



## **Zeitgenössischer Tanz, Bewegung und Improvisation**

von Nadja Raszewski

### **Der Körper als Instrument**

Auf den ersten Blick könnte man meinen, eine Erzählerin kreiert den künstlerischen Raum auf der Bühne grundlegend anders als ein Tänzer, nämlich nicht über den Körper, sondern über die Sprache, die vom Zuhörer akustisch aufgenommen und in der Imagination verarbeitet wird. Ob das Publikum der Erzählerin aber auch tatsächlich folgt, sich auf die Worte und somit auf die Geschichte einlässt, hängt keineswegs ausschließlich von der Sprache ab. Die Geschichte wird nicht nur sprachlich, sondern auch durch den Körper kommuniziert. Damit geht es vor allem um ein ganz bestimmtes Erlebnis, das für das Publikum in der Erzählsituation entsteht, nämlich das Eintauchen in die Geschichte – auf mehreren Ebenen. Wie stellt man diesen Zustand für seine Zuhörerschaft her?

Auf diese Frage gibt es vermutlich zahlreiche Antworten. Eine wesentliche liefert die Nutzung des eigenen Körpers als Instrument, die wiederum von der Wahrnehmung des Körpers, dem Wissen über seine Bewegungsmöglichkeiten und der Fähigkeit ihrer Umsetzung abhängig ist. Wann ist mein Körper in Bewegung und wie bewege ich mich? Wann ist mein Körper still und unbewegt? Welche Spannung ist dafür notwendig und was erzählt mein Körper damit? Was ist eine Position, eine Geste und wie kann sie entstehen?

Für Erzählende ist es bedeutsam, sich genau zu beobachten und diese körperliche Wahrnehmung im Rahmen ihrer Entwicklung zur Erzählerin oder zum Erzähler intensiv zu trainieren, denn der Körper ist Bewegung, er ist Schwingung und Energie.

### **Schwerpunkte in der tänzerischen Arbeit mit angehenden Erzählerinnen und Erzählern**

Meine tänzerische Arbeit mit angehenden Erzählerinnen und Erzählern vermittelt, dass ein Bewusstsein für den eigenen Körper für das Erzählen unerlässlich ist. Die Grundlagen der zu diesem Zweck genutzten Technik und der angewandten Improvisationsmethoden basieren auf den Methoden des zeitgenössischen Tanzes und der Mime. In der Weiterbildung erleben die Teilnehmenden den Bewegungsunterricht in Kombination mit anderen Unterrichtseinheiten, wodurch sich ihre Haltung nach und nach verändert. Zunehmend kann deutlich werden, dass sich ihre körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten durch den Bewegungsunterricht erweitern und sich dies unmittelbar auf die Präsenz ihrer Erzählungen überträgt. Die Schwerpunkte der tänzerischen Arbeit mit angehenden Erzählerinnen und Erzählern liegen zum einen in der Vermittlung bewegungstechnischer Grundlagen, um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Körpersprache zu entwickeln; zum anderen müssen diese Erkenntnisse künstlerisch eingebunden und auf das Erzählen übertragen werden.

Das Thema „Raum“ hat dabei einen großen Stellenwert. Welchen Raum nehme ich selbst in Anspruch, wenn ich erzähle? In welcher Art Raum befinde ich mich? Wie beeinflusst diese Atmosphäre meine Geschichte? Wichtig ist außerdem, wo ich mich in diesem Raum befinde oder zu platzieren entscheide und wo mein Publikum sitzt oder steht.

Wie wirken sich all diese Parameter auf mein Erzählen aus? Wie kreierte ich als Erzählerin oder Erzähler durch die Geschichte, meinen Körper und meine Körpersprache einen neuen gemeinsamen Raum, den alle „Mitwirkenden“ betreten können?

Diesen Fragen widmen sich die Teilnehmenden in Auseinandersetzung mit ihrem Körper. Sie durchlaufen verschiedene Bewegungsübungen, die mit einem Warm-up beginnen, das sich zu Beginn jeder Unterrichtseinheit wiederholt. Dabei geht es um das Erleben und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und seiner Bewegungsmöglichkeiten.

Anhand von Texten und Bildern probieren die Teilnehmenden Improvisationsaufgaben zu verschiedenen Themen. Sie arbeiten mit Objekten und Requisiten sowie zu Musik unterschiedlichster Stilrichtungen. Dabei ist es das Ziel, durch Improvisation zur Inspiration zu gelangen, tänzerische Geschichten zu entwickeln und diese sowohl tänzerisch als auch sprachlich zu erzählen. Die Teilnehmenden entdecken und entwickeln ihren eigenen kreativen Raum, um Ideen, Fantasien und Bilder entstehen zu lassen und diese körperlich, tänzerisch und sprachlich umzusetzen. Darauf aufbauend widmen sich die angehenden Erzählerinnen und Erzähler der Verknüpfung des körperlichen Wissens mit der Sprache und ihrer Übertragung in den „realen“ Raum, auf die Bühne und vor Publikum.

Der Bewegungsunterricht zielt in seiner Gesamtheit darauf ab, dass die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung für den eigenen Körper schulen und ein Verständnis dafür entwickeln, dass Körper und Sprache unmittelbar zusammengehören und deshalb gleichermaßen trainiert werden sollten. Diese Herangehensweise an das künstlerische Erzählen – über die Bewusstwerdung des Körpers und der erzählenden Bewegungen – befähigt die Erzählenden, ihre ganz eigenen, natürlichen Bewegungen zu finden, diese weiterzuentwickeln und damit letztendlich ihr Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten wesentlich zu erweitern. In diesem Sinne sei aus dem Standardwerk „Körpersprache“ (1996) des großen Pantomimen und Bewegungsforschers Sammy Molcho zitiert, dessen gedankliches Erbe in die Gestaltung der tänzerischen Unterrichtseinheiten des Pilotprojekts der Weiterbildung „Künstlerisches Erzählen – Storytelling in Art and Education“ eingeflossen ist:

*„Ich glaube nicht an den Dualismus von Körper und Seele. Beide sind voneinander untrennbar. Wir müssen uns nur die einfache Frage stellen: Habe ich einen Körper oder bin ich mein Körper? Für mich ist die Antwort klar: Solange ich lebe und mit anderen lebendig kommuniziere, bin ich mein Körper. Die englische Sprache hat für diese Identität eindeutige Begriffe. ‚Somebody‘ ist jemand, ‚nobody‘ ist niemand. Ohne Körper keine Existenz und kein Begriff von uns selbst.“*

### **Dreiklang der tänzerischen Bewegungsausbildung**

Zusammenfassend lassen sich die zentralen bewegungsbezogenen Themenkomplexe, mit denen sich angehende Erzählerinnen und Erzähler anhand von Übungen aus dem zeitgenössischen Tanz und der Pantomime auseinandersetzen können, wie folgt umreißen:

*Elementare Bewegungen:* Der Körper wird mittels einfacher und spielerischer Übungen in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt: Was ist überhaupt eine (tänzerische) Bewegung? Wann bewegt sich ein Körper und wann nicht? Wie und mit welchen Körperteilen kann man eine Bewegung ausführen?

*Raum:* Der sich bewegende Körper steht immer im Verhältnis zum Raum, in dem er sich bewegt. Dabei ist zwischen realem Raum (Innenraum, Außenraum, der Raum, in dem man sich tatsächlich befindet) und Fantasieraum (Räume, die man in seiner eigenen Vorstellung gestaltet) zu unterscheiden.

*Improvisation und Komposition:* In fortgeschrittenen Kurseinheiten beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Komplexität der Komposition des aus der Improvisation entstandenen Materials (Text/Sprache, Musik, Bewegungen).

---

**Nadja Raszewski** arbeitete als Choreografin und Regisseurin u.a. an der Neuköllner Oper, der Komischen Oper Berlin, dem Pumpenhaus Münster, der Staatsoper München, dem Theater Heilbronn und dem Staatstheater Saarbrücken. Sie ist seit 2003 Künstlerische Leiterin der TanzTangente Berlin, Studio für modernen und zeitgenössischen Tanz und Bewegungsforschung. Sie leitet eine junge TanzCompany (NYCrew), gründete das Aktionsteam SuB-Schule und Bewegung (SuBKultur e.V.) und arbeitet als Dozentin und Lehrbeauftragte am Institut für Theaterpädagogik der UdK Berlin. Nadja Raszewski unterrichtete im ersten Kursdurchlauf der Weiterbildung von 2011 bis 2013 zeitgenössischen Tanz, Bewegung und Improvisation.