Tanz - Was hat das mit mir zu tun?

Contact Improvisation und „Danceability“

im Vergleich zu den Grundsätzen

in der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung und im Peer Counseling

Cornelia Scheuer

Hausarbeit
im Rahmen der 10. Weiterbildung zum/zur
„Peer Conselor/in ISL“

Bifos e.V. Bildungs- und Forschungsinstitut
zum selbstbestimmten Leben behinderter Menschen

1. Einleitung **3**

2. Definition und Beschreibung von Contact Improvisation **4**

2.1. Geschichtliche Entstehung von Contact Improvisation **5**

3. „Danceability“ **6**

3.1. „Danceability“ als Weg **6**
Methoden und der Lerneffekt für ein selbstbestimmtes Leben und
im Peer-Counseling

3.1.1. Körperarbeit **6**

3.1.2. Impulsarbeit und das Erlernen seine Ziele zu erreichen **8**

3.1.3. Gewicht geben und nehmen, oder „Grenzen ausloten“ **10**

4. „Der Rosengarten“ oder die Auswirkungen auf das Leben **10**

5. „Danceability“ als Methode im Peer- Counseling **11**

6. Literatur **13**

1.Einleitung

Seit ich die Peer-Counseling Weiterbildung begonnen habe und mich mit der Selbstbestimmt Leben Bewegung näher auseinander setze, habe ich mich natürlich gefragt, wo ich mir einige der Voraussetzungen dafür angeeignet habe.
Mehr und mehr kamen zeitliche Parallelen zwischen meiner Tanzausbildung in Contact Improvisation, „Danceability“ und meinen Fähigkeiten als behinderte Frau selbstbestimmt zu leben zu Tage.

Als ich 1993 das erste Mal auf einen Tanz - Workshop nach Vorarlberg fuhr, wusste ich nicht, dass es mein Leben so grundlegend ändern würde, bis hin zur neuen Berufswahl als Tänzerin und Performerin.
Ich wollte schon immer ans Theater, auch auf die Bühne, als Schauspielerin. Ich dachte, ich kann sprechen und Text auswendig lernen. Doch auch wenn ich insgeheim davon träumte in Musicals zu singen und zu tanzen, sah ich das in meiner Situation nicht als realistischen Berufswunsch an.
In Musicals spielte ich immer noch nicht, doch als Tänzerin hauptberuflich zu arbeiten hat sich zumindest eine zeitlang erfüllt.
Ich denke, dass ich mir durch das Erlernen von „Danceability“ Grundvoraussetzungen angeeignet habe, die in der Peer-Tätigkeit und im selbstbestimmten Leben große Rolle spielen, wie die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und der Behinderung, Selbstbehauptung, die eigenen Bedürfnisse kennen und sich selbst ermöglichen und nicht zuletzt Selbstvertrauen.

Ich möchte durch den Vergleich von „Danceability“ und den Prinzipien der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung die Möglichkeit aufzeigen, es als eine weitere Methode ins Peer-Counseling behinderungsübergreifend einzusetzen.

Ich habe auch erfahren, dass der Körper und ich meine damit jeder Körper, egal mit welcher Art der Behinderung, schneller lernt und in einem eigenen Speicherplatz erlernte Dinge länger behält, als der Verstand oder das Gedächtnis.

Wenn ich mich selbst als Gleichberechtigt erfahren habe, in einer Situation in der ich offensichtlich auf Grund meiner Behinderung unterlegen bin, ich es aber nicht bin, weil ich selbst durch meinen Atemimpuls meinen nichtbehinderten Tanzpartner oder Tanzpartnerin durch den Raum bewege, werde ich diese Erfahrung nicht vergessen.

In einem „Danceability“ - Workshop wird eine Laborsituation herstellt, in der ich Regeln aufstelle, mit denen sich alle Anwesenden einverstanden erklären in einem geschützen Rahmen, in dem ich lernen kann.

Dazu werde ich auch Contact Improvisation und „Danceability“ näher erläutern.

2. Definition und Beschreibung von Contact Improvisation

Als Contact Improvisation ...[bezeichnet man eine Tanzform zu zweit bei der die Partner intensiv miteinander in Körperkontakt stehen – einander unterstützend, hebend, fangend, rollend, stoßend – und so auf die Bewegung des anderen reagieren, sie aufnehmen, weiterführen und zurückgeben[1..]]

Contact Improvisation ist eine freie Tanzform, die mit Hilfe einiger einfacher Grundprinzipen, ich würde sie beinahe nur als „Spielregeln“ bezeichnen, auskommt.
Es sind im Gegensatz zu anderen Tänzen keine Figuren vorgegeben, wie zum Beispiel im Ballett oder Jazztanz, derer man mächtig sein muss um sie ausüben zu können. In diesem Sinne eignet sich Contact Improvisation sehr für Menschen mit Behinderung.
Diese Grundprinzipien sind:
Körperkontakt/„The Rolling Point“, Impulse geben und nehmen, Rollen, Gewicht geben/Gewicht nehmen.
Ich werde im Verlauf dieser Arbeit noch auf diese Grundprinzipien zurückkommen.

2.1.Geschichtliche Entstehung von Contact Improvisation

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurden die Formen und Tanztechniken mehr und mehr aufgebrochen. Contact Improvisation wurde in den Anfängen der 70er Jahre von Steve Paxton[2] und einer Gruppe von experimentierfreudigen Tänzern und Tänzerinnen in New York entwickelt.
Mehr zufällig als absichtlich arbeitete er dort auch mit blinden und körperbehinderten Menschen zusammen.
Die Entwicklung und Verbreitung fällt also auch mit der Entstehung der Indepentent Living Bewegung zusammen. An der Universität Berkeley gibt es heute immer noch wöchentliche Treffen (Jams) von Profitänzern und Laien, die Contact Improvisation ausüben .

Contact Improvisation entstand in der Umbruchstimmung sich wandelnder Werte.
Die Befreiung von gesellschaftlichen Mustern auch im Tanz, was schon mit Rock´n Roll begann, wurde mit Contact Improvisation noch erweitert, auf die Aufhebung der Körperberührungstabus und das Verschwinden der Geschlechterrollen.
Man wollte mit Hilfe der Bewegung miteinander kommunizieren und dem aufkommenden Konkurrenzdruck in der Gesellschaft entgegen wirken. Deshalb wurde auch die Hierarchie der Gruppe - Lehrer/ Schüler und die klassische Paarbildung (Mann/Frau) aktiv durch Steve Paxton aufgeweicht. Um die eigene Kreativität in der Improvisation besser entfalten zu können, wurde tanzen zu einem gemeinsamen Experiment erklärt, in dem es kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt.[3]

Steve Paxton machte auch die Entdeckung des „Minimal Dance“. Er veränderte die Definition von Tanz so weit, dass jede Bewegung schon als Tanz gelesen werden kann. Er dachte weiter und kam so zu der Erkenntnis:

„As long as you breath, you dance.“

1. Kleines Wörterbuch des Tanzes: 1999, Hart Koegler, Reclam
2.Steve Paxton ist selbst Performer, Tänzer und Choreograf. Geboren 1939 in Phoenix, Arizona USA.
3.Kaltenbrunner Thomas; 1998 Contact Improvisation; Aachen, Meyer&Meyer Verlag

3. “Danceability“

Steve Paxton arbeitete auch mit Karen Nelson[4] in New York zusammen, die dann an der Verbreiterung von Contact Improvisation an der Westküste der USA beteiligt war. Dort traf sie auf Alito Alessi[5] mit dem sie dann die Contact Improvisation für vorerst nur körper- u. sinnesbehinderte Menschen um einige Prinzipien erweiterte bzw. vertiefte, wie zum Beispiel den „Minimal Dance“ oder einige Körberbewußtseinsübungen. Es wird zumeist ohne Musik getanzt, um die eigenen Impulse und die innere Musik besser wahrnehmen zu können.
„Danceability“ ist ein eingetragener Name mit Copyright und darf inzwischen nur vor Leuten mit Lehrbefugnis unterrichtet werden. Das ist ein großer Unterschied zur reinen Contact Improvisation.

3.1. „Danceability“ als Weg Methoden und der Lerneffekt für ein Selbstbestimmtes Leben und im Peer-Counseling

3.1.1. Körperarbeit

Für jeden Tänzer und jede Tänzerin gehört das „Aufwärmen“ zum Handwerk. Es beginnt bei Alito Alessi zumeist mit Atemübungen, die in jeder Lage, stehend, sitzend oder liegend gemacht werden können. Es öffnet das Bewusstsein für den eigenen Körper, der bei behinderten Menschen und durch ihre Entwicklung und ihre Sozialisation eher negiert wird. Elisabeth Löffler[6], mit der ich zu diesem Thema ein Interview führte, sagt dazu: *„Plötzlich hab ich einen Körper gehabt, der nicht aufhört beim Brustkorb oder so. Mein Körper war wie ein Passfoto. Mein Gesicht war natürlich wichtig, meine Intelligenz. Kompensieren durch gescheit sein.“*

4 Karen Nelson lebt in Portland, USA

5 Alito Alessi ist Artistic Director und Gründer der Joint Forces Dance Company. Er lebt in Eugene, Oregon, U.S.A.

6 Elisabeth Löffler hat Cerebral Parese, ist Rollstuhlbenützerin und kann kurze Strecken mit Stöcken gehen

Den eigenen Körper fühlen, zuerst alleine, dann durch Massage, die angeleitet wird. Sie dient zur Kontaktaufnahme zwischen den Teilnehmern und Teilnehmerinnen und dem Kennenlernen eines anderen Körpers. Es findet Berührung statt, die nicht durch medizinische, therapeutische Notwendigkeit oder durch eine Hilfestellung motiviert ist.

Eine Massage kann jeder Mensch geben, egal mit welcher Art der Behinderung, mit Füßen, mit Händen, mit dem eigenen Gewicht oder durch die Übernahme des Gewichtes der anderen Person. Für Menschen mit Lernbehinderung kann die ansonsten gesprochene Anleitung in leichter Sprache, aber auch durch vorzeigen erfolgen.
Es geht um das Entdecken der eigenen Gefühle sowohl als die Person, die die Massage erhält als auch die Person, die die Massage gibt.

Das Wichtigste aber am Anfang jedes Aufwärmens und in der ganzen „Danceability"-Arbeit ist aber die Aufforderung „Nein" zu sagen, wenn etwas unangenehm ist, Höflichkeit außer Acht zu lassen und auf sich zu hören und dies zu kommunizieren. Während einer Massage kann das durchaus verbal oder wenn das durch die Behinderung nicht möglich ist, durch andere Zeichen, die man vorher vereinbart, geschehen.
Während des Tanzes habe ich die Möglichkeit es einzubauen und es mit Impulsen von Körper zu Körper mitzuteilen.
Der Partner oder Partnerin hat dies zu akzeptieren, ohne eine Erklärung dafür zu erwarten oder zu verlangen.

Körperarbeit im Sinne von „Danceability" baut also im wahrsten Sinne Berührungsängste ab. Zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen, aber auch zwischen behinderten und behinderten Menschen.
Der zweite wichtige Punkt, ist die Anleitung „Auf sich selbst hören", zu reflektieren „Gefällt mir das, oder nicht?" und meine Meinung zu äußern.
Das ist der Anfang des Weges zur Selbstbestimmung.
Zu reflektieren, was ich will und das äußern zu lernen.

Ottmar Miles-Paul schreibt in seinem Buch[7] „Wir sind nicht mehr aufzuhalten“ dazu: *“Entsprechend der Independent Living Philosohy liegt dem Lehren von Fertigkeiten zum selbstbestimmten Leben das Ziel zugrunde, KundInnen darin zu unterstützen, Selbstbestimmung und somit Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen.*“

Ich erlaube mir an dieser Stelle noch „die Kontrolle über den eigenen Körper zu erlangen“, hinzuzufügen, indem ich bestimme was, durch wen, wann und wie etwas mit ihm geschieht - eine Grundlage um mit Persönlicher Assistenz leben zu können.

In einem der ersten Workshops in dem ich unterrichtete, hatte dies folgende Auswirkung:
Es nahmen Menschen mit Lernbehinderung teil, die in einer betreuten Wohngemeinschaft lebten. In der Mittagspause kamen die Betreuer immer dazu. Wir aßen gemeinsam Mittag im Restaurant vor Ort. Herr F., ein Teilnehmer mit Lernbehinderung bestellte sich ein kleines Bier zum Gulasch. Sein Betreuer sprach ihn an und sagte: „Du weißt, Du sollst kein Bier trinken.“ Herr F. sah ihn an und antwortete: „Du hast mir gar nichts zu sagen, ich zahl es ja selber.“
Zu diesen Zeitpunkt war es gerade der dritte Tag von einem fünftägigen Workshop.
Man konnte zusehen, wie das Selbstvertrauen der Teilnehmer wuchs.

3.1.2. Impulsarbeit und das Erlernen seine Ziele zu erreichen

Kommunikation war eine der ersten Interessen von Steve Paxton. Es gilt also die Kommunikation zu erlernen, nonverbal, durch Impulse, die weitergegeben werden.
Der Dialog findet zuerst mit Partner/In statt in dem ich versuche mit dem ganzen Körper eine Emotion in eine Bewegung umzusetzen und meine Partnerin schaut zu, lässt sie wirken und antwortet erst dann.

7 Ottmar Miles-Paul; „Wir sind nicht mehr aufzuhalten;Ag Spak m1o9;1992

Es gibt keine Richtlinien wie groß die Bewegung sein muss. Wenn es ein Wimpernschlag, ein Lächeln, oder der kleine Zeh ist, den ich bewege, wird es ankommen. Der Impuls, mein Wollen, das Gefühl in mir sollte klar genug sein, damit es lesbar wird..... und natürlich sind Missverständnisse nicht ausgeschlossen.

Die Fähigkeit für Peer-Counseler „Aktives Zuhören“ wird hier sehr praktisch erlernt. Die Übung ist wechselseitig, es lernen beide Tänzerinnen/Tänzer, aber wenn ich zu sehr mit mir selbst und meinen Gedanken beschäftigt bin, höre ich nicht was meine Partnerin oder Partner mir zu-tanzt.

Der Umgang mit „Missverständnissen“ ist kreativ. Nachdem es kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt, muss ich auf die Antwort neu reagieren und so kreativ damit umgehen.
Wenn in diesen Übungen dann noch die Anweisung kommt, dass ich mich für einen Ort im Raum entscheiden soll, wo ich mich mit meiner Partnerin/meinem Partner hinbewege, ohne das mit ihr/ihm abzusprechen, lerne ich meine Ziele zu verfolgen.
Nachdem meine Partnerin vielleicht einen ganz anderen Ort als Ziel hat, gilt es im Körperkontakt mit Hilfe von Impulsen mein Wollen klar zu machen, mich auch auf einen Konflikt einzulassen, mein Ziel nicht zu vergessen und es vielleicht nicht am direktesten Weg, aber doch, zu erreichen.
Soziale Fähigkeiten, die im Peer-Couseling vermittelt werden, wie von Jean Cole[8] beschrieben:

- Die effektive Kommunikation mit Anderen um Informationen zu erlangen, Meinungen auszudrücken und Bedürfnisse erfüllt zu bekommen
- Das Identifizieren und Vergleichen von Wahlmöglichkeiten
- Das Treffen von Entscheidungen und Setzen von Prioritäten
- Das Verfolgen von Langzeitzielen [...]

finden in dieser Begegnung ihren Anfang.

8 Nancy A. Cole; Skills Training; 1983

3.1.3. Gewicht geben und nehmen, oder „Grenzen ausloten“

In vorbereitenden Übungen zu zweit versucht man dem Partner/In verschiedenes Maß an Gewicht zu geben. Zuerst noch in stabilen Körperpositionen am Boden oder Stuhl oder Rollstuhl. Dann erweitert man es auf das „im Kontakt bleiben“. Das heißt die Position zu ändern während das Gewicht bleibt. Bei der Öffnung in die Improvisation geht es dann in ein Wechselspiel bei dem sehr schnell Hebefiguren oder übereinander rollen spielerisch eingebaut wird.

Hierbei lernt man das Vertrauen in sich selbst und andere. Als körperbehinderter Mensch ist es selten, dass man im Alltag Gewicht übernimmt. Jemand anderen durch einen Impuls, auch hier kann es wieder ein ganz kleiner sein, dazu bringt, über sich hinwegzurollen. – Jemanden zu transportieren7. Ebenso ist es notwendig, werde ich gehoben, gerollt und gebe ich mein Gewicht ab, abzuschätzen, ob ich selbst noch sicher bin, ob mein Partner/meine Partnerin mich noch halten kann oder ich den Impuls gebe, zurück in eine sichere Position.

Hier gibt es wieder die Verbindung zu den zu erlernenden Fähigkeiten für die Selbstbestimmung von behinderten Menschen laut Nancy Cole7: *„Das Abschätzen von Risiken, das Voraussehen von Konsequenzen und die Entwicklung des Urteilsvermögens über das Eingehen von Risiken“.*
Der Lerneffekt ist Selbstverantwortung, Selbstvertrauen und Risiken abschätzen. Die Tatsache, dass mir jemand vertraut – vielleicht „sogar“ ein nichtbehinderter Mensch, in einer Art und Weise wo ich es mir selbst nicht zugetraut hätte, ermöglicht das.

4. „Der Rosengarten“ oder die Auswirkungen auf das Leben

Auf die Frage, was sich in Ihrem Leben verändert hätte, antwortete Elisabeth Löffler: *„Meine Eigenwahrnehmung, meine Körperwahrnehmung, meine Wahrnehmung von anderen Menschen, mein Beruf. Für mein persönliches Empfinden, war diese Veränderung so nachhaltig, dass ich heute sag, „Damals hat mein Leben begonnen“ Vorher war mein Leben Spital. Operieren. Defizit orientierte Sichtweise von allen anderen auf mich, aber auch von mir auf die anderen.*

Wenn mich jemand fragt , sag ich immer: mit 26 hat mein Leben begonnen.
Mein Beruf hat sich noch geändert. Ich hab dann später gekündigt, überhaupt meine ganze Wahrnehmung, auch meine Ansprüche ans Leben, also sozusagen „Ich will mehr“.. Ich komm halt noch aus der Generation wo es nur „wilde Intergration“ gab und nur: Behindert – Handelsschule - Büro.
[...] meine Ansprüche haben sich durch diese Körpererfahrung auch verändert.
Wenn man seinen Körper spürt, dann spürt man sich auch besser in der Welt.
Man spürt auch die Verletzungen mehr.
Es hat auch diesen Preis.
*Man spürt sich mehr, man spürt dann auch das, was weh tut, mehr***.**
Ottmar Miles-Paul8 nimmt direkten Bezug darauf, in dem „ [...]*beim Peer-Counseling immer wieder darauf hingewiesen wird, dass es sich bei dieser Methode nicht um einen Rosengarten handelt [...].*

Der Weg während der Emanzipation ist immer steinig und schwer, egal um welche gesellschaftliche Randgruppe es sich handelt. Die Gewinne jedoch, die sich jeder/jede Einzelne dann aber während seinen/ihres Lebens auf die Fahnen heften darf, sind es in jedem Fall wert.

5. „Danceability“ als Methode im Peer-Counseling

Nachdem wie viele Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben erlernt werden können durch Workshops oder auch durch einzelne Übungen, die auch in kleinem Rahmen zu zweit, ausgeübt werden können, kann es als Erweiterung durchaus genutzt werden. Es ist inzwischen behinderungsübergreifend, seit das Ensemble „Bilderwerfer“[9] in den 90iger Jahren die ersten Workshops für Menschen mit Lernbehinderung angeboten haben und egal welche Ausprägung eine körperliche Behinderung hat, oder wie groß der Bewegungsrahmen einer Frau oder Mannes ist, jede Art von Hilfsmittel wird mitbenützt und eingebaut.

9 Das Ensemble „Bilderwerfer“ wurde von Daniel Aschwanden, künstlerr. Leiter, Elisabeth Löffler, Christian Polster und Walter Lauterer 1994 gegründet

Ob Boden oder Elektrorollstuhl, Stöcke oder Sauerstoff-Flasche in „Danceability“ stellt alles nur eine Bereicherung zur Kreativität und Improvisation dar.

Es ist vielleicht nicht jedermanns oder -fraus Sache zu tanzen an sich, aber nachdem für jede Kundin/jeden Kunden ein eigener Weg zu finden ist, kann es bei manchen eine äußerst lustvolle Unterstützung sein.

Die Erlangung von Selbstvertrauen und ein positives Körpergefühl verändert das Selbstbild. Die Wahrnehmung sich selbst als sexuelles Wesen zu empfinden, das bei behinderten Menschen ja oft durch die Umwelt und auch durch den behinderten Menschen selbst, negiert wird, kann ebenso Veränderung herbeiführen. Sich als Frau oder Mann zu fühlen, begehrenswert, den eigenen Körper anzunehmen wie er ist, diesen auch selbstbewusst zu betonen, und sich auf sexuelle Beziehungen einzulassen, ist zumeist die Konsequenz davon.

Es gibt natürlich noch weitere Übungen und Improvisationsstrukturen in „Danceability“, deren Anwendung für ein selbstbestimmtes Leben und als Peer-Counselor hilfreich sein können, allerdings würde es diesen Rahmen sprengen.
Ich hoffe es ist mir gelungen, hier wenigstens einen Einblick zu geben.

6. Literatur

HASELMAIR RUTH: Contact Improvisation in Wien; Hausarbeit für das Institut für Sozial- und Kulturanthropologie, 2003

MILES-PAUL OTTMAR: Wir sind nicht mehr aufzuhalten; AG Spak m109,1992

VAN KAN PETER, DOOSE STEFAN: Zukunftsweisend; Bifos Schriftenreihe, 1999

6.1. Internetquellen

http://www.danceability.com/home.html