

AkzeptANZ – Bewegt vom Fremden und vom Eigenen

Eine Tanzimprovisation

Tanzen: scheinbar frei im Ausdruck und doch gefangen in heimlichen Standards. Wer ihnen nicht entspricht, wirkt fremd, auf Jugendliche «uncool». Dem Fremden begegnen heißt, sich mit dem Eigenen hervorzuwagen. Eine tänzerische Bewegungsgestaltung.

Brigitte Heusinger von Waldegge

Tanzen ist für Jugendliche die Gelegenheit, einmal loszulassen und ganz sich selbst zu sein. Tanzen ist berauschend, beflügelnd bis hin zu ekstatisch. Darin liegt sein Reiz! Manch einer wagt jedoch kaum, sich darauf einzulassen, aus der Befürchtung, selbst beim Tanzen nicht «cool» auszusehen.

Es gibt eine schwer überwindbare Diskrepanz zwischen dem, wie sich der Einzelne gern zum Ausdruck bringen würde und heimlichen Standards, wie man aussehen sollte. Das Eigene kann auf andere fremd wirken. In dem Fall ist es «uncool» und führt zu Ausgrenzung; wirkt es dagegen verlockend, ist es «cool» und man gehört dazu. Insbesondere junge Menschen stehen in dem Konflikt, zu sein «wie die anderen» und «dazugehören» oder «anders» und «ausgegrenzt» zu sein.

Diese Spannung zwischen dem Reiz am Fremden und dem Be-Fremdlichen des Fremden aufzugreifen war die Herausforderung an Studentinnen und Leiterin innerhalb einer fünftägigen Blockveranstaltung an der Fachhochschule Frankfurt mit

Studierenden der Fachbereiche Sozialpädagogik/Sozialarbeit.

Die hier dargestellten Prozesse sind jedoch durchaus übertragbar auf die Sekundarstufe II. Voraussetzung für ein ähnliches Wagnis ist eine Gruppe, die sich freiwillig zu dem Thema zusammenfindet und einen Zeitraum von mehreren Tagen zur Verfügung hat. Tanztechnische Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Die Lehrkraft ist hier gefordert, sich ebenfalls auf «befremdliche» Prozesse einzulassen, denn sie stellt zwar einen klaren Rahmen zur Verfügung, aber die Ergebnisse für die persönlichen, sozialen und künstlerischen Prozesse der Teilnehmenden sind in keinstre Weise vorhersehbar.

Entsprechend einer «Didaktik des Fremden» geht es um «ein Lehren und Lernen, das Fremdheit in die Bildungsarbeit einbezieht und auch für Gemeinsamkeit den Antagonismus von Eigenem und Fremdem nicht abwehrt, sondern als Grundlage möglicher Entwicklungsprozesse auszuhalten versucht» (Fritsch 1995, 37).

Es gibt eine Vielzahl von Spielen und Übungen, die den Einstieg ins Fremde ermöglichen. Einige mögen den Leserinnen und Lesern als Tanzimprovisationen bekannt sein. Damit wird umso deutlicher, dass es nicht primär darum geht, Übungen und Spiele zum Thema neu zu erfinden, sondern entscheidend ist die Perspektive, unter der sie eingesetzt und in ihren Wirkungsweisen reflektiert werden.

Die Absicht liegt darin, die Teilnehmenden mit dem Eigenen und Fremden in unterschiedlichsten Formen von Bewegung zu konfrontieren und auf eine Wei-

se herauszufordern, dass sich innere Grenzen öffnen. Es ist ein Vorhaben, das Befremden absichtlich hervorruft: Staunen wie auch Aufschrecken sind durchaus Schlüssel zum Eigenen – dem vertrauten und dem fremden Eigenen.

Perspektive 1: Sich ins Fremde wagen

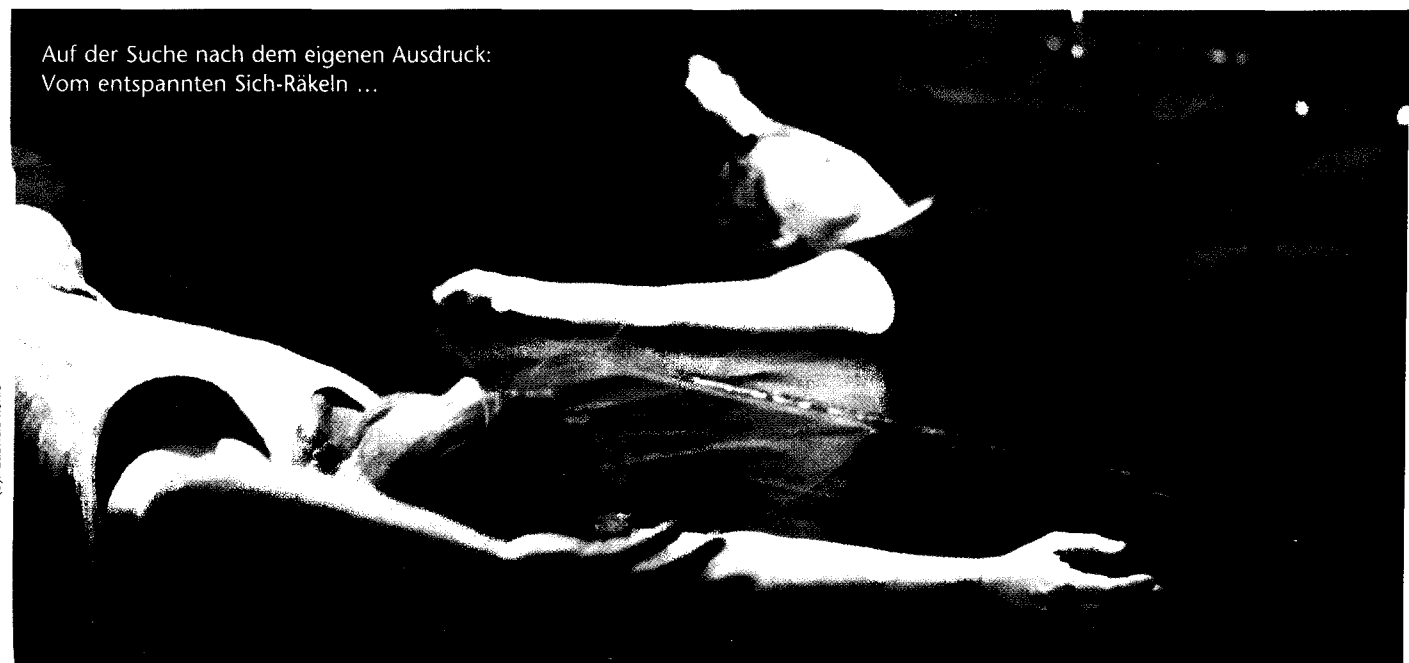
Bewegungsimpulse

- **Reiben, streichen, massieren**
Reibt die Handflächen kräftig aneinander, streicht mit den warmen Handflächen das Gesicht ganz behutsam, massiert kreisend mit beiden Händen den Nacken, damit er warm wird. Es soll euch gut tun.
- **Pendeln, wiegen, kreisen**
Bewegt nun das Becken auf verschiedene Weise: pendeln, wiegen, kreisen. Lasst die Bewegungsimpulse aus dem Becken weiter fließen in Rumpf, Arme und Beine, raumgreifend – vom Platz in den ganzen Raum hinein.

Bewegungsfluss

- **Kreisen, Schleifen, Spiralen**
Bewegt euch umeinander in großen und kleinen Kreisen, Schleifen, Spiralen – achtet dabei auf das weiche Abrollen der Füße.
Wechselt zwischen vorwärts, rückwärts, seitwärts, achtet auf die unterschiedlichen Perspektiven, die sich ergeben: Ich nähere mich ..., etwas kommt mir entgegen ..., ich entferne mich von ...
- **Begegnen, ruhen, schweben**
Wenn ihr mit jemandem zusammenstoßt, bleibt einen Moment Rücken an

Auf der Suche nach dem eigenen Ausdruck:
Vom entspannten Sich-Räkeln ...





Idee	Die Arbeit am eigenen tänzerischen Ausdruck fordert und fördert Akzeptanz gegenüber sich selbst und anderen
Vorgehen und Methoden	Vormachen – Nachmachen, Üben, Improvisieren, Gestalten, Reflektieren Einzel, Partner-, Gruppenarbeit
Lerngruppe	Sekundarstufe II
Zeitdauer	Projektwoche (5 Tage)

Rücken und spürt den sanften Widerstand, die Wärme und den Rückhalt, den der andere ausstrahlt. Ruht euch einen Moment dort aus, dann gleitet sanft aneinander vorbei und «schwebt» weiter.

Lasst euch durch die Musik zu weiten, engen, schnellen und langsamen Bewegungen inspirieren.

- **Oben, unten, dazwischen**

Wechselt die Ebenen: Ohne den Fluss zu unterbrechen, lasst euch zum Boden, setzt eure Bewegung dort fort, findet verschiedene Wege hinauf. Schaut, wer euch entgegenkommt: Schneidet eure Wege, umkreist euch.

- **Tangenten**

Lehnt euch mit dem Oberkörper in die Kurven, nehmt eure Arme mit in die Bewegung. Mündet mit dem Arm in die Armbewegung eines anderen, bewegt euch eine Weile gemeinsam, löst dann die Verbindung auf und zieht wieder eigene Bahnen ...

- **Tutti Frutti**

Verwendet alle Fortbewegungs- und Bewegungsarten und erfindet neue in allen Ebenen. Lasst euch überraschen, was möglich ist.

Bewegungsstopp

- **Stop & Go**

Bewegt euch, solange ihr die Musik hört; haltet in der Bewegung sofort an, wenn die Musik stoppt.

- **Sonne und Mond**

Jeweils die Hälfte der Gruppe sind Sonnen bzw. Monde. Alle beginnen sich wieder zu bewegen mit Musikeinsatz. Nach dem ersten Stopp bleiben die Sonnen in ihren Positionen, die Monde bewegen sich zwischen, über, unter usw. den Sonnen. Wechselt bei jedem Musikstopp.

- **Sonne/Mond-Paare**

Jeweils eine Sonne und ein Mond bleiben als Paar zusammen. Nach anfänglichen Stopps durch die Anleiterin wechselt selbständig: Wenn A stoppt, bewegt sich B und/oder: Wenn B sich bewegt, stoppt A.

- **Spotlight**

Kurzer Einblick in die besondere Charakteristik jedes Paares: Die Anleiterin deutet auf ein Paar, das bei Musikeinsatz seinen Tanz wieder aufnimmt, Musik blendet aus: Tanz verebbt. Auf diese Weise werden alle Paare einmal sichtbar.



Reaktionen der Teilnehmerinnen

Mag das Tanzen in der Disco auch vertraut sein, diese Art, sich mit seinem Körper zu beschäftigen, sich auf die Spur seiner Beweglichkeit und Fortbewegungsmöglichkeiten zu begeben, ist für die meisten ungewohnt und fremd. In der Regel ist die Vielzahl der Möglichkeiten sich fortzubewegen nicht bewusst und nicht zugänglich. Die Aufforderung sich zu begegnen, macht es für einige darüber hinaus zunächst schwerer, da eine Furcht besteht, jemanden Fremden direkt anzuschauen und sich auf ihn zu beziehen. Nach kurzer Zeit, insbesondere im Sonne/Mond-Spiel, löst sich diese Angst auf. Durch die Vielzahl der Bewegungsangebote (unter gegrätschten Beinen durchzurobben, über einen Vierfüßlerstand zu springen, sich an einen Rücken anzulehnen usw.) gibt es plötzlich so viele Überraschungen, dass Gelächter laut wird und die Tänzer immer gewagtere Bewegungen riskieren – wie über den Rücken einer hockenden Person zu gleiten oder sich an einer ausgestreckten Hand für eine Rückwärtslehne festzuhalten.

Im anschließenden Gespräch wird deutlich, dass die Spiele ungewohnte Bewegungen hervorrufen, über die man staunen kann, d. h. sie befremden nicht, sondern sie belustigen. Eine Studentin merkt allerdings einschränkend an: «Wenn uns jetzt jemand zugeschaut hätte, hätte er be-

stimmt gedacht, wir sind nicht ganz richtig!» Das Bewusstsein, etwas für Außenstehende Befremdliches zu tun, ist an dieser Stelle durchaus ganz und gar präsent.

Perspektive 2: Verschieden sein

Diese Perspektive beschreibt übergreifend die verschiedenen Arten des Beteiligt-Seins in den Übungen und Spielen.

Wenn es darum geht, die Verschiedenheit von Menschen und in unserem Seminar konkret die Unterschiedlichkeit von Bewegungsweisen wahrnehmen und unterscheiden zu können, dann ist es auch wichtig, die eigene Pluralität zu entwickeln. Die Studierenden lernen sich hier kennen als Vormacher, Mitmacher und Nachmacher, als Gruppenmitglied und Solist, als Übende und als Köhner, als Impulsgeber und als jemand, der Impulse aufnimmt und weiterverarbeitet, als jemand, der im Moment reagiert und jemand, der etwas bewusst gestaltet.

Nach Fritsch ist die Fähigkeit verschieden sein zu können, d. h. sich auf unterschiedliche Weise wahrzunehmen und sich handelnd einzubringen, die Voraussetzung dafür, mit Vielheit kompetent umgehen zu können.

Spiegel

A und B sitzen sich gegenüber, halten die geflexten Hände auf Schulterhöhe, so dass

die Handflächen etwa 5 cm voneinander entfernt sind. Am Anfang kann vereinbart werden, wer führt. Ziel ist es jedoch, dass sich A und B gleichzeitig bewegen.

Wichtig ist die Reflexion: Kann ich mich auf die Bewegungen und das Tempo des anderen einlassen? Verstehe ich, was er meint? Wie verhalte ich mich, wenn seine Bewegungen für mich zu schwer sind? Wann fühle ich mich wohl?

Schatten

Vier Tänzer stehen in Form einer Raute. Alle wenden sich in die gleiche Richtung wie A. Damit steht A vorn und hat seine Mitspieler im Rücken. Alle imitieren seine Bewegungen. Nach einer Weile wendet er sich zu B, der die Führung übernimmt usw. Ziel ist es, dass es keine Brüche gibt bei den Übergaben, sondern die von A begonnene Bewegung von B aufgegriffen und dann gewandelt wird.

Die Herausforderung an die Folgenden besteht darin, sich auch bei schnellerer Musik oder über längere Zeiträume hinweg ganz in die Bewegung des anderen hineinzubegeben. Für Zuschauer soll nicht sichtbar sein, wer führt.

Chorus und Solo

Bewegt euch wie vorher als eine Einheit. Jeweils eine Person löst sich daraus, geht in ihre eigene Bewegung und fädelt sich wieder in den Chorus ein.

Dieses Spiel lässt sich sowohl als Improvisation wie in einer Aufführungssituation einsetzen und weiter ausdifferenzieren. Je nach Zielsetzung und abhängig auch von der Erfahrung der Mitspieler kann das Solo lediglich der Ausbruch ins Eigene sein oder wiederum einen Dialog herstellen mit der Gruppe. Hier können Gestaltungsmittel wie Kontraste, Verschiebungen, Verzögerung und dergleichen aufgegriffen werden, um die Reibung zwischen Eigenem und Fremdem erfahrbar werden zu lassen.

Musik-Tipps

- René Aubry: Plaisirs d'amour
- Gotan Project: La Revancha del Tango
- Mickey Hart: Planet Drum
- Safri Duo: Episode II
- Torgue & Houppin: Voyageur Immobile
- VoizNoiz: Banabila

Interessanterweise ist es durchaus so, dass die Tanzenden ihren Freiraum an dieser Stelle gar nicht nutzen können und eher im Bann der Gruppe bleiben. In der Reflexion wird ihnen deutlich, wie groß der Gruppensog ist und wie schwer es sein kann, sich davon bewusst zu lösen und wirklich eigenständig zu sein.

Perspektive 3: Leer werden

Die Menge an Reizströmen, denen wir täglich ausgesetzt sind, überfordert im Grunde unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Im Zuge der Entwicklung von Unterscheidungsfähigkeit stellen wir in diesem Seminar der alltäglichen Reizüberflutung Zeiten der Ruhe, des Schweigens und des Geschehenslassens gegenüber.

Skulpturengarten

Die Teilnehmenden tun sich in Paaren zusammen. Der eine bringt den anderen in eine neue Körperform. Hierbei gelten folgende Regeln:

- Der Former (A) formt den zu Formenden (B) von innen nach außen, d. h. durch Verschiebung der Beckenposition modelliert er Oberkörper, Arme, Beine und Kopfhaltung.
- Die Positionen sind: Liegen, Halbsitzen, Sitzen, Knien, Halbstehe, Stehen auf einem Bein.
- B hat eine bewegte Körperspannung. Er füllt die Bewegung, die A ihm vorschlägt, quasi aus und hält sie.
- Wenn alle Körper geformt sind, entfernen sich die Modellierer und betrachten die unterschiedlichen Positionen: Kopf-, Hand-, Fußstellungen. Sie fragen sich: Wirken sie stimmig mit der Gesamtfigur? Inwiefern? Wie verändert sich der Ausdruck durch Neigung, Aufrichtung, Rundung, Drehung usw.?
- Die Geformten nehmen die verschiedenen Positionen, in die sie gebracht werden, aufmerksam wahr und prüfen, was ist bekannt oder ungewohnt, was ist angenehm oder unangenehm?

Das unkommentierte Geformt-Werden in dieser Übung kann eine Oase der Ruhe sein und eine Gelegenheit der Besinnung auf sich, die in dem geschützten Rahmen zwar zu Beginn als fremd, dann jedoch als äußerst angenehm empfunden wird. Der Anleiter muss sicherstellen, dass die Regeln unbedingt eingehalten werden, ansonsten kann das Spiel in ein willkürliches und respektloses Herumgezerre ausarten.

Zu Beginn herrscht oft Unruhe. Wenn jemand nicht weiter weiß, wie er seinen Partner vom Sitzen zum Knien bringen soll, flüstert er ihm zu, wie er aufstehen soll, andere kichern über die umständlichen, z. T. sogar schmerzhaften Wege, auf die sie gebracht werden. Erst allmählich legt sich diese Unruhe, die die fremde Umgehensweise miteinander hervorgebracht hat. Mehr und mehr wird sichtbar, wie behutsam und aufmerksam die Formenden sind und wie innerlich lauschend die Geformten werden. Das innere Beobachten wird in den ruhigen Gesichtern äußerlich sichtbar. Nach dem Rollenwechsel ist die größere Intensität viel früher spürbar.

Im Auswertungsgespräch staunen einige darüber, dass ungewohnte Haltungen nicht unbedingt die unangenehmen sind. Im Gegenteil: «Es war so wohltuend die Arme so weit ausgebreitet zu bekommen. Ich fühlte mich ganz leicht und hätte jeden Moment abheben mögen!»

Perspektive 4: Das Unbekannte im Bekannten

Das Fremde im Eigenen wahrzunehmen – das ist die vierte Perspektive. Die Gruppe versucht sich im Sichtbarmachen des gemeinhin Übersehenen. Sie begeben sich an befremdliche Orte, lassen sich von ihnen zu neuen Bewegungsformen anstoßen und entwickeln mit dem Fremden Gestaltungen, die ihre eigene Resonanz dazu zum Ausdruck bringen.

Worüber kann man in der Stadt, in der man schon lange lebt, staunen? Was kann verwundern, verzaubern oder auch erschrecken?

In der Regel halten wir uns an Orten auf mit einer bestimmten Absicht. Aber was macht den Ort wirklich aus – und wie verändert er das eigene Empfinden und Handeln, wenn wir uns dem aussetzen? Welche bekannten und befremdlichen Orte sind ganz neu zu entdecken?

Entdeckungen

Eine Fläche zwischen mehreren Gebäuden, zwei Hinterausgänge aus Hörsaalgebäuden bzw. eine Metallwendeltreppe von einem Innenhof führen hierher. Ein vernachlässigt wirkender Ort mit Schächten, Abstellplätzen für Müll und zwei alten Tanksäulen. Aus den Steinplatten wächst Unkraut, die Ausfahrt führt zu einer befahrenen Straße. Es ist warm an diesem Tag

und es weht ein leichter Wind. Es ist plötzlich eine sonderbare gespannte Ruhe eingetreten. Was macht die Irritation aus?

- **Schweigegang**

Erkundet den Ort, ohne zu sprechen – zehn Minuten. Seid aufmerksam für das, was euch ins Auge fällt!

- **Blindgang**

Bildet Gruppen zu dritt. Zwei führen eine dritte Person blind durch das Gelände, jeweils zehn Minuten. Lasst sie mit allen Sinnen wahrnehmen, lasst sie Formen und Oberflächen mit dem ganzen Körper begreifen: Sich auf eine Mauer legen, sich über ein Geländer beugen, sich an das große Tor lehnen, usw. Sie entdecken, wie viel dieser Ort bereithält, zu was er einlädt oder was er auch verhindert.

Raum-Resonanzen

- **Hof**

Führt das Schatten-Spiel weiter. Die vorn stehende Person nimmt jetzt Bewegungen oder Formen auf, die sie im Außenraum wahrnimmt: Den hohen Schornstein, das Vorüberziehen der Vögel, das Schwingen von Ästen, die rhythmischen Formen des Geländers usw.

Daraus ergibt sich eine ganz eigentümliche Choreographie, die die Dimensionen des offenen Raumes in der Gruppe zusammenbindet. Sowohl die Bewegenden wie auch die Zuschauenden sind fasziniert von diesem zunehmend sensibleren und differenzierteren Resonanz-Spiel.

- **City**

Drei bis fünf Teilnehmende treffen sich an ausgesuchten Orten in Frankfurt, die neu zu entdecken sind: Chinesischer Garten, Osthafen, Vorplatz der Alten Oper. Die Regeln sind: Erschließt euch den Ort mit den Mitteln des Vortages, stört weder Ort noch Passanten, bringt die Bewegungsmotive dieses Ortes mit.

- **Studio**

Zum Abschluss fügen die Teilnehmenden ihre mitgebrachten Bewegungsmotive zu einer tänzerischen Gestaltung zusammen. Durch die choreografische Bearbeitung, d. h. bewusstes Auswählen und Zusammenstellen einzelner Fragmente, Rhythmisierung, Anordnung im Bühnenraum und dergleichen erfahren die gefundenen Bewegungen noch einmal eine Verstärkung. Das Wesentliche des Erlebten wird herausgeschält und

intensiviert, zum Teil zusätzlich verfremdet, um es noch schärfer herauszuheben. So ist es später verblüffend, wie die besondere Stimmung von Ruhe und Fülle des Chinesischen Gartens oder die bedrohliche Atmosphäre des verlassenen Hafengeländes mit Kränen, zugewachsenen Schienen und tiefen Schächten spürbar werden.

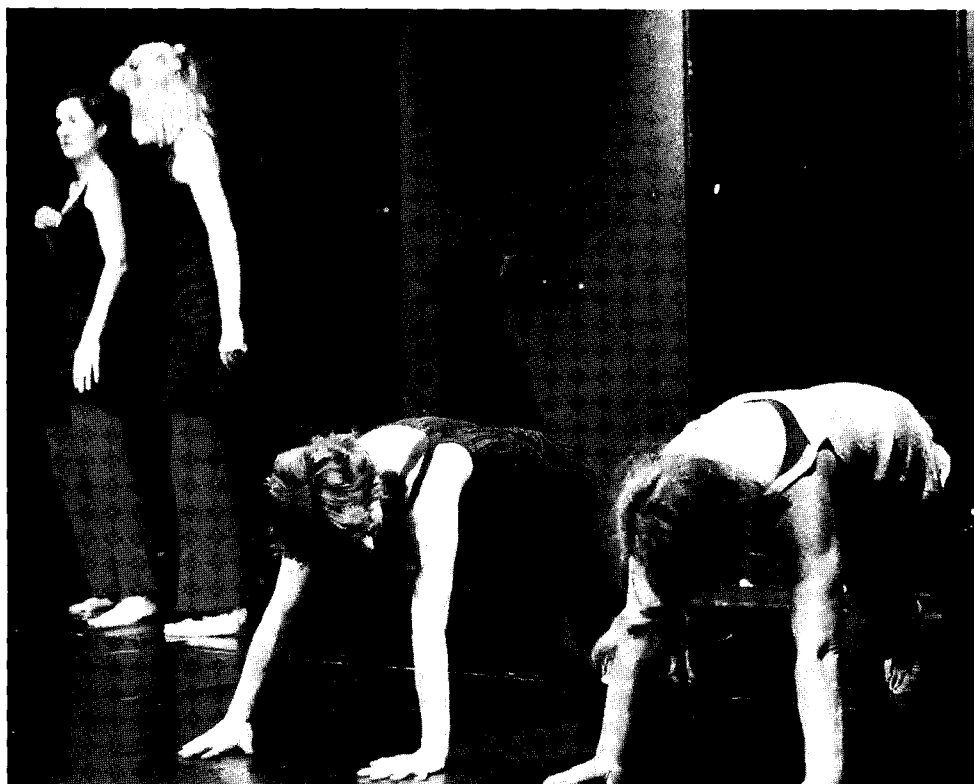
Durch diese beiden Schritte

1. Das Einzelne als Eigenständiges aus seinem Alltagskontext herauszulösen, es für sich zu nehmen und sehr genau, wie ein Fremdes, wahrzunehmen und ihm
2. Eine eigene befremdliche Gestalt zu geben, entsteht eine doppelte Verfremdung, die gegen den Automatismus unserer Wahrnehmung arbeitet (vgl.

Menschen und sich selbst verändert: «Ich habe meine Brille der Schwachen abgesetzt und einen Blick ohne Brille gewagt!» – «Das Vertrauen zum Boden habe ich als meine Wurzeln entdeckt.» – «Ich habe es nicht nötig gehabt, mich durchzusetzen.»

Die Bereitschaft, sich vom Fremden und vom Eigenen bewegen zu lassen, ist im Laufe der Tage gewachsen und hat damit zusehends den Raum eröffnet für AkzeptANZ – für Achtsamkeit, Spontaneität, Mut und das eigene schöpferische Potenzial.

Zwei von zwei:
sich gleichen und doch fremd sein



Fritsch, 43). So wird das Fremde nicht nur punktuell aufgegriffen, sondern strukturell in das Lernen einbezogen!

AkzeptANZ

Nach den hier beschriebenen Versuchen, sich im Tanzen mit dem Eigenen herauszuwagen, dem Fremden zu begegnen, es zu ergänzen oder auch es zu verwerfen, haben sich bei Einigen die Wahrnehmung von und die Denkweise über Räume, andere

Brigitte Heusinger von Waldegge ist Lehrkraft am Institut für Sportwissenschaften der Philipps-Universität Marburg, Lehrbeauftragte an der FH Frankfurt, sowie Trainerin in der Beruflichen Weiterbildung.

Literatur

Fritsch, Ursula: «Gemeinsamkeit nicht ohne Rest – von der Suche nach Harmonie und der Erfahrung von Fremdheit in der kulturellen Arbeit.» In: Hochschule für Musik und Darstellende Kunst «Mozarteum» Salzburg: *Das Eigene – das Fremde – das Gemeinsame*. Dokumentation Internationales Symposium Orff-Schulwerk, Salzburg 1995.