Vom Mouthing zur Mündigkeit im Tanz
Tanzerleben und somatische Ästhetik

Heike Kuhlmann

> Born on the winds of the '60 s counter-culture, a generation of aspiring Western concert dancers like myself took on the task of reimagining the codes of our trainings.
> How did we want to live in our bodies?
> What kind of body did we want to cultivate?
> How could we speak and listen to our bodies in a gentler way?
> How could we change the language and landscape of our oral tradition?
> How would this translate into performance?
> *(Nelson 2019: 5)*

Im folgenden Text geht es um die Bedeutsamkeit von somatischen Praktiken für kreative Prozesse des Tanzschaffens. Die Veröffentlichung *Tanztechniken 2010* von Ingo Diehl und Friederike Lampert (2010) kann einen Einblick in die Anwendung und Verwobenheit von zeitgenössischer Tanztechnik mit somatischen Praktiken geben. In diesem Artikel wird eingehender diskutiert, wie somatische Methoden künstlerische Forschungsprozesse unterstützen, indem sie in Tanzenden ein Mündigkeitspotenzial katalysieren. Mündigkeit begünstigt leiblich verankerte künstlerische Entscheidungen. Nach einer Beschreibung der beiden somatischen Methoden *Body-Mind Centering®* und *Authentic Movement*, die mir aus meiner eigenen, nunmehr zwanzigjähri-

gen Praxis am besten vertraut sind, widme ich mich wesentlichen Aspekten somatischen Lernens in ihrer Unterstützungsfunktion des künstlerischen Prozesses. Anschließend will ich der Frage nachgehen, inwiefern durch die somatisch unterstützten Verkörperungsprozesse Erfahrungen von Emergenz begünstigt werden.

Body-Mind Centering®

Body-Mind Centering® kann als ein Weg zur Verkörperung aller Körpersysteme und der Stadien der menschlichen Bewegungsentwicklung durch Bewegung, Berührung, Stimme und Geisteshaltung beschrieben werden. Dabei ist ein wichtiger Aspekt, die Beziehung zwischen den kleinsten und den größten Aktivitäten des Körpers zu entdecken. Dazu gehören ein Identifizieren und Artikulieren eines Gewebes, wie auch ein Differenzieren dieses Gewebes von anderen Geweben. Nach Irene Sieben erforscht keine andere Methode »so minuziös« körperliche Strukturen und Erfahrungen wie z.B. das Eintauchen in das Knochenmark oder die Mitochondrien oder die embryonalen Strukturen (Sieben 2010: 153).

Die visuelle Vorstellungskraft regt eine kinästhetische Erfahrung an, oft unterstützt durch anatomische und physiologische Informationen. Diese Spürerfahrung wird als Somatisierung bezeichnet und führt im wiederholten Verlauf zum *Embodiment.* Fingerhut/Hufendiek/Wild (2013) beschreiben *Embodiment* als den auftretenden und von außen wahrnehmbaren Einklang von Körper und *Mind* (Geisteshaltung). Der englische Begriff *Mind* umfasst mehr als der Begriff Geisteshaltung. Er beschreibt das Aufmerksamsein, Wahrnehmen, Denken, aber auch eine Absicht haben. Nach Bonnie Bainbridge Cohen (2018) ist es möglich, den Ausdruck des in der Person manifestierenden *Minds* in jeder Bewegungsqualität sehen zu können. Stimmen *Mind* und Bewegungen nicht miteinander überein, so ist das für die Zuschauenden wahrnehmbar. Im umgekehrten Fall verändert das Embodiment der Tanzenden die Rezeption des Tanzstückes in den Zuschauenden. Fischer-Lichte bezeichnet den *embodied mind* als »eine […] wesentliche Komponente« (Fischer-Lichte 2004: 292) für die ästhetische Erfahrung.

Praxis-Exkurs: Das Mouthing-Pattern oder vom Mund eingeleitetes Bewegen

Schließe deine Augen und nimm deine Vorderseite wahr. Vielleicht magst du diese mit deinen Händen berühren? Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht, Ort vieler deiner Sinne. Wie ist, es den visuellen Sinn auszuschließen? Wie nimmst du deine Umgebung gerade über deine Ohren wahr? Was riechst du? Was schmeckst du? Wie ist es, deine Lippen wahrzunehmen, vielleicht auch außen die Lippen zu berühren oder mit deiner Zunge innen im Mund entlangzufahren? Entsteht Speichel? Kannst du Speichel entstehen lassen? Wie ist es, vor deinem inneren Auge den ganzen Verdauungstrakt zu sehen, diesen ca. 9 m langen Schlauch, der vom Mund über die Speiseröhre, Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm bis zum Anus führt? Wie ist es, mal etwas Speichel herunterzuschlucken und mit dem Speichel diesen Weg durch den Verdauungstrakt entlang zu wandern? Dabei auch wahrzunehmen, was es mit dir macht, etwas aufzunehmen und zu verdauen und dann auch das, was du nicht mehr brauchst, wieder abzugeben. Wie ist es, dich vom Mund her zu Etwas hinzuwenden, dich in eine Richtung zu begeben und dieses Etwas in dich aufzunehmen? Wie ist es, etwas, dass dir angeboten wird, abzulehnen, den Mund fest zu verschließen und nein zu sagen?

Beende nun langsam diese kleine Reise nach innen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu deiner Haut zurück und spüre noch mal in deinen gesamten Körper hinein. Wie nimmst du dich jetzt wahr? Hat sich etwas verändert? Wie ist deine Verbindung mit dem Raum um dich herum?

Dieser kleine praktische Exkurs führt zu einem Hineinspüren in das vom Mund eingeleitete Bewegen oder *Mouthing-Pattern*, ein für das Baby überlebenswichtiges Muster. Da es seine Hände noch nicht steuern und sich verbal, außer mit Lauten, noch nicht äußern kann, braucht es den Mund, um sich zur Nahrung (Muttermilch) in der Brust der Mutter hinzubewegen, um zu saugen. Das Muster wird sichtbar direkt nach der Geburt, wenn das Baby auf den Bauch der Mutter gelegt wird und dort die Milch riecht. Über seine vom Mund her initiierten Bewegungen kann sich der ganze Körper in schlängelnden, kriechenden Bewegungen zur Brust hinbewegen und das erste Mal trinken. Das vom Mund initiierte Bewegen zieht sich durch den ganzen Verdauungsschlauch bis zum Anus durch und ermöglicht die weichen organischen Bewegungen des Rumpfes. Dadurch bildet sich eine wichtige Unterstützung des muskuloskelettalen Systems des Rumpfes aus.

Mit diesem Bewegungsmuster praktiziert das Baby auch die Hinwendung zu dem, was es will und das Abwenden von dem, was es nicht will. Die Grundlage der Selbstbestimmung über das eigene Leben drückt sich in dieser basalen Fähigkeit aus, ja oder nein zu etwas sagen zu können und sich danach um die Um- und Durchsetzung dieser Entscheidung zu kümmern. (Hartley 1995; Bainbridge Cohen 2018)

Meine assoziative Verbindung des *Mouthing-Patterns* mit dem Begriff der Mündigkeit führte mich zu Theodor W. Adornos *Erziehung zur Mündigkeit*. Mündigkeit bezeichnet das innere und äußere Vermögen zur Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Die Betonung der Wichtigkeit, Menschen zu Subjekten zu erziehen, die Einfluss nehmen können, und die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion bei Adorno stimmen mit der Absicht des somatischen Lernens überein, Selbstreflexion anzuregen, wie z.B. durch Befragen und Infragestellen der eigenen Bewegungsmuster (Kampe 2013).

Authentic Movement

Authentic Movement wird in der Grundform zu zweit (Dyade) praktiziert. Dabei bewegt sich eine Person mit geschlossenen Augen und folgt ihren inneren Impulsen. Die zweite Person bezeugt diese Bewegungen mit ihrer Aufmerksamkeit und ohne äußere Bewegungen. Das Bezeugen unterscheidet sich vom Beobachten insofern, da es um das Geben von wertungsfreier Aufmerksamkeit geht. Während Olsen (1993) Ähnlichkeiten im Aspekt des Gesehen-Werdens als Bewegende zu dem Setting einer Performance benennt, unterscheidet sich für mich das Bezeugen vom Sehen einer Performance durch den Versuch, wertungsfrei Kenntnis von der Erfahrung der Bewegenden zu erlangen. Die Erfahrung, durch die Bezeugende gesehen zu werden, so wie man gerade ist, kann die Angst auflösen, sich mit einem unfertigen künstlerischen Produkt zu zeigen und sich der Kritik auszusetzen. Hierbei kann auch erlernt werden, wie ein für den künstlerischen Prozess unterstützendes Feedback gegeben werden kann. Sprache ist ein wichtiger Teil der Praxis. Wertungsfreies Verbalisieren der Bewegungserfahrung ermöglicht eine Auseinandersetzung mit der eigenen Tanzpraxis, verfeinert die Beobachtungsfähigkeit und schafft Raum für eine komplexe Artikulation über das im Tanz aufgetauchte Material. Dies bildet einen Gegensatz zu einer Sprach- und Vermittlungskultur in traditionelleren Tanzklassen, die

in vielen Fällen einen demoralisierenden Effekt auf Tanzstudierende haben können.

»Durch die Verankerung [durch Schreiben, Malen oder Sprechen] der eigentlichen Körpererfahrung werde es Teilnehmenden möglich, sich mit Ideen, Gedanken, Bildern, Intuitionen und Gefühlen fruchtbarer und kreativer auseinanderzusetzen.« (Goldhahn 2010: 223) Innere Haltungen und deren Zusammenhänge können bewusst gemacht werden. In Verbindung mit einem künstlerischen Arbeitsprozess kann dies zur Klärung und Integration hilfreich sein. Die Praxis des *Authentic Movement* unterstützt das Mit-sich-selbst-verbunden-bleiben auch in herausfordernden künstlerischen Prozessen.

Vom Somatischen Lernen zur *Somatischen Choreografie*

Für den Prozess des Somatischen Lernens ist die Bewusstheit ein wichtiger Schlüssel, wobei *Mind* und Body in einen Dialog miteinander treten. In diesem Dialog zeigen sich kreative Ideen und Impulse, wie auch die eigene Handlungsfähigkeit und die Kreativität einschränkende Faktoren. In der Individuation und Sozialisation angenommene Gewohnheiten, Wertevorstellungen und Vorbilder können förder- oder hinderlich für einen kreativen Prozess sein. Zunächst zeigen sich dem Bewusstsein Störfaktoren. In der Reflexion und Einbettung können sich dann neue Handlungsimpulse und -strategien entwickeln, die somit dem Individuum Wahlmöglichkeiten aufzeigen. Sobald Wahlmöglichkeiten erlebt werden, folgt ein innerer Entscheidungsprozess. Sich diesem hinzugeben und die eigene Meinung auch mit ihren Konsequenzen zu erfahren, ist erlebte Mündigkeit. Folglich ist ein Ziel von Somatischem Lernen, den eigenen Leib in seiner Handlungsfähigkeit und Kreativität zu erleben (Eddy 2016).

Im *Body-Mind Centering®* geht es darum, die frühkindliche Bewegungsentwicklung wieder zu erleben, ohne dass die Bewegungsexploration ein Erinnern dessen ist, wie es war, sondern eine neue Erfahrung, in der die Zellen ein Bewusstsein von sich selbst erlangen und auf diese Weise *Embodiment* entsteht. Mit diesem Bewusstsein von sich selbst kann es leichter sein, eigenständige Entscheidungen zu treffen, die unabhängig sind von dem Zuspruch oder der Kritik Anderer. Die klare körperliche Verbindung des sich

selbst Nährens, wie bei der Erfahrung des *Mouthing*, schafft einen Boden für eigenverantwortliches Handeln.

Während der Phase der Hirnentwicklung ist das Gehirn des Menschen am tiefgreifendsten programmierbar. Wenn Menschen im Kindesalter gewisse Wahrnehmungen und Erlebnisse in sich programmiert haben, sind sie später leichter wieder aktivierbar und abrufbar (Hüther 2007). Die Arbeit mit frühkindlichen Bewegungsmustern aus dem *Body-Mind Centering®* bietet eine Möglichkeit für *Repatterning*. In dem mit den frühkindlichen Bewegungsmustern gearbeitet wird, kann es zu einer Umstrukturierung dieser früh angelegten Neuronenschaltungen im Gehirn kommen. Lernen wohnt unserem Körperlich-Sein inne. Das Lernen passiert durch Neugierde und den Wunsch, sich die Welt anzueignen. Diese Neugierde ist dem Nervensystem inhärent. Eric Kandel hat herausgefunden, dass isolierte Neuronenzellen selbständig neue Axone ausbilden, um dadurch wieder mit anderen Zellen, Synapsen oder Neuronen kommunizieren zu können (Kandel 2008).

In der Vermittlung von Tanz erleben wir heute häufig das Lernen durch Nachahmung einer vorgegebenen Form. Und oftmals fordern Kinder und Jugendliche das Lernen von Formen ein. Durch social media und Videoclips sind sie feste Bewegungschoreografien gewohnt. Damit die Tanzenden im Tanz als Subjekte sichtbar bleiben, ist es sinnvoll, Tanzende in Ausbildung Zeit und Raum zu geben für das Vertiefen ihres Eigen-Interesses, so dass sie ihre explorierenden und eigenschöpferischen Potenziale weiterentwickeln und nutzen lernen.

In diesem Sinne vermittelt die Somatik ein Handwerkszeug für Tanzende, um in Kontakt mit sich selbst zu kommen (persönliche Erinnerungen, eigene Störfaktoren inbegriffen). Sie können sich eine kritische Selbstreflexion aneignen, die für die Kreativität des Tanzschaffens von großer Bedeutung ist. Erst in dem sich wiederholenden Feedbackdialog zwischen somatischem Material, der künstlerischen Forschung und choreografischem Handwerkszeug entsteht die *Somatische Choreografie*.

Somatic Shift: *Somatische Ästhetik* und Emergenz

Heute scheint eine besondere Phase im Übergang von somatischer Praxis zu Performancekultur erreicht zu sein. Um körperliche Recherche in künstlerische Arbeit zu übertragen, muss das Ganze mehr sein als nur seine Tei-

> le. Während Wahrnehmungsaspekte innerhalb der Körperarbeit eine lange Geschichte haben, scheint die Verknüpfung ›neuer‹ kompositorischer und choreographischer Modi mit individualisierter Körpererfahrung noch ein vergleichsweise junges Phänomen zu sein. (Clarke/Cramer/Müller 2015: 223)

Gerade durch das Verweben von somatischen Erkundungen mit künstlerischen Fragestellungen und den aus dieser Verbindung entstehenden neuen Fragestellungen, formt sich ein vielschichtiger, komplexer Prozess. Dieser lässt die Mehrdimensionalität von Tanz und Choreografie begreifbar werden. Die Eigenverantwortlichkeit in diesem mehrdimensionalen Prozess ermöglicht nach Sgorbiati (2013) Erfahrungen von Emergenz. Emergenz bezeichnet etwas, was anders ist als alles vorher und mehr als die einfache Summe von dem, was vorher da war.

Die Erfahrung von Emergenz entsteht durch die Suche nach Antworten auf künstlerische Fragestellungen in der körperlichen Erfahrung des Tanzes. Dies braucht eine Offenheit, in einen Raum des Nicht-Wissens einzutreten bzw. sich zu erlauben, die körperliche Bewegungsantwort nicht kognitiv begreifen zu wollen. Dabei stellt das Gehirn des Tanzenden Verknüpfungen im episodischen Gedächtnis her, die das semantische Gedächtnis nicht kreieren könnte. Im Somatischen Lernen wird die Entwicklung von Bewusstheit und das Ausrichten der Aufmerksamkeit auf kleinste Veränderungen gefördert. Durch die Wahrnehmung kleinster Veränderungen eröffnet sich ein Raum neuer Möglichkeiten. Zwischen diesen auswählen zu können ist ein sich wiederholender Mündigkeitsprozess und ermöglicht dadurch die Entstehung von Emergenzen.

> Die Bewegungsintention zielt nicht auf Gestaltgebung (und formgeprägte Ästhetik) ab, sondern auf die Entfaltung eines dem Körper inhärenten Potentials. Diese dialektische Verbindung zwischen ›ästhetisch‹ und ›inhärent‹ schafft zwangsläufig auch neue Möglichkeiten der Interaktion und Verknüpfung des Visuellen und der Wahrnehmung. (Clarke/Cramer/Müller 2010: 229)

Den *Shift* zur Somatik nicht nur innerlich zu erleben, sondern mit der künstlerischen Recherche performativ zu verweben, also in einen Gestaltungsprozess zu bringen, lässt eine Verbindung zwischen dem persönlichen und dem performativen (neutralen) Körper entstehen. Diese »Verkreuzungen«, die aus der Überschneidung des neutralen und des personalisierten Körpers

entstehen, eines »Körpers, der sich sozusagen selbst verkörpert, ein Körper mit seiner eigenen, ganz persönlichen Gestalt« (Clarke/Cramer/Müller 2010: 229) bezeichne ich als *somatische Ästheti*k und kann eine Emergenzerfahrung sein.

Die Präsenz der Zuschauenden unterstützt in den Tanzenden ihren klaren Bezug zum äußeren Raum. Die Tanzenden machen sich in ihrem Körper durchlässig, seh-bar, sie werden für die Zuschauenden präsent (Clarke/Cramer/Müller 2010). Diese Präsenz- und Emergenzerfahrung des Tanzes ist nur schwer in Sprache und Semantik übertragbar. Für die Zuschauenden zeigt sich das vielleicht nur in der Wahrnehmung der Tanzenden als besonders. »Der Leib und das Ding, die als etwas wahrgenommen werden, bedeuten das, als was sie in Erscheinung treten.« (Fischer-Lichte 2004: 244) Im Versuch des Erfassen-Wollens entsteht die Berührung zwischen der Choreografie, den Tanzenden und den Zuschauenden. Diese eröffnet einen Bedeutungsraum, der für die Tanzenden wie auch für die Zuschauenden unterschiedlich sein kann, und der wiederum über den phänomenologischen Raum hinausgeht. Es entstehen weitere Verbindungen und Bedeutungen. Doch allein durch die phänomenologische Erfahrung der Tanzenden und des Tanzes können solche Bedeutungsräume erst erschaffen werden. Nach Fischer-Lichte (2004) wird ein Raum für ästhetische Erfahrung oder Liminalität generiert, wenn die Erfahrung über das Bekannte und Zuordenbare hinausgeht. Diese Schwellenerfahrung kann erst auftreten, wenn sich durch die vielfältigen Verwebungen im Tanz etwas Neues entwickelt hat, das mehr ist als die Summe der einzelnen Teile – also Emergenz entstanden ist.

Literatur

Bainbridge Cohen, Bonnie (2018): *Basic Neurocellular Patterns. Exploring Developmental Movement,* El Sobrante: Burchfields Rose Publisher.

Goldhahn, Eila (2010): Tanzpädagogische Aspekte im MoverWitness exchange (MWE). Von der Mystik Authentischer Bewegung zu einer neuen Tanzpädagogik, in: Helga Burkhard/Hanna Walsdorf (Hg.): *Tanz vermittelt – Tanz vermitteln,* Leipzig: Henschel, S. 219-229.

Clarke, Gill/Cramer, Franz Anton/Müller, Gisella (2010): Minding Motion. Historischer Kontext, in: Ingo Diehl/Friederike Lampert (Hg.): *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland,* Leipzig: Henschel, S. 212-243.

Diehl, Ingo/Lampert, Friederike (Hg.) (2010): *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig: Henschel.

Eddy, Martha (2016): *Mindful Movement – The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*, The mill: Intellect books.

Feldenkrais, Moshe (1990): *Die Feldenkrais-Methode in Aktion: eine ganzheitliche Bewegungslehre*, Paderborn: Juntermann.

Fingerhut, Joerg/Hufendiek, Rebekka/Wild, Markus (2013): *Philosophie der Verkörperung – Grundlagentexte zu einer aktuellen Debatte*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Fischer-Lichte, Erika (2004): *Ästhetik des Performativen*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Hartley, Linda (1995): *Wisdom of the Body Moving. An introduction to Body-Mind Centering*, Berkeley: North Atlantic Books.

Hüther, Gerald (2016): *Mit Freude lernen*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht & Co.

Kampe, Thomas (2013): Moving after Ausschwitz, [online] https://www.academia.edu/5849553/Moving_after_Auschwitz_The_Feldenkrais_Method_as_a_soma-critique [26.3.2020].

Kandel, Eric (2014): *Auf der Suche nach dem Gedächtnis*, München: Goldmann.

Lampert, Friederike (2007): *Tanzimprovisation*, Bielefeld: transcript.

Nelson, Lisa (2019): Letters, in: *Contact Quarterly*, Vol. 44 No. 2, S. 5.

Olsen, Andrea (1993): Being Moved. Authentic Movement and Performance, in: *Contact Quarterly*, Vol. 18 No. 1, S. 46-52.

Sieben, Irene (2010): Somatisches Arbeiten – Unterstützende Techniken für den zeitgenössischen Tanz, in: Ingo Diehl/Friederike Lampert (Hg.): *Tanztechniken 2010 Tanzplan Deutschland*, Leipzig: Henschel, S. 145-155.

Sgorbiati, Susan (2013): Emergent Improvisation. On the nature of spontaneous composition where dance meets science, in: *Contact Quarterly*, Vol. 38 No. 2, S. 8.-9.