



„WIE ICH MICH BEWEGE, so bin ich“

Feldenkrais im künstlerischen Ausdruck und im sozialen Kontext

VON JENNY COOGAN

Dieser Artikel gibt Einblicke in die Arbeit mit dem **Ensemble ArtRose** – Art(H)Rose – und damit zugleich in dessen kreative, gemeinschaftliche Prozesse, die mit einer an Feldenkrais orientierten Tanzimprovisation gesteuert werden.

Sowohl der Akt des Tanzes als auch das Ausführen der Feldenkrais-Einheiten bieten Zugänge zur eigenen schöpferischen Ausdruckskraft durch die Bewegung des Körpers und des Denkens. Ich selbst habe das Privileg genossen, über mehrere Jahre Feldenkrais in meine Tätigkeit als Tanzkünstlerin einbinden zu können. Die Kombination dieser beiden Leidenschaften und das bewusste Erleben meines eigenen Alterungsprozesses führten mich dazu, eine tanzkünstlerische Zusammenarbeit mit älteren nicht ausgebildeten Men-

schen zu wagen, die die vorherrschende ästhetische Annahme herausfordert, das Tanzen sei überwiegend jungen Menschen und Virtuosen vorbehalten. Angeregt durch Rudolf von Labans Credo, *Jeder ist ein Tänzer*, und durch Moshé Feldenkrais' Erklärung,

„Wir nutzen nie mehr als zehn Prozent unserer Kapazität, außer in der einen Sache, auf die wir unser Leben ausrichten. In diesem Bereich nutzen wir unsere gesamte Kapazität, oder zumindest nahezu. Doch es gibt keinen Grund, warum wir das nicht auch auf jeder Ebene unserer Existenz tun sollten.“ (Feldenkrais, 2014, 126-127),

war ich sehr neugierig geworden. Ich begab mich in eine mir völlig unbekannte Situation und ließ mich in einer Gruppe fremder Menschen auf einen Zustand des Nichtwissens ein.

Ich fühlte mich selbst als Amateur und entdeckte so mit den anderen, wie neues Lernen entsteht.

Die Gelegenheit, dieses Vorhaben auszuprobieren, ergab sich durch den Auftrag, im Mai 2011 in Dresden ein Tanzstück aufzuführen. Und so kam im Januar 2011 unter meiner Leitung eine eher ungewöhnliche Gruppe von Bürgerinnen und Bürgern im Alter von 60 bis 80 Jahren zusammen, um diese Herausforderung gemeinsam anzugehen. Die Mitwirkenden hatten unterschiedlichste berufliche Hintergründe, die wenigsten brachten Vorerfahrungen im Tanz oder der tänzerischen Improvisation mit. Bei der Zusammenstellung der Gruppe leitete mich der Gedanke, Menschen zusammenzubringen, die sich zunächst skeptisch gegenüber dem Tanz zeigten, an ihren eigenen Fähigkeiten zweifelnd oder ängstlich vor der öffentlichen Präsentation. Durch Mundpropaganda erfuhren Interessenten von dem Projekt und wurden mit einbezogen. Schließlich fingen wir einfach an, eine Gruppe von zehn Frauen und einem Mann, in einem Zustand der Neugier und der Ungewissheit.

Der Tenor des Stückes war, die Lebendigkeit und Vitalität der reifen Erfahrung und der dynamischen Ausdruckskraft zu zelebrieren. Die einzelnen performativen Wünsche und Sehnsüchte der TänzerInnen wurden in die Dramaturgie eingegliedert und ehrten das, was in jedem von uns kostbar ist: daher der Titel *Small Moments of Greatness*. Dieser Tanz, produziert von HELLERAU – Europäisches Zentrum der Kunst Dresden und TanzNetzDresden, wurde im Festspielhaus Hellerau uraufgeführt. Die Zufriedenheit über die eigene Leistung und die positive Resonanz ermutigten die Tänzer, die begonnene Arbeit fortzuführen. Unser Erleben zeigte uns, dass ein/e jede/r den eigenen Tanz ergründen kann.

„Inzwischen habe ich die Erfahrung gemacht, dass jede/r seine/ihre eigene Ausdrucksform für ein vorgegebenes Thema findet, ja, dass gerade das erst das lebendige Schöpferische im Tanz ausmacht, wenn ich mich wirklich mit meinem eigenen authentischen Ausdruck herauswage.“

Was als ein einmaliges Performance-Event geplant war, formierte sich zum **Ensemble ArtRose**, einer Gemeinschaft, die sich stetig in Prozessen der Verhandlung, Verwandlung und Erneuerung befindet.

■ *Unsere Arbeitsweise*

Unsere künstlerischen und sozialen Prozesse sind in die Philosophie der Feldenkrais-Methode eingebettet. Das epistemologische und ontologische Gedankengut dieser Methode richtet sich an den Erfahrungselementen des Seins aus und erkennt sowohl die Pluralität von Wahrheiten als auch die soziokulturellen Aspekte subjektiver, identitätskonstituierender Erfahrungen an. (Coogan 2016, 35) Dies bezieht die Ansätze der *enaction theory* ein, denen zufolge das Individuum die Inkraftsetzung einer Welt und eines Geistes ist, das aus der Abfolge der in der Welt ausgeführten Handlungen resultiert. (Varela, Thompson, Rosch 1991, 9) Anders ausgedrückt: wie Menschen tanzen, ist ein Ausdruck davon, wie sie leben, die Vermittlung des Selbstbilds. Feldenkrais beschreibt die wechselseitigen Erfahrungen, die mit den eigenen Denk-, Bewegungs-, Gefühls- und Wahrnehmungsvorgängen vernetzt sind, als Selbstbild: „Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns machen. [...] Dieses Ich-Bild, das einer sich von sich macht, ist teils ererbt, teils anerzogen; zu einem dritten Teil kommt es durch Selbsterziehung zustande“ und steht im Verhältnis zur Umwelt. (Feldenkrais 1968, 19)

„Ich empfinde unsere Zeit als eine Art Selbstfindung – eine Schale, die Stück für Stück abbröckelt und immer wieder neue Gefühle entstehen lässt – frei, ohne Hemmungen.“

In unserer Arbeit wird Bedeutung individuell, in ständigem Austausch und im Übereinkommen mit dem sozialen Umfeld, erzeugt. Daher ist das, was gelernt wird, nicht davon zu trennen, wie es gelernt und wie es angewendet wird. (Vgl. Luhmann 1995) Ein Klima der Interaktion ermutigt alle dazu, sich in einem Prozess der Selbst- und Wiederentdeckung im Hier und Jetzt von einem Moment zum nächsten zu bewe-

Verhandlung, Verwandlung, Erneuerung



Foto: © Annika Schröder



Foto: © Annika Schröter

gen, frei von Ängsten, die aus der Vergangenheit oder der erwarteten Zukunft herrühren.

Die gemeinsam konstruierte und erlebte Atmosphäre führt zu einer Synchronisation des Handelns in der Gruppe und schafft ein Umfeld, in dem jede/r die subjektiven Eindrücke von inneren sensorischen Reizen in objektive äußere Darstellungen umwandeln kann (vgl. Feldenkrais 2014). Dabei entfalten sich die menschlichen Beziehungen in einer Qualität der verkörperten Resonanz, was der Philosoph Shaun Gallagher als „kinästhetische Zwischenleiblichkeit“ (2016) bezeichnet: ein Phänomen, das zu einem Einklang von Rhythmus und Bewegung einer Gruppe führt. Im *Livestreaming* der Interaktion wird das eigene sensorische und kinästhetische Wahrnehmungsvermögen auf eine Weise reguliert und ausgerichtet, die jede/n zu einer synchronisierenden Verwandlung der eigenen Intentionen und Handlungen, des Seins, in der Gegenseitigkeit der Gemeinschaft bringt.

Meine eigene Erfahrung dabei liest sich so: In einer physischen Meditation des Dialogs und der Präsenz, in der Atmung meines Körpers, der die Welt aus sich heraus bildet, lasse ich Bewertung und Urteil von mir fallen. Ich folge unvorhergesehenen Spuren in einem ungeschützten Raum. Meine Bewegungen werden von Empfindungen geleitet, die aus meinen Gedanken entstehen. Dwelling – ich verwei-

Aushandeln der Rollen und Verantwortungsbereiche

le in einer relationalen Praxis des Werdens, es lädt mich ein, die Fesseln meines eigenen Egos zu lösen, ohne dabei meine Richtung zu verlieren, sodass das, was ist, aus sich heraus leuchten kann.

Alle Mitglieder übernehmen Verantwortung, um die Vielfalt von Gedanken, Wissen, Kultur und persönlicher Identität zu würdigen. Das Aushandeln der Rollen und Verantwortungsbereiche bleibt im Fluss, entwickelt sich anhand der Interessen und Kompetenzen der Mitglieder und dessen, was zu erledigen ist. Der französische Soziologe Pierre Bourdieu schreibt erläuternd dazu, dass die künstlerische Praxis „die Möglichkeit hat, kollektiv orchestriert zu werden, ohne das Projekt der organisierenden Handlung des Dirigenten zu sein.“ (1977, 278) Diese Haltung erlaubt uns, die kreativen und künstlerischen Möglichkeiten des gemeinschaftlichen Tanzens in einem horizontalen affektiven Bereich zu ermöglichen. Dem entsprechen die Kommunikation und die Arbeitsweisen von **ArtRose**. In der Rolle der Dirigentin unterstütze ich über indirekte Steuerung den künstlerischen Aus-

druck jedes einzelnen Mitglieds und bringe „Gestalt“ in die Ideen, die sich während unserer Praxis ergeben. Wir erlauben uns Vereinbarungen und Meinungsverschiedenheit und kombinieren unsere verschiedenen Geschichten und Erzählungen, die auf den ersten Blick nicht immer zusammengehören mögen.

■ Methoden der Praxis

Die wöchentlichen Zusammenkünfte sind keine herkömmliche Trainingseinheiten. Sie tauchen in die kreative und ausdrucksvolle Entfaltung der Bewegungen der einzelnen TänzerInnen ein. Über sieben Jahre hinweg haben die TänzerInnen von **ArtRose** gelernt, sich die Quellen des eigenen kreativen Potenzials zu erschließen. Im Gegensatz zu imitativen, lehrerzentrierten Prozessen, die oft in der konventionellen Tanzpraxis verwendet werden, gibt unser Ansatz nur wenig konkrete Anweisungen zu einer vorher festgelegten Palette an Fähigkeiten oder zur Wiederholung bestimmter Bewegungsmuster. Selbst wenn Bewegungsabläufe demonstriert oder angeboten werden, geschieht es mit dem Gedanken, den Raum zum persönlichen Fühlen und Interpretieren zu öffnen. Die Sorge, „es nicht richtig zu machen“, kommt so gar nicht erst auf. Unsere Praxis beruht nicht auf der Fixierung von Formen, sondern auf individuell und kontextuell bedingter Wahlfreiheit. Sie fördert, wie Feldenkrais lehrt, Reflexion-in-Aktion, informierte Handlung in den gegenwärtigen Moment der Gestaltung. Beides, Feldenkrais und tänzerische Improvisation, beruht u.a. auf kinästhetischem Wahrnehmungsvermögen und fordert von den Praktizierenden gezielte Aufmerksamkeit, Präsenz und Neugierde. Die Improvisation ist in der Tanzwissenschaft gleichzeitig als eine Praxis des Tanzes und als eine Praxis des Selbst beschrieben worden. (Vgl. Albright 2012) Im Akt des Improvisieren kön-



nen sich Qualitäten von Unmittelbarkeit und Authentizität offenbaren. Durch ihre inhärente Flexibilität passt sich die Improvisation dem Altern an. Individuelle Körperlichkeit und eventuelle Einschränkungen können als Teil improvisatorischer Prozesse und Prozeduren integriert werden. Die Praxis von **ArtRose** in all ihren Facetten baut sich aus dieser Form des künstlerischen Tanzes auf.

„Improvisieren macht mir keine Angst mehr, macht mir Freude. Mein Körper findet die Bewegungen. Ich habe meine Abneigung gegen Tanzen abgelegt und ich gestatte mir, die immer mehr zu werden, die ich vielleicht auch bin.“

Die Strategien der Feldenkrais-Methode sind choreografischen Prozessen ähnlich, die Selbstbefragung und Achtsamkeit einbeziehen, und aus Permutationen, die von Variationen ausgelöst werden, aus Wiederholungen, Einschränkungen und Orientierungsänderungen komponiert sind. **ArtRose** nutzt diese Strategien, die sich auf die jedem Menschen innewohnende Fähigkeit selbst zu lernen stützen, um ein individuelles Bewegungsvokabular zu entwickeln. In der Gruppe werden alle aufgefordert, nach Handlungsoptionen zu suchen. Dadurch erleben die TänzerInnen eine Erweiterung des künstlerischen Ausdrucks.

„Die Erwärmung empfinde ich als einen sehr interessanten Teil der Arbeit. Zunächst bewirkt sie ein Ankommen im Raum und in der Gruppe. Durch die interessanten und vor allem stets variierenden Bewegungsformen führt sie nicht nur zur Erwärmung meiner Muskeln, sondern im besonderen Maß zur Erwärmung meiner Sinne und meiner Seele aber auch zu Spaß an, und Neugier auf Bewegungsformen.“

Am Anfang lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf einen Teil des Körpers, hinterfragen ihn, fühlen ihn, bewegen uns gemeinsam mit ihm und erkennen Unterschiede. Wir beobachten unsere Verankerung mit dem Boden, die Verbindung mit den anderen, verlagern unsere Orientierung und merken, was geschieht. Wir schenken anderen Räumen unseres Körpers Aufmerksamkeit, spüren der Verlagerung von Dynamik nach, hören auf den Atem, auf die verbalen cues (Hinweise), auf die Musik – wir addieren, variieren, kreieren individuelle Tanzsequenzen, spielen mit Permutationen. Zwei oder mehr kommen zusammen, fühlen was sich

DIE AUTORIN

Jenny Coogan

1959 in den USA geboren, ist seit 2004 Professorin für zeitgenössischen Tanz an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden,



wo sie lehrt und forscht, u. a. im Bereich somatisch orientierter Tanz. 1981 erwarb sie den Abschluss *Bachelor of Fine Arts* im Fach Tanz an der Juilliard School in New York City. Bereits seit 40 Jahren arbeitet sie international als Tanzkünstlerin und Pädagogin, u. a. zehn Jahre lang als künstlerische Leiterin der *Coogan Dancers*. 2001 schloss sie ihr Feldenkrais-Training bei Mark Reese, Berlin I, ab. Sie arbeitet mit der Feldenkrais-Methode sowohl im Hochschulbereich als auch in privater Praxis. Zur Zeit promoviert sie an der Coventry University (UK) im C-DaRE, Centre for Dance Research, an der School of Arts and Humanities, und leitet ehrenamtlich und kommissarisch die FVD-Regionalgruppe Dresden.

Mehr über **ArtRose** hier <http://www.tanzensemble-artrose.de/>

verändert: Körper im Kontakt, Gewicht gebend und nehmend. Wir finden uns in der Synchronizität unterschiedlicher Tänze, still und bewegt.

Die Themen für die Praxis konstruieren oft aufgabenorientierte Situationen, die die TänzerInnen dazu einladen, ungewöhnliche Lösungen dafür zu finden. Diese Gerüste erleichtern den Zugang zu den somatischen Prozessen der Wahrnehmung und des Fühlens in Aktion und zum Erkennen individueller Gewohnheiten und Muster. Jede/r lernt die jeweiligen Aufgaben in der Improvisation den eigenen spezifischen Bedürfnissen anzupassen und das Tanzen durch Ruhe und Reflexion zu modulieren. Alle werden dazu ermutigt, sowohl die Herausforderung als auch den Komfort im Tanz zu entdecken. Die Entwicklung eines individuellen Bewegungsvokabulars geschieht fließend, die Vokabeln werden geteilt, absorbiert und übernommen. Diese Art des Dialogs hilft allen, den dynamischen und plastischen Umfang ihres Bewegungsrepertoires zu erweitern.

Pantomimische Gesten werden vermieden: Stattdessen suchen die Tanzenden die nicht-repräsentative Körperlichkeit der vorgeschlagenen Themen. Interaktion über die Berührung in einer sanften Form der Kontaktimprovisation, im Geben und Annehmen des gegenseitigen Gewichts, ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Praxis.



Verbale Einleitung, vermittelt mit imaginativer, funktionaler, suggestiver und manchmal paradoxer Sprache werden in cues formuliert und entfachen die physischen Reaktionen. Der Aufbau und die Wiedergabe dieser cues verlaufen in einer Weise, die Phänomenologin und Feldenkrais Practitioner Sondra Fraleigh als eine Sprache des Erlaubens (vgl. 2015, 252) beschreibt.

Die Arbeit von **ArtRose** ist bestrebt, die Gruppe zu einem Ort der Reflexion und der Beziehungen zu anderen zu bringen, um auf unsere Bedürfnisse zu hören und Tänze zu entwerfen, die diese Bedürfnisse ansprechen.

Alle, die am Montagnachmittag mit mir zusammen tanzen, nehmen als KoautorInnen an den schöpferischen Prozessen und am performativen Ereignis teil. Praxis und Aufführung sind untrennbar. Was in der Tanzpraxis erfahren wird, findet eventuell seine performative Gestalt. In diesem Sinne entwickeln sich unsere Stücke nicht aus einer vorgegebenen Dramaturgie, sondern sind kollektiv aus dem Prozess geboren. Themen entspringen aus den besonderen Lebenswegen der Mitwirkenden, ohne Geschichten erzählen zu wollen.

Bisher hat die Gruppe sechs Tanzstücke kreiert und aufgeführt, alle folgen der Dramaturgie eines szenischen Ablaufs, der mit tänzerischen Improvisation durchgeführt wird. Diese gibt den Tänzern einen zeitlichen und räumlichen Orientierungsplan, fördert Wachsamkeit, Reaktionsfähigkeit und spontane Entscheidungsfindung. Jede Performance ist dadurch eine Anreicherung von neuer und unerwarteter Bewegungsformung und von Momenten ungeplanter Kommunikation.

„Objects Lie on a Table“, ein Spiel von Gertrude Stein ist 2016 in Zusammenarbeit mit Studierenden der Hochschule für bildende Künste in Dresden entwickelt worden. Diese Arbeit erforschte das Thema Perzeption und stellte die Fragen: Siehst du mich, oder siehst du, was du dir vorstellst, dass ich bin; siehst du dich selbst, während du mich ansiehst?

Ein weiteres Beispiel ist das Stück *In Each Other's Tracks*, das 2015 anlässlich des Symposiums „Kunst des Erinnerns: Kunst im Dialog mit Vergangenheit und Gegenwart“ entstand. Dieses Symposium schlug eine Sichtweise der Verbundenheit von eigener und fremder Geschichte vor; es erinnerte an die Bombardie-

LITERATUR

- ALBRIGHT, A. C., Gere, D. (Hg.) (2003) *Taken by Surprise: A Dance Improvisation Reader*, Middletown: Wesleyan University Press.
- BOURDIEU, P. (1977) *Outline of a Theory of Practice*, Cambridge: Cambridge University Press.
- COOGAN, J. (Hg.) (2016) *Tanz praktizieren. Ein somatisch orientierter Ansatz / Practicing Dance: A Somatic Orientation*, Berlin: Logos Verlag (zeitgleich in Deutsch und Englisch erschienen).
- FELDENKRAIS, M. (1968) *Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang*. Ins Deutsche übertragen u. mit einem Nachwort versehen v. Franz Wurm, Frankfurt: Insel Verlag.
- FELDENKRAIS, M. (2014) ‚Selbstverwirklichung durch organisches Lernen (1981)‘ In: Beringer, E. (Hg.) *Verkörperte Weisheit: Gesammelte Schriften von Moshé Feldenkrais*, Aus dem Englischen v. Christine Mauch, Bern: Huber, 111-127.
- FRALEIGH, S. (2014) ‚Permission and the Making of Consciousness‘ In: Williamson, A., Batson, G., Whatley, S., Weber, R. (Hg.) *Dance, Somatics, Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*, Bristol: intellect books, 239-262.
- GALLAGHER, S. (2016) ‚Social Kinaesthesia‘ In: Eberlein, U. (Hg.) *Zwischenleiblichkeit und bewegtes Verstehen – Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge*, Bielefeld: Transcript Verlag, 21-32.
- HABERMAS, J. (1988) *Theory of Communicative Action*, Cambridge: Polity Press (Originalausgabe: *Theorie des kommunikativen Handelns*, Frankfurt: Suhrkamp 1987).
- LUHMANN, N. (1995) *Social Systems*, Stanford: Stanford University Press (Originalausgabe: *Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie*, Frankfurt: Suhrkamp 1984).
- VARELA, F. J., Thompson, E., Rosch, E. (1991) *The Embodied Mind: Cognitive Science and the Human Experience*, Cambridge: MIT Press.



Foto: © Dr. Brueckner

nung Dresdens am 13. Februar 1945. Ein Großteil der TänzerInnen erlebte als Kleinkind die Angriffe jener Nacht. Bei der Erarbeitung des Stücks wurden starke emotionale und physische Erinnerungen geweckt, die der Aufführung eine große Eindringlichkeit verliehen.

Der Soziologe Jürgen Habermas schrieb, eine Gemeinschaft widerstehe dem Verschließen und verkörpere daher eine Dynamik der unendlichen Weiterentwicklung. (Vgl. 1988) Das **Ensemble ArtRose** bleibt in steter Wandlung, entsprechend der Identität der einzelnen Mitglieder. Im Moment besteht die Gruppe aus fünfzehn TänzerInnen. Jede Art der Teilnahme ist unentgeltlich und alle unsere Produktionen sind ohne finanzielle Unterstützung entstanden. Im Dezember 2016 entschlossen wir uns dazu, einen gemeinnützigen Verein zu gründen. Unsere nächste Produktion findet in Kooperation mit dem Villa Wigman Verein e. V. in

Kunst im Dialog mit Vergangenheit und Gegenwart

Dresden und mit Unterstützung des „Tanzfonds Erbe“ statt.

■ Zusammenfassung

Das Potenzial, das die Auseinandersetzung älterer Menschen mit dem Tanz für sie selbst wie für die zeitgenössische künstlerische Tanzpraxis bereithält, findet in den deutschsprachigen Ländern wenig Anerkennung und Akzeptanz. Die Erfüllung, die ich in der Gemeinschaft von **ArtRose** erfahre, führt mich dazu, die Vorstellung des Amateurs und die Art des Zuschauens sowie die normative ästhetische Wertschätzung und die stereotypen Narrative des Alterns neu zu konzipieren. Der Praxis der Feldenkrais-Methode zeigt, dass die Möglichkeiten zu lernen, zu wachsen, zu schaffen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, weder physische noch zeitliche Grenzen kennen. Eine Tanzpraxis, die von der Arbeit mit Werkzeugen dieser Methode durchzogen ist, enthüllt innere Landschaften voller Kreativität und künstlerischer Befriedigung und schafft ein Klima gegenseitigen Respekts, der Akzeptanz und ästhetischer Sensibilität. **ArtRose** lebt durch die Gegenseitigkeit der Begegnung – erfüllt durch die Gnade des Seins. ■

TRAILER WEITERER PRODUKTIONEN

In each other's Tracks (Trailer 3,3 Minuten, Gesamtlänge 30 Minuten)
<https://vimeo.com/183027005>

Objects lie on a Table, a play by Getrude Stein (Trailer 3,3 Minuten, Gesamtlänge 30 Minuten)
<https://vimeo.com/183029240>

Passwort für beide Videos: JennyCoogan