

Tanztheater

Dance @ E-motion

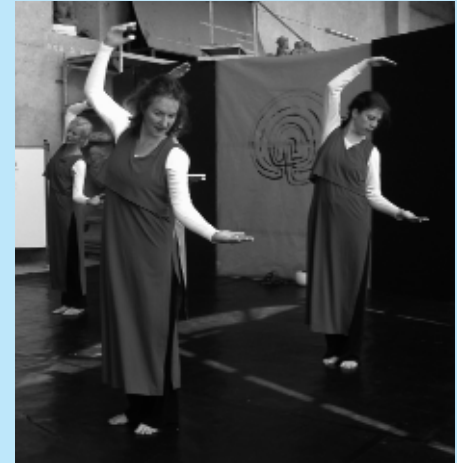
Bewegung ist in der Lage, uns mit der Heimat unserer Seele zu verbinden, der inneren Welt, für die wir keinen Namen haben. Bewegung berührt unser tiefstes Wesen und der Tanz bringt es auf kreative Weise hervor.

ANNA HALPRIN

Fünf Frauen verließen nach einer Tanztheaterstunde in heiterer und unbeschwerter Stimmung den Atelierraum. Plötzlich kam ihnen im Innenhof eine andere Frau entgegen. Sie beschwerte sich über die Baustelle vor dem Haus, dass die Hausherren sie nicht ausreichend über die Umleitung informiert hätten, und fragte in einem sehr gereizten Ton, ob wir auch mit diesem Problem zu kämpfen hätten. Eine der Teilnehmerinnen blickte ein wenig verstört in die Runde und meinte dazu: „Damit kann ich jetzt überhaupt nichts anfangen – ich bin gerade in so einer positiven Stimmung!“

Genau dieses Gefühl war es, das mich vor langer Zeit zum Tanztheater geführt hat. Sich heiter fühlen, beschwingt, unbeschwert und leicht. In meinem Alltag fühlte ich mich häufig schwer, unfähig Probleme zu lösen. Kleine Schwierigkeiten sah ich als riesigen Berg vor mir. Durch das Tanzen wurde mir im Laufe der Zeit bewusst, dass es auch eine andere Möglichkeit gibt, mit dem Leben und seinen Schwierigkeiten umzugehen.

In unserer Kindheit lernen wir das Leben so zu sehen, wie unsere Eltern es gesehen haben. Tanztheater ist kein Ersatz für eine Therapie, aber man begegnet sich selbst und erkennt Konditionierungen, die uns in unserem Leben geprägt haben. In Gesprächstherapien begegnete ich häufig der Tatsache, das mir Probleme intellektuell bewusst waren, aber ich sie trotzdem nicht änderte oder ändern konnte. Viele Erfahrungen, Ängste und Erlebnisse steckten ganz tief in meinem Körper. Sie hatten sich dort quasi verfestigt.



Wenn ich aber über meinen Körper eine bestimmte neue Erfahrung machte, z.B. die Erfahrung der Leichtigkeit, des Gehaltenwerdens oder der Entspannung, übertrug sich dies ganz automatisch auf mein Bewusstsein. Durch den Tanz konnte ich Erfahrungen machen, die mein Leben wirklich bereicherten und veränderten. Dies geschieht natürlich nicht von heute auf morgen, es ist wie so vieles im Leben ein Prozess. Viele Krankheiten und seelische Belastungen manifestieren sich über unseren Körper. Warum sollten wir sie dann nicht auch über unseren Körper angehen?

Durch das Hineinversetzen in verschiedene Objekte, Lebewesen oder Zustände im Tanztheater werden alternative Bewegungs- und Erfahrungsspielräume bewusst gemacht. Wie tanzte ich als kleines Mädchen? Fühlte ich mich damals nicht total leicht und unbeschwert? Unser alltägliches Denken und Handeln wird häufig von Ratio und Logik bestimmt. Unsere Sinnlichkeit, unser Fühlen, spielerisches Tun und schöpferisches Sein können wir daher nur begrenzt leben. Das Tanztheater bietet Möglichkeiten, unser ganz persönliches schöpferisches Potential zu entfalten und zu erleben. Mit Stimme und Text, mit Elementen aus Tanz und Theater, kommt es zu einer Begegnung mit uns selbst. Bewegungen, Körpersprache und Ausdrucksform werden zu erzählten Geschichten.

Im Tanztheater ist der Mensch in seiner ganzen Persönlichkeit schöpferisch gefordert. Im Gegensatz zu anderen Tänzen, wie Modernem Tanz, Afrikanischem oder Orientalischem Tanz werden keine Bewegungen vorgegeben, sondern nur Bewegungsaufgaben, z.B. „Tanze auf einem Zebrastrifen in New York!“. Die Teilnehmer/innen entdecken hierbei ihre eigenen Bewegungen, ihre ihnen ganz eigene Körpersprache und Ausdrucksform.

Allerdings ist es auch interessant zu sehen, dass man doch immer wieder auf ähnliche Bewegungsmuster zurückgreift. Manche Frauen bewegen sich bevorzugt auf dem Boden, manche arbeiten viel mit den Armen oder Händen. Deshalb ist es besonders wichtig auch neue Bewegungsspielräume, neue Rollenbilder, Energien und Qualitäten auszuprobieren, um eben gerade diese neuen Erfahrungen zu machen. From the bottom to the top – wie komme ich auf schnellstem Wege zum Boden und wie kann ich aus der Schwere heraus ebenso leicht wieder aufstehen?

Meiner Meinung nach kann man neue Verhaltensformen nur dann lernen, wenn man sie körperlich immer wieder wiederholt. Ebenso sehr kann Kreativität nur aus der Stille heraus entstehen. Deshalb steht am Anfang einer Stunde immer eine Meditation, um zur Ruhe zu finden und im Hier und Jetzt anzukommen.

DIE AUTORIN:

Petra Riedmann ist Dozentin in der Erwachsenenbildung und Tanzpädagogin. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit im Tanztheater ist die Auseinandersetzung mit weiblicher Identität und Selbstwahrnehmung sowie das Ausprobieren neuer Verhaltensformen. Weitere Infos unter 089-202 44 858, www.lebenstanz.com

Tanztheater ist, wie schon der Name besagt, eine Verbindung aus Tanz und Theater. Während im Schauspiel hauptsächlich über Worte kommuniziert wird, wird im Tanztheater vor allem über den Körper und die Bewegung kommuniziert. Das besondere am Tanztheater ist seine expressive Ausdruckskraft und die Befreiung von festgelegten Bewegungsstrukturen.

Der Teilnehmer und seine eigene Kreativität stehen im Mittelpunkt, es wird hauptsächlich mit der Methode der Improvisation gearbeitet. Tanztheater hat sich aus dem modernen, zeitgenössischen Tanz weiterentwickelt und existiert als eigenständige Kunstform seit den späten 60er Jahren.

