

Assistierte Schwebestände oder der Zerfall der Schwerkraft

In meinem Vortrag Assistierte Schwebestände oder der Zerfall der Schwerkraft werde ich mich mit zwei Themenkomplexen beschäftigen. Zum einen werde ich ihnen Inhalte und Arbeitsweisen der **CONTACT IMPROVISATION** vorstellen und zum anderen von einer Workshopreihe Bericht erstatten , der **SCHULE DER SENSIBILITÄT** , die ich als Teil einer choreographischen Projektreihe, der **YVES KLEIN TRILOGIE**, durchgeführt habe.

Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich als Choreograph, Tänzer und Tanzpädagoge mit einer spezifischen Tanz und Bewegungsform , der **Contact Improvisation**. Die Faszination, die mich 1977 bei der erstmaligen Begegnung ergriffen hat, ist nicht erloschen. Die Neugierde mehr zu erfahren ist gewachsen und da es sich um eine lebendige Form handelt, die sich stetig weiter entwickelt, gibt es immer wieder spannende Entdeckungen zu machen.

Zunächst ein kurzer geschichtlicher Exkurs. In den 60er Jahren (62-64) gab es in den USA eine demokratische Tanzbewegung, das **JUDSON DANCE THEATRE**, die Alltagsbewegungen in den Tanz einbezogen wie Gehen, Sitzen, Stehen, Liegen und bei der die Tänzer an Wänden entlang liefen oder auf Dächern agierten. Damit verbunden war eine radikale Infragestellung des bestehenden Bildes was Tanz ist. Teilnehmer aus der Choreographiekategorie von ROBERT DUNN wie z.B. Yvonne Rainer, Steve Paxton, Elaine Summers, Judith Dunn, Simone Forti, Trisha Brown, David Gordon, Lucinda Childs u.a. zeigten in der Judson Memorial Church ihre Stücke.

1970 gründeten Yvonne Rainer, Trisha Brown, David Gordon , Douglas Dunn Steve Paxton u.a. eine Tanzimprovisationsgruppe, **GRAND UNION**, die Kollektiv organisiert wurde.

Im Januar 1972 waren Tänzer von Grand Union Artist in Residence am Oberlin College. Dort zeigte **Steve Paxton** mit seiner Männerklasse ein rauhes Tanzexperiment "MAGNESIUM". Eine Studie über Springen, Fangen, Fallen, Fliegen. Im Juni 1972 erfolgt der nächste öffentliche Schritt in der John Weber Gallery in New

York. Mit Kollegen, Tänzern und Tänzerinnen wie Nancy Stark Smith, Daniel Lepkoff u.a. zeigt Steve Paxton **CONTACT IMPROVISATIONS**.

FALL AFTER NEWTON heißt ein Dokumentarisches Video, in dem die ersten zehn Jahre der CI beispielhaft gezeigt werden.

Als kleinen Appetitanreger möchte ich Ihnen die ersten zwei Minuten daraus zeigen. (Videobeispiel)

Am Anfang gab es noch kein Regelwerk, sondern es wurden physikalische, physische Experimente durchgeführt zu **SCHWERKRAFT** und anderen Begriffen wie:

SCHWUNG, FLIEHKRAFT, REIBUNG, IMPULS, GEWICHT, MASSE, BALANCE, AUFTRIEB, HEBELWIRKUNG, DREHPUNKT.

Zuschauer, die die ersten Aufführungen von CI vor über 25 Jahren sahen, beschrieben CI als eine Mischung aus Kunst, Sport, Jitterbug und Liebe machen.

Erste Übungen wurden entwickelt und daraus entstand ein mittlerweile sehr komplexes Bewegungsvokabular.

Zu den Basisübungen gehören der **SMALL DANCE**, der kleine Tanz, eine Art Bewegungsmeditation im Stehen, bei der die Ausführenden den minimalen Bewegungen im Körper nachspüren, die notwendig sind, ihn in Balance zu halten.

Der **ROLLENDE KONTAKTPUNKT** zwischen zwei Körpern oder zwischen Körper und Boden, nicht flächig sondern linear, Punkt für Punkt. (Demonstration)

Dabei hat der Tänzer, die Tänzerin die Wahl an jedem Punkt die Richtung ändern zu können, etwas so oder so zu tun, hier weiterzugehen oder dort.(Querverweis zu Choice in der Alexandertechnik)

Wie im Gesellschaftstanz und CI ist durchaus als solcher zu betrachten, ist die gebräuchlichste Form das **DUETT**, nur mit dem Unterschied das gewisse Rollenklischees nicht mehr greifen. Frauen tanzen mit Frauen, Männer berühren Männer, Frauen tragen Männer, Führen und Folgen, Verführung und Hingabe im fließenden Wechsel zwischen gleichberechtigten Partnern, Tänzern und Nichttänzern.

Die Auflösung der Geschlechterrollen war teilweise intendiert, wie z.B. bei Mangrove, einem Männer Performance Kollektiv aus San Francisco. Teilweise liegt es aber auch

in der Form selbst, da es darum geht wie zwei oder mehr Menschen miteinander tanzen, unabhängig von heterosexuellen Normen.

Weiterhin gehören zum Grundvokabular der CI :

ZUHÖREN. Im Bewegungsdialog mit dem Partner, der Partnerin ist es notwendig dem eigenen Körper und physischen Mitteilungen anderer Körper zuzuhören. Wenn zwei gleichzeitig reden, permanent Signale senden, ist die Verständigung schwierig. Trotzdem gibt es im Bewegungsdialog oft Stadien zwischen Aktiv und Passiv, ein gleichzeitiges senden und empfangen, zuhören, einlassen und sich mitteilen.

Wesentliche Bestandteile der Form sind der **KONTAKT**, die **KOMMUNIKATION** zwischen zwei oder mehreren Beteiligten, die **NÄHE**, die Erlaubnis und das Zulassen von **BERÜHRUNG** und **BERÜHRT SEIN**.

Die Kontaktaufnahme erfolgt nicht nur über die Hände sondern mit dem ganzen Körper. Die unterschiedlichen Körperregionen können gleichberechtigt stützende oder mobile Funktion übernehmen. Das Prinzip **SUPPORT & MOVER** kann angewendet werden auf einzelne Organe, den Körper oder auch Paarkonstellationen. (Demonstration)

Neben dem **IM FLUß BLEIBEN** , dem **FOLGEN** ist es auch wichtig mit **WIDERSTAND** zu arbeiten, mit **DISTANZ**, mit **IN & OUT** of Contact, wobei beide Partner im eigenen Fluß bleiben und dadurch ein gemeinsamer Fluß entsteht.

So als wenn rechte und linke Hand gemeinsam tanzen, sich dabei nicht ständig berühren und trotzdem die eine Hand weiß wo die andere ist.

Eine wichtige Orientierungshilfe im Tanz bietet die **SCHWERKRAFT** und ein guter **BODENKONTAKT**. Es ist ratsam sich mit dem Boden anzufreunden, denn wer fliegen will, sollte sich auch um eine gute **LANDUNG** kümmern.

FALLSCHULUNG und **ROLLTECHNIK** gehören zur Basisarbeit. Die Schwerkraft wirkt immer von oben nach unten, aber da es im tanzen sehr oft zu **ROTATIONEN UM ALLE 3 ACHSEN** kommt, kann das schon mal zur **DESORIENTIERUNG** führen.

Hilfreich sind das Trainieren des **PERIPHEREN SEHENS**. Auch Tanzen mit verbundenen Augen und Stören des Hörsinns mittels Ohropax oder beides zusammen sensibilisieren die Tänzer. In der **ÜBERKOPFARBEIT** lernen sie wie es ist, wenn die

Welt Kopfsteht und wie sich gewohnte Sichtweisen ändern können, und Traumata aus der Schulzeit angesichts von Rädern und Handständen sich verflüchtigen.

Zur Basisarbeit gehören ebenso der **GEWICHTSAUSTAUSCH**, das **ANNEHMEN und ABGEBEN** von Gewicht, **GEWICHTSVERLAGERUNG** innerhalb des Körpers, zum Partner hin oder weg von ihm. **UNGLEICHGEWICHTSZUSTÄNDE** können zur Fortbewegung im Raum führen.

Grundsätzlich kann man sagen, daß ein Reiz darin besteht durch die Partnerarbeit in Situationen zu gelangen, in die man alleine nur schwer oder nur mit Hilfsmitteln gelangen kann, mehr **OFF BALANCE** zu sein, wenn der Schwerpunkt nicht über der Standfläche ist.

(Demonstration)

Als eine sehr gute Methode bestimmte Techniken zu vermitteln hat sich die **ARBEIT MIT BÄLLEN** erwiesen, wobei jede Ballgröße (26 cm,60 cm,90 cm) eine eigene Welt erschließt bzw einem bestimmten Level in der Partnerarbeit entspricht nämlich **BODEN, BANK und TISCH**.

(Demonstration)

Die Erfahrungen, die die TänzerInnen auf den Bällen sammeln, lassen sich anschließend sehr schnell auf einen Partner übertragen. Die Arbeit auf Bällen macht Menschen runder und weicher.

Die Arbeit auf den kleinen **OVERBALLS** habe ich speziell während meiner Arbeit am **YVES KLEIN ZYKLUS**(93-96) entwickelt, zu dem 3 Abendfüllende und 3 kleinere Stücke gehören.

Im Herbst 1993 tauchte ich ein in die Welt des französischen Malers und Konzeptkünstlers **YVES KLEIN** (1928 - 1962) .Neben seinen blauen Welten, Feuerwerken, Körperabdrücken und Konzepten für ein technologisches Eden interessierte mich die Idee seiner L'Universite de la Sensibilite, die er mit dem deutschen Architekten Werner Ruhnau entwickelte.

Im April 1994 unterrichtete ich den ersten Workshop unter dem Titel **SCHULE DER SENSIBILITÄT - THE ROLLING POINT OF CONTACT**.

Die Bälle geben was den rollenden Kontaktpunkt angeht, ein sehr klares Feed Back und wenn man frau runterfällt ist mit Sicherheit nicht der Ball (Partner) schuld .

Körperbereiche, die in der Partnerarbeit eventuell tabuisiert sind und wie schwarze Löcher auf einer Landkarte umkurvt werden, können auf Bällen einfacher erkundet werden.

Ein Arbeitsprinzip , das sich auf den Bällen gut praktizieren läßt, ist die Unterstützung punktuell an allen Stellen des Körpers zu erfahren und sich von dieser Unterstützung in den Raum auszubreiten bzw den Körper zu entfalten und nicht zu kollabieren.

Auf den Bällen ist es interessant die Wechselwirkung zwischen **PERIPHERIE UND ZENTRUM** zu beobachten. Wenn ich mit dem Bauch oder Becken auf dem Ball liege und vom Zentrum aus Bewegungen initiiere, breitet sich die Bewegung in die Peripherie , die Extremitäten, Kopf und Steiß hin aus.

Andersherum beeinflussen Schub und Zugbewegungen der Extremitäten die Bewegungen des Zentrums. (Demonstration)

Prinzipien der Developmental Movements aus dem Body Mind Centering lassen sich hier gut anwenden.

Ein weiteres Thema in der Schule der Sensibilität war die Untersuchung der Frage : **IS BODYWORK PERFORMABLE?**

Kann man Körperarbeit aufführen?

Wie gebe ich jemandem eine **BEHANDLUNG** ? Wenn ich meinen Partner behandle, erzeugt das eine **HANDLUNG**.

Was geschieht wenn ich meine Partnerin nicht manipulierte sondern bodypulierte? Was wenn ich meinen Partner nicht behandle sondern pedipuliere ?

Auf welcher Ebene findet die Berührung statt?

In der Luft über der Körperlandschaft,

auf der textilen Ebene,

auf der Haut,

in der Haut,

spüre ich den Knochenstrukturen nach

oder den Muskeln ?

Berühre ich mit einer bestimmten Intention, einer Richtung, oder mit leeren Händen (empty Touch).

Begegne ich meinem Partner im selben System, d.h. Knochen mit Knochen , Muskeln mit Muskeln, Haut mit Haut , Auge um Auge, Zahn um Zahn oder in einem anderen System.

Es geht darum den Menschen, den menschlichen Körper zu begreifen und zu erfassen.

Die Frage : is bodywork performable ? läßt sich nur mit Ja beantworten. Die Aufmerksamkeit in der Körperarbeit geht dabei oft nach Innen, aber wenn es den Aufführenden möglich ist die Präsenz zu halten, die Explorationen sich durch körperliche und räumliche Klarheit auszeichnen und die Betrachter mitnehmen auf die Reise und nicht außen vorlassen, ist die Antwort Ja.

Wir schieben hier eine kurze **Übung zur Wahrnehmung** ein und zwar Berührung von Haut zu Haut im Unterarm und Handbereich. Jeweils zwei Personen arbeiten zusammen. Einer berührt, der/die andere läßt sich berühren. Zuerst berührt Person A Person B um sich selbst zu spüren , danach um den anderen zu spüren. Dann werden die Rollen getauscht. Pro Aufgabe gibt es ca eine Minute Zeit, das ist zwar sehr kurz, aber vielleicht spüren sie schon einen Unterschied .

Ein weiterer Punkt der Schule der Sensibilität beschäftigte sich mit **ASSISTIERTEN SCHWEBEZUSTÄNDEN**.

Bei der Durchforstung des Materials über Yves Klein stieß ich auf Bildtitel wie **PEOPLE BEGIN TO FLY**. Ein Kapitel war **ASSISTED LEVITATION** betitelt.

Bei Gebrauch von kreativer Imagination eignet sich das Prinzip SUPPORT & MOVER und Bodyworkaspekte sehr gut für eine bewegte Umsetzung dieses Titels.

Ich hatte angefangen Unterricht in **WATSU** zu nehmen. Wassershiatsu ist eine Methode die von Harold Dull in den USA(seit ca 1983) entwickelt wurde und sie hat für mich viel mit Assistierte Schwebezuständen zu tun. Bei dieser Arbeit wird im brusttiefen , warmen Wasser gearbeitet.

Man erfährt den Auftrieb in Wasser als Kraft, die der Schwerkraft entgegen wirkt, so daß man schwebend im Wasser vom Partner am Nacken und Kreuzbein unterstützt und bewegt, sozusagen geflüßt wird.

Man kann die Geräusche von Eingeweiden und das Herz schlagen hören.

Ein wunderbares Gefühl von Geborgenheit und Getragensein stellt sich ein . Ein winziger Schritt zwischen kompletter Passivität und der aktiven Begegnung in der Berührung.

Assistierte Schwebestände lassen sich auch auf die Arbeit an Land übertragen. Das Bewegungsgefühl das sich im Wasser einstellt, kann zur Bewegungsfindung und im Umgang mit dem Partner genutzt werden. Es lässt sich auch auf die Arbeit mit Bällen übertragen.

In ihren Theorien zur **LUFTARCHITEKTUR** und zum **TECHNOLOGISCHEN EDEN** geht es Klein und Ruhnau darum, ein Klima für kreativen Austausch zwischen freien Menschen herzustellen.

In meinen Bühnenstücken, in der Schule der Sensibilität und auch in der CI geht es darum, wie Kommunikation funktionieren kann.

Es langt nicht aufzuzeigen, wie in vielen Bühnen und Tanzstücken vorexerziert, was und wo überall daneben läuft, wie Kommunikation nicht funktioniert, Menschen nur aneinander herumrupfen.

Auch auf die Gefahr hin nostalgisch oder romantisch zu wirken, geht es darum Ideen zu entwickeln und Alternativen aufzuzeigen, wie Kommunikation funktionieren kann.

Der Umgang der Menschen miteinander sollte durch **RESPEKT** gekennzeichnet sein
Ein asiatischer Meister sagte mir : RESPEKT hat noch nie jemandem geschadet.

VERTRAUEN zu sich selbst und zum Partner sind wichtig.

Bisher habe ich viel über physikalische Begriffe und das Basisvokabular erzählt.

Aber ein entscheidender Faktor für viele, die CI praktizieren , ist neben den technischen, physischen Aspekten auch das **EMOTIONALE**, die **BEWEGUNGSFREUDE**, die **BEWEGUNGSLUST**, der **BEWEGUNGSTRIEB**.

Und damit kommen wir neben Knochen, Muskeln und Haut zu einem weiteren System: den **ORGANEN**

.

Mit den Organen sind bekanntermaßen Emotionen verbunden.

Nehmen wir das Herz als Beispiel.

Das **HERZ** steht gemeinhin für Liebe, Zärtlichkeit, aber auch Aggression, Wut und noch vieles andere.

Das **BLUT** , der Lebenssaft, den es durch die Adern und Venen in unserem Körper pumpt, versorgt die Zellen mit Sauerstoff
Arteriell und Venöses Blut haben sehr unterschiedliche Qualitäten, von rhythmisch pulsierend bis venös schwingend.

Bewegungen lassen sich von jeder Stelle des Körpers aus initiieren (Verweis auf Body Mind Centering) so z.B. auch vom Herzen aus. Über die Visualisierung des Herzens (Ort, Größe, Volumen, Konsistenz), durch das Auffüllen mit dem Atem geschieht eine Kontaktaufnahme mit dem Organ. Mit der Vorstellungskraft läßt sich das Organ bewegen (z.B. Rotation um die 3 Achsen) und es lassen sich Bewegungen von dort initiieren, die eine Auswirkung auf den ganzen Körper haben .

Ein weiterer Aspekt zum Thema Herz :

Die **4 RICHTUNGEN DES HERZENS** können für die Annäherung und in der Begegnung Bewegungsanregungen geben.

1. UNVOREINGENOMMENHEIT

Sehen sie sich im Raum um . Wieviele Schubladen gehen jetzt gerade auf, Mensch rein und Schublade wieder zu

Sehen sie die anderen, ihre Gestalt, Größe, Hautfarbe, Augenfarbe, Haarfarbe ohne gleich ins Beurteilen, Bewerten zu kommen. Nehmen sie einfach nur die Unterschiede wahr .Gehen sie mehr ins Detail.

2. MITGEFÜHL

nicht zu verwechseln mit Mitleid oder dem Samaritersyndrom, wo man sich so sehr um den anderen kümmert, daß man sich selbst verliert. Denn wie kann ich jemanden stützen , wenn ich nicht weiß ,wo meine eigene Unterstützung ist.

3. ZUNEIGUNG

Zuneigung hat für mich etwas mit aus der vertikalen Achse herausgehen zu tun und mit einem gemeinsamen Zentrum.

4.LIEBE

Dabei kommen wir dann von Schwebeständen über Höhenflüge zu Bruchlandungen, aber dafür haben wir ja schon über Rolltechnik geredet.

Die Aufgabenstellung **UMARMUNGSDUETTE** kann, wenn sie lange genug ausprobiert wird, durchaus mit Lustgewinn in Richtung Klammer und Würgegriffe, Haare ziehen, beißen, treten, schlagen erweitert werden, liebevoll natürlich,.. Schließlich liegen Schmerz und Lust ja nahe beieinander.

Wir sehen Rot beim Tanz von zart bis hart. Es geht nicht anämisch zu, sondern das Blut gerät in Wallung.

Tanzen mit Biss.

Wer hätte keinen Hunger auf Bewegung?

Offen sein für Überraschungen. Nicht Planen, sondern geschehen lassen. Das Durchleben ungewohnter Situationen beim Wellenreiten und Körperrodeo übt für die Beteiligten einen großen Reiz aus.

Adrenalin und Endorphinausschüttung erzeugen Glücksmomente und Nervenkitzel.

Risikofreude sollte dabei mit Aufmerksamkeit gepaart sein.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und sollte sich um sein eigenes Wohlergehen und das der anderen kümmern.

Der Umgang mit Nähe und Distanz beinhaltet auch den Umgang mit **SEXUALITÄT**, nicht das Drumherumgehen oder gar die Ausgrenzung, , sondern die Auseinandersetzung damit.

1996 widmete **CONTACT QUARTERLY**, ein Fachmagazin für CI und andere Bewegungsformen zwei Ausgaben dem Thema **SEXUALITÄT UND IDENTITÄT**.

Auch in der Schule der Sensibilität wurde das Thema behandelt.
In diesem Zusammenhang gab es folgende Aufgabe.

Bei der **NEIN/JA** Übung sitzen sich zwei Personen gegenüber. Eine berührt die andere mit der Hand. Die berührte Person nimmt nach einiger Zeit, vielleicht auch sofort., diese Hand weg und sagt dabei NEIN.Nein heißt dabei Nein Danke, nicht im Moment, später vielleicht aber jetzt nicht. Sie / Er setzt eine klare Grenze. Danach ist Rollenwechsel und weiter hin und her.Vielleicht stellen sie, wenn sie diese Übung machen fest, daß sie Ja sagen wollen. Ja , ich will berührt werden. Sagen sie trotzdem nein. Lassen sie sich überraschen, wie die Übung weitergeht, wie weit sie gehen, wenn es mehr durch den Raum geht oder die Berührung nicht nur über die Hände läuft.

Gespräche oder Geschriebenes über die gemachten Erfahrungen unterstützen nicht nur am Ende dieser Übung den Lernprozeß.

Sexualität ist ein Teil von uns und überall wo wir hingehen, nehmen wir sie mit, auch in den Tanz.

Es ist eine große Energiequelle, die wir nützen können. Energie, die wir transformieren und unserem Energiekreislauf zuführen können.

Am Ende eines langen, leidenschaftlichen Tanzes sind die Beteiligten oft schweißgebadet,erschöpft aber glücklich.

Am Ende meines Vortrages habe ich noch **eine letzte Aufgabe** für sie :

Nehmen sie diesmal die Person an ihrer anderen Seite als Partner.
Legen sie die Spitzen ihrer Zeigefinger aneinander und schließen sie die Augen.

Dieses ist keine Übung im Fingerhakeln und auch kein Rolling Point of Contact, aber ein Kontaktpunkt über den Informationen fließen.

Eventuell setzt sich dieser Punkt in Bewegung, vielleicht auch nicht.

Wenn sie beide das Gefühl haben, zu folgen ist das fein.

Planen sie nicht, sondern lassen sie die Bewegung geschehen.

Viel Vergnügen. Sie haben zwei Minuten Zeit.

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit und ich stehe ihnen gerne für **Fragen** zur Verfügung.

Schlußwort :

Bewegung denken ist eine sehr komplexe Angelegenheit, das hat dieses Symposium sehr anschaulich bestätigt.

Bei entsprechender Vorstellungskraft, läßt sich Bewegung auf vielfältige Weise denken.

Idee wird Bewegung, Gedanken werden umgesetzt, beim Übergang von Schwingungen in faßbare, sichtbare Materie.

Verdichtung führt zu Dichtung, zu Bewegungshaikus.

Denkende Körper, Körperwissen.

Nicht nur mit dem Kopf denken sondern mit den Zellen. Informationsfluß zwischen Zellen, Zellverbänden, Organen, Körpern, Menschen, Organisationen.

Online schalten, sich anschließen ans "universal internet", out of body experiences, Großmeister der Meditation auf Geistreisen.

Im Unterricht planen pädagogischer, künstlerischer Ziele,

evtl. auch das Umdenken, um auf Umwegen magisches zu erleben.

Im choreographischen Prozeß vermitteln von Ideen und ihre kreative Gestaltung im Tanz.

Im Tänzerkörper durch Raum und Zeit.

Bewegung denken ist auch politisch denken.

Eine Bewegung wächst, manchmal sehr langsam.

Modelle im zeitgenössischen Tanz, die vor 10 Jahren oder noch früher angedacht wurden konkretisieren sich.

Unveröffentlichter Vortrag anlässlich des Symposiums

„Bewegung denken“
Köln, September 1998

Dieter Heitkamp