

## Warum Contact Improvisation für große und KLEINE Menschen?

Von Heike Kuhlmann

Contact Improvisation ist eine spielerische Tanzform, bei der zwei Tänzer\*innen meist über Berührung in eine körperliche Kommunikation miteinander wie auch mit der Schwerkraft treten. Die Berührung kann unterschiedliche Qualitäten besitzen. Die Haut als Ort der Berührung kann verglichen werden mit unserem Ohr, das zuhören und lauschen kann. Die Haut, die berührt wird und berührt, lauscht in die eigene Haut wie auch in die Haut hinein, die sie berührt und von der sie berührt wird. Jede\*r Tanzende folgt mal mehr den Impulsen, die aus dem Lauschen in die eigene Haut entstehen oder dem, was sie von der anderen wahrzunehmen meint. So entsteht eine gemeinsame Bewegung, die auch Impulse setzen und Impulsen folgen, beinhaltet. Über diesen Kontakt von Haut zu Haut entsteht also ein Dialog der beiden Körper miteinander. Dieser Dialog kann die Tanzenden durch den Raum wie auch übereinander oder untereinander führen.

Ganz im Spüren zu sein und in dem Moment Entscheidungen zu treffen, kann beide Tanzenden aus der Welt der bekannten Bewegungsmuster in unbekannte Bewegungen führen. Dadurch fördert diese Tanzpraxis ganz aktiv ein aufeinander Achten und gemeinsames Agieren. Es entsteht ein Miteinander ohne feste Rollen, wer führt und wer folgt.

Contact Improvisation für große und KLEINE unterscheidet sich von der Tanzpraxis von Erwachsenen miteinander, da die Größenverhältnisse wie auch das Körpergewicht sehr unterschiedlich sind. Erfahrungswissen, Bewegungswissen und Bewegungsmöglichkeiten können sich unterscheiden. Vielleicht differieren auch die körperlichen Bewegungsbedürfnisse.

In unserer Gesellschaft ist es normal, dass es Räume für Bewegung, Tanz und Spiel für Erwachsene wie auch für Kinder gibt. Für die Kleineren gibt es zwar Angebote wie Eltern- Kind-Turnen. Hier haben vor allem die Eltern oft das Gefühl, sie müssen etwas für ihre Kinder tun. Sie achten mehr auf ihre Kinder, was sie brauchen und vergessen dabei jemanden, nämlich sich selbst. In Gruppen, die ich für Eltern und Kinder unterrichte erinnere ich die Eltern immer wieder daran, auch ihrem eigenen Bewegungs- und Spielbedürfnis zu folgen.

Da bietet uns Contact Improvisation einen Raum, wo beide, Große wie Kleine für sich sorgen dürfen.

Contact Improvisation für Große und Kleine bietet uns also

- einen Raum, wo jede\*r lernen kann, sich zu spüren, sich mit sich selbst zu beschäftigen und dann mit einer anderen Person.
- eine Begegnung auf „Augenhöhe“
- die Möglichkeit einer zeitweisen Aufhebung fester Rollenverteilungen
- die Möglichkeit, den eigenen Körper in seinen Funktionen und Fähigkeiten gut kennenzulernen
- einen Raum ohne Planung und eine Gelegenheit, den Augenblick wahrzunehmen und ganz bewusst zu erleben
- Raum den eigenen Bedürfnisse zu folgen

Dabei ist vielleicht die schwierigste aller Aufgaben Offenheit für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und nicht interpretieren zu wollen, was der oder die Andere will und braucht, sondern in einen Zustand zu kommen, wo das gemeinsame Entdecken stattfinden kann.

Einen Raum zu schaffen, wo Eltern sich gemeinsam mit ihren Kindern bewegen und beide in ihrer Bewegungslust gesehen werden können und damit in einen Dialog treten dürfen, ist also ein ganz besonderer Raum.

Wenn Eltern mit Kindern, Große mit Kleinen Contact Improvisation tanzen, dürfen beide Seiten auf ihre Bedürfnisse achtgeben und in einen spielerischen Dialog kommen. Es ist ein Aushandlungsprozess, der auf einer körperlichen Ebene stattfindet. Das Hören auf die eigenen Bedürfnisse schult die Verantwortungsfähigkeit beider Seiten. Gleichzeitig schafft Wahrnehmen, Respektieren der eigenen Bedürfnisse und das Übernehmen von Verantwortung für sich selbst, die Voraussetzung, dass sich vorhandene Rollen zeitweise auflösen können.

Contact Improvisation kann demnach als ein gemeinsam zu entdeckendes Spiel die Eltern und Kinder gleichzeitig bereichern.

Contact Improvisation fördert nach neuesten Erkenntnissen der Entwicklungs- und Neuropsychologie jedoch noch mehr.

Das menschliche Gehirn besteht aus mehreren Teilen: Stammhirn, Brücke, Präfrontalkortex, linke und rechte Hemisphäre. Der Corpus Callosum dient als

Bindeglied.

Die beiden Gehirnhälften haben verschiedene Aufgaben. Die rechte übernimmt das Verständnis unserer Affekte, das Begreifen von Kontexten, von impliziten Nachrichten oder auch von Kunst. Die linke ist für die Sprache, das logische Denken, Objektivität zuständig. Beide Gehirnhälften sollten in guter Kommunikation miteinander stehen.<sup>1</sup>

In schwierigen oder traumatischen Situationen kann es dazu kommen, dass die linke Hemisphäre abgeschaltet wird. Die rechte Hemisphäre bleibt dann in Verbindung und Kommunikation mit den „Überlebensfunktionen“ die im Stammhirn zu verorten sind.

Allan N. Shore<sup>2</sup> hat herausgefunden, dass sich die rechte Hemisphäre über die Fürsorge die das Kind erhält vor allem in den ersten zwei Lebensjahren entwickelt.

Dafür ist eine kontinuierliche Interaktion und Kümmern der Fürsorgenden wichtig.

Durch ihr Verhalten und ihre Interaktion mit dem Kind unterstützen die Fürsorgenden den Prozess eigene Affekte regulieren zu lernen. Bei guter Entwicklung der rechten Hemisphäre, zeigen Menschen eine größere Resilienz in schwierigen bis traumatischen Situationen.

In unserer Gesellschaft vor allem in Erziehung und Bildung gibt es eine deutliche Fokussierung auf eine Förderung der Entwicklung der linken Hemisphäre, so dass von einer Dominanz der linken Hemisphäre gesprochen werden kann.

Nach Allan N. Shore sollte es für die weitere Gesunderhaltung unserer „Art“ zu einem Paradigmenwechsel kommen, nämlich einer stärkeren Förderung der Entwicklung der rechten Hemisphäre gefördert werden.

Mit der Praxis von Contact Improvisation wird meiner Meinung nach die Entwicklung der rechten Hemisphäre gefördert. Also wird ein Raum geschaffen, in dem die Ausbildung von Resilienzfähigkeit, Achtsamkeit und Empathiefähigkeit gefördert wird. Im physischen Dialog eines Contact Duetts geht es um das gemeinsame Austarieren bzw. Herausfinden, wohin die Reise geht. Dabei ist ein Betreten und Eintauchen in einen unbekanntem Raum möglich. Dieses Eintauchen erfordert ein intensives Zuhören auf der körperlichen Ebene, in den eigenen Körper und in den des\*r Partner\*in. Wo soll unser Dialog hingehen? Was will ich? Was sagt mir der andere? Wo gehen wir gemeinsam hin?

Contact Improvisation erschafft einen Lernprozess, der gar nicht im Kopf stattfinden

---

<sup>1</sup> Daniel Siegel (2013): Achtsame Kommunikation mit Kindern. Arbor Verlag

<sup>2</sup> ist Professor für Psychiatrie und Bioverhaltenswissenschaften an der University of California, Los Angeles.  
<http://www.allanshore.com/>

kann, sondern nur in den Zellen. Die verbale Ebene ist hintenangestellt. Um das tun zu können, braucht es eine körperliche Präsenz, ein im Körper zu Hause sein. Sollte diese Präsenz noch nicht vorhanden sein, so kann der Tanz ein Ankommen im eigenen Körper ermöglichen, er schult die körpereigene Wahrnehmungsfähigkeit. Also ermöglicht Contact Improvisation eine Wiederverankerung im eigenen Körper. Über das Spiel mit dem Gewicht gibt es eine ständige Beschäftigung mit der Schwerkraft. Über dieses ständige Vergegenwärtigen von unserer selbstverständlich vorhandenen Verbindung mit der Schwerkraft spüren wir uns ganz klar selber und bekommen eine Bestätigung darüber, wer wir sind und was unsere Grenzen sind und was mit diesen Grenzen und innerhalb dieser passiert, wenn sich etwas in uns bewegt. Durch die ständige Verbindung der inneren Achse mit der Schwerkraft, bekommen die Zellen, aktualisierte kinästhetische Informationen darüber, wo wir gerade im Raum sind und welche Spannung wir für die Bewegung brauchen. Der Gleichgewichtssinn wird fein eingestellt.

Contact Improvisation nährt damit die Entwicklung der rechten Hemisphäre und schafft ein im Körper verankertes Gefühl von Verbindung mit mir selbst, mit dem Boden, mit dem\*r Partner\*in.

Laut Iain McGilchrist (Psychiater, Gehirnforscher) entwickeln Menschen immer weiter psychische Krankheiten, weil ihnen ein Gefühl von sozialer Verbundenheit und Vernetzung, von Vertrauen, von dem Gefühl, dazu zu gehören, fehlt.

Grundbedürfnisse, die in der rechten Hemisphäre verankert sind. Mit Contact Improvisation erschaffen wir das Gefühl von Verbundenheit und Vertrauen ständig neu und machen es in unserem Körper erlebbar. Wir erleben Berührung und das berührt werden. Zuhören, was jetzt ist, wie wir miteinander kommunizieren.

Insgesamt öffnet Contact Improvisation für Große und Kleine einen Raum, der in unserer Gesellschaft wenig wertgeschätzt wird.

Mit diesem Text hat die linke Hemisphäre nun eine gute Begründung warum es hilfreich wäre, dem von Allan N.Shore eingeforderten Paradigmenwechsel zu folgen, und warum Contact Improvisation für Große und Kleine gut und wichtig ist; nämlich weil sie die Entwicklung der rechten Hemisphäre fördert.

Diese Erkenntnisse bestätigen die Relevanz von Contact Improvisation für Große und Kleine. Das Wichtigste jedoch ist, dass die Praxis sowohl Eltern wie auch Kindern viel Spaß macht und sich mir in den letzten 10 Jahren deutlich gezeigt hat, wie sehr Eltern

diese Praxis wertschätzen lernten.

Abschliessen möchte ich mit zwei Praxisbeispielen, die ihr zu Hause ausprobieren könnt:

1.Partner\*inübung: Geht mal zu zweit seitlich nebeneinander auf alle Viere, egal wie die Größenverhältnisse sind. Jetzt beginnt ihr Euch gegenseitig wegzuschieben. Ihr versucht mal unter den anderen zu kommen oder oben drüber und die Partner\*in unterstützt das, in dem Du Dich größer machst oder kleiner... so könnt Ihr auch mal die Seite tauschen.

Dann ruht Euch ein bisschen miteinander aus, wie ist es, wenn sich der Eine mit einem Körperteil auf den Anderen legt. Wenn Du gerne Gewicht hast, kannst Du auch mal probieren, wie es ist, wenn sich ein ganzer Körper auf Dich legt.

2. Partner\*inübung: Beide machen die Augen zu, einer nimmt die Hand des anderen und führt sie an eine Stelle des Körpers und legt sie dort hin. Beide spüren dort hinein und schauen wie sich das anfühlt. Die Hand darf auch etwas forschen, falls es sich irgendwo nicht gut anfühlt, kannst Du die Hand einfach wegnehmen. Dann wechselt ihr die Rollen.

Zur Person:

Heike Kuhlmann ist Somatic Movement Educator and Therapist (SME/SMT) mit einem Diplom in Integrativer Körperarbeit & Bewegungstherapie (IBMT), Tanzpädagogin, Sportlehrerin und Choreografin (MA/University of Leeds). Seit den 1990er Jahren arbeitet sie mit Menschen verschiedener Altersgruppen und verschiedener Fähigkeiten wie auch professionellen Tänzer\*innen. Dabei unterrichtet sie an unterschiedlichen Orten (Tanzschulen, Schulen, Kindergärten,...) und mit tanz-/bewegungspädagogischen oder künstlerischem Fokus. Seit 2014 ist sie mit der Konzeption/Durchführung der Ausbildung zur Somatiker\*in beteiligt, insbesondere für die Fortbildungsangebote (Somatische Arbeit und Begleitung von Kindern und Somatik für Tanz, Choreografie & Performance). Als Bewegungsforscherin hat sie während ihrer Schwangerschaft das Projekt „Gravida“ zusammen mit der Filmemacherin Stephanie Hanna durchgeführt, bei dem es um einen Dialog mit dem noch unbekanten Wesen in ihrem Bauch, wie auch die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft ging. Das daraus entstandene Video Gravida ist das Produkt aus

dieser künstlerischen Forschung.

Aus dem Bedürfnis heraus, einen gemeinsamen Ort für Bewegung und Tanz mit ihrer Tochter zu haben, initiierte sie dann die Familienjam. Aus der Erkenntnis heraus, dass Menschen Interesse, jedoch keine Erfahrungen in Contact Improvisation hatten, entwickelte sie Konzepte, Spiele und Übungen, um Contact Improvisation Großen und Kleinen gemeinsam näher zu bringen. Sie wandelte z.B. kleine Spiele aus dem Sportbereich, wie auch tanzpädagogische Aufgaben, Übungen aus der Psychomotorik so ab, dass sie das Verständnis von und den Zugang zu Contact Improvisation ermöglichen konnten.

Kontakt: [www.heikekuhlmann.net](http://www.heikekuhlmann.net), heikekuhlmann@gmail.com