

Heike Pourian

EINE BERÜHRBARE WELT

Contact Improvisation
als gesellschaftsbewegende
Kultur

Eine Textsammlung



contact bewegen e.V.



Über die Autorin

Am meisten Auskunft über mich gibt wohl das Geschichtenbuch, denn es ist sehr persönlich und erzählt wahrscheinlich viel mehr als die gängigen Fakten, die in einer Kurz-Vita vorkommen.

Für alle, die das auch noch interessiert:

Geb. 1967, Studium der Kulturpädagogik, Mutter von zwei wundervollen (fast) erwachsenen Kindern.

Ich bin 1988 zum ersten Mal mit der Contact Improvisation in Berührung gekommen, machte 1992 erste Unterrichtserfahrungen und finde seitdem als Freiberuflerin immer neue Zusammenhänge, in denen CI zu einer anderen Sicht auf die Welt beitragen kann – am liebsten jenseits der Contact-Szene, z.B. in den Bereichen Inklusion & Vielfalt, Bildung und gesellschaftlicher Wandel.

2015 habe ich mit ähnlich Gesinnten den Verein contact bewegen e.V. gegründet, um dieser Arbeit Rahmen, Struktur und dadurch Wirkkraft zu verleihen.

Meine website: www.contact-bewegt.de

DER LEERE RAUM

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



Sind wir bereit,
die Verantwortung für einen
Gestaltungsvorgang zu übernehmen,
dem wir nicht gewachsen sind?

Joseph Beuys

Heike Pourian

DER ROTE FADEN

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



contact bewegen e.V.

Der leere Raum

→ **DER ROTE FADEN**

Contact-Geschichten

Das kleine Tao der Contact Improvisation

Contact Improvisation als Zukunftslabor

Contact in die Welt

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT

Herausgegeben von contact bewegen e.V.
Dresden, 2016

Kein Copyright.

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil die Autorin nicht die Idee des geistigen Eigentums vertritt. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Satz und Gestaltung: Philipp Dittmar

Fotos: Hermann Posch

Lektorat: Ulrike Hessel, Aldo Riboni, Gabriele Scherer

Schrift: Franz Sans, Adobe Garamond Pro

Druck: City-Druck, Nürnberg / Gostenhof

Gedruckt auf Circle Offset Recycling von Igepa
mit mineralölfreien Ökoboard Farben von Epple.

ISBN 978-3-00-052225-3

Zu bestellen bei contact bewegen e.V.:

eine_beruehrbare_welt@posteo.de

Sockelpreis 11 € (reine Herstellungskosten) plus Spende
nach eigenem Ermessen an den Verein contact bewegen e.V.

Preisempfehlung für den Buchhandel: 28€

Heike Pourian

EINE BERÜHRBARE WELT

Der rote Faden

Another world is not only possible, she's on the way and,
on a quiet day, you can hear her breathe.

Arundhati Roy

Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, die uns auf unsere persönlichen Wünsche, und auf die Gefühle für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten sind. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern, dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in ihrer Schönheit einschließt. Der wahre Wert eines menschlichen Wesens wird bezeichnet durch das Maß und den Sinn, in dem es Befreiung vom Selbst erlangt hat. Wir werden eine grundlegend neue Art des Denkens notwendig haben, wenn die Menschheit überleben soll.

Albert Einstein

Inhalt	Worum geht es in dieser bunten Heftesammlung?	9
	Eine berührbare Welt	15
	Meine Fragen	17
	Warum nicht einfach ein Buch? Einladung zum Wandeln	23
	Die einzelnen Bestandteile der Sammlung	25
	Eine Definition?	35
	Navigation in und zwischen den Heften	37
	Sprache	39
	Aussicht	43
	Gedankliche und materielle Eigentumsverhältnisse	45
	Danke an ...	47
	Literatur	50
	Kleines Contact Glossar	59

○ Worum geht es in dieser bunten Heftesammlung?

Diese Hefte wollen ein Anstoß sein, das politische Potenzial der Contact Improvisation zu ergründen und zur Entfaltung gelangen zu lassen. Sie richten sich bewusst an Menschen, die bereits (ein wenig) Erfahrung mit der Contact Improvisation haben, denn das braucht es wahrscheinlich, um nachvollziehen zu können, wovon überhaupt die Rede ist.¹

Ich wünsche mir, dass wir es wagen, die Contact Improvisation in einen größeren, einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang zu stellen, um aktiv und bewusst – also politisch – beizutragen zu dem tiefgreifenden Wandel, den die Menschheit jetzt gestalten muss, wenn sie auf diesem Planeten weiter leben will.

Dieser Wandel ist ein Bewusstseinswandel. Und es geht nur vordergründig um das Überleben oder Sterben der Menschheit bzw. des Planeten, den wir gerade im Begriff sind zugrunde zu richten, anstatt ihn zu hüten. Im Kern lautet die Frage wohl: Gelingt es uns, als Menschheit in unser volles Potenzial hinein zu wachsen, bevor wir uns unserer Lebensgrundlage berauben? Ich kann nicht formulieren, was genau dieses *volle Potenzial* ist, aber ich meine, bisweilen auf einer ►fokussierten Jam eine leise Ahnung davon zu bekommen. Ich bin mir recht sicher, es hat damit zu tun, dass jede*r² Einzelne in Eigenverantwortung und

1 Das könnte wie ein Widerspruch wirken: ich will die Contact Improvisation hinaus-tragen in die Welt und schreibe erst einmal für die »Insider*innen« (Anmerkung zur Sternchen-Schreibweise in der nächste Fußnote). Das geschieht, weil ich vermute, dass wir uns zunächst einmal im Klaren sein müssen, was wir da eigentlich tun, wie und in welchem Rahmen wir es gewohntermaßen tun, bevor wir es weitertragen an andere Orte.

2 Ich habe entschieden, in diesen Texten für eine genderneutrale Sprache die Sternchen-Schreibweise zu verwenden, auch wenn sie noch nicht sehr verbreitet ist. Mehr dazu auf Seite 39 in diesem Heft.

tiefer Verbundenheit mit allen und allem ihr Ureigenes zum Wohle des Großen und Ganzen einbringt, das dann mehr wird als die Summe seiner Teile.

Dann können wir vielleicht als gesamte Menschheit so etwas sein wie das Bewusstsein der Erde.

Wie sollen wir je dahin kommen?

Gegenwärtig zeigt sich ein entmutigend anderes Bild der Menschheit. Und doch erlebe ich, dass überall und in sehr unterschiedlichen Ecken der Gesellschaft kleine Schritte dorthin unternommen werden. Wir können mit der Contact Improvisation dazu beitragen. Wir tun es bereits, und ich denke, da ist noch viel mehr möglich. Diese Texte wollen ein paar Impulse geben.

Im Moment geht es in Geschriebenem über Contact Improvisation und auch bei Festivals und Workshops meiner Einschätzung nach schwerpunktmäßig um somatische Aspekte. Das ist eine heilsame und notwendige Entwicklung: Menschen wenden sich zunehmend ihrer Körperlichkeit zu. Wir nehmen uns Raum und Zeit für Wahrnehmung und Empfindung, weigern uns, unseren Körper in dieser immer effizienter werdenden Welt zum Mittel zum Zweck verkommen zu lassen und schenken ihm ungeteilte Aufmerksamkeit. Der somatische Ansatz ist ein Weg nach innen, ein Weg zur Selbstwahrnehmung. Und wir brauchen dringend Menschen, die in der Lage sind, sich selbst zu spüren. Denn das ist Ausgangspunkt für die Fähigkeit, alles andere zu spüren.

Ich vertiefe mich liebend gern in Feldenkrais-Lektionen, übe mich im Nachvollziehen des Faszien-systems und robbe frühkindlich über den Boden. Mir kommt bei der intensiven Beschäftigung mit allem Somatischen allerdings der Blick nach außen manchmal zu kurz. Eine Bewegung nach innen ist für mich dann vollständig und erfüllt ihren Sinn, wenn sie ihre Gegenbewegung beinhaltet: die Bereitschaft, den Bezug zum Ganzen herzustellen. *Telescoping Awareness*⁺

nennt Nancy Stark Smith im ►Underscore diesen Wechsel der Wahrnehmung zwischen der Mikro- und der Makroebene. Dabei können wir zum Beispiel erleben, dass einen Moment lang die ganze Jam in dem Puls atmet, in dem sich unser eigener Brustkorb hebt und senkt.

Dieses Bild möchte ich gern größer denken. Ich wünsche mir, dass wir die Fähigkeiten, die wir uns beim Jammen aneignen, ausweiten: von der Zelle auf Körpersysteme auf den ganzen Organismus auf die ganze Jam auf die Stadt, in der wir leben. Ich bin sicher, es geht noch weiter, aber der letztgenannte wäre zunächst der entscheidende Schritt – der Schritt über die Grenzen unserer behaglichen kleinen Contact-Welt hinaus: einen Bezug zur gesellschaftlichen Realität herstellen. Eine Positionierung: dies kann ein Entwurf sein, ein Beispiel. So können Menschen miteinander sein. Also ein politischer Schritt. Wenn wir Politik verstehen als Gestaltung der Angelegenheiten des Gemeinwesens. Und was ist eine Jam letztendlich anderes als solch ein Gestaltungsversuch – auch wenn das Gemeinwesen sehr überschaubar ist?

Doch warum und wie sollte Tanz politisch wirken können?

Zunächst einmal: Die Contact Improvisation ist in diesem Geist entstanden. Sie zielt darauf ab, Menschen zu eigenverantwortlichem Handeln zu ermächtigen, indem sie ihre Wahrnehmung schulen und darauf vertrauen. Das ursprüngliche Anliegen, nämlich die Befreiung der Tänzer*innen vom Diktat der Choreograph*innen und die Neudefinition von Tanz durch eigenes Forschen, ist nicht zu verkennen und wohnt heute noch in jeder Faser unserer Tänze: Wir sind – im besten Falle – die Schöpfer*innen unserer Bewegungen im Zusammenspiel mit all den Kräften, die auf uns wirken, und im Dialog mit den anderen Menschen im Raum, eingebunden in den großen Fluss des Lebens.

Steve Paxton, maßgeblicher Impulsgeber für die Entstehung der Contact Improvisation, spricht bereits im Geburtsjahr 1972 von »producing freedom for individuals of a group, spurring them into new awareness«³ und bezeichnet CI 1989 als »a kind of grass roots community work«⁴.

Auch wenn es einige erstaunen mag: Bewusstseinsentwicklung und politische Dimension sind nicht im Nachhinein angedichtete Begleiteffekte dieser genussvollen Art, sich in Bewegung zu begegnen. Die Contact Improvisation war von Anfang an so gewollt, konnte sich in diesem Geist überhaupt erst entwickeln. Keimzelle für ihr Entstehen war der Wille, den Tanz neu zu definieren und alle Strukturen und Formate radikal infrage zu stellen, die zu der damaligen Zeit den Rahmen für tänzerisches Schaffen bildeten. Paxton hat seitdem an vielen Stellen das Politische genauso betont wie ein bewusstes und diszipliniertes Praktizieren der Contact Improvisation. Beides hat er immer wieder angemahnt.

Etwas, das aus einem emanzipatorischen Impuls heraus entstanden ist, muss ja noch lange nicht die Kraft haben, tatsächlich so zu wirken. In der derzeitigen Contact-Praxis stehen tatsächlich häufig andere Aspekte im Vordergrund.

Ich sehe allerdings ein riesiges Potenzial und finde, es ist Zeit diesen Schatz zu heben, der da schlummert. Contact Jams betrachte ich als Experimentierfelder, in denen wir Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln – vielleicht auch einfach wiederentdecken – können, die dem Wandel in der Welt dienen.

Wir stehen als Menschheit an einem Punkt, an dem uns gar nichts anderes übrigbleibt, als alle Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen, denn es wird so deutlich, dass wir Alternativen finden müssen zu unseren geläufigen Strategien.

Und ich erlebe fokussierte Jams als Orte, an denen sich

3 Steve Paxton, zitiert in Turner, Seite 127

4 Steve Paxton im Sourcebook 1, Seite 167

+ Wenn dir das alles zu abstrakt ist, und du dich jetzt, sofort und auf der Stelle nach etwas Konkretem sehnst, dann lies »Nach der Demokratie« auf Seite 64 im braunen Buch.

++ Davon erzählt die Geschichte »Zu schön, um wahr zu sein« im braunen Buch auf Seite 72

so etwas Zukünftiges bereits manifestiert⁺. Ich bin überzeugt, dass die Welt diese Fertigkeiten, diese Haltung, die wir auf Jams üben und kultivieren, dringend nötig hat. Ich glaube, dass die Contact Improvisation eine Möglichkeit ist, Erfahrungen zu machen, die uns einen Schritt weiterbringen auf dem Weg zu einer neuen Kultur, und zwar einfachen deshalb, weil sie schon einen Teil dieser neuen Kultur darstellt.

Man könnte es als *konkrete Utopie* bezeichnen, wenn in dem Begriff *Utopie* nicht mitschwingen würde, dass es nicht umsetzbar ist – *utopisch* verwenden wir gern gleichbedeutend mit *illusorisch*⁺⁺.

Allerdings darf all das für meinen Geschmack deutlich bewusster und ausgerichteter geschehen. Vor allem fehlt mir der kollektive Wille, es auch in dem Umfang politisch wirksam werden zu lassen, wie es meiner Einschätzung nach machbar und nötig wäre.

Warum bleiben wir unter unseren Möglichkeiten? Warum stellen wir der Welt nicht diese immensen Schätze zur Verfügung, die wir beim Jammen untereinander so großzügig teilen?



○ Eine berührbare Welt

Ich habe lange nach einem passenden Titel für dieses Buch gesucht. Die Sammlung möglicher Titel füllt mehrere Seiten. Der Titel EINE BERÜHRBARE WELT schlich sich ganz leise zu mir heran und es war schnell klar: der ist es. Und ich möchte ihn auf zwei Weisen verstanden wissen. Berührbarkeit ist für mich eine wesentliche Qualität der Contact Improvisation und stellt den vielleicht entscheidendsten Unterschied zur *Welt da draußen* dar. Wir verweilen beim Contact nicht in der sicheren Distanz unserer sonst wohlgehüteten Unantastbarkeit, sondern wagen so viel Intimität, lassen höfliches Gebaren und Etikette so weit fallen, dass unser Wesenskern sehr sichtbar, berührbar und eben auch verletzlich wird. Mit der räumlichen Distanz können wir auch die distanzierte Haltung aufgeben, die uns so mühsam anezogen wurde. Eine Jam stellt EINE BERÜHRBARE WELT dar.

Der Trugschluss wäre nun, die Welt außerhalb unserer Tanzstudios zu einer unberührbaren zu erklären. Das erlebe ich nicht so. Ich möchte behaupten, die Welt wartet nur darauf, berührt zu werden – in vielerlei Hinsicht. Sie traut sich vielleicht noch nicht so recht, aber die Sehnsucht danach ist groß und drückt sich aus in der Hochkonjunktur von Wellness- und Massageangeboten, in Erfindungen wie Kuschelparties, ja, auch in RTL-Selbststoffbarungsshows und in den Metern von Glücks- und Selbsterfahrungsratebern, die in jeder Bahnhofsbuchhandlung zu haben sind. Und ich erfahre diese Sehnsucht ganz konkret in den Reaktionen auf unseren *getanzten Vortrag*, von dem ich in mehreren Episoden im Geschichtenbuch erzähle. Die Welt ist auch jenseits der Tanzstudios reif dafür, berührt zu

werden von den Errungenschaften, die dieser geschützte Raum hervorgebracht hat, da bin ich mir sicher. Nicht alle, nicht überall, aber doch deutlich spürbar. Ich möchte uns ermutigen, uns nicht länger zu verstecken.

Denn dieses Verstecken, das Verweilen in der behaglichen Nische bedeutet auch ein Beharren auf einer gewissen Exklusivität. Warum sollte es unser Privileg sein, diesen Zustand von Verbundenheit und Ganzsein zu erleben?

Da wir – dem Informationszeitalter zum Trotz – in einer Gesellschaft leben, in der nicht alle gleichermaßen Zugang zu allen Lebensbereichen haben, empfinde ich dieses offensichtliche Privileg, Contact zu kennen, auch als Verpflichtung, es zu teilen. Ich hatte das unglaubliche Glück, bereits mit zwanzig auf die Contact Improvisation zu stoßen. Die Tatsache, dass ich meiner Contact-Praxis so wesentliche Erfahrungen und Erkenntnisse zu verdanken habe, weckt in mir das Bedürfnis, anderen Ähnliches zu ermöglichen. Das ist der Grund, warum ich CI seit 25 Jahren weitergebe, und zwar mit Vorliebe außerhalb der Contact-Szene. Es ist mir ein Anliegen, die Qualität von Berührbarkeit in die Welt hinaus zu tragen. Denn das ist für mich eines der zentralen Merkmale des vielbeschworenen Wandels: er ist schon halb vollzogen, wenn diese Ansammlung vereinzelter Individuen, die unsagbar viel Kraft dafür aufwenden, sich vor allem Möglichem zu schützen, sich wandelt in EINE BERÜHRBARE WELT.

○ Meine Fragen

Zur Einstimmung, damit jede*r Leser*in sich selbst verorten kann, bevor ich meine gesammelten Gedanken hier ausbreite, ein paar Fragen. Ich stelle sie in Ich-Form, weil ich mir diese Fragen selbst immer wieder gestellt habe:

- Was ist Contact Improvisation für mich?
- Was habe ich dabei gelernt, oder bin dabei, es zu lernen?
- Was davon kann oder möchte ich auf andere Bereiche des Lebens übertragen?
- In welchem Zusammenhang stehen für mich die Contact-Praxis und »der Rest des Lebens«?
- Welches gesellschaftliche Potential sehe ich in der Contact Improvisation? Kann ich es benennen?
- Wenn ja, möchte ich beitragen, dieses Potenzial zur Entfaltung zu bringen?
- Wie geschieht das bereits?
- Was wäre noch möglich?
- Und was hindert mich daran, es geschehen zu lassen? Welche Bedingungen, welche Unterstützung, welche Haltung bräuchte ich, um nächste Schritte zu machen? Was könnte ich tun, um günstige Voraussetzungen zu schaffen?

Die gleichen Fragen können wir uns in einem nächsten Schritt als Contact-Gemeinschaft stellen. Da das global gesehen schwieriger ist (denn als weltweites ist dieses *Wir* ja noch schwerer zu greifen*), können wir ja bei unseren lokalen Netzwerken anfangen. Und wir könnten diese Fragen bei jeder Zusammenkunft, bei jedem Festival, jeder Jam, jedem Workshop neu stellen. Unsere Strukturen und Möglichkeiten kritisch betrachten, die Punkte benennen,

wo wir uns etwas vormachen, uns einigeln und in Harmonie schwelgen oder in alten Denk- und Verhaltensweisen verhaftet sind.

Dabei ist es wichtig, immer wieder wertzuschätzen, wie besonders das ist, was auf Jams geschieht. Nicht, um uns selbst zu feiern. Sondern zum einen, um den revolutionären Impuls der Pionier*innen zu würdigen, der Initialzündung war für eine Bewegung, die inzwischen auf allen Kontinenten zuhause ist. Und um fast ein halbes Jahrhundert Entwicklungsarbeit anzuerkennen. Zum anderen, um im Bewusstsein zu behalten, dass wir uns mit dieser Arbeit auch ein ganzes Stück von der vorherrschenden Kultur entfernen.

Wir können uns dabei deutlich vom »Mainstream« abgrenzen: *Wir sind anders, und das wollen wir auch sein.* Das ist möglich, passiert auch. Und in gewisser Weise ist das auch notwendig. Wirklich Neues entsteht häufig in erklärter Abgrenzung vom Alten. Ein allzu rigides Trennen erzeugt jedoch auch ein gewisses Maß an Schizophrenie, denn die Welt »da draußen« existiert ja weiter. Wir werden also zwischen zwei parallelen Wirklichkeiten und Wertesystemen hin- und herpendeln oder uns in eine isolierte Blase zurückziehen.

Die andere Möglichkeit: Wir können es als erstrebenswert erachten, die Grenzen zwischen diesen verschiedenen Welten durchlässig zu gestalten und unsere Errungenschaften in die Gesellschaft zu tragen.

Viele von uns möchten das einerseits, aber es gibt andererseits auch die Bedenken, durch ein Öffnen der »Szene« könnte CI verwässern und wir würden uns unseres eigenen Schutz- bzw. Rückzugsraums berauben. Das ist sicher berechtigt, wir laden ja auch nicht Hinz und Kunz in unser privates Wohnzimmer ein. Die Intimität eines Contact-Duetts braucht einen vertrauensvollen Raum, um gedeihen zu können.

Je mehr wir aber behaupten, diesen sicheren Raum gebe es außerhalb von Jams und Festivals ohnehin nicht, desto mehr zementieren wir diesen düsteren Blick auf die Wirklichkeit und bauen uns eine rosarote Parallelwelt: Die Welt da draußen ist feindselig, distanziert und jedes entgegengebrachte Vertrauen wird sofort missbraucht werden. Hier drinnen ist es aber weich und warm und kuschelig.

Und genau da liegt meines Erachtens der springende Punkt: Ich denke es ist an der Zeit, das was wir beim Jammen erleben, als reale Wirklichkeit in die Welt zu stellen – neben die anderen nicht so erfreulichen Wirklichkeiten. Dass einander wildfremde Menschen sich auf so eine intime Begegnung einlassen, miteinander spielen, toben und schöpferisch sind, ist ebenso eine Wahrheit wie Abstumpfung, Hass, Krieg und Machtmissbrauch – eine Wahrheit, die ihre Kraft nicht hinreichend entfalten kann, wenn wir sie stets hinter verschlossenen Türen leben.

Ich wünsche mir, dass wir CI nicht ausschließlich als unser persönliches Privileg betrachten, nicht so scharf zwischen privat und politisch unterscheiden. Auch nicht zwischen Arbeit und Freizeit, Kunst und echtem Leben, Spiel und Ernst, Gegenwart und Zukunft, Jam und Alltag.

Dieses Anliegen war für mich der Hauptimpuls, die hier vorliegenden Texte zu schreiben.

Damit ein Wachsen, Öffnen, Vernetzen und Hinauswirken gelingen kann, brauchen Ängste und Befürchtungen genauso Raum wie Visionen und Wünsche.

All diesen Aspekten möchte ich in meinen Texten nachgehen – es sind Gedanken auf dem Weg, keine Endgültigkeiten – auch das ist ja etwas, das uns die Contact Improvisation lehrt: das Vertrauen in die Wahrheit des Moments und das Wissen darum, dass im nächsten Moment alles anders sein wird.

Es ist natürlich verlockend, dabei der Versuchung zu erliegen, eine rosarote Utopie zu basteln, in der alle glück-

lich, gleichberechtigt und verbunden im Hier und Jetzt tanzen. Doch es stellt sich für mich ein wenig komplexer dar.

Seit über 20 Jahren versuche ich, mit CI an alle möglichen und unmöglichen Orte zu gehen. Manchmal war es wundervoll, und bereichernd für beide Seiten, mitunter bin ich auch gnadenlos gescheitert, weil ich an Grenzen gestoßen bin, an Unvereinbarkeiten. Ich habe dabei jede Menge gelernt⁵.

Und ich habe getanzt. In Jams, Workshops, in meinem eigenen Unterricht und zu meinem großen Glück auch fast von Anfang an in fruchtbaren und lehrreichen Forschungsräumen. Ich hatte langweilige Tänze und solche, die meine Welt aus den Angeln hoben.

All das – und vor allem die Erkenntnisse und Fragen, die daraus hervorquollen – möchte ich hier teilen, reflektieren und weiterspinnen.

Warum ist mir das ein Anliegen? Es gibt eine Menge Texte auf englisch zu einer großen Bandbreite an CI-spezifischen Themen, vor allem die Artikel im Magazin ►Contact Quarterly, aber wenig deutschsprachige Veröffentlichungen über die Contact Improvisation. Die Zahl der Contacter*innen hier wächst aber stetig, und nicht allen fällt es leicht, komplexe Dinge auf englisch zu lesen - das vergessen wir leicht, wenn wir selbstverständlich davon ausgehen, dass Englisch die von allen verstandene Contact-Sprache ist – manche Inhalte sind in einer fremden Sprache eben nur so ungefähr verständlich. Und dieses Ungefähre ist der zweite (wesentlichere) Grund: Ich wünsche mir eine differenzierte Auseinandersetzung mit dem, was wir beim Jammen tun, etwas das darüber hinaus geht, es angenehm und wohltuend zu finden. In Gesprächen mit Menschen, die erst seit kurzem Contact tanzen, fällt mir immer wieder auf, wie begeistert sie sind und wie stark der Wunsch oft ist, Erlebnisse aus Jams und Workshops in den Alltag zu integrieren und mit ihrer Lebenswelt zu

vernetzen. Und wie wenig sie gleichzeitig wissen über die Ursprünge der Form und all die Gedanken, die schon gedacht und Gespräche, die schon geführt wurden. Woher auch? Nicht allen ist es möglich, an Festivals teilzunehmen, die diesen gedanklichen Austausch fördern; und mein Eindruck ist, dass die Lehrertreffen und ►Labore auf Festivals zwar viel Erkenntnis generieren, dass davon aber wenig »an der Basis« ankommt. Hier möchte ich eine Lücke schließen. Trotzdem will ich diese Texte nicht verstanden wissen als etwas, das Anspruch auf Allgemeingültigkeit erhebt, sondern als Sammlung ganz persönlicher Gedanken zum großen Phänomen Contact Improvisation von meinem ganz subjektiven Blickwinkel aus. Ich habe mich selbst immer an der Schnittstelle zwischen der Contact-Szene und der Welt da draußen verortet.

Ich verspüre den dringlichen Wunsch, mit Menschen zusammen zu arbeiten, die Lust haben, gemeinsam die Verantwortung zu übernehmen, die Contact Improvisation in den Dienst dieser Welt im Wandel zu stellen ...

... indem wir würdigen, was schon da ist und benennen, welches Potenzial es birgt,

... indem wir bewusst unser Blickfeld erweitern – nach innen wie nach außen,

... indem wir unsere Gewohnheiten, Selbstverständlichkeiten und Strukturen selbstkritisch unter die Lupe nehmen,

... indem wir neue Strukturen und Formate erfinden,

... indem wir die Bereitschaft entwickeln, unsere Fertigkeiten und Erfahrungsräume mit anderen zu teilen.

21

5 Es gibt ja Menschen, die alles über eine Sache wissen oder lernen müssen, bevor sie es tun, und die immer mit einer soliden Basis an die Sachen herangehen. Ich bin genau andersherum gestrickt. Ich habe sehr oft in meinem Leben einfach so getan, als könnte ich etwas. Daraus ist einiges an überraschend Neuem entstanden, aber auch viel Scheitern, Frustration und das Gefühl von Unzulänglichkeit ... Und dieser Eigenschaft habe ich wohl auch zu verdanken, dass ich jetzt hier sitze und ein Buch schreibe, obwohl ich gar nicht weiß, wie das geht. Das Phänomen, dass wir etwas lernen, indem wir es tun, kennen wir wohl alle aus Contact-Duetten: »Was hab ich denn da grade für eine Bewegung gemacht? Die kann ich doch gar nicht...«





Warum nicht einfach ein Buch? Einladung zum Wandeln

Eigentlich wollte ich ja ein Buch schreiben.

Beim Sortieren meiner Ideen und Gedanken bin ich anfangs viel hin- und hergesprungen, konnte nicht so recht entscheiden, was wo hin gehört, machte mal wieder die wunderbare Erfahrung, dass alles mit allem verbunden ist und sich gegenseitig bedingt. Das ist wahr und wir können es gar nicht oft genug vor Augen geführt bekommen – aber beim Strukturieren der Kapitel eines Buches, beim Festlegen einer Reihenfolge erschien es mir nicht besonders hilfreich und brachte mich schier zur Verzweiflung. Als ich mir eines Tages eine Pause vom Grübeln gönnte, traf ich in der Küche beim Teekochen meine Tochter. Ich jammerte ein bisschen vor mich hin, die lineare Abfolge eines Buches passe überhaupt nicht zur komplexen Verwobenheit der Themen. Da sagte sie: mach doch eine Lose-Blatt-Sammlung, dann können die Leute selber entscheiden, in welcher Reihenfolge sie es lesen wollen.

Dieser Impuls schaffte Erleichterung (danke, Nomi!). Als ganz so unzusammenhängend erwiesen sich meine Gedanken dann doch nicht, also ist eine Mischung daraus geworden: eine Lose-Hefte-Sammlung.

Einladung zum Wandeln habe ich diesen Abschnitt überschrieben. Damit meinte ich das Umherwandeln in den verschiedenen Teilen dieser Sammlung. In Anlehnung an den ►Underscore könnte ich es auch *Einladung zum Grasen* nennen. Als das Wort *Wandeln* dastand, fiel mir die Verwandtschaft zum Wort *Wandel* auf. *Wandeln* kann laut Duden heißen: »sich grundlegend verändern; eine andere Form, Gestalt bekommen; in seinem Wesen, Verhalten anders werden oder auch langsam [...], meist ohne einem

Ziel zuzusteuern, gehen«. Letzteres bedingt vielleicht das erste. Von der ursprünglichen Wortbedeutung her heißt *Wandeln* »wiederholt wenden«. Das gefällt mir.

Menschliche Gehirne und Herzen brauchen unterschiedliches Futter in unterschiedlicher Reihenfolge. Manche gehen gern vom Konkreten ins Abstrakte, andere brauchen eine schlüssige Theorie, bevor sie sich praktischen Überlegungen widmen wollen. Einige wünschen sich Anregung von außen, die dann Eigenes zum Fließen bringt, egal ob in Zustimmung oder Widerstand. Andere fühlen sich von Vorgegebenem eingeengt und genießen erst einmal den ganz leeren Raum, das unbeschriebene Blatt, das wiederum andere in helle Panik versetzen würde.

Diese Hefte wollen nicht als Granitblock daherkommen, sondern als gestaltbares Gewebe mit einem gewissen Eigenleben.

Nachdem du diese einleitenden Zeilen gelesen hast, schau, wo es dich hinzieht.

Du kannst mit dem Winden, Wandeln und wiederholten Wenden anfangen, wo du willst.

Vielleicht hättest du gern erst einen kleinen Überblick darüber, was dich in den einzelnen Heften erwartet, bevor du dich entscheidest. Dann lies jetzt hier weiter.

○ Die einzelnen Bestandteile der Sammlung

Grau: Der leere Raum

Am Anfang steht die Leere, das Nichts, das alles bereits enthält.

Als ich entschieden hatte, dass mein »Buch« eine Heftsammlung sein soll, war sofort klar: eines davon wird leer sein. Dann las ich den schönen Gedanken von Shelley Sacks⁶, dass wir dazu neigen, Menschen, denen wir etwas mitteilen wollen (z.B. bei einem Vortrag oder in einem Buch), wie leere Eimer zu behandeln. Wir texten sie einfach mit unseren Ergüssen voll, ohne einen Moment lang Raum zu geben für das, was schon da ist.

Das leere Heft ganz am Anfang soll dieses Innehalten und Horchen verkörpern.

Es will Raum für deine ganz eigene Auseinandersetzung sein und möchte zum Gestalten einladen.

Vielleicht willst du dich zunächst einmal ohne weitere Impulse in diesen leeren Raum begeben.

Oder du benutzt es als Notizbuch während des Lesens, brauchst Platz für Widerspruch, Empörung und deine Sicht auf verschiedene Dinge.

Vielleicht magst du eigene Geschichten aufschreiben, Gedichte, Gesänge, flammende Reden, einzelne Worte, Momente der Dankbarkeit oder des Begreifens.

Oder dir fallen all die Felder in deinem eigenen Umfeld ein, wo Contact gesellschaftlich wirken kann oder bereits wirkt.

Die unbeschriebenen Blätter könnten sich nach Farbe sehnen, nach Malen, Kritzeln und Skizzieren.

Oder es passiert auf den leeren Seiten etwas, von dem

wir noch gar nicht wissen, dass es so etwas gibt.

Das leere Heft will wie der leere Raum der Improvisation sein, in den du dich hinein begibst, ohne zu wissen, was am Ende dabei herauskommt – und wie du daraus hervorgehst.

Der leere Raum lädt zu Gestaltungsvorgängen ein, »die uns überfordern könnten«. Das Beuys-Zitat, das ich dem leeren Heft vorangestellt habe, war für mich eine der hilfreichsten Leitlinien bei der Arbeit. Das Schreiben der vorliegenden Texte war für mich an vielen Punkten eine komplette Überforderung. Und irgendwann habe ich mich ihr ergeben.

Der leere Raum ist Gegenpol und Ergänzung zum Roten Faden, gemeinsam bilden beide die Klammer für die anderen Hefte. Sie öffnen und halten jenes Spannungsfeld zwischen Freiheit und Struktur, dessen Kraft wir in einer fokussierten Jam erleben können.

Gleichzeitig gehört Der leere Raum aber auch zu den inhaltlichen Heften. Er bittet dich, anwesend zu sein, deinen Beitrag zum Dialog zu leisten und Resonanzraum zu sein.

Rot: Der rote Faden

Dieses Heft hältst du gerade in den Händen, es ist Einleitung und Übersicht.

Es erklärt sich selbst und es will ein Leitfaden durch die anderen Teile sein.

Es gab Momente, da ging mir das rote Heft total auf die Nerven. Was für eine elendige Drumherumrederei und Erklärerei. Braucht ein Buch denn ein weiteres Buch als Gebrauchsanweisung? Was für ein Unsinn! Löschen!

Dann auch dieser Gedanke: Ich habe mich für eine etwas ungewöhnliche Form entschieden. Das was du in Händen hältst, erklärt sich nicht mehr ganz so von selbst

wie ein Buch, es ist nicht mehr selbst-verständlich. Es ist offensichtlich erst einmal mühsamer, erscheint umständlicher, Dinge anders zu machen als gewohnt⁺. Also halte ich jetzt mal aus, ein bisschen umständlich zu sein, dafür aber den Versuch eines dialogischen Buches zu wagen.

Braun: Contact-Geschichten

Dies ist eine Sammlung von Geschichten, Momentaufnahmen, Anekdoten; ein paar Protokolle sind auch dabei. Manche Texte wollten so etwas wie Essays werden, andere fast Gedichte. Alle erzählen sie von konkreten Situationen, die ich in annähernd dreißig Jahren mit der Contact Improvisation (und beim Schreiben dieses Buches) erlebt habe.

Warum Geschichten?

... vielleicht, weil das die Form von Sprache ist, die der Contact Improvisation am nächsten kommt. Es geht nicht um das stringente und logisch fassbare Verfolgen eines Gedankens, sondern um intuitives, assoziatives, auch widersprüchliches und sprunghaftes Dranbleiben an dem, was gerade lebendig ist.

... vielleicht, weil ich mich in der Literatur und im Theater zuhause fühle, wo auf die Kraft von Situationen und Geschichten vertraut wird – weitgehend unkommentiert.

... vielleicht, weil das meine Art und Weise ist, Erkenntnis zu gewinnen: nach dem Tanzen oder nach dem Unterrichten heimradeln, kleine Filmsequenzen noch einmal Revue passieren lassen und die Aha-Erlebnisse des Tages sortieren, aufschreiben und mit momentanen Fragen, bisherigen Erfahrungen und Gelesenem verweben.

Bei meinen ersten Schreibversuchen, als ich noch nicht entschieden hatte, ein eigenes Geschichtenbuch zu haben,

⁺ Das zeigt sich auch bei der Suche nach Möglichkeiten, im Zusammenhang von CI anders mit Geld umzugehen. Nachzulesen im türkisen Buch ab Seite 73.

passierte es nicht selten, dass ich mir ein Thema vornahm, es umkreiste und dann eine konkrete Situation beschrieb. Nicht selten verkamen die Geschichten dadurch zu Beweisstücken: diese Geschichte beweist dass es stimmt, was ich hier geschrieben habe. Das erzeugte einen schalen Beigeschmack. Obendrein konnte ich mich bei manchen der Geschichten nicht entscheiden, welche meiner Thesen sie am besten untermauern würde. So gab die Schaffung des eigenen Buches den Geschichten ihre Autonomie und den Leser*innen ihre Deutungsfreiheit zurück. Und weil das Erzählen nun für nichts mehr herhalten musste, öffnete sich ein wundersamer Freiraum, und manche der Geschichten nahmen in diesem weiten Feld eine Wendung, die mich selbst überraschte – ein Phänomen, das uns von Duetten nicht unbekannt ist.

Und trotzdem: Einige der Geschichten sind auch jetzt noch weit davon entfernt, unkommentiert zu bleiben, es sind eher Essays geworden. Ich habe die Gelegenheit beim Schopfe gepackt, kleine Themenstränge zu verfolgen, die mir am Herzen lagen, für die ich im Gesamtbogen des schwarzen Heftes aber keinen geeigneten Platz sah.

Es sind auch ein paar Anekdoten dabei, die nur indirekt etwas mit der Contact Improvisation zu tun haben – wie gesagt: es ist eine bunte Mischung geworden.

Vor allem anderen entspringt diese Geschichtensammlung wohl meinem Bedürfnis, persönlich zu bleiben, mich nicht in Verallgemeinerungen zu verlieren. Ich möchte nicht *über etwas* schreiben, sondern *von mir*, auch und weil ich mich damit berührbar und angreifbar mache, indem ich etwas sehr Persönliches von mir zeige. Darum geht es nun einmal beim Contact: nicht als neutrale Funktionsträger*innen zu agieren, sondern als die Menschen, die wir sind, anwesend zu sein – echt, direkt und unverstellt. Über Dinge, die nichts mit uns zu tun haben, reden wir in

dieser Welt schon genug. Letztendlich baut unser ganzes Bildungssystem darauf auf, dass Wissen außerhalb unserer Selbst erworben werden soll*.

Als Motto steht diesem braunen Buch jenes Gedicht von Charles Olson voran, das mich bestärkt hat, die erste zarte Idee des Geschichtenbuchs nicht als Spinnerei abzutun. Deshalb hat das Buch auch diese Farbe: die Geschichten, meine konkreten Erlebnisse und Erfahrungen sind die Erde, in der alles andere wachsen konnte.

Gelb: Das kleine Tao der Contact Improvisation

Dieses Heft, das nur so tut, als wäre es ein Heft, unternimmt eine Reise ins Land der vermeintlichen Widersprüche, von denen es auf einer Jam ja nur so wimmelt. Schau selber, was sich für dich beim Auffalten des Posters entfaltet, lass mit dem Wandern deines Blickes deinen eigenen Geschichten und Theorien entstehen und rücke den vielen Kreisen ruhig mit dem Stift in der Hand zu Leibe (oder mit Schere und Kleber, um sie ganz neu zu ordnen...). Der Titel orientiert sich am Tao Te King von Laotse, dessen kurze Texte alle einen unaufgelösten Widerspruch im Raum stehenlassen.

29

Schwarz: Contact als Zukunftslabor

Dieser Teil war die größte Herausforderung für mich und bereitete mir am meisten Kopfzerbrechen – was ja vielleicht auch angemessen ist, es hatte den Arbeitstitel *Gedanken*. Als alle anderen Hefte so gut wie fertig waren, stand ich immer noch vor dem großen Rätsel, wie dieses verflixte schwarze Heft denn bitte je Gestalt annehmen sollte. Ich hatte so viel gelesen, das mir wie ein Fingerzeig

* Davon erzählen die Geschichten »Anatomie« und »Marie« (Seite 118 und auf Seite 127 im braunen Buch)

erschien, dass Contact über sich hinaus wirken kann, soll, muss ... Es gab so viele verschiedene Seiten, von denen ich mich meinem Anliegen nähern konnte! Welche war denn die richtige? Die nachvollziehbarste? Die einleuchtendste? Die überraschendste?

Nachdem ich etliche Male begeistert angefangen hatte zu schreiben und frustriert steckengeblieben war, stellte ein Freund die unschuldige Frage:

»Und wie geht's mit dem Buch?«

»Ach«, sagte ich, »wenn ich mal wüsste, welches Buch. Ich habe sieben angefangene Bücher im Computer. Und keins davon kann ich fertig schreiben.

»Schreib sie alle!« war seine lapidare Antwort, nach dem ich ihm all die möglichen Blickwinkel erläutert hatte, »und lass sie unvollständig wie sie sind«.

Nein, alle auf keinen Fall, soviel war klar. Aber unvollständig, das war mein Strohalm. Als ich wieder an meinem Schreibtisch saß, schüttelte ich den Kopf über mich selbst. Ich hatte soviel darüber geschrieben, dass wir Contact als Phänomen nie ganz greifen können, dass es keine offizielle Definition gab und keine endgültige Wahrheit, und war selber darauf reingefallen, es ganz und gar und umfassend behandeln zu wollen. Kein Wunder, dass ich nicht weiterkam. Als ich begriff, dass das schwarze Heft keinen roten Faden von vorn bis nach hinten verfolgen kann, sondern, dass es viel Lücke, viel leeren Raum braucht, konnte ich daran weiterschreiben.

Ich versuche darin zu beleuchten, was die Contact Improvisation in meinen Augen zu einem Übungsfeld für den gesellschaftlichen Wandel macht. Ich wage ein paar große Thesen und ich widme mich dem besonderen Potenzial des ►Underscore, den ich sehr schätze. Von den Fragen der Pionier*innen ausgehend beschreibe ich, welches Potenzial ich in der Contact Improvisation sehe im Sinne einer neuen, zukunftsfähigen Kultur und werfe dabei einen

kritischen Blick auf die Strukturen und Selbstverständlichkeiten, die im Laufe der Jahrzehnte rund um die Contact-Praxis gewachsen sind. Welche sind förderlich, welche weniger, um das Potenzial der Form auszuschöpfen?

Das schwarze Heft ist unfertig, fragmentarisch. Ich musste an einem bestimmten Punkt einfach aufhören zu schreiben (obwohl dieses noch unvollständig behandelt und jenes noch überhaupt nicht erwähnt wurde), weil zum Glück der Drucktermin näher rückte. Sonst säße ich immer noch da. Ich mute euch also meine Gedanken als Bruchstücke zu und freue mich auf ein gemeinsames Weiterspinnen.

Und weil mir bei der Recherche so viele wunderbare Gedankenjuwelen begegnet sind, die ich niemandem vor-enthalten wollte, ist das schwarze Heft nebenbei zu einem reichen Zitatenschatz geworden. Viel Vergnügen beim Heben der Schätze, die wir in loser Verknüpfung neben meinen Text gesetzt haben.

Türkis: Contact in die Welt

Dies ist ein Arbeitsheft. Hier frage ich ganz konkret (und mit Platz für eigene Notizen), was wir tun können, um den Erfahrungsraum der Contact Improvisation für mehr Menschen zu öffnen. Denn Contact ist vom Prinzip her inklusiv und bedingungslos, in der Praxis sieht es aber oft anders aus. Wie können wir also Brücken bauen, einladen, Räume öffnen, Kompetenzen teilen, Verbündete finden, inspiriert werden und inspirieren?

Es geht nicht um den großen Plan, die eine Lösung, das würde weder dem Geist der Contact Improvisation entsprechen, noch der dezentralen, graswurzeligen Art und Weise, wie sich der Wandel überall seinen Weg bahnt. Es geht um kleine Schritte.

Im türkisen Heft schreibe ich über bereits Erprobtes – mit allen Fallstricken, Stolpersteinen und Glücksmomenten. Außerdem nehme ich mir Raum, weiterzuspinnen, was noch alles denkbar und möglich wäre. Experimente, die ich bisher nur gedacht, aber noch nicht gewagt habe. Vielleicht erfahre ich ja auf diese Weise, dass das andernorts längst gelebt wird.

Wer es sehr handfest mag, beginnt ganz hinten auf den grauen Seiten: dort gibt es ein kleines Archiv an Flyern, Ausschreibungs- und Pressetexten ganz konkreter Projekte, an denen ich beteiligt war oder bin.

Giftgrün: Der ergiebige Mülleimer, der Kompost

Nein, du hältst keine unvollständige Sammlung in Händen. Das giftgrüne Heft gibt es nur in Gedanken. Aber es (auf Aldos Anregung hin – danke!) zu denken war sehr hilfreich. Manchmal konnte ich beim Schreiben nur dadurch weiterkommen, dass ich mir mal meinen Zorn von der Seele wettete. Also zeterte ich, ohne mich zu zensieren, über die Dinge, die mich in der Contact-Szene so richtig nerven können.

Manche dieser Tiraden verpufften und hatten ihren Zweck erfüllt, bevor ein wirklicher Text entstehen konnte, weil ich mich selbst bei irgend etwas ertappte. Einiges ist längst im Mülleimer gelandet. So trennte sich ganz von allein Wichtiges von Unwichtigem. Das Schreiben verlangte mir die Disziplin ab, wirklich zu benennen, was mich stört, und mich nicht in vagem Unmut zu ergehen. Das wies mir den Weg zum Wesentlichen und beim Verrotten des Zorns entstand Interessantes. Drei Texte haben als Geschichten im braunen Buch ihren Platz gefunden. Sie sind nicht schwer zu erkennen.

Die Filzbänderole

Die Einzelteile der Sammlung werden von einem Streifen Filz zusammengehalten, der von mir als Hommage an Joseph Beuys gedacht ist. Er hat viel mit diesem Material gearbeitet, das wärmt, aber nicht kuschelig ist, seine Form verändern kann und doch etwas Störrisches behält. Beuys liegt mir deshalb am Herzen, weil er das politische Potenzial künstlerischer Prozesse betont und umgesetzt hat. Seine Vision war die *Soziale Plastik*, in der er (jenseits des reinen künstlerischen Ausdrucks) die gemeinschaftliche Gestaltung menschlichen Zusammenlebens verwirklicht sah. In diesem Zusammenhang spricht er vom Wärmeprozess – und das trifft auf mein Erleben beim Contact unbedingt zu, nicht nur weil wir schwitzen. Beim Jammen kann eine Wärme zwischen Menschen entstehen – körperlich, geistig und seelisch – die wir anderswo bitterlich vermissen und die ein gesellschaftsveränderndes Potenzial birgt. Beuys' *Erweiterter Kunstbegriff* und die Idee der *Sozialen Plastik* haben mich bei der Recherche zu diesem Buch sehr beflügelt: Kunst ist eine gesellschaftliche Gestaltungskraft, weil sie Zugang schafft zur Welt des Möglichen; und diese Welt betreten wir, wenn wir uns ganz verwundbar machen – das ist einer seiner immer wiederkehrenden Gedanken.

Dass Filz auch zum Berühren einlädt, den Buchtitel also auf wunderbar anfassbare Weise unterstreicht, hat sich dann sehr passend ergeben – die Idee mit dem Filz gab es schon viel früher als den jetzigen Titel.

Diese Filzbänderolen werden von vielen Menschen während der Wochenendjam JamtrifftBUCHtrifftWELT+ zusammengenäht werden (... so ist die Idee, und ich kann nicht mehr aufschreiben, wie es dann tatsächlich war, denn wenn wir jammend nähen und nähend jammern, wird das hier bereits gedruckt sein ...). Es wird ein Filzstreifen von einem knappen Kilometer sein, den wir da verarbeiten.

Und mit jedem Exemplar von EINE BERÜHRBARE WELT reist ein Stück davon in alle Winde, eine schöne Vorstellung.

Und warum ist da eine Blume drauf ...

... oder ein Farbkleck oder was soll das sein? Das geprägte Motiv auf den Umschlägen ist im Dialog mit mehreren Menschen entstanden. Philipp hat es dann in der jetzigen Form gestaltet (sowie auch dieses ganze Buch).

Das bedeutet es für mich: Erst einmal ist in der Mitte der Leere Raum, der am Anfang allen Improvisierens steht. Er ist der Kern, der Ausgangspunkt, das Potenzial der Contact Improvisation – für die es immer noch keine allgemein vereinbarte Definition gibt und hoffentlich auch nie geben wird.

Ich wünsche mir, dass das, was aus dieser Leere heraus entsteht, Ableger bildet, nach außen strahlt und neue leere und offene Räume generiert, in denen wiederum etwas Gestalt annimmt, das sich ausbreiten will. Und so weiter. Bis die Welt übersät ist mit einem Netz von Orten, an denen Menschen sich eingeladen fühlen zu sein wer sie sind, herauszufinden, was sie bewegt, und genau das zu einer lebenswerten Gesellschaft beizutragen. Bis die ganze Welt solch ein Ort ist. Denn eigentlich ist sie das – wir vergessen es nur vor lauter Betriebsamkeit.

○ Eine Definition?

Muss ich definieren, was CI ist, wenn ich ein Buch darüber schreibe? Es ist viel diskutiert worden, ob man das überhaupt kann, meist mit dem Ergebnis, es lieber nicht zu tun. Auf jeden Fall existiert keine »offizielle« Definition.

In einem Text mit dem schönen Titel »A legacy of ambiguity« schreibt Nancy Stark Smith: »Not only did Steve [Paxton] offer a dance, but also a built-in-way of keeping it alive.«⁷.

Diese Tanzform hat einen eingebauten Mechanismus zur fortwährenden Selbsterneuerung: sie muss sich immer wieder neu definieren. Dadurch, dass wir (theoretisch) mit jedem Tanz erfinden können, was CI ist und jeweils ein Quentchen von uns selbst beisteuern können, ist die Contact Improvisation das was sie ist: undefinierbar, lebendig und sich ständig wandelnd. Ich vertraue darauf, dass das auf Texte über CI auch zutrifft, schreibe dies anstelle einer Definition und verweise auf ein ganzes Buch voller Geschichten.

55



○ Navigation in und zwischen den Heften: Glossar, Fußnoten, Kreise und Literaturliste

Am Ende dieses Heftes (ab Seite. 59) gibt es ein Glossar. Dort erkläre ich ein paar Contact-Begriffe, die ich benutze. Diese Texte richten sich zwar vornehmlich an Menschen, denen die Contact Improvisation schon vertraut ist. Aber vielleicht beschränkt sich diese Erfahrung auf einen einzigen Workshop und dir sind noch nicht alle dieser Begriffe geläufig. Hin und wieder wird mir deutlich, wie viele solcher Worte und selbstverständlicher Anleihen aus dem Englischen (Warmup, Small Dance, Lab, Silent Jam, Lift und neuerdings Tensegrity) wir benutzen. Szene-Sprache kann ausgrenzen. Deshalb gibt es diese Erklärungen – auch für scheinbar selbstverständliche Begriffe. Verweise aufs Glossar sind durchgängig in allen Heften mit einem voranstellten Pfeil (▶) markiert – so wie die Begriffe oben. Einzige Ausnahme: Jam. Da gibt es nur einen Pfeil pro Heft; dort wo das Wort zum ersten Mal auftaucht. Sonst wären so gut wie alle Texte pfeilgespickt, was nicht gerade förderlich wäre für den Lesefluss.

Es gibt zweierlei Fußnoten:

diese Fußnoten[†]

und jene Fußnoten²⁷

Fußnoten mit Kreuz stellen Verbindungen zu anderen Heften, Geschichten oder Abschnitten her und laden dich ein, deinem ganz persönlichen Pfad zu folgen. Diese verweisenden Fußnoten sind links neben dem Text am Rand zu finden.

Falls du beim Kreuz- und Querlesen hin- und herblätterst und dabei den Überblick verlierst, aber gern alles lesen möchtest, kannst du die kleinen Kreise ○ links

neben den Überschriften nutzen, um anzukreuzen, wo du schon gewesen bist. »Der leere Raum« hat so etwas nicht; du wirst wissen, ob du schon dort gewesen bist oder nicht.

Fußnoten, die nicht verweisen, sondern eine extra Information beisteuern, eine Quelle angeben oder einen zusätzlichen gedanklichen Strang verfolgen, sind ganz normal nummeriert und der zugehörige Text findet sich in der Fußzeile der jeweiligen Seite.

Die großen Kreise stellen eine Verbindung dar zum »Kleinen Tao« (gelb) mit seinen vielen Kreisen; sie markieren einen Pfad der Widersprüche, der sich durch all diese Texte zieht wie durch unsere Contact-Praxis.

Wenn dich die vielen Verweise und Verbindungen unruhig machen, dann geht es dir nicht anders als mir beim Schreiben. Ich hätte oft an mehreren Stellen gleichzeitig weiterschreiben können und bin wild von Datei zu Datei gesprungen: Meist waren so viele Dateien gleichzeitig offen, dass mein Computer immer langsamer wurde. Sollte es dir zu viel Vernetzerei sein, ignoriere die Fußnoten – es sind ja auch deshalb so viele, weil ich nicht wissen kann, wo du anfängst zu lesen. Es sind also Kreuz- und Quer-, bzw. Hin- und Her-Verweise.

○ Sprache

weiblich*männlich

Weil unsere Sprache seit Jahrhunderten männlich geprägt ist, benutze ich seit einiger Zeit als Ausgleich gern die weibliche Form. Damit Männer sich auch angesprochen fühlen, setze ich die Silben »in« und »innen« per Sternchen ab. Grammatisch bleibe ich aber meist bei der weiblichen Formulierung, weil mir das ewige *sein/ih*r und *er/sie* zu holprig ist. Ich habe mich für das Sternchen und gegen das gängigere große »I« entschieden (schreibe also *Leser*innen* und nicht *LeserInnen*), weil der kleine Stern eine schöne Lücke lässt – eine Lücke mit einem Symbol darin, das in alle Richtungen weist. Der Stern steht also für all die Vielfalt, die sich zwischen einer Festlegung auf das eine oder das andere Geschlecht auftun kann. Und damit unternehme ich auch mit diesem Detail den Versuch, mich vom dualistischen Denken, von jenem Entweder-Oder zu verabschieden, dem das »Kleine Tao der Contact Improvisation« gewidmet ist.⁸

62

englisch*deutsch

Ebenso wie das unbedachte Benutzen von Szene-Sprache kann es ausgrenzen, selbstverständlich davon auszugehen, dass alle Menschen fließend englisch sprechen. Daher habe ich alle englischen Zitate ins Deutsche übersetzt (und davon gibt es einige, Englisch ist einfach die Contact-

8 Allen, die sich in dieses Thema vertiefen möchten, denen sei Ute Scheubs wunderbar humorvoller Vortrag »Sprächinnen« ans Herz gelegt: Der lange Marsch des großen I durch die Institutionen (Ute Scheub, 2003, Homepage).

Sprache). Zu finden am Ende jedes Heftes, geordnet nach Seitenzahlen.

Contact Improvisation*Contact*CI

Noch etwas Sprachliches: Irgendwie haben wir uns angewöhnt, *Contact* zu sagen und *Contact Improvisation* zu meinen. Ich übernehme das so, obwohl es seltsam klingen mag für Menschen, denen das nicht geläufig ist. Ab und an erlaube ich mir auch, die etwas trockene Abkürzung CI zu verwenden, auch wenn die ewige Abkürzerei eigentlich nicht nach meinem Geschmack ist. Manchmal passt es einfach besser in den Textfluss als das lange Wort.



○ Aussicht

Ich habe mich bei der Arbeit an diesen Texten immer wieder gefragt, warum ich mich allein hingestellt habe. Eigentlich würde es dem ganzen Vorhaben viel mehr entsprechen, das Buch als Kollektiv zu verfassen, sich im Gestaltungsprozess gegenseitig zu bereichern, zu durchdringen, zu beflügeln. In gewisser Weise war das auch so, denn ich hatte, bis die Idee für das Buch wirklich reif war, jede Menge Austausch, Diskussionen, Anregung und Gespräche. Und während des Schreibprozesses erlebte ich Ermutigung und Unterstützung von etlichen Berater*innen, Rückmelder*innen, konstruktiven Kritiker*innen, denen ich allen von Herzen danke.

Trotz all dem: Offensichtlich war es in meinem Leben an der Reihe, mich in diesen immer wieder auch einsamen Schreibprozess zu begeben, um meinen eigenen gedanklichen Bogen zu vollziehen und meinem ureigenen Anliegen auf den Grund zu gehen. Tatsächlich habe ich währenddessen immer besser verstanden, warum ich in den letzten Jahren oft so ungeduldig war, warum ich immer dachte: da geht doch noch mehr.

Ja, da geht noch mehr. Und ich bin gespannt darauf. Gerade die Listen mit möglichen Verknüpfungen im türkisen Buch lassen mich ganz unruhig und erwartungsfroh auf meinem Stuhl zappeln.

Aber auch dem Schreibtisch werde ich treu bleiben. Es gibt weitere Buchprojekte.

Diese Heftchensammlung hier wendet sich ja an Leute, die schon wissen, was CI ist.

Der nächste Schritt könnte sein, mit diesen Ideen nach außen zu treten, um auch jene zu erreichen, die noch nie

etwas von CI gehört, gesehen, gespürt haben. Es wird sich zeigen, ob das ein Buch wird oder ein ganz anderes Format.

Ich hoffe, dieser Schritt kann gemeinsam gemacht werden – möglicherweise auf der Grundlage all dessen, was in 2000 im Moment noch leeren Heften zum Vorschein kommt.

Es ist interessant, von diesen leeren Heften zu schreiben: ich stolpere über die Formulierung »im Moment noch leer«. Während ich es schreibe, existieren die Hefte noch nicht einmal.

Wenn sich also in diesen zukünftigen Heften etwas Zukünftiges zeigt, lasst es uns zusammentragen. Nehmt gern Kontakt auf: eine_beruehrbare_welt@posteo.de. Und lasst es uns zusammenfügen.

Ich freue mich über alle, die Lust haben, sich an diesem kollektiven Denkprozess zu beteiligen – hoffentlich noch in viele weitere Richtungen als die hier skizzierten – und an der praktischen Umsetzung.

Es gibt schon jetzt einige, die mir Beiträge für eine mögliche Anthologie von persönlichen Contact-Geschichten geschickt oder versprochen haben. Mal sehen, wann dieser kollektive Geschichtenschatz erscheinen kann!

Außerdem gibt es Themen, die mir am Herzen liegen, den Rahmen dieser Textsammlung aber gesprengt hätten. Also reift im Hinterkopf bereits ein nächstes Buch: Eine detaillierte Auseinandersetzung damit, wie wir Erkenntnisse über die menschliche Bewusstseinsentwicklung auf die Contact Improvisation anwenden und unsere Lernprozesse durch dieses Wissen klarer gestalten können.

○ Gedankliche und materielle Eigentumsverhältnisse

Ich glaube nicht an die Idee des gedanklichen Eigentums und möchte die Nutzung dieser Texte nicht unnötig einschränken. Deshalb gibt es kein Copyright; wir folgen als herausgebender Verein dem Copyleft-Gedanken. Dieses Wortspiel ersetzt nicht nur *right* (rechts) durch *left* (links), sondern auch *right* (Recht) durch *left* (überlassen).

Wie absurd wäre es, einen Text zu schreiben, der zum Teilen und Hinauswirken aufruft, und dann seine Verbreitung künstlich einzuschränken.⁹

Wir freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht (im Zweifelsfall bitte einfach Kontakt mit uns aufnehmen: eine_bereuehrbare_welt@posteo.de).

Auf dieser Logik beruht auch die Preisgestaltung. Diese Textsammlung ist durch Schenkungen entstanden. Ich bin sehr dankbar, dass viele Menschen mir vorab über eine Schwarmfinanzierung ermöglicht haben, mich tief in gedankliche Welten zu begeben und wochenlang meine andere Arbeit ruhen zu lassen, ohne am Ende pleite zu sein.

Diesem Geist und meiner grundsätzlichen Einstellung zum Geld folgend möchte ich die Texte nicht im klassi-

9 Allen, die sich ausführlicher damit auseinandersetzen möchten, wie die seltsame Logik des Kapitalismus dazu führt, dass Ideen nicht in die Welt gelangen, denen sei das Büchlein »Blütenstaubwirtschaft« von Georg Hasler ans Herz gelegt. Ein Auszug: »Und in dieser Zukunft, deren neues Kapital die unbegrenzt vorhandenen Daten und Ideen sind, brauchten auch keine Raubzüge und Verteilungskriege mehr das Leben zu stören. Es könnte eine friedliche Zukunft sein, in der sich Menschen wieder frei und selbstständig aus dem Gegenwärtigen heraus bewegen können.« (Hasler, Seite 91/92). Diese »friedliche Zukunft« klingt wie eine Contact Jam, finde ich. Zum Beispiel – oder eine jam-gewordene Gesellschaft, dazu mehr im schwarzen Heft ...

schen Sinne verkaufen, sondern sie ohne die Bedingung einer Gegenleistung zugänglich machen.

Sobald meine Website erneuert ist (hoffentlich noch 2016), werden die Texte auch frei online verfügbar sein. Ihr findet sie dann unter: www.contact-bewegt.de.

Für die vorliegende gedruckte Ausgabe gilt diese Regelung: Es gibt einen Sockelpreis (mit ihm decken wir die tatsächlichen Herstellungskosten, die auch der Verein als Herausgeber in Euro bezahlen muss). Deshalb ist er fest.

Darüber hinaus freuen wir uns über eine Spende: Gib, was du kannst. Damit unterstützt du unsere Arbeit (denken, schreiben, gestalten, Kalkulation, Bestellungen abwickeln, ... und auch weiterdenken, mehr schreiben, handeln...) sowie zukünftige Projekte des Vereins »contact bewegen e.V.«, der die Anliegen der vorliegenden Texte in die Tat umsetzen möchte.

Da diese Preisgestaltung (noch) eine echte Herausforderung für den Buchhandel darstellt, gibt es auch einen empfohlenen Ladenpreis: 28 €.

○ Danke an ...

Roman, der die ganze Zeit an dieses Buch geglaubt hat, obwohl er gar kein Contacter ist, und ohne dessen Beharrlichkeit ich gar nicht angefangen hätte zu schreiben.

Philipp für die detailfreudige, liebevolle und unnachgiebige Suche danach, wie Form und Inhalt einander ergänzen können.

Aldo, der mir das schönste Zimmer im ganzen Haus zur Verfügung stellte für meine Schreibklausur im heißen toskanischen Sommer. Und für ständigen Austausch, befruchtende Gespräche und jede Menge Inspiration.

Ulrike, die vom Himmel fiel und mit Adleraugen lektorierte.

Gabriele, die einfach kam und las und korrigierte.

alle, die probe- und korrekturgelesen haben, die mit mir im Dialog waren, ganz besonders jenen, die nicht sofort zugestimmt haben, mit denen Reibung entstand, Herausforderung.

Marlene, die in den letzten Wochen quasi bei mir wohnte, für die Literaturliste, den Filz, für Excel-Tabellen und den Überblick.

Jule für dies und das.

Maike, die mir Unterschlupf und liebevolle Begleitung im Wendland gewährt hat für eine zweite Schreibphase im Herbst. Und für so manches dekonstruierende Gespräch.

Eva für so viele gemeinsame gedankliche Wanderungen und ein Gespräch im Buchenwald bei Sonnenuntergang.

Lemmer für Gedanken und Ermutigungen zwischendurch.

Sibylle für die Bilder im Geschichtenbuch und viel Unterstützung in Gedanken und Taten.

Hermann für die Geduld mit einer, die sich nicht gern fotografieren lässt.

Susanne & Johannes für Rat & Tat in Sachen Filz & Papier.

Sonja für die entscheidende Wendung im Untertitel.

Simon, der dafür gesorgt hat, dass keine Daten verlorengehen.

Florian und Marlene, die so lange mit mir am Finanzierungskonzept rumgedacht haben, bis es stand.

den Verein contact bewegen e.V., durch den alles viel konkreter wird und der einen Rahmen zum Handeln schafft – und zum Sein.

*meine Schüler*innen*, von denen ich so viel gelernt habe.

*meine Lehrer*innen*, von denen ich auch viel gelernt habe.

alle, die diese Tanzform hervorgebracht, erforscht, weitergetragen, unterrichtet, praktiziert, geliebt, hinterfragt haben.

die Herausgeberinnen des ►Contact Quarterly, Lisa Nelson und Nancy Stark Smith für die unschätzbare Arbeit des Bündelns und Verbreitens von Ideen.

alle, die in meinen Geschichten vorkommen.

meine Kinder Tim und Nomi, die sich bereit erklärten, dass ich auch über sie schreiben darf.

Nomi, die immer wieder allein klargekommen ist, wenn ich abwesend war – gedanklich oder gänzlich.

55 Menschen für die überwältigende Schwarmfinanzierung der Schreibphase.

alle, die das Buch vorbestellt und damit nicht nur den Druck unterstützt, sondern auch mein Vertrauen in dieses Projekt gestärkt haben.

Annette, Ingo, Kerstin & Tilman, Ludwig, Olli, Saaid und Till, die durch vierstellige zinslose Darlehen den Druck ermöglicht haben.

meine Mutter, die mit Contact gar nichts anfangen kann, und trotzdem ein Darlehen gab.

Matthias, der mich seit 25 Jahren durch alle Höhen und Tiefen meines Contact-Lernens, -Haderns, -Forschens und -Glücks begeistert.

○ Literatur

- Adorno, Theodor: Erziehung nach Auschwitz. Ersterscheinung 1966. Online unter: <http://www.staff.uni-giessen.de/~g31130/PDF/polphil/ErziehungAuschwitzOffBrief.pdf>
- Arendt, Hannah: Was ist Politik? (Fragmente aus dem Nachlass 1950-1959). München 1993.
- Arendt, Hannah: Zur Zeit: Politische Essays, Hg. von Marie Luise Knott, Berlin 1986, S. 147)
- Bainbridge Cohen, Bonnie: Sensing, Feeling and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind-Centering. Northampton 2008. (Erstausgabe 1993)
- Beck, Don Edward; Cowan, Christopher: Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership, and Change. Oxford 1996.
- Begemann, Ernst: Wirklichkeit als Dialog. Beobachtungen von Pädagogen, Psychologen, Philosophen und Physikern. Weinheim & Basel 2001.
- Bennholdt-Thomsen, Veronika: Geld oder Leben. Was uns wirklich reich macht. München 2010.
- Beuys, Joseph: Aufruf zur Alternative. Frankfurter Rundschau, 23.12.1978. Online unter: <http://www.dreigliederung.de/archiv/1978-12-001.html>
- Beuys, Joseph: Die Mysterien finden im Hauptbahnhof statt. Beuys im Interview mit Peter Brügge. Online unter: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-13508033.html>
- Beuys, Joseph: Mysterien für alle – Kleinste Aufzeichnungen. Berlin 2015.
- Böhme, Gernot: Bewusstseinsformen. Paderborn 2013.
- Brater, Michael / Freygarten, Sandra / Rahmann, Elke / Rainer, Marlies: Kunst als Handeln – Handeln als Kunst. Bielefeld 2011.
- Bruns, Heilke: Am Anfang war Berührung. Kontaktimprovisation – Auswirkungen auf Körperbewusstsein, Bewegungsverhalten und musikalische Improvisation. Hamburg 2000.
- Brinkmann, Ulla: Kontaktimprovisation – Neue Bewegung im Tanz. Frankfurt 1990.
- Buber, Martin: Das dialogische Prinzip. (Ersterscheinung 1954)
- Butler, Judith: Die Macht der Geschlechternormen und die Grenzen des Menschlichen. Frankfurt/Main 2011.
- Capra, Fritjof: Das Tao der Physik. Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie. Leipzig 1977.
- Ceming, Katharina: Gesellschaftliches und politisches Engagement – Die Welt ist keine Durchgangsstation. In: Sein. 09/2015. No. 241. S: 12. Online unter: <https://www.sein.de/gesellschaftliches-und-politisches-engagement-die-welt-ist-keine-durchgangsstation/>
- Contactfestival Freiburg: Lab notes from teacher meetings of the Contactfestival Freiburg. Freiburg 2014 (interne, unveröffentlichte Textsammlung)

Donaldson, Fred: Von Herzen spielen. Die Grundlagen des ursprünglichen Spiels. Freiamt 2004. (Ersterscheinung: 1993) Online unter: <http://www.mit-kindern-wachsen.de/files/9783936855128.pdf>

Dürr, Hans-Peter: Teilhaben an einer unteilbaren Welt. Das ganzheitliche Weltbild der Quantenphysik. In: Connection spirit. Ausgabe 5-6/2012. S: 20-25.

Dürr, Hans-Peter (im Gespräch mit Geseko von Lüpke): Das Universum ist ein einziges lebendiges System. In: Lüpke, Politik des Herzens, 2003.

Einstein, Carl: Bebuquin oder die Dilettanten des Wunders. Berlin-Wilmersdorf, 1912.

Eisenstein, Charles: The Ascent of Humanity. Civilization and the Human Sense of Self. 2007. Online unter: <http://charleseisenstein.net/ascent-of-humanity/>

Eisenstein, Charles: Sacred Economics / Ökonomie der Verbundenheit. Berkeley CA 2011. Online (deutsch / englisch) unter: <http://sacred-economics.com/read-online/sacred-economics-deutsch-einleitung/>

Eisenstein, Charles: Keine Forderung kann groß genug sein. Die Revolution der Liebe. Berlin/München 2012.

Eisenstein, Charles: The more beautiful world our hearts know is possible / Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich. Berkeley CA 2013. Online (deutsch / englisch) unter: <http://charleseisenstein.net/project/german-translation-of-the-more-beautiful-world-our-hearts-know-is-possible/>

Felber, Christian: Contact versus Capitalism. In: Contact Quarterly, 2015. Online unter: [http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/contact-vs-capitalism#\\$](http://www.contactquarterly.com/cq/unbound/view/contact-vs-capitalism#$)

Feldenkrais, Moshé: Das Starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität. Frankfurt/Main 1992. (Ersterscheinung 1985)

Feldenkrais, Moshé: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt/Main 1987. (Ersterscheinung 1981)

Greene, Brian: Der Stoff, aus dem der Kosmos ist. Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit. München 2008. (engl. Ersterscheinung 2004)

Hager, Frithjof (Hg.): Körperdenken. Aufgaben der historischen Anthropologie. Berlin 1996.

Hamilton, Julyen: A pedagogy of improvisation and the making of dances. Interview mit Nancy Stark Smith, Contact Quarterly 2010, Volume 35, Number 1, S: 12-19.

Harlan, Volker: Was ist Kunst? Werkstattgespräch mit Beuys. Urachhaus 1986.

Harlan, Volker / Rappmann, Rainer / Schata, Peter: Soziale Plastik. Materialien zu Joseph Beuys. Achberger 1984. (Ersterscheinung 1976).

Harrison, Steven: Nichts tun. Ein Leitfaden zur inneren Freiheit. München 2003.

Hasler, Georg: Blütenstaubwirtschaft – wenn Dinge zu Daten werden. Ohne Ort 2015, Online unter www.bluetenstaubwirtschaft.ch

Haßmann, Jörg: To be or not to be? to be! In: CIM – Magazin für Contact Improvisation 2/1999, Nr. 7, S. 6-7.

Haßmann, Jörg: Fragen eines Autodidakten. 2013. Online unter: joerghassmann.wordpress.com/2013/09/13/fragen-eines-autodidakten/#more-68

Haßmann, Jörg: Fear and fun in making choices – Improvisation (not only) in CI. 2014. Online unter: <https://joerghassmann.wordpress.com/2014/08/18/fear-and-fun-in-making-choices-improvisation-not-only-in-ci/>

- Haßmann, Jörg: Sexual energy in Contact Improvisation. 2015. Online unter: <https://joergghassmann.wordpress.com/2015/05/18/sexual-energy-in-contact-improvisation/>
- Haßmann, Jörg: I hate warm ups – thoughts about jamming. 2015. Online unter: <https://joergghassmann.wordpress.com/2015/04/09/i-hate-warm-ups-thoughts-about-jamming/>
- Hawken, Paul: Wir sind der Wandel. Warum die Rettung der Erde bereits in vollem Gang ist – und kaum einer es bemerkt / Blessed Unrest: How the Largest Social Movement in History Is Restoring Grace, Justice, and Beauty to the World.
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich: Wissenschaft der Logik. Berlin 2003 (Ersterscheinung 1816)
- Heidegger, Theresa: Wahrhaftig da sein. Die revolutionäre Kraft der Empathie. In: Connection Spirit. Ausgabe 5-6/2012. S: 36-39.
- Helfrich, Silke: Commons fallen nicht vom Himmel. In: Oya. 20/2013. Online unter: http://www.oya-online.de/article/read/972-commons_fallen_nicht_vom_himmel.html
- Helfrich, Silke; Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.): Commons. Für eine neue Politik jenseits von Markt und Staat. Bielefeld 2014. Online unter: <http://www.boell.de/sites/default/files/2012-04-buch-2012-04-buch-commons.pdf>
- Husserl, Edmund: Husserliana 4. Ideen zur einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch: Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution. Tübingen 1952. Online unter: http://www.philosophie.uni-wuppertal.de/fileadmin/philosophie/PDFs_allg/Seminarmaterialien/Brudzinska/Pages_from_Hua_IV_-_Ideen_II_1-5-2.pdf
- Hirdina, Karin / Reschke, Renate (Hg.): Ästhetik. Aufgabe(n) einer Wissenschaftsdisziplin. Freiburg 2004.
- Jensen, Annette / Scheub, Ute: Glücksökonomie: Wer teilt, hat mehr vom Leben. München 2014.
- Johnstone, Keith: Improvisation and the Theatre. London 1990. (Englische Ersterscheinung 1979)
- Joubert, Kosha: Soziale Werkzeuge für den Gemeinschaftsaufbau. In: Würfel, Michael (Hg): eurotopia-Verzeichnis: Gemeinschaften und Ökodörfer in Europa. Poppau 2009.
- Juul, Jesper: Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern – kompetente Kinder. Freiburg im Breisgau 2013. (Erstveröffentlichung 2005)
- Kaltenbrunner, Thomas: Contact Improvisation. Bewegen, tanzen und sich begegnen. Mit einer Einführung in New Dance. Aachen 1998.
- Kampe, Thomas: Eros and Inquiry: The Feldenkrais Method® as a complex resource. In: Theatre, Dance and Performance Training, 6/2. Online unter: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19443927.2015.1027451>
- Kandinsky, Wassily: Essays über Kunst und Künstler. Herausgegeben und kommentiert von Max Bill. Stuttgart 1955, S. 88/89. Online unter: http://archive.org/stream/essberk00kand/essberk00kand_djvu.txt
- Kanesu, Rebekka: Velo Café R.I.P.. In: München ist Dreck. Multimediuum 0081//1000. S.30/31. Online unter: <http://muenchenistdreck.de>
- Keogh, Martin: The art of waiting. Essays on contact improvisation (Version 6. 5). Im Eigenverlag ohne Jahresangabe. Zu beziehen: MartinKeo@aol.com.

Keogh, Martin: Hope Beneath Our Feet. Restoring Our Place in the Natural World. Berkeley, CA 2010.

Kotech, David / Stark Smith, Nancy: Caught Falling. The Confluence of Contact Improvisation, Nancy Stark Smith, and Other Moving Ideas. Northampton 2008.

Krishnamurti, Jiddu: Du bist die Welt. Reden und Gespräche. Frankfurt/Main 1993. (Ersterscheinung 1972)

Krishnamurti, Jiddu: Fragen und Antworten und sein Gespräch mit Prof. David Bohm über das Erwachen der Intelligenz. München 1985. (Ersterscheinung 1973)

Kufferath von Kendenich, Wilhelm: Kunst kommt nicht von Können. Zur etymologischen Entwicklung des Wortes Kunst. Zug 1996. Online unter: http://www.kufferath.ch/downloads/Kunst_kommt_nicht_von_koennen_Scan.pdf

Kükelhaus, Hugo: Mit den Sinnen leben. Oldenburg 1989.

Kükelhaus, Hugo / Zur Lippe, Rudolf: Entfaltung der Sinne. Ein Erfahrungsfeld zur Bewegung und Besinnung. Frankfurt/Main 1990. (Ersterscheinung 1984)

LaChapelle, Dolores: Das wirkliche Menschsein wiederentdecken. In: Lüpke, Politik des Herzens, 2003.

Laloux, Frederic: Reinventing Organisations. Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. München 2015. Kurzversion Online unter: https://www.youtube.com/watch?v=CzD2gpd_txc

Laotse: Tao Te King. Eine zeitgemäße Version für westliche Leser. München 2003. (Originaltext wird verschieden datiert auf 6 - 2 Jhd. v. Chr.)

Lepkoff, Daniel: Contact Improvisation: A Question. Contact Quarterly 2011, Volume 36, Number 1, S: 38-40

Liessmann, Konrad Paul: Ästhetische Empfindungen. Eine Einführung. Stuttgart 2008.

Löbl, Eugen: Wirtschaft am Wendepunkt. Wegweiser in eine soziale Zukunft ohne Inflation und Arbeitslosigkeit. Achberg 1975.

Lüpke, Geseko von: Politik des Herzens. Nachhaltige Konzepte für das 21. Jahrhundert. Gespräche mit den Weisen unserer Zeit. Uhlstädt-Kirchhasel 2011. (Ersterscheinung 2003)

Macy, Joanna (im Gespräch mit Geseko von Lüpke): Die Welt als Geliebte. In: Lüpke, Politik des Herzens, 2003.

Mang, Daniel: response. (Antwort auf einen Artikel von Andreas Hechler. Heteronormativity in Contact Improvisation 2007) <http://www.contactfestival.de/english/archiv/textdocu/other/owsites/07AHechler.htm>

Maturana, Humberto: Was ist Erkennen? München 1994.

Maturana, Humberto / Verden-Zöllner, Gerda: Liebe und Spiel. Die vergessenen Grundlagen des Menschseins. Heidelberg 1997. (Ersterscheinung 1993)

Morin, Edgar: Seven Complex Lessons in Education for the Future. Paris 1999. Online unter: <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001177/117740eo.pdf>

Nachmanovitch, Stephen: Free Play. Kreativität geschehen lassen. München 2013.

Nelson, Lisa / Stark-Smith, Nancy: Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook. Collected writings and graphics from Contact Quarterly dance journal (1975-1992). Northampton 1997.

- Neuner, Eva: Die Philosophischen Texte. Manuskriptreihe 1-15, insbesondere: Die Beobachtung (2013); Grenze und Beziehung (2013); Das Selbst stärken (2015). Im Eigenverlag Nürnberg. Zu beziehen: <http://bordon-design.de/buecher/philosophische-texte/?p=1>
- Novack, Cynthia J.: Sharing the Dance. Contact Improvisation and American Culture. Madison 1990.
- Olson, Charles: The collected poems of Charles Olson: Excluding the Maximus Poems. Berkeley 1987.
- Pallant, Cheryl: Contact Improvisation. An Introduction to a vitalizing Dance Form. North Carolina 2006.
- Peck, M. Scott / Brase, Götz / Janisch, Lilut / Jungbluth, Olaf / Lohmann, Anne: The different Drum / Gemeinschaftsbildung. Der Weg zu authentischer Gemeinschaft. (Englische Ersterscheinung 1984)
- Peck, M. Scott: The Road less Traveled / Der wunderbare Weg. (Englische Ersterscheinung 1987)
- Pfluger, Christoph: Die Verantwortung (kein Tippfehler!). In: Zeitpunkt, Nr. 134, Nov/Dez 2014, S. 13-15.
- Platon: Das Trinkgelage oder Über den Eros. Frankfurt/Main 1985.
- Rifkin, Jeremy: Die empathische Zivilisation. Wege zu einem globalen Bewusstsein. Frankfurt/Main 2010. (englische Ersterscheinung 2009)
- Ritz, Thea: Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung. Bern 2007.
- Rohr, Richard: Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker. München 2010.
- Rotter, David: Spiritualität und Politik – geht das zusammen? In: Sein, Nr. 241, 09/2015, S: 10/11. Online unter: <https://www.sein.de/spiritualitaet-und-politik-geht-das-zusammen/>
- Sacks, Shelley / Zumdick, Wolfgang: Atlas of the Poetic Continent. Pathways in Ecological Citizenship. Forest Row 2014.
- Sacks, Shelley / Kurt, Hildegard: Soziale Plastik heute. In: Oya, 9/2011. Online unter: http://www.oya-online.de/article/read/446-soziale_plastik_heute.html
- Sacks, Shelley; Kurt, Hildegard: Die rote Blume. Ästhetische Praxis in Zeiten des Wandels. Klein Jasedow 2013.
- Scharmer, C. Otto: Theorie U. Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik. Heidelberg 2009.
- Scheub, Ute: Sprächinnen. In TEXTilien. Online unter: http://www.utescheub.de/index_te.html
- Schiller, Friedrich / Wolfgang Düsing (Hg.). Über die Ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen. Text, Materialien, Kommentar. München 1981.
- Schmid, Lemmer: Kontakt-Improvisation als Lebenskunst. Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit. Dissertation. Marburg 2011. Online unter: <http://d-nb.info/1021498882/34>
- Shusterman, Richard: Leibliche Erfahrung in Kunst und Lebensstil. Berlin 2005.
- Stachelhaus, Heiner: Joseph Beuys. Berlin 2013. (Ersterscheinung 2005)

Stark Smith, Nancy: Conversation with Julyen Hamilton. Part 1: A pedagogy of improvisation and the art of making choices (2010). In: Contact Quarterly Annual 2010, Volume 35, Number 1, S: 12-19.

Steininger, Tom: Vorwort zu Joubert, Kosha: Die Kraft der kollektiven Weisheit. Wie wir gemeinsam schaffen, was einer allein nicht kann. Bielefeld 2010.

Steinmüller, Wolfgang / Schaefer, Karin / Fortwängler, Michael (Hg.): Gesundheit – Lernen – Kreativität: Alexander-Technik, Eutonie Gerda Alexander und Feldenkrais als Methoden zur Gestaltung somatopsychischer Lernprozesse. Bern 2009. (Ersterscheinung 2001)

Sünner, Rüdiger: Zeige deine Wunde. Kunst und Spiritualität bei Joseph Beuys. München 2015.

Tolle, Eckhart: Leben im Jetzt. München 2014. (engl. Ersterscheinung: 2001)

Turner, Robert: Steve Paxton's »Interior Techniques«: Contact Improvisation and Political Power (2010). In: TDR: The Drama Review, 54/3, S: 123-135. Online unter: https://muse.jhu.edu/journals/the_drama_review/toc/tdr.54.3.html

Varela, Francisco J.: Ethical Know-How. Action, Wisdom and Cognition. Stanford 1999.

Weber, Andreas: Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. München 2014.

Weber, Andreas: Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften. Klein Jasedow 2014. Berlin 2008.

Weber, Andreas / Kurt, Hildegard: Lebendigkeit sei! In Oya 33/2015, S: 60/61. Online unter: http://www.oya-online.de/article/read/1952-lebendigkeit_sei.html

Welzer, Harald: Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand. Frankfurt/Main 2013.

Welzer, Harald / Leggewie, Claus: Das Ende der Welt, wie wir sie kannten: Klima, Zukunft und die Chancen der Demokratie. Frankfurt 2010.

Wilber, Ken: Ganzheitlich handeln. Eine integrale Vision für Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Spiritualität. Freiburg im Breisgau 2001.

Wischer, Ulrike: Zusammen leben frei von Angst. I am you and you are me and we are different. München 2015.

Ziener, Gesa: Forschen statt Wissen. Komponieren: Ein kreatives Prinzip in Kunst und Wissenschaft. In: Wolf Lotter (Hg.). Die kreative Revolution. Was kommt nach dem Industriekapitalismus? Hamburg 2009. Online unter: <http://gesa-ziemer.ch/pdf/forschenstattwissen.pdf>

Zur Lippe, Rudolf: Am eigenen Leibe. Zur Ökonomie des Lebens. Frankfurt/Main 1983/84. (Ersterscheinung 1978)

Zur Lippe, Rudolf: Denken und Leben. Essay zur Einführung von Rudolf zur Lippe, In H. Maturana: Was ist Erkennen?. München 1994. S: 7-23.

Einzelne zitierte Artikel aus dem Sourcebook 1 (Nelson, Lisa/Stark Smith, Nancy 1997):

Brown, Byron: The Politics of Contact (1977/78), S: 18-20.

Ganson, Mary / Lemos, Tica: In response (1991), S: 209.

Horwitz, Carol: The politics of Improvisation (1987), S: 132-133.

- Keriac / Pritchard, Marc: Politics and Contact. A discussion (1981/1982), S: 80-81.
- Kilcoyne, Anne / Paxton, Steve: A Common Sense: A Report from Touchdown Dance (1992), S: 220-221.
- Knowlton, Rick: Can Contact be what it is? (1992), S: 228.
- Novack, Cynthia: Egalitarianism and hierarchy in contact improvisation (1988), S: 141-142.
- Lepkoff, Danny: Contact Improvisation – A statement of appreciation (1976/77), S: 9.
- Lepkoff, Danny: A look back and a look forward (1976/77), S: 10.
- Lepkoff, Danny: Teaching Contact Improvisation (1976/77), S: 15.
- Lepkoff, Danny: Note (1977/78), S: 21.
- Lepkoff, Daniel: Questions not to ask (1988), S: 136.
- Paludan, Marsha: Remembering ... Forgetting (1988/78), S: 22.
- Paxton, Steve: A Matter of Delicacy (1975/76), S: 5.
- Paxton, Steve: A definition (1978/79), S: 37.
- Paxton, Steve: Still Moving: Transcription: The Small Dance, The Stand (1986), S:107.
- Paxton, Steve: Improvisation is... (1987), S: 125-129.
- Paxton, Steve: »Fall After Newton« Transcript (1988), S: 142-143.
- Paxton, Steve: Hier-Visibility »They Came They Saw They Did A Little Shopping« (1989), S: 166-167.
- Paxton, Steve: Jumping Paradigms. A response to Aat Hougée (1992), S: 253.
- Schell, Susan: A Response (1989), S: 166.
- Stark Smith, Nancy: Editor Letter (1976/77), S: 7.
- Stark Smith, Nancy; Nelson, Lisa: Editor Note (1977/78), S: 17.
- Stark Smith, Nancy: Where you goin' with that gun (Editor Note 1979/80), S: 49.
- Stark Smith, Nancy: A Legacy of Ambiguity (Editor Note 1981/82), S: 77.
- Stark Smith, Nancy: Dealing with the heat (Editor Note 1983/84), S: 91.
- Stark Smith, Nancy: Now and Then (Editor Note 1985), S: 98.
- Stark Smith, Nancy: All in good time (Editor Note 1986), S: 106.
- Stark Smith, Nancy: Taking No for an answer (Editor Note 1987), S: 113.
- Stark Smith, Nancy: Editor Note (1991), S: 201.
- Swane, Christina: In Praise of Bad Dancing (1977), S: 36.
- Warshaw, Randy: What are we teaching? (1981/82), S: 88/89.
- Zimmer, Elisabeth: The Small Dance. Interview mit Steve Paxton (1977/78), S: 23.

Filme:

The poetics of touch: Nancy Stark Smith, a pathway into contact improvisation
<https://www.youtube.com/watch?v=v6Pt00XK7es>

Eine weitere Quelle sind meine vielen Kladden, in denen ich im Laufe der Jahre eigenen Unterricht geplant, Tänze reflektiert, Aha-Erlebnisse notiert und Eindrücke aus Workshops anderer festgehalten habe. Es tauchen also auch Zitate auf, die nicht in der Literaturliste zu finden sind, weil es sich um eine Art mündliche Überlieferung handelt, z.B. Steve Paxtons vielzitatierter Satz »We are all alone in this together«.

Und diese Webseiten:

www.contactquarterly.com

www.contactfestival.de

www.martinkeogh.com

www.joerghassmann.wordpress.com

www.partizipativ-gestalten.de

www.und-institut.de/de

Kleines Contact Glossar

Dieses Verzeichnis erhebt keinen Anspruch darauf, ein »Lexikon der Contact-Begriffe« zu sein, sondern will lediglich dazu beitragen, diejenigen meiner Leser*innen nicht auszugrenzen, denen all die Wörter nicht geläufig sind, die wir (und ich in diesen Heften) so selbstverständlich benutzen. Ich beschränke mich auf solche Begriffe, die man in einem herkömmlichen Wörterbuch nicht finden wird.

Contact Quarterly

Die Zeitschrift mit dem mehrdeutigen Untertitel »A journal for moving ideas« (Eine Zeitschrift für Bewegungsideen oder ... um Ideen zu bewegen) erscheint inzwischen nur noch halbjährlich und ist zentrale Informations- und Diskussionsplattform der weltweiten Contact-Gemeinschaft. Herausgegeben in Northampton (USA) von Lisa Nelson und ▶Nancy Stark Smith, erste Ausgabe 1975, zunächst als Newsletter. Seit einigen Jahren auch online: contactquarterly.com

Dance Date

Tanzverabredung – In der Jam-Praxis ergeben sich Tänze meist aus dem Moment, idealerweise tanze ich mit den Personen, die die Dynamik der ▶Jam zu mir weht. Ein Dance Date ist im Gegensatz dazu ein klare Verabredung: ich möchte mit dir ein Duett, mit euch ein Trio tanzen ... Wir verabreden uns z. B. für eine Stunde, um das bewusst zu genießen.

ECITE

*European Contact Teachers Exchange, Austausch der europäischen Contact Lehrer*innen* – Jährliche einwöchige Treffen, die seit 1985 jedes Jahr in einem anderen europäischen Land stattfinden, ausgerichtet von einer Gruppe dort

ansässiger Tänzer*innen. Es werden Fragen des Unterrichtens und Netzwerkens geteilt, neue Ansätze vorgestellt, diskutiert und weiterentwickelt und natürlich wird viel getanzt.

Fall after Newton

(schwer zu übersetzen:) *Das Fallen nach Newton* – Titel des Films, der Ende der siebziger Jahre aus vorhandenem Videomaterial zusammengestellt wurde, um die Entwicklung der Contact Improvisation in den ersten Jahren zu dokumentieren ... Der Titel geht weiter: ... or how does it feel to be the apple? (oder wie fühlt es sich an, der Apfel zu sein?). Der vollständige Text von Steve Paxton liegt in transkribierter Form vor (▶Sourcebook 1, S. 142). Der Film ist auf youtube zu finden.

Focus Jam

Fokussierte Jam – Eine ▶Jam, die mit einem klaren strukturellen Rahmen oder eine Verabredung, zum Beispiel eine Silent Jam (Jam ohne Musik und Gespräche am Rand) oder der ▶Underscore.

Freiburg Festival

Das älteste und größte europäische Contact Festival – Seit 2000 treffen sich ca. 350 Tänzer*innen aus der ganzen Welt um in einem riesigen Turnhallenkomplex miteinander

zu tanzen, zu forschen, zu lernen, zu feiern, zu diskutieren. Das Festival wurde von Barbara Stahlberger, Benno Enderlein und Ekki Müller ins Leben gerufen. www.contactfestival.de

Global Underscore

Jedes Jahr an dem Sonntag, der der Sommersonnwende auf der Nordhalbkugel am nächsten liegt, verabreden sich seit dem Jahr 2000 Menschen auf dem ganzen Globus, um vier Stunden lang simultan den ►Underscore zu tanzen (manche mitten in der Nacht) und umspannen mit dieser gemeinsamen Praxis den Erdball. Alle beteiligten Orte richten sich in einer vereinbarten Reihenfolge aus und blicken einmal um die Welt, anfangs in die eine, zum Schluss in die andere Richtung. Mehr: globalunderscore.blogspot.de

Grasen/Grazing

In Anlehnung an die Bewegung weidender Kühe oder Schafe die mal hier, mal dort ein wenig fressen: Die Phase im ►Underscore, wenn ich den Radius meiner Wahrnehmung von mir auf den Raum erweitere, beginne, mich in Beziehung zu setzen zu den Menschen und Bewegungen, aber noch kein verbindlicher und sich entwickelnder Tanz entstanden ist.

Jam/Jammen

In Anlehnung an die Jam Sessions der Jazz-Musiker*innen: Offener Raum, in dem sich Praktizierende der Contact Improvisation treffen (Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen), um miteinander in wechselnden Konstellationen mit oder ohne Musik zu tanzen.

Lab/Labben

Labor (bzw. das Verb dazu: in Laborform lernen) – Ein Format, das versucht, einen Rahmen zu schaffen, das dem eigenständigen forschenden Lernen angemessen ist, nach dem die Pionier*innen einst suchten, und das im klassischen Unterricht eher zu kurz kommt. Im Lab wird auf Augenhöhe tanzend und reflektierend geforscht.

Lift

Hebung – wobei die Übersetzung sehr irreführend ist. Wir heben eher nicht aktiv und mit Muskelkraft, sondern schlüpfen mit unserem Zentrum unter das der Partner*in oder wir verstärken eine vorhandene Aufwärtsbewegung. Ein Lift ist letztendlich jeder Moment, bei dem der/die ►Overdancer den Boden nicht berührt und dabei den Körper der Partner*in als Unterstützung nutzt. Lifts kann man als ►Pathway üben, z.B. den Pelvis Lift (das Gewicht meiner

Partner*in fällt durch mein Kreuzbein/Becken) und den Schulterlift (die Partner*in befindet sich auf meiner Schulter) – beide in allerlei Variationen.

Overdancer

Die Person, die im betreffenden Moment eines Contact-Duetts (oder -Trios) oben ist, also Gewicht an die Partner*in(nen) abgibt und deren Struktur zum Fliegen nutzt.

Pathway

Eine mögliche und günstige Bewegungsabfolge, die ich als Ablauf üben kann, um mein Bewegungsvokabular zu erweitern; auf keinen Fall zu betrachten als Notwendigkeit, diese Ausgangssituation im Tanz immer so zu lösen.

Pelvis Lift

Beckenhebung – ▶Lift

Rolling point (of contact)

rollender Kontaktpunkt – Eines der Grundprinzipien der Contact Improvisation (erst im Laufe der siebziger Jahre formuliert): die Tänzerinnen berühren sich und lassen den Kontaktpunkt über ihre Hautoberfläche wandern (rollen) und setzen sich dadurch ständig neu zueinander in Beziehung. Oder anders herum: dadurch, dass eine*r der beiden sich bewegt, wandert der

Kontaktpunkt und aus der Labilität der neuen Position entsteht weitere Bewegung.

Round Robin

Eine Art Reigenstruktur im Contact

– Eine Gruppe steht im Kreis und bildet den Rahmen. Aus dem Kreis löst sich A und beginnt ein Solo. B gesellt sich dazu, ein Duett entsteht. Wenn C dazukommt, wird daraus ein Trio, aus dem A sich schließlich löst: B und C tanzen ein Duett, bis B von D abgelöst wird usw.

Schulterlift

▶Lift

Skiing on Skin

Skifahren auf der Haut – Finnisches Contact Festival im Winter

Small Dance

Meditative Praxis, um den Tanz aus der Wahrnehmung entstehen zu lassen: Still stehen, die Muskulatur entspannen und den eigenen Körper dabei beobachten, wie er im Spiel mit den Kräften Balance und Aufrichtung gewährleistet. Mehr: Kapitel »Small Dance« im schwarzen Heft oder Sourcebook 1, S. 23, 107

Sourcebook

Sammlung von Aufsätzen aus der Zeitschrift *Contact Quarterly* (Sourcebook 1: 1975-92, Sourcebook 2 1993-2007), wertvolle Archive, die zentrale Fragen und Auseinandersetzungen der vergangenen Jahre dokumentieren und damit das Reflektieren der Contact-Praxis unterstützen. In der Literaturliste zu finden unter Nelson, Lisa/Stark-Smith, Nancy. Zu beziehen über contactquarterly.com

Tensegrity

Kunstwort aus tension (Spannung) und integrity (Ganzheit, Unversehrtheit) – Buckminster Fuller beschrieb damit die Stabilität von Stabkonstruktionen, die sich nicht berühren, sondern durch gespannte Seile miteinander verbunden sind und in Position gehalten werden. Die Faszienforschung hat das Wort übernommen für die auf Druck- und Zugspannung basierende stabile Elastizität des Bindegewebes. Je mehr die Ergebnisse aus dieser jungen Wissenschaft Eingang nehmen in die Contact Improvisation, desto häufiger ist der Begriff in Contact Workshops zu hören. Er eignet sich wunderbar, um die weiche, verbundene, durchlässige und nicht primär muskulär erzeugbare Stabilität zu benennen, die ein Contact-Duett braucht.

Underscore

mögliche Übersetzung: die zugrundeliegende Partitur – Ein Rahmen für bewusstes ►Jammen, der die Phasen beschreibt, die man dabei durchläuft, und dadurch für Orientierung sorgt. Entwickelt im Laufe der neunziger Jahre von Nancy Stark Smith. Im schwarzen Heft mehr dazu. Die Erklärung des Underscore und all seiner Phasen mit samt Nancys Piktogrammen findet man im Buch »Caught Falling« (Stark Smith/Kotteen 2008).

Warmup

Das Aufwärmen vor der Jam, die Vorbereitung von Körper und Geist. Der Frage, was ein Warmup denn sei und worauf es vorbereite, widmet sich Jörg Haßman ausführlich in seinem Aufsatz »I hate Warmups« (Haßmann 2015)

Übersetzungen aus dem Englischen

Seite 5
(Eingangszitat) Eine neue Welt ist nicht nur möglich, sie ist schon am Werden, und an einem stillen Tag kannst du sie atmen hören.

(Durch die Übersetzung geht leider ein schönes Detail verloren, weil im Deutschen das Wort Welt ohnehin grammatisch weiblich ist, das she im Original jedoch einen kleinen Stolperstein darstellt. Im Englischen gibt es ein grammatisches Geschlecht nur für Menschen (he/she/it), nicht aber für »Dinge« wie Welt (it). Wir könnten das so lesen: Roy betont mit der Wahl der Pronomina she und her, dass die Welt kein Ding ist, sondern etwas Belebtes. Und sie wählt das weibliche Pronomen. Sie könnte damit sagen wollen: die neue Welt wird eindeutig weiblicher sein als jene, die wir heute kennen. Doch was genau bedeutet denn weiblich? Und selbst wenn wir es definieren könnten, wäre es dann möglich zu behaupten, es sei besser als das Männliche – Erlägen wir damit nicht altem, dualistischem Denken? Insofern lese ich Arundhati Røys kleines she als ein Augenzwinkern an eine von Männern dominierte Welt – in aller Verbundenheit.)

Seite 10 die Wahrnehmung zwischen Großem und Kleinem hin- und herwechseln lassen

Seite 12 Freiheit herstellen für die Individuen einer Gruppe und sie zu neuem Bewusstsein anspornen.

Seite 12 »eine Art Graswurzel-Arbeit am Gemeinwesen«

Seite 35 Vermächtnis der Uneindeutigkeit [...] Steve [Paxton] hat uns nicht nur einen Tanz ermöglicht, sondern auch eine eingebaute Weise, ihn lebendig zu halten.

Bildnachweis

Die Fotos in diesem Heft sind von Hermann Posch.

Sie entstanden während der Performance »Falling into Flying« am 13. Oktober 2011 in der Tanzzentrale Fürth (Mario Ghezzi und Heike Pourian).

Mehr über Hermanns Arbeit:

www.hermannposch.de

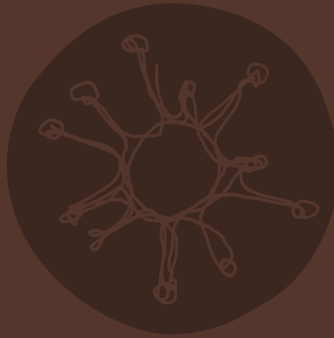
Worum geht es in dieser Textsammlung?
Wo anfangen? Ein kleiner Wegweiser.

Contact Improvisation als
gesellschaftsbewegende Kultur

Heike Pourian

CONTACT-GESCHICHTEN

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



Der leere Raum

Der rote Faden

→ **CONTACT-GESCHICHTEN**

Das kleine Tao der Contact Improvisation

Contact Improvisation als Zukunftslabor

Contact in die Welt

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT

Herausgegeben von contact bewegen e.V.
Dresden, 2016

Kein Copyright.

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil die Autorin nicht die Idee des geistigen Eigentums vertritt. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Satz und Gestaltung: Philipp Dittmar
Zeichnungen: Sibylle Reichel
Lektorat: Ulrike Hessel, Aldo Riboni, Gabriele Scherer
Schrift: Franz Sans, Adobe Garamond Pro

Druck: City-Druck, Nürnberg / Gostenhof
Gedruckt auf Circle Offset Recycling von Igepa
mit mineralölfreien Ökoboard Farben von Epple.

ISBN 978-3-00-052225-3

Zu bestellen bei contact bewegen e.V.:
eine_beruehrbare_welt@posteo.de
Sockelpreis 11 € (reine Herstellungskosten) plus Spende
nach eigenem Ermessen an den Verein contact bewegen e.V.
Preisempfehlung für den Buchhandel: 28€

Heike Pourian

EINE BERÜHRBARE WELT

Contact-Geschichten

mit Zeichnungen
von Sibylle Reichel

These Days

whatever you have to say, leave
the roots on, let them
dangle

And the dirt

Just to make clear
where they come from

Charles Olson

Maybe sitting here facing this blank page is
the closest I'll be able to get in writing to the
feeling of improvising. Because how can you
describe something that isn't there yet?

I want to be able to write from inside the
movements of an improvisation and tell from
there how things look, how they feel, how
they are going.

Nancy Stark Smith

○ Vorweg

Dieses Buch lädt zum Blättern und Wandeln ein. Lies dort, wo es dich hinzieht. Mit einer Ausnahme: Die Geschichte *Ich bin ein Buch* enthält eine Bitte an meine Leser*innen. Es wäre schön, wenn du sie zuallererst liest. Danke.

Außerdem sind ein paar Fortsetzungsgeschichten dabei. Sie haben einen gemeinsamen Titel. Es hilft, sie in genau dieser Reihenfolge zu lesen.

Und wenn manche Geschichten sich zu widersprechen scheinen – ja, so ist das mit Geschichten, sie folgen ihrer eigenen Logik. Manchmal schreiben sie sich von selbst, schlagen eine Richtung ein, die gar nicht absehbar war, rutschen ins Fiktive ab, obwohl du doch mit einer konkreten, realen Situation begonnen hattest, die du eigentlich nur beschreiben wolltest.

Zu der Sache mit den vermeintlichen Widersprüchen gibt es ausreichend Gedanken im schwarzen und gelben Teil dieser Sammlung.

Und weil in manchen Geschichten zwei oder mehr Erlebnisse miteinander verschmelzen, also auch die Personen, die darin vorkommen, sind die Buchstaben, die die Namen abkürzen, auch recht willkürlich: Hänge dich beim Lesen also lieber nicht daran auf, mit detektivischem Spürsinn ergünden zu wollen, wer sich wohl hinter M verbergen mag. Das kann leicht passieren, wir sind ja doch ein recht überschaubarer Haufen – man kennt sich. Wer also ist wohl M? Vielleicht gibt es M gar nicht – sie ist eine Mischung aus D und N. Und ein bisschen S ist auch noch dabei, S ist allerdings ein Mann.

Ich möchte all denen danken, die mir ihre persönlichen Con-

tact-Erlebnisse erzählt und dadurch einen Teil ihres *Ich* zur Verfügung gestellt haben, und damit das *Ich*, mit dem ich hier erzählen kann, bereichert, erweitert haben.

Die Menschen, die namentlich vorkommen, habe ich um Erlaubnis gefragt.

Während des Schreibens habe ich immer wieder Geschichten anderen vorgelesen oder zum Lesen gegeben.

Das hat manche meiner Testleser*innen angeregt, selber etwas zu Papier zu bringen. Eine Weile lang dachte ich, dieses Buch könnte eine Mischung meiner und ihrer Geschichten werden. Aber irgendwann wurde klar, dass das den Rahmen sprengen würde, weil mir selbst immer mehr Geschichten einfielen.

Also wird es wohl ein nächstes Projekt geben: eine Anthologie mit Geschichten ganz verschiedener Autor*innen. Wenn du etwas dazu beitragen möchtest, rühr dich gern:

eine_beruehrbare_welt@posteo.de

∞

Eine andere Art, Geschichten zu erzählen, sind Bilder. Sechs Zeichnungen von Sibylle Reichel sind in diesem Buch zwischen die vielen Buchstaben der Geschichten gestreut, um dem Auge einen Ruhepol und eine ganz andere Betrachtung zu eröffnen.

Inhalt		
	Ich bin ein Buch (eine Bitte)	13
	Vergessen	15
	Erinnern (Schreiben I)	17
	Immer schon	18
	Künstlich	19
	Ein Seufzer	20
	Neun Jahre	21
	In diesem Moment	22
	Werbetexte (Schreiben II)	25
	Aushalten	26
	Leben	27
	Am Rand	28
	Satt und hungrig	29
	<i>Satt</i>	
	<i>Ein Schritt vor und zwei zurück</i>	
	<i>Hungrig</i>	
	<i>Bedürftigkeitstänze</i>	
	Wie sieht das aus?	35
	Das schlimmstmögliche Duett	38
	Werkzeug	41
	Ich bin ein Monster	43
	Junge Hüpfen	45
	Wann ist Jetzt?	47
	Du auch?	50
	Einen Spalt breit	52
	Für Matthias	54
	<i>Tränen</i>	
	<i>Dein Feind</i>	

Clumsy	57
Flow	59
Politisch? (Schreiben III)	61
Baccardi Feeling	62
Nach der Demokratie	64
Nichtversichertsein	66
Paradox und Paranoia	68
Das kennt der normale Mensch nicht	70
Der getanzte Vortrag	72
<i>Zu schön, um wahr zu sein</i>	
<i>Wer bist du?</i>	
<i>Angst</i>	
<i>Im Nacken</i>	
<i>Andersherum</i>	
<i>Die Mann-Frau-Brille</i>	
<i>In diesem Leben</i>	
Ich war da!	82
Ein Karton Eier	84
Die Würde des Menschen ist anfassbar	87
<i>Im Kreis</i>	
<i>Anfassbar</i>	
Aufprall	91
Bücher (Schreiben IV)	93
Am Brokkoli vorbei	96
Murmeln	98
Ein Ichweißnichtwasesist	100
Ein Kuss oder nicht?	102
<i>Ein Kuss!?</i>	
<i>Kein Kuss!?</i>	
Baggerbühne	105
Frau am Fenster	107

Spüren statt sehen	110
<i>Gesichter</i>	
<i>Eine sichere Rolle</i>	
Was macht der da?	114
»The Dance ist the teacher«	116
Physik und Biologie	118
<i>Anatomie</i>	
<i>Dancen</i>	
Materie	122
Hochschule	124
<i>Ich oder Nicht-Ich?</i>	
<i>Da ist nichts</i>	
<i>Belästigt</i>	
<i>Marie</i>	
<i>Beide</i>	
<i>Im Prinzip</i>	
<i>Bulgarien</i>	
<i>Terminkalender</i>	
Jam inklusiv	131
<i>Von Mensch zu Mensch</i>	
<i>Mit einem Bein im Knast</i>	
<i>Pflichtschuldig</i>	
<i>Festhalten</i>	
Augenhöhe	136
Hier bin ich	138
... tanzen die Mäuse	140
Was passiert?	144
Was fehlt (Schreiben V)	147
Anfang	149
Ende	150
Und zwei Geschichten für Herbert:	155
<i>Tandem</i>	
<i>So viele</i>	

○ Ich bin ein Buch (eine Bitte)

Die Organisatorinnen der Veranstaltung *Zukunftsmarkt* haben mich gebeten, bei ihrem Programmpunkt *Lebendige Bücher* mitzumachen. Zusätzlich zu Vorträgen, Diskussionen, Workshops und Marktständen soll es auch ganz andere Möglichkeiten geben, ins Gespräch zu kommen über das Thema der Veranstaltung. Und das lautet: nachhaltig Leben und Wirtschaften. Weil ich meine Kurse nach dem *Gib-was-du-kannst-Prinzip*⁺ anbiete, betrachten sie mich als »Expertin« für alternative Bezahlformate. O.k., kann ich ja machen.

Zu diesem Zweck bekomme ich ein T-Shirt, das ich während der Veranstaltung tragen soll. *Ich bin ein Buch* steht darauf. Ich frage mich, wie nachhaltig das ist, für diesen einen Tag extra T-Shirts drucken zu lassen (natürlich fair und bio und so), ziehe es aber folgsam an und denke mir: es kann ja später ein Tanz-T-Shirt werden. Passt ja irgendwie: ich bin ein Buch. Im Moment fühle ich mich wirklich oft so, als wäre ich identisch mit diesem Buch, das da gerade in meinem Computer heranwächst. Als ich das T-Shirt zu Hause in den Schrank zu den Tanzklamotten räume, muss ich laut lachen.

Ich bin ein Buch! Man kann in mir lesen wie in einem Buch.

Ich stelle mir vor, wie ich dieses T-Shirt irgendwann auf einer ▶Jam trage und mit einer Person tanze, die theoretisch eine der Geschichten gelesen haben könnte, in denen ich sehr Persönliches von mir erzähle, – und es fühlt sich ganz schön ausgeliefert an. Nackt geradezu. Da hilft das beste T-Shirt nichts.

Mir wird erst jetzt in vollen Umfang die Konsequenz meines Schreibens bewusst. Nein, nicht die des Schreibens, die des Ver-

+ Genaueres im türkisen Buch auf Seite 84 (Archiv) und in der Geschichte »Ein Karton Eier« auf Seite 48.

öffentlichens. Weiß ich, was ich da im Begriff bin zu tun? Wenn das Buch gedruckt ist, kann es jede*r lesen. Ich habe keinerlei Kontrolle darüber, wer. Und ich werde auch nicht wissen, ob die Person, mit der ich gerade tanze, dies oder jenes von mir weiß, weil sie eben die eine oder andere Geschichte kennt. Will ich das?

Kann ich dann bei keiner Jam mehr rumsitzen, ohne dass Leute, die die Geschichte *Am Rand*⁺ gelesen haben, sich fragen ob es da gerade in meinem Inneren eine Glasscheibe gibt oder selige Verbundenheit?

Will ich das wirklich? Sollte ich nicht doch nochmal gründlich aussortieren?

Nein. Ich möchte die »Wurzeln dranlassen [...] Und den Dreck«⁺⁺... auch wenn er nicht immer angenehm ist. Der Dreck, die Erde ist fruchtbarer Boden, das weiß ich inzwischen.

Ich wünsche mir ja, dass wir uns offener, schutzloser begegnen und nicht cool so tun, als wäre Jammen das Normalste und Einfachste von der Welt. Ich will, dass unser Lernen und Scheitern und Hadern und Versuchen offensichtlicher und selbstverständlicher Teil unserer Contact-Praxis, unseres Lebens sein darf. Diese Geschichtensammlung ist mein kleiner Beitrag dazu. Und ich kann ihn mit der Bitte versehen, behutsam damit umzugehen und mir nicht meine eigenen Zitate um die Ohren zu hauen. Das mache ich hiermit und vertraue darauf, gehört zu werden.

Man gebe der Tanzpartner*in beim Contact ja erst mal einen ganz schönen Vertrauensvorschuss, meinte neulich eine Schülerin von mir. Ja. Seiner Leser*in auch.

○ Vergessen

Eine junge Frau kommt zum ersten Mal in einen zweistündigen Contact Workshop – eher zufällig, wir bieten ihn im Rahmen eines *Schenktages*⁺ an, wo noch viele andere Dinge passieren.

Etwas benommen von der neuen Erfahrung bleibt sie noch im Raum zurück, als alle anderen schon zum nächsten Programmpunkt weiterwandern. »Das ist ja unglaublich«, sagt sie. »Warum weiß man nicht, dass es so was gibt?« Und fügt hinzu: »Na ja, eigentlich weiß man es, man hat es nur vergessen.«

+ Der Flyer davon findet sich im türkisen Buch auf den Seiten 68-71 (Archiv).



○ Erinnern (Schreiben I)

Tagebuch, 24. Februar 2015

Aufgewacht mit dem Gefühl: ja, ich weiß jetzt, wie das Buch geht. Es ist alles klar vor mir. Und ich weiß, was der Kern ist: *Contact ist ein Weg, uns zu erinnern*. Und ich will lauter Momente des Erinnerns beschreiben. Mein eigenes, und wo ich es bei anderen beobachtet, begleitet habe.

Es ist seltsam.

Beim Aufwachen war es so klar und groß. Und jetzt beim Hinschreiben fühlt es sich unkonkret an – und nicht so glänzend und erhebend wie gerade eben noch.

Aber vielleicht ist es genau das: Erinnern ist ein Weg nach innen.

Ein Kleinod, keine Showveranstaltung.

○ Immer schon

Eine Kollegin hat mich eingeladen, ein paar Bewegungsimpulse für ein Schul-Theaterprojekt zu geben. Beim ersten Treffen mit dieser 9. Hauptschulklasse schwappt mir vor allem von den Jungen eine für dieses Alter nicht ganz untypische Mischung aus Langeweile und Aggressivität entgegen. Ich springe gleich mitten hinein, lade sie nach einem kurzen Kennenlernen und Aufwärmen ein, Rücken an Rücken zu lehnen, einander zu spüren, in Bewegung zu kommen, dann ruhig auch ihre Kräfte zu messen und sich gegenseitig durch den Raum zu schieben. Die Klasse ist irritiert, traut sich nicht so recht, einige mustern mich ungläubig. Einer der Jugendlichen¹ bringt es auf den Punkt: »Verstehe ich das richtig: wir sollen jetzt das machen, was wir immer schon machen wollten, aber nie durften?« – Ja, genau das.

Und dann sind insbesondere die Jungen mit Begeisterung dabei. Sie rangeln und kämpfen, sie atmen und lachen, sie experimentieren damit, einander hochzuheben, auch zarte Momente entstehen. Es ergeben sich wundervoll spielerische und kraftvolle Contact-Duette, obwohl die Jugendlichen noch nie etwas vom ▶Rolling Point gehört haben, obwohl ihnen nie jemand einen ▶Lift gezeigt oder etwas von Achtsamkeit erzählt hat. Es braucht nur die Erinnerung, die Erlaubnis, ihren Impulsen zu folgen.

Die Erlaubnis, die ihnen entzogen wurde, weil Rangeln auf dem Schulhof gefährlich sein könnte. Und Gefährliches gilt es zu unterbinden.

Indem wir für immer mehr Sicherheit sorgen, kommt uns unmerklich das Leben abhanden.

1 Es war ein aus Rumänien stammender Sechzehnjähriger. Ich habe das Wort *rumänisch-stämmig* hier zig Mal gelöscht und doch wieder hinzugefügt. Ich wusste, es war wichtig, konnte aber nicht erklären warum. Eine mögliche Antwort gibt die Geschichte »Bulgaren« auf Seite 129.

○ Künstlich

Die Musiker*innen, die gelegentlich für unsere Jams improvisieren, haben einen »Neuen« mitgebracht. Er hat noch nie etwas von Contact gehört oder gesehen und ist wie gebannt. Sein erstaunter Kommentar »So können Menschen miteinander sein!«

Gleich am nächsten Tag bekomme ich eine Mail. Er sei ja zurückhaltend und unsicher, aber verspüre schon den starken Wunsch, das zu lernen, was er da gesehen hat, obwohl bereits das Zuschauen sehr viel Scham ausgelöst habe – eine Reaktion auf diese befremdliche Intimität zwischen Menschen, die sich gar nicht kennen.

Er möchte es langsam angehen und erst einmal eine Einzelstunde nehmen.

Sein Erleben fasst er danach so zu zusammen:

»Ich hatte befürchtet, es würde sich völlig künstlich anfühlen, sich so zu bewegen. Aber das war überhaupt nicht so. Es scheint mir fast, als wäre es das Natürlichste überhaupt.«

○ Ein Seufzer

Die Jam hat gerade angefangen. Die Stimmung ist eine satte, etwas träge, sehr genüssliche, es ist so still im Raum, dass jede Bewegung hörbar wird, das Schleifen eines Fußes über das Holz, das Aneinanderreiben der Kleidung, ein Abdrücken vom Boden, ein leises Knarzen. Atmen. Dann ein Seufzer, und aus tiefem Herzen: »Was wir alles dürfen!«

○ Neun Jahre

Während einer Wochenend-Jam vor vielen Jahren sitzen in einer Tanzpause ein paar Leute beieinander in der Herbstsonne. Sie erzählen sich gegenseitig, wie alt sie sind, und wie lang sie schon Contact tanzen. Es geht nicht nur um das durchschnittliche Einstiegsalter. Es geht auch darum, welchen Anteil des Lebens die Contact-Zeit einnimmt im Verhältnis zur Zeit, bevor sie es kennenlernten: ein Drittel, zehn Prozent, ... ein Mann, dessen erste Jam dies ist, mag gar nicht rechnen: »Oh je, null Komma null irgendwas Prozent.«

Mir fällt auf, dass ich bisher kaum Menschen begegnet bin, die nicht ziemlich exakt sagen können, seit wann sie Contact tanzen. Es scheint ein Einschnitt zu sein. Wir unterscheiden zwischen *der Zeit vorher* und *jetzt*.

Meine Tochter hat diesem Gespräch gelauscht und steuert ihre Zahlen bei: »Und ich bin acht Jahre alt und tanze seit neun Jahren Contact.«

○ In diesem Moment

Ist die Luft heute dicker?
Solide fast
dass sie mich trägt?
Wie kann das sein?
Mich ins Nichts
hinein lehnen
und nicht fallen?

Ist heute
in jeder Sekunde
so viel Platz
dass ich
in
unendlichen
Kaskaden
Richtung Boden
taumeln
kann
und nie aufschlage?

Die Luft ist nicht tragfähiger
als sonst
und die Sekunden nicht geräumiger.

Was mich trägt
heute
ist mein Vertrauen
in genau dieser Welt
am genau richtigen Ort zu sein.
In diesem Moment
ist es grenzenlos.



○ Werbetexte (Schreiben II)

Ich sitze am Schreibtisch und schreibe Geschichten. Mir fallen viele ein. Die Liste mit Titeln für potenzielle Geschichten, die ich nur niederschreiben muss, ist schier endlos. Ich schreibe. Nach der dritten ist mir etwas langweilig. Bei der vierten kann ich mich selber nicht mehr hören. Wie soll das denn bei der zehnten werden? Ich lese noch einmal durch, was ich bisher geschrieben habe und begreife: ich habe mich als Werbetexterin betätigt. Ich habe all die Wundergeschichten erzählt, die beim Contact passieren können – als müsse ich irgendwen von irgendetwas überzeugen.

Ich drücke mich eindeutig um die Geschichten, in denen ich selber vorkomme – nicht als Zeugin der Erkenntnis anderer, nicht als Zuschauerin, sondern als Handelnde, Hadernde, Suchende, Stolpernde.

○ Aushalten

Eine Dreifachturnhalle voller Menschen. Toll, so viele, die diese Leidenschaft teilen. Und auch: viel zu viele. Für mich. Heute.

Ich bin schon seit Ewigkeiten am ►Grasen, aber nichts schmeckt mir so richtig, nirgends fühlt es sich nach Bleiben an. Ich bin so offenporig und hypersensibel, dass mir eigentlich alles grob vorkommt. Das habe ich jetzt davon, dass ich meine Wahrnehmungsfähigkeit immer weiter geschult und verfeinert habe: Ich kann nichts mehr aushalten. Ich bin zu empfindlich, bin nicht mehr realitätstauglich, nicht einmal an diesem vergleichsweise soften Ort.

Ich verlasse die Halle und lege mich in die Hängematte, die draußen zwischen zwei Bäumen gespannt ist. Es fühlt sich unendlich einsam an.

Die Blätter über mir tanzen in sieben Millionen verschiedenen Schattierungen von Grün. Eine Ameise krabbelt mein Bein hoch. Ich meine, jeden einzelnen ihrer Schritte zu spüren.

Nein, es stimmt nicht, dass ich immer empfindlicher geworden bin. Ich war schon als Kind so. Und das Schulen und Verfeinern war genau dafür gut: dass ich jetzt hier rausgegangen bin.

Draußen ist auch ein guter Ort. Ich muss nichts aushalten.

○ Leben

Ich radle am Fluss entlang, auf dem Weg zu meinen wöchentlichen Contact-Klassen. Die Sonne steht schon ziemlich tief, ich blinzele ein bisschen im rötlichen Gegenlicht und denke darüber nach, ob der Einstieg, den ich mir für die Anfänger*innen ausgedacht habe, wirklich passt.

Ohne zu wissen, woher er kommt, höre ich mich plötzlich diesen Satz murmeln: *Contact hat mir das Leben gerettet*. Eine Welle der Dankbarkeit durchströmt mich, und gleichzeitig wehre ich mich dagegen, von diesem Satz besucht zu werden. Es ist mir peinlich, weil ich mich unglaublich pathetisch finde. Aber der Satz ist da, als säße er leibhaftig auf meiner Lenkstange. Ich erlaube ihm, mich ein bisschen zu begleiten.

Später, auf dem Heimweg, ist es dunkel. Kein Mensch weit und breit. Mein Blick liegt in dem wackelnd wandernden hellen Fleck, den mein Vorderlicht auf den Weg wirft.

Ja, hätte ich Contact nicht kennengelernt, dann hätte ich den Rest meines Lebens geglaubt, dass man sich körperliche Nähe mit Sexualität erkaufen muss.

Als ich mich endlich – Wochen später – überwinden kann, anderen von diesem seltsamen Satz zu erzählen, erfahre ich, dass ich nicht die Einzige bin, die von ihm heimgesucht wurde.

Auch nicht die Einzige, der das peinlich war.

○ Am Rand

Ich sitze am Rand.

Ich kann nicht tanzen heute. Es geht nicht.

Wahrscheinlich gar nicht, nie wieder. Alle anderen haben unendlich viel Spaß, für sie ist es ganz leicht. Sie befinden sich auf der anderen Seite der Scheibe – dieser massiven Glasscheibe, die mich von den Jammenden trennt. Je länger ich hier sitze, desto dicker wird die Scheibe. Aber Aufstehen geht auch nicht. Es ist unmöglich, durch die Scheibe zu gelangen.

Ich sitze am Rand.

Ich beobachte die Jam.

Ich bin wieder einmal Zeugin eines kleinen Wunders. Ich sitze ganz still, die Gesamtheit der Bewegungen in diesem Raum sickert durch mich hindurch, ich bin Teil des Geschehens. Mein stilles Hier-Sitzen trägt dazu bei, dass diese Jam die ist, die sie ist.

Wo ist der Schalter?

Meistens finde ich ihn. Manchmal nicht.

○ Satt und hungrig

Satt

Der Moment, an dem es geschah, ist mir eher vage, aber das damit verbundene Gefühl dafür umso eindringlicher in Erinnerung. Etwas trat ein, das ich nie für möglich gehalten hätte: ich war satt. Berührungssatt? Kontaktsatt? Nähesatt?

Es war damals nicht einfach, es als das zu erkennen, was es war. Und es ist heute nicht leicht, zu beschreiben, wie es sich genau vollzog.

Es kann nur eine tastende Annäherung sein an das, was ich da erlebte. Vorsichtig rekonstruieren, ohne aus heutiger Sicht allzu viel dazu zu dichten oder hineinzuinterpretieren.

So könnte es gewesen sein:

Mitten in einer Jam, ganz plötzlich, spüre ich einen Überdross. Es reicht mir. Ich muss hier raus. Das hat es noch nie gegeben. Bisher war ich meist mitten im Getümmel, habe jeden Moment einer Jam ausgekostet.

Etwas verwirrt (War's das jetzt mit Contact? Hab ich keine Lust mehr? Hat es seinen Reiz verloren?) schlüpfte ich in meine Straßenschuhe und gehe ein bisschen spazieren. Was ist das? Ich habe mich so auf diese Jam gefreut. Ein ganzes Wochenende tanzen, nachdem ich an einer Seminararbeit gesessen und mich viel zu lange viel zu wenig bewegt habe. Ich laufe plan- und wohl auch ein bisschen rastlos durch die Straßen. Es ist vielleicht einfach nur ein blöder Tanz gewesen, der nächste wird besser werden. Nein, eigentlich war es gar kein blöder Tanz. Auf jeden Fall ist nichts vorgefallen, was ich blöd nennen könnte. Ich war nur nicht richtig bei der Sache. Irgendwas war mir egal. Oder

zu viel. Keine Ahnung. Ich irre noch um ein paar Ecken, gucke in Schaufenster, studiere die Immobilienangebote der Sparkasse dieser Stadt, in der ich noch nie war, und in der ich ganz bestimmt keine Wohnung brauche.

Es gelingt mir nicht, diese Unruhe abzustreifen, dass ich das Wochenende nicht gut nutze, wenn ich nicht jede Minute tanze, und kehre schließlich zur Jam zurück. Ich halte Ausschau nach Leuten, mit denen ich mal »gelungene« Tänze hatte, und versuche, etwas davon wiederherzustellen. Ja. Geht doch. Ich tanze. Ich sitze nicht ratlos an der Seite. Alles ist gut. Contact war nicht nur eine Phase in meinem Leben, eine Laune, eine Episode. Es wird, es soll, es muss weiter wichtig sein.

Ich weiß nicht: waren es Wochen, waren es Monate, die ich von diesem Tag an dahinwurstelte, mich von Tanz zu Tanz hängelte, um mir zu beweisen, dass alles beim Alten war?

Bis es mir wie Schuppen von den Augen fiel, auf wie erlösende Weise eben *nicht* alles beim Alten war. Es war der Moment, an dem ich erkannte: Ich war nicht mehr bedürftig. Ich hatte genug Kontakt bekommen. Das, was sich in den ersten Monaten (Jahren?) wie ein riesiges nie stillbares Loch angefühlt hatte, war angefüllt worden. Die Begegnung mit der Contact Improvisation hatte dieses Loch überhaupt erst wahrnehmbar gemacht. Damals, in meinen ersten Tänzen wurde mir allmählich klar: *Das* war es also, wonach ich mich immer gesehnt habe. Das hat sich oft so leer angefühlt.

Und das hatte ich genährt. Mit all diesen Tänzen. Aber nie wäre mir in den Sinn gekommen, es könne je genug sein, dieser Hunger sei überhaupt stillbar.

Nun war ich also satt. Interessant. So fühlte sich das an.

Gar nicht so einfach: diesen neuen Zustand erkennen und dadurch erst Klarheit zu erlangen über den bisherigen. Ich war so hungrig gewesen.

Aber eben nicht unendlich hungrig.

Endlich hungrig.

Ein Schritt vor und zwei zurück

Ich hatte ein Loch gestopft, und das nächste tat sich sofort auf. Denn ich wusste plötzlich nicht mehr, was Contact eigentlich war.

Musste ich das Jammen jetzt für mich neu erfinden? Musste ich eine neue Motivation zum Tanzen herbeizaubern? Kann ich überhaupt noch tanzen, wenn der ursprüngliche Impuls nicht mehr da ist? Der ursprüngliche Impuls, den ich noch nicht einmal als solchen erkannt hatte? Vielleicht war ich ja berührungssatt, aber nicht bewegungssatt?

Ich hatte die Wahl: Einfach immer weiter essen, so tun, als hätte ich immer noch Hunger. Oder mich aus dieser ungewohnten Freiheit des *Genug* heraus ganz neu in eine Jam begeben: Wie ist es, wenn ich nichts unbedingt brauche? Wenn ein Duett passieren kann, aber nicht muss?

Ich entdeckte die Freuden des Solos. Ich konnte allein tanzen! Das wusste ich gar nicht. Allein tanzen war bisher ein Übergangszustand gewesen. Ein Zustand von *noch nicht* oder *nicht mehr*.

Nach und nach wurde mir bewusst, wie viele Fertigkeiten ich mir im Duett angeeignet hatte, die ich auch im Solo nutzen konnte. Der Boden war noch da, der Raum auch, die Schwerkraft wirkte nach wie vor. Es hatte sogar alles schärfere Konturen, schien mich eher von sich aus zum Spiel einzuladen, als verschwommen im Hintergrund zu verweilen.

Und auch die Duette und Trios wurden anders. Ich merkte, wenn ich mich nicht an meine Tanzpartner*innen hinklebte, erweiterte sich das Bewegungspotenzial um ein Vielfaches. Es war so viel mehr möglich als das selige Übereinanderkullern, das für mich bisher *Contact* gewesen war. Ich schwelgte in einer nie gekannten Freiheit.

Aber sie hielt nicht lang an. Was dem Staunen über diese Freiheit auf dem Fuß folgte, war meine Scham, bisher so gierig, so unersättlich, so beschränkt gewesen zu sein. Wie konnte ich

mich nur in meiner naiven Unbedarftheit auf meine Mittänzer*innen geschmissen haben, um Berührung zu schmarotzen?

Und so dauerte das Glück des Sattseins nur kurz an, weil ich mich dafür verurteilte, je hungrig gewesen zu sein. Und weil ich das tat, wäre es auch unvorstellbar, ja unverzeihlich gewesen, in diesen Zustand zurückzufallen. Das hatte ich überwunden! Ich wollte ab jetzt eine bewusste, keine bedürftige Tänzerin sein. Das war aber verdammt schwer. Jede Selbstverständlichkeit war dahin. Kritische Fragen und eine tiefgreifende Skepsis meiner Wahrnehmung gegenüber waren fortan treue Begleiter*innen in meinen Tänzen:

Ist dem das jetzt zu nah?

Dauert dieses Duett schon zu lange?

Müsste ich nicht mal wieder ein bisschen Solo tanzen?

Will die eigentlich mit mir tanzen?

Bin ich gerade eine Zumutung?

Sollte ich eher mal wieder vom Boden weg?

Tanzen war schrecklich kompliziert geworden. Und manchmal, wenn ich es mir erlaubte, sehnte ich mich nach diesen Tänzen, früher, vor dem Tag X, als ich noch ahnungslos und alles ganz einfach war. Ich hatte das Gefühl, einen Schritt vorwärts und zwei zurück gemacht zu haben. Es war grauenhaft und frustrierend.

Zum Glück ging auch diese Phase vorbei, es kamen wieder einfachere Zeiten. Und dann wieder mühsame.

Allmählich dämmert mir, dass Lernen wohl so funktioniert. Der Schritt hinaus aus der naiven Unbedarftheit erweitert den Horizont auf eine Weise, die auch die Gefahr birgt, unbarmherzig auf meine Unzulänglichkeiten zu blicken, die mir jetzt erst bewusst werden. Hilft nur, liebevoll mit mir selbst zu sein und zu würdigen, wo ich gerade stehe. Hier.

Hungrig

Ein Workshop. Es geht hier gerade um aktiv und passiv Sein, um Führen und Folgen, Agieren und Reagieren. Wir sollen mit klarer Rollenverteilung arbeiten, A und B.

Ganz klar: ich will heute mit der passiven Rolle anfangen, ich will A sein. Das ist genau das, was ich mir wünsche jetzt. Hinlegen, berührt werden. Wunderbar. Meine Partnerin hat nichts dagegen.

Ich lege mich auf die Matte. Wir sollen damit beginnen, dass A völlig passiv ist. B gibt Impulse, manipuliert A, die zunächst nichts tut und dann peu à peu aktiver wird. Völlig passiv sein ist toll. Ich wüsste gar nicht, aus welchem Grund ich je wieder irgendetwas anderes tun sollte als völlig passiv sein. Ich liege, ich atme, ich spüre, ich bin. Das reicht vollkommen. Mist, ich habe die Anweisungen verpasst. Ich hätte offenbar schon längst anfangen sollen, mich zu bewegen. Der Lehrer nennt irgendwelche Prozentzahlen, um mich herum sind alle in Bewegung, und ich merke, dass ich mich gar nicht auf die eigentliche Aufgabe konzentrieren kann. Ich merke einfach nur, wie sehr ich mich jetzt und heute nach achtsamer Berührung sehne, und alles in mich aufsaugt. Meine Aufmerksamkeit jetzt auf irgendetwas zu lenken, würde mich unglaublich viel Kraft kosten. Ich will das eigentlich gar nicht. Also frage ich meine Partnerin, ob wir auf die Übung pfeifen können, und es für den Moment reicht, wenn ich nichts tue, als dazuliegen, und die Berührung zu genießen.

»Wie gut, dass du das vorschlägst«, sagt sie. »Ich brauche gerade auch was ganz Einfaches.«

Also genießen wir gemeinsam die unbestreitbare Tatsache, dass nicht aus jeder Berührung Bewegung entsteht.

Der Lehrer fordert immer wieder all diejenigen, die noch nicht in Bewegung gekommen sind auf, aktiver zu werden, und nennt weiterhin Prozentzahlen, bei denen wir jetzt mal angekommen sein könnten. Aber wir verweigern ihm hartnäckig

die Gefolgschaft.

So ist das also mit dem Hunger: mal ist er gestillt und mal ist er da.

Bedürftigkeitstänze

Am nächsten Workshoptag entspinnt sich beim gemeinsamen Essen ein Gespräch über Duette, nach denen man sich ausgelaut fühlt. Ach, diese Leute, die sich auf einen schmeißen ohne Rücksicht, das sei doch das Allerschlimmste. Zäh wie Brei, lästig wie Fliegen, anhänglich wie Kletten. Furchtbar, diese Bedürftigkeitstänze.

Ich denke, noch vor ein paar Tagen hätte ich vielleicht mitgelästert. Ich hasse das auch, wenn Menschen sich auf mir räkeln, als wäre ich ihr Sofa.

Heute bin ich ganz still.

Und mir wird klar: *Bedürftigkeit* ist zu einem Schimpfwort geworden. Womöglich muss ich über all das am lautesten und engagiertesten schimpfen, das ich mir selbst nicht zugestehe.

○ Wie sieht das aus?

Diese Geschichte fängt an mit dem Klischeesatz schlechthin: Ich wusste eigentlich immer, dass ich tanzen will.

Als Kind habe ich leidenschaftlich gern Räder geschlagen, bin überall hochgeklettert und war überhaupt ständig in Bewegung, sagt meine Mutter. Was das bedeutete, begriff ich in vollem Ausmaß erst vor kurzem, als ich zum ersten Mal alte Super-Acht-Filme meines Onkels anguckte, auf denen immer mal wieder auch ich zu sehen war. Mit fünf, mit acht ... Ich glaube, heute würde man mir Ritalin geben. Glück gehabt.

Tanzen also. All meine Versuche, es zu lernen, fühlten sich kläglich an. In den Ballettunterricht durfte ich nicht wegen einer Wachstumskrankheit an der Wirbelsäule.

In der Tanzstunde (Walzer, Foxtrott und so) gab es nur einen einzigen Jungen, der wenigstens ein bisschen größer war als ich. Mit allen anderen sah es einfach nicht richtig aus – das schrien mir sämtliche Spiegel zu, an denen ich vorbeitanzte. Es gab eine Menge davon, und sie waren gnadenlos. Die ständige Angst, dem Tanzpartner auf die Füße zu treten, steigerte das Vergnügen auch nicht unbedingt.

Im Wahlfach »Gymnastik und Tanz« bekam ich regelmäßig Schweißausbrüche, wenn die Lehrerin einzählte: fünf, sechs, sieben, acht, ...

Ich wusste, bei »eins« soll ich einen Kick Ball Change² mit dem rechten Fuß machen, aber woher sollte ich in dem Stress wissen, welcher Fuß mein rechter war? Und überhaupt hoppelte ich immer allem ein bisschen hinterher. Ich konnte nie verstehen, wie die anderen es fertigbrachten, gleichzeitig zuzugucken und die Bewegungen auszuführen. Und auch nach langem Üben war

2 Ein Wechselschritt, zum Beispiel im Jazztanz

mein Arm selten da, wo er sein sollte, oder die Drehung war zu langsam oder ich lächelte nicht, obwohl das auch noch dazugehörte. Bei den Aufführungen war ich dann auch immer eher in einer der hinteren Reihen anzutreffen.

Das konnte ich auch verstehen. Bei mir sah alles wie eine Karikatur aus. Irgendwas war in meiner körperlichen Entwicklung schief gelaufen, so dass ich viel zu lange und viel zu dünne Arme und Beine hatte, die immer irgendwo rumschlackerten, wo sie eigentlich nicht hingehörten.

Wie war das möglich, dass es mich so magisch zum Tanzen hinzog, obwohl es sich fast immer grauenhaft anfühlte, wenn ich es tat?

Es ist nicht schwer zu erraten: meine erste Contact Stunde war eine einzige Erlösung. Ich hatte doch gewusst, dass ich tanzen will! So!

Ich suhlte mich förmlich in meiner neugewonnen Narrenfreiheit: es durfte aussehen wie es wollte, Hauptsache, es fühlte sich gut an. Und das tat es. Es gab keine Vorgaben, die man nur mit einem normal dimensionierten Körper erfüllen konnte. Es war einfach wunderbar.

Contact überhaupt in Zusammenhang zu bringen mit der Idee von Performance, fand ich lange völlig abwegig.

Wenn ich auf Jams war, tanzte ich. Wenn ich mal zuguckte, dann sah ich Menschen, bei denen es schön aussah. Das mussten diejenigen sein, die damals beim Kick Ball Change in der ersten Reihe tanzen durften, die es einfach im Blut hatten, sich schön zu bewegen. Es gab auch welche, bei denen es zu schön aussah, das machte mich misstrauisch. Und es gab andere, bei denen sah es nicht so geschmeidig aus, aber eben auch nicht so furchtbar, wie wenn man einer Choreographie hinterher stolpert. Mit denen identifizierte ich mich. Das tat meiner Begeisterung keinen Abbruch. Eher im Gegenteil. Wie gut, dass es egal war. Wie gut, dass es solche Orte gab, an dem alle einfach sein dürfen. Und an denen es sich so verdammt gut anfühlte.

Im Nachhinein staune ich über meine Unbefangenheit.

Auch als ich schon begonnen hatte, selbst zu unterrichten, blieb mein oberstes Motto: es ist ganz egal, wie es aussieht.

Dann kommt der Moment, der alles verändert:

Eine Wochenendjam. Nach einer langen Tanzphase muss ich was trinken. Meine Wasserflasche ist leer, ich will sie auffüllen. Auf dem Weg zur Tür spricht mich eine Frau an, die ich nicht kenne.

»Ich schau dir so gern beim Tanzen zu. Das sieht so schön aus.«

Wie bitte? – Ich weiß nicht mehr, ob ich überhaupt irgendwas geantwortet habe.

Während das Wasser in meine Flasche läuft, gucke ich mich im Spiegel an wie eine Fremde.

Dann beschließe ich, einfach weiter zu tanzen. Aber es ist nicht mehr wie vorher. Als hätte sich eine Kamera zugeschaltet. Ich sehe mich von innen und von außen. Während ich spüre, was ich spüre, versuche ich eine Vorstellung davon zu bekommen, ob das, was sich jetzt im Moment gut anfühlt, auch gut aussieht. Zum ersten Mal nehme ich bewusst wahr, wie viele Leute am Rand sitzen und mich gerade beobachten könnten. Ich habe kein Bild davon, wie es aussieht, wenn ich tanze. Und in dem Augenblick, als ich versuche, schöne Bewegungen zu machen, ist alles wieder da: Ich habe wieder den schlaksigen Körper der Vierzehnjährigen. Ich bin sicher, es sieht furchtbar aus.

Ich habe meine Unschuld verloren.

○ Das schlimmstmögliche Duett

Hier möchte ich gern eine der witzigsten Klassen beschreiben, die ich je unterrichtet habe. Wir haben überraschend viel gelacht.

Zu Beginn bat ich alle, sich an das Duett zu erinnern, das sie in ihrer persönlichen Contact-Geschichte am unangenehmsten empfanden. Oder an Dinge, von denen sie grundsätzlich sagen können: das mag ich nicht, wenn jemand so was in einem Duett (mit mir) tut.

Der Abend verlief so:

Ich verteile Zettel und Stifte und fordere alle auf, eine möglichst präzise Stellenausschreibung zu verfassen. Die zu vergebende Stelle lautet: mein*e schlimmste*r Tanzpartner*in. Wie muss sich jemand verhalten, um mir einen richtig schrecklichen Tanz zu bescheren? Manche beginnen sofort zu schreiben, andere grübeln und suchen: Was ist wirklich schrecklich für mich?

Und dann werden die Stellen vergeben: Wer hat mal Lust, wie ein Mehlsack zu tanzen? Wer verkörpert die Rolle dessen, der jede passende und unpassende Möglichkeit nutzt, die Partner*in hochzuheben?

Wir probieren immer einige von diesen Horrorduetten parallel aus – jeweils mit Zeug*in, die nachher berichten soll, was sie beobachtet hat. Die Frage: Wie kann mir etwas, das ich überhaupt nicht mag, als Tanzimpuls dienen? Wie kann ich damit umgehen, spielen, mich wehren, dem etwas Eigenes entgegenzusetzen? Und wann sage ich *Stopp*?

Das Forschen geht los. Es ist unglaublich, mit welcher Inbrunst die explizit dazu aufgeforderten Quälgeister all die Dinge tun, die sonst eher tabu sind: sie greifen, manipulieren, blo-

ckieren, umarmen, hängen sich an ihre Tanzpartner*innen. Sie werden schleimig und übergriffig ... immer mit einem Grinsen. Oder sie tanzen wie Waschlappen, verweigern jede Art von Lehnen, geben keinen Widerstand, weichen jedem Impuls aus oder fliehen den Kontaktpunkt – je nachdem, was auf ihrem Zettel steht. Nicht wenige der Forschungsduette enden damit, dass beide lachend am Boden liegen.

Als alle erdenklichen Schrecklichkeiten durchgespielt sind, stellen die Kleingruppen ihre Forschungsergebnisse und die wirksamsten Strategien vor. Es läuft eigentlich immer darauf hinaus, die Haltung zu ändern von *ich mag das nicht* zu *so ist das also* – was ja nicht ausschließt, sich für ein klares *Stopp* als momentan einzig gangbaren Umgang damit zu entscheiden. Und diejenigen, die die Aufgabe hatten, unangenehm zu sein, berichten, wie viel Spaß ihnen das gemacht hat.

Schließlich jammen wir mit diesen neuen Erkenntnissen. Wie erstaunlich zu sehen was passieren kann, wenn einmal die Hemmschwelle gefallen ist, dreist zu sein. Es ist wohl wieder einmal eine Frage der Erlaubnis: Wenn ich meiner Tanzpartnerin auch mal so richtig auf die Nerven gehen darf, befreit mich das offensichtlich von der Last, die die meisten von uns vor allem anderen am unbeschwerten Tanzen hindert: dem Druck, gut sein zu müssen, es der Anderen rechtzumachen.

Und so hat uns diese Versuchsanordnung an ganz unerwartete Orte gebracht. Ich dachte, die gestellte Aufgabe könnte helfen, Strategien für den Umgang mit Unbehaglichem zu entwerfen, das von außen kommt. Was heute aber vor allem passiert ist, war etwas anderes. C.G. Jung würde es vielleicht *den eigenen Schatten umarmen* nennen. Dadurch, dass wir uns in einem klar gesetzten Rahmen aller Höflichkeit entbunden haben, wurde sehr viel Lebendigkeit freigesetzt: ich darf eine völlige Zumutung sein. Wenn die Achtsamkeit und das Kooperative beim Contact immer nur gleichgesetzt werden mit *weich, sanft und fließend*, kann es auf die Dauer ganz schön

langweilig werden. *Achtsamkeit* macht wach und authentisch.
Vorsicht zieht die Handbremse und hält mit dem Wesentlichen
hinter dem Berg.

○ Werkzeug

Ich lerne den ►Underscore kennen.

Ich weiß jetzt um die Lücke: The Gap.

Ach so! Das ist ganz normal. Das gehört dazu, nicht zu wissen, was als nächstes kommt. Es gehört genauso dazu wie die seltsame Angewohnheit, einfach mal irgendwas zu tun, nur um etwas zu tun.

Gut zu wissen.

Dann muss ich also einfach aufhören, die Leere mit irgendwas zu füllen.

Ist eigentlich ganz logisch. Und ganz einfach. Einen Moment innehalten, schauen, was nehme ich wahr, daraus die Bewegung entstehen lassen. So geht also Improvisieren. Jetzt habe ich ein super Werkzeug dafür.

Also: Was nehme ich wahr?

Hm. Mein Kreuzbein zum Beispiel.

Was entsteht daraus?

Ein leichtes Kreisen. O.k., ein Kreisen.

Hm. War das nicht gestern auch schon so?

Ja, vielleicht.

Und vorgestern?

Ist das Kreisen meines Beckens das, was aus meiner Wahrnehmung entsteht, oder das, womit ich versuche, die Leere zu füllen?

Kann ja sein, dass das halt einfach immer mein erster Impuls ist.

Kann das sein?

Vielleicht mal ein bisschen länger in der Lücke verharren.

Und wie mach ich das?

Dem ersten Impuls *nicht* folgen? Ihn unterdrücken?

Unterdrücken? Den Impuls, von dem ich noch nicht mal weiß, ob es wirklich ein Impuls ist oder eine Übersprunghandlung?

Ich dachte, das Wissen um die Lücke würde es einfacher machen. Aber jetzt ist es alles komplizierter, weil ich mir selber nicht mehr über den Weg traue.

Ich kann noch nicht mal mehr sagen, ob meine Impulse überhaupt Impulse sind.

Und vor lauter Nachdenken darüber, ob das jetzt ein Impuls ist, dem ich folgen will, folgen soll, stellt sich überhaupt gar keine Stille mehr ein, in der ich auch nur irgendetwas wahrnehmen könnte!

Das ist mir alles zu kompliziert. Ich leg mich jetzt einfach hier hin und mach gar nichts mehr.

Ich gebe mich Richtung Boden und da findet irgendwo an der Peripherie meines Gesichtsfeldes genau die entgegengesetzte Bewegung statt.

Jemand da drüben bewegt sich im selben Moment nach oben. Und das ist der Beginn eines Duetts. Aha. Und wie hat das jetzt angefangen? Und woher wusste ich, dass das der Impuls ist, dem ich folgen will?

Gut. Interessant. Neues Werkzeug: nach Gegensätzen im Raum suchen.

Das hält mich eine Weile beschäftigt – und irgendwann komme ich mir auf die Schliche.

Ich weiß nicht, wie oft sich das noch wiederholt, dass ich denke, jetzt weiß ich, wie es geht – und dann merke, das ist auch wieder nur ein Strohalm, an dem ich mich festhalte, um irgendetwas zu haben.

Ich versuche, den leeren Raum ganz ohne Werkzeugkoffer zu betreten – und auch das entpuppt sich als eine Art Werkzeug.

Immer gibt es noch eine Schicht dahinter.

Und ich vermute, das Schälen der Zwiebel ist noch lange nicht zu Ende.

○ Ich bin ein Monster

Eine meiner größten Herausforderungen: mit Frauen tanzen, die wesentlich kleiner sind als ich. Es stresst mich regelmäßig. Und seit Jahren versuche ich zu verstehen, warum das so ist.

Ich bin nicht schwer. Und ich weiß, wenn ich was gut kann, dann ist es Gewicht verlagern. Und trotzdem – wenn ich mit diesen zierlichen Frauen tanze, die zwanzig Zentimeter kleiner sind als ich, verwandle ich mich vor meinen eigenen Augen in ein siebenarmiges formloses Monster, was mich sehr zögerlich macht, wirklich und wahrhaftig zu lehnen. Ich habe alle möglichen Strategien entwickelt: den Kontaktpunkt in der Peripherie halten, ein bisschen unverbindlich rumtänzeln, viel Luft zwischen uns lassen, in der oberen Ebene bleiben – aber so richtig befriedigend ist das alles nicht. Es fühlt sich in den meisten Fällen angestrengt an und ein wenig hölzern.

Einmal dachte ich, ich hätte verstanden, woran es liegt. Es war in einer Klasse, die von einer ziemlich kleinen Frau unterrichtet wurde. Wir übten, vom Lehnen in ▶Lifts zu kommen: lehnen, eine*r rutscht an der anderen runter, und die andere kippt auf sie drauf. Na super, dachte ich. Du rutscht mit deinem Becken zwei Zentimeter nach unten, schon ist dein Zentrum unter dem deiner Partner*in und – schwupps – hast du sie dir aufgeladen. Wenn ich mit meinem Zentrum unter das anderer kommen will, muss ich manchmal so weit runter rutschen, dass ich schon fast am Boden knie. Daran lag es also! Kleinsein ist einfach praktischer.

Aber ist das wirklich des Rätsels Lösung?

Nein. Wenn ich aus dieser Klasse etwas lerne, dann ist es eine Wachheit für meinen eigenen Unterricht: gehe nie davon aus,

dass die ►Pathways und Prinzipien, die sich für dich bewährt haben, auch mit anders proportionierten Körpern einfach umsetzbar sind.

Immerhin eine wertvolle Erkenntnis. Sehr wertvoll sogar.

Aber keine Antwort auf mein Forschungsprojekt; denn warum habe ich dann das Problem mit Männern nicht? Es gibt ja auch Männer, die kleiner sind als ich, und es gibt viele Männer, bei denen der Schwerpunkt verdammt tief liegt. Außerdem bestehen Tänze ja nicht nur aus ►Pelvis-Lifts. Wenn sie sich nicht mit Leichtigkeit ergeben, dann mache ich sie halt nicht.

Was hat es also mit diesen zierlichen Frauen auf sich?

Mir schwant, die kleinen Frauen stellen mich vor die gleiche Herausforderung wie die verdammt tollen Tänzer*innen. Das Problem liegt nicht bei den Größenverhältnissen, nicht beim Schwerpunkt, nicht beim Gewicht.

Es liegt daran, dass ich im Angesicht dieser anmutigen Wesen in meinen eigenen Augen plötzlich so wie ich bin nicht mehr richtig bin.

Ich bin zu groß. Zu groß für eine Frau, das habe ich oft genug gehört. Obwohl es ja wirklich größere Frauen gibt. Wahrscheinlich habe ich auch eher gehört: »Du bist aber groß«. Das *zu groß* habe ich mir selbst daraus gestrickt.

Was es mir schwer, ja unmöglich macht, diesen zarten Frauen im Tanz wirklich zu begegnen, ist der Gedanke: so wie du müsstest ich eigentlich sein, dann wäre ich richtig.

○ Junge Hüpfen

Nina, Christoph und Roland richten die überregionale Wochenend-Jam in Göttingen aus. Jedes Mal denken sie sich für den Samstag eine kleine Struktur aus, nie ohne ein gewisses Augenzwinkern. Weil ich Lust habe, einfach nur zu tanzen, macht mich das heute etwas ungeduldig.

Das ist ihre Idee: die Namen aller Anwesenden auf kleine Zettelchen, die Zettelchen in einen Hut, jeder*r zieht einen Namen und soll mit dieser Person tanzen.

Oh nein. Wie soll das denn gehen?

Das Chaos ist natürlich durch die paradoxe Aufgabe vorprogrammiert, weil Anton jetzt Berta sucht, die aber mit Cäsar tanzen soll, der gerade dabei ist, sich Dora zu nähern, die wiederum ...

Aus diesem Durcheinander entsteht schließlich eine chaotische, lebendige Jam, bei der viel gelacht wird.

Ich lande in einem Trio – wir haben tatsächlich unsere Namen reihum gezogen. Aber was für ein Trio: ich habe die beiden jüngsten Hüpfen der ganzen Jam erwischt, die beide meine Söhne sein könnten. Während sich ein wildes, schweißtreibendes und humorvolles Trio entwickelt, wird mir bewusst, dass ich den Kontakt mit den beiden von mir aus nicht gesucht hätte.

Warum nicht?

Weil ich befürchte, mit ihrer Dynamik nicht mithalten zu können?

Weil ich vermute, ich könnte mich über Gebühr anstrengen, um doch mitzuhalten?

Weil es mich ein bisschen wehmütig macht, daran erinnert zu werden, wie unermüdlich, kraftvoll und ohne Pause ich vor 25 Jahren getanzt habe?

Weil ich denke, die wollen doch sicher nicht mit einer alten Frau tanzen?

Es war wohl von allem ein bisschen dabei.

Wenige Wochen vorher hatte ich noch vehement bestritten, dass Alter ein Auswahlkriterium beim Tanzen sein könnte.³

3 Das war auf der ▶ECITE 2014: jemand hatte ein Plakat aufgehängt: *Survey: I choose my dance partners according to ...* Darunter hatten sich die Leute dann bekannt zu (ich schreibe frei aus der Erinnerung): *skill, gender, beauty, size, smell, colour of T-Shirt, ... whether I know them, ... memories of previous dances* und eben auch *age*. Einiges davon hatte ich weit von mir gewiesen.

○ Wann ist Jetzt?

Gemeinsam mit Elske Seidel experimentierte ich vor ein paar Jahren mit einem Workshopformat, das wir »Wann ist Jetzt?« nannten. Wir gaben uns die Aufgabe, ehrlich all das aufzuschreiben, was uns beim Tanzen davon abhält, gegenwärtig zu sein. Hier ist eine kleiner Auszug aus der umfangreichen Sammlung, die der Workshop zutage förderte. Ich habe mir erlaubt, manche noch ein bisschen auszuschnücken:

- Ich glaub, mein Deo versagt.
- Ich kann den Schweiß der/des anderen nicht gut riechen.
- Ich muss unbedingt dran denken, morgen das Geld an Peter zu überweisen!
- Es ist jemand im Raum, mit der/dem ich viel lieber/heute unbedingt noch tanzen möchte.
- Endlich! Mit dir wollte ich schon ewig mal tanzen, jetzt muss es aber auch richtig schön werden.
- Ich merke, dass mir vom Rand aus jemand zuschaut.
- Ich hätte gern, dass mir jemand zuschaut.
- Ich muss mich besser entspannen!!!
- Ich muss aufs Klo, aber es wäre ja unhöflich, einfach das Duett zu unterbrechen.
- Ich habe Blähungen. Wie kann ich es anstellen, mich unauffällig zu lösen, in eine weniger bevölkerte Ecke zu tänzeln, schnell zu furzen und dann zu diesem Duett zurückzukommen?
- Ein Trio; ich frage mich die ganze Zeit, ob die beiden nicht lieber zu zweit tanzen würden.
- Ein Trio; ich frage mich die ganze Zeit, wann dieser Typ endlich kapiert, dass wir lieber zu zweit sein wollen.
- Ich langweile mich selber und ärgere mich drüber.

- Ich frage mich, was meine Freundin/ meine Mutter/ meine Chefin sagen würde, wenn sie mich gerade sehen könnte.
- Jetzt bin ich schon wieder in dieser Position gelandet. Was muss die nur von mir denken, wenn ich ständig meinen Hintern so in die Luft strecke.
- Ich möchte unbedingt den ►Schulterlift unterbringen, der mir vorhin im Unterricht das erste Mal geglückt ist.
- Mir rutscht immer die Unterhose in die Poritze.
- Ich habe vorhin entdeckt, dass meine Tanzhose im Schritt ein Loch hat, frage mich bei welcher meiner Bewegungen man es sehen kann, und kann mich nicht entscheiden, ob mir das peinlich oder egal ist.
- Mir ist grade eigentlich gar nicht nach Tanzen, aber ich habe so viel Aufwand betrieben, um jetzt hier zu sein ... weite Anfahrt, Babysitter, ..., da kann ich mich ja nicht an den Rand setzen.
- Jede Berührung erinnert mich daran, dass ich mich eigentlich nur danach sehne, im Arm gehalten zu werden.
- Ich brauche dringend Sex. Und zwar heute Nacht. Ich glaub, ich hab keine Kondome dabei.
- Ich fühle mich begrabscht.
- Ich frage mich, was es hier wohl für Selbstverständlichkeiten und ungeschriebene Gesetze gibt, die alle kennen außer mir.
- Scheiße. Alle anderen hier sind dünner als ich. (*Dünner* beliebig ersetzen durch: hübscher, besser, jünger, entspannter, gelenkiger, trainierter, weicher, anmutiger, cooler, origineller, witziger, mutiger, besser gekleidet ...).
- Wenn ich hier rum gucke, schneid ich eigentlich ganz gut ab, ich bin eindeutig geschmeidiger als die meisten – auf jeden Fall geschmeidiger als der da drüben (*Geschmeidiger* beliebig ersetzen durch: hübscher, dünner, besser, jünger, entspannter, gelenkiger, trainierter, anmutiger, cooler, origineller, witziger, mutiger, besser gekleidet ...).

Hier ist Platz für eigene Ergänzungen; noch mehr Platz (vielleicht) im leeren Raum.

○ Du auch?

Es war ein langer Jam-Tag. Ich bin schon ganz schön müde. Aber nicht so müde, dass ich nicht mehr tanzen mag. Ich hab nur einfach nicht mehr viel Kraft übrig. Also liege ich auf dem Boden und aale mich träge, mit halber Aufmerksamkeit noch bei der sich allmählich leerenden Jam, mit der anderen Hälfte schon in meinem Bett. Soll ich schlafen gehen oder noch ein bisschen tanzen? Oder doch lieber schlafen? So ein ganz langsames, spürendes, vertrautes Tänzchen in die Nacht hinein, das wäre jetzt schön.

Da drüben sitzt K an die Wand gelehnt und guckt so vor sich hin. Er sieht so aus wie ich mich fühle. Müde, aber noch zu wach, um sich von dieser Jam lösen zu wollen. Das könnte doch passen.

Ja? Passt das?

Vertraut – ja.

Spürend – ja.

Aber langsam? Niemals. K kann nicht langsam tanzen.

Wir hatten in den letzten Jahren viele Begegnungen in den unterschiedlichsten Konstellationen, aber es war noch nie etwas dabei, das man auch nur annähernd langsam nennen könnte. Ein Tanz mit ihm ist jetzt wahrscheinlich keine gute Idee. Könnte gefährlich werden, mich jetzt zu aufregenden Dingen hinreißen zu lassen. Meine Konzentration reicht nicht mehr aus.

Bevor ich weiter überlegen kann, berührt sein Fuß meine Schulter.

Mist. Was nun? Ich kann heute beim besten Willen kein dynamisches Duett mehr tanzen. Ich schließe die Augen, vielleicht um zu signalisieren, wie müde ich bin, vielleicht, um noch etwas

Aufschub zu erlangen.

Sein Fuß schiebt sich jetzt unter mein Schulterblatt. Ich räkle mich ein wenig, gähne demonstrativ, damit die Botschaft auch ankommt: Ich schlafe eigentlich schon.

Sein Fuß, sein Fußgelenk, sein Schienbein beginnen, einladend mit meinem Nacken zu spielen und meinen Kopf hin- und her zu rollen. Soll ich ihn warnen, dass ich eigentlich nicht mehr tanzen kann heute Abend? Soll ich schnell aufstehen und sagen, »Sorry, ich muss jetzt echt ins Bett«? Für irgendwelche drastischen Maßnahmen bin ich viel zu müde. Außerdem ist das da an meinem Kopf äußerst angenehm. Ich bleibe. Und so entsteht genau das, was ich brauche: ein ganz langsames, spürendes, vertrautes Tänzchen in die Nacht hinein. Völlig zeitlos. Als es sein Ende findet, merke ich, dass wir allein sind in der Turnhalle. Ich liege quer über seinen Brustkorb gegossen, und mein Ohr ist nah genug an seinem Mund, dass er hineinflüstern kann: »Ich wusste gar nicht, dass du auch langsame Tänze im Angebot hast.«

○ Einen Spalt breit

Du bist mir nicht sympathisch. In der Anfangsrunde spüre ich einen deutlichen Widerwillen gegen die Art, wie du deinen Namen sagst. Und du trägst eine wirklich abgrundtief hässliche Hose, die noch dazu nicht zum T-Shirt passt. Der Entschluss reift innerhalb von Sekunden und ohne mein aktives, bewusstes Zutun: mit dir werde ich nicht tanzen.

Doch ein Wochenende ist lang, mein urteilender Geist kommt von Stunde zu Stunde zur Ruhe und es geschieht, dass die Brandung dieser Jam mich zu dir spült. Eingebunden in ein recht dynamisches Trio durchquere ich mit ausladenden Bewegungen den Raum und werde abrupt gestoppt. Unser – dein und mein – Duett nimmt seinen Anfang in dieser Kollision. Zuerst die Berührung. Erst dann sehe ich aus dem Augenwinkel diese grässliche Hose und erkenne sie wieder. Aber da ist die Berührung schon gespürt. Sie ist fordernd, fast herausfordernd – aber nicht unangenehm. Bestimmt – aber nicht dominant. Sie ist so beschaffen, dass sie mich zunächst einmal kämpferisch stimmt – aber nicht feindlich. Du guckst mir direkt in die Augen. Ich frage mich, ob du meinen Entschluss, nicht mit dir zu tanzen, kennst; ob du mich auf die Probe stellen oder mir etwas beweisen willst. Eine wilde Mischung aus Scham, Selbstzweifel, Selbstverachtung und Trotz überkommt mich. Nur eins ist nicht dabei: der Wunsch, mich schnell aus dem Staub zu machen.

So ein Duett hatte ich noch nie. Wir sind uns jede Sekunde dessen bewusst, dass wir von zwei verschiedenen Planeten kommen. Dass wir nicht die gleiche Sprache sprechen. Und dass es deshalb keine Selbstverständlichkeiten gibt. Wir suchen nicht die Harmonie, schon gar nicht die Verschmelzung. Wir gleichen

uns nicht an. Wir sind beide hellwach und horchen, wie diese so unterschiedlichen Melodien zusammen einen noch nie dagewesenen Klang ergeben können. Mal holpert das unbeholfen und dann wieder ist es atemberaubend neu. Nie langweilig. Immer aufs Höchste fordernd. Ganz anders.

Wir tanzen keinen zweiten Tanz auf dieser Jam. Das ist nicht beliebig wiederholbar.

Danke. Du hast mir deine Andersartigkeit geschenkt. Und ich mir selbst einen winzigen Moment des Unvoreingenommenseins, der eine Öffnung geschaffen hat. Nur einen Spalt breit. Genau breit genug, dass die Überraschung hindurchschlüpfen konnte.

○ Für Matthias

Tränen

Das Leben ist anstrengend. Es ist mir alles zu viel. Berufstätig sein und Mutter. Und immer zuständig.

Trennung, zwei Wohnungen renovieren, ein Umzug, Elternabend in der Schule. Elternabend im Kindergarten. Nomi hat die Läuse, Tim braucht eine Brille. Geht das jetzt erbarmungslos immer so weiter?

Ich weiß nicht, wie es mir gelungen ist, mir einen Tag freizuschaukeln, aber jetzt sitze ich im Zug. Du und ich, wir haben uns verabredet, um ein paar Stunden miteinander zu tanzen. Nur wir zwei. Mitten unter der Woche. Welch ein Luxus.

Wir haben ein Studio für uns. Als ich mich umziehe, denke ich, wie soll ich denn jetzt tanzen. Ich hab überhaupt keine Kraft.

Als ich ins Studio komme, läuft schon Musik.

»Ich weiß gar nicht, ob ich tanzen kann«, sage ich.

Du legst deine Hand an meinen Hinterkopf und lädst mich von dort aus zu einer spiralenden Bewegung ein. Ich folge. Ich lasse mich von dir tanzen. Ich sinke zu Boden und richte mich wie von Geisterhand wieder auf, ich rolle an deinem Arm hinauf, schwebe einen Moment lang auf deiner Schulter, gleite wie im freien Fall deinen Rücken hinab, und bevor ich überhaupt den Boden erreicht habe, kommt schon wieder eine Auftriebskraft, woher auch immer. Ich muss nicht arbeiten, es geschieht alles von ganz allein, ich vertraue mich dem an, was ganz ohne mein Zutun, mein Bemühen passiert. Und trotzdem bin ich hellwach.

Ich hatte fast vergessen, dass Leben so einfach sein kann. Was habe ich alles gestemmt, organisiert, gewuppt in den letzten Wochen.

Als ich mit meinem Brustbein an deinem Oberarm lehne, bricht der Damm, die Tränen beginnen zu fließen. Wir tanzen weiter, die Tränen fließen. Die Tränen fließen weiter, wir tanzen. Und es ist gut, dass wir nicht aufhören; dass du nicht fragst, »was ist denn los?«; dass du nicht versuchst, mich zu trösten. Dass du nichts weiter tust, als mich behutsam durch diese warme Welt zu bewegen, die mir eben noch so unerbittlich erschien. Und der Stoff deines T-Shirts wird immer nasser von meinen Tränen.

Dein Feind

Ein paar Jahre später wiederholen wir das. Die Kinder sind jetzt ein bisschen größer. Ich kann etwas länger wegbleiben.

Wir haben wieder Zeit im Studio, ganz für uns. Ohne Tränen diesmal aber genauso flüssig. Es ist so vertraut. Wie viele Stunden unserer Leben haben wir schon miteinander tanzend zugebracht? Wo war der Anfang für diese Vertrautheit? Du warst ja auch mal irgendein Fremder auf irgendeiner Jam. Ist das, was mit dir geht, Maßstab geworden für alle anderen Tänze? Ein Meilenstein an Vorbehaltlosigkeit, hinter den ich schwer zurück kann?

Wir tanzen, unsere T-Shirts sind am Ende wieder nass, schweißgebadet diesmal, obwohl es keinen Moment lang anstrengend war.

Am Abend nimmst du mich noch mit in deine Aikidostunde. Große Herausforderung für mich: Irgendeine ganz bestimmte Übung machen, genau so wie sie vorgemacht wurde. Wir sollen uns ähnlich große Menschen suchen. Also üben wir zwei das wohl nicht miteinander. Ein Fremder guckt mich auffordernd an. Gut.

Ich stelle mich ziemlich doof an. Mein Partner ist schon am Verzweifeln, glaube ich.

Irgendwann erbarmst du dich meiner (oder seiner?), kommst zu uns rüber, wir tauschen. Du stehst mir gegenüber und gibst einen Impuls, ich soll ihn umlenken. Aber ich gebe einfach nach.

Du lachst: »Heike, das ist kein Contact-Duett – ich bin dein Feind!«

Nein, das bist du nicht. Ich weigere mich, das zu denken.

Und auch wenn mir die Idee vom Feind widerstrebt, ahne ich doch, dass es hier etwas zu lernen gibt für mich, weil ich mich bisweilen auf Jams – und anderswo – auf ungute Weise verletztlich fühle. Wie geht das wohl: weich sein, offen und gleichzeitig im Kern unverletzbar – also frei?



○ Clumsy

Ich habe ein ►Dance Date mit Gesine. In jedem Moment unseres Duetts ist so deutlich: wir müssen einander nichts beweisen. Das Fragezeichen, das Nichtwissen ist ebenso anwesend wie wir zwei.

Woher rührt der Wille zu solcher Blöße? Ist das Vertrauen? Freiheit? Mut? Sicherheit?

Wir wissen beide voneinander, dass wir schon sehr lange Contact tanzen. Das könnte auch dazu führen, dass jede von uns geflissentlich damit beschäftigt ist, der anderen auch wirklich gewachsen zu sein. Habe ich oft genug erlebt.

Jetzt gerade liegt sie auf dem Bauch: Keine Ahnung, wie wir da hin gekommen sind, aber ich liege auf dem Rücken zwischen ihren Beinen. Eben noch habe ich ihrem Hintern mit meinen Schulterblättern eine Art Shiatsu-Behandlung gegeben, nun erforscht die Rundung meines Hinterkopfes die Struktur ihres Kreuzbeins. Ihr Becken antwortet mit einem Schaukeln. Mein Kopf wird sanft gewiegt: meine Wange an ihrer Backe ... mein Schädel auf ihrem Kreuzbein ... meine andere Wange an ihrer anderen Backe. Ein bisschen Schwung und wir setzen unsere Reise durch den Raum fort.

»Das ist so wunderbar *clumsy*⁴«, sagt sie, und ich verstehe das keinen Moment lang als Beleidigung, denn ich habe eben noch gedacht, was für eine Verschwendung von Möglichkeiten die meisten Duette doch sind. Wir bewegen uns so oft auf den be-

4 Es gibt ja in der Contact-Szene die Unsitte, recht wild englische Begriffe ins Deutsche zu übernehmen, woraus sich manchmal furchtbare Sprachgebilde ergeben (»kannst du das facilitaten?« ...). Hier allerdings das Wort *clumsy* zu wählen, kann ich gut nachvollziehen. Es kann so viel heißen und nichts im Deutschen trifft es ganz: tolpatschig, plump, linkisch, unbeholfen, ungeschickt. *Ungeschickt* gefällt mir gut. Es macht deutlich, wie viel Kraft wir bisweilen bei einem Duett darauf verwenden, unserer Tanzpartner*in unser *Geschick* unter Beweis zu stellen – und wie viel Spielfreude frei wird, wenn wir aufhören, das zu tun.

kannten Autobahnen und übersehen all diese etwas abwegigeren Möglichkeiten, weil die Routine dessen, was wir kennen, ein sichereres Terrain ist, als die unbekanntes Pfade, deren Verlauf sich im Moment des Betretens nicht erahnen lässt.

Mein Blick streift gerade ihr Gesicht und ich finde, sie sieht wunderschön aus in ihrer Hingabe an diesen Tanz.

○ Flow

Dieser Moment,
an dem du staunst:
das also meinen Menschen, wenn sie von Flow-Erleben sprechen.

Und die Ernüchterung,
dass es dann schon wieder:
vorbei ist.

Und die Freude darüber,
dass du auch das lernen kannst:
den Flow nicht zu verlieren, während du ihn von einem stillen
Winkel deines Bewusstseins aus beobachtest.



○ Politisch? (Schreiben III)

Ich sitze am Schreibtisch und schreibe.

Es wird detaillierter, konkreter. Ich kreise und kreise. Und mir scheint, ich dringe allmählich zum Kern vor.

Zum Kern?

Wie kann ich mich bloß tagelang um nichts anderes drehen als um die Contact Improvisation? Wie kann ich in einem abgelegenen toskanischen Landhaus sitzen und kreisen in diesem winzigen, unbedeutenden Fragment einer globalen Wirklichkeit, während Griechenland verscherbelt wird, Europa nicht in der Lage ist, Menschen in Not willkommen zu heißen, und im Namen der Profitmaximierung täglich intakte Lebensräume zerstört werden?

Und wie kann ich das Ganze dann auch noch *politisch* nennen?

○ Bacardi Feeling

Mein Posteingang ist voll. Jede Menge Werbung für Contact Festivals irgendwo weit weg in der Sonne am Meer.

Ich lösche eine Mail nach der anderen und wundere mich, wo man so überall hinjetten kann. Dann schau ich mir einen Festival-Trailer an. Er erinnert mich an Bacardi-Werbespots, und mir drängt sich der Eindruck auf, dass es sich hier um einen Konsumartikel handelt, den es per Hochglanz-Filmchen zu verkaufen gilt: eine heile Wohlfühlwelt mit schlanken, schönen Menschen, die sich ganz dem Hier und Jetzt hingeben, unterlegt mit sanft fließender Musik. Ein Sonnenuntergang über dem Meer. Schnitt. Ein Wassertropfen, der an braungebrannter Haut abperlt. Ein verklärtes Lächeln. Sand klebt an einem wohlgeformten Oberarm. Menschen halten sich an den Händen. Dies ist das Paradies. Hier willst du sein. Du wusstest es nur bisher noch nicht. Aber du kannst es dir kaufen. Melde dich jetzt an und nutze den Early-Bird-Rabatt!

Warum muss ich mich da ereifern?

Weil mir unwohl wird, wenn wir Contact auf die gleiche Weise bewerben wie Rum oder Weichspüler. Es legt die Vermutung nahe, dass wir es auch so praktizieren: Gieß ein bisschen was davon über dein kratziges, muffiges Leben, und es wird geschmeidig und wohlriechend. Das bereitet mir Bauchschmerzen, denn es geht so leicht, sich in eine Unmündigkeit hinein manipulieren zu lassen. Ich habe den Wunsch, mit bewussten, eigenverantwortlichen Menschen zu tanzen, nicht mit Konsument*innen der Wellbeing-Branche.

Wenn ich mich dann wieder ein bisschen beruhigt habe, kann ich mich auch überwinden, das Ganze von der anderen Seite zu

sehen. Ja, es braucht offensichtlich diese Orte ganz weit abseits des getakteten Alltags, um überhaupt einmal zu spüren: so kann es sich anfühlen, lebendig zu sein. Ein zweistündiger Kurs an einem Abend mitten in der Woche reicht nicht aus, To-Do-Listen zu vergessen und Schutzmechanismen abzulegen. Wenn ich auf der Heimfahrt in die U-Bahn steige, ist das alles wieder da. Unser System braucht Zeit, Muße und eine unterstützende Umgebung, um aus der Defensive zu kommen und die Kontrolle loszulassen.

Aber auch wenn mich das milder stimmt – so ganz verschwindet mein Unbehagen nicht. Es sind ja nicht die Festivals an sich, die dieses Unbehagen verursachen (außer der selbstverständlichen Vielfliegerei), es ist die einlullende Art, wie uns hier das Paradies verkauft wird.

○ Nach der Demokratie

Eine ►Underscore Jam. Nach langem Ruckeln, Bemühen und Suchen, nach einer Phase überengagierter Beliebigkeit stellt sich auf einmal diese magische Stimmigkeit ein. Ich stehe staunend und hellwach mitten in der Turnhalle und spüre, dass alle am richtigen Platz sind, dass das Ganze, das ich hier bezeuge, und dessen Teil ich bin, mehr ist als die Summe seiner Teile. Dass alle hier im Raum bereit sind, sich vom Fluss des Lebens durchdringen zu lassen und ihr ganz Eigenes dazu beizutragen: sich treiben zu lassen in aller Ausrichtung. Dass hier hunderte von Entscheidungen getroffen werden, für die es keine Gesetze, kein Mehrheitswahlrecht und keinen Minderheitenschutz braucht, sondern ganz im Gegenteil: dass sich das hier nur aus einer großen Freiheit und Eigenverantwortung heraus entfalten kann – in einem bewusst geschaffenen Raum.

Und da passiert es, dass mir diese Frage vor die Füße fällt, die aus einem Gespräch, neulich, in einer entfernten Ecke meines Bewusstseins hängen geblieben ist:

Was kommt nach der Demokratie? Also was kommt, wenn wir Demokratie als System nicht mehr brauchen, um unser Zusammenleben als Menschen zu organisieren?

Das hier kommt nach der Demokratie.

Es kommt in dem Moment, wo wir die Kontrolle ganz haben und ganz aufgeben und darauf vertrauen, dass die Urkraft des Lebens eine kooperative, verbindende, verbundene ist. Was ich hier wahrnehme, ist die schöpferische Kraft der sprudelnden und ungebremsten Vielfalt. *Gerechtigkeit* kommt mir plötzlich wie ein kleinliches Konzept vor⁵. Dies ist ein Zustand jenseits von *gerecht* und *ungerecht*.

Und jetzt? Weil wir einmal diesen Glücksmoment im Underscore hatten, wo sich alles von selber fügte, heißt das ja nicht, dass sich jetzt jegliches politische Wirken erübrigt, Gesetze überflüssig sind und demokratische Strukturen ausgedient haben.

Nein. Es heißt, dass wir einen Blick auf unser Potenzial werfen durften. Wir können als Menschen friedlich und lebendig in einem Raum sein, und das Miteinander beruht weder auf Paragraphen und menschengemachten Vorschriften, noch auf Anpassung, Vereinheitlichung und Unterdrückung individueller Impulse. Es gibt etwas Ordnendes und Verbindendes im Chaos und in der Freiheit, wenn wir uns dem anvertrauen und unser Ego außen vor lassen.

Der Underscore gibt uns einen Geschmack davon, wozu wir in der Lage sind. Und wohin wir als Menschheit unterwegs sein können – wenn wir uns dazu entschließen.⁺

5 Das mag zynisch klingen für all die, die unter herrschender Ungerechtigkeit leiden, und es kommt mir privilegiert vor, das so in den Raum zu stellen, aber so war es in jenem Augenblick spürbar und ich möchte das nicht aus Gründen der politischen Korrektheit schmälern oder zensieren.

○ Nichtversichertsein

Ich stehe in der Küche und schneide Gemüse. Im Radio laufen Nachrichten. Reaktionen auf die Anschläge in Paris – jetzt muss alles getan werden, um die Sicherheit wiederherzustellen. Der Zweck heiligt alle Mittel. In Syrien einmarschieren. Auf die Konsolidierung des Staatshaushaltes pfeifen – Frankreich darf sich jetzt natürlich in beliebigem Ausmaß neu verschulden. Es geht ja um die Sicherheit, unser höchstes Gut. Was um alles in der Welt ist bloß diese vielgepriesene Sicherheit?

Meine Tochter kommt heim, wir essen zusammen. Sie wirkt in letzter Zeit ziemlich angestrengt und etwas rastlos. Wir besprechen den morgigen Tag. Sie hat direkt nach der Schule einen Arzttermin.

»Bitte doch einfach drum, ein bisschen eher gehen zu können, dann musst du dich nicht hetzen.«

»Das geht nicht, Mama.«

»Es wird sicher möglich sein, dass du zehn Minuten früher gehen kannst, um in Ruhe da hin zu radeln! Eure Lehrer sind doch keine Unmenschen.«

»Das sind die Gesetze, Mama. Wegen der Versicherung. Wenn mir in den zehn Minuten was passiert, dann können die Lehrer dafür ins Gefängnis kommen.«

Ohne, dass ich groß darüber nachdenke, entfährt es mir: »Das sind Gesetze, die für Arschlöcher gemacht sind. Nein, für Menschen, die davon ausgehen, dass alle um sie herum Arschlöcher sind. Wie käme ich denn auf die Idee, deinen Lehrer dafür verantwortlich zu machen, wenn du auf dem Weg zum Arzt vom Fahrrad fällst?«

Meine Tochter guckt mich ein bisschen mitleidig an. Sie hat

es wirklich nicht leicht mit mir. Ich versuche, ihr zu erklären, was mich so beschäftigt. Wie meistens sagt sie dann: »Das ist ja alles gut und schön, aber die Welt ist halt so wie sie ist.«

Ich sitze noch eine Weile in der Küche, gucke auf die zu spülenden Töpfe und verstehe mich selber wieder mal ein bisschen besser: Das ist einer der Gründe, warum es mir so dringlich erscheint, dass möglichst viele Menschen Contact-Erfahrungen machen! Weil wir da einen Raum erleben, in dem wir nicht das Schlimmste voneinander erwarten, sondern das Schöpferischste. Ist es das, was ich beim Contact *politisch* nennen möchte? Den Versuch unternehmen, in unseren Mitmenschen keine Bedrohung zu sehen? Uns mit der Idee vertraut machen, dass wir ohne Gesetze miteinander sein können? Üben, uns Stück für Stück in der Unsicherheit, im Nichtversichertsein sicher zu fühlen?



○ Paradox und Paranoia

Seit vielen Jahren verbringe ich die Tage zwischen den Jahren auf der Jam in Bremen – eine schöne Art, das Jahr zu beenden und in ein neues zu tanzen.

Für die Mahlzeiten steht uns ein Raum mit dem Namen *Paradox* zur Verfügung – eigentlich ein Treffpunkt linker Initiativen, Besprechungsraum, Café, Ort für Deutschkurse für Geflüchtete usw.

Obwohl wir schon seit so vielen Jahren an diesem Ort zu Gast sind, kann ich mir den Namen einfach nicht merken. Das heißt, ich habe mir einen anderen, einen falschen, eingeprägt – ich will immer sagen: gehen wir jetzt ins *Paranoia*? Im vergangenen Jahr dämmerte mir endlich, warum das so sein könnte:

Ich sitze im *Paradox* auf dem Klo. Eigentlich ist es hier angenehm ruhig im Vergleich zu dem Raum nebenan, in dem an die hundert Leute essen, Geschirr spülen, die Espressomaschine bedienen und sprechen. Aber es ist nicht wirklich still auf dem stillen Örtchen – es schreit von allen Seiten auf mich ein. Aufkleber, Plakate und Edding-Botschaften mit linken Kampfansagen in allen Varianten: *Fight Capitalism! Stopp Sexism! Antifa! Nazis raus! Against Racism! Mütter gegen den Krieg! Krieg dem Neoliberalismus! Nieder mit ...! Wehrt euch gegen ...!*

Ich sacke auf der Klobrille zusammen. Es gibt so unendlich viel zum Dagegensein. Das allein ist schon frustrierend. Aber ich mag das nicht lesen.

Jedes Dagegen, jede Kriegserklärung trägt den Gedanken von Getrenntsein in sich, von Konkurrenz, von Entweder-Oder. Und es hat etwas *Paranoides* an sich, in allem etwas Feindliches zu wittern, das bekämpft werden muss.

Ich, hier und jetzt, butterweich vom Tanzen, auf diesem Klo sitzend, spüre: ich will *für* etwas sein, nicht *gegen* etwas. Und auch das ist schon *paradox*. Wenn ich nicht gegen etwas sein will, bin ich ja gegen das Dagegensein.

Vielleicht so: ich möchte kulturstiftend wirken. Contact kann das. Wir schaffen mit jeder Jam einen Raum, der uns eine andere Kultur erleben lässt. Erleben und wahrnehmen. Für wahr nehmen. Als wahr erleben. Keine *Gegenkultur*, eine fragende, eine hoffentlich offene Kultur.

Also: Hose hochziehen und zum Entfalten einer Kultur beitragen. Einer Kultur des JA. Einer Kultur, die dem Wesen und dem Wachsen von Menschen angemessen ist.

○ Das kennt der normale Mensch nicht

In Nürnberg stand wochenlang ein winziges Ladenlokal am Hauptmarkt leer, das rundherum nur Glaswände hatte; direkt gegenüber vom Schönen Brunnen, wo alle Touristen hinkommen, um am goldenen Ring zu drehen, und sich dabei etwas zu wünschen.

Jedes Mal wenn ich an diesem leeren Glaskasten vorbei radelte, stellte ich mir vor, wie schön es wäre, darin zu tanzen.

Wenn ein Gedanke fast täglich gedacht wird, ist er irgendwann reif für die Tat. Also machten wir den Besitzer ausfindig und bekamen tatsächlich für einen Tag den Schlüssel.

Es war Winter und sehr kalt, der Raum war so klein, dass wir uns höchstens zu dritt darin aufhalten konnten sonst beschlugen die Scheiben, und man konnte uns nicht mehr sehen. Wir einigten uns auf eine ►Round-Robin-Struktur. Diejenigen, die gerade nicht tanzten, hielten sich draußen auf dem Gehweg auf und sprachen mit den Passant*innen. Wir hatten eine kleines Filmteam dabei, das die Reaktionen dokumentierte. Hier ist ein Auszug:

Eine junge Touristin: »Das ist das erste Mal, dass ich sowas sehe. Ich meine, ich musste da wirklich stehenbleiben um mir anzuschauen, was das wohl ist, ... was zum Teufel machen die da? Aber ... ich weiß ja nicht was es ist, also werde ich mir kein Urteil darüber erlauben. Aber was auch immer sie da machen, sie sehen glücklich aus, also wünsche ich ihnen alles Gute.«

Ein junger Mann: »Es sieht aus wie hm ... eine Kreuzung aus Tanz und ... vielleicht Kampfkunst? Vielleicht ... und ... ich weiß nicht ...«

Noch ein junger Mann: »Ich hab noch nie sowas Ähnliches

gesehen, aber die schau'n aus wie kleine Kinder – muss ich ehrlich sagen.«

Ein älterer Mann mit fränkischem Dialekt: »Also, ich finde das ... eine mutige Sache, wenn man in der Öffentlichkeit solche ... eine Art von Kunst präsentiert. Das kennt der normale Mensch nicht. Aber ich find das mal schön, wenn mal jemand sich an die Öffentlichkeit damit ... stellt, und das mal zeigt [...].«

Wenn das so ist, dann stellen wir uns doch einfach noch eine Weile in die Öffentlichkeit damit. Ich begeben mich wieder in den Glaskasten. M und S tanzen gerade. Es passt überhaupt nicht, mich da einzumischen. Ich beginne im Solo, aus dem ein Duett mit der Glasscheibe wird. Mein Finger fährt die glatte Fläche entlang, da gesellt sich von der anderen Seite ein zweiter Finger dazu. Er gehört zu einem alten Mann, der verschmitzt vor sich hin schmunzelt und zugleich völlig ernsthaft bei der Sache ist, als unsere beiden Finger sich den Weg über die gesamte Breite des Schaufensters bahnen. Plötzlich geht es nicht weiter, mein Finger wird abrupt von der Ecke gestoppt. Seiner schwebt da draußen noch eine Weile in der Luft und wandert dann in die Manteltasche des Mannes zurück, der sich nicht mehr zu mir umdreht.

Das nächste Mal, wenn wir uns »an die Öffentlichkeit stellen«, möchte ich keine Glasscheibe dazwischen haben.⁺

+ Mehr Gedanken dazu im Kapitel »You come. We'll show you what we do.«
im schwarzen Buch

○ Der getanzte Vortrag

Zu schön, um wahr zu sein

Gemeinsam mit meiner Freundin und Kollegin Eva Daubert habe ich einen »getanzten Vortrag« entwickelt. Er entstand aus dem Anliegen heraus, das, was beim Praktizieren der Contact Improvisation erlebbar ist und beim Zuschauen im besten Fall sichtbar wird, zu verbinden mit Ideen, die wir zum gesellschaftlichen Wandel haben bzw. gelesen haben – insbesondere denen von Charles Eisenstein.

72 Der Rahmen ist denkbar einfach: Die Zuschauer*innen sitzen im Kreis, wir tanzen in der Mitte ein Contact-Duett. Da es sich ja um Improvisation handelt, wissen wir nie, was passieren wird, es ist also jedes Mal anders, nicht planbar. Anhand dessen, was unser Duett hervorbringt, also ausgehend vom jeweiligen Moment, sprechen Eva und ich während des Tanzens aus, was wir gerade wahrnehmen, tun, nicht tun. Wir benennen Gefühle, die damit einhergehen – und wir stellen die Verbindung her zu den Momenten, die wir als Wegweiser zu einer *neuen Geschichte*⁶ sehen.

Wenn wir aneinander lehnen und ganz deutlich ist, wie Geben und Nehmen von Gewicht einander bedingen, dann sprechen wir über über Schenkökonomie⁷. Wenn der Tanz in der Schwebelage ist, und wir horchen, wohin es weitergehen will, dann versuchen wir Worte dafür zu finden, wie nötig es ist, dass wir als Menschheit innehalten und anerkennen, dass wir nicht genau wissen, wie es weitergehen kann.

Im Kreis außen wird eine Kugel als »Redestab« herumgegeben.

Wer sie in der Hand hat, kann nach einer ersten stillen Runde sprechen. Beim Tanzen zu hören, was außen sichtbar wird, und was für Assoziationen unsere Bewegungen auslösen, ist für uns wunderschön. Es gibt neue Impulse und stellt eine Verbindung zu denen dar, die unseren Tanz teilnehmend bezeugen.

Neulich stand ganz am Schluss dieser Satz im Raum: »Zu schön, um wahr zu sein.« Dann war es still. Aber anstatt gerührt und zufrieden zu sein, wurde ich ungeduldig, ja traurig.

Wie kann etwas »zu schön« sein?

Warum sollte es »nicht wahr« sein, wenn wir doch alle eben erlebt haben, dass es geschehen ist?

Warum geben wir dieser Welt nicht die Chance, eine reale Utopie zu werden?

Was hält uns Menschen davon ab, in vollem Umfang Mensch zu sein?

Und für uns, die wir Contact tanzen: Wann erlauben wir dieser wundervollen Art, einander in Berührung zu begegnen, endlich in größerem Rahmen »wahr« zu sein?

Wer bist du?

Im Anschluss an unseren *getanzten Vortrag* spreche ich mit R.

Er fällt ein bisschen heraus aus dieser buntgekleideten Menge, die hier im Kreis am Boden sitzt: Niemand anders trägt ein Hemd.

Ich weiß, er beschäftigt sich viel mit ökonomischer Transformation⁸. Deswegen habe ich ihn hierher eingeladen. Ich möch-

6 Eisenstein spricht von der *alten Geschichte des Getrenntseins*, die in unserer Kultur fortwährend erzählt wird, und stellt sein Denken und Wirken in den Dienst der *neuen Geschichte der Verbundenheit*. Es geht ihm also darum, dass wir anfangen dürfen, eine neue Geschichte für wahr zu halten.

7 Wem dieser Begriff völlig fremd ist, der oder die kann sich auf YouTube das Filmchen »Sacred Economics« ansehen, in dem Charles Eisenstein in wenigen Minuten seine *Ökonomie der Verbundenheit* zusammenfasst.

8 ... also stark vereinfacht gesagt mit der Frage, wie wir Geld so nutzen könnten, dass es verbindend und nicht trennend wirken kann.

te wissen, ob es für ihn aufgeht, dieses Thema mit dieser Form zu verbinden, oder ob es für einen, der die harten Fakten wirtschaftlichen Handelns kennt, ein bisschen wischi-waschi ist.

Ja, er kann etwas damit anfangen: »Wow, ihr schafft es in kürzester Zeit, tiefe Einsichten zu vermitteln, ja fast in den Zellen zu verankern. Auf mich wirkte Contact ja von Weitem betrachtet immer etwas klebrig. Aber jetzt verstehe ich mehr von dem Sinn dahinter.«

Wie kommt so ein Wirtschaftsmensch zu der Formulierung *in den Zellen verankern*? Das ist doch ganz klar *unsere* Sprache!

»Heute Abend ist Jam«, sage ich. »Du kannst ja kommen, wenn du magst. Ich gebe dir eine Kurzeinführung und dann tanzen wir ein bisschen, um es so richtig in den Zellen zu verankern.«

Er leiht sich irgendwo eine Tanzhose und kommt tatsächlich.

Ich erkläre nur ein paar Grundprinzipien, und wir tanzen. Eine Stunde mindestens. Seine Zusammenfassung:

»Letztendlich läuft es doch darauf hinaus, dass man sich ständig gegenseitig die Frage stellt: ›Wer bist du?‹.«

Das beschämt mich erstens ein bisschen, denn ich unterrichte schon seit über 20 Jahren Contact und bin erst vor wenigen Monaten beim Forschen mit einem Freund auf die Idee gekommen, dass wir ja mal ausprobieren könnten, uns beim Tanzen immer wieder gegenseitig genau diese Frage zu stellen. Wie kann er innerhalb von einer Stunde an diesen Punkt kommen?

Und zweitens irritiert es mich, denn meine Frage während dieser Stunde war eine andere: »Wer bin ich in deiner Gegenwart?«. Ich habe in diesem Tanz mit einem absoluten Anfänger eine Facette von mir erlebt, die ich nicht kenne.

Es irritiert auch mich deswegen, weil es ungleich oder wie ein Widerspruch klingt – je länger je mehr dämmert mir aber, dass beide Fragen womöglich auf das Gleiche herauslaufen könnten: »Begegnung findet im Raum zwischen uns statt«, schreibt Mar-

tin Buber⁹.

Ich will noch viel mehr solche *Räume zwischen uns* erleben. Räume zwischen Menschen. Und Räume zwischen vermeintlich Unterschiedlichem. Zwischen Wirtschaft und Tanz, zwischen Bildungssystem und Improvisation, zwischen Politik und Wahrnehmungsschulung, zwischen Tao und Physik¹⁰, zwischen Demokratie und ►Underscore⁺ ...

Angst

Eva und ich tanzen unseren Vortrag heute zum siebten Mal. Man könnte sich einen lauschigeren Ort vorstellen. Der Raum winzig, der Boden dreckig. Teppich. Es ist ein Seminarraum im Mathegebäude der TU Berlin. Viel Beton, fünfter Stock, stickige Luft.

Hier findet die SOLIKON statt, die Konferenz für Solidarische Ökonomie und Transformation. Das Programm ist voll und umfangreich. Ein gutes Dutzend Leute finden zu uns, es sind längst nicht alle Stühle im Kreis besetzt. Eva ist halbkrank, alles ist ein bisschen gedämpft.

Ist es der trotzige Kontrast zur Umgebung, die Intimität dieser kleinen Gruppe oder strahlen wir beide noch die intensive Nähe unserer Gespräche der vergangenen drei Tage aus, die wir miteinander verbracht haben? Das werden wir wohl nie genau sagen können, aber was die Leute heute in der Redestab-Runde teilen, empfinde ich als noch persönlicher und mutiger, als alles, was wir bisher erlebt haben.

Diese Stimmen sind mir besonders im Gedächtnis:

»Wir haben hier jetzt die ganze Zeit in den Vorträgen und Workshops so komplizierte Themen gewälzt und es wurde deutlich, wie lang der Weg noch ist, den wir gehen müssen. Und ich

9 Martin Buber: Das dialogische Prinzip, Ich und Du

10 Fritjof Capra: Das Tao der Physik. Dort beschreibt er – und nach ihm viele andere, wie östliche Spiritualität und Quantenphysik letztendlich zu den gleichen Ergebnissen kommen.

hab gemerkt, wie ich immer schwerer und mutloser werde. Und dann komme ich hierher und gucke euch zu und sehe, dass es ganz leicht sein kann, weil eigentlich alles schon da ist. Und mir fällt einfach ein riesiger Stein vom Herzen.«

»Wenn ich sehe, wie ihr einander vertraut und euch aufeinander verlasst, dann bekomme ich Angst. Weil ich weiß, dass ich das nicht könnte. Nicht so. Eben weil ich zu viel Angst habe. Was ist, wenn ich ... hm, ich kann gar nicht beschreiben, wovor ich genau Angst habe. Vielleicht ist es einfach gut, sie zu spüren.«

Es ist, als hätte diese Frau, die den Mut aufbrachte, ihre Angst zu benennen, den Bann gebrochen. Das war bisher nie Thema. Aber heute sprechen nach ihr noch andere darüber. Eine Frau formuliert es ungefähr so:

»Ich spüre diese Angst auch, aber ich bin erstaunt, dass sie gar nicht wie ein schlimmes, negatives Gefühl daherkommt – nicht so wie ich Angst normalerweise bewerten würde. Ich merke, die Angst steht ganz einfach für das Neue. Ich begreife jetzt, dass wir wirklich überhaupt nicht wissen, wie wir anders wirtschaften sollen. Und ich bekomme richtig Lust, dieses Neue auszuprobieren, obwohl ich keine Ahnung habe, was es sein könnte. Aber es ist ganz offensichtlich, wir müssen über uns hinaus wachsen. – Wir dürfen.«

Und das tun sie dann auch im anschließenden Kurzworkshop. Und sind sehr froh über Bewegung nach so viel Sitzen und Zuhören bisher auf diesem Kongress.

Was für mich bleibt von diesem Nachmittag ist zweierlei.

Zum einen fühle ich mich bestärkt darin, dass Contact einen Beitrag zum Wandel leisten kann, weil wir das Neue eben nicht mit den alten Formen hervorbringen können. Ich werde höchstwahrscheinlich nicht dadurch zur Agent*in des Wandels, dass ich mir einen Vortrag nach dem anderen anhöre. Es braucht Raum für eigene Wahrnehmung, für Gegenseitigkeit.

Zum anderen empfinde ich ein dankbares Staunen darüber, wie viele Menschen heute über ihre Angst gesprochen haben.

Möglicherweise hat genau die unwirtliche Umgebung dazu beigetragen, dass das zum Vorschein kommen konnte, während ein warmer Holzfußboden und gedämpftes Licht uns auch in Wohligkeit einlullen können.

Ich fühle mich in meinem Unbehagen bestärkt, das mich bisweilen auf Festivals beschleicht, wenn alle in seliger Innigkeit miteinander verschmelzen. Es ist für mich heute greifbarer geworden, warum wir eben nicht einfach Love, Peace & Happiness über die bestehende Welt stülpen können wie einen gehäkelten Klorollenwärmer aus dicker rosa Wolle.

Wir sind als Menschheit auch deshalb da wo wir sind, weil wir unserer Angst nicht begegnen, sondern sie mit käuflicher vermeintlicher Sicherheit beruhigen. Und immer mehr davon brauchen, weil die Angst sich eben nicht austricksen lässt.

Ein anderes Wirtschaften, ein Teilen der Fülle kann vielleicht dann entstehen, wenn wir auch unsere Angst miteinander teilen – auch wenn wir noch nicht genau wissen, wie das geht.

Im Nacken

Inzwischen haben wir mehrere »Besetzungen« für den Vortrag. Heute eröffnen Sophie und ich den *Zukunftsmarkt* in Fürth. Eine große Runde sitzt und steht um uns herum. Es herrscht Unruhe im Raum, nebenan werden noch Stände aufgebaut. Das Kreisen der Kugel dauert ewig, aber die Leute sind zögerlich, zu sprechen. Als es gerade in Schwung kommt, gibt mir die Veranstalterin ein Zeichen, dass wir zum Ende kommen sollen.

Schade, aber auf diese Weise kommen im Laufe des Tages einige Leute, um ihre Gedanken sehr ausführlich mit mir zu teilen. Zum Beispiel diese Frau:

»Da gab es ja diesen Moment, da hattest du deinen Fuß in Sophies Nacken und standst so über ihr. Und wenn man das so sieht, dann denkt man ja erst mal, das ist eine total gewalttätige

Geste. Aber das war es nicht. Überhaupt nicht. Es war sogar fast zärtlich. Es war auf jeden Fall zart. Und das versteh ich gar nicht, wie das sein kann. Aber irgendwie begreife ich dadurch, dass wir die Interpretationen alle selber machen. Wir sagen: das kenn ich, das ist so und so. Und heute war so deutlich: es ist nicht entscheidend, *was* ihr macht, sondern *wie* ihr es macht. Das nehme ich mit. Ich nehme mit, mich immer wieder zu fragen: ist das, was ich zu sehen meine, wirklich das, was ich auf den ersten Blick erfasse, oder ist es ganz was anderes?«

Andersherum

Morgen tanzen wir wieder den Vortrag, zum ersten Mal als Trio. Anlass ist die Eröffnung des Kunstprojekts *Andersherum denken*. Ich sitze in der U-Bahn und suche in Gedanken nach einem Anknüpfungspunkt. Wie können wir den Vortrag diesmal beginnen, wenn wir uns beziehen wollen auf das Motto *Andersherum denken*? Der Handstand, *andersherum* sein, Hände werden zu Füßen, kommt mir ein bisschen einfach vor. Zu symbolisch. Auch zu viel *Schau mal, was ich Tolles kann!*. Was wäre ein guter Aufhänger von all den vielen Dingen, die beim Contact *andersherum* sind als im alltäglichen Leben? In welchem Aspekt von *andersherum* beim Contact zeigt sich am meisten gesellschaftliche Visionskraft? Denn darum geht es diesem Kunstprojekt: sich die Freiheit nehmen, vermeintliche Selbstverständlichkeiten *andersherum* zu denken und dort zu neuen Lösungen zu gelangen, wo altes Denken nicht weiterkommt.

Ich gehe die Treppen hoch, die aus den unterirdischen Gängen zurück ans Tageslicht führen, und komme an den Zeitungskästen vorbei. »Nürnberg rüstet auf. Immer mehr Anträge auf Waffenschein«, titeln die Nürnberger Nachrichten. Mich ergreift ein Schauer. All die Menschen, die der U-Bahn-Schacht gleichzeitig mit mir ausspuckt, werden zu möglichen Waffen-

scheinbesitzer*innen. Paris¹¹ wirft weite Schatten.

Hier ist der Anknüpfungspunkt: Diese Schlagzeile *andersherum* zu denken bedeutet, auf die Möglichkeit der Verteidigung zu verzichten. In dem Moment, wo ich mir keine Pistole kaufe, entziehe ich dir den Vorwand für deinen Antrag auf einen Waffenschein (der ja nur eine Reaktion auf meine Bewaffnung ist).

So erzähle ich das am Abend des nächsten Tages. Und dann legen wir uns erst einmal alle drei auf den Boden.

Im Anschluss gebe ich eine kleine Einführung in die Contact-Prinzipien *Lehnen* und *Rolling Point*. Die Veranstaltung soll mit gemeinsamem Tanzen enden. Natürlich mit den Füßen am Boden – es ist eine Veranstaltung in einem öffentlichen Gebäude, mindestens die Hälfte der Anwesenden hat noch nie Contact getanzt und ich will es nicht übertreiben. Das Erstaunliche: die Leute haben ohne entsprechende Ankündigung die Schuhe ausgezogen und nach wenigen Minuten rollen sich die meisten über den Boden. Entwaffnung und Verletzlichkeit.

Die Mann-Frau-Brille

Manchmal kann Eva den Vortrag nicht mit mir tanzen, weil sie einen kleinen Sohn hat, und nicht so viel unterwegs sein möchte. Dann frage ich eine andere Person. Wichtig ist mir, dass wir im Tanz eine Vertrautheit und Selbstverständlichkeit miteinander haben und dass ich weiß: auch wenn Menschen zuschauen, wird diese Person nicht in Versuchung geraten, ins Show-Performen abzurutschen. Außerdem war es mir bisher immer ein Anliegen, mit einer Frau zu tanzen. Ich hegte die Befürchtung, ein Duett mit einem Mann könne die Aufmerksamkeit verschieben. Ich wollte, dass die Leute im Kreis eine Mensch-zu-Mensch-Begegnung sehen und nicht in erster Linie eine heterosexuelle Love Story.

Nun steht ein Vortrag in Landsberg an. Eva kann nicht kom-

11 Gemeint sind die Anschläge in Paris vom 13.11.2015

men. Wer fällt mir als erstes ein in der Nähe? Es ist wunderbar, um ein weit gespanntes Netz von Menschen zu wissen, mit denen ich einfach und schnörkellos tanzen kann. In diesem Fall ganz klar: Karunesh. Aber der ist ein Mann. Trotzdem. Die Entscheidung ist ganz eindeutig. Ich frage ihn, er hat Lust und Zeit.

Also sitzen wir ein paar Wochen später nebeneinander in einem Kreis von ungefähr dreißig Menschen, und ich habe den dringenden Impuls, das anzusprechen. Ich erzähle, dass ich den Vortrag sonst immer mit einer Frau tanze und bitte die Leute, für die kommende Stunde ihre Mann-Frau-Brille abzusetzen und in unserem Tanz keine Liebesgeschichte zu wittern. Einen Moment lang komme ich mir total bescheuert vor, weil ich ihnen eine ganz bestimmte Sichtweise unterstelle, aber dann, beim Tanzen spüre ich genau, warum mir das ein Anliegen ist. Die Silvesternacht in Köln liegt erst wenige Tage zurück. Und die Diskussionen, die sie ausgelöst hat, führen uns nur allzu deutlich vor Augen, wie gefährlich es ist, Menschen auf einen oder zwei Aspekte ihres vielschichtigen Seins zu reduzieren: DIE Frauen und DIE Männer aus dem arabischen Kulturkreis – und wir können erleben, wie schnell wir in Versuchung geraten, genau das zu tun. Die einen nehmen die schlichte Tatsache, dass jemand dem anderen Geschlecht angehört, als Rechtfertigung dafür, (sexuelle) Macht auszuüben. Die anderen sehen im Handumdrehen ihre Vermutung bestätigt, muslimische Männer seien gefährlicher, gewaltbereiter und frauenverachtender als »unsere«. Wir sind es so gewohnt, einander nicht in erster Linie als Menschen zu begegnen sondern als Zugehörige bestimmter Gruppen und Inhaber*innen von Rollen, dass es uns noch nicht einmal auffällt, zu welch pauschalen Vorannahmen wir uns hinreißen lassen.

All das spreche ich nicht aus. Aber ich bin froh um diesen Vortrag mit diesem Mann und mit dieser Vorbemerkung. Und ich bin froh um jede Minute unseres Lebens, die wir Begegnungen von Mensch zu Mensch widmen. Eine Frau kommt am Ende

der Veranstaltung zu mir und bedankt sich für die Aufforderung, die Brille abzunehmen. Sie sei sehr glücklich über diesen ungewohnt freien Blick: »Erst dadurch ist das angekommen, worum es euch im Kern geht. Es ist wichtig, dass wir endlich lernen, einander als die zu begegnen, die wir sind. Ganz pur. Und alles andere ist Beiwerk.«

Mein letzter Gedanke beim Einschlafen an diesem Abend: Die Seele ist geschlechtslos. Sie hat auch keine Hautfarbe, kein Alter, keinen Beruf, und keiner Klasse oder Nationalität angehört.

Die Seele ist.

Und auch dieser kurze Satz ist lediglich der Versuch das Phänomen *Leben* mit den unzulänglichen Mitteln der Sprache zu erfassen

In diesem Leben

Und noch ein getanzter Vortrag. Eine kleine Marktgemeinde im Fränkischen, in der es – unglaublich, aber wahr – eine Transition Town Initiative gibt. Und die haben uns eingeladen. Wir dürfen uns hier über das Parkett des Rathaussaals rollen.

Dieses Mal ist es ein älterer Mann, ich schätze ihn auf Ende sechzig, dessen Kommentar noch lange in mir nachhallt:

»Was ich heute Abend gesehen und gehört habe, ist alles so neu und so anders«, sagt er, »das muss ich erst mal verdauen. Allein der Gedanke, Wahrnehmen könnte genauso wichtig sein wie Denken. Ich habe jetzt so viele Jahre in so anderen Schemata gedacht. Ich weiß nicht, ob meine Lebenszeit noch ausreicht, das in voller Konsequenz zu begreifen.«

○ Ich war da!

Ich tanze mit einer Litfaßsäule. Zuerst trugst du ein langärmeliges zart grünes T-Shirt, das von einem Festival ganz weit weg kündete, als dir wärmer wurde, tauchte darunter ein rosarotes Muscleshirt von einem weiteren Festival auf.

Warum gibt es in der Contact-Szene Merchandising-Produkte? Ich nenne das mal ein bisschen provokativ so.

Weil es einfach eine nette Idee ist und niemand weiter drüber nachdenkt?

Ja, ich weiß, das ist eine einfache Einnahmequelle, bessert die Festivalkassen auf und ermöglicht so auch die niedrigen Festival-Beiträge. Ja, der Trend geht zu fair gehandelter Öko-Baumwolle. Und klar: Irgendwas müssen wir ja anziehen (wobei uns natürlich auch gänzlich Unbedrucktes zur Verfügung steht ... zum Beispiel ein T-Shirt aus dem Second-Hand-Laden, das auch den Vorteil hat, beim Reinschwitzen keine Gifte mehr abzusondern, die Gewässer nicht zu belasten und sinnloses Produzieren zu vermeiden durch Nutzen von ohnehin im Überfluss Vorhandenem).

Wenn ich gern mit dem Druck auf meinem T-Shirt meine Lebenseinstellung, meine Begeisterung, meine Liebe zur Contact Improvisation ausdrücken will, würde es ja auch ein einfaches

»I love Contact« (war es das polnische Festival?) tun.

Ich vermute aber eine andere Motivation, die zumindest mit hineinspielt. Denn natürlich bleibt es nicht folgenlos, wenn ich mich meinen Mittänzer*innen jeden Tag in 3 verschiedenen Festival-T-Shirts präsentiere. Ich zeige damit: Ich gehöre dazu. Nicht nur das. Ich kenne alles. Ich bin erfahren.

Wenn du mit mir tanzt, hast du ständig diese Botschaft vor

Augen: Ich war da! ... Freiburg (alle Festivals seit 2001!), Ibiza, Israel, ►Skiing on Skin, ... – Da warst *du* überall nicht.

Wir können das Ganze natürlich umdrehen und sagen: »Das ist dein Problem, wenn dich das einschüchtert, wenn du dich klein fühlst, sobald du mit eine*r ausgewiesenen Insider*in tanzst. Für deine Gedanken und Komplexe bist du verantwortlich.«

Was natürlich stimmt.

Aber es enthebt in meinen Augen niemanden der Verantwortung, kurz innezuhalten und sich selbst zu hinterfragen:

Warum hab ich all diese T-Shirts?

Sind es wirklich nichts als schöne Souvenirs?

Oder bürste ich damit mein Ego?

Wäre es mir genauso wichtig, sie zu tragen, wenn es halt dieses grün geringelte ist, das mich immer an jenes besondere Trio mit X und Y erinnern wird, und dieses blaue, das ich mir schnell irgendwo gekauft hab, als mir damals auf der Jam in Z die Ober-
teile ausgingen?

○ Ein Karton Eier

Von Jahr zu Jahr hatte ich weniger Lust auf die ganze wirtschaftliche Seite meines Daseins als Freiberuflerin. Was war es genau? Geld war mir immer schon eher lästig als wichtig. Mich strengte es an, dafür sorgen zu müssen, dass meine Arbeit auch Geld einbrachte. Ich *wollte* das doch tun. Meine Motivation, Contact zu unterrichten, war nicht im Geringsten an die Bedingung geknüpft, dass es etwas einbrachte. Aber von irgendwas musste ich ja leben und meine Kinder ernähren. Also war es praktisch, dass unser System vorsieht, als Gegenleistung für Tanzkurse Geld zu bezahlen. Doch irgendetwas schien mir dabei auch immer schräg. Das fing schon bei den Unterschieden an. Manche Institutionen zahlten mir 400 € für einen Nachmittag. Dann wieder konnte ich froh sein, wenn Raummiete und Fahrtkosten gedeckt waren. Wie absurd – und gleichzeitig auch stimmig, wenn es *nicht* ums Geld geht. Dann ist eben egal, was »reinkommt«.

Aber was, wenn dann 350 Euro fürs Skilager meiner Tochter hinzublättern sind? Auf der anderen Seite klopfte immer wieder lautstark das System.

Trotzdem: Ich wollte das was ich tat, eigentlich nicht so gewinnbringend wie möglich »verkaufen«.

Weil ich nie groß darauf achtete oder gut verhandelte und meine Jobs eher nicht danach aussuchte, wie lukrativ sie waren, war es ab und zu auch verdammt knapp. In solchen Zeiten machte es mich wütend, wenn Leute zu mir kamen und um jeden Euro fuchsten. »Du, jetzt hab ich ja den ganzen Kurs bezahlt, war aber zweimal krank. Kann ich das im nächsten Kursblock nachholen und dafür weniger bezahlen?«. Wie unglaublich! Dachten die denn keinen Moment lang nach? War ihnen bewusst, dass *sie*

während dieses Krankseins ihren Lohn weiter gezahlt bekamen, während *mir* kein Mensch jemals Krankengeld zahlte, und dass *sie* jetzt auch noch von *mir* erwarteten, ihre Kursrücktrittsversicherung zu sein? Gingen die denn ins Geschäft, kaufen einen Karton mit sechs Eiern und brachten, wenn sie für den Kuchen nur vier brauchen, den Rest zurück und wollten das Geld wieder haben?

Eigentlich hatte ich gerade vorgehabt, meine ganze Bezahlung auf freiwillige Beiträge umzustellen, aber das konnte ich ja wohl vergessen.

An der Art und Weise, wie ich mich aufregte, und selber kleinlich wurde, merkte ich, dass ich der Sache auf den Grund gehen wollte. Ich wollte verstehen, was für Mechanismen da wirkten.

Also begann ich, über Schenkökonomie zu lesen, Theoretisches und Praktisches: Wer setzte solche Ideen denn bereits in die Tat um? Das Prinzip der *Solidarischen Landwirtschaft* überzeugte mich: Ertrag und Überleben entkoppeln. Menschen bekommen Geld dafür, dass sie ihren Hof bewirtschaften, und die Höhe richtet sich nicht nach der Produktion, sondern danach, was sie zum Leben brauchen. Genau das wollte ich.

Aus meinen neuen Erkenntnissen bastelte ich das »Gib-was-du-kannst«-Prinzip, auf dem meine Kurse jetzt seit über zwei Jahren beruhen. Ich schrieb einen langen Text dazu⁺, weil mir klar war, dass es nur klappen kann, wenn die Idee dahinter transparent ist. Sonst wird Schenkökonomie allzu schnell gleichgesetzt mit *ist umsonst* – zu tief ist in unserem Denken verankert, dass wir für unseren eigenen Vorteil sorgen müssen, um nicht unterzugehen.

Ich bin wirklich zufrieden mit dieser Lösung. Ich habe wesentlich mehr Geld als früher. Einige sagen, sie sind so froh, endlich das Gefühl zu haben, einen angemessenen Beitrag leisten zu können. Das hätten sie natürlich vorher auch schon tun können, aber auf die Idee kommen wir eben gar nicht, wenn wir nicht die Logik von Ware und Gegenwert hinterfragen.

Andere kommen ohne zu bezahlen.

Wir haben uns mit dem neuen Bezahlsystem aus der Welt der Bedingungen ein Stück weit verabschiedet.

Natürlich muss ich das Ganze immer wieder erklären. Es ist eben nicht selbst-verständlich. Aber das Geld fließt, ich kann es viel besser annehmen und muss nicht mehr auf die Einhaltung von Regeln achten (wem steht der ermäßigte Preis zu, gilt der Frühbuch-Rabatt auch noch zwei Tage nach der Frist ...) oder dem Geld hinterherrennen, das mir »zusteht«.

Und es ist interessant zu beobachten, wie unterschiedlich leicht mir das fällt. In Zeiten, wenn eh irgendwas nicht stimmt, beobachte ich mich auch mal bei dem Gedanken: Heute waren so viele Leute da, wie kann es sein, dass so wenig Geld in der Kokosnuss (meiner Spendenschale) ist? Ich kehre dann selber zu dem Gedanken zurück, Geld sei Gegenwert für in Anspruch genommene Arbeit.

Meistens jedoch ist die neue Regelung einfach eine riesige Erleichterung. Und ich begreife erst nach und nach, wie tief es wirkt.

Ein aufschlussreicher Moment ist die Wiederkehr einer alt-bekannteren Situation: Eine Frau hat im Voraus Geld gegeben, ist ein paarmal nicht dagewesen und will nun mit mir verhandeln, wie viele Stunden sie dafür nun gut hat. Ich spüre, wie ich mir bereits mein Eierkarton-Gleichnis zurechtlege. Dann lasse ich das los und sage: Entscheide du.

Erst an diesem Tag wird mir wirklich bewusst, dass dies die angemessenste und dem Geist von Contact würdige Art ist, mit Geld umzugehen, solange es den Euro noch gibt. Ich gebe die Kontrolle ab und vertraue.

○ Die Würde des Menschen ist anfassbar

Im Kreis

Von meiner Kollegin Zula N. Hoffman sehe ich im ZEGG¹² eine kleine Performance, in der Berührung von einem Menschen zum anderen weitergegeben wird. Sie endet damit, dass alle im Chor sagen: »die Würde des Menschen ist anfassbar«. Der Satz begleitet mich die darauffolgenden Tage. Ich habe das Gefühl, er fasst sehr prägnant einen der wesentlichen Gründe zusammen, warum ich mir wünsche, Contact auch in andere Felder zu tragen, anstatt immer unter uns zu bleiben. Die Berührungsarmut unserer Gesellschaft kann auch etwas Entwürdigendes haben. Ich denke an Menschen, denen die Demenz verwehrt, verbal mit anderen in Kontakt zu treten: es würde ihnen so gut tun, diesen basalen Kontakt zu erleben – von Haut zu Haut, intim und unmittelbar – und ich denke auch an A aus der Geschichte *Gesichter*. Berührung, achtsame, liebevolle, unvoreingenommene Berührung kann Begegnung auf Augenhöhe bedeuten. Und das Nicht-Anfassen kann auch Ausgrenzen, Wegschieben, ja Ekel signalisieren. Nicht ohne Grund heißt die unterste Kaste in Indien *die Unberührbaren*.

In mir reift der Wunsch, diesen Satz »die Würde des Menschen ist anfassbar« als Motto über eine Contact-Aktion irgendwo mitten in der Stadt zu stellen: Berührung im öffentlichen Raum – Berührung des öffentlichen Raumes*. In Nürnberg gibt es die *Straße der Menschenrechte*, die bietet sich dafür an, finde ich. Ich trommle ein paar Leute zusammen, und wir verabreden uns für einen Freitagmittag im Mai. Es ist ein heißer Tag. Bevor

12 ZEGG: Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung, eine Gemeinschaft im Fläming, südwestlich von Berlin.

es losgehen soll, sitzen wir im Kreis auf dem Pflaster vor dem Eingang zum Germanischen Nationalmuseum, um uns auszutauschen, was dieses Wortspiel für uns bedeutet. Was ist Würde? Ist sie unantastbar? Oder anfassbar? Kann jemand meine Würde verletzen, weil er oder sie mich erniedrigt? Bin ich allein die Hüter*in meiner Würde?

Ich habe die Worte in großen, farbigen Buchstaben auf ein paar Papptafeln geschrieben, die in der Mitte unseres Kreises liegen. Passant*innen von und zur U-Bahn gehen an uns vorbei. Manche gucken. Einer bleibt stehen. Er liest laut die Worte. »Was meinen Sie damit?«, fragt er. Ich bin in dem Moment so in der Intensität unseres Gesprächs gefangen, dass ich den Mann auf »später« verweisen will, wenn es »wirklich« anfängt. Zum Glück ist Ludwig schneller als ich. Er lädt den Mann ein, sich zu uns zu setzen, zwei von uns rutschen ein bisschen zur Seite und öffnen den Kreis an der Stelle, wo der Mann stehengeblieben ist. Er ist nicht mehr ganz jung, es macht ihm Schwierigkeiten, doch er setzt sich zu uns auf den Boden. Er scheint sich über sich selbst zu wundern. »Ich weiß gar nicht, was ich hier mache«, sagt er. »Ich war Staatsanwalt.« Er guckt ein bisschen verlegen in die Runde und fügt dann hinzu: »Ich habe gestern meinen besten Freund zu Grabe getragen. Irgendwie ist jetzt alles anders.«

Nun sitzt er bei uns, verfolgt die letzten Minuten unseres Gesprächs und sagt selbst ein paar Worte dazu. Dann fällt ihm ein, dass er ja eigentlich auf dem Weg zum Zahnarzt war. Wir erklären ihm, wo wir gleich tanzen werden, am Eingang zur Straße der Menschenrechte, und er sagt, ja, er komme wieder.

Er kommt. Es ging ganz schnell beim Zahnarzt, es mussten nur Fäden gezogen werden. Er stößt in dem Moment wieder zu uns, als wir gerade erneut einen Kreis bilden. Diesmal stehend und schweigend, um uns einzustimmen auf die kommende Stunde, in der wir das, was wir sonst meist in geschlossenen Räumen tun, mit Passant*innen teilen wollen. Wieder öffnen wir den Kreis für ihn und unser Staatsanwalt reicht uns die Hän-

de, links eine und rechts eine, als würde er das täglich tun. Und schweigt ein paar Minuten mit uns. Veronika drückt ihm anschließend ihren Fotoapparat in die Hand, und er bleibt noch eine Weile, guckt uns zu und fotografiert.

Zu gern würde ich wissen, was ihn beschäftigt, als er schließlich nach Hause geht.

Anfassbar

Mit den Begegnungen, die wir in der kommenden Stunde haben, könnten wir ein eigenes Buch füllen.

Ganz offensichtlich helfen diese wenigen Worte auf den Papptafeln den Passant*innen, das, was wir tun, mit Neugier zu betrachten, anstatt mit Abwehr zu reagieren.

Das kleine Wortspiel lässt sie innehalten und baut eine Brücke zu dem »Sinn«, der dem Ganzen innewohnen könnte. Dadurch sind wir nicht einfach Menschen, die seltsame Dinge tun, die man eigentlich nicht tut. Viele fragen uns nach dem Warum:

Was ist eure Botschaft?

Wer bezahlt euch dafür, dass ihr das macht?

Was wollt ihr damit erreichen?

Wir kommen mit den Fragenden ins Gespräch. Mit Worten, mit Blicken. Auch mit *Anfassbarkeit* – manche lassen sich tatsächlich zu kurzen Duetten einladen, die mich in ihrer Reduktion ein bisschen an höfische Tänze erinnern. Die meisten halten allerdings einen Sicherheitsabstand zu dem Raum, den wir mit unseren Tänzen füllen.

Wir haben den Tag erwischt, an dem AC/DC in Nürnberg seine Deutschlandtour startet. Eine große Gruppe von Fans im Rockeroutfit schert sich kein bisschen um diesen Raum und kämmt einfach durch uns durch. Sie scheinen uns gar nicht wahrzunehmen. Einer von ihnen bleibt jedoch buchstäblich hängen. Er lässt sich von einem Arm, der sich ihm entgegen-

streckt, einladen, in Kontakt zu kommen. Mit der Selbstverständlichkeit eines erfahrenen Jammers lässt er sich davon leiten, was jetzt offensichtlich gerade wichtig ist: mit uns diesen Tanz zu tanzen. Gleichzeitig verbirgt er nicht sein Erstaunen darüber, was hier gerade mit ihm passiert.

Seine Kumpels haben gemerkt, dass er ihnen abhandengekommen ist, und sind zurückgekehrt. Zunächst versuchen sie, ihren Freund zum Weitergehen zu bewegen, sie rufen ihn, machen sich über ihn lustig. Je unbeirrbarer er allerdings bleibt und weitertanz, desto stiller werden sie. Schließlich fügen sie sich und warten auf ihn.

Und so haben wir für die letzte Viertelstunde ein Publikum von ungefähr zwanzig schwarzgekleideten Männern mittleren Alters, die fast andächtig bezeugen, wie einer von ihnen etwas völlig Absurdes tut und dabei offensichtlich sehr glücklich ist.

○ Aufprall

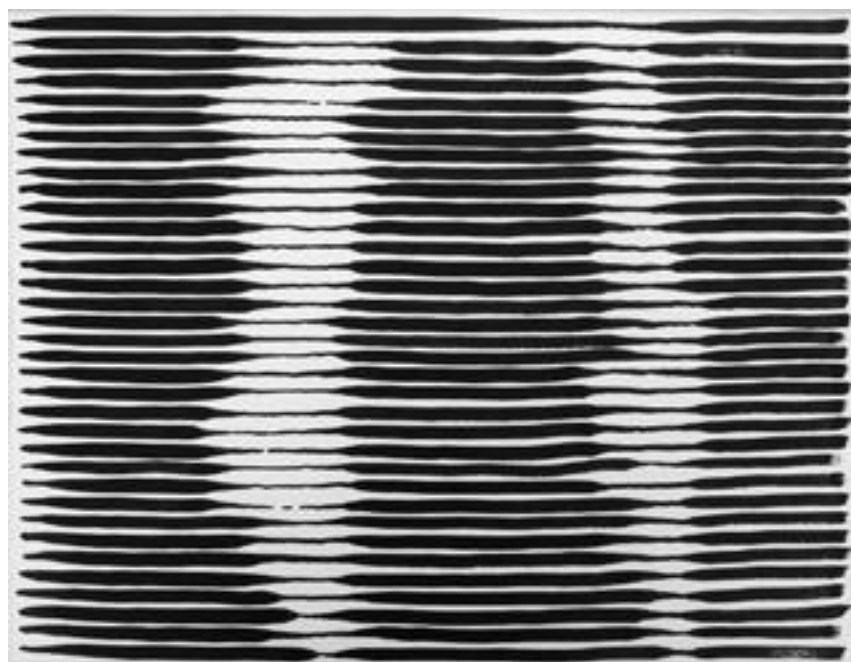
Ist die Angst vor dem Fallen
die Angst vor dem Aufprall
die Angst vor dem Boden?

Die Angst vor dem
der mich beständig trägt
und immer verlässlich da ist?

Die Angst vor dem Aufprall
der hart sein könnte?

Die Angst
dass ich dem Boden nicht weich genug begegnen kann?

Ist Angst nichts als
die Angst vor meiner eigenen Härte?



○ Bücher (Schreiben IV)

Ich lese. Auf und neben meinem Schreibtisch stapeln sich die Bücher. Lesen ist ermutigend. Und frustrierend. Alles, was mir auf den Nägeln brennt, ist im Kern schon gedacht worden. Andere haben es auch schon geschrieben. In anderen Worten. Auf andere Themen bezogen. Aber die Gedanken sind alle da. Als allerneueste Erkenntnisse der Physik oder der Hirnforschung. Oder als uralte Menschheitsweisheiten.

Wenn das alles schon gedacht und geschrieben wurde, warum ist es dann noch so unsäglich weit weg von dem, was mir täglich auf der Straße begegnet?

Es ist doch alles als Erkenntnis vorhanden!!! Was brauchen wir denn noch?

Manchmal lese ich in dem einen Buch. Lege es zur Seite, weil es mich an eine Passage in einem anderen Buch erinnert und sie sinnvoll zu ergänzen scheint. Ich schlage dieses andere Buch auf, suche die Stelle, lese mich auf dem Weg dorthin ganz woanders fest, folge einer Fußnote und weiter dem Verweis in die Literaturliste. Stolpere über einen Aufsatz mit brennend interessantem Titel. Finde ihn online, beginne zu lesen. Bleibe an einer Autor*in hängen, von der ich noch nie gehört habe. Gucke bei Wikipedia nach und klicke mich von dort aus in noch vier weitere Querverweise. Während ich dies schreibe, liegen in einer imposanten Landschaft 21 Bücher, 2 Zeitschriften, 2 meiner Tagebücher und 3 meiner Notizkladden um mich herum. Ich habe es tatsächlich gezählt. Außerdem sind 7 Tabs zu Internet-Artikeln geöffnet. Und alles ist soooo interessant:

Ken Wilber sagt, die Krise der Menschheit sei eine Krise der Wahrnehmung. Martin Buber beschreibt das *Dialogische Prin-*

zip, Hugo Kükelhaus die Ganzheitlichkeit der körperlichen Erfahrung. Moshé Feldenkrais sieht in der wahrnehmenden Selbsterforschung den Schlüssel zu reifem Verhalten. Schiller entwirft die Idee eines *Naturstaates*. Antonio Gramsci betrachtet Kultur als *Inbesitznahme* der eigenen Persönlichkeit. Paul Feyerabend plädiert für eine *heitere Anarchie*. Über Sokrates lese ich, er habe alles Lernen als Erinnern betrachtet. Joanna Macy entwirft das Bild einer *sozialen Mystik*. Joseph Beuys beschwört mit der *Sozialen Plastik*, dem *erweiterten Kunstbegriff* und dem wunderbaren Wort *Wärmeprozess* genau das, von dem ich mir wünsche, es möge durch eine bewusste und offene Contact-Praxis passieren. Ich könnte das schier endlos fortsetzen.

Oder Gedichte. Novalis, Hesse, Jimènez, Domin. Rilkes *Lauschen und Staunen*. Das lässt sich jetzt nicht so leicht in Schlagworten zusammenfassen, ich versuche es gar nicht erst. Gedichte eben.

Und wenn ich erst beginne, mystische Texte zu lesen, dann höre ich gar nicht mehr auf, »ja, genau!« zu rufen. Rumi, Meister Eckhard, Augustinus, Laotse, ...

Ich stehe vom Schreibtisch auf. Mein Herz klopft. Ich beginne, auf und ab zu laufen, bin die Ungeduld in Person. Ich gehe zur Wohnungstür, habe die Klinke schon in der Hand. Wenn ich mich einfach da draußen auf die Straße stelle, und rufe: »Es ist alles bereits gedacht!!! Wir müssen es nur noch leben!!!«¹²

Was passiert dann?

Nichts.

Nicht nur weil Sonntag ist und die Straße da unten so gut wie menschenleer.

Sondern weil Menschen nicht über Belehrung lernen, sondern über Erfahrung. Wo steht das geschrieben? John Dewey, Maria Montessori, Emmi Pikler ... überall. Und man kann es noch hundertmal hinschreiben und unser Bildungssystem verändert sich nicht.

Warum in aller Welt schreibe ich also NOCH EIN BUCH?

Es steht alles schon da. Abertausende von geduldigen Seiten. Und ich schreibe noch mehr davon voll.

Warum?

Weil ich spüre, dass sich doch etwas verändert. Sehr leise, sehr zart, aber unaufhaltsam. Nicht die große Revolution. Die achtsame Transformation. Und ich möchte Teil davon sein. Ich möchte, dass wir Teil davon sind.

Ich schreibe für eine ganz bestimmte Gruppe von Menschen. Menschen mit denen ich eine große Leidenschaft teile. Und meine Hoffnung besteht darin, eine Verknüpfung herzustellen zwischen all dieser Erkenntnis und unserem Erleben beim Tanzen.

Warum?

Weil ich glaube, dass unsere Contact-Kultur mit all ihrem Genuss und ihrer Verspieltheit einen wesentlichen Beitrag leisten kann zu dieser Veränderung auf der Welt, ja, dass sie diese Veränderung geradezu verkörpert.

Allerdings nur dann, wenn wir uns dieses Potenzials auch bewusst sind. Erst dann füllen wir unsere Jams mit Bedeutung. Erst dann entsteht eine Anbindung, eine Wirksamkeit.

Die Krise der Menschheit ist eben nicht *nur* eine Krise der Wahrnehmung. Sondern sie beruht auf der mangelnden Übung darin, Wahrnehmung, Erkenntnis und Handeln einander durchdringen und bedingen zu lassen.

Worauf warten wir noch?

13 Drei Tage, nachdem ich das geschrieben habe, lese ich in einer winzigen Fußnote »[...] wie sehr große Paradigmenwechsel von mehr als einigen empirischen Daten abhängen. Es braucht mehr als eine neue Theorie, in den ein paar neue Konzepte benutzt werden. Es hängt vielmehr von einem größeren Kontext ab, damit der Same einer potenzielle wirkungsvollen Idee in einen vollkommen anderen Boden fällt. Daraus kann dann dieser Organismus, dieses neue konzeptuelle Bezugssystem wachsen. Es ist buchstäblich die Empfängnis (»conception«) in einem neuen historischen Schoß oder einer neuen kulturellen Matrix.« Richard Tarnas und Dean Radin, »The Timing of Paradigm Changes« (2012), zitiert in Frederic Laloux, S. 324.

○ Am Brokkoli vorbei

Mein erster längerer Contact-Workshop. Eine Woche lang jeden Tag tanzen.

Ich wusste gar nicht, dass sich mein Körper so anfühlen kann. Ab jetzt soll er sich bitte nur noch so anfühlen.

So durchlässig, so durchströmt,
so spürend, so stabil,
so wach, so weich.

Dass jeder Schritt, den ich mache, Wellen durch meine ganze Wirbelsäule schickt!

Dass bei jeder Bewegung all die tausenden von anderen Richtungen so wahrnehmbar sind, die jetzt hier genauso gut möglich wären!

Als hätte der Raum ein paar Dimensionen dazugewonnen.

Als hätte die Zeit den Aggregatzustand geändert, wäre flüssiger geworden.

Oder der Raum flüssiger und die Zeit mehrdimensionaler?

Mir ist, als wolle ich nie wieder eine zielgerichtete, rein funktionale Bewegung ausführen.

Aber ich brauche etwas zu Essen.

Zögerlich begeben sich in die Welt da draußen, die immer noch in jenem Takt rattert, der für mich vor ein paar Tagen auch noch ganz selbstverständlich war.

Bio-Supermarkt.

Einkaufswagen.

Irgendwas da reintun.

Weiterschieben.

Meine Hände wollen nicht zugreifen, nicht festhalten, es widerstrebt ihnen.

Meine Handflächen liegen weich auf dem Griff des Einkaufswagens und versuchen sofort, durch die Struktur des Einkaufswagens hindurch Kontakt mit dem Boden aufzunehmen. Ich kann in meinen Händen die Bewegung der Rollen spüren. Ein winziger Impuls und der Wagen stößt sich sanft von meiner rechten Hand ab, gleitet in meine linke und dreht sich um seine eigene Achse. Ich beuge mich nach vorn, gebe ihm mein Gewicht und zusammen rollen wir am Brokkoli vorbei.

Es ist doch gar nicht möglich, anders als tanzend in dieser Welt zu sein!

○ Murreln

Als mein Sohn etwa zehn war, fand er Jams nicht mehr interessant. Manchmal kam er noch mit und spielte am Rand mit anderen Kindern. Aber die Zeit des gemeinsamen Tanzens war vorbei. Zu meinem Erstaunen äußerte er einen Wunsch: Er wollte mich abends zu meinen Kursen begleiten.

»Aber du magst doch gar nicht tanzen.«

»Trotzdem.«

»Was willst du denn dann da?«

»Einfach mitkommen.«

Vergeblich versuchte ich herauszufinden, was ihn daran reizte, vermutete, es ginge einfach darum, länger aufbleiben zu dürfen – und nahm ihn schließlich natürlich mit. Tatsächlich kuschelte er sich in eine Decke und schien die Leute gar nicht sonderlich zu beachten.

Als alle ins Tanzen vertieft waren, setzte ich mich zu ihm, um das Ganze mal aus seiner Perspektive auf mich wirken zu lassen. Die Tänze kamen zu einem Ende und ich sagte vom Rand aus meinen Standardsatz:

»Wenn ihr mögt, tauscht euch noch kurz mit eurer Partner*in aus.«

Tim wurde wacher, lehnte sich zu mir herüber und flüsterte mir ins Ohr:

»Das Geräusch mag ich so gern, wenn alle murmeln. Hörst du das, Mama? Es ist nicht laut wie am Bahnhof. Aber es ist auch kein Flüstern.«

Daran denke ich oft, wenn wieder dieses Murreln im Raum ist. Und jedes Mal erinnert es mich an meinen Sohn, der inzwischen erwachsen ist, Und es erinnert mich auch daran, dass sich

die Wachheit für sinnliche Erfahrung, dieses *Lauschen und Stauen* nicht auf den Moment des Tanzens beschränkt. Ich kann sie (fast?) überall haben – wenn ich bereit dafür bin.

○ Ein Ichweißnichtwasesist

Ich bin eigentlich noch am Aufwärmen, Augen geschlossen, am Boden, ganz bei mir, als ich mit einer raumgreifenden Bewegung meines Armes irgendwo gegen stoße. Nicht Wand, nicht Heizungsrohr. Etwas Menschliches. Ich widerstehe dem ersten Impuls, diese Kollision als Anrempeln zu verbuchen und meinen Arm schnell aus fremdem Territorium zurück zu pfeifen. Ich lasse die Augen zu und bleibe, wo ich gelandet bin: Mein Arm, vielmehr der Muskel dort zwischen Elle und Speiche hat also Kontakt aufgenommen mit einem Etwas, das höchstwahrscheinlich zu eine*r der anderen gehört, die hier im Raum verstreut sind und das Gleiche tun wie ich: sich für die Jam aufwärmen.

Den Oh-Entschuldigung-Impuls habe ich also umschifft, kommt gleich der nächste, der Was-ist-das-Impuls. Ich kann beim besten Willen nicht sagen, mit welchem Körperteil ich es da zu tun habe. Aber ich will es wissen. Nein, ich überrede mich selbst zum Nichtwissenwollen und gebe mir den Auftrag, das, was mein Arm da berührt, als etwas frei im Raum Schwebendes zu betrachten, das an sich schon ganz ist und weder Teil von irgendetwas sein, noch benannt werden muss. Ein lustiges Spiel entspinnt sich mit diesem Schwebeding, ich fordere es zum Dialog auf und es antwortet. Es nimmt in meiner Vorstellung allerlei verschiedene Gestalt an. Aber es ist erstaunlich, wie schnell mein Hirn aus den in winzigen Bewegungen gewonnenen Informationen den ganzen realen Restkörper im Raum entstehen lässt.

Wie macht mein Hirn das? Ganz offensichtlich will es das wahrgenommene Fragment einer ganzen Gestalt zuordnen. Ich spüre so deutlich, wo der Knochen weitergeht, den ich berühre;

in welche Richtung da noch mehr Körper dranhängt; wo es fest ist, und wo es schwingen kann. Ich weiß, wo der Dreh- und Angelpunkt ist, nämlich ziemlich weit weg. Jeder Impuls, den ich hineingebe, bringt als Antwort weitere Puzzleteile hervor, weil in meinem Erfahrungsarchiv so viele Referenzen gespeichert sind. Und auch auf einer viel feinstofflicheren Ebene zeigt sich: dies hier ist die Peripherie eines Organismus – und ich spüre, wo seine Mitte ist.

Klar, das ist ein Fuß! Ich berühre mit meinem Unterarm die Außenkante vom Ballen eines linken Fußes. Schade, entzaubert.

Muss ich jetzt mit einem ganz banalen Fuß weitertanzen, anstatt mit diesem wunderbar rätselhaft unbekanntem Etwas?

Kann ich dem, das so eindeutig ein Fuß ist, mit genauso viel Neugier begegnen wie einem Ichweißnichtwasesist?

Ha, ich weiß ja immer noch nicht, wer es ist, zu dem oder der dieser Fuß gehört! Ich kann versuchen, den Ichweißnicht-werdubist-Zustand zu kultivieren. Das ist vielleicht die noch viel größere Herausforderung. Ich »kenne« alle hier im Raum, habe mit allen schon getanzt oder sie beim Tanzen beobachtet. Was könnte das für ein Ort in mir sein, der die Vertrautheit wertschätzen kann und mein Gegenüber nicht auf das festlegt, was ich schon zu kennen meine? Der dem vermeintlich Bekannten immer neu begegnen will?



○ Ein Kuss oder nicht?

Ein Kuss!?

Ein Duett. Ich kenne dich nicht. Aber unsere Körper verstehen sich auf Anrieb und ohne Vorbehalte. Zwischen uns gibt es sofort die unausgesprochene Verabredung, ganz präzise zu sein, nichts auszusparen oder verlegen zu umschiffen. Eben noch schmiegte sich mein Schulterblatt an deinen Nacken. Jetzt rollt dein Ohr an meinem Hinterkopf entlang, deine Wange an meinem Ohr, dein Mund an meiner Wange, dein Kinn an meinem Kiefergelenk. Moment, dein Mund an meiner Wange? – Das ist ein Kuss!

So nennt man das: ein Mund an einer Wange (sehr nah am Mundwinkel!).

Ich stelle mir vor, es gäbe von diesem Moment ein Foto. Nahaufnahme. Nur die Gesichter. Wir zeigen dieses Foto jemandem und fragen: *Was siehst du hier?*

Die Antwort wäre: *einen Kuss.*

Wie kann es sein, dass etwas nicht das ist, wonach es ganz offensichtlich aussieht? Und wenn es das nicht ist, was ist es dann? Was ist diese Berührung, wenn sie unbenannt bleibt?

Zwei deiner Zehen erwandern sich jetzt die Täler zwischen meinen Rippen. Das ist einfacher. Dafür gibt es keinen fertigen Namen.

Kein Kuss!?

Das war also kein Kuss. Warum ist es so entscheidend, es nicht *Kuss* zu nennen?

Weil ich nur so sicher sein kann, dass du aus dieser Begegnung deiner Lippen mit meiner Wange niemals als logischen nächsten Schritt ableiten wirst, zielstrebig nach meiner Brust zu greifen? Dass es folgenlos bleibt? Nichts zu bedeuten hat?

Hat es nichts zu bedeuten? Ist es belanglos, egal, dass wir gerade diesen Raum von verletzlicher Nähe miteinander geteilt haben?

Hätte es genauso gut nicht geschehen können?

Nein, es ist nicht belanglos.

Diese Begegnung ist eine Perle an der stetig länger werdenden Kette von raren Erfahrungen, die mein Herz mutiger machen, sich schutzlos in die Welt zu begeben.

Es ist nicht bedeutungslos. Es bedeutet mir viel.

Aber es bedeutet gar nichts innerhalb der Logik der Abläufe, die wir Menschen uns gebaut haben, um dem leeren Raum nicht so ausgeliefert zu sein, der durch Intimität entstehen kann. Während meine Stirn feststellt, dass sie genau in die Rundung deiner Fußsohle passt, woraufhin mein Kopf sich von deinem Fuß durch den Raum schieben lässt, murmele ich innerlich einen Text, den ich vor vielen Jahren mal für ein Jugendtheaterstück geschrieben habe:

Hand in Hand.

Dann

Hand in Haar.

Dann

Mund an Mund.

Dann

Zunge in Mund.

Dann

Hand an Brust.

Dann

Hand in Hose.

Dann

Schwanz in Möse.

So wird's gemacht.

○ Baggerbühne

Wir radeln schweigend nebeneinander her, müssen nach dem Kurs in die gleiche Richtung. Der kalte Nachtwind streift unsere Gesichter. Treibende Wolkenfetzen lassen das Mondlicht ein wenig flackern. Der Sommer ist vorbei, aber wir haben es noch nicht begriffen, haben weder Handschuhe noch Mütze dabei. Die herbstliche Welt zeigt sich von ihrer unwirtlichen Seite, und meine Muskeln möchten sich zusammenziehen, um der Kälte zu trotzen. Es fällt mir nicht leicht, weich zu bleiben, obwohl ich vier Stunden Contact hinter mir habe. Oder könnte ich diesem Wind erlauben, einfach durch jede Faser meines Körpers zu wehen?

Ich will gerade versuchen, diese Unentschlossenheit zwischen *mich schützen* und *mich ausliefern* in Worte zu fassen, als ich mich frage, seit wann ich so persönliche Dinge mit dir teile. Früher hatte ich nämlich genau diesen Impuls: mich vor dir zu schützen. Wann hat sich das verändert?

Ich habe zu Beginn nie mit dir getanzt, bin dir eher ausgewichen. So wie ich fast allen Männern ausweiche, bei denen ich gewisse Eigenschaften beobachte: sie tanzen eigentlich nur mit Frauen, kaum ist eine frei, sind sie schon zur Stelle. Sie sind hochofrennt, dass man sich beim Jammen überall anfassen darf, und nutzen die Gelegenheit ausgiebig. Sie beengen die Frauen, mit denen sie tanzen, durch umgarnendes, umarmendes Balzgehebe. Und so ein Tanz endet dann im Großteil der Fälle in kuschelnder Verschmelzung – nein das ist zu freundlich ausgedrückt, eigentlich wollte ich *in schleimigem Gefummel* schreiben. Allein die Vorstellung reicht, um in mir den Wunsch zu erzeugen, mich zu winden, um etwas Klebriges abzustreifen.

Genau dieses Gefühl habe ich mit dir assoziiert. Nicht in seiner schrecklichsten Ausprägung, aber deutlich genug um dich zu meiden. Wann hat sich das verändert? Es hat sich tanzend verändert. Irgendwann ließ es sich ja nicht vermeiden, mal mit dir zu tanzen. Was ich da erlebt habe, war überhaupt nicht so. Ich habe dich vorschnell in die Bleib-mir-bloß-vom-Leib-Kategorie gesteckt. Ich würde mich gern bei dir entschuldigen. Aber dafür müsste ich dir ja auch erzählen, was für ein Bild ich zu Beginn von dir hatte. Nicht so einfach.

Hat der Wind all das zu dir rüber geblasen, oder waren wir von vornherein im gleichen gedanklichen Feld unterwegs?

Denn ohne einleitende Worte sagst du plötzlich:

»Weißt du eigentlich wie dankbar ich dir bin? Ich hab beim Contact so was Wichtiges gelernt. Am Anfang hab ich so eine Jam ja für eine Baggerbühne gehalten. Ich war überhaupt nicht in der Lage zu unterscheiden. Ich dachte, es gelten die gleichen Gesetze wie überall – aber unter vereinfachten Bedingungen. Und ganz allmählich habe ich erkannt, was für ein Raum entsteht, wenn all das zur Ruhe kommt: die Gier und das Erobernmüssen und der Drang, eine Frau besitzen zu wollen. Wie erleichternd, wenn ich das alles nicht muss, nur da sein.«

Wir radeln, den Wind spüre ich nicht mehr, nur eine tiefe Hochachtung für deinen Mut, mir das so zu erzählen. Du hast mir damit eine Brücke geschlagen von Empörung zu Verständnis. Was für einen Unterschied es macht, ob ich hinter einem mir unangenehmen Verhalten Dreistigkeit wittere oder Unsicherheit und Unvermögen.

Ich weiß gar nicht, ob ich das an diesem Abend angemessen geäußert habe. Vielleicht ist durch dein Bekenntnis mein Wunsch weiter gereift, mein eigenes Suchen und Ringen und Lernen ungeschminkt mit anderen zu teilen.

○ Frau am Fenster

Wir wollen in der Stadt tanzen. *Flashmob* sagen manche. Gut, nennen wir es so. Ich schreibe einen kleinen Text und maile ihn rum, auch über den deutschlandweiten Yahoo-Verteiler, und bekomme prompt am nächsten Tag eine etwas empörte Antwort.

T schreibt, er verstehe nicht, warum Contacter*innen das Bedürfnis haben, öffentlich zu tanzen. Einzige Motivation dafür könne doch sein, den Menschen zu demonstrieren, wie frei und ungehemmt wir sind, während sie sich mühsam, distanziert und verklemmt durch ihr Leben kämpfen.

Er trifft damit einen winzigen Zweifel in mir und nährt ihn. Warum will ich das eigentlich? Ich habe oft auf Festivals Performances auf Straßen und Plätzen als etwas bemüht, manchmal auch eitel empfunden. Aber etwas hat sich in mir verändert. Ich verspüre den dringlichen Wunsch, das, was wir beim Contact miteinander teilen, öffentlicher zu machen. Es geht mir ähnlich wie den Journalist*innen, die sich weigern, immer nur Schreckensmeldungen zu verbreiten und sich für einen positiven Journalismus einsetzen⁺. Ich empfinde es als wirklich gute Nachricht, dass es neben all dem Beängstigenden und Entmutigenden auf der Welt auch so etwas wie Contact gibt. Warum sollten wir die frohe Kunde nicht in die Welt tragen? Und die einfachste und direkteste Art das zu tun ist, vor anderen oder mit anderen zu tanzen.

Genau das ist die Motivation für diesen Flashmob. Zu zeigen, zu verkörpern: ja, das ist möglich. Und uns nicht in unsere Studios zu verkriechen.

Es kommt tatsächlich ein Grüppchen zusammen. Wir vereinbaren, keine Menschen einfach anzutanzeln, wollen auf keinen

Fall Passant*innen überrumpeln oder bloßstellen. Aber wir wollen schon den Kontakt mit denen suchen, die Offenheit signalisieren.

Normalerweise meide ich Fußgängerzonen. Die Enge, die Eile, der Musikmatsch, der dadurch entsteht, dass einem aus jedem Geschäft etwas anderes entgegendröhnt. Warum tu ich mir das heute freiwillig an? Es dauert nicht lange und ich vergesse meinen Widerwillen, der mich hier sonst immer durchhetzen lässt, um es schnell hinter mich zu bringen. Heute bin ich einfach so hier.

Wir tanzen uns einen vorher grob vereinbarten Weg durch die Innenstadt – belebte Plätze, die Fußgängerzone – gleiten an Schaufenstern entlang, rollen über Bänke, wickeln uns um Laternenpfähle, stapeln uns auf einen Betonpoller, tragen uns gegenseitig durch die Gegend, lehnen aneinander, spielen miteinander und mit dem, was uns begegnet.* P schiebt mich vor sich her, mein Kopf lehnt an ihrem Oberkörper und rutscht immer weiter an ihrem Brustkorb hinunter, mein Blick wandert dabei nach oben.

Ich habe noch nie bewusst wahrgenommen, dass die Häuser, in denen die Geschäfte sind, ja auch noch ein erstes Stockwerk haben. Und ein zweites, und noch eins, und ein bisschen Himmel ist auch zu sehen. P taucht unter mich, jetzt schwebe ich auf ihr, da streift mein Blick ein Dachfenster, ganz oben, wo ich sonst nie hinschaue. Es ist geöffnet, eine alte Frau lehnt auf dem Fensterbrett und guckt hinaus. Sie winkt mir. Mein Arm hebt sich zur Erwidern ihres Winkens, diese Bewegung wird Teil des Tanzes und im nächsten Moment brauche ich die Hand, um mich beim Landen abzustützen. Gleich darauf finde ich ihren Blick wieder, wir gucken uns trotz der großen Entfernung direkt in die Augen, sie lacht, ich auch. Wir tanzen ein Blickduett zwischen Dachgeschoß und Straßenpflaster. Sie sieht mich, ich sehe sie. Vielleicht praktiziert sie diesen liebevollen Blick den ganzen Tag als ihren Beitrag für eine empathischere Welt. Sie lehnt in

ihrem Fenster und lässt sich überraschen, ob jemand den Kopf hebt und sich einen Augenblick lang von ihr beschenken lässt.

Wie viele Blicke von wie vielen Frauen, die aus wie vielen Fenstern gucken, sind mir wohl schon entgangen, weil ich mir diese Haltung, diese Wachheit fürs Tanzstudio aufspare und sie nicht mit in die Fußgängerzone nehme?

○ Spüren statt sehen

Gesichter

Ein Wochenend-Workshop für Blinde und Sehende⁺. Ich hatte noch nicht viel Erfahrung mit dieser Arbeit¹⁴, suchte einen guten Weg für den Einstieg und entschied mich für diesen: Ich bat die Sehenden, die Augen zu schließen, damit sich die Gruppe tastend kennenlerne – unter gleichen Bedingungen sozusagen (was so natürlich auch nicht stimmt, denn Blinde und Sehbehinderte haben ja viel mehr Erfahrung darin, sich ihre Umwelt ohne den visuellen Sinn zu erschließen): Alle gehen durch den Raum, und wenn sich zwei oder mehrere treffen, bleiben sie eine Weile lang beieinander stehen, um einander mit den Händen zu erforschen.

A, eine von Geburt an blinde junge Frau, erzählte bei der Schlussrunde am Abend des ersten Tages, wie glücklich sie mit diesem Anfang war:

»Das war so schön. Früher, als Kind, hab ich die Gesichter von Leuten einfach angeschaut, also angefasst. Und dann hab ich ein paarmal gesagt bekommen: in deinem Alter macht man das nicht mehr – und manche mögen das auch nicht, wenn man sie im Gesicht anfasst. Jetzt mache ich das nicht mehr.«

Diese Äußerung ließ mich grübelnd zurück. Zum einen war ich fassungslos, wie irgendjemand (ich vermute, die Eltern) einem Mädchen verwehren kann, die zur Verfügung stehenden Sinne im vollen Umfang zu nutzen, um sich in der Welt zurecht zu finden. Warum dieses Generalverbot? Warum wird dem Kind

14 Die ersten Experimente, Contact Improvisation auch für blinde und sehbehinderte Menschen zugänglich zu machen, unternahm meines Wissens Steve Paxton und Anne Kilkoyne in den späten achtziger Jahren in Totnes (Südengland). 1992 erschien ein Artikel über diese Arbeit im *Contact Quarterly* (Sourcebook 1, Seite 220-224). Touchdown Dance in Manchester führt diese Arbeit sehr erfolgreich weiter: www.touchdowndance.co.uk

nicht beigebracht, dass Menschen es nicht gewohnt sind, von Fremden im Gesicht berührt zu werden, und dass es daher hilfreich ist, zu fragen, bevor man es tut?

Zum anderen sah ich As Äußerung auch als indirekte Bitte um Erlaubnis, diese Erfahrung noch einmal zu machen. Am ersten Tag hatten die Workshopteilnehmer*innen sich zwar auf das Ertasten eingelassen, waren dabei aber eher zurückhaltend geblieben: Schultern, Arme, Rücken, vom Kopf allenfalls Haare und Ohren, der Rest wurde ausgespart. Würde die Gruppe sich überfordert fühlen von so viel Intimität am zweiten Tag? Ich fand nicht, dass ich mich irgendwie drum herum drücken konnte, es wenigstens zu versuchen.

Der Sonntagmorgen kam, und ich schlug der Gruppe vor, diesmal beim tastenden Kennenlernen das Gesicht nicht auszulassen. Unabdingbare Regel für alle dabei: sobald dir etwas zu nah, zu intim, zu viel ist, sagst du *Stopp* und dieses *Stopp* wird sofort und ohne Frage nach dem Grund respektiert.

A strahlte. Niemand hatte Einwände – oder zumindest traute sich niemand, sie auszusprechen. Eine der sehenden Teilnehmer*innen, eine Heilpädagogin, eilte sofort helfend an As Seite, denn neben ihrer Sehbehinderung hat A auch starke Gleichgewichtsstörungen und braucht Unterstützung beim Laufen, um sich sicher zu fühlen. Bis zu diesem Zeitpunkt war sie keinen Schritt gelaufen, ohne sich bei jemandem einzuhaken.

Ich empfand dieses Zur-Hilfe-Eilen in dieser Situation extrem bevormundend und hatte außerdem das Gefühl, A brauche beide Hände frei für dieses Experiment. Ich schlug vor, für ihre Sicherheit ganz nah neben ihr zu gehen, damit sie im Zweifelsfall nach mir greifen könne, um nicht zu stürzen, was A begeistert annahm.

Sie wollte offensichtlich keine Sekunde länger warten. Sie preschte los, beide Arme in den Raum gestreckt, völlig sicher auf ihren Beinen, und ich wurde Zeugin eines Aktes der Begeisterung, Befreiung, Entdeckungsfreude, Selbstermächtigung und,

ja – Liebe. Mit einer unendlichen Zartheit und unverhohlenen Neugier ließ sie ihre Finger über die Gesichter wandern, die – so schien es mir – unter ihrer Berührung weich und offenporig wurden.

Meine stabilisierenden Dienste wurden nicht gebraucht, aber ich bin dankbar, so hautnah dabei gewesen zu sein. Wie viel Glück kann in einer halben Stunde liegen?

Eine sichere Rolle

Ich könnte von dieser Begebenheit auch eine ganz andere Geschichte erzählen. Es waren ja noch viele andere Menschen im Raum. Meine Aufmerksamkeit galt A, weil es um ihren Wunsch ging, und weil sie offensichtlich Unterstützung brauchte.

Und wie stellt sich die gleiche Situation aus der Perspektive jener Frau dar, die zu Hilfe eilte? Was war ihr Erleben? Ich weiß es nicht. Alles was jetzt kommt ist Vermutung. Eine Vermutung die auf Mechanismen beruht, die ich an mir selber beobachtet habe. Die Frau war Heilpädagogin. Ich habe in weitestem Sinne auch einen helfenden Beruf, ganz anders zwar, aber was die Rolle betrifft, gibt es Ähnlichkeiten.

Die Art und Weise, wie diese Frau herbeistürzte, legt nahe, das A ihr Rettungsanker gewesen wäre. Ich nehme an, sie hatte Angst davor, von lauter so gut wie fremden Menschen im Gesicht berührt zu werden. Ob ihr diese Angst wirklich bewusst war oder nicht – es wird einen Grund dafür geben, dass sie es verhindern wollte. Was mache ich, um mich etwas Neuem, Beängstigendem nicht stellen zu müssen? Ich greife auf Bekanntes und Bewährtes zurück. In diesem Fall ist das Bekannte die Rolle der Helfenden. Wenn ich mich daneben stelle und anderen dabei helfe, ihr Leben zu leben, muss ich mich nicht mit meinem eigenen beschäftigen.

Ich habe die Frau nicht gefragt, ob ich sie in eine unangeneh-

+ Zum Gedanken von Erlaubnis auch die Geschichten »Immer schon« auf Seite 18 und »Ein Seufzer« auf Seite 20.

++ Wie sehr wir »Nichtbehinderten« dazu neigen, uns aus Angst vor wirklicher Begegnung in die (klar definierte und eher distanziertere) Helfer*innenrolle zu begeben, wurde mir in vollem Umfang erst später klar. Davon erzählt »Von Mensch zu Mensch« auf Seite 131.

me Situation gebracht habe, indem ich eingriff. Ich weiß nicht, ob das Gesichter-Tasten sie völlig überfordert hat – und wenn ja, welchen Weg sie fand, damit umzugehen.

Aber als ich abends zu Hause von diesem Workshoptag erzählte, spürte ich, wie gern auch ich mitgemacht und diese Erfahrung geteilt hätte. Ich möchte nicht missen, Zeugin gewesen zu sein, als A begeistert das endlich wieder Erlaubte⁺ auskostete – und trotzdem ist es schade, wie sehr meine ewige Rolle der Unterrichtenden Distanz schafft und mich mitunter um Erfahrungen aus erster Hand bringt⁺⁺.

○ Was macht der da?

Durchlässigkeit. Das ist beim Unterrichten immer wieder mein großes Anliegen. Wenn ich es schaffe, das zu vermitteln, ergibt sich fast alles andere von selbst. Dann erschließt sich diese feine Balance zwischen Führen und Folgen, oben und unten, Stabilität und Weichheit von ganz allein. Wenn die Gelenke offen sind und wir uns in einen Zustand begeben, wo wir alle Körpersysteme als informationsübermittelnde Verbindungen begreifen, dann kann alles hindurch. Wahrnehmung, Kommunikation, Impuls, ...

Heute haben wir mit einer an Feldenkrais angelehnten kleinen Bewegungsforschung begonnen und nun sind alle dabei, im Solo mit Schub in den Boden zu experimentieren. Wie setzt sich das durch den Körper fort, wenn ich an einer Stelle den Druck in den Boden hinein verstärke?

Ich liebe es, eine Gruppe beim Forschen zu beobachten. Ich mag den Geist, der dabei im Raum schwebt: diese Aufmerksamkeit, die Menschen sich selbst schenken. Dieses Wiederholen, das nichts Monotones hat, sondern nach dem immer Neuen im Gleichen sucht. Ich liebe es, Zeugin zu sein, wie Menschen sich einen frischen Blick auf die Welt aneignen – auch wenn diese Welt zunächst einmal ihr eigener Körper ist. Alle sind mit sich beschäftigt, und ich kann dabei zugucken, wie sich die Qualität der Bewegungen verändert.

Nur der eine da hinten macht seltsame Sachen, die beim besten Willen nichts mit der gestellten Aufgabe zu tun haben. Der checkt es einfach nicht. Moment. Ich sage immer, dass ich nur einen Vorschlag mache. Wenn es einen anderen Pfad gibt, der interessanter ist, sollen sie sich dem widmen und nicht brav mei-

nen Anweisungen Folge leisten. Vielleicht tut er das gerade.

Jaja, aber das kann natürlich dazu führen, dass er sich nie auf solche Forschungsaufgaben einlässt, deren Sinn sich ihm nicht gleich erschließt. Der haut doch einfach nur ab vor der Herausforderung und reproduziert Bekanntes. Obendrein sieht es völlig mechanisch aus. Ich weiß es nicht – aber ich kann mir wirklich nicht vorstellen, dass man bei dem, was der da macht, irgendwas lernen kann.

Ich beschließe, dass ich das nie herausfinden werde, und darauf vertrauen muss, dass er halt seinen Weg findet, zu lernen, was es für ihn zu lernen gibt. Auch wenn es etwas völlig anderes ist als, das, was ich für heute Abend im Hinterkopf habe.

Wir treffen uns im Kreis, um uns über den Stand unserer Forschungen auszutauschen. Und ausgerechnet die Art und Weise wie *er* seine Erlebnisse mit dem Phänomen *Durchlässigkeit* beschreibt, entspricht so genau meinem Erleben, dass ich schier sprachlos bin.

○ »The Dance is the Teacher«

Ein Wochenendworkshop. Ich sitze am Freitagabend mit den Teilnehmer*innen im Kreis, und sie gucken mich erwartungsvoll an. Manche auch etwas fordernd, wie mir scheint. Einige kenne ich, die meisten nicht. Die Situation ist mir vertraut, die habe ich mehrmals pro Woche, seit vielen Jahren: Im Kreis sitzen. Von Menschen angeguckt werden. Die richtigen Worte finden, um sie alle in Bewegung zu bringen. Es kann etwas Magisches haben, diesen Raum entstehen zu sehen. Es macht mir eigentlich immer Spaß. Gerade diese Anfänge. Die ersten Schritte. Das Eis schmelzen sehen.

Aber heute ist es anders.

Ich habe keine Lust mehr. Ich möchte am liebsten aufstehen und den Raum verlassen.

Was soll ich hier?

Was wollen die von mir?

Wieso soll ich jetzt sagen, was wir heute machen?

Warum leite ich das?

Und warum gibt es überhaupt sowas wie Workshops?

Warum kommen Menschen irgendwohin und sagen: von dir will ich jetzt was lernen?

Und mit welcher Vermessenheit lade ich sie dazu ein?

»You can't teach Contact Improvisation. The Dance is the teacher«¹⁵...

Warum tu ich es trotzdem?

Noch nie war für mich die Sehnsucht so schmerzhaft spürbar und die Logik so unausweichlich greifbar, dass zu diesem Neuen, das wir hier erleben, auch ganz neue Formen des Übens und Praktizierens gehören.

Ebenso wie Contact nicht verkäuflich ist, also nicht in unser Denken von Wert und Gegenwert passt, treten auch unsere gewohnten Zuordnungen *ich kann es und du kannst es noch nicht* außer Kraft.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich vielen der Leute, die hier mit mir zusammen im Kreis sitzen, etwas beibringen und neue Räume eröffnen kann.

Doch wenn die Pionier*innen einst antraten, um die Hierarchien in den Tanzkompanien zu durchbrechen, die Choreograph*innen zu entmachten und die Tänzer*innen zu ermächtigen, ihre Bewegungen aus sich heraus zu erschaffen, dann ist uns das Auftrag und Verpflichtung. Und daher rührt dieses Unbehagen, wenn mich hier alle erwartungsvoll angucken. Ich weigere mich, aus dem Hut zaubern zu sollen, wie »es geht«. Es selbst herauszufinden ist essentieller Teil des ganzen Feldes, das wir Contact Improvisation nennen. Auf der anderen Seite müssen wir natürlich nicht jedes Mal das Rad neu erfinden.

Ich bleibe sitzen in diesem Kreis, verlasse nicht den Raum. Ich versuche, mein Hadern mit der Runde zu teilen und es nicht professionell zu verstecken.

Es wird ein etwas sperriger Workshop. Ich habe ein Stück mütterlicher Fürsorge abgelegt an diesem Wochenende. Das holpert noch ein bisschen.

Es holpert gut.

○ Physik und Biologie

Anatomie

Manchmal passieren schon außergewöhnliche Dinge.

Heute zum Beispiel ist die gesamte Physik-Fachschaft einer riesigen Realschule einen ganzen Tag freigestellt worden, damit ich ihnen meine Ideen vom Physikunterricht in der Turnhalle unterbreiten kann. Es geht darum, die Gesetze der Mechanik am eigenen Leib zu erforschen⁺. Wild entschlossen erzähle ich von Steve Paxton, von ▶*Fall after Newton*, von der Frage: »How does it feel to be the apple?«. Die Lehrer*innen experimentieren dann in kleinen Gruppen mit Reibung, Schwer- und Fliehkraft, Angriffspunkt, Betrag und Richtung einer Kraft. Ihr Lieblingsthema ist der Hebel: die ganzen ▶Pelvis-Lift-Sachen machen ihnen tatsächlich am meisten Spaß.

Damit wir überhaupt die gleiche Sprache sprechen, habe ich mich mehrfach mit einem Freund getroffen, der Physiklehrer ist. Wir haben im Park miteinander getanzt und immer, wenn ich stopp gesagt habe, hat Ludwig mir erklärt, welche Kräfte da gerade wirken, mir Vokabeln an die Hand gegeben und mein Erleben in mathematische Gleichungen übersetzt. Und nun gehe ich mit den Lehrer*innen den umgekehrten Weg. Von ihrer Zahlenwelt ausgehend lade ich sie in meine Bewegungswelt ein.

Ich bin völlig euphorisch. Das geht! Das wird Schule machen.

Wir schreiben das Jahr 2010. Sagen wir mal: spätestens 2015 werden alle Schüler*innen in der 8. Klasse (da geht es um Mechanik) die Kräfte nicht nur an einem gegebenen Körper x ausrechnen, sondern erst einmal an sich selbst erfahren. Der Phy-

sikunterricht der Zukunft wird in der Turnhalle stattfinden. Jawohl!

Kurz vor Schluss packt mich der Ehrgeiz. Ich möchte den Raum für »echte Tänze« öffnen. Aber den Lehrer*innen das Improvisatorische, den ganz freien tänzerischen Raum zu vermitteln, ist dann doch nochmal was ganz anderes.

Ich spiele selber gerade gern mit der Rotation von Elle und Speiche und denke, ich kann die Naturwissenschaftler*innen vielleicht damit begeistern. Ich rege sie an, gegenseitig die Knochen des Armes abzutasten, mit der Funktion der Gelenke zu spielen und behutsam an die Grenzen zu gehen, bis die Partner*in nicht anders kann, als den ganzen Körper mitzubewegen. Aus dem gegenseitigen Manipulieren, aus Zug, Schub und Rotation, so hoffe ich, werden sich Duette ergeben – was dann auch passiert, zaghaft, etwas verlegen, aber es passiert.

Im Anschluss kommt eine Lehrerin auf mich zu: »Wissen Sie, ich unterrichte außer Physik auch Biologie, und da steht ja in der 5. und 6. Klasse auch Anatomie auf dem Lehrplan. Aber ich bin noch nie auf die Idee gekommen, dass die Schüler sich dabei ja anfassen könnten.«

Ich schlucke und kann mich nicht wehren gegen ein Filmchen, das vor meinem inneren Auge abläuft: Ein Klassenraum à la *Feuerzangenbowle* (oder für die etwas Jüngeren: *Der ganz große Traum*). Eine Lehrerin – Dutt, hochgeschlossene Bluse – zeigt ohne eine Miene zu verziehen mit einem sehr langen Zeigestab auf eine Schautafel. Dort ist in grau (auf keinen Fall fleischfarben!) ein Arm abgebildet, die Knochen sind mit lateinischen Namen versehen.

Wir schreiben das Jahr 2010!

Gibt es irgendwo eine Klausel in den *Handreichungen für Lehrende an bayerischen Schulen*, die besagt: »Die Lerninhalte sind strikt von den zu belehrenden Subjekten zu trennen – jeglicher Verknüpfung ist tunlichst entgegenzuwirken.«?

Es gibt viel zu tun. Fassen wir's an.

Dancen

Ein paar Wochen später sind die Schülerinnen und Schüler dran. Die Bedingungen sind alles andere als günstig. Dreifachturnhalle, nebenan Basketball. Trillerpfeife. Gebrüllte Anweisungen des Sportlehrers.

Aber der Lehrer »meiner« Klasse ist ein echter Schatz. Er ist neugierig, er setzt sich nicht unbeteiligt auf die Bank, sondern macht mit. Und ich bin nicht allein, ich habe meinen Freund und Kollegen Roland dabei.

Wir arbeiten mit dem Klassiker: Kreuzbein an Kreuzbein: Lehnen, eine entspannte Position finden. Spüren, wie ein bisschen von meinem Gewicht durch deine Füße in den Boden fällt. Den Boden unter mir und durch dich hindurch spüren. Den Kontaktpunkt ein bisschen im Beckenbereich wandern lassen.

Und dann auch die kämpferische Variante davon: sich gegenseitig durch den Raum schieben. Immer mehr schieben. Einen Moment lang gewinnen wollen.

Die nächste Aufgabe: zwei tun genau das, zwei beobachten sie dabei und versuchen, Strategien zu benennen. Sie erkennen, dass Socken nicht unbedingt helfen, zu gewinnen, und können das schnell auf die fehlende Reibung zurückführen. Sie stellen fest, dass die Kleineren oft bessere Chancen haben, weil sie mit ihrem tieferen Schwerpunkt die anderen aushebeln können. Leider drängelt der Lehrer ein bisschen in Richtung Transferleistung¹⁶ ... ich glaube, das wäre auch ganz von allein passiert. Wie auch immer: den Schüler*innen ist bald klar, dass das Physikbuch zu Recht behauptet, es gebe drei Parameter, die für Kräfte eine Rolle spielen: Betrag, Angriffspunkt und Richtung. Es gibt viele Aha-Momente. Eine Szene freut mich besonders: Ein großer, wirklich kräftiger Junge hat kaum eine Chance gegen einen sehr schwächtigen, der ihm äußerst wendig und geschickt ausweicht, sobald der Kräftige meint, einen Angriffspunkt gefunden zu haben. Die geballte Kraft läuft ständig ins Leere und der Kleinere

nutzt den Überraschungseffekt für sich. Frage in den Raum: Warum ist das so?

»Weil er am Dancen ist«, sagt einer der Beobachter. Wow. Ich hatte in dieser Stunde nie behauptet, das was wir hier tun, sei Tanz. Warum macht es mich so glücklich, dass dieses Wort jetzt fällt?

Vielleicht, weil ich es schon oft erlebt habe, dass Menschen bei ihrer ersten Begegnung mit der Contact Improvisation sagten: »das mag ja Spaß machen und alles Mögliche, aber Tanz würde ich es nicht unbedingt nennen«.

Oder weil meine Kinder gerade in dem Alter sind, wo ihnen das alles unglaublich peinlich ist: »Du kannst dein Physik-Tanzen-Zeug ja gern ausprobieren. Aber bitte nicht an meiner Schule ...«

Der Lehrer erzählt bei einem Nachgespräch, die Schulaufgabe sei wirklich gut ausgefallen. Und das »Dancen« sei beliebter Teil der Pausenhofkultur geworden. Letzteres freut mich unglaublich – und ja, ersteres auch ein bisschen.

Trotzdem ist es bei dem einen Besuch an dieser Schule geblieben.*

16 Ich kann es ihm kaum verübeln, es ist ja sein Job, Erkenntnisprozesse zu beschleunigen, das System Schule verlangt, dass es als Wissen irgendwann abrufbar ist – und er schreibt nächste Woche eine Schulaufgabe über – na was wohl?– die Kräfte. Also wittert er seine Chance und ergreift sie. Und ich kenne das ja auch, wie befriedigend es ist wenn ich am Ende einer Stunde das Gefühl habe: heute haben sie etwas begriffen. Dabei weiß ich eigentlich ganz genau, wie oberflächlich das gedacht ist, weiß, dass das entscheidende Lernen, die tiefe Erkenntnis oft nach außen nicht sofort sichtbar ist – oder gar nicht. Dazu die Geschichte »Was macht der da?« auf Seite 114.

○ Materie

Mein Sohn setzt sich zu mir aufs Sofa. »Weißt du was, Mama, ...«, beginnt er. Ich meine, einen etwas bemitleidenden Unterton wahrzunehmen (»... pass mal auf, kleine Mama, die du dich naiven Illusionen hingibst, ich erklär dir jetzt mal, wie die Welt wirklich ist ...«). Auf jeden Fall sitzt er in der Haltung desjenigen neben mir, der sich soeben ein Wissen angeeignet hat, das ihn über sein bisheriges Selbst erhebt – und damit auch über seine Mitmenschen, die ja ohne Zweifel immer noch in jenem Tal der Ahnungslosen umhertappen, das er bis vor kurzem ebenfalls bewohnte. Er hat jetzt Physik Leistungskurs und ist begeistert.

»Weißt du, was das Geile an Physik ist?«, fragt er und wartet keine Antwort ab. »Irgendwann geht es nicht mehr ums Rechnen, und es ist nur noch Philosophie. Das, was ihr da beim Contact macht, ist zum Beispiel alles eine Illusion. Ihr glaubt ja, ihr lehnt aneinander mit euren Körpern. In Wirklichkeit gibt es aber sowas wie Materie gar nicht. Es ist alles nur Energie. Bewegung. Winzigste Teilchen, die sich so schnell bewegen, dass der Eindruck von Materie entsteht. Wenn ihr also glaubt, ihr lehnt aneinander, dann ist es nur die Bewegung der Teilchen, die verhindert, dass ihr einfach durcheinander hindurch fallt. Aber eigentlich trifft da leerer Raum auf leeren Raum.«

»Ja«, antworte ich, »manchmal kann man das spüren.«

Und wenn wir im Geiste dessen bleiben, was die Quantenphysik an Erkenntnis hervorgebracht hat, dann ist es auch ganz leicht zu sagen: Das Gegenteil ist genauso wahr. Ich bin froh, dass die Illusion von Materie so gut funktioniert, dass ich die Möglichkeit habe, zwischen ich und du zu unterscheiden. Sonst gäbe es keine Begegnung, keine Kollision, keinen Widerstand,

keinen Hebel, keine Reibung. Es gäbe all das nicht, woraus die Dynamik unserer Tänze entsteht. Da wäre nur Teilchenbrei.

○ Hochschule

Ich oder Nicht-Ich?

Hochschule Nürnberg. Contact Improvisation für Studierende des Faches Sozialwesen – ein Wahlpflichtfach. Erster Termin im Semester, eine neue Gruppe.

Zu Beginn der Stunde stelle ich wie jedes Mal die Frage »Warum seid ihr hier?«.

Eine einzige hat schon Contact-Erfahrung und kann kaum glauben, dass es *das* als Hochschul-Angebot gibt.

Die anderen Antworten reichen von »weil die Beschreibung interessant klang« über »ich bewege mich gern« und »hat gut in den Stundenplan gepasst« bis hin zu »weil ich ja irgendwas belegen musste – und malen kann ich gar nicht«¹⁷. Ich kenne diese und ähnliche Antworten inzwischen – und trotzdem: Das ist etwas sehr anderes, als lauter Menschen um sich zu haben, die völlig freiwillig kommen, sich ganz bewusst genau hierfür entschieden haben und bereit sind, dafür Geld zu bezahlen. Aber ich suche ja bewusst genau diese Orte, weil ich möchte, dass Contact unter die Leute kommt.

Mir ist es in solchen Zusammenhängen besonders wichtig, Menschen nicht zu überrumpeln mit zu viel Intimität ganz am Anfang. Und weil ich trotz eines erklärenden Ausschreibungstextes nicht davon ausgehen kann, dass allen klar ist, welche zentrale Rolle in diesem Seminar die Berührung spielen wird, nähere ich mich vorsichtig und schiebe in der ersten Stunde gern etwas »dazwischen«.

In Anlehnung an Amos Hetz' *Movement Studies* arbeite ich

17 Das Seminar findet im Rahmen des Moduls »Kultur-Ästhetik-Bewegung« statt, man kann aus einem breiten Angebot wählen, bildende Kunst ist auch dabei.

heute mit Holzstöcken. Drei Leute stehen im Dreieck und sind durch diese ca. einen Meter langen Stöcke verbunden, deren Enden in ihren Handflächen ruhen – mit gerade so viel Druck, dass die Stöcke nicht herunterfallen. Zunächst mit geschlossenen, später mit offenen Augen experimentieren sie mit Führen und Folgen, Druck, Gegendruck und Nachgeben – eben der ganzen Dynamik, die entsteht, wenn drei Leute sich durch Stöcke verbunden im Raum bewegen.

Wir treffen uns danach zum Austausch.

»Was habt ihr erlebt?«

Die Studierenden sitzen etwas verlegen da, niemand scheint so recht etwas sagen zu wollen. Ich kann nicht behaupten, dass sie besonders begeistert wirken. O.k., Geduld. Nicht zu viel erwarten. Die Stille aushalten.

Schließlich beginnt eine von ihnen zu sprechen: »Ich weiß nicht, ich hab grade was ganz Seltsames erlebt. Als ob ich ... also diese beiden Punkte ... Wie soll ich das beschreiben? Es war so: dadurch, dass ich diese beiden Punkte die ganze Zeit so stark gespürt habe, wusste ich plötzlich, wo mein Körper ist, nämlich genau dazwischen. Das war so klar: das bin ich. Ich hab mich, also meinen Körper, noch nie so intensiv gespürt.«

Eine andere meint: »Ich trau mich kaum, das zu sagen, aber bei mir war es genau das Gegenteil – ich habe mich selbst aufgelöst. Da waren nur noch diese beiden Punkte im Raum, aber die hatten nichts mit mir zu tun. Mich gab es irgendwie gar nicht mehr. Ein bisschen unheimlich. Aber irgendwie auch schön.«

Vielleicht, denke ich, klingt es nur wie das Gegenteil, und sie haben etwas ganz Ähnliches erlebt.

Da ist nichts

Ebenfalls inspiriert durch Amos Hetz arbeite ich an einem anderen Tag mit kleinen Säckchen. Die sind mit 150 Gramm Roggen

gefüllt. Wir legen sie uns auf den Kopf, um dem Körper von beiden Seiten eine Begrenzung zu geben, und so besser spüren zu können, was dazwischen ist. Ich spüre von unten den Druck des Bodens gegen meine Füße und von oben den des Säckchens gegen meinen Kopf. Bei dem Raum dazwischen muss es sich um meinen Körper handeln. Wie viel Volumen kann ich spüren? Wie weit ist die Entfernung zwischen diesen beiden Punkten? Eine Studentin ist entsetzt. »Da ist nichts«, sagt sie. »Das Säckchen liegt direkt über meinen Fußsohlen. Ich weiß doch, dass das nicht stimmen kann.« Sie schaut an sich herunter, als wolle sie sich davon überzeugen, dass sie tatsächlich einen Körper hat.

Und ich darf Zeugin sein, wie sie sich im Laufe des Semesters Zentimeter um Zentimeter dieses Körpers von innen erobert.

Belästigt

Irgendwann sind »echte« Berührungen dran. Sehr behutsam.

Um das Bewusstsein für die Qualität der Berührung zu schulen, bitte ich die Studierenden zunächst, sich selber anzufassen: Eine Hand an irgendeine Stelle des eigenen Körpers legen und versuchen, wahrzunehmen, was da genau spürbar ist. Kann die Hand da einfach nur liegen, ohne etwas zu tun? Und spüre ich eher die Hand oder eher den Körperteil, der berührt wird? Ist es möglich, beides gleichzeitig zu fühlen, also die Gleichzeitigkeit von Berühren und Berührtwerden zu erfassen?¹⁷

Sie sollen dieses Experiment mit sich selbst an verschiedenen Stellen durchführen. Viele haben die Augen geschlossen, es ist ganz still im Raum. Plötzlich ist ein leicht entsetzter Schrei zu hören, gefolgt von einem überraschten Lachen. Die Studentin berichtet: »Ich fand das total schwer, wirklich beides wahrzunehmen. Das ging gar nicht. Ich hatte immer nur die Aufmerksamkeit in der Hand. Es war gar nicht so richtig spürbar, dass ich es selbst bin, die ich da anfasse. Und die Perspektive konnte ich

17 Wer sich damit eingehender beschäftigen möchte, kann bei Edmund Husserl Anregungen finden: Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution, rund um §36

auch nicht wechseln. Also hab ich mich hingelegt und die Augen zugemacht, weil ich von innen mitkriegen wollte, was ich an der Stelle spüre, wo ich mich anfasse. Und das hat auch wirklich geklappt. Und zwar so gut, dass die Hand dann gar nicht mehr richtig zu mir gehörte. Ich wurde angefasst. Und dann wanderte die Hand an meinen Ausschnitt, da beim Schlüsselbein. Keine Ahnung, wer die Entscheidung gefällt hat, sie dort hinzulegen. Aber als das geschah, war ich richtig empört, wie dreist das ist, mich an so einer intimen Stelle zu berühren. Da kam dieser spitze Schrei und ich habe die Hand weggeschoben, als würde sie einem Fremden gehören. Mit meiner anderen Hand, die offensichtlich in dem Moment zu »mir« gehörte. Das ist doch unfassbar: Ich habe mich selbst belästigt – und vor mir selbst in Schutz genommen. Das muss ich jetzt erst mal verdauen.«

Marie

Am Ende eines Seminars an der Hochschule, das ich »Bewegungslabor« nenne (Untertitel: »Körperlichkeit erforschen«), sagt Marie, eine der Student*innen: »Ich lerne hier so unglaublich viel über mich selbst, viel mehr als in meiner ganzen Schulzeit. In der Schule gab es so viele Fächer. Aber keins, das Marie hieß.«

Beide

»Ich habe Beziehungen zwischen Menschen noch nie so betrachtet«, sagt eine sehr junge Studentin am Ende einer Stunde, in der wir uns sehr intensiv mit dem Dranbleiben am Kontaktpunkt beschäftigt haben. »Seltsam – ich bin noch nie auf die Idee gekommen, beide könnten zu gleichen Teilen Verantwortung dafür tragen, dass der Kontakt nicht verloren geht.«

Im Prinzip

Das sei doch alles wirklich schön, was wir hier tun – aber leider unendlich weit weg vom Alltag, bemerkt eine der Student*innen, als ich am Anfang einer Stunde frage, was vom letzten Mal noch wach sei. Sie fühle sich nach dem Seminar immer pudelwohl, aber nachdem sie anschließend zwei Stunden in einer Vorlesung gegessen habe, sei alles wieder weg. Es sei doch völlig illusorisch, das mit ins normale Leben zu nehmen.

So viel Fatalismus fordert mich heraus. Ich schlage ihr vor, sich Anker im Alltag zu suchen, die sie immer mal wieder zwischendurch daran erinnern, dass sie einen Körper hat. Ich suche nach etwas zum Anknüpfen, das sie unmittelbar dann erwartet, wenn sie diesen Raum verlässt. Von der Vorlesung hat sie ja vorherhin gesprochen. Dort kommt es ihr abhanden.

Wie wäre es mit dem Lieblingswort der Professor*in als Anker? Wir hatten damals einen, den wir unter uns liebevoll *Geschweige denn* nannten, weil er das so oft sagte.

Der Gruppe hier fällt sofort das Pendant dazu ein. An dieser Hochschule gibt es den Herrn *Im Prinzip*.

Woran könnte jedes *Im Prinzip* sie erinnern?

Wir haben heute mit der Anatomie des Beckens gearbeitet. Also bleiben wir gleich dabei. Bei jedem *Im Prinzip*, werden sie nun versuchen, den Kontakt ihrer Sitzhocker mit dem Stuhl zu spüren und ihr Becken nicht als Zementblock, sondern als bewegliches Gebilde aus einzelnen Knochen wahrzunehmen. Vielleicht können sie es ja sogar ein klein bisschen schaukeln lassen.

Als ich nach der Stunde aufräume und das Skelett zurück an seinen Platz schiebe, wobei es beschwingt seine Knochen baumeln lässt, stelle ich mir diese winzige Alltagschoreographie vor – ähnlich einem Wind, der durch ein Getreidefeld weht: Wenn das Zauberwort erklingt, kommt Bewegung in den Hörsaal. Einige der während des Zuhörens in sich zusammengesackten Körper richten sich auf, und eine sanfte Welle bewegt sich durch

den Saal. Dann ist es wieder ruhig, aber ein wenig wacher als vorher. Doch *im Prinzip* nähert sich schon die nächste Welle.

Bulgarien

Eine der Student*innen wirkt in den ersten Stunden des Seminars sehr angestrengt und angespannt. Ich habe nicht den Eindruck, dass sie sich besonders wohl fühlt. Sie spricht Deutsch mit starkem Akzent – wahrscheinlich ist das für sie hier alles noch viel herausfordernder als für die anderen. Womöglich stellt Körperkontakt in ihrer Kultur – ich tippe auf Osteuropa – ein absolutes Tabu dar. Ich komme mir völlig naiv vor, das zu wenig bedacht zu haben. Ich muss auf jeden Fall darauf achten, dass sie nicht in die Verlegenheit kommt, irgendwas mit einem Mann zusammen ausprobieren zu müssen, denn das ist dann vielleicht völlig undenkbar ist. Und ich muss noch ausdrücklicher darauf hinweisen, dass alle jederzeit *Stopp* sagen können und nichts tun müssen, was sie nicht wollen.

Als ich sie schließlich vorsichtig frage, wie es ihr gehe, erlebe ich eine Überraschung. »Ich werde hier immer so traurig«, sagt sie. Ja, das merke ich.

»Ich komme aus Bulgarien und da fassen wir uns alle ständig und ganz selbstverständlich an. Und hier im Seminar ist mir erst aufgefallen, wie sehr ich das vermisse, und wie ich es mir richtig abtrainiert habe, als ich nach Deutschland kam. Und wie anstrengend es ist, dass hier alle peinlich bemüht sind, sich bloß nicht zu berühren.«

Woher habe ich diese Idee, für Menschen aus anderen Kulturen, die Latinos vielleicht mal ausgenommen, sei Contact noch viel schwieriger? Und warum bin ich schon genau so konditioniert wie die ganzen Sittenwächter*innen, die eine riesige Gefahr in einem möglichen Zuviel an Berührung wittern, und dabei außer Acht lassen, dass das ständige Zuwenig an Berührung das

eigentlich Besorgniserregende sein könnte?

Terminkalender

Eine meiner bisher aufregendsten Hochschul-Erfahrungen: Ich unterrichte Contact im *Studium Generale* an der Hochschule Landshut. Da kommen auch ein paar Leute aus ganz anderen Ecken – BWLer*innen, Informatiker*innen. Manche von ihnen haben das Seminar allein aus terminlichen Gründen gewählt und sind völlig überrascht, wo sie da gelandet sind. Immer wieder gucke ich in entgeisterte Gesichter, wenn ich nächste Schritte anleite. »Warum sollte man das tun wollen?«, scheinen sie mich zu fragen. Es braucht viel innere Klarheit, mich nicht entmutigen zu lassen. Auf der anderen Seite haben sie offensichtlich keine großen Berührungsängste. Einer von ihnen schreibt mir danach eine E-Mail und bedankt sich für die Möglichkeit, »etwas auszuprobieren, das einem im ersten Moment total absurd erscheint. Wer schafft in der heutigen Gesellschaft noch Platz für so etwas in seinem Terminkalender?«. Erst da dämmert mir, dass die meisten nicht überfordert oder irritiert waren von der großen Intimität, in die ich sie da hineinwarf. Das eigentlich Schockierende für sie war, ihre Zeit mit etwas zu verbringen, dessen Nutzen sich nicht erschließt.

○ Jam Inklusiv

Von Mensch zu Mensch

Seit einigen Jahren arbeite ich mit einer Gruppe Jugendlicher mit Down Syndrom. Es hat sich irgendwann so ergeben. Wir haben uns gefunden und sind einander über die Jahre treu geblieben. *Tanzlust* hat die Initiatorin das Projekt getauft.

Einmal im Monat verbringen wir einen Samstagvormittag zusammen. Viele der Jugendlichen gehen in Integrationsklassen, und manchmal meine ich, ihnen die Erleichterung anzumerken, einfach mal unter sich zu sein, und nicht so tun zu müssen, als seien sie wie alle anderen.

Für mich sind diese Samstage eine Lektion in Entschleunigung. Und immer wieder auch eine große Herausforderung.

Ich experimentiere damit, welche Contact-Grundprinzipien ich mit ihnen erarbeiten kann. Ich erfinde Bilder und Herangehensweisen. Wir lernen gemeinsam.

Ich genieße diese verspielten und ungebremsten Duette, die oft von viel Lachen begleitet sind. Aber ich merke auch: eigentlich müsste ich mich klonen. Mit jede*r Einzelnen von ihnen kann ich gut tanzen, aber untereinander haben sie es schwer. Manche vertiefen sich in verträumte Soli, sobald ich mich von ihnen löse. Aber wenn sie miteinander tanzen, verfallen sie gern in Standard-, Volkstanz- oder Dirty-Dancing-Klischees. Andere bleiben einfach stehen und gucken mir zu. Wenn ich versuche, alle zum Tanzen zu motivieren und überall gleichzeitig zu sein, bin ich am Ende dieser Stunden schweißgebadet. Trios und Gruppenbewegungen gehen gut, doch ich bin extrem gefordert,

wenn ich den Anspruch habe, alle Verlorengegangenen einzusammeln. Bei neun Jugendlichen ein Ding der Unmöglichkeit. Dazu kommt, dass M gern abhaut, meinen Schlüssel, meine Socken oder sich selbst versteckt. Ich muss ihn eigentlich ständig im Blick haben. Oder eben ein Duett mit ihm tanzen, dann ist er ganz bei der Sache.

Was tun? Anspruch loslassen oder Unterstützung suchen? Beides!

Also erzähle ich in meinen Kursen von der Gruppe und lade Interessierte ein. Vereinzelt kommen dazu, die Jugendlichen freuen sich über die Verstärkung, fremdeln kein bisschen und haben Spaß! Insbesondere die Jungs sind offensichtlich froh über die männlichen Gäste.

Ich wage den nächsten Schritt und rufe offiziell und auch über den großen Mail-Verteiler die *Jam Inklusiv* ins Leben. Alle Contacter*innen, die Lust haben, sollen zu den letzten anderthalb Stunden unserer samstäglichen Treffen dazukommen. Vorher haben die Jugendlichen Zeit für sich und ihre Rituale, zum Toben, Reden, zum Ballspielen und für »Disco«.

Zum ersten Termin kommen acht Leute. Perfekt. Es braucht nicht viel, sie werden schnell warm miteinander und schon bald sind alle am Tanzen.

Einen Augenblick lang stehe ich da, gucke mir an, was sich da gerade spielend, forschend, tastend seinen Weg bahnt. Es macht mich glücklich, das zu sehen, weil es so einfach ist. So schlicht und echt und selbstverständlich. Ich bin zufrieden mit mir selbst, dass ich mich getraut habe, die Initiative zu ergreifen, diese Menschen zusammenzubringen, die sich sonst wohl kaum getroffen hätten. Dann bemerke ich, dass M mal wieder verschwunden ist. Ich finde ihn im Geräteraum. Bereitwillig kommt er mit mir zurück in die Halle. Wir setzen uns einander gegenüber. Ich atme aus, um diesen Animations-Modus abzuschütteln, den ich gerade an mir beobachte. Ich erlaube mir, einen Moment lang nichts zu tun. Da nähert sich sein Finger meinem Gesicht; sehr zart

und sehr langsam malt er mit der Fingerspitze den Bogen meiner rechten Augenbraue nach. Und meiner linken. Ich tue das gleiche bei ihm. Wir gucken uns in die Augen und ich bin zutiefst beschämt, weil ich ihn so noch nie angeschaut habe – völlig auf Augenhöhe. Dies ist niemand, dem ich hinterherlaufen, den ich zurechtweisen oder zu irgendetwas überreden muss. Dies ist ein Mensch. Punkt.

Sein Finger wandert jetzt zu der Stelle, wo meine Augenbrauen sich treffen. Mein Kopf gibt dem sanften Druck nach und wir begeben uns in ein Duett, von dem ich nicht mehr weiß, wie lange es gedauert oder wie es geendet hat.

Im Abschlusskreis fällt es mir schwer, wieder in die Rolle der Verantwortlichen zu schlüpfen. Und als die Eltern zum Abholen kommen, schmerzt mich dieser leicht bevormundende Tonfall ganz besonders, der mich schon oft gestört hat, und den ich an mir selber auch schon beobachtet habe.

Mit einem Bein im Knast

Ein paar Tage später schickt Kerstin mir die Fotos, die sie auf meinen Wunsch hin während dieser ersten *Jam Inklusiv* gemacht hat. Es sind Schnappschüsse und sie sind wunderbar, einige von ihnen strahlen geballte Lebensfreude aus. Doch ich gucke sie an und werde von Bild zu Bild nachdenklicher. Könnte ich diese Fotos vorbehaltlos den Eltern der Jugendlichen zeigen?

Könnten sie nachvollziehen, was sich da zugetragen hat? Oder würden ihre Blicke hauptsächlich zu den Details wandern, die man aus dem Zusammenhang gerissen, ohne Wissen über Contact und in Sorge um die Unversehrtheit des eigenen Kindes nur zu leicht missdeuten kann?

Wie zur Bestätigung meines Zweifels ruft mich mitten in diese Fragen hinein Thomas an. Er war am Samstag dabei, und es treibt ihn einiges um. Er habe sich so beschenkt gefühlt, von

dieser unmittelbaren und unverstellten, puren Begegnung mit den Jugendlichen, erzählt er. Aber wie viel Nähe geht denn eigentlich?

»Du bist mein Freund«, hat L nach der Jam zu ihm gesagt und genauso habe er das auch empfunden. Auf der Heimfahrt habe er sich dann die Frage gestellt, wie man denn solch eine Freundschaft pflegen könne. Es gebe ja überhaupt keine Räume dafür.

»Du bist bei sowas als Mann doch eigentlich immer mit einem Bein im Knast. Jeder Pädagoge, der dabei gesehen oder fotografiert wird, wie eine Siebzehnjährige bei ihm auf dem Bauch liegt, wird doch sofort vom Dienst suspendiert!«

Pflichtschuldig

Inzwischen hat sich die *Jam Inklusiv* etabliert. Mal kommen mehr, mal weniger von außen dazu. Heute sind es richtig viele, und es gibt einen Moment, da jammen nur die »nichtbehindernden« Erwachsenen. So ist das ja eigentlich nicht gedacht. J und H liegen auf den Weichbodenmatten, S sitzt versonnen an der Seite und spielt mit ihren Fingern. E hat sich einen Ball geholt, M zieht zum dritten Mal seine Schuhe wieder an. L trinkt etwas.

Und in der Mitte es Raumes jammen zehn Erwachsene.

Das geht doch nicht.

Was soll ich tun?

Muss ich was tun?

Sieht irgendwer in dieser Halle unglücklich aus?

Nein. Alle scheinen sich dem zu widmen, wonach ihnen ist.

Also tu ich gar nichts.

Auf irgendeine Weise finden alle bis auf einen im Laufe der Jam wieder dazu – ohne jegliche Motivationsbemühungen meinerseits.

Wie oft tanzen wir gut funktionierenden Menschen halberzig auf einer Jam rum, obwohl wir nicht so richtig den Weg hinein finden, obwohl uns eigentlich nicht danach ist. Wie sehr

sind wir sogar bei etwas so Lustvollem wie dem Tanzen geflissentlich damit beschäftigt, unseren Stundenplan zu erfüllen, auf dem steht: Sonntag, 19-21 Uhr: Contact Jam. Und dann tun wir das auch pflichtschuldigst von 19-21 Uhr – ob uns nun danach ist oder nicht.

Festhalten

J ist neu in der Gruppe. Er hat seinen eigenen Kopf. Und seine eigenen Vorlieben.

Er greift gern. Er hält mich fest und lässt dann auch so schnell nicht mehr los. Einem »Nichtbehinderten« würde ich versuchen, das abzutrainieren. Ich erschrecke gerade schon ein bisschen über das Wort, das mir hier als erstes in den Sinn kommt: *abtrainieren*. Aber ja, so ist es: Wenn jemand in meinen Kursen ständig zugreift, reagiere ich mit einem ausgeprägten Gegenimpuls und einer klaren Erwartung, er möge sich den geltenden Gepflogenheiten anpassen. Er soll gefälligst mal begreifen, was der rollende Kontaktpunkt ist, und wie *wir* das beim Contact machen.

Bei J tu ich das nicht. Ich spiele mit dem, was er mir anbietet. Wenn es mir zu fest wird oder zu viel, sage ich schon Bescheid, aber ansonsten schleudern wir uns oft wild drehend durch den Raum. Oder wir raufen, wobei er ein wunderbares Feingefühl an den Tag legt und es nie zu weit geht. Es ist immer ein sicherer, wohlmeinender Raum.

Warum braucht jemand eine offensichtliche Behinderung, damit ich ihn so lassen kann wie er ist?

○ Augenhöhe

Ich mache das ja schon seit vielen Jahren, aber plötzlich hat es sich herumgesprochen, dass ich Contact für Eltern und Kinder unterrichte⁺. Nun bekomme ich Einladungen von allen möglichen Orten.

So kommt es, dass ich heute in Joensuu stehe, im tiefsten Finnland, nahe der russischen Grenze, umgeben von einer Schar geradezu klischeehaft blonder Kinder und ihren Müttern. Die Kinder kommen mir alle unheimlich wohlherzogen und höflich vor. Aber das mag auch daran liegen, dass wir nie direkt, sondern immer nur per Übersetzerin miteinander sprechen können, was eine gewisse Distanz und Künstlichkeit erzeugt.

Wir stehen im Kreis. Ich habe gerade ungefähr dreißig Namen gehört, in denen gefühlte hundertdreißig »i«s vorkommen. Ich werde sie mir nicht merken können. Das macht es auch nicht gerade leichter, in Verbindung zu kommen.

Mir schwirrt der Kopf, ich brauche Aufschub und bitte die Gruppe, sich im Kreis umzusehen. Wer ist noch da? Ein anderes Augenpaar finden. Und noch eines. Augenpaare oben und Augenpaare unten.

Wie weit die Kinder ihren Kopf in den Nacken legen müssen, um den Erwachsenen in die Augen schauen zu können – gerade jenen Erwachsenen, die nahe neben ihnen stehen!

»Was könnten wir denn tun, damit alle Augen auf der gleichen Höhe sind?«, frage ich in den Raum hinein.

»Wir Kinder müssen wachsen«, lautet die übersetzungsverzögert bei mir ankommende Antwort. Manche der Kinder beginnen bereits, sich zu recken, und auf die Zehenspitzen zu stellen.

Ein Anblick, der mich schmerzt, er erzählt mir Geschichten

von Unfertigkeit, Noch-nicht-richtig-Sein, Werdenmüssen. Er ist wie der Widerhall der tausendfach gehörten Erwachsenenfrage »Was willst du denn mal werden, wenn du groß bist?«. Wie kommen wir darauf, unseren Kindern derart penetrant das Gefühl von Unvollkommenheit zu vermitteln?

»Fällt euch noch etwas ein?«, frage ich. Es fällt mir schwer, keine Suggestivfragen zu stellen, aber ich knie mich für den weiteren Verlauf des Gesprächs mal hin.

»Auf einen Stuhl steigen!«

»Schuhe mit Absätzen!«

»Stelzen!«

Sie sind sehr erfinderisch in ihrer Not.

Endlich beginnt eine der Mütter ganz langsam, in die Knie zu gehen, die anderen folgen. Der Höhenunterschied zwischen den Augenpaaren wird kleiner. Aber es ist immer noch eine ziemliche Zickzacklinie. Es braucht noch eine ganze Weile, bis sie herausfinden: wirklich auf einer Höhe sind die Augen erst, wenn alle auf dem Bauch am Boden liegen.

Und dort beginnt dann das gemeinsame Bewegungsexperiment: dort, wo wir alle begonnen haben: geboren werden, auf dem Boden ankommen, der Schwerkraft ausgeliefert sein.

○ Hier bin ich

Ich leite das Aufwärmen zu Beginn eines Workshops. Ich höre mich sprechen und nehme mir das alles selbst nicht so richtig ab. Es hat etwas Routiniertes, Automatisches, was ich da sage. Ich langweile mich selber.

Warum? Weil ich das schon so oft gesagt habe und glaube, dass es »funktioniert«?

Weil das, worüber ich spreche, für mich schon in Fleisch und Blut übergegangen und deshalb nicht mehr aufregend ist? Fühle ich mich den anderen im Raum überlegen? Sage ich etwas, das ich schon kann, während die anderen es noch lernen müssen? Kann man Wahrnehmung endgültig *können*?

Es geht um die Schwerkraft (ist mir sehr vertraut!), den Kontakt mit dem Boden (mein bester Freund!), die daraus erwachsende Aufrichtung (ja, kenn ich, weiß ich, spür ich!). Aber ich will mich nicht langweilen und will die Leute nicht langweilen, indem ich das Altbekannte herunterbete; das, was sich bewährt hat.

Wie wäre es, genau andersherum zu verfahren: ich bleibe nicht in der Distanz, sondern tauche ein und spreche nur dann, wenn ich etwas Neues spüre, etwas, das mich wirklich interessiert? Ja.

Der pädagogisch-verantwortliche Teil meines Hirns funktioniert noch so gut, dass ich einen Satz finde, um die Stille einzuleiten, die jetzt unweigerlich kommen wird. Dann begeben sich mich hinein - und die Langeweile verfliegt sofort.

Ich nehme wahr, wie die Erde an meinen Füßen klebt und bekomme ein Gefühl für die gewaltige Masse, die da mit mir verbunden ist. Ich erlebe, dass die Erdanziehung auf dieser Masse beruht und dass – ich staune! – auch *ich* die Erde anziehe.

Kraft *meiner* Masse! Ich fühle mich kraftvoll und zart wie selten zuvor. Ich erlebe ein Duett mit der Erde. Ich wusste nicht, dass das, was uns verbindet, auf Gegenseitigkeit beruht! Jede meiner Bewegungen hat eine Resonanz. Das ist nicht toter Stein. Das ist beseelt – und braucht meine Anwesenheit, meine Bereitschaft, zu fühlen. Hier ist sie. Hier bin ich.

Jemand im Raum hustet.

Ach ja, *hier* bin ich auch noch.

Wie spät ist es?

Habe ich all das ausgesprochen?

Ich weiß nicht, wie viel Zeit vergangen ist. Ich könnte hier noch ewig bleiben, aber es gibt ja einen Workshop zu unterrichten.

Und wer weiß, wer mir überhaupt folgen wollte, ... ob nicht die meisten denken: »was will die?«. Eigentlich nehme ich keinerlei Unruhe wahr.

J sagt später, sie hätte am liebsten den ganzen Abend so weiter gemacht.

Wahrnehmung kann man nie endgültig können. Es gibt immer noch mehr zu entdecken. Und noch mehr.

○ ... tanzen die Mäuse

Sonntagabend. Ich gebe gleich eine Einführung in den ►Underscore. Ich liebe den Underscore und freu mich drauf.

Weil ich den ganzen Tag unterwegs war, rufe ich vorher noch meine Tochter an.

»Hey, alles o.k. bei dir?«

»Geht so. Ich bin von der Leiter gefallen, aber es ist nicht so schlimm, Mama.«

»Was ist passiert?«

»Weiß nicht, meine Rippe tut ein bisschen weh.«

»Oh je. Dann geh ich nicht jammen und komme jetzt heim.«

»Nein, nein, passt schon. Du kommst ja dann nachher.«

»Wirklich?«

»Ja, ja, passt.«

Wir leben jetzt seit zehn Jahren in Nürnberg, und meine Kinder fränkeln nicht. Aber eines haben sie beide angenommen: die fränkische Floskel *passt schon*, die alles und gar nichts heißt. *Passt (schon)* kann höchstes Lob sein – die Franken und Fränkinnen sind nicht das begeisterungsfähigste Volk zwischen Himmel und Erde: »Wie findest du das?«– »Passt.«; das könnte »Super!« bedeuten. Es kann aber auch heißen: »Ich sterbe gleich, aber kümmer dich nicht drum«.

In dieser Situation nehme ich die Interpretation, die mir gerade am besten in den Kram passt, und bleibe.

Wir sitzen im Kreis. Ich lege die Karten mit den Symbolen aus, spreche von Eigenverantwortung und kollektiver Gestaltung des Raumes, von dem Beitrag, den jede*r Einzelne zum Ganzen leistet, egal ob seit Jahren oder zum ersten Mal dabei. Wie immer, wenn ich darüber spreche, bekomme ich vor Eifer

rote Bäckchen – ich bin so begeistert davon, was für ein inspirierendes Modell für eine egalitäre Gesellschaft der Underscore darstellt: einen Übungsraum für die Evolution menschlichen Miteinanders.

Dann geht es los. *Arriving energetically. Arriving physically.*

Ich bin nicht richtig anwesend. Es gibt irgendein Hintergrundgeräusch, brummend, rasselnd. Und das Hintergrundgeräusch hat einen Namen. *Es heißt Nomi ist von der Leiter gefallen.* Und der Subtext: *Ich möchte jetzt eigentlich bei ihr sein.*

Was vorhin beim Telefonat nur unterschwellig spürbar war, ist nun sehr eindeutig: Mein Platz ist jetzt nicht hier, sondern zu Hause bei meiner Tochter. Aber ich kann ja nicht die Regeln brechen, die ich vor wenigen Minuten noch allen ans Herz gelegt habe. Der Underscore braucht Verbindlichkeit von Anfang bis Ende. Punkt.

Punkt? Ausnahme! Ich erlaube mir das Unglaubliche: ich flüstere mit E und bitte sie, kurz mit mir nach draußen zu kommen, ich beschreibe die Situation, sie nimmt den Schlüssel an sich, und ich fahre heim, wo meine Tochter zwar nicht in Lebensgefahr ist, aber doch meine mütterliche Anwesenheit gut gebrauchen kann.

Am nächsten Tag erzählt mir S: »Du, die Jam war noch richtig schön. Wir haben eine CD eingelegt und es war eine ganz tolle Stimmung.«

Ich bin fassungslos: Eine Underscore Jam mit Musik aus der Konserve. Das geht gar nicht. Wie unwürdig, wie respektlos! Sakrileg! Ich bin selbst überrascht vom Ausmaß meiner Empörung. Offensichtlich ist mir der Underscore wirklich heilig. Mit einem leichten Grinsen quittiert S, wie mir die Gesichtszüge entgleiten.

»Tja, Heike, wenn die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse«, ist sein Kommentar. Das gibt mir den Rest. Will ich die Katze sein? Diejenige, deren Abwesenheit man herbeisehnt, damit man endlich tun kann, was man will? Nein. Nein!

»Schockiert dich das jetzt wirklich so sehr wie es scheint?«, fragt S.

»Passt schon.«

Hier hat die kleine Floskel eindeutig die letztgenannte Bedeutung. Etwas stirbt in mir, ein großes Ideal sackt in sich zusammen und ich mit ihm. Aber ich will es mir nicht anmerken lassen.

Warum gibt es so wenig Respekt für diesen Raum, der mir so wichtig, so vielversprechend, so zukunftsweisend ist? Ich kann es nicht ertragen, wenn jede Stille ertränkt wird mit Hintergrundgedudel, wenn Musik als Gleitmittel für Geschmeidigkeit herangezogen wird, wenn alles zu einem beliebigen Brei verkommt, und die Leute nicht bereit sind, ein bisschen Disziplin aufzubringen, um sich der Leere zu stellen und alles Weitere entstehen zu lassen. Wenn sie einfach einen netten Abend haben und sich austoben wollen, dann sollen sie in die Disco gehen, und nicht zu einer Underscore Jam.

Halt. Warum betone ich diesen Unterschied? Hätte ich nicht noch viel lieber, dass in jeder Disco, noch besser: dass immer und überall so ein Bewusstsein herrscht? Ein Respekt vor der Kostbarkeit jedes Augenblicks? Dass wir uns, wie widrig die Umstände auch sein mögen, die volle Verantwortung vor Augen führen, die wir dem bloßen Leben gegenüber haben? Dass wir endlich aufhören ein weichgespültes Leben zu leben? Ja, das wünsche ich mir. Doch im Moment erscheint der Gedanke, das könne sich erfüllen, illusorisch. Allenfalls Zukunftsmusik. All das, was mir in hellen Momenten zum Greifen nah scheint, rückt in unerreichbar weite Ferne. Futur sieben: Die Menschheit wird wird wird wird irgendwann einmal zu ihrem vollen Potenzial gelangt sein – sofern sie sich nicht zuvor aus Bequemlichkeit selbst ausgerottet haben wird, was mir gerade wesentlich wahrscheinlicher vorkommt.

Und dann, was auch schmerzt: wie komme ich eigentlich zur Rolle der Katze? Was habe ich grundlegend falsch gemacht, dass

Menschen brav die Stille beim Underscore ertragen, solange ich da bin (und wache!?) und sofort die Musik aufdrehen, wenn ich den Raum verlasse? Wozu machen sie mich? Zur Contact-Politesse? Welche Macht geben sie mir? Und welche Macht nehme ich mir, wenn ich mich berufen fühle, immer und immer wieder einen Rahmen einzufordern, der mir wichtig ist? Bin ich pingelig? Zu anspruchsvoll? Beides? Sind wir alle unwiederbringlich so konditioniert, dass wir folgsam und ohne mitzudenken tun, was uns nahegelegt wird, und den Drang zum Schummeln verspüren, sobald die vermeintliche Kontrolle nicht mehr da ist?

Ich könnte es auch genau andersherum interpretieren: Ich habe die Nürnberger Contact-Szene aufgebaut. Jahrelang hat mein Unterricht in dieser Stadt wesentlich definiert, was CI ist. Jams waren zu einem nicht unerheblichen Anteil so wie sie waren, weil ich den Raum bestimmte. Vielleicht ist der Disco-Underscore der Sturm auf die Bastille, die kleine Revolution, die Auflehnung gegen Bestehendes, gegen das was immer so war, Ausdruck einer Sehnsucht nach Mitbestimmung, nach eigener Definition dessen, was wir hier tun, nach *Aneignung des Jam-Begriffs*⁺. Vielleicht ist es also genau das Gegenteil von dem, was ich zunächst vermute.

Oder es ist beides. Bequemlichkeit und Aufbegehren. Aufbegehrende Bequemlichkeit? Unbequemes Aufbegehren? Aufbegehren gegen das Unbequeme?

Mehr als zwei Jahre später blicke ich darauf zurück. Ich habe immer noch Herzklopfen, während ich dies schreibe. Wir haben jetzt ein Jam-Team; verschiedene Leute führen in die Jams ein.

Ich habe seitdem (abgesehen von den sehr besonderen ►Global Underscores) keinen Underscore mehr in Nürnberg initiiert. Anderswo jede Menge.

○ Was passiert?

Was passiert
wenn ich riskiere
nach
diesem
Tanz
nicht mehr
die zu sein
die ich vorher war?



○ Was fehlt (Schreiben V)

Meine Geschichtendatei ist schon viel zu voll.

Ich muss jetzt wirklich mal aufhören zu schreiben.

Aussortieren – nicht immer noch mehr produzieren!

Aber mit jeder Geschichte, die ich schreibe, fallen mir weitere ein. Und dann gibt es da noch die Liste mit den Titeln und Fragmenten jener Geschichten, von denen ich finde, sie müssten auch unbedingt rein. Aber irgendwie wollen sie nicht so recht Gestalt annehmen. Was hindert mich seit Monaten daran, sie zu schreiben? Bei manchen dämmert mir, es sind gar keine Geschichten, es sind Themen, Gedanken ohne Fleisch, nicht dingfest zu machen an einer konkreten Situation.

Und die anderen? Jene, die eindeutig Geschichten werden könnten, aber bisher nicht über eine mühsam gestelzte Einleitung hinausgehen – wie in einem braven Schulaufsatz?

Manche sind bei genauer Betrachtung noch eine Schuhnummer zu groß für mich. Ich traue mich nicht so richtig ran an sie. Wenn ich es versuche, verliere ich mich in Details. Bringe ich die Geduld auf, ihnen Zeit zum Reifen zu geben? Kann dieses Buch erst mal ohne sie erscheinen? Aber sie sind eigentlich so wichtig! Es würde etwas fehlen! Es ist klar: wenn ich warte, bis sie alle geschrieben sind, veröffentliche ich das hier nie. Was ich brauche, ist Mut zur Lücke.

Und dann gibt es noch eine dritte Kategorie: Es sind jene Geschichten, die mich gar nicht so brennend interessieren, deshalb macht das Schreiben auch keinen Spaß. Aber ich will sie der Vollständigkeit halber drin haben. Ich ertappe mich dabei, wie ich mit dem Blick eine*r Leser*in auf meine bunte Sammlung gucke und frage: »Wie kann sie denn so blind sein und dieses

und jenes Thema ganz außen vor lassen? Das ist ja wirklich ein sehr einseitiger Blick.«

Ja, das ist es. Mein Blick. Sehr befreiend, mir Subjektivität zuzugestehen.

Und es ist doch interessant, wie das Veröffentlichen den Anspruch nach Vollständigkeit in mir hervorruft. Von meinem Tagebuch habe ich noch nie verlangt, es möge bitte die endgültige absolute komplette Wahrheit zwischen seinen Deckeln versammeln.

Also: reifen lassen, was noch Zeit braucht, und weglassen, woran mein Herz nicht wirklich hängt. Unvollständig bleiben.

Und diese Geschichte hier? Ist sie wichtig? Ich frage mich gerade, ob ich sie schreibe, um mich zu rechtfertigen. Wenn irgendjemand kommt und mich darauf hinweist, was ich unbedingt noch hätte schreiben müssen, kann ich sie oder ihn lächelnd auf Seite 147 verweisen und sagen: »Ich *mus*s gar nichts! Es sind ja meine Geschichten. Schreib selber das auf, was dir hier fehlt!«

Ja, vielleicht ein kleines bisschen Rechtfertigung.

Und vielleicht brauche ich von mir selbst die Erinnerung daran, dass das Schreiben dieses Buches nicht einer Eiskunstlauf-Kür gleicht, sondern einem Contact-Duett. Ich muss nicht die ganze Bandbreite komplizierter Dreifachsprünge darin unterbringen. Es genügt, einfach nur anwesend zu sein mit dem, was ist.

○ Anfang

Ich bin zum ersten Mal auf der Samstags-Jam in der Tanzfabrik in Berlin. Als ich komme, ist außer mir ein einziger Mann in der Umkleide (bin ich falsch?). Ich hoffe doch, es gibt keine getrennten Umkleiden? (Stand nichts dran!) Nach einem kurzen »Hi« geht er ins Studio, kein Name, nichts. Ich habe noch nicht mal einen Anhaltspunkt, ob unsere gemeinsame Sprache – neben Contact – Deutsch oder Englisch oder vielleicht auch gar keine sein könnte. Aber ich habe mich ja auch nicht vorgestellt. Vielleicht ist er genauso neu und genauso verlegen wie ich.

Es trudeln während ich mich umziehe noch weitere ähnlich wortkarge Einzelpersonen ein, Männer und Frauen – ich bin also in der richtigen Umkleide – und ein Trio, das sich lebhaft, aber so, als gäbe es niemanden sonst um sie herum, auf Spanisch unterhält (ich glaube Spanisch). Ich gehe ins Studio, wo der Mann ohne Namen gerade in einer Ecke Tai-Chi-Bewegungen macht (ich vermute mal Tai Chi). Ich lege mich auf den Boden und dehne und schüttle ein bisschen an mir rum. Um halt etwas zu tun, während ich auf den Anfang warte. Aber es gibt keinen Anfang. Keine Begrüßung, keinen Namenskreis, kein Aufwärmen. Das habe ich noch nie erlebt. Einige fangen schon an zu tanzen. Also gab es einen Anfang, aber ich habe ihn nicht erkannt. Es hat anscheinend in dem Moment angefangen, als ich zur Tür reinkam.

○ Ende

Die große Herausforderung: Das Ende. Wann ist ein Tanz zu Ende? Es fängt schon beim Verb an. Ein Ende finden? Setzen? Geschehen lassen? Erkennen? Gestalten? Annehmen?

Ich müsste die Frage genauer stellen: Wann ist ein *Duett* zu Ende? Trios kommen mir flexibler vor, sie ergeben sich und dann morpht es sich oft einfach woanders hin. Beim Duett ist es unausweichlicher. Du und ich. Jetzt. Hier. Aber wann und wo schließt sich der Bogen? Klar, es gibt auch beim Duett Enden, die einfach dadurch entstehen, dass etwas Neues anfängt und uns anderswohin mitreißt.

Und mir fallen auch jede Menge seltsame Enden ein:

Es ergibt sich eine Stille und wir warten beide, ob noch was kommt. Es kommt nichts mehr, und wir machen uns unauffällig aus dem Staub, ohne das Duett und sein Ende wirklich gewürdigt zu haben.

Oder: es stellt sich eine Ruhe ein, und ich bewege mich weiter, weil in diesem Nichts eine gähnende Leere lauert, die ich nicht ertragen kann. Erst als wir weiter rollen, spüre ich: das wäre ein stimmiges Ende gewesen.

Oder: für mich würde es noch weitergehen, es ist nur eine Pause, kein Ende, aber ich traue mich nicht, den Tanz weiterzuführen, weil ich nicht unersättlich erscheinen will – vielleicht findest du dieses Duett gar nicht so schön wie ich.

Oder: Ende – und wir schieben beide noch irgendeine Pose hinterher, weil uns das hier als Ende etwas banal erscheint.

Oder ein Ende, das eigentlich nur eine Flucht ist: die erstbeste Möglichkeit nutzen, um hier wegzukommen – und sei es, dass ich sage, »ich muss jetzt mal was trinken«.

Oder ein Ende, das ich gar nicht mitkriege. Ich bin in Gedanken so bei mir – und plötzlich bist du weg. Die Frage ist, wann *ich* mich da rausgeschlichen habe.

Dann gibt es auch jenes Ende, das uns klar und deutlich zu ruft »Ich bin das Ende!«, aber wir hören es nicht. Wir haben uns so lang nicht gesehen. Wir haben uns so auf einen ausgiebigen Tanz in aller Vertrautheit gefreut. Das war doch viel zu kurz! Das kann doch jetzt noch nicht vorbei sein!

Und dann diese wunderbaren Enden, wo wir uns beide dankbar in die Augen gucken und nichts sagen müssen.

Oder die, wo wir uns lachend an den Rand rollen und uns ganz dringend alles erzählen wollen, was wir Aufregendes wahrgenommen, Neues entdeckt, Bahnbrechendes herausgefunden haben. War das bei dir auch so? Und wie hast du das erlebt?

Hier ist eines jener Enden, die ich nie vergessen werde.

Es ist eine leichte, luftige Jam. Viel Dynamik, viele Wechsel, der Raum pulsiert. Du und ich, wir treffen immer wieder aufeinander. Irgendwann ist deutlich: das sind nicht einzelne Begegnungen, das ist ein Duett, das den ganzen Raum umspannt. Der Raum unser Universum, wir zwei einander die Fixsterne. Der physische Kontakt ist nie lang, aber wir wissen immer voneinander. Die anderen sind noch da, werden aber zunehmend unscharf. Gerade hat es uns in zwei entgegengesetzte Richtungen katapultiert, da sehe ich dich schon wieder auf mich zufliegen. Dein Ziel: mein Brustbein. Ich fange dich auf, bleibe stehen. Wir sind wie eine Statue mitten im Gewimmel. Du klebst auf meinem Brustbein, kauerst auf meinem Herzen. Ich halte dich. Du bist so nah, dass du mein Skelett benutzt, um dein Gewicht in den Boden fallen zu lassen. Du sitzt *in* meinem Brustkorb. Ich muss dich nicht tragen. Ich kann noch lange so stehen mit dir und beobachten, wie der verschwommene Raum um uns herum allmählich wieder Konturen bekommt, schärfer und schärfer, und wie er sich dann ausdehnt über die Wände hinaus, weiter und noch weiter, wie wir mitten in der Welt stehen. Ich spüre,

wie dein nasses T-Shirt am meinem Hals klebt und sehe meinen Schweiß auf deinen Unterarm tropfen. Kann den starken Druck des Bodens gegen meine Fußsohlen wahrnehmen, der von deinem und meinem Gewicht herrührt.

Woher wissen wir so genau, dass dies das Ende ist, das da auf uns zugeschossen kam und zum Meteoriteneinschlag wurde? Wir stehen. Wir staunen. Wir stehen.

Und wo ist so ein Buch zu Ende? Hier – oder fehlt noch etwas?



○ Zwei Geschichten für Herbert

Es gibt zwei Geschichten, die ich einem ganz bestimmten Menschen widmen möchte. Er war viele Jahre lang eine zentrale Figur in der Nürnberger Contact Szene. Und er hat sich im Februar 2015 entschieden, seinem Leben ein Ende zu setzen. Er hat eine tiefe Lücke hinterlassen – immer wieder geschieht es, dass eine*r von uns während der Jam zur Tür guckt und denkt, jetzt muss er doch reinkommen. Und gleichzeitig sind wir enger zusammengerückt.

Herbert, diese Geschichten sind für dich. Danke.

Tandem

Wir als Contact-Freund*innen wollen in den Trauergottesdienst für Herbert gehen. Und wir wollen etwas beitragen. Aber was? Am liebsten würden wir natürlich tanzen.

Aber in der Kirche? In einem katholischen Gottesdienst? Vor einer versammelten Trauergemeinde?

Wir trauen uns das nicht. Wir entscheiden, ein Lied zu singen. Bei den Fürbitten haben Einzelne die Möglichkeit, etwas zu sagen. Das wollen einige von uns auch nutzen.

Wir treffen uns vor der Kirche. Wir sind viele.

Der Pfarrer ist ein ganz alter. Wird unser Lied völlig fehl am Platze sein?

Wir sind dran. Wir erklären kurz, wer wir sind, und singen.

And when I die, let me fly, let me fly ...

Der Pfarrer ergreift wieder das Mikrophon, er habe ja eigentlich einen langen Text vorbereitet wie das im Trauergottesdienst

so üblich sei. Tröstende Worte für die Hinterbliebenen. Aber es sei ja alles gesagt: *Let him fly – lasst's'n los!*

Das hätte ich ihm nicht zugetraut.

Er lädt jetzt Einzelne ein, für die Fürbitten nach vorne zu kommen und ermutigt alle, sich nicht zu schämen, wenn dabei Tränen kommen: »Wann, wenn nicht jetzt?«, fragt er.

Noch einmal bin ich überrascht, wie wenig formell das hier ist. Ich nehme mir mehr Zeit, als ich vorhatte, und erzähle eine Geschichte:

Herbert und ich hatten ein langes Stück gemeinsamen Weges vom Studio nach Hause. Und wir besaßen beide ein Tandem. Manchmal fuhren wir also mit zwei nur halb besetzten Tandems nebeneinander an der Pegnitz entlang – sicher ein lustiges Bild. Wenn *ich* mit dem Tandem unterwegs war, dann lag das daran, dass ich auf dem Hinweg noch eines meiner Kinder irgendwo abgesetzt hatte. Bei *ihm* hatte es einen anderen Grund. Er hatte einfach Lust drauf. Hinten an seinem Gepäckträger war ein Schild befestigt. »Wer will mitfahren?«

Und genau so war er in den Jams präsent: Als stünde auf seinem T-Shirt: Wer will mitfahren?

Im Anschluss an den Gottesdienst kommt eine Frau auf mich zu, stellt sich vor als Kollegin aus der Bank (das war immer sein *anderes* Leben!) und bedankt sich ausdrücklich und aufrichtig für Lied und Geschichte. Endlich habe das Tanzen, von dem alle wussten, dass es Herberts Leidenschaft war, ein Gesicht bekommen - viele Gesichter.

Wir hätten tanzen sollen.

So viele

Nach der Jam, als wir uns beim Umziehen in dem viel zu kleinen Raum gegenseitig auf die Füße zu treten scheinen, stellt eine von uns die Frage: Wann sind wir eigentlich so viele geworden?

Wir erinnern uns an die Anfänge. Als ich vor 11 Jahren nach Nürnberg zog, begann ich zu unterrichten. Es kamen fünf Leute, sieben, drei. Es war mühsam. Monatelang, zwei Jahre lang. Schließlich sagte ich: »Also, wenn ihr wollt, dass das hier stattfindet, dann müsst ihr es mal weitersagen. Der Erfahrung nach ist Mundpropaganda am wirksamsten.« Alle drucksten ein bisschen rum. Und es stellte sich heraus, dass es den meisten völlig unmöglich erschien, auch nur daran zu denken, irgendwen mit hierher zu bringen. Für einige war es schon eine gewisse Überwindung, selbst zu kommen. Jemanden mitzubringen würde einem Outing gleichkommen.

Mit der Kollegin Kreuzbein an Kreuzbein? Lieber nicht. Die Freundin hat eher so reagiert, dass man nichts mehr erzählen wollte. Und der Partner hat auch nicht so wirklich Verständnis – es ist ihm schon etwas suspekt.

Und wie kommt es, dass wir jetzt zu dreißigst, zu vierzigst jammen? Wo sind die denn plötzlich alle hergekommen?

Ganz einfach. Von irgendwo her stieß Herbert zu uns. Er war so begeistert, dass er einfach alle mitgebracht hat, die er kannte.

Übersetzungen aus dem Englischen

Seite. 5
(Eingangszitate)

Dieser Tage

was auch immer du zu sagen hast, lass
die Wurzeln dran, lass sie
baumeln

Und den Dreck

Nur damit klar wird
woher sie kommen

Hier der leeren Seite gegenüber zu sitzen -
näher kann ich vielleicht schreibend nicht
herankommen an das Gefühl des Improvisie-
rens. Denn wie kann man etwas beschreiben,
das noch nicht da ist? Ich möchte in der Lage
sein, vom Inneren der Bewegungen her zu
schreiben und von dort aus zu erzählen, wie
die Dinge aussehen, wie sie sich anfühlen,
wie sie gehen.

Seite 46
(Fußnote)

Umfrage: Bei der Wahl meiner Tanzpart-
ner*innen orientiere ich mich an: Fertigkeit-
en, Geschlecht, Schönheit, Größe, Geruch,
Farbe des T-Shirts, ... ob ich sie kenne, ...
Erinnerungen an frühere Tänze ... Alter

Seite 116

Du kannst Contact Improvisation nicht
unterrichten. Der Tanz ist der Lehrer.

Seite 141

Energetisch ankommen.
Körperlich ankommen.

Bildnachweise

Alle Zeichnungen von Sibylle Reichel.

Seite 16

Arten im Gespräch zu sein (5)
2010 | Zeichnung (Grafit auf Karton)
0,48 x 0,44 m

Seite 24

Vater und Sohn
(aus: Kalligrafien der Bewegung)
2008 | Monotopie | 0,45 x 0,30 m

Seite 60

Entschuldige, jetzt war ich mit meinen Gedanken woanders (aus: Gesprächsstoff)
2011 | Linografie (Tusche auf Büttchen)
0,63 x 0,43 m

Seite 92

In uns
2010 | Kalligrafie (Tusche auf Büttchen)
0,47 x 0,61 m

Seite 146

Isabell, 37 J.
(aus: Kalligrafien der Bewegung)
2008 | Monotopie | 0,45 x 0,30 m

Seite 154

Arten im Gespräch zu sein (3)
2010 | Zeichnung (Grafit auf Karton)
0,48 x 0,44 m

www.sibylle-reichel.de

Eine Sammlung von Geschichten, Momentaufnahmen, Anekdoten, Essays und Gedichten. Alle erzählen von konkreten Erlebnissen mit der Contact Improvisation, die den Nährboden für die Gedanken, Thesen, Erkenntnisse und Ideen der übrigen Hefte lieferten.

Contact Improvisation als
gesellschaftsbewegende Kultur

Heike Pourian

DAS KLEINE TAO DER CONTACT IMPROVISATION

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



contact bewegen e.V.



CONTACT IMPROVISATION DAS KLEINE TAO DER

Heike Pourtan

Einladung zum Tanz im Land der vermeintlichen
Widersprüche

Im Spannungsfeld der scheinbaren Gegensätze

Einige Texte in den vorliegenden Heften* legen vielleicht diese Interpretation nahe:

Die Welt ist böse, aber Contact ist gut. Denn allen lebensfeindlichen Aspekten und Werten unserer kapitalistischen Weltordnung setzt die Contact Improvisation freundliche, friedliche und lebensbejahende entgegen.

Statt Konkurrenz erleben wir beim Jammen Kooperation, statt Starre Weichheit, statt Isolation Verbundenheit. Wie wunderbar.

Ich fürchte (und bin froh), so einfach ist es nicht. Bei der Arbeit an diesen Texten – immer neue Mindmaps malend – erschloss sich mir eine komplexere Betrachtungsweise: Contact Improvisation ist eine Pforte, die uns ins Herz des Paradoxen führt.

Die Vielfalt an Seinsmöglichkeiten, an Richtungen, Geschwindigkeiten, Qualitäten, Bewegungen und Begegnungen, die eine Jam uns eröffnet, ruft uns lachend ins Gesicht, dass dualistisches Denken unsere Wahrnehmung sehr begrenzt und nicht dem grundsätzlichen Lebensprinzip entspricht. Während wir uns satt in den Kontaktpunkt lehnen und uns mit allen zur Verfügung stehenden Extremitäten in den verschiedensten, ständig wechselnden Richtungen des Raumes verankern, wird deutlich erfahrbar: Das Leben ist selten *entweder-oder*. Viel öfter ist es *sowohl-als-auch* oder *je-nachdem*.

Aus diesem Erleben kann eine große Freiheit erwachsen. Und es kann uns auch komplett lähmen.

Und natürlich können wir auf schmerzhaft Weise auch genau das Gegenteil empfinden auf einer Jam. Zum Beispiel in dem Moment, wo wir versuchen, so zu sein wie all die anderen. Wo wir Geschmeidigkeit, Gelenkigkeit, Anmut, Originalität, den Schulterlift, ... zur Norm erheben und frustriert feststellen: so bin ich nicht, das kann ich nicht. Ich gehöre eindeutig nicht dazu. Alle anderen sind besser, »richtiger« als ich. Wie kann ich denn richtig sein, während ich mich hier am Boden rolle, wenn die, die es wirklich können (woran erkennt man das?) sich dynamisch durch die Lüfte werfen?

Ob wir beim Jammen in der Enge unserer empfundenen Defizite steckenbleiben oder einen Ritt durch die unendliche Vielfalt der Möglichkeiten erleben (erfahrungsgemäß beides abwechselnd), das entscheiden wir letztendlich selbst. Es hängt wesentlich von der Offenheit unseres Geistes ab.

Für mich ist dies die umfassendste Lehre, die mir meine Contact-Praxis mit auf den Weg gegeben hat und weiterhin gibt. Immer wenn ich dachte, jetzt hab ich es verstanden, dann schlich sich von irgendwoher das exakte Gegenteil an und erwies sich als nicht minder wahr.

Während wir Contact tanzen, erleben wir in vielen verschiedenen Variationen die Aufhebung vermeintlicher Gegensätze. Wir erfahren, wie Phänomene, die sich zu widersprechen scheinen, einander ergänzen, bereichern, enthalten und

aufheben können. Die Herausforderung ist, aus dem Spiel mit ihnen den Tanz zu erschaffen. Ja, ich meine, ein Tanz kann überhaupt erst entstehen, wenn ich mich diesem Raum anvertraue, der sich zwischen den Polaritäten aufspannt.

Eine Jam bietet mir ein ideales Übungsfeld, mich von einem dualistischen Blick auf die Welt zu verabschieden. Ich erfahre hier so konkret, dass es mehr gibt als Entweder-Oder. Ich erlebe am eigenen Leib, dass Gegensätze ein gedankliches Konstrukt sind, um die Welt begreifbarer zu machen, um sie zu beschreiben, und um Dinge und Phänomene voneinander zu unterscheiden und in ihrer Vielfalt zu erkennen**; dass sich das Leben in seiner Ganzheit aber offensichtlich so nicht erfassen und auch nicht leben lässt. Führe ich oder folge ich? Kann ich ganz bei mir *und* ganz bei dir sein? Wie kann mir aus dem Loslassen so viel Kraft erwachsen?

Für viele von uns verkörpert das Ying-und-Yang-Zeichen diese Erkenntnis: Das Weiße können wir nur durch die Unterscheidung von Schwarz, von seinem Gegenteil überhaupt wahrnehmen, das zugleich in seiner Mitte vorhanden ist. Für mich geht es über diese statische Betrachtungsweise hinaus. In der Form der zwei Tropfen sehe ich die Aufforderung zu Bewegung: wenn ich der Bewegung dieser Tropfen folge, drehe ich mich im Kreis. An dem Punkt, wo sich eine Qualität zuspitzt, lande ich in der anderen. Das Extrem des einen bringt das ganz andere hervor. Wie oft habe ich das auf Jams erlebt!

Tanzend habe ich mich im Laufe der Jahre allmählich von lang gepflegten Feindbildern verabschiedet, vertraute Gewissheiten über den Haufen geworfen und mich auf immer neue Überraschungen gefasst gemacht. Ich hoffe, das hört nie auf – auch wenn sich inzwischen eine gewisse Gelassenheit eingestellt hat, und ich mich so weit vom Glauben an unumstößliche Wahrheiten entfernt habe, dass mich neue Widersprüche nicht mehr völlig unvorbereitet treffen.

Hier sind ein paar Anregungen, sich in dieses herausfordernde Feld zu begeben.

Auf dieser Seite dieses Bogens finden sich Textschnipsel, Zitate und Gedichte – als Anregung und geistiges Futter.

Die andere wirft einige Gegensatzpaare aufs Papier und lädt dazu ein, sie zu ergänzen. Es handelt sich um eine Momentaufnahme; die Kreise könnten sich in in unendlich vielen anderen Konstellationen überschneiden und berühren. Fühl dich aufgerufen, dieses Gefüge mit Eigenem zu ergänzen und gedanklich darin zu tanzen.

CI has always abounded in logical contradictions.
CI war immer schon reich an widersprüchlicher Logik.

Steve Paxton

Contact Improvisation is everything that is in your life and everything that isn't.

Contact Improvisation ist alles was in deinem Leben ist und alles was nicht darin ist.

Laurie Booth

Not doing is just as important as doing.
Nicht tun ist genauso wichtig wie tun.

Marsha Palado

Das dynamische, sich selbst organisierende Ganze lebt von der inneren Vielfalt und Lebendigkeit seiner Teile. Darin liegt das Paradox der Individuation: Je mehr ich werde, was ich bin, desto mehr kann ich zum schöpferischen Teil des Ganzen werden. Das Gemeinsame im Ganzen kann erst lebendig werden, wenn die inneren Unterschiede volle Anerkennung finden.

Joanna Macy

We're all alone in this together.
Wir sind hier alle gemeinsam allein.

Steve Paxton

Why are complete beginners so beautiful to watch, and experienced Contact Improvisers often so boring?
Warum ist es so wunderschön, völligen Anfänger*innen beim Tanzen zuzusehen, und oft so langweilig bei erfahrenen Contact-Tänzer*innen?

Daniel Lepkoff

Ja, immer noch lebendiger – tiefer und höher. Immer noch verschlungener die Wurzeln, Noch gelöster die Flügel. Die Freiheit, fest verwurzelt zu sein! Die Sicherheit, unendlich zu fliegen!

Juan Ramon Jimenez

Dissens schließt Konsens ein und ist das Kennzeichen eines freien Staates; jemand, der weiß, dass er widersprechen kann, weiß auch, dass er gewissermaßen zustimmt, wenn er nicht widerspricht.

Hannah Arendt

Leading is ninety percent listening.
Führen ist zu neunzig Prozent folgen.

Martin Keogh

An improvisation class can be a place to celebrate our differences while helping us to understand that we share the same roots.
Eine Improvisationsklasse kann ein Ort sein, an dem wir unsere Unterscheide feiern, und uns gleichzeitig helfen zu verstehen, dass wir die selben Wurzeln haben.

Carol Horwitz

Aus dem Niederlassen entsteht die Aufrichtung.

Karlfried Graf Dürckheim

Wahre Vollkommenheit scheint unvollkommen zu sein, doch sie ist vollkommen sie selbst.
Wahre Fülle scheint leer zu sein, doch sie ist völlig präsent.
Wahre Geradheit scheint krumm zu sein.
Wahre Weisheit scheint töricht zu sein.
Wahre Kunst scheint kunstlos zu sein.

Laotse

Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort können wir uns treffen.

Rumi

Indeed, the vulnerability and the power go hand in hand, because only by relaxing the guard of the separate self can we tap into power beyond its ken. Only then can we accomplish things that are, to the separate self, impossible.
Ja, die Verletzlichkeit und die Kraft gehen Hand in Hand, weil wir erst die Anspannung loslassen müssen, die es kostet, unser vereinzelt Selbst zu bewachen, bevor uns Kraft jenseits alles Vorstellbaren erwächst. Erst dann können wir Dinge vollbringen, die für das vereinzelt Selbst unmöglich sind.

Charles Eisenstein

Was ist eigentlich das Gegenteil von frei?

gezwungen
festgelegt verstopft
beaufsichtigt befangen
kontrolliert abhängig
unsicher gefangen abhängig
belastet gefangen besetzt
verklemmt vergeben vorsichtig
verbindlich fest verhüllt gehemmt
verantwortlich zensiert
blockiert eingesperrt ausgeliefert
verhaftet verstellt unterjocht
fremdbestimmt verkrampft behaftet
verschlossen sicher verhindert
geregelt eng gebunden
verpflichtet begrenzt
eingeschränkt

Das Universum ist nicht bloß zärtlich. Es ist ebenso tödlich wie es zärtlich ist. Und zärtlich kann es nur sein, weil es tödlich ist.

Andreas Weber

I get giddy, tickled by the impossible magnitude of such subtle sensations.
Mir wird schwindlig, gekitzelt von der unmöglichen Größe solch feiner Empfindungen.

Nancy Stark Smith

Wir nehmen uns zu wichtig.
Wir nehmen uns nicht wichtig genug.

Wenn man Contact Improvisation ernsthaft betreibt, kann es tierischen Spaß machen.

Matthias Früh

Erst wenn wir eine Grenze haben, können wir einander wirklich begegnen. Ohne Grenze gibt es kein Innehalten, kein Staunen und kein Fragen angesichts des Anderseins, ohne Grenzen fließt alles unterschiedslos ineinander.

Eva Neuner

Die Illusion der Trennung führte dazu, dass wir einerseits das Machbare heillos überschätzen und andererseits unterschätzen, was für Möglichkeiten der Teilhabe wir tatsächlich haben.

Hans Peter Duerr

Unser Körper und Geist sind nicht zwei und nicht eins. Unser Körper und Geist sind zugleich zwei und eins.

Suzuki Roshii

I was struck by the simple yet overwhelming experience of communion with another person achieved through the dancing, and the freedom as well as discipline found within that communion. Mich elektrisierte die einfache, doch überwältigende Erfahrung von Verbundenheit mit einer anderen Person im Tanz, und die Freiheit und zugleich Disziplin, die ich darin fand.

Danny Lepkoff

* Zum Beispiel die Geschichten »Anders herum« (Seite 78) oder »Anatomie« (Seite 118) im braunen Buch.
** Ausführlichere Gedanken dazu im ersten Kapitel des schwarzen Buches: »Warum Worte?«

Heike Pourian

CONTACT IMPROVISATION ALS ZUKUNFTSLABOR

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



contact bewegen e.V.

Der leere Raum

Der rote Faden

Contact-Geschichten

Das kleine Tao der Contact Improvisation

→ **CONTACT IMPROVISATION ALS ZUKUNFTSLABOR**

Contact in die Welt

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT

Herausgegeben von contact bewegen e.V.
Dresden, 2016

Kein Copyright.

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil die Autorin nicht die Idee des geistigen Eigentums vertritt. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Satz und Gestaltung: Philipp Dittmar
Lektorat: Ulrike Hessel, Aldo Riboni, Gabriele Scherer,
Sibylle Reichel
Schrift: Franz Sans, Adobe Garamond Pro

Druck: City-Druck, Nürnberg / Gostenhof
Gedruckt auf Circle Offset Recycling von Igepa
mit mineralölfreien Ökoboard Farben von Epple

ISBN 978-3-00-052225-3

Zu bestellen bei contact bewegen e.V.:
eine_beruehrbare_welt@posteo.de
Sockelpreis 11 € (reine Herstellungskosten) plus Spende
nach eigenem Ermessen an den Verein contact bewegen e.V.
Preisempfehlung für den Buchhandel: 28 €

Heike Pourian

EINE BERÜHRBARE WELT

Contact Improvisation
als Zukunftslabor

We shall not cease from exploration
And the end of all our exploring
Will be to arrive where we started
And know the place for the first time.

T.S. Elliot

Was eine lebenswerte Welt ausmacht, ist keine nutzlose Frage.
Es ist nicht bloß eine Frage für Philosophen, denn sie wird [...] von Menschen in allen Lebenslagen gestellt. Wenn sie das alle zu Philosophen macht, ist das eine Schlussfolgerung, der ich gern zustimme.

Judith Butler

Bilden Sie Labore der Zukunft und haben Sie Spaß dabei.

Harald Welzer

Inhalt

Warum Worte?	9
Thesen	15
Die Notwendigkeit zu lernen und der Mut zur Lücke	17
Avantgarde	20
Begriffe erweitern	24
Nichtwissen und Erinnern	36
Der Nullpunkt	40
Physik und Metaphysik	44
Contact Praxis	
<i>Small Dance</i>	47
<i>You come. We'll show you what we do.</i>	50
<i>Round Robin</i>	54
<i>Underscore</i>	56
Exkurs: Verwundbarkeit und Resilienz – Gedanken zu Contact Improvisation und Gemeinschaftsbildung	61
Zukunftslabor oder Blase?	69
Zukunftsfertigkeiten	72
Bewusstsein und Verhalten, Kultur und Struktur oder: Die Macht der Gewohnheit	81
Sind wir bereit?	85

○ Warum Worte?

Wir mögen uns verzehren nach der Ganzheit, die wir erfahren haben, bevor wir uns auf die Sprache einließen. Doch in der Welt, die wir uns mit Sprache erschaffen haben, vermögen wir die Ganzheit nicht zu finden.
Steven Harrison

Dancing is its own land and language [...]. Introductions after dancing often seem other-worldly, as if the dancing was the »real world« and our names a familiar fiction.
Nancy Stark Smith

Die Contact Improvisation öffnet uns diese wundervolle und höchst genüssliche Art, miteinander zu kommunizieren und zu sein, die ohne die Enge und Missverständlichkeit der Sprache auskommt. Warum nun hier so viele Worte darüber? Warum mehrere Hefte voll mit Text – wo wir doch beim Jammen offensichtlich nichts anderes als unsere Körper und unsere Wahrnehmung brauchen, um einander und uns selbst zu verstehen?

Meinem Empfinden nach ist beides wichtig, damit die Contact Improvisation ihr volles Potenzial entfalten kann: das sinnliche Erleben *und* das gedankliche und sprachliche Umkreisen und Reflektieren, die Abwesenheit und die Anwesenheit von Bedeutung – die beiden schließen einander nicht aus, sie ergänzen sich.

Und weil wir beim Jammen oft einfach nur glücklich sind, die sprachdominierte Welt endlich hinter uns lassen zu können, haben wir, wie mir scheint, immer noch keine wirklich angemessene Sprech- und Reflexionskultur entwickelt.

Wenn ich Menschen von diesem Buchprojekt erzählte, habe ich neben viel Zuspruch und Begeisterung auch Unverständnis geerntet – bei letzterem stand meist die Angst im Vordergrund, es zu »zerreden«.

Für mich ist die Contact Improvisation ein Erkenntnispfad, ein »Do« oder »Dao«, den wir meist zu beiläufig beschreiten, weil wir ihn gar nicht als solchen würdigen. *Zu* beiläufig schreibe ich deshalb, weil ich eine gewisse Dringlichkeit empfinde, unser Sein beim Contact in einen größeren Zu-

○

sammenhang zu setzen und unser Lernen bewusst und mit klarerer Ausrichtung voranzutreiben, um damit einen Beitrag zu leisten zu einem Quantensprung im Bewusstsein der Menschheit – ja, so groß möchte ich das denken (und tun).¹

Um das zu beschreiben und meine Gedanken unter die Leute zu bringen, erscheint mir Sprache ein geeignetes Mittel.⁺ Und ich bin sehr dankbar für die Worte anderer, die mich auf meiner Suche begleitet und inspiriert haben.² Sie gingen eine sehr erhellende Verbindung ein mit all den durchs Tanzen in meinen Zellen gespeicherten Bewegungs- und Begegnungs-Erfahrungen. Nicht selten musste ich während des Lesens oder Schreibens oder auch in Gesprächen zwischendurch aufstehen und einen neuen Gedanken (vielleicht auch nur eine neue Schleife oder Formulierung) aktiv mit etwas verknüpfen, das mein Körper schon wusste: vom Schreibtisch aufstehen und dem Denken einen Weg in meinen physischen Körper bahnen. Dabei half mir sehr oft die Praxis des ►Small Dance.

Es ist interessant, was hier gerade passiert: dieses Kapitel, das sich eigentlich den Worten widmen wollte, gerät ganz von allein in den großen Strudel der philosophischen Debatte von Körper und Geist, Sprache und Denken. Ist Denken nur mit Sprache möglich? Und wo ist das Bewusstsein anzusiedeln?

Wir benutzen, wenn wir über die Contact Improvisation sprechen, sehr selbstverständlich Begriffe wie *Körperintelligenz* und *Körpergedächtnis*. Weil wir erlebt haben, dass es das gibt.

Ich bin ein Mensch, der die sinnliche, körperliche Erfahrung braucht, das Spüren, das wache Erleben, um etwas in der Tiefe zu *begreifen*. Auf der anderen Seite muss ich eben dies Erlebte doch immer wieder zum Rest meines Seins in Beziehung setzen; es braucht Worte, wortgewordene Gedanken, um es auch auf der Ebene von Erkenntnis

Denken schnürt ein und zieht Grenzen. Bewusstsein ist grenzenlos. Denken erfordert Bewusstsein. Doch das Bewusstsein ist auf das Denken nicht angewiesen.
Steven Harrison

Cl asks that we join
consciousness with bodily
awareness and not quarantine them in separate
boxes.
Cheryl Pallant

In order to speak of a totality of being which does not dichotomize body and mind, one ends up using two words which do.
*Susan Aposhyan*³

greifbar zu machen und mitzuteilen. Ich liebe es, mitunter nach einem Tanz den Versuch zu unternehmen, etwas zu beschreiben, was ich dabei als besonders, neu, interessant, bemerkenswert erlebt habe. Das Formulieren hilft mir beim Aneignen und Sortieren. Gleichzeitig haftet jedem dieser Versuche etwas Unbefriedigendes an, weil es eben immer eine Umschreibung bleibt und nie den Kern erfasst – trotzdem höre ich nicht auf, es zu versuchen.

Denn so habe ich das Lernen und Reflektieren in der Contact Improvisation schon immer erlebt – als nie endenden Dialog zwischen Körper und Geist, die sich dabei gegenseitig durchdringen: wahrnehmen, beobachten, vielleicht beschreiben, vielleicht etwas verändern, dann ein bisschen anders wahrnehmen. Und wieder beobachten ...

Wenn ich hier von *Körper* und *Geist* spreche, zeigt sich, warum das anfangs angesprochene Misstrauen in Sprache völlig berechtigt ist: Ich benutze die Worte *Körper* und *Geist* so, als wären sie zwei verschiedene, voneinander getrennte Einheiten – was sie unserem Erleben beim Tanzen nach nicht sind. Dieses Trennen geschieht, um den Unterschied scharf und damit den Gedanken klarer zu machen. Und genau das zeigt sehr deutlich Funktion wie Grenzen von Sprache auf: Sprache sucht Ordnung.

Wörter brauchen Festlegung auf eine Bedeutung, damit sie ihren Sinn erfüllen. Sprache muss Phänomene benennen können – und das geschieht immer in Abgrenzung zu anderen Phänomenen.

1 Wenn ich mir bei solchen Gedanken etwas größenwahnsinnig vorkomme, hilft es mir, mich an Charles Eisenstein zu orientieren. Er schreibt »Keine Forderung kann groß genug sein« und bezieht sich dabei auf den Ernst der Lage, in dem wir als Menschheit kollektiv stecken. Nur unter größten Verdrängungsleistungen können wir einfach so weitermachen wie bisher – und tun es trotzdem.

2 Viel Vergnügen beim Flanieren in der Literaturliste, die eine wilde Mischung darstellt von Schriften aus den unterschiedlichsten Disziplinen.

3 Im Vorwort zu Bainbridge Cohen

Damit das Wort *Körper* fassbar wird und seiner Funktion als Wort (möglichst präzise Zuordnung einer Laut- bzw. Zeichenkombination zu einem bestimmten Phänomen) gerecht wird, muss ich in gewisser Hinsicht so tun, als gäbe es auch ein Gegenteil davon, in diesem Fall *Geist*. So funktioniert Sprache, sie kann dem dualistischen Denken Vorschub leisten, der Weltanschauung von *Entweder-Oder*⁴. Das muss aber nicht automatisch so sein, denn die Eigenschaft von Worten, Unterschiede aufzuzeigen, macht Sprache auch zu einer Agentin der Vielfalt. Es ist eben nicht alles gleich. Wir können Phänomene unterscheiden. Und erst dadurch, dass sie für Verschiedenes stehen, können Worte in Beziehung zueinander treten, einen Tanz beginnen, der das Denken beflügelt – wie in einem Contact-Duett, das davon lebt, dass es zwei Individuen braucht, ihr jeweils ganz Eigenes einbringen, um etwas Neues entstehen zu lassen.

12

Und ja, unser Umgang mit Sprache prägt unser Denken.

Wie wir mit Sprache hantieren, ist nicht selten Teil des alten Paradigmas: Wir beharren auf Gegensätzen und auf ihrer Unvereinbarkeit, um Bedeutung zu erzeugen und Meinungen zu verkünden. Sprache verleitet uns immer wieder zum Diskutieren, obwohl es bereits so viele Vorschläge gibt, wie wir »gewaltfrei«, »authentisch«, »transparent« ... miteinander kommunizieren können.

Wir sind es gewohnt, Sprache zu benutzen, um

Das Tao, das mitgeteilt werden kann, / ist nicht das ewige Tao. / Der Name, der genannt werden kann, / ist nicht der ewige Name. / Das Unnennbare ist das ewig Wirkliche. / Das Benennen ist der Ursprung aller Einzeldinge.

Laotse

4 Ich spüre beim Schreiben häufig den Sog dieses Entweder-Oder, nämlich die Versuchung, meinem Anliegen (das ich erklärtermaßen habe) dadurch Nachdruck zu verleihen, dass ich betone, wie falsch anderes ist. Alle Leser*innen bitte ich um Hinweise, wenn es mal mit mir durchgegangen ist und mir nicht auffiel, und auch um Nachsicht, wenn es sich an manchen Stellen einfach nicht vermeiden lässt zu polarisieren. Denn ja, ich empfinde die Welt, in der wir leben, in weiten Teilen als lebensfeindlich, ich möchte dazu beitragen, dass wir als Menschheit zu einem lebensfördernden Prinzip finden. Und dafür ist es unumgänglich, das zu benennen, was es zu überwinden gilt. Es geht offensichtlich darum, anzuerkennen, was ist und wo wir stehen (wahrlich eine Contact-Fertigkeit!) und darum, uns neu auszurichten – in aller Offenheit und mit der Bereitschaft, zu hinterfragen, ob das Neue wirklich freier ist oder eben nur ein neues Dogma.

Der heutige Mensch wird fortwährend vor die rasche Wahl gestellt: er soll unverzüglich eine Erscheinung bejahen und die andere ablehnen – entweder-oder, wobei die beiden Erscheinungen als rein äußere und ausschließlich äußerlich betrachtet werden. Darin liegt die Tragik der Zeit.

Wassily Kandinsky

I once saw two modern dance teachers peering through a door into a Contact class. I overheard one say: »I can't believe it, they are sitting and talking again.«

Martin Keogh

My partner keeps moving. Inhaling the fresh smell of his sweat I curl into his lap and want to stay there, losing my sense of self, ready to slip back into the liquid warmth and timeless security of a womb.

Marie Mannschatz

uns selbst ins rechte Licht zu rücken, um Recht zu haben und andere ins Unrecht zu setzen. Das spüren wir ja ständig. Wir müssen uns entscheiden, ja sagen oder nein, dies gut finden und jenes schlecht, sollen Position beziehen, eine Meinung haben, eine Partei wählen usw.

Unter anderem deshalb empfinden viele von uns eine Jam als so beglückend. Sie erlöst uns geradezu aus dieser Schwarz-Weiß-Welt und lässt uns eintauchen in eine bunte Sphäre mit Millionen mehr Richtungen als rechts oder links.*

Obwohl uns Sprache beim Versuch, solche Prozesse zu beschreiben, also unsägliche Fallen stellen kann, sind wir auf sie angewiesen. Dass das Zitat zu Beginn dieses Kapitels seine Weisheit mittels Wörtern kundtut, ist bereits wunderbar paradox.

Und letztendlich ist es ja ohnehin nicht so, dass Sprache uns Contacter*innen völlig fremd wäre – im Gegenteil: Worte spielen in der Contact Praxis eine weit größere Rolle, als in anderen Tanzformen. Die Contacter*innen? Das sind die, die immer im Kreis sitzen und reden.

Viel mehr als die meisten anderen Tanz-, Bewegungs- und Sportarten nutzen wir Sprache, um zu lernen und zu reflektieren.

Wir brauchen Sprache auch deshalb, weil die Contact Improvisation uns so tief in frühkindliche und vorbewusste Sinneserfahrungen zurückkatapultieren kann, dass wir uns darin verlieren würden, wenn wir nicht anhand von Sprache wieder einen erwachsenen Teil unserer Selbst erreichen könnten.

Und wir brauchen Worte vor allem, weil wir wenig über direktes Kopieren lernen. Da steht nicht vorne jemand, der oder die uns vormacht, wie es geht, und dann machen wir es alle genau so nach. Gelegentlich geschieht das vielleicht, um einen ►Pathway zu erlernen. Aber meistens bekommen wir in Unterrichtssituationen – ähnlich wie bei Feldenkrais-Lektionen – gesprochene Inspirationen, die uns zur Bewegungs-

forschung anregen und dabei begleiten.

Worte ermöglichen uns also in Contact-Klassen, individuell und mit offenem Ausgang zu forschen, anstatt als Teil einer unreflektierten Masse fertig Vorgegebenes zu imitieren.

Das war der entscheidende Schritt, mit dem Steve Paxton und die anderen Pionier*innen der Contact Improvisation den Tanz revolutionierten: Wir führen nicht mehr die Ideen der Choreograph*innen aus, sondern jede*r Einzelne von uns erschafft den Tanz selbst – im aktiven Dialog mit den Kräften und Partner*innen. Bei diesem Prozess kann Sprache sehr hilfreich sein, zum Beispiel um immer wieder zu benennen, wenn wir in die Falle von Gewohnheiten, Mustern oder Eitelkeiten tappen.

Ob und wie das, was dabei entsteht, allerdings mit Worten zu erfassen ist, das bleibt dahingestellt. Das braune Heft nutzt Sprache in Form von Geschichten – das Episodische ist näher dran, entspricht mehr der Qualität des Improvisierens.

Doch dieses eher analytische Heft ist mir ebenso wichtig, um mich dem Phänomen Contact Improvisation zu nähern. In diesem Prozess des Annäherns und Umkreisens beziehe ich mich immer wieder auf etwas, wofür es Sprache unbedingt braucht: Geschichtsschreibung. Ich bin all denen dankbar, die den Versuch unternommen haben, Worte zu finden, um die Contact Improvisation und das, was wir beim Tanzen erleben, erfahren und lernen, zu beschreiben. Die Textarchive des ►Contact Quarterly waren mir bei meiner Arbeit von unschätzbarem Wert – ebenso wie all die gesprochenen Worte mit vielen, vielen Menschen.

Steve Paxton schreibt lapidar: »I wonder if the words (...) required to pin it [CI] down actually exist.«⁵ Und trotzdem hat er selbst viel darüber gesprochen und geschrieben. Versuchen wir es weiter.

Ich beginne mal mit ein paar handfesten Thesen.

Improvisation is a word
for something which can't
keep a name.

Steve Paxton

○ Thesen

- 1 Die Contact Improvisation ermöglicht uns Erfahrungen, die der Transformation des menschlichen Zusammenlebens und Bewusstseins dienen können.

Nur aus solch einem radikalen Willen zum Umdenken und Neuerfinden konnte sie überhaupt entstehen: Die Wurzeln für dieses Potenzial der Contact Improvisation sind bereits im Geist der Pionier*innen zu finden.

- 2 Das Grundprinzip der Contact Improvisation, alle Vorannahmen und Erwartungen loszulassen und den Tanz vom Nullpunkt aus zu erschaffen, macht sie zu einem Übungsfeld für umfassenden Bewusstseinswandel.

- 3 CI kann nur sein was es ist, wenn wir nicht endgültig wissen, was es ist.

- 4 Contact Improvisation ist ein Schulungsweg, ein Erkenntnispfad, wenn wir sie bewusst praktizieren. Und sie ist es bereits aus sich heraus, ohne dass wir unser Bewusstsein darauf ausrichten.

- 5 Contact Improvisation kann Werkzeug sein für den Wandel in der Welt, und sie lässt sich nicht dafür instrumentalisieren.

- 6 Contact Improvisation lebt von der Bedeutungslosigkeit jeder Bewegung. Und was wir dabei erfahren, lernen und üben, kann uns helfen herauszufinden, was es bedeutet, Mensch zu sein. Wir bekommen

Einblick in etwas, das ich *Zukunftskompetenzen*
oder *Seinsqualitäten* nennen möchte.

- 7 Sich auf etwas Zukünftiges auszurichten kann den Fokus der Contact Improvisation als absichtsloser künstlerischer Praxis im Hier und Jetzt schärfen.
- 8 Die Kraft der Contact Improvisation, in Zusammenhänge weit über den Tanz hinaus zu wirken, liegt in jenem Wechselspiel zwischen inneren und äußeren Prozessen begründet, das den Ausgangspunkt eines jeden Duetts darstellt.
- 9 Es wird und muss immer eine Pendelbewegung geben zwischen einem Öffnen der Contact-Kultur für viele Menschen und einem Rückzug Weniger in einen konzentrierten Forschungsraum, um sich auf die Essenz zu besinnen. Beide Bewegungen, nach außen wie nach innen, können wichtige Impulse für das ständige Neudefinieren von CI geben. Sie brauchen einander im stetigen Wechselspiel.
- 10 Ob das transformatorische Potenzial der Contact Improvisation im Tanzraum und darüber hinaus wirksam werden kann, hängt ebenso von unserer Haltung wie von den Strukturen ab, die wir uns schaffen – individuell wie kollektiv. Haltung und Strukturen bedingen einander. Die Einzelnen und die Gemeinschaft ebenfalls.

○ Die Notwendigkeit zu lernen und der Mut zur Lücke

Nun habe ich also ein paar sehr komprimierte Thesen formuliert, die recht abstrakt wirken mögen. Die hier versammelten Aufsätze und Fragmente versuchen, dem Thesengerippe hier und dort ein wenig Fleisch zu verleihen, ohne es Punkt für Punkt abzarbeiten. Es werden Lücken bleiben. Es müssen Lücken bleiben. Wir kennen die Lücke (the gap) aus dem ►Underscore und wissen, dass sie Raum schafft für Entwicklung.

Leben ist Entwicklung. Eine der größten Fehlannahmen ist es, zu denken, wir könnten je fertig sein – das hat mich beim Schreiben dieses Hefts immer wieder eingeholt.⁶

Wenn wir die politische Weltlage betrachten, wird schmerzhaft deutlich: Offensichtlich reichen unsere derzeitigen Kompetenzen als Menschheit nicht aus, um so auf diesem Planeten zu leben, dass es allen und allem zum Wohl gereicht. Uns das vor Augen zu führen und daran nicht zu verzweifeln oder in Resignation zu verfallen, aber auch nicht das schnelle Patentrezept zu fordern, ist die gewaltige Herausforderung, vor der wir stehen. Welche Fähigkeiten fehlen uns, um angemessen miteinander und mit dem Planeten umzugehen, den wir bewohnen? Vielleicht gilt es zunächst einmal anzu-

Trotz all seines Wissens
um die Materie ist er
[der moderne Mensch]
in den wichtigsten und
grundlegendsten Fragen
der menschlichen Exis-
tenz unwissend; was der
Mensch ist, wie er leben
soll, und wie er die in ihm
schlummernden gewalti-
gen Kräfte freilegen und
produktiv einsetzen kann.
Erich Fromm

6 Wenn ich diese Texte nun durchlese, kurz bevor sie gedruckt werden sollen, dann fallen mir vor allem all die Lücken auf. Wo bleibt die Auseinandersetzung mit der feinen Linie zwischen Intimität und Sexualität? Warum schreibe ich kaum etwas über die Kraft der Berührung? Ich versuche, mich nicht zu verzetteln und mich auf das Politische zu konzentrieren, auf das ich hier das Augenmerk richten möchte. Ich vertraue darauf, dass anderes zwischen den Zeilen, vor allem in den Geschichten des braunen Buches, durchschimmert. Und ich erkenne an, dass dieses Thema nicht umfassend und erschöpfend zu behandeln ist.

erkennen, *dass* wir lernen müssen.

Wenn wir das konsequent weiterdenken, bedeutet es: das ist unsere Aufgabe, deswegen leben wir: um zu lernen und dabei herauszufinden, wie Menschsein geht. Jede*r für sich und auch kollektiv – und immer wieder neu. Weil die eine umfassende Antwort nicht existiert. Oder vielleicht letzten Endes im ganz Umfassenden doch, aber den Weg kann nur jede*r auf die ihm oder ihr ganz eigene Weise beschreiten – fragend, forschend und das eigene Nichtwissen anerkennend.

Es gibt also kein Curriculum, keinen Lehrplan, auch wenn wir das aus anderen Lernfeldern vielleicht so gewohnt sind. Deswegen eignet sich die Contact Improvisation meiner Einschätzung nach so sehr als Raum für genau diese existentiellen Lernschritte. Sie bietet uns eine Möglichkeit, Zukunftsfähigkeit zu üben, weil sie uns die fertige Lösung versagt und uns auf uns selbst zurückwirft. Weil sie keine Gebrauchsanweisung bietet, sondern ein Experimentierfeld für das Erforschen des Unbekannten. Je bewusster wir uns immer wieder in dieses Feld begeben, desto ergiebiger wird die daraus erwachsende Erkenntnis wahrscheinlich sein. Um beim Tanzen nicht ausschließlich Bewegungsfertigkeiten zu schulen, sondern uns als ganze Menschen weiterentwickeln zu können, braucht es neben der Bereitschaft zur Selbstreflexion auch eine Positionsbeschreibung und Ausrichtung: Wo stehe ich gerade und wo könnte es hingehen? Was möchte ich lernen, was möchte ich hinter mir lassen? Und, globaler gedacht: welche Fähigkeiten und Fertigkeiten brauchen wir wohl als Menschheit, um uns den Herausforderungen der gegenwärtigen Situation stellen zu können? Und auf welche Weise können wir sie erwerben?

Das ist letzten Endes eine (wenn nicht *die*) politische Frage – und gleichzeitig zeigt sich hier das Politische untrennbar mit dem Privaten verknüpft.

Und hier kommen wir zu dem Punkt, der im Grunde Initialzündung für dieses Schreibprojekt war, dessen Ergebnis du nun hier in den Händen hältst. Mir bleibt das, was wir auf Jams, Workshops und Festivals machen, eindeutig zu privat.

Und damit meine ich nicht, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Körper, mit Wahrnehmung, Bewegung und Begegnung nicht wichtig wäre. Ganz im Gegenteil: Ich halte das für unabdingbar, wenn wir lernen und uns entwickeln wollen. Erkenntnis und Bewusstheit kann nur bei mir selbst und meiner ganz eigenen Erfahrung beginnen.

Aber ich finde es schade, wenn es dabei bleibt und in gewissem Sinne immer nur um sich selber kreist. Und *schade* ist eigentlich ein zu mildes Wort.

Ich möchte lieber sagen: *nicht zu verantworten*. Oder: *vertanes Potenzial*.

Doch das klingt vielleicht abschreckend und erzeugt Druck, was nicht meine Absicht ist⁺.

Als sehr schlichte Zusammenfassung dieses für mich unbefriedigenden Zustands kam mir dieses Paradoxon in den Sinn: Wir nehmen uns zu wichtig. Und wir nehmen uns nicht wichtig genug.

○ Avantgarde

Oft bin ich gefragt worden und habe mich schließlich selber gefragt, ob ich nicht ein bisschen viel hineininterpretiere in so einen spontan zusammengewürfelten Haufen von Leuten, die lustvoll und planlos in einer Turnhalle herumspringen und -rollen. Die Antwort lautet für mich ganz klar: Nein. Die politische und spirituelle Dimension, das Potenzial zur Transformation ist nichts Übergestülptes, nachträglich Angedichtetes, sondern der Kern, der Ursprung des Ganzen.

20

Die Contact Improvisation wäre nicht entstanden, hätte sich nicht in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts ein Kollektiv junger Künstler*innen um Yvonne Rainer auf den Weg gemacht, das gängige Kunstverständnis radikal in Frage zu stellen, und einen Neubeginn zu ermöglichen. Auch wenn 1972 (und Steve Paxtons Tanzstück *Magnesium*) als Geburtsstunde der Contact Improvisation gilt – es gab schon zehn Jahre vorher das *Judson Dance Theatre*, ein Kollektiv, das es sich zur Aufgabe gemacht hatte, die als eng empfundenen Formen des Modernen Tanzes aufzubrechen und mit neuen Herangehensweisen zu experimentieren. Diese Gruppe gilt als Keimzelle des postmodernen Tanzes. *Avantgarde* nennt man so etwas, und viele CI-Definitionsversuche bedienen sich dieses Wortes. Was bedeutet das? Der Begriff kommt ursprünglich aus der Militärsprache und heißt *Vorhut*.⁷

Ein paar Leute waren also ihrer Zeit um einiges voraus und bahnten den Weg für etwas entschiedenes Neues. Sie demontierten den Tanz und schick-

To me it's important for teachers of contact to cultivate in themselves and in their students a heightened awareness of the political and spiritual richness of this form of dance.

Keriac (1979)

Unter Avantgardisten versteht man Personen, die neue, wegweisende Entwicklungen anstoßen. Im Gegensatz zum Trendsetter, der nur kurzfristige neue Moden anstößt, sind die Veränderungen, die von der Avantgarde ausgehen, von grundsätzlicherer und längerfristiger Wirkung.
Wikipedia »Avantgarde«

ten sich an, ihn neu zu erfinden. Sie hinterfragten alles, was man gemeinhin mit (Bühnen-)Tanz assoziierte. In der Philosophie würde man von einem *Dekonstruieren* sprechen.⁸

Aus der radikalen Absage an etablierte und erstarrte Formen und einem energischen Willen zu forschen entstand das, was wir heute *Contact Improvisation* nennen. Im Laufe der Jahrzehnte hat es zwar keinen besonders hohen Bekanntheitsgrad erreicht, sich aber doch zu einer weltumspannenden Praxis ausgeweitet.

Auf allen Kontinenten (wenn auch schwerpunktmäßig in Amerika und Europa) wird Contact getanzt. Menschen verbreiten die Tanzform auf der Erde.

Nun ist Avantgarde aber weder massentauglich noch ist sie kopierbar. Trifft eines der beiden zu, hört Avantgarde auf, Avantgarde zu sein. Und hier liegt ein Paradox, denn gleichzeitig ist im Gedanken, *Vorhut* zu sein, genau das als Absicht enthalten: dass andere nachkommen auf einem zukunftsweisenden Weg.

Es kommen andere nach, das ist offensichtlich –

7 Das mit dem Militärischen gefällt mir ja erst einmal nicht so gut. Will ich mit einem militärischen Begriff hantieren? Es ist gut, dass ich das jetzt weiß – es war mir bis heute nicht bewusst. Und dann lese ich, es gehe um »denjenigen Truppenteil, der als erster vorrückt und somit zuerst Feindberührung hat« (Wikipedia). Und das ergibt dann durchaus Sinn, auch wenn mir die Vorstellung, jemand könne mein Feind sein, fremd ist (Dazu die Geschichte »Dein Feind«, braunes Buch S. 55). Wenn wir das wörtlich nehmen, dann ist die Avantgarde die Gruppe derjenigen, die sich nicht abschrecken lassen von den lebensfeindlichen Bedingungen, die sie in der Welt vorfinden und die sich anschicken, ihnen zu Leibe zu rücken. Das gefällt mir sehr gut.

8 Was mich beim Recherchieren sehr beeindruckt hat, ist die anerkennende Haltung all dem gegenüber, was hier dekonstruiert wurde. Steve Paxton betont immer wieder, wie sehr all die Formen und Strukturen (allen voran Modern Dance und Aikido), die er gelernt und geübt hat, die Basis darstellen, ohne welche die Contact Improvisation nicht hätte entstehen können: »Did you imagine that Contact Improvisation dropped out of the sky? [...] to dismiss any of the past dance work is to orphan it.« (Paxton im Sourcebook 1, Seite 253). Das ist für mich bezeichnend und wegweisend: Nur über das Anerkennen aller Lern- und Entwicklungsschritte – auch der vermeintlichen Irrwege – können wir als Menschheit Schritte machen, die wirkliche Fort-Schritte sind. Sonst bleiben wir stecken in der ewigen Mühle, etwas Falsches, durch etwas Neues, nun aber absolut Richtiges ersetzen zu wollen, das sich dann wieder als mangelhaft erweist, komplett verworfen werden muss usw.

Contact lebt, wir werden immer mehr. Aber zur Massenware im Supermarkt der Tanzangebote eignet es sich nicht. Es ist nicht in der Light-Version zu haben: mundgerecht portioniert, gezielt dosierbar, ohne Schweiß und Nebenwirkungen. Was von beseelten Forscher*innen in leidenschaftlicher und disziplinierter Arbeit in der ständigen Konfrontation mit dem Unvorhersehbaren ertant und erschaffen wurde, muss sperrig bleiben dürfen. Es lässt sich nicht ohne Weiteres dingfest machen und als Wohlfühlbaustein in einen geordneten Alltag einsortieren. Wir brauchen also immer wieder Sand im Getriebe, wir brauchen Entgemütlichung und Avantgarde-Geist. Und das brauchen wir nicht nur als Contacter*innen, das brauchen wir als gesamte Menschheit.

22

Es ist notwendig zu erkennen, dass wir Menschen dazu neigen, einmal erlangte Errungenschaften für unsere Bequemlichkeit zu nutzen, und nicht als Ausgangspunkt zur Weiterentwicklung. Ja, es war offensichtlich wichtig für die Entwicklung der Menschheit, ein Rechtssystem, ein Gesundheitssystem, ein Bildungssystem, ein Staatengefüge zu schaffen, aber doch nicht, um darin zu erstarren, sondern lediglich als vorübergehende Hilfe, um schließlich darüber hinaus zu wachsen. Es war auch wunderbar und bereichernd (unbedingt für mein Leben!), dass die Contact Improvisation erfunden wurde, aber nicht, um in einem Wiederholen ewig gleicher Bewegungen in variierender Kombination zu erstarren, auch nicht in einem huldvollen Verehren der »großen Lehrer*innen«, auch nicht, um in einer winzigen Nische der Gesellschaft versteckt zu bleiben. Was könnte es bedeuten, über all das hinaus zu wachsen?

»Wie siehst du die Zukunft der Contact Improvisation?«, wurde Eckhard Müller⁹ einmal gefragt. »Vielleicht wird CI irgendwann verschwinden, wird nicht mehr nötig sein, weil es einfach eine

selbstverständliche Weise sein wird, wie Menschen auf der Erde miteinander kommunizieren«, lautete seine Antwort, die mich begeistert.

Das meine ich, wenn ich auf den Titel dieses Hefts das Wort *Zukunftslabor* schreibe. Darauf könnte es hinauslaufen, wenn wir *Avantgarde* im Sinne von *Vorhut* verstehen.

Und es bedeutet meinem Empfinden nach weiter: Wenn die Vorhut 1972 unterwegs war, ist es vielleicht mal an der Zeit, dass der Rest der Leute sich anschickt, hinterher zu kommen, fast ein halbes Jahrhundert später. Und der Rest der Leute – das sind wir, die wir uns in Turnhallen und Studios tummeln und uns selten die Frage stellen, wie das eigentlich alles angefangen hat, und noch seltener bereit sind, in aller Konsequenz in die Fußstapfen der Vorhut zu treten.

My dream is that Contact will grow to become a social function. [...] This may seem far fetched, but I feel the beginning is at hand.

Danny Lepkoff (1976)

○ Begriffe erweitern

»Hiermit trete ich aus der Kunst aus« erklärte Joseph Beuys, druckte die Aussage auf Postkarten, die sich bis heute in Museumsshops bestens verkaufen, und schuf damit ein schönes Paradoxon. Denn er wollte sich mit dieser Aussage distanzieren von einem Kunstverständnis, das sich über verkäufliche Werke definiert.

Schlussendlich lief Beuys' Lebenswerk aber darauf hinaus, dass er sich nicht von der Kunst abwandte, sondern die Vision des *Erweiterten Kunstbegriffs* verfolgte, einer Kunst also, die von allen, nicht nur von erklärten Künstler*innen ausgeübt wird, und die sich nicht auf die Gestaltung von Leinwänden beschränkt, sondern die *Soziale Plastik*, den gesellschaftsgestaltenden Prozess anstrebt.

Relativ zeitgleich mit Beuys' radikalen Forderungen traten junge Tänzer*innen in New York *aus dem Tanz aus*. Sie weigerten sich, ihre Kunst so auszuüben, wie die Konventionen des modernen Bühnentanzes es von ihnen verlangten. Um mit Beuys zu sprechen »erweiterten« sie den Tanzbegriff. Was hat es mit dieser Begriffserweiterung auf sich?

Viele Begriffe, die wir benutzen, sind zu einer Worthülse verkommen, heißen kaum noch etwas, klingen aber gut, wichtig und modern: *Fortschritt, nachhaltig, individuell*, ... es gibt so viele davon. Andere sind zu Schlagworten verkümmert, zu Kampfbegriffen, die die Lager spalten: *feministisch, konservativ, (neo)liberalistisch, rassistisch*, ... Und es gibt auch die ganz großen Begriffe. Jene, die zuhauf auf Teebeutelprüchen und Abreißkalendern vorkommen und in denen die Lösung für alle Probleme

Ich will von da weg, wie die Gestaltungsfrage auf die Künstler geworfen wird oder auf die Kunst so im traditionellen Sinn. Ich möchte das dahin bringen, dass die Menschen sich selbst erleben, als mit dieser Frage befasst, kontinuierlich, und dass sie dann im Grunde auch erleben, dass die soziale Skulptur eine Notwendigkeit ist, und auch erleben, dass es notwendig ist, Dinge wahrzunehmen, die man normalerweise nicht wahrnimmt.

Ein wirkliches Erleben: dem Leben einen Sinn zu geben, ganz einfach zu merken, wie wichtig das Leben ist, das man lebt.
Joseph Beuys

Die alte Gestalt, die stirbt oder erstarrt ist, in eine lebendige, durchpulste, lebensfördernde, seelenfördernde, geistfördernde Gestalt umzugestalten. Das ist der erweiterte Kunstbegriff.

Joseph Beuys

Überprüfen wir die Begriffe, [...] Besinnen wir uns, ob diese Begriffe unseren sozialen Organismus und seine Wechselbeziehungen zu den Naturordnungen gefördert, zur Erscheinung eines gesunden Daseins geführt oder die Menschheit krank gemacht, ihr Wunden geschlagen, Unheil über sie gebracht haben und heute gar ihr Überleben in Frage stellen.

Joseph Beuys

I have come to think of Contact Improvisation as a physical event best described negatively – not art, not sport, not most of the things which characterize dancing in this century.

Steve Paxton

zu schlummern scheint, weil sie zu schwerelosen Lichtwörtern geworden sind, vermeintlich ganz ohne Schattenseite: *Liebe, Freiheit, Glück* ...

Es kann hilfreich sein, die Bedeutung von Begriffen, die wir benutzen, gelegentlich genauer zu betrachten und zu fragen, ob sie uns so, wie wir sie fassen, dienlich sind. Sollte das nicht der Fall sein, was hält uns eigentlich davon ab, sie bei Bedarf zu »erweitern« und zu »verlebendigen« (Beuys) – als Akt des Aneignens und Zurückerobers?

Zunächst einmal drängt sich vielleicht die Frage auf, was für einen Sinn das macht. Wenn es eine Vereinbarung gibt, was ein Wort (in diesem Fall *Tanz*) bedeutet, warum sollte man es dann umkrepeln und Verwirrung stiften? Was bringt uns denn am Ende ein Wort, wenn vor lauter Hinterfragen niemand mehr weiß, was damit eigentlich bezeichnet werden soll? Das führt doch den Sinn von Sprache ad absurdum. Ja, das tut es. Und offensichtlich ist das ab und zu nötig, um wieder einen freien Blick auf die Dinge zu erlangen.

Die Pionier*innen der Contact Improvisation machten sich die Mühe, genau das zu tun: sie traten an, den Tanzbegriff zu dekonstruieren und Tanz auf eine Art und Weise neu zu definieren, die ihren Bedürfnissen mehr entsprach. Nachdem sie professionelle Tanzausbildungen durchlaufen hatten, standen sie vor der Wahl, ihren Beruf in einem Kontext auszuüben, der ihnen widerstrebte, oder die Gegebenheiten nicht als unveränderbar hinzunehmen. Sie entschieden sich für Letzteres, sie erweiterten den Tanzbegriff so, dass er ihrem Forschungsbedürfnis Raum bot.

Bevor wir versuchen, diesen Prozess des Erweiterns nachzuvollziehen, könnte es sinnvoll sein, den Begriff zu beleuchten, von dem wir ausgehen. Wenn du magst, schlag doch mal kurz dieses Heft zu (und wenn du magst den *Leeren Raum* auf) und umkreise für dich den Begriff *Tanz*. Was assoziiert

du damit? Was ist Tanz – und was ist nicht Tanz? Welche Bilder kommen dir in den Sinn? Um dir wirklich auf die Schliche zu kommen, könnte es helfen, auch solche Assoziationen (vielleicht gar Klischees) nicht zu zensieren, die du gar nicht so gern haben möchtest.

Wenn du nun hier weiterliest, hast du deinen ganz persönlichen bunten Bilderbogen als Referenzpunkt. Vielleicht kommen paillettenbestickte Kostüme darin vor oder der sterbende Schwan, rituelle oder Trancetänze, ein Schuhplattler, Butoh, eine Teenie-Disco, der lauteste aller Techno-Schuppen, eine Karnevalsgarde, Walzer, Ringel-Ringel-Reihe, Dirty Dancing oder muskulöse Waden – natürlich neben all den Körpererinnerungen, wie Tanz sich für dich anfühlt ...

Welche Gegebenheiten fanden die Pionier*innen im (Bühnen-)Tanz der sechziger Jahre vor? Dies ist eine stark vereinfachende Aufzählung, denn einige Vertreter*innen des Modern Dance¹⁰ hatten schon viel Vorarbeit geleistet, mit diesen Selbstverständlichkeiten zu brechen, aber dass das eher ein Randphänomen des Bühnentanzes war, wird deutlich, wenn man sich klar macht, dass die meisten davon heute immer noch unverändert gelten:

- Tanz ist Bewegung zu Musik und folgt einem festgelegten Ablauf.
- Tanz drückt etwas aus, bedeutet etwas, hat eine von der Choreograph*in intendierte Aussage.
- Die Bewegungen unterscheiden sich deutlich von Alltagsbewegungen. Es erfordert diszipliniertes Training, um sie ausführen zu können.
- Diejenigen, die es im Training zu besten Leistungen bringen, bekommen die Möglichkeit, ihr Können auf der Bühne zu zeigen.

First you learn how to point your toe and after years and years of practice, when you are really good at pointing your toe, you might be given the responsibility of determining which direction you point your toe.
Keriac

- Choreograph*innen entwickeln festgelegte Bewegungsabfolgen, die Tänzer*innen einstudieren und einem Publikum präsentieren.
- Ein Duett besteht aus einem Mann und einer Frau; die Frau ist anmutig, der Mann stark.
- Tänzer*innen tanzen eine ihnen zugewiesene Rolle, sie sind auf der Bühne nicht sie selbst.
- Tänzer*innen tragen spezielle Kostüme.
- Die Bühne ist ein gestalteter Raum. Das Licht ist speziell auf die Aufführung zugeschnitten und trennt die Bühne (hell) vom Zuschauerraum (dunkel).
- Das Publikum sitzt auf Stühlen den Tanzenden gegenüber, es beteiligt sich nicht.
- Am Ende gibt es Applaus.

Ich nehme Ballettstunden. Bequem im Theatersessel.
Werbeslogan aus der »Image-Kampagne« des Staatstheaters Nürnberg 2016

27

All das sind Aspekte, die sich auf den Bühnentanz beziehen. Das war der Ausgangspunkt jenes Tänzer*innenkollektivs, das sich auf die Suche nach einer Neudefinition machte. Und es ist interessant, dass die Absage an den Tanz in dieser hoch professionalisierten und als elitär empfundenen Ausprägung letztendlich dazu führte, die Contact Improvisation zu erfinden, eine neue Form des Volkstanzes¹¹. Es ist eindeutig: Heute gibt es viel mehr Jams als Performances, viel mehr Lai*innen,

10 Vor allem sind hier Anna Halprin und Yvonne Rainer zu nennen, die erheblich dazu beitragen den Blick auf Tanz zu erweitern, auch Merce Cunningham, der schon früh die Frage stellte, ob nicht jede Bewegung Tanz sein könne.

11 Curt Sachs unterscheidet in seiner »Weltgeschichte des Tanzes« zwischen »Volkskunst« für alle (ebenbürtig, partizipativ, inklusiv) und »Staatskunst« (basierend auf spezialisiertem technischen Können Weniger, die dafür bezahlt werden). Er beschreibt nachvollziehbar, wie die Entwicklung hin zum Ballett (Staatskunst) einherging mit Machtmonopolen im Zuge sich bildender Feudalreiche. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass die Absage an die Macht der Choreograph*innen eine soziale Tanzform hervorbringt.

die Contact tanzen als Menschen, die damit ihren Lebensunterhalt verdienen. Und allein schon die Tatsache, dass sie sich beim Jammen mischen, ist bemerkenswert und sehr ungewöhnlich.¹²

Ich könnte jetzt detailliert zu jedem einzelnen der aufgelisteten Punkte ein paar Seiten Text verfassen und beschreiben, wie die Pionier*innen all die damaligen Selbstverständlichkeiten auf den Kopf stellten, mit ihrem Gegenteil experimentierten und damit die *Erweiterung des Tanzbegriffs* vollzogen. Doch das erscheint mir langwierig und müßig. Jede*r, der oder die auch nur ein einziges Mal auf einer Contact Jam war, kann sich erschließen, worin der Unterschied liegt – welche (geistige!) Arbeit die Pionier*innen geleistet haben, um das zu erschaffen, das wir heute als recht selbstverständlich empfinden, nämlich eine (zumindest als Idee vorhandene) weitgehende Befreiung von allem oben Genannten. *Geistige Arbeit* schreibe ich deshalb, weil sie ja erst einmal die Unfreiheiten erkennen und benennen mussten, um sie zu überwinden. Das Denken musste dem Handeln vorausgehen, um ein Bewegungsprinzip zu erfinden, das sich einen Weg an unseren Konditionierungen vorbei bahnt zu weitaus effizienteren und lustvolleren Bewegungen als den planbaren, kontrollierbaren, die wir willkürlich steuern können. Und diesem Denken wiederum musste die Wahrnehmung, die Ahnung eines Potenzials vorausgehen. Genau das ist die Contact Improvisation in meinen Augen: Potenzialentfaltung. Der Mut zu erforschen, was alles möglich ist, wenn zwei Körper sich in das Spiel miteinander und mit den Kräften begeben, die auf sie wirken. Und die Weigerung, sich dabei innerhalb der Grenzen des bisher als Tanz Definieren aufzuhalten.

Wenn ich die Texte über den Aufbruch und die

12 Die Frage, wie hierarchiefrei und ebenbürtig wir wirklich sind und sein wollen als Contact-Szene, gilt es gesondert zu betrachten.

What had the culture physically suppressed or selected out [...] which we might reclaim?

Steve Paxton

Your motive, your movement sources were determined, controlled by them [your teachers or choreographers], and you struggled to be what they were.

Steve Paxton

Experimentierfreude des Judson-Church-Kollektivs lese, stelle ich mir einen großen Überdruß vor, eine Langeweile der Tänzer*innen mit dem ewigen Reproduzieren von vorgegebenem Material, vielleicht sogar eine Verzweiflung darüber, gepaart mit der Vermutung, da müsse doch mehr möglich sein, und das, was man bislang unter Tanz verstand, könne doch nicht alles sein, was menschliche Bewegungsvielfalt und -freude ausmache. Der Impuls der frühen Jahre war also sehr radikal und deutlich politisch; es war der Wunsch nach Befreiung aus der Sklaverei gesetzter Choreografien und klarer Hierarchien. Die Tänzer*innen gaben die Sicherheit des Vorhersehbaren auf und tauschten sie ein gegen Freiheit, Ungewissheit und Risiko, – das konnte sie in letzter Konsequenz nur in die Improvisation bringen.

Sie beendeten einen Zustand von Unmündigkeit, indem sie sich die Verantwortung für ihr eigenes Tun zurückeroberten: Ich bin hier als ich selbst auf der Bühne; was das Publikum zu sehen bekommt, bin ich, pur, echt, ungeschminkt, unvollkommen. Ich bewege mich nicht so wie es mir gesagt wurde, sondern so wie ich jetzt gerade bin. Niemand anders als ich trägt die Verantwortung für das, was und wie ich hier bin und agiere. Und der Wille, diese Verantwortung voll anzuerkennen und anzunehmen, erwächst mir aus dem Vertrauen in meine Wahrnehmung und in die Verbundenheit mit allem. Oder andersherum: vielleicht kann ich erst dann vertrauen und Allverbundenheit wahrnehmen, wenn ich mir diese volle Verantwortung bewusst gemacht habe. Oder es ist eine Wechselwirkung – oder letztendlich ein und dasselbe. Auch das ist für mich ein zentraler Aspekt bei dem Gedanken, dass die Contact Improvisation ein Zukunftslabor ist. Wir alle nehmen wahr, dass wir als Menschen nicht unser volles Potenzial leben, dass wir uns einzwängen lassen in Vorgaben, Fremdbe-

stimmung und vermeintlich Unabänderliches, das dem Gleichgewicht des Ganzen großen Schaden zufügt. Aber wir schieben nach wie vor die Verantwortung anderen zu: der Politik, den Großkonzernen, der Wirtschaft, dem Gesundheitssystem, ...

Wir lassen unser Leben fremdchoreographieren, anstatt es so zu leben, wie ein Vertrauen in unsere Wahrnehmung es uns nahelegen würde. Es ist an der Zeit, es den Pionier*innen der Contact Improvisation gleichzutun und unserer Intuition mehr Vertrauen zu schenken als tausenden von Selbstverständlichkeiten, denen wir uns – fraglos oder resigniert – ergeben, weil sie uns vermeintliche Sicherheit versprechen. Nur weil es Sicherheitsgurte und Airbags hat und mir sein hochkomplexes Armaturenbrett suggeriert, alles sei unter Kontrolle, möchte ich nicht in diesem Vehikel sitzenbleiben, das geradewegs und in voller Fahrt auf den Abgrund zuhält. Aber wo anfangen? Ich schlage vor: Anhalten. Den Boden unter den Füßen spüren. Erst einmal zu Fuß weitergehen. Uns selber herausfordern. Eigenverantwortlichkeit im Kleinen üben. Zum Beispiel im Tanzstudio. Die Contact Improvisation als Zukunftslabor zu betrachten bedeutet genau das: Eine Jam als Forschungsraum nutzen und ernst nehmen. Die Trennung zwischen Lustvollem und Lehrreichem über Bord werfen und das Gegenteil zum Leitfaden machen: das Erleben von etwas, das uns zutiefst befriedigt, kann uns den Weg weisen. Beobachten, wie unsere Konditionierungen uns daran hindern, unserer Wahrnehmung zu vertrauen, und uns bewusst gegen diese Konditionierungen entscheiden, wenn sie uns nicht guttun.

Die Gruppe um Steve Paxton hat uns den Weg gewiesen und neue Möglichkeiten aufgezeigt, aber nicht die Arbeit abgenommen, diesen Prozess mit jedem Tanz, den wir tanzen, wieder und wieder zu durchlaufen. Ganz im Gegenteil: das ist die Aufga-

We are conditioned to voluntary slavery. In a democracy dictators must demand that others be the slaves, fortunately for the dictators the American life produces slaves who are unaware of the mechanisms of that production.

Steve Paxton

CI's radical political potential is to achieve precisely this kind of satisfying individual and collective decisionmaking.

Robert Turner

An atmosphere of curiosity has made the work a currency of exchange rather than a place to go to – awkward for those who had expected to someday arrive somewhere.
Nancy Stark Smith

be, die wir jetzt haben, das Erbe, das wir antreten. Und da ist noch viel Potenzial, wenn wir uns dieses Erbe ernsthaft zu Herzen nehmen, würde ich sagen.

An welcher Stelle bleiben wir stecken? Ich denke, wir zögern noch (aus Respekt, aus Unvermögen, aus Faulheit?), uns ganz und gar zu Mitgestalter*innen dieser Tanzform zu machen. Wir schielen gern auf diejenigen, die es besser wissen als wir und überlassen ihnen die Deutungshoheit. Ich weiß noch genau, wie lange es gebraucht hat, bis ich selber mich getraut habe (getraut – wie absurd!), mich als Tänzerin zu bezeichnen. Und das hatte mit genau dieser Enge des Begriffes zu tun. Eine *Tänzerin* hatte in irgendeinem entlegenen aber machtvollen Kämmerchen meines Bewusstseins immer noch ein Tutu an, konnte auf der Spitze tanzen und war natürlich unglaublich anmutig, wofür sie allerdings hart trainieren musste. Und sie war selbstverständlich in der Lage, eine vorgemachte Choreographie sofort nachzutanzten. Wenn das auf mich nicht zutraf, konnte ich wohl keine Tänzerin sein! Erst, als ich den Begriff *Tanz* anders definierte, kam ich endlich selbst darin vor. Ich konnte mich so bewegen, wie ich es als stimmig empfand. Ich habe mir selber die Erlaubnis gegeben, Tänzerin zu sein.*

Was hat dieses Kreisen um die Begriffe mit der Idee des Zukunftslabors zu tun? Wir scheinen Begriffe gern dafür zu nutzen, andere zu Expert*innen und uns selber zu Unmündigen zu erklären – oder anders herum. Das ist sehr praktisch. Denn dabei können wir uns entweder aus der Verantwortung stehlen oder anderen die Kompetenz zur Mitbestimmung absprechen. Und beides hat mit Macht zu tun. Denn sich in die vermeintliche Ohnmacht zu begeben, ist auch ein Art und Weise (wenn auch eine sehr subtile), Macht auszuüben: Ich kann ja nichts bewirken, kann aber auch im Zweifelsfall nicht zur Verantwortung gezogen werden.

+ Einen kleinen Eindruck von diesem inneren Kampf gibt die Geschichte »Wie sieht das aus?« (Braunes Buch, Seite 35)

Mit der Erweiterung der Begriffe geht also wundersamerweise eine Erweiterung unseres Handlungsspielraums einher. Wir müssen die Welt, wie wir sie vorfinden, nicht erleiden, sondern werden zu Gestalter*innen einer lebenswerteren Welt, wenn wir uns selber als Künstler*innen, Politiker*innen, Wirtschaftende usw. betrachten und den Prozess unserer Bildung in die eigenen (und kollektiven) Hände nehmen. Wir dürfen uns all diese Titel anmaßen!

Teil dieser Begriffserweiterung kann es außerdem sein, uns der gängigen Fragmentierung von Gesellschaft zu widersetzen, also nicht aussondern einschließend zu denken und zu leben. Vielleicht schließen Kunst und Sport¹³ oder Kunst und Wissenschaft einander gar nicht aus, sondern stehen jeweils nur für eine bestimmte Weise, mit den Gegebenheiten umzugehen.

Und wenn sich beide Haltungen ergänzen dürfen, wird unser Blick runder, weiter, vielfältiger. Was, wenn Wissenschaft nicht das Gegenteil von Religion sein muss und wenn Kunst Politik sein kann? Wenn Arbeit und Freizeit nicht Gegensätze sind? Dann könnten Contact Jams die Hobby-Ecke verlassen und als Momente politischen Handelns oder Übens gesellschaftsgestaltend wirken. Weil wir nicht mehr denken, es sei ja *nur* Tanz, ganz nett zwar, aber nicht so ernstzunehmen wie zum Beispiel Wirtschaft, die ja wirklich zählt und wichtig ist.

Was wäre anders, wenn wir das Jammen so ernsthaft betreiben würden wie die Abwicklung eines millionenschweren Handelsvertrags oder die Verabschiedung einer Gesetzesnovelle? Und warum scheint das so weit hergeholt, fast absurd? Ist es allein unsere Haltung, die entscheidet, wie zukunfts-wirksam eine Jam sein kann? Ob sie Liegewiese ist oder Revolutionszelle?

Können wir uns kurzerhand selbst zu lustvollen

Mit realisierter Macht haben wir es immer dann zu tun, wenn Worte und Taten untrennbar miteinander verflochten erscheinen, wo also Worte nicht leer und Taten nicht gewalttätig stumm sind, wo Worte nicht mißbraucht werden, um Absichten zu verschleiern, sondern gesprochen sind, um Wirklichkeiten zu enthüllen [...], sondern neue Bezüge etablieren und festigen, und damit neue Realitäten schaffen.

Hannah Arendt

Nur wer Wissenschaft wie Kunst betreibt, ist auf dem Weg zur Wirklichkeit.

Johann Wolfgang von Goethe

They practice a form that has a lot of subversive potential, but they do not realize that potential because they lack a radical critique of society. Such a waste ...

Daniel Mang

13 Die Contact Improvisation hieß in den ersten Jahren auch Art Sport.

Politik bezeichnet die
Regelung der Angelegen-
heiten eines Gemeinwe-
sens durch verbindliche
Entscheidungen.
Wikipedia »Politik«

Kreativität = Volksvermö-
gen: Diese Formel könnte
man hier aufstellen. Je
höher die Kreativität der
Menschen ist, um so höher
ist das Volksvermögen, um
so höher ist die Fähigkeit,
die Dinge so zu regeln,
dass sie in höchstmög-
lichem Maß produktiv und
effektiv werden im Sinne
aller.

Joseph Beuys

+ Das wurde mir in dem Moment so
richtig deutlich, von dem die Geschichte
»Paradox und Paranoia« erzählt
(braunes Buch, Seite 68)

Forscher*innen im Zukunftslabor, zu tanzenden
Politiker*innen ernennen? Forscher*innen, ja, viel-
leicht. Aber Politiker*innen?

Lieber nicht. Und das ist der springende Punkt:
Wenn wir die Begriffserweiterung lediglich auf den
Tanz beziehen, kann das alles ein Gedankenspiel
auf der Ebene ästhetischer Theorien bleiben – fern-
ab der Dringlichkeit gesellschaftlicher Herausfor-
derungen. Und wenn wir den Politikbegriff erwei-
tern? Was kommt mir leichter über die Lippen:
»ich bin Tänzer*in« oder »ich bin Politiker*in«?
Könnte es ein und dasselbe sein? Etwa so: ich bin
eine*r, die oder der Bewegung und Beziehung
wahrnimmt, erforscht und gestaltet, im Kleinen
(meine Zellen als Teil meines Organismus) wie im
Großen (einzelne Menschen als Teil des Weltgefü-
ges). Könnte das Politik sein? Es ist erschreckend,
wie negativ der Begriff der Politiker*in besetzt ist –
... das sind doch die, die über unsere Köpfe und
Bedürfnisse hinweg Entscheidungen fällen und
dafür völlig unangemessene Diäten einstreichen.
Den Begriff erweitern könnte hier bedeuten, Po-
litik nicht nach Berlin oder Brüssel zu verlagern,
sondern alles was wir tun als politisches Handeln
zu begreifen, weil wir mit unserem Verhalten das
Gemeinwesen gestalten – ob wir wollen oder nicht.

Es macht aber einen Unterschied, ob wir es uns
bewusst zum Auftrag machen oder es an andere
delegieren und uns dann über ihr Unvermögen
aufregen. Unser Dienst am Gemeinwohl muss sich
nicht in großen Taten äußern, in politischen Akti-
onen, Demonstrationen oder Petitionen.*

Vielleicht sogar im Gegenteil. Wenn wir alle die
Achtsamkeit des »Small Dance, die Offenheit eines
Contact-Duetts, die Spielfreude einer Jam mit in
unsere alltäglichen Begegnungen nehmen, tragen
wir zur einer Kultur bei, die darauf vertraut, dass
menschliches Zusammenleben sich selbst orga-
nisieren und regulieren kann. Und dass das Spaß

macht. Und dass das Politik ist.

Wenn ich das konsequent weiterdenke, dann wird ganz viel von dem, was wir im Moment unter Politik verstehen, obsolet. Denn dann müssen wir die Angelegenheiten des Gemeinwesens nicht mehr durch Entscheidungen regeln, sondern vertrauen darauf, dass sie sich von selbst regeln, indem wir bewusst und wahrnehmend Anteil nehmen an dieser Welt.

»Es ist doch gar nicht möglich, anders als tanzend in dieser Welt zu sein« – mit diesem Satz endet die Geschichte »Am Brokkoli vorbei«⁺. Gestern abend habe ich sie ein paar Menschen vorgelesen und wohliges Murmeln geerntet. Wie würde wohl die Reaktion auf den Satz ausfallen: »Es ist doch gar nicht möglich, anders als politisch in dieser Welt zu sein«? Ist uns bewusst, dass wir die Welt auch dadurch mitgestalten, dass wir uns unserer politischen Verantwortung entziehen, indem wir den Politikbegriff so eng fassen, dass wir nicht darin vorkommen?

Es gibt noch einen letzten Gedanken zur Idee der Begriffserweiterung: Ich höre während ich dieses Kapitel schreibe bereits den Widerspruch mancher Leser*innen: Wenn jetzt alle nach Gutdünken die Bedeutung des Begriffs *Contact Improvisation* erweitern, dann erkennen wir sie irgendwann nicht mehr wieder. Es passiert ja jetzt schon, dass sie zur Dating Plattform verkommt, zur Disco⁺⁺, zum Workout, zur Wellness Lounge ..., dass sie also dem Empfinden vieler Contacter*innen nach missverstanden wird.

Was braucht es also, dass *Erweitern* nicht *Verwässern* bedeutet und *Selbstermächtigung* nicht *Beliebigkeit*? Es braucht das Vertrauen, dass eigentlich jeder Mensch den Wunsch in sich trägt, zur vollen Entfaltung des menschlichen Potenzials beizutragen. Es könnte helfen, uns gelegentlich gegenseitig daran zu erinnern. Dann führt das stetige Erwei-

Diese Politik muss nicht neu entwickelt werden. Sie ruht in unseren Herzen.

Geseko von Lüpke

(...) viele meinen ja dann, jeder Mensch kann ja nicht Künstler sein. Gerade da handelt es sich darum, den Begriff wieder zu einem zu machen, der eine Wesensbeschreibung des Menschen ist, eben des Menschen, der die Freiheit ausdrückt und als Entwicklungsimpuls für die Welt weiterträgt.
Joseph Beuys

- + Braunes Buch, Seite 96
- ++ Einen Kleinen Einblick in dieses Dilemma gibt zum Beispiel die Geschichte »...tanzen die Mäuse« (braunes Buch, Seite 140)

tern nicht zu Beliebigkeit, sondern zur Verwirklichung von Möglichem. Und kann dazu beitragen, das, was Menschsein bedeuten könnte, zur momentan bestmöglichen Entfaltung zu bringen.

○ Nichtwissen und Erinnern

Wenn ich Menschen beim Contact Tanzen beobachte, sieht es für mich immer wieder so aus, als würden sie sich mit aller Macht und allem Genuss etwas zurückerobern, das sie kannten, aber verloren glaubten.

Das Glück nach der ersten Contact-Stunde schreit förmlich: ich wusste doch, dass es das gibt – und ich habe es soeben erlebt, also hat mich meine Ahnung nicht getäuscht.[†] Das sind Momente umfassenden Staunens und großer Verbundenheit, nicht selten begleitet von der Frage: Warum musste ich bis heute warten, warum dreißig, vierzig, fünfzig werden, bis ich das erlebe?

Was ist dieses Besondere, das wir da wahrnehmen, und warum empfinden wir es als so besonders, obwohl es so einfach ist? Was ist uns Menschen da abhanden gekommen?

Und wie ist das passiert?

Viele Autor*innen beobachten, dass die menschliche Fähigkeit, Bewusstsein zu entwickeln, auf einem Heraustreten aus der Selbstverständlichkeit des Gegebenen beruht, auf dem Willen und der Fähigkeit, uns selbst und das, was uns umgibt, zu verstehen und zu gestalten, also in das Vorgefundene einzugreifen. In zunehmendem Maße wird uns dabei allerdings «unbehaglich»¹⁴, weil wir erkennen, dass das, was wir *Kultur* oder *Zivilisation* nennen, uns von allem anderen entfremdet.

For a tiny second I am as happy as a toddler. But as my mind is realizing the long lost feeling, it vanishes under the weight of memory.

Marie Mannschatz

14 Sigmund Freud hat bereits 1930 den Begriff des Unbehagens in der Kultur geprägt. Sehr vereinfacht ließe es sich so beschreiben: Ein Mehr an Kultur geht immer mit einer Abnahme des Glücks einher, weil Kultur (oder Zivilisation) den Menschen zwar Sicherheit bringt, sie aber von seinen grundlegenden Lebensäußerungen abschneidet.

Aus Angst vor Verlusten wird der lebendige Anteil an Situationen verweigert, so dass lebendige Prozesse weniger zählen als toter Besitz: So bildete sich fern vom Nächstliegenden ein Kampf um immer luxuriöseres Überleben – genannt Fortschritt und Wachstum – und gefährdet das Leben.

Rudolf zur Lippe

Der Organismus hält sich geschlossen, während zugleich Materie durch ihn hindurch fließt. Diese treibt durch die Körper der unterschiedlichsten Organismen hindurch, ohne mit ihnen identisch zu sein. Ein Kohlenstoffatom im stillen Grashalm der Wiese war eben noch Teil der Luft, davor ein Insekt, davor Frucht, davor vielleicht ein menschlicher Körper, vielleicht ich selbst.

Andreas Weber

Innere Substanz entsteht, wenn wir vom eigenen Selbst erfüllt sind, es den Körper bewohnen kann. Sie verleiht Kraft, mit Schwierigkeiten umzugehen, ohne sie vermeiden oder etwas dagegen tun zu müssen.

Eva Neuner

Wir Menschen haben unseren Verstand auf immer extremere Weise dafür genutzt, uns unsere Umwelt – die belebte wie die (scheinbar) unbelebte, die menschliche wie die mehr-als-menschliche – vom Leib zu halten. Wir haben technische Abläufe, Kontrollinstanzen und Regulatorien geschaffen, um uns sicher zu wähen vor dem Unberechenbaren, das jeder wirkliche Kontakt mit etwas Andersartigem unvermeidlich mit sich bringt. Wir haben uns in eine so umfassende vermeintliche Sicherheit gebracht, haben alles soweit optimiert und versucht, jedwedes Risiko auszuschalten, dass kaum noch etwas vom Leben übriggeblieben ist. Wir fühlen uns immer weniger lebendig. Denn Leben ist Risiko, es ist Unsicherheit und es ist Ausgeliefertsein im schönsten und schrecklichsten Sinne, das verdeutlicht der Biologe und Philosoph Andreas Weber in seinem ebenso philosophischen wie poetischen Buch »Lebendigkeit«. Jeder Organismus, alles Lebendige beruht auf dem Prinzip des Durchdringens.

Und – es mag wie ein Widerspruch klingen – gleichzeitig bedeutet Leben auch ein tiefes Wurzeln in sich selbst, dem nichts Äußeres etwas anhaben kann. Aber zu dieser inneren Mitte gelangen wir nicht, indem wir uns gegen alle Impulse von außen verteidigen, sondern indem wir uns von ihnen berühren lassen.

Darin liegt vielleicht das Drama des zivilisierten Menschen: dass wir uns so oft für die Strategie von Verteidigung und Abwehr entscheiden. Es mag also helfen, uns an Zustände zu erinnern, als das noch nicht so war.

Ein Baby kommt zur Welt und liefert sich ihr völlig aus. Es hat keine andere Wahl. Alles, was es kann, ist empfinden. Am Anfang unseres Erdenlebens ist nichts als Wahrnehmung. Ein Baby hat noch keine Raster, mit denen es das Wahrgenommene filtern, sortieren, bewerten kann. Es lebt also

in purer Sinnlichkeit, in völligem Einssein mit der Welt. Bis es an irgendeinem Punkt entdeckt, dass es etwas gibt, das nicht Ich ist. Es gibt noch etwas anderes außer mir. Und mit diesem Erleben von Getrenntsein setzt Bewusstseinsentwicklung ein.

Unsere Herausforderung als Erwachsene ist es, dieses Andere nicht als potenziell feindlich zu betrachten, und den ursprünglichen Zustand der Hingabe in vollem Bewusstsein wieder zu erreichen.

Kann ich mein Wissen, meine Erfahrung so einsetzen, dass es meine Wahrnehmungsfähigkeit nicht einschränkt, sondern erweitert? Kann ich der Welt mit Neugier und Empathie begegnen und dadurch erkennen, dass ich eben nicht getrennt bin von ihr? Kann ich mich wissend in den Zustand des Nichtwissens begeben?+

»Contact kann nur sein was es ist, wenn wir nicht wissen was es ist«, habe ich in den Thesen geschrieben. Denn um diese Tanzform praktizieren zu können, die auf der Basis der Tabula Rasa entstanden ist, müssen wir die Bereitschaft mitbringen, uns immer wieder in ein nichtwissendes Wahrnehmen fallen zu lassen, um den Tanz (und uns selbst) in jedem Moment neu zu erfinden und bislang Unbekanntes zu entdecken. Dass das passiert, erkennen wir zum Beispiel daran, dass sich Duette mit verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich anfühlen können. Weil eben das Persönliche und Situative eine wichtige Größe ist, wichtiger als die »Form«. Anstatt mich darauf auszuruhen, dass ich weiß, wie es geht, muss ich – auch und gerade als erfahrene*r Contacter*in – immer wieder fragen: »Wie geht das genau jetzt und ganz speziell mit dir?«⁺

Und dass das ständige Neuerfinden zugleich ein Ding der Unmöglichkeit ist, sehen wir daran, dass die Tänze einander doch ähneln (was vermutlich wiederum zu etwa gleichen Teilen an unserer Bequemlichkeit liegt, einmal Entdecktes zur Ge-

Wären die Pforten der Wahrnehmung gereinigt, erschiene jedes Ding wie es ist: unerschöpflich.

William Blake

Contact deals with ideas or images which are sensations first, then felt by the mind.

Steve Paxton

Why does a form rooted in the senses give rise to a generic look, when life itself is so varied?

Daniel Lepkoff¹⁵

Natural forces that govern the movements of the human body on the earth are the same for all bodies.

Anonymer Beitrag im

► *Contact Quarterly 1978*

Das Geschenk ist objektiv schon in uns, und dennoch muss es persönlich begehrt und entfacht werden. Aber man weiß nicht, dass es im Inneren schlummert, bis es entfacht ist.

Richard Rohr

wohnheit werden zu lassen, und daran, dass wir es mit einem Urprinzip zu tun haben – nicht selten wird Contact mit dem Tollen junger Hunde oder Bären verglichen). Es gibt also offensichtlich jenseits der Einzigartigkeit des Moments und jeder einzelnen Tänzer*in etwas Gemeinsames, das allem zugrunde liegt.

Ist Contact also ein ständiges Schöpfen von völlig Neuem oder ein Prozess, in dem wir uns nach und nach an all das erinnern, was wir eigentlich kennen und wissen, das uns aber während der Evolution, im Zuge der Zivilisation oder im Laufe unseres Lebens verloren ging? Ich würde sagen: Es ist ein stetiges Neuentdecken von immer schon Vorhandenem, ein bewusstes Aneignen, und durch dieses Neuentdecken und Aneignen gewinnt es eine Facette hinzu.

- + Solch einen Versuch beschreibe ich in der Geschichte
- »Ein Ichweißnichtwasesist« auf Seite 100 im braunen Buch
- ++ Davon erzählen zum Beispiel die Geschichten »Wer bist du« und »Einen Spalt breit« (Seite 73 und 52 im braunen Buch)

○ Der Nullpunkt

Neuerfinden, Erinnern, Nichtwissen. Aus dem Nichts alles entstehen lassen. Die Contact Improvisation ist ganz offensichtlich eine Tanzpraxis, die den Nullpunkt umkreist und immer wieder einlädt, die aus ihm schöpft und uns zu ihm zurück führt. Im Nullpunkt ist alles enthalten. Und nichts.

Dieses Nichts ist das Herz der Improvisation.

Denn hier wohnt Kreativität – nicht jene Kreativität, die im Namen des Bastelgeschäfts »Idee und kreativ« vorkommt, sondern der Urgrund alles Schöpferischen.

40

Und allmählich begreifen wir, dass es völlig absurd ist, das Leben anders als improvisierend meistern zu wollen. Es ist nämlich nicht vorhersehbar (*improvisus* bedeutet *unvorhersehbar*). Aber es ist spürbar. Mich auf dieses Spüren einzulassen erlebe ich als Akt der Demut.

Im Nullpunkt treffen sich meinem Empfinden nach spirituelle Dimension und politisches Gebot der Contact Improvisation¹⁶. Was nicht verwunderlich ist, denn je länger je mehr komme ich zu der Einsicht, dass das nicht zu trennen ist und dass unsere politische Aufgabe zuallererst eine ganz persönliche und innere ist: uns der Aufgabe zu stellen, immer bewusster in der Welt zu sein. Erst das befähigt uns zu überlegen, wie wir die Angelegenheiten des Gemeinwesens so gestalten können, dass allen gedient ist. Und um bewusster in der Welt sein zu können, brauche ich den meditativen, zurückgezogenen, ganz stillen Raum ebenso wie die Begegnung mit anderen. Ich brauche Reibung, Resonanz, Herausforderung, Unterstützung, Beglei-

Das reine Sein und das reine Nichts ist also dasselbe.

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

Kunst = Mensch =
Kreativität = Freiheit.

Joseph Beuys

Veränderung ist unausweichlich. Die Frage, ob alles so bleiben soll wie es ist, stellt sich nicht. Nur die Frage, ob Veränderung durch Gestaltung oder durch Zerfall passiert.
Harald Welzer

There are hazards. One of them is thinking ahead. What the body can do to survive is much faster than thought.
Steve Paxton.

tung; und eine Contact Jam ist ein verdammt guter Ort dafür, finde ich.¹⁷

Was könnte es mit dem Nullpunkt auf sich haben? Der Tanz am Nullpunkt, das Grundprinzip der Contact Improvisation, alle Vorannahmen und Erwartungen loszulassen und jede Bewegung aus der Wahrnehmung des Moments zu erschaffen, ist der wesentliche Grund, warum ich hier so ein vielversprechendes Übungsfeld für den gesellschaftlichen Wandel sehe. Denn das ist die Aufgabe, die wir als Menschheit jetzt haben: Wir haben keine andere Wahl, als uns von liebgewordenen Verhaltensweisen, Denkmustern und Grundannahmen zu verabschieden, sofern wir der Tatsache ins Auge blicken, dass wir uns mit unserem gewohnten Denken und Handeln an den Abgrund manövriert haben.

Wir müssen anerkennen, dass alle Pläne, die wir in der Geschichte eronnen haben, um die Unwägbarkeiten des Lebens unter Kontrolle zu halten, sich als mangelhaft, wenn nicht gar zerstörerisch erwiesen haben. Wir können nicht im Voraus wissen, was sich wie ereignen wird. Und unser penetrantes Vorausplanen hat uns immer wieder von der Wahrnehmung des Gegenwärtigen abgelenkt. Das kennen wir aus Contact-Duetten.

Und das erleben wir jetzt global an allen Ecken. Unsere Aufgabe ist zu lernen, die Kontrolle loszulassen und dem zu begegnen, was jetzt ist. In diesem Zustand kann wirklich Neues geboren werden. Und vor allem kann hier Angemessenes entstehen: Handeln, das mit seinem Ausgangspunkt in wahr-

16 Der Gedanke, Tanz könne zugleich politisch und spirituell sein, ist nicht neu. Yvonne Rainer zum Beispiel, mit der Steve Paxton im Judson-Church-Kollektiv zusammenarbeitete, verband die Veränderung des Tanzes hin zur Selbstermächtigung mit der Grundhaltung des Zen-Buddhismus, alles so anzunehmen wie es ist.

17 Was eine Jam von anderen Übungsfeldern unterscheidet, die ich in Workshops oder auf Konferenzen kennengelernt habe: Es gibt niemanden, der oder die eine Aufgabe stellt und den Rahmen absteckt ...

nehmendem Kontakt bleibt und berücksichtigt, dass sich dieser Punkt in andauernder Veränderung befindet – nicht zuletzt durch unser Handeln. Zu lange haben wir Menschen Pläne entworfen und sie dann verfolgt, ohne nach links und rechts zu blicken und die Folgen unseres Tuns im Auge zu behalten. Wir haben unbedarft in Ökosysteme eingegriffen, ohne zu berücksichtigen, dass die Balance eines Systems von jedem einzelnen Teil abhängt und man nicht beliebig etwas hinzufügen oder wegnehmen kann. Wir haben so getan, als wäre die Erde eine Ansammlung von Material, dessen wir uns beliebig bedienen können und das nichts mit uns zu tun hat. Um uns sicher zu fühlen, haben wir versucht, in jeder Hinsicht Kontrolle zu erlangen, und müssen nun feststellen, dass diese Sicherheit eine Illusion ist, die allerdings immer brüchiger wird.

Und wenn wir uns schonungslos dieser Tatsache stellen, dass unsere Welt in einer großen und ernsthaften Krise steckt, stellen wir uns vielleicht in unserer Hilflosigkeit die Frage: Was sollen wir jetzt tun? Und womöglich liegt bereits in der Frage genau der Haken. Denn der ewige Aktionismus hat uns hierher gebracht, und wir müssen anerkennen, dass wir mit unserem Latein am Ende sind. Möglicherweise gilt es zunächst einmal gar nichts zu tun, sondern innezuhalten und wahrzunehmen, die Krise als Chance sehen – das Zerfallende zum Kompost werden lassen, aus dem Neues erwachsen wird. Atmen. Spüren. Sein.

Wir kommen zum Nullpunkt. Der Nullpunkt in diesem Sinne, das Nichts als Potenzialität ist Thema vieler mystischer und philosophischer Texte. Interessanterweise überschneiden sich, wenn ich das richtig verstehe, die mystischen Traditionen aller Weltreligionen an genau diesem Punkt.¹⁸ Es gibt nur sehr verschiedene Namen für das gleiche Phänomen: Die Auflösung des Ego. Und es führen sehr unterschiedliche Wege dorthin. Absolute Bewegungslo-

Before they are able to enter a new story, most people—and probably most societies as well—must first navigate the passage out of the old. In between the old and the new there is an empty space. It is a time when the lessons and learnings of the old story are integrated. Only when that work has been done is the old story really complete. Then, there is nothing, the pregnant emptiness from which all being arises. Returning to essence, we regain the ability to act from essence. Returning to the space between stories, we can choose from freedom and not from habit.

Charles Eisenstein

Gott wird dann in uns
geboren, wenn alle Kräfte
unserer Seele, die vorher
durch Gedanken, Bilder
und was es auch sei,
gebunden und gefangen
waren, ledig und frei
werden, und in uns alle
Absicht zum Schweigen
kommt.

Meister Eckhard

Sich selbst erfahren heißt
sich selbst vergessen. Sich
selbst vergessen heißt
sich selbst wahrnehmen
– in allen Dingen. Dies
erkennen ist das Abfallen
von Körper und Geist, von
sich selbst und anderen.
Wenn du dies Stadium
erreicht hast, wirst du so-
gar von der Erleuchtung
losgelöst sein, du wirst
sie jedoch fortwährend
ausüben, ohne an sie zu
denken.

*Dogen Zenji*¹⁹

sigkeit wie extreme Bewegung. In der Sufi-Tradition begeben die Derwische sich zum Beispiel in den Zustand von Extase, indem sie sich sehr lange sehr schnell um die eigene Achse drehen. Dabei steht der Filzhut für den Grabstein und der weite Rock als Symbol für das Leichentuch des Egos.

Ich merke, es widerstrebt mir, viel darüber zu schreiben. Jedes Wort, das ich dafür benutze, kommt mir vor wie ein Schlagwort, ein Begriff, der völlig überladen ist, und den ich zugleich nicht zu fassen bekomme. Die Vermutung liegt nahe, dass sich das Nichts der sprachlichen Darstellung entzieht so wie es sich allem entzieht – und allem innewohnt. Ich kann den Nullpunkt nur umkreisen. Vielleicht ein Gedicht darüber schreiben.* Oder ich kann ganz oben auf einen Stapel mit viel Text ein (fast) leeres Heft legen. Oder eben: Contact tanzen.

18 In diesem Sinne möchte ich alle bitten, die dies lesen und Schwierigkeiten mit Gottesbildern haben, die Worte »Gott« bzw »Erleuchtung« in den Zitaten hier am Rand durch das zu ersetzen, was ihnen eher entspricht und sich nicht in Widerstand an Begriffen aufzureiben: die Begriffe also zu erweitern, bis man darin vorkommt.

19 Zitiert in Nachmanovich, S.239

○ Physik und Metaphysik

44

Warum sollten wir an solch einen Punkt der Auflösung jeglicher Form, in so einen nichtstofflichen Zustand ausgerechnet durch eine körperliche Praxis kommen, wo wir doch tendenziell im Geistigen viel mehr Potenzial für Spiritualität vermuten? Ich komme auf mehrere Antworten: Die erste ist im Zitat von Dogen Zenji (Seite 43) enthalten: Es gibt keine Unterscheidung von Körper und Geist. *Auflösung* bedeutet auch Aufhebung dieser gedachten Trennung. Daraus ergibt sich die zweite: Es ist letztendlich unwichtig, von wo aus wir uns auf den Weg machen, Hauptsache wir tun es. Es gibt offensichtlich viele Pfade, und jeder Pfad führt, sofern wir ihn beharrlich verfolgen, immer wieder an den gleichen Punkt, nämlich den Nullpunkt, das Nichts, das alles ist. Die einen nähern sich übers Bogenschießen, die anderen über einsame Wanderungen in der Natur. Viele brauchen keine besondere Praxis, ihnen reicht das Leben selbst als Schulungsweg. Manche sitzen viele Stunden lang ganz still, und unser Erkenntnispfad ist eben die Contact Improvisation – warum auch immer wir ausgerechnet den gewählt haben. Die dritte Antwort lautet: Weil es gilt, unsere körperliche Existenz ganz zu durchdringen, uns ihr gänzlich auszuliefern, um sie zu überwinden. Während all der Jahre meiner Contact-Praxis bin ich allmählich zu einer Ahnung davon gelangt, was *Metaphysik* eigentlich heißen könnte, nämlich: mitten durch das Körperliche hindurch hin zu etwas, das darüber hinausgeht. Als ich mich dann auf die Suche nach der Definition machte, stellte ich fest, dass

Participation in Contact Improv is a study of movement through awareness and a study of awareness through movement.

Curt Sidall

die Vorsilbe *Meta* tatsächlich beides bedeutet: *inmitten*, aber auch *dahinter*, *danach* und *jenseits*. Um zum Metaphysischen zu gelangen, können wir das Physische also offensichtlich nicht aussparen, wir erreichen das, was dahinter liegt, indem wir unsere Körperlichkeit durchwandern, durchleben, durchdringen, in dem wir uns ganz hineinbegeben.

Ich kenne kaum einen besseren Weg dafür als das Contact-Duett. Wir verfeinern beim Contact alles, was unsere physische Existenz ausmacht, in einem erstaunlichen Ausmaß. Die Wahrnehmung wird immer spezifischer und detaillierter, jeder Quadratzentimeter Haut und alles, was darunter liegt, wird zum Sensor und Übermittler von vielschichtigen und vielfältigen Informationen über Positionen, Geschwindigkeiten und Richtungen im Raum (unsere eigene und die der Partner*in). Wir lassen uns darauf ein, unser Skelett zu spüren, Muskeln, Organe, Flüssigkeitssysteme, Nervenbahnen. Manchmal meine ich, ein Vibrieren zu bezeugen, das vom Zusammenspiel aller Zellen herrührt: Ich höre meinen Zellen dabei zu, wie sie ohne Umweg über mein Gehirn miteinander kommunizieren. Mit jedem unserer Tänze erweitern wir unser Bewegungspotenzial und können Richtungen entdecken, die uns bisher unbekannt waren (die wir nicht hätten planen können, weil sie nicht einmal als Möglichkeit in unserem Denken existierten). Der Raum gewinnt einiges an Dimensionen hinzu (insbesondere im Vergleich zu einer Tätigkeit, der ich in diesem Moment nachgehe: Sitzen und Tippen). Wir begeben uns tief ins Innere unserer Bewegungen, zugleich ins Zentrum und in die Peripherie, sodass sie immer vielgestaltiger und reichhaltiger werden. Indem wir eins werden mit unserer Bewegung, indem wir sie sind und nicht mehr machen, verschmelzen wir mit dem Raum, in den wir uns hineinbewegen. Und der Raum unterscheidet sich als Dimension nicht mehr von der

Zeit. Das *Jetzt* wird zum *Überall* und das *Hier* zum *Immer*.

Wir können das beim Contact erleben: Im tiefen und schutzlosen Erleben meiner Körperlichkeit kann ich sie ganz durchdringen und ihre Grenzen sprengen.

Ein Contact-Duett kann mit einer so radikalen Hingabe an unsere physische Bedingtheit einhergehen, dass sich eben diese dadurch für den Moment auflöst. So erlebe ich die bewusstseinsweiternde Dimension der Contact Improvisation.

Materie besteht also nicht aus Materie. Am Ende finden wir etwas, das weit mehr dem Geistigen ähnelt, eine Art »verkrusteter Geist«.

Hans-Peter Duerr

○ Contact Praxis

Es gibt einige Besonderheiten und Traditionen in der Contact Praxis, in denen sich all das bisher Beschriebene sehr deutlich manifestiert. Je länger ich darüber nachsinne, desto bedeutsamer erscheinen sie mir. Also möchte ich einigen davon gesonderte Aufmerksamkeit widmen. Während ich in manchen Geschichten im braunen Buch von ganz konkreten Contact-Duetten erzähle, also subjektive Erlebnisse schildere, geht es im Folgenden um Strukturen und Formate, die sich herausgebildet haben und so etwas wie der kollektive Schatz der Contacter*innen geworden sind.

47

Small Dance

All you have to do is stand up and then relax [...] and at a certain point you realize that you've relaxed everything you can relax but you're still standing and in that standing is quite a lot of minute movement. The skeleton holding you upright even though you're mentally relaxing. [...] We're trying to get in touch with these kinds of primal forces and make them readily apparent.

Steve Paxton

Wie gingen die Pionier*innen vor, als sie sich an diesen selbstgewählten Nullpunkt begaben, von dem schon so viel die Rede war? Sie stellten sich die Frage, wie Bewegung entsteht, wenn man auf alle in der Tanzkunst geläufigen Wege verzichtet, sie herzustellen. Woher kommt ein Bewegungsimpuls, wenn ich nicht auf bekannte Formen zurückgreife?

Die einzige Möglichkeit, herauszufinden, ob bzw. wie Bewegung ohne willentliches Choreographieren entstehen kann, besteht im Weglassen: nichts tun und horchen, was dann noch da ist. Was ist bereits an rudimentärer Bewegung vorhanden, wenn ich vermeintlich still stehe? Aus diesem Forschungsimpuls heraus entstand die Praxis des ►Small Dance, die schon Teil der Performance *Magnesium* war, ganze fünf Minuten lang sah das Publikum einer Gruppe von Männern beim Still-

stehen zu. Was genau passiert beim Small Dance? Ich werde zur Zeug*in des andauernden Dialogs zwischen der Schwerkraft und dem aufgerichteten Bau meines Skeletts.

Spätestens seit den Erkenntnissen der neuen Physik ist offensichtlich, dass jedes Beobachten das Beobachtete verändert und Teil davon wird. Dieses teilnehmende und schöpferische Beobachten können wir beim Small Dance üben: etwas bezeugen, das die ganze Zeit vorhanden ist, aber ohne meine bewusste Aufmerksamkeit nicht wahrnehmbar.

Sobald ich die Kontrolle auch nur ein wenig loslasse, erlebe ich, wie die physikalischen Kräfte, die auf meinen Körper wirken, ihn minimal aus der Vertikalachse kippen lassen. Und ich kann staunend beobachten, wie er sich ständig neu in dieser Achse organisiert. Wenn ich diesem Impuls vertraue, entsteht Bewegung, vielleicht ein leichtes Pendeln, Schwingen, Taumeln, Rotieren. »Watching the reflexes at work«, nannte Steve Paxton den *Small Dance* auch. Heute weiß man, dass die Faszien (das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht), wesentlich an dieser Auf- und Ausrichtung beteiligt sind. In einem ausbalancierten Wechselspiel von Druck- und Zugkräften sorgt dieses Strukturnetz für eine flexible Stabilität unseres Körpers, die man in Anlehnung an architektonische Konstruktionen ► *Tensegrity* nennt. Die noch recht junge Faszienforschung fand heraus, dass Faszien ein selbstorganisierendes präzelluläres System sind. Das Gewebe kommuniziert in sich, ohne Umweg über Nerven und Gehirn. Die flexible Stabilität meines Körpers muss also weder gedacht, noch befohlen werden; sie entsteht weder aus Anspannung noch aus Entspannung, sondern aus dem lebendigen Wechselspiel dieser Pole – beide Aspekte sind auch auf die Organisation zwischenmenschlicher Systeme übertragbar. Und ebenfalls interessant: die Kommunikation findet in dem Raum zwischen den kleins-

Lange glaubte die Wissenschaft, dass der Beobachter unabhängig vom Beobachteten existiere. Dies jedoch war ein folgenschwerer Irrtum. Denn mit der Trennung von Subjekt und Objekt verlor die Wissenschaft das Wesentliche aus dem Blickfeld – das Lebendige.
Hans Peter Dürr

The stand was useful. The basic event was standing and observing the body. [...] What gets exercised in there, inside the standing body, is the habit of observation, a noticeable movement of consciousness through the body.
Steve Paxton

Begegnung findet im
Raum zwischen uns statt.
Martin Buber

[...] while you're doing
the stand and feeling
the small dance you're
aware that you're not
'doing' it. So in a way you
are watching yourself
perform, watching your
body perform its function.
Steve Paxton

Something is happening
which is too fast for
thought.
Steve Paxton

ten abgetrennten Organisationseinheiten unseres Körpers, den Zellen statt, auch das kennen wir von Jams: Wir kommunizieren miteinander nicht in deinem oder in meinem Körper, sondern in dem geteilten Raum dazwischen.

Ob ich es *Reflexe* nenne oder *Tensegrity* – die Wahrnehmung bleibt die gleiche: Wenn ich stehe und mich auf meine Sinne verlasse, kann ich spüren, wie viel an Mikrobewegung sich in der vermeintlichen Stille abspielt: Ich beobachte, wie sich mein Körper in jeder Millisekunde arrangiert mit den Kräften, die auf ihn wirken. Und aus dieser Beobachtung dessen, was ohnehin schon da ist, kann alles entstehen. In einem Contact-Duett ist es notwendig, dieser Grundhaltung auch dann treu zu bleiben, wenn muskuläre Aktivität dazukommt und die Bewegung dynamischer und raumgreifender wird, ja, sie kann nur dann eine wirkliche Dynamik entwickeln, wenn ich mich in diese Qualität begeben. Ich reite die Welle an kinetischer Energie, die bereits vorhanden ist und durch die Bewegung immer neu entsteht. Das wird möglich, indem ich meinen Körper dem Wirken der Kräfte anvertraue und mich ständig neu so organisiere, dass ich sie bestmöglich nutzen kann.

Und damit erfahre ich so ziemlich das Gegenteil der zielgerichteten Anstrengung, die uns in der Schule und andernorts so oft nahegelegt wurde: »Wenn du dich nicht bemühst, dann wird das nichts«. Die Contact Improvisation verlangt uns ein radikales Umdenken und Neuausrichten ab bezüglich der Art und Weise, wie wir es gewohnt sind, Dinge zu *tun*. Bis zu einer gewissen Geschwindigkeit könnte ich theoretisch dem ►rollenden Kontaktpunkt auch dann einigermaßen folgen, wenn ich versuche, die Bewegung im Griff zu behalten und sie *herzustellen*.

Irgendwann komme ich aber denkend nicht mehr hinterher und ich muss langsamer werden

– oder loslassen und der Klugheit meines Körpers vertrauen. Es fällt uns so schwer, uns dieser Wahrheit anzuvertrauen; zu oft haben wir gehört: »tja, von nichts kommt nichts.« Dabei kommt aus dem Nichts alles, wenn wir es kommen lassen.

Je öfter wir den Small Dance praktizieren, desto tiefer begreifen wir, dass der Nullpunkt eine »aktive Stille« ist, und dass diese Abwesenheit von Anspannung nicht das gleiche ist wie Passivität. Und dass Anspannung Wahrnehmung verhindert.

Tief im Wunder des Small Dance schlummert die Wahrheit, die wir Menschen gar nicht oft genug hören können: Erst wenn wir loslassen, alle Kontrolle aufgeben und lauschen, entfaltet sich die vorhandene Ordnung in der ganzen Schönheit ihrer labilen Stabilität.

Der Small Dance ist also nicht nur klein. Er ist ein sehr großer, sehr weiser Tanz, der uns im Lauschen alles offenbart.

»You come. We'll show you what we do.«

Wie gehen ContacterInnen mit der Idee von Performance um? Ist CI überhaupt etwas, das sich dazu eignet, mit Zuschauer*innen geteilt zu werden? Kann man Contact auf die Bühne bringen, vorführen? Tanzgeschichtlich interessant ist dies: Es wurde bereits in den ersten Jahren deutlich, dass die Contact Improvisation Bewegungsqualitäten hervorbrachte, die es so bislang auf der Bühne noch nicht gegeben hatte. Das lockte Choreograph*innen, die dieses neue Material flugs für ihre Stücke verwerteten und wiederholbar machten, wodurch es etwas Wesentliches verlor: das Improvisatorische und damit die Magie des Spontanen, Ungeplanten, Puren. Wenn wir es auf die Form, den schieren Bewegungsablauf reduzieren und festlegen, ist es nicht mehr Contact Improvisation.

Bei dieser aktiven Stille wird immer wieder etwas höchst Bemerkenswertes spürbar, nämlich: Zu Besinnung kommen ist ein Akt des Empowerment! Indem die Anwesenden sich selbst ergreifen, entsteht in und zwischen ihnen eine Kraft, die es zuvor nicht gab.

Hildegard Kurt

Beobachtung ist die Möglichkeit, Bewusstsein zu erweitern, es geschmeidiger und flexibler werden zu lassen. Beobachtung erlaubt, sowohl identifiziert als auch völlig frei davon zu sein, sie erlaubt den Wechsel der Ebenen oder ihre Gleichzeitigkeit.

Eva Neuner

Eine Handlung wird schön, wenn wir nichts außer der Handlung selbst tun. Alles was wir daran übertreiben oder unterdrücken, zerstört die Harmonie.
Moshé Feldenkrais

Warum gucken eigentlich bei den Performances immer so viele Leute zu, obwohl die so langweilig sind, und bei den Jams so wenige, wo das doch so schön ist?
Nomi (neun Jahre alt)

Um diese Versatzstücke deutlich von der eigentlichen Contact-Praxis zu unterscheiden, wurde der Begriff *Contact Derived Choreography* geprägt für Bewegungsmaterial, das durch Improvisation entstanden ist, dann aber zum Bestandteil einer Choreographie wurde. Dieses kleine Detail macht deutlich, dass echte Improvisation auf der Bühne immer noch eine Randerscheinung ist, es zeigt, wie stark die Überzeugung vorherrscht, wenn etwas vor Publikum gezeigt wird, müsse es fertig, geprobt, berechenbar, perfekt sein.

Und auch wenn ich tatsächlich ungeplanten Contact-Performances zuschaue, zeigt sich mir häufig eine Verzerrung, es stellt sich selten die gleiche Leichtigkeit ein wie bei Jams. Es ist offensichtlich schwer und läuft unserer Konditionierung zuwider, in dieser scheinbar unspektakulären Haltung der puren Bewegung zu bleiben.

Für mich ließ sich die Idee des Performativen über lange Jahre nicht mit dem verbinden, was für mich am Contact essentiell war.⁺ Performance-Abende auf Festivals fand ich meist seltsam belanglos. Jahrelang betrachtete ich das Ganze schweigend und befremdet – oder ging solange spazieren, bis danach endlich die Jam anfang. Meine Tochter war weniger höflich und äußerte sehr direkt ihr Missfallen.

Das ließ mich aufhorchen. Woran liegt es, dass Contact etwas Schales, bisweilen auch Selbstverliebt bekommen kann, wenn es explizit zum Zugucken praktiziert wird? Ich nehme an, weil wir sehr leicht der Versuchung erliegen, originell, witzig, spektakulär, gut usw. zu sein, wenn wir uns einem Publikum gegenüber wissen. Wir verlieren mit dem zunehmenden Außenfokus, mit dem Gestus des Präsentierens leicht die Wachheit, die mit dem Vertrauen in unsere Intuition einhergeht. Wir fallen in unsere gewohnten Muster zurück, wir wollen gefallen; schieres Sein scheint nicht zu rei-

chen. Eine urteilende Instanz schleicht sich ein, es wird schnell etwas Gewolltes – und beides ist dem Improvisieren nicht zuträglich.

Erst seit einigen Jahren verspüre ich das starke Bedürfnis, mich der Herausforderung zu stellen, mit Publikum zu tanzen und dabei authentisch zu bleiben. Die ursprüngliche Art und Weise, wie CI praktiziert wurde, war ja die Performance. Es gab zunächst das bereits erwähnte Stück *Magnesium*, dann, im Juni 1972 eine zweite Reihe von Performances in der John Weber Gallery in New York. Sie zeichneten sich durch ihre Beiläufigkeit und jeglichen Verzicht auf Inszenierung aus.

Die erste Tour, mit der die Tänzer*innen 1973 die Arbeit mit auf eine Reise entlang der Westküste der USA nahmen, hatte den bezeichnenden Titel *You come. We'll show you what we do*. Und genau so war es auch. Das Publikum kam und konnte sehen, wie Menschen einfach weiterhin das taten, woran sie eben gerade forschten. Die beteiligten Tänzer*innen hatten mit dieser Haltung lange experimentiert und sie diszipliniert geübt, der Bruch mit der Künstlichkeit der Bühnensituation, mit Darstellen und Bedeutung war wesentlicher Gegenstand ihrer Forschungen.

Sie wollten die Trennung zwischen den Tänzer*innen, die ihr Können präsentieren, und dem Publikum ganz bewusst aufheben. Trotzdem waren sie von der Resonanz auf dieses Experiment überrascht und überwältigt. Sie hatten in den Zuschauer*innen ganz offensichtlich eine tiefe Sehnsucht berührt.⁺

Was sagt das über den Zustand der Menschheit aus, dass es etwas Neues, geradezu Revolutionäres ist, wenn Menschen sich die Erlaubnis geben, schlicht und einfach lebendig, berührbar und »zugänglich« zu sein? Wo und wie sind wir denn unser Leben lang, wenn nicht lebendig und zugänglich? Ich möchte in einer Welt leben, in der es nicht die bemerkenswerte Ausnahme, sondern der Normal-

We were working from inside of it [...], so that we could find out what was possible instead of what looked nice.

Nancy Stark Smith

The performances themselves constituted a continuation of the rehearsals, lasting five hours each day; the audience came and stayed as long as they desired.

Cynthia Novack

What happened, I think, was that sensations were transmitted to the audience. They would come out of the performances flushed and sweating, almost, and thrilled as if they has been doing it themselves. [...] It was like we had offered something to people as a way of looking at movement and a way of experiencing movement that was very new and healthy, very vital and life-supporting.

Nancy Stark Smith

The feeling was of a real shared experience among performers and audience, a tremendous feeling of physical accessibility.

Lisa Nelson

Eine Beziehung ist unvollkommen. Nur aus der Unvollkommenheit kann sie sich weiterentwickeln.

Andreas Weber

Hier unternehmen Menschen den verzweifelten Versuch, »zu sein« – in Anwesenheit eines Publikums und in Kontakt mit ihm. Nicht zu sein, wie man es sich vorgenommen hat, oder wie man meint, dass dieses Publikum es sich wünscht, sondern so, wie es an diesem Ort, mit diesen MittänzerInnen und mit diesem Publikum geschehen will, wenn man sich und die anderen lässt. Improvisation übt sich in der Ehrlichkeit, dem Ausdruck zu verleihen, was gerade geschieht; will zeigen, was geschieht, wenn Menschen in Offenheit und Nicht-Gleichgültigkeit gegenüber ihrer Mitwelt ihren Impulsen vertrauen und ihnen nachgehen.

Jörg Haßmann

+ Ich habe das ganz ähnlich bei unseren getanzten Vorträgen erlebt. Das wird insbesondere in den Geschichten »Angst« und »Andersherum« spürbar (Seite 75 und 78 im braunen Buch).

zustand ist, dass Menschen einander begegnen wie sie sind. Ungeschminkt, ungeschönt, ungefärbt. Ohne zu berechnen, sich von der Schokoladenseite zeigen zu müssen, eine Wirkung erzielen zu wollen, ihre Performance zu optimieren sondern im Vertrauen darauf, dass wirkliche Begegnung unser echtes Ich braucht und nichts Geschöntes.

Und damit das als Möglichkeit ins kollektive Bewusstsein tröpfelt, können wir uns ruhig öfter mal mal zeigen mit dem, was wir tun – finde ich. Und zwar nicht mit der Idee einer Performance, sondern im Vertrauen darauf, dass eine fokussierte Jam etwas Wunderbares zum Zugucken ist. Das was ich als betrachtenswert erachte, ist der klar fokussierte, aber nicht primär auf Zugucken ausgerichtete Raum.

In unserer Unvollkommenheit und Unfertigkeit, in der Konfrontation mit dem Nichts zeigen wir uns nicht gern, schon gar nicht öffentlich. Dabei ist das die große Stärke – und in meinen Augen auch eine zukunftsweisende Qualität der Contact Improvisation. Diese Welt braucht dringend Menschen, die sich trauen, die sich erlauben, sie selbst zu sein, die nicht eine zugewiesene Rolle ausfüllen, sondern ihr Ureigenes in die Welt tragen – und die sich mit dieser Qualität zeigen. Dass so viele pflichtschuldige Funktionserfüller*innen diese Erde bevölkern, macht sie ja so blutleer, macht die Menschheit so gleichgültig, so sinnentleert. Und das, obwohl wir dringend jedes Quentchen Lebendigkeit und Empathiefähigkeit brauchen würden. Können wir mit der Contact Improvisation einen Beitrag zu mehr Authentizität, also Wahrhaftigkeit in der Welt leisten, wenn wir viel öfter die Pforten unserer Jams öffnen und unsere Lebendigkeit mit anderen teilen? »Ihr holt die Sterne für uns vom Himmel«, war der Kommentar eines Studenten, als ich die Gelegenheit nutzte, dass ein Contact-Freund zu Besuch war, und ihn bat mit in mein

Seminar an der Hochschule zu kommen, um einfach ein paar Minuten zu Beginn des Seminars mit mir zu tanzen.

Solchen Erlebnissen entspringt mein Wunsch, aus unseren Nischen zu kriechen und uns der Welt nicht länger vorzuenthalten, sondern sie einzuladen – ganz schlicht und bezugnehmend auf das Format der Anfänge: *You come. We'll show you what we do.*

Round Robin

Der Round Robin ist eine Improvisationsstruktur im Kreis, die sich in der Contact-Szene etabliert hat und dem Prinzip des Reigens folgt. Ich habe mich immer gefragt, wo der Begriff eigentlich herkommt, und amüsiert festgestellt, dass es mir niemand sagen konnte, bzw. dass viele Leute denken, es heiÙe *Round Robbing* – was ja nun gar keinen Sinn ergibt, weil hier nichts geraubt wird. *Robin* heiÙt *Rotkehlchen*. *Rundes Rotkehlchen*? Das half mir auch nicht weiter. Im Zuge des Schreibprozesses bin ich der Sache nun endlich auf den Grund gegangen. Und was ich gefunden habe, ist so eine wunderbare Metapher für das Gemeinsame, Gleichberechtigte und Solidarische in der Contact Improvisation, dass der Round Robin hier ein eigenes kleines Kapitel bekommen soll. Der Begriff bezeichnet im Allgemeinen etwas, das rundum weitergegeben wird und durch das Zutun aller zu einem Ganzen heranwächst, etwa ein Quilt, der herumgeschickt wird und alle nähen ein bisschen daran, niemand kann vorher sagen, wie das Werkstück am Ende aussehen wird.

Ein schönes Bild für Co-Kreation im Vertrauen darauf, dass kollektives Gestalten mehr hervorbringt als die Summe seiner Teile. Der Begriff wird auch in der Informatik benutzt für ein Verfahren, das verschiedene Prozesse als gleichwertig betrachtet und ihrer Behandlung nacheinander Zeit einräumt. Ei-

The fact that we weren't working towards anything, but just working gave it a feeling of freedom to play with things.

Nancy Stark Smith

Round Robin bezeichnet eine Freizeitbeschäftigung, bei der verschiedene, meist weit auseinanderwohnende Menschen gemeinsam Produkte erstellen. Die Produkte können Stickerarbeiten, Quilte oder Geschichten sein, zu denen jeder Teilnehmer ein Stück hinzufügt.

Wikipedia

»Round Robin (Hobby)«

Ein Runder Robin ist eine Bitt- und Beschwerde-schrift, die von ihren Verfassern und Befürwortern rundherum in einem Kreis unterschrieben worden ist, damit sie alle als gleich erscheinen und eine Rangfolge unter ihnen nicht ausgemacht werden kann.

Wikipedia »Runder Robin«

gentlich stammt er aus dem Französischen. Der *ruban rond*, also das Band, das etwas umschließt, wurde in der mündlichen Übertragung ins Englische zum *round robin*. Es handelt sich ursprünglich um die Anordnung der Unterschriften unter einer Petition bzw. im Kreis darum herum, als Endlosband, das keine*n Rädelführer*in erkennen lässt.

Das ist für mich ein wunderbares Zeichen dafür, wie alle sich zu gleicher Verantwortung bekennen. Im Kreis zu stehen ist ein Bild für Unterstützung, Zusammenhalt und Ebenbürtigkeit. Es bietet Schutz nach außen und symbolisiert ein gemeinsames Anliegen. So auch beim Round Robin, den wir kennen: Wir stehen im Kreis und bilden mit unseren eigenen Körpern den Rahmen für unser Tun. Es sitzen nicht einige unbeteiligt daneben, während andere sich sichtbar machen, sondern erschaffen mit unserer Präsenz einen Raum, in dem Tanz entstehen kann. Wenn eine*r aus unserer Reihe in die Mitte geht, schließen wir die entstandene Lücke und bleiben dadurch selber ständig in Bewegung – auch wenn wir gerade »nur« bezeugen, was in der Mitte geschieht. Eine Person beginnt also innerhalb des Kreises mit einem Solo, eine zweite gesellt sich hinzu, ein Duett entsteht, eine dritte mischt sich ein, es kommt vielleicht zu einem kurzen Trio, bevor sich die erste löst und in den Außenkreis zurückkehrt, und so geben wir das Feuer immer weiter. Vielleicht entstehen auch mehrere Duette innerhalb des Kreises oder die Reigenform löst sich auf. Aber was bleibt ist der selbstgeschaffene Raum, in dem durch Bezeugen und Umschließen Aufmerksamkeit entsteht. Eine Aufmerksamkeit, die nicht urteilt oder bewertet, sondern schlicht und einfach einen Raum öffnet und hält. Wie sehr vermissen wir genau diese Kraft des *ruban rond* in unserem Handeln außerhalb des Tanzraums! Und wie sehr fehlt unserer Politik dieser Rückhalt. Zu wie viel größeren Dingen wären wir in der Lage, wenn wir bei all unseren Gestaltungsversu-

chen, auch den politischen, die unterstützende Kraft eines solchen Kreises im Rücken spüren könnten, anstatt als Einzelkämpfer*innen zu agieren!²⁰

Der Underscore

Nancy Stark Smith arbeitet seit 1990 kontinuierlich an der Entwicklung des Underscore und betrachtet den Prozess nicht als abgeschlossen. Initialzündung dafür war eine Krise in ihrem eigenen Unterrichten, das ihr in einem selbstgemachten Lehrplan zu erstarren schien. Sie wehrte sich gegen ihre eigene Struktur und schuf als Antwort darauf zunächst mehr Freiraum in ihrem Unterricht: Phasen, in denen alle tanzten, und sie Bilder oder Impulse beisteuerte, das Ganze aber nicht für gezielte Übungen unterbrach. Was zunächst wie ein zufälliges Vertiefen einzelner Aspekte aussah, je nach dem, was sich gerade im Raum zeigte, offenbarte schließlich seine tiefere Logik, als sich herausstellte, dass bestimmte Phänomene immer wieder auftauchten. Spezifische Phasen und Zustände wurden erkennbar und benennbar, und Nancy widmete sich der Aufgabe, diese *darunterliegenden* Gesetzmäßigkeiten herauszuschälen. Ergebnis war ein offener, aber sehr verbindlicher Rahmen, der Underscore, der letztendlich eine Beschreibung all dessen darstellt, was beim Improvisieren passieren kann. Er benennt eine Abfolge von Zuständen bzw.

The Underscore is a framework for practicing and researching group improvisation that integrates contact improvisation into a broader arena of improvised movement. The score guides dancers through a progression of «changing states»—from rest to active dancing and back to rest and reflection.

The hours will progress through a broad range of dynamic states, including long periods of very small, private, and quiet internal activity and other times of higher energy and interactive dancing. The 20+ phases of the score—each with a name and a graphic symbol—create a general map for the dancers. Within that frame, they are free to create their own movements, dynamics, and relationships—with themselves, each other, the group, and the environment. Each Underscore is unique.

Nancy Stark Smith²¹

20 Vielleicht begeistert mich das deshalb so sehr, weil ich in den letzten Wochen und Monaten solch einen Kreis um mich spüren konnte. Beim Schreiben dieser Texte kam so viel Unterstützung zu mir – oft, bevor ich überhaupt darum bitten konnte: Beratung, Gespräche, Gestaltung, Geld, Verwaltungsarbeit, Lektorat, Werbung, Stauraum für 2000 Bücher, Nähen der Filzbanderolen ...

21 Diese kurze Beschreibung des Underscore ist eine Mischung zweier Texte: dem einleitenden Abschnitt zum Underscore in »Caught Falling« (Kotteeen/Stark Smith 2008, Seite 90) und einem Text für das Publikum eines öffentlichen Underscore in der Türkei 2009, den Nancy mir zur Verfügung stellte. Ich gehe hier nicht auf alle Phasen detailliert ein, sondern gebe einen groben Überblick. Eine ausführliche Beschreibung des gesamten Underscore und seiner Phasen samt der von Nancy dafür gezeichneten Piktogramme findet sich in »Caught Falling«.

Where was the constant sense of discovery [...] of the early years, when every class posed new challenges to the task of »passing the dance« of CI – and with them came new solutions? The classes now were too full of »must dos«. Internally, I rebelled.

Nancy Stark Smith

The Underscore is a form of play and research, not the law.

Nancy Stark Smith

Qualitäten, die man erleben und durchlaufen und zu denen man auch immer wieder zurückkehren kann. Darum zu wissen und sich darin verorten zu können, trägt zum wachsenden Bewusstsein und zur Orientierung im freien Gefüge einer Improvisation bei. Was bedeutet der Name?

Underscore ist das englische Wort für den *Unterstrich* als typographisches Zeichen, es kann auch *Unterstreich* heißen, also *Betonung* oder *Hervorhebung*. Und genau das tut der Underscore, er hebt hervor, lenkt unsere Aufmerksamkeit, in dem er beschreibt, was ohnehin existiert. Das Wort Score hat unzählige Bedeutungen, unter anderem Partitur, der Underscore könnte also als Partitur verstanden werden, die dem Improvisieren zugrundeliegt.

Weil wir mit Gesetzen viel vertrauter sind als mit der Beschreibung von Gesetzmäßigkeiten, kann eine Einführung in den Underscore auch Verwirrung, ja Widerstand erzeugen: »Ich bin hier zum freien Improvisieren gekommen, und jetzt soll ich mir Regeln erklären lassen?« Nein, nicht Regeln, eher Gesetzmäßigkeiten. Manchmal kommt auch die Frage: »Wie soll ich mir das denn alles merken?« Und die Antwort lautet: Es ist kein starrer Ablauf, den du auswendig lernen musst. Du hast es jetzt gehört und es wird dir von Mal zu Mal vertrauter, selbstverständlicher werden. Das gibt dir einen Bezugsrahmen um dich selbst zu verorten. Damit du, wenn du verloren gehst, realisierst, dass du gar nicht verloren bist, sondern an einem Punkt steckst, der dazugehört. Desorientierung ist nötig, damit Neues entstehen kann. Und so paradox es zum wiederholten Mal klingen mag: Um dich ganz dem Chaos anvertrauen zu können, braucht es die Ahnung von der ordnenden Kraft des Chaos. Um die Leere als Quelle für alles Gestalten nutzen zu können, ist es gut, diesen winzigen und zugleich riesigen Funken an Zuversicht zu nähren, dass die Leere das Beste ist, was dir passieren kann, weil sie gar nicht leer

ist. Um die Desorientierung zu genießen, braucht es eine übergeordnete Orientierung, die nicht an Raum und Zeit gekoppelt ist.

Neben der möglichen Abfolge einzelner Zustände beschreibt der Underscore auch die »nonsequential anytime all the time aspects«, sie können sowohl Werkzeuge als auch Zustandsbeschreibungen sein:

Streaming: die Verbundenheit mit dem Strom, die Energie des Lebens wahrnehmen und daraus schöpfen

The Gap: Momente »dazwischen«, an denen uns jeder Referenzpunkt, jeder Plan, jede Orientierung abhanden kommt

Telescoping Awareness: eine Art Zoom, um die Aufmerksamkeit abwechselnd auf das Detail oder das Ganze zu lenken

The Idiot Button: die Erlaubnis zum Einfachsten zurückzukehren, wenn alles zu komplex wird

Listening: Alle Sinne offen halten für das, was im Raum passiert

Mit diesem Rahmen und diesen Werkzeugen ist der Underscore eine verbindliche Verabredung aller Menschen im Raum, für die vereinbarte Zeit bewusst und in voller Verantwortung das jeweils Eigene zum Ganzen beizutragen. Das ist herausfordernd für uns alle, die wir eher gesetzte Vorschriften kennen als den völlig freien Raum.

Die oben erwähnte Angst, sich einen Ablauf merken zu müssen, zeugt von unserer Konditionierung. Wir sind es gewohnt, uns an Vorgaben anzupassen, die von außen gesetzt sind. Und wir haben Angst, vor dieser äußeren Instanz nicht zu bestehen, es *falsch* zu machen.

Der Underscore hingegen erinnert uns an etwas, das in unserem Inneren bereits vorhanden ist; er lehrt uns, immer wieder und mit wachsendem Bewusstsein zu der einzigen Referenz zurückzukehren, die uns verlässlich zur Verfügung steht: unserer Wahrnehmung – und die unterscheidet nicht zwischen *richtig* und *falsch*.

Where you are when you don't know where you are is one of the most precious spots offered by improvisation. It is a place from which more directions are possible than anywhere else. I call this place the Gap. The more I improvise the more I'm convinced that it is through the medium of these gaps – this momentary suspension of reference point – that comes the unexpected and much sought after »original« material. It's original because its origin is in the current moment and because it comes from outside our usual frame of reference
Nancy Stark Smith

The idiot button is a handy alternative to completely shutting down.
Nancy Stark Smith

As long as your intention is to do the Underscore (and you haven't inadvertently mistaken this for a tango class or nightclub) you can relax and assume that your actions and interpretations won't be »wrong«.
Nancy Stark Smith

Der Underscore mit seiner *Beschreibung* möglicher Zustände erspart uns also *Vorschriften*, von denen wir bislang glaubten, sie seien das einzige Mittel, menschliches Miteinander zu regeln. Ich bin Nancy sehr dankbar für die feine und wesentliche Unterscheidung zwischen *Beschreiben* und *Vorschreiben*²². Obwohl dieses *Beschreiben* eben kein *Vorschreiben* ist, geht mit den *beschriebenen* Grundprinzipien auch eine Verbindlichkeit einher, die auch etwas von einer *Vorschrift* haben kann, und zwar in diesem Sinne: all diese Phasen, Mechanismen und Aspekte sind beim Improvisieren zu beobachten. Und wir beschreiben sie deshalb so genau wie möglich, weil die Erfahrung zeigt, dass wir auf lange Sicht nicht umhin kommen, uns damit auseinanderzusetzen, wenn wir im Tanz nicht immer nur die gleichen Dinge reproduzieren wollen. Auf diese Weise können wir Muster, Automatismen oder Übersprungshandlungen²³ durch bewusste Entscheidungen ersetzen. Hier entpuppt sich der Underscore als gigantisches und höchst relevantes Lernfeld: Wenn wir als Menschen an dem Punkt angekommen sind, dass jede*r in der Lage ist, Verantwortung für sein oder ihr eigenes Handeln zu übernehmen (bzw. Situationen zu erkennen, in denen das nicht der Fall ist), dann brauchen wir eigentlich keine Gesetze mehr und auch keine

60

22 Es ist interessant zu beobachten, dass diese neue beschreibende Art, Zwischenmenschliches zu regeln, an vielen Stellen auftaucht: Scott Peck formuliert keine Regeln, sondern Kommunikationsempfehlungen und er beschreibt, dem Prinzip des Underscore ganz ähnlich, Phasen, die eine Gruppe von Menschen bei der Gemeinschaftsbildung in zyklischer Wiederholung immer von Neuem durchlaufen kann (vgl. Exkurs CI und Gemeinschaftsbildung, Seite 61). Auch diese Phasen sind eine Orientierungshilfe, sie befähigen die Betroffenen, nicht an Konflikten zu verzweifeln, sondern zu verstehen: Ach so, hier befinden wir uns also gerade. Auch Frederic Laloux legt mit seinem Buch »Reinventing Organisations« nicht ein Regelwerk für das Gelingen ganz neuer Organisationsstrukturen vor, sondern er beschreibt Organisationen, die schon erfolgreich so arbeiten, sucht nach dem, was sich bewährt und erforscht Gesetzmäßigkeiten des Organischen. Selbst im Wissenschaftsbetrieb scheut man sich neuerdings nicht mehr, neben Theorien auch beschreibende Best-Practice-Analysen heranzuziehen.

23 Ich erinnere mich daran, wie ich mich ertappt fühlte, als ich den Underscore kennenlernte und Nancy den Moment beschrieb (the Gap), wenn ein Duett zu Ende ist und noch kein neuer Impuls in Sicht ist: Diese Verlorenheit überbrücken wir gern dadurch, dass wir aufs Klo gehen oder etwas trinken, um uns der Leere nicht stellen zu müssen.

Religionen, nur noch eine Ethik, wir brauchen keine Instanz im Außen, weil wir unserer eigenen Wahrnehmung vertrauen – unserer verlässlichsten Instanz.

Und was aus dieser Bereitschaft zur Wahrnehmung entsteht, ist eben nicht ein neues Dogma, eine neue Lehre, ein Rezept, ein neuer -ismus, sondern die Einsicht, dass dies die einzig würdige Art und Weise ist, als Menschen unser Leben zu leben. Wir dürfen erkennen, dass wir die Komplexität des Lebendigen nicht mit Tausenden und Abertausenden von Gesetzen und Gesetzesnovellen, Regeln und Verordnungen in den Griff bekommen werden, und dass wir nicht in der Lage sind, Sicherheit herzustellen, indem wir alle Eventualitäten vorab durchdeklinieren. Unser Lernfeld ist es, uns vertrauensvoll ins Chaos zu begeben. Was wir also für einen wirklichen Wandel in der Welt, für einen tiefgreifenden Bewusstseinswandel viel dringender brauchen als neue Ideen, denen wir alle folgen können, sind vollkommen andere Rahmenbedingungen, in denen wir lernen, unserer Wahrnehmung zu vertrauen und aus ihr heraus zu agieren. Der Rest könnte sich von selbst ergeben.

Und es ist gar nicht so abwegig, daran zu glauben, dass das auch jenseits von Jams gehen könnte. Es macht sich eine Ahnung breit, dass auch große Ansammlungen von Menschen in der Lage sein könnten, sich selbst zu organisieren. Es gibt tatsächlich auch im »echten Leben« solche Experimentierfelder. Zum Beispiel ausgerechnet in dem Bereich, indem wir besonders dazu neigen, für Sicherheit sorgen zu wollen, dem Straßenverkehr. Verkehrsplaner*innen führen seit einigen Jahren in mehreren Städten Europas sogenannte Shared Spaces ein, Plätze ohne Schilder und Vorfahrtsregeln, die auf die Achtsamkeit und Eigenverantwortung aller bauen. Und selbst an viel befahrenen Plätzen passieren eher weniger mehr Unfälle, als mit Schildern – weil alle aufmerksamer sind. Das lässt doch hoffen, dass Menschen in der Lage sein könnten, ihr Zusammenleben einvernehmlich und kreativ zu regeln.

○ Exkurs: Verwundbarkeit und Resilienz – Gedanken zu Contact Improvisation und Gemeinschaftsbildung

Ein Freund, der schon lange Contact tanzt, fuhr seit vielen Jahren zum ersten Mal wieder auf ein Contact Festival und kam sichtlich irritiert zurück: »Ich weiß gar nicht, was da passiert ist, ich hab das Gefühl, Contact ist plötzlich zu einer Bewegung geworden, der man einverleibt wird, wenn man sich nicht wehrt. Alle gehen von einem Wir aus, das ich gar nicht empfinde. Und dann werden auch noch ständig irgendwelche Erweckungslieder gesungen. Ich kann mich damit nicht identifizieren.« Sein Befremden ist für mich ein wichtiger Puzzlestein, etwas besser zu verstehen, um das ich schon oft gedanklich gekreist bin. Die »Erweckungslieder« sind ein guter Aufhänger, um das Ganze mal genauer zu beleuchten.

10

Jede Zelle meines Körpers ist glücklich, jede Zelle ist voll gut drauf. Jede Zelle an jeder Stelle, jede Zelle ist voll gut drauf.

Liedtext

Diese Harmonie läuft Gefahr, gewollt und gemacht, aber nicht gelebt zu sein. Im gleichen Zug werden Reibungen und Kontraste gerne über-tüncht. Dabei sind sie es, die das Leben bunt und echt machen. Oder etwas spitzer formuliert: Der harmonische Bewegungsfluss will sich nicht auf eine konkrete Zukunft ausrichten.

Jörg Haßmann

Ich gehöre zu denen, die gern im Kreis sitzen und mit anderen singen. Doch auch mir ist es manchmal zu selig, zu suggestiv und zu sehr um jeden Preis harmonisch.

Spätestens wenn ich singen soll »jede Zelle ist voll gut drauf«, erfasst mich der Unmut. Ich empfinde eine ausgeprägte Abneigung gegen Stimmungsmache und möchte selber entscheiden, ob meine Zellen und ich »voll gut drauf« sind (was auch immer das heißt) oder nicht. Und ich möchte unbedingt die Freiheit haben, es nicht zu sein.

Vor einiger Zeit hörte ich am Ende des morgendlichen Singkreises eine Frau sagen: »Das Singen ist eigentlich das Wichtigste am ganzen Festival, und es ist immer viel zu kurz. Es sollte mehr Zeit einnehmen, weil dabei viel mehr Gemeinschaftsgefühl entsteht als beim Jammen.« Ich vermute, das

ist der springende Punkt. Wir wissen um die verbindende Kraft der Musik (und wir wissen auch, dass sie in der Geschichte wiederholt missbraucht worden ist, um Menschen zu vereinnahmen). Beim gemeinsamen Singen entsteht schnell das Gefühl von Zugehörigkeit, das wir in einem Zeitalter von Individuation und Vereinzelnung mitunter schmerzlich vermissen: Alle tun das gleiche, ich bin ein Teil davon und zusammen klingt es wunderbar. Meine Stimme trägt bei zum großen Klang, zur Harmonie.

Natürlich kann ich mich auch »draußen« fühlen, wenn ich die Lieder nicht kenne und nicht sofort mitsingen kann. Doch das Tolle an diesen Liedern ist ja auch, dass sie so einfach sind und so oft wiederholt werden, dass es sich nach wenigen Durchläufen so anfühlt, als würde ich diese Melodie schon ewig kennen. Und wenn ich möchte, kann ich mir die Freiheit nehmen, eine eigene Stimme zu improvisieren.

62

So leicht haben wir es bei einer Jam nicht. Ich kann dort nur sehr bedingt mitmachen, was alle tun und mich in den anheimelnden Sog des Gleichklangs begeben. Hier bin ich gefordert, die Zugehörigkeit selber herzustellen. Eben nicht dadurch, dass ich mich einreihe in das was alle tun, sondern indem ich mein ganz Eigenes beibringe, das unter Umständen in großem Kontrast steht zum Geschehen im Rest des Raumes und gerade in dieser Eigenschaft wichtig ist.

Mantrensingen braucht den Mut, die eigene Stimme hörbar zu machen, der Verlauf des Liedes ist aber vorgegeben, eventuell entscheide ich mich, improvisatorisch damit umzugehen. Beim Jammen bin ich von vorneherein um einiges nackter, verletzlicher, liefere mich in meinem ganzen Ich-Sein aus und habe wenig Struktur, an der ich mich festhalten kann.

Die Contact Improvisation bietet uns definitiv nicht den schnellen Weg zum gemütlichen Wir,

Es kann nicht mehr darum gehen, Individualität aufzugeben und in die Masse des Kollektivs zurückzukehren. Das größere Ganze besteht nicht aus vielen gleichen, sondern aus vielen ungleichen Teilen. Ein uniformer Monolith hat keine innere Intelligenz. Das dynamische, sich selbst organisierende Ganze lebt von der inneren Vielfalt und Lebendigkeit seiner Teile.

Joanna Macy

Ja, wir wollen uns alle anpassen, denn jeder von uns will irgendwo hingehören. Trotzdem wollen wir auch als Individuen gesehen werden. Das ist der Konflikt zwischen Kooperation und Individualisation.

Jesper Juul

Viel interessanter als ein Haufen Gleichgesinnter ist doch eine Gemeinschaft von Ungleichgesinnten.
Motto der Zeitschrift Oya

der auf jeden Fall klappt. Es gibt wenig Äußeres, Verlässliches, das mir dabei hilft, mich als Teil des Ganzen zu fühlen, sondern ich muss die Verbundenheit aus mir heraus finden.

Und aus dem Mut zu ungeschminkter Begegnung. Ich trage nicht einen von vielen ähnlichen Teilen bei, sondern etwas, von dem ich selber vielleicht gerade herausfinde, was es ist und ob ich das bin.

Die Sozialisation der meisten von uns zielte darauf ab, Einheit durch Gleichheit zu erzeugen; unsere Gesellschaft beruht aller behaupteter Individualität zum Trotz immer noch weitgehend darauf, dass wir uns den Gegebenheiten anpassen, uns einordnen, der Mehrheitsmeinung folgen.

Weil wir mit der Idee einer Gemeinschaft von Verschiedenartigen also wenig vertraut sind, kann eine Jam dazu führen, sich sehr einsam und unverbunden zu fühlen: Was habe ich mit diesem zusammengewürfelten Haufen zu tun? Darum suchen wir offensichtlich unbewusst auf Jams und Festivals nach Hilfen, die dieser Verlorenheit entgegenwirken: gemeinsames Singen, Sitzen im Kreis, auch die Zugehörigkeit durch Befolgen einer gewissen Kleiderordnung (bunt, Pumphose, eigene »Contact-Labels«²⁴, Festival-T-Shirts⁺. Es mag jetzt klingen, als wolle ich all das verurteilen. Nein – wie gesagt, ich singe selbst gern. Warum halte ich mich an solchen Details dann überhaupt auf? Weil ich mir wünsche, dass wir all das – auch die Kleinigkeiten bewusst tun und als das erkennen, was es ist: Unterstützung auf einem herausfordernden Weg. Was aber allzu leicht passiert ist, dass wir diese kleinen Hilfen zu einem unabdingbaren Bestandteil der Contact-Kultur machen. Und dann wird es seltsam, weil jemand zu einem Festival kommt

CO

24 Ich erinnere mich, wie Jörg Haßmann gefragt wurde, warum er nicht auch eine bestimmte Art von Hose habe, die zu der Zeit alle Contacter*innen zu besitzen schienen, und er es entschieden ablehnte, »Contact-Uniform« zu tragen.

und sie oder ihn das Gefühl beschleicht, das Kleingedruckte nicht gelesen zu haben: Gibt es lauter ungeschriebene Gesetze, die ich nicht kenne? Und habe ich das wirklich alles »mitgebucht«, als ich mich entschieden habe, zum Tanzen hierherzukommen?

Nein, hast du nicht. Und es gehört nicht untrennbar zur Contact Improvisation. Wir haben es uns so angewöhnt, weil die Herausforderung so besser erträglich ist. Und bitte mach uns drauf aufmerksam, was dir noch so alles seltsam aufstößt!

In den letzten Jahren hat eine weitere Hilfe ihren Platz in manchen Contact Festivals gefunden. Sie unterscheidet sich von den bisher genannten, weil sie sehr bewusst geschieht und deutlich als solche zu erkennen ist: Sharing-Runden. Menschen treffen sich (zum Beispiel auf Festivals als Abschluss einer Morgeneinheit) in Dreiergruppen, um sich auszutauschen, was sie jetzt im Moment bewegt; eine*r spricht, die anderen hören einfach nur zu und schaffen einen empathischen Raum. Das hier Gehörte wird nicht nach außen weiter getragen. Freiwillige (!) Sharing-Runden sollten meiner Einschätzung nach auf jeden Fall zu einem festen Bestandteil der Contact-Kultur werden. Sie helfen uns dabei, eine Sprache zu finden, um das im non- bzw. präverbalen Raum eines Contact-Duetts Erlebte zu integrieren, zu verarbeiten und zumindest ansatzweise zu verstehen und in einen Zusammenhang zu stellen.²⁵ Nur so kann eine bewusste Contact-Kultur entstehen, die sich ihrer Schätze bewusst ist: indem jede*r Einzelne eine Autonomie entwickelt, die sie oder ihn auch befähigt, etwas nicht mitzumachen, sondern sich den Normen und vermeintlichen Selbstverständlichkeiten zu widersetzen. *Resilienz* ist das Wort, das in letzter Zeit in sehr vielen verschiedenen Disziplinen für diese

Menschen, die blind in Kollektive sich einordnen, machen sich selber schon zu etwas wie Material, löschen sich als selbstbestimmte Wesen aus.

Theodor Adorno

25 Das genauer zu beleuchten ist ein interessantes Feld, würde aber sowohl den Rahmen dieses Buches sprengen als auch meine psychologischen Kompetenzen übersteigen.

Fähigkeit benutzt wird.

An dieser Stelle begegnet uns das wirklich gemeinschaftsbildende Potenzial der Contact Improvisation: erst mit dem Mut, zu sein wie ich bin, kann ich meinen wesentlichen, ganz eigenen Teil zum Ganzen beitragen anstatt bereits Vorhandenes in Endlosschleifen zu reproduzieren.

Contact bietet uns nicht den schnellen Weg zum Wir, habe ich oben behauptet. Und gleichzeitig kenne ich keine direktere und (ich scheue mich ein wenig, dieses Wort zu benutzen:) effizientere Art, wie Menschen einander innerhalb so kurzer Zeit so nahe kommen können. Und zwar nicht pseudo-nah im Sinne von betont harmonischem Miteinander, das allen Konflikten ausweicht, sondern als Möglichkeit einer sehr intimen und unmittelbaren, tiefen und puren Begegnung von bislang Fremden. Das fängt damit an, dass wir die übliche Distanz aufgeben, die wir normalerweise als unsere private Sphäre schützen: beim Contact kommen wir einander hautnah. Dadurch entsteht automatisch etwas Verbindendes: Verletzlichkeit. Wie geht das zusammen mit der Idee der Resilienz, von der weiter oben die Rede war, und als deren Gegenteil die Vulnerabilität genannt wird – die Verletzlichkeit? Ein weiteres Spannungsfeld, ein weiterer unauflösbarer Widerspruch. Wir brauchen beides und es bleibt uns nichts anderes übrig, als das eine im anderen zu suchen und daraus entstehen zu lassen. Je sicherer ich meinen eigenen Standpunkt inne habe, desto weniger wird es mich destabilisieren, wenn ich mich verletzlich zeige. Und je öfter ich mich verletzlich zeige, desto häufiger kann ich die Erfahrung machen, daraus nicht geschwächt, sondern gestärkt hervorzugehen.

Natürlich gibt es Strategien, sich dieser Verletzlichkeit zu entziehen, wir haben wohl alle schon die ein oder andere benutzt: Ich kann mir ein Repertoire an Mustern zulegen, die ich reproduziere, um

mich nicht der Ungewissheit des Moments ausliefern zu müssen. Ich kann die sichere Rolle der Lehrer*in einnehmen, und mich eventuell einer wirklichen Begegnung auf Augenhöhe entziehen⁺, und ich kann mich auch hinter technischem Können verstecken, das mir Überlegenheit garantiert, für jede Situation einen bereits erprobten Ausweg kennt und ein Duett etwas aseptisch werden lassen kann.

Aber erst einmal ist das Potenzial, wirkliche Nähe entstehen zu lassen, riesig – ein rares Geschenk, das ungeheuer gemeinschaftsbildend wirken kann. Wenn das stimmt, müsste es ja nur so wimmeln von Gemeinschaftsprojekten und anderen verbindlichen Zusammenschlüssen von Menschen, deren gemeinsame Basis die Contact Improvisation ist. Dem ist eindeutig nicht so; ganz im Gegenteil würde ich der Contact-Szene eine gewisse Unverbindlichkeit attestieren, die sich auch in den Formaten zeigt: wir kommen gern zu Events zusammen, genießen ein paar Stunden oder Tage intensivster Nähe und verstreuen uns dann wieder in alle Winde, meist ohne dass auf der strukturellen Ebene Verbindlichkeiten entstanden wären, ohne dass nachhaltige, dauerhafte Projekte oder Beziehungen daraus erwachsen, die im Alltag Bestand haben oder helfen, die gesammelten Erfahrungen in anderen Bereichen unseres Lebens fruchtbar zu machen.⁺⁺ Sie wisse wirklich nicht, was sie von dieser *unverbindlichen Initimität* halten soll, es irritiere sie sehr, sagte einmal eine Frau nach ihrem ersten Contact-Workshop.

Eine befreundete Psychologin stellte neulich die These in den Raum, sie vermute, Contact ziehe verstärkt Menschen an, die als Kinder problematische oder mangelhafte Bindungen erlebt haben. Ganz davon abgesehen, dass ich kein großer Fan von verallgemeinernden Psychologisierungen und schnellen Diagnosen bin, gab mir das zu denken.

[...] look at what we like [about CI] and then delve into what's behind that. If I like how playful everybody is, does that suggest that we have a group of people who refuse to grow up? If this idea bothers you, you might be near the shadow.

Martin Keogh

Bieten Jams den perfekten Ort, mein unbefriedigtes Bedürfnis an Nähe und Verbundenheit zu sättigen, aber keinerlei Verpflichtung eingehen zu müssen? Ganz eindeutig: Ja.

Und ich vermute, wir täten gut daran, auch das im Auge zu haben. Denn was im Moment auf Festivals entsteht ist das, was Scott Peck in seinen klugen Beschreibungen von Prozessen der Gemeinschaftsbildung eine *Pseudo-Gemeinschaft* nennen würde.

Er beschreibt folgende Schritte als Prozess jeder Gemeinschaftsbildung (sehr verkürzt dargestellt): Pseudo-Gemeinschaft (bemüht nettes Miteinander), Chaos (Konflikte, Reibung und Unstimmigkeiten lassen sich nicht mehr verbergen und werden sichtbar), Leere (das Nichts, die Ruhe nach dem Sturm, ohne eine Lösung für die Konflikte zu kennen), wirkliche Gemeinschaft (Miteinander, das Verschiedenheit als fruchtbar anerkennt und wertschätzt). Bevor es bei uns allerdings zum Chaos kommen kann, sind wir schon längst wieder alle zu Hause – und lästern dort vielleicht über Dinge, die uns gestört haben, Menschen, die wir unmöglich, peinlich, unsensibel, egoistisch (...) fanden. Aber Konflikte austragen und durchstehen, die anschließende Leere aushalten und von dort aus weitergehen, das tun wir kaum, dafür bräuchte es mehr Zeit und Verbindlichkeit. Und das empfinde ich als schade, denn wir haben eigentlich gute Voraussetzungen: die Leere, die Lücke, das Nichts als Ausgangspunkt für überraschende Verbundenheit sind uns sehr vertraut. Auch hier liegt wohl ein ungehobener Schatz, ein großes Potenzial.

Ich möchte auf lange Sicht gern in einer Contact-Gemeinschaft leben²⁶. Ich wünsche mir Men-

26 Unter *Gemeinschaft* verstehe ich hier nicht die weltweite Community von Menschen, die von Festival zu Festival reisen und damit sicher zur Verbreitung der Kultur beigetragen haben, sondern Menschen, die miteinander leben und eine verbindliche, nachhaltige, alltägliche und lokal verortbare Wirklichkeit schaffen. Interessanterweise lebten viele Contacter*innen der ersten Generation in kommuneähnlichen Zusammenhängen, die sich aber offensichtlich alle aufgelöst haben. Es wäre interessant herauszufinden, woran das lag.

schen, die CI als tägliche Praxis und Übungsfeld zur Grundlage ihres Miteinanders in Vielfalt machen wollen. Ich träume von einem Experimentierfeld, einem Zukunftslabor, das sich klar abgrenzt von der gängigen Art und Weise, wie gemeinhin menschliches Miteinander organisiert wird, das sich aber nicht als Blase definiert. Solche Gemeinschaften entstehen gerade überall. Einige bezeichnen sich als *Zukunftswerkstatt* oder Orte für *experimentelle Gesellschaftsgestaltung*. Und sie nutzen auf vielfältige Art und Weise die bereits erwähnten Empfehlungen von Scott Peck. Aber mir ist im deutschsprachigen Raum keine Gemeinschaft bekannt, die die Contact Improvisation und den Underscore zur erklärten Basis ihres Miteinanders macht – und zum Ausgangspunkt für menschliche Potenzialentfaltung.

Wenn die Arbeit an diesen Texten abgeschlossen ist, wird dies das nächste sein, wohin es mich zieht: Der Idee einer Contact-Gemeinschaft mehr Raum für Verwirklichung geben. Sehulich wünsche ich mir einen Ort, an dem die Contact Improvisation alltägliche Praxis ist, und vielleicht auch viel von den langwierigen Diskussionen überflüssig werden lassen kann, die wir mit basisdemokratischen Projekten verbinden, und die viele eher abschrecken. Einen Ort, an dem wir uns mit unserem körperlichen und seelischen Bedürfnis nach Nähe, Wärme, Berührung und Bezogenheit nicht zwangsläufig in den privaten Raum von Sexualität und/oder Partnerschaft zurückziehen müssen. Einen Ort, der unserer prallen Lebensenergie ebenso Raum gibt, wie der feinsten Empfindsamkeit, und der das Gemüssliche nicht vom Politischen trennt. Und Menschen, die bereit sind, all das miteinander und mit anderen zu teilen.

[...] blurring distinctions between »art« and »life«
[...] replacing »goal-oriented dance« with communal experimentation.
Cynthia J. Novack

There is something special about a community in which you can really touch everybody.
Rick Knowlton

○ Zukunftslabor oder Blase?

Man kann sich nicht ins Kämmerchen zurückziehen und an sich selbst arbeiten. Dieser Prozess braucht die Interaktion mit der Welt. Unsere Erfahrung des Ganzen ist abhängig von den Beziehungen des Einzelnen. Das Ganze wird nur erfahrbar, indem man sich in Beziehung setzt.
Joanna Macy

Contactors are slaves to their sensations and feelings. If we gave as much weight to our ideas, we would be called fanatics. And possibly would be much more powerful in the world with that force behind our convictions and beliefs rather than our physical bodies.²⁷
Steve Paxton

An vielen Stellen dieser Texte habe ich das Bild des Labors herangezogen, um zu betonen, dass wir beim Jammen unter förderlichen Bedingungen etwas erforschen können, das wesentlich für die Welt ist, und dringend gebraucht wird. Und natürlich hat dieses Bild auch eine andere Seite: ein Labor kann auch zu einem weltfernen Ort werden, zu einem Elfenbeinturm, in dem Wissenschaft um der Wissenschaft willen betrieben wird, sich hauptsächlich um sich selber dreht und den Bezug zum Außen verliert: eine Blase bar jeder Verbindung zum Alltäglichen. Im Moment erlebe ich die Contact Improvisation eher als solch eine Blase – wie aus diesen Texten ja deutlich hervorgeht, fehlt mir die politische Dimension dessen, was wir tun. Und das schmerzt mich. Denn sofern wir nicht den Mut und die Disziplin aufbringen, den Schritt aus dem Übungsfeld hinaus zu machen, das Erfahrene also – in wie kleinem Maße auch immer – unter nicht so optimalen Bedingungen, wie sie im Labor herrschen, anzuwenden, dann bleibt es eine Blase, bleibt folgenlos. Das gilt wahrscheinlich für die Contact Improvisation in gleichem Maße wie für alle anderen Nischen, in denen Neues erprobt wird (Ökodörfer, Symposien, Konferenzen usw.).

Nun stimmt es sicher, dass alles, was wir Menschen erleben, auch das Abgeschottete, vom Rest der Welt weitgehend Isolierte, einen Einfluss hat

27 Diese These kann ich nicht eindeutig einer Person zuordnen. Sie ist als konfrontative Behauptung gemeint und stammt aus der Mitschrift einer Diskussion im Rahmen des kalifornischen Contact Festivals (1989), initiiert von Martin Keogh und Kirk Andrews (Sourcebook 1, Seite 192-195).

auf die Realität in dieser Welt – weil es Teil der Realität dieser Welt *ist*. Und weil wir die Erfahrung in uns tragen, wenn wir uns wieder aus dem sicheren Raum hinaus begeben.

Und genauso wahr erscheint mir, dass solch eine Blase im schlechtesten Fall auch genau den gegenteiligen Effekt haben kann. Dann nämlich, wenn wir diese Blase als Utopie betrachten – im Sinne von *utopisch* = *nicht zu verwirklichen*.

Wir begeben uns in solch eine Blase mit der Haltung, dort nicht einen machbaren Entwurf für den Wandel zu proben, sondern Linderung zu erfahren für unseren Schmerz an der alten Welt. Wir wollen Wellness-Urlaub machen, den wir uns bei all dem, was wir Tag für Tag ertragen müssen, auch wirklich verdient haben.

In diesem Szenario ziehen wir notwendigerweise eine scharfe Grenze zwischen der bösen Real-Welt (die wollen wir jetzt bitte mal vergessen dürfen) und der heilen, aber nie erreichbaren Traumwelt (die wir uns jetzt mal gönnen dürfen).

Und je schärfer wir diese Grenze ziehen, desto undurchlässiger wird sie werden – weil wir das eine gegen das andere stellen, also polarisieren. So sehr mir bewusst ist, dass sich die Kraft des Wandels zunächst einmal im geschützten, also getrennten Raum entfalten muss: Wir sind nicht mehr im Dienst der Verbundenheit unterwegs, wenn wir das Trennende zu sehr betonen.

Und schließlich wird unsere kleine Parallelwelt, je mehr wir auf dieser Blasenhaftigkeit bestehen, genau zum Gegenteil dessen, was sie potentiell sein könnte. Statt Keimzelle für das Neue zu werden, muss sie dafür dienen, das Alte aufrecht zu erhalten, weil wir sie als Erholungsgebiet nutzen, in das wir zeitweise aus einer Welt entfliehen, die wir als feindlich und uns nicht nährend empfinden. Und so tragen wir zum Fortbestehen dessen bei, was wir eigentlich nicht mehr wollen: »Wenn ich nicht re-

Eine Utopie ist der Entwurf einer fiktiven Gesellschaftsordnung, die nicht an zeitgenössische historisch-kulturelle Rahmenbedingungen gebunden ist. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird Utopie auch als Synonym für einen von der jeweils vorherrschenden Gesellschaft vorwiegend als unausführbar betrachteten Plan, ein Konzept und eine Vision benutzt. *Wikipedia* »Utopie«

gelmässig auf Contact Jams fahren würde, könnte ich meinen Job nicht ertragen.«

Es ist das alte Prinzip von *Aushalten und Belohnung*. Wie können wir hinkommen zu einem neuen, selbstermächtigenden Prinzip *Wahrnehmen und Gestalten*?

Möglicherweise indem wir uns noch einmal der Bedeutung des Wortes Utopie widmen: Topos heißt Ort. Die Utopie ist der Nicht-Ort. Und es liegt in unserer Macht, ob wir darin den Nie-und-Nimmer-Ort sehen oder den Noch-Nicht-Ort.

Und wenn wir uns für letztere Betrachtungsweise entscheiden, dann können wir uns bewusst fragen, was wir aus dem Labor, aus der Blase hinaus mitnehmen und übertragen können in andere Bereiche unseres Lebens: Schritt für Schritt zur gelebten Utopie.⁺ Dafür braucht es – und das scheint mir der erste Schritt zu sein – die Bereitschaft zu erkennen, wie die alten Strukturen so vehement wirken, dass sie das Potenzial unterwandern können.⁺⁺

71

+ Diesen Versuch unternehme ich an einigen Stellen im türkisen Heft.

++ Darauf gehe ich ab Seite 81 genauer ein.

○ Zukunftskompetenzen

72

Zukunftslabor steht im Titel dieses Hefts und von *Zukunftskompetenzen* war immer wieder die Rede. Mit Zukunft meine ich nicht das planbare Morgen, sondern beziehe mich auf den Begriff der Potenzialität: Etwas ist als Möglichkeit vorhanden, und wenn wir unser Bewusstsein darauf ausrichten, dann kann es Wirklichkeit werden. Wo auch immer Menschen sich in den letzten Jahren auf den Weg gemacht haben, herauszufinden, wie wir den Wandel bewerkstelligen könnten, und was uns dabei unterstützen könnte, stießen sie an diesen Punkt: Unser Potenzial liegt im radikalen Einlassen auf das, was jetzt ist. Otto Scharmer entwickelte als Zugang zur »höchsten Zukunftsmöglichkeit« seine »Theorie U«, deren zentrale Technik er »Presenting« nennt. Joanna Macy schafft mit der Tiefenökologie einen Raum, der Menschen ermutigt, zunächst einmal ihre Sorge um den Zustand dieser Welt wahrzunehmen und auszudrücken, um daraus zum Handeln zu gelangen. Eckard Tolle erinnert immer wieder an das »Jetzt« und die »Kraft der Gegenwart« als einzigen Weg, dem Teufelskreis zu entrinnen, in den die Identifikation mit unseren Gedanken und Mustern uns katapultiert. Die Beuys-Schülerin Shelly Sacks lädt in den stillen gemeinsamen Raum des »Erdforums« ein²⁸, das sie als »Instrument gesellschaftlicher Transformation« betrachtet. Ich könnte noch viele weitere nennen. All das sind fantastische Denkansätze und Methoden für den Wandel und sie kommen aus ganz verschiedenem Disziplinen (Management,

Wirklichkeit ist für die moderne Physik keine Realität, sondern eine Potenzialität. Wirklichkeit ist das, was wirkt und sich daher andauernd verändert. Sie ist die »Möglichkeit«, die sich energetisch und materiell irgendwo und überall manifestieren kann, etwas noch nicht Entschiedenes, Schwebendes. Potenzialität ist räumlich nicht lokalisiert. Sie ist gleichsam über die ganze Welt ausgebreitet. [...] Wir müssen als Menschen unsere Fähigkeit schulen, dieses Ganze anzuschauen.

Hans Peter Dürr

Wenn wir den Schmerz, den wir für die Welt fühlen, unterdrücken, dann isoliert uns das. Wenn wir ihn akzeptieren, anerkennen und darüber sprechen, dann wird er zum lebendigen Beweis unserer Verbundenheit mit allem Lebendigen. Und er befreit unsere Hilfsbereitschaft.

Joanna Macy

Wenn du dich dem hingibst, was ist, und auf diese Weise vollkommen gegenwärtig bist, verliert die Vergangenheit all ihre Macht. Dann erschließt sich dir das Reich des Seins, das vom Denken bisher verborgen wurde.

Eckhard Tolle

Der unserer Zeit gemäßige Tempel ist kein Gebäude mehr. Er entsteht aus wachen, achtsamen Individuen im Dialog mit sich selbst, miteinander und mit der Welt. Diesen Tempel zu entdecken dürfte elementar sein [...], um eine lebensfördernde Welt zu gestalten.
Shelley Sacks

Ökologie, Kunst, ...) aus allen Ecken der Erde und ganz unterschiedlichem spirituellen Hintergrund. Den unschätzbaren Beitrag der Contact Improvisation zur Transformation sehe ich darin, dass sie keine Methode ist, sondern eine künstlerische Praxis, die obendrein kollektiv und forschend entwickelt wurde. Sie ist nicht als Werkzeug ersonnen worden, um die Welt zu retten, sondern aus einer Lust am bewussten und unmittelbaren Spiel mit unserer Körperlichkeit im Gefüge der Kräfte. Ich glaube, das verwirrt mich in allen möglichen Seminaren am meisten: Es gibt eine Übung, die einen wunderbaren Impuls darstellt (z.B.: »Geht durch den Raum und behaltet dabei zwei Menschen die ganze Zeit im Blickfeld!«), aber die Leitung setzt diese Übung so zweckgebunden ein (um die Dynamik organischer und vernetzter Systeme zu illustrieren), dass die entstehende Situation gar nicht die Möglichkeit hat, sich wirklich zu entfalten und aus dem Anfangsimpuls heraus ein unvorhersehbares Eigenleben zu entwickeln. Und damit trägt sie auch nicht wirklich zur Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen bei. Beim Jammen hingegen brauchen wir keine Anleitung, kein spezielles Setting und keine*n, der oder die uns das alles erklärt oder sagt, was die nächste Aufgabe ist. Die Form entspricht dem Inhalt und beides ist nicht klar umrissen, das Chaos ist ständiger Begleiter. Wir üben etwas, während wir es tun und finden währenddessen heraus, was wir da gerade üben – und im nächsten Moment ist es eventuell schon wieder etwas anderes. Dieses Paradoxon deutet schon These Nummer 5 an*: Was die Contact Improvisation zu einem hervorragenden Werkzeug für den Wandel macht, ist die Tatsache, dass sie kein Werkzeug sein will und kann.

Wenn ich nun den Versuch unternehme, dieses Potenzial zu benennen, diese Zukunftskompetenzen, die wir uns beim Praktizieren der Contact Im-

provisation aneignen können, dann möchte ich das auf keinen Fall als Curriculum verstanden wissen. Vielmehr möchte ich beschreiben (nicht vorschreiben), welche erwachenden und erwachsenden (vielleicht auch erwachsenen?) Kompetenzen ich beim Tanzen beobachtet habe – bei mir und anderen Menschen, die sich der Herausforderung der Contact Improvisation stellen: Welches Potenzial zeigt sich hier, welche Möglichkeiten des Menschseins? Es wird und es kann gar keine komplette Liste sein, sondern eine persönliche – ich hoffe, ich werde ständig weitere Details entdecken.

Wie ich schon zu Beginn betont habe: CI lässt sich nicht instrumentalisieren. Ich kann nicht meiner Freundin sagen: »Geh mal zum Contact, da lernst du, dich zu entspannen«. Und ich kann auch keiner Schulklasse durch einen Contact-Workshop zu mehr Gemeinschaftsgefühl verhelfen – was nicht heißt, dass es nicht diesen Effekt haben kann. Ich kann es bloß nicht erzwingen oder erreichen wollen, weder für mich, noch für andere. Contact ist für mich ein Forschungsraum. Und eine Grundqualität wirklichen Forschens ist, dass wir nie wissen können, was dabei herauskommt. Trotzdem können wir mit Fragen und mit einer bestimmten Ausrichtung ans Forschen herangehen – und werden vielleicht am Ende überrascht, dass wir etwas ganz anderes finden als wir gesucht haben. Was wiederum nicht bedeutet, dass es nicht sinnvoll war, diese Frage als Ausgangspunkt zu formulieren. Und letztendlich bin ich damit schon bei einer ersten Zukunftsfertigkeit: der forschenden Haltung.

Wenn Menschen Contact tanzen, dann lernen sie etwas, das ist kaum zu verhindern. Wir können aber nie vorbestimmen, was genau. Wir können jedoch beschreiben, welche Schritte auf dem Erkenntnispfad wir bei uns selbst und anderen bezeugen durften. Und indem wir das formulie-

I've decided to decide that however much Contact Improvisation is codified, presented as a collection of 562 techniques, made to be entertaining, dressed to be pretty or graceful, shaped to be therapeutic, practiced in rooms filled with social interactions and conversation, used as a basis for building a community – ultimately its initial stance of empowering individuals to rely on their own physical intelligence, to meet their moment with senses open and perception stretching, and to compose their own response remains intact.

Daniel Lepkoff

ren, öffnet sich ein Resonanzfeld. Dadurch kann Bewusstsein entstehen und Erkenntnis unterstützt werden.

Wenn ich von dir höre, welche Lernfelder sich für dich in einer Jam auftun, bestärkt das vielleicht eine leise Frage, eine Richtung, ein Forschungsfeld in mir, das ich bereits vage wahrgenommen habe, aber noch nicht formulieren konnte. Ich kann mich in deinen Beobachtungen wiederfinden oder an ihnen reiben.

Die Contact Improvisation lehrt uns, in tief verbundenem Lauschen auf die Welt unseren ureigenen Platz in ihr zu finden, uns auf diese Weise zu ihr in Beziehung zu setzen, und von diesem Ort aus zu handeln. Das ist eine Fähigkeit, die wir Menschen ganz offensichtlich im Zuge der Zivilisationsgeschichte verloren haben. Jetzt gilt es herauszufinden und zu üben, wie wir denken und fühlen, glauben *und* wissen können, bewusst *und* intuitiv sein, ausgerichtet *und* offen, körperlich *und* geistig, eigenständig *und* verbunden*. Und eine Contact Jam ist ein hervorragendes Experimentierfeld dafür – fast so gut wie das Leben an sich, aber ein bisschen überschaubarer – ein Labor eben.

Diese ganz persönlichen Lern- und Erkenntnisfelder möchte ich benennen:

So eine Zärtlichkeit mit mir selbst wieder zu erlangen. [...] Von diesem Ort aus bin ich die größte Widersacherin des kapitalistischen Ausbeutungssystems. Nicht weil ich kämpferisch die Faust zum Himmel strecke, um irgendein System zu verteufeln, und damit den Feind ins Außen verlege, sondern weil ich mich zu sehr liebe, um mich weiter zu verraten.

Teresa Heidegger

Ein liebevoller Umgang mit mir selbst

Vertrauensvorschuss – davon ausgehen, dass meine Umgebung mir wohl gesonnen ist

Welches Verständnis von uns selbst als Menschen brauchen wir, um wahrhaft Zukunftsfähiges in die Welt zu bringen? *Hildegard Kurt*

Der Mut, mich an den Nullpunkt zu begeben, um aus dem Nichts heraus alles entstehen zu lassen

Die Welt mit Nichts ändern.
taz-Schlagzeile vom 5.2.2016

Die Bereitschaft zur wirklichen Begegnung mit anderen Menschen – und dadurch auch mit mir selbst – ein Mut zur Offenheit, Verletzlichkeit und radikalen Ehrlichkeit

Zeig deine Wunde.
Joseph Beuys

Den Reichtum von Vielfalt anerkennen

It is not our differences that divide us. It is our inability to recognize, accept and celebrate those differences.
Audre Lorde

76 Die Versöhnung von Wissen, Denken, Wahrnehmung und Intuition

Es gibt keinen Gedanken, der nicht vorher Wahrnehmung war.
Johann Wolfgang von Goethe

Eine Risikobereitschaft kultivieren, die keine kopflose ist auf der Basis von Vertrauen, das kein blindes ist

Trust is not what we call blind faith, not something you have to believe, no matter what. You don't have to guess. You can feel it. So if you train yourself to actually be sensitive enough to feel things, then you're in dialogue with something real. You're not hoping that it's there.
Nancy Stark Smith

Das Vertrauen in meine Wahrnehmung zur Grundlage meines Handelns machen

Die Erfahrung, dass Geben und Nehmen zwei Seiten des gleichen Vorgangs sind, in dessen Fluss ich mich begeben kann und reich beschenkt werde

Die Bereitschaft, mich ins Spannungsfeld vermeintlicher Gegensätze oder Widersprüche zu begeben

Ich bin nicht dafür. Ich bin nicht dagegen. Ich bin darin.
Hugo Kükelhaus

Anders als ein Baum, der weiß, wie es geht, Baum zu sein, wissen wir Menschen noch nicht, wie ganz Mensch zu sein.

Shelley Sachs

Wir brauchen ein Du, um Vertrauen in das eigene Selbst zu bekommen, um zu spüren, dass es dieses Selbst tatsächlich gibt, um uns hier auf der Erde willkommen und angenommen zu fühlen. Ein solches Du ist wie eine Erlaubnis, wir selbst sein zu dürfen, ist wie eine Eintrittskarte ins echte, authentische Dasein.

Eva Neuner

[...] das Begehren der eigenen Fortexistenz und die notwendige Gegenwart fremden Lebens, um das eigene Leben zu können [...] bilden die Grundregeln der Sehnsucht, nach der die lebende Materie zur Entfaltung drängt.

Andreas Weber

Ethics cannot be taught by moral lessons. It must take shape in people's minds through awareness that a human being is at one and the same time an individual, a member of a society, a member of a species. Every individual carries this triple reality within himself. All truly human development must include joint development of individual autonomy, community participation, and awareness of belonging to the human species.

Edgar Morin

Eine lernende, forschende Grundhaltung, die Wissen und Nichtwissen, Möglichkeiten und Begrenzungen, Neuentdecken und Verlernen von Hinderlichem umspannt, und die mir erlaubt, jederzeit die Richtung zu ändern

Einander Resonanzraum sein

Autonom sein und einander brauchen

Volle Selbstverantwortung gepaart mit radikalem Respekt

Die Erfahrung, Teil eines Ganzen zu sein, das mein Zutun braucht, und von dem ich abhängig bin

Spürende Integration verschiedener Lebens- und Evolutionsstufen

Contact Improvisation is a recapitulation of a very early developmental process, which makes it a very enticing form of dance.

Bonnie Bainbridge Cohen

Nicht zu rütteln ist an der Tatsache, dass alles Leben – vom Bakterium bis hin zum Elefanten – auf der Ebene der Moleküle gemeinsame Eigenschaften hat. Es gibt einen roten Faden, der die gesamte biologische Existenz durchzieht [...] wie das musikalische Hauptthema den letzten Satz von Brahms' vierter Sinfonie.

*Richard Fortey*²⁹

Alles willkommen heißen, was mir begegnet, die Gegebenheiten so anzuerkennen wie sie sind und ihnen mit Gelassenheit und Gestaltungswillen entgegenbringen

Der gegenwärtige Moment ist alles, was du hast.

Eckhard Tolle

78 Die Ordnung im Chaos ahnen

Vertrauen in die Selbstorganisation von Systemen

Alles kommt aus dem Chaos ... aus einer zusammenhängenden, sehr komplexen Energie.

Joseph Beuys

Im Körper gibt es ein umfassendes Wissen; alle kleinsten Teile des Körpers können mit allen anderen Teilen kommunizieren. Dies ist eine geschichtliche Körpererfahrung, in der offensichtlich die Probleme der nun aktuell gewordenen Globalisierung, also des Weltkörpers, schon längst gelöst sind. Es ist ohnehin zu vermuten, dass der Organismus des Körpers und der Organismus der Welt einander ähnlich sind, wenn nicht sogar identisch.

Frithjof Hager

Meine fundamentale Behauptung ist, dass die Einheit des Körpers und des Geistes objektive Realität ist und, dass diese Entitäten nicht auf die eine oder andere Weise miteinander in Bezug stehen, sondern ein unteilbares Ganzes darstellen. Noch deutlicher gesagt: ich behaupte, dass ein Gehirn ohne motorische Funktionen nicht denken kann.

Mosb  Feldenkrais

With these [natural] laws as our constitution, we have no need for legislation. *Nancy Stark Smith*

Greifen wir nach dem Potenzial des Chaos und schaffen die Welt in der wir leben wollen. Lasst uns das Experiment beginnen. Seid kreativ, wild und uneingeschränkt!

Rebekka Kanesu

Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.

Friedrich Schiller

Jeder Impuls, der nicht unbesehen versichern soll, bedarf einer Entscheidung, damit ihm Leben geschenkt wird, und er zum Anfang wird. [...] Eine Entscheidung ist grausam, weil sie unendlich viele andere Möglichkeiten mit einemmal vernichtet. Aber es ist der einzige Weg, Möglichkeiten zur Wirklichkeit werden zu lassen, und sie schafft unendlich viele neue Möglichkeiten.

Jörg Haßmann

Die Aufgabe, die wir uns stellen sollten, ist nicht, uns sicher zu fühlen, sondern in der Lage zu sein, Unsicherheit zu tolerieren.

Erich Fromm

Anerkennen der gegenseitigen Bedingtheit von körperlichem und geistigem Sein

Mich den wirkenden Kräften so anvertrauen, dass ich sie nutzen kann

Mut zum Chaos

Mich einlassen auf Spiel, Intuition und etwas vermeintlich Nutzloses

Erleben, dass ich jederzeit entscheiden kann, und die volle Verantwortung für die Konsequenzen meiner Entscheidungen tragen

Sicherheit nicht in der Kontrolle suchen, sondern im Anerkennen der Unsicherheit

Zuhören, wahrnehmen, die Sinne öffnen,
empfänglich sein.

Receptivity needn't be measured
by passivity. 'Listening' is one of my
favorite words in describing the
force of transition.

Alan Ptashek

Die Bereitschaft, berührbar zu sein in jeder
Bedeutung des Wortes

Weil ich mit der Haut die Welt
fühlen kann, kann ich auch mich
fühlen; und weil ich mich fühlen
kann, kann ich die Welt fühlen. [...] Die
Wirklichkeit existiert überhaupt
nur an diesem Berührungspunkt,
aus dem beide hervorgehen, sie
existiert nur in der Sensibilität, in
der Berührbarkeit und in meiner
Aufmerksamkeit, mit der ich sie und
zugleich mich selbst wahrnehme.

Andreas Weber

∞

Je mehr ich all das beim Tanzen übe und wahrnehme, also als wahr erkenne, desto selbstverständlicher wird es mir werden – auch jenseits des Tanzraums. In diesem Sinne wünsche ich mir, dass wir den Mut, die Disziplin und die Lust finden, Schritt für Schritt zu lernen und die Contact Improvisation als Zukunftslabor nutzen für EINE BERÜHRBARE WELT.

Contact is a key to accessing a whole realm of human interaction that most people would not otherwise reach [...], but what are the actual limitations keeping Contact restrained as a special interest of us few?

Rick Knowlton

○ Bewusstsein und Verhalten, Kultur und Struktur oder: die Macht der Gewohnheit

Getting lost is possibly the first step toward finding new systems. [...] To reject the familiar, so rooted in our nervous system and minds, requires discipline. [...] We are not attempting to simply eliminate the known systems, but also to realize how we have adapted to those systems. It's the habit of adaptation which will keep us reproducing the system.

Steve Paxton

Contact was created in the context of the dance art world. This is a good place, however the traditions of possession and ownership among artists are unhealthy for Contact Improvisation.

Danny Lepkoff

It's a journey. No one is ahead of you or behind you. You are not more »advanced« or less enlightened. You are exactly where you need to be. It's not a contest ... it's life. We are all teachers and we are all students.

Charles Eisenstein

Was hindert uns daran, diese Kompetenzen und die verbindende Kraft, deren Existenz wir in hellen Momenten von Jams erleben und bezeugen dürfen, zu voller Entfaltung gelangen zu lassen? Ich vermute, es ist die Tatsache, dass wir versuchen, CI im Rahmen unseres gewohnten Denkens und innerhalb der vertrauten aber überholten Strukturen zu praktizieren, dass wir uns also nicht konsequent genug der Aufgabe widmen, Räume und Bedingungen förderlich (also gegebenenfalls ganz anders als gewohnt) zu gestalten. Auf der einen Seite betonen wir (und hadern auch oft damit) wie sehr die Contact-Kultur sich von »der Welt da draußen« unterscheidet; deshalb trennen wir die Welten so gern, weil sie uns unvereinbar erscheinen – über das Phänomen der Blase habe ich ja bereits geschrieben. Auf der anderen Seite reproduzieren wir ständig die Strukturen dieser »Welt da draußen«. Es gibt so viele Selbstverständlichkeiten, die wir stillschweigend übernehmen, ohne zu hinterfragen, ob sie dem Geist der Contact Improvisation zuwiderlaufen (was sie meiner Einschätzung nach mitunter tun). Manche davon haben mit kapitalistischem Denken zu tun, andere mit Hierarchien und der Art und Weise, wie wir gewohnt sind zu lernen.

Einige Beispiele:

- Wir pressen CI in die Logik des Geldes und laufen Gefahr, sie zur Ware zu machen, wenn wir sie verkaufen.
- Wir verweilen oft in gewohntem Hierarchiedenken, unterscheiden zwischen Lehrer*innen und Schüler*innen, zwischen Anfänger*innen und

Fortgeschrittenen, und folgen damit häufig den bekannten Mustern unserer Lernkultur.³⁰

- Wir machen Contact zu einer Freizeitbeschäftigung im Rahmen der gängigen Unterteilung unserer Zeit in Arbeit und Freizeit.³¹

Durch all diese Selbstverständlichkeiten machen wir die Contact-Szene auch zur Spielwiese für unser Ego, wir wollen gut dastehen, für unseren Vorteil sorgen, uns nicht blamieren ... – einzig und allein deswegen, weil wir es gewohnt sind, so in der Welt zu sein, also als Mangel an vorstellbaren Alternativen. Und der erste Schritt, Alternativen zu entwickeln, ist unsere Muster und Gewohnheiten als solche zu erkennen. In den vorangegangenen Kapiteln habe ich viel über Bewusstsein geschrieben: das *Erweitern der Begriffe* zum Beispiel ist Ausdruck einer Haltung. Ein anderer Aspekt blieb bislang eher unberührt: die Strukturen, die dieser Haltung entspringen bzw. die ihr überhaupt erst ermöglichen zu entstehen. Wie bedingen sich Strukturen und Haltung?

Nicht erst, seit man Design an Hochschulen studieren kann, beschäftigen sich Menschen damit, welcher Zusammenhang zwischen Form und Inhalt besteht.

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.
Albert Einstein

30 Es geht dabei nicht um das Abschaffen, sondern um das Unterscheiden zwischen hilfreichen und entmündigenden Hierarchien: »Die Postmodernen können Herrschaftshierarchien, die in der Tat schrecklich sind, und Verwirklichungshierarchien, die die natürliche Form natürlichen Wachstums, von Entwicklung und Evolution in der Welt darstellen [...], nicht voneinander unterscheiden.« Ken Wilber in Laloux, S. 351

31 Ein kleines Gedankenspiel: Was würde passieren, wenn wir uns als Contact-Gemeinschaft so organisieren, dass das, was wir tun, nicht mehr unter Freizeit rangiert, sondern als Arbeit betrachtet wird? Arbeit ist gemeinhin etwas, wofür ich Geld bekomme, Freizeit ist eher etwas, wofür ich Geld ausgabe. Wenn ich Geld bekomme, bin ich in der Pflicht, etwas zu leisten, wenn ich Geld bezahle, erwarte ich eine entsprechende Gegenleistung, habe also einen Anspruch. Konstruieren wir doch einmal, um das Gedankenspiel noch etwas auszureizen, eine momentan unvorstellbare Situation: Es würde mich brennend interessieren zu sehen, welches Potenzial freigesetzt wird, wenn sich Menschen zum Jammen treffen und dafür bezahlt werden. Wenn sie zum Beispiel vom Max-Planck-Institut für Dynamik und Selbstorganisation den Forschungsauftrag bekommen, etwas über Chaos und Ordnung in selbstorganisierenden Systemen herauszufinden.

I learn from knowing I am uncomfortable, and going ahead, and the going ahead being the letting-go-ahead. So the discomfort is to be appreciated. It is an environment, from which springs an opening. Contact embraces this fear of itself, this seminal verge. The invitation to feel the dread of opening is an inherent part of the total occurrence. [...] I figure it's time to call it home.

Christina Svane

Das vier-Quadranten-Modell zeigt, wie tief Denkweisen, Kultur, Verhalten und Systeme miteinander verwoben sind. Eine Veränderung in einer dieser Dimensionen wird sich durch die anderen drei ausbreiten.

Frederic Laloux

Sie haben herausgefunden, dass sich eine enghalsige Flasche nicht gut als Behälter für dickflüssige Substanzen eignet, weil diese sich nicht so gut schütten lassen wie aus einem Gefäß mit weiterer Öffnung. Sie bauen Häuser zum Wohnen anders als Versammlungsstätten. Wer eine Form für etwas finden möchte, tut gut daran, sich mit dem Wesen dessen zu befassen, das sie umschließen, beherbergen soll.

Welche Formen und Strukturen, könnten angemessen und förderlich sein für das Praktizieren der Contact Improvisation? Eine Pflanze in einem zu kleinen Topf wird irgendwann nicht weiter wachsen, weil die Größe des sichtbaren Pflanzenteils in Zusammenhang steht mit dem Platz, der dem Wurzelwerk zur Verfügung steht. Auch wenn das Bild stark vereinfacht ist, so ähnlich empfinde ich das. Wir könnten noch viel mehr angemessene und immer wieder wandelbare Formate finden, um Contact einen würdigen Ort zur Entfaltung zu geben. In den vorangegangenen Kapiteln habe ich versucht aufzuzeigen, dass viele Anregungen dazu in den Ursprüngen der Contact Improvisation zu finden sind. Es hilft also, sich mit der Haltung der Pionier*innen zu verbinden, um den Wesenskern der Contact Improvisation nicht aus dem Auge zu verlieren.

Über die gegenseitige Bedingtheit von Haltung und Struktur, Innen und Außen, Individuellem und Kollektivem kann man in der integralen Theorie von Ken Wilber und seinem Vier-Quadranten-Modell einiges erfahren. Ich kann das Thema hier nur anreißen, weil ich gerade erst begonnen habe, mich damit zu beschäftigen, aber ich halte es für sehr relevant, weil ich überzeugt bin, dass es sowohl eine Frage von Bewusstsein als auch von angemessenen Strukturen ist, ob wir der Contact Improvisation zu gesellschaftlicher Wirksamkeit zu verhelfen.* Das Neuerfinden von Formaten halte ich deshalb für wichtig, weil ich im Moment beobachte, dass wir mit unseren (unbewussten)

Festhalten an alten Formen die Entstehung von wirklich Neuem verhindern. Ein bewusster Blick auf Gewohnheiten kann Potenzial freisetzen. Das kann jede*r Einzelne von uns tun und es wird auch ein kollektiver Vorgang sein müssen, im ständigen Wechselspiel zwischen Innerem und Äußerem: die Beschäftigung mit Strukturen wird Raum für ein neues Bewusstsein schaffen, das wiederum einen Spielraum öffnen kann für die Veränderung der Form. Ein ganz konkretes Beispiel: Wir haben gerade den Verein *contact bewegen e.V.* gegründet, der diese Texte herausgibt. Wir nutzen diese (etablierte) Form, um wirksam nach außen agieren zu können.* Das heißt aber nicht, dass wir die Form (Verein) nicht so gestalten können, dass sie zu unseren Inhalten (CI) passt. Bei der Vereinsgründung gab es mehrere sehr aufschlussreiche Momente, zum Beispiel diesen: Ein Verein braucht einen Vorstand. Wir saßen im Kreis, und es kam uns absurd vor, durch die Vorstandswahl diese Atmosphäre von Ebenbürtigkeit zu unterlaufen – wenn auch nur auf dem Papier. Wir nahmen diese gefühlte Unstimmigkeit ernst und fanden heraus, dass es keine Regel gibt, die bestimmt, wie viele Vorstände ein Verein haben muss. Also folgten wir dem, was zu einem Wochenende intensiver gemeinsamer Gestaltungsarbeit am besten passte: Alle neun Gründungsmitglieder sind auch Vorstände. Das geht. Wir denken nur oft, es geht nicht, weil wir es nur anders kennen.

Es geht so unendlich viel mehr als wir denken – wenn wir nur nicht so sehr in unseren Gewohnheiten verhaftet wären. Aber auch das lässt sich ja ändern.

Nichts an unseren Verhaltensmustern ist beständig, es sei denn, wir sind der Überzeugung, dass dem so sei.

Moshé Feldenkrais

○ Sind wir bereit?

Vielleicht wird CI irgendwann verschwinden, wird nicht mehr nötig sein, weil es einfach eine selbstverständliche Weise sein wird, wie Menschen auf der Erde miteinander kommunizieren.

Eckhard Müller

It is all very well to say that one takes responsibility for one's self in improvisation, but it is indeed a staggering job in its details. An improviser's job is never done. All this to explore the ability of the consciousness to cleave to the body's moment and remain there as the moment changes.

Steve Paxton

Ich kehre zurück zum bereits zitierten Satz von Eckhard Müller. Mir gefällt seine Betrachtungsweise außerordentlich gut, auch wenn ich es ausdehnen würde: Ich glaube, es geht nicht nur um das Kommunizieren der Menschen untereinander, sondern auch um die Art und Weise, wie wir der mehr-als-menschlichen Welt begegnen, also der Gesamtheit des Seins auf diesem Planeten (und darüber hinaus?). Die Contact Improvisation könnte ein Beitrag dazu sein, dass wir Menschen die Fähigkeit entwickeln, uns in vollem Besitz unseres Bewusstseins dem anzuvertrauen, was ist, und zu würdigen, dass es vollkommen ist, wenn wir nur aufhören, kontrollieren und beherrschen zu wollen. Und eine Jam ist der Weg dorthin, nicht das Ziel. Wir praktizieren etwas, und je ernsthafter wir es betreiben, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich auflösen wird. Das heißt: die Form kann sich auflösen, die Essenz bleibt. Genauer gesagt entfaltet sich die Essenz erst dann ganz, wenn sie von keiner Form mehr eingeeengt wird. Wäre das nicht ein lohnenswertes Vorhaben: mit jedem Tanz zur Abschaffung der Contact Improvisation beitragen zu wollen? So wie jede Erziehung unbedingt darauf abzielen muss, sich selbst überflüssig zu machen? Und würde das nicht auch dazu beitragen, dass sich Politik, wie wir sie heute verstehen, erübrigt? Weil wir die Angelegenheiten des Gemeinwens nicht mehr durch verbindliche Entscheidungen regeln müssen, sondern immer mehr Vertrauen entwickeln, dass es sich von selbst organisiert, wenn wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit schulen?

Eine Nischenkultur verschwindet – nicht weil sie stirbt, sondern weil sie Keimzelle für einen tiefgreifenden Wandel wird und auf diese Weise aufhört, Nische zu sein. Sie verwandelt sich in gelebte Wirklichkeit. Lasst uns gemeinsam dazu beitragen, dass wir die Contact Improvisation als separate Kultur nicht mehr brauchen, weil sie mit all ihren Herausforderungen und Qualitäten selbstverständlicher Ausdruck des Menschseins geworden ist.

Wenn ich das ausspreche, bekomme ich manchmal zur Antwort: »Träum weiter, die Menschen sind noch nicht so weit: Du kannst nicht allen mit einer Jam daherkommen. Das überfordert die Leute«. Ja, ich träume weiter. Und nein, ich möchte gar nicht allen Menschen die Contact Improvisation als Patentrezept verordnen. Es reicht schon, die Haltung nicht abzustreifen, wenn wir nach der Jam unsere Tanzhose ausziehen und in unsere Straßenkleidung schlüpfen. Es ist ein Anfang, in der U-Bahn auf dem Heimweg jemandem so in die Augen zu gucken, wie ich es gerade eben beim Jammen getan habe. Es sind kleine Schritte und sie beginnen bei uns, nicht bei irgendjemandes Bekehrung. Deshalb habe ich den Versuch unternommen, das Potenzial samt möglicher Fragen und Widrigkeiten auf den Seiten dieser Hefte zu versammeln³²: damit wir zielstrebig und gleichzeitig umsichtig vorgehen beim Teilen unserer Leidenschaft und beim Abschaffen der Nische. Wir sollten niemandem unsere Wahrheiten überstülpen, denn wir haben letztendlich keine. Wir haben nur unser So-Sein und damit können wir uns zeigen. Und wir entwickeln jene Kompetenzen, von denen hier bereits ausführlich die Rede war. Ich sehe keinen Grund, warum wir sie und uns der Welt vorenthalten sollten. Außerdem ist das ja eine der wesentlichen Fähigkeiten,

Man muss das Unmögliche so lange anschauen, bis es möglich wird.
Das Wunder ist eine Frage des Trainings.
Charles Einstein

There was a time when
Contact Improvisation was
not even really imaginable.
*Steve Paxton*³²

32 Dieser Satz ist der Auftakt eines Vortrags von Steve Paxton im März 2014 (Why Standing?, Contact Quarterly, Seite 36-40, dieser Artikel, herausgegeben von Karen Nelson, fehlt in der Literaturliste)

It amounts to having to believe in a possibility which one may never have experienced. All this is to say I am devoted to something which I rarely feel, the possibility of which I never leave.

Christina Svane

I saw some dancing this morning that was really more complex than anything I could have imagined in '72. I was seeing moments that looked as though the senses can't possibly be in charge of what's happening, and the consciousness can't be in charge. It's very amazing.

Steve Paxton (2014)

die wir uns beim Contact aneignen: wahrnehmen, was angemessen ist, horchen, in Kontakt treten. Es geht nicht um Patentrezepte, die haben wir auch nicht. Es geht darum, den Raum zu erweitern, mehr von diesen Übungsräumen zu schaffen oder zu öffnen, von denen wir wissen, dass sich in ihnen Potenzial entfalten kann. Und das möchte ich mit meinen Texten wachküssen: den Mut zu kleinen Schritten hinaus aus der Nische.

Bei allen Aktionen, die ich bisher in Räumen initiiert habe, die öffentlicher sind als eine Jam im Hinterhofstudio, bin ich diesem erkennenden Staunen begegnet: »So können Menschen miteinander sein« – nicht selten gepaart mit einer unverhohlenen Sehnsucht.

Sind die Leute wirklich noch nicht so weit? Je öfter ich das höre, desto eindringlicher stelle ich mir die Frage, wer denn eigentlich »die Leute« sind. Und ob wir »die Leute« nicht gewaltig unterschätzen. Gehören wir nicht dazu zu »den Leuten«? Und ich schreibe hier nicht aus rhetorischen Gründen *wir*, sondern weil ich mich selbst meine. Ich erlebe, wie ich täglich daran scheitere, alles, was mir begegnet, als Gestaltungsimpuls wahrzunehmen, denn es überfordert mich maßlos. Aber ich möchte es weiter versuchen – ich glaube, es ist die einzige Möglichkeit für einen tiefgreifenden Wandel. Und der wiederum ist die einzige Möglichkeit, die wir als Menschheit haben.

Ich vermute also, hinter diesem Zögern, unsere Schätze zu teilen, steckt eine Angst. Es ist die Angst, diese überaus herausfordernde Art und Weise, wie wir beim Jammen der Welt begegnen, könne nicht nur netter Spielplatz sein, sondern ernsthaft das Zeug haben zu einer gesellschaftlichen Wirklichkeit.

Möglicherweise fürchten wir uns vor einem Leben, das die ganze Zeit solche Herausforderungen an unsere Präsenz und Eigenverantwortung

stellt, wie eine Jam. Könnte es vielleicht sein, dass *wir* noch nicht so weit sind? Dass uns, die wir geschnuppert haben, was uns solch ein Dasein abverlangt, bange wird bei der Vorstellung, unser Leben immer so zu leben? Diese Frage schlägt den Bogen zurück zum grauen Heft, das ganz oben auf lag, als du diese Texte zum ersten Mal in der Hand hieltst. Das Herausfordernde an dem Gestaltungsprozess, der uns Menschen abverlangt wird, ist dies: Er fordert von uns absolute Hingabe gepaart mit höchster Disziplin. Daran zu arbeiten, das ist das Zukunftslabor. Oder das Gegenwartslabor. Oder ganz schlicht: Das bedeutet es, Mensch zu sein.

Sind wir bereit, die Verantwortung für einen Gestaltungsprozess zu übernehmen, der uns überfordern könnte?

Joseph Beuys

Übersetzungen aus dem Englischen

Seite 5 (Eingangszitat) – Wir werden nicht ablassen zu forschen / Und am Ende all unseres Forschens / Werden wir dort ankommen, wo wir begonnen haben / Und diesen Ort zum ersten Mal kennen. *T.S. Elliot*

Seite 9 – Tanzen ist ein Land und eine Sprache für sich [...]. Sich einander nach dem Tanzen [namentlich] vorzustellen, erscheint oft wie aus einer anderen Welt, als ob das Tanzen die »echte Welt« wäre und unsere Namen etwas vertraut Fiktives. *Nancy Stark Smith*

Seite 11 – CI fordert uns dazu auf, (geistige) Bewusstheit und Körperbewusstsein zu verbinden, anstatt sie in getrennten Kisten unter Quarantäne zu stellen. *Cheryl Pallant*

Seite 11 – Damit man von der Gesamtheit des Seins sprechen kann, die Körper und Geist nicht dichotomisiert, benutzt man am Ende zwei Wörter, die genau das tun. *Susan Aposhyan*

90 Seite 13 – Ich sah mal zwei Modern Dance Lehrer*innen durch den Türspalt in eine Contact Klasse linsen und bekam mit, wie die eine sagte: »Ich kann's nicht glauben, die sitzen schon wieder da und reden.« *Martin Keogh*

Seite 13 – Mein Partner bewegt sich weiter. Während ich den Geruch seines Schweißes einatme, rolle ich mich in seinem Schoß zusammen und will da bleiben, das Empfinden eines Selbst kommt mir abhanden und ich bin bereit zurückzugleiten in die flüssige Wärme und zeitlose Sicherheit einer Gebärmutter. *Marie Mannschatz*

Seite 14 – Improvisation ist ein Wort für etwas, das keinen Namen haben kann. *Steve Paxton*

Seite 14 – Ich frage mich, ob die Worte, um es (CI) auf den Punkt zu bringen, überhaupt existieren. *Steve Paxton*

Seite 20 – Es ist mir wesentlich, dass Contact-Lehrer*innen in sich und in ihren Schüler*innen ein gesteigertes Bewusstsein kultivieren für den politischen und spirituellen Reichtum dieser Tanzform. *Keriac*

Seite 21 (Fußnote 8) – Dachtest du, die Contact Improvisation sei vom Himmel gefallen? [...] die Arbeit, die in der Vergangenheit im Tanz geleistet wurde, zu verwerfen, heißt, sie [CI] zu einem Waisenkind zu machen. *Steve Paxton*

Seite 23 – Mein Traum ist, dass Contact sich zu einer gesellschaftlichen Funktion auswächst. [...] Das mag weit hergeholt erscheinen, aber ich spüre, dass es bereits beginnt. *Danny Lepkoff (1976)*

Seite 25 – Ich bin dazu übergegangen, CI als körperliches Ereignis zu betrachten, das am besten über die Negation beschrieben wird – nicht Kunst, nicht Sport, das Allermeiste nicht, was in diesem Jahrhundert Tanzen charakterisiert. *Steve Paxton*

Seite 26 – Zuerst lernst du, wie du deinen Fuß streckst, und nach jahrelanger Übung, wenn du wirklich gut darin bist, deinen Fuß zu strecken, könnte dir möglicherweise die Verantwortung dafür übertragen werden, zu entscheiden, in welche Richtung du deinen Fuß streckst. *Keriac*

Seite 29 – Was hatte die Kultur physisch unterdrückt oder aussortiert, [...] das wir zurückgewinnen würden? *Steve Paxton*

Seite 29 – Dein Motiv, Antriebskräfte für deine Bewegung wurden von ihnen [deinen Lehrer*innen, deinen Choreograph*innen] bestimmt und kontrolliert und du strampeltest dich ab, zu sein, was sie waren. *Steve Paxton*

Seite 30 – Wir sind auf freiwillige Versklavung hin konditioniert. In einer Demokratie müssen die Diktator*innen anderen abverlangen, sie mögen Sklaven sein. Es ist ein Glück für die Diktator*innen, dass die amerikanische Lebensweise Sklav*innen hervorbringt, denen die Mechanismen ihrer eigenen Versklavung nicht bewusst sind. *Steve Paxton*

Seite 30 – Das radikale politische Potenzial der Contact Improvisation ist es, exakt diese befriedigende Art der individuellen und kollektiven Entscheidungsfindung zuwege zu bringen. *Robert Turner*

Seite 31 – Das forschende Klima hat die Arbeit [die Contact Improvisation] eher zu einem Umschlagplatz werden lassen als zu einem Ort, an den man sich begeben kann – unbehaglich für alle jene, die gehofft hatten, irgendwann mal irgendwo anzukommen. *Nancy Stark Smith*

Seite 32 – Sie praktizieren eine Form, die ein großes subversives Potenzial hat, aber jenes Potenzial wird ihnen gar nicht bewusst, weil ihnen der radikal kritische Blick auf die Gesellschaft fehlt. So eine Verschwendung! *Daniel Mang* (mit »sie« meint er die Contacter*innen im Allgemeinen)

Seite 36 – Eine winzige Sekunde lang bin ich glücklich wie ein Kleinkind. Aber als mein Verstand sich des seit langem verlorenen Gefühls bewusst wird, löst es sich unter dem Gewicht der Erinnerung auf. *Marie Mannschatz*

Seite 38 – Contact hat mit Ideen oder Bildern zu tun, die zuerst Sinneseindrücke sind und dann vom Geist empfunden werden. *Steve Paxton*

Seite 38 – Warum bringt eine Form, die auf den Sinnen beruht, so ein einheitliches Erscheinungsbild hervor, wenn doch das Leben selbst so vielfältig ist? *Daniel Lepkoff*

Seite 39 – Die Naturkräfte, welche die Bewegung des menschlichen Körpers auf der Erde lenken, sind für alle Körper gleich. *Anonym*

Seite 41 – Es gibt Gefahren. Eine davon ist, voraus zu denken. Was der Körper tun kann um zu überleben, ist viel schneller als jeder Gedanke. *Steve Paxton*

Seite 42 – Bevor sie sich auf eine neue Geschichte einlassen können, müssen die meisten Menschen (und wahrscheinlich ebenso die meisten Gesellschaften) erst ihren Weg aus der alten heraus finden. Zwischen der alten und der neuen ist ein leerer Raum. Es ist eine Zeit, in der die Lektionen und Erfahrungen der alten Geschichte verarbeitet werden. Nur wenn diese Arbeit getan wurde, ist die alte Geschichte wirklich abgeschlossen. Dann ist da nichts, die schwangere Leere, aus der alles Seiende entsteht. Wir kehren zum Wesentlichen zurück und gewinnen die Fähigkeit zurück, aus dem Wesentlichen heraus zu handeln. Wenn wir wieder zurück in den leeren Raum zwischen den Geschichten kommen, haben wir die Wahl, aus Freiheit und nicht aus Gewohnheit zu handeln.
Charles Eisenstein

Seite 45 – An der Contact Improvisation mitzuwirken ist Bewegungsstudium durch Bewusstheit und Bewusstheitsstudium durch Bewegung. *Curt Sidall*

Seite 47 – Alles was du tun musst, ist dich hinstellen und dich dann entspannen [...] und irgenvann kommt der Punkt, an dem dir klar wird, dass du alles entspannt hast, was du entspannen kannst, aber dass du immernoch stehst, und dass in diesem Stehen ziemlich viel winzige Bewegung enthalten ist. Das Skelett hält dich aufrecht, obwohl du dich geistig entspannst. [...] Wir versuchen, uns mit dieser Art von primären Kräfte zu verbinden und sie offensichtlich und zugänglich zu machen. *Steve Paxton*

Seite 48 – Das Stehen war wertvoll. Der wesentliche Vorgang war zu stehen und den Körper zu beobachten. [...] Was darin geübt wird, im Inneren des stehenden Körpers, ist die Gewohnheit des Beobachtens, eine spürbare Bewusstseinsbewegung durch den Körper. *Steve Paxton*

Seite 48 – Den Reflexen bei der Arbeit zusehen

Seite 49 – Während du das tust, während du stehst und den kleinen Tanz fühlst, bist du dir dessen bewusst, dass du es nicht 'tust'. In gewisser Weise schaust du dir selbst beim Kunst ausüben zu. Du schaust zu, wie dein Körper die Kunst seiner Funktion ausübt. *Steve Paxton* (Anm: *to perform* bedeutet sowohl ausüben als auch vorführen).

Seite 49 – Es geschieht etwas, das zu schnell ist für das Denken. *Steve Paxton*

Seite 50 – Du kommst. Wir werden dir zeigen, was wir tun.

Seite 51 – von Contact hergeleitete Choreographie

Seite 52 – Wir arbeiteten vom Inneren her [...], damit wir herausfinden konnten, was möglich war, anstatt herauszufinden, was schön aussah. *Nancy Stark Smith*

Seite 52 – Die Performances selbst stellten eine Fortsetzung der Proben dar und dauerten jeden Tag fünf Stunden, das Publikum kam und blieb so lange es wollte. *Cynthia Novack*

Seite 52 – Was passierte, glaube ich, war, dass sich Empfindungen auf das Publikum übertrugen. Sie kamen geradezu schwitzend und mit roten Backen aus den Performances, erregt, als hätten sie es selber getan [...] Es war, als hätten wir den Leuten etwas eröffnet, eine Art, Bewegung zu betrachten, eine Art Bewegung zu erleben, die sehr neu und gesund war, sehr wesentlich und lebendig.
Nancy Stark Smith

Seite 52 – Es war das Gefühl einer wirklich gemeinsamen Erfahrung von Performer*innen und Publikum, ein unglaubliches Gefühl körperlicher Zugänglichkeit. *Lisa Nelson*

Seite 54 – Die Tatsache, dass wir nicht auf etwas hin arbeiteten, sondern einfach arbeiteten, erzeugte ein Gefühl von Freiheit, mit den Dingen zu spielen. *Nancy Stark Smith*

Seite 56 – Der Underscore ist ein Rahmen zum Üben und Erforschen von Gruppenimprovisation, der die Contact Improvisation in einen größeren Zusammenhang improvisierter Bewegung einbindet. Im Verlauf führt er Tänzer*innen durch eine Abfolge »sich verändernder Zustände« – von der Ruhe ins aktive Tanzen und zurück zu Ruhe und Reflektion. Während der zwei bis vier Stunden durchläuft er eine Vielfalt dynamischer Zustände, unter anderem lange Phasen sehr kleiner, privater und stiller innerer Vorgänge und andere Momente mit höherer Energie, interagierendem Tanzen und Improvisation der ganzen Gruppen. Die 20+ Phasen des Ablaufs – jede mit Namen und graphischem Symbol – stellen eine allgemeine Landkarte für die Tänzer*innen dar. Innerhalb dieses Rahmens sind sie frei, ihre eigene Dynamik, ihre eigenen Bewegungen und Beziehungen zu schaffen – mit sich selbst, der Gruppe und der Umgebung. Der Underscore wird auch weltweit in der Contact Gemeinschaft genutzt, um Contact Jams Fokus und Konzentration zu verleihen. Jeder Underscore ist einzigartig. *Nancy Stark Smith*

Seite 57 – Wo war das fortwährende Gefühl von Entdeckung der frühen Jahre geblieben, als jede Klasse neue Herausforderungen an die Aufgabe stellte, den Tanz CI weiterzugeben – und neue Lösungen zutage förderte? Die Klassen jetzt waren zu sehr mit Unbedingtheiten angefüllt. Innerlich rebellierte ich. *Nancy Stark Smith*

CS

Seite 57 – Der Underscore ist eine Spiel- und Forschungsform, nicht das Gesetz. *Nancy Stark Smith*

Seite 58 – Wo du bist, wenn du nicht weißt, wo du bist, ist eines der wertvollsten Gefühle, die Improvisation für uns bereithält. Es ist ein Ort, an dem sich mehr mögliche Richtungen auftun, als irgendwo anders. Ich nenne diesen Ort die Lücke. Je mehr ich improvisiere, desto überzeugter bin ich, dass über das Medium dieser Lücken – dadurch dass sich unser Bezugspunkt vorübergehend in der Schwebelage befindet – dieses unerwartete und ersehnte »originäre« Material hervorgebracht wird. Es ist originär, weil sein Ursprung im gegenwärtigen Moment liegt, und weil es außerhalb unseres gewohnten Bezugsrahmens entsteht. *Nancy Stark Smith*

Seite 58 (im Fließtext) – die nicht an eine Reihenfolge gebundenen Jederzeit- und Immer-Aspekte

Seite 58 – Der Idioten-Knopf ist eine praktische Alternative dazu, sich komplett auszuklinken. *Nancy Stark Smith*

Seite 58 – Sofern es deine Absicht ist, den Underscore zu machen (und du das hier nicht versehentlich mit einer Tangostunde oder einem Nachtclub verwechselst) kannst du dich entspannen und davon ausgehen, dass du nichts Falsches tun oder falsch deuten wirst. *Nancy Stark Smith*

Seite 67 – [...] betrachten, was uns [an CI] gefällt und dann forschen, was sich dahinter verbirgt. Wenn mir gefällt, wie verspielt alle sind, heißt das dann, wir haben eine Gruppe von Leuten, die sich weigern, erwachsen zu werden? Wenn dir dieser Gedanke Unbehagen bereitet, könnte es sein, dass du dich in der Nähe des Schattens befindest. *Martin Keogh*

Seite 68 – [...] die Unterschiede zwischen »Kunst« und »Leben« verschwimmen lassen [...] zielorientierten Tanz durch gemeinschaftliches Experimentieren ersetzen. *Cynthia J. Novack*

Seite 68 – Eine Gemeinschaft, in der du wirklich jede*n berühren kannst, hat etwas ganz Besonderes an sich. *Rick Knowlton*

Seite 69 – Contacter*innen sind Sklav*innen ihrer Empfindungen und Gefühle. Gäben wir unseren Ideen genau soviele Gewichte, würde man uns Fanatiker*innen nennen. Und vielleicht wären wir in der Welt viel wirksamer, wenn wir diese Kraft hinter unseren Überzeugungen und Vorstellungen hätten und nicht in unseren physischen Körpern. *Steve Paxton*

Seite 74 – Ich habe beschlossen zu beschließen, dass, wie sehr die Contact Improvisation auch immer kodifiziert werden und als Sammlung von 562 Techniken dargestellt werden mag, unterhaltsam sein soll, auf Schönheit oder Anmut getrimmt wird, in Räumen voller Gespräche und sozialer Interaktion praktiziert wird, zur Therapie gemacht wird, als gemeinschaftsbildende Maßnahme benutzt wird – letztendlich die ursprüngliche Haltung unberührt bleibt, nämlich Menschen zu ermächtigen, sich auf ihre eigene physische Intelligenz zu verlassen, ihrem Jetzt mit offenen Sinnen und sich weitender Wahrnehmung zu begegnen, und ihre eigene Antwort darauf zu entwerfen. *Daniel Lepkoff*

Seite 76 – Es sind nicht unsere Unterschiede, die uns trennen. Es ist unsere Unfähigkeit, diese Unterschiede zu erkennen, zu akzeptieren und zu feiern. *Audre Lorde*

Seite 76 – Vertrauen muss nicht unbedingt blindes Vertrauen sein, nichts, was du um jeden Preis glauben musst. Du musst nicht raten. Du kannst es spüren. Wenn du dich also darin übst, wirklich sensibel genug zu sein, Dinge zu fühlen, dann bist du im Dialog mit etwas Realem und hoffst nicht nur, es möge da sein. *Nancy Stark Smith*

Seite 77 – Ethik lernt man nicht durch moralische Belehrung. Sie muss sich im Geist der Menschen formen durch die Erkenntnis, dass ein menschliches Wesen gleichzeitig Individuum ist, Mitglied der Gesellschaft und Mitglied einer Spezies. Jedes Individuum trägt diese dreifache Wirklichkeit in sich. Jede wahrhaft menschliche Entwicklung muss diese Verbindung beinhalten: ein Entwickeln von individueller Autonomie, gesellschaftlicher Teilhabe und dem Bewusstsein für die Zugehörigkeit zur menschlichen Spezies. *Edgar Morin*

Seite 78 – Die Contact Improvisation ist ein Rekapitulieren eines sehr frühen Entwicklungsvorgangs, was es zu einer sehr verlockenden Tanzform macht. *Bonnie Bainbridge Cohen*

Seite 79 – Mit diesen Naturgesetzen als unserer Verfassung haben wir keinen Bedarf an Gesetzgebung. *Nancy Stark Smith*

Seite 80 – Empfänglichkeit misst sich nicht an Passivität. »Zuhören« ist eines meiner Lieblingsworte, um die Kraft des Übergangs zu beschreiben. *Alan Ptasbek*

Seite 80 – Contact ist ein Schlüssel, der uns Zugang verschafft zu einem ganzen Bereich menschlicher Interaktion, zu dem die meisten Leute sonst nicht gelangen würden [...], aber welche realen Beschränkungen führen dazu, dass die Contact Improvisation das abgegrenzte Spezialgebiet einiger Weniger bleibt? *Rick Knowlton*

Seite 81 – Sich zu verirren ist wahrscheinlich der erste Schritt, um neue Systeme zu finden. [...] Das Vertraute abzulehnen, das so verwurzelt ist in unseren Nervensystemen und Gehirnen, erfordert Disziplin. [...] Wir versuchen nicht nur, die bekannten Systeme hinter uns zu lassen, sondern auch zu erkennen, wie wir uns an diese Systeme angepasst haben. Es ist die Gewohnheit, uns anzupassen, die dazu führt, dass wir das System fortwährend reproduzieren. *Steve Paxton*

Seite 81 – Contact wurde im Kontext der Welt der Tanzkunst geschaffen. Das ist ein guter Ort, allerdings sind die Traditionen von Besitz und Eigentum unter Künstler*innen ungesund für die Contact Improvisation. *Danny Lepkoff*

Seite 81 – Es ist eine Reise. Niemand ist dir voraus oder hinterher. Du bist nicht »fortgeschrittener« oder weniger erleuchtet. Du bist genau da, wo es gut ist für dich. Es ist kein Wettbewerb... es ist das Leben. Wir sind alle Lehrer*innen und wir sind alle Schüler*innen. *Charles Eisenstein*

Seite 83 – Ich lerne dadurch, dass ich um mein Unbehagen weiß und weitergehe. Und das Weitergehen ist ein Weitergehenlassen. Das Unbehagen will also wertgeschätzt werden. Es ist ein Milieu, in dem ein Öffnen gedeiht. Contact umarmt diese Angst vor sich selbst. Diese zukunftssträchtige Schwelle. Die Einladung, den Schrecken zu fühlen, der in diesem Öffnen liegt, ist ein untrennbarer Teil des Gesamtgeschehens. [...] Ich nehme an, es ist Zeit, das als Zuhause zu bezeichnen. *Christina Svane*

Seite 85 – Es ist gut und schön zu sagen, das man in der Improvisation die Verantwortung für sein Selbst übernimmt, aber es ist in all seinen Details wirklich ein erschütternder Job. Die Arbeit derer, die improvisieren, ist nie fertig. Und das alles, um die Fähigkeit des Bewusstseins zu erforschen, dem Moment des Körpers treu zu sein und dranzubleiben, während der Moment sich verändert. *Steve Paxton*

Seite 86 – Es gab eine Zeit, da war Contact Improvisation noch nicht einmal vorstellbar. *Steve Paxton*

Seite 87 – Es läuft darauf hinaus, an eine Möglichkeit glauben zu müssen, die man vielleicht noch nie erlebt hat. All das bedeutet, ich habe mich einer Sache verschrieben, die ich selten spüre, und deren Möglichkeit ich nie aufgeben. *Christina Svane*

Seite 87 – Ich habe heute morgen ein paar Tänze gesehen, die wirklich viel komplexer waren als alles, was ich mir '72 hätte vorstellen können. Ich sah Momente, die so aussahen, als könne die Sinneswahrnehmung unmöglich verantwortlich sein für das was passierte. Es war erstaunlich. *Steve Paxton (2014)*

Die Contact Improvisation kann ein Übungs- und Experimentierfeld für Zukunftsfertigkeiten sein. Sie verkörpert Qualitäten, die für eine lebensfreundlichere Kultur stehen. Damit sie ihre gesellschaftliche Wirkkraft entfalten kann, braucht es gleichermaßen: Ein Bewusstsein für die Ursprünge und den Mut zum ständigen Neuerfinden. Disziplin und Spielfreude. Körper und Geist. Was noch?

Contact Improvisation als
gesellschaftsbewegende Kultur

Heike Pourian

CONTACT IN DIE WELT

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT



contact bewegen e.V.

Der leere Raum

Der rote Faden

Contact-Geschichten

Das kleine Tao der Contact Improvisation

Contact Improvisation als Zukunftslabor

→ **CONTACT IN DIE WELT**

Teil der Textsammlung
EINE BERÜHRBARE WELT

Herausgegeben von contact bewegen e.V.
Dresden, 2016

Kein Copyright.

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil die Autorin nicht die Idee des geistigen Eigentums vertritt. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Satz und Gestaltung: Philipp Dittmar
Lektorat: Ulrike Hessel, Aldo Riboni, Gabriele Scherer
Schrift: Franz Sans, Adobe Garamond Pro

Druck: City-Druck, Nürnberg / Gostenhof
Gedruckt auf Circle Offset Recycling von Igepa
mit mineralölfreien Ökoboards Farben von Epple

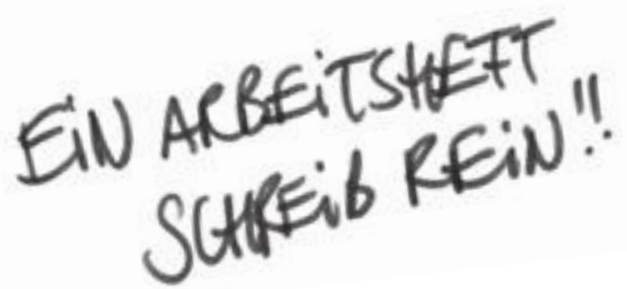
ISBN 978-3-00-052225-3

Zu bestellen bei contact bewegen e.V.:
eine_beruehrbare_welt@posteo.de
Sockelpreis 11 € (reine Herstellungskosten) plus Spende
nach eigenem Ermessen an den Verein contact bewegen e.V.
Preisempfehlung für den Buchhandel: 28€

Heike Pourian

EINE BERÜHRBARE WELT

Contact in die Welt



EIN ARBEITSHEFT
SCHREIB REIN!!

Wir alle sind Mystiker.
Dieser Satz ist keine Feststellung, sondern eine Forderung ans Leben:
Es soll kein Mensch nur sein Leben fristen.
Es soll kein Mensch sich erschöpfen im reinen Überleben.
Jeder soll der Wahrheit nahe kommen dürfen.
Für jeden Menschen soll es Orte der Absichtslosigkeit geben.

Dorothee Sölle

Bildet euch, denn wir brauchen all eure Klugheit.
Bewegt euch, denn wir brauchen eure ganze Begeisterung.
Organisiert euch, denn wir brauchen eure ganze Kraft.

Antonio Gramsci

Ich setzte meinen Fuß in die Luft,
und sie trug.

Hilde Domin

INHALT

- 8 In die Welt?
- 9 Handeln
- 11 Kleine Schritte
- 13 Vielfalt, Ideenpool, kollektive Intelligenz
- 16 Ist Contact bedingungslos und inklusiv?
- 20 Jams öffnen
- 22 Haltung
- 24 Müssen!?
- 26 Zweifel und Bedenken
- 28 Contact mit Kindern
- 32 Contact in die Welt – wohin denn?
- 34 Sicherheit und Grenzen
- 42 Bedingungen und Werkzeuge
- 44 Formate
- 48 Woher kommt das Geld dafür?
- 50 Schnittmengen
- 58 Neues im alten System
- 60 Global verbreiten und lokal verdichten
- 61 Einen Verein gründen

- 63 Archiv

○ IN DIE WELT?

Aus dem Hochgefühl heraus, in das eine ▶Jam uns versetzen kann, fällt manchmal der euphorische Satz: »Wenn alle Menschen Contact tanzen würden, wäre die Welt ein besserer Ort«. Das würde ich so nicht (mehr) unterschreiben. Es wäre ein wenig anmaßend, davon auszugehen, das, was zu meinem Glück, meiner Lebendigkeit, meiner Bewusstseinsentwicklung beigetragen hat, sei der Königsweg. Ja, Contact ist ein Weg, einer von vielen möglichen Erkenntnispfaden. So habe ich es auf jeden Fall erlebt und ich kenne einige, die das so empfinden. Die Versuchung, etwas zum Patentrezept erklären zu wollen, ist gegeben und sie hat in der Geschichte zu viel Leid geführt: Zwang, Unfreiwilligkeit, Religionskriege, gewaltsames Missionieren. Auch wenn es gut ist, die Gefahr im Auge zu behalten: vom Missionieren sind wir meiner Einschätzung nach weit entfernt.

∞ Im Moment habe ich eher den Eindruck, dass wir uns verstecken. Unzugänglich machen. Wenn du Glück hast, wirst du davon erfahren, dass es die Contact Improvisation gibt, aber wir sorgen nicht dafür – höchstens, wenn wir einen Kurs vollkriegen wollen. In diesem Heft geht es mir nicht um Werbestrategien für einen florierenden Contact-Markt. Mein Anliegen ist, dass wir bereit sind, uns zu zeigen, Zeugnis abzulegen von dieser besonderen Art, wie wir die Möglichkeiten menschlichen Miteinanders erforschen, obwohl es in so krassem Gegensatz steht zu alltäglichen Realitäten – und gerade deshalb. Warum sollten wir der Welt das vorenthalten?

○ HANDELN

Wie kann es ganz praktisch geschehen, dass die Contact Improvisation einen Beitrag leistet zum Wandel in der Welt?

Wo anfangen?

- mehr Bewusstsein innerhalb der Contact-Szene
- Selbstverständliches infrage stellen, an allen Ecken
- Ungewohntes wagen
- aus unseren Nischen hinaus bewegen und mehr Menschen erreichen!
- immer wieder neue kleine, konzentrierte Forschungsräume schaffen
- die neuen Erkenntnisse in größeren Zusammenhängen erproben
- neue Fragen generieren
- neue Räume entwerfen

DABU STEHT
EINIGES IM
SCHWARZEN
HEFT!

so hat Ci
angefangen!
Genau das haben
die Pionier*innen
getan!

Was gilt es zu berücksichtigen, wenn wir die Nische verlassen?
Welcher Herausforderungen sollten wir uns bewusst sein?

Vielleicht blätterst du ja zuallererst in diesem Heft, weil du wissen willst, worauf all die in diesem Paket versammelten Texte hinauslaufen sollen.

Das kann ich nur zu gut verstehen. Beim Denken und Visionieren können wir uns in schwindlige Höhen erheben, es wird luftig und leicht. Das Schwierige ist dann der Schritt zum Handeln. Genau das soll hier angegangen werden: die Umsetzung.

Und die geht zunächst einmal einher mit einem realistischen Blick auf die Welten, die sich da begegnen sollen: die Contact-Welt und die Welt »da draußen« – die uns häufig so unendlich weit davon entfernt zu sein scheint. Was braucht es, dass sie aufeinandertreffen können und beide bereichert daraus hervorgehen?

Dieses Heft beruht auf Erfahrungen, die ich mit solchen Versuchen gemacht habe.

Ganz hinten auf den grauen Seiten finden sich im Archiv Dokumente von konkreten Projekten. Vor allem aber stellt es Möglichkeiten in den Raum: Was wäre alles denkbar, wenn wir nicht die momentan existierenden Formate und Orte, wie und wo Contact stattfindet, als einzige Wahrheit hinnehmen, sondern uns trauen, an allen möglichen Reglern und Schraubchen zu drehen und dadurch neue Möglichkeiten zu denken?

Was davon wirklich umsetzbar ist, wird sich zeigen.

Aber eines hilft sicher: Größer denken. Fragen stellen. Davon gibt es hier im türkisen Heft jede Menge. Mehr als Antworten.

10

z.B.: im Rahmen des Schulprojekts
ein wirklich gleichberechtigtes

S. 46/47

KLEINE SCHRITTE

Es ist wahrscheinlich ein wesentliches und charakteristisches Merkmal des anstehenden Wandels, dass er nicht in Form einer gigantischen Revolution passiert, sondern in vielen winzig erscheinenden Schritten.

Diese kleinen Schritte werden uns unter Umständen gar nicht mehr so klein und unbedeutend vorkommen, wenn wir uns – wie lokal handelnd und graswurzelig wir auch immer unterwegs sein mögen – immer wieder mit der »Bewegung ohne Namen«¹ verbinden und mit jener »neuen Welt«, die wir »an einem stillen Tag atmen hören können«². Wir können uns bewusst machen, dass wir nicht allein sind, sondern Teil eines Netzes von sich ergänzenden und bereichernden Aktivitäten, die einem übergeordneten Sinn dienen – auch wenn wir diesem Sinn vielleicht ganz verschiedene Namen geben würden: Verbundenheit, Freiheit, Versöhnung, Menschlichkeit, Menschwerdung, Einssein, Lebendigkeit, Hoffnung, Friede, Liebe ...

Das klingt sehr groß – kleine Schritte also:

Der Nachteil von kleinen Schritten kann sein, dass sie einem recht unspektakulär vorkommen können, man tut sie nicht mit Pauken und Trompeten. Manchmal wurde mir erst im Nachhinein bewusst, dass eine kleine vorgenommene Veränderung oder ein winziges Detail für einen großen Paradigmenwechsel stand. Der Vorteil der kleinen Schritte ist, dass es nicht viel braucht, um sie zu tun. Auch nicht viel Mut. Wir können jetzt damit anfangen. Kleine Schritte orientieren sich an dem was ist⁺⁺, sie sind Strategien für den Moment und für diesen konkreten Ort. Wir müssen noch nicht wissen, worauf es hinausläuft, wir können uns ausprobieren und lernen. Alles was es braucht, ist ein Anfangsimpuls. Neugier, Lust, Wut, Unzufriedenheit, Überdruß, der Wunsch etwas Geliebtes zu teilen, ... oder ein nicht näher bestimmbarer Impuls. Für den Rest sorgt, um beim physikali-

1 So nennt es Paul Hawken in seinem Buch »Blessed Unrest«
»Movement with no name«

Forschen ermöglichen.
AUGENHÖHE KANN REVOLUTIONÄR SEIN!

IMPULSIEREN!

schen Bild zu bleiben, die kinetische Energie, die dieser Impuls freisetzt.

Wenn wir merken, dass es nötig ist, können wir jederzeit die Richtung anpassen oder ein Stück zurückrudern. Wir müssen und können gar nicht wissen, was es auf lange Sicht braucht, um Contact für mehr Menschen zugänglich zu machen, ohne es zu verwässern. Und trotzdem können wir anfangen, es zu tun. »Den Fuß in die Luft setzen«⁺.

Viele kleine Schritte anstatt eines gewaltigen stehen auch für Demokratie und Teilhabe, für die Gestaltungskraft vieler Menschen anstelle eines Befehls von oben. Alle sind gefragt, anstatt es einigen wenigen Macher*innen zu überlassen, die Welt zu einem lebenswerteren Ort umzugestalten. Trauen wir uns doch zu und maßen uns an, das zu können.⁺⁺

Noch ein Vorteil der kleinen Schritte: sie kosten meist nicht viel, kommen oft sogar ohne Budget und Projektantrag aus.

BEISPIEL :

Experiment MENSCH trifft MENSCH

Impuls verspüren
drüber sprechen
gemeinsam brainstormen
Text formulieren
Turnhalle mieten 10 €/Std
2500 Flyer drucken: 84,31 €
Menschen zusammentrommeln,
die das mit tragen



VIELFALT, IDEEN-POOL, KOLLEKTIVE INTELLIGENZ

Die Kraft liegt
in der Vielfalt der Impulse,
in der Freiheit der Umsetzung,
in der Lust am Experiment,
im Mut zum Unperfekten,
im Spaß am Lernen,
in der Verantwortung, diese Welt zu gestalten
und im Glauben daran, dass das möglich ist.

Es gibt so viele Orte, an die wir gehen können, so vielen Initiativen, die sich wunderbar mit Contact verbinden lassen! → S26/27

Wenn es dich in den Fingern juckt, dann such dir Menschen, die mit dir eine Jam im Seniorenwohnheim um die Ecke gestalten. Aber tu es nicht, wenn du denkst, man sollte, man müsste das eigentlich mal tun. Eine wirklich neue Kultur entsteht nicht aus pflichtschuldigem Gutmenschentum heraus, sondern indem du deine Herzensanliegen in die Tat umsetzt. Innere Verantwortung statt »Verantwortung«

13

Die Verantwortung

[...] Irgendwie scheinen wir individuell und kollektiv auf ein Signal zu warten, das uns zur Verantwortung ruft, das uns endlich weckt und uns in die Wirklichkeit holt; nicht in die Wirklichkeit des Geldes, der Organisation und der Konventionen, sondern in die unausweichliche Wahrheit des Blicks in den Spiegel. Nur: dieses Signal tönt bereits und zwar ziemlich laut.

Dass wir es nicht hören, ist nicht nur einer gewissen eigenen Taubheit geschuldet, sondern auch dem größten Feind der in-

neren Verantwortung: der äußeren Verantwortung. Man kann die Zunahme an formalisierter Responsibility in den letzten Jahrzehnten und der Kontrollen zu ihrer Einhaltung ohne weiteres als Resultat der Verdrängung der inneren Verantwortung verstehen [...]. Deshalb sind Appelle an die Verantwortung vermutlich so fruchtlos. [...] Man mag das Wort bald nicht mehr hören. Es lenkt ab vom Leben, wie es gelebt werden möchte: aus vollem Herzen. [...]

Christoph Pfluger

Wenn einer der in diesem Heft skizzierten Vorschläge bei dir Feuer fängt, wunderbar! Setz ihn um, verändere ihn, wie es für dich passt, mach dein Eigenes draus oder erfinde etwas ganz Neues.

Wenn du schon längst Contact auf deine ganz eigene Weise hinaus trägst, lass es andere wissen. Teile deine Erfahrungen, deine Erfolge wie dein Scheitern, dein Wissen, deine Kompetenzen. Und ich will dich ermutigen, immer wieder zum grauen Buch zu greifen. Auch und gerade deine vage, morgens beim Aufwachen halb geträumte, etwas verrückte Idee trägt bei zum Reichtum der Vielfalt. Notiere, male, skizziere, was dir einfällt. Und finde Wege und Menschen, um es umzusetzen!

Ein ständig wachsendes Archiv, das Aktivitäten dokumentiert, mit denen sich Menschen mithilfe von CI den Herausforderungen dieser Welt stellen, wäre sicher ein lohnendes Projekt.

Ich glaube nicht an geistiges Eigentum.* Ich glaube nicht daran, dass irgendjemand eine Idee zuerst hatte und daher ein Anrecht darauf hat, als Urheber*in zu gelten oder für eine Idee entlohnt zu werden. Es zeigt sich immer wieder, dass für manche Dinge einfach die Zeit reif ist, und dann passieren sie an vielen Orten der Welt gleichzeitig.** So etwas wie Ideenklau kann es in dieser Haltung gar nicht geben, weil niemand die Exklusivrechte auf etwas beanspruchen kann.

Warum sollte es meine Idee schmälern, wenn sie »nachgemacht« wird oder jemand anders sie auch hatte?

»Hey, das war aber meine Idee, das hab ich zuerst gemacht!!!« ist Ausdruck eines kapitalistischen Mangeldenkens innerhalb des engen Gefüges von Knappheit und Privateigentum, das wir jetzt einfach mal hinter uns lassen dürfen.

Contact ist ein *Commons*, ein *Gemeingut*, eine *Allmende*. Das sind die Begriffe, die in der Gemeinschafts- und Solidarökonomiebewegung für etwas stehen, das niemandem allein gehört und das von allen verantwortlich genutzt und gepflegt wird.

Das immer wieder zu betonen ist mir genauso wichtig wie die große Dankbarkeit, die ich denen gegenüber empfinde, die den ersten Impuls gaben: jener Gruppe von Pionier*innen um

↳ WER HAT LUST?



Steve Paxton, die es wagten, ausgediente Strukturen über Bord zu werfen – weil die Zeit reif war dafür. Und Nancy Stark Smith gegenüber, die uns mit dem ►Underscore ein Werkzeug für eine bewusste Contact-Praxis an die Hand gab.

In dieser Tradition können wir weiter denken: Und wenn wir das konsequent tun, unternehmen wir wieder eine Begriffserweiterung. Nachdem Paxton & Co den Tanzbegriff erweiterten und dadurch etwas Neues in die Welt brachten, erweitern wir nun den Begriff *Contact Improvisation*.

Welche vorschnellen Annahmen und bequemen Selbstverständlichkeiten haben sich im Laufe der Zeit eingeschlichen und engen den Begriff so ein, dass er nicht sein volles Potenzial entfalten kann (und wir nicht in ihm)? Wo haben wir den ursprünglichen Impuls so aus den Augen verloren, dass man das, was wir betreiben kaum noch *Contact Improvisation* nennen kann? Und wo wiederum ist eine Erweiterung und Umdefinition nötig, damit die Kultur lebendig bleibt?

Dekonstruieren wir also erneut das, was wir vorfinden, und schaffen dadurch Platz für überraschende Möglichkeiten.

IM GEGENTEIL!

...DANN KÖNNTE SIE
WIRKLICH GUT SEIN!

○

Es hat sich eine Jam-Kultur in Hinterhöfen entwickelt, von der kaum jemand etwas erfährt außer den Eingeweihten.

Wir sind unter uns, und wir kennen es nicht anders. Und die Welt da draußen kennt uns nicht. Sind wir eine Subkultur?

Wollen wir das sein?

16

SUBKULTUR [...] die mehr oder weniger abweichende Kultur der Teilgruppe einer Gesellschaft [...] Normen können von denen des Gesamtsystems relativ stark abweichen. Dennoch bleibt eine Übereinstimmung bei einigen Basis-Normen, sonst wäre die subkulturelle Gruppe nicht Teil des Gesamtsystems [...] durch sehr viele elementare Gemeinsamkeiten womöglich bis zur Ghettolisierung zusammengehalten. (Wikipedia)

Wollen wir überhaupt Neue oder Andersartige bei unseren Jams haben?

Oder unter uns sein?

Wer ist "wir"?

IST CONTACT BEDINGUNGSLOS UND INKLUSIV?

im Prinzip schon, aber...

Welche unserer Strukturen und Gewohnheiten ...

verhindern, dass Menschen von CI erfahren?

- Flyer liegen nur im Bioladen und in Tanzstudios
- Flyer erklären nicht, was CI ist

verhindern, dass Menschen eine Jam finden?

- Subkultur-Orte:
- 3. Hinterhof, kein Schild dran. Keine Klingel, alle wissen, dass man am hintersten Fenster klopfen muss, dann macht wer auf

schrecken Neue ab?

- Frauen und Männer in derselben Umkleide
- selbstverständliche Intimität
- alle kommen und gehen einfach
- der Eindruck, es gebe ungeschriebene Gesetze

grenzen Menschen aus?

- 3. Stock ohne Aufzug
- Insidersprache
- Intellektuelle Sprache
- Geld?

* INKLUSION?

Wir leben in einer Welt, in der kaum etwas bedingungslos zugänglich ist:

keine ärztliche Versorgung ohne Krankenversicherung
keine Bahnfahrt ohne Fahrschein
kein Job ohne festen Wohnsitz
kein Visum ohne die richtige Staatsangehörigkeit
kein Einlass ohne Abendgarderobe
kein Studium ohne Abitur
kein Contact ohne ???

Und was könnte helfen?

mal ein Artikel
in einer ganz
normalen Zeitung?

AUFGESCHNAPPT:

- »Der Flyer hängt schon seit zwei Jahren an meiner Pinnwand. Das reizt mich irgendwie schon, aber ich traue mich da nicht hin.«
- »Ich bin dafür zu alt, diese ganze Akrobatik kann ich nicht mehr.«
- »Da wäre ich doch mit Abstand die Dickste!«
- »Ich würde schon gern mal kommen, aber als zwanzigjährige Frau fühle ich mich den ganzen Mittvierziger-Männern ganz schön ausgeliefert.«
- »Das ist die Welt der Schönen, Schlanken, Sportlichen. Da gehöre ich nicht dazu.«
- »Willst du im Ernst zu dieser Trockensex-Veranstaltung gehen?«
- »Die haben doch alle als Kinder nicht genug Aufmerksamkeit bekommen.«

Der Alltag als Jam

Contact in die Welt muss ja nicht immer mit einer Jam einhergehen. Es kann ganz einfach bedeuten, dass wir die Haltung und die Kompetenzen mit anderen teilen, die wir uns beim Contact angeeignet haben – auch ganz woanders. Ich habe mich neulich getraut, bei einem Gespräch im Zug die Hand einer alten Frau in meine zu nehmen. Es war so gut, wie unsere Finger einander fanden, während wir weiter redeten. Aufregend und völlig selbstverständlich zugleich.

Oder in jeder Begegnung mit Menschen, die uns irritieren, nerven, oder auf irgendeine Weise herausfordern, ein Duett sehen, eine Gestaltungsmöglichkeit. Welcher Impuls könnte daraus erwachsen? Um die Möglichkeit wissen, nachzugeben oder Widerstand zu leisten. Oder eine Mischung aus beidem. Mich ans Zuhören erinnern. Ans Lauschen.

All das kann »Contact in die Welt« sein.

BRÜCKEN BAUEN

Wenn ich mit Contact an andere Orte gehe, hilft es mir, zu überlegen, was Menschen abschrecken oder ihnen den Zugang erschweren könnte. Manchmal ist es ganz leicht, kleine Brücken zu bauen.

Davon erzählen manche Geschichten im braunen Buch, ein paar Beispiele:

- Stäbe und Säckchen in »Ich oder Nicht-Ich?« und »Da ist nichts« (Seiten 124 und 125)

- »Die Würde des Menschen ist anfassbar« (87): die wenigen Worte auf den Papptafeln

- »Die Mann Frau-Brille« (79): ein kurzer Hinweis auf eventuell hinderliche Sehgewohnheiten

Und natürlich kann ich mit meinen Annahmen auch völlig falsch liegen.

Davon berichtet »Bulgarien« (Seite 129).

○ JAMS ÖFFNEN

Einige von 1001 Möglichkeiten:

- eine Nachmittagsjam, alle bringen ihre Kinder/Enkel*innen/ Nichten/Patenkinder/den Sohn der Freundin mit. Schön ist es, wenn sich das mit der restlichen Contact-Szene mischen darf, die anderen also auch kommen und die Familien nicht ghettoisiert werden.*
- eine Jam Plus: Alle Jammer*innen können Freund*innen zum Zuschauen und/oder Mitmachen mitbringen.**
- Eine ganz spezielle Gruppe dazu einladen

20

ZUM
BEISPIEL

P
o

Was sicher nicht gut funktioniert, ist die Mitleids-Jam: »Lasst uns mal mit diesen armen Menschen tanzen, das tut denen gut ...« – da waltet nicht das Prinzip der Gegenseitigkeit, das meines Erachtens eine unverzichtbare Voraussetzung für jede Contact-Begegnung ist.

+ Mehr zu Contact mit Kindern auf Seite 28
++ Zuschauer*innen zu haben ist nicht allen recht. Gedanken zum Thema Scham auf Seite 35

→ "KÜNSTLICH"
BRAUN S. 19

ich frag mal
meine Nachbarin!

- ein paar ImpromusikerInnen, mit denen man gemeinsam jammt
- eine Gruppe von Improtänzer*innen, die noch nie Contact getanzt haben
- die Senior*innentanzgruppe der örtlichen Kirchengemeinde
- die Abteilung Rollstuhlbasketball des örtlichen Sportvereins
- das P-Seminar² »Tanz« des Gymnasiums im Stadtteil

EBENBODIG/
BARRIERE
FREI!

- eine Gruppe Geflüchteter junger Männer aus der Unterkunft drei Straßen weiter

- den Aikido-Verein ... auf Matken tanzen!
... die Aikido-Rolle lernen.
- die Hip-Hopper*innen, die immer nebenan trainieren

- Eine ganz öffentliche Jam

MENSCH trifft MENSCH
→ ARCHIV S. 74/75

2 P-Seminare gibt es glaube ich nur in Bayern. Das ist das Zugeständnis der bayrischen gymnasialen Oberstufe an ein bisschen Praxisbezug. Die Themen hängen sehr von der Phantasie der Lehrer*innen ab. Die Schüler*innen arbeiten an einem konkreten Projekt und suchen Bezüge zu Einrichtungen außerhalb der Schule. Wieso nicht zur Contact Improvisation?

○ HALTUNG

Contact in die Welt ist der Titel dieses Hefts. Ich empfinde mich als Anwältin des Hinausgehens, Hinaustragens. Das steht erst einmal im Kontrast zu dem, was im Moment hauptsächlich passiert: wir lassen uns überraschen, wer von allein zum Contact findet. Und das ist ja auch sehr angemessen, denn Contact beruht von seinem Wesen her auf Freiwilligkeit und Selbstbestimmung. Es kann nicht unter Druck oder auf Befehl praktiziert werden. Ich kann es niemandem verordnen. Hier begegnet uns mal wieder ein nicht auflösendes Paradoxon, denn es wäre andererseits irrig, anzunehmen, alle, denen Contact gut tun würde, werden schon von ganz allein zu uns finden*. Manchmal braucht es ein bisschen Nachhilfe. Es reicht nicht, zu sagen: Sie können doch kommen, wenn sie wollen.

Wenn wir Contact aktiv zu anderen Menschen tragen, dann ist es angemessen, Bewusstsein über die eigene Motivation und Haltung zu erlangen. Warum will ich das? Warum mache ich das? Ich glaube kaum, dass es den einen richtigen Impuls gibt, aber es wird helfen, sich selbst auf den Zahn zu fühlen.

Was für ein großer Unterschied:
»Ich weiß, was für dich gut ist
und will dir helfen.«
oder
»Ich habe das Bedürfnis,
etwas mit dir zu teilen, das mein
Leben sehr bereichert.«

»Das ist eine Möglichkeit, die durchaus viele haben. Da braucht man sich ja nichts einzubilden. Wenn ich das kann, warum sollen das die anderen nicht auch können? Was ich kann, können alle anderen prinzipiell auch. Man muß ihnen das nur regelrecht schmackhaft machen, daß es auch interessant ist. Man darf sie nicht immer moralisch so verurteilen: ihr seid ja ... Nein [...] Man muss sagen: Wie wär's denn ... usw. Das ist meines Erachtens die viel radikalere Methode. Die andere Methode frustriert die Menschen kolossal. Wenn immer so 'ne Gruppe von Besserwissern da ist, dann sagen die: Leck mich doch am Arsch [...]!«

Joseph Beuys

Zur Frage der Haltung gehört unbedingt auch ein kritischer Blick auf gängige Formate. Unterricht kann eine hilfreiche und effiziente Art sein, zu lernen. Aber ist das klassische Unterrichten das beste, das einzige, und vor allem das der Contact Improvisation angemessenste Format?

SEITE 94-97

Anfänger*innengeist

Manchmal habe ich den Eindruck, die Idee vom Anfänger*innengeist ist zu einer Floskel verkommen: »ja, ja, von denen kann man was lernen. Und ich tanze schon auch mal mit welchen«.

Was für ein Armutszeugnis, wenn wir als Lehrer*innenteam heimlich verabreden, während der ersten Stunde der ersten Jam eines Festivals nur mir »Neuen« zu tanzen. Und was passiert nach dieser Stunde? Die Fortgeschrittenen stürzen sich aufeinander und dürfen endlich eine Show ihres gesamten Könnens abliefern, die innerhalb weniger Minuten alle »Neuen« mit Minderwertigkeitskomplexen von der Tanzfläche treibt. Das war doch mal eine gelungene Integrationsmaßnahme!!!

Und umgekehrt habe ich mich schon dabei ertappt, ein schlechtes Gewissen zu haben: Es geht mir gut. Ich lasse mich selig durch den Fluss einer Jam treiben und mein Blick schweift an Gestalten vorbei, die etwas unentschlussen und abwartend am Rand der Jam von einem Bein aufs andere zu treten scheinen. Meine Interpretation: Die trauen sich nicht, sind einsam. Kann ich das aushalten? Nicht sofort zu Hilfe eilen? Ihnen die Verantwortung für ihr Wohlbefinden lassen? Sie nicht aus der Unbehaglichkeit retten?

Und: ich will keine sozialpädagogischen Tänze tanzen.

Wo lerne ich mehr über die Essenz der Contact Improvisation?

Im minimalistischen Finger-zu-Finger-Duett mit einer Demenzkranken ...

... oder im Rausch der Dynamik eines wilden, hochakrobatischen Duetts, in dem ich längst aufgehört habe, bewusste Entscheidungen zu fällen, keine Ahnung habe, wie ich diesen freien Fall hier unversehrt überleben konnte ... und mich ganz einer Kraft anvertraue, die ich nicht benennen kann?

Es ist schön, wenn ich den Mut zu beidem aufbringe.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse (Stufen)

○ MÜSSEN!?

Ich habe in der Vergangenheit in meiner Unbedingtheit immer mal wieder gewettert: »Wir müssen doch ...«³. Wir müssen natürlich überhaupt nicht. Und wer ist überhaupt »Wir«?

Und ja, es gibt auch etwas Ungeduldiges, Unzufriedenes in mir, das sich vielleicht mit dieser Formulierung ganz gut umreißen lässt: Privilegien bringen Verantwortung mit sich.

Und wir sind uns des Privilegs, Contact praktizieren zu können, nicht hinreichend bewusst. Es ist wesentlich wahrscheinlicher, auf die Contact Improvisation zu stoßen, wenn man weiß ist, zwischen 25 und 55, viel Bildung genossen und keinen Migrationshintergrund hat, sich in der alternativen Szene bewegt und in der Stadt lebt. Je weniger von diesen Kriterien auf dich zutreffen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass du irgendwann in deinem Leben mal Contact tanzen wirst. Ich möchte das nicht als gegeben hinnehmen, sondern dazu beitragen, Schwellen abzubauen und den Zugang zu erleichtern – zum Beispiel für einen farbigen Jugendlichen aus dem Sudan, der ohne Schulabschluss auf dem Land in einer Unterkunft für Geflüchtete lebt (um mal das ganz andere Extrem zu skizzieren). Ob er dann etwas damit anfangen kann, ist eine ganz andere Sache, ich werde ihn nicht dazu verdonnern, mit mir zu tanzen, sondern ein Angebot machen.*

Zurück zur eigentlichen Frage: Müssen wir was tun? Ist es unsere Pflicht, immer und überall mit all jenen zu tanzen, die weniger privilegiert sind als wir? Nicht als zusätzliche Pflicht neben Müll trennen, Kuchen backen für das Schulsummerfest der Kinder, für Greenpeace spenden und politisch unkorrekte Wörter meiden. Aber es ist mir eine wahres und echtes Anliegen, der Welt die Contact Improvisation nicht vorzuenthalten. Wenn ich mir selbst die Frage stelle, warum ich solch eine brennende Verantwortung spüre, die Welt, wie ich sie vorfinde, mit den Schätzen der Contact Improvisation zu bereichern, dann fällt mir das Wortspiel von Martin Buber ein:

»Echte Verantwortung gibt es nur, wo es wirkliches Antworten gibt.

Antworten worauf?

Auf das, was einem widerfährt, was man zu sehen, zu hören, zu spüren bekommt.«⁴

Und wenn ich die Welt, wie sie ist, zu sehen, zu hören, zu spüren bekomme, dann wünsche ich ihr unendlich viel mehr Berührbarkeit, mehr forschenden Geist, mehr Spielfreude, mehr Begegnung, mehr Eigenverantwortung, mehr Lust am Wahrnehmen und Gestalten.

Das ist es, was mich antreibt. Meine Antwort. Meine Verantwortung.

Neulich fragte mich eine Frau, die erst seit kurzem Contact tanzt, was ich denn meine, wenn ich sage, ich schreibe gerade ein Buch über die politische Dimension der Contact Improvisation. Ich umriss es in wenigen Worten: raus aus den Studios, rein in die Welt. Ihre Antwort war: Klar, das klingt eigentlich wie die logische Konsequenz der Großzügigkeit, die ich als wesentliche Qualität auf einer Jam erlebe.

Der Gedanke gefällt mir – lasst uns großzügig die Schätze teilen, die wir beim Jammen heben!⁺⁺

+ Dem Thema Freiwilligkeit widme ich mich im Kapitel »Neues im alten System« in diesem Heft auf Seite 58.

++ Der Frage, was uns davon abhalten kann, großzügig zu sein, widme ich mich an mehreren Stellen in diesem Heft: Zweifel und Bedenken (Seite 26), Sicherheit und Grenzen (Seite 34)

3 Ich bin mit dem Müssen-Impuls nicht allein, das stimmt mich mir selber gegenüber gnädiger: »Sogar in der brutalen, beschädigten Welt, in der wir leben, gibt es Schönheit. Eine verborgene, ungestüme Schönheit ... Wir müssen sie suchen, pflegen und lieben.« (Arundhati Roy, Das Ende der Illusion. S. 153f), Charles Eisenstein schreibt angesichts der besorgniserregenden Lage den Welt den Aufsatz »Keine Forderung kann groß genug sein« (Eisenstein 2013).

4 Buber; Martin, Seite 161



ZWEIFEL UND BEDENKEN

beim Öffnen von Jams
bzw. beim Jammen in der Öffentlichkeit

Fragen:

Will ich das?

Hab ich unter Kontrolle, wer dann da alles kommt/zuguckt?

Fühlt sich das noch sicher an?

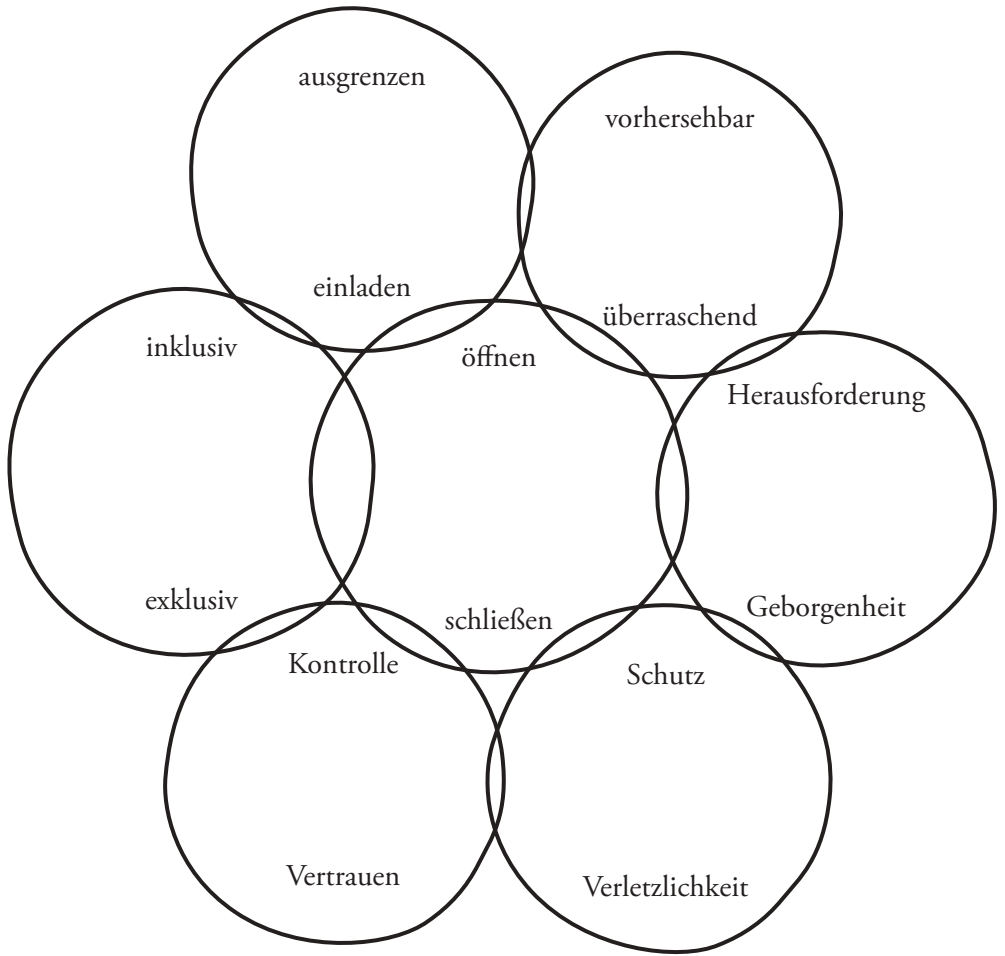
Deuten die das völlig falsch?

Halten die Leute uns für bescheuert, kindisch, peinlich?

Lassen die sich drauf ein?

Verstehen die Leute was wir hier tun?

Verstehen wir
was wir hier tun?



○ CONTACT MIT KINDERN: BEZIEHUNG STATT ERZIEHUNG

Als mein inzwischen erwachsener Sohn ungefähr drei war und anfang, auf Jams mit uns zu tanzen, verspürte ich den Wunsch, auch anderen Eltern solche berührenden Momente mit ihren Kindern zu ermöglichen. Unter dem Titel »Große und Kleine in Bewegung«⁵ bot ich einen ersten Kurs an und ging dabei zunächst recht blauäugig an die Sache heran. Durch all das, was überhaupt nicht so lief, wie ich mir das erhofft hatte, lernte ich eine Menge über das Wesen der Eltern-Kind-Beziehung in unserer Gesellschaft.

Was genau war schwierig? Die Atmosphäre von Spiel und Lebendigkeit, wie ich sie von Erwachsenen-Jams kannte, wollte sich zu Beginn einfach nicht einstellen. Dabei hatte ich erwartet, dass die Lust der Kinder am Spielen, Tollen und Toben die halbe Miete sein würde. Sie mussten ihre (nicht contact-erfahrenen) Eltern doch anstecken damit, wenn hier einmal so explizit Raum dafür war.

»Ich habe noch nie so viele erwachsene Kinder auf einem Haufen gesehen«, hatte eine Frau mal die Eindrücke ihrer ersten Jam zusammengefasst. Nun waren »echte« Kinder im Raum und es gelang nicht, aus diesem Potenzial zu schöpfen.

Warum? Die Mütter (und vereinzelt Väter), so dämmerte mir, verhielten sich wie beim Eltern-Kind-Turnen, sie waren nicht als Personen anwesend, die selbst ein Interesse an dieser Sache hatten, sondern lediglich in ihrer Funktion als Eltern. Sie waren gekommen in der vagen Erwartung, unterstützend neben der Sprossenwand zu stehen, den Reifen für ihr Kind zu halten, durch den es springt usw., kurz, sie wollten ihrem Kind kinästhetische Erfahrungen ermöglichen, ohne selber welche zu machen. Dass sie hier als sie selbst und nicht nur in einer Funktion gebraucht wurden, verwirrte sie offensichtlich.

Ich lernte: die Haltung der Eltern ist ein wesentlicher Faktor. Also führte ich Elternabende vorab ein, bat die Erwachsenen, bewusst aus dem Erziehungs- in den Beziehungsmodus zu wech-

seln⁶ und bot an, während der Workshopzeit für alle Disziplinenfragen im Raum zuständig zu sein, damit die Eltern wirklich ihr verantwortliches erwachsenes Ich in Urlaub schicken konnten und das spielerisch-experimentierende Ich auf den Plan rufen.

Die Eltern reagierten mit einer Mischung aus Erleichterung und Skepsis, die ich als Mutter gut nachvollziehen konnte: Ja, endlich die Last der ewigen Verantwortung von meinen Schultern – und wie soll das denn gehen, da bricht hier doch das totale Chaos aus. Es ist wirklich erstaunlich, wie oft wir immer wieder aus diesem einen Grund irgendwo steckenbleiben: aus der Angst vor dem Chaos.

Das Interessante: es gab durch diese Vereinbarung kaum noch »Disziplinprobleme« – was ja in sich auch logisch ist in dem Moment, wenn wir die Haltung ablegen, jemand müsse überhaupt diszipliniert werden.

Die Eltern hatten bei diesen vorbereitenden Abenden außerdem die Möglichkeit, ganz für sich und in aller Ruhe Kontakt mit sich selber aufzunehmen – und mit dem Boden. Sie konnten Bewegungen in der unteren Raumebene üben – ohne von ihren Kindern dabei beobachtet zu werden, wie sie etwas ausprobieren, das die Kinder natürlich viel besser können, weil bei ihnen die entsprechende Phase der Bewegungsentwicklung (Roller, Robben, Krabbeln, Knien, Kriechen ...) noch nicht so lange her ist.

Beim gemeinsamen Tanzen mit den Kindern zeigte sich das Phänomen der Überverantwortung erneut. Die meisten Kinder setzten recht schnell meinen Vorschlag um, sich nicht an den Eltern festzuklammern, sondern ihre Sicherheit im Kontakt mit dem Boden zu suchen. Die Eltern hingegen klammerten, was das Zeug hielt – sie blieben ihrer Rolle der Alleinverantwortlichen lange treu.

Und doch entstand viel Wunderbares und ich wurde immer entspannter. Ich suchte nach Spielen und Bewegungsimpulsen,

5 Das erschien mir für ganz normale Familien einladender als der doch unbekanntere Begriff *Contact Improvisation*. In den Kursen selbst stellte ich dann natürlich den Zusammenhang her.

6 In den Büchern von Jesper Juul habe ich im Nachhinein Bestätigung gefunden: zum Beispiel: *Aus Erziehung wird Beziehung* (Juul 2013)

die nicht zu abstrakt, aber auch nicht kindtümelnd sind. Ich fragte mich, welche Grundfertigkeiten vermittelt werden müssen, und fand heraus (nicht besonders überraschend): eigentlich die gleichen wie beim Erwachsenen-Contact. Nur meine gewohnten Worte funktionierten nicht mehr. Mir wurde bewusst, wie viele englische Begriffe wir beim Contact verwenden, und ich musste üben, Dinge einfach zu benennen, anstatt mich in irgendwelchem Szene-Jargon zu verlieren.

Außerdem brauchten die Größen- und Gewichtsunterschiede besondere Aufmerksamkeit: Ich legte mir mit den Jahren ein Repertoire an Methoden zu und unterrichtete das Format an vielen Orten innerhalb und vor allem außerhalb der Contact-Szene, oft gemeinsam mit meiner Tochter.

Es waren glückliche Momente des Miteinanders, die ich bezeugen durfte. Und nicht selten flossen Tränen, zum Beispiel als eine Mutter erlebte, welche Verbindung entsteht, wenn sie die Lebensenergie ihres als hyperaktiv eingestuften Sohnes nicht ständig zu unterbinden versucht, sondern mit ihm auf der Welle reitet.

Warum biete ich diese Workshops nicht mehr an?

Ich hatte das Gefühl, diese Workshops unterstützen genau das, dem sie eigentlich entgegenwirken wollten: sie waren ein weiterer Programmpunkt im zunehmend durchstrukturierten Wochenplan von Familien. Jener Plan, der Eltern auf der Suche nach dem optimalen Bildungsangebot für ihre Kinder zu Chauffeur*innen verkommen lässt. Jener Plan, der Stress verursacht und Beziehung verhindert. Ich wollte keinen zusätzlichen Beitrag zur Fragmentierung des Kinderalltags leisten. Es ist einfach zu absurd, Kindern zu sagen: heute von 15 bis 16 Uhr bewegen wir uns miteinander. Aber auf dem Hin- und Rückweg musst du stillsitzen und angeschnallt sein.

Ich möchte lieber an einer anderen Ecke ansetzen: Nicht die Kinder müssen etwas lernen, sondern die Erwachsenen etwas verlernen, damit eine Begegnung auf Augenhöhe möglich wird. Daher arbeite ich im Moment viel mit Menschen, die im pädagogischen Bereich tätig sind. Und es geht dabei um ganz simple

Dinge: Sich am Boden rollen, die Raumebenen wechseln, Bewegung geschehen lassen, sich selbst wahrnehmen, Hingabe an die Schwerkraft, nichts tun. Spüren. Horchen. Lauschen. Sein.

Meine Hoffnung: Wenn immer mehr Erwachsene diese Fähigkeiten wiederbeleben, dann bekommen die Kinder schon etwas ganz anderes mit auf den Weg. Und dann brauchen wir keine gesonderten Räume, in denen sich Erwachsene sich ausnahmsweise mal mit Kindern über den Boden rollen. Dann hat das Platz im Alltag.⁺ Vielleicht helfen diese Zeilen, nachzuvollziehen, mit welcher Vehemenz und Dringlichkeit ich bisweilen darauf poche, dass wir Contact hinaustragen. Wie oft betrachte ich eine Jam von außen und freue mich über das, was da passiert. Und in diese Freude mischt sich Ungeduld: Wir können doch nicht ewig um uns selber kreisen. Was für eine Verschwendung von Kompetenzen! Wie viel besser wären diese Menschen hier, die so etwas Wesentliches verkörpern, jetzt in einer Kita aufgehoben oder in einer Einrichtung für Behinderte oder ...

... oder →



CONTACT IN DIE WELT



In Fürth gibt es im Stadtpark die weichste Wiese der Welt: dichter sattgrüner gepflegter Rasen – und man darf ihn betreten, was wir gern tun. Es kann wirklich schön sein, öffentlich zu tanzen. Wegen des freien Blicks in den Himmel. Und weil es gar nicht nötig ist, sich zu verstecken. Natürlich gibt es Passant*innen, die eher abgeschreckt sind vom Zugenken, und sich »fremdschämen« um dieses schöne moderne Wort einmal zu benutzen.

Aber ich kenne viele, die dadurch Lust bekommen haben, es selber zu probieren. Jams draußen sind also eine tolle Gelegenheit, mit Interessierten ins Gespräch zu kommen, manche tanzen auch gleich mit. Ich habe ein Transparent aus einem alten Laken gebastelt, das wir auf zwei in den Boden gerammten Bambusstöcken aufspießen und mit Häringen stabilisieren. Darauf steht: »Was ihr hier seht, heißt Contact Improvisation. Es macht Spaß und man kann es lernen – zum Beispiel hier und jetzt!«

An anderen Orten
Jammen

- U-Bahn
- Hauptmarkt
- Seniorenheim
- Polizeihauptwache
- Kita
- Stadtpark
- Spielplatz
- Schwimmbad
- Kirche
- Einkaufszentrum?
- Mehrgenerationenhaus
- Stadtteilkulturzentrum
- Staatstheater
- draußen in der Natur

morgen, 16⁰⁰
U-Bahn Opernhaus

„Das kennt der normale Mensch nicht“, braun S. 70

???

UNGEWISSEN
& SCHWIMMBAD
KITAHEIM??

„Tandem“, braun S. 155

Ja!

SORTIEREN:

- Orte, zu denen es uns magisch hinzieht
- Orte, die uns abschrecken
- Orte, wo es gedanklich ... atmosphärisch ... bereits eine große Schnittmenge mit der Contact-Welt gibt
- Orte, an denen wir eine Menge lernen können
- Orte, die uns sehr herausfordern würden
- Orte, an die wir uns (noch) nicht trauen
- Orte, deren Ethik/Machtstruktur/Leistungsorientierung uns die Arbeit sehr erschweren oder unmöglich machen könnte

→ S. 53

- WOHN DENN?

Nicht Kunst um der Kunst willen, sondern Kunst um des Lebens willen. Das bedeutet [...] eine Explosion von Kreativität in alle Lebensbereiche, aus denen sie bisher ferngehalten wird.

Stephen Nachmanowich

Contact trifft ...

Aikido
Down Syndrom
Frauengesundheitszentrum
Kinaesthetics → S. 54
Geflüchtete
Pädagogik → S. 55
Autismus
Demenz
Hip Hop
Blinde/Sehbehinderte
Gehörlose
Politik → S. 57
Management
Geburtsvorbereitung
Knast
Wandel-Initiativen

**SCHNITTENGEN
SEITE 50**

WANDEL-INITIATIVEN:

- TRANSITION TOWN
- TAUSCHRINGE
- TRIKOTTAUSCH
- SCHENKÖKONOMIE
- REGIONALWÄHRUNGS-INITIATIVEN
- SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT
- FOOD SHARING
- ARTABANA
- GEMEINSCHAFTS-INITIATIVEN
- EXPERIMENTIERFELDER FÜR BEWUSSTE KOMMUNIKATION

"JAH INKLUSIV"
braun S. 134

"SPÜREN
STATT SEHEN"
braun S. 110

à la Manager-Yoga?
NEIN!
oder S. 56

Geht das?
CONTACT IN UNFREIHEIT?
→ S. 58

○ SICHERHEIT UND GRENZEN

An was für Grenzen stoßen wir möglicherweise, wenn wir Jams öffentlicher oder zugänglicher machen wollen?

Wie können wir für unsere eigene Sicherheit sorgen – und für die anderer?

Ob sich Menschen trauen, zu Jams kommen (wenn sie dann mal davon erfahren haben), ist meiner Einschätzung nach eine Gratwanderung zwischen Offenheit und Sicherheit: Wenn es nicht offen ist, fühle ich mich eventuell nicht eingeladen. Und wenn es nicht einen klaren, geschützten Rahmen hat, fühle ich mich womöglich nicht sicher. Für die allermeisten Menschen – erfahrene Contacter*innen eingeschlossen – ist aber ein einigermaßen geschützter Raum Grundvoraussetzung, um sich auf die Nähe einzulassen, die in einem Duett entsteht.

34

Auch das gilt es zu respektieren: vielen ist es lieber, jeden Sonntag die gleichen Leute zu treffen. Es entsteht Verbundenheit, auch über das Tanzen hinaus. Diese intime Begegnung von Mensch zu Mensch möchten sie vielleicht nicht jede Woche mit jemand anders haben.

Und doch liegt darin ein großes Potenzial der Contact Improvisation: die Intimität mit völlig Fremden⁷. In der Geschichte »Nach der Demokratie«⁺ beschreibe ich jenen klaren und freien Zustand, der entstehen kann, wenn alle die Verantwortung für ihr Tun und Sein übernehmen und darauf vertrauen, dass ihr jeweils Ureigenes ein wesentlicher und gestaltender Beitrag zum Ganzen ist. Wenn wir da angekommen sind, brauchen wir natürlich weder Regeln, noch Erinnerungen, weder eine explizite Einladung an (vermeintliche) Minderheiten noch Schutzmaßnahmen für besonders Verletzliche.

Aber dahin ist eben noch ein kleines Stück Weg zurückzulegen – und unterwegs können Achtsamkeit, Fragen und Werkzeuge sicher hilfreich sein, damit niemand auf der Strecke bleibt.

Scham

Ich kenne einige Leute, die nicht gern in einem öffentlichen Rahmen Contact tanzen: »Ich mag das nicht, wenn da jemand zuguckt; im Studio sind wir unter uns, da ist es o.k., aber nicht draußen.« Das kann ganz einfach mit Scham zu tun haben.** Offensichtlich gibt es eine tief sitzende Scham darüber, dass wir sind wie wir sind, und dass wir einen Körper haben.⁸ Für Erwachsene ist es immer noch tendenziell peinlich, sich (in der Öffentlichkeit oder überhaupt) von seiner kindlichen, verspielten, ungezähmten oder auch zärtlichen Seite zu zeigen. Warum ist das so? Das lässt sich nicht hinreichend in einer halben Seite behandeln, aber ich bin mir sicher, es hat mit der Nacktheit zu tun, die beim Improvisieren entsteht. Weil wir keine Form haben, an die wir uns halten können, und mit der wir unser Handeln im Zweifelsfall rechtfertigen können, müssen wir die volle Verantwortung für unser Tun übernehmen. Was sich da zeigt, kann sich allerdings entblößend und peinlich anfühlen: Was sagt das über mich aus? Welche verborgenen Seiten von mir zeigen sich hier, die ich eigentlich gar nicht preisgeben wollte? Der Prozess der Zivilisation hat viel damit zu tun, dass wir lernen, Impulse zu hemmen und zurückzuhalten. Und wenn wir diesen Impulsen auf einmal wieder mehr trauen und ihnen nachgeben, fürchten wir, dass ein Damm brechen und etwas Archaisches in uns sich einen Weg nach außen bahnen könnte – unkontrollierbar.

Ich kann mich noch gut an den Moment erinnern, als es mir zum ersten Mal passierte, dass ich bei einer Jam jemanden gebissen habe. Es passierte einfach: ein Finger bewegte sich auf mich zu und das Naheliegendste war, hineinzubeißen. Erst danach setzte meine Kontrollinstanz wieder ein und informierte mich, dass man das nicht macht. Aber da war es schon geschehen. Ich

7 Die »Lücke« zwischen Anspruch und Wirklichkeit fordert uns heraus, anzuerkennen, wo wir stehen (eventuell nicht da, wo wir gern schon wären) und die eigenen Grenzen wahr- und ernst zu nehmen – was ist, wenn ich gern für alle und alles offen wäre, es mich aber schlichtweg überfordert?

8 Das näher zu erforschen gehört zu den Dingen, die mich sehr interessieren, die aber eindeutig den Rahmen dieses Buchprojektes gesprengt haben. Ich werde dranbleiben.

nahm den kurzen Moment von Scham wahr und versank wieder im Spiel. Und doch war es mir wichtig, später nachzufragen, ob es für den andren auch wirklich in Ordnung gewesen war. Wir sind es nicht gewohnt, uns anderen ganz und gar zuzumuten, mit allem, was da kommen mag.

Wenn es darum geht, in der Öffentlichkeit zu jammen, zeigt sich diese Scham, diese Angst gesehen zu werden, besonders schnell.

Solch eine Befangenheit kann auch etwas mit dem sozialen Status zu tun haben. Der Lehrer, die Abteilungsleiterin, die Geschäftsinhaberin, die Ärztin, wollen nicht unbedingt dabei gesehen werden, wie sie gerade – Hintern nach oben – über eine Wiese im Stadtpark kullern. Was, wenn gerade in dem Moment eine Schülerin, der Kunde, die Chefin oder der Patient vorbeikommt? Mir war viele Jahre lang nicht bewusst, dass die Contact Improvisation etwas sein kann, zu dem man sich nicht unbedingt bekennen mag. Für Erwachsene ist es immer noch tendenziell peinlich, sich (in der Öffentlichkeit) von seiner kindlichen, verspielten, ungezähmten oder auch zärtlichen Seite zu zeigen. Das gilt es zunächst einmal zu würdigen, nicht zu belächeln. Es lässt sich nicht mal schnell wegmachen. Unsere Sozialisation wirkt tiefgreifend – aber sie hat nicht das letzte Wort, das haben wir selbst. Schräg wird es, wenn Menschen sich aus Gruppendruck genötigt fühlen, über ihre Grenzen zu gehen, um nicht verklemt zu wirken. Und den Eindruck habe ich bisweilen: dass die lockere Selbstverständlichkeit in der Contact-Szene es einem schwer machen kann zu sagen: das hier kostet mich übrigens einiges an Überwindung. Aber ich beobachte, da ändert sich in den letzten Jahren etwas und wir zeigen uns auch in unserer Verunsicherung.

Missverständnisse, Gewohnheiten und Bedürfnisse

Der ungewohnt freie Raum einer Contact Jam wirft Neue wie Erfahrenere immer wieder in einen Zustand totaler Verunsicherung. Wenn hier alles so anders ist, als da draußen auf der Straße,

was gilt denn dann? Beim Versuch all das irritierend Andersartige, das uns hier begegnet, einzuordnen, stehen uns erst einmal nur die gewohnten Maßstäbe und Annahmen zu Verfügung. Daher kann es auf Jams zu allerlei Missverständnissen kommen. Die einen halten CI für eine akrobatische Leistungsshow, die anderen für eine Art Disco. Hier wird die Jam zur Kuscheiparty, dort zum Massagestudio, andernorts findet flugs ungefragt (unbewusst?) eine Therapie des frühkindlichen Bindungsdefizits statt. Die Liste ist fortsetzbar; und es ist vollkommen begreiflich, dass das passiert. Die Bedürfnisse sind in ihrer ganzen Bandbreite da. Und weil wir keinen Anhaltspunkt haben, was das hier ist (und uns auch niemand die Definition abnimmt), drücken wir einer Jam die Schablone auf, die uns am ehesten zu passen scheint, und die unseren Bedürfnissen am nächsten kommt.

Wenn das alle tun, sind Missverständnisse ebenso vorprogrammiert (»Warum hüpfst du mir die ganze Zeit auf die Schulter, wenn ich mich nach eine innig-verschmelzenden Begegnung sehne?«) wie Grenzüberschreitungen (»Ach so, hier darf man alles anfassen, was sonst nicht erlaubt ist!«). Es macht einen großen Unterschied, ob ich hinter Dingen, die mich irritieren, Dreistigkeit vermute oder Unvermögen.⁺

(Mangelnde) Sensibilität

Manchmal beißt sich die Katze in den Schwanz: Wir verfeinern durch die Praxis der Contact Improvisation unsere Wahrnehmung und erleben das als großes Geschenk, als Zuwachs an Lebensqualität, als Offenbarung. Endlich spüren wir uns und nehmen Tausende von Details wahr, die uns früher entgangen sind. Das Leben wird zum Feuerwerk der Empfindungen. Aber wer kann schon ständig ein Feuerwerk ertragen?

Für mich gab es einen Punkt, an dem ich drauf und dran war, Contact an den Nagel zu hängen. Ich fühlte mich völlig ausgeliefert und empfand Jams als grobschlächtig und unsensibel. Am liebsten wollte ich nur noch mit Menschen tanzen, die ich kannte und die meinen Weichheits-TÜV bestanden hatten – es

blieben nicht viele übrig. Außerdem stellte ich mit Schrecken fest, dass ich im Unterricht manchmal den Lernenden meinen Körper resigniert für mechanische Duette zur Verfügung stelle und mich innerlich aus dem Staub machte, um das ganze Geholper und Gerumpel nicht ertragen zu müssen. Ich missachtete selbst, was ich immer so betonte: die Verantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen und im Zweifelsfall Nein zu sagen. Ich fühlte mich in der Pflicht, das auszuhalten.⁹

Ich musste irgendwie einen Weg finden, klar zu sein und gut für mich und meine Empfindlichkeit zu sorgen, ohne anderen das Gefühl zu geben, dass sie falsch sind, wenn ich sie als zu grob empfinde. Ein lebenslanges Lernfeld, vermute ich.

Das schlägt den Bogen zu einem letzten Aspekt, der hier Erwähnung finden soll, und der erst in den letzten Jahren ansatzweise ins allgemeine Bewusstsein gerückt ist: So viele Menschen – nicht nur Frauen – haben Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen und anderen körperlichen Grenzüberschreitungen, dass es völlig illusorisch ist, zu denken, gerade in diesem Raum befinde sich niemand, der oder die davon betroffen ist. Vielleicht sollten wir lieber andersherum fragen: gibt es auf dieser Jam Menschen, die keine Wunden und Defizite bezüglich ihrer emotionalen und körperlichen Bindung mitbringen? Ich habe im Laufe der Jahre mit so vielen Menschen gesprochen, die versuchen, trotz und mit ihrer extremen Verletzlichkeit gute Wege durch eine Jam zu finden. Für mich selber hat es lange gedauert, bis ich wirklich erkennen konnte, was für Strategien ich mir unbewusst angeeignet hatte, damit nicht immer wieder alte Wunden berührt werden. Ich habe die ersten Jahre eigentlich fast nur mit Frauen getanzt. Oder mit Männern, die ich gut kannte. Und ich habe peinlichst darauf geachtet, dass Duette ein klares Ende im Tanz finden und nicht irgendwo kuschelnd am Rand enden, wo dann jemand mehr von mir wollen könnte. Viele Jahre lang. Ich kann mir nur gratulieren zu dieser Strategie, denn ich habe mir auf diese Weise eine Möglichkeit geschaffen, Contact zu tanzen, obwohl Jams hunderte von Minenfeldern für mich parat hielten. Aber das ist nicht allen möglich. Und ich freue mich auch, dass

sie mir irgendwann bewusst wurde, und ich sie heute nicht mehr brauche, das erweitert meine Freiheit ungemein.

Was bedeutet das für unsere Jam-Praxis?

Natürlich, eine Jam ist keine Psychotherapie, wir können nicht alles auffangen, das ist nicht der geeignete Ort dafür. Aber wir können eine Wachheit kultivieren. Auf einigen Festivals gibt es *Sharing-Runden*, *Buddy-Gruppen*⁹ und diverse andere Bemühungen, dafür zu sorgen, dass die emotionale Sicherheit nicht zu kurz kommt.

Aber die normale Sonntags-Jam¹⁰? Die bleibt in dieser Hinsicht oft ein recht ungeschützter Raum, der ein bisschen zu sehr strotzt vor Selbstverständlichkeit. Wenn Neue da sind, kann es meiner Erfahrung nach hilfreich sein, im Anfangskreis zu benennen, dass CI eigentlich für alle, die es praktizieren, ab und zu eine gewaltige emotionale Herausforderung darstellt. Die Erinnerung, dass es immer möglich ist STOPP zu sagen, gibt Unerfahrenen ein weiteres Werkzeug an die Hand (es dann wirklich zu nutzen ist eine andere Sache, auch das wissen wir alle aus eigener Erfahrung, aber Erinnern hilft). Auch das Teilen, das Einsammeln der Erfahrungen in der Schlussrunde kann etwas Sicherheit schaffen.

Das ist jetzt wirklich ein sehr kurzer Einschub – über das Thema könnte man ein separates Buch schreiben.

Umgang mit diesen Herausforderungen

Und im Umgang mit allem Genannten hilft es meiner Erfahrung nach, sich an der Weisheit des ►Underscore zu orientieren: Beschreiben, was passieren kann, wenn das Bewusstsein nicht wach ist. Benennen, welchen Gewohnheiten wir gern erliegen, und in welche Fallen wir dann unter Umständen tappen kön-

9 Erst später stellte ich mir die Frage, ob Geld dabei eine Rolle spielen könnte. Die Leute zahlten Geld für diesen Kurs, also musste ich diese Dienstleistung erbringen, mich von ihnen betanzen zu lassen. Das hieße, meinen Körper zu verkaufen, was ich bestimmt nicht wollte. Wie wir als Lehrer*innen authentisch sein können und müssen, der Frage widme ich mit im Kapitel Formate ab Seite 44.

10 Oder Donnerstags- (oder für die Berliner*innen: tägliche) Jam

nen. Das schafft einen Fokus, der nicht bevormundet, sondern erinnert und die Aufmerksamkeit auf Aspekte lenkt, die sonst eventuell nicht im Bewusstsein wären: Muster, Gewohnheiten, Konditionierungen, Ängste, Bedürfnisse, Bedürftigkeiten, alles, was wir mit im Gepäck haben.*

Regeln und Vorschriften hingegen nehmen Menschen die Verantwortung für ihr Handeln ab. Sie schaffen einen engen Raum, der im Widerspruch steht zu dem Grundgedanken der Contact-Improvisation: Selbstermächtigung durch Wahrnehmung statt Fremdbestimmtheit.

Und, allem Bewusstsein für die Abgründe zum Trotz: Wir sollten nicht den Raum damit aufladen. Sonst geht jede Unbefangenheit verloren. Die Spielfreude im Contact beruht auch darauf, dass wir uns über die abertausenden von Widrigkeiten, Problemen und Hemmnissen hinwegsetzen. Manchmal hilft eine freche Behauptung: »Das fühlt sich jetzt vielleicht ein bisschen seltsam und viel zu intim an, aber wir tun einfach mal so, als wäre es ganz normal.« – Und dann fordere ich meine Schüler*innen dazu auf, einander beherzt an die Sitzhocker zu greifen.

Ein paar Ideen zu Werkzeugen auf den folgenden Seiten.

SAFETY PERFORMANCE

Es ist üblich geworden, dass das Team zu Beginn eines Festivals im großen Anfangskreis eine Safety Performance zum Besten gibt. Der Gedanke an sich ist gut: ein bisschen Orientierung schaffen für Neue in diesem herausfordernden Raum ohne Gebrauchsanweisung. Meist wird eine humorvolle Form gewählt und alles völlig überspitzt: zwei, die im Getümmel einer dynamischen Jam mitten im Raum innig schmusend am Boden liegen bleiben ... eine Frau in wallenden Gewändern, mit Schal und langen Ohrringen ... ein Mann, der alles auf die Schulter hebt, was nicht schnell genug die Flucht ergreift (ja, Geschlechterklischees!) ... ein klingelndes Handy ...

Wenn ich versuchte ich, das mit den Augen einer der Zuschauer*innen zu sehen, ist mein erster Gedanke: Für wie blöd halten die mich eigentlich?

Und auf der anderen Seite: Die Beispiele sind ja nicht an den Haaren herbeigezogen. Es passiert ja tatsächlich.

Also immer, immer, immer wieder die Frage: Wie können wir dazu beitragen, Bewusstsein zu steigern, ohne zu bevormunden?

ANFAHRS- UND SCHLUSSKREISE

[...] I am wondering, why this simple thing of starting and ending together is so incredibly powerful. I guess it is about a common commitment to invest a specific time for a common experience. Another effect is, that no one is anonymous. Whatever we do is part of the jam. At the end we are sitting in the circle again. We can't hide. And we can't pretend what ever we did hasn't happened. The jam is not a private space, that sometimes gets forgotten. [...]

Jörg Haßmann

[...] Ich frage mich, warum diese einfache Sache, gemeinsam anzufangen und zu enden, so unglaublich viel Kraft hat. Ich vermute, es geht um eine verbindliche Verabredung, eine bestimmte Zeitspanne für eine gemeinsame Erfahrung zu investieren. Außerdem ist niemand anonym. Was auch immer wir machen, ist teil der Jam. Am Ende sitzen wir wieder im Kreis. Wir können uns nicht verstecken. Und wir können nicht so tun, als wäre was auch immer wir getan haben nicht passiert. Die Jam ist kein privater Ort. Das gerät manchmal in Vergessenheit. [...]

► UNDERSCORE-PRAXIS:

Der Underscore bietet wohl den klarsten und bewusstesten Rahmen für die Contact-Praxis. Aber man kann ihn nicht mal schnell einführen. Er braucht Zeit und Aufmerksamkeit vorab, und den Willen, sich selbst zu reflektieren. Die Kenntnis erhöht die Präsenz und Verbindlichkeit bei Jams extrem. Mehr im schwarzen Heft.

BUDDY-GRUPPEN/ HOMEGROUPS:

Eine zu Beginn zugewiesene oder selbst gesuchte Gruppe von Menschen, mit denen man sich mehrmals während eines Festivals trifft, um sich nicht verloren zu fühlen.

SHARING-RUNDEN:

Austausch in Dreiergruppen im sicheren Rahmen: eine*r spricht, die anderen hören nur zu, geben durch aktives Zuhören einen Raum, aber kommentieren nicht. Wechsel. Das hier Gesprochene wird nicht weitererzählt.

○ BEDINGUNGEN UND WERKZEUGE

Das erste Werkzeug ist die Erkenntnis, dass es kein Werkzeug gibt, das überall passt. Es gibt nicht das eine Erfolgsrezept für achtsames, aufmerksames, verbundenes, kreatives, abwechslungsreiches Jammen.

Jams sind verschieden, zum Glück.

Ebenso Stimmungen, Menschen und ihre Erfahrungen, Tageszeiten, Räume ...

Also muss auch der Rahmen flexibel sein, der das Ganze ermöglichen soll.

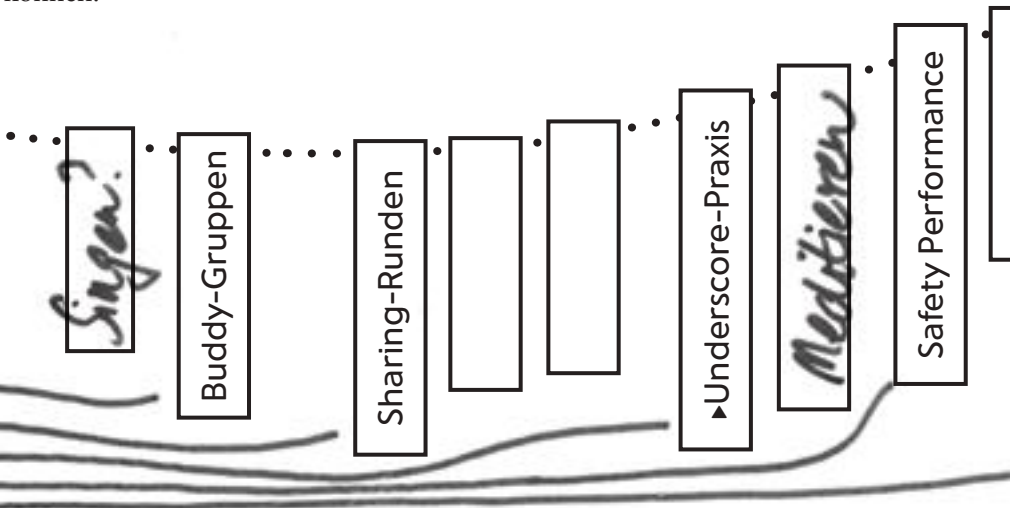
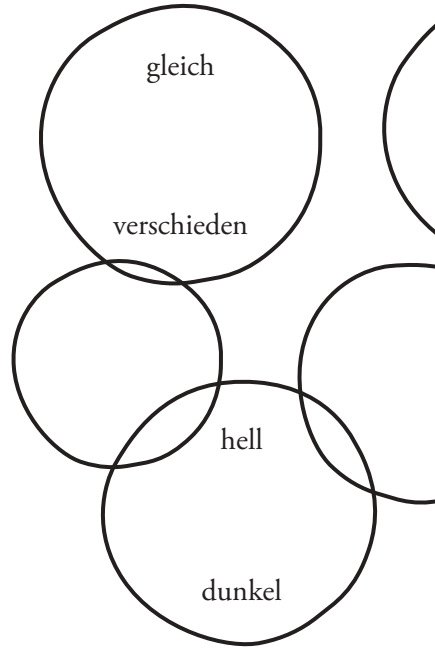
Aber es gibt Dinge, die unter Umständen helfen können.

Zeit

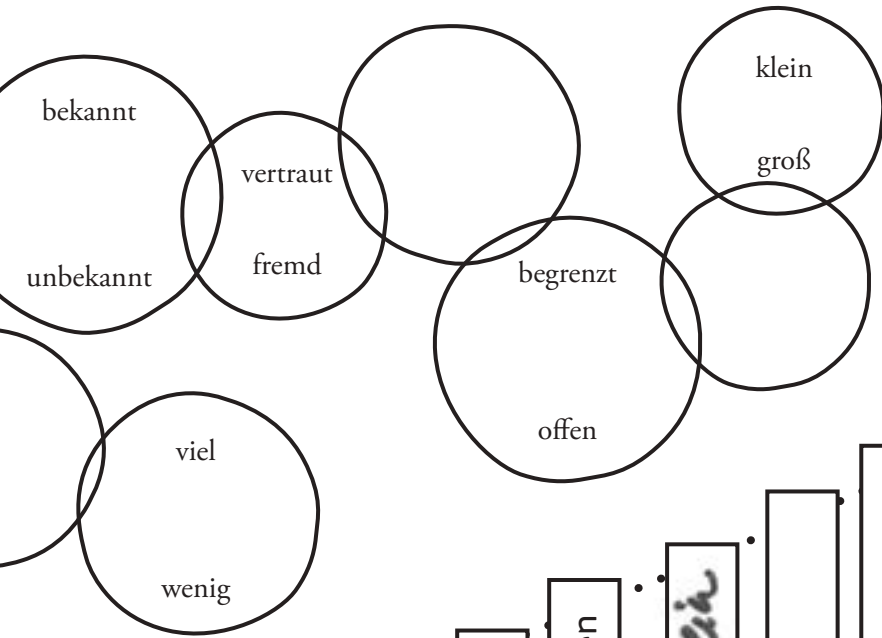
Erfahrung

Raum

Gruppe



WIEVIEL STRUKTUR BRAUCHT ES, UM EINEN SICHEREN FREIRAUM ZU SCHAFFEN?



Live/Konzerte?
ja/kein?
Musik

Anfangs- und Schlusskreise

►Warmup

Mögliche Missverständnisse benennen

Selber authentisch sein

~~Regeln und Vereinbarungen~~

Jam-Politik!

Es gibt keine Methode.
Es gibt nur Achtsamkeit.
Krishnamurti

○ FORMATE

Wir reproduzieren mit einer gewissen Selbstverständlichkeit immer die gleichen Formate: Jams, Festivals, Kurse, Workshops. Das liegt zum einen daran, dass sie sich bewährt haben. Gerade die Festivals sind wirklich über die Jahre gewachsene Strukturen, die sich zu Plattformen entwickelt haben, um Contact zu lernen, zu üben, zu feiern und kontrovers zu diskutieren.

Obwohl das Angebot an Festivals bunt ist, empfinde ich das Format an sich doch als recht einseitig und suche nach neuen Möglichkeiten, den Rahmen zu variieren und zu öffnen – was gar nicht so einfach ist, denn vieles funktioniert gut, und Menschen haben Erwartungen und Bedürfnisse.

Was mir häufig fehlt, ist die Bereitschaft, über den Tellerrand der Festivals hinaus zu gucken und sich zu der Stadt, dem Ort, an dem das Festival stattfindet, in Beziehung zu setzen. Ich empfinde es als verschenktes Potenzial, wenn so viele Menschen an einem Ort versammelt sind, die Contact tanzen, aber niemand von den Leuten drumherum mitbekommt, was dort passiert (dass ich es wichtig finde, Contact in den öffentlichen Raum zu stellen, um zu bezeugen, dass Menschen einander auch so begegnen können, habe ich bereits mehrfach in diesen Texten betont: Contact ist eine gute Nachricht für die Welt!).

Und andersherum finde ich es häufig schade, allein zu sein mit einer Gruppe von Menschen, die noch nie Contact getanzt haben, und ihnen zu vermitteln, was das ist (so geht es mir zum Beispiel an der Hochschule⁺ oder bei Fortbildungen für Lehrer*innen oder Erzieher*innen). Ich entferne mich immer deutlicher von der Vorstellung, Contact allein unterrichten zu wollen. Natürlich geht das, aber viel angemessener wäre doch ein Peer-to-Peer-Lernen: Eine Gruppe von Contacter*innen trägt ihre Leidenschaft in eine andere Gruppe und teilt sie mit ihnen. Gerade für Menschen, die ganz von allein nicht auf die Idee gekommen wären Contact zu tanzen, könnte es viel leichter sein, wenn der Geist des Möglichen und der Begeisterung im Raum ist und alle anderen mit hinein saugt (oder sagen wir fast alle –

es wird immer Menschen geben, die damit gar nichts anfangen können). Aber bei völligen Anfänger*innen, die sich noch dazu fragen, warum sie sich bloß für diesen Workshop angemeldet haben, kann sich das Unbehagen und die Scheu Einzelner auch derart im Raum ausbreiten, dass es alle lähmt, und sich am Ende niemand mehr traut, irgend etwas zu tun. Wie gut würde es den zwanzig Erzieher*innen tun, wenn sie bei dem dreistündigen Workshop, den sie beim »Krippenkongress« belegen (vorsichtiger Titel: »spielerische Bewegung am eigenen Leib erfahren – Anregungen aus der Contact Improvisation«), auf zwanzig Menschen treffen würden, die sich mit großer Selbstverständlichkeit am Boden bewegen ... Contact kann ansteckend sein, das zeigen schon die euphorisierten Berichte der allerersten Performances⁺⁺.

NEUE
FORMATE
ERFINDEN!

Dreh an einer Stelle und schau, was sich alles mitdreht. Das ist natürlich sehr simpel, denn wie sich einzelne Faktoren gegenseitig bedingen, ist viel komplexer, als ein solches Schema es darstellen kann.

Es geht mir einfach darum, an ein paar Selbstverständlichkeiten zu drehen, weil ich mir eine größere Vielfalt an Formaten wünsche: weniger Events, mehr Kontinuität, weniger Szene, mehr Öffnung.

Auf der anderen Seite auch mehr intensives Forschen von Menschen, die gemeinsam etwas herausfinden wollen. In letzter Zeit entstehen immer mehr solcher Forschungsräume auf Augenhöhe, die von denen gestaltet werden, die da sind. Und ich bin zuversichtlich, dass das mit der Öffnung auch nicht mehr lange auf sich warten lässt.

Blase
Zukunftslabor

einmalig
dauerhaft

global
regional

tägliche Praxis

Kurs

Arbeit
Freizeit

Festival

wohlfühlen
forschen

Performance

durchstrukturiert
gestaltbar

konsumieren
beitragen

nur für
Contacter*innen

für alle

Subkultur

Mainstream

egalitär

elitär

Forschungstreffen
Labor

bewusst
begrenzen

explizit
erweitern

Workshop

Begegnung

öffentlich
beworben

Insidertipp

Jam

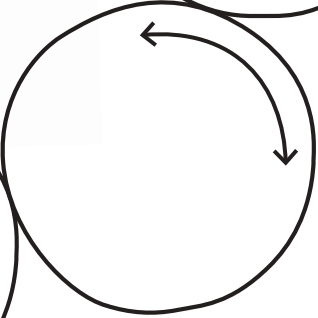
Vortrag

kostet was

kostet nichts

jemand
verdient dran

niemand
verdient dran



○ WOHER KOMMT DAS GELD DAFÜR?

Natürlich stellt sich bei manchen ungewöhnlichen Formaten die Frage nach dem Geld.

Angenommen, wir haben tatsächlich eine Gruppe von Contacter*innen, die eine Gruppe von Erzieher*innen trifft, wie ich im Text »Contact mit Kindern« vorschlage: Wer würde für so eine Begegnung etwas bezahlen? Und wer würde Geld bekommen? Und warum? Neue Formate fordern alte Strukturen heraus und machen deutlich, wie absurd sie sind! Warum sollte man Menschen in einem Raum einteilen in bezahlende und verdienende? Wie absurd das ist, was völlig normal finden, wird deutlich, wenn sie alle das gleiche tun: miteinander tanzen.

Unsere Denkräume sind zu klein, sie sehen so etwas nicht vor. Vermutlich ist das ein Grund, warum viele mögliche Dinge nicht passieren. Wir sind es gewohnt, in Kategorien zu denken wie: »lohnt sich das?« oder »ist das finanzierbar?« und nicht »habe ich Lust darauf?«

Bei unserer Jam inklusiv⁺ in Nürnberg ist das erfreulicherweise kein Thema. Leute (sogar Menschen mit pädagogischer Ausbildung, die das ja eigentlich als Arbeit definieren könnten) kommen samstags und tanzen mit – es entsteht ein wunderbar ebenbürtiger Raum (ich als Leitung bekomme allerdings ein Honorar vom Träger).

Wenn ich mir Gedanken darüber mache, wie man das ganz anders lösen könnte, lande ich immer beim bedingungslosen Grundeinkommen. Das ist wirklich die einzige Möglichkeit, die mir momentan einfällt, um das, was ich arbeite, komplett vom Einkommen zu entkoppeln. Damit ist gewährleistet, dass ich wirklich das arbeite wofür ich brenne (entspricht das noch unserer Definition von Arbeit?), und mein Tun nicht finanziell motiviert ist. Ich bin mir ganz sicher, das würde viel Energie freisetzen und Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen – es kann einen Unterschied machen, ob ich einem anderen Menschen als bezahlte Kraft begegne oder pur als Mensch.

Das ist eines der wichtigen Vorhaben für mich, wenn ich über Aufgaben unseres neugegründeten Vereins nachdenke. Es gibt viele Leute in der Contact-Szene, die über ein gutes Einkommen verfügen. Wie wunderbar wäre es, wenn die in einen vom Verein verwalteten Pool einzahlen würden, von dem andere Menschen ein Grundgehalt bezahlt bekommen, um völlig frei neue Begegnungsmöglichkeiten zu erforschen -Projekte, die sich nicht lohnen müssen – während ihr Überleben gesichert ist.

Solange wir weder das noch das generelle Grundeinkommen haben, kann ich nur alle ermutigen, die es in den Fingern kribbelt, auf anderem Wege etwas Spannendes auf die Beine zu stellen: eine richtig gute Idee, die dir wirklich am Herzen liegt, wird nicht am Geld scheitern. Wenn du begeistert bist, wirst du Menschen finden, die dir Geld dafür geben. Es liegt jede Menge davon auf Sparkonten rum und wartet nur darauf, sinnvoll verwendet zu werden. Das habe ich bei der Finanzierung dieses Buchprojekts gelernt: Das Geld war schneller da als ich mich umgucken konnte.

MEHR ZUM THEMA GELD:
ARCHIV S. 89

○ SCHNITTMENGEN

Verbinden? Bereichern? Verwässern?

Die Contact Improvisation ist immer schon Verbindungen zu allen möglichen verwandten Disziplinen eingegangen. Es zeugt von der Universalität und Vielschichtigkeit des Prinzips CI, dass es in so viele Richtungen und von so vielen Seiten her Anknüpfungspunkte gibt: ConTango, Contact und Stockkampf, Contact und Shiatsu, Feldenkrais into Contact, auch Contact und Tantra. Von überall her kommen neue Impulse, Qualitäten und jede bereichert oder verschiebt den Schwerpunkt unserer Praxis auf eine ganz spezielle Weise. Mal mehr, mal weniger prägend. Und es sind so viele, dass ich sie hier nicht alle aufzählen könnte.

50

Solch eine Öffnung zu etwas anderem, das gut »dazupasst«, ist immer eine Gratwanderung zwischen »dilution« und »refinement«¹¹ – Verwässert die Begegnung mit der anderen Disziplin den Kern der Contact Improvisation oder trägt der Austausch einen Baustein zu seiner Vervollständigung bei?

Ob etwas als verwandt empfunden wird, oder nicht, liegt natürlich im Auge der Betrachter*in. Es wird immer damit zu tun haben, was mich außerdem noch interessiert, was ich sonst noch kann, und vor allem, welche Facette der Contact Improvisation mir die wichtigste ist: Tanz? Bewegung? Akrobatik? Kunst? Performance? Spaß haben? Wohlfühlen? Sinnlichkeit? Dialog? Lebenslanges Lernen? Verbundenheit? Gruppenerfahrung? Bewusstseinsentwicklung? Kommunikation? Spiritualität? Zukunftsvision? ... ?

Da mir neben vielen anderen der letztgenannte Aspekt besonders an Herzen liegt, sehe ich hier unendlich viele Möglichkeiten. Einige davon möchte ich sehr kurz skizzieren. Die Liste weiterer könnte ein eigenes Buch füllen.

Gegenseitige Inspiration: Wandelinitiativen

Wie ich schon im Kapitel »Kleine Schritte« beschrieben habe, gibt es jede Menge Menschen, die in ganz anderen Feldern Schritte machen hin zu einer lebensfreundlicheren Kultur auf diesem Planeten. Das kann sich in völlig anderen Aktivitäten äußern, aber die darunter liegende Haltung zum Leben, die Ausrichtung ist verwandt. Fast möchte ich schreiben: »Wir sind nicht allein!« Aber dann würde ich voraussetzen, dass alle Contacter*innen diese Verbindung sehen, schätzen und intensivieren wollen. Das ist nicht der Fall, auch wenn ich in letzter Zeit viel Resonanz erfahre, wenn ich meinen Gedanken äußere. Also schreibe ich: Ich fühle mich diesen Menschen sehr verbunden.

Überall entstehen Experimentierfelder und Übungsräume für den Wandel – Zukunftslabore.

Unglaublich viele Menschen arbeiten, forschen, bauen auf ihre Weise an einer Welt, in der Menschen Menschen sein dürfen, in der Kooperation vor Konkurrenz kommt, Erstarres wiederbelebt und Entfremdetes zurückerobert wird. Ihr Anliegen ist es, eine zukunftsfähige, »enkeltaugliche«¹² Welt zu gestalten und ein Bewusstsein für Verbundenheit zu schaffen.

Ich halte es für sinnvoll, dass diejenigen Contacter*innen, die sich mit dieser Aspekt von CI identifizieren, sich zusammenschließen, um sich aktiv mit diesen Leuten zu vernetzen. Ich bin sicher, wir haben auf diesem Gebiet viel beizutragen und ebenso viel zu lernen.

In Gesprächen erfuhr ich, dass viele dieser Initiativen, zum Beispiel die Transition Town Bewegung¹³ in den letzten Jahren mancherorts an einen Punkt gekommen sind, wo sie ausgebrannt waren vom Diskutieren und Planen und Agieren, weil sie

11 »Verdünnung« und »Verfeinerung«: Darüber macht sich Steve Paxton bereits 1976 in seinem kurzen Text »A Matter of Delicacy« Gedanken.

12 So nennt es die Zeitschrift Oya gern

13 Transition Town (»Stadt im Wandel«) ist eine Bewegung, die von Rob Hopkins in Totnes, England, gegründet wurde, um lokale Maßnahmen gegen den Klimawandel zu initiieren und regionales, nachhaltiges Wirtschaften zu fördern – durch Menschen, die sich aktiv an der Gestaltung ihrer Lebensumwelt beteiligen wollen.

sich vor lauter Welttreden selbst gar nicht mehr gespürt haben, und das Genüssliche zu kurz kam.

Und spätestens da kommen wir ins Spiel. Das können wir beitragen zu all den Aktivitäten und Theorien der Transformation: Es darf – es kann wahrscheinlich nur – genüsslich sein. Körperlich. Wild. Innig. Chaotisch. Verspielt. Erotisch¹⁴. Authentisch. Voller Herzblut, Schweiß, Hingabe und Sinnlichkeit. Es braucht wohl genau das, um zu gelingen. Nicht als Spaßfaktor, sondern als Verkörperung des Neuen, das wir vielleicht gar nicht denkend in die Welt bringen können. Allerorten wird Einstein zitiert, es sei unmöglich, Probleme »mit den Mitteln zu lösen, durch die sie entstanden sind«. Und trotzdem gibt es weiterhin Vorträge, Podiumsdiskussionen und Konferenzen, trotzdem wird überall versucht, alte Formen mit neuen Inhalten zu füllen, mit alten Landkarten neue Welten zu erschließen¹⁵.

52

Neulich sprach ich mit der Commons-Expertin Silke Helfrich, die sich seit Jahren dafür engagiert und unermüdlich forscht, wie wir zu einem Wirtschaften »jenseits von Markt und Staat« gelangen können. Sie wirkte müde und erschöpft. Die Veranstaltung, bei der ich sie traf, war die zigste, zu der sie anreiste, einen schnellen Vortrag hielt, an einer Gesprächsrunde teilnahm, und wieder abreiste. Ich erzählte ihr von diesem Buchprojekt und von meinen Ideen. »Ja«, sagte sie, »allmählich begreife ich: ohne die Künste ist der Wandel nicht zu schaffen«. Und ich vermute, mit »Künste« meint sie letztendlich jene Haltung, die wir beim Jammen üben: Die Sinne öffnen, gegenwärtig sein, im Kontakt mit dem eigenen Wesenskern und bereit, uns von dem durchdringen zu lassen, was der Moment anschwemmt. Sie meint das, was Beuys *Soziale Plastik* nennt.¹⁶ Ja, das können wir unbedingt beitragen.

Und im Gegenzug können wir üben, wie wir das, was uns im sicheren Raum von Tanzstudios und Turnhallen begeistert, behutsam in größere Zusammenhänge stellen, indem wir Politisches in unsere kleine Welt hineindringen lassen und uns der Frage nach der Alltagsauglichkeit stellen.

Ich war in den letzten Jahren mit der Contact Improvisation auf diversen Bildungskonferenzen, Symposien und Gemein-

schaftsgründungs-Festivals. Was ich erlebt habe, bestärkt mich in meiner Vermutung: Synergien herzustellen ist ein wesentlicher Schritt hin zu einem ganzheitlichen Wahrnehmen und Gestalten. Es kann unglaublich kraftvoll und ermutigend sein, ein Prinzip, das man für sich entdeckt hat, in einem ganz anderen Kontext als stimmig wiederzuentdecken und als wahr zu erleben: es funktioniert! Es geht! Nicht nur hier, sondern auch da und dort und dort!

Ich bin davon überzeugt, dass Menschen, die in ganz verschiedenen Bereichen versuchen, das neue vernetzte, systemische, kooperative Denken in konkretes Handeln umzusetzen, sich gegenseitig bestärken, rückversichern, ermutigen, inspirieren und zu etwas Umfassenderem weiterentwickeln können, wenn sie die jeweiligen Nischen verlassen, in denen sie mit ihren Forschungen begonnen haben – gerade wenn diese Nischen so unterschiedlich sind wie ein Tanzstudio, ein Acker, ein Wirtschaftsunternehmen und ein Altenheim.

Sich zusätzlich zum Tanzen solidarisch und verantwortlich miteinander zu verbinden, könnte in Contact-Kreisen äußerst sinnstiftend wirken. Es könnte dem Gefühl der »unerträglichen Konsequenzlosigkeit«¹⁷ des Jammens, das sich auf dem Heimweg von einer Jam bei der einen oder dem anderen mitunter einstellt, etwas Starkes entgegensetzen: Verbindlichkeit, die über den Moment des Tanzes hinaus bestehen bleibt, also Wirksamkeit und Nachhaltigkeit. Sinn.

52

14 Wenn ich dieses Wort benutze begeben mich – bewusst – auf Glatteis. Ich verwende es in Anlehnung an Andreas Webers Buch »Lebendigkeit – eine erotische Ökologie« in dieser Bedeutung: berührbar, bereit, mich vom Lebendigen durchdringen zu lassen.

15 Natürlich entstehen es auch neue Formen, Unconferences, Open Space, Fish-bowls, World Cafe ..., doch die Sprachlastigkeit der Aktivitäten ist nicht von der Hand zu weisen. Eine Jam ist zwischen all dem immer noch ein sehr anderes Format. Davon erzählt die Geschichte Angst (im braunen Buch auf Seite 75).

16 Leseempfehlungen zur *Sozialen Plastik* im Literaturverzeichnis (zum Beispiel Harlan) Mehr über Joseph Beuys' Kunstbegriff im schwarzen Buch, Kapitel »Die Erweiterung des Tanzbegriffs«.

17 Zitiert nach einem Artikel von Martina Pahr in der Schweizer Zeitschrift *Zeitpunkt* (Nr. 134, Nov/Dez 2014): »Die unerträgliche Konsequenzlosigkeit des Jammens«

Das ist möglicherweise nicht für jede*n eine erstrebenswerte Vorstellung. Manche schätzen bei Jams ja gerade die Freiheit und Unverbindlichkeit, die Folgenlosigkeit des Ganzen. Aber eben nicht alle.

Auf den folgenden Seiten nenne ich ein paar Beispiele für mögliche Vernetzungen mit »Verwandten« in völlig verschiedenen Bereichen.

GESUNDHEITSWESEN

*Beispiel: Solidargemeinschaften:
Artabana, Solidarkunst*

Es gibt mehrere solcher Gemeinschaften¹⁸. Verkürzt werden sie gern als Ersatz für eine Krankenkasse beschrieben. Genau das wollen sie nicht (nur) sein, denn ihr Selbstverständnis geht weit darüber hinaus. Es geht um Solidarität, Eigenverantwortung und auf Gegenseitigkeit beruhende, nicht nur finanzielle Unterstützung im Krankheitsfall. In lokalen Gruppen tun sich Menschen zusammen, um eine Basis für etwas zu schaffen, das im extremen Kontrast zur Anonymität des bestehenden Kassensystems steht: die gemeinschaftliche und auf den individuellen Menschen ausgerichtete Sorge für die Gesundheit aller Gruppenmitglieder.

Die Vorstellung, meine lokale Contact-Gemeinschaft (oder ein Teil davon) könnte meine Artabana-Gruppe sein, erfüllt mich mit Freude. Solche Treffen mit einer Jam zu verbinden, klingt gut. Was wir beim Contact tun, ist ohnehin schon in bestem Sinne salutogenetisch – es fördert unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Und am Rande der Tanzfläche passiert nicht selten die ein oder andere Massage, Shiatsubehandlung oder Mini-Ostheopathie-Sitzung. Wir leben also

bereits einen Teil dieser gemeinschaftlichen Gesundheitspflege – eben auf unsere sporadische Weise. Was uns fehlt, ist die Verbindlichkeit, die verlässliche Unterstützung nicht nur in Zeiten, wenn es uns gut genug geht, eine Jam zu besuchen, sondern auch und gerade in Krisenzeiten.

Wie wir uns begegnen
Wir möchten uns untereinander kennen und vertrauen. Dazu nutzen wir verschiedene Begegnungsforen, aber auch inoffizielle Treffen:
(...) Ein Raum für zwischenmenschliche Begegnungen ist gegeben.
Ein wesentlicher Teil besteht aus künstlerischen Übungen, in denen man sich und andere achtsam wahrnehmen lernt. Hier können persönliche Fähigkeiten, Interessen und Kenntnisse eingebracht werden.

Aus den Statuten
der Solidarkunst Freiburg¹⁹

Weitere Anknüpfungsmöglichkeiten an Punkten, wo Menschen im Gesundheitswesen neue Wege gehen:

- Kinaesthetics (sehr kurz gefasst ein Ansatz, Bewegungsforschung für die Pflege nutzbar zu machen) <http://www.kinaesthetics.de/was-ist-kinaesthetics.cfm>

- Initiativen, die dem hierarchischen Ärzt*in-Patient*in-Verhältnis das Prinzip der Selbstfürsorge entgegensetzen
- Menschen, die in Berührungskünsten und Physiotherapie nach Augenhöhe und Gegenseitigkeit suchen

BILDUNG

So gut wie alle reformpädagogischen Ansätze, die ich kenne, laufen darauf hinaus, sinnliche Erfahrungen zu ermöglichen, auf Lernwillen und Neugier zu vertrauen und ein zwischenmenschliches Verhältnis jenseits von Hierarchien zu kultivieren. All das sind Dinge, die wir beim Contact üben können. Bei meiner Arbeit mit Lehrer*innen und anderen Menschen, die im pädagogischen Bereich arbeiten, spüre ich: es herrscht Ratlosigkeit, wie man die neuesten Erkenntnisse aus Pädagogik und Hirnforschung denn praktisch umsetzen soll. Der Lernbedarf ist riesig. Ebenso die Bereitschaft, sich auf ungewohnte Experimente einzulassen. Im Mai 2015 gab ich einen Workshop beim »SINNposium Bildung und Bewusstsein – Bildung berührt« (ein mutiger Titel übrigens in einer Zeit, in der man in Schulen mit jeder Berührung unter Missbrauchsverdacht steht). Die zusammenfassende Erkenntnis einer Workshop-Teilnehmerin: »Jetzt verstehe ich überhaupt erst in vollem Ausmaß den Titel dieser Veranstaltung. Ich bin ja nur berührbar, wenn ich selber anwesend bin. Und das kann ich nur sein, wenn ich mich selbst spüre, auch körperlich. So wie heute habe ich mich noch nie gespürt. Mir wird gerade bewusst, wie sehr ich mich immer hinter meiner Rolle und meinem Lehr-

plan versteckt habe.«

Ich wünsche mir viele Lehrer*innen, die Contact-Erfahrungen machen und sich dann trauen, sie mit in ihren pädagogischen Alltag zu nehmen*.

LANDWIRTSCHAFT

Beispiel: die Permakultur-Bewegung

Was soll ein landwirtschaftliches Konzept mit CI zu tun haben? Ganz einfach: Einige der zwölf Permakultur-Prinzipien lesen sich wie ein Leitfaden für eine gelungene Jam.

Eine kleine Kostprobe:

Beobachten
und Interagieren
Kooperation statt
Konkurrenz
Vielfalt nutzen
und bewahren
Überschaubare und
langsame Lösungen
Auf Veränderungen
kreativ reagieren und
sie nutzen.

WIRTSCHAFT

1. Beispiel: Schenkökonomie

Gemeinsam mit drei anderen Frauen habe ich in Nürnberg den Schenktag ins Leben gerufen, bei dem wir Contact-Workshops geben, unseren Vortrag tanzen⁺⁺, einen Kleider- und Dingtanz veranstalten und gemeinsam essen.⁺⁺⁺ Warum diese Kombination? Kleidertausch-Veranstaltungen können leicht die gierige Seite in uns wecken: alles umsonst ... Beim Contact erleben wir, wie Geben und Nehmen einander bedingen, und uns nicht eines bereichert und das andere arm macht, wie betriebswirtschaftliches Denken uns suggeriert. Und da es sicher viele

+ Mehr Anregungen dazu im Kapitel »Contact mit Kindern«, Seite 28
 ++ »Der getanzte Vortrag« im Geschichtsbuch ab Seite 72
 +++ Ein Flyer dazu findet sich im Archiv auf den Seiten 68-71

18 Zum Beispiel Artabana (artabana.net.) oder Solidarkunst Freiburg (solidarkunst.de)
 19 <http://www.solidarkunst.de/dateien/SOLIDARKUNST%20download.pdf>,
 S. 3&4, abgerufen am 11.8. 2015

Schritte sind, die wir gehen müssen auf dem Weg hin zu einem wirklich anderen Wirtschaften, das nicht der Gier folgt, sondern dem Vertrauen, halte ich Contact für einen überaus wertvollen Erfahrungsraum, um den Segen des Teilens sinnlich und real zu erleben. Wenn etwas rein gedanklich nicht zu fassen ist, kann Spüren helfen. Eine Frau vom Tauschring, bestätigte mir, wie wertvoll diese Verknüpfung sei. Zu ihr kommen oft Leute, sagt sie, die von der Tauschidee begeistert sind, aber fest davon überzeugt sind, dass sie nichts zu geben haben und deshalb nicht mitmachen können. In einem Contact-Duett zu spüren, dass ihre pure Anwesenheit Ausgangspunkt für alles Weitere ist, könnte eine wertvolle Erfahrung für diese Menschen sein. Wir haben uns so weit in die Rolle der Konsument*in hineinmanipulieren lassen, dass wir das Gefühl für den eigenen Selbstwert verloren haben.

2. Beispiel: Wirtschaftsunternehmen

Der Wille zum Wandel zeigt sich nicht nur in freien Initiativen, sondern auch in großen Unternehmen. Es werden ethische Banken gegründet, und Betriebe suchen nach Organisationsformen, die ihre Mitarbeiter*innen nicht zu Rädchen im Getriebe degradieren. Frederic Laloux hat ein inspirierendes Buch darüber geschrieben (nicht abschrecken lassen vom vielen, eng gesetzten Text). Es trägt den visionären Titel *Reinventing Organizations*, ist aber sehr handfest, konkret und ermutigend, denn es beschreibt und analysiert Wirtschaftsunternehmen, die bereits andere Strukturen gefunden haben. Sie orientieren sich nicht am Prinzip der Maschine, sondern betrachten sich als lebendigen Orga-

nismus. Sie ersetzen Machthierarchien durch funktionale, arbeiten mit dem Holacracy-Modell²⁰ und stellen den Mensch in den Mittelpunkt. Das Buch wagt die Verknüpfung von Organisationsabläufen, Ethik und Spiritualität²¹ und macht mir Hoffnung, dass menschenwürdigeres Wirtschaften und Arbeiten möglich ist. Auch Menschen, die in derart zukunftsweisenden Betrieben arbeiten, stolpern natürlich immer wieder über alte Konditionierungen, die sie daran hindern, ihre Visionen in aller Konsequenz zu leben. Und sie suchen nach Übungsfeldern. Dort ein Contact-Workshop, nein lieber eine Contact-Begegnung⁺, – das würde mich begeistern!!!

KOMMUNIKATION, BEGEGNUNG, GEMEINSCHAFTSBILDUNG

*Beispiel: Gemeinschaftsbildung
nach Scott Peck*

In der stetig wachsenden Zahl an Lebensgemeinschaften haben sich im Laufe der Zeit wirksame Werkzeuge herauskristallisiert, die das Zusammenleben und Zusammenwachsen vom Menschen in Gruppen unterstützen, dazu gehören die Kommunikationsempfehlungen nach Scott Peck. Es sind bezeichnenderweise keine Regeln oder Gebote, sondern Empfehlungen – niemand wacht autoritär über ihre Einhaltung, bzw. alle tun es gemeinsam.²²

Auch hier reicht es, Auszüge zu zitieren, um die Nähe zu verdeutlichen; auch diese Empfehlungen, die der gelungenen Kommunikation in Gruppen gewidmet sind, könnten Motto für eine Jam gelten (wenn man *Sprechen* bzw *Worte* durch *Bewegen* ersetzt):

+ Im Kapitel »Avantgarde« im schwarzen Buch geht es auch ums Neuerfinden. Vielleicht erschließt sich durch ein Parallellesen die Verbindung von Reinventing Organisations zur Contact Improvisation
++ Diesen Begriff verwende ich im Zusammenhang von »Contact mit Kinder« auf Seite 28.

Erkenne den Wert von Stille und Schweigen.
Sei beteiligt. Mit Worten oder ohne Worte.
Höre auf Deine innere Stimme und sprich, wenn Du dazu bereit bist, sprich nicht, wenn Du nicht dazu bewegt bist.
Du musst nicht antworten.
Schließe ein, vermeide, jemanden auszuschließen.
Take a Risk – gehe ein Risiko ein.
Fühle Dich mit zuständig für den Prozess.
Mute Dich zu – enthalte Dich den anderen nicht vor.

Ich schätze Kommunikation in der Gruppe sehr, die sich diesen Empfehlungen verschreibt, und habe immer wieder wundervolle Erfahrungen gemacht damit. Und ich kenne einige Leute, die in Gemeinschaft leben, und sich nach einem Ausgleich sehnen zu dieser doch recht sprachlastigen Art und Weise, wie Menschen hier in Kontakt kommen. Es gibt hier und da erste Versuche, die Sprachliche mit der tänzerischen Begegnung zu verknüpfen. Mehr davon!!

Weitere Initiativen, die eine empathische, ebenbürtige und offene (verbale) Kommunikation anstreben: Der Dialogprozess nach David Bohm⁺⁺, Rückbesinnung auf indianische Kreiskultur, Gewaltfreie Kommunikation, Co-Counselling, Ideolektik.

POLITIK

Die Contact Improvisation ist oft als demokratischste aller Tanzformen bezeichnet worden. Und ich denke tatsächlich, dass wir uns beim bewussten Jammen eine Menge politischer Fer-

tigkeiten aneignen. Vor allem dann, wenn wir Politik nicht im Sinne von Parteipolitik und Staatenbeziehungen verstehen, sondern ganz umfassend als Regelung der Angelegenheiten des Gemeinwesens. Im schwarzen Heft schreibe ich viel über Selbstermächtigung und erweiterte Handlungsspielräume. Ich verspüre große Lust, Formate für die politische Bildung zu ersinnen, die darauf beruhen, abwechselnd zu tanzen und Gespräche darüber zu führen, was Menschen wirklich brauchen, um ihr Zusammenleben auf diesem Planeten zu regeln – bzw. nicht zu regeln, sondern zu vertrauen. Damit wir immer weniger Gesetze brauchen und zu immer mehr Eigenverantwortung willens und in der Lage sind. Bei einer (Underscore-)Jam erleben wir einen solchen sich selbst organisierenden Raum!). Eigentlich müssten wir bei Organisationen wie dem Omnibus für direkte Demokratie offene Türen einrennen, denn sein Wirken beruht auf Joseph Beuys' Vision der Sozialen Plastik. Es gibt also ein starkes Bewusstsein für die politische Dimension von Kunst.

20 Holacracy ist ein Organisationsmodell, eine »soziale Technologie« (Laloux, Seite 119): holacracy.org

21 Ein paar Kapitelüberschriften als Kostprobe: »Innere Stimmigkeit als Kompass«, »Das Leben als Reise der Entfaltung«, »Weisheit jenseits von Rationalität«, »Ganzheit in der Verbundenheit mit dem Leben und der Natur«, »Kreatives Chaos«

22 Dass er sie Empfehlungen nennt und nicht Regeln weist eine große Gemeinsamkeit mit Nancy Stark Smiths Underscore hin

○ NEUES IM ALTEN SYSTEM

Etwas schwieriger, mühsamer und herausfordernder ist es, mit Contact an Orte zu gehen, die von der Weltanschauung her eher das Alte vertreten.

Es ist sicher hilfreich, das gemeinsam zu tun – also als Gruppe den Contact-Geist an diese Orte zu tragen, indem wir unsere Kultur außerhalb von Studios leben. Ich bin eindeutig zu viel allein als »Botschafterin« der Contact Improvisation unterwegs gewesen. Dass das nicht nur nährend war für mich, ist mir inzwischen sehr bewusst, denn ich hatte zum Teil mit ziemlich widrigen Umständen zu tun: stark hierarchische Strukturen, Leistungsdenken, ungeeignete Räume, knapper Zeitrahmen, fehlender Sinn für eine sichere Atmosphäre, Kommen und Gehen ...

58 Manche Dinge gehen im Zusammenhang mit CI einfach nicht, zum Beispiel Unfreiwilligkeit oder Notenvergabe. Ich habe erst im Laufe der Jahre gelernt, klar zu sagen: »Nein, unter diesen Bedingungen kann ich nicht arbeiten« – um dann erstaunt festzustellen sehen, dass die scheinbar so unverrückbaren Gegebenheiten doch veränderbar waren.

Je länger je mehr mache ich aber auch die Erfahrung, dass die alten Institutionen an allen Ecken und Enden in der Auflösung begriffen sind, und so sehr am Ende ihrer Möglichkeiten stehen, dass eine große Offenheit für *wirklich* anderes wächst. Wenn wir mit der Contact Improvisation an ganz andere Orte gehen, dann treffen wir (mehr oder weniger bewusst) die Entscheidung, neue Werte im alten System ankommen zu lassen.

Die Chance ist: Wir geben Menschen, die sonst nie damit in Berührung gekommen wären, die Gelegenheit, CI kennenzulernen.* In einer allerersten Contact-Stunde erleben die meisten eine ganz neue Art, mit anderen Menschen und mit sich selbst in Kontakt zu sein. Dadurch wird auf einmal etwas anderes als wahr erfahren. Ich erlebe andauernd, wie Menschen an

einen gigantischen Wendepunkt kommen, an dem ganz viele vermeintliche Selbstverständlichkeiten in Frage gestellt werden.

Wir verankern auf diese Weise Erfahrungen im kollektiven Bewusstsein der Menschheit, die eine wärmere Alternative zur Unverbundenheit aufzeigen. Das empfinde ich als Ansporn, Ausrichtung und Motor für meine Arbeit. Und ich wünsche mir viele Gefährt*innen auf diesem Weg.

+ Der Frage, wie unwahrscheinlich es ist, als ganz normale Durchschnittsbürger*in überhaupt auf die Contact Improvisation zu stoßen, widmet sich das Kapitel »Ist Contact Bedingungslos und Inklusiv?« auf Seite 16/17 in diesem Heft

○ GLOBAL VERBREITEN UND LOKAL VERDICHTEN

In unglaublicher Geschwindigkeit webt sich gerade ein weltweites Contact-Netz, das den ganzen Erdball umspannt – hier dichter, dort etwas dünner, aber CI ist auf allen Kontinenten vertreten. Überall sprießen neue Festivals aus dem Boden. Es blüht und gedeiht; das Netzwerk scheint immer dichter zu werden. Wir haben eine globale Eventkultur entwickelt. Das war sicher wichtig, um Contact so schnell zu verbreiten. Aber es ist nicht besonders nachhaltig. Auf den ökologischen Fußabdruck durch Vielfliegen will ich hier nicht weiter eingehen. Aber der Eventcharakter der Festivals verhindert auf gewisse Weise, dass CI sich in unserem Alltag verankern und auf allen Ebenen der Gesellschaft wirken kann. Wir glauben, um es ausgiebig zu praktizieren, müssen wir irgendwo hinfliegen oder -fahren und uns in eine Parallelwelt begeben. Was uns an vielen Ecken fehlt, sind tragfähige lokale Strukturen, die CI im realen Leben von Menschen lebbar machen, wie klein auch immer. Damit würde die Contact Improvisation für mich ihr volles Potenzial entfalten: wenn sie alltagswirksam wird.

Was mich wirklich interessieren würde wäre eine Gruppe von Menschen, die Contact zu ihrer täglichen gemeinschaftsbildenden Praxis macht. Menschen, die tanzen und sich dann nicht gesättigt in einen völlig anders getakteten Alltag zurückziehen, um dort wieder zu funktionieren sondern die Frage stellen, welche Notwendigkeit zur Umgestaltung der Gesellschaft das Erlebte mit sich bringt.⁺ Ich wünsche mir eine lokale Contact-Gemeinschaft, die nicht Blase ist, sondern Keimzelle.

I have the strong impression that an international gathering of 300 people – as happens every year in Freiburg – creates an illusion in the participants' minds that this is »the global CI community.« But it's just the community of this one festival for one week; it does not represent a so-called worldwide community. [...] And there are thousands of small events all over the world that are as important as the big festivals or even more important to keep CI alive and in process!
Adrian Russi

*Ich habe den starken Eindruck, dass ein internationales Treffen von 300 Leuten – so wie es jedes Jahr in ►Freiburg stattfindet – in den Köpfen der Teilnehmer*innen die Illusion erweckt, dies sei »die globale Contact-Gemeinschaft«. Aber es ist nur die Gemeinschaft dieses einen Festivals, eine Woche lang, es repräsentiert nicht die sogenannte weltweite Gemeinschaft [...] Und es gibt überall auf der Welt tausende kleiner Ereignisse, die genauso wichtig sind wie die Festivals, wenn nicht sogar wichtiger, um CI lebendig und in Bewegung zu halten.
(Antwort auf Christian Felber »What can World economy learn from CI?«)*

○ EINEN VEREIN GRÜNDEN

Diese Texte werden herausgegeben von einem Verein. Was steckt dahinter?

Darüber ein paar Zeilen zu schreiben, steht noch an. Und das passt gut hierher, denn die Vereinsgründung sehe ich gleichzeitig als einen der vielen möglichen kleinen Schritte. Das weitmaschige und unstete internationale Netz kann eine lokale engmaschigere und verbindlichere Entsprechung gut gebrauchen, die für eine kontinuierliche Arbeit an der Basis sorgt. Nur so kann Contact in der Welt ankommen – nicht nur im globalen, sondern im ganz realen Dorf: Bei all denen, die sich nach einer berührbaren Welt sehnen und noch nach Orten suchen, an denen sie auszuprobieren dürfen, wie das gehen könnte.

Contact bewegen e.V. ist ein Zusammenschluss von Menschen, die alle Lust haben, CI aus seiner Nische zu holen und im Alltag wirksam werden zu lassen als nachhaltige Arbeit in der gesellschaftlichen Wirklichkeit (Wirklichkeit im ganz konkreten Sinne des Wortes: wirken). Um diese Arbeit voranzutreiben, um Menschen mit ähnlichen Anliegen zu vernetzen, um über eine anerkannte Rechtsform handlungsfähiger zu werden, und auch um Fördergelder für Projekte zu beantragen und verwalten zu können, kann ein Verein hilfreich sein, dachten wir.

Wenn wir das Potenzial entfalten zu wollen, das ich versuche, in diesen Heften zu skizzieren, brauchen wir etwas, das uns befähigt, uns – wenn nötig – wirkungsvoll zu organisieren und mit Institutionen zusammenzuarbeiten – nicht nur als Privatpersonen.

Dieses Etwas ist gerade entstanden, wir haben lange an einer Satzung gebastelt, die eine gute Arbeitsgrundlage sein kann, und die auch dem Geist von CI gerecht wird. Zum Beispiel sollen Entscheidungen nach dem Konsensprinzip gefällt werden können, nicht durch die herkömmliche Mehrheitsabstimmung.

Uns ist bewusst, dass so ein Verein in Contact-Kreisen auch auf Widerstand stoßen kann, weil es zu den Merkmalen von CI

gehört, keine bürokratischen Strukturen, kein Zentralorgan, keine Hierarchien und Instanzen zu haben. All das wollen wir nicht haben und sein. Die Vereinsgründung soll also nichts einengen oder monopolisieren sondern will Vernetzung und Verbreitung fördern.

Wer Interesse hat, mehr zu erfahren, kann sich gern bei uns melden und wird dann auf dem Laufenden gehalten. Mögen wir immer mehr werden! Wir heißen contact bewegen e.V. (Untertitel: Contact Improvisation als gesellschaftsgestaltende Kultur), unser Sitz ist in Dresden, und wir sind noch so jung, dass es noch nicht einmal eine Internetseite gibt. Aber die entsteht sicher bald und in diesem Zusammenhang vielleicht auch eine Art Projektbörse, in der wir Ideen und Formate sammeln, teilen und weiterentwickeln können.

Keine Angst also vor »bürgerlichen Strukturen«, sie können hilfreich sein, um in der Welt, wie sie eben im Moment ist, eine rechtliche Grundlage zum Handeln zu haben. Wie wir sie füllen, ist ja unsere Sache.

Wir sind ja nicht der erste Contact-Verein, der sich gründet. Auch bereits existierende behindern durch ihr Existieren nicht die freie und chaotische Entfaltung der Contact-Szene – ganz im Gegenteil.

Wir sind gespannt, wie sich unser Tanz an der Basis gestalten wird.

... und jemand
muss darauf,
CONTACT IN DIE WELT
zu tragen.

Archiv

Hier finden sich als Anregung Dokumente von einigen Versuchen, mit Contact jenseits der gängigen Formate unterwegs zu sein. Mal, um den Kreis größer zu machen, mal kleiner. Interessanterweise kann beides, Öffnen wie Schließen die Absicht verfolgen, Menschen, die sonst nicht zum Contact kommen würden, diese Erfahrung zu ermöglichen.

Außerdem gibt es Einblicke in meine Bemühungen, andere Modelle für einen finanziellen Ausgleich zu finden als das gängige Prinzip, Geld als Gegenwert für in Anspruch genommene Leistung zu betrachten.

Die Texte können gern als Steinbruch verwendet werden – klopft euch heraus, was ihr brauchen könnt, und baut Neues daraus, wenn ihr ähnliche Projekte vorhabt, und noch nach Worten sucht, es zu kommunizieren.

Große und Kleine in Bewegung

Mein Ausschreibungstext für Kurse und Workshops, die sich an Menschen außerhalb der Contact Szene richten:

GROSSE & kleine in BewEGUNG



**Ein Bewegungsworkshop
für Eltern & Kinder
auf der Grundlage der Contact
am 1. & 2. Juni 2011
in Hildesheim**

in Kooperation mit dem Kulturbüro der

**Toben ... umeinander kugeln ...
aneinander hochklettern ...
... Berührung genießen**

Wie können Erwachsene die Hemmschwelle überwinden, sich mal nach Lust und Laune am Boden zu wälzen – aus reiner Freude an der Bewegung? Die Tanzform Contact Improvisation gibt uns die Möglichkeit, kindlich-spielerische Bewegungsqualitäten wieder zu entdecken und ermöglicht eine Begegnung in Achtsamkeit und auf Augenhöhe. Dadurch haben Kinder und Erwachsene die Chance, einander tanzend, spielend, forschend begegnen – ganz anders als im Alltag.

Mal sehen, was da so passiert: kugeln, wirbeln, spüren, führen, folgen, experimentieren, lachen ...

Das Angebot ist auch für Kinder mit Behinderungen geeignet.

Teilnehmen kann jeweils **ein** Kind mit **einem** Erwachsenen. Väter sind herzlich willkommen!!!

Zeiten:

Abendtermin für die Eltern: Do, 31. 5, 20.00-21.30 Uhr

Nachmittage Fr & Sa (Eltern & Kinder):

Freitag, 1.6. & Samstag 2.6. jeweils:

Workshop I (4-6jährige): Fr. 14.30 – 15.45 Sa 10-11.15 Uhr

Diesen Text habe ich geschrieben, als ich 2009 gemeinsam mit meiner Tochter beim OsterImproFestival in Göttingen ein Intensive für Eltern und Kinder angeboten habe:

In den Anfängen war die Contact Improvisation eine Erwachsenensache. Irgendwann wurden die ersten Kinder mit auf Jams gebracht und es entstanden kleine Spiel- und Betreuungsnischen am Rand. Seit ich selber Kinder habe suche ich nach Möglichkeiten, sie auch in die Mitte einzuladen und einen Raum zu schaffen für eine tänzerische Begegnung mit ihren Eltern und anderen Erwachsenen.

Wir werden gemeinsam experimentieren, spielen, tanzen: trotz und mit dem

Gewichts- und Größenunterschied. Und wir stellen die gewohnten Rollen auf den Kopf – wer führt, wer ist verantwortlich, wer ist stärker?

Wir freuen uns auf viele vertraute und neue Erwachsene und Kinder, die Lust haben auf eine spannende Reise voller Neugier und Spielfreude.

Für die Kontinuität der Gruppe wäre es schön, wenn ihr an allen vier Nachmittagen kommt!

Spüren statt sehen

Contact für Blinde, Sehbehinderte und Sehende

Tanzen heißt meistens: zugucken und nachmachen.

Was, wenn man tanzen möchte, aber nicht gucken kann oder nicht nachmachen will?

Dann könnte man es mal mit Contact Improvisation versuchen. Das Besondere daran: wir orientieren uns nicht in erster Linie über die Augen, sondern über Berührung.

Zwei Tanzende finden einen gemeinsamen Kontaktpunkt und beginnen, sich umeinander herum zu rollen, sich aneinander zu lehnen, sich gemeinsam mit diesem Kontaktpunkt durch den Raum zu bewegen.

Die Tanzenden lernen, über Berührung zu kommunizieren, zuzuhören und Impulse zu geben. Je vertrauter sie mit diesem Prinzip und miteinander werden, je mehr sie die Schwerkraft, die Unterstützung des Bodens und einander für ihre Be-

wegung nutzen, desto mehr kann Begegnung entstehen – mit jemandem, den man sonst vielleicht nie kennengelernt hätte.

Alle sind willkommen:

Sehende, wenig Sehende und Blinde, Männer und Frauen, junge (ab 16) und ältere Menschen.

spüren
statt
sehen

Contact Improvisation
für Sehende und Blinde
in Kooperation mit dem
Bildungszentrum Nürnberg

Wochenendworkshop

am 2. und 3. April
in Nürnberg

Samstag, 3. Mai

unter frauen über frauen zwischen frauen umgeben von frauen

– ein Contact Workshoptag nur für Frauen*

Contact Improvisation ist eine sehr intime Tanzform. Es kann passieren – selten, aber doch immer mal wieder – dass die Nähe missverstanden wird als erotischer Freifahrtschein. Nicht wenige Frauen empfinden diese Gefahr der Grenzverletzung so stark, dass sie lieber erst gar nicht anfangen wollen, Contact zu tanzen. Das ist schade. Und es mag hilfreich, erst einmal diesen geschützten Raum zu schaffen: Frauen unter sich. Herzlich willkommen.

* Bei so einer erklaren Unterscheidung zwischen Männern und Frauen kann es geschehen, dass sich Menschen, die sich nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen können/wollen, ausgeschlossen fühlen. Sollte das auf dich zutreffen, fühle dich bitte willkommen – du selbst kannst sicher am besten einschätzen, ob das ein guter Raum für dich sein könnte.

Ort: Tanzzentrale Fürth, Ballettsaal

Kosten: wie immer – zahlt, was ihr könnt, Richtwert 55€
bitte verbindlich anmelden! (Wenn ihr mehr über mein "zahl-was du kannst"-Prinzip und seinen Hintergrund wissen wollt, schreibt mir gern – auch unabhängig von einer Anmeldung – eine mail und ich schick euch meinen Text dazu.)

Zeit: 14-20 Uhr (mit Pause)

Bitte bequeme Trainingskleidung aus Baumwolle mitbringen
Matte/Decken für ruhigere Ein-

>GELD REGIERT DIE WELT? - UNS NICHT.

Tauschen und Schenken sind eine echte Alternative zu Shopping und Konsum. Wir möchten dich erwidern, mit uns aus der Falle zu schöpfen, denn als man uns tagtäglich weismachen will: Es ist genug an Geben und Nehmen erleben. Gemeinsam die Freude

Komm und teile deine Zeit, deine Begeisterung, dein überflüssiges Hab und Gut, dein Essen, deine Ideen und deine Bewegungsidee mit allen, die da sind ... und deine Bewegungsidee mit allen, die da sind ...


Mit der dritten Ausgabe des Schenkfestes haben wir unseren Kreis erweitert und freuen uns über die Zusammenarbeit von Initiatoren „Schenktag“, Kultur wie dem vielfältigen Atomeum in diesem Tag wollen machen und zu einer neuen Kultur beitragen.

Samstag 10. Oktober 2013
14:00 bis 21:00 Uhr
Eintritt frei

Rund um die Werkstatt 41 in Muggenhof
Auf AEG Nürnberg
Veranstalter vom Initiatoren „Schenktag“

Kontakt:
kulturfabrik.de/muggenhof
facebook.com/kulturbuero.muggenhof.werkstatt41





SCHENKTAG 10. OKTOBER
RUND UM DIE WERKSTATT
AUF
NÜRNBERG/MUGGEN

Schenktag
Contact im Zusammenhang mit Schenkökonomie

69

Flyer

>INFOS ZU DEN AKTIONEN UND INITIATIVEN

> Zu schön, um wahr zu sein – €10

Bestandteile Vortrag „angelehnt an Charles Eisensteins Gedanken zum Wandel in der Welt“ mit Heike Poulsen und Eva Dau-

ber – Wir tanzen Contact Improvisation. Wir haben einen Vortrag, Gleichzeitigkeit und Spüren, was es heißen könnte.

Die Zusammenhänge, was wir hören und spüren, was es in einer Welt zu leben, von der unsere Herzen wissen, dass sie möglich ist. Es geht um die Krise. Es geht um Geld. Es geht um die Annehmen, Vertrauen, Hinnehmen, Annehmen, Geben, Nehmen, Loslassen, Innehalten. Geben, Nehmen, Teilen. Es geht um genau diesen Moment. Wir benennen Gefühle, Gedanken, die uns entstehen. Jedes mal neu. Ohne zu wissen, was geschehen wird. Wir versu-

den tanzend, spürend, horend etwas beizutragen. Wir wollen uns in Richtung Wandel bewegen.

– 14 Uhr, Werkstatt 147

> Contact Improvisation, Tanzworkshop – Was hat Tanzen mit Schenken, Teilen und neuen Formen des Miteinanders zu tun? Wir leben in einem System, das auf Konkurrenz und Getreitsinn basiert.

Der Wechsel hin zu einer Gesellschaft von Verbundenheit und Miteinander geht nicht nur über dem Verstand. Die Form Contact Improvisation eröffnet einen Spielraum, in dem wir körperlich experimentierend etwas erleben: dass wir Geist gar nicht planen können - über uns in Bewegung begegnen können - über alle Grenzen hinweg. Alle sind eingeladen. Keine Vorerfahrungen nötig. Alters, Behinderten oder körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle.

(www.contact-bee.org.de) – 15 bis 17 Uhr, Turnhalle

> Foodsharing – Teile Lebensmittel,

anstatt sie wegzuerufen! – Bei Foodsharing geht es darum, übriggebliebene Lebensmittel vor dem Müll zu bewahren, sie zu verschenken und so die Verschwendung von Lebensmitteln zu erhöhen. Eine

Kultur des Teilens bringt Freude für beide Seiten, für den der gibt und für den der es annimmt, eine Kultur des Kooperierens geht von Beginn – jeder kann, der will, jeder kann kommen und einfach so Lebensmittel geben und nehmen und auch an Menschen weitergeben. (www.foodsharing.de)

– 17 Uhr, Scheißpartly und abschließendes Dinner, Werkstatt 147

> Infidel ist ein soziales Non-Profit-Projekt. Es soll jedem ermöglichen zu jeder Zeit, mobil zu sein. Dabei setzen wir auf Ressourcen, die zu wenige für viele in ihrem Keller stehen haben.

Die Idee ist es aus diesen Fahrrädern cool die urbane Welt für alle zu machen. (www.infidel.de)

– Skizale Service zum Tanzworkshop und Fahrrad Reparatur Tipps

> Repair Café – Beim Repair Café können Besucher mit ehrenamtlicher Unterstützung unserer Mitglieder defekte Elektrogeräte reparieren. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Wartzeiten sind möglich!

bring' bitte Zeit und Geduld mit! Dafür gibt es Kaffee, Kuchen und Lebermaterial. (www.fablab-aurnberg.de) – ab 14 Uhr, FabLab

> Kulturbüro Muggenstul mit seinem Das Kulturbüro Muggenstul 147 gehört Veranstaltungsaum Werkstatt der Stadt Nürnberg zu den 11 Kulturläden der Stadt Nürnberg. Neben vielen spartenübergreifenden Veranstaltungen für den Stadtbereich engagiert er sich für den sozialen und kulturellen Austausch, zwei Formate, die den Nachhaltigkeitsgedanken in die Welt tragen und verbreiten. (www.kulturbuero.de/muggenstul)

>DIE SCHENK-ANSTECKER

Bitte bring' dieses Plakat und eine Schere zum Ausschneiden der Anstecker am Schenktag mit. Dann können wir alle mit unseren Wünschen und Angeboten als lebendige Litfaßsäulen herumlaufen!

ICH KANN GUT:

ICH FREU' MICH Ü

ICH BIN:

ICH WISSEN:

ICH V

Schenktag
Contact im Zusammenhang mit Schenkökonomie

Bewegung und Berührung zu zweit

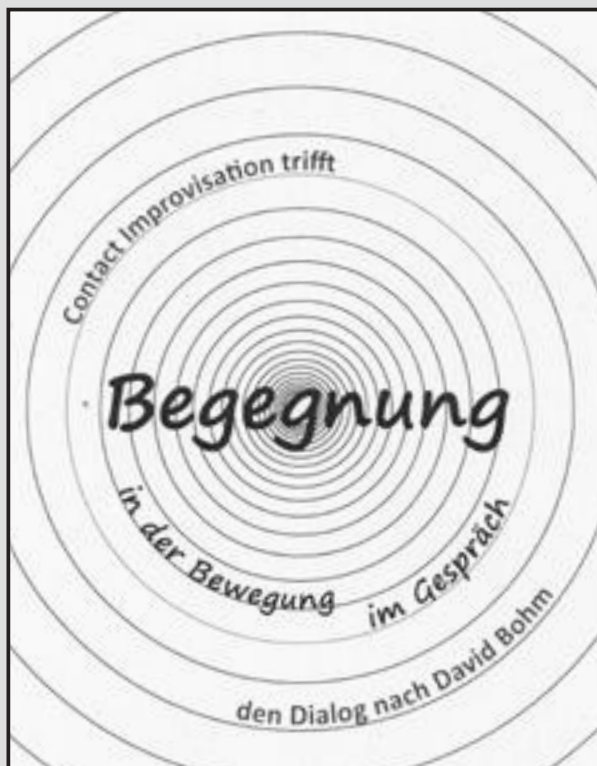
»Contact Improvisation – das mag ja vom Prinzip her ganz schön sein, aber diese große körperliche Nähe zu vielen verschiedenen, zum Teil wildfremden Menschen ist mir einfach viel zu viel.«

Solche verständlichen Vorbehalte höre ich häufig. Deshalb möchte ich mit diesem kleinen Workshop (3+4 Std.) eine Gelegenheit bieten, gemeinsam mit einer vertrauten Person die Contact Improvisation kennenzulernen oder zu vertiefen.

Wir erforschen die Grundprinzipien der Form: Berührung, Aktion & Reaktion, Gewicht teilen, Spielen.

Meldet euch zu zweit an, kommt mit Lebensgefährtin, bester Freundin, großem Bruder, Lieblingsnichte oder einem anderen netten Menschen. Und forscht, genießt, bewegt euch den ganzen Workshop über mit dieser Person zusammen.

Zeit: Freitag, 6. Mai 19-22 Uhr,
Samstag, 7. Mai 17-22 Uhr



Forschung!
mit Heike Pouria

in W
Bewegungsraum

10. – 12.
Freitag 18 Uhr

Contact Improvisation (CI) öffnet uns einen nonverbalen Erfahrungsraum. Wir können hier viel über Alleinsein und Verbundenheit, Körper und Geist, über unsere Ängste und Sehnsüchte lernen, weil dies alles ganz unmittelbar erlebbar wird.

Im Bereich der verbalen Kommunikation gibt es Ansätze, die in einem ähnlichen Geist agieren wie CI, etwa den Dialog nach David Bohm, das Sokratische Gespräch, die Kommunikationsempfehlungen von Scott Peck und die Prinzipien der Kreiskultur.

Im Dialog nach David Bohm haben wir die Möglichkeit, alte Muster geistig in der Schwebe zu halten, zu betrachten und daraus Gedanken, Gefühle und Bewegungen wachsen zu lassen. Durch das gemeinsame Denken im Kreis öffnen wir im Gespräch den Raum, in dem sich alle Teilnehmenden als Lernende begreifen können.

Wir werden uns an diesem Wochenende auf eine Forschungsreise begeben, wie Tanzen und Sprechen einander bereichern können. Wie können wir die Qualität von Begegnung und Achtsamkeit, die wir vom fokussierten Jammen kennen, auf die sprachliche Ebene und wieder zurück übertragen?

Damit wir eine gemeinsame Basis haben, sind Grundkenntnisse der Contact Improvisation wünschenswert.

Bewegungs- und Redezeiten werden sich abwechseln, morgens werden wir schweigend miteinander sein. Die Gruppe ist begrenzt auf 18 TeilnehmerInnen.

Experiment: **MENSCHtrifftMENSCH**

→ Experiment: **HUMANmeetsHUMAN**

Wir brauchen mehr Mut zur Begegnung. Damit das, was fremd erscheint, vertraut werden kann.

Die Tanzform Contact Improvisation bietet eine einfache Möglichkeit, einander in Bewegung zu begegnen. Alle können sofort mitmachen. Einsander begegnen, auch wenn wir nicht die gleiche Sprache sprechen. ALLE sind willkommen!

We need to dare encounter in order to become familiar with what we seem strange on first sight.

The dance form Contact Improvisation offers an easy way to meet others through movement. Everybody can join in immediately. We can communicate without speaking the same language. ALL are welcome!

Samstag, 12. März / Saturday, March, 12th
Turnhalle des Johannes-Scharrer-Gymnasiums, Tetzelgasse 20, Nürnberg

19:30: getanzter Vortrag / Danced lecture

im Anschluss: / later:
gemeinsames Tanzen für alle mit Live
Musik / Shared Dancing Space with
Live Music

Zusammenarbeit mit
im Kulturbüro Muggenhei-
Zukunft werden solche
Veranstaltung in den näch-
tlichen der Kulturveranstal-
tungen der Kulturstadt
/ BEG, stattfinden, die im
erweitert stattfinden werden.
Dies ist der Aufbau,
Nürnberg wartet, wenn die
Hier schon da ist, die Räume
über noch nicht!

MENSCH

→ Experiment:

→ How and where can they develop?
In the direct encounter of human beings!

on an equal footing

on an equal footing

MENSCH

SCHtrifftMENSCH



→ Experiment:

→ Wo und wie können sie entstehen?
in direkter Begegnung von Mensch zu Mensch!

→ Wie geht es weiter? Was brauchen wir? Was ist dringlich?

Neue Formen menschlichen Miteinanders
auf Augenhöhe!

HUMANmeet

Was hat Bildung mit Berührung zu tun?

Dies ist der Text für einen Contact-Workshop, den ich im Rahmen des SINNposiums »Bildung berührt« im Mai 2015 gegeben habe:

»Wer aber die Frage stellt, den Ernst einer Seele auf den Lippen, und meint: ›Was ist zu tun?‹ – den nehmen Gefährten bei der Hand, die er nicht kannte und die ihm alsbald vertraut werden und die antworten (er lauscht, was Wundersames da kommen mag, und ist erstaunt, als nichts anderes folgt denn dies): ›Du sollst dich nicht vor-enthalten.«

Dieser kurze Text von Martin Buber traf mich vor einiger Zeit wie ein Donner-schlag.

Die Contact Improvisation, eine Spielart des zeitgenössischen Tanzes ist mir seit vielen Jahren Ermutigung, Einladung und Aufforderung, mich nicht vorzuenthalten – schon dadurch, dass sie auf Berührung beruht. Bewegung entsteht, indem zwei Tanzende sich berühren und diesen Kontaktpunkt wandern lassen – über die Körperoberfläche und durch den Raum.

Wenn wir Bildung als den Prozess betrachten, uns selbst mit der Welt, die uns umgibt, in Beziehung zu setzen, dann bedeutet Bildung in vielerlei Hinsicht berühren und berührt werden: Uns erlauben, die Welt mit unserem Sein zu berühren – und uns von ihr berühren zu lassen. Ganz und gar.

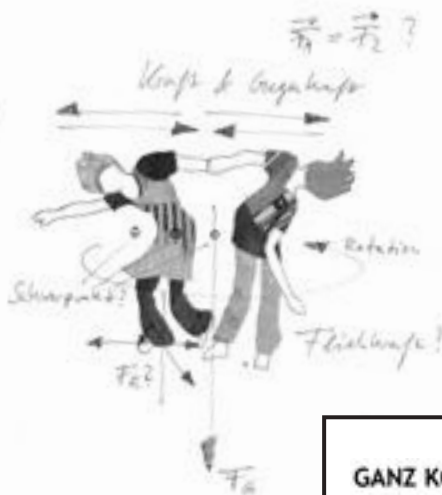
Dynamisch wird es in der Contact Improvisation erst dann, wenn an diesem Berührungspunkt auch immer wieder Gewicht geteilt wird: die Tanzenden lehnen zueinander hin. Die Berührung bleibt nicht an der Oberfläche, sondern wir geben unser Gewicht in die Begegnung, enthalten uns nicht vor, verlassen unseren sicheren und stabilen Ort. Wir gehen eine Verbindung ein, ohne uns in eine Abhängigkeit zu begeben. Ein sehr spannender Spiel- und Forschungsraum.

Im Rahmen des SINNposiums möchte ich genau dafür einen Raum schaffen: dass wir uns einander zumuten und nicht vor-enthalten.

Bewegungslabor – Physik in der Turnhalle

BEWEGUNGS LABOR

LERNEN • FORSCHEN • BEGEREIFEN
mit allen Sinnen und am eigenen Leib



Dozentin:
Helke Pourian
Dipl. Kulturpädagogin,
Tanz- und Theaterpädagogin

GANZ KONKRET

Das Bewegungslabor eignet sich für alle Schulformen.

Zeitlicher Umfang: wenige Stunden bis hin zu einer ganzen Projektwoche

Raumbedarf: Turnhalle, Aula oder anderer großer abgeschlossener Raum

Fächer/inhalte: folgende Schwerpunkte gewährleisten ein Anknüpfen an den Lehrplan bzw. an die Bedürfnisse einer Gruppe:

LEBENDIGE PHYSIK

Gesetze der Mechanik am eigenen Körper erleben und mit ihnen experimentieren

ERFAHRBARE ANATOMIE

Das eigene Skelett durch Erasten und Bewegen erforschen und verstehen

BEWEGUNG BEGREIFEN

Text für eine Fortbildung für Physiklehrer*innen und Physikdidaktiker*innen, 2010

Warum nicht mal den Physikunterricht in die Turnhalle verlegen, um dort die Gesetze der Mechanik am eigenen Körper zu erleben und mit ihnen zu experimentieren? Das Spielen mit und Erforschen von Kräften auf der Grundlage der Tanzform Contact Improvisation kann Lehrplaninhalte veranschaulichen und sinnlich erfahrbar machen.

TänzerInnen treffen auf PhysiklehrerInnen, beide können voneinander profitieren und ihre jeweilige Disziplin aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Keine Angst, niemand muss körperliche Höchstleistungen vollbringen, aber bequeme Trainingskleidung ist von Vorteil.

Wer möchte, ist herzlich eingeladen noch zu bleiben, mit uns zu essen und sich abends bei einer Jam die »angewandte Physik« in Aktion anzusehen.

WAS IST CONTACT IMPROVISATION?

Der Contact Improvisation, einer Duettform des zeitgenössischen Tanzes liegt das Interesse zugrunde, die physikalischen Gesetzmäßigkeiten von Körpern in Bewegung zu erforschen. Aneinanderlehnen, Balancen finden, sich gegenseitig durch den Raum schieben, rollen, schleudern, tragen, Gewicht geben und nehmen, Raumebenen, Hebel und Impuls für die gemeinsame Bewegung nutzen ... Das Ganze kann – muss aber nicht – äußerst athletisch und dynamisch werden. Nicht zufällig heißt der 1978 entstandene Film, der die Entstehung der Contact Improvisation dokumentiert, »Fall After Newton – or how does it feel to be the apple?«. Es geht also in der Contact Improvisation zunächst einmal weder um die Ästhetik besonders eleganter Bewegungen, noch um Tanz als Ausdrucksform, sondern um Bewegung pur – also Mechanik. »How does it feel to be the apple« deutet darauf hin, dass Newton zwar die drei Gesetze der Mechanik formulierte, indem er den Apfel beobachtete, aber dabei etwas ganz Wesentliches außer acht ließ:

wie fühlt es sich an, ein Körper zu sein, auf den Kräfte wirken?

LERNEN MIT ALLEN SINNEN

Dass es erstrebenswert ist, mehrere Sinne am Lernen zu beteiligen, ist unumstritten. Wer vom »Lernen mit allen Sinnen« spricht, denkt meist an eine Verknüpfung von visuellen und auditiven Informationen. Das könnte z.B. ein Vortrag sein, der mit anschaulichem Bildmaterial ergänzt wird, eventuell gibt es auch noch einen Gegenstand zum Anfassen, ein Modell, das herumgegeben wird und den haptischen, den Tastsinn ansprechen soll. Geruchs- und Geschmackssinn werden im Klassenzimmer wenig angesprochen, es gibt einfach nicht so viele Lerninhalte, bei denen das Gustatorische oder Olfaktorische eine große Rolle spielen könnte – oder mögliche Verknüpfungen sind einfach noch nicht erkannt und erforscht worden. Der kinästhetische, also der Bewegungssinn hat seine Nische vor allem im Sportunterricht, was sich in den letzten Jahren dadurch ein bisschen ändert, dass mancherorts das sogenannte »szenische Lernen« seinen Platz im Unterricht findet: Schülerinnen und Schüler verkörpern Elektronen, rennen durchs Klassenzimmer und gegen Widerstände an, sie reichen sich als Atome die Hände und gehen allerlei molekulare Verbindungen ein. Sie stellen also dar, was sie lernen sollen, haben etwas erlebt und werden es sich deshalb auf einer anderen Ebene merken, als etwas, das sie lediglich gelesen oder gehört haben.

Die Idee des Bewegungslabors ist noch simpler. Sie beruht auf der Tatsache, dass physikalische Gesetze allgegenwärtig sind. Die SchülerInnen müssen also gar nicht so tun, als seien sie ein Körper, auf den die Schwerkraft wirkt, sie müssen es nur spüren (was nicht unbedingt leichter ist) und können dann beginnen zu erforschen, was passiert, wenn sie stehen, ge-

hen, liegen, kippen, fallen ...

Das Bewegungslabor dient also nicht dem Veranschaulichen durch didaktische »Tricks«, sondern stellt eine echte, unmittelbare Forschungssituation dar: was ist von all dem, das wir im Unterricht besprechen, real wahrnehmbar? Und was von all dem Wahrgenommenen weckt meine Neugier?

DAS »LABOR« ALS LERNFORM

Ein Großteil des Unterrichts an unseren Schulen funktioniert so, dass SchülerInnen Tatsachen präsentiert werden, die sie dann lernen, verstehen, wiedergeben und anwenden sollen. Im Falle der Pluralbildung im Englischen und der Eckdaten der französischen Revolution mag das ein sinnvolles Vorgehen sein.

Andere Inhalte können sich Lernen durch eigenes Forschen erschließen. So können wir zum Beispiel bei Stoffen wie Anatomie oder Mechanik für den Prozess des Lernens den unglaublichen Vorteil nutzen, dass sie unmittelbar mit den SchülerInnen zu tun haben. Nicht nur das Skelett im Biosaal, sondern jedeR einzelne SchülerIn der Klasse verfügt über eine Elle und eine Speiche. Wenn ich nun also Elle und Speiche an meinem Arm ertaste und dabei das Handgelenk bewege, kann ich begreifen, warum diese Knochen so und nicht anders geformt sind. Sie müssen um einander rotieren können.

Und die Schwerkraft wirkt nicht nur auf einen theoretisch »gegebenen Körper A«, sondern auf uns alle. Wenn ich stehe, kann ich das wahrnehmen. Schlicht und einfach am Druck meiner Fußsohlen gegen den Boden. Wenn ich Gewicht verlagere, verändert sich dieser Druck. Was passiert wenn ich mich hinlege, gehe, mich anlehne, jemanden trage? Schon bin ich mitten im Forschen und erfahre mehr über die Gesetze der Mechanik als jedes Schaubild mir vermitteln könnte – weil ich es ganz einfach am eigenen Leib erlebe.

In dieser Fortbildung geht es zunächst einmal um das Themengebiet Kräfte: Betrag, Angriffspunkt, Richtung, Kraft und Gegenkraft, Kräftegleichgewicht, Ersatzkraft – also Inhalte aus dem ersten Jahr Physik. Das Bewegungslabor ist kein fertiges Konzept oder Modul, das nach einem ganz Schema durchgeführt wird. Es will

vielmehr einen Raum schaffen, in denen sich Schülerinnen von (passiv) zu Belehrenden in (aktiv) Lernende verwandeln können.

Der Begründer der Contact Improvisation, Steve Paxton, wird so zitiert: »You can't teach Contact Improvisation, the dance is the teacher.« Ob das so zutrifft oder nicht, hängt meiner Ansicht nach sehr davon ab, wie ich meine Rolle als Lehrerin verstehe. Im Bewegungslabor geht es darum, Dinge anzustoßen, indem ich auf Bewegungen und Kräfte aufmerksam mache, die uns vertraut sind, denen wir aber nie besondere Aufmerksamkeit schenken. Aus dem genaueren Hinsehen entsteht ein Bewusstsein, aus diesem Bewusstsein entstehen Fragen und Neugier, das weckt den Forschergeist und der ebnet den Weg zu Erkenntnis – oder zu neuen Fragen, was ja oft viel aufregender ist als Antworten. Und es ist befriedigender, etwas selbst herausfinden anstatt fertige Erkenntnisse präsentiert zu bekommen. Wenn das Labor in vollem Gange ist, gehen die SchülerInnen in Kleingruppen ihren eigenen Fragen nach und präsentieren sie am Ende. Ich stehe ihnen nur noch beratend zur Seite und kann auf manche der aufkommenden Fragen auch keine Antwort geben.

Innenstadt als Bühne der Tänzer

Durch die Nürnberger Fußgängerzone zu tanzen, macht großen Spaß. Das finden zumindest Choreographin Heike Poursian und ihre Kollegen. Sie machen die Innenstadt zu ihrer Bühne und ernten für ihre Improvisationen verwunderte Blicke, genauso wie spontanen Beifall. (Siehe Bericht und Mitwachsen-Interview auf Seite 3)

mö//Foto: Romir



Berührungen im öffentlichen Raum



Laien- und Profizänzerinnen und -tänzer luden auf dem Kornmarkt direkt am Eingang zur Straße der Menschenrechte zu einer ganz eigenen Art der Bewegung und Begegnung ein. Unter dem Motto „Die Würde des Menschen ist anfassbar“ forderten die Tanz- und Theaterpädagogin Heike Poursian und ihr Team Passanten ohne Berührungssängste zum Mitmachen, Ansprechen und Anfasen auf. Grundlage für die Performance war eine Spielart des zeitgenössischen Tanzes, die Contact Improvisation.

Foto: Horst Linke



Gib was du kannst

Ein Vorschlag, wie wir als Contact Lehrer*innen oder -veranstalter*innen unseren Lebensunterhalt sichern können und dabei nicht auf Verkaufs- und Werbestrategien des Kapitalismus zurückgreifen müssen.

(Diesen Text habe ich 2013 geschrieben, als ich nach einer Alternative zu Kursgebühren, Frühbuch-Rabatten und Studi-Ermäßigungen suchte, und nach und nach ergänzt.)

Statt Kursgebühren: gib was du kannst

Sehlichst wünsche ich mir einen anderen Umgang mit Geld. Mehr Vertrauen, mehr Freiheit im Geben und Nehmen. Mich begeistern die Ideen zu anderem Wirtschaften, und ich möchte nicht warten, bis wir eine Regionalwährung haben, das Geld abgeschafft ist oder die Wirtschaft völlig zusammengebrochen ist, bevor ich von dem Prinzip »Leistung gegen Geld« abrücke.

Seit September 2013 laufen all meine Kurse und Workshops nach dem GIB-WAS DU-KANNST-PRINZIP, und es geht bestens.

WARUM MÖCHTE ICH DAS?

Weil es so schön wäre, wenn alle Menschen der Welt die Gaben schenken könnten, die sie zu schenken haben, im Vertrauen, dass ihr Überleben gesichert ist. Erst unser auf Zins und Zinsezins beruhendes Geldsystem hat die Idee von Mangel in die Welt gebracht – eigentlich gibt es eine große Fülle ... es ist genug da. Ich möchte nicht überlegen, ob sich das, was ich tun WILL, auch rechnet.

Und es widerstrebt mir, die Teilnahme an meinen Kursen nicht an Bedingungen knüpfen – wieso sollte es ein Privileg sein für alle, die es sich leisten können, sich lustvoll und achtsam gemeinsam mit anderen zu bewegen?

Nun weiß ich aus vielerlei Zusammenhängen, dass wir nicht einfach so tun können, als wären wir in der »Neuen Kultur« schon angekommen. Der Wandel braucht Zwischenlösungen, um sanft auf den Weg zu kommen, so scheint es mir. Deshalb habe ich ein bisschen nachgedacht und möchte euch ein System vorschlagen, wie ich mir die Alternative zu Kursgebühren vorstelle. Ich greife dabei auf inspirierende Ideen und Traditionen zurück, die andere in die Welt gebracht haben:

1. DIE IDEE DER SOLIDARISCHEN LANDWIRTSCHAFT

Eine Gruppe privater Haushalte finanziert das Wirken eines bäuerlichen Betriebs durch regelmäßige (wählbare) monatliche Zahlungen und sichert damit das Bestehen des Bauernhofes. Der Hof kann sinnvoll arbeiten, ist nicht mehr auf maximale Erträge angewiesen und wird auch die krummen Gurken los, denn der Ertrag geht direkt an die unterstützenden Haushalte. Wer mehr wissen will: solidarische-landwirtschaft.org.

Übertragen auf unsere Situation heißt das: ich kann mir viel Preiskalkulation und Geldentreiben sparen (»du hast später überwiesen, das kostet x€ mehr!«), weil ich weiß, es kommt monatlich Geld. Auch Workshops mit wenig Anmeldungen finden statt, weil es sich nicht mehr »lohn« muss. Meine Energie geht in das, was ich wirklich tun will.

2. DIE BUDDHISTISCHE TRADITION DES DANA

Dana heißt soviel wie »im Geiste der Großzügigkeit und Solidarität« und ist Bestandteil der buddhistischen Grundhaltung. Es wird von Lehrer*innen/Meister*innen praktiziert, die ihre Schüler*innen auf dem spirituellen Weg begleiten. Grundgedanke ist, dass Lehre mit Geld nicht zu bezahlen ist. Sie ist keine Ware, eher ein Geschenk, für das ich mich in angemessener Weise erkenntlich zeigen möchte. Lehrende können sich dann der Weitergabe der Lehre widmen, wenn sie unterstützt werden. Die gelebte Solidarität ermöglicht es allen Menschen, auf eine spirituelle Forschungsreise zu gehen, auch wenn sie es sich nicht »leisten« können. Mir gefällt auch die Idee, etwas geschenkt zu bekommen: jemand anders hat diese Erfahrung schon gemacht und spendet nun Geld, damit ich sie auch machen kann – bedingungslos. Übertragen auf unsere Situation: Das was ich unterrichte, gebe ich nur weiter. Es ist nicht mein Eigentum, ich kann es eigentlich nicht »verkaufen«. Contact wird oft mit Open Source Programmen wie Linux verglichen, es gibt weder Copyright noch Trademark, die Tanzenden – alle, die sich bewusst in diesen Raum begeben – entwickeln tanzend diese Form weiter. Und wir, die wir CI unterrichten, spielen dabei eine tragende, bündelnde Rolle.

3. TAUSCHEN

Tauschringe und die Gib&Nimm-Bewegung sind inzwischen bekannt und weit verbreitet. Wenn ihr etwas anderes als Geld zu geben habt, bietet es mir an: ich freue mich über Fahrradreparaturen, Website-Pflege oder Birnen aus eurem Garten, möchte aber gern mitentscheiden, welcher Tausch in welchem Umfang für mich Sinn macht.

GANZ PRAKTISCH – SO GEHT ES:

Ihr entscheidet entlang der obigen Vorschläge, wie ihr beitragen könnt und wollt, regelmäßig oder auf ein Angebot bezogen, viel oder wenig. Für mich sind regelmäßige Beiträge am tollsten – auf diese Weise entkoppelt sich tatsächlich meine Leistung vom Geld. Es gibt mir Sicherheit

und den Mut, auch ausgefallenerere Formate zu probieren – weil ja ein verlässlicher monatlicher Betrag da ist.

Immer wieder gab es von einigen die Bitte nach einer »Hausnummer«, klar, es ist ja auch schwer einzuschätzen, was für Kosten überhaupt gedeckt werden müssen.

Hier also ein paar Richtwerte [...]

Aber auf keinen Fall deswegen NICHT kommen, weil du kein Geld hast.

Vielleicht tauchen Fragen auf – dann nimm mit mir Kontakt auf. Aus der Erfahrung der ersten Monate weiß ich jetzt, dass es viele sehr verunsichert, wenn es keinen festen Preis gibt und man selbst mit seiner Gabe sozusagen Stellung beziehen muss. Ich bin begeistert, dass es wunderbar funktioniert, fühle mich von vielen sehr unterstützt, ja beschenkt, und freue mich, auf die Weise auch ein paar Leute unterstützen zu können, die es sich sonst nicht leisten könnten: sie kommen einfach ohne Geld.

Ich bin offen für Vorschläge, Fragen, Ergänzungen ...

Dieser Text hat mich sehr beim Finden dieses Modells inspiriert:

SCHALE DER LIEBE

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während die Schale wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zum See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, dann ausgießen. Die gürtige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich sein, wenn du leer dabei wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux

Einen Beitrag leisten statt einen Preis bezahlen

Dieser Text entstand für das Tempelhof Contact Festival 2016, das ich mitorganisiere, und für das wir ohne festgesetzten Geldbeitrag stattfinden lassen wollen, an manchen Stellen ist er leicht nachgebessert, zu finden auf der Website tempelhof-contactfestival.de

Ein Festival freier finanzieren

Wir wünschen uns einen anderen Umgang mit Geld und wollen euch deshalb eine experimentelle Art des Festivalbeitrags vorschlagen.

Weil damit ein grundsätzliches Umdenken von vermeintlich Selbstverständlichem einhergeht, braucht es ein paar erklärende Worte.

Viele Vordenker*innen der ökonomischen Transformation stellen fest, dass Geld die Wirkung haben kann, Beziehungen zwischen Menschen zu kappen. Wir zahlen Geld für etwas und wollen damit quitt sein. Das kann sehr befreiend sein, aber auch einsam machen, denn wir leugnen damit die Tatsache, dass wir Menschen einander brauchen. Eine Tatsache, die wir beim Jammen als wahr und befriedigend erleben.

Was geschieht also, wenn wir die gängige Logik von Geld als Gegenwert für in Anspruch genommene Leistung über Bord werfen?

Wir sind alle so gepolt, dass wir gern möglichst billig wegkommen wollen. Das legt uns das kapitalistische Denken nahe: »Achte auf deinen eigenen Vorteil!«. Was ändert sich, wenn wir stattdessen Geld geben, um Dinge möglich zu machen, die wir wichtig finden?

Wenn ich einen Preis bezahle, bin ich Konsument*in. Wenn ich etwas beitrage, übernehme ich Mitverantwortung für das Gelingen. Darum möchten wir euch bitten: Gebt im Rahmen eurer Möglichkeiten, um

dieses Festival stattfinden zu lassen.

Wie geht das konkret?

Uns ist dran gelegen, dass Geld kein Ausschlusskriterium ist. Auf der anderen Seite kostet ein Festival reale Euros und wir, die wir es organisieren, müssen auch von irgendwas leben. Die Preise in der Contact Community bewegen sich im Vergleich zu anderen Seminaren absolut im untersten Segment. Das ist erfreulich und problematisch zugleich.

Erfreulich, weil es das Gefühl widerspiegelt, dass man Contact nicht »verkaufen« kann. Problematisch, weil es für diejenigen, die in diesem Bereich arbeiten, schwer sein kann, den Lebensunterhalt zu verdienen. Und weil es unglaublich viel Kraft kostet, immer mit einem knallhart eng kalkulierten Budget zu arbeiten und dadurch das Prinzip von Mangel zu bestärken. Wir wollen eher dazu beitragen, dass wir alle Fülle empfinden: es ist genug für alle da.

Deswegen bitten wir euch – ähnlich wie bei der solidarischen Landwirtschaft – mit eurem Beitrag unsere Arbeit zu unterstützen:

Zahle zwischen 60 und 600€

Ja, das meinen wir ernst.

Ullis Kommentar während einem unserer Gespräche, in denen das hier reifte: »Das macht mir ein bisschen Angst, aber ich bin dabei. Ich will darauf vertrauen, dass es geht.«

Warum diese extrem große Spanne? Weil sie den realen Unterschied abbildet. Was kann ein alleinerziehender Vater von zwei Kindern für ein Festival erübrigen – und was eine Oberstudienrätin? Beide gibt es in der Contact-Szene. Wenn Contact

kein Privileg für einen ganz bestimmten Teil der Gesellschaft sein soll, braucht es gelebte Solidarität. Auf dem Tanzboden und mit dem Geldbeutel.

Wenn du nun überlegst, welcher Betrag dir angemessen scheint, kommt vielleicht der Gedanke, dass du jetzt großzügig sein willst, aber dass andere vielleicht schmarotzen könnten. Du befürchtest also, ausgenutzt werden. Das ist Teil des alten Denkens. Wie wäre es, wenn wir alle vertrauen? Wie im Duett, wo ich mein Gewicht gebe, weil ich spüre, dass du es nehmen kannst, und umgekehrt.

Contact ist ein Gemeingut, ein Common. Die Commons-Expertin Silke Helfrich fand ein schönes Bild: Wenn wir euch FREIstellen, welchen Betrag ihr beisteuert, ist das nicht im Sinne von FREIbier gemeint, sondern im Sinne von FREIheit – und die geht mit Verantwortung einher.

Wir sind aufgeregt, dieses Experiment zu wagen, werden euch berichten, wie die Resonanz ist und um mehr bitten, wenn auf diese Weise nicht genug Geld zusammenkommt.

Wenn du darüber hinaus beitragen möchtest (weil du wenig Geld geben kannst, Menschen beim gemeinsamen Arbeiten kennenlernen willst oder einfach so), kreuze an, dass du als Helfer*in dabei sein willst. Wir hoffen, die Arbeit dieser Freiwilligen auf viele Schultern verteilen zu können, so dass wenig für die Einzelnen zu tun ist.

Und ein paar Ausschnitte aus dem Mailverkehr, die Zeugnisse davon sind, dass es einiger Anstrengung bedarf, also zunächst einmal kompliziert und anstrengend erscheint, Dinge anders zu machen:

(Mailwechsel 1)

Liebe Heike,
[...] Falls ich notfalls absagen würde und jemand von der Warteliste meinen Platz krieg, bekomme ich dann das Geld, das ich überwiesen habe, oder einen Teil davon, zurück? [...]

liebe X,
[...] die antwort auf deine storno-frage findest du im text übers geld auf der website. du entscheidest. es gibt keinen zwang, keine regel. wir setzen auf vertrauen. im moment kostet es uns viel vertrauen, daran zu glauben, dass sich alles findet, denn der durchschnittliche beitrug der leute ist wirklich niedrig. bei stornieren vertrauen wir drauf, dass du jemanden hast, oder wir wen finden, der oder die nachrückt (je kurzfristiger, desto schwieriger). Und wir bitten dich zu bedenken, dass wir trotzdem einen verwaltungsaufwand damit hatten. findet sich niemand zum nachrücken, hoffen wir auf deine mitverantwortung.[...]

Liebe Heike,
[...] Falls ich wirklich absagen muss, bin ich mit Sicherheit fair, allein schon, weil ich [...] es toll finde, dass ihr euch traut, das ganze auf Wertschätzungsbasis anzubieten – sogar die Stornierungen, was logisch ist, aber da war ich wohl noch in der alten Regel-Denke dringesteckt :-). [...] Wir finden in jedem Fall eine gute Lösung :-) [...]

(Mailwechsel 2)

[...] Ich mag diese variablen Preise nicht. Ich mag es wenn ich den, vielleicht »fairen«, Preis kenne und bezahle. Ich finde es anstrengend wenn ich mich (in meinem Inneren) damit auseinandersetzen muss, was jetzt angemessen ist für mich zu zahlen, mit all dem was reinspielt. (ja vielleicht verdiene ich pro stunde mehr als manch anderer, aber vielleicht habe ich auch ein vielfaches an Ausbildungszeit da rein gesteckt, vielleicht arbeite ich nur wenige stunden und arbeite sozial in der anderen Zeit, vielleicht ist mein Lebensmodell so dass ich nur eine kurze Zeit so arbeite und dann ganz anders ...). Muss ich jetzt erwarten dass ich schief angeschaut werde wenn ich vielleicht weniger zahle als der Empfänger erwartet ... der aber gar nicht weiß wie meine persönliche Situation ist? Also viel Anstrengung für ... welchen Effekt? Was ich darin sehe ist ein Aufruf zur Solidarität. Das finde ich schon verständlich und kann dem u.U auch folgen ... im Prinzip übernimmt der Staat einen teil davon, aber cih sehe schon dass dies auch darüber hinaus nötig ist. Ich habe die Website zu dem Thema nicht durchgelesen ... ehrlich gesagt war es mir zu lang. [...]

hallo y,
danke für deine mail.
wir hören deine verwirrung und den unmut, der mit der anstrengung einhergeht.
im moment ist dieser vorschlag der beste, der uns einfällt.
und es ist wohl schlichtweg so, dass der abschied von prinzipien, die offensichtlich nicht mehr stimmen (in diesem fall geld gegen ware) mühsam ist. weil wir gewohntes, selbstverständliches und deshalb einfach erscheinendes über den haufen werfen und uns auseinandersetzen müssen, das braucht dann erklärung (langer text), weil es sich eben nicht von selbst versteht (selbstverständlich) ist.

Wie können wir gemeinsam die Verantwortung übernehmen, die Contact Improvisation in den Dienst dieser Welt im Wandel zu stellen?

Zeugnisse einer Suche.

Contact Improvisation als
gesellschaftsbewegende Kultur