. Oft wissen sie auch, in welchem persönlichen Klima diese Prozesse besonders gut gedeihen und was sie daher tun müssen, um ihre intuitiven Prozesse zu fördern. Auf Geduld und Empfänglichkeit als Grundhaltung verweisen viele.<sup>129</sup>

*Alles ist austragen und dann gebären. Jeden Eindruck und jeden Keim eines Gefühls ganz in sich, im Dunkel, im Unsagbaren, Unbewussten, dem eigenen Verstande Unerreichbaren sich vollenden lassen und mit tiefer Demut und Geduld die Stunde der Niederkunft einer neuen Klarheit abwarten: das allein heißt künstlerisch leben: im Verstehen wie im Schaffen. Da gibt es kein Messen mit der Zeit, da gilt kein Jahr, und zehn Jahre sind nichts, Künstler sein heißt: nicht rechnen und zählen; reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne die Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit. Ich lerne es täglich, lerne es unter Schmerzen, denen ich dankbar bin: *Geduld* ist alles!*<sup>130</sup>

Nicht zufällig greifen Metaphern zur Natur des kreativen Prozesses auf den Mutterschoss zurück, in dem ein Samen gewärmt, geschützt, genährt und unerreichbar heranwächst. Jede Trächtigkeit hat ihren eigenen Zeitlauf, und Schwangerschaften sind das Beispiel par excellence für Prozesse, die nicht

---

<sup>128</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 56: "The words of the language as they are written or spoken do not seem to play *any* role in my mechanism of thought. The psychical entities which seem to serve as elements of thought are certain signs and more or less clear images which ... are in my case of visual and some of muscular type. [These elements take part in] a rather vague play ... This combinatory play seems to be essential feature in productive thought, before there is any connection with logical construction in words or other kinds of sign which can be communicated to others." Übersetzung der Autorin.

<sup>129</sup> Ebd., S. 57.

<sup>130</sup> Rainer Maria Rilke, *Briefe an einen jungen Dichter – Briefe an eine junge Frau*, Zürich 2006, S. 25-26.

beschleunigt und kontrolliert werden können. Diese Analogie, so Claxton, erinnert uns daran, dass schöpferische Prozesse in ihrer Natur organisch und nicht mechanisch sind, und dass die Mütter dennoch eine vitale Rolle spielen, wie sich der Samen entwickelt.<sup>131</sup> Die Mutter kann zwar die Entwicklung ihres Kindes nicht steuern oder manipulieren, aber ihr Lebensstil, ihre Sensibilität, ihre Ängste, Gelüste und Haltungen, ihre Lebensgeschichte und ihre Konstitution beeinflussen die Entwicklung des Kindes enorm. So scheint es auch mit Intuition zu sein: es gibt Bedingungen, die dem Wachstum und der Geburt von Ideen mehr oder weniger zuträglich sind, und es gibt Menschen, die sehr unterschiedlich imstande sind, bewusst oder unbewusst, günstige Bedingungen herzustellen.

Um überhaupt einen Samen zu finden, bedarf es der Neugier, das heißt der Offenheit, etwas Neues oder Rätselhaftes zu entdecken. Dies setzt Empfindsamkeit gegenüber, wie Claxton es nennt, „rührenden Bagatellen“ voraus.<sup>132</sup> Diese Details sind die Keime für kreative Prozesse, sie sind die kostbaren Teilchen, die durch im Abseits liegende Beobachtungen, mäandernde Gedanken oder ein vages Echo entstehen und dank ihrer Schärfe nicht wieder vergessen werden. Doch diese Samen benötigen einen Körper gesammelten Wissens, um zu gedeihen. Betrachtet man auffallend erfolgreiche Innovatoren genauer, so Claxton, scheint es offensichtlich, dass der Boden besonders fruchtbar ist, wenn er voll reichlicher Erfahrung ist – aber nicht so weit, dass diese Kenntnisse vertraut und bereits automatisiert und fixiert sind.<sup>133</sup>

Intuition scheint am besten zu funktionieren, wenn die Situationen komplex oder unklar, Informationen skizzenhaft oder unvollständig sind und nur die Beteiligten weiterkommen können, die, in den berühmten Worten des amerikanischen Psychologen Jerome Bruner, „über die gegebenen Informationen hinausgehen“, also auf ihr eigenes Wissen zurückgreifen können, um fruchtbare Ahnungen oder Hypothesen zu entwickeln. Denn die kreative Idee, so Claxton, entsteht daraus, die vorhandenen Daten und die eigene Erfahrung und Expertise in eine fruchtbare Resonanz miteinander zu

---

<sup>131</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 69.

<sup>132</sup> Ebd., S 70: „poignant trifles“. Übersetzung der Autorin.

<sup>133</sup> Ebd., S 71.

bringen. „Die gute Intuitive ist eine Person, die bereit, willens und fähig ist, aus wenig viel zu machen.“<sup>134</sup> Experimentelle Studien zeigen, dass die Menschen, die sich mit Unsicherheiten und Zweifel wohlfühlen, auch diejenigen sind, die am erfolgreichsten mit unzureichender Information umgehen können. Das erhärtet empirisch die Idee, dass die Flucht vor der Erfahrung mit Unsicherheit Menschen in den ausschließlichen Gebrauch eines kognitiven Modus drängt, der sie für verwirrende und rätselhafte Situationen schlecht ausstattet.<sup>135</sup>

Manchmal geht das Vernetzen von Daten und Erfahrung, von Wahrnehmung und Erkenntnis schnell vonstatten. Sehr oft aber ist das Dilemma komplex, die Analogien und Metaphern müssen erst gefunden und die subtilen Muster, die scheinbar disparate Elemente verbinden, erst entdeckt werden. Dann braucht der *undermind* Zeit – Zeit, in der die Menschen den Zustand des Nicht-Wissens ertragen und tolerieren müssen, dass sie diese unterbewussten Prozesse weder beobachten noch lenken können. Daraus schließt Claxton in aller Klarheit und Härte, dass jemand, der Unsicherheit nicht dulden kann, nicht imstande ist, den Boden zur Verfügung zu stellen, den kreative Intuition braucht. Fühlen sich Menschen aufgrund ihrer Geschichte in ihrer Erfahrung von Unwissenheit bedroht, wagen sie es nicht zu warten und klammern sich möglicherweise an einen kognitiven Modus, *d-mode*, der ihnen ein Gefühl von Richtung und Kontrolle gibt.

Wie hängen diese Beschreibungen des englischen Psychologen mit dem zeitgenössischen Tanzunterricht zusammen? Auch im Tanzstudio können intuitive Prozesse bei allen Anwesenden nur angeregt werden, wenn wir eine Arbeitsatmosphäre geduldiger Gelassenheit kultivieren, in der wir den Bewegungsaufgaben uneilig und ruhig nachgehen. Es scheint sich eine einfache Regel zu bestätigen: nur mit einem entspannten Geist kann auch ein entspannter und anpassungsgewandter Körper trainiert werden, der sich feinfühlig und fantasievoll an seine effiziente Bewegungsorganisation herantasten kann.

Das Unterbewusste arbeitet vor allem nicht-sprachlich, wenn auch oft durch verbale Einladungen eröffnet und begleitet. Dafür braucht es eine

---

<sup>134</sup> Ebd., S. 72: “The good intuitive is a person who is ready, willing and able to make a lot out of a little.” Übersetzung der Autorin.

<sup>135</sup> Ebd., S 72-74. Claxton bezieht sich dabei auf Studien von Malcolm Westcott.



sorgfältig gewählte Sprache, die gesprochene Poesie ist und analytisches Denken möglichst umgeht.<sup>136</sup>

Jede kontemplative Praxis stärkt unsere Fähigkeit, sich auf intuitive Prozesse einzulassen. Kontemplation meint hier die Übung der Beobachtung, ohne in das Beobachtete einzugreifen. Angeregt durch den Dichter Ted Hughes, erfindet Claxton dafür das Begriffspaar „mental fishing“, also geistiges Fischen.<sup>137</sup> Er beschreibt, wie das Fischen mit einer Angelschnur durch die Stunden, die man auf das Wasser starrt, alle normalen quengelnden Impulse, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen, langsam auflöst. Das Feld unseres Gewahrseins ruht dann leicht, aber wach auf der Wasseroberfläche und auf der unsichtbaren Welt unter Wasser. Unsere Fantasie und unsere Wahrnehmung spielen mit den Welten über und unter Wasser. Fischen kultiviert daher, so Claxton, einen Bewusstseinszustand, der, entspannt und doch wach, aufnahmefähig und doch fantasievoll, Intuition fördert. Er lässt uns Ahnungen von Ideen bei ihrem Vordringen in unser Bewusstsein sehen und erfühlen.

Wenn wir diese Hinweise sammeln und besichtigen, können sie Früchte tragen. Versuchen wir sie mit dem Verstand zu zähmen, wollen wir das Flüchtige besitzen oder das Gefühls-Bild in seine Teile zerlegen, ersticken wir es im Keim. Wenn wir den Hauch des Gefühls und die Anspielung der Idee annehmen und daraus unseren Tanz kommen lassen – dann wird es Tanz. „Ein Bild erscheint immer tiefgründiger, mächtiger und schöner als das Verständnis davon“, sagt der amerikanische Psychologe James Hillman.<sup>138</sup>

Je mehr Erfahrung die Tanzenden mitbringen, umso mehr ist es für ihren kreativen Prozess förderlich, sie immer wieder in das Bewusstsein des Anfängergeistes zu versetzen, sodass vertraute Sinnesreize und Bewegungen frisch erlebt werden. So schreibt Shunryu Suzuki in seinem bekannten Buch „Zen Mind, Beginner’s Mind“ im Jahre 1970: „Im Bewusstsein des Anfängers gibt es keinen Gedanken: ‘Ich habe etwas erreicht‘“. An anderer Stelle sagt er: „Des Anfängers Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten hat nur

---

<sup>136</sup> Siehe Kapitel 4.5 und 7.1.1.

<sup>137</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 81.

<sup>138</sup> Ebd., S. 82: „An image always seems more profound, more powerful and more beautiful than the comprehension of it.“ Übersetzung der Autorin.

wenige.“<sup>139</sup> In diesem Sinne ist es im Lernprozess grundlegend, das rationale, erfolgsorientierte Bewusstsein immer wieder zu umgehen, um in einem aufnahmebereiten Bewusstseinszustand auch im scheinbar Bekannten Neues zu entdecken.

Einige bewährte Strategien führe ich im nächsten Kapitel aus: z. B. den Gebrauch poetischer und paradoxer Metaphern oder den Trick der Selbstverleugnung.

### **3.4.3 Das der Intuition zuträgliche Klima**

Eine wichtige persönliche Bedingung, in fruchtbare intuitive Prozesse eintauchen zu können, ist die Fähigkeit, Unsicherheit und Nicht-Wissen zu ertragen. Deshalb ist für den zeitgenössischen Tanzunterricht ungemein wichtig, dass sich die Lehrenden selbst mit Unsicherheit wohlfühlen und ein Klima herstellen können, in dem die Tanzenden den Zustand des Nicht-Wissens und der Unsicherheit nicht als bedrohlich empfinden, sondern als notwendig und normal für kreative Prozesse begreifen.

Die Auseinandersetzung mit zeitgenössischem Tanz bringt Veränderungen im Körperselbstbild, die unser Selbstverständnis ins Wanken bringen. Wenn wir durch kreative Prozesse der Intuition unsere Glaubenssätze bedroht fühlen, weil sie beispielsweise Aspekte unserer Körperlichkeit und damit verbundene Fantasien ans Licht bringen, die uns bisher fremd und beängstigend sind, kann das zur Unterdrückung dieser intuitiven Entwicklungslinie führen.

In Bezug auf die äußeren Bedingungen für Intuition bestärkt eine Fülle wissenschaftlicher Belege den weit verbreiteten Eindruck, dass Menschen, die sich bedroht, unter Druck gesetzt, beurteilt oder gestresst fühlen, dazu tendieren, auf Wege des Denkens zurückzufallen, die eindeutiger, allgemeiner anerkannt, ausgetestet, konventioneller, kurzum weniger kreativ sind. Claxton führt mehrere Studien an, in denen Zeitdruck kontraproduktiv auf jede Art von kreativer Problemlösung wirkt.<sup>140</sup>

Sowieso scheinen wir uns von einer Situation allmählich ein Bild zu machen. Dieses Bild wieder zu demontieren und neu anzufangen, ist

---

<sup>139</sup> Hier zitiert aus der deutschen Übersetzung: Shunryu Suzuki, *Zen-Geist. Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Mediation*, Zürich 1990, S.22.

<sup>140</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 76-77.

jedenfalls geistige Arbeit. Wenn nun spätere Informationen mit dem bisherigen Bild nicht zusammenstimmen, mögen wir uns unbewusst eher entscheiden, die dissonante Information einzupassen, als das Bild radikal umzuorganisieren. Je mehr wir uns unter Druck fühlen, umso weniger, so zeigen Studien, sind wir bereit, bei null anzufangen. Diese Hartnäckigkeit ist eine beträchtliche Gefahr für Intuition, denn im realen Leben geschieht es häufig, dass nicht alle Informationen sofort zur Verfügung stehen, sondern sich Stück für Stück zeigen. Wenn wir uns nun schnell und intuitiv entscheiden, werden spätere Informationsfragmente ignoriert oder abgewertet, wenn sie nicht das bereits gemachte Urteil bestätigen.

Claxton zitiert George Prince, der beschreibt, dass er erst langsam verstand, dass Prozesse, die vorläufige, mutmaßende Ideen in der Öffentlichkeit ausdrücken und erkunden, Menschen speziell in ihrem Arbeitsfeld hochgradig verletzlich machte und sie allzu oft ihre Arbeitsplatz-Treffen auf vielerlei subtilen Wegen als unsicher erfuhren.<sup>141</sup> Ihre Bereitschaft, sich in heiklen Erkundungen an der Grenze ihres Denkens aufzuhalten, konnte leicht durch eine Atmosphäre mit sogar minimaler Konkurrenz und Urteil unterdrückt werden. Scheinbar akzeptierte Handlungen wie das Nachfragen über eine Idee, das gut gemeinte Kichern oder das Ignorieren der Idee lösten in den Ideenanbietern eine defensive Haltung aus, die nicht nur ihr Engagement, sondern auch das von anderen in der Gruppe verringerte.

„Wo Individuen bedroht sind, werden sie wahrscheinlich defensiv und einfalllos reagieren“, zitiert Claxton *Fostering Innovation*<sup>142</sup>, und weiter:

Sie werden dazu neigen, an getesteten Routinen festzukleben statt neue Wege auszuprobieren, mit ihren Umgebungen umzugehen. Menschen werden im Allgemeinen eher Risiken auf sich nehmen und neue Wege testen unter Bedingungen, in denen sie sich relativ sicher vor Bedrohung als Konsequenz ihres Handelns fühlen.

---

<sup>141</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 77.

<sup>142</sup> Ebd., S. 213: „Where individuals are threatened they are likely to react defensively and unimaginatively ... They will tend to stick to tried and tested routines rather than attempt new ways of dealing with their environments ... People [are] generally more likely to take risks and try out new ways of doing things in circumstances where they feel relatively safe from threat as a consequence.“ Übersetzung der Autorin.

Claxton führt weiter aus, dass nicht nur jede Art von Bedrohung das entspannte Klima für Intuition stört, sondern auch alles, das uns zu hart arbeiten lässt und uns zu sehr etwas wollen lässt. So zeigt eine Studie<sup>143</sup>, dass auch hohe Belohnungen die kreative Problemlösung eindeutig verschlechtern. Leistungsanreize, scheint es, mögen die routinemäßige Produktivität erhöhen, aber sie schaffen keine zuträglichen Bedingungen für kreative Lösungen.

Was schließe ich aus dieser Erkenntnis für somatische Arbeit und für Tanztechnik? Betrachte ich die tanztechnische Übung in einer bestimmten Phase als routinemäßig, weil das ausschließliche Ziel die Steigerung der Muskelkraft ist, können Lob und Tadel vielleicht leistungsfördernd sein. Dieses alte Erziehungskonzept gelangt aber schnell an seine Grenzen, wenn es um Aufgaben geht, die auch die intuitive Präsenz der Tanzenden benötigen. Da ich auch formgeprägte Tanztechnik in jedem Fall als kreativen Prozess des *embodiment* verstehe, verabschiedet diese Überzeugung Routine – und damit auch Lob und Tadel als leistungsfördernd.

Nicht nur die inhaltliche Führung durch eine zeitgenössische Tanzklasse beeinflusst osmotische und intuitive Prozesse, sondern auch die konkrete physische Umgebung. Leider schlägt sich das Wissen darum selten in den infrastrukturellen Voraussetzungen von Tanzausbildungen nieder. Claxton erzählt, dass viele Schaffende gemäß ihren eigenen Aussagen persönliche Rituale oder andere Veränderungen der Umgebung etablieren, um sich sicher und offen für die eigenen intuitiven Prozesse zu fühlen. Jean-Paul Sartre brauchte den Blick über die Ziegel und Schornsteine der Pariser Straßen, Friedrich Schiller sammelte auf seinem Schreibtisch verfaulende Äpfel mit der Behauptung, das Aroma stimuliere seine Kreativität.<sup>144</sup>

Inwieweit können und dürfen sich Tanzstudentinnen in der Gestaltung der Arbeitsräume einbringen? Welche räumliche Umgebung, welche Objekte unterstützen ihre intuitive Empfänglichkeit? Reicht ein persönliches Objekt, ein Glücksbringer, irgendwo platziert, reicht das Tanztagebuch im Eck, eine Schale Obst oder blühende Pflanzen? Als Lehrende kann ich diese Fragen an

---

<sup>143</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 79.

<sup>144</sup> Ebd., S. 78.

die Studentinnen weitergeben und sie beauftragen, in sich hineinzuhören, was sie für ihre kreative Stimulation im Raum brauchen.

#### **3.4.4 Somatische Resonanz**

Unser Alltag, so stellt Joachim Bauer fest, ist voll von spontanen Resonanz-Phänomenen. Er fragt: „Warum ist Lachen so ansteckend? (...) Weshalb öffnen Erwachsene spontan den Mund, wenn sie ein Kleinkind mit dem Löffelchen füttern? (...) Worauf beruht die merkwürdige Tendenz der Spezies Mensch, sich auf den emotionalen Zustand eines anderen Menschen einzuschwingen?“<sup>145</sup> Mit der Entdeckung der Spiegelneuronen sei es mit einem Mal möglich, Resonanz und Intuition nicht als Esoterik oder Ergebnis von Einbildung zu vermuten, sondern als wissenschaftliches Phänomen zu untersuchen. Joachim Bauer behauptet, dass es ohne Spiegelneuronen keine Intuition und keine Empathie gäbe. Spontanes Verstehen zwischen Menschen wäre dann unmöglich und Vertrauen undenkbar. Menschen zeigen Resonanzverhalten sogar, wenn sie den Eindruck nicht einmal bewusst wahrgenommen haben, unser Nervennetzwerk es aber unbewusst registriert hat. Diese subliminale Stimulation spielt im Alltag wie im Tanz eine sehr wichtige Rolle.

Bevor ich also auf die Resonanzen im Tanzlernen eingehe, lasse ich noch einmal Bauer sprechen: „Resonanz heißt: Diese Wahrnehmungen, egal ob bewusst oder unbewusst, werden nicht nur in uns abgespeichert, sondern können auch Reaktionen, Handlungsbereitschaften sowie seelische und körperliche Veränderungen in Gang setzen.“<sup>146</sup> Resonanzen umfassen emotionale Stimmungen, die dazu gehörende Körpersprache und Verhaltensweisen genauso wie körperliche Bewegung an sich, vor allem wenn der Mensch im guten Einvernehmen mit der gespiegelten Person steht. Auch die Blicke anderer Menschen lösen spontan Mitschauen aus. Das stellt eine kontinuierliche, in hohem Maße gleich laufende Aufmerksamkeit zwischen Menschen her, die miteinander in Kontakt stehen. Neben der emotionalen und körperlichen Resonanz führt uns das Spiegeln zu dem spontanen Wissen, was im weiteren Verlauf der Situation zu erwarten ist. Ohne diese Fähigkeit,

---

<sup>145</sup> Joachim Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, München 2006, S. 7.

<sup>146</sup> Ebd., S. 10/11.

unbewusst zu begreifen, was eine gegebene Situation wahrscheinlich nach sich ziehen wird, wäre menschliches Zusammenleben kaum denkbar.

Um aus körperlichen Bewegungen anderer Menschen ohne Nachdenken richtige Schlüsse zu ziehen, reichen erstaunlich wenige Merkmale. Auch diese Fähigkeit verdanken wir, so Bauer, den Spiegelnervenzellen. Im Tanz lernen wir in jedem Augenblick dank unserer Resonanzfähigkeit. Dies umfasst die Fähigkeit, in Resonanz zur Bewegung des *bodymind* von anderen zu gehen, genauso wie die Fähigkeit, aus dem ganzheitlichen Spiegeln den Bewegungsverlauf der nahen Zukunft erahnen zu können.

Wie relevant es für Tänzerinnen ist, dieses intuitive Vorhersagen zu raffinieren, zeigt eine Arbeitsanweisung von Julyen Hamilton<sup>147</sup>. Mit seiner Idee von der „sehr nahen Zukunft einer Bewegung“ richten die Tänzerinnen vorerst ihre Aufmerksamkeit darauf, vorherzusehen, wie sich ihre eigene aktuelle Bewegung vollenden wird. Er spricht dabei die Zeit eines Bruchteils einer Sekunde an. Tänzerinnen werden eingeladen, ihre Radare für die ganz nahe Vergangenheit ihrer Bewegung zu öffnen. So schlüpfen sie durch das Jetzt und erahnen die allernächste Zukunft ihrer Bewegung. Gestärkt mit diesem Wissen um sich selbst, gehen sie in eine Gruppenimprovisation, die sie recherchieren lässt, wie sehr ihnen ihre Radare für die allernächste Zukunft der Bewegungen ihrer Mittänzerinnen in eigenen Tanzhandlungen hilfreich sind. In diesem Prozess fließt vieles zusammen, was im Lernen durch Osmose an Handlungswissen angesammelt wurde und durch den Resonanzprozess aktiviert wird.

Spannend an dieser Aufgabe ist in meiner Erfahrung, wachsam zu sein, nicht die Zukunft vorweg zu planen – das entspricht dem absichtsvollen, rationalen *d-mode* – sondern die Zukunft der Bewegung aus der Vergangenheit und Gegenwart herauswachsen zu lassen, ohne kontrollierend einzugreifen. So lernt die Tänzerin auch ohne willensbetonte Führung wissend zu sein.

In meinem Arbeitsprozess hat sich der Begriff der somatischen Resonanz entwickelt, der – im Vergleich zu den Resonanzphänomenen, auf

---

<sup>147</sup> Julyen Hamilton, *Evolving Technique and Making Dances*, Workshop im Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, Oktober 2008.

die Bauer eingeht – besonders das verkörperte Bewegen als Resonanz auf die Bewegung eines anderen Menschen meint. Für die Intensivierung der somatischen Resonanz lauschen wir besonders auf Körperempfindungen und kinästhetische Wahrnehmungen. Sie können mit Assoziationen in Bildern und Klängen, mit Erinnerungs- oder Sprachfragmenten angereichert sein. Wie alle anderen Prozesse des *undermind* stimulare ich im Tanzunterricht somatische Resonanz durch ein Umfeld, in dem ich nonverbale Präsenz, Gelassenheit und sinnliche Wahrnehmung für Details unterstütze.

In Tanztechnik erlaubt erst die somatische Resonanz die gefühlte Nachahmung, die der Tänzerin einen reichhaltigen Boden zur Erweiterung ihres Bewusstseins- und Bewegungsrepertoires<sup>148</sup> bereitet. Gruppen-Improvisationen und Ensemblechoreographien brauchen somatische Resonanzen für gelingende tänzerische Kommunikation. Das bewusst einfühlende Aufnehmen von Bewegungen der Partnerinnen geht ebenso auf somatische Resonanzen zurück wie das blitzschnelle spontane Sich-in-Beziehung-setzen zur Bewegung einer anderen.

Eine Reaktion definiere ich für meinen Gebrauch im Unterschied zur Resonanz als intellektuell gesteuerte Antwort, die sich aus rationalen, analytischen und oftmals sprachlichen Gedanken formt, also aus dem *d-mode* kommt.

Im Tanzhandeln ist selbstverständlich die Resonanz der Reaktion vorzuziehen, weil sie den Menschen mit seinem *undermind* einbezieht. Reaktionen können anstelle von Resonanzen treten, wenn Prozesse der Resonanz in der momentanen Situation blockiert sind. Das kann darauf hinweisen, dass infolge vergangener Erfahrungen, zum Beispiel im Kontext von Ängsten und Traumen, Körpergefühle abgekapselt sind und daher die Resonanz des Körpers auf eine aktuelle Situation blockiert.

Angst, Anspannung und Stress reduzieren massiv die Signalrate der Spiegelneurone. Untersuchungen belegen es: „Sobald Druck und Angst erzeugt werden, klinkt sich alles, was vom System der Spiegelneurone abhängt, aus: das Vermögen, sich einzufühlen, andere zu verstehen und Feinheiten wahrzunehmen“.<sup>149</sup> Dort, wo Angst und Druck herrschen, nimmt

---

<sup>148</sup> Siehe dazu Kapitel 2.8.

<sup>149</sup> Joachim Bauer, *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, München 2006, S. 34/35.

auch die Fähigkeit zu lernen ab, denn sie lebt von der Arbeit der Spiegelneurone. Als Folge davon sind in einer Stress- und Angstsituation Intuition und Resonanz keine guten Ratgeber. Die Hemmung des Systems der Spiegelneurone dürfte auch eine Erklärung dafür sein, dass intuitive Handlungen bei starker Belastung und Panik irrational ausfallen und die Lage sogar verschlimmern können.<sup>150</sup>

In der Empathieforschung gibt es dazu in den letzten zwei Jahrzehnten viele neue Erkenntnisse. Grundsätzlich lernen Menschen in ihrer Beziehung zu anderen Menschen durch Einfühlungsvermögen. Entwicklungspsychologisch, so der amerikanische Psychoanalytiker Arno Gruen, spiegeln die Mutter, und später der Vater und andere Bezugspersonen, dem Säugling seine Gefühle durch Sprache und Handlung. „Dadurch, dass das Kind die Zuwendung seiner Mutter empathisch erfühlen kann, wird es ihm möglich, seine eigenen Gefühle im Spiegelbild der Mutter zu erspüren und somit zu gestalten.“<sup>151</sup> Daraus lernt das Kind, seine Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen, und in späteren Jahren, sich selbst in andere einzufühlen. Nur unter der Voraussetzung, dass das Kind in seinen Gefühlen wahrgenommen wird, kann es also lernen, seine Gefühle zu erkennen und später zu benennen. Es erfährt auch das bewertende Verhalten durch die umgebenden Personen und nimmt dieses als selbstverständlich in sich auf. Dies ist für das Kommunizieren miteinander und das Abstimmen aufeinander, also für das Leben in Gemeinschaft unerlässlich.

Erfährt nun im Laufe des Heranwachsens das Kind auch positive Rückmeldungen über seine individuellen Bedürfnisse und Gefühle, die anders sind als die der anderen, kann es auch diese entwickeln. In dem Spannungsfeld von Anpassung an gewünschtes Verhalten und Herausheben des individuellen Selbst bewegt sich fortan das Leben in Gemeinschaft. Je differenzierter die Kommunikation zwischen dem Ich und dem anderen ist, umso klarer kann sich auch die Persönlichkeit des einzelnen Menschen herauskristallisieren.

---

<sup>150</sup> Ebd., S. 35.

<sup>151</sup> Arno Gruen, *Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*, München 1988, S. 24.



### 3.5 Bewusstseinszustände

Bewusstseinszustand, im englischsprachigen Tanzunterricht leger als *state* bezeichnet, würde im vollen Wortlaut mit *state of mind* benannt. Als solcher wiederum wird er mit Geistes- oder Gemütsverfassung ins Deutsche übersetzt. In Anlehnung an Guy Claxton ist hier mit Bewusstseinszustand die dynamische Beziehung zwischen bewussten Denkprozessen und unterbewussten Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen gemeint. Ein aktueller Bewusstseinszustand ist ein spezifischer *state*, der den gesamten Menschen erfasst und von ihm als klares momentanes Lebensgefühl erfasst wird. Darin fließen die Art des Selbstbewusstseins, Wachheit, Handlungsfähigkeit und Intentionalität in einer Gesamterfahrung zusammen. In welchem Körpergewebe wir mit unserem Bewusstsein anwesend sind, welche Tonusskala wir nutzen, wie wir Raum und Zeit wahrnehmen, wie wir uns energetisch und präsent fühlen – das alles ist Teil dieser Gemütsverfassung genauso wie das spezifische Bewegungsvokabular, das sich daraus generiert.

Eine Übung von Lance Gries zeigt, wie ein Bewusstseinszustand in der zeitgenössischen Tanzpraxis als Gesamterfahrung des *bodymind* vermittelt wird. Zum Einstieg in sein Tanzverständnis lässt Gries die Teilnehmerinnen den Unterschied zwischen einem „fixierten“ und einem „nicht fixierten“ Zustand spüren. Bewusst trennt er die körperliche Dimension nicht von allen anderen: Die Studentinnen gehen in einen Körperzustand, in dem sie einen Teil ihres Körpers als fixiert, gehalten oder überfokussiert wahrnehmen. Sie werden aufgefordert, genau wahrzunehmen, was in ihrem Körper geschieht. Wie ist ihr Bodenkontakt? Wie sicher, verbunden mit der Außenwelt und kräftig spüren sie sich? Lance Gries lädt sie daraufhin ein, ihre Fixierung loszulassen und ihre Aktivität und Bewusstheit neu zu verteilen und sich mit zirkulierender Energie in einem ganzheitlich fließenden Zustand zu erleben.<sup>152</sup>

Mit seiner Erforschung der Körpersysteme als ganzheitliche Qualitäten von Wahrnehmung und Aktivität bietet *Body-Mind Centering* einen herausragenden Körper von Erfahrungswissen, der sowohl westliche medizinische Information als auch Wissen aus anderen Kulturkreisen

---

<sup>152</sup> Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

verbindet. Diese Körpersysteme bieten mir einen nie versiegenden Quell zur Stimulierung und Erfassung von *states of mind*. *Body-Mind Centering* benennt bisher Knochen, Muskel, Bänder, Nerven, Drüsen, Organe, Flüssigkeiten, Bindegewebe, Haut und Fett als Systeme, die ihren jeweils eigenen Beitrag zur Bewegung des *bodymind* leisten als auch in einem komplexen Spiel ineinandergreifen.<sup>153</sup> Exemplarisch für die Wirkung des differenzierenden Körperbewusstseins zitiere ich Gerda Alexander:

Bei der Bewusstmachung der Haut als eines Organs, das unsere gesamte Körperform umgrenzt, erfährt der Schüler, dass die Haut nicht nur unsere Temperatur reguliert, sondern die bioelektrischen Vorgänge des Körpers mit ihrem Einfluss auf sensitive, neurovegetative und motorische Vorgänge reguliert. Außerdem vermittelt die Haut den Kontakt mit der Umwelt, mit der Erde und dem uns umgebenden Raum, mit Pflanzen und Tieren, mit allen Gegenständen wie Arbeitsgeräten und Musikinstrumenten und nicht zuletzt mit den Mitmenschen.<sup>154</sup>

Das Knochenbewusstsein kann dem Menschen eine innere Sicherheit und Widerstandsfähigkeit geben, die für die heutige labile Jugend von großer Bedeutung ist. (...) Dem Erlebnis dieser inneren Kraft, die den Körper reflektorisch über die Skelettmuskulatur ohne jegliche willkürliche Muskelanstrengung aufrichtet, folgt die Entdeckung einer bisher unbekanntem Beweglichkeit des Rückens.<sup>155</sup>

Bewusstseinszustände absichtlich zu verändern, mit *states* zu spielen und zwischen *states* zu mäandern, ist im zeitgenössischen Tanzunterricht ein notwendiges, weitläufiges und lustvolles Arbeitsterrain. Dabei kann es sich um gewöhnliche Übungen handeln, die oft wiederholt werden und die Kontaktflächen mit dem Boden, den Atemprozess, Bewegungsbedürfnisse oder die momentane Erfahrung mit der Schwerkraft betreffen. Es können aber auch besondere Übungen sein, die einer bestimmten innerkörperlichen Verbindung nachgehen, eine Bewegungsart oder eine Bewegungsmotivation vorgeben oder die auffordern, auf eine Erinnerung zurückzugreifen. Manchmal kann es reichen, die Tanzenden als Ausgangspunkt in eine bestimmte Körperlage oder Körperposition zu bringen.

---

<sup>153</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 2-4.

<sup>154</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 48.

<sup>155</sup> Ebd., S. 50/51.

### 3.5.1 Der Hemmschuh des Alltagsbewusstseins

Alltagsbewusstsein würde ich als das täglich übliche Bewusstsein bezeichnen. Es ist oft vom *d-mode* geprägt. Großstadtmenschen wie ich bewältigen damit die alltäglichen Herausforderungen eines Großstadtlebens: wenn wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln pünktlich sein wollen, wenn wir beim Einkauf unser Geld zählen, wenn wir überlegen, wann die Kinder spätestens im Bett liegen müssen, wenn wir einen Termin absagen, um doch in Ruhe Mittagessen zu können. Im Alltagsbewusstsein ist die Wahrnehmung diagnostisch: sie ist darauf aus, Situationen, Dinge und Menschen zu erkennen, zu kategorisieren und zu kennzeichnen. Hat sie das geschafft, wechselt das Interesse dazu, wie man in Beziehung dazu handeln könne, wolle, müsse. Im Alltagsbewusstsein haben wir das konkret Machbare vor Augen und antworten mit einigen erprobten Lösungsvarianten. Für dringende und überschaubare Probleme werden schnelle Antworten benötigt und gegeben.

Eine wichtige Kompetenz für zeitgenössische Performance-Künstlerinnen und Bühnendarstellerinnen ist zweifellos, dass sie die Verrückungen des Bewusstseins als schöpferische Ressource begreifen, dynamische Verwandlungen selbst initiieren und sie schlussendlich in ihren eigenen künstlerischen Prozessen nutzen können. Darauf sollen sie in ihrer Studienzzeit vorbereitet werden.

Verkörperteres Lernen ist, so beschrieb ich bereits, nur mit Prozessen möglich, die Osmose, Resonanz und Intuition erlauben. Unser Alltagsbewusstsein ist jedoch fast durchwegs im *d-mode* gefangen. In der zeitgenössischen Tanzklasse müssen daher die Übungen darauf ausgerichtet werden, dass sie die Teilnehmenden einladen, aus ihrem Alltagsbewusstsein herauszutreten. Diverse Strategien, die ein vertrauensvolles Umfeld für die Fantasiereisen jenseits des zielorientierten, sprachlich gefassten und rationalen Denkens anbieten, werden im folgenden Kapitel 4 beschrieben.

## 4 Zeitgenössischer Tanz als Einladung an das Unterbewusste

Im zeitgenössischen Tanz wurde den unterbewussten und langsamen Wegen des Erfahrens im Lernprozess strategisch und intuitiv Zeit und Raum eingeräumt. Innerhalb und außerhalb der Tanzkultur entstanden differenzierte Methoden, diese Formen von Erfahrung in einer geschützten Situation zu ermöglichen: das sind die Methoden, die heute als *somatics*<sup>156</sup> in die Tanzbildung eingegangen sind. Allerdings – und in dem Kontext sehe ich meine Auseinandersetzung – sind sie bisher nur ansatzweise in die Ausbildung von Tänzerinnen und Tanzpädagoginnen in Österreich integriert. Es bedarf hier noch eines breiten und umfassenden Verständnisses für ihr Potential im zeitgenössischen Tanz.

Psychophysische Lernmethoden zielen darauf ab, die Wahrnehmung zu verfeinern, so Sieben<sup>157</sup>, und damit die Qualität des Tuns zu verändern. Die Pioniere dieser Methoden haben dabei unbewusste Wahrnehmung und Aktion als das Lernfeld schlechthin begriffen. Am unterbewussten Wissen anzuschließen und dieses für das Bewusstsein in seiner Wirkung wahrnehmbar zu machen, war ihr Ziel. Sie hatten erkannt, dass uns unbewusste Gewohnheiten Handlungsvorgaben machen und uns genau dieses unterbewusste Wissen, unsere Intuition und Kreativität, auch anzeigen können, wie wir uns aus ungewollten Handlungsmustern heraus- und weiterentwickeln können.

Wie kann unser Bewusstsein etwas zulassen, von dem es nichts weiß? Wie kann unser Denken Nachrichten aus unterbewussten Quellen erhalten, die offensichtlich jenseits seines Wissens liegen? „Allow your body to move as it needs to“ ist eine schon klassische Anweisung aus *Release*-Techniken und somatischer Praxis, auf die ich schon im Kapitel „*Body Time*“: *der Körper als Synonym für das Unterbewusste* einging. Damit stellen wir absichtsvolles Bewegen zurück und lassen zu, dass wir unseren unterbewussten Bewegungsimpulsen nachgehen und sie mit unserer Wahrnehmung begleiten. Bewusst erleben können wir unser Unterbewusstes nur, indem wir einen

---

<sup>156</sup> Siehe Kapitel 2.1. Somatische Arbeit: eine kulturgeschichtliche Einordnung.

<sup>157</sup> Siehe Kapitel 2.1. Somatische Arbeit: eine kulturgeschichtliche Einordnung.

Aktionsrahmen zur Verfügung stellen, in dem wir seine resultierenden Handlungen bewusst registrieren lernen.

Bewusstes und unterbewusstes Denken begreift Claxton in seinem Buch als Verbündete und Gegenspieler<sup>158</sup>. Sein und mein Ziel ist, die Fähigkeiten der Menschen zu fördern, sich fließend der beiden zu bedienen, sie möglichst durchlässig gegeneinander zu machen und zu wissen, in welchen Situationen bei welchen Aufgabenstellungen welches Denken sinnvoll ist.

In Beziehung zum choreographischen Prozess bringt Jonathan Burrows die wechselseitige Wirkung in einem Satz zum Ausdruck: „Choreography is a negotiation with the patterns your body is thinking.“<sup>159</sup> Setze ich nun statt Choreographie Bewusstsein ein – Bewusstsein ist die Verhandlung mit den Mustern, die dein Körper denkt – bringt dies ein produktives Verhältnis zum Ausdruck, in dem Bewusstsein und Unterbewusstsein miteinander um die künstlerische Form ringen. Das denkende und reflektierende Subjekt verhandelt also mit den Mustern, die es sein Körper anschauen lässt.

Wie lernen wir, zwischen dem Geschehen-lassen und dem zielorientierten Tanzhandeln zu fließen? Wie lernen wir, uns intuitiv und rational die Modi je nach Sinnhaftigkeit zu wählen? Wie wird aus dem unterbewussten Trödeln eine choreographierte Tanzsequenz? Wie bewerkstelligen zeitgenössische Tanzpraxen konkret, die Radare des Unterbewussten zu stimulieren und dem Bewusstsein zugänglich zu machen?

In der Folge erläutere ich ein paar grundlegende praktische Strategien, mit denen viele Lehrende seit einigen Jahrzehnten variantenreiche Arbeitsanweisungen entwickelten und entwickeln. Sie sind auch Teil meines Unterrichtsrepertoires.

#### **4.1 „Lausche deinem Körper“**

Dies ist vielleicht die älteste und dennoch nach wie vor revolutionäre Aufforderung im Kontext von künstlerischem Tanz, die grundlegend die Beziehung der denkenden Tänzerin zu ihrem Körper verändert. In ihrer

---

<sup>158</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 85.

<sup>159</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York, 2010, S. 27.

Trainings-Lecture über ihre Einflüsse und ihre Lehrphilosophie im Tanzquartier Wien hob Eva Karzcag den Zeitpunkt hervor, an dem sie das erste Mal in ihrer Tanzkarriere aufgefordert worden war, ihrem Körper zuzuhören: das war 1973 in Dartington, England.<sup>160</sup> Diese Aufforderung wäre für sie der Wendepunkt hin zu ihrem experimentellen Zugang zu Bewegung gewesen, in dessen Verlauf sie für viele Jahre auch mit der prominenten Choreographin Trisha Brown<sup>161</sup> als Tänzerin zusammenarbeitete.

Oft ist in somatischen Arbeitsformen der Teil des Warm-ups, der dem körperlichen und geistigen Ankommen dient, dieser lauschenden Aufmerksamkeit gewidmet. Damit öffnet sich unser Bewusstsein allen körperlichen Prozessen, die unterhalb seiner Bewusstseinsschwelle ablaufen. Diese Übung bereitet den Boden für die fruchtbare Unterstützung des parasympathischen Nervensystems im späteren Bewegen und Tanzen.<sup>162</sup>

So schreibt Nancy Stark Smith, Pionierin der Contact Improvisation und Co-Herausgeberin von Contact Quarterly, in einer Ablaufdarstellung des von ihr entwickelten *underscore*:

Arriving into sensation. Focusing your attention on your physical sensations, the textures and locations of sensation throughout the body – the rise and fall of your breathing, the sensation of muscle tissue stretching, the action inside the joint, the touch of your body against the floor, your weight. Waking up to the encyclopedia of sensations in the body. I am reminded of Steve Paxton's image of 'using the mind as a lens into the body'. Magnifying sensation with attention.

*Arriving physically* is arriving into 'body time' – where there's enough time to register your sensations and absorb their information and 'nutritional value' into your system (rather than accomplishing a physical task).<sup>163</sup>

---

<sup>160</sup> Eva Karzcag, Trainings-Lecture *Creating a Body*, Tanzquartier Wien, 23. April 2010.

<sup>161</sup> "Trisha Brown, the most widely acclaimed choreographer to emerge from the postmodern era, first came to public notice when she began showing her work with the Judson Dance Theater in the 1960s. Along with like-minded artists including Yvonne Rainer, Steve Paxton, and Simone Forti, she pushed the limits of what could be considered appropriate movement for choreography thereby changing modern dance forever. In 1970 Trisha Brown branched out from the Judson Dance Theater to work with her own group of dancers, TBDC offered its first performances at alternative sites in Manhattan's SoHo. Today, the Company is regularly seen in the landmark opera houses of New York, Paris, London, and many other theaters around the world." Text von [www.trishabrowncompany.org](http://www.trishabrowncompany.org)

<sup>162</sup> Zu den drei Nervensystemen siehe Kapitel 5.3.

<sup>163</sup> Nancy Stark Smith: "The Underscore", in: David Koteen, Nancy Stark Smith, Steve Paxton, *Caught Falling. The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas*, Holyoke MA 2008, S. 91.

„Lausche deinem Körper und gehe seinen Bewegungen nach“, ist gerne der nächste Schritt. Das Denken im *d-mode* tritt zurück, wir erlauben uns einen Modus, der ein breitgestreutes Spektrum an Körper- und Raum-Wahrnehmungen bringt, die zu aller erst an kein Ziel, kein Problem und keine Absicht gebunden sind.

Verstehen wir auch hier den Körper als Synonym für das Unterbewusste, ist diese Aufforderung nichts anderes, als gelassen und geduldig die Nachrichten aus dem Unterbewussten entgegenzunehmen und sie geschehen zu lassen, ohne bewertend einzugreifen. Die Wirkung dieser einfachen und so grundlegenden Übung ist meditativen Praxen vergleichbar: der plappernde Geist, der mit allen möglichen Kommentaren, Ideen, Sorgen und Urteilen über dies und jenes beschäftigt ist, beruhigt sich allmählich. Ruth Zaporah fasste die Arbeit am hinderlichen Denken im *d-mode* so zusammen:

No matter who I work with, the situation is always the same. We all share a common and simple impediment: our judging minds. Regardless of our intentions in any situation, we haul around the past and future. To relax our attention into the present moment is extraordinarily simple, but, for most of us, it demands a lifetime of practice.<sup>164</sup>

Unser Bewusstseinszustand verändert sich hin zu einer stärkeren Präsenz im Hier und Jetzt. Mit dieser Übung schaffen wir ein gutes Klima für unsere Intuition, die uns nonverbal durch Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse leitet.

Eine Methode, die die Rolle des Bewusstseins und die Rolle des Unterbewusstseins mit klaren Aufgaben auf zwei Menschen aufteilt, bietet *Authentic Movement*. Die amerikanische Psychotherapeutin und Tänzerin Mary Starks Whitehouse entwickelte diesen Zugang zur expressiven Bewegung in ihrem Interesse für das Innenleben der Menschen, mit denen sie arbeitete.<sup>165</sup> Die Grundstruktur ist folgendermaßen: Eine Partnerin hält als urteilsfreie und unterstützende Zeugin den Raum der Aufmerksamkeit, während ihre Akteurin sich mit geschlossenen Augen auf einen nach innen gerichteten Prozess von Bewegung einlässt. Dabei geht es Whitehouse

---

<sup>164</sup> Ruth Zaporah, ursprünglich Tänzerin und Choreographin entwickelte das auch in Europa bekannte *Action Theater*, körperbasiertes Improvisationstheater. Siehe auch Ruth Zaporah, *Action Theater: The Improvisation of Presence*, Berkley 1995, S. XX.

<sup>165</sup> Patrizia Pallero (HG.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, London 1999.

darum, über das differenzierte kinästhetische Empfinden<sup>166</sup> Bewegungs-Ausdruck mit Emotion und Resonanz zu verbinden. Die innere Bewegung soll authentisch zu äußerer Bewegung werden. Whitehouse war davon überzeugt, dass dies nur gelingen kann, so die amerikanische Tänzerin, Gestalt- und Tanztherapeutin Daria Halprin<sup>167</sup>, wenn die Akteurin alle stilisierten und gelernten Arten zu denken und sich zu bewegen opfert und sich ihren tiefen Empfindungen und Bildern hingibt. „Tief“ steht dabei für unterbewusste Informationen, die durch das Loslassen möglichst aller wertenden Prägungen freigelegt werden sollen. Dieses Format des Hineinlauschens ins Unterbewusste mithilfe eines Partners, der dem Prozess beiwohnt und ihn durch seine Anwesenheit unterstützt, wird von zahlreichen zeitgenössischen Lehrenden zur Findung persönlicher Themen benutzt.

## 4.2 „Du kannst dich atmen lassen“

Das „Lassen“ in Redewendungen dieser Art suggeriert, dass das kontrollierende Denken das Ruder an das unterbewusst gesteuerte Atmen übergibt. Atmen ist einerseits ein Prozess, der vom Nervensystem weit unter der Bewusstseinschwelle erledigt wird, andererseits können wir sehr leicht bewusst eingreifen, wie es nur wenige vegetative Prozesse erlauben. Deshalb eignet es sich hervorragend, das loslassende Beobachten des Geistes minutiös genau von einem Beobachten des Geistes unterscheiden zu lernen, das sehr wohl kontrolliert und manipuliert, während er zu beobachten meint.

Eine andere Sprachfigur gibt dem Atmen eine selbständige, von uns scheinbar unabhängige Qualität – um etwaige Kontrollmuster zu umgehen. „Beobachte, wo das Atmen gerne hingeht. Nun lasse es auch die anderen Teile deines Rückens und deines Bauches beatmen“, so leitet meine Kollegin Kerstin Kussmaul einen Teil unserer gemeinsamen Atemübung an.<sup>168</sup>

Atemübungen haben im Tanz unzählige Funktionen. An dieser Stelle interessiert mich folgender Aspekt: Das Erleben und bewusste Begleiten des Atmens übernimmt eine Art Vorreiterrolle, wie auch anderen unterbewussten

---

<sup>166</sup> Kinästhetische Wahrnehmung bezeichnet die Wahrnehmung von Körperbewegung. Diese wird durch Rezeptoren in den Gelenken, Muskeln und Sehnen im Zusammenspiel mit Informationen aus dem Innenohr für das Gleichgewicht geleistet.

<sup>167</sup> Daria Halprin, *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*, Philadelphia 2003, S. 65-66.

<sup>168</sup> Kerstin Kussmaul in der Trainingsleitung der selbstorganisierten SOMEX-Trainingsgruppe, WUK Wien, 30. September 2011.



Prozessen Aufmerksamkeit geschenkt werden kann, ohne sie durch Funktionen des Bewusstseins zu behindern.

### **4.3 Beziehung und Zusammenhang anerkennen**

Nur unser rationales Bewusstsein kann sich der Illusion hingeben, wir seien autonom. Faktum ist, dass in jedem Lebensmoment Beziehungen zwischen jedem Organismus und seiner Umwelt fließen – schlichtweg um zu überleben. Doch auch heute noch, als Nachwirkung auf den erkenntnistheoretischen Irrtum, dass Körper und Geist getrennt seien, nistet sich die Selbsttäuschung der Autonomie in vielerlei Ecken unseres konzeptuellen Denkens ein und verblendet uns in mancherlei Lebenssituationen.

Tanzimprovisation und die somatischen Praxen bieten ausgezeichnete Übungen, die uns ganz praktisch und konkret erfahren lassen, wie sehr unser Unterbewusstes in jedem Moment sein hochkomplexes inneres Netzwerk aktiviert hat und mit seiner Außenwelt aktiv verbunden ist. Wir brauchen also nicht erst lernen, Kontakt herzustellen, wir brauchen nur lernen, auf die Signale des laufenden Informationsaustausches zu hören. Dabei ist es hilfreich, zuerst auf die sinnlichen Reize aufmerksam zu werden, die unsere körperliche Anwesenheit in der Welt betreffen: die Wirkung der Schwerkraft auf uns, Berührungen mit dem Untergrund, Reibung, Druck, kinästhetische Wahrnehmungen, innere Bewegungen des Atems. Damit werden uns auch sehr viel mehr Dimensionen unserer Beziehungen mit der Welt und innerhalb von uns selbst spontan mit eröffnet. Unsere Fantasie springt an, unsere Intuition schenkt uns Ideen – und schon befinden wir uns am Anfang eines kreativen Prozesses.

Der englische Choreograph Julyen Hamilton ließ uns in seinem Workshop in Frankfurt 2008<sup>169</sup> lange das praktizieren, was er als „Withing“ bezeichnete. Wir erfahren, wie wir durch das „Mit-Sein“ mit einem anderen Menschen, einem Gegenstand oder einem Teil der Raumarchitektur in schwingender Koexistenz sind, die einfach durch unsere körperliche Nachbarschaft und achtsame Resonanz lebt. Wir anerkennen, dass wir und

---

<sup>169</sup> Julyen Hamilton, *Evolving Technique and Making Dances*, Workshop im Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, Oktober 2008.

das Andere einander beeinflussen, ohne einander zu stören. Die körperliche Wahrnehmung, mit der Umgebung gemeinsam zu existieren, regt ganz von selbst unsere Vorstellungskraft an und lässt uns fließend zwischen der Realität und fantasierten Parallelwelten hin- und hergleiten. In einem Interview sagt Julyen Hamilton dazu:

Ich weiß, dass je stärker der kinästhetische Sinn ist, der Sinn für die tiefe Logik des physikalischen Körpers in seiner Situation, umso mehr können die Vorstellungskraft und sogar die Fantasie wachsen. Sich mit der offensichtlichen, greifbaren und konkreten Situation zu verbinden, erlaubt, automatisch und unmittelbar mit anderen Welten in Berührung zu sein. Sie mögen andere Regeln haben, die Welt des Geistes, die Fantasiewelt, die Vergangenheit, die Zukunft .... Aber man hat Verbindung dazu. Man kann eine Menge Zeit damit verbringen, über Intuition zu meditieren und darüber zu diskutieren, aber wenn man sie tatsächlich ein paar Stunden täglich gebraucht, entwickelt sie sich. Sie entwickelt sich, sie ist wirklich, sie lebt. Wenn man diese Anlagen nicht nutzt, neigen sie dazu zu verkümmern.<sup>170</sup>

Damit äußert Hamilton seine Strategie des kreativen Prozesses: indem wir uns ungeteilt auf die augenblickliche Situation in ihren sinnlichen und physikalischen Gegebenheiten einlassen, leiten wir einen Prozess ein, in dem wir intuitiv und spontan Ideen, Assoziationen und Erinnerungen aufwecken, die uns unmittelbar inspirieren. Dies hängt, so Gerald Hüther, mit der von den Neurowissenschaften so benannten Kopplung von Erregungsmustern zusammen: Wird ein Gedächtnisinhalt durch einen Sinnesreiz reaktiviert, aktiviert das alle Nervenzellnetzwerke, die mit diesem Erregungsmuster aufgrund vergangener Erfahrungen verschalten sind. Durch synchrone Erregungsmuster werden auch Erlebnisgestalten mit all ihren motorischen,

---

<sup>170</sup> Sabina Holzer, „Does it make you feel, think, imagine? A conversation with Julyen Hamilton about improvisation, dance, text, language, and performance“, 23. Februar 2010, in *Corpus. Internet Magazin für Tanz Choreographie, Performance*. [www.corpusweb.de](http://www.corpusweb.de). Übersetzung der Autorin. Original: „I know the more one has a kinaesthetic sense, a sense of the deep logic of the physical body in its situation, the more the imagination, even the fantasy can grow. Linking to the obvious, tangible, palpable situation automatically and instantly allows you to be in touch with other worlds. They might have other laws: the spirit world, the fantasy world, the past, the future ... but one has connection. You can spend a lot of time meditating about intuition and discussing it, but if you actually use it a few hours a day it develops. It develops, it's real, it's alive. If you don't use these facilities, they tend to atrophy.“

sensorischen, affektiven und kognitiven Anteilen miteinander verbunden. Der Merkspruch dafür heißt, so Hüther: „Cells that fire together, wire together.“<sup>171</sup>

Verwandt dazu erzählt Gerda Alexander, dass die Kontaktfähigkeit zwischen Menschen nicht etwa durch das Üben der Kontaktfähigkeit erreicht wird, sondern durch grundlegende Kontaktübungen mit dem Boden, dem Raum und alltäglichen Objekten:

In jahrzehntelanger Praxis habe ich erfahren, dass die erwünschte Kontaktfähigkeit zu den Mitmenschen sich auch ohne direkten Körperkontakt einstellt, sobald die Tonusregulierung und das neurovegetative Gleichgewicht in Kontaktübungen mit dem Boden, mit dem umgebenden Raum und den Gegenständen des täglichen Lebens erarbeitet ist.<sup>172</sup>

In den *Release*-Techniken nimmt die Erfahrung, wie unser Körper sich zur Schwerkraft verhält, eine fundamentale Rolle ein. Wie wir minutiös genau das Zusammenspiel zwischen der Kraft, die uns zum Boden zieht, und unseren Kräften, die uns dagegen aufrichten lassen, erfahren und beeinflussen können, stellt eine grundlegende Fähigkeit jeder Tänzerin dar. Diese Beziehung bietet sich auch als Studium für das fundamentale Verständnis an, dass und wie wir Teil eines größeren Systems sind und als solcher immer von den Kräften in unserem Umfeld beeinflusst werden und sie beeinflussen. „Wir sind ein psycho-physisches System von Energien, ein Energie-System innerhalb größerer Energie-Systeme im Universum“, sagt dazu Lance Gries.<sup>173</sup> Welche Haltungen und Meinungen wir dazu konzeptualisiert haben, verkörpern wir durch unseren Muskel- und Gewebetonus und durch unsere Durchlässigkeit für Erfahrungen, die mit Druck, Auftrieb, Fallen und Balancieren zu tun haben und die physikalischen Gegebenheiten von Trägheit, Momentum, Reibung und Bewegungsbahnen in den Tanz integrieren. Der Schwerkraft sind wir alle ausgesetzt - so wie auch der unbewussten Aufrichtekraft unseres Organismus, die im Gegenzug von unten nach oben in uns wirkt. Unserem Bewusstsein steht frei, wie es sich

---

<sup>171</sup> Gerald Hüther: „Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann“, in Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher (HG.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Bern 2006, S. 92.

<sup>172</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 49.

<sup>173</sup> Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 300.

damit in Beziehung setzt. Dieses Kräftespiel ermöglicht uns also Bewegung. Wir erschaffen Tanz nicht aus dem Nichts, und wir HABEN nicht Gewicht, wie wir einen Gegenstand im Sinne eines Besitzes haben. Ich zitiere noch einmal Julyen Hamilton:

Eines der Privilegien, die man als Tänzer hat, ist, dass du gefordert bist, mit der praktischen Situation umzugehen: mit der Körpermasse in unserem Sonnensystem. Das ist Schwerkraft, Auftrieb, Bewegungsbahnen, Reibung, Druck. (...) Du bist dauernd damit konfrontiert und musst dir dessen gewahr sein, weil dein Instrument in dieser Matrix lebt. (...) Dieses Werkzeug lebt in und spricht durch sehr klare Gesetze der Physik und Existenz auf Erden. Der Vorteil oder das Privileg dabei ist, dass diese Gesetze nicht nur durch Konzepte und Messungen wahrnehmbar sind, sondern auch kinästhetisch. Es ist möglich, sie wieder und wieder zu spüren. (...) Das Angebot an eine Tänzerin ist, dass ihr erlaubt wird, in diese tiefe Wirklichkeit hineinzugehen und sie direkt zu erleben. So ist die Bewegung vor allem die Bewegung der Bewegung der Bewegung. Später kann sie benutzt, platziert oder komponiert werden – als Geste, Stil oder als all das andere. Aber sie ist verwurzelt in der physikalischen Situation, sie ist in erster Linie überhaupt nicht repräsentativ.<sup>174</sup>

#### 4.4 Der gefühlte Gedanke

Der gefühlte Gedanke, im englischen Original *felt-thought*, ist das grundlegende Arbeitswerkzeug der Ideokinese. Es handelt sich dabei um kinästhetische Vorstellungsbilder, die spezifische muskuläre Antworten stimulieren. Diese Bilder sind immer bewegte Bilder, die aus Konzepten biomechanischer Balance entwickelt sind. Mit wiederholter Praxis regen sie

---

<sup>174</sup> Sabina Holzer, „Does it make you feel, think, imagine? A conversation with Julyen Hamilton about improvisation, dance, text, language, and performance“, 23. Februar 2010, in *Corpus. Internet Magazin für Tanz Choreographie, Performance*. [www.corpusweb.de](http://www.corpusweb.de). Übersetzung der Autorin. Original: “I think one of the privileges when you are dancing is that you are demanded to deal with the practical situation, with the mass of the body in the solar system. It is gravity, levity, trajectory, friction, pressure. (...) You are constantly confronted and you have to be aware of it, because your instrument lives in that matrix. (...) The tool has, is living in and speaking through very clear laws of physics and existence on earth. The advantage or privilege is, those laws are perceivable not only through the concepts and measurements that we have made, but also kinesthetically. It is possible to sense them again and again and again. (...) What is an offer for a dancer, is that they are allowed to go into that deep reality and live it directly. So the movement is primarily the move of the move of the move. Later it can be used as, or placed or be composed – gesture, style, all these other things. But it is rooted in the physical situation, it is not primarily representative at all.”

die angepeilte kinästhetische Antwort an und führen schlussendlich zu einer dauerhaften Veränderung im neuromuskulären System. Diese nachhaltigen Veränderungen geschehen, wenn ein passendes Bild oft wiederholt wird, der Praktizierende kinästhetisch aufmerksam ist und eine gelassene Haltung der Empfänglichkeit den Prozess begleitet.

Um eine Aufgabe oder Bewegung auszuführen, sind wir uns im besten Falle unserer Absicht bewusst. Die spezifische neuromuskuläre Organisation, die es dem Körper erlaubt, unsere Absicht auszuführen, ist jedoch ein unbewusster Prozess, dessen wir uns auch durch Übung nicht gewahr werden können. Bewusste Absicht und unbewusste Körperorganisation überbrückt nun der gefühlte Gedanke. Diese Gedankenform erfasst die kinästhetische Information - im Alltagsjargon das Körpergefühl - das aus vergangenen Bewegungserfahrungen mit dieser Absicht verbunden ist. Wir denken und sehen uns quasi in die Zukunft mit diesem Modus des Vorausfühlens, so als würden wir diese Aktivität tatsächlich machen. Diese imaginierte Bewegung stellt einen flüssigen Übergang zwischen Absicht, Organisation und Ausführung her.

Klare Konzentration und bewusste Führung sind notwendig, um das Bild in der eigenen Vorstellung zu etablieren. Haben wir das geschafft, ist es wichtig, die Anstrengung loszulassen und uns den unbewussten Prozessen anzuvertrauen. Mit gelassener Aufmerksamkeit lauschen wir auf die Resonanzen des Körpers. Willentliches Aufzwingen von körperlichen Veränderungen und willentliche äußere Bewegung stören oder verhindern diesen Prozess.

Wiederholen wir diese Folge vom Bild zur Bewegung, *image to action*, ausreichend oft, können wir das entsprechende Körpergefühl sehr genau identifizieren. Dies ist ein Anzeichen dafür, dass das neue Muskelmuster abgespeichert und in Zukunft automatisiert oder zumindest rasch aufrufbar ist.

Aus neurowissenschaftlicher Perspektive ist heute klar, dass das System der Spiegelneuronen diese gefühlten Gedanken als auch die Resonanz des Körpers darauf ermöglichen. Stellen wir uns also eine innere Bewegung vor, beispielsweise dass ein warmer Wasserstrom über die Dornfortsätze der Wirbelsäule von oben nach unten rinnt, löst das mit zunehmender Praxis eine Entspannung in der Rückenmuskulatur aus, die als

Fließen längend, weitend und öffnend erlebt wird. Hat die Tänzerin eine gute sensorische Erinnerung entwickelt, kann sie – ohne das Bild vorweg zu denken – direkt auf die kinästhetische Erinnerung zugreifen und in ihre Bewegung integrieren. Damit beeinflusst sie direkt über ihre kinästhetisches Gedächtnis, wie ihre Rückenmuskeln an ihrer Bewegung beteiligt sind.

#### **4.5 Poetische und paradoxe Metaphern**

Markant für zeitgenössische Tanzpraxen sind in vielen Fällen ihre individuellen Ausprägungen poetischer Sprachen: ihre verwendeten Vorstellungen, Metaphern, Redepausen, Deutlichkeit und Uneindeutigkeit der Sätze. Besonders auch in der sensiblen Anfangsphase einer Tanzklasse oder bei Rückfragen der Tänzerinnen zeigt sich, durch welche Sprache die Tanzlehrenden vermitteln. Mit Poesie meine ich hier keine literaturwissenschaftliche Kategorie, sondern Anweisungen, die bewegte Bilder und sinnliche Informationen beinhalten und damit in den Adressaten Körpergefühle, kinästhetische und emotionale Resonanzen und Bewegungsvorstellungen wecken können. Ähnlich wirken können paradoxe Anweisungen, die Unmögliches oder Widersprüchliches formulieren. Folgt also das Sprechen über Tanz in einer Tanzklasse der Poesie und nicht der erklärenden Anleitung, kann das Gesagte die Adressaten gerade in seiner Uneindeutigkeit inspirieren und führen.

Hier ein Beispiel: Die arrivierte britische zeitgenössische Choreographin Rosemary Butcher, so meine Kollegin Ingrid Hörlezeder, hätte in einem Training 2011 wenige Anweisungen gegeben und die gegebenen hätte sie semantisch nicht verstanden<sup>175</sup>. „Mit der Zeit aber brachte diese Vagheit mir eine Klarheit für mein Tun, die ich oft bei Anweisungen, die mir vom Verstand her klar sind, nicht finde.“<sup>176</sup> Diese genaue Selbstbeobachtung von Hörlezeder als Teilnehmerin in jenem Profitraining weist darauf hin, wie stark das Sprechen unbewusste Prozesse anregen kann. Mit der kargen und vagen verbalen Information von Butcher wurde also das Unterbewusste von Hörlezeder, so meine These, angeregt und erlaubte ihr, in ein Tun zu kommen, das sie selbst als klar befand, ohne die Quellen für ihre spontanen Entscheidungen benennen zu können.

---

<sup>175</sup> Rosemary Butcher, *Zeitgenössisches Tanztraining*, Tanzquartier Wien, Juni 2011.

<sup>176</sup> Ingrid Hörlezeder in einem Gespräch mit der Autorin am 23. September 2011.

Wie Claxton beschreibt, eignen sich die langsamen Wege des unterbewussten Erfahrens herausragend dafür, durch komplexe, unklare, vieldeutige Situationen von Moment zu Moment zu navigieren.<sup>177</sup> Denn im Unterbewussten verarbeiten wir Unmengen an Reizen parallel, die mehrheitlich entweder so schwach oder so kurz auf uns wirken, dass sie nie ins Bewusstsein treten. Sie beinhalten vorkonzeptuelle Informationen, die unser Bewusstsein als umstritten oder unverlässlich ablehnt. Die Anregungen, die die langsamen Weges des Wissens so erhalten, ermöglichen die Resonanzbereitschaft, verändern den Bewusstseinszustand und die Bewegungsqualität der Tänzerinnen – alles in allem beleben sie das Lernen durch Osmose und Intuition.

Eine weitere Funktion des poetischen Sprechens ist, dass sie unser Denken und unsere Aufmerksamkeit in einem schöpferischen Prozess binden. Es fällt leichter, nicht in die beengenden Tunnel des selbstkritischen, kontrollierenden Bewusstseins zu geraten.

In der Folge gebe ich einige Beispiele aus der Sprache von Lance Gries.<sup>178</sup> Ich habe sie als reich an poetischen Anleitungen erfahren, die subtil auf die psychophysischen Körperbilder der Tänzerinnen wirken. „Bringt alles von euch in den Stand“ regt die ganzheitliche Präsenz an. „Be on top of your bones rather than under your bones“, zu Deutsch „steht nicht unter, sondern über euren Knochen“ soll den Körper so organisieren, dass die Knochen in ihrer Fähigkeit zu stützen tatsächlich auch angesprochen sind. Damit verändert sich die energetische Ausrichtung des ganzen Körpers. „Die Knochen zentrieren“ spricht an, dass jeder Knochen, seinen rechten Platz in Beziehung zu seiner Umgebung hat. Den eigenen gegenwärtigen Zustand zu bejahen, nennt Gries „im Zentrum der eigenen Erfahrung sein“ und lässt durchblicken, dass für ihn daraus die Anmut des Performers erwächst. Mit seiner Metapher des „golden ball of light“<sup>179</sup> lädt Gries in einen rund gedachten Bewegungsraum ein. Darin ist der Körper gut aufgehoben und kann sich quasi von innen her in alle Richtungen gleich gut bewegen. Der

---

<sup>177</sup> Siehe Kapitel 3.2.5.

<sup>178</sup> Siehe auch: Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 308.

<sup>179</sup> Der Begriff „golden ball of light“ mag esoterisch klingen, meint aber einen konkreten körperlichen Prozess: aus der Idee, dass die körperliche Energie kugelförmig organisiert ist, entsteht die spezifische Bewegungssprache wie oben angeführt.

Körper „rollt“ über den Boden und durch die Luft. Das führt dazu, dass die Beine von der Einschränkung befreit sind, den Körper immer zu tragen, und sich der Körper kreis- und spiralförmig durch alle Raumrichtungen bewegt. Mit seiner wiederkehrenden Anweisung „globalize your sensation“ verteilen die Studentinnen ihr Spüren im gesamten Körper: jede Stelle wird als gleichwichtig erspürt und dadurch in ihre Bewusstheit und Bewegung integriert. Ein ausgeglichenes Energiesystem, das weder durch zu viel Aufmerksamkeit auf eine Körperregion oder zu ernsthafte Konzentration auf eine Aufgabe gefährdet wird, unterstützt er durch die Formulierung, „den Reichtum zu verteilen“.<sup>180</sup>

Über Mary Fulkerson, herausragende Pionierin der *Release*-Techniken, berichtet Steve Paxton schon 1976 in *Contact Quarterly* über ihren *Release*-Unterricht: „Die Bilder, die sie zur Verfügung stellt, sind vereinfachte anatomische „Comics“ zur Funktionsweise der Anatomie statt intellektuelle oder visuelle Anatomie an. Diese Bilder beschreiben Empfindungen - ihre Plätze im Körper und die möglichen Richtungen, in die sie sich bewegen könnten.“<sup>181</sup>

## 4.6 Kunstgriffe des Denkens

Die zeitgenössischen Tanzpraxen sind voll von Kniffen, die allesamt die Funktion haben, dem tanzenden Menschen eine zauberhafte Welt zu bieten, die ihn dazu anregt, Bewegungen anders als gewohnt zu motivieren und aus dieser Erfahrung zu lernen. Drei Beispiele illustrieren das Spektrum dieser kleinen Listen.

Malcolm Manning ließ eine Gruppe von Tanzpädagoginnen im Rahmen des EU-Leonardo-Projektes IDOCDE<sup>182</sup> die Arme zur Seite heben. Vor der

---

<sup>180</sup> Siehe auch: Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 308.

<sup>181</sup> Steve Paxton, „*Dartington March*“, in: Lisa Nelson & Nancy Stark Smith, *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*, Northampton, MA, 1997, S. 4: „The images she provides are simplified anatomical ‘cartoons’ of functioning anatomy as opposed to intellectual or visual anatomy. These images describe sensations – their location in the body and possible directions in which they might move.“ Übersetzung der Autorin.

<sup>182</sup> „IDOCDE, 'International Documentation of Contemporary Dance Education', is a project designed to develop and document best practices of contemporary dance education, to improve networking among contemporary dance educators and to increase visibility of this vibrant art form. The 2-year pilot program is a network of twelve European dance educators who will meet regularly for exchange, peer research and for the development of an online database. The aim of the online database is to become a useful tool for contemporary dance



nächsten Durchführung lenkte er unsere Aufmerksamkeit auf den Luftraum unter der Achsel, zwischen Rumpf und Oberarmen. Nun sollten wir diesen Luftraum sich vergrößern lassen, der in Folge die Arme auf Schulterhöhe hob. Er erzählte dabei von alten Kulturen, in denen Luftgeister eine wichtige Rolle spielten. Die Luft bewegte also unsere Arme. Er forderte uns danach auf, uns von der Luft durch den Raum bewegen zu lassen. Dieses achtminütige Warm-up schloss er mit der lakonischen Bemerkung, dass uns natürlich nicht die Luft bewegte, sondern wir uns selbst.

Dieses Beispiel zeigt, dass ein Kunstgriff uns sehr schnell für intuitive und kreative Prozesse öffnen kann, sofern die beteiligten Menschen in ihrem Bewusstseinszustand dazu bereit sind. Wie die Tänzerinnen mit diesen fantasierten Wirklichkeiten umgehen, ist insgesamt ein Schlüssel für ihren kreativen Prozess und für ihre somatische Präsenz. Oft glauben vor allem junge Tänzerinnen, dass sie diese Fantasie darstellen oder repräsentieren sollten, und gehen in einen theatralischen, manchmal sogar pantomimischen Modus. Diese kognitive Übersetzung in ihren Körper verfehlt aber völlig das Ziel.

Erlauben sich Tänzerinnen, die Idee in sich einwirken zu lassen, ohne bereits die resultierende Bewegung vorwegzunehmen, sind das gute Voraussetzungen, wie sie Neues entdecken und sich selbst überraschen können. Besondere Disziplin erfordert die wiederholte spontane Verkörperung der gleichen Ideen, wobei wir uns bei jedem Mal wieder möglichst unvoreingenommen auf die Bewegungsidee einlassen, ohne das Ergebnis vorausdenken.

Das zweite Beispiel kommt aus der erfahrungsbasierten Anatomie. Es bietet einen Bewegungsansatz an, der aus unserem analytischen Verständnis der anatomischen Gegebenheiten unmöglich erscheint. Wir stellen uns in der Rückenlage vor, das Steißbein streckt sich zuerst lang zu den Beinen, als könnte es ein drittes Bein werden, und räkelt sich dann in einem Bogen zur Raumdecke. Durch diese Vorstellung wird eine Vielzahl von Muskeln im

---

educators worldwide. The meetings of these European dance educators and the database development will be accompanied by local workshops at each partner organization for the benefit of regional key teachers." Ausschnitt aus der allgemeinen Projektbeschreibung der Projektleitung Kerstin Kussmaul. Das angesprochene Treffen fand im Oktober 2011 in London statt.

Beckenboden und im Becken tonisiert, die wir in ihrem Zusammenspiel durch diesen Kniff des bewegten Steißbeins gut erreichen.

Um sich für Prozesse des *slow knowing* zu öffnen, braucht es nicht unbedingt eine lange Zeitspanne, sondern intelligente, spielerische Kunstgriffe. Dazu bringe ich als drittes Beispiel Deborah Hay ein, die uns in ihrem zweiwöchigen Workshop *Practising Performance*<sup>183</sup> mit einer ihrer strategischen Rätsel, das bewusste Formen von Bewegung zu umgehen, Tag für Tag arbeiten ließ. Sie nennt es die *what ifs*, die, wie sie schreibt, den Verlauf der Denkprozesse des Körpers durchschütteln und auslöschen, ihn mit Selbstreflexion überwältigen und damit eine ähnliche Erfahrung wie die des Anfängergeistes in Zenbuddhismus bewirken.<sup>184</sup> Eine der Fragen, mit denen wir im Workshop arbeiteten war: „what if all of my fifty-three-trillion cells have the potential to engage in the question where I am is what I need?“ Diese Fragestellung jenseits aller Möglichkeiten einer Antwort löste im Bewusstsein vieler Teilnehmerinnen eine bezaubernde Dezentralisierung von Wahrnehmung und Aktion aus, die uns von dem Glauben befreite, wir hätten ein einheitliches Bewusstsein<sup>185</sup>, und uns von allerlei daraus folgenden bewussten und unbewussten Gewohnheiten der Gedanken- und Bewegungsproduktion freispielte.

#### **4.7 Selbstverleugnung als kreative Strategie**

„Disowning yourself“, wie Jonathan Burrows es in einem Workshop in Wien 2008 formulierte<sup>186</sup>, meint eine künstlerische Strategie, die hilft, sich von den hinderlichen Aspekten des Selbst-Bewusstseins zumindest vorübergehend zu lösen. Gemeinsam mit Adrian Heathfield untersuchte er zwei Wochen lang Kompositionsstrategien, die uns erlaubten, die Autorenschaft abzugeben und uns dadurch von einschränkenden Bindungen freizuspielen.

Der Psychologe und Lernforscher Claxton beschreibt diesen Prozess als Distanzierung von den eigenen Konditionierungen. Er führt dafür das Beispiel einer Frau an, die in Folge eines Gehirnschlages halbseitig gelähmt

---

<sup>183</sup> Deborah Hay, *Practising Performance*, Workshop im Tanzquartier Wien, April 2010.

<sup>184</sup> Deborah Hay, *My Body, the Buddhist*, Middeltown (CT) 2000, S. XXV.

<sup>185</sup> Zur Illusion des einheitlichen Bewusstseins siehe Kapitel 3.3.

<sup>186</sup> Jonathan Burrows und Adrian Heathfield, *Creative Writing and Dance*, Coaching Project ImPulsTanz Vienna International Dance Festival, Juli 2008.

war, aber sich seltsamerweise dieses Defizits nicht bewusst war. Fragte man sie direkt danach, ob sie einen Ball fangen könnte, ordnete sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 bei 8 oder 9 ein. Wurde die Frage aber so an sie gerichtet, dass ihr Selbstbild nicht direkt betroffen war, gab sie ganz andere Antworten. Wurde sie gefragt: „Wenn ich Sie wäre, wie gut könnte ich den Ball fangen?“, ordnete sie sich in der gleichen zehnteiligen Skala bei 1 oder 2 ein, ihrer realen Situation also angemessen. Claxton argumentiert, dass die Selbstverleugnung es zulässt, dass Informationen aus dem Unterbewussten ins Bewusstsein treten, die sonst, da sie das Selbstbild in irgendeiner Weise bedrohen, im Unterbewusstsein gehalten werden.<sup>187</sup>

Selbstverleugnung ist eine der Urstrategien jeden Theaterspiels und in einer Weise jeden Spiels. Die Verwandlung in eine andere Entität erlaubt die vorübergehende und spielerische Lösung von hemmenden Selbstbildern. Auch im zeitgenössischen Tanztraining ist es ein oft gebrauchter Kunstgriff. Eine Übung, die das Lösen alteingesessener Muskelspannungen und Bewegungsmuster sehr begünstigt, gehört mittlerweile zum elementaren Repertoire von somatischem Training und Contact Improvisation. Eine Person wird von zwei bis drei anderen Partnerinnen bewegt. Dabei bleibt sie selbst völlig passiv und überlässt jede Bewegung ihren „Zauberinnen“. Ihre Aufgabe ist, alle Bewegungen zuzulassen und wahrzunehmen. In einer zweiten Phase der Soloimprovisation stellt sie sich vor, sie würde nach wie vor von den anderen bewegt werden. Sie wird aufgefordert, sich mithilfe ihrer sensorischen Erinnerung und somatischen Resonanz noch einmal tanzen zu lassen. Die Passivität der ersten Phase ermöglicht der Bewegten, dass sich ihr kinästhetisches Fühlen stark intensiviert und sie damit Bewegungserfahrungen gewinnt, die ihr sonst verwehrt bleiben. An diese ungewohnten Körperempfindungen kann sie nun als Quelle für ihren selbstverantworteten Tanz anschließen.

#### **4.8 Hypnotische Durchlässigkeit**

Ebenso vielverwendetes methodisches Werkzeug in zeitgenössischen Tanzpraxen ist ein Arbeitsklima, das Entspannung und Vertrauen fördert, um sich in dieser vertrauensvollen Grundstimmung Prozessen hingeben zu

---

<sup>187</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 122.

können, die zeitweise verunsichernd, chaotisch und ambivalent für unser Bewusstsein und unser bewusstes Selbstbild sind.

Ich habe häufig *Release*-Lehrende, Lehrer aus Ideokinese und *Body-Mind Centering* erlebt, die ihre tiefen und ruhigen Stimmlagen einsetzten, um die Tanzstudentinnen vertrauensvoll in tiefere Entspannungszustände sinken zu lassen. Mary Fulkerson, so beschreibt Steve Paxton ihren Unterricht in *Release* 1975 in Dartington, führte schon damals durch ihre feierliche und beruhigende Stimme:

While the students are lying down, crawling, walking or running, Mary Fulkerson speaks ritually, encouraging greater sensitivity to alignment and efficient patterns in the body. The manner of presentation tends to by-pass the thought of the listener. The listener is preoccupied with moving or relaxing at the time, and the ritualization has a lulling effect, soothing in tone and timing. (...) Mary Fulkerson finds a rare balance of authority and humility which gives fundamental weight to her voice without usurping the motivation of the student and avoiding their rebellion or fascination.<sup>188</sup>

Über die Stimme Vertrauen und Entspannung zu fördern, bleibt wirksam. So ist in meinem Beitrag zu Lance Gries über seine Didaktik auch noch 2011 zu lesen, dass „die ruhige Stimme von Lance Gries die entspannte Aufmerksamkeit, eine bejahende Grundeinstellung zum Arbeitsprozess und inneres geduldiges Nachspüren fördert“<sup>189</sup>.

Hypnose gilt in den Worten Claxtons bewiesenermaßen als Weg, die Beziehung zwischen *mind* und *undermind* radikal zu verändern. Die aktiven Bestandteile in Hypnose sind Entspannung und Vertrauen. Dabei geben wir unseren normalen Sinn, Situationen zu kontrollieren, zu planen und etwas Bestimmtes anzustreben, auf und geben uns in die Hände anderer. Menschen sind unterschiedlich empfänglich für Hypnose. Sind sie es, wird die Beziehung zwischen ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein außergewöhnlich labil

---

<sup>188</sup> Steve Paxton, „Dartington March“, in: Lisa Nelson & Nancy Stark Smith, *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*, Northampton, MA, 1997, S. 4.

<sup>189</sup> Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 307.

und durchlässig. Damit können unterbewusste Inhalte ins Bewusstsein fließen.<sup>190</sup>

Somatische Arbeit zielt durchaus auf einen Bewusstseinszustand, in dem dank der hypnotischen und beruhigenden Stimmen der Leitenden die Lernenden so weit abtauchen, dass sie bisher unbewusste Erfahrungen tatsächlich erleben können. Dies kann sich auf Spannungszustände in Muskeln, Organen und Bindegewebe beziehen, die auch Speicher von Erinnerungen, Gefühlen, Bildern oder Traumata sind. Unentbehrlich für den verantwortungsvollen Gebrauch von Hypnose ist es, die Menschen allmählich aus diesem Zustand hinauszubegleiten, sodass sich ihre Wahrnehmung wieder normalisiert.

#### **4.9 Kinästhetische Übertragung**

Dieses methodische Element der Ideokinese und der *Release-Techniken* lernte ich von André Bernard zu identifizieren, der als Professor an der New York University seit 1966 Generationen von Tanz- und Schauspielstudentinnen in Ideokinese unterrichtete. Er bezeichnet mit kinästhetischer Übertragung den Prozess, in dem wir das Körpergefühl eines Körperteils in einen anderen übertragen.<sup>191</sup> Dieser Prozess, der im Alltag sehr oft automatisch stattfindet, ist hilfreich, um gewünschte Körpergefühle in vertrauteren Zonen in weniger zugängliche Körperzonen zu übertragen.

In der menschlichen Evolution wurden die Hände des Menschen zu feinfühligem Werkzeugen. Deshalb eignen sie sich besonders gut als hochspezialisierte Vermittler für den Zustand des ganzen Körpers oder von Körperteilen. Entspannte offene Hände können, als Schale weich geformt, helfen, die Beckenrückseite, die Teil des Beckens ist, zu entspannen und zu öffnen. Lance Gries leitete in der Übung „Cartoon“ die Studentinnen an, ihre eigenen Körper und ihre Hände in ihrer körperlichen Präsenz flach und zweidimensional werden zu lassen wie ein Stück Papier. Sie erspüren diesen Zustand. Dann bringen sie ihre Hände zurück in ihre Rundung, lassen ihren Rücken, ihre Augenbälle, ihren Hinterkopf und ihr Becken wieder rund werden und erfahren damit ihr dreidimensionales Körpervolumen.

---

<sup>190</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 126.

<sup>191</sup> André Bernard, Ursula Stricker, Wolfgang Steinmüller, *Ideokinese. Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung*, Bern 2003, S. 142/144.

Weiterführend erforschen sie ihr Bewegungsgefühl als „Strichmännchen“, nach einer Weile verwandeln sie sich im Gegensatz dazu zurück in einen gefühlten voluminösen Körper.<sup>192</sup>

#### 4.10 Hands-on-Arbeit

*Hands-on-Work* ist ein im amerikanischen Sprachgebrauch üblicher Begriff für die Informationsweitergabe durch Berührung, wie sie *Body-Mind Centering*, Ideokinese, Alexandertechnik oder Feldenkrais benutzen, aber auch Shiatsu, Osteopathie und Tuina. Im Allgemeinen wird Berührung als gerichtete Aktivität eingeführt, die im Berührer und im Berührten die Aufmerksamkeit lenkt und eine spezifische Wahrnehmung oder Aktivität anregen kann.

*Hands-on-Arbeit* ist aus meiner Erfahrung eine wirkungsvolle Arbeitsweise, um beide Beteiligte in ihrer selbstbestimmten Veränderung zu unterstützen. Die Informationen können über den Körperkontakt zwischen den beiden Menschen direkt ausgetauscht und damit am kontrollierenden Bewusstsein vorbeigeschleust werden.

In den *Hands-on*-Übungen gilt, den Partner nicht zu manipulieren, sondern ihn und sich selbst zur Aufmerksamkeit einzuladen und Veränderung widerzuspiegeln. Lance Gries verwendet dafür die klingende Redewendung „receiving your partner“: den Partner in sich aufnehmen.<sup>193</sup> Paare berühren sich an den Händen und empfangen ihre Partner durch den Handkontakt. Sie begegnen einander mit ungeteilter Aufmerksamkeit füreinander, wo sie gerade sind. Ist dies getan, können sie sich gemeinsam verändern. In ihrem tanzenden Dialog lassen sie sich durch ihre bewegliche Bewusstheit – in manchen Momenten ist ihre Wahrnehmung mehr nach innen, in anderen mehr auf ihren Partner oder in den Raum gerichtet – führen. Diese wortlose und fraglose Annahme des anderen als eine ersehnte zwischenmenschliche Verbindung spricht auch Richard Selzer in einer Reflexion über eine Visite von Yeshi Dhonden, Leibarzt des Dala Lama, an:

---

<sup>192</sup> Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

<sup>193</sup> Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

In einem Moment fand er den Punkt, und für die nächste halbe Stunde, bleibt er so, über der Patientin wie ein exotischer goldener Vogel mit eingeschlagenen Flügeln ausgebreitet, und hält den Puls der Frau zwischen seinen Fingern, ihre Hand in seiner wiegend. Alle Kraft des Mannes schien sich in diesem einen Zweck zu sammeln. (...) Ich möchte wie sie gehalten werden, so berührt, so angenommen.<sup>194</sup>

Als Modell für nicht-manipulative Kooperation wirkt *Hands-on-Arbeit* weit über die konkrete Partnerinnen-Situation hinaus. Sie wirkt grundlegend verbindend zwischen den Menschen und in vielen Fällen tief befriedigend – vielleicht auch im Zusammenhang mit unserem Motivationssystem im Gehirn. „Die Macht des Motivationssystems“, so Bauer, „beruht darauf, dass die Nervenzellen dieses Systems Botenstoffe produzieren, ohne die wir uns nicht wohlfühlen, ja ohne die wir auf Dauer gar nicht leben können.“<sup>195</sup> Wenn ein Mensch von anderen Vertrauen erhält und erlebt, dass Mitmenschen bereit sind, in einer konkreten Situation mit ihm zu kooperieren, wird dies von seinem Motivationssystem umgehend positiv - mit Wohlgefühl - beantwortet.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie sehr die Weichheit der anderen und der körperliche Kontakt zu anderen in der Phase des Aufwärmens die Poren für Empfindungen und die Bereitschaft für Kommendes öffnen. Besonders deutlich wurde dies für mich im Unterschied zu einem Training, in dem wir uns im Kontakt mit der Wand – hart, kalt, staubig – vorbereitet haben.<sup>196</sup>

In Bezug auf das körperliche Geschehen weckt Berührung vor allem die Tiefensensibilität auf. Oft genügt alleine die nonverbale Präsenz der Berührung, die Berührten für einen empfänglichen Bewusstseinszustand zu öffnen, in dem sie unmittelbar an ihre Intuition anschließen können. Das ruhige, lauschende Arbeitsklima, das von den Leitenden für diese sensible

---

<sup>194</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 168: „In a moment he has found the spot, and for the next half-hour he remains thus, suspended above the patient like some exotic golden bird with folded wings, holding the pulse of the woman beneath his fingers, cradling her hand in his. All the power of the man seems to have been drawn down into this one purpose (...) I want to be held like that, touched so, received.“ Übersetzung der Autorin.

<sup>195</sup> Joachim Bauer, *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München 2011, S. 32.

<sup>196</sup> Katherina Bauer, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

Arbeit geschaffen wird, stimuliert das parasympathische und sympathische Nervensystem und bereitet damit dem motorischen Nervensystem den Boden für gezielte Bewegung.<sup>197</sup>

#### **4.11 Tanzen: komplexer und schneller als bewusstes Denken**

In somatischen Aufmerksamkeitsübungen kann Selbstwahrnehmung zu einer Überachtsamkeit führen, die dem Bewegungsprozess nicht dienlich ist. Bewegen mit einem zu hohen Maß an Selbst-Bewusstheit verstellt den Tanzenden oft den Weg, durch Intuition und Osmose zu lernen.

Einfache Gegenstrategien sind, das Bewegungstempo in mehreren Schritten zu erhöhen, Raumwege, zum Beispiel *across the floor*, einzuführen oder Kontaktaufgaben mit Partnerinnen zu stellen. Die Leitende kann auch durch ihre veränderte Präsenz und Stimme das Energieniveau anheben und damit den Raum für schnelle, wendige, dreidimensionale Bewegungsmuster bereit machen. Schnelligkeit und Komplexität bedingen dank der Langsamkeit und der eingeschränkten Verarbeitungskapazität des Bewusstseins, dass unsere Wahrnehmung und Aktion im Tanzen mehr aus den unterbewussten Prozessen versorgt werden können.

Menschen können, wie Claxton zeigt, in Schnelligkeit veritablen Gebrauch von ihren unbewussten Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen machen, denen ihr Bewusstsein, hätten sie dazu in der Situation Gelegenheit, jedoch nicht vertrauen würde, sondern die es im Gegenteil als Fehler entwerten würde.<sup>198</sup>

#### **4.12 Raten statt sich mühen**

Wenn wir bemüht sind, unser Bestes zu geben, ist unsere Selbstwertschätzung im Spiel. Das, so Claxton, lässt Menschen zum Beispiel bei psychologischen Experimenten verhalten sein, denn keiner macht gerne Fehler – ganz zu schweigen von tiefsitzenden Ängsten zu versagen. Steht unsere Selbstachtung auf dem Spiel, scheinen zarte Botschaften aus dem Unterbewussten behindert oder verworfen zu werden. Einen Test als Ratespiel darzustellen, kann den Druck soweit senken, dass die

---

<sup>197</sup> Zu den drei Nervensystemen siehe Kapitel 5.3.

<sup>198</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 121.



schimmernden Nachrichten aus dem Unterbewussten eher unsere Wahrnehmung und Aktivität lenken können.<sup>199</sup>

Im zeitgenössischen Tanztraining können daher Aufgaben, die als offenes Experiment formuliert sind, die Tanzenden von dem Druck befreien, es gut und richtig zu machen. Dazu ein Beispiel: Statt mit stilistisch ausgefeilten Tanzsequenzen können wir mit relativ rohen Bewegungsmustern arbeiten, die durch ihre Unschärfe Spielraum für viele Versionen lassen. Das ist oft erfolgreicher in Bezug auf den Erfahrungsgewinn der Tanzenden als präzise nachgeahmte Tanzformen, in deren Aneignung der *d-mode* oft den Lernprozess zu dominieren droht.

---

<sup>199</sup> Ebd., S. 118.

## 5 ***Body-Mind Centering* als Freilegung der Körperintelligenz**

In der Folge beschreibe ich ausgewählte Konzepte von *Body-Mind Centering* als wertvolle Ansätze, einen bewussten Rahmen zu schaffen, dem unterbewussten Erfahrungswissen des Körpers aufzuspüren und für das zeitgenössische Tanzlernen zu nutzen.

### 5.1 **Die sensomotorische Schlaufe**

Das Ziel somatischer Arbeit kann mit Worten von Bonnie Bainbridge-Cohen auch so gefasst sein: sie beabsichtigt die Integration von Aufmerksamkeit, Absicht und Handlung: *aligning attention, intention and action*. Damit ist Aktion, also Bewegung, Handlung oder Wirkung nach außen genauso wesentlich für den somatischen Prozess wie Aufmerksamkeit und Handlungsabsicht. In anderen Worten: es geht im somatischen Prozess darum, immer und immer wieder ganz durch die sensomotorische Schlaufe durchzugehen.

Das Modell der sensomotorischen Schlaufe gibt es schon lange. Bonnie Bainbridge Cohen beschreibt, wie sie die allgemein üblichen Phasen<sup>200</sup> um die ersten beiden wichtigen Phasen erweitert:

Vorgefasste Erwartungen – aktives Fokussieren –  
Sinneseindruck – interpretative Wahrnehmung – Vorbereitung der  
motorischen Antwort – motorische Antwort – Rückmeldung der  
Sinne – interpretative Wahrnehmung.<sup>201</sup>

Unsere Wahrnehmung von Bewegung ist abhängig von allen bisher gemachten Bewegungserfahrungen. Denn wir entwickeln Voreinstellungen, die auf ähnlicher Information in vergangenen Erfahrungen beruhen. Diese vorgefassten Erwartungen gehen dem aktuellen Sinneseindruck voraus. Was diesem noch vorausgeht, ist bedingt durch unsere Fähigkeit, unsere

---

<sup>200</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 114ff.

<sup>201</sup> Ebd., S. 117: "Preconceived expectations – Active focusing – Sensory input – Perceptual interpretation – Motor-planning - Motor response – Sensory feedback – Perceptual interpretation." Übersetzung der Autorin.

Sinnesorgane zu steuern. Wir beeinflussen, welche Sinnesreize unsere Sinnesorgane aufnehmen, indem wir beispielsweise den Kopf wenden, um zu sehen, was neben uns passiert. Das aktive Fokussieren geschieht in der Regel unbewusst als motorische Aktivität. Welche Stimuli wir aufnehmen, beeinflusst, was wir erfahren. Damit können wir unsere Wahlmöglichkeiten erweitern. Dem Sinnesreiz folgt die Wahrnehmung, die eine Deutung der eingegangenen Reize im Vergleich mit abgespeicherten ähnlichen Wahrnehmungen vornimmt. Diese Interpretation ist die Grundlage für die Vorbereitung einer motorischen Antwort. Diese wird dann ausgeführt: als Bewegung, als Sprechen, als bewusster Gedanke. Unsere Sinne geben in der Folge Rückmeldung darüber, was durch diese motorische Antwort geschehen ist. Diese Sinnesreize werden wieder interpretiert, und die sensomotorische Schlaufe beginnt von vorne.

Nachdem ich den Kreislauf schematisch dargestellt habe, sei gesagt, dass es eben nicht ein einfacher Kreislauf ist, sondern dass alle Aspekte des Wahrnehmens, Bewegens und Denkens als Fluidum gleichzeitig oder fast gleichzeitig geschehen und sich der Mensch nur durch diese Gleichzeitigkeit fließend bewegen kann.

Im Rahmen von Tanzklassen erkunden die Tänzerinnen experimentell, wie bewegen, empfinden, wahrnehmen, fühlen und denken sich vernetzen. Meiner Meinung nach liegt großes Lern- und Integrationspotential darin, dass die Tanzenden die sensomotorische Schlaufe immer und immer wieder vollenden. Durch diese Erfahrungen eröffnen sich den einzelnen neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Wie schon im Kapitel *Somatische Arbeitspraxis: Selbsterfahrung als höchstes Gut* kritisch angemerkt, ist in der konkreten Praxis ein Überhang im Wahrnehmen geradezu üblich. Genau dieses Ungleichgewicht möchte ich in meinem somatischen Zugang nicht fortführen, sondern dazu gelangen, dass die Tänzerinnen den Dialog zwischen Wahrnehmung und Bewegung in seiner Fülle erleben und sein Potential für die individuelle Entwicklung ihres Tanzvokabulars nutzen können. Ansätze für meine Unterrichtspraxis finden sich in Kapitel 7.

## 5.2 *Sensing, feeling, and action*

*Body-Mind Centering* bietet in seiner Differenzierung von *sensing*, *feeling* und *action* (Sinnesempfindung, Gefühl und Aktion) ein Grundkonzept, um zu einem besseren Verständnis zu gelangen, welche Prozesse in den Bewegungen der Menschen – zu großen Teilen unterbewusst – zusammenspielen.

Lernen die Tanzenden wahrzunehmen, welche Sinne gerade welche Informationen liefern, welche Gefühle und Resonanzen auftauchen und welche motorischen Antworten dies anregt, ist das ein äußerst hilfreiches Werkzeug, zunehmend differenzierend durch den tänzerischen Lernprozess zu gehen.

In der Folge stelle ich *sensing, feeling, and action* als grundlegende Ordnung vor, und zwar in der Form, dass ich durch sie drei *states of mind* benenne: *sensing state*, *feeling state* und *moving state*. Welche Aufgaben bieten sich also an, wenn ich einen *moving state*, einen *sensing state* oder einen *feeling state* stimulieren möchte? Wie kann ich im Rahmen des Warm-up einladen, durch alle drei Grundzustände zu gehen? Wie kann ich fördern, dass sich die Teilnehmenden in einem freien Fluss zwischen den *states* bewegen?

Die praktische Differenzierung in die Bewusstseinszustände, die *sensing, feeling, and action* ausmachen, bewirkt, dass unser Bewusstsein sein Vergrößerungsglas auf die informationsverarbeitenden Prozesse legt, die im Alltagsbewusstsein in der Regel unterhalb oder jenseits des Bewusstseins liegen. Wir richten die Aufmerksamkeit im Empfinden, Fühlen und Agieren auf den Körper und seine Bewegung. In meinem Rechercheprozess für diese Masterarbeit kam ich zu der These, dass Körper dabei als Synonym für alle Prozesse unterhalb des Bewusstseins steht.<sup>202</sup>

### 5.2.1 *Sensing state*

Als *sensing state* beschreibe ich einen Bewusstseinszustand, in dem die Aktivität der Sinnesorgane im Mittelpunkt der bewussten Aufmerksamkeit steht. Die klassischen fünf Sinne Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und

---

<sup>202</sup> Siehe Kapitel 3.2.6.

Tasten liefern zu jedem Zeitpunkt eine Unmenge von Reizinformationen an den Organismus. Darüber hinaus tragen in den somatischen Arbeitsweisen der kinästhetische und propriozeptive Sinn als Tiefensensibilität<sup>203</sup> ganz wesentlich zum Körperbewusstsein bei.

Der *sensing state* erlaubt, dass wir die Informationen von den Sinnesorganen im Kopf, in der Haut und aus allen anderen Körpersystemen bewusst empfangen und anerkennen können. In diesem Zustand verlangsamt sich die Atmung, der Muskeltonus sinkt, die Flüssigkeiten fließen langsamer, und vor allem das parasympathische und sympathische Nervensystem werden aktiviert. Anweisungen lassen die Teilnehmenden nachspüren, wie sie auf ihren Unterstützungsflächen und auf der Erde aufliegen, was die Haut fühlt, wie wir die Schwerkraft spüren. Das Erspüren anatomischer und physiologischer Gegebenheiten nimmt viel Raum ein. Das fördert die Entwicklung einer detaillierten Körperwahrnehmung, die mit einem klaren Fokus Körperstrukturen und ihre Beziehungen untereinander präzise im Körper lokalisiert.

Die somatischen Arbeitsweisen laden oft ein, in einem *sensing state* zu beginnen und, unterstützt durch Partnerberührung, Visualisierung oder Klangvibrationen, eine spezifische Körperstruktur in unser Bewusstsein zu rufen. Wir fühlen uns in das Gewebe hinein und gehen dem nach, wie wir das Erspürte interpretieren – nicht in einem analytischen oder verbalen Sinn, sondern in dem Sinn, wie es uns im Prozess weiterführt, wie es uns in den nächsten Wahrnehmungsmoment leitet und uns zu Bewegung oder Denken anregt. Der *sensing state* meint also auch die Wahrnehmung, die durch die Sinnesreize in Gang gesetzt wird. *Sensing* im engeren Sinn bezeichnet dabei laut Bonnie Bainbridge Cohen den eher mechanischen Aspekt, der die Stimulation der Sinnesrezeptoren und sensorischen Nerven umfasst. „Wahrnehmen (*perceiving*) meint die persönliche Beziehung zur eingehenden Information“, so Bainbridge Cohen weiter. „In Wahrnehmung geht es um Beziehung – zu uns selbst, zu anderen, zur Erde und zum Universum.“<sup>204</sup>

---

<sup>203</sup> Zu Tiefensensibilität siehe Kapitel 2.4.

<sup>204</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 114. “ Perception is about relationship – to ourselves, others, the Earth and the universe.” Übersetzung der Autorin.

Aus dem tendenziell bewegungsarmen *sensing state* kommen wir meist im nächsten Schritt in sichtbare Bewegung. Wenn die Teilnehmenden diese Verwandlung ihres Zustands schaffen, kann die differenzierte Körperwahrnehmung als Wahrnehmungsfluss lebendig bleiben. Mit diesem fließenden Wahrnehmen können wir, so Bainbridge Cohen, unsere Handlungen verfolgen: „tracking our action“, also unserer Bewegung auf der Spur bleiben. Damit ist gemeint, dass das ununterbrochene Feedback von unseren Sinnen laufend unser Tun informiert. Diese Rückkoppelung findet immer und automatisch statt. Sie sorgt dafür, dass unser Organismus sicher ist und sich keiner Bedrohung aussetzt. In dieser Funktion ist der Prozess des *sensing* mit dem sympathischen Nervensystem assoziiert. Bei tanzenden Menschen geht es nicht um ihr Überleben, sondern um die zunehmende Verfeinerung ihrer Wahrnehmung, die ihnen immer mehr Wahlmöglichkeiten im Tun eröffnet.

Viele Menschen haben aufgrund ihrer Biographie und Kultur kaum Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung, die die Tiefensensibilität und der Tastsinn bieten. Das scheint ein wesentlicher Faktor dafür zu sein, dass die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Innensinne auch im Tanzkontext viel Zeit in Anspruch nimmt. Schade ist, dass Sehen, Hören, Schmecken und Riechen häufig nicht im gleichen Maß angesprochen werden. Wahrscheinlich in der Annahme, dass die nach außen gerichteten Sinne durch unseren Lebensalltag ausreichend stimuliert sind. Selbst wenn dies im Allgemeinen stimmen sollte, ist ihre Stimulanz nicht mit einer bewussten Praxis von Wahrnehmung und Bewegung verbunden.

Der *sensing state* ist am Detail orientiert und unterstützt uns, von Moment zu Moment zu leben, ohne Ziel, ohne Zweck, ohne Ansprüche an die Form. Er stimuliert eine rezeptive Präsenz, die Wahrnehmung und Bewusstheit, *awareness*, in den Vordergrund rücken. Bewegung steht im Dienst des *sensing*: wir bewegen uns, um noch klarer, noch intensiver, noch reicher zu spüren.

### 5.2.2 *Feeling state*

Als *feeling state* beschreibe ich einen Bewusstseinszustand, in dem wir den Gefühlen unsere Aufmerksamkeit schenken. Damit wird unser Selbst-Bewusstsein von unseren Gefühlen bestimmt. Gefühle sind wesentliche Anteile des Wahrnehmungsprozesses. Auf einer Lust-Unlust-Skala beeinflussen sie unsere Motivation. Durch diese wertende Instanz steuern sie auch unsere weitere Aufmerksamkeit. Emotionen gehen weit über die Basis-Gefühle wie Angst, Trauer oder Freude hinaus und beinhalten ein breites Spektrum an Gefühlsschattierungen, die ich in meiner Unterrichtstätigkeit als emotionale Resonanzen bezeichne.

Gerda Alexander assoziiert ein großes Spektrum an Gefühlen mit einem flexiblen Tonus der willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur und fixierte Muskeln mit Gefühlsfixierungen. Sie geht sogar so weit zu behaupten, „dass die Emotionen im muskulären Tonus gründen“. So begründend würde ich den Zusammenhang nicht beschreiben, doch stimme ich ihr zu, dass Muskeltonus und Gefühl sich gegenseitig beeinflussen. Alexander weiter: „Jene Reaktionsfähigkeit, die durch die maximale Elastizität des Tonus ermöglicht wird“, unterstützt wesentlich, „dass ein Mensch über ein Höchstmaß von Reaktionsmöglichkeit sowohl im sozialen wie im persönlichen Bereich verfügt“.<sup>205</sup> In diesem Sinne formuliert Regina Baumgart „je flexibler der Tonus, desto differenzierter die Ausdrucksqualität.“<sup>206</sup>

In den verbalen Anweisungen werden häufig Geduld, Vertrauen, Gelassenheit und Respekt angesprochen, um die Lernbereitschaft aller zu stärken und nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Entspannung zu fördern. Ein schönes Beispiel dafür ist „ease your wrinkles with generosity“ von Ka Rustler. Im Rahmen ihres Workshops im Masterstudiengang für zeitgenössische Tanzpädagogik<sup>207</sup> forderte sie uns auf, unsere Falten – gemeint waren unsere Stirnfalten – durch ein Gefühl von Großzügigkeit zu lockern. Diese Anweisung erlaubte der ganzen Gruppe, tiefer durchzuatmen

---

<sup>205</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 13/14.

<sup>206</sup> Irene Sieben: „Somatisches Arbeiten“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 151.

<sup>207</sup> Ka Rustler, *BMC – Fluids and Movement Research*, Workshop im Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, April 2008.

und Spannungen und Leistungsdruck der vorangegangenen Monate etwas loszulassen.

Als schöpferische Ressource für Tanz werden emotionale Resonanzen in den *somatics* und *Release*-Techniken kaum aktiviert, obwohl – oder gerade weil – ihr Einfluss auf Bewegung so fundamental und so selbstverständlich ist. Sie färben Bewegung und steuern, wie schon gesagt, auch unsere darauffolgende Aufmerksamkeit mit. Wie aber steht es mit emotionalen Resonanzen als Quelle für Bewegungsausdruck? Was passiert, wenn wir uns bewegen, um zu fühlen? Als relativ unbegangenes postmodernes Terrain möchte ich die *feeling states* in meinen Unterricht einbeziehen.

Gefühle bringen den Organismus in einen Gesamtzustand - im Gegensatz zu *sensing*, das detailorientiert ist. Gefühle sind im Verständnis des *Body-Mind Centering* in den Organen gespeichert und haben Affinitäten mit dem parasympathischen Nervensystem und dem Blut.

### **5.2.3 *Moving state***

Als *moving state* würde ich einen Bewusstseinszustand bezeichnen, in dem die selektive Aufmerksamkeit auf Bewegung gerichtet ist. Dadurch ist unser Bewusstsein im Bewegen verankert. *Sensing* und *feeling* sind dabei unterstützende Prozesse im Hintergrund.

Die Bewegung richtet sich an die Welt, Beziehungen werden durch Bewegung in Bewegung gebracht. Wichtig ist die Aktivität der Muskeln, die im Dialog mit der Umgebung ihr in einem Moment widerstehen und in einem anderen Moment nachgeben. Körperliche Anstrengung und Erhitzung durch weitgreifende Fortbewegung im Raum können ein typisches Merkmal sein. Der Genuss an Gestaltung schlägt durch. Das motorische Nervensystem ist aktiv - wir zeichnen mit dem Geist eine Landkarte der Formen, die wir in die Wirklichkeit bringen. Der *moving state* ist der Zustand, der gestalterische Aufgaben und *real time composition*<sup>208</sup> unterstützt. Im *moving state* geht es vorwiegend um den Aktionsfluss, um die Kommunikation mit der Gruppe und um den Ausdruck im Tanz.

---

<sup>208</sup> Real time composition meint Komposition in Echtzeit. Tanz- und Performancekünstlerinnen, die Improvisation als Performancekunst entwickelten, benannten damit seit den sechziger Jahren ein Untersuchungsfeld, in dem es um Strategien der Entscheidungsfindung im Moment der Performance ging.



Aufgabenstellungen, die einen *moving state* provozieren, regen die Elastizität der Muskeln an und lassen sie die Flüssigkeiten durch den Körper pumpen. Oder sie lassen uns auf den Puls des Herzens hören, das das Blut rhythmisch durch den Körper pumpt, bis wir mit diesem inneren Rhythmus so vertraut sind, dass wir mit ihm tanzen können. Oder der Spannungswechsel des Zwerchfelles im Ein- und Ausatmen kann Ausgangspunkt der Wahrnehmung sein. Danach übertragen die Tänzerinnen die Erfahrung der Lungenatmung auf den gesamten Körper, als wäre er eine Lunge. Andere Aufgaben setzen an der Tonusmodulation an, an dem Spiel zwischen Nachlassen und Pressen in Kontaktflächen, womit wir den jeweiligen Bewegungsmoment feinstimmen.

Übungsfolgen, die Zeit- und Raumwahrnehmung als auch -gestaltung in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken, können ebenso einen *moving state* provozieren. Sie machen beispielsweise auf die verschiedenen Raumsphären aufmerksam, innerhalb derer sich Bewegung abspielt. Ich benenne zurzeit vier: *skinesphere*<sup>209</sup>, *kinesphere*, *room*, *universe*. Während *skinesphere* die Bewegungsarena unter der Haut meint, bezieht sich *kinesphere* auf die Bewegung innerhalb einer Armlänge. *Room* meint die konkrete Raumarchitektur respektive die natürlich sichtbaren Gegebenheiten des Aktionsraumes als Grenze, während Universum eine Bewegung des *bodymind* in den endlosen Raum meint. Oder die Raumebenen vom Boden bis in die Luft rücken in den Fokus. Raumsphären und Raumebenen laufend zu wechseln oder in Beziehung zu einem Partner zu wählen, kann zu einer fruchtbaren Aufgabe werden.

Zeitaufgaben können einladen, sich auf Beschleunigung oder Verlangsamung von Bewegung in vielen Stufen einzulassen oder differenziert die gleichzeitig unterschiedlichen Geschwindigkeiten in den Körperteilen wahrzunehmen und für neue Bewegungsfindungen zu nutzen.

Die Handlungsabsicht in den Vordergrund zu rücken, kann ebenso einen *moving state* provozieren, zum Beispiel durch folgende Aufgabenstellung: Du nimmst wahr, wo du dich im Raum befindest, und stellst

---

<sup>209</sup> Von Nancy Stark-Smith im Rahmen ihres *underscore* geprägter Begriff, siehe: Nancy Stark Smith: "The Underscore", in: David Koteen, Nancy Stark Smith, Steve Paxton, *Caught Falling. The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas*, Holyoke MA 2008, S. 92.

dir vor, wo du im nächsten Moment sein möchtest. Ist diese Vorstellung klar, führst du deine Absicht aus. Du nimmst wieder wahr, wo du bist, und stellst dir vor, wo du sein möchtest, und führst deine Absicht aus. Wir können diese einfache Arbeitsstruktur komplexer gestalten, indem wir uns nicht nur den Platz im Raum, sondern auch die Körperposition vorstellen. Sowohl Raum als auch Körperposition bringen die Hinwendung zu oder Abwendung von Objekten, Raumdetails und Menschen ins Spiel und damit eine grundlegende Beziehungskomponente. Lösen wir die anfangs sinnvolle zeitliche Trennung in Wahrnehmung, Vorstellung und Ausführung auf, kommen wir in einen Handlungsfluss.

### **5.3 Die drei Nervensysteme im Tanzen**

Ob wir Energie tanken oder verwenden, ob wir aus einem unspezifischen Gesamtgefühl in Bewegung kommen oder uns klare innere Bewegungsimpulse leiten oder wir eine Choreographie üben – dies sind temporäre Kristallisationen der dynamischen Beziehung zwischen dem parasympathischen, sympathischen und motorischen Nervensystem im Zusammenspiel mit anderen Körpersystemen. Diese Dynamiken sollen über eine Tanzstunde fluktuieren, um unser Gesamtbewusstsein fließen zu lassen.

Das parasympathische Nervensystem führt uns in einen ruhenden Zustand, in dem sich die Aktivität auf die Verdauungsorgane konzentriert, Herz- und Atemrhythmus sich verlangsamen und Blut vom motorischen Muskelsystem abgezogen wird. Der Fokus richtet sich nach innen, die äußere Bewegung kommt zur Ruhe, Erholung und Erneuerung sind das Ziel.

Ist das sympathische Nervensystem aktiv, macht uns dieses für die Außenwelt wach und bereitet uns auf Bewegung und Handlung vor. Bonnie Bainbridge Cohen sieht seine Funktion als Brücke zwischen dem parasympathischen und dem motorischen Nervensystem. Das sympathische Nervensystem wird traditionell als das System gesehen, das bei Flucht, Furcht und Starre (*fff* oder *fight, flight, freeze*) aktiviert wird. Neuere Forschungen zeigen, dass es auch in normalen Situationen die Reaktionen des motorischen Nervensystems vorbereitet, in dem es beispielsweise physiologisch für erhöhte Blutzufuhr zu der Skelettmuskulatur sorgt, was wiederum Muskeltonus, Atem- und Herzaktivität erhöht. Durch das

sympathische Nervensystem verfolgen wir innere Bewegungen, die uns unsere Handlungsmöglichkeiten anzeigen.<sup>210</sup>

Das motorische Nervensystem steuert schließlich die Muskeln für die konkrete Bewegungsausführung an. Sind das sympathische und motorische Nervensystem aktiviert, ist der Fokus der Tänzerinnen nach außen gerichtet - sie können tanzhandeln. Mit Tanzhandeln meine ich, dass die Tänzerinnen ihren Tanz auch auf ihre ästhetische und kommunikative Gestaltung hin erfahren und ausrichten.

Dominiert das parasympathische Nervensystem das Bewegen, ist dies fast ein Widerspruch in sich. Das Bewegen bleibt verschlafen, der Muskeltonus niedrig. Die Bewegungen sind gleichmäßig langsam und einfach in ihren zeitlichen und räumlichen Koordinationen.

Dafür vermittelt uns die parasympathische Präsenz einen ganzheitlichen Sinn für unser Selbst jenseits aller Aktivität und Wahrnehmung, es nährt eine Art Grundtonus unseres Lebendigseins. Wenn wir in dieses nach innen gerichtete Nichtstun abtauchen, können wir Energie tanken und damit das sympathische und motorische Nervensystem unterstützen. Lassen wir uns darauf ein, lernen wir wieder, wie wir die Wirkung unserer Regeneration erhöhen können: entspannen wir unsere Muskeln und unsere Zellen mehr und mehr, verbrauchen wir weniger Energie im Ruhen. Damit wird unser Ruhen effizienter.<sup>211</sup>

Ist das parasympathische Nervensystem als Untergrund in Bewegung präsent, finden wir leicht die Balance zwischen dem Nichtstun im Tun und dem Nachspüren nach den eigenen Absichten. Ideen, Bilder, Erinnerungen und Assoziationen, die das Tanzen nähren und begleiten, sprudeln dann wie aus dem Nichts – mit Guy Claxtons Worten: aus dem unterbewussten Brunnen des Wissens.

### **5.3.1 Die Horizontale im Tanzstudio**

In der Tanzpraxis tauchen immer wieder Fragen darüber auf, wie die Lehrenden bestmöglich den Boden als Unterstützung für den sich bewegenden Körper erfahrbar machen können. Wie sich die Tanzenden zum

---

<sup>210</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 176, S.183-184.

<sup>211</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 183.

Boden verhalten, beeinflusst maßgeblich ihre Bewegungsqualität, ihren Muskelgrundtonus und ihre Feinkoordination. Ein somatischer Zugang, der in vielen Methoden praktiziert wird und auch Eingang in die *Release*-Techniken gefunden hat, lädt Studentinnen ein, sich auf den Boden zu legen und sich dem Getragen-sein hinzugeben. Nun liegen dieser Praxis unterschiedliche Absichten zugrunde, aber als kleinsten gemeinsamen Nenner würde ich das Loslassen überschüssiger Muskelspannung erkennen. Gleichzeitig führt das Liegen, je nach verbaler Anleitung, in andere Bewusstseinszustände als in der aufrechten Haltung.

Was passiert, wenn Menschen sich in die Horizontale begeben? Sie lassen nicht nur Muskelspannung los, ihr Nervensystem signalisiert ihnen auch: „jetzt ist Ruhe angesagt“. Waagrecht sind wir in der Regel nur, wenn wir schlafen, oder als Säuglinge, weil wir noch nicht anders können: Wir lassen uns vom Boden tragen, wir geben uns seiner großflächigen Unterstützung hin. Diesem Zustand entspricht, dass sich unser Radius der Aufmerksamkeit auf den Innenraum oder den sehr nahen körperlichen Umraum verkleinert. Wirbelsäule und Füße bekommen keine reflektorischen Reize zur Aufrichtung.

In *Release*-Technik- und *Contact Improvisation*-Klassen, an denen ich in den achtziger und neunziger Jahren teilgenommen hatte, war ein üblicher Anfang, den Körper am Boden auszubreiten. Gemeint war, sich möglichst tief in den Boden hinein sinken zu lassen und möglichst alle für diese Situation des Getragen-seins unnötigen Spannungen loszulassen. Gleichzeitig wurde ein wacher *mind* vorgeschlagen, oft verbunden mit Reisen der Aufmerksamkeit durch den Körper. Dies regte Körper-Fühlbilder an, die in weiterer Folge Bewegung stimulierten. Dieser Aufbau folgte einem Grundprinzip der Bewegungsentwicklung: erfahren wir den Bodenkontakt gründlich, weckt das in uns die reflektorische Antwort, sich aus dem Boden heraus bewegen zu wollen. Die Bewegung, die uns allmählich vom Boden erhebt, geschieht von selbst – ohne dass wir uns willentlich anstrengen müssen. Dadurch erfährt der Körper eine innere Abstimmung der Kräfte, die in den Boden und aus dem Boden heraus wirken. Das differenzierte Wechselspiel und die Gleichzeitigkeit zwischen Druck in den Boden und Ausdehnung in den Raum können die Tänzerinnen für jede Bewegung nutzen

und damit in der effizienten Multidirektionalität des bewegten Körpers vereinen.

Tänzerinnen, die aufgrund ihrer tanztechnischen Übung fast ausschließlich auf ihren Beinen zu tanzen gewohnt sind, entwickeln oft einen relativ hohen Muskelgrundtonus und Formbewusstsein, das sich an großen Formen und Linien orientiert. Mit ihnen machten ich und andere Lehrende, mit denen ich mich austauschte, immer wieder die Erfahrung, dass sie, einmal am Boden liegend, sehr träge wurden, schwer aus der Rücken-, Bauch- oder Seitlage heraus zu bewegen waren oder es einfach sehr lange brauchte. Warum war das so?

Wie schon Franklin im Kapitel *Tanztechnik: die Macht der Form* sagte, sind sie durch ihr hartes körperliches Training im Grunde häufig übermüdet. Ihre Körper bräuchten parasymphatische Verdauungszeit, in der sie wie im Schlaf Erfahrungen verarbeiten und im Organismus integrieren. Im Schlaf – das ist nicht neu – lernt der menschliche Organismus, und ohne Schlaf kann er erst gar nicht leben.

Bekommt nun der übermüdete Organismus der Tänzerin die Erlaubnis zur Ruhe, ergreift er verständlicherweise die Gelegenheit. Die Stimulanz durch das Bewusstsein und die aufmerksamkeitsorientierten Aufgaben können den ruhebedürftigen Organismus nur schwer in Bewegung bringen. Damit bestimmt die Erschöpfung, ohne dass es jedoch zur gesamtheitlichen Regeneration kommt, weil das Denken sehr wohl aktiv sein soll. Die Aufgabe erlaubt tatsächlich ein körperliches Ruhen, hält aber das Denken wach und involviert.

Die Tänzerinnen reagieren in dieser Situation unterschiedlich: sie driften mit ihrer Aufmerksamkeit weg oder disziplinieren sich, bei der Vorstellungsaufgabe zu bleiben. Oder sie können bereits, dem Fluss ihrer Intuition folgend, in einem Moment ihre Gedanken ausrichten, wie es die Übung einlädt, und in einem anderen Moment ihren Impulsen zu Ruhe oder Bewegung folgen.

In vielen Fällen aber haben formgeprägte Tänzerinnen wenig Erfahrung mit der Fähigkeit, ihr Bewusstsein und ihren Muskeltonus in einem breiten Spektrum zu modulieren. Oft haben sich Tonusfixierungen und Bewegungsmuster eingeprägt, die ihnen nur einen Ausschnitt an Tonuspiel und

Wahrnehmungsfähigkeit zur Verfügung stellen. Das lässt sie oft von ihrer relativen Entspannung in einen relativ hohen Tonus springen. Wie sie ihre Aktivität allmählich aus dem Getragen-sein heraus entwickeln können, müssen sie erst lernen. Tun sie dies, gewinnen sie nicht nur Tonusflexibilität, sondern auch ein größeres Spektrum an Bewusstseinszuständen. Auf der körperlichen Seite helfen z. B. folgende Fragen in den Prozess: Wie kannst du mit dem geringsten Aufwand über den Boden rollen? Wie kannst du dich mit minimalem Druck in den Boden fortbewegen? Oder Vorstellungsbilder unterstützen die Bewegung: Wasser in unseren Körpern, das kontinuierlich in den Boden fließt, oder Sand in Rumpf, Kopf, Armen und Beinen, der durch die Poren der Haut zum Boden rieselt. Fragen und Bilder können den Zustand des Körpers verwandeln, der sich in der Folge eher weich, modulierbar und fließend bewegen kann.

### **5.3.2 Nichtstun: der kreative Urgrund des Tuns**

Für das gute Leben eines Organismus ist das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität, also die Ausgewogenheit zwischen parasympathischem, sympathischem und motorischem Nervensystem wesentlich. Ist dies vorhanden, hat der Mensch gute Voraussetzungen zu lernen und sich zu entwickeln. Als Ruhe bezeichne ich den Zustand eines Organismus, in dem er Energie tankt, und Aktivität als einen Zustand, in dem er Energie verbraucht.

In vielen formgeprägten Tanzausbildungen fällt die Bilanz zugunsten von Aktivität aus. Tänzerinnen tendieren dazu, alle Energie in physischer Aktion zu verpulvern. In ihren Stundenplänen reiht sich eine Tanzklasse an die andere, die den Studentinnen fast durchwegs sportliche Anstrengung abverlangen. Sie müssen jedoch lernen, auch ihren Verdauungs- und Erholungsphasen Aufmerksamkeit und Energie zu schenken. Denn sonst könnte das, so sinngemäß Bonnie Bainbridge Cohen, auf lange Sicht zu einem Ungleichgewicht führen, das sich unter anderem in Schlaf- und Essstörungen niederschlägt.<sup>212</sup> Allzu oft wird ihnen dieser wesentliche Teil des Lernprozesses selbst überlassen.

Ich schlage vor, auch die Regenerationszeit zum Teil in das Tanzstudio zu verlegen, und den Tänzerinnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit

---

<sup>212</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton, 2008, S. 181.

deren Hilfe sie sich in kurzer Zeit regelmäßig erholen können. Ich lade sie ein, komplett in einen parasympathischen Zustand abzutauchen, in dem Nichtstun nicht nur Muskelentspannung, sondern auch Gedankenentspannung heißt. Sie sollen für einige Minuten ganz abschalten, nichts tun, nichts denken, nichts wahrnehmen. Als Vorstellungsbild verwende ich dafür eine Bild, das Bonnie Bainbridge Cohen für sich verwendet hat, wie sie in einem Interview erzählt:

Part of my process was sinking like a whale in the storm. You just sink and sink and sink, and maybe there's a fire, maybe there's flames, maybe there's pain, whatever it is, you just sink under it. You get below the form and you get below the pathways; you get back to the emptiness of the blackened void.<sup>213</sup>

Wir lassen uns in den Boden absinken wie ein Wal in die ruhigen und dunklen Tiefen des Meeres.

In der Folge ist es leichter, aus der Tiefe aufzutauchen und sich nach außen zu öffnen, genährt und gestützt von der Präsenz des parasympathischen Nervensystems. Nichtstun ist ein unentbehrlicher Teil des Tuns. Claxton führt Beispiele westlicher Ikonen der Kreativität an: Einstein, so wird von ihm gesagt, wäre oft in seinem Büro in Princeton vorgefunden worden, in den Raum starrend, Dalai Lama verbringt täglich Stunden mit Meditation.<sup>214</sup> Warum also nicht diese Form des Lernens in das Tanzstudio holen?

In der Praxis kann das heißen, dass manche Tänzerinnen lange am Boden ausruhen werden, bevor ihre Körper aus freien Stücken in Bewegung kommen. Ich ermutige sie dazu, ihren Körpern zu vertrauen. Ich lade sie ein, das Maß an Bewegung zu finden, das für sie leicht geht. Je erschöpfter sie sind, je stärker und länger sie den Anforderungen von außen Gehorsam schenken, umso länger mag es dauern, dass sie ihre Kräfte durch Ruhen, Schlafen, Dösen oder Tagträumen erneuern.

Haben Tänzerinnen diesen Grundtonus ihres Lebendigseins erfahren, können sie ihr parasympathisches Bewusstsein auch im Tun mitschwingen lassen. Dafür verwendete Julyen Hamilton in seinem tanztechnischen

---

<sup>213</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 182.

<sup>214</sup> Guy Claxton, *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S 4.

Unterricht eine Metapher, die das Nichtstun als Teil des Tuns in ein stimulierendes Naturbild fasste: er sprach vom tanzenden Menschen als Orkan, in dessen Mitte dessen ruhiges Auge lag.<sup>215</sup>

Schon Gerda Alexander fand heraus, dass erst das Gleichgewicht zwischen Ruhe und Aktivität zu ökonomischer Bewegung, Beziehungsfähigkeit und Kreativität des Menschen führt. Sie hatte ihre Methode der Eutonie darauf ausgerichtet, dass Muskeltonus und emotionale Gestimmtheit vor allem über das parasympathische und sympathische Nervensystem geregelt werden.<sup>216</sup> Erlaubt die Tänzerin ihrer inneren Leere, im Tanzen präsent zu sein, kann die parasympathische und sympathische Steuerung der Bewegung die willentliche Ausrichtung wirkungsvoll unterstützen durch besseren Bodenkontakt, durch feinere Bewegungsorganisation und durch Resonanzen, die die Bewegung mit Gefühlen und Assoziationen anreichern.

---

<sup>215</sup> Julyen Hamilton, *Evolving Technique and Making Dances*, Workshop im Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, Oktober 2008.

<sup>216</sup> Irene Sieben: „Somatisches Arbeiten“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 150/151.



## 6 Tanztechnik: die gefühlte Form

Wie bereits in Kapitel *Die Kluft zwischen somatischer Arbeit und Tanztechnik* und *Tanztechnik: die Macht der Form* ausgeführt, beziehe ich mich auf Tanztechnikklassen, die durch formorientierte Übungen lehren. Grundsätzlich ist das Lernen von Bewegung in vorgegebenen Körperpositionen, mit bestimmten Dynamiken und Raumorientierungen eine zweiseitige Angelegenheit. Einerseits kann Form eine Unmenge an wertvollen Informationen weitergeben und Inspiration freisetzen. In der Folge gehe ich auf dieses Potential ein, das durch Resonanzphänomene, wie sie die Spiegelneurone ermöglichen, frei wird. Andererseits kann das formorientierte Lehren dem Individuum Anpassung abverlangen, die sein subjektives Erleben soweit einschränken, dass es sein Bewusstsein, seine Wahrnehmungsfähigkeit und seine Kreativität wenig entwickeln kann. Diese Gefahren beschrieb ich in den oben genannten Kapiteln.

Zentral für meinen Lernprozess in Tanztechnikklassen stellte und stellt sich für mich immer wieder die Frage: wie kann ich durch die gegebene Form leben? Wie kann ich mir also mein Spüren und meine Vorstellungskraft bewahren, während ich eine Serie von Tanzfiguren nachahme? Wie kann ich mir immer wieder zugestehen, abzuweichen und Fehler zu machen? Jonathon Burrows bringt die Spannung zwischen Erleben und Form zum Ausdruck, wenn er sagt: „Form ist etwas, gegen das du deine Vorstellungskraft freispielen musst.“<sup>217</sup>

Folglich möchte ich in der tanztechnischen Vermittlung die Studentinnen ermutigen, nicht die äußere Form zu imitieren, sondern sich auf die gefühlte Form einzulassen und ihre Fähigkeiten zu Resonanz, Osmose und Vorstellung bewusst als Teil ihres Lernprozesses im Tanz zu verfeinern.

Zwanzig Jahre Tanzpraxis lehrten mich, dass die Mehrzahl der Tänzerinnen erst im Laufe ihres persönlichen Reifungsprozesses befähigt werden, sich von der Macht der Form zu lösen. In der Praxis erweist sich oft, wie schwierig es sein kann, sich in der eigenen inneren Haltung von den äußeren Anforderungen der Tanzformen nicht einengen zu lassen. Der

---

<sup>217</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York, 2010, S. 28: "Form is something against which to push your imagination free." Übersetzung der Autorin.

international geschätzte Lehrer für zeitgenössisches Ballett, Zvi Gotheiner, sagt in einer Gesprächsrunde bei ImpulsTanz 2011 dazu: „When you stress the form very clearly it is very difficult to move sometimes. When you open it, there is a freedom for investigation and a personal relationship to things.“<sup>218</sup>

Somatische Praxen können diesen Prozess wesentlich vorantreiben. Das Einfühlen in die Form kann so zu einem Dialog des selbstbewussten Individuums mit der an es herangetragenen Herausforderung werden. Als lustvolle Auseinandersetzung bringt dies ein hohes Potential mit sich, tatsächlich Neues zu lernen.

## **6.1 Kein Geschöpf imitiert so viel und so mühelos wie der Mensch**

Wenn etwas langsam Form gewinnt, meinen wir damit, dass aus einem formlosen, ungreifbaren Phänomen, Erlebnis oder Gedanken langsam Form wird, die wir mit den Sinnen erfassen können. Wir kennen diese Kristallisation von Form aus dem Lebensalltag und selbstverständlich aus der Kunst. So wie Form aus Formlosem wächst, so leitet uns umgekehrt Form den Weg ins Erleben und Begreifen. Form enthält Information, die zu uns spricht und aus der wir Sinn schöpfen.

Wie schon im Abschnitt über somatische Resonanz<sup>219</sup> ausgeführt, sind wir durch die Funktion der Spiegelneuronen imstande, nicht nur Bewegungen nachzufühlen, sondern auch die damit verbundenen Absichten und Gefühle zu erkennen. Genau diese Fähigkeit, durch Einfühlung in andere Information aus ihnen herauslesen zu können, macht auch formorientierte Tanzübungen sinnvoll. Kein Geschöpf imitiert so viel und so mühelos in seiner Entwicklung wie der Mensch. Resonanzphänomene und Spiegelneurone gelten heute als ein Schlüssel zum Verständnis des Lernens und als Grundlage jeder menschlichen Kommunikation. In der Nachahmung lernt der tanzende Mensch durch Osmose weit mehr, als er glaubt – und das weitgehend, ohne es zu bemerken.<sup>220</sup> Aber auch ohne die wissenschaftliche Identifizierung der Spiegelneuronen hat das Lernen durch empathische

---

<sup>218</sup> [ talkabout ], a samowar discussion series about the practice of dance, ImPulsTanz Vienna International Dance Festival 2011, talkabout #3: dance and somatics, 5. August 2011, [www.impulstanz.com](http://www.impulstanz.com).

<sup>219</sup> Zu somatischer Resonanz siehe Kapitel 3.4.4.

<sup>220</sup> Zum Lernen durch Osmose siehe Kapitel 3.4.1.

Imitation immer schon Kinder wachsen und sich in ihrer Umgebung zurechtfinden lassen. Nachahmung war in allen Formen des Volks- und Kunsttanzes der vergangenen Jahrhunderte die dominierende Lernmethode.

## 6.2 Das Gegenmodell Improvisation

Mit dem Aufbruch in den amerikanischen post-modernen Tanz wurde dies ganz anders. Seine Protagonistinnen lehnten alle formalen Tanztraditionen radikal ab und spielten sich damit in ihrer neu gewonnenen Selbstbestimmung für gänzlich neue Erfahrungen frei. In dieser experimentierfreudigen Ära geriet Nachahmung als Lernmethode ins Abseits. Sie wurde – natürlich nicht zu Unrecht - mit Anpassung an Autoritäten, mit persönlichem Freiheitsentzug und Fremdbestimmung in Verbindung gebracht. Dagegen stand der gesellschaftliche Aufbruch in den USA der fünfziger und sechziger Jahre für demokratische Selbstbestimmung, Autonomie und individualistische Freiheit in allen Lebensbereichen.<sup>221</sup>

So entwickelten die damaligen Avantgardistinnen völlig neue Arbeits- und Trainingsmethoden, die vorwiegend auf individueller Bewegungsschöpfung aus einem unendlich offenen Aufgabenspektrum beruhten. In diesem künstlerischen Kontext entwickelten sich *Contact Improvisation*, *Release*- und *Alignment*-orientierte Zugänge und Kompositionsstrategien, die mit *scores*<sup>222</sup> und *real time composition*<sup>223</sup> arbeiteten. In diese Zeit fällt auch die blühende Weiterentwicklung vieler Körperarbeitstechniken und somatischer Arbeitsformen im Tanz. Der Drang, das Individuum in seiner einzigartigen Kreativität und Ausdrucksfähigkeit zu stärken, trieb die Entwicklung voran. Improvisatorische Freiräume waren damals dafür das Mittel der Wahl.

---

<sup>221</sup> Siehe auch Sally Banes, *Terpsichore in Sneakers. Post-Modern Dance*, Middletown (CT) 1980/1987

<sup>222</sup> „Score“, zu Deutsch Notenspiegel, Partitur oder Filmmusik, meint vor allem in der zeitgenössischen Musik eine Kombination von Anweisungen, die das Gesamtbild einer Komposition wiedergeben, wobei den ausführenden Musikerinnen Freiheit und Verantwortung zukommen, die Anweisungen zu interpretieren. Joe Moran in „Ten Statements on Scores“: „Scores are read as highly specific instructions for kinaesthetic inquiry. Scores are an interface between ideas and movement.“ in: Alice Chauchat, Mette Ingvarsten, *everybodys performance scores*, San Francisco 2011, S. 17.

<sup>223</sup> Real time composition meint Komposition in Echtzeit. Tanz- und Performancekünstlerinnen, die Improvisation als Performancekunst entwickelten, benannten damit seit den sechziger Jahren ein Untersuchungsfeld, in dem es um Strategien der Entscheidungsfindung im Moment der Performance ging.

Seit dieser radikalen Absage an das Lernen durch vorgegebene Tanzformen vor nunmehr rund fünfzig Jahren gibt es im amerikanischen und europäischen Tanzschaffen kulturell-lokale und individuelle Pendelbewegungen, in denen formorientiertes und formfreies Lernen koexistieren.

### 6.3 Tanztechnik und somatische Resonanz

In Tanztechnik erlaubt erst die somatische Resonanz<sup>224</sup> die gefühlte Nachahmung, die sich als sehr lohnender Lernprozess erweisen kann. Sie eröffnet der Tänzerin reichhaltige Stimulation, die ihr den Boden zur Erweiterung ihres Bewusstseins- und Bewegungsrepertoires<sup>225</sup> bereitet. Das einführende Aufnehmen von Bewegungen der Lehrenden oder der Partnerinnen fußt auf Resonanzprozessen und spiegelnder Einfühlung. Dabei ist die Tänzerin gefordert oder angeregt, ihre Ichgrenzen zu durchbrechen und etwas von den anderen in sich aufzunehmen. Das lässt sie innere und äußere Bewegungen erfahren, die ihr Spektrum an ästhetischem Erleben, an Körpergefühlen, Kontakten und Handlungsabsichten erweitern.

Die Resonanzbereitschaft kann durch spielerische Aufgabenstellungen verstärkt werden. Eine ganz einfache Anweisung dazu ist, einer Partnerin wie ein Schatten nachzutanzten, der, seinem Wesen entsprechend, alles aufnimmt und wiedergibt, was die Schattenspenderin tut, ohne für sich irgendwelche bewussten Entscheidungen zu treffen. Ruth Zaporah<sup>226</sup> entwickelte eine Übung, die ganz ähnlich die unmittelbare Aufnahme von Material unterstützt. Als „leeres Gefäß“ kommt einer Tänzerin die Rolle zu, alle vor ihr auftauchenden Bewegungen von anderen spontan und sofort zu verkörpern, ohne darüber nachzudenken oder Entscheidungen zu treffen.

Arbeitsformen, in denen spielerisch Tanzmaterial er- und gefunden wird, helfen, uns vom Urteils- und Perfektionsdruck zu entlasten, den scheinbar messbare formale Leistungen in unserer Gesellschaft leicht mit sich bringen. Der Fokus verrückt vom nachzutanzenden Gegebenen in die Findung und Erfindung von Tanzmaterial, das erst im zweiten Schritt als Form

---

<sup>224</sup> Siehe Kapitel 3.4.4.

<sup>225</sup> Zu Bewusstseinsrepertoire siehe Kapitel 2.8.

<sup>226</sup> Ruth Zaporah, ursprünglich Tänzerin und Choreographin entwickelte das auch in Europa bekannte *Action Theater*, körperbasiertes Improvisationstheater. Siehe auch Ruth Zaporah, *Action Theater: The Improvisation of Presence*, Berkley 1995.

von anderen erlernt werden soll. Damit werden außerdem Prozesse, wie freie Bewegung zu formaler Bewegung wird, in das Tanztraining integriert. Für Tänzerinnen ist es unentbehrlich, mit diesen Prozessen vertraut zu sein, da die Entwicklung von formalen Choreographien aus offenen Bewegungsrecherchen heutzutage eine übliche Arbeitsstrategie zahlreicher zeitgenössischer Choreographinnen darstellt.

Wir dürfen uns also getrost die Tänze anderer Menschen und anderer Kulturen einverleiben! Wir können dafür auch die einfachste Methode benutzen: nachtanzen, was uns andere vortanzen. Diese Urform, durch empathische Nachahmung zu lernen, ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich in kulturelles Wissen einzuklinken und am eigenen Leib nachzuspüren, was ein Tanz bedeutet. So wie Kinder dies tun. So wie ich das seit Jahren bei meiner jetzt bald sechsjährigen Tochter beobachte: Sie erschließt sich ihr Verständnis von ihr nahestehenden Personen und Beziehungssituationen – selbstverständlich unbewusst – auch dadurch, dass sie spielt, sie wäre ihre Mutter, ihre Freundin oder ihre Großmutter.

#### **6.4 Tonusübertragung und Tonusflexibilität**

Als Tonus bezeichnen wir, so Gerda Alexander<sup>227</sup>, den Spannungszustand, der in der gesamten willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur des lebendigen Organismus zu finden ist. Er erhöht sich in Bewegung und bei Erregung und senkt sich im Schlaf und bei Erschöpfung.

Ein wesentlicher Teil unseres Einfühlungsvermögens beruht darauf, so Gerda Alexander, dass sich Tonuslagen zwischen Menschen übertragen. Die unbewusste Imitation des Tonus nutzen Lehrende im Tanz – oft ebenso unbewusst - seit eh und je. Die unbewusste Übertragung von Tonuslagen lässt sich auch heutzutage erfolgreich im zeitgenössischen Tanz anwenden. Unterschiedliche Tonusdynamiken – und Bewegungsqualitäten – können sich damit unmittelbar an die Teilnehmenden vermitteln. Dies gilt im Besonderen für den funktional effizienten Muskeltonus verschiedener Muskeln und Muskelgruppen, in dem nur die notwendige Muskelspannung für jeden Bewegungsmoment eingesetzt werden soll. Das Ziel ist eine große Flexibilität des Tonus in den motorischen Muskeln, den Haltungsmuskeln und den

---

<sup>227</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 27.

unwillkürlichen Muskeln der Organe und Gefäße, um sich der jeweiligen Anforderung optimal anpassen zu können und eine hohe Ausdrucksvielfalt zu erreichen.

Im Unterricht wechseln sich Übungen, die helfen, Muskelverspannungen loszulassen, ab mit Übungen, die Muskeln tonisieren und schließlich kräftigen. Diese prinzipielle Vorgangsweise beschreibt auch Gerda Alexander:

In der Eutonie-Therapie wird mit dem Bewusstmachen und Lösen von Tonusfixierungen begonnen. (...) Ist auf diese Weise der eigene Tonus normalisiert, folgt die bewusste Tonusanpassung an größere Variationen, als sie im eigenen Temperament gegeben sind. (...) In der künstlerischen Tätigkeit hat man von jeher mit der Fähigkeit der willentlichen Tonusanpassung gearbeitet.<sup>228</sup>

## 6.5 Objektivierung der persönlichen Situation

Gerda Alexander beschreibt mit dem heute etwas sperrig und altmodisch klingenden Begriff der Objektivierung einen Teil ihrer pädagogischen Arbeit.

Die zur Herausarbeitung der Form notwendige Disziplin kann anfangs schwerfallen und unter Umständen vorübergehend als Einengung des Sichentfaltens empfunden werden. Sie führt aber zu einer neuen und wesentlichen Stufe: zur Objektivierung der persönlichen Situation – ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Selbsterkenntnis und -findung.<sup>229</sup>

Diese Objektivierung, wie Alexander es nennt, ist auch in der Tanzkunst ein wesentlicher Schritt in der Entwicklung einer Bewegungssprache, die aus allgemeinen Bewegungsmotiven und Bewegungsmustern eine spezifische Form gestaltet. Diese Form ist insofern objektiviert, als sie wiederholbar ist und zur Wiederherstellung nicht mehr ausschließlich vom Fühlen und Empfinden abhängt. Die zweite Komponente der Objektivierung ist, dass diese Form an andere weitergegeben werden kann und damit den Status des Einmaligen und Originären, das einem Menschen zugehört, verliert.

---

<sup>228</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 56.

<sup>229</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 55.

Das gegenseitige Erlernen von Tanzformen ist ein essentieller Austausch zwischen Individuum und Gruppe, in dem Körperwissen und Körpererfahrung weitergegeben werden und sich damit das individuelle und das kollektive Repertoire vervielfachen. Im Vermittlungsprozess lernen die Tänzerinnen, die Tanzsequenzen weiterzugeben, darüber hinaus sehr viel über ihre eigenen, oft unbewussten Entscheidungen und über ihre Bewegungsgewohnheiten.

## **6.6 Synchron tanzen**

Synchron zu tanzen, ist die einfachste Form des gemeinsamen Tanzens und kann die Tanzenden in einer starken gemeinschaftlichen Erfahrung verbinden. Obwohl das Training im modernen und zeitgenössischen Tanz sehr häufig auf die synchrone Organisation der Gruppe zurückgreift, vereinzelt der Leistungsdruck paradoxerweise oft gleichzeitig die Tanzenden: sie sind einsam unter anderen und können damit von der Gruppenenergie nur sehr eingeschränkt profitieren.

Alle Arbeitsformen, die Kooperation unter den Tänzerinnen unterstützen, befähigen sie ein Stück weit, einen gemeinsamen Tanz auch als solchen zu erleben. Ein Setting für Kooperation kann beispielsweise sein, dass eine Tänzerin von einer anderen über kurze Zeit durch empathisches Beobachten begleitet wird. Darauf kann verbaler Austausch und Rollenwechsel folgen. Im dritten Schritt tanzen die Tänzerinnen die Sequenz gemeinsam mit der Anweisung, sich in räumlicher Nachbarschaft gegenseitig mit allen Sinnen wahrzunehmen: einander zu hören, zu sehen und durch die Poren der Haut zu spüren. Auf dieser Erfahrung aufbauend, tanzen größere Gruppen von bis zu acht Tänzerinnen die Sequenz synchron. Sie haben nun Tanzpartnerinnen an mehreren Seiten und üben sich im Rund-um-wahrnehmen durch die Haut und durch ihr peripheres Sehen.

Eine weitere Unterstützung für das Erleben der Gruppe kann der stimmliche Ausdruck der Bewegungsdynamik bringen: alle vokalisieren gemeinsam den Tanz, den sie tanzen, mit Vokal- und Konsonantenlauten, die für sie die Dynamik des Tanzes in Klang übertragen und sie auch im gemeinsamen Tönen und Hören verbinden. Diese Form der Synchronisation in zeitgenössischen Choreographien war in den achtziger Jahren des 20.

Jahrhunderts oft auf der Bühne zu erleben. Vielleicht berühmtestes Beispiel, auch durch die Wiederaufnahme, ist *Rosas danst Rosas* von Anne Terese de Keersmaker aus 1983. Das Frauenquartett tanzt immer wieder in der Stille und schafft es durch tönendes und zischendes Atmen, trotz der komplexen Dynamik des Tanzes vollkommen synchron zu sein.<sup>230</sup>

## 6.7 Wiederholung als Chance und Gefahr

Wiederholung wird meist als methodische Konstante von Tanztechnik betrachtet. Übungen, Bewegungsmuster und stilistische Elemente werden durch den Verlauf einer Tanzklasse wiederholt, in mehr oder weniger großen Variationen. Diese Übungen werden in den nächsten Tanzklassen wieder aufgegriffen. „Wiederholung hilft“, schreibt meine Kollegin Kerstin Kussmaul in der SOMEX-Trainingsgruppe, „denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“<sup>231</sup>

Was ist die Funktion von Wiederholung? Wiederholung unterstützt den handwerklichen und sportlichen Aspekt der Tanzpraxis insofern, als sie Muskelkraft aufbaut. Dies ist eine ihrer grundlegenden Aufgaben. Ihre zweite wesentliche Funktion ist, dass die Tänzerinnen durch die Wiederholung von Übungen sich immer differenzierter wahrnehmen können. Es erleichtert ihnen, Veränderungen innerhalb der gleichen Form wahrzunehmen. Dies schafft die Voraussetzung dafür, dass eingespielte, aber ungünstige Bewegungsmuster losgelassen und neue effizientere Muster mittels Wiederholung im Nervensystem eingeschrieben werden können. Die Wahrnehmung innerhalb des Gleichen erlaubt, eine Bewegung mit zunehmend mehr physiologischen, anatomischen und energetischen Verbindungen und Sinneseindrücken von der Außenwelt anzureichern.

Bloße Wiederholung führt nicht selbstverständlich zu einer fruchtbaren Veränderung. Dafür muss die Übungssituation zwang-, angst- und stressfrei und nicht durch Widerstände in der Kommunikation oder innere Haltungen der

---

<sup>230</sup> Anne Terese de Keersmaker, *Rosas danst Rosas*, Premiere 1983, Théâtre de la Balsamine, Brüssel..

<sup>231</sup> Kerstin Kussmaul, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.



Lernenden blockiert sein. Ist das nicht der Fall, machen wir es so, wie wir es schon früher geschafft haben – das verunmöglicht also Veränderung.

Tänzerinnen sprechen sehr unterschiedlich auf sich wiederholende Formen an. Manche können durch Wiederholung sehr viel an Selbstwahrnehmung gewinnen, anderen wird schnell langweilig, wenn sie glauben, das gleiche nochmals tun zu müssen. Versorgt die Lehrende letztere mit neuen Fühlbildern, einer neuen Aufmerksamkeit oder bietet sie ihnen eine Variation an, die eine kleine Veränderung bringt, stimuliert dies die Tänzerinnen in der Regel genug, um wieder aufmerksam zu sein. Wiederholung kann das Bedürfnis von Tänzerinnen nach Sicherheit und Vertrautheit in Situationen unterstützen, in denen sie sich in sensiblen, vielleicht auch verunsichernden Entwicklungsprozessen erfahren.

Das Teufelchen der Routine sitzt dennoch in der Wiederholung: sie verringert mitunter Aufmerksamkeit für Details, weil nichts offensichtlich Neues die Neugier anregt. Tänzerinnen sind verleitet, sich in der scheinbaren Sicherheit der Form auszuruhen. Ihre Wiederholung wird mechanisch. Sie fallen häufig in alte Muster zurück, ohne es zu bemerken. Bestes Gegenmittel, so Gill Clarke, ist die verbale Führung, die erlaubt, die Aufmerksamkeit auf immer neue Zusammenhänge zu lenken, und dadurch die Form frisch hält:

Das ‚Talking Through‘ des Lehrers hilft den Studierenden dabei, ihre Konzentration bei der Ausführung der neuen Bewegung beizubehalten. Wie in der Aufführung geht es also nicht darum, vertraute Bewegung mechanisch zu wiederholen, sondern sie in ihrer Ausführung jeweils neu zu erleben und die Aufmerksamkeit immer neu zu bestimmen.<sup>232</sup>

---

<sup>232</sup> Gill Clarke, Franz Anton Cramer, Gisela Müller: „Gill Clarke – Minding Motion“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 236.

## 7 Alternativer Ansatz für zeitgenössischen Tanzunterricht

Inhalt dieses Kapitels ist, einen Ansatz für zeitgenössischen Tanzunterricht vorzustellen, der somatische Arbeit und formorientierten Tanz in einen konstruktiven, erfüllenden und belebenden Zusammenhang in einer Klasse bringt. Dieser Ansatz basiert auf einigen grundlegenden Erkenntnissen, die ich einerseits aus meiner jahrzehntelangen praktischen Tanzarbeit und andererseits aus der theoretischen Lektüre für diese Masterarbeit gewonnen habe.

Da die Lernwege von *somatics* und formorientierter Tanztechnik sehr unterschiedlich sind, brauchen Tanzstudentinnen Zeit und Aufmerksamkeit, die Erfahrungen von der einen in die andere Praxis zu übertragen. Um diese Übertragungs- und Integrationsprozesse zu unterstützen, ist die Zusammenführung somatischer und formorientierter Methoden in einer Klasse notwendig. So sind die Klassen als Übungsfeld für den Erfahrungstransfer von *somatics* in die Tanztechnik und zurück konzipiert. Es gibt ausreichend Gelegenheit, das Hin- und Herbewegen zwischen somatischer Sensibilisierung und tanztechnischem Training zu praktizieren. Auf meine Frage, inwieweit mein Training für sie somatisch sei, antwortete Maria Probst:

Somatisch? Das ergab sich aus der Gesamtkomposition der Trainingseinheiten. Bauchmuskelübungen könnten auch in einem Turnunterricht angeleitet werden, der Blick auf Körper und Geist, der im Hintergrund deiner Klasse mitschwingt, lässt sie somatisch werden.<sup>233</sup>

Kerstin Kussmaul überraschte mich mit ihrer Antwort: „Das somatischste Warm-up war für mich ‚automatic writing‘. Weil es mir klarmachte, warum ich eigentlich hier bin und mir ein bewussteres und lustvolleres Herangehen an das Weitere erlaubte.“<sup>234</sup>

---

<sup>233</sup>Maria Probst, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuina-Praktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

<sup>234</sup>Kerstin Kussmaul, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen

Als Strategie für die Verbindung zwischen *somatics* und Tanztechnik bereichere ich den jeweiligen Lernweg um Elemente des anderen. In die erlebnisorientierte somatische Arbeit führe ich Bewegungsmuster und motorische Aktivität ein. In die Übung vorgegebener Bewegungen beziehe ich somatische Resonanz, Kooperation und spielerische Nachahmung ein. Sie wirken gegen den individualisierten Leistungsdruck, der Konkurrenz und Isolation fördert, und für die nonverbale Kommunikation, in der die Aufmerksamkeit auf das eigene Tun und Fühlen und auf die anderen in einem fließenden Hin und Her stimuliert wird. Der analytische Korrekturmodus wird möglichst durch die gefühlte Form ausgehebelt, in denen Fühl-Gedanken, poetische Körper- und Bewegungsbilder anatomische Funktionszusammenhänge und Bewegungsqualitäten ganzkörperlich erspüren lassen.

Durch meine Unterrichtsvorbereitung und -durchführung leiten mich Fragen. Leite ich eine Übung durch verbale Anleitung, Hands-on-Arbeit oder Bewegungsdemonstration ein? Wie gestalte ich die Klasse so, dass die Teilnehmenden ins (Sinnes-)Erleben unter der Haut eintauchen, daraus wieder auftauchen, ihre Aufmerksamkeit auf die Bewegung in der Welt richten, interagieren und gestalten? Wie kann ich formgebundenes Üben mit somatischem Input sättigen, ohne dass sich der Fokus nach innen kehrt? Steigen die Teilnehmerinnen primär durch Spüren oder durch Fühlen (Emotionen) oder durch Aktivität in eine Aufgabe ein? Welcher Teil des Nervensystems wird primär stimuliert? Welche Körpersysteme werden hauptsächlich aktiv? Auf welche Teile des Wahrnehmungsprozesses wird die Aufmerksamkeit gelenkt?

Alle Strategien des zeitgenössischen Tanzes, die ich in Kapitel 4 *Zeitgenössischer Tanz als Einladung an das Unterbewusste* vorstellte, wende ich in unterschiedlichen Varianten an. Übungsbeispiele und Ansätze zu Übungen, die in den bisherigen Kapiteln beschrieben sind, sind ebenso Teil meines Unterrichtsrepertoires, auch wenn ich anführe, durch welche Lehrenden ich sie kennenlernte. Einfluss auf meinen Unterricht nehmen auch die Konzepte von *Body-Mind Centering*, die ich in Kapitel 5 darstellte: die

sensomotorische Schlaufe, *Sensing, feeling and action* und das Wechselspiel der drei Nervensysteme.

In dieser Mischung erhoffe ich mir langfristig folgende Effekte. Die Tänzerinnen lernen, sich ihrem unterbewussten Wahrnehmen und Wissen anzuvertrauen und es mit ihren Fähigkeiten zur bewussten Aufmerksamkeit, Konzeption, Reflexion und Analyse zu verbinden. Sie lernen, die erfahrenen Zusammenhänge zwischen gedanklichen, emotionalen und körperlichen Prozessen für ihre Tanzpraxis zu nutzen. Sie lernen Wahlfreiheit, auf welche Bewusstseinszustände sie sich wann wie einlassen. Sie erwerben sich eine ausdifferenzierte Selbstwahrnehmung im Sinne einer funktional orientierten, möglichst ausgeglichenen Beanspruchung des Bewegungsapparates. Sie entwickeln ihr individuelles Bewegungsvokabular als künstlerische Ressource. Sie werden erfindungsreich und sensibel für kompositorische Fragen.

Hinweise darauf, dass mein Ansatz durchaus die Lernerfolge zeigt, die ich mir wünsche, geben mir die Antworten der Teilnehmerinnen der SOMEX-Trainingsgruppe in Wien. Maria Probst meinte auf meine Frage, was sie erfahren hätte, dass eine sehr breite Palette an Bewegungs- und Körpersystemen angesprochen worden sei, dass es kaum Sackgassen zu geben scheine, weil es immer noch mindestens einen weiteren Blickwinkel gebe, der wieder neue Bewegung zulasse. Kerstin Kussmaul erkannte weniger körperliche als konzeptuelle Zusammenhänge. Sie stellte fest: „Je mehr ein Training einen persönlichen Bezug zu mir herstellt, desto weniger fehlt mir etwas. Auf allen Ebenen: sensing, feeling, and action.“ Katherina Bauer schrieb: „Das Zusammenbringen von Klarheit und Zielgerichtetheit in einer Aufgabe oder einer Idee bei gleichzeitigem Schwelgen, Spüren und Suchen ist stimulierend. Wenn dies gelingt, ist die Befriedigung sehr groß.“<sup>235</sup>

## **7.1 Das intuitive Denken**

### **7.1.1 Bildhaftes und poetisches Denken**

In der Einleitung frage ich, warum ich bildhaftes und sinnliches Denken, Fantasieren, Vorstellen, Fühlen und Empfinden in all den Jahren meiner

---

<sup>235</sup> Katherina Bauer, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

Tanzpraxis als so fruchtbar für das Bewegungslernen erfahren habe. Guy Claxton, Ap Dijksterhuis und Joachim Bauer weisen mich aus der Perspektive der Kognitionswissenschaften auf viele Spuren – davon handeln Kapitel 3, 4 und 6 dieser Arbeit. Bildhaftes Denken, Fühlen und Empfinden feuern Prozesse in unserem Netzwerk *bodymind* an, in denen komplexe unterbewusste Reizverarbeitung und Resonanz stattfinden, sich Verbindungen in den Nervenzellnetzwerken neu ordnen und weil sie Lernen durch Osmose und Intuition ermöglichen.<sup>236</sup> Wir fühlen uns ganzheitlich betroffen. Wir können unsere intuitiven Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse entwickeln. Dies wiederum stärkt unser kreatives Selbst und ist eine wichtige Schule für selbstbestimmtes Arbeiten, Reflexionsfähigkeit und künstlerische Prozesse.

In der komplexen Situation einer Tanzklasse treffen unendliche viele Stimuli auf den Organismus und kommen in ihm auf. Ein lineares, willentliches Problemlösungsdenken, wie es das Bewusstsein bietet, ist damit überfordert. Deshalb allein schon müssen unterbewusste Lernprozesse die Hauptform des Tanzlernens sein. Die Arbeitsmodi des Unterbewussten sind vor allem nicht-sprachlich, wenn auch oft durch verbale Einladungen eröffnet und begleitet. Dafür braucht es eine sorgfältig gewählte Sprache, die gesprochene Poesie ist und analytisches Denken möglichst umgeht. Sie lässt wie Gedichte einiges offen und schafft unerklärte Zwischenräume, in denen Neues entdeckt werden kann. Oft ist weniger dabei mehr. Aufgabenstellungen sollen ausreichend offen formuliert sein, sodass die persönliche Neugier jeder einzelnen angeregt wird und ein breites Spektrum von Wahrnehmungen, Fantasien und Bewegungen ermöglicht. Fragen können dabei den kreativen Prozess schwebend halten und verhindern, dass sich bestimmte Wege des Denkens und Tuns allzu schnell einschleifen.

Für Künstlerinnen der Gegenwart sind diese Arbeitsformen einerseits nichts Neues, andererseits legen die wissenschaftlichen Ergebnisse nahe, dass Methoden, die bildhaftes, poetisches und sinnliches Denken, Imagination und Gefühl nutzen, nicht nur einen bestimmten, tendenziell romantischen Blick auf das Wesen des Menschen werfen. Diese Arbeitsformen scheinen

---

<sup>236</sup> Siehe Kapitel 3.4.

tatsächlich dem zu entsprechen, wie der Organismus des Menschen wächst und lernt – sowohl ontogenetisch als auch phylogenetisch.

So bestätigen die Forschungen, dass bildhafte Vorstellungen im Tanz, die vorgestellte Bewegung, vorgestellte Sinnesreize wie Farben, Texturen, Tastgefühle und Klänge beinhalten, wesentlich anregender für den Lernprozess unseres Organismus sind als kognitiv trockene, analytisch-anatomische Information. Nicht nur Kinder lernen also am besten durch die Anregung ihrer Fantasie und durch die konkrete Anbindung an ihre sinnliche Umwelterfahrung, auch erwachsene Tänzerinnen.

Selbstverständlich sehen die konkreten Aufgabenverläufe bei Erwachsenen anders aus als bei Kindern, aber ihre grundsätzlichen Voraussetzungen sind die gleichen. Die anatomisch-funktionale Analyse von Bewegung ist im Moment des Tanzens nicht hilfreich. Alle kognitiven Erkenntnisse müssen für das Tanzlernen in poetische, fühlbare, sinnliche Denkbilder übertragen werden. Eine kognitive Information allein verändert nicht, wie ich meinen Körper im Moment der Bewegung benutze und spüre. Die bildhaften, sinnlichen Anteile des Denkens sind es, die somatische Resonanzen und kinästhetische Empfindungen hervorbringen können.

Wie gut nun diese Vorstellungsbilder die analytischen Konzepte wiedergeben, ist eine wesentliche Komponente für die Qualität einer zeitgenössischen Tanztechnik und deren Vermittlung.

Hier ein konkretes Beispiel, das den Zusammenhang von Atem und Bewegung betrifft. In Limon-Klassen am Anfang meines Tanzstudiums lernte ich, dass das Füllen der Lungen beim Einatmen mit öffnender Bewegung, das Leeren beim Ausatmen mit schließender Bewegung synchronisiert wird. Diese Eins-zu-Eins-Koppelung von Atemrhythmus und Bewegung wurde mir als natürliche und organische Verbindung vorgestellt. Aus meinem heutigen Verständnis führt dieser willkürliche Eingriff in den Atemrhythmus zu der künstlichen Angewohnheit, den Atem willentlich zu steuern und mit Bewegungen tendenziell fest zu verknüpfen. In Tanzbewegungen kann das zu eingeschränktem, übertriebenem oder verflachtem Atem führen und die möglichen Bewegungsdynamiken verringern. Im Tanzen überlassen wir daher die komplexe Integration von Atem- und Bewegungsfluss besser den unterbewussten Steuerungen. Wir beschränken unsere bewusste Mitwirkung

darauf, achtsam zu lauschen und eventuelle Behinderungen des freien Flusses loszulassen. „Die Atmung ist nicht Rhythmus- oder Taktgeber, sondern fließt frei und ungehindert. (...) Getanzt wird ‚on top of the breath‘ – auf der Atmung surfend, wobei der Tanz eine eigenständige Stimme bildet und nicht zwangsläufig von der Atmung abhängig ist.“<sup>237</sup> So versteht beispielsweise auch Lance Gries das Wechselspiel von Bewegung und Atmung.

Menschen lernen am besten in einem Umfeld, in dem sie sich gut aufgehoben fühlen, in dem sie stress- und angstfrei experimentieren und Fehler machen dürfen. Sie lernen dort am besten, wo sie Spielraum haben, die gestellten Aufgaben an die ihnen angemessene aktuelle Herausforderung anzupassen. In entspannter Aufmerksamkeit, wach in der Wahrnehmung und offen für die auftauchenden Fantasien, können Schnappschuss-Einsichten und lang gärende Einsichten ins Bewusstsein treten.

Greife ich meine Einsicht auf, dass im zeitgenössischen Tanz mit dem Begriff Körper alle unterbewussten Prozesse der Reizverarbeitung gemeint sind, kommt der bewussten Gestaltung einer Tanzklasse eine klare und eingeschränkte Rolle zu: Unser planerisches, konzeptuelles Denken gestaltet den Rahmen, in dem sich Menschen für ihre intuitiven, osmotischen, nonverbalen, assoziativen und sinnlichen Lernprozesse öffnen können. Das verbal dominierte Denken hat seine wichtige Rolle auch in einem reflektierenden, kritischen Austausch am Ende der Klasse.

Eine einfache Grundregel kann Orientierung geben, welche Denkhaltungen in welchen Aufgaben konstruktiv für den Lernprozess sind: während wir eine Übung ausführen, kultivieren wir eine spielerische, neugierige und vertrauensvolle Haltung, immer wieder angeregt durch die Lehrenden. Bei weitem überwiegen sollen in der aktiven Phase poetisches Sprechen, Berührung und somatische Resonanzen: Berührung als unmittelbarer Informationsaustausch; Einladungen, sich zu verwandeln; Einladungen, Bewegung und Präsenz der Kolleginnen spielerisch nachzuahmen; Übungen, die in vielen Varianten auffordern, dem Körper zu lauschen. Danach, in der Reflexionsphase, kann es durchaus Sinn machen,

---

<sup>237</sup> Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 301.

sich selbst kritisch zu betrachten. Dagegen machen uns Zweifel im Tun ambivalent und zögerlich.

Die Kompetenzen der Lehrenden bestehen aus meiner Sicht darin, alle Informationen in einen sinnlich reizvollen Erfahrungsraum zu verwandeln und ein Klima zu schaffen, das erlaubt, im Dunklen zu tappen, aufkeimenden Intuitionen nachzugehen, sie auszutesten, sie zu entwickeln oder sie zu verwerfen. Dafür ist es nötig, poetische und reichhaltige Bilder in einer möglichst einfachen Sprache zu finden, die anatomisch und physiologisch ausreichend genau der Funktionsweise unseres Körpers in Bewegung entsprechen.

### **7.1.2 Kontemplatives Fischen**

Kontemplatives Fischen bezeichne ich, in Anlehnung an Ted Hughes und Guy Claxton<sup>238</sup>, als einen Bewusstseinszustand, der, entspannt und doch wach, aufnahmefähig und doch fantasievoll, Intuition fördert. Er lässt uns Ahnungen von Ideen bei ihrem Vordringen in unser Bewusstsein sehen und erfühlen. Kontemplation meint die Übung der Beobachtung, ohne in das Beobachtete einzugreifen.

Wie gelassen Menschen dem kontemplativen Fischen in der Tanzpraxis nachgehen können, bedeutet, wie hellhörig sie gegenüber den autonomen Bewegungen und feinen Signalen ihres intuitiven Prozesses sind und wie sie auf sie reagieren. Wie sehr können Tanzende durch ihre sanfte Achtsamkeit die dämmrigen Zonen des Unterbewusstes willkommen heißen? Wie sehr können sie Ideen und Einsichten langsam auftauchen lassen, ohne sie zu schnell zu jagen, ohne sie gierig in einen Tanz zu verwandeln oder sie gar in Wort-Gedanken fassen zu wollen? Diese Kunst, zu warten und die Bewegung kommen zu lassen, ohne sie vorherzubestimmen, wird vor allem in somatischer Arbeit und diversen postmodernen Zugängen zu Tanzimprovisation gelehrt und gelernt.

Weniger üblich ist diese Hellhörigkeit für intuitive Prozesse in zeitgenössischen Tanztechnikklassen, in denen viel anstrengende Bewegung zentral ist. Ein Grund mag darin liegen, dass die körperlichen Anforderungen an Fortbewegung, Schnelligkeit und Koordination die Tanzenden in einen

---

<sup>238</sup> Siehe Kapitel 3.4.2.



Bewusstseinszustand bringen, in dem die physische Erregung einer sachten Beobachtung von unterbewussten Prozessen zu widersprechen scheint.

Halten wir uns an den Grenzen zwischen flüchtigen Gefühls-Bildern und klaren Impulsen, etwas zu tun, auf – dann ist das ein besonders fruchtbares Terrain für Bewegungsfindung. So können wir die Boten aus dem Unterbewussten unmittelbar zum Tanz werden lassen, ohne einen kognitiven oder sprachlichen Zwischenschritt einzulegen.

Eine bewährte und variantenreiche Strategie der zeitgenössischen Lehrenden ist, körperliche Details anzubieten und den Studentinnen Zeit zu geben, diese in sich selbst imaginativ, physiologisch und energetisch zu verbinden. Zwei Visualisierungen aus der Ideokinese, kombiniert mit gerichteter Berührung eines Partners, seien exemplarisch angeführt. Wir verbinden das Fühlbild der beiden Mastoidfortsätze hinter den Ohren, die wie warmes Wachs tropfen, mit dem Fühlbild der schmelzenden großen Trochanter an den Außenseiten der Oberschenkelknochen. Eine andere Kombination von Fühlbildern assoziiert die Mulden des Knöchels mit den tiefen Mulden des Hüftgelenks und der Mulde an der Schädelbasis und lädt ein, sich vorzustellen, wie sie alle drei weicher werden und sich dadurch vertiefen können.

## **7.2 Mein tanztechnisches Verständnis**

Tanztechnik macht aus, dass das *Was*, nämlich welche Bewegung getanzt wird, und das *Wie*, nämlich wie sie getanzt wird, zusammen fallen. Wie ich Hernandez im Abschnitt *Tanztechnik: die Macht der Form* zitierte, geht es darum, den Tänzerinnen möglichst viele Wege zu eröffnen, wie sie sich bewegen können. In der Folge werde ich das *Was* und das *Wie* getrennt behandeln, unter dem Vorbehalt, dass natürlich jedes *Wie* ein *Was* benötigt. Den Schwerpunkt meiner Arbeit sehe ich darin, ein möglichst tiefes und breites Verständnis dafür zu schaffen, wie wir Bewegungen ausführen können.

Mit den Worten von Chrysa Parkinson ist das Ziel in Tanztechnik Präzision, sodass „man in der Lage sein sollte, eine Bewegung hinsichtlich

Spannung, Zeit, Raum und Affekt genauso wie beabsichtigt auszuführen“.<sup>239</sup> Präzision definiere ich als Fertigkeit, Aufmerksamkeit (*attention*), Absicht (*intention*) und Aktion (*action*) zusammenzuführen. Spannung, Zeit und Raum, wie sie von Parkinson angesprochen sind, betrachte ich als Aspekte von *action*, den Affekt als Teil der Intention. Aufmerksamkeit ist unabdingbar, um die - wie auch immer gelagerte - Absicht überhaupt ausführen zu können. Doch interessanterweise wird sie von Parkinson nicht einmal erwähnt. Es scheint, als sei sie für Parkinson so selbstverständlich, dass sie nicht einmal einer Nennung bedarf.

### 7.2.1 Die Art und Weise einer Bewegung

Das *Wie* einer Bewegung ergibt sich in meinem Unterricht aus *Release-Techniken*, bekräftigt durch spezifische Aspekte von Alexandertechnik, Ideokinese und *Body-Mind Centering*. Sie haben gemeinsam, dass sie sich den großen Einfluss von Gedanken auf Bewegung zunutze machen. Anatomische, physiologische und physikalische Kenntnisse über den bewegten Körper stehen dabei im Mittelpunkt. Grundsätzlich ist das Ziel, dass die Tänzerinnen langfristig möglichst effiziente und daher gesunde Bewegungsmuster entwickeln, die sie in ihrer *personal practice*<sup>240</sup> und künstlerischen Arbeit weiterentwickeln.

*Release-Technik* macht sich zwei Erkenntnisse zunutze. Zum ersten wird Aufmerksamkeit als Werkzeug des Bewusstseins kultiviert<sup>241</sup>, um den ganzen Organismus auf den Gegenstand der Aufmerksamkeit hin auszurichten und ihn damit ganzheitlich zu ordnen. Aufmerksamkeit bietet also eine innere Kraftquelle, die nicht aus der Muskelkraft kommt, und steht im ständigen Wechselspiel mit Motivation.

Zum zweiten nutzt *Release-Technik* das Wissen um den Energiekreislauf in einem geschlossenen System. Die Schwerkraft wirkt auf alles auf der Erde, so auf uns – mit einer klaren Richtung zum Erdmittelpunkt

---

<sup>239</sup> Irmela Kästner: „P.A.R.T.S. – Positionen des Zeitgenössischen“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 170.

<sup>240</sup> Lance Gries verwendete diesen Begriff als Beschreibung für eine selbstbestimmte Praxis, der die Tänzerinnen parallel zu ihren Gruppenaktivitäten in Tanzklassen oder Tanzproben nachgehen. Lance Gries, *Release- und Alignment-orientierte Techniken*, Forschungsworkshop im Oktober 2009, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt.

<sup>241</sup> Siehe dazu Kapitel 3.3.2.

hin. Da Energie nach dem Energieerhaltungssatz<sup>242</sup> nicht verloren geht, kommt diese Kraft aus der Erde in unsere Körper zurück: wir können sie nutzen und uns gegen die Schwerkraft auf- und ausrichten.

Im Rahmen meiner Unterrichtsleitung für BA-Studentinnen an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt<sup>243</sup> stellte ich eine Art Rede und Anleitung zusammen, in der ich die Studentinnen gewinnen wollte, sich von der Schwerkraft tiefer durchdringen zu lassen, als sie es gewöhnt waren. Dabei integrierte ich das einführende Vorstellungsbild von der Lotlinie als bewegte Energielinie, das die Ideokinese verwendet:

Weight is not something you 'have' – it is a result of an outside force acting upon us – we call it gravity – it is the force pulling us down to the centre of the earth. So it is a movement happening to us, a movement within us and not from us at the same time.

I ask you to accept gravity as a force affecting your structure in a very fundamental way. Take a look at the space. Gravity organizes everything in a very basic manner. Every object responds to gravity with its essence – it cannot do without it. That is our condition on earth.

Let the pulling-down towards the centre of the earth happen in your body – without collapsing. You are not giving into gravity, you let the downwards direction work as much as possible while keeping upright.

Our evolutionary path has developed an amazing intelligence so that the body can cope with that force. We are still evolving.

Gravity is everywhere. Gravity is much bigger than you. The earth is much bigger than you. Let it influence you in every cell. Move with it like moving through a summer rain. You cannot change gravity. You can only change your relation to gravity. The evolution has given your intelligent body to you as a gift. It is your heritage. Imagine gravity like rain pouring down through your body. It is raining everywhere, inside and outside of you.

Imagine a line between your top of the head and the centre of the earth. This is your axis. Let it move up. Let it rain down all around it. Let your body drape around your axis. Walk a small circle around this axis. Do it in both directions. When shifting weight from one leg to the other push up into your hip joint.

We just use those tools of images to kick into the innate intelligence of your body, so your body moves closer to its ideal alignment. Life takes

---

<sup>242</sup> Der Energieerhaltungssatz ist ein wichtiges Prinzip der Naturwissenschaft und sagt aus, dass die Gesamtenergie in einem abgeschlossenen System konstant bleibt. Unter einem abgeschlossenen System versteht man ein System ohne Energie-, Informations- oder Stoffaustausch und ohne Wechselwirkung mit der Umgebung.

<sup>243</sup> Sylvia Scheidl, *Zeitgenössische Tanztechnik*, Lehrproben für BA-Studentinnen der Unterstufe, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main, Juni 2009.

us away from our ideal alignment, intelligent practice can move us closer to it again – this is a neverending movement.

Gravity offers you a home on the ground, it organizes you. It affects everybody the same way. Is that not calming?

Organisationsprinzipien innerhalb des Körpers, im Verhältnis zur Schwerkraft und zum Boden werden in Arbeitsprozessen, die die unterbewusste Intelligenz des Körpers anregen, studiert. Bildhafte Vorstellungen und das Erspüren der anatomisch-physiologischen Realitäten sind dabei die Schlüssel, dass und wie Tänzerinnen die Prinzipien in Bewegungsrecherchen erfahren. In ihren intuitiven Bewegungsprozessen gehen sie Körperempfindungen, Gefühlen von inneren Verbindungen oder somatischen Resonanzen auf die Vorstellungen nach. Sie können entdecken, was in ihre Erfahrung von Bewegung hineinspielt und wie sie sich immer differenzierter bewegen können.

Am deutlichsten ist mir die Arbeit an den Achsen durch den Körper (Lotlinien der Ideokinese, *Anm. der Autorin*) in Erinnerung geblieben – vor allem der Raum hinter den Achsen im Körper. (...) Im Training ist die Kombination von Klarheit und Ernsthaftigkeit bei gleichzeitiger Lockerheit und Freiheit gegenüber einer Idee aufgetaucht. Wie kann ich ein Thema verfolgen und gleichzeitig für Empfindungen offen sein? (...) Die Warm-ups mit den Achsen haben sich verändert. Die ersten Male waren sie recht starr in der Idee und gleichzeitig interessant zu verfolgen, auch im Hinblick auf die oben angesprochene Wechselwirkung von Freiheit und Thema, aber in der Anleitung doch eher einengend. Das hat sich in den folgenden Stunden verändert hin zu einem spielerischen Umgang, lebendigem Forschen und zu einer echten Bereicherung in der Selbstwahrnehmung.<sup>244</sup>

Unser Skelett verstehe ich als bewegliches Gerüst, das Klarheit und Ausrichtung im Raum betont, die Körperteile ins Verhältnis setzt, in den Gelenken Bewegung erlaubt und in möglichst hohem Maß die Schwerkraft in den Boden ableitet. In der Praxis richten wir unsere Aufmerksamkeit auch auf einzelne Knochen. Die gedachte und gefühlte Differenzierung zwischen den

---

<sup>244</sup>Katherina Bauer, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

Knochen wird durch die Vorstellung stimuliert, Raum und Luft in die Gelenke einzulassen. Das unterstützt, genau erspüren zu können, wo die einzelnen Knochen im Körper beginnen und enden. Wir geben unseren Knochen Raumrichtungen, bringen sie in Austausch mit ihrer Umgebung und öffnen den bewegten Körper damit in alle Richtungen in den Raum. Nicht Positionen werden erlernt, sondern Richtungen, die immer innere Bewegung bedeuten.

Mabel Todd formulierte erstmals in ihrem bahnbrechenden Werk *The Thinking Body* die folgenden Prinzipien.<sup>245</sup> Die Knochen sollen mechanisch möglichst optimal übereinander gestellt werden, sodass sie maximal den Druck der Schwerkraft durch sich durch, durch die Gelenke und in die Unterstützungsflächen ableiten können. Damit fungieren sie als Druckglieder des Bewegungssystems. Die Muskeln stellen die Zugglieder der beweglichen Konstruktion dar, die durch ihre Zugkraft der Schwerkraft entgegenwirken. Ohne diese dynamischen Zugkräfte würde das Skelett in sich zusammenfallen. Hinter der gedachten Lotlinie des Körpers wirken vor allem die Wirbel als Druckglieder, vor der Lotlinie vor allem die Zugkräfte der Muskeln. Wichtig ist eine möglichst ausgeglichene breitflächige Beanspruchung in den Gelenken auf die Gelenksflächen – das ist der anatomische Hintergrund für die Redewendung, „die Knochen zu zentrieren“. Durch die biomechanisch zentrierende Bewegung der Knochen, die sich in der Redewendung ausdrückt, können die Tänzerinnen ein entspannendes Gefühl rund um die Knochen entwickeln. Stellt sich die entspannte Körperempfindung ein, verweist das auf einen ausgeglichenen Tonus der tiefen Muskeln, die nahe an den Knochen liegen.

Diese Zielausrichtung stellt sicher, dass die Muskeln als dreidimensionales und mehrschichtiges Spannungsnetz optimal für Aufrichtung und Bewegung und Aufrichtung in Bewegung sorgen können. Die Muskeln sind dreidimensional spiralgig organisiert: ihre Kraft- und Zuglinien schaffen ein komplexes spiralgiges Netz, das die Knochen im Raum aufspannt. Wenn dieses Netz ausgeglichen funktioniert, sind die Knochen wie oben geordnet: mit ausgeglichener Beanspruchung in den Gelenken über den ganzen Körper verteilt und mit möglichst breitflächiger Belastung auf allen

---

<sup>245</sup> Mabel E. Todd, *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton (NJ) 1937.

Gelenksflächen – sodass nirgends kleinflächige, punktuelle Mehrbelastungen entstehen, die auf Dauer als Überlastungen wirken und die Abnutzung der Gelenke vorantreiben.

Die spiralförmige Organisation der Muskeln ist kein Zufall der Evolution. Spiralen sind deshalb optimal für Bewegung, weil sie alle drei Raumdimensionen in sich haben. Bewegung, die dreidimensional im Raum organisiert ist, ist leichter, ökonomischer, fließender und eleganter als eine zweidimensionale. In einer dreidimensionalen Bewegung zeichnen Körperteile innerhalb der Ganzkörperbewegung dreidimensionale Wege durch den Raum, Schlaufen und Spiralen. Wenn wir das imaginieren – am leichtesten fällt das unserer Vorstellungskraft, wenn wir uns Knochenenden in Bewegung vorstellen – organisiert sich der Körper insgesamt näher an der dreidimensionalen Bewegung. Im Tanzunterricht ist es sinnvoll, immer wieder auf die räumliche Bewegung jedes Körperteils hinzuweisen, weil wir uns häufig Bewegung nur auf Flächen vorstellen, wie wir es mit dem XY-Koordinatensystem unserer westlichen Schriftkulturen lernten.

Die eigenen Knochen zu erspüren ist deshalb ein fruchtbares Arbeitsfeld, weil wir sie uns als feste Bausteine unseres Bewegungsapparates anatomisch ausreichend genau vorstellen können. Muskeln wirken immer höchst komplex mit unterschiedlichen Spannungsgraden und in Muskelketten von einem zum anderen Körperende zusammen. Diese Komplexität können wir mit unserem bewussten Denken nicht ausreichend gut erfassen, wenn wir tanzen. Versuchen wir trotzdem, unsere Wahrnehmung analytisch auf Muskeln zu konzentrieren, ergibt das mit hoher Wahrscheinlichkeit eine fragmentarische Information, die für das ganzheitliche Ereignis, als das ich jede Bewegung erachte, nicht förderlich ist. Denken wir aber einen Knochen in Bewegung in eine bestimmte Richtung, übersetzt das unser Körper – die entsprechenden unbewussten Gehirnregionen - in die dafür gebrauchte Aktivität aller Muskeln.

*Release*-Aktivität ist ein mehrstufiger Prozess. Druck und angespannte Muskeln werden mehr und mehr losgelassen, um eine zunehmend feiner gestimmte Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Das schafft die Voraussetzung, Energiestauungen von angespannten Muskeln durch multidimensionale Ausrichtungen im Körper zu ersetzen. Den stimmigen aktiven und

entspannten Tonus im gesamten Körper zu finden, ist das Grundthema schlechthin. *Release* bedeutet nicht *relax*, *release* bedeutet freisetzen und nicht entspannen und nicht in den Boden zusammenfallen.

Für viele Tänzerinnen heißt das im ersten Schritt vor allem, individuelle Überspannung in bestimmten Muskelgruppen und Körperteilen und alte, vermeintlich gute Haltungen loszulassen. Effiziente Muskelbalancen sollen die Bewegungs- und Aufrichtungsaktivität gleichmäßig zwischen Gliedmaßen und Rumpf, oben und unten, Vorder- und Rückseite des Körpers verteilen. Ganz gleich, ob die Tänzerin sich in einer äußerlich unbewegten Position befindet oder eine schnelle Bewegungsfolge tanzt – immer verteilt sich ihre Kraft möglichst differenziert auf den gesamten Körper. Selbst die kleinste Bewegung - das Heben einer Hand oder das Drehen des Kopfes – wird in den Zusammenhang des *bodymind* gesetzt und durch die mehrdimensionale Ausrichtung des Körpers unterstützt.

Hier ein praktisches Beispiel aus meiner Trainingsleitung bei K3 – Zentrum für Choreographie in Hamburg im Oktober 2011<sup>246</sup>: Die Tänzerinnen ertasten mit ihren Fingerkuppen entlang einer Rippe ihren Rippenbogen und den Zwischenraum zwischen zwei Rippen. Dabei stellen sie sich vor, dass sie den Raum zwischen den Rippen durch ihren fließenden Atem luftiger und weiter werden lassen können. Mit der Aufmerksamkeit auf die weiche Organfülle des Brustkorbes mit Lungen und Herz erlauben sie ihren Rippen, sich von innen her zu öffnen. In der Folge bekommt die Wirbelsäule mehr Raum und mehr Freiheit, ihrer Aufgabe, das Skelett von der Mitte aus zu stützen, nachzukommen. Die Tänzerinnen aktivieren ihre Wirbelsäule vom Steißbein aus Richtung Kopf durch ihre Umgebung hindurch wie durch einen Tunnel. Mit diesem erfüllten Zusammenhang bewegen wir uns durch den Raum, indem wir den Raum zwischen den Rippen durch Seitbeugen öffnen und damit Bewegung initiieren.

Der Lernprozess beinhaltet, dass wir das eigene Spüren mehr und mehr in Einklang mit der anatomischen Wirklichkeit bringen. Daher sind anatomisches Anschauungsmaterial und biomechanische, anatomische und physiologische Klärungen an bestimmten Punkten sehr hilfreich, am besten klar getrennt von der Bewegungspraxis entweder als Einführung davor oder

---

<sup>246</sup> Leitung des offenen Profi-Tanztrainings, K3 – Zentrum für Choreographie, Hamburg, 24.-27. Oktober 2011. Siehe auch [www.k3-hamburg.de](http://www.k3-hamburg.de).

als vertiefende Erklärung danach. Die analytische Erklärung einer Bewegung ist im konkreten Moment des Bewegens nicht hilfreich. Für die Bewegungserfahrung ist das analytische Wissen um beteiligte Muskel und Muskelketten nicht stimulierend. Das verführt uns allzu leicht, in den *d-mode* zu wechseln und damit den osmotischen und intuitiven Prozess zu irritieren. Kognitiv zu wissen, wo sich beispielsweise das Steißbein befindet, oder es im eigenen Körper klar zu fühlen, sind zwei Paar Schuhe. Kognitive Informationen brauchen viel zu lange, um gedacht zu werden und können keine kinästhetischen Resonanzen bringen. Daher müssen diese Informationen in einem Einfühlungsprozess erst in ein kinästhetisches Empfinden übertragen werden. Das kann gelingen, vor allem bei Tänzerinnen mit ausgeprägtem somatischem Hintergrund, kann aber auch schwierig sein, wenn der Übertragungsprozess den Teilnehmerinnen ganz überlassen wird.

Die wissenschaftliche Hintergrundinformation kann die Tänzerinnen in ihrem rationalen Verständnis für ihre Praxis bestärken. Sie sind damit nicht ausschließlich auf die poetische Sprache und ihre erfahrenen Resonanzen angewiesen. Es entmystifiziert die Arbeitsformen, die auf Intuition und Kreativität aufbauen, und macht ihre wissenschaftlichen Grundlagen sichtbar.

Unser lebendiger Körper bleibt zauberhaft genug. Der bekannte Tanzpädagoge für zeitgenössisches Ballett Zvi Gotheiner im Juli 2011 dazu: „You can create charts and say: this is front, this is side, but it is not that accurate“. Daraufhin die Gastgeberin Kerstin Kussmaul: “You mean experience is more mysterious than that?”<sup>247</sup>

Schon Gerda Alexander stellte fest, dass unbewusste oder halbunbewusste falsche Körperbildvorstellungen, besonders in Bezug auf Knochen und Gelenke, die Körperfunktionen beeinträchtigen:

Wie viele Bewegungshemmungen, Rückenschäden und Hüftarthrosen könnten vermieden werden, wenn der Gymnastiklehrer anstatt eines nur intellektuellen anatomischen Wissens über ein wirkliches Bewusstsein seiner Hüftgelenke und seiner Wirbelsäule verfügen würde.<sup>248</sup>

---

<sup>247</sup> [ talkabout ], a samovar discussion series about the practice of dance, ImPulsTanz Vienna International Dance Festival 2011, talkabout #3: dance and somatics, 5. August 2011, [www.impulstanz.com](http://www.impulstanz.com).

<sup>248</sup> Gerda Alexander, *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981, S. 52.



Was Rumpf und was Gliedmaßen sind, gehört zum wesentlichen verkörperten Wissen. Zum Rumpf zählt, was in direkter Verbindung mit der Wirbelsäule steht: Beckengürtel, Brustkorb und Schädel. Beine sind mit dem Becken und die Arme über den Schultergürtel mit dem Brustkorb verbunden. Ebenso grundlegend ist die Verkörperung der Psoas-Muskelgruppe und des Zwerchfells. „Die Psoas-Muskeln integrieren als Hüftbeuger Rumpf und Beine und balancieren die Rückenmuskeln, vor allem im Lendenbereich. Die Psoas-Muskeln sollen weder schlaff noch in Anspannung eingefroren sein, sondern sich mit einem saftigen Tonus längen und aktiviert sein. Das Zwerchfell als primärer Atemmuskel spannt einen Muskeldom rundum im Brustkorb auf, der mit Sehnenansätzen tief hinunter in die Lendenwirbelsäule greift. Ist das Zwerchfell in seiner Atembewegung voll und flüssig, unterstützt es maßgeblich die Aufrichtung. Man vertraut auf einen autonom gesteuerten Atemfluss, der sich intelligent an die Bewegungsanforderungen anpasst, ohne ihn willentlich zu lenken.“<sup>249</sup>

Ergänzend zu den Knochen experimentieren wir, was Organe, Körperflüssigkeiten, Bänder, Muskeln, Lungen- und Zellatmung zu unserer Bewegungsqualität beitragen und wie sie unsere Bewegungsökonomie verbessern. Auch hier steigen wir durch Hands-on-Arbeit, Somatisierung<sup>250</sup> oder Fühl-Gedanken ein. Wir erweitern beispielsweise unser Bewegungsmaß allmählich von einfachen Rollbewegungen zu komplexen Bewegungsmustern. Dabei nehmen wir entweder die kinästhetische Wahrnehmung und die leitenden Vorstellungen mit oder lassen sie bewusst gehen und vertrauen auf die sensorische Erinnerung aus der Phase der Sensibilisierung.

### **7.2.2 Bewegungsvorgaben**

Der Herausforderung für die Tänzerinnen, sich vorgegebene Bewegungsmuster und Tanzfiguren einzuverleiben, kann ich mich als Lehrende durch ein weites Spektrum von Bewegungsvorgaben nähern.

---

<sup>249</sup> Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 299.

<sup>250</sup> Englische Originalbegriff somatization. Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 1. „I use this word ‘somatization’ to engage the kinesthetic experience directly, in contrast to ‘visualisation’ which utilizes visual imagery to evoke a kinesthetic experience.“

Grundsätzlich bieten Bewegungsvorgaben den Tänzerinnen die Möglichkeit, die funktionalen Zusammenhänge einer Bewegungsfolge zu studieren und ein Kontinuum an kinästhetischer Information zu erhalten. Als funktional bezeichne ich den Blick auf Bewegung, in dem wir besonders darauf achten, wie wir unsere Bewegung in Bezug auf die biomechanischen Gesetze für optimal ausgerichtete Bewegung organisieren.

An einem Ende des Spektrums befindet sich eine sehr offene Praxis, in der die Aufgabe eine innere Vorstellung, einen Fühl-Gedanken oder eine Aufmerksamkeit auf eine Art von Sinneseindrücken oder Beziehung mit der Außenwelt formuliert. Darin ist die konkrete Bewegung völlig frei. Am anderen Ende des Spektrums sehe ich vorgegebene Tanzsequenzen, die aus wiederholbaren Bewegungsmustern und Schrittfolgen bestehen. In ihnen liegt die Herausforderung darin, die innere Erlebnisfülle und sensorischen Erfahrungen in die Tanzsequenzen mitzunehmen.<sup>251</sup>

Unter einem Bewegungsmuster verstehe ich die Art und Weise, wie das Nervensystem eine spezifische Bewegung organisiert und abspeichert. Bonnie Bainbridge Cohen schreibt dem Nervensystem zu, dass es dafür geschaffen sei, in Mustern zu funktionieren. Es hat das Potential zu unendlich vielen Mustern, aber sie seien nicht verfügbar, solange sie nicht tatsächlich ausgeführt werden. Muster, so Bainbridge Cohen, fallen immer an einen Platz in dem Kontinuum zwischen Effizienz und Ineffizienz.<sup>252</sup> Ein Schlüssel zum Verständnis von Bewegungsmustern ist die genaue Beobachtung, von welchem Körperteil die Bewegung ausgeht und wie sie sich durch den Körper fortsetzt.<sup>253</sup>

In einfachen und kurzen Exercises, also sich wiederholenden Übungen, studieren wir, wie vorgegebene Form, Wahrnehmung und Denken zusammenspielen. Sie stellen damit Mikrokosmen für komplexere Aufgaben dar und erlauben, Fühl-Bilder über anatomische Funktionen und Zusammenhänge tiefer zu erfassen.

---

<sup>251</sup> Siehe dazu Kapitel 7.3.4 Prinzip 4: Unschärfe.

<sup>252</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008, S. 99.

<sup>253</sup> Ebd., S.105.

Eine Weite, eine Höhe, eine Stärke, eine Dimension des Aufgespannt-seins, die Möglichkeit, tief zu atmen und dabei die Welt zu umarmen, eine Größe, die meinen langen Gliedmaßen entspricht, mit dem Grund verbunden sein und gleichzeitig den Himmel berühren. All das in die Bewegung mitnehmen und wieder verlieren und wieder finden. Für mich waren die Exercises der Teil, auf den ich mich immer wieder am meisten gefreut habe, weil sie beschriebenes Körpergefühl in der Bewegung beizubehalten ermöglicht haben.

Zuerst brauche ich eine Zeit, um mich in die räumliche und zeitliche Klarheit der Bewegungsvorgaben einzufinden, dann setze ich meine eigene Körperlichkeit dazu, dann empfinde ich in unterschiedlicher Stärke wie oben beschrieben, dann versuche ich durch Leichtigkeit, Luftigkeit, Freude, Atmung, Gefühl der Verbundenheit mit unten, oben und den anderen das Empfinden in der Bewegung immer wieder frisch zu gestalten, dann finde ich es meistens schade, dass sie vorbei sind. Dann fühle ich mich meistens sehr erfrischt und wach.<sup>254</sup>

In meinen Bewegungsinteressen tauchen Bewegungsmotive auf, die mit Fallen aus der Balance, dem Fallen-lassen, Schwingen und Werfen von Körperteilen, dem Aufbrechen einer Bewegungsfigur und dem Reorganisieren des Körpers zu einer augenblicklichen Stabilität spielen. Ich arbeite mit sequentiellen Bewegungsmustern, in denen ein Körperteil eine Bewegung initiiert und die Bewegung sich durch den Körper fortsetzt, und mit *all-in-one*-Bewegungsmustern, in denen der ganze Körper gleichzeitig die Bewegung beginnt und beendet. Spiralen als Rotationen um eine Körperachse, meist der Wirbelsäule, aber auch der Arme und Beine, lassen uns sequentielle Bewegung sehr gut studieren. Schnelle Wechsel von Raumrichtungen, in denen sich der Körper flink und geschmeidig von Moment zu Moment neu organisieren muss, dienen ebenso als Bewegungspuzzles wie komplexe Koordinationen, in denen die Bewegungen von Körperteilen sich zeitlich ineinander schachteln und überlagern.

---

<sup>254</sup>Katherina Bauer, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Antworten auf meinen Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

### 7.2.3 Methoden-Mix

In einem methodischen Mix biete ich je nach Unterrichtssituation verschiedene Arbeitsformen an. Präzise gerichtete Hands-on-Arbeit in Partnerinnen unterstützt verbal vermittelte Vorstellungsbilder, die meist von einer ruhigen Situation in freie Bewegung führen. Solistische Bewegungsrecherchen vertiefen funktionale Aspekte. Bewegungssequenzen, die aus nur einer Bewegung oder aus einer Folge von Bewegungsmustern bestehen, und einfache Exercises bieten Wiederholung und Übung. Bewegungsaufgaben, alleine ebenso wie mit Partnerinnen bringen die kompositorischen Aspekte Raum, Zeit, Bewegung und Form ein und unterstützen damit die Entwicklung eines breiten und ausdifferenzierten individuellen Bewegungsvokabulars.

In mehrstündigen Workshops ergänze ich die oben beschriebene Arbeitsstruktur gerne um vertiefende erfahrungsbasierte Anatomie. Anatomisches Anschauungsmaterial und assoziatives Bildmaterial können ausgewählte Zusammenhänge beleuchten. Dabei widme ich jede Einheit einem anatomischen Thema, das durch verbale Information und anatomisches wie poetisches Bildmaterial aufbereitet wird. Darauf können auch ausgiebige Hands-on-Erkundungen folgen, die in freie Bewegungsforschung übergehen. In einem Workshop biete ich ebenso vermehrt Zeit für Reflexion und Austausch an.

In Bezug auf den Aufbau von Muskelkraft verfolge ich je nach Situation unterschiedliche Strategien. Spezifisch muskelkräftigende Übungen, die mit Maximalkraft arbeiten und daher schnell Muskelkraft aufbauen, stelle ich entweder ganz an den Anfang oder integriere sie in den bewegungsorientierten Teil. Dabei achte ich auf die differenzierte Übungsausführung in Übereinstimmung mit meinem funktionalen Bewegungsverständnis. In Bewegungsforschungen lade ich die Studentinnen mit verschiedenen Bildern und Ideen zu einem Bewegungsausmaß ein, das sie über ihre individuellen Komfortzonen hinaus in größere und schnellere Bewegungen gehen lässt, die den Raum durchmessen. Auch Partnerübungen aus Contact Improvisation stimulieren diese Verausgabung, wenn sie zum Beispiel mit Druck und Gegendruck oder mit Wechseln von Raumebenen arbeiten. Musik kann hin und wieder die antreibende Rolle übernehmen, um

schnelles Bewegen mit einem großen Radius zu unterstützen. Wichtig bei all dem bleibt, dass die Muskelketten sich in einem möglichst geschmeidigen Tonuspiel an die jeweilige Bewegungsanforderung anpassen, ohne in einer bestimmten Spannung zu fixieren.

### 7.3 Prinzipien meiner Unterrichtspraxis

Einige zugrunde liegende Vorentscheidungen erleichtern mir die jeweils neuen Entscheidungsprozesse, die mit der Planung und Durchführung von Tanzklassen zusammenhängen. Jonathan Burrows nennt diese Vorentscheidungen im Rahmen seiner künstlerischen Arbeit Prinzipien. „Ein Prinzip ist“, so Burrows, „keine Regel, es ist bloß eine Form, für einige Entscheidungen zu sorgen und dich damit frei dafür zu lassen, was du am besten kannst: intuitiv zu sein.“ Und weiter: „Manchmal ist es schwer, intuitiv zu sein, wenn du von Wahlmöglichkeiten überwältigt bist.“<sup>255</sup>

Damit stellt ein Prinzip eine Art Landkarte zur Verfügung, wo es keine Landkarten gibt. In dieser Analogie, so auch Burrows, ist zwar die Landschaft bereits vorhanden, aber die Landkarte könnte zu entscheiden helfen, wo man hingehen soll.<sup>256</sup>

#### 7.3.1 Prinzip 1: jede Übung ist Tanz

Was bedeutet Tanzen? Im Unterschied wozu? Tanzen verstehe ich als eine Aktivität des *bodymind*, die das bewusste Erleben und Gestalten von Bewegung in Zeit und Raum mit einer Präsenz im Hier und Jetzt integriert. Dabei stellt unser fließendes Bewusstsein Beziehungen und Sinn zwischen Innenwahrnehmung und Wahrnehmung der Welt her. Tanzen ist in meinem Verständnis der Zusammenklang von Erleben und formaler Gestaltung.

Damit grenze ich Tanzen gegen andere Körpertechniken wie Yoga und Tai Chi, somatische Körperwahrnehmungspraxen wie Feldenkrais oder Alexandertechnik und Sport ab. In meinem zeitgenössischen Tanzunterricht begreife ich alle Ideen und Übungen als Tanzpraxis.

---

<sup>255</sup> Jonathan Burrows, *A Choreographer's Handbook*, London/New York, 2010, S. 2: "A principle is not a rule, it's just a way to take care of some of the decisions, leaving you free to do what you do best, which is to be intuitive. It's hard sometimes to be intuitive when you're overwhelmed by choice." Übersetzung der Autorin.

<sup>256</sup> Ebd., S. 4: "A principle is a way to make a map where no map exists. The landscape is there already, but a map might help you to decide where to go." Übersetzung der Autorin.

Dieses Prinzip führe ich zur Abgrenzung gegen aktuelle Tendenzen im zeitgenössischen Tanzunterricht ein, in denen Elemente aus diversen Körpertrainingsmethoden das tänzerische Training teilweise ersetzen. Yoga, Pilates, Stretching oder Qui Gong sind sehr wertvolle Trainingsformen, die ich als Ergänzung zum Tanz – so auch Ausdauersportarten wie Wandern oder Schwimmen – sinnvoll finde, die aber meiner Ansicht nach das Tanztraining nicht ersetzen sollen, da sie den *bodymind* anders ausrichten. Die Gestaltung von Bewegung in Zeit und Raum als auch der intuitiv geleitete Bewegungsfluss sind zwei Merkmale, die in dieser Kombination Tanz von anderen Körpertrainingsarten unterscheiden.

Daher übernehme ich im Warm-up keine Körpertrainingsmethoden. Das Warm-up verstehe ich nicht als Vorbereitung für das Tanzen, das danach kommt, es ist Teil der Tanzpraxis. Die Tänzerinnen sollen jeden Moment mit voller Aufmerksamkeit versorgen, auch jeden Augenblick im Warm-up. Sie sollen eine innere Haltung entwickeln, in der sie in jedem Moment im Tanz leben. „Don't prepare“, sagte Lance Gries immer wieder. Die Tänzerinnen sollen also ihre Präsenz nicht auf später, auf das „richtige“ Tanzen verschieben, und glauben, dass sie vorher noch etwas anderes als Vorbereitung auf das Tanzen tun müssten, wie beispielsweise ihre Haltung anspannen, den Atem anhalten oder steifer werden.<sup>257</sup>

### **7.3.2 Prinzip 2: das Warm-up weckt ganzheitlich auf**

Das somatische Warm-up soll den Tänzerinnen das Ankommen im Körper und im Raum ermöglichen. Es ist darauf ausgerichtet, die einzelnen Tänzerinnen ihre Potentiale wachrufen zu lassen, und gibt Zeit, dass sich Lernende und Lehrende einander annähern. Denn, so Trude Cone sinngemäß, nur wenn Lernende Raum haben, sich auf die Lehrenden zuzubewegen und alles in sich zu aktualisieren, was sie an Erfahrungen mitbringen, kann ihr Lernprozess tatsächlich beginnen.<sup>258</sup>

---

<sup>257</sup> Siehe auch: Gabriele Wittmann, Sylvia Scheidl, Gerald Siegmund: „Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken“, in: Ingo Diehl, Friederike Lampert (HG.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011, S. 306.

<sup>258</sup> Trude Cone, *The Interfacing of Internal Rhythms and Communication in Performance*, Workshop im Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt, Dezember 2008.

Im Warm-up finden sich die Menschen zusammen, die sich an diesem Tag in diesem Tanzstudio miteinander auf einen Lernprozess einlassen. Es ist, als ob sie einander begrüßen. Üblicherweise fragen wir bei einer Begrüßung zuerst: „Wie geht es dir?“ Wir stellen also eine allgemeine, öffnende Frage, die unserer Gesprächspartnerin offen lässt, wie sie diese Frage beantwortet. Wenn eine Lehrende sich am Anfang einer Klasse gleich mit Details an die Lernenden wendet, erfordert das sofort deren punktgenaue Aufmerksamkeit. Das wäre so, als ob man beim ersten Handgruß fragen würde: „In welche Schule wird dein Kind gehen?“ Oder: „Was hast du heute geträumt?“ Diese Präzision auf etwas Bestimmtes hin zwingt die Aufmerksamkeit der Antwortenden in ein thematisches Nadelöhr. Es erlaubt ihnen kaum, sich auf das Gespräch aus ihrer augenblicklichen Verfassung heraus einzulassen.

Im Vordergrund des Warm-ups steht, die Tänzerinnen Bewusstseinszustände erfahren zu lassen, in denen Bewusstsein und Bewegung in einer Gesamtqualität erlebt werden. Dies kann in wenigen Minuten geschehen oder bis zu dreißig Minuten in Anspruch nehmen. In Partnerarbeit, mit oder ohne Hands-on-Unterstützung, oder alleine ist mein vorrangiges Ziel, die Teilnehmenden energetisch und körperlich ganzheitlich bereit zu machen und ihren *bodymind* in Schwung zu bringen. Aufmerksamkeiten auf Gewicht, Atmung, inneres Volumen, Kontaktflächen mit dem Boden und einfache Bewegungen wie Rollen oder Gehen ermöglichen eine ganzheitliche Einstimmung. Darin eingebettet können spezifische anatomische Vorstellungsbilder bereits in das Thema des Tages einführen.

Ein breites Spektrum an Bewegungsquellen und -möglichkeiten anzubieten, ist dabei mein zentrales Anliegen. Wir steigen über Spürsinn, Gefühl, Bewegungsideen, Raum- und Zeitwahrnehmung oder verbal vermittelte anatomische Vorstellungen in Bewusstseinszustände ein. Im Rahmen der Warm-ups werden Kostproben gegeben, die ausreichend Zeit geben, das Bewegungsgefühl und den Bewusstseinszustand wahrzunehmen. Die Teilnehmerinnen sollen befähigt werden, auch außerhalb des Unterrichts mit diesen Arbeitsanweisungen selbständig arbeiten zu können.

### 7.3.3 Prinzip 3: *sensing, feeling* und *moving state* werden durchlebt

Im Verlauf einer Tanzklasse sollen die Tänzerinnen alle *states* und das freie Fließen zwischen *sensing, feeling* und *moving* ausreichend durchleben.<sup>259</sup> Dabei kann der Einstieg in die Klasse als auch in eine Übung variieren. Er kann durchaus über eine aktive Partneraufgabe erfolgen, die beispielsweise über Widerstand und Druck gleich zur Aktion kommt. Genauso gut kann ein Fangspiel den *moving state* durch die dafür notwendig erhöhte Aufmerksamkeit stimulieren. Ein anderes Mal beginnen wir in Bodenlage mit der Wahrnehmung der Knochen und bewegen sie schließlich durch Faltung und Entfaltung in den Gelenken in neue Verhältnisse zueinander. Oder alle Aufmerksamkeit geht dahin, wie wir uns im Augenblick fühlen und zu welcher Position im Raum uns dies bringt.

Welche Übungen konkret gemacht, welche Bewegungsarten und welche Bewegungsqualitäten stimuliert werden, ist durch die *states* nicht definiert. Ich biete vielfältige Bewegungsqualitäten an, die unter anderem durch die Körpersysteme nach *Body-Mind Centering* angeregt sind.

### 7.3.4 Prinzip 4: Unschärfe

Das Maß an Unschärfe in den Bewegungsvorgaben kann ich als Lehrende nutzen, um den Tänzerinnen zu ermöglichen, Bewegungsvorgaben in einem fließenden Spektrum genauer oder ungenauer zu erfassen. Das Ziel dieses Prinzips ist, dem Lernen von Bewegungsmustern die harten Konturen der Bewegungsanalyse zu nehmen und dazu zu ermuntern, die Tanzfiguren und Körperpositionen als weiche, veränderliche Formen anzunehmen, die Raum für subjektives Erleben lassen.

Als Lehrende wandere ich fließend und spontan innerhalb des Spektrums hin und her, öffne oder schließe das Bewegungsspiel oder präzisiere gleitend die formalen Vorgaben. Mit den beweglichen Übergängen zwischen freier Bewegung und unterschiedlich genauen Bewegungsmustern biete ich den Studentinnen Gelegenheit, die Erfahrungen vom somatischen Lernen in formbezogenes Tanzlernen zu übertragen. Dabei ist Unschärfe ein wesentliches methodisches Element, das den Prozess des *embodiment*

---

<sup>259</sup> Siehe dazu ausführlich Kapitel 5.2.



unterstützen kann. In meiner Erfahrung hilft es, die vorgegebene Bewegung nicht in einem analytischen Modus erfassen zu wollen, weil die Form selbst flüssig ist. So bleiben den Tänzerinnen ihre spielerischen Fähigkeiten und somatischen Resonanzen erhalten.

An einem Ende des Spektrums befindet sich eine offene Praxis, in der die Aufgabe eine innere Vorstellung, einen Fühl-Gedanken, oder eine Aufmerksamkeit auf eine Art von Sinneseindrücken oder Beziehung mit der Außenwelt formuliert. Darin ist die konkrete Bewegung völlig frei. Am anderen Ende des Spektrums sehe ich vorgegebene Tanzsequenzen, die aus wiederholbaren Bewegungsmustern und Schrittfolgen bestehen. In ihnen liegt die Herausforderung darin, die innere Erlebnisfülle und sensorischen Erfahrungen in die Tanzsequenzen mitzunehmen.

Ich beschreibe in der Folge ein praktisches Beispiel, das das Spektrum von einem zum anderen Ende ungebrochen durchläuft. In dieser Linearität unterrichte ich nicht, weil ich in der Regel mehrere Stränge an Bewegungsmustern und Bildern parallel verfolge respektive verwebte. Der Übungsfolge geht somatische Arbeit durch Somatisierung, Atmen, einfache Rollbewegungen oder Hands-on-Arbeit voraus. Die Tänzerinnen bewegen sich von einer Raumseite zur anderen mit der Aufgabe, sich von den Organen des Rumpfes und des Schädels über den Boden und durch die Luft zu rollen, als wären die Organe wassergefüllte Ballons. Sie richten ihre Aufmerksamkeit darauf, das Rinnen der flüssigen Organfülle nach unten in den Drehbewegungen von Moment zu Moment wahrzunehmen. Dabei sind sie in ihrer konkreten Bewegung frei. Im nächsten Durchlauf bewegen wir uns zum Beispiel auf Händen und Füßen durch den Raum und achten dabei darauf, wie das Rinnen in den Organen das Übertragen des Körpergewichts von einem Fuß auf den anderen oder von Fuß auf Hand klarer macht oder sogar innerhalb einer Hand oder eines Fußes die Abrollbewegung in den oder aus dem Boden heraus sich differenziert. In der nächsten Runde zeige ich eine kurze Bewegungseinheit, in der nach einer seitlichen Schwungbewegung der Arme, des Kopfes und des Oberkörpers die Arme das Körpergewicht auffangen und Beine und Unterkörper nachkommen. In der Übung dieses Bewegungsmusters gibt es Unschärfen in Bezug auf Dynamik, Bewegungsvolumen, Schwungkraft und Timing. Will ich in der folgenden

Runde eine ganz bestimmte Spielart dieser Bewegung favorisieren, lege ich zum Beispiel das Timing fest, indem ich die Bewegung auf Musik setze oder durch mein Mitsingen die Dynamik klarmache.

Eine andere Konzeption der unscharfen Vermittlung von Bewegungsvorgaben lernte ich durch Kurt Koegel kennen.<sup>260</sup> Er nannte es „Lernen am Modell“: „Just use my movements as a model for your movements.“ Das schuf einen Freiraum, oder eine Art Unschärfe, die die Tänzerinnen einlud, sich mit ihrer Bewegung in ein konstruktives Verhältnis zu Koegels Bewegung zu setzen. Da Koegel seine Bewegungssequenz als Modell den Tänzerinnen zur Verfügung stellte, konnten sie sich ihr als Entwurf oder als Prototyp annähern. Das skizzenhafte Moment, das in diesem Konzept mitschwingt, suggeriert, dass nicht Koegels Bewegungssequenz das Original ist, sondern sich die Beziehung umdreht: die Nachahmenden verkörpern das Original, ausgehend von einer Art Rohfassung. Je nachdem was sie von diesem Muster erfassen, gestalten sie ihre Bewegung. Damit wird auch der individuelle Wahrnehmungsprozess als Teil des Bewegungslernens verstärkt ins Licht gerückt.

Ähnlich stimulierte die bekannte New Yorker Choreographin Jennifer Lacey in ihrem Tanztraining im Tanzquartier Wien die Assimilation von Bewegungsmaterial.<sup>261</sup> „I teach you my coordination now – once you have it let it become something else, like whipped cream out of fluid milk.“ In der Folge sollten wir unsere persönlich assimilierte „Schlagobers“-Version wiederholen, um die ihr eigenen Koordinationen genauer zu studieren. Von dem New Yorker Choreographen Stephen Petronio, Tänzer in der Trisha Brown Dance Company, bevor er seine eigene Kompanie leitete, lernte ich in den neunziger Jahren eine nochmals leicht abgewandelte Strategie, die den Schwerpunkt auf das augenblickliche Erfassen von Bewegung lenkte. Petronio improvisierte eine kurze Tanzsequenz vor den Augen aller Studentinnen. Jede einzelne von uns sollte nun das wiederholen, was sie in diesem einmaligen Durchlauf wahrgenommen hatte. Dieser Abdruck seines

---

<sup>260</sup> Kurt Koegel, Leiter Masterstudiengang Zeitgenössische Tanzpädagogik, Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main, Mai 2009.

<sup>261</sup> Jennifer Lacey, *Zeitgenössisches Tanztraining*, Tanzquartier Wien, 18.-30. Oktober 2010. „The principal focus of this morning class is to develop a relationship between body sensation, effort and external form. Exercises integrate specific anatomical directives with broader poetic images in order to encourage a fluid, active alignment and an easy flow between internal and external attentions.“ <http://www.tqw.at/en/node/7648>, 17. November 2011.

Originals war nun unser Original, deren äußere Form und inneres Empfinden wir in Bezug auf Initiation der Bewegung, Dynamik und Raumnutzung zu klären hatten. Am Ende dieser Arbeitsphase zeigten wir einander unsere individuellen Versionen, die sich trotz der gleichen Quelle natürlich als sehr unterschiedlich entpuppten.

### **7.3.5 Prinzip 5: jede Klasse bietet mehrere Arbeitsformen**

Jede Klasse schöpft aus einem breiten Spektrum von Arbeitsformen. Dies berücksichtigt, wie unterschiedlich Menschen lernen. In einer konkreten Klasse können in der Regel nur einige Arbeitsformen angewendet werden, doch über eine Serie von Klassen soll ein breites Spektrum Anwendung finden. Wesentlich ist, dass die Teilnehmenden durch die Vielfalt der Arbeitsformen auch auf die Vielschichtigkeit ihres tänzerischen Entwicklungsprozesses hingewiesen werden.

In Bezug auf die Arbeitsmodi sollen Soloarbeit, Hands-on-Arbeit zu zweit, Kleingruppen- und Gruppenarbeit vertreten sein. Das Verständnis für Tanz wird nicht nur durch Tanzen entwickelt, sondern auch durch Aufgaben, in denen Tänzerinnen andere Tanzende beobachten, selbst im abgesteckten Rahmen als Regisseurin und Choreographin wirken und Erfahrungen in allen Rollen reflektieren und austauschen.

Betrachte ich das Kontinuum von sehr loser bis sehr fester Arbeitsstruktur, so soll eine Klasse gemischt sein: manche Aufgaben sollen sehr eng gefasst sein, andere sollen großen Spielraum lassen.

Selbstverständlich ist, dass Wiederholung, Variation und Neuinformation in Bezug auf Bewegungsmaterial, Vorstellungsbilder, Aufgaben und Bewegungskonzepte ebenso gemischt werden.

Spezifische Körperthemen in einer Klasse sind sinnvoll, doch berücksichtigen sie immer, dass die Aufmerksamkeit zwischen einem Detail und der Gesamtheit des Körpers pendelt oder zwischen Details Verbindungen herstellt.

Bevor wir beispielsweise im Stehen unser Steißbein kleine Kreise in die Luft zeichnen lassen, bewegen wir unseren Kopf mit einer fast unsichtbaren kleinen „Ja“-Geste. Auf diese Weise können die beiden Enden der Wirbelsäule miteinander in Beziehung gesetzt und damit die Wirbelsäule über

ihre gesamte Länge erfahrbar werden. Das Steißbein als unteres Ende hängt in seiner Verfügbarkeit für Bewegung mit dem oberen Ende, dem Kontakt des ersten Wirbels mit dem Schädel, zusammen und vice versa. Eine kleine „Ja“-Bewegung ist eine grundlegende Möglichkeit, die Bewegung des Kopfes auf der Wirbelsäule zu orten und unnötige Haltespannung – die auch das Steißbein festhält – loszulassen. In späteren Phasen der Klasse kann die wiederholte Aufmerksamkeit auf dieses winzige Nicken während des Tanzens den Energiefluss in der Wirbelsäule unterstützen und das Steißbein freier und aktiver machen.

### **7.3.6 Prinzip 6: die Tänzerinnen kreieren einen wiederholbaren Tanz**

In jeder Klasse kreieren die Tänzerinnen einen wiederholbaren Tanz von einer halben bis maximal zwei Minuten. Dabei geht es mir um die Integration von Erlebnis und Form im Kontext einer im besten Sinne alltäglichen Übung für Tänzerinnen, eine kurze Tanzsequenz festzulegen. Aus dem momentanen Bewusstseinszustand heraus und mit einer bestimmten Aufgabenstellung choreographieren sie Bewegungen. Mein Fokus ist dabei unter anderem die Balance von parasympathischen, sympathischen und motorischen Nervensystem.

Dieses Prinzip führe ich aufgrund persönlicher Erfahrungen und Beobachtungen ein. In meinen früheren, oft frustrierenden choreographischen Prozessen dominierten über weite Strecken mein analytisches und selbstkritisches Denken so sehr, dass mich kein choreographisches Geschehen auch nur halbwegs zufriedenstellte. Heute verstehe ich meine damaligen Erfahrungen dahingehend, dass ich meinen spielerischen, urteilsfreien und sorglosen *undermind* in diesen Aufgaben nicht nutzen konnte. Die Beobachtung vieler Tänzerinnen lehrte mich, dass auch andere durch die Dominanz ihres kritischen Denkens im Erfinden von Tanzsequenzen stark gebremst sind.

Als Lehrende will ich Studentinnen regelmäßig das Generieren und Vermitteln von Tanzsequenzen üben lassen - außerhalb künstlerischer Proben, in denen hohe Erwartungen an die Originalität oft Druck machen. Die Tänzerinnen wiederholen ihre eigenen Tänze und bringen sie ihren Kolleginnen bei. In diesem Prozess wird auch die Einbahnsituation von der

Lehrenden hin zu den Lernenden aufgehoben. Die Ziele dieser Übung sind, Leichtigkeit im Erfinden von Bewegungssequenzen zu üben, das eigene Bewegungsrepertoire zu erkennen und zu erweitern und Kooperation und Vermittlung zu praktizieren.

Im Entwickeln kurzer Tanzsequenzen begegnen die Studentinnen allen Aspekten von Entscheidungsprozessen, die für die umfassende Reifung als Tänzerin und möglicherweise Choreographin wesentlich sind.

Dieses Modul fand in der SOMEX-Trainingsgruppe großen Widerhall. Kerstin Kussmaul beantwortete meine Frage, was sie in diesen Aufgaben erlebt hätte, dass sie diese Arbeitszeit sehr befriedigend fand und es ihr nochmals Tanz als Teil ihres Lebens klargemacht hätte. Maria Probst erinnerte sich an die „emotionale Sequenz“ und an die Aufgabenstellung für eine Bewegungsfolge aus Bewegungen, mit denen wir sehr vertraut sind und die wir gerne machen:

Ich hatte bei der ‚emotionalen Sequenz‘ das Gefühl, die Emotionen als Kraft nutzen zu können, die bis dahin, weil nicht explizit adressiert, etwas blockierten und ich mich im Umgang damit alleine fühlte. In der anderen Tanzsequenz war die Anerkennung des vertrauten Materials hilfreich, um Energie freizulassen und zu nutzen. Ich genoss es sehr zu klären, was ich tat, vertrauter und sicherer zu werden und auch etwas mehr über meine eigenen Lernstrategien zu erfahren.<sup>262</sup>

Auf meine Frage nach ihren Erfahrungen in den Aufgaben, in denen es galt, die eigene Tanzsequenz zu entwickeln und anderen zu vermitteln, antwortete Katherina Bauer ausführlich:

Es ist am besten, sich aus der Vielfalt an Impulsen für den klarsten und einfachsten zu entscheiden. Dabei den immer wieder kehrenden Gedanken „Ist das für die anderen spannend genug zum Zuschauen?“ bemerken und diesen Gedanken immer wieder als nicht so wichtig einstufen. Immer klar darüber sein, dies zu tun, weil es von anderen gesehen werden wollen wird – diesen Stressfaktor im Zaum halten, bei der Sache bleiben, die Schritte weiterverfolgen. Meine Verlegenheit, auch Verletzlichkeit bemerken, die für mich darin liegt, jemanden meine Bewegungen

---

<sup>262</sup> Maria Probst, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

zu lehren. Genießen, eine Dimension nach der anderen – Gefühlsqualität, Timing, Phrasierung, Raumrichtung – zu erarbeiten und dann zueinander zu fügen. Die Befriedigung, durch unterschiedliche Qualitäten und mehrmalige Beschäftigung die Bewegung anzureichern, mit dem Selbst zu füllen und herzuzeigen. Mein Stolz darauf.<sup>263</sup>

### **7.3.7 Prinzip 7: jede Klasse stimuliert die Kommunikation in der Gruppe**

Tanzen verstehe ich als Gruppenaktivität, deshalb soll jede Tanzklasse zumindest eine Aufgabe beinhalten, die explizit die Kommunikation in der Gruppe stimuliert. Dafür gibt es unterschiedliche Arbeitsformen: Die Gruppe praktiziert das gemeinsame Tanzen festgesetzter Tanzsequenzen, auch in einer räumlichen Anordnung. Gruppenimprovisationen können Präsenz, Performance und die Beziehungen der Tänzerinnen untereinander stimulieren. Kleingruppenaufgaben mit Rollenteilungen in Beobachten, Anleiten und Tanzen fördern einen fruchtbaren Austausch zwischen den Beteiligten.

Im Allgemeinen bringen Gruppenaktivitäten die Aufmerksamkeit in die Umgebung, bieten ein inspirierendes Feld für somatische Resonanzen zwischen den Kooperationspartnerinnen und ermöglichen Erfahrungs- und Wissenstransfer zwischen den Tänzerinnen. Teilweise bewusst, zu großen Teilen durch die unterbewussten Spiegelungsprozesse können sie erfahren, wie andere empfinden, wie sie Bewegung lesen, verstehen und vorausdenken und wie sie Gefühle der anderen spontan erfassen. In reflexiven Gesprächen kommen sie vielleicht auch Missverständnissen und falschen Intuitionen auf die Spur. Kooperative Aufgaben fördern und fordern selbstbestimmte Entscheidungsprozesse der einzelnen in einer kommunikativen Situation mit Partnerinnen.

---

<sup>263</sup>Katherina Bauer, SOMEX-Trainingsgruppe Wien: Katherina Bauer, Kerstin Kussmaul, Maria Probst, Sylvia Scheidl. Selbstorganisierte Gruppe von erfahrenen Tanzpädagoginnen mit somatischen Expertisen in Feldenkrais, Tuinapraktik, Myoreflex, Akupunktur und Yoga. Trainingsleitung Jänner bis Juni 2011 (17 wöchentliche Einheiten von zwei Stunden). Emailfragekatalog 1. Juli 2011.

## 8 Abschluss und Aussicht

Mit dieser Arbeit bin ich angetreten, Beziehungen zwischen aktuellen Erkenntnissen der Kognitionswissenschaften und erfahrungsbasierten Erkenntnissen der *somatics* aufzuzeigen. Meine langjährige Erfahrung im Tanzstudio mit somatischen Arbeitsformen, *Release*-Techniken und *Contact Improvisation* fungierten dabei als Filtersystem, das mir half, Entscheidungen darüber zu treffen, welche Informationen aus meiner Sicht relevant sind.

Es zeigte sich, dass zahlreiche Details des aktuellen Forschungsstands in den Kognitionswissenschaften den impliziten und expliziten Überzeugungen vieler zeitgenössischer Tanzlehrenden, die mich maßgeblich beeinflussten, entsprechen.

Mein Fokus galt dem Zusammenhang von Denken und Bewegen, wobei ich Denken als Verarbeitungsprozess von Stimuli begriff, der sowohl bewusst als auch unterbewusst ununterbrochen stattfindet. Dabei die sehr unterschiedlichen Qualitäten des Denkens genauer zu erfassen, vermittelte mir Claxton mit seiner Grundkonzeption, bewusstes Denken im *d-mode* von einem großen Reichtum von Verarbeitungsprozessen des *undermind* zu unterscheiden. Dies brachte mich zur erhellenden Einsicht, dass im zeitgenössischen Tanz „Körper“ sehr häufig als Synonym für alle unterbewussten Prozesse steht und damit weit mehr umfasst als nur den Schauplatz physischer Aktivität.

Ebenso aufregend für mich ist der allgemeine Konsens der Kognitionswissenschaften, Bewusstsein als spezifische Zustände eines relativ komplexen Nervensystems zu betrachten, das nur unter bestimmten Bedingungen auftritt. Bewusstsein ist daher keine Frage des Ortes, sondern eine Folge zeitlicher Aktivitäten von neuronalen Netzwerken. Was sind nun seine Bedingungen? „Darauf eine Antwort zu finden, ist gegenwärtig der ‚heilige Gral‘ der Kognitions- und Neurowissenschaften – wie es früher wiederkehrend über Jahrhunderte hinweg für Philosophen und Theologen war.“<sup>264</sup> Wie wir Bewusstsein verstehen können und wie dieses in der

---

<sup>264</sup>Guy Claxton, *Hare Brain, Tortoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997, S. 157. “Finding an answer to this question is the ‘holy grail’ of neuro-

zeitgenössischen Tanzpraxis wirkt, ist für mich nach wie vor ein Forschungsfeld, das ich verfolgen werde. Ich hoffe, dass ich auch über andere erfahre, die zum Thema Bewusstsein an der Schnittstelle von wissenschaftlicher und künstlerischer Forschung arbeiten werden.

Für die weitreichende Erkenntnis, dass das Gehirn des Menschen ohne stabile Hierarchie extrem leistungsfähig ist, wie dies Dijksterhuis und Minsky erörtern, finde ich eine prinzipielle Verwandtschaft in meinem zeitgenössischen Tanzverständnis. Auch die Bewegung des Körpers muss sich nicht mittels eines fixierten Zentrums organisieren, um zu funktionieren, geschweige denn um „natürlich“ oder „schön“ zu sein.

Es gibt viele Fragen, die ich in meiner Arbeit nur ansatzweise ansprechen konnte. Eine ausführliche Auseinandersetzung mit den aktuellen Forschungsergebnissen um die Spiegelneuronen und das Motivationssystem des Gehirns im Kontext von Tanzunterricht steht aus. Denn dies könnte, so meine These, erhellen, wie Kooperation und Respekt in einer Gruppe mehr sein können als moralische Auflagen. Auch die Kehrseite gilt es im Tanzunterricht zu bedenken: die scheinbar überwältigend starke Anpassungsbereitschaft des Menschen, die im Unterricht dazu führen kann, dass Tänzerinnen sich den Zielen anderer unterordnen. Als Lehrende muss ich daher vor allem die Selbstdisziplin der Lernenden anregen. Selbstdisziplin verstehe ich als laufenden Reflexionsprozess, in dem wir nachdenken, ob wir auch im Einklang mit unseren eigenen Zielen handeln. Folge ich der Überzeugung Joachim Bauers, dass Menschen auf Kooperation angelegt sind, steht auch aus, die vielfältigen Formen der Kooperation für die Unterrichtspraxis im Detail herauszuarbeiten und die schon bestehenden aus dieser Perspektive zu betrachten.

Ausbaufähig ist die Gegenüberstellung, wie die praktisch orientierten somatische Methoden *Body-Mind Centering*, Ideokinese und Alexander-technik und die jüngeren *Embodiment*-Theorien der Neurowissenschaften zu gleichen, widersprüchlichen oder einander ergänzenden Erkenntnissen kommen.



Nicht behandeln in meiner Arbeit konnte ich die Funktion von Gedächtnis, Erinnerung und Zeit im Tanzlernen. Dies wäre eine lohnende Auseinandersetzung in der Zukunft.

Endgültig ausgedient hat aus meiner Perspektive die alte und dennoch untote Idee, dass der Körper uns als Instrument für unser Bewusstsein zur Verfügung steht. Mit Instrument meine ich einen Gebrauch, der davon ausgeht, dass eine höhere Instanz, in diesem Fall unser Bewusstsein, eine niedere, in dem Fall unseren Körper, beherrscht und gebraucht. Die kognitionswissenschaftlichen Forschungen und die somatischen Zugänge sind sich darin einig, dass die Beziehung zwischen dem Bewusstsein und dem Körper derart ist, dass eine umfassende Beherrschung erstens nicht möglich ist und zweitens eine mögliche teilweise Beherrschung zur Unterdrückung von Wissen führt.

Auch vom Tisch ist eine Tanzpädagogik, die durch Lob und Tadel leistungsfördernd sein will. Kognitionswissenschaftliche Forschungen zeigten, dass auch Belohnung kreative Prozesse erschwert und nicht begünstigt. Wesentlich förderlicher ist eine entspannte Atmosphäre, in der Fehler, Nicht-Wissen und Unsicherheit als selbstverständliche Aspekte von Entwicklungsprozessen willkommen sind.

## 9 Quellenangaben

### 9.1 Literaturverzeichnis

- Alexander**, F.M.: *Der Gebrauch des Selbst*, Freiburg im Breisgau 1932/2001
- Alexander**, Gerda: *Eutonie. Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung*, München 1981
- Bainbridge Cohen**, Bonnie: *Sensing, Feeling, and Action. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, second edition, Northampton 2008
- Banes**, Sally: *Democracy's Body. Judson Dance Theater, 1962 – 1964*, Michigan 1980
- Banes**, Sally: *Terpsichore in Sneakers. Post-Modern Dance*, Middletown (CT) 1980/1987
- Bauer**, Joachim: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*, München 2006
- Bauer**, Joachim: *Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt*, München 2011
- Bernard**, André/**Stricker**, Ursula/**Steinmüller**, Wolfgang: *Ideokinese. Ein kreativer Weg zu Bewegung und Körperhaltung*, Bern 2003
- Burrows**, Jonathan: *A Choreographer's Handbook*, London/New York 2010
- Boxberger**, Edith: „Im Innern des Instruments leben“, in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011
- Caspary**, Ralf (Hg.): *Lernen und Gehirn. Wege zu einer neuen Pädagogik*, Freiburg im Breisgau 2006
- Chauchat**, Alice/**Ingvartsen**, Mette: *everybodys performance scores*, San Francisco 2011
- Clarke**, Gill/**Cramer**, Franz Anton/**Müller**, Gisela: „Gill Clarke – Minding Motion“, in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011
- Claxton**, Guy: *Hare Brain, Turtoise Mind. How Intelligence Increases When You Think Less*, London/New York 1997
- Csikszentmihalyi**, Mihaly: *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*, Stuttgart 1975/2005
- Diehl**, Ingo/**Lampert**, Friederike (Hg.): *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011
- Diehl**, Ingo/**Lampert**, Friederike (Hg.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Leipzig 2011
- Dijksterhuis**, Ap: *Das kluge Unbewusste. Denken mit Gefühl und Intuition*, Stuttgart 2010
- Dorvillier**, DD/**Harrell**, Trajal/**Michelson**, Sarah: *Movement Research Performance Journal #18*, New York 1999

- Dorvillier, DD/Harrell, Trajal/Michelson, Sarah:** *Movement Research Performance Journal #19*, New York 1999
- Fabius, Jeroen (Hg.):** *TALK / SNDO 1982-2006*, Amsterdam 2006
- Feldenkrais, Moshé:** *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*, Frankfurt am Main 1968/1978
- Feldenkrais, Moshé:** *Die Entdeckung des Selbstverständlichen*, Frankfurt am Main 1987
- Franklin, Eric:** *Conditioning for Dance. Training for Peak Performance in all Dance Forms*, Champaign 2004
- Gruen, Arno:** *Der Verrat am Selbst. Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*, München 1988
- Hackney, Peggy:** *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*, New York 2002
- Halprin, Daria:** *The Expressive Body in Life, Art and Therapy*, Philadelphia 2003
- Hartley, Linda:** *Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering*, Berkeley 1995
- Hay, Deborah:** *My Body, the Buddhist*, Middeltown (CT) 2000
- Hüther, Gerald:** „Wie lernen Kinder? Voraussetzungen für gelingende Bildungsprozesse aus neurobiologischer Sicht“, in Caspary, Ralf (Hg.): *Lernen und Gehirn*, Freiburg im Breisgau 2006
- Hüther, Gerald:** „Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann“, in Storch, Maja/Cantieni, Benita/ Hüther, Gerald/Tschacher, Wolfgang (Hg.), *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*, Bern 2006
- Kästner, Irmela:** „P.A.R.T.S. – Positionen des Zeitgenössischen“, in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011
- Minsky, Marvin:** *The Society of Mind*, New York 1988
- Pallero, Patrizia (Hg.):** *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*, London 1999
- Paxton, Steve:** „Dartington March“, in: Nelson, Lisa/Stark Smith, Nancy: *Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook*, Northampton (MA) 1997
- Rilke, Rainer Maria:** *Briefe an einen jungen Dichter – Briefe an eine junge Frau*, Zürich 1997/2006
- Rolland John:** *Inside Motion. An Ideokinetic Basis for Movement Education*, Urbana 1996
- Sieben, Irene:** „Somatisches Arbeiten“, in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011
- Simmel, Liane:** *Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps*, Freiburg im Breisgau 2009

**Spitzer**, Manfred: *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*, Berlin Heidelberg 2007

**Stark Smith**, Nancy: "The Underscore", in: Koteen, David/Stark Smith, Nancy/Paxton, Steve: *Caught Falling. The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas*, Holyoke (MA) 2008

**Suzuki**, Shunryu: *Zen-Geist. Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Mediation*, Zürich 1970/1990

**Todd**, Mabel E.: *The Thinking Body. A Study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Princeton (NJ) 1937

**Todd**, Mabel E.: *Der Körper denkt mit. Anatomie als Ausdruck dynamischer Kräfte*, Bern 2009

**Wild**, Rebecca: *Erziehung zum Sein. Erfahrungsbericht einer aktiven Schule*, Heidelberg 1989

**Wittmann**, Gabriele/**Scheidl**, Sylvia/**Siegmund**, Gerald: "Lance Gries – Release- und Alignment-orientierte Techniken", in: Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.), *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig 2011

**Wittmann**, Gabriele/**Schorn**, Ursula/**Land**, Ronit: *Anna Halprin. Tanz – Prozesse – Gestalten*, München 2009

**Zaporah**, Ruth: *Action Theater: The Improvisation of Presence*, Berkley 1995

## 9.2 Internetquellen

<http://contactquarterly.com/cq/webtext/resource.html#Development>, 16. November 2011  
About Contact Improvisation – Definitions and History. In *Contact Collaborations, Inc.*

[http://www.corpusweb.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1546&Itemid=34](http://www.corpusweb.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1546&Itemid=34), 16. November 2011  
Sabina Holzer, „Does it make you feel, think, imagine? A conversation with Julyen Hamilton about improvisation, dance, text, language, and performance“, 23. Februar 2010, in *Corpus. Internet Magazin für Tanz Choreographie Performance*.

<http://www.tqw.at/en/node/7568>, 17. November 2011  
Trainings-Lecture: Eva Karczag, *Creating a Body*, 23. April 2010, Tanzquartier Studios, Wien

# 10 Anhang

## 10.1 About Contact Improvisation – Definitions and History

<http://contactquarterly.com/cq/webtext/resource.html#Development>,  
16. November 2011

There are many ways of defining the dance form Contact Improvisation. Here are two:

Contact Improvisation is an evolving system of movement initiated in 1972 by American choreographer Steve Paxton. The improvised dance form is based on the communication between two moving bodies that are in physical contact and their combined relationship to the physical laws that govern their motion—gravity, momentum, inertia. The body, in order to open to these sensations, learns to release excess muscular tension and

abandon a certain quality of willfulness to experience the natural flow of movement. Practice includes rolling, falling, being upside down, following a physical point of contact, supporting and giving weight to a partner.

Contact improvisations are spontaneous physical dialogues that range from stillness to highly energetic exchanges. Alertness is developed in order to work in an energetic state of physical disorientation, trusting in one's basic survival instincts. It is a free play with balance, self-correcting the wrong moves and reinforcing the right ones, bringing forth a physical/emotional truth about a shared moment of movement that leaves the participants informed, centered, and enlivened.

—early definition by Steve Paxton and others, 1970s, from *CQ* Vol. 5:1, Fall 1979

Contact Improvisation is an open-ended exploration of the kinaesthetic possibilities of bodies moving through contact. Sometimes wild and athletic, sometimes quiet and meditative, it is a form open to all bodies and enquiring minds.

—from Ray Chung workshop announcement, London, 2009

Contact Improvisation (CI) is a framework for an improvised duet dance. Since it is essentially a dance of investigation of weight, touch, and communication, it adheres to no single definition or pedagogical certification program. All practitioners ultimately participate in the defining, disseminating, and development of the form through their own practice and discovery.

**Contact Improvisation (CI)** was first presented as a series of performances conceived and directed by American choreographer Steve Paxton in June 1972 at the John Weber Gallery in New York City. Paxton invited about 17 students and colleagues to participate in the two-week project. These dancers included Tim Butler, Laura Chapman, Barbara Dilley, Leon Felder, Mary Fulkerson, Tom Hast, Daniel Lepkoff, Nita Little, Alice Lusterman, Mark Peterson, Curt Siddall, Emily Siege, Nancy Stark Smith, Nancy Topf, and David Woodberry. Several of them continue to practice the dance form today. Video of these initial performances can be seen in two documentaries narrated by Paxton, *Chute* (1979) and *Fall After Newton* (1987), produced by Videoda.

**Steve Paxton**, a dancer with a background in tumbling and martial arts, was a member of several modern dance companies in New York in the 1960s, including that of the revolutionary choreographer Merce Cunningham and his longtime collaborator, composer John Cage, a major innovator in musical and artistic thinking.

Paxton was a prime mover in the groundbreaking performances of the Judson Dance Theater in the mid-1960s in NYC, challenging assumptions about dance and opening up new possibilities for the art form, including what kinds of movement could be considered dance and how dances are made. Paxton's radical choreographic propositions in the sixties included his exploration of improvisation—both solo and in groups, most notably with the dance theater collective, Grand Union (1971–1976), which included Yvonne Rainer, Barbara Lloyd (Dilley), Nancy Lewis, David Gordon, Douglas Dunn, and Trisha Brown. It was during his time with the Grand Union that Paxton first proposed Contact Improvisation.

## 10.2 Does it make you feel, think, imagine?

[http://www.corpusweb.net/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1546&Itemid=34](http://www.corpusweb.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1546&Itemid=34),  
16. November 2011

### **A Conversation with Julyen Hamilton about Improvisation, Dance, Text, Language, and Performance By Sabina Holzer**

**corpus:** You are very well known as “improviser”. You use improvisation in performance and you teach it. What is the combination of improvisation and making pieces for you?

**Julyen Hamilton:** Improvisation for me is the process. I seldom say anything about the process in the introduction of my works. I never call a piece “improvisation”. To me it is a

piece and my wish is that my process is not labeled in front of people to be dominant in their experience. The main thing is: Can you experience it. That is the work. Does it make you think, feel, imagine? Later we can talk about me, my process, whatever.

If you engage in the process of improvisation with time you get more experienced, maybe certain sides of you calm down and become less noisy with time. So in the heat of the moment it is less noisy and you can sense clearer, your intuition becomes more refined, your fears become less dominant. You can handle material from a less personal point of view, as well as a personal point of view.

That moment of being creative, that moment of not having anything planned, no structure, no words in a text but just some gut feeling, that you are on some road and going along that road and making that moment, is still a deep joy. I think also a personal need.

I have a great sympathy for people who do their art anonymously. There is something very intelligent in saying, I am anonymous. There is an ancient lineage for instants of poetry that is written anonymously. It is not a question of ego and not ego. It is a question of wanting to give people the most direct experience of one's work. For me it is the same. I do not want to talk about my process right away.

### **Observing the architectures of the moment**

**corpus:** How did you develop your methods of working?

**Hamilton:** I started to work on stage when I was very young – I am talking about learning long texts – when I was 9 or 10 years. Of course in performance sometimes people forget their texts, they skip forward a few pages. It always happens. In those moments you have to “ad lib.”, as it was called then.

I noticed there were two sorts of people among us. Ones that freaked when they had to ad lib., and others who seemed to come alive. It was really quite clear that when things went a little bit off plan some people felt reduced and some felt expanded. I was the second sort. So much so that I went “Oh, I want to dedicate myself to that state“. It was for me an expanded state, when I went outside of any rules or structures ... but kept on track of the thing which was being made. I felt I had perception there, I felt I could handle material better from there. It was a different world. Now I can say that. In the beginning I could not. It was a gut feeling, a gravitation, a personal attraction to that state. Basically that is what I kept doing.

Of course it involves a lot of training – rigorous mind of memory and structure. Observing structure, observing the architecture of the moment. A lot of the process you learn when you are setting material. When you are writing and presenting, it is absolutely needed to have the experience of those. It is like learning a language off the street, but also learning its grammar. You develop another framework within you. So that for instance when you are improvising, you can feel a structure evolve. You can sense it in the time durations. So you can refer back. You are not just in the spontaneous moment – you also have other facilities which are a larger sheet or volume than the material. Those skills are trained very well by doing set work, by learning steps, by repeating material.

This of course is celebrated in the music world. There is no improvising musician who has not been going through that. This is absolutely accepted from Bach onwards. Even before Bach, but especially with him. Both modes, no conflict to improvise and set material to play later.

### **The fourth volume**

**corpus:** You started your performance lecture “Of planes boats and fish” in the Tanzquartier [\*] saying: “Hello!” and waited for the audience to respond, which it did not do immediately. Then you continued: “One is always alone“. In German you have this double meaning of *alleine*, which is all by yourself and at the same time all in one. When the performance took its course, you started to construct a world through your movements, your way of naming things. You constructed a space. It seemed as if you were talking to yourself, reflecting and by doing this the self became the other.

**Hamilton:** That is the wonderful thing about theatre that you allow yourself as an audience member to hear somebody talking to himself. On one level they are talking to themselves, on the other level they are talking to you. They let you hear. They are alone and they are not alone. It does not have to be solved. It is clearly a stage device. It is not confusion. It is just an obvious paradox that theatre audience allows.

I think these different levels existing together reveal something. They don't need to be explained; maybe the very explanation would kill the life of it. It is best to have this situation where you just can allow material to be and it does its magic.

Because my work has unusual editing, unusual forms, unusual aesthetics, I like also to use some very familiar forms for people, like monologues, like light going on and off-stage, like objects. Simple things that do not confuse. So maybe they can be taken through the surface into the complexities of things.

**corpus:** You use language like poetry, not in a linear way.

**Hamilton:** Yes, it is often (but not always) non-linear, multileveled and polycentred. I want the people to allow themselves to let the material come into a depth, rather than to stay at the surface. So if there are more ordinary things where they can orient themselves, it could help to observe the less familiar.

I am very clear that this is what I want. I don't want them to just touch the surface. I want them to entertain the material to its most complex themselves. I can't push them to do that. I have to have them in the experience. So if there is some easing oil that I can use, I use it.

**corpus:** You also used a kind of fourth wall in your way of performing. Still it is a very reactive space you construct and one feels that you are in dialogue with the audience.

**Hamilton:** Maybe one could call it a fourth volume, not a forth wall. There is something happening which is not daily life, although it is not highly stylized. It is a sort of an agreement. The performer and the audience pump something in the atmosphere: an expectation, a readiness, a willingness, a wish. There is a pumping, a tonifying. Maybe it is not necessary to think of it as a wall, but it is something where something can resound while protecting and allowing things to pass through. I take that protection very seriously myself.

Theatre and cinema conventions are learned by our society. They are really deep conventions and every society or every person in the society is in agreement to it. These conventions are man-made or they are man-agreed-to. When you are in an area where there is no such agreement then this is exactly where confusion comes in.

### **This is poetry!**

**corpus:** When I got to know your performances in the beginning of the 90s, you were mainly dealing with physical movements, not words. Sometimes a melody, a song would occur. How did spoken words come into your work?

**Hamilton:** It came back, it returned. I was using language before I started dancing. From very young I was connected to a lot of language. Not just reciting a few things but learning long texts, knowing and loving that. Knowing the power of that. I studied poetry, Shakespeare and the Metaphysical Poets amongst others and the novel. I studied their compositional structures and emotional content.

The reason I started dancing was because I love poetry and I love the physicality of sport.

First I did not realize they could go together. Suddenly I had the chance to dance in a modern dance performance and I went: "This is poetry! This is everything I know about poetry. "

Although there were no words and everything was physical. So that is why I started dancing. I felt all the forms which I knew about literature, in the physical body, in the rhythm, in the music of it. I did not need all the literal side. All the verbal side was absorbed by the music of dancing. The body was hungry and just took it.

It still is the base. Even in the poetry. The mind is not the base of the poetry. It is the music, the physicality of it.

### **Some deep nature inside**

**corpus:** How did you develop your way of relating text and movement?

**Hamilton:** Sometimes people have said: "You are putting text and movement together." I take a deep breath and say: "No I am not." I never thought of putting them together. For me they live together, they always did. I don't have any big strategies.

Of course in doing it, I notice the musicality of a phrase of text, which might go with a different musicality than the phrase of body. The phrase of body might be resolved with two words of a text. Or the beginning of a line of text might be finished as a phrase with a movement.

But this is just like text and subtext. This is like top of the body and bottom of the body. This is like left and right. You would never say to somebody: "It is so interesting that you are putting torso movements together with leg movements." They live together. You can choose how much they are exposed. In my case they have asked to be both exposed. So I just do what they ask in a way.

It seems natural to me. I had no wish to do anything which does not seem natural to me. I think that is a responsibility of an artist. That you should do what feels natural for you. I really think that is a very deep responsibility. When Francis Bacon painted a face like he did, he did it because it felt natural to him, not because of trying to be strange or different. It was natural. And it is natural for me to use the words as I do.

**corpus:** What do you mean by *natura*?

**Hamilton:** Whoever I am. From every parent, culture, mind, spirit. It is natural for me. I have no interest to force something.

I feel that from all artists that inspire me, they are just doing what is obvious, what is normal to them, to their nature – not necessarily in a social way or even esthetically normal, or even normal to their upbringing, but "normal" as it concerns some deep nature inside.

**corpus:** Which artists are inspiring for you?

**Hamilton:** Well, a whole range of people: Da Vinci, David Lynch, Allen Ginsberg, Michael Jackson, William Blake, The Fugees, Bach, Gertrude Stein, Lawrence Durrell, the historian A.J.P. Taylor, interviewers, scientists, inventors and some of the people I teach.

### **The Advantage of Being a Dancer**

**corpus:** I remember very vividly this experience during your classes, which came from your way of advising and focusing awareness to perceive the body in its intelligence. You did this in practical exercises by directing the mind to be aware of daily occupations and functions of the body we often take as granted: for instance, knowing instantly how heavy a bag is if we lift it; even when we approach it. Or knowing the distance to a person or an object in a situation. You also were reading poetry in class while we were exploring anatomical relations and improvising. We would move and listen to Gertrude Stein or Paul Auster. The body would take and respond to spoken text as music. It was an invitation to listen to the body while linking to knowledge and imagination in concrete, functional and tangible ways.

**Hamilton:** I think one of the privileges when you are dancing is that you are demanded to deal with the practical situation, with the mass of the body in the solar system. It is gravity, levity, trajectory, friction, pressure. You have to deal with the physicality of a situation. You are constantly confronted and you have to be aware of it, because your instrument lives in that matrix.

We are living in a moving, not in a static world. We know the earth turns, the sun moves and so on. And in fact it really *is* so profoundly moving in essence. That is the situation in that you are using your tool, and the tool has, is living in and speaking through very clear laws of physics and existence on earth.

The advantage or privilege is, those laws are perceivable not only through the concepts and measurements that we have made, but also kinesthetically. It is possible to sense them again and again and again. So by essence they are dynamic laws. Even if they change by themselves again and again, it does not mean they are changing into something different. They are living.



By touching and by involving yourself in those, you are given two things: a dynamo of movement plus a calmness and ground. You are given stillness and movement at the same time. Simply because you are in sync with, you are living in that situation. When this is happening with the body, then you can start directing and playing. Just like a kid with a ball. When you know how to throw and catch it, you can set up a game. Even if you don't have many rules. Even if you don't have any rules at all. The play starts.

If there is no acceptance or a refusal of the tangible kinaesthetic (sensed again and again and again, each day, each hour, each moment,) then you have to use rules, you have to use boundaries that are completely different constructs of how to play.

The advantage, or what is on offer for a dancer, is that they are allowed to go into that deep reality and live it directly. So the movement is primarily the move of the move of the move.

Later it can be used as, or placed or be composed – gesture, style, all these other things. But it is rooted in the physical situation, it is not primarily representative at all.

**corpus:** Would you say that this is your way of teaching?

**Hamilton:** Yes. I want people to have access to that. I know the more one has a kinaesthetic sense, a sense of the deep logic of the physical body in its situation, the more the imagination, even the fantasy can grow. Linking to the obvious, tangible, palpable situation automatically and instantly allows you to be in touch with other worlds. They might have other laws: the spirit world, the fantasy world, the past, the future ... but one has connection.

You can spend a lot of time meditating about intuition and discussing it, but if you actually use it a few hours a day it develops. It develops, it's real, it's alive. If you don't use these facilities, they tend to atrophy.

So in both my teaching and my personal creative life, I take care to exercise and work with this gift of intuition.

I was always interested in using these abilities and developing them, working and being with them, ... getting to know them.

**Footnote:**

[\*] "Of planes boats and fish" was presented at the Tanzquartier Wien during "The Skin Of Movement", December 2009.

(23.2.2010)

### 10.3 Trainings-Lecture: Eva Karczag, *Creating a Body*

23. April 2010, Tanzquartier Studios, Wien

"I have formulated a training that has as its foundation Release and Improvisation techniques, Western body-mind practices and Eastern applications.

My most immediate aims in teaching are to encourage each student to explore their unique physicality, and to develop a working knowledge of effective and safe procedures they can use when crafting their own personal dance practice. I present to students a body-based training rooted in sensation and touch, that reflects attentive curiosity, intellectual involvement, creativity and imagination, and that trains students to be able to access richly textured, articulate and fully-physicalized dancing.

In the lecture *Creating a Body*, I will introduce the influences that shaped my work - T'ai Chi Ch'uan, the Alexander Technique, Release Technique, Ideokinesis and dancing with Trisha Brown - and shifted me away from traditional dance into the world of experimentation and mindful body techniques. I will show videos of some of my most influential teachers, and speak about my teaching philosophy and methodology that has evolved over the course of 3 decades of choreographing, performing and teaching." (Eva Karczag)

Im Rahmen von **SCORES#1: touché**. Künstlerisch-theoretischer Parcours an den Grenzen zur Berührung in Tanz und Performance

## 10.4 Plagiatserklärung

Ich versichere, dass ich die beiliegende Masterarbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift