

DOKUMENTATION
April 2022

Tanz-Diskurse &
Open Art Somatic
Symposium 2022
*Landesverband
TanzSzene Bremen*

Eine Dokumentation von
Martina Burandt

INHALT

S. 5

Vorwort

S. 7

Tanz-Diskurse 2022
Landesverband
TanzSzene Bremen

S. 9

Tanz-Diskurs I
Urbane Tanzstile
Ausdruck von Protestkultur
und barrierefreie Beteiligung
Valeria Cordes, Saam Farahmand

S. 12

Tanz-Diskurs II
Transkulturelle Zusammenarbeit
in Tanzproduktion und
Tanzvermittlung
Tomas Bünger, Lucie Tempier

S. 17

Tanz-Diskurs III
Tanz und Gesundheit
Somatische Ansätze im Tanz
Inge Deppert & Silke Amritha Schreiner
Dr. Leonard Cruz

S. 21

Tanz-Diskurs IV
Afrikanische Diaspora und
ihre aktuelle Aus- und Nachwirkung
im Tanzschaffen
Prof. Dr. Sabine Broeck, Rebecca Jefferson

S. 25

Open Art Somatic Symposium
Tanz-Symposium 2022
Landesverband
TanzSzene Bremen
Workshops und Vorträge

S. 26

Das Symposium

S. 27

Lecture Demonstration mit Leila Bakhtali
Bewusste Präsenz und Ausgleich
der Polaritäten. Relevanz von
Yoga für eine nachhaltige gesunde
Tanzwelt
Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

S. 29

Workshop mit Mikel Aristegui
Körperdialoge 2022
Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

S. 31

Workshop mit Mariko Tanabe
Die Erweckung von Resilienz,
Kreativität & Energiefluss:
Ein erfahrbares Training in
Body-Mind Centering®
Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

S. 33

Vortrag von Mariko Tanabe
Ein körperlicher Ansatz zu
kultureller Wiederherstellung
und Heilung

S. 35

Vortrag von Helge Letonja
Von der somatischen Praxis
zur Choreografie

S. 39

Performance von Of Curious Nature
Ausschnitte aus der neuen
Produktion „Un-Zeit“

S. 41

Performance von Kossi
Sebastien Aholou-Wokawui
Be-Greifen

S. 43

Lecture Demonstration mit Paul Pui Wo Lee
Eine neurobewußte Kunst für den
Ausdruck tieferen menschlichen
Potenzials im Tanz
Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

S. 46

Filmvorführung und Gespräch mit
Heide-Marie Härtel und Ulrich Scholz
Folkwang Meets Africa.
Henrietta Horn und ihre Arbeit
mit Tänzern im Kamerun

S. 49

Vortrag von Prof. Dr. Dr. med. Eileen Wanke
Aspekte von Lampenfieber,
Stress, Druck, Angst
im professionellen Tanz

S. 52

Workshop mit Dr. Leonard Cruz
Geschichtenerzählen durch
künstlerische, kreative und
kontemplative Körper:
Die Förderung von Inklusion,
Verkörperung und Empowerment
Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

S. 55

Performance von Leonard Cruz
Shapeshifting Game

S. 58

Impressum



Vorwort (Aus dem Programmheft)

Es deutet vieles darauf hin, dass Corona, Klimawandel und Kriege, wie der russische Angriff gegen die Ukraine, sich zur Krise der gesamten Menschheit entwickeln. Sie demonstriert die hohe Anfälligkeit global vernetzter Systeme, aber auch, und darin liegt eine Chance, die Unausweichlichkeit solidarischen Zusammenarbeitens über persönliche, innergesellschaftliche und nationale Grenzen hinweg. Gerade in der Kunst versteht man, dass Kontraste und Unterschiede einen kreativen Fundus und eine großartige gegenseitige Bereicherung darstellen. Sie weisen den Weg zu kreativer Kommunikation und damit zur Überwindung von Grenzen. Die Tanzkunst macht sich diesen Weg zunehmend zu eigen, unabhängig von stilistischen Ausrichtungen. Auf internationalen oder kleinen Bühnen, in staatlichen Tanzensembles oder experimentellen Tanzlabors. Die Tanzkunst ist dadurch zu einem Schmelztiegel für Diversität geworden, in dem die Grenzüberschreitung programmatisch ist. Sie erfordert Neugier, Courage, Offenheit und Akzeptanz. Die performative Tanzkunst hat sich zu einem „cross-over“ von Stilen und Techniken entwickelt, und das in intensivem Austausch mit anderen Kunstbereichen. Neben traditionellen, narrativen Inhalten wird ein gegenseitiges „Erfahren“ zum Mittelpunkt, feste choreografische Strukturen weichen der Improvisation. Darüber hinaus wachsen die Arbeitsfelder der Tanzkünstler zunehmend über die Grenzen der performativen Kunst hinaus. Tanz ist mittlerweile ein vielseitiges Werkzeug im künstlerischen, pädagogischen, therapeutischen und sozialen Umfeld. Schließlich ist Tanz in seinem Ursprung eine Sprache der unmittelbaren Kommunikation. Als Form des gemeinschaftlichen Ausdrucks ist Tanz ein kulturelles, sogar ein heilendes Ritual.

Das Bremer „Open Art Somatic Symposium“ stellt die Vielseitigkeit des Tanzes zwei Tage lang in den Mittelpunkt. Vier vorausgehende Diskurse laden dazu ein, den Tanz aus unterschiedlichen Perspektiven gemeinsam zu betrachten. Die AkteurInnen des Tanzes in Bremen stehen stellvertretend für eine breite Diversität, sowohl was die Teilnehmenden selbst angeht als auch deren Aufgaben und Wirkungsbereiche. Diese Diversität spiegelt sich auch im Programm der Diskurse und des Symposiums. | Susan Barnett, Bremen, Frühjahr 2022



TANZ-DISKURSE I-IV
Deutsches Tanzfilminstitut Bremen
April 2022

Tanz-Diskurse 2022
*Landesverband
TanzSzene Bremen*

alle per Streamingplattform ZOOM

Urbane Tanzstile *Ausdruck von Protestkultur und barrierefreie Beteiligung*

Valeria Cordes
Saam Farahmand

Moderation: Carolin Böse-Krings

Begrüßung durch Heide-Marie Härtel:

*„Wir wollen hiermit die Entwicklungen
im Tanz diskutieren, erhellen
und neue Ideen entwickeln.“*

Impulsvortrag von Valeria Cordes

Von der Moderatorin Carolin Böse-Krings* wird Valeria Cordes so vorgestellt: „Sie ist eine junge Bremer Breakdancerin auf dem Weg zur zeitgenössischen Tänzerin.“

Zurzeit studiert sie zeitgenössischen Tanz in Köln. Sie interessiert sich für somatische Techniken und ist fasziniert von den Bewegungsmöglichkeiten des menschlichen Körpers in allen seinen Facetten.

Im Alter von 12 Jahren hat Valeria Cordes in ihrer Heimat mit dem Tanzen in der urbanen Szene begonnen; so kam sie rasch zum Breaking. Mit ihrem sich darüber angeeigneten Wissen über die Herkunft von Hip Hop oder Breakdance beginnt sie ihren Vortrag, den sie immer wieder mit ihrem persönlichen Werdegang als Tänzerin vervollständigt und lebendig macht.

Valeria Cordes wurde im russischen Wolgograd geboren und kam 2010 als Siebzehnjährige mit ihrer Familie nach Bremen. Ohne die deutsche Sprache zu beherrschen, ging es gleich in die Schule. Nach ungefähr zwei Monaten fand sie eine Breakdance-Gruppe, in der sie ihre damaligen Verständigungslücken mit nonverbaler Kommunikation ausgleichen konnte. Sie ist überzeugt davon, dass die Aufnahme

in dieser Gruppe, die Sprache, die dort im Tanz und den dazugehörigen Ritualen gesprochen wird, ihre gesellschaftliche Integration in Deutschland, in der Schule deutlich beschleunigt hat.

Sie beschreibt mit ihrer eigenen Geschichte, wie sehr urbaner Tanz zur gesellschaftlichen Integration beitragen kann. Das erklärt sie dann auch mit einem kleinen Exkurs über die Herkunft und Entwicklung urbaner Tanzstile.

„Hip Hop hat sich ursprünglich in Südamerika aus Tanzstilen wie Salsa, Lindy Hop oder Capoeira entwickelt und lässt sich bis in die frühen 1920er Jahre zurückverfolgen“, erklärt Valeria Cordes. „Er entstand aus dem Wunsch einer unterprivilegierten Schicht heraus, sich Gehör und Sichtbarkeit zu verschaffen. Später, in den 1970er Jahren, fand man das Breaking in den sozialen Brennpunkten der großen Städte,

* Wegen der unterschiedlichen Thematik und Art des Unterrichts sowie der Nähe zu den Teilnehmer*innen wurde in einigen Workshops auf die Höflichkeitsformel des „Sie“ verzichtet. Aufgrund der Lesbarkeit des Textes habe ich davon Abstand genommen, nach der ersten Erwähnung jedes Mal den vollständigen Vor- und Familiennamen sowie akademische Titel der betreffenden Personen zu nennen.

wie beispielsweise in der New Yorker Bronx“, so Cordes weiter. Prozess und Revolution seien zwei Leitlinien des urbanen Tanzes, der sich viel mit aktivistischer Politik auseinandergesetzt hat. „Schade, dass er zum Mainstream geworden ist“, bedauert Cordes. Das werte ihn oft ab und verwässere seine Herkunft. „Hip Hop ist eine Alternative zu Gewalt. Denn alles, was ich in Leidenschaft betreibe, lenkt mich von anderem ab. Darüber hinaus ist es eine gute Art, sich in den sogenannten Battles selbst zu beweisen“, erklärt Valeria Cordes die starke Energie dieses Tanzstils. „Du stellst schließlich deinen eigenen Körper in den Battles zur Schau. Und diese nahe Beobachtung der Personen im Kreis feuert einen zusätzlich an.“ Als regelrecht identitätsstiftend sieht sie Hip Hop, wo sich bestimmte eigene Charaktere entwickeln. Allerdings sei Hip Hop immer noch männerdominiert und so gäbe es nach wie vor eine Benachteiligung von Frauen. Wenn sich dies auch in den letzten zwanzig Jahren deutlich verbessert habe.

Sexuelle und rassistische Diskriminierung hat sie auch selbst in der Breakingszene erlebt. Tänzerinnen würden dort oft nicht ernst genommen. Erst wenn sie in den Battles gezeigt haben, was sie können – sich mit ihren „skills“ bewiesen hatten, bekamen sie in der männerdominierten Szene Anerkennung.

Anmerkung: ...was sich mit übrigen gesellschaftlichen Bereichen decken würde: Frauen müssen immer möglichst besser sein...

In der Szene wird mittlerweile aber auch überlegt, für die Frauen und Mädchen neue Battles zu entwickeln, die ihrer Körperlichkeit mehr entsprechen. Einer der Vorteile sei, dass die Frauen damit die Bühne auch mal für sich allein hätten. Battle-Formate wie Frau gegen Frau, Gruppenbattles oder „Bonnie and Clyde“, in dem ein Mann und eine Frau zusammen das Battle bestreiten, gehören zu den neueren Entwicklungen, mit denen den Tänzerinnen mehr Anerkennung zugesprochen wird. Viele neue Entwicklungen würden aber auch mit dem Einfluss der sich verändernden Musik zusammenhängen. Allerdings seien die Texte der Musik nach wie vor oft frauenfeindlich. Das bemängelt Valeria Cordes.

Durch die zunehmende Popularität des urbanen Tanzes sind immer mehr Dialoge zwischen urbanem Tanz und klassischem und

zeitgenössischem Tanz entstanden. Generell wird Hip Hop jedoch nicht auf einer Bühne getanzt, sondern in einer Jam, in einem Kreis von Beteiligten. Die tänzerische Freiheit ist hier sehr groß. Es gibt keine Lehrenden oder Trainer*innen, sondern man lässt sich inspirieren und probiert dann selbst aus. Natürlich ist dabei die Verletzungsquote groß. Valeria Cordes hat dies oft zu spüren bekommen. Nicht allein deshalb hat sie ihren Fokus auf Tanz vergrößert, begann in den Ballettunterricht und in Klassen zeitgenössischen Tanzes zu gehen. „Wir haben einen Körper mit zwei Armen und zwei Beinen und der hat so viele Möglichkeiten. Für mich möchte ich, dass Tanz zu meinem Alltag gehört. Deshalb habe ich mich auch entschieden, Tanz zu studieren.“

Valeria Cordes sagt, sie habe vorher nie gedacht, dass sie sich einmal für Körper und Bewegung interessieren würde. „Zwar ist es manchmal schwer, wenn man zehn Jahre lang von nur einem Stil geprägt wurde, doch jetzt bin ich froh, dass ich genau diesen Weg genommen habe, nämlich mit Hip Hop angefangen zu haben.“ Jetzt, in ihrer Ausbildung, würde sie alle anderen Tanzstile und die Überschneidungen als große Bereicherung empfinden. „In meinem jetzigen Studiengang lerne ich zum Beispiel, mit meinen vielen eintrainierten Bewegungen auch Gefühle zu vermitteln.“ Dazu spielt sie ein überzeugendes Beispielvideo in ihren Vortrag ein. Ihre Zukunft als Tänzerin sieht Valeria Cordes in der Aufgabe, weiter die Bewegungen des menschlichen Körpers zu erforschen. Sie sucht nach Symbiosen. Ob und wie sie das später weitergibt und ob sie das alles auf die Bühne bringen wird, steht noch aus.

Weitere zwischendurch gezeigte Videos machen die bisherigen Stufen auf ihrem Entwicklungsweg sehr anschaulich.

Saam Farahmand

Ergänzend zu dem Vortrag von Valeria Cordes kam Saam Farahmand in die Runde. Die Arbeit des britischen Künstlers ist zwischen Kunst, Kommerz und Philosophie angesiedelt. Neben Musikvideos, die er für Mick Jagger und Janet Jackson produziert hat, drehte er mehrere Filme. Seine preisgekrönte Rockumentation „Part of the Weekend Never Dies“ verbindet wahrhaftige Porträts einer Tanz-Subkultur mit innovativen Techniken des Filmemachens.

Saam Farahmand beschreibt über Live-stream (direkt aus London, auf dem Weg zur Geburtstagsfeier seiner kleinen Tochter) sehr lebendig, wie er den Film während des Lockdowns in England, im Mai 2020, in den Straßen von London gedreht hat. Ausgestattet mit nur einer Kamera fuhr er mit seinem Auto durch die leere Stadt, um insgesamt fünfzig Tänzer*innen aus der urbanen Szene aufzusuchen. Er verabredete sich mit der jeweiligen Person, die ihm ihren Tanz auf der Straße präsentierte, fuhr dafür von Stadtteil zu Stadtteil und filmte, ohne einmal dafür aus dem Auto zu steigen.

„Da gab es so viel Energie, die wegen der Pandemie-Beschränkungen nicht rauskonnte“, beschreibt Farahmand den Ausgangspunkt seiner Arbeit. Außerdem gab es damals ein offizielles Motto für die obdachlosen jungen Menschen in der Stadt: „It feels great to leave your home, but it is better to have a home!“ So entschied er sich, einen Film über diese stille, leere, beinahe bewegungslose Stadt im Lockdown zu machen.

Für Farahmand war es eine interessante Kulisse, das quirlige London so zu sehen. „Ich hatte niemals zuvor die Chance, solch eine Arbeit zu machen.“ Denn der Lockdown gab ihm schließlich auch die Chance, solch ein spezielles Portrait über die Stadt London zu machen. Zum einen die Leere durch den Lockdown, zum anderen diese zahlreichen Persönlichkeiten der wirklich unterschiedlichen Tänzer und Tänzerinnen. Jede(r) von ihnen steht mit seinem und ihrem Stil auch für das jeweilige Viertel, das sein/ihr Zuhause ist. Und das zeigt Saam Farahmands Film, aus dem in seinem Vortrag Sequenzen eingespielt werden, deutlich und bunt. Zum Glück hat er seit langem viele Kontakte in der urbanen

Szene, die er für seine Arbeit nutzen konnte. Sein Ziel war es, einen Film zu drehen, der den Menschen Freude und Spaß bringt. Aber auch seinen Akteur*innen hat diese Arbeit Freude gebracht. Endlich konnten sie sich wieder einmal zeigen – in ihrem speziellen Stadtteil, in dem sie ihr Leben unter ganz unterschiedlichen Bedingungen führen und mit dem Spirit des Ortes und der dazu passenden Musik, in ihrer jeweiligen (Lebens-)Art, ihren eigenen Charakter entwickelt haben.

„Mit Tanz zu erzählen, wer du bist, wurde eine wundervolle Brücke für meine Ursprungsidee, mit diesen Tänzer*innen einen Film für die vielen obdachlosen, vom übrigen Leben oft völlig abgeschnittenen, jungen Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahren zu machen.“ In der „Timekapsel“ des jeweiligen Tanzes im Film eine Befreiung zu zeigen, das sei wohl das einfache Rezept für den Erfolg des Films gewesen.

Transkulturelle Zusammenarbeit in Tanzproduktion und Tanzvermittlung

Tomas Bünger
Lucie Tempier

Moderation: Andreya Pandara

Gespräch mit Tomas Bünger

Die Moderatorin Andreya Pandara erklärt anfangs, wie sie zunächst mit Tomas Bünger und dann mit Lucie Tempier über die Gestaltung und Ausführung von divers entwickelten Konzepten in der Tanzvermittlung in Bremen ins Gespräch kommen möchte.

Tomas Bünger ist ein international arbeitender Tänzer, Choreograf und Trainingsleiter. Er ist Mitbegründer des Tanzkollektivs Bremen. Tanz ist für ihn leibliches Forschen und die Suche nach Gemeinschaft.

„Mein Weg führte von der Schule über den Zivildienst direkt in das Tanzstudium nach Hannover. Zuerst einmal, in meinem damaligen Alter, drehte es sich auf meinem Weg nur um mich. Ursprünglich wollte ich Medizin studieren, doch in zwanzig Monaten Zivildienst wurde ich mit Menschen konfrontiert, die weniger mobil sind als die, die dem Ideal tanzender Körper entsprechen.“ Diese Erfahrung prägte mich und blieb offensichtlich hängen.

Im Studium drehte es sich erst einmal um Tanzgeschichte, Physiognomie oder darum, sich körperlich, tänzerisch auszuprobieren und zu reflektieren. Das hatte wenig mit Transkulturalität zu tun.

Def: „Transkulturalität beschreibt ein Kulturkonzept, in welchem sich Kulturen miteinander verbinden, vermischen und voneinander untrennbar zu betrachten sind. Der Begriff der Transkulturalität wurde von dem kubanischen Anthropologen Fernando

Ortiz Fernadéz in den 1940er Jahren geprägt, um die Reziprozität der Kulturkontakte zwischen Europa und Lateinamerika und deren kreatives Potenzial zu bezeichnen. Mit der Thematik befassten sich auch die Ethnologen Clyde Kluckhohn und Frank L. Strodtbeck. Der Begriff wurde im deutschsprachigen Raum auch vom Philosophen Wolfgang Iser Anfang der 1990er Jahre verwendet, allerdings ohne Verweis auf die Schriften von Ortiz. Als Gesellschaftskonzept bezeichnet für Iser die ‚transkulturelle Gesellschaft‘ eine Gemeinschaft, an der alle teilhaben, gleich aus welcher nationalen Kultur sie ursprünglich kommen. Grundlegend für das Kulturverständnis von Iser ist, dass Kultur nicht etwas Trennendes, sondern etwas Verbindendes ist. Bei der Begegnung zweier unterschiedlicher Kulturen gibt es stets Anknüpfungspunkte, die als Konsequenz zu einer Verwischung der Grenzen, möglicherweise aber auch zu einer Aufhebung dieser Grenzen führen können. Wichtig ist Iser in diesem Zusammenhang das Erkennen der ‚fremden‘ Elemente in einem selbst. Die eigene Identität bestehe zu einem großen Teil auch aus ‚fremden‘ Elementen; erst wenn einem diese Fremdheit bewusst ist, erkenne man auch die Ähnlichkeiten mit äußeren Fremden. Der Begriff der Transkulturalität geht im Gegensatz zur Interkulturalität und Multikulturalität davon aus, dass Kulturen nicht homogene, klar voneinander abgrenzbare Einheiten sind, sondern, besonders infolge der Globalisierung, zunehmend vernetzt und vermischt werden. Die Transkulturalität umschreibt genau diesen Aspekt der Entwicklung von

klar abgrenzbaren Einzelkulturen zu einer Globalkultur.“ – Absätze aus Wikipedia

Tomas Bünger tanzte dreizehn Jahre lang im Ensemble des früheren Tanztheaters Bremen. Den Stolz, den er dabei immer empfand, zu diesem Tanztheater mit der damaligen Geschichte und dem dazu gehörenden Renommee zu gehören, sieht er heute als ein egozentrisches Empfinden, das nur mit ihm selbst zu tun hatte. Mit der Zeit aber fragte er sich immer öfter, was der (Bühnen-)Tanz eigentlich wirklich mit ihm selbst zu tun hat und ob er in diesem Zusammenhang eigentlich auch selbst gemeint war. Auch der immer tiefere Einblick in die Hierarchien des Theaters verstärkte seine Skepsis seinem eigenen Tun gegenüber.

„Das Theater hat so einen eigenen Bedeutungskosmos, zu dem man zunächst einmal dazugehören möchte. Das wird durch die Hierarchien, aber auch durch andere bestimmte Strukturen verstärkt. Beispielsweise auch durch Vertragsbedingungen. Bei vielen Tänzer*innen und Schauspieler*innen führt die Tatsache, dass die Verträge oft nur ein Jahr gelten und immer wieder neu verlängert werden oder nicht, zu einem hohen Druck, sich zu beweisen und nimmt ihnen die Sicherheit, (auch als Person) wirklich gewollt zu sein.“

Dennoch will Tomas Bünger die Erfahrungen, die er im Theater gewonnen hat, nicht missen. „Ich habe gelernt, Menschen wahrzunehmen, Resonanz von Menschen zu spüren, Signale zu empfangen. Aber auch immer wieder die Situation im Theater, bei Null anzufangen, trainiert einen; vor allem das Spielerische daran oder auch, sich immer wieder neu zu entdecken. Und im Weiteren konnte ich in meiner Arbeit mit Jugendlichen am Theater auch lernen, andere Menschen anzuleiten, sich selbst zu entdecken und dabei wegzukommen von gewohnten Identitätsmustern. Damit bekommt der Tanzraum eine ganz andere Bedeutung. Und der geht über das Zeigen von Können weit hinaus.“

Derzeit arbeitet Tomas Bünger in Osnabrück am Theater in einem transkulturellen Projekt mit Menschen aus Kamerun, Griechenland und Syrien. „Wenn ich diese oder andere Arbeiten von mir betrachte, denke ich oft an ein Zitat von Ödön von Horváth, das die Ergebnisse all dieser Erfahrungen, die Menschen in solchen Projekten machen kön-

nen, gut zusammenfasst: ‚Ich bin eigentlich ganz anders. Ich komme nur selten dazu.‘“ Tomas Bünger „kam dazu“; entschied sich weiterzugehen. Er absolvierte eine Ausbildung in den USA, „Dance for People with Parkinson“. „Diese Menschen entsprachen nicht dem Ideal eines Tänzers. Das hatte mich ja schon vor meiner Tanzausbildung interessiert.“

Andreya Pandara kommt zur Transkulturalität zurück und fragt: „Die Idee von Transkulturalität ist ja erst einmal nur ein Konzept; was befähigt Menschen dazu, diese Erfahrungen im geschützten Raum der Bühne auch in den Alltag zu bringen?“

Tomas Bünger: „Bei Tanz im Theater dreht es sich ganz viel um Leistung. Bei dieser Arbeit ist es anders. Das sind viele Menschen, die in ihrem Leben schon schlimme Erfahrungen gemacht haben. Und auch wir sehen, dass derzeit ganz nah bei uns in der Außenwelt viele schlimme Dinge passieren. Zoome ich mich in diese Welt hinaus, bin ich verzweifelt. Beginne ich, mich stattdessen in meine Innenwelt zu zoomen, dann merke ich, auch besonders innerhalb dieser Arbeit, wie wichtig es ist, Menschen an sich heranzulassen. Würden wir alle Theater machen oder tanzen, würden wir durch diesen Raum, in dem wir uns ausprobieren können, vielmehr die Möglichkeiten entdecken, wie viele Identitäten wir wirklich haben und dass wir die Chance haben, neue auszuprobieren – ganz frei von vorgegebenen Mustern. Es wird oft unterschätzt, was allein der Prozess, Theater zu machen, in Menschen auslöst und verändert.“

Für Tomas Bünger gehört zu dieser Arbeit vor allem das Interesse an Menschen und die Lust, sie anders kennenzulernen. Das sei ein wichtiger Motor für seine Arbeit. Außerdem brauche man Geduld, Demut, Toleranz und auch Humor. „Mit Kindern und Jugendlichen passiert das ‚Icebreaking‘ in den Probenprozessen“, sagt er. „Und dabei wird auch viel gelacht.“

Andreya Pandara fragt in ihrer Gesprächsmoderation nach den Zusammenhängen von Transkulturalität und Subkultur und Tom Bünger antwortet so:

„Meine These ist, dass man als queeres Kind schnell merkt, dass man in der traditionellen, heterosexuellen Gesellschaft nicht richtig dazugehört. Man kann oder will diese

übliche ‚heterosexuelle Performance‘ nicht mitmachen. Und je früher man das für sich entdeckt, umso spielerischer geht man damit um. In der Suche nach einem anderen/eigenen Weg ist man sich früh darüber bewusst, dass man im Leben ohnehin oft nur performt bzw. Rollenmuster erfüllt.“

Und dann hakt Andreya Pandara nach, was für Tomas Bünge in diesem Zusammenhang das Wichtigste bei seiner Arbeit ist.

„Nichts anderes machen wir; wir performen im Leben und auf der Bühne. Diese Sichtweise, diese Verbindung ist das, was mich interessiert. Diese Art von Arbeit im Bereich Tanz und Theater begreife und schätze ich als einen Raum, der zur Verfügung gestellt wird, in dem Vertrauen möglich ist und in dem gesagt wird: Du bist ok, so wie du bist. Dieser Respekt voreinander – das sollte man lehren und auch immer wieder neu lernen. Das gilt für die Arbeit wie für den Alltag und die Gesellschaft, auch wenn es Rückschläge gibt.“

Mittlerweile hat sich Lucie Tempier über den Livestream dem Gespräch zugeschaltet.

Lucie Tempier ist Wahlbremerin und lebt bereits seit 18 Jahren in der Hansestadt. Sie hat ihr Diplom als Künstlerin in der Kunsthochschule Straßburg absolviert. Seit 2012 arbeitet sie als freiberufliche Tanzpädagogin in Bremen. Parallel dazu übernahm sie 2018 die Projektleitung im Bereich Soziokultur bei Quartier GmbH, wo sie zurzeit verschiedene Tanzprojekte durchführt.

„Tanz begleitet mich seit meinem vierten Lebensjahr.“ So beginnt das Gespräch mit Lucie Tempier.

Viele der Themen und Schlüsselbegriffe von Tomas Bünge erkennt Lucie Tempier auch in ihrer Arbeit wieder, wenn sie auch weniger in Theatern, dafür mehr in Schulen unterwegs ist.

Als wichtigste Voraussetzungen, in Bezug auf Transkulturalität für ihre Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sieht sie zunächst, dass sich alle wohlfühlen. „Da ich viel mit geflüchteten Menschen zu tun habe, ist in meiner Arbeit auch das Thema ‚Ankommen‘ sehr wichtig. Denn diese Kinder und Jugendlichen müssen in ihrer neuen Heimat Deutschland – neben dem Spracherwerb und dem Kennenlernen einer noch fremden Kultur – eine neue Identität entwickeln und befinden sich innerhalb meiner

Gruppen in verschiedenen Etappen dieser Entwicklung. Für mich ist es grundlegend verständlich und wichtig, diesen Menschen in diesen empfindsamen Momenten ihres Lebens zu sagen, dass sie in meinem ‚Theater-Raum‘ Zeit haben, sich neu zu entwickeln. Dazu ist auch Geduld auf beiden Seiten nötig. Ich muss dabei versuchen, sie genau dort abzuholen, wo sie gerade stehen.“

Andreya Pandara fragt, inwieweit diese Arbeit mit ihrer eigenen Biografie zusammenhängt:

„Ich glaube, dass ich bereits in meinem Leben in Frankreich ‚irgendwie anders‘ war, da ich aus einer binationalen Familie stamme. Meine Mutter ist Deutsche und spricht Französisch mit einem Akzent, den man heraushörte. Und schon hat man unter den Schulkamerad*innen eine andere Identität. In der Tanzszene war es dagegen normal, dass hier immer viele Kulturen unterwegs sind. Tanz habe ich von klein auf als etwas erlebt, wo ich mich entfalten kann, frei von allem anderen sein kann. Diese Freiheit habe ich immer gesucht. Und die habe ich auch in meinem Kunststudium in Straßburg wiedergefunden. Hier konnten wir uns in allen Bereichen der Kunst ausprobieren.“

Diese Vielseitigkeit ihres Studiums kam und kommt nicht nur dem Naturell von Lucie Tempier entgegen, sondern hilft ihr auch in ihrer heutigen Arbeit als Tanzpädagogin.

„Ich bin ein Mensch, der lieber Brücken baut, als sich nur in einem Bereich zu spezialisieren. Ich weiß, dass eine Basisausbildung im Tanz natürlich wichtig ist, allein, um Techniken und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln. Aber in meiner Arbeit steht nicht die körperliche Leistung an erster Stelle, sondern zuerst schaue ich auf die Person, die ich vor mir habe. Darauf richte ich dann die Schritte meiner Arbeit als Tanzpädagogin aus. Aber sie entsteht eher aus der Verwirrung, nicht aus einer zuvor erlernten technischen Grundausbildung oder Spezialisierung. Ich gebe Werkzeuge, anhand derer die jungen Menschen von sich erzählen können, soweit sie es wollen. Dabei versuche ich, ihnen Möglichkeiten zu schaffen, authentisch zu bleiben, sie selbst zu bleiben.“

Dass sich alle wohl und sicher fühlen, gehört zur Basis der Arbeit von Lucie Tempier. Manchmal muss sie dabei nachhelfen,

beispielsweise, indem sie eine Struktur von außen vorgibt. Indem sie ihnen eine Choreografie vorschlägt. So müssen ihre Schüler*innen anfangs nicht so viel von sich selbst zeigen. Denn dafür ist Vertrauen und Mut wichtig. Auf diese Weise bleibt sie mit ihnen in Kommunikation. Das dies im Bereich Tanz nonverbal ablaufen kann, sei auch wichtiger Vorteil bei Menschen mit Sprachproblemen.

Lucie Tempier sieht bei ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen unterschiedlicher Kulturen und Erfahrungen, dass sie nicht alle Probleme gleichzeitig lösen kann. Es gibt zum Beispiel Gruppenangebote, an denen junge Menschen freiwillig teilnehmen können, aber auch Angebote, zu denen sie verpflichtet werden. Das sei ein großer Unterschied, vor allem zu Beginn der Arbeit. Dazu stehe sie unter dem Erwartungsdruck ihrer Auftraggeber, am Ende ein vorzeigbares Tanzstück zu präsentieren.

Andreya Pandara fragt danach, wie Lucie Tempier in ihrer Arbeit vorgeht.

„Tanz hat so viele Aspekte, mit denen ich, je nach Menschentyp, anfangen kann. Sei es der körperlich-sportliche Aspekt, der psychologische, die Freude, der Spaß oder die künstlerisch-ästhetische Form meiner Ausdrucksweise. Ich muss dann aber auch sehen, mit welcher Methode ich bei einer Gruppe am besten am Ende zu einem Stück, zu einer Präsentation komme.“ Noch anschaulicher wird Lucie Tempiers Arbeit mit dem Film „Das Herz“, der zwischendurch eingespielt wird, eine Arbeit, die sie zusammen mit einer Bremer Autorin gemacht hat. Die Jugendlichen haben in diesem Projekt Gedichte über den Zustand ihres Herzens geschrieben und dies dann getanzt. Der Film zeigt in kurzen Sequenzen die Etappen dieser Arbeit, bis hin zu den Präsentationen.

Im abschließenden Gespräch zu dritt mit Andreya Pandara und Tomas Bünge beschreibt Lucie Tempier noch einmal – in Abgrenzung zu den Arbeitsbedingungen von Tomas Bünge – die schwierige Gradwanderung ihrer Arbeit, gleichzeitig in der Gruppe Vertrauen und Akzeptanz zu schaffen und die Erwartungen ihrer Auftraggeber zu erfüllen.

Tomas Bünge unterstreicht auch den Unterschied, den es ausmacht, ob man mit dieser Arbeit fest an einem Haus angestellt

ist oder ob man frei arbeitet. Als Freiberufler*in (erschwerend, wenn man dann auch noch nicht Muttersprachler*in sei) müsse man sich dann auch noch häufig Kenntnisse in Bürokratie, Antragsphilosophie, Dokumentation, Film, Pädagogik und mehr selbst aneignen. Außerdem sei er der Meinung, dass man in Deutschland noch viel mehr begreifen sollte, Kindern und Jugendlichen beizubringen, selbst etwas auf die Beine zu stellen. In seiner Jurytätigkeit beim Berliner Tanztreffen der Jugend sähe er viele gute Beispiele dafür, derzeit besonders in Belgien. Sich selbst sieht er dabei vielmehr als Unterstützer, der Raum schafft, und weniger als Spiel-Anleiter: „Ich bin eher ein Freund von Dingen, die wie von allein entstehen.“

In seiner noch recht neuen Arbeit als Dozent an der Kunsthochschule Ottersberg frage er sich zudem auch oft, was er wie vermitteln kann, ohne den aktuellen Blick auf die Welt zu vergessen. Auf jeden Fall möchte er weg von diesem herkömmlichen Plan, dass ein Tanzpädagoge dieses und jenes machen muss. Er wünsche sich mehr Freiheit, die in vielen Institutionen oft noch ganz am Anfang stehe. Wie für Lucie Tempier, steht auch für Tomas Bünge immer im Vordergrund, die jungen Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen.

Lucie Tempier: „Das ist eine wichtige Aufgabe in unserer Arbeit; den Wandel im Leben, die aktuellen Verhältnisse in die Kunstvermittlung zu integrieren.“ Doch das sei oft gar nicht so einfach. Viele Künstler und Künstlerinnen wie sie werden in solchen Projekten oft ohne pädagogische Unterstützung ins kalte Wasser geworfen. „Da ist man plötzlich Gruppen mit Streitereien über das Kopftuchtragen ausgesetzt oder Menschen mit Traumata aus unterschiedlichen Flucht- oder Kriegserlebnissen. Da habe ich mich oft allein mit gefühlt.“

„Form und Freiheit – ob als Profi oder als Laie – damit arbeiten wir und dazwischen müssen wir die unterschiedlichen Persönlichkeiten kennenlernen und wertschätzen. Darum dreht es sich eigentlich in dieser Arbeit“, beschreibt Tom Bünge noch einmal.

*Abschließend möchte Andreya Pandara von ihren beiden Gesprächspartner*innen wissen, welche zwei Fertigkeiten bei ihrer Arbeit, im Zusammenhang mit dem Schlüsselbegriff „Wertschätzung“, im Vordergrund stehen.*

Tomas Bünger: „Nicht bewerten! Danach suche ich. Und nach Gemeinschaft; also lernen, von sich selbst abzurücken und sich dabei immer als Teil eines größeren Ganzen zu begreifen.“

Lucie Tempier: „Geduld und Mut! Mir fällt dabei das Zitat zum Thema ‚Tanzen‘ einer jugendlichen Akteurin aus unserem Film ‚Das Herz‘ ein: ‚Ich fühle mich frei, glücklich und es ist toll!‘“

Tanz und Gesundheit

Somatische Ansätze im Tanz

Inge Deppert & Silke Amritha Schreiner
Dr. Leonard Cruz

Moderation: Franziska Faust

Gespräch mit Inge Deppert und Silke Amritha Schreiner

Inge Deppert ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin. Nach diversen Lehrtätigkeiten in Turnverbänden, Volkshochschulen und Akademien widmete sie sich seit 1984 dem Aufbau des Vereins sowie den Aus- und Fortbildungsangeboten von impuls e. V. Ihre Schwerpunkte sind zurzeit Körperarbeit und Tanz mit Senioren.

Silke Amritha Schreiner ist Heilpraktikerin und staatlich anerkannte Gymnastik- und Tanzpädagogin mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie. Sie leitet Kurse, Workshops und Fortbildungen in Bewegungstherapie, Entspannung, Pilates und 5Rhythmen-Tanzmeditation. Seit 2012 ist sie Dozentin in der Ausbildung bei impuls e. V.

Inge Deppert erklärt, dass ihr Interesse am Gesundheitsaspekt im Tanz auch auf ihre Ausbildung als Gymnastiklehrerin zurückzuführen sei. Die Fragestellung in ihrer Arbeit war von Anfang an: „Was ist gesund für den Körper und worin fühle ich mich in meinem Körper gut?“ Die Trennung von Gymnastik und Tanz sei in ihrer Einrichtung „impuls e. V.“ aufgehoben.

Silke Amritha Schreiner hat ihre Ausbildung als Bewegungstherapeutin mit tänzerischer Ausrichtung im impuls gemacht und sei so zu einem neuen Zugang zu Tanz gekommen. Heute arbeitet sie im impuls als Dozentin. So kenne sie die Rolle als Schülerin und als Lehrerin in dieser Einrichtung. Sie betont den

psychologischen Aspekt von Gesundheit, mit dem sie auch in ihrer Arbeit als Heilpraktikerin immer wieder konfrontiert ist.

Im impuls werden seit vielen Jahren Menschen zu Bewegungstherapeut*innen ausgebildet. Bewegungstherapie, wie sie im impuls gelehrt wird, grenze sich deutlich von der Physiotherapie oder Krankengymnastik ab.

Inge Deppert: „In unserer Gesellschaft herrscht das Funktionale vor. Das sehen wir auch im Sport. Was wir im impuls dagegen machen, ist nicht messbar. Nicht zuletzt deshalb wird Tanz in der Gesellschaft oft nicht ernst genommen oder befremdet Menschen sogar.“

Silke Amritha Schreiner unterrichtet auch Concious Dance, eine Tanzform, die sich vom Leistungsgedanken abgrenzt und die auch Spiritualität beinhaltet: „Da dreht es sich nicht um körperliche Leistung, sondern vielmehr um Wahrnehmung – sei es, den eigenen Körper oder Kontakte in der Gruppe wahrzunehmen und Gefühlen dazu Ausdruck zu verleihen. Und so gehen wir in unserer gesamten Arbeit ganzheitlich vor; das heißt, wir spüren den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist nach.“

Franziska Faust fragt nach der beruflichen Anerkennung der Bewegungstherapeutin:

Inge Deppert: „Seit ungefähr fünf Jahren beobachten wir ein Umdenken in der Anerkennung. Kliniken beispielsweise stellen jetzt viel mehr Bewegungstherapeuten ein, weil man mit denen besser in Gruppen arbeiten kann.“

Außerdem kennen sie sich auch mit Rhythmus, Musik sowie spielerischen Formen besser aus. Physio- und Ergotherapeut*innen sind da mehr für Einzelbehandlungen ausgebildet. Das Krankenhaus Bremen-Ost hat im therapeutischen Bereich in diesem Jahr schon vierzehn Bewegungstherapeut*innen eingestellt. Das scheint ein neuer Trend zu sein, über den wir uns freuen.“

Franziska Faust: „Bei der Tanztherapie hat die Bewegung ja immer eine bestimmte Intention; wie unterscheidet sich hiervon die Bewegungstherapie?“

Silke Amritha Schreiner: „Tanztherapie geht eher in eine psychotherapeutische, aufdeckende Richtung. Da können beispielsweise Verhaltensmuster oder Traumata aufgedeckt werden. Bei der Bewegungstherapie gibt es dagegen viele Schnittstellen zwischen körperlichem und seelischem Empfinden und Ausprobieren – seien es gesunde oder ökonomische Bewegungen, seien es bestimmte Körperbilder oder einfach das Gefühl, sich in seinem Körper zuhause zu fühlen. Dabei bewegt sich vieles zwischen Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis.“

Franziska Faust: „Warum wird Bewegungstherapie von den Krankenkassen nicht wie Yoga oder Pilates als Gesundheitsprävention anerkannt?“

Inge Deppert: „In unserer Institution, dem impuls e. V., haben wir von Anfang an ganzheitlich gedacht und dabei Körperkonzepte wie die aus der Eutonie und dem Feldenkrais oder der Alexandertechnik mit einbezogen. Später haben wir Yoga und Pilates mit einbezogen. Doch über die Anerkennung wird zumeist von Sportprofessoren und auf Grundlage von Forschungsergebnissen aus dem Sport entschieden. Dabei ist der Punkt der Wahrnehmung oft ausgeklammert. Fortschritte gibt es diesbezüglich in sozialen Lebenswelten, wie Schulen oder Kitas. Hier gilt der Tanz und die Bewegungstherapie als Gesundheitsprävention und ist hier auch offiziell anerkannt. Auch im Bereich Rehasport finden Tanz und Bewegungstherapie Anerkennung.“

Franziska Faust: „Wie könnte man erreichen, dass auch Tanz innerhalb der Prävention eine Anerkennung erhält?“

Inge Deppert: „Man sollte Sport-Professor*innen dazu verpflichten, auch Tanzsemina-

re zu besuchen.“ Nur so könnten sie vielleicht eine Erfahrungslücke schließen.

Franziska Faust: „Wo liegt der Unterschied zwischen Bühnentanz und Bewegungstherapie?“

Silke Schreiner: „Von der Wirkung her gibt es kaum einen Unterschied. Wenn die Menschen erfüllt bei uns im impuls aus den Tanzkursen kommen und ihren Körper spüren, ist dies bestimmt ähnlich, wenn auch der Zugang (und die Leistungsanforderung) ganz unterschiedlich ist.“

Inge Deppert: „Das Erleben im Tanz ist immens wichtig. Dabei meine ich nicht den Frontalunterricht, sondern Tanz in der Gruppe oder mit Partner*innen. Da gibt es Berührung und es werden gemeinsame Aufgaben ausgeführt. Dieses Erlebnis ist viel wichtiger als einfach etwas nachzumachen. Diese Vielfalt an Erlebnissen kann ich nur mit meinem Körper, in Zusammenhang mit anderen, erleben.“

Gemeinsames Gespräch mit Dr. Leonard Cruz

Dem Gespräch über die Gesundheitsaspekte im Tanz mit Inge Deppert und Silke Amritha Schreiner wird Dr. Leonard Cruz per Livestream aus Essen zugeschaltet. Er hält einen Kurzvortrag zum Thema.

Dr. Leonard Cruz (PhD in Urban Education mit Schwerpunkt Darstellende und Kreative Kunst) wurde in Pampanga auf den Philippinen geboren und wuchs in San Antonio (Texas) auf. Er erwarb seinen Bachelor und Master of Arts in Tanz an der U.C.L.A. und 2009 seinen Master of Fine Arts in Performance/Choreografie. Dr. Cruz ist der Gründer von „The Creative, Arts, and Resilience Project Network“, einer Plattform für People of Color, LGBTQUIA+ und Künstler mit besonderen Bedürfnissen. Dr. Cruz lehrt an der HBK in Essen. Er ist ebenfalls zertifizierter Gesundheitsberater und Dozent für Achtsamkeitsmeditation.

Sein Weg zum Tanz begann mit dem traditionellen Tanz auf Hawaii und nahm mit der Ausbildung im klassischen Ballett und zeitgenössischen Tanz seinen Lauf. Dr. Leonard Cruz fragt danach, wann und wie sich das Thema Somatik und der ganze Gesundheitsaspekt entwickelt haben.

Dr. Leonard Cruz: „Meine Herkunft unterscheidet mich von vielen Menschen, die ich im professionellen Tanz getroffen habe. Als ich in den USA eine klassische Ballettausbildung begann, musste ich mir anhören, dass mein Körper ‚nicht richtig‘ sei. Auch hielt ich mich nicht an den Dresscode der Balletttänzer*innen und wurde dafür verspottet. Zunächst verstand ich noch nicht, dass es solche Regeln gab. Es war dann ein schmerzhaftes Drama für mich, zu hören, dass man für das Tanzstudium lang und dünn zu sein hatte.

Diese eurozentrische Sicht auf das Körperbild von Tänzern und Tänzerinnen ist für international Studierende auch heute noch hart. Deshalb müssen wir lernen, eine neue Antwort auf dieses Problem zu geben; wir müssen neue Wege gehen und zwar sofort!

Ich lebe schon lange in Deutschland und habe nach meiner Arbeit als Tänzer auch als Choreograf gearbeitet. Das Thema meiner Doktorarbeit lautet ‚Soziale Gerechtigkeit in

der Kunstvermittlung‘. Es dreht sich darum, dass alle Menschen – unabhängig von Kultur und sozialer Herkunft – die Möglichkeit bekommen sollten, an Tanz, Theater, Musik und bildende Kunst herangeführt zu werden.

Ich komme aus einfachen Verhältnissen, in denen Kunst eigentlich keine Möglichkeit im Leben darstellte. Trotzdem gab es in meiner Herkunft Tanz; der Hintergrund meiner Laufbahn basiert auf der traditionellen philippinischen Tanzkunst, die einen spirituellen Aspekt beinhaltet. Im Tanz transformiert man sich in verschiedene Gottheiten. Beispielsweise wird getanzt, wenn es regnet, denn der Regen ist wichtig für die Natur. Und so ist der Tanz in diesem Bewusstsein auch wichtig für die Heilung der Welt – sei es die Umwelt, die Natur, das Zusammenleben, aber auch die Heilung des einzelnen Menschen. Diese Art zu tanzen, aber auch die Tanz-Hintergründe und -Weisen anderer Kulturen müssen endlich in den internationalen Tanz integriert werden, auch in die Ausbildung von Tänzern und Tänzerinnen.

Diese Entkolonialisierung von Tanz und Tanzpädagogik ist nicht leicht, aber dies ist mir sehr wichtig. Tanz ist schließlich eine internationale Sprache und viele Schulen unterrichten Menschen aus diversen Kulturen. Der Schwerpunkt in der Ausbildung sollte deshalb auf dem Respekt allen und allem gegenüber liegen.

Die deutsche Choreografin Pina Bausch hat mit ihrer Arbeit ein sehr gutes Beispiel für dieses Ideal in der Tanzwelt abgegeben. Es gab bei ihr alte und junge Tänzer*innen, dicke und dünne sowie diverse Kulturen mit ihren unterschiedlichen Stilen der Bewegung. Ich wundere mich, warum hier nicht in ihrem Sinne unterrichtet wird. Dieser Geist muss endlich in die Universitäten und Schulen und auf die Bühnen! Es ist einfach nicht gesund, wenn ich das, was mich ausmacht, nur in Normen und Zwänge drücke. Und außerdem ist es schade um die Vielfalt.

Ich weiß, dass es für viele internationale Tänzerinnen und Tänzer nicht so einfach ist, diese Wünsche und Ziele umzusetzen. Da sind so viele Erwartungen zu erfüllen und dazu ist auch die Kommunikation in den meist hierarchisch strukturierten Theatern oft schwierig.

Viele haben Angst, ihren Job, ihr Engagement zu verlieren, wenn sie nicht allein tun, was von oben gefordert wird. Deshalb brauchen wir zum einen Gemeinschaften für unsere Herkunftsgeschichten und um stark zu bleiben, zum anderen brauchen wir Menschen in Leitungsfunktionen, denen wir vertrauen können.“

Dr. Leonard Cruz unterrichtet professionelle Tänzer*innen an der HBK in Essen und während der Workshops im Rahmen von Open Art Somatic Symposium 2022 hat er seine pädagogische Arbeit in einem praktischen Workshop gezeigt.

*Franziska Faust fragt abschließend alle drei Gesprächspartner*innen zu ihren wichtigsten Leitlinien im Unterricht.*

Cruz: „In der pädagogischen Arbeit haben wir zu verstehen, dass wir verschiedene Dinge und Methoden auf den Tanz übertragen müssen – sei es Meditation, die Laban-Technik, traditionellen Tanz oder sogar digitalen Tanz, wo mit Avataren getanz werden kann, die sich beispielsweise mit den Qualitäten der Technik von Laban bewegen. Auch Achtsamkeitstechniken auf den Tanz auszuweiten und zu übertragen, ist für mich ein sehr wichtiges Thema und zwar nicht nur für den Tanz, sondern für die gesamte Kunstwelt, in der es so viel Druck, Konkurrenz und Stress für den Körper wie für die Psyche gibt.“

Anmerkung: 2017–2020 war Cruz für Gesundheitsprävention an der Folkwang, Essen zuständig.

Wir müssen lernen, mit unseren Ressourcen umzugehen, unsere Grenzen kennenlernen. In den meisten Ausbildungsstellen wird nicht gelehrt, dem eigenen Körper mit Liebe und Freundlichkeit zu begegnen; das muss sich ändern! Wirkliche Leidenschaft für den Tanz, für die Kunst kann doch auch nur entstehen, wenn ich meinen eigenen Weg gehen kann.“

Silke Schreiner: „Flache Hierarchien, Herz, Authentizität! Lebendig wird es erst, wenn ich voll da bin. Dann öffnet sich ein Raum, bestenfalls ein gemeinsamer, in dem sich etwas löst und transformiert.“

Inge Deppert: „Lieben hat Leonard Cruz gesagt! Wertschätzung, liebevolle Unterstützung; das ist wichtig. Sehen, wie unsere Schüler wirklich sind und genau das schätzen.“

Afrikanische Diaspora und ihre aktuelle Aus- und Nachwirkung im Tanzschaffen

Prof. Dr. Sabine Broeck
Rebecca Jefferson

Moderation: Franziska Faust

Prof. Dr. Sabine Broeck war bis zu ihrer Emeritierung 2020 Professorin für American Studies mit Schwerpunkten auf der Geschichte und dem Nachleben der transatlantischen Versklavung schwarzer Menschen bis heute und auf Critical Race Theory. Seit Jahren erforscht sie deshalb auch die vielfältigen Erscheinungsformen weißer Verleugnung der eigenen Impliziertheit in rassistischen Machtstrukturen und -praktiken. Diese Leugnung hat auch auf performative Künste wie Tanz und Theater und auf deren Institutionen einen großen Einfluss, dessen theoretische und praktische Dekonstruktion an hiesigen Bühnen aussteht.

Vortrag von Prof. Dr. Sabine Broeck

Sabine Broeck betitelt ihren Vortrag selbst als „einige notizenhaften Gedanken zu einer immer noch zu wenig stattfindenden Diskussion über den strukturellen antischarzen Rassismus an deutschen Bühnen, auch und gerade im Bereich Tanz“. Und im zweiten Satz nennt sie dies eine „Gegenrede gegen die vermeintliche Unschuld einer indifferenten oder sogar gutmeinenden colorblindness“ oder eines angenommenen Zustands von „post-racial equality“, also gegen die Leugnung gesellschaftlicher Ausschlüsse und Diskriminierungen aufgrund zugeschriebener „Rassifizierung“.

Diese Einstellung würde die unausgesprochenen rassistischen Verhältnisse hilflos akzep-

tieren und damit weiße uneingestandene Passivität zementieren. Solche antirassistische Kritik der weißmonopolisierten Diskurse und Strukturen sei nicht neu; in den letzten Jahren würden sich die Proteste schwarzer Tänzer*innen und Choreograf*innen an deutschen Theaterhäusern verstärken, welche die Repertoires, die Besetzungspolitiken der Bühnen, die mediale Repräsentation und die materielle Diskriminierung schwarzer Künstler*innen aufzeigen und Veränderungen einfordern. Diese Kämpfe und auch Erfolge schwarzer Künstler*innen würden allerdings nur relativ peripher und selektiv in den Mainstream-Medien auftauchen.

Doch trotz erfolgreicher Proteste aus den letzten Jahren käme aber in der Medienberichterstattung ein Mechanismus zum Tragen, der wiederum den existierenden Rassismus verstärkt, anstatt ihn abzubauen. Damit gemeint sei die fortgesetzte Skandalisierung gewaltvoller Fälle von antischarzen Entscheidungen und Handlungen als „besonders“, als „eklatant“ und vor allem als von Seiten eines weißen Publikums immer wieder neu wahrzunehmende Einzelfälle. Dabei gäbe es doch einen vielstimmigen, radikalen afro-amerikanischen und auch afro-europäischen diasporischen Diskurs sowie organisierte und individuelle Aktionen auf politischer Ebene und auf der Ebene kultureller Projekte in schwarzer Eigenregie, die im Internet leicht zugänglich seien.

Afro-deutsche Intellektuelle hätten sich, wie die Intersektionalitätsforscherin Maisha Auma, wie die ehemalige Antidiskriminierungsbeauftragte des Berliner Senats, Saraya Gomis, wie Peggy Piesche, Referentin für Diversität, Intersektionalität und Dekolonialität bei der Bundeszentrale für politische Bildung, wie die Schriftstellerin Sharon Otoo, die Autorin Noah Sow, die Theatermacherin Lara-Sophie Milagro von der Theatergruppe Label Noir und viele andere in zahlreichen Publikationen, Blogs, Internetauftritten und Veranstaltungen in die gesellschaftlichen Auseinandersetzungen um Rassismus und weiße Vorherrschaft immer wieder und seit Jahren radikal eingemischt, wie dies auch Organisationen wie z. B. die ISD auf nationaler Ebene und lokale Gruppen wie EOTO in Berlin oder Decolonize Bremen und die Black Community Foundation Bremen als Aktivist*innen betreiben. Sie alle hätten einen Raum für schwarzes Wissen erkämpft, das allerdings immer wieder marginalisiert und/oder exotisiert wird.

Durch eine Internetrecherche fand Prof. Dr. Sabine Broeck zahlreiche Zeugnisse afro-europäischer Interventionen. Die Organisation Serendipity, beispielsweise, setze sich seit Jahren mit Tanzevents, Workshops, Publikationen und Initiativen zur Förderung von Antirassismus und Intersektionalität im Kulturbereich für die Förderung schwarzer Tanzkultur ein (<https://www.serendipity-uk.com/manifest-black-dance-1940-2019/>). Eine andere starke Kraft in Großbritannien sei Ballet Black, die seit Jahren in militanter Auseinandersetzung mit der „white supremacy“ im Kulturbereich afro-diasporische Interessen voranbringen würden. Ihre Arbeit und politischen Interventionen haben sie exzellent dokumentiert (<https://balletblack.co.uk/the-company/equality-resources/>). Ihr Manifest mit Forderungen an den weißen Kulturbetrieb dürfte auch in deutschen Verhältnissen für Wirbel sorgen. „Everything has to be changed“ ist die Devise, wie Zoé Anderson in ihrer Darstellung der Geschichte und Ziele des Ballet Black ausführt (<https://balletblack.co.uk/>, <https://balletblack.co.uk/changing-the-scene-by-zoe-anderson/>).

Als Amerikanistin habe Prof. Dr. Sabine Broeck einen langjährigen Fokus auf das, was neuerdings als „critical race theory“ karikiert und verächtlich gemacht werde. Jenseits der

und gegen die mediengeschürte Hysterie um die sogenannte „wokeness“ und die Verunglimpfung kritischen afro-diasporischen Wissens als vernachlässigbare sogenannte Betroffenheitsrhetorik seien ihr Denkansätze wichtig, die sie gelehrt hätten, im Fokus auf Rassismus uns nicht auf außergewöhnliche Aggressivität und Gewaltausübung einzelner Menschen (im Sinne tödlich gewaltsamer Gruppierungen wie Ku Klux Klan oder NSU) zu reduzieren – und auch nicht auf bedauerliche, in unserer liberalen Gesellschaft „eigentlich“ moralisch abgelehnte Einzelfälle.

Es ginge vielmehr darum, den systematischen Nutzen und die Funktion rassistischer antischwarzer Strukturen für unsere Gesellschaft zu erkennen. Was könnte die weiße Mehrheit denn tun, in Bezug auf Tanz eben die Intendanten, Choreografen, Tänzer*innen und Kritiker*innen des Tanz- und Theaterbetriebes? Zur Beantwortung bringt Broeck ein Konzept des in Deutschland noch weniger bekannten, weil unübersetzten Charles Mills ein: willful white ignorance. Mills hätte bereits in frühen Aufsätzen Ende der 90er Jahre und 2007 in seinem Buch „White Ignorance“ eine schwarze Kritik an „willful epistemic ignorance“ der weißen Gesellschaft entwickelt. Mills zufolge umfasse white ignorance als Art von spezifisch weißem Nichtwissen sowohl falsche Überzeugungen als auch die Abwesenheit wahrer Überzeugungen mit Blick auf die Welt, aber auch auf moralische Sachverhalte. Es handele sich also um ein Nichtwissen, das nicht zufällig unter Weißen verbreitet ist. Vielmehr wird ein Zusammenhang zwischen der Zugehörigkeit zur Gruppe der Weißen und dem spezifischen Nichtwissen behauptet.

Um diesen Punkt nachvollziehen zu können, müsse man etwas weiter ausholen: Eine zentrale Einsicht, die sich bereits in klassischen Texten afro-amerikanischen Denkens wie z. B. James Baldwin, aber auch bei vielen feministischen Theoretikerinnen findet und an die Mills anschließt, ist, dass Gruppen, die gesellschaftlich benachteiligt sind, epistemisch gesehen in einer günstigen Position sind und üblicherweise viel über die sie umgebende soziale Welt und ihre Mechanismen wissen. Der Grund dafür sei, dass benachteiligte Gruppen im Großen und Ganzen ein Interesse daran haben, die Welt um sie herum zu verstehen,

zum Beispiel, um für sie selbst gefährliche Situationen zu vermeiden. Kehre man diese Einsicht um, folgt daraus zunächst einmal, dass privilegierte Gruppen epistemisch gesehen in einer eher unvorteilhaften Position sind, weil sie über ein solches Interesse nicht verfügen.

Mills vertrete jedoch noch eine stärkere These; er geht davon aus, dass privilegierte Gruppen sogar ein aktives Interesse daran haben, die soziale Welt nicht zu durchschauen oder falsch zu sehen. Weil man davon profitiert, wie die soziale Welt gegenwärtig funktioniert, will man, so Mills, bestimmte Dinge lieber gar nicht wissen. *Anmerkung: Das kennt man derzeit schließlich auch beim Thema Klimawandel...* Bezogen auf die gesellschaftliche Gruppe der Weißen, die als privilegiert gelten kann, bedeute das, dass einem das eigene Weißsein ein Motiv an die Hand gibt, nicht zu wissen.

Wie in diesen Ausführungen betont wird, sei Mills' entscheidender Punkt die Feststellung, dass es im Falle von strukturell in der Gesellschaft verankertem Rassismus nicht um ein Produkt unschuldigen Nichtwissens geht, sondern um das im Nachleben der Versklavungen, über Generationen weitergegebene und absichtsvoll wiederhergestellte Unwissen. Diese Art von Unwissen zu überwinden, ginge laut Sabine Broeck nur durch Kämpfe und ist ihrer Meinung nach nicht mit wechselnden modischen Parolen zu erreichen. Deshalb verstehe sie ihren Beitrag auch als Einwurf gegen „billig-schickes Diversitätsgerede“ und gegen Dekolonisierung, die derzeit in vielen staatlichen und institutionell sanktionierten und finanziell geförderten Aktivitäten inzwischen salonfähiger Slogan geworden sei.

Inwieweit Strukturen überhaupt wahrgenommen und abgeschafft werden könnten, sagt Prof. Dr. Sabine Broeck zum Schluss ihres Vortrags: „Ich denke, dass das absichtsvolle Studium schwarzen Wissens, die Anerkennung seiner Autorität und die Arbeit einer ernstgemeinten Selbstinspektion seitens weißer Menschen unerlässliche Bedingungen für Veränderung sein werden.“ Sie kommt dabei auf die Tänzerin Saraya Gomis zurück, die in einem Gespräch mit der Süddeutschen Zeitung auf die Frage „Also ist die Intention hinter der Diskriminierung gar nicht entscheidend?“ folgendermaßen antwortet: „Es geht vor allen Dingen darum, welchen Effekt

eine Handlung oder eine Regelung hat, wie beispielsweise beim Ausschluss aus einem Verein. Wenn dieser Effekt eine Benachteiligung von bestimmten Gruppen aufgrund von Rassifizierung ist, dann sprechen wir von rassistischer Diskriminierung. Dies führt die Diskussion davon weg, wie jemand etwas gemeint haben könnte. (Und) es geht um Professionalisierung und nicht um Sensibilisierung. (...) Als Institution, als Land habe ich ein Interesse daran, dass Menschen, die für mich arbeiten, ein klares professionelles Verständnis haben, völlig egal, ob sie sich persönlich mit Diskriminierung beschäftigen möchten oder nicht. Und dazu müssen sie über die entsprechenden Kompetenzen verfügen, auch um angemessene Maßnahmen gegen Diskriminierungen entwickeln und umsetzen zu können.“

Gespräch mit Rebecca Jefferson
per Livestream

Rebecca Jefferson wurde in Buffalo, New York, geboren und erhielt ihre Ausbildung bei SUNY Purchase NY. Sie tanzte mit Momix Dance Company und Ballet Hispanico of NYC und war mit „Phantom of the Opera“ auf Tournee. Rebecca tanzte bis 2009 mit der Pretty Ugly Dance Company in Freiburg und Köln und lebt jetzt in Berlin. Sie genießt es nun, ihre Erfahrungen über Tanzausbildungen zu teilen.

Rebecca Jefferson erzählt nach dem gemeinsam angeschauten Arte-Filmausschnitt aus der „Opera Sauvage“ davon, wie sie als Kind mit dem Ballett begonnen hat, als einzige mit schwarzer Haut, und wie ihr dabei zum ersten Mal richtig bewusst wurde, dass sie anders war als die anderen. Sie spürte, dass die Welt des Balletts eine andere war als die, in der sie sonst lebte. Und das sei eine Erfahrung, welche sie bei ihren weißen Kolleg*innen nie gesehen hätte – sie hätten sich nie als unterschiedlich, als andersartig gesehen.

In der Schule beispielsweise gab es die Cheerleader-Gruppen, wo es sich im Tanz vielmehr um Stärke, Stolz und Rhythmus drehte: „Ich spürte, dass dies mehr mit mir selbst zu tun hatte“, erinnert sich Rebecca Jefferson und sie vermischte dies mit dem Ballett. „Doch ursprünglich wollte ich immer Ballerina werden.“

Rebeccas Traum ist es, im Tanz wie im übrigen Leben, die Stereotype zu brechen. Je nach Herkunft tut doch jede(r) das Gleiche, nur auf eine andere Art“, stellt sie fest und erzählt von ihren Erfahrungen mit der Praxis und Philosophie des spanischen Balletts, wo sie lange als Tänzerin zuhause war. Das spanische Ballett gibt es in Deutschland nicht; es entstand ursprünglich in Venezuela und hat die Idee, die Wurzeln des Tanzes unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen.

Rebecca Jefferson habe im spanischen Ballett realisiert, dass sie als Frau, als Schwarze einen anderen Körper hat als ihre weißen Ballett-Kolleg*innen und in dieser Welt keine großen Chancen hat. Sie sei auch davon überzeugt, dass sie nicht einfach diese Form kopieren könne, sondern dass sie mit ihrem „speziellen“ Körper ihren eigenen Weg finden müsse.

Im spanischen Ballett, beispielsweise, hätte sie gelernt, die unterschiedlichsten Techniken verschiedener Tanzstile in den eigenen Körper zu übersetzen.

Rebecca Jefferson kommt zu den Stereotypen zurück und fragt kritisch, warum bei Pina Bausch, die ja schon recht offen gewesen sei, die Latinos Latin und die schwarzen Tänzer*innen African tanzten – warum sollen immer alle in ihrer „box“ bleiben? Sie möge es, wenn eine Ballerina auch Hip Hop tanzt; das sei vielleicht verstörend, dafür aber besonders.

Auf die Frage, wie sich die Situation für schwarze Künstler*innen ändern könnte, ist sie der Überzeugung, dass die schwarze Tanz-Community eine Stimme brauche, die für ihre Interessen spricht: „Man muss das System brechen, indem man Räume öffnet, in denen mit den unterschiedlichsten Menschen ungewöhnliche Dinge probiert werden können.“

Und Prof. Dr. Sabine Broeck fügt ihre Sicht an: „Es sind nicht die Tänzer*innen, die sich ändern müssen, sondern die Institutionen!“

OPEN ART SOMATIC SYMPOSIUM
Schwankhalle Bremen, 25. bis 26. April

Tanz-Symposium 2022

Landesverband TanzSzene Bremen

Workshops und Vorträge

Das Symposium

Das Symposium fand am 25. und 26. April in hybrider Form in der Schwankhalle Bremen statt, organisiert vom Landesverband TanzSzene Bremen (www.lv-tanzszene-bremen.de). Der Eintritt war frei.

Joël Detiège eröffnet das Symposium am Montagmorgen im großen Saal der Schwankhalle und Anke Euler von *steptext dance project* führt auf Grundlage der Einführung im Programmheft in den Start der unterschiedlichen Veranstaltungen ein. Sie macht noch einmal darauf aufmerksam, dass der besondere Blick des Symposiums auf der Somatik liegt – der körperlich bedingten Reaktionen auf persönliche wie gesellschaftliche sowie kulturelle Ereignisse und Lebensweisen. Davon ausgehend stellt sie die Frage, wie hierbei eine Brücke zum professionellen Tanz geschaffen werden kann.

Soma bedeute zunächst einmal nur Körper, doch möchte Euler das differenzieren: Da ist zum einen das somatische Nervensystem, das für eine bewusste Wahrnehmung stehe. Doch von dort ausgehend würden auch Muskeln und Knochen angesprochen, mit denen wir schließlich aktiv mit der Welt in Kontakt treten. Sich dies als Mensch bewusst zu machen, ist ihrer Meinung nach in einer Welt, in der die körperliche Bewegung immer mehr in den Hintergrund getreten ist, wichtiger denn je. Dieser Entwicklung entgegenzuwirken – dazu sollte dieses Symposium auch seinen Beitrag leisten.

Abschließend weist Anke Euler darauf hin, dass sich die Macher*innen des Open Art Somatic Symposium der Diversität und Transkulturalität verpflichtet fühlen, was schließlich auch die Auswahl von Themen und Dozent*innen im Programm sichtbar macht.

Open Art Somatic Symposium – 25. April 22

12:00–13:00

Lecture Demonstration mit Leila Bakhtali

Bewusste Präsenz und Ausgleich der Polaritäten. Relevanz von Yoga für eine nachhaltige gesunde Tanzwelt (in englischer Sprache)

Bist Du präsent? In dieser Lecture Demonstration wird untersucht, wie durch die Aufmerksamkeit für den Atem und die korrespondierende Bewegung mehr Körperbewusstsein und allgemeine Präsenz geschaffen werden kann. Darüber hinaus diskutiert Leila Bakhtali die Notwendigkeit des Trainierens von Balance und Konzentration in einer polarisierten Welt voller Ablenkungen und macht darauf aufmerksam, inwieweit sie dem Tanz dient. Ihre Fragestellung für diese einstündige Lecture Demonstration lautet: Kann Yoga helfen, Spannung zu navigieren und zu einer mühelosen Belastbarkeit führen?

Leila Bakhtali arbeitet als Tänzerin, Choreografin, Tanz- und Yogalehrerin (MA in zeitgenössischem Tanz, LCDS, GB). Als Tänzerin arbeitete sie zuletzt mit der Tanzcompagnie *Of Curious Nature* in Bremen (Leitung Helge Letonja und Felix Landerer), in der sie auch unterrichtete. Leila ist zertifizierte Vinyasa-Yoga-Lehrerin und unterrichtete Yoga&Sound-Workshops in den Niederlanden und Deutschland. Seit zwei Jahren praktiziert sie intensiver Kundalini-Yoga mit *Ajai Alai Awakening*.

Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

Ich sitze auf einer der zur Verfügung gestellten Yogamatten. In freundlichem, ruhigem Ton beschreibt Leila Bakhtali, wie die Aufmerksamkeit auf den Atem dazu dienen kann, zunächst wirklich in der Yoga-Praxis, im Hier und Jetzt anzukommen. Und schon beginnen wir gemeinsam mit „Sitali“, dem kühlenden Atem. Durch die gerollte Zunge wird dabei eingeatmet und durch die Nase ausgeatmet. „Sitali“ ist eine Atemübung, die Körper und Geist abkühlen kann, aber dennoch wach und frisch hält.

Nach dieser Atemübung beschreibt Leila Bakhtali die Grundzüge der Idee von Yoga und inwieweit die Yogapraxis im Tanz und im Alltag hilfreich sein kann. Sie erklärt, wie die sogenannte Asana-Praxis helfen kann, im eigenen Körper wirklich anzukommen. Danach gibt sie einen Überblick über verschiedene Yogastile – angefangen von dem sehr körperlich, sportlich ausgerichteten Ashtanga-Yoga, über den fließenden Vinyasa-Yogastil bis hin zum Kundalini-Yoga, einer Praxis, die sehr geprägt ist von Pranayama, der Yoga-Atemschule. Auch Mudras (symbolische Handhaltungen) und Mantras (die uralten, wirkungsvollen Gesänge in der Sprache des Sanskrit) werden im Kunda-

lini-Yoga praktiziert. Doch egal, von wo die Praxis im Yoga ausgeht – es dreht sich immer darum, in dieser belebten Welt, die auch viel Schein beinhaltet, sich nicht wegtragen zu lassen, erklärt Leila Bakhtali weiter. Es drehe sich beim Yoga darum, wieder zu sich selbst zu kommen. (Doch stelle sich dabei immer auch die Frage – nicht allein für Tänzer und Tänzerinnen –, wie wir trotz der äußeren Bewegung innerlich ruhig bleiben. Dabei sollten wir nicht vergessen, dass auch die äußere Bewegungslosigkeit nicht garantiert, dass es innen ruhig ist.

Zuerst einmal dreht es sich in der Yogapraxis darum, wahrzunehmen, was wirklich ist – sei es in mir oder außerhalb meiner Person. Dazu bietet die Yogapraxis viele „Werkzeuge“, mit denen ich lernen kann, die Dinge, die ich tue, nicht nur bewusster wahrzunehmen, sondern auch effektiver auszuüben. So übe man im Yoga, innerhalb der beiden Pole Stärke und Leichtigkeit eine eigene Balance zu finden. Und die ist nur zu finden, wenn ich genauer hinschaue, hinfühle. „Da gibt es Nachrichten von meinem Körper“, erklärt Leila weiter. „Viele Informationen laufen über unser Nervensystem.“ Aber manches wolle ich vielleicht gar nicht wissen. Man sollte wissen, dass Selbsterkenntnis nur gelingt, wenn du auch bereit bist, genau hinzuschauen, was in dir vorgeht.

Wir machen weiter mit unterschiedlichen Erweckungsübungen aus dem Kundalini-Yoga. Im Vierfüßler-Stand versuchen wir die Arme kurz anzuheben. Aus der Hocke versuchen wir wie Frösche zu springen. Ich fange an zu pusten und mir wird sehr warm. „Erst wenn du deinen Schmerz spürst, kannst du ihn auch transformieren“, höre ich Leilas Stimme. Yoga mit Leila Bakhtali macht Spaß, Mut und hellwach.

In einem Gespräch am Ende der Praxis kommen wir auf den Tanz zurück. Auch für den Tanz kann Yoga hilfreich sein, innere Stimmen und überholte erlernte Bewegungsmuster zurückzunehmen und in einer tieferen Selbstverwurzelung seinen eigenen Weg und Stil zu finden und zu verfolgen. Davon ist Leila Bakhtali überzeugt.

13:30–14:30

Workshop mit Mikel Aristegui

Körperdialoge 2022

(in englischer Sprache)

„Mit einem starken Ich und einem offenen Du in die Welt eintauchen.“ So beschreibt Mikel Aristegui seine Idee von Tanz. Seit 30 Jahren arbeitet Mikel als Tänzer und Choreograf. Tanz, so sagt er, bedeute für ihn, das eigene Wesen zu erforschen, um sich selbst und andere besser verstehen zu lernen. Die Basis seines Unterrichts ist deshalb immer die eigene innere Bewegung, die er mit Hilfe von einfachen und gut strukturierten Übungen erfahrbar werden lässt.

Von dort aus geht es in diesem Workshop weiter in die Interaktion mit anderen und schließlich in einen künstlerischen Prozess, der die entstehenden Körperdialoge in Choreografien übersetzt. Die Unterschiedlichkeit der Körper und die Individualität der Bewegungen bilden das oberste Potenzial des Workshops und finden in jeder Hinsicht Raum und Anerkennung. Für die Teilnahme am Workshop hat Mikel Aristegui keinerlei körperliche Bedingungen vorausgesetzt. Viele Übungen können im Sitzen wie im Stehen stattfinden – je nach Bedarf wäre sogar der gesamte Workshop auch sitzend tanzbar.

Mikel Aristegui hat seine Tanzausbildung an der Folkwang Hochschule in Essen absolviert. Er tanzte u. a. für Sasha Waltz & Guests, das DV8 Physical Theater und Thomas Ostermeier. Sein Motto ist es, Tanz in seiner ganzen Vielfalt zu ermöglichen. Er wohnt und arbeitet seit vier Jahren in Galizien, Spanien.

Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

Mikel Aristegui ist per Zoom zugeschaltet. Auf einer großen Leinwand im Saal der Schwankhalle schauen wir in seinen Übungsraum in Spanien. Er scheint guter Dinge und voller Energie. Nach einer kurzen Vorstellung seiner Person, in der er erzählt, in welchen Bereichen er sich neben dem Tanz auskennt (insbesondere auch der Faszientherapie), geht es gleich los. Mikel macht den Teilnehmenden klar, wie wichtig ihm der tägliche Blick nach innen ist und ermuntert uns, dies auch zu üben: „Frage dich jeden Tag, wie es dir heute geht.“ Dann machen wir uns an die Körperarbeit, beginnend damit, einzelne Körperregionen aufzuwärmen. Zuerst die Schultern, dann die Hüften, weiter mit den Beinen, Armen und so weiter. Dann schaltet Mikel Musik dazu. In einem weiteren Schritt fordert er uns auf, Paare zu bilden, um von den Monologen zu den Dialogen zu kommen. Für einen Dialog, so Mikel Aristegui, bedarf es einer weiteren Person oder eines Gegenstandes bzw. Requisites. „Trete mit deinen Bewegungen in den Dialog mit deinem Gegenüber. Bedenke, dass dazu die gegenseitige Wahrnehmung gehört.“

Ich entscheide mich, nun zuzuschauen, um Mikel Aris-teguis Arbeit besser an den nun zusammen tanzenden Paaren weiter zu begreifen. Zur Musik treten drei Paare tänzerisch in Dialog. Erstaunlich ist, dass alle Beteiligten in ihren nun folgenden Bewegungen – ähnlich wie in den vorangegangenen Aufwärmübungen – weiterhin ganz besonders Schultern, Arme und Hüften bewegen, obwohl dies von Mikel hier nicht angeleitet wurde. Erst allmählich kann man erkennen, wie sich die Paare immer mehr unterscheiden, denn von ihrem sich spiegelnden Gegenüber bekommen sie nun jeweils ganz eigene andere Bewegungsimpulse, die wiederum auch bei der Person, die dies empfängt, wieder Neues herausfordert. Wer gerade die Bewegung führt oder wer empfängt, ist meist nicht mehr auszumachen. Manche Paare scheinen in ihren Bewegungen harmonisch miteinander zu verschmelzen, bei anderen wirkt es zuweilen wie eine Verfolgungsjagd und dann wieder wie deutliche Abgrenzung vom Gegenüber.

In einer letzten Übung fordert Mikel schließlich die Paare auf, ein wenig mehr vom anderen abzurücken und den Fokus wieder auf die eigene Individualität zu lenken. Dabei sollte aber weder der Raum noch der/die Partner(in) vergessen werden. Das sogenannte „Dritte Auge“, dieser besondere Sinn, sollte alle drei Komponenten im Blick behalten: das Selbst, die/den andere(n), den Raum. Nur so könne es zu einem ausgewogenen (Körper-)Dialog kommen.

15:30–16:15

Workshop mit Mariko Tanabe

Die Erweckung von Resilienz, Kreativität & Energiefluss: Ein erfahrbares Training in Body-Mind Centering®

(in englischer Sprache)

Von deinen Organen und deinem Blut bis zu deinen Knochen und Faszien – erforsche die Resilienz deines Herzens und die kreativen Dynamiken deiner Organe, um größere Leichtigkeit und expressive Kraft in deiner Bewegung zu finden. Das sind die Ziele des Trainings von Body-Mind Centering, in das Mariko Tanabe über die Livestream-Verbindung einen Eindruck vermitteln möchte. Eine direkte Erfahrung wird dabei durch Bewegung, Atem, Stimme und Meditation geschaffen. Wie zu allen anderen Veranstaltungen sind auch hierzu wieder alle willkommen, gemäß ihrem eigenen Niveau an Erfahrung und Komfort teilzunehmen.

Mariko Tanabe ist Leiterin des Body-Mind Centering® Licensed Training Program in Montreal und außerordentliche Professorin am Dance Department der Université du Québec. Sie hat als Tänzerin und Choreografin mit Komponisten und Filmemachern sowie als Mentorin und Beraterin mit Musikern, Tanzkompanien und Künstler*innen in der ganzen Welt zusammengearbeitet. Seit mehr als 35 Jahren tanzt sie in Asien, Europa und in Nordamerika und präsentiert ihre choreografischen Werke. Zwölf Jahre lang arbeitete sie als Solotänzerin und Lehrerin mit dem amerikanischen Tanzmeister Erick Hawkins in New York City.

Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

Mariko Tanabe spricht ihre Workshop-Teilnehmenden auf auffallend einfühlsame wie interessierte Weise an. „Was war der Grund für dich, heute hierher zu kommen?“, fragt sie und fordert uns direkt auf, in die Praxis von Body-Mind Centering zu kommen. „Nimm Kontakt zu dem auf, was größer ist als dein Alltag, als das, was du siehst und meinst zu sein. Fühle dein Herz, dein Nervensystem, deine Knochen.“

Sie beginnt mit einem traditionellen Tanz und wir folgen ihren freundlichen Anweisungen per Zoom-Livestream, denn Mariko Tanabe spricht zu uns direkt aus Québec in Kanada. Mit ihrer Schrittfolge geben ihre Füße den Rhythmus vor, dem wir folgen. Nach einer kleinen Weile kommt das Klatschen mit den Händen dazu. Dann ein Zwischenstopp, in dem wir aufgefordert werden, das Pulsieren unseres Blutes im Körper zu spüren. Mariko Tanabe spricht viel von den Verbindungen im Körper, von Blut, Knochen, dem Nervensystem; davon, wie alles ver-

bunden ist und wie sich beispielsweise die Nervenbahnen, wie das Schienennetz der Bahn, durch den Körper ziehen. Wir tanzen weiter im Rhythmus, fühlen unsere Lebensenergie, warm, heiß, wie Drachen, wie Mariko es mit einem Augenzwinkern beschreibt. Am Ende bleiben wir, von Bewegung erwärmt und durchströmt, eine Weile stehen, um dem Echo dieser Praxis in unserem Körper nachzuspüren.

Fragen der Teilnehmenden folgen. Zum Beispiel wird, ähnlich wie nach der Yogapraxis von Leila Bakhtali, die Frage danach gestellt, wie solch eine Praxis in den Alltag passen kann. Mariko Tanabe antwortet auch ähnlich wie Leila. Es drehe sich darum, in den Übungen erst einmal eine andere Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln und dabei neue Qualitäten zu entdecken. Und auch für Mariko Tanabe spielt das Nervensystem eine große Rolle, in seiner Eigenart, alles im Körper zu organisieren. In der Praxis des Body-Mind Centering würde man lernen, sich mit dem eigenen Körper, mit dem wir schließlich in diesem Leben stehen, wirklich anzufreunden. Dazu gäbe es natürlich viele Türen, durch die wir gehen können, um zu diesem Ergebnis zu kommen – Body-Mind Centering ist eine davon. Im gemeinsamen Gespräch wird auch die Bedeutung von Musik und Rhythmus beschrieben, die Mariko als Teil unseres Lebens, als Teil der Natur sieht. „In der Natur können wir ohnehin viele Antworten auf unsere Fragen finden, wie auch in unserem Körper“, sagt sie. „Make love with your bones and your blood.“

16:45–17:30

Vortrag von Mariko Tanabe

Ein körperlicher Ansatz zu kultureller Wiederherstellung und Heilung (in englischer Sprache)

Mariko berichtet in Bremen aus ihrer lebenslangen Erfahrung mit Tanz, der anhaltenden Forschung in der somatischen Praxis Body-Mind Centering® und der Ahnenheilung. Sie spricht darüber, wie wir unsere eigene Heilung unterstützen und zu der kulturellen Wiederherstellung beitragen können, die in unserer Welt heute so dringend benötigt wird.

Mariko Tanabe spricht über die kulturellen und heilenden Kräfte des Bewe-gens und Tanzens und stellt zu Anfang wieder elementare Fragen nach unserem Sein in der Welt. „Warum bin ich hier, in diesem Leben, mit diesem menschlichen Körper und wie kann ich mit diesem Körper besser leben?“

Genauso einfühlsam und eindringlich wie in ihrem Workshop beginnt Mariko Tanabe ihren Vortrag mit ihrer persönlichen Geschichte. Sie möchte verdeutlichen, wie sehr die individuelle Herkunft mit dem eigenen, jetzigen Leben zusammenhängt. Als Tochter japanischer Einwanderer musste sie nach einigen Nachforschungen erkennen, dass ihr Vater, der die Familie mit seinem aggressiven Verhalten sehr belastet hatte, an einem Kriegstrauma litt.

Heute weiß man, wie oft Traumata in nächste Generationen weitergegeben werden und zu neuen Störungen und Problemen führen können, wenn sie nicht aufgedeckt und bearbeitet werden. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gehen sogar davon aus, dass sie, genauso wie körperliche Merkmale, Knochenstruktur, Augen- oder Haarfarbe, in der DNA festgeschrieben werden. Das bedeute, so unterschiedlich wir auch von unseren Ahnen sind und auch ganz anders leben, so gibt es doch eine Basis, in der gravierende Dinge festgelegt sind. Was man auch herausgefunden habe, sei, dass wir diesen Festschreibungen nicht hilflos ausgeliefert sind. Sogar die Forschung hat gesehen, dass es innerhalb der Struktur der DNA viele Möglichkeiten gibt, Festschreibungen an- oder auszuschalten. Man müsse einfach nur wissen, wie.

In einer positiven Gemeinschaft aufgehoben zu sein, sei beispielsweise eine gute Möglichkeit, belastende Dinge aus der eigenen Herkunft loszulassen. Mariko Tanabe berichtet, dass ihr das Tanzen geholfen habe, mit ihrer Geschichte klarzukommen. „Tanzen hat mein Leben gerettet“, sagt sie heute. Als sie spürte, wie glücklich sie beim Tanzen sein konnte, war Tanzen alles, was sie wollte. Eine ihrer Schwestern habe leider keinen Weg aus ihren negativen Kindheitserlebnissen herausgefunden, erzählt Mariko weiter. Sie landete, wie ihr Vater, in Gewalt und Einsamkeit. Sie sei ein trauriges Beispiel dafür, wie ein erlebtes Drama innerhalb einer Gemeinschaft von einer zur nächsten Generation weitergegeben werden könne.

Unser Leben in dieser Welt kann viele Schwierigkeiten oder Dramen beinhalten – seien sie familiär, politisch oder wie auch immer begründet. Die Frage dabei ist, wie ich einen effektiven Weg finde, darin Widerstandskraft zu bewahren. Was kann ich tun? Welche Werkzeuge kann ich dazu nutzen? Aus Sicht des Body-Mind

Centering ist unser eigener Körper ein essentieller Ausgangspunkt, an bestimmten Schwierigkeiten, wie Angst, Aufregung oder Ärger, zu arbeiten. Dramen aufzulösen gelinge aber nicht immer allein; oft bedürfe es der Unterstützung einer Gruppe, eines Kollektivs. „Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, allein zu leben. Im Gesunden drehe es sich immer um Suchen, Zurückfinden und um neue Verbindung“, sagt Mariko Tanabe. „Auch kulturell erlebte kollektive Wunden kann ich über die Arbeit mit meinem Körper heilen“, sagt sie weiter. „Wie kann ich für mich selbst gut sorgen? Das ist eine wichtige Lebensfrage. Genauso wie die Frage danach, warum ich in dieser Zeit an diesem Ort geboren wurde.“

18:00–18:45

Vortrag von Helge Letonja

Von der somatischen Praxis zur Choreografie

Seit 2019 ist Helge Letonja künstlerischer Leiter des Tanzensembles „Of Curious Nature“. Seine Werke verbinden eine metaphorische Bühnensprache mit gesellschaftlichen Kontexten, schaffen Sinnbilder für die körperliche Verfasstheit des Menschen und seiner Mitwelt. Eigenproduktionen wie z. B. „The Resonance“ und „Momentum Zero“ beruhen dabei auf Beobachtungen zum Zustand der Gesellschaft, immer verbunden mit physischen Metaphern, für die jeweils ein eigenes Bewegungsuniversum entsteht. In der Auseinandersetzung mit Tanz als Kunst der Bewegung entwickelt Helge Letonja mit OCN seine zeitgenössische Bewegungssprache permanent weiter. Dabei forscht er mit den Tänzer*innen für seine Choreografien bis in die feinsten inneren Verästelungen der Bewegung, bis sie schließlich den Ursprungspunkt erfassen, in dem sich Motion und Emotion begegnen.

In seinem Vortrag im Rahmen des Symposiums stellt Helge Letonja die Behauptung auf, dass unsere Körper nicht frei sind in ihren Bewegungen, auch nicht im Tanz. Stattdessen haben unsere Körper die Bewegungssprache verinnerlicht, die wir von klein auf und auf Grund von Erfahrungen gelernt haben. In der choreografischen Arbeit – so wie Helge Letonja sie versteht – dreht es sich darum, sich diese erlernte Körpersprache bewusst zu machen, sie möglicherweise zu verstärken, daneben neue Bewegungsmuster zu finden und zu erlernen und am Ende beides zusammenzubringen. Es drehe sich am Ende immer um eine Transformation von alten und neuen Bewegungserfahrungen.

Die Bewegungsartikulation wird rückgebunden an somatische Prozesse, d. h. sie nimmt die Anatomie und Physiologie des Körpers zum Ausgangspunkt. Helge Letonja hat dafür eine Reihe von künstlerischen Tools entwickelt, die die Tänzer*innen von OCN weiter erforschen und sich „einverleiben“ (embodiment), um zu der detaillierten/fundierten Bewegungsqualität zu gelangen, die für die Choreografien notwendig ist und dem Ausdruck der Tänzer*innen emotionale Kraft und Facettenreichtum verleiht.

Diese Werkzeuge und ihre gedanklichen Grundsätze versucht er auch in seinem Vortrag mit praktischen Beispielen anschaulich zu machen. Hilfreich zur Seite steht ihm dabei OCN-Ensemblemitglied Kossi Sebastien Aholou-Wokawui. Mit seinen getanzten Beispielen zeigt Helge Letonja die essentiellen Grundgedanken für die Arbeit mit Tanz, wie das Gewicht, die Mittelachse, den Raum, die Linien. Für ihn stellt sich beim Tanzen immer wieder die Grundsatzfrage, wie ein Körper, wenn er seine Mittelachse verlässt, wieder zurück zur Stabilität findet. Dabei findet eine ständige Gewichtsverteilung statt. Die Frage dabei ist, was ich als Tänzer*in tun muss, um diese Stabilität zurückzugewinnen. Wenn man Kossi Sebastien bei seiner Demonstration beobachtet, kann man erkennen, wie er immer wieder – kurz vor einem Kippunkt – seinen Körper neu in Stabilität verankert.

Dabei ist es wichtig zu wissen – so Letonja – wie wir uns bewegen, denn der Impuls kann von unterschiedlichen Bereichen oder Systemen des Körpers ausgehen.



Letonja wählt hierfür die Begriffe Content und Container; also Inhalt und Gefäß. Beim menschlichen Körper kann man sich vorstellen, dass das Innere unseres Körpers eine liquide Flüssigkeit ist, die von unserer elastischen Außenhaut zusammengehalten wird. Und natürlich macht es einen Unterschied, ob ich meinen Brustkorb in einer (Container-)Vorstellung von einem stabilen „Knochen-Container“ öffne oder in der Vorstellung seines weichen Inhalts; meiner Lungen, meines Herzens. So stellt sich in der Arbeit immer die Frage danach, wo eine Bewegung beginnen soll, denn ihr Ursprung wird eine unterschiedliche Qualität und Intensität zeigen. Im Wissen um Content und Container können auch innerhalb der Bewegung, innerhalb des Körpers Dialoge in Gang gesetzt werden. Helge Letonja beschreibt dies in einem zweiten Beispiel von Kopf und Gehirn. „Bewege ich zuerst meinen Kopf oder mein Gehirn?“, stellt er die Frage. Das seien zwei unterschiedliche Systeme, die zusammenarbeiten. Und man hätte herausgefunden, dass es für das Nervensystem auf jeden Fall beruhigender und stressfreier sei, wenn wir vom Content ausgehen.

Auch die Sinne und Sinnesorgane können Ausgangspunkt für Bewegungen sein. Das, was ich höre, was ich spüre und sehe (z. B. auch Tanzpartner*innen), bringt mich in Bewegung. Die Sinneseindrücke können Tänzer*innen ganz unterschiedliche, individuelle Linien in den Raum zeichnen lassen. Aber auch die Muskeln bestimmen die Bewegung, und zwar Dichte und Intensität einer Bewegung. Und da sei es auch wieder ein großer Unterschied, ob ich einen Gegenstand mit großer Muskelkraft von außen (Container) bewege oder aus dem Inneren, dem Content. „Dort, wo der sogenannte Push ist, wird bestimmt, welche Bewegung welches Bewusstsein vermittelt“, so Helge Letonja.

Nach diesem Exkurs in die Qualität von tänzerischen Bewegungen und dem Weg dorthin kommt Helge Letonja zu dem Punkt, seinen persönlichen Weg zur Choreografie zu beschreiben. Zum einen schöpfe er aus der Zeit, in der er selbst mit den unterschiedlichsten Choreograf*innen als Tänzer gearbeitet hat. Dabei habe er auch die Bewegungssprache anderer Kulturen kennen gelernt. Bei der Choreografie, so Letonja, drehe es sich natürlich auch darum, was man persönlich mag und in einem nächsten Schritt, für was man sich entscheidet. Tänzer*innen machen schließlich auch Angebote. Im Weiteren drehe es sich dann auch um die räumliche Herangehensweise. Arbeitet man beispielsweise mit Punkten und Linien im Raum oder mit Flächen, die durch den Raum wandern.

Dazu komme bei der Arbeit mit dem aktuellen Ensemble Of Curious Nature das somatische Denken dazu. Helge Letonja beschreibt diesen Aspekt an der Bewegung der Arme, die sich entweder vom Knochen her, von der Vorstellung von Linien und Kurven, von der Idee nach innen oder nach außen zu gehen oder wieder als Push vom ganzen Körper ausgehend gedacht werden. Wichtig sei ihm bei der Arbeit, weg vom „Zeigen“ zu kommen und stattdessen zum Erleben einer physischen Aktion, die hier mit dem Arm vom Körper weggeht, aber einen Rückbezug zum Körper hat, die wir auch empfinden können.

Für jede neue Arbeit mit dem Ensemble habe Helge Letonja eine Metapher, die sich durch die Arbeit durchzieht. In diesem Prozess machen die Tänzer*innen immer wieder neue Erfahrungen. Beispielsweise habe er in einer Arbeit mit der Metapher Wasser gearbeitet, wo sich, dem Element entsprechend, neue Fragen in Bezug auf die Bewegungen entwickelten. Wir bestehen aus Wasser; bewegt es uns aus dem Inneren? Und wie ist es, wenn mich Wasser von außen bewegt, also mitnimmt? Es sei immer wichtig für die Bewegung, so Letonja, von welchem Bewusstsein man ausgeht.

„In der choreografischen Arbeit geht es grundsätzlich darum, zu akzeptieren, was ist“, sagt Helge Letonja abschließend. „Was passiert vor unseren Augen?“ Und genau dem zu folgen und dabei auch kulturelle Konflikte innerhalb eines En-

sembles nicht zuzudecken oder gleichzumachen, sondern alles leben zu lassen und dieser Vielfalt Raum zu geben, das sei wichtig. „So empfinde ich meine choreografische Arbeit. Zu einem gemeinsamen Atem finden, kann man auch sagen. Und das alles mit somatischen Praktiken verbinden – immer im Wissen um Knochen, Muskeln, Organe, Nervensystem und allem, was zum Körper gehört. Und dann nach der Premiere auch noch all das, was wir gefunden haben, wiederholbar zu machen, ohne an Lebendigkeit zu verlieren.“

Helge Letonja, Choreograf, künstlerischer Leiter von steptext dance project und der Tanzkompanie Of Curious Nature, hat bislang rund 50, oft in interdisziplinärer und transkultureller Kollaboration realisierte, weltweit präsentierte Tanzstücke choreografiert. Zudem ist er in Bremen und bundesweit, als Vorstand im Dachverband Tanz, ein unermüdlicher Fürsprecher des Tanzes und engagiert sich in vielfältigen Kooperationen für die Vernetzung und Vermittlung der Tanzkunst. Letonja erschließt den Tanz als Mittler kultureller Diversität, gesellschaftlicher Teilhabe, interdisziplinärer Kunst und Forschung.



19:15–19:30

Performance von Of Curious Nature
**Ausschnitte aus der neuen
 Produktion „Un-Zeit“**

(Choreografie: Helge Letonja)

Im Rahmen des Open Art Somatic Symposium präsentiert das Ensemble Of Curious Nature exklusive Einblicke in die neue Produktion „Un-Zeit“ von Helge Letonja, Choreograf und künstlerischer Leiter der Kompanie. „Dieses Stück ist stark von dem Krieg in der Ukraine beeinflusst, denn in dieser Zeit ist es entstanden“, sagt Helge Letonja. „Un-Zeit“ folge der Wahrnehmung, dass die individuelle Zeit sich atomisiert und beschleunigt. Dies färbe auf den Zustand und Zusammenhalt der Gesellschaft ab, so Letonja. Vertrauen und Gemeinsinn würden sich zerstreuen und Krisen würden gehäuft auftreten.

Besonders interessant bei diesen Einblicken im Rahmen vom Open Art Somatic Symposium ist, dass viele Bewegungen der Tänzer und Tänzerinnen nach dem Vortrag ganz neu gesehen und verstanden werden können.

„Un-Zeit“ beschreibt in einer sehr dynamischen Choreografie die aktuelle Dramatik einer Zeiten-Wende und sucht in intimen Momenten nach Verlässlichkeit und Halt. „Un-Zeit“ feierte nach dem Symposium, am 27.5.2022 im Rahmen eines Doppelabends mit einem weiteren Stück des international gefragten Choreografen-Duos Kor’sia (Madrid) – Antonio de Rosa und Mattia Russo – in der Bremer Schwankhalle Premiere.





19:45–20:00

Performance von Kossi Sebastien Aholou-Wokawui
(Tänzer von Of Curious Nature)

Be-Greifen

(Choreografie: Kossi Sebastien Aholou-Wokawui)

Begreifen = verstehen. Um zu verstehen, was geschehen ist und um zu verstehen, was in der Gegenwart geschieht ... in meiner Heimat.

Bevor es französische Kolonie wurde, war Togo viele Jahre lang deutsches Protektorat (1884 bis 1918), nachdem Ende des 19. Jahrhunderts auf Wunsch von Reichskanzler Otto von Bismarck bittere Verhandlungen zwischen Gustav Nachtigal und König Mlapa III. von Togoville geführt wurden. All diese Passagen der Siedler haben einen großen Einfluss auf unsere Lebensweise, sagt Kossi Sebastien Aholou-Wokawui und er stellt sich in seiner Performance nun Fragen: Wie sprechen diese „Subjekte“, die noch immer in Museen eingesperrt

sind, auf den Spuren von torpedierten und entwurzelten Körpern und Tonnen von Ketten, die noch immer in unserer Erinnerung präsent sind, zu unserer Menschlichkeit? Be-Greifen (Verstehen), wie werden wir sie wieder in ihrem ursprünglichen Land willkommen heißen, und wie werden wir gemeinsam die Geschichte neu schreiben? Be-Greifen (Verstehen) die Rückkehr der Lebenden, der Untertanen, der Gottheiten. Die Befreiung unserer Vorfahren durch die bewohnten Körper, in Trance, die tanzen, erzählen und unsere Erinnerungen heilen.

Bei dem Arvo Pärt-Song „Spiegel im Spiegel“ lässt sich Kossi von den aus Afrika stammenden Werken in den Bremer und Berliner Museen inspirieren. Kossi Sebastien Aholou-Wokawui hat ihre Erinnerung poetisch aufbereitet, indem er in einem hölzernen Raum in Bremen tanzte, feierte, mit seinem Körper kämpfte ...

Kossi Sebastien Aholou-Wokawui wuchs in Togo auf und lernte traditionellen und zeitgenössischen afrikanischen Tanz sowie Modern und Jazz Dance in verschiedenen Ensembles. Er absolvierte Fortbildungen u. a. bei Stephanie Thiersch sowie an der École des Sables, Senegal und war als Workshopleiter am Théâtre National d'Haïti tätig. Seit 2012 arbeitet Aholou-Wokawui kontinuierlich mit steptext dance project zusammen und tanzte seither in zahlreichen Produktionen



von Helge Letonja im In- und Ausland. In vielfältigen Kooperationen leitet Aholou-Wokawui Workshops in Contemporary Afro und gestaltet transkulturelle Jugendtanztheater-Projekte.

Nach Kossi Sebastiens Performance in der Bremer Schwankhalle ist das Publikum sehr berührt. Wer diesen präsenten Tänzer aus anderen Produktionen kennt, ist besonders überrascht von der hier eher leisen, zarten, diffusen Bewegungssprache, die aber dennoch, auch in dieser Qualität, eine große, vor allem berührende Intensität zeigt.

Auf die Frage aus dem Publikum, ob er nicht wütend auf die Kolonialgeschichte seines Landes sei, antwortet der Tänzer überraschend. Nein, in seinem Kopf würde er keine Wut wahrnehmen. Die Kolonialzeit, das sei nicht er, nicht seine Lebenszeit, sondern die seiner Vorfahren und die sei schließlich vorbei. Das, was er körperlich zeige, würde ein wenig wie in Trance ablaufen. Das würde sich vielleicht verrückt anhören, doch er hätte das Gefühl, in diesem Tanz kann sein Kopf den Körper gar nicht so kontrollieren, wie gewohnt. Sicherlich würde auch die Musik „Spiegel im Spiegel“ von Arvo Pärt dazu beitragen, vermutet Helge Letonja, der ebenfalls zugeschaut hat. Auch sie unterstütze alles, was nicht laut ist, nicht anklagend oder beschwerend. Dies passe schließlich auch zur westafrikanischen Mentalität, die viel weniger, als es in unseren Breitengraden üblich sei, mit dem Finger anklagend auf andere zeige.



10:00–11:00

Lecture Demonstration mit Paul Pui Wo Lee

Eine neurobewußte Kunst für den Ausdruck tieferen menschlichen Potenzials im Tanz

(in englischer Sprache)

Könnte eine neue Effizienz in unserer Tanzkultur entstehen, wenn wir nicht einfach darauf zurückgreifen würden, Tänzer anzutreiben? Stattdessen könnten wir vielmehr das Studio als einen Raum verfeinerten Lernens optimieren, der die Weisheit und Flexibilität des Nervensystems des Künstlers erweitert, um seine Arbeit mit großer Meisterschaft und fundiertem Wissen auszuüben. Würde dies alles ihn letztlich nicht viel besser für größere Risikobereitschaft im zeitgenössischen Tanz/ in der zeitgenössischen Kunst ausrüsten?

Wenn ich sehe, dass Tänzer auf Schwierigkeiten stoßen, betrachte ich dies weniger als ein „Ich will nicht“, sondern eher als ein „Ich weiß (noch) nicht, wie“, sagt Paul Pui Wo Lee. „Wenn ich ihre neuralen blinden Flecke identifiziert und ‚ihr Gehirn umgeformt‘ habe – wie sie denken, wahrnehmen, fühlen und sich bewegen – dann kann ich ihnen helfen, Zugang zu den unbekanntem Fähigkeiten ihres Potenzials zu bekommen.“ Mit seiner Lecture Demonstration hoffe er, zeigen zu können, dass es durch die Verwendung von gestalteten Erfahrungen, jenseits dessen, was Worte allein erfassen können, ein anderes Universum der Selbsterkenntnis und des Selbstverständnisses gibt, das kultiviert werden kann. Das gelte nicht allein für den Tanz, sondern auch für jede andere Arbeit mit formbaren Strukturen, die die Art und Weise bestimmen, wie Menschen sich bewegen und verhalten – immer ausgehend von Gehirn und Nervensystem. So könnten Tänzer*innen im Besonderen flexibel und multi-dimensional beim Finden von Lösungen für die Propositionen und Forderungen werden, denen sie begegnen, hofft Paul Pui Wo Lee und fragt: „Und ist dies nicht künstlerische Würde?“

Paul Pui Wo Lee ist zertifizierter Dozent für die Feldenkrais Methode® und den Jeremy Krauss Approach (JKA) sowie ehemaliger Probenleiter/choreografischer Assistent von Of Curious Nature. Nach Engagements bei IT Dansa und am GöteborgsOperans Baletten arbeitete er mit Helge Letonja, Örjan Andersson, Kenneth Kvarnström, Virgilio Sieni und Convoi Exceptionnel. Er unterrichtete Feldenkrais® an verschiedenen Theatern wie dem Theater Regensburg und dem Regionsteater Väst sowie an Ausbildungsstätten wie der Scenekunstsolen, der Royal Swedish Ballet School, der Stockholm University of the Arts und der Hong Kong Academy for Performing Arts.

Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

Nachdem Paul Pui Wo Lee im Zoom-Livestream auf seine ebenso lebenswürdige wie klare Art sich und seine Sicht auf Feldenkrais vorgestellt hat, fordert er uns erst einmal auf, nach einer von ihm ausgewählten Musik spontan zu tanzen. Er hatte zuvor kurz davon geredet, dass

Feldenkrais sich im Unterschied zu Tanz als Innenschau beschreiben lässt, mit der wir lernen können, unser volles Potenzial zu nutzen. Bei dieser Innenschau würden wir vielleicht besser verstehen, inwieweit in unserem Körper Geist, Nervensystem, Knochen oder Sehnen zusammen mit unserer kulturellen Herkunft und anderen Faktoren unseres Lebens eine Struktur bilden. Mit diesem Wissen als Grundlage sollten wir uns und unsere Welt besser verstehen.

Nach unserem Tanz spricht Paul darüber, dass wir auch beim Tanzen meist ein festes Image von uns selbst haben; darüber, wer wir sind und sein wollen. Dann zeigt er uns über den Bildschirm unterschiedliche Abbildungen des menschlichen Skeletts. Einige sind statisch, andere in Bewegung, in Sprüngen oder in Tanzbewegungen. Dann schauen wir uns Ausschnitte aus einem Video des Pina-Bausch-Stückes „Bamboo Blues“ an.

Danach fordert Paul erneut auf, zu tanzen; wieder zur selben Musik. Es ist erstaunlich, wie die unterschiedlichen Bilder der menschlichen Skelette sowie die Tanzszenen aus dem Video für neue Inspiration gesorgt haben. Paul fragt anschließend, ob wir Veränderungen bemerkt haben, was alle bejahen. Allein das kurze Erneuern unseres Wissens und Erkennen der Möglichkeiten unseres Skeletts durch Bilder hat dazu geführt, dass sich in unseren Bewegungen etwas verändert, dass wir vielleicht Neues probieren, wagen.

Wir kommen zu einer weiteren „Innenschau“ im Sitzen. Paul fragt, woher wir eigentlich die Informationen darüber bekommen, wie wir beispielsweise sitzen und wo es sich gut anfühlt oder nicht - in unseren Schultern, dem Becken, dem Bauch. Er leitet eine kleine Übungsreihe an, in der es sich vordergründig um die Haltung unserer Schultern und unseren Nacken dreht. Eigentlich sei dies vor allem eine Aufmerksamkeitsübung, erklärt er. Er macht uns auf die Verbindungen unseres Körpers mit den Sitzhöckern aufmerksam und erklärt die Übung, die wir dann in mehreren Schritten ausführen, als eine Möglichkeit, neue Wege zu finden, die Bewegungen (wie das Kopfdrehen oder -neigen) auszuführen und dies vor allem auch so zu tun, dass es sich leichter anfühlt. Immer wieder werden kleine Pausen eingelegt, in denen wir uns darüber befragen, was wir fühlen.

Wir tanzen erneut. Alles fühlt sich jetzt ein wenig anders an. Tatsächlich leichter? Vielleicht größer? Paul sagt, er sehe Unterschiede. Wir schauen uns noch einmal Bilder von Tänzer*innen an. Es dreht sich meist darum, im Gleichgewicht zu bleiben – egal, welche Schritte, welche Bewegungen ich vollziehe. Mittlerweile fühle ich die Bewegungen, die ich auf den Bildern sehe, in meinem Körper, in meinen Knochen. Paul fragt danach, wo wir Wärme und Kälte spüren, wenn wir an unseren Körper

denken und erklärt, wie wir durch die unterschiedlichen Wahrnehmungsübungen unser Vokabular über unseren Körper und über Bewegungen erweitern.

Und genau darum dreht es sich hier auch; mit neuen Perspektiven auf Erlebnisse und Erfahrungen zu schauen und dafür neue Worte zu finden. Mit Hilfe unseres Nervensystems (das alles wahrnimmt und neu speichert) finden wir neue, farbenfrohere Wege der Bewegung, des Tanzes. Und die gehen über die rein technischen Anweisungen in Choreografie oder Unterricht hinaus. „Im Feldenkrais helfen wir dem Geist zu verstehen, wie der eigene Körper funktioniert“, sagt Paul. „Und das geht ganz praktisch über die körperliche Übung und Wahrnehmung. Es gibt zwei Möglichkeiten: Du kannst einfach ausführen, was man dich anweist; dann bist du am Ende nicht mehr als ein Roboter. Wenn du andererseits dich, deinen Körper selbst erforschst, erkennst du, was ein menschliches Wesen ausmacht.“ In die Intelligenz des Körpers zu schauen, sei auch die Basis für künstlerische kreative Arbeit. Wir sollten nie vergessen, dass unser Körper die Materie, genau das ist, womit wir in die Welt gehen. Und damit können wir experimentieren und auch direkt erfahren, woher wir kommen und wohin wir gehen. Das empfinde ich als eine sehr schöne Vorstellung, mit der ich gerne in diesen zweiten Symposiumstag starte.

11:30–13:00

Filmvorführung und Gespräch mit Heide-Marie Härtel und Ulrich Scholz

Folkwang Meets Africa. Henrietta Horn und ihre Arbeit mit Tänzern im Kamerun

Welches Vokabular und welche Möglichkeiten hat zeitgenössischer Tanz auf dem schwarzen Kontinent? Wie weit entfernt ist er von der westlichen Tanzmoderne? 13 Tänzer und Tänzerinnen aus dem Umkreis der Compagnie “Phenix” und Elise Mballa in Kamerun lernen mit der heutigen Leiterin des Essener Folkwang Tanzstudios, Henrietta Horn, das Alphabet der Bewegungssprache des europäischen Tanztheaters. Das Goethe-Institut in Yaoundé, der Hauptstadt Kameruns, hatte dazu eingeladen und gleichzeitig einen der bedeutendsten Perkussionisten Afrikas dazu verpflichtet: Amadou Kinou.

Realisation:

Heide-Marie Härtel, Ulrich Scholz

Produktion:

Deutsches Tanzfilminstitut Bremen im Auftrag des Goethe-Instituts 2007

Heide-Marie Härtel ist künstlerische Leiterin des Deutschen Tanzfilminstituts Bremen. Nach dem Studium an der Tanzakademie Köln folgte von 1971 bis 1978 ein Engagement als Tänzerin bei Johann Kresnik am Choreografischen Theater in Bremen. Sie studierte anschließend Kulturwissenschaften an der Universität Bremen und widmete sich ab 1978 dem Aufbau eines Tanzfilmarchivs. Seit 1982 arbeitet sie in den Bereichen Regie, Kamera und Schnitt für TV-Anstalten sowie als Film-Produzentin. Sie ist Mitbegründerin des Verbunds Deutscher Tanzarchive (VDT) und war von 2010 bis 2021 Vorstandsmitglied des Dachverbands Tanz Deutschland. Heide-Marie Härtel wurde 2021 der Deutsche Tanzpreis verliehen.

Heide-Marie Härtel und Ulrich Scholz sind zur Vorführung und zum Gespräch über ihren 2006 entstandenen Film zum Symposium gekommen. Anke Euler begrüßt die beiden und gibt dazu einen Denkanstoß: Es wird vermutet, dass der Ursprung des Tanzes von Menschen auf dem afrikanischen Kontinent zu finden ist. Und dazu sagt sie einen bedeutenden Satz, der dies noch umfassender macht und unser Denken über die Menschheitsgeschichte, über Kolonialherrschaften, über Kunst und letztendlich über Tanz in neue, andere Richtungen lenkt: „Tanz ist die Muttersprache der Menschen und die kommt aus Afrika.“

Heide-Marie Härtel komplettiert die Einführung: „In der Konfrontation von Henrietta Horn und dem Ensemble kam man erst nach einer Weile auf einen Nenner.“ Schließlich seien in diesem Projekt Menschen, die aus dem professionellen Tanz kommen, auf junge Menschen getroffen, die Tanz innerhalb ihrer Kultur erlernt haben und keine etablierte Ausbildung genossen hätten. So mussten in der gemeinsamen Arbeit zunächst Erfahrungen gesammelt werden in einem Spagat zwischen den Wünschen vom Auftraggeber Goethe-Institut und den unterschiedlichen Auffassungen über Tanz und Arbeit innerhalb der Gruppe. Henrietta Horn leitete damals in Deutschland ein Studio für junge Tänzer und Tänzerinnen, die an

Stadttheatern keine Chance hatten. So war sie mit unterschiedlichen Voraussetzungen vertraut. Dennoch sei es für sie keine leichte Aufgabe gewesen. Mittlerweile ist Henrietta Horn Professorin an der Folkwangschule in Essen. Und Ulrich Scholz fügt an, dass diese Arbeit damals noch als sogenannter Culture Clash galt, der eine ganz andere Bedeutung hatte als heute. „Uns ist bewusst, dass sich die Fragestellungen im Film, aus dem heutigen Blickwinkel heraus, verändert haben und zum Teil jetzt ganz anders sind.“

In „Folkwang meets Afrika“ trifft Henrietta Horn auf die Compagnie “Phenix” und Elise Mballa in Kamerun. Elise Mballa erklärt anfangs, was der Wunsch der Compagnie ist: „Wir wollen die Techniken von Henrietta Horn lernen, um damit unsere Körper noch besser kennen zu lernen.“

Als Henrietta Horn die eindrucksvollen Trommler der Compagnie erlebt, fragt sie sich, was sie diesen Künstler*innen beibringen soll. Alles sei stimmig und das würde sie mit ihren Ideen und ihrer Arbeitsweise zerstören. Also wünscht sie sich für dieses Projekts, all das Potenzial und die Kraft, die sie bei den Menschen dieser Compagnie sieht, einmal in eine andere Form zu bringen und zu helfen, all dies und diese Art zu tanzen zu erweitern.

Die Filmbilder zeigen, dass Henrietta Horn mit den Tänzer*innen viel am Boden arbeitet. Auf dem Boden zu rollen, hier liegend oder sitzend mit dem ganzen Körper nach tänzerischen Bewegungen zu suchen, ist für die Compagnie neu. In einem der ersten Trainings sagt Henrietta Horn: „Denkt daran, nicht mit dem Boden zu kämpfen; er ist euer Freund!“

Publikumsgespräch

Nach dem Film wird noch eine Weile über kulturelle Unterschiede und Akzeptanz in der Lehrtätigkeit diskutiert. Auch das Thema der unterschiedlichen Arbeitsdisziplin innerhalb der Kulturen und der sozialen Zugehörigkeiten nimmt einen großen Stellenwert im Gespräch ein. Ulrich Scholz antwortet mit Verständnis: „Wir sollten Arbeitsdisziplin kulturell bedingt sehen und nicht bewerten. Unsere europäische Einstellung zu Arbeit müssen wir Europäer*innen in interkultureller Zusammenarbeit relativieren und hinterfragen. Wenn man ums Überleben kämpfen muss, kann ich mit der Disziplin, wie wir sie verstehen, nicht viel anfangen.“ Anke Euler unterstützt diese Meinung und erinnert daran, dass überhaupt auch Tanz in anderen Kulturen anders aufgefasst wird als bei uns.

Ein Zuschauer fragt kritisch danach, was eigentlich das Ziel war, diesen Film zu drehen. Darauf antwortet Ulrich Scholz: „Man kann sagen: Da ist eine Lehrerin aus Europa gekommen, mit dem Auftrag, einer Schulklasse etwas Neues, und zwar ihre Arbeitsmethode, beizubringen.“ Da drehe es sich nicht um einen gleichberechtigten Austausch – weder in Europa noch in Afrika. Seiner Meinung nach schafft eine „gute Lehrerin“ vor allem die Motivation zu einem Lernerfolg. Das Themengebiet von Henrietta Horn sei dabei die Vermittlung von einem europäischen Tanzrepertoire gewesen und das zu lernen, sei schließlich für beide Seiten auch möglich, ohne seine eigene kulturelle

Identität zu verlieren. „Vielleicht kann man sagen, dass jede Kultur ihre Stärken und Schwächen hat und es dreht sich doch in solch einer Arbeit darum, wie man zusammenkommt. Und das geht nur mit gegenseitiger Neugier, Akzeptanz, ohne Diskriminierung und am besten mit einer spielerischen Haltung und Humor – vor allem beim Umgang mit sogenannten Fehlern.“

Heide-Marie Härtel komplettiert abschließend: „Wir wollten den Arbeits- und Entwicklungsprozess zwischen Schwarz und Weiß sehen, in der Hoffnung, dass beide Seiten voneinander profitieren. Dabei wollten wir den gegenseitigen Austausch sehen und den Dialog untereinander sichtbar machen – die Schwierigkeiten dabei sowie die Aussichten für weiteres Zusammenarbeiten. Der Titel ‚Folkwang meets Africa‘ bedeutet: Das Aufwachen in einem Zustand, in dem Dinge unstrukturiert an einem vorbeiziehen und kurz nach ihrem Auftauchen schon wieder weg sind.“

14:00–15:00

Vortrag von Prof. Dr. Dr. med. Eileen Wanke

Aspekte von Lampenfieber, Stress, Druck, Angst im professionellen Tanz

Die Belastungen im professionellen Bühnentanz sind so vielfältig wie die Bewegungselemente. Neben sehr hohen Belastungen des Muskel-Skelettsystems in Training, Proben und Vorstellungen gibt es zahlreiche psychische Aspekte und Belastungen, die physiologisch und gesund sind. Gleichzeitig können psychische Belastungen definiert werden, die bei Missachtung kurz-, mittel- und langfristig akute oder chronische Erkrankungen begünstigen können.

Der anschauliche Vortrag mit anschließendem Informationsaustausch und Diskussion stellt die Begriffe Stress, Druck, Angst und deren Auswirkungen auf den Körper und dessen Leistungsfähigkeit dar.

Prof. Dr. Dr. med. Eileen M. Wanke ist Fachärztin für Chirurgie und Arbeitsmedizin sowie Sportmedizinerin. Sie ist seit mehr als 25 Jahren im Bereich der Tanzmedizin in Forschung, Lehre und Ausbildung tätig. Ihr besonderes Interesse gilt der Verletzungsprävention und Verbesserung der Leistungsfähigkeit im professionellen Tanz sowie den präventiven Aspekten durch Tanz in verschiedenen Altersgruppen.

Als Ausgangspunkt ihres Powerpoint-Vortrags über die Streaming-Plattform Zoom definierte Eileen Wanke den Begriff „Stress“ und stellte dabei mit zahlreichen Forschungsergebnissen klar, dass Stress zunächst einmal ganz neutral nur Belastung bedeute, auch wenn der Begriff heutzutage im Alltag eher negativ benutzt wird. Stress könne durch äußere wie innere Faktoren ausgelöst werden, seien sie psychisch, physisch oder sozial bedingt. Kurze Stressmomente seien für das Leben „normal“. Es sei eben nicht immer alles passend und planbar, was im Leben auf uns zukomme. Allein Dauerstress sei für den Menschen ein Problem.

Um Stress zu diagnostizieren, müsse man zunächst unterscheiden können, was eine Beanspruchung sei und was dagegen eine Belastung. Eileen Wanke gibt ihren Zuhörer*innen dafür ein anschauliches Bild. Es sei ein wenig wie bei einem Deich: In der Mitte sei die optimale Beanspruchung. Gibt es an einer Stelle zu viel Druck, bricht der Deich. Für uns Menschen bedeute so eine Überbeanspruchung oft Überforderung, Burnout und Krankheit. Im Fall der Ausgewogenheit einer Beanspruchung und der dazugehörigen Erholung würde man von Gesundheit, Zufriedenheit oder gar Glück sprechen. Aber auch wenn eine Beanspruchung zu gering ist, könne das zu Demotivation, Depression, zum sogenannten Bore-out und letztendlich auch zu Krankheit führen.

Die Menschen seien, so Wanke, sehr unterschiedlich. Und genauso unterschiedlich gingen sie mit Belastungen um. Resilienz sei hier das Stichwort. Denn eine gute Widerstandskraft Sorge dafür, dass Beanspruchungen im richtigen Gleichgewicht blieben. Dabei käme es immer auf die individuellen Ressourcen an, denn je besser ein Mensch seine Ressourcen kenne und ausgebildet habe, umso besser könne er Stress vermeiden. Um dies wieder anschaulicher zu machen, wählt Eileen Wanke das bekannte Beispiel vom Säbelzahniger:

Als die Menschen vor Tausenden von Jahren in der Natur lebten und es dort gefährliche Säbelzahn timer gab, war Stress ein Überlebensmittel. Traf ein Mensch auf einen lebensbedrohlichen Tiger, wurde im Körper und Geist sofort alles aktiviert, um die Flucht zu ergreifen und kampfbereit zu sein. Dieser körperlich-geistige Ablauf passiert in beunruhigenden Situationen auch heute noch, auch wenn die Situationen meist nicht vergleichbar sind und schon lange nicht konkret lebensbedrohlich. Säbelzahn timer gibt es nicht mehr und wir müssen nicht immer gleich alle Kräfte aktivieren. Es dreht sich also auch hier zunächst um die Bewusstmachung von Situationen, die Stress auslösen, und um einen sinnvollen Umgang mit individuellen Ressourcen.

Eileen Wanke beschreibt in ihrem Vortrag auch, was im Körper bei Stress vor sich geht und wie sich Stress auf unser Nervensystem, das unseren ganzen Körper durchzieht, auswirkt. Den Parasympathikus nennt sie den „housekeeper“, der dafür Sorge, dass alles entspannt bleibt. Der Sympathikus dagegen reagiert autonom und macht zuweilen unwillkürlich und scheinbar unabhängig von unserem Willen, was er will. Er ist der, der darüber bestimmt, ob wir kämpfen oder weglaufen, ob da nun wirklich ein Säbelzahn timer ist oder nicht.

Bei Stress schieße der Körper auch Hormone aus, so Wanke. Es sei das Adrenalin, was dann für die Erhöhung des Blutdrucks, der Herzfrequenz und der Atemfrequenz sorgt. Außerdem setze der Körper bei Stress Zucker frei und Fette. Dazu nehmen die Verdauung, die Nierenfunktion, die Immunabwehr, das Denkv mögen, Schmerzempfinden sowie der Fortpflanzungstrieb ab. Das bekommen wir alles oft nicht direkt mit, denn unsere ganze Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet. Kein Wunder, dass dabei die Verletzungsgefahr zunimmt – wenn wir durch Stress nicht mehr im Gleichgewicht sind.

Folgen von Dauerstress

Dauerstress mache mittel- oder langfristige krank, sagt Eileen Wanke. Die Folgen reichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, über Magen- und Darmerkrankungen, rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen des Stütz- und Haltungsapparates bis hin zu Infektionen oder Allergien. Durch ein dauerhaft überanstrengtes Immunsystem fehle dem Körper oft auch die Kraft, alles abzuwehren.

Aber auch psychische Erkrankungen, wie Angststörungen, Depressionen oder permanente Erschöpfung, können die Folge von Dauerstress sein. Psychosoziale Störungen sind solche, mit denen vordergründig versucht wird, dem Stress zu entkommen, die aber letztendlich auch wieder zu physischen wie psychischen Erkrankungen führen können. Dazu gehören der Missbrauch von Nikotin, Alkohol und Drogen. Weiterhin kann Stress durch dauerhafte Leistungserwartung und -erfüllung auch zu sozialer Isolierung führen.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Belastungs-/Angststörungen haben in den letzten Jahren in Deutschland stark zugenommen, auch im Bereich Kultur. Wie und ob Stress am Arbeitsplatz empfunden wird, ist auch von vielen arbeitsrelevanten Aspekten abhängig. Dazu gehören die Aufgaben, die Arbeitsmittel, die Umgebung, die Organisation und Struktur der Arbeit und auch soziale Beziehungen, durch die positive Aspekte wie Zusammenhalt, Kollegialität und Wertschätzung erfahren werden können.

Im Bereich Tanz, so Wanke, gäbe es besondere Stressoren, wenn auch die wenigsten Aspekte wissenschaftlich erforscht sind. Dazu gehörten der Schichtdienst, Vorstellungen bis in den späten Abend, Wochenendarbeit, Konkurrenz, zeitlich begrenzte Verträge und damit Unsicherheit im Bereich der Lebensabsicherung, Probenzeiten unterschiedlich und nach Ansage, fehlende Wertschätzung sowie die körperlich bedingte, begrenzte Lebensarbeitszeit als Tänzer*in. Immerhin habe

im Bereich Tanz jede(r) Vierte schon Depressionen oder Angststörungen erlebt. Die folgenden gesundheitlichen Störungen gehörten zu den häufigsten im Bereich Theater und Bühne:

43 % leiden unter Konkurrenzdruck (oft hervorgerufen durch Zeitverträge und den damit verbundenen Druck, sich immer beweisen zu müssen)

60 % leiden unter dem vorzeitigen Karriereende

75,3 % leiden unter der eingeschränkten Altersabsicherung

79,6 % leiden unter der ständigen Einkommensunsicherheit

Nicht nur für Tänzer*innen, sondern auch für Tanzlehrende ist die Arbeitsbelastung durch den Erwartungsdruck und den engen Terminplan hoch. Trotzdem gehört der Tänzer*innen-Beruf für 80 Prozent zum Traumberuf.

Interessant und aufschlussreich findet Eileen Wanke, dass sich im Coronapandemie-Lockdown die physischen Probleme von Tänzer*innen gebessert hätten, die psychischen allerdings würden sich weiterhin verschlechtern. Insgesamt hätte sich der Work-Life-Konflikt gehalten; nur die Wahrnehmung von Wertschätzung innerhalb des Tänzer*innen-Berufs sei in dieser Zeit von 50 auf nur noch 30 Prozent gesunken.

Kompensation von Stress

Planung, Ausführung und Kontrolle eines stressfreien Arbeitens im Bereich Tanz ist laut Eileen Wanke nur unter folgender Voraussetzung möglich: „Wenn die Belastung – wie im Tanz – so hoch ist, ist die Entscheidungsmöglichkeit darüber, Stress zu vermeiden (z. B. Pausen einzulegen, in gewissen Bereichen zeitweise auszusteigen und andere, ausgleichende berufliche Standbeine zu aktivieren) umso wichtiger.“

Für die Stressvermeidung sei es grundsätzlich sehr wichtig, den IST-Zustand zu ermitteln, um eine Stress-Gefährdungsbeurteilung machen zu können. Dazu sollten sich Tänzer*innen in einem Ensemble folgende Fragen stellen:

Wie funktioniert unsere Kommunikation?

Wie steht es um unsere Transparenz?

Wie steht es um unsere gegenseitige Wertschätzung?

Wie ausgewogen ist unsere Work-Life-Balance?

Die Beschäftigung mit diesen Fragen kann den Ensemblegeist stärken und erhalten, was wiederum auch zu einem gesunden Selbstwertgefühl aller beiträgt.

In dem den Vortrag abschließenden Gespräch wird von Teilnehmenden auch das Problem von Diversität als Stressfaktor angesprochen. Als praktisches Handwerkszeug beispielsweise bei Sprachbarrieren schlägt Eileen Wanke Sprachkurse vor, die von den Theatern angeboten werden sollten.

Auch der Stressfaktor traditioneller Körperbilder im Tanz wird aus dem Publikum angesprochen. Eileen Wanke beschreibt, dass dieses Problem, das oft von Essstörungen begleitet wird, vor allem bei Heranwachsenden zu finden sei und da auch insbesondere im klassischen Ausbildungssystem, wie z. B. in Ballettschulen. Später, im professionellen Tanz, finde sich diese Problematik weniger, vor allem aber deshalb, weil schließlich zuvor längst selektiert wurde.

Das sei die „grausame Seite“ vom Tänzer*innen-Beruf. Aber das gäbe es schließlich leider genauso überall dort, wo es sich in der Öffentlichkeit um Ästhetik dreht; z. B. in den Medien, in der Mode. Die Problematik der idealisierten Körperbilder taucht dann für alternde Tänzer*innen wieder neu auf.

15:30–16:30

Workshop mit Dr. Leonard Cruz

**Geschichtenerzählen durch künstlerische, kreative und kontemplative Körper:
Die Förderung von Inklusion, Verkörperung
und Empowerment** (in englischer Sprache)

Kreativität, die Künste und die kontemplativen Praktiken gibt es seit Tausenden von Jahren. Beziehen Geschichtenerzähler*innen sie in das Storytelling ein, ermöglicht ihnen das, sich selbst in interdisziplinären Weisen auszudrücken. Dabei beteiligen sie gleichzeitig Verstand, Körper und Geist mit Präsenz, Authentizität und Verkörperung.

Dieser interaktive Workshop von Dr. Leonard Cruz integriert visuelles Kunstschaffen, Musik, Schreiben, Storytelling, somatischen Tanz/Bewegung sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Praktisch funktioniert das, indem die Workshop-Teilnehmenden zu künstlerischem Ausdruck, kreativer Erforschung, Verkörperung und Erneuerung eingeladen werden.

Das Hauptaugenmerk der Aktivitäten wird auf dem Geschichtenerzähler liegen, wobei Präsenz, Verkörperung und Empowerment kultiviert werden und dadurch unser persönliches und professionelles Leben, ob als lebenslang Lernende, Lehrende, Therapeut*innen und/oder als Community-Aktivist*innen, transformiert und beeinflusst wird.

Persönlicher Erfahrungsbericht (MB)

Der Eingangssatz von Dr. Leonard Cruz macht seine Grundhaltung deutlich: „Jeder Mensch hat eine Stimme. Und dort, wo ich arbeite, dreht es sich um kreative Prozesse aller Kunstformen, mit denen wir unsere Geschichten erzählen.“

Um uns auf den folgenden Arbeitsprozess einzustimmen, beginnen wir mit einer Atemmeditation, die Leonard Cruz anleitet. Es dreht sich darum, die Achtsamkeit auf den Atem zu lenken. Ein schöner Start, den er mit folgender Feststellung beendet: „Wir sollten uns der Bedeutung von Natur und der Verbindung zu unseren Vorfahren in ihrer jeweiligen Kultur bewusst sein und dorthin Verbindung aufnehmen. Es muss nicht unbedingt mit einer Stille-Meditation versucht werden; es gibt viele Möglichkeiten, beispielsweise gehört auch das Schreien dazu oder Schüttel-Meditationen, Tänze, Spaziergänge im Wald oder am Meer und noch vieles mehr.“ Dann erklärt er uns den Ablauf der folgenden Arbeitsaufgaben:

1. Erzähle einer Person deine Geschichte mit Hilfe einer Postkarte, mit einem Foto aus der Natur.

Ich wähle aus der Mitte unseres Stuhlkreises eine Postkarte, die mich in ihrem Grün-Blau-Weiß anleuchtet. Darauf befindet sich ein stiller See mit kleinen Inseln aus Schilf und Gras. Im Wasser spiegelt sich der wolkenverhangene Himmel, die Landschaft mit Bäumen, Büschen und Bergen, deren Gipfel teilweise mit Schnee bedeckt sind.

Wir bilden Paare. Ich beschreibe meinem Sitznachbarn, warum ich diese Karte gewählt habe und was sie mit mir zu tun hat.

2. Male, zeichne oder tanze das, was du auf diesem Bild siehst.

Im Workshop tanzen wir; der Saal der Schwankhalle bietet uns allen genug Platz.

3. Singe ein Lied, eine Melodie, die dir dabei spontan in den Sinn kommt.

Anmerkung von Leonard Cruz: Bei der Arbeit mit Menschen, die nicht wissen, was ein Fels, ein See oder eine Brandung ist – ermutige sie, es sich auf ihre Weise vorzustellen und akzeptiere (ohne Bewertung), dass ihnen diese Natur-Erfahrung fehlt.

Fazit für mich: Sei dir der Spiegelungen, auch deiner eigenen Person, in Bildern, in anderen Personen, in der Natur bewusst. Finde mit Hilfe deiner neuen Eindrücke deine eigene Sprache!

Folgende drei Fragen sind für Dr. Leonard Cruz in der somatischen Praxis sehr wichtig:

1. Wofür bin ich dankbar?

Wenn du es weißt, dann tanze es. Tanze ein paar Minuten ganz spontan deine Dankbarkeit. Die Gründe sind vielfältig wie auch die Kulturen und deren Tänze. Alle sollten die Möglichkeit bekommen, ihre Dankbarkeit individuell auszudrücken. „Ich finde es immer wichtig, mitzuteilen, woher ich komme. Dazu gehört meine Kultur und die meiner Vorfahren“, sagt Dr. Leonard Cruz.

2. Was sind deine Sorgen, deine Probleme; was ist dein persönliches Drama?

Du kannst es aufschreiben oder einfach aussprechen. Erlaube in deiner Arbeit auch die unterschiedlichen Muttersprachen von Teilnehmenden.

3. Welche positiven Aktionen/Tätigkeiten hast du heute vor?

Innerhalb des Stuhlkreises gibt jede(r) eine kurze Antwort. Das sei wichtig, um die Motivation zu halten.

Dr. Leonard Cruz rät dazu, innerhalb eines Arbeitsprozesses, für eine begrenzte Zeit, sich diese drei Fragen jeden Tag zu stellen. Am Ende könnte man aus den Produkten der jeweiligen Künste, die in diesem Prozess entstanden sind, beispielsweise eine Aufführung, Lesung oder Ausstellung machen. Eine andere Möglichkeit könnte es sein, sich in einer Präsentation auf bestimmte Kunstgenres zu beschränken – zum Beispiel Lyrik und Tanz oder Bildende Kunst und Tanz etc.

Auf jeden Fall könnten wir auf diese Weise mit allen Kunstformen authentische Geschichten erzählen. Und das zeigt Dr. Leonard Cruz direkt nach seinem Workshop selbst in seiner Soloperformance „Shapeshifting Game“.

Open Art Somatic Symposium – 26. April 22

17:00–17:15

Performance von Leonard Cruz

Shapeshifting Game

In der philippinischen Mythologie und Folklore ist Gestaltwandlung die Fähigkeit, sich durch einen inhärent übermenschlichen und/oder göttlichen Geist körperlich zu verwandeln. Cruz erforscht und verwandelt sich in Gottheiten und nutzt animistische Überzeugungen, um sich zu verändern, zu verwandeln und zu heilen.

Vor Beginn wird die Performance „Shapeshifting Game“ mit einigen Worten über die animistische Vorstellung, dass alles in diesem Leben beseelt sei, eingeführt. Dazu wird erklärt, dass es sich darin auch um Gestaltwandlungen und Transformationen drehe, die auch für Heilungsprozesse als wichtig angesehen werden. Wir sehen eine fünfzehnminütige Performance aus zwei unterschiedlichen Tänzen, in einer Mischung aus traditionellen Tanzformen und Bewegungen aus dem zeitgenössischen Tanz wie auch Alltagsbewegungen.

Im Anschluss an die Performance gibt Dr. Leonard Cruz dem Publikum noch ein paar Informationen zu seinem Tanz.

„I`going home to meet my mother. (...)“ höre ich noch den Gesang einer Frauenstimme aus dem ersten Stück. Es drehe sich um Trauer, sagt Cruz. 2020 starb seine Schwester und wegen der Pandemie hatte er keine Möglichkeit, seine Schwester zu begleiten. Dieser Tanz handle aber davon, wie du deiner Trauer und deiner Verletzlichkeit Ausdruck verleihen kannst, so Cruz weiter, in einer Gesellschaft, die von dir als Mann Stärke erwartet.

*Das zweite Stück sei noch neu. Es zeigt Leonard Cruz im Blick auf sich selbst, wie beim Blick in einen Spiegel. „Das, was ich da sah, war durch die Trauer dunkel erstarrt und ich stellte mir die Frage, wie ich meine Stärke dazu bringen konnte, wieder im Hier und Jetzt zu sein.“ Dafür arbeitete Leonard Cruz mit einem philippinischen Musiker zusammen. Seine Art, die traditionelle Musik mit neuen zeitgenössischen Klängen zu vermischen, gefiel ihm. So erinnere ihn die Musik zum einen an seine Heimat, doch sie beinhalte auch etwas Neues, andere Stilrichtungen; und so zeige die Musik im Stück für ihn auch eine Art Dekolonialisierung. Ganz zum Schluss spricht Dr. Leonard Cruz auch noch über das Älterwerden. Für Tänzer*innen stelle sich dabei immer wieder die Frage, ob es körperlich noch möglich ist, eine Tanz-Performance zu machen, und wenn ja, in welcher Weise.*

Auch bei dieser Frage helfen abschließend sicherlich alle Überlegungen und Methoden, die in den Tanz-Diskursen wie im Tanz-Symposium 2022 thematisiert wurden. Sie könnten richtungsweisend für neue Entwicklungen in der Tanzkunst sein.



Impressum

TEXTE

Martina Burandt

LEKTORAT

Dr. Claudia Roch

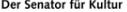
GESTALTUNG

Andrea Dilzer

FOTOS

Video Stills

September 2022

Veranstalter:	 LANDESVERBAND TanzSzene BREMEN	 steptext dance... project		
In Kooperation mit:	 of curious nature	 TANZ THEATER seit 2003	 deutsches TANZFILMINSTITUT BREMEN	 Q QUARTIER
Gefördert durch:	 FONDS DARSTELLENDEN KUNSTE	 NEU START KULTUR	 Der Senator für Kultur	 Freie Hansestadt Bremen

