



# EIN BLICK AUF

## *Contact Improvisation (CI) und Feldenkrais*

*Die wunderschöne Möglichkeit, Lebendigkeit zu spüren*

VON CHRISTOF GANSS

In einer der letzten Ausgaben des Feldenkraisforums erschien der erste Teil der Übersetzung eines Artikels von Maxine Sheets-Johnstone aus der Zeitschrift *Contact Quarterly* „Die Arbeit von Dr. Moshé Feldenkrais – Eine neue angewandte Kinesiologie und eine radikale Infragestellung von Training und Technik (1977)“ (Anm. der Redaktion: Teil 2 in dieser Ausgabe). Voller Begeisterung habe ich diesen Artikel aufgesogen und bin am Ende im „Infos zu...“ über eine Zuordnung gestolpert: Die Contact Improvisation (CI) wurde da dem „Modern Dance“ zugeschlagen. CI und Modern Dance? Das schien mir unpassend und aus der daraus entstandenen Korrespondenz mit Cornelia Berens entwickelte sich die Idee zu diesem Artikel, einem sehr persönlichen, individuellen Blick auf CI und Feldenkrais.

Zunächst einmal hat mich an dem Artikel der Blick auf Feldenkrais fasziniert. Die Adaption

und das Verständnis von Feldenkrais, die in einer weiteren Form lebendig werden. Zu Hause in beiden Welten ist für mich bemerkenswert, dass zu einem sehr frühen Zeitpunkt der Entstehungsgeschichte der CI die Fühler nach weiteren Methoden ausgestreckt, Verbindungen gesucht werden, Nährendes integriert wird. Was war das für eine Zeit, in der CI entwickelt wurde, welche Menschen steckten dahinter, welche Strömungen flossen und fließen da ein? Und so richtet sich der Blick zurück auf die Contact Improvisation: was ist das eigentlich?

### ■ *CI – eine Annäherung über die Abgrenzung zum Modern Dance*

Als Erstes: Die Rolle der Musik. Modern Dance ohne Musik? Schwer denkbar. Tanz ist in dieser Form immer auch mit Musik verbunden. Ja, der Tanz versucht musikalische Elemente in Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Tempowechsel, Stimmungen, Rhythmus der Musik finden ihren Ausdruck auch in den Bewegungen wieder. Der Tänzer wird zu einem Übersetzer der Musik in Bewegung.

Alle Fotos: © privat

## „es gibt eine unendliche Vielfalt für Bewegungsimpulse im Contact“

Natürlich mit seiner ureigenen Färbung in der Form des Ausdrucks. Soll eine bestimmte Intention mit einem Tanzstück verbunden werden, so kann aber auch umgekehrt die Frage nach der „passenden“ Musik wichtig werden. Mit welcher Musik kann ich den gewünschten Ausdruck transportieren. Transportieren? Ja, weil Modern Dance wohl eher dem Bühnentanz zugeordnet werden könnte. Hier die Bühne, dort das Publikum. Verbunden mit der Frage, was ich transportieren, zum Ausdruck bringen möchte.

CI, in seiner ursprünglichen Form, ist ohne Musik. Manchmal werden für Anfänger musikalische Elemente verwendet, um der befremdlichen und oft verstörenden Idee die Schärfe zu nehmen, sich ohne Musik zu bewegen. (Zu tanzen? Unter Contact Improvisierenden wird oft auch der Begriff „Mover“ verwendet.) In dieser Form ist die Musik allerdings nur Übergang, Brücke oder Hilfsmittel hin zu einem Bewegungsimpuls, der außerhalb von Musik gefunden wird. Und oft ist es wichtig, diese Brücke rechtzeitig wieder einzureißen, um diesen Bewegungsimpuls überhaupt außerhalb der Musik finden zu können. Im Kontakt mit dem Partner, mit dem Spiel mit der Schwerkraft, mit angenehmen, wohltuenden Bewegungen, mit Bewegungen, die reizen, neugierig machen, einfach nur lustig sind, den Impuls des Partners spürend, den Bewegungen folgend/lauschend, die wie Atmung, Herzschlag, Organbewegungen immer vorhanden sind, aus einer reinen Lust den Partner zu erforschen, seine Bewegungen zu entdecken, die Umgebung in Bewegung zu erforschen, wie Contact im Freien, auf öffentlichen Plätzen, im Wasser... es gibt eine unendliche Vielfalt für Bewegungsimpulse im Contact. Und dann doch Musik: Auf Jams wird manchmal auch improvisierte Musik gespielt, die aber selten bestimmendes als vielmehr ein umgebendes Element ist, das im Kontakt mit den Tänzern steht und wie ein Contact improvisierendes Element wirkt. Eine Tänzerin, die improvisierende Musik heißt und mit improvisierenden Tänzern Contact improvisiert.

Bühne und Publikum hatten wir schon kurz: Contact Improvisation kann durchaus auch als Performance für Publikum verwendet werden. Auch das ist eine Form der Umgebung, die den Tanz beeinflussen kann. Welche Impulse



geben Beobachter, (re)agierende Betrachter, interessierte Menschen? Aber auch das ist ein umgebendes Element. Im Zentrum steht nicht das Publikum, sondern der Kontakt zum Tanzpartner und wie das umgebende Element Publikum die gemeinsame Improvisation beeinflusst. Vielleicht auch mit einer zugrunde liegenden Idee, jedoch nie mit einer festen Choreographie. Gäbe es eine Choreographie, würde es näher in Richtung Modern Dance rücken.

### ■ Entstehung der CI, Grundideen, eine von vielen Definitionen

Steve Paxton, Daniel Lepkoff, Nita Little, Nancy Stark Smith u. a. sind Namen, die mit dem Initialereignis 1972 verbunden sind. Knapp 20 Studenten, viele mit einem Background aus Modern Dance und Ballett, trafen sich auf Einladung von Steve Paxton zu einem zweiwöchigen Experimentierfeld. Deren Absicht lag in den USA der 70er-Jahre darin, aus vorgegebenen Choreographien und Settings auszubrechen. Es wurde experimentiert, improvisiert, angesprungen, gerollt, gefallen, entdeckt, verworfen. Und so entstand ein sprühender Funke, der immer noch sehr lebendig ist und inzwischen eine weltweit weiterwachsende Community trägt. Lebendig auch deshalb, weil der Blick immer wieder geöffnet wurde und wird. So ist auch der Artikel von Maxine Sheets-Johnstone eine frühe Suche nach nährenden Einflüssen. Weitere, Feldenkrais (noch) übertreffende Einflüsse, die sich im CI finden lassen, sind z. B. Ideen vom Body Mind Centering (BMC).

Es gibt eigentlich nur zwei universelle Regeln. Erstens: Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Eine umfassende, vielschichtige und nicht immer einfache Regel, die für sich ein sehr weites Feld öffnet. Und zweitens: Behindere nicht die „Landwerkzeuge“ Deines Partners. Hä? Ganz einfach: Um Regel eins ausführen zu können, muss ich handlungsfähig sein. In Momenten, in denen es nötig ist, muss ich in der Lage sein, auf meinen Händen oder Füßen (oder was auch immer eine Erdung herstellt) landen zu können, ohne dass mich mein Partner dabei behindert. That's it. Das war's an Regeln.

Die Offenheit von CI zeigt sich auch in den vielfältigen Formen und Workshops, die mit CI in Verbindung gebracht werden: *Underscore* als eine strukturierte Jam, Hebefiguren, Folgen und Führen, *having choices* – Wahlmöglichkeiten haben, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, *Labs* (Experimentierfelder) zu bestimmten Themen, CI mit Menschen mit und ohne Behinderung, wann ist jetzt?, und vieles, vieles mehr...

Der Versuch, CI zu definieren oder zu erklären, erinnert daran, Feldenkrais zu erklären. Worte sind ein Modell, Du

musst es erleben! Ein sehr schöner Versuch von Ray Chung: *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.* (Ray Chung workshop announcement, London, 2009; URL <http://www.contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>). *Contact Improvisation ist eine offene Erforschung der kinästhetischen Möglichkeiten von Körpern, die sich durch Kontakt bewegen. Manchmal wild und athletisch, manchmal leise und meditativ, ist es eine Form, offen für alle Körper und forschende Herzen/Geister.*



Dieses doch recht klare Abgrenzen von Ballett oder Formen des Modern Dance haben Contact Improvisation zu einer komplett eigenständigen Bewegungsform gemacht. Durchaus beeinflusst von diversen Formen, aber soweit befreit und verselbstständigt, dass mir als eingefleischtem Contact Improvisierenden eine Zuordnung von Contact Improvisation zum Modern Dance eben komisch und unpassend erscheint.

### ■ *Feldenkrais und Contact Improvisation*

Was mich an der Kombination aus Feldenkrais und Contact Improvisation interessiert: Lauschen, wahrnehmen, Aufmerksamkeit, Neugier, eine gesellschaftliche Dimension, Demut, Klarheit, Improvisation, Offenheit, Eigenheit, Entwicklung, sich auf den Weg zu sich selbst zu machen. Wie in vielen Formen der Improvisation ist auch in der Bewegung ein „spüriges“ Wahrnehmen eine fantastische Grundlage. Und im Kontakt mit einem ebenso forschenden

Partner in der CI ist das Potenzial unerschöpflich. Ein Buchstabe ausgetauscht und schon ist es eine FI, die sich zwei Tanzende gegenseitig geben. Ein Judo-Duett ohne Gewinner oder Verlierer, ohne Kampf. Nur der Bewegung und der Lebendigkeit wegen. Klar gibt es im CI Bewegungsabläufe, die sich mehr oder weniger als Techniken etabliert haben. Da gibt es z. B. das Surfen über den Partner, bestimmte Hebefiguren, Counterbalance, Ebenenwechsel, Gewicht abgeben, Formen des Fallens/Berührens/des Contacts... um nur einen Bruchteil zu nennen.

In meinen Workshops erlebe ich regelmäßig Menschen, die gerne Techniken lernen wollen, um sich – wie z. B. in Youtube-Videos zu sehen – nach einer wilden Hebefigur dreimal um den Hals (des Partners!) zu wickeln und dann in einem eleganten Übergang zur nächsten akrobatischen Figur zu fließen. Das mag fantastisch sein und einen freudigen Jauchzer hervorrufen, wenn es spontan und überraschend im gemeinsamen Forschen auftaucht. Aber nichts ist langweiliger als die Aneinanderreihung von Techniken, die wie eintrainiert abgespult werden. Wenn man „betanz“ wird. Wenn eine direkte Kommunikation zwischen zwei neugierigen, lebendigen Körpern und Geistern eben nicht stattfindet, dieser keine Bedeutung beigemessen wird. Die manchmal auftauchende, verkopfte Frage, „Was müsste ich jetzt machen? Was ist richtig?“, wird leider allzu oft gestellt. Meine Antwort: Vergiss es!

Wenn Du merkst, dass es Dir nicht gut tut, lass es! Du musst keinem Ideal hinterherrennen. Nichts muss getan werden. Spüre Deine eigenen Impulse und Deine eigenen Interessen, folge Deiner Neugier! Versuche nicht irgendeine Choreographie zu tanzen, Du hast die Freiheit langweilig zu sein! Oft folgt diesen Sätzen ein tiefes Aufatmen in der Gruppe. Es ermöglicht den Kontakt jedes Einzelnen mit sich selbst. Und wenn das dann gemeinsam fetzig und akrobatisch oder langsam und ruhig ist, dann los!

Ja, und was könnte einem Feldenkrais Practitioner bei solchen Sätzen auffallen? Die wunderschöne Möglichkeit der Feldenkrais-Methode, sich selbst zu entdecken, durch Bewegungen die Bewusstheit zu schärfen. Dass es eben auch in der Feldenkrais-Methode nicht darum geht, Meisterschaft darin zu erlangen, den linken kleinen Zeh hinter dem Kopf ins rechte Ohr zu stecken. Sondern über neue, frische, lebendige, alte-aber-neu-entdeckte, außergewöhnliche Ideen, die meine Neugierde wecken, zu erfahren, wer ich bin, welche Träume ich habe und welche Potenziale in mir stecken.

Und so ergeben sich in der Wechselwirkung zwischen der Feldenkrais-Methode und der Contact Improvisation unerschöpfliche Lern- und Experimentierräume. Und schier unerschöpfliche Möglichkeiten, weiter darüber zu schreiben und Workshops zu geben... zum Glück! ■

## DER AUTOR

**Christof Ganss**

Feldenkrais Practitioner FVD



Freiberuflicher Software-Berater/Ingenieur. Gibt Workshops einzeln und in Kombination von Feldenkrais, Contact Improvisation, Akrobatik.

Mehr Info unter: [www.feldenkraismobil.de](http://www.feldenkraismobil.de)