

Govinda Anhäuser

## CONTACT!

Die Ambivalenz im Umgang  
mit einem Grundbedürfnis

IHP Manuskript 2205 G \* ISSN 0721 7870



# CONTACT!

## Die Ambivalenz im Umgang mit einem Grundbedürfnis

Gliederung:

1. Wie verliere ich die Angst vor dem, was ich so dringend brauche?
2. Die heilende Kraft echter Begegnung
3. Prinzipien der Contact-Improvisation
4. Contact-Improvisation und Therapie
5. Methoden der Contact-Improvisation
  - 5.1 Ankommen
  - 5.2 Eröffnungskreis
  - 5.3 Ankommen bei sich
  - 5.4 Ankommen im Raum
  - 5.5 Erste Kontaktaufnahme
  - 5.6 Zweierübungen
  - 5.7 Freier Tanz
  - 5.8 Reflexion und Abschluss
6. Fazit

### **1. Wie verliere ich die Angst vor dem was ich so dringend brauche?**

Wir alle sind aus diesem ursprünglichen Bedürfnis heraus entstanden. Nämlich dem Bedürfnis nach Kontakt. In einem Akt der Begegnung und des absoluten Kontaktes, wurden wir gezeugt, durchliefen die Schwangerschaft und den brachialen, schmerzhaften Prozess einer Geburt.

Kontakt ist demnach der Ursprung eines jeden lebendigen Seins auf diesem Planeten. Keine Pflanze, kein Tier und schon gar kein Mensch würden ohne Kontakt existieren.

In meiner Arbeit als Erzieher begegnet mir der natürliche Umgang mit diesem Grundbedürfnis tagtäglich auf unschuldige Art und Weise. Kinder vom Säuglings- bis zum Vorschulalter geben sich also noch völlig unbefangen diesem Bedürfnis hin. Da wird eifrig gerangelt und getobt, gekämpft und geschmust, gerannt und gehüpft, gehauen und gestreichelt, sich übereinandergeworfen und gepurzelt, aneinander gezerrt, geschubst, gerissen, gerieben, getragen, gespuckt, gebissen, geschrien, gelacht usw.

Das alles passiert dabei ganz ohne Scheu, Angst oder Zurückhaltung. Ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, ob irgendetwas davon richtig oder falsch sein könnte. Also völlig bewertungsfrei.

Es passiert ganz einfach und niemand stellt dies als Vierjähriger in Frage. Es scheint also ein absolut natürliches, elementares und menschliches Bedürfnis zu sein, sich zu berühren, zu spüren und in Kontakt miteinander zu gehen. Und zwar sowohl auf physischer als auch auf kognitiver und psychischer Ebene.

Ich selbst übe mich seit einigen Jahren im Kontakt und in der Begegnung mit Menschen unterschiedlichsten Alters, Geschlechts, Herkunft oder Status. Zum einen in einer freien Tanzform namens Contact-Improvisation, zum anderen in der Begegnungstherapie. Oft auch in der Verknüpfung von beidem.

Obwohl ich mich nun schon eine ganze Weile auf diesen beiden Gebieten bewege, stelle ich jedes Mal aufs Neue fest, dass eine gewisse Scheu vor Kontakt, Berührung und Begegnung beim erwachsenen Menschen besteht. Eine Scham, die es jedes Mal wieder zu überwinden gilt. Eine Art Bewertung seiner selbst, anderer Menschen und der Situation gegenüber. Ein Abwägen, welches den Umgang miteinander und das In-Kontakt-gehen mit anderen Menschen zu erschweren scheint. Jedenfalls stelle ich dies bei mir jedes Mal fest und glaube es auch bei anderen Menschen wahrzunehmen. Und ich spreche hier von teilweise erfahrenen Contact-Improvisations-Tänzern und Begegnungstherapeuten.

Erzähle ich Menschen die dahingehend keinerlei Erfahrung gesammelt haben was ich mache, schlägt mir mitunter blankes Entsetzen entgegen. Da werden die Augen aufgerissen, die Hände vor das Gesicht gelegt oder über dem Kopf zusammengeschlagen. Sätze wie: „Oh Nein! Das könnte ich nicht!“ oder „Das wäre nichts für mich!“ und „Das ist mir viel zu touchy (*berührend*)“, sind keine Seltenheit.

Entweder das, oder es begegnet mir ein süffisantes Lächeln und ein schweigendes Nicken des Kopfes, gepaart mit einem schrägen Blick, der zu sagen scheint: „Der hat sie ja nicht mehr alle.“

Es scheint also, dass der völlig unbefangene, selbstverständliche und natürliche Umgang in Bezug auf Kontakt und Berührung, durch Sozialisationsprozesse und Erziehung einerseits, und individuelle Erfahrungen andererseits, irgendwo zwischen Kindheit und dem Erwachsenen sein, verloren gegangen sein muss.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie heilend es sein kann, diesem Grundbedürfnis nach Begegnung nachzugehen. Dass wert- und erwartungsfreie Berührung auf der Basis von Achtsamkeit die Wirkung haben kann, sich wieder ganzheitlich zu spüren. Und dass bei Menschen, die es tunlichst vermeiden, belächeln oder gar für verrückt erklären, es meiner Meinung nach dringend nötig wäre diesen Grundbedürfnissen wieder neuen Raum zu geben.

Wie überwinde ich also die Angst, die Scheu und die Scham vor dem, was ich so dringend brauche?

Dass Berührungen in der „freien Wildbahn“ unerwünschte Folgen nach sich ziehen können, ist mir dabei durchaus bewusst. Einem wildfremden Menschen auf der Straße auf den Rücken zu springen, meinem Kollegen oder Vorgesetzten im Vorbeigehen durch die Haare zu streifen oder im Supermarkt an der Kasse meinem Vordermann den Kopf auf die Schultern zu legen, könnte nach hinten losgehen.

Jedoch in einem gehaltenen Raum, zu verabredeten Zeiten, eine klar definierte und angeleitete Begegnung bzw. Kontakt zueinander aufzubauen, kann z.B. helfen, Muster zu durchbrechen, Zwänge abzubauen und Dissoziation oder Traumata entgegenwirken. Es kann bei Depression und Angstzuständen helfen, wieder neuen Mut zu fassen oder bei Übermut und Euphorie wieder erden. „Ungesehene“ werden wieder sichtbar. „Verschwundene“ tauchen wieder auf. „Versunkene“ heben ab und „Fliegende“ lernen zu landen.

Unterschiedliche Kompetenzen werden durch Tanz, Begegnung und Contact-Improvisation auf körperlicher, kognitiver und nicht zuletzt seelischer Ebene angeeignet, geschult oder trainiert. Durch neue Bewegungen und Erfahrungen in neuen Situationen, werden Muster durchbrochen, Gelerntes überschrieben und Verlerntes neu entdeckt. Aber wieso eigentlich?

„Der Mensch wird am Du zum Ich“<sup>1</sup> ist eine Aussage, die von dem Religionsphilosophen Martin Buber getroffen worden ist. Gemeint ist damit, dass der Mensch seine Identität in Relation zu seiner Umwelt bildet.

Spätestens mit Beginn der Pubertät (*12. Lebensjahr*) fragt der Mensch sich, ob und inwieweit das Bild, welches er von sich selbst hat, mit dem Bild welches andere von ihm haben übereinstimmt. Je deckungsgleicher diese beiden Bilder zusammenpassen, desto stabiler die Identität und somit das „Ich“.

Im begegnungstherapeutischen Kontakt und in der Contact-Improvisation, werden Menschen mit allem konfrontiert, was ihnen auch im „echten Leben“ widerfährt. Es kommt zu Zumutung und Abgrenzung, Führen und Folgen, Angebot und Nachfrage, Sympathie und Antipathie, Verführung und Ablehnung, Macht und Ohnmacht, Verschmelzung und Trennung oder zu Begrüßung und Abschied. Es kommt zu Liebe und Hass, Eifersucht und Vergebung, Freud und Leid, Lachen und Weinen, Struktur und Chaos. Es gibt leise und laute Momente, Stopp oder Flow-Zustände, Konfrontation oder Flucht und noch viel mehr.

Kurz gesagt begegnet einem die geballte Ladung dessen, was einem auch „draußen“ begegnet. Die Teilnehmer werden sozusagen, in einem therapeutischen Setting permanent getriggert und erarbeiten sich, gemeinsam mit anderen Menschen und der Hilfe von Therapeuten neue Strategien, um damit umzugehen oder erkennen ihre bisherigen Strategien erst einmal. Sie werden sich ihrer und somit sich selbst bewusst. Es geht dabei also um Selbstbewusstsein, sich selbst zu erfahren und zu erleben, um sich neue Kompetenzen im Umgang mit unterschiedlichsten Situationen anzueignen.

Durch den ständigen verbalen sowie nonverbalen Austausch untereinander (*Einzelgespräche, Supervision, Anfangs- und Abschlusskreise, Tanz, Berührung, Bewegung usw.*), findet dementsprechend eine ständige und andauernde Reflexion statt. Und das ganzheitlich, sprich auf gefühlter, gedachter und haptischer Ebene. Es wird also tatsächlich erlebt. Um es mit den Worten Albert Einsteins zu sagen: „Lernen ist Erfahrung. Alles andere ist einfach nur Information.“<sup>2</sup> Das bringt die Sache meiner Meinung nach auf den Punkt.

---

<sup>1</sup> Martin Buber: *Ich und Du*, Reclam, Stuttgart 2008, S. 3+4

<sup>2</sup> <https://www.geo.de> Albert Einstein: *Seine schönsten Zitate*

In der Begegnungstherapie werden quasi tiefenpsychologische, systemische, kreativtherapeutische und sozialpädagogische Ansätze miteinander verknüpft, und geben sich nicht nur im übertragenen Sinne die Hand.

Diese neu erlernten Strategien und Kompetenzen in einem neu erfahrenen „Ich“, und einem Perspektivwechsel bezüglich des eigenen Seins, werden immer wieder aufs Neue trainiert und geübt. Sozusagen eine der Grundideen des Counselings.

Wer bin ich? Wo liegen meine Kompetenzen? Was sind meine Stärken und Schwächen?  
Was wiederholt sich in meinem Leben und warum? Wie groß ist meine Resilienz?  
Wo liegen meine Ressourcen? Wie werde ich achtsamer und präsenter im Umgang mit mir selbst und meinem Gegenüber? Was sind meine Träume, Ängste, Visionen und Ziele?  
Was fühle ich? Was denke ich? Wie handle ich? Wie drücke ich all das aus?  
Wie sehe ich mich? Wie sehen andere mich? Was ist meine Identität?  
Und kann ich all das überhaupt annehmen?

Gerald Hüther (*Neurobiologe*) sagte einmal: „Wenn ich es schaffe, ein Liebender zu sein, bin ich kein Bedürftiger mehr.“<sup>3</sup> Begegnungstherapie sowie Contact-Improvisation schaffen perfekte Bedingungen, um sich genau darin zu üben.

## 2. Die heilende Kraft echter Begegnung

Hier stellt sich mir zuerst einmal die Frage, was mit „echt“ gemeint ist. Gerald Hüther spricht in diesem Zusammenhang von „Subjekthaftigkeit“<sup>4</sup>. Gemeint ist damit, dass wir uns in der zwischenmenschlichen Begegnung nicht mehr nur als „Objekt“ betrachten dürfen.

Um das zu verstehen, muss man sich anschauen, wie wir alle als Kinder aufgewachsen und erzogen worden sind.

Irgendwann in unserem Leben haben wir erfahren, dass so wie wir sind, wir nicht die Erwartungen erfüllt haben, die seitens der Eltern oder der Schule an uns gestellt wurden. Wir haben also erfahren, dass wir nicht genug oder „nicht richtig“ sind. Weil wir die Erwartungen, Erziehungs- und Sozialisationsmaßnahmen, Hoffnungen und Wünsche und auch der Bewertungen, an irgendeinem Punkt nicht erfüllen konnten. In diesem Moment werden wir nach Hüther zum „Objekt“ eben genau dieser Bewertungen gemacht.

Neurobiologen fanden heraus, dass im Gehirn dieselben Regionen aktiv werden, wenn wir ausgegrenzt werden, wie beim Zufügen körperlicher Schmerzen. Ein Kind, welches diese Erfahrung also zum ersten Mal in seinem Leben macht, nämlich so wie es ist „nicht richtig“ zu sein, hat ein Problem, und seine gesamte Wahrnehmung konzentriert sich nur noch darauf dieses zu lösen. Es erlebt also, dass es als „Objekt“ behandelt wird und fragt sich: „Wie komme ich hier raus?“. Und hier finden sich nur zwei Lösungen für das Problem. Die erste ist die Naheliegendste, nämlich indem es die anderen auch zum „Objekt“ macht. Z.B., indem das kleine Kind sagt: „Die Mama ist blöd.“ oder der Schüler, der sagt: „Der Lehrer ist schlecht.“

---

<sup>3</sup> Gerald Hüther: *Als Mann ein Liebender werden*

<sup>4</sup> <https://youtu.be/pmjkafsDBA> Gerald Hüther; Das Schulsystem versagt komplett

usw. In diesem Moment machen sie ebenfalls ihr Gegenüber zum „Objekt ihrer Bewertung“ und sind somit raus aus der Nummer und „in unserer Beziehungskultur angekommen“. Laut Hüther ist dieses Verhalten „nicht angeboren, sondern erworben“. Es wird also schon als Kind erlernt und führt zu einem „Gefühl der Bestätigung“, weil es „die anderen genauso machen“.

Es geht also in unserer Bildungs- und Lernkultur um die „wesentliche Lernerfahrung der Manipulation anderer“ und nicht um wirkliches Lernen oder um die Entfaltung von Potenzialen. „Es geht nicht um das Erlernen von Weltwissen, von Mathematik oder einer Fremdsprache, um sich selbst entfalten zu können, sondern nur darum das alles zu benutzen, um anderen zu zeigen, dass ich besser bin, damit ich andere besser für meine Absichten und Zwecke verwenden kann“.

Die zweite mögliche Lösung ist, sich selbst ebenfalls zum „Objekt“ zu machen. Sprich wenn der Lehrer sagt: „Du kannst kein Mathe.“, sagt das Kind: „Ich bin halt zu blöd dafür.“. In diesem Moment bewertet der Schüler sich selbst oder nimmt die Bewertung einfach ohne Widerstand an und ist somit ebenfalls raus aus dem Konflikt und hat „kein Problem mehr“.

So entsteht nur noch ein „Rollenverhalten“, in dem auf der einen Seite der Lehrer steht und auf der anderen der Schüler. Oder die Eltern und das Kind, Ehepaare, der Vorgesetzte und der Angestellte, der Hauseigentümer und der Mieter usw. Dies geschieht überall dort, wo Menschen zusammenkommen. Wir „schwimmen tapfer aneinander vorbei.“ Wir befinden uns „nur noch in Rollenbeziehungen, wo einer den anderen zum Objekt macht“. Wir „begegnen uns nicht mehr“. Bei dieser Form des Zusammenlebens, kann man „weder als Kind noch als Erwachsener die in ihm angelegte Form von Potenzialen entfalten.“.

Und genau hier setzt die Begegnungstherapie an. In einem vereinbarten Setting, sprich Zeitpunkt und -rahmen, Räumlichkeiten und Teilnehmer (*entweder im Einzelgespräch oder in Gruppen*) geht es darum, sich völlig wertneutral zu begegnen. Die Menschen holen sich quasi gegenseitig da ab, wo sie gerade stehen und nehmen sich so an, wie sie gerade sind. Der einzelne Teilnehmer macht sich bewusst, wo er gerade steht, was er fühlt, denkt und wie er handelt. Er versucht sich selbst damit anzunehmen, ganz ohne es zu bewerten oder sich mit den eigenen Erwartungen und denen der anderen unter Druck zu setzen. Ganz nach dem Motto „Alles darf sein!“. Es wird auch nicht versucht etwas zu „heilen“ oder zu „ändern“.

Im Gegenteil geht es darum, das, was gerade da ist wertzuschätzen oder es einfach anzunehmen und sich wieder als Subjekt wahrzunehmen. Mit all der Individualität der Empfindungen, des Denkens und Handelns. All der Freude und des Schmerzes, all der Träume und Ängste, Schwächen und Stärken, die den Einzelnen ausmachen. Jeder darf sagen und denken, was er möchte und dieses auch zum Ausdruck bringen. Hier bieten sich zahlreiche Möglichkeiten z.B. aus dem Tanz, der Musik, der Kunst oder des Theaters. Aber auch des Schreibens, der Meditation oder einfacher Fokussierungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Visualisierung und Imagination, sind als Methoden ein möglicher Bestandteil der Begegnungstherapie.

Und genau in diesem „Machen“ steckt die Heilung. Durch die direkte Auseinandersetzung mit sich und seinem Umfeld, dem direkten Austausch und des direkten Erlebens, lernt der Mensch seine Subjekthaftigkeit ohne Umwege neu zu erfahren. Die von Klein auf erlernten Muster werden aufgebrochen und überschrieben, und über die Körperarbeit findet der Therapeut

einen direkten Zugang zum Klienten. Ganz ohne Umwege. Es muss also nicht zwingend über Probleme oder die Kindheit gesprochen werden. Wir erfahren unmittelbar und ganzheitlich, dass wir bedingungslos akzeptiert und anerkannt werden. Das wir einfach so wie wir sind genügen.

### **3. Prinzipien der Contact-Improvisation**

Ich möchte hier ein Instrument der Begegnungstherapie näher betrachten. Nämlich den Contact-Improvisations-Tanz als therapeutische Methode.

Ein wichtiges Prinzip der Contact-Improvisation ist, dass jeder in erster Linie für sich selbst verantwortlich ist. Erst dann trage ich Verantwortung für mein Gegenüber. Ergo muss ich also erst einmal mit mir selbst klarkommen und bei mir selbst angekommen sein, um in Kontakt mit anderen Menschen gehen zu können.

Ein weiteres wichtiges Prinzip lautet: „Alles darf sein.“ Deshalb spreche ich hier auch bewusst von Prinzipien und nicht von Regeln oder Geboten. Diese gibt es nämlich so nicht in der Contact-Improvisation. Es gilt also das Prinzip der Wertneutralität und der Akzeptanz. Es bedeutet z.B., dass ich jederzeit den Tanz beenden und mich von meinem Tanzpartner lösen kann. Ich muss nicht erst um Erlaubnis bitten oder das Ende des Tanzes abwarten o.ä. Ich kann z.B. auch jederzeit zu einem Tanzpaar dazustoßen oder jederzeit jeden der sich mit im Raum befindet zum Tanz auffordern. Dadurch dass sich unterschiedlichste Menschen zur Contact-Improvisation verabreden, besteht sozusagen schon eine Art Einverständnis, eine Art Agreement miteinander in Kontakt zu treten.

Ich muss also erstmal gar nichts und darf prinzipiell alles. Dies setzt allerdings voraus, dass jeder das erste Prinzip (*jeder ist für sich selbst verantwortlich*) auch verinnerlicht hat und umsetzen kann. D.h. ich vertraue darauf, dass ich mich jederzeit jedem zumuten kann, weil ich davon ausgehe, dass der andere in der Lage ist sich entsprechend abzugrenzen. Sollten also Anfänger mit Contact-Improvisation beginnen, empfiehlt es sich, jemand Erfahrenen dabei zu haben, der das Ganze anleitet und erklärt und ggf. im Vorfeld Übungen zum Zumuten, Abgrenzen sowie das In-Kontakt-kommen und sich wieder davon lösen anbietet.

Ein drittes Prinzip ist, dass jeder zu jedem Zeitpunkt Teil des Ganzen ist. D.h. auch die Menschen, die gerade nicht tanzen, sondern nur zuschauen, oder auf die Toilette gehen, sind Teil des Tanzes. Alles trägt zur Energie im Raum bei.

Zunächst ist es wichtig, dass jeder erstmal bei sich ankommt, anschließend in Verbindung mit dem ihm umgebenden Raum geht und erst dann in Kontakt mit anderen Menschen. Zum Raum gehört vor allem auch der Boden. Bevor es losgeht, sollte also jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin sich schon einmal, mehr oder weniger intensiv, mit dem Boden auseinandergesetzt bzw. verbunden haben. Auch hier gibt es entsprechende Übungen, zu denen ich jedoch noch später im Einzelnen kommen werde.

Was den Tanz selbst angeht, so ist die Grundidee die, in Kontakt mit einem oder mehreren Tanzpartnern zu kommen, und diesen Kontakt für die Dauer des Tanzes, nicht abreißen zu

lassen. Auch wenn der rein physische Kontakt mal unterbrochen werden sollte, weiterhin in energetischem Kontakt miteinander zu bleiben. Das Ganze, ohne dass jemand klar führt oder folgt. Es gibt also nicht wie in anderen Tanzformen den Mann, der führt. Jeder führt sich zuerst einmal selbst und somit entsteht ein Tanz, in dem beide Seiten gleichermaßen führen und folgen, und zwar gleichzeitig. Das ist nicht weiter verwunderlich, wenn man bedenkt, dass diese Tanzform in den 70er Jahren als eine Art politische Protestbewegung zu den bis dato männlich dominierten Standardtänzen entstand. Sie war ursprünglich als Tanzform für Jedermann und Jedefrau gedacht, und sollte bestehende Strukturen völlig aushebeln. Als Begründer dieser Bewegung gelten die amerikanische Tänzerin Nancy Stark Smith, sowie der Tänzer und Choreograph Steve Paxton.

Um dies zu erreichen, gibt es neben diesen sozialen und energetischen Prinzipien, somit noch eine Reihe technischer Prinzipien. Z.B. Gewicht teilen, abgeben und aufnehmen. Die verschiedenen Ebenen (*Liegen, Vierfüßler, Stand*), und der Wechsel von einer zur anderen Ebene. Kontaktpunkte welche rollen (*rolling point*), wischen jedoch kein Streicheln(*sliding*), sich abstoßen (*pushing*) oder anlehnen (*healding*). Das Prinzip des Hochhebens (*lifting*) ohne Kraft über das Zentrum und die Knochen. Nicht festhalten, sodass der Tanzpartner die Chance hat sich jederzeit zu lösen und sich bei Stürzen selbst aufzufangen. Um nur einige zu nennen.

Sollte es zu etwas wie Streicheln, Schmusen, Kuschn o.ä. kommen, so ist auch das grundsätzlich nicht verboten (*alles darf sein*). Jedoch ist hier in besonderem Maße darauf zu achten, dass es in beidseitigem Einverständnis geschieht. Persönliche Erfahrungen haben mir gezeigt, dass es immer mal wieder eine „Kuschelfraktion“ gibt, welche sich jedoch in der Regel sucht und findet und nach meiner Erfahrung bei reinen Contact-Improvisations-Veranstaltungen eher eine kleine Minderheit ausmacht. Vor allem hier gelten die ersten beiden Prinzipien. „Jeder ist für sich selbst verantwortlich“ und „Alles darf sein“. Demnach findet auch die „Kuschelfraktion“ in der Contact-Improvisation durchaus ihre Daseinsberechtigung.

#### **4. Contact-Improvisation und Therapie**

Aus therapeutischer Sicht, passiert bei der Contact-Improvisation ganz viel an der äußeren „Grenze“. Sprich an der Haut, der Faszien, Muskeln usw. Dadurch, dass der Kontaktpunkt eben dort an anderen Menschen oder mit dem Boden aufrechterhalten wird, spüren Menschen sich wieder oder erleben, dass „Grenzerfahrungen“ respektvoll und achtsam sein können und sie selbst die Kontrolle über sich und ihre Grenze haben.

Deshalb lässt sich Contact-Improvisation wunderbar therapeutisch einsetzen und wirkt sehr heilsam bei Menschen, denen Verletzungen an eben dieser Grenze zugefügt wurden. Zum Beispiel. bei Traumata durch Gewalt oder Missbrauch, aber auch bei Menschen, die dissoziieren mussten oder sich nur schwer spüren. Auch bei Komorbidität von Suchterkrankungen, die mit dem zuvor genannten oft einhergehen, hilft diese Form des Tanzes, wieder zu sich selbst zu finden.



Da Contact-Improvisation jedoch sehr körperlich abläuft, kommt man nicht drum herum den Aufbau des menschlichen Körpers, wenigstens ansatzweise zu verstehen. Wie sind meine Knochen angeordnet? Wo liegen die Gelenke und wie kann ich sie bewegen? Welcher Muskel zieht wo? Kann ich meine Faszien fühlen oder meine Haut? Wo fängt meine Kinesphäre an? Was nehmen meine Sinne wahr? Was kann ich im Außen spüren und was fühle ich im Inneren?

Achtsamkeitsübungen, Massagen, Anfangs- und Abschlusskreise sowie Stille und Meditation finden sich daher häufig neben dem eigentlichen Tanz und sind sehr hilfreich um sich seiner Selbst, seines Umfeldes und seiner Gedanken oder Gefühle bewusst zu werden.

Auch die schon erwähnte Lebensnähe in Bezug auf Situationen, die einem prinzipiell im Alltag regelmäßig widerfahren, macht die Contact-Improvisation zu einem Instrument bzw. einer Methode, die funktioniert und sich therapeutisch wunderbar anwenden und im Alltag überprüfen lässt.

## **5. Methoden der Contact Improvisation**

Um auf die Anfangsfrage zurückzukommen, nämlich wie es gelingt, die Menschen wieder in Kontakt und echte Begegnung zu bringen, werde ich nun die ein oder andere Methode der Contact-Improvisation erörtern. Vorerst möchte ich jedoch erwähnen, dass jede Methode immer nur so gut ist, wie der, der sie anbietet. Sollte ich also nicht ganz „Da“ sein oder selbst noch ein unbearbeitetes Thema mit einer bestimmten Situation verbinden, empfiehlt es sich in dieser Richtung nichts anzubieten. Natürlich biete ich meistens etwas an, womit ich selbst auch ein Thema habe, und es ist auch durchaus von Vorteil zu wissen, worum es geht, aber man sollte sich der eigenen Themen auf jeden Fall bewusst sein und sie bei sich selbst bearbeitet haben.

Außerdem ist es wichtig die Menschen dort abzuholen, wo sie gerade sind. Wenn ich also zum Beispiel merke, dass eine Person völlig aufgelöst ist, gehe ich nicht sofort in Kontakt, sondern frage erst einmal nach, was diese Person jetzt braucht.

Andersherum verhält es sich, wenn eine Person ein Gegenüber braucht oder dissoziiert. Dann biete ich z.B. keine Meditationsübung an.

Es ist also wichtig zwischendurch immer wieder nachzufühlen und nachzufragen, wie es den Teilnehmern gerade ergeht und andererseits auch Rückmeldung und Feedback zu geben. Ansonsten bleibt es schlicht bei einer Methode.

### **5.1 Ankommen**

Bevor die eigentliche Contact-Improvisation startet, passiert schon ganz viel im Raum. Die Menschen kommen an, begrüßen sich und schauen sich erst einmal um. Vielleicht ziehen sich einige um, andere gehen nochmal auf die Toilette oder trinken einen Schluck Wasser. Hier reicht es aus, zu jedem der Teilnehmer einmal Kurz Blickkontakt aufzunehmen und zu versuchen Ihre Energie zu spüren.

Dieses Ankommen ist oft mit einer gewissen Unsicherheit und Aufregung verbunden. Wie sehen mich die anderen? Was wird auf mich zukommen? Werden sie mich akzeptieren usw.

Hier bietet sich schon ein kurzer Energieaustausch an z.B. in Form einer Umarmung oder ein Aneinanderpressen der Hände o.ä.

### **5.2 Eröffnungskreis**

Zu Beginn setzen sich alle Teilnehmer in einen Kreis und nehmen sich erneut wahr. Es kann z.B. eine kurze Namensrunde abgehalten werden. So sehen und hören sich alle gegenseitig und jeder wird einmal von allen gesehen und gehört.

An dieser Stelle frage ich gerne nach auf welchem Energieniveau sich die Teilnehmer befinden. Sie können dies z.B. durch Heben der Hände anzeigen. Eine hoch gehobene Hand bedeutet wach und aufgeregt, eine niedrige Hand müde und unaufgeregt usw. Auch hier müssen die Teilnehmer bereits reflektieren wie sie sich gerade fühlen und dies zum Ausdruck bringen.

### **5.3 Ankommen bei sich**

In der Contact-Improvisation ist es unbedingt nötig, erst einmal bei sich selbst anzukommen, bevor ich in Kontakt mit anderen gehe. Nur wenn ich bei mir angekommen und mich selbst halten kann, kann ich das auch bei einer anderen Person. Zu Beginn empfehlen sich daher Atemübungen bzw. eine Fokussierung auf bestimmte Körperteile und -funktionen wie z.B. die Atmung. Auch sog. Körperscans durch die Gelenke oder das Knochengestüt können helfen, dass die Teilnehmer bei sich ankommen. Es hilft dabei darauf hinzuweisen sämtliche Bewertungen zu meiden, Sorgen loszulassen und Gefühle seelischer und körperlicher Art anzunehmen. Anschließend können Übungen angeboten werden, bei denen die Teilnehmer erst einmal sich selbst, oder einen bestimmten Teil von sich noch stärker fokussieren, indem sie ihn z.B. massieren, ertasten oder durchbewegen. Sprich eine Beinmassage bei sich selbst durchführen oder den Fokus auf die Wirbelsäule legen und diese bewegen.

### **5.4 Ankommen im Raum**

Mit dem Raum ist sowohl der Raum über, unter, seitlich, vor und hinter mir gemeint, als auch der Raum um mich herum oder weiter weg. Der Boden gehört demnach genauso dazu wie der Raum über dem Kopf oder am anderen Ende des gesamten Raumes. Also finden sich hier Übungen um zum einen mit den verschiedenen Ebenen Liegen, Vierfüßler oder Stehen vertraut zu werden, zum anderen aber auch das Austesten der Kinesphäre oder das Spiel mit dem Fokus auf Nähe oder Distanz.

Ich kann die Teilnehmer also dazu auffordern durch den Raum zu gehen, zu krabbeln, zu springen, sich hinzulegen, sich auf dem Boden zu wälzen und zu rollen, den Blick in die Ferne oder unmittelbar vor sich zu richten und sich in alle Richtungen auszustrecken. Auch dieses Experimentieren mit der eigenen Kinesphäre, sowie das Spüren der Kontaktpunkte des eigenen Körpers auf dem Boden, kann auf allen drei Ebenen passieren. Dabei machen sich die Teilnehmer mit dem Boden vertraut. Ihrem wichtigsten und zuverlässigsten Tanzpartner.

## **5.5 Erste Kontaktaufnahme**

Nachdem die Teilnehmer bei sich und ihrer Atmung, Ihrem Körper, dem Boden und dem Raum angekommen sind, fordere ich sie dazu auf, sich auf die anderen Teilnehmer zu konzentrieren. In der Regel besteht die erste Kontaktaufnahme durch Blickkontakt. Ich fordere sie also auf den Kopf zu heben, die Augen zu öffnen und sich anzuschauen, ohne mit der eigenen Bewegung aufzuhören oder sich selbst wieder zu verlieren.

Eine gute Methode, um in anschließenden Körperkontakt zu kommen, ist, dass jeder in Bewegung bleibt und dabei seine Hände und Arme etwas von sich zu strecken und im Vorbeigehen aneinander zu streifen, ohne sich jedoch dabei anzuschauen.

Dies würde den Fokus von der Berührung ablenken. Außerdem kreuzen sich ihre Wege, sie laufen miteinander, nebeneinander oder gegeneinander und Kinesphären werden geteilt. Sollte es hier versehentlich zu Berührungen mit anderen Teilnehmern kommen, ist dies durchaus erwünscht.

Auch kleine Spiele wie das Aussuchen kleiner Details beim anderen und diese zu erkunden können das erste Eis brechen.

## **5.6 Zweierübungen**

Ist das erste Eis nun gebrochen, bietet sich Raum für etliche Zweierübungen. Davon gibt es wie gesagt eine ganze Reihe und ich möchte hier nur ein paar vorstellen.

Ich fordere also die Teilnehmer auf, sich gezielt einen Partner zu suchen und sich darauf zu einigen wer berührt oder berührt wird und wo auf keinen Fall berührt werden darf, sollte dies der Fall sein. Anschließend nimmt eine Person mit der Hand Kontakt zu einer beliebigen Stelle am Körper des anderen auf und dieser versucht in diese „geweckte“ Stelle hineinzuspüren und entsprechend Gegendruck zu erzeugen spricht als Gegenüber „zu antworten“. Anschließend löst die erste Person wieder den Kontakt um eine neue Stelle zu „aktivieren“. Nach einigen Minuten wechseln beide die Rollen und tauschen sich anschließend verbal aus.

Das prinzipielle Gegenteil dieser Übung, ist dass eine Person eine Körperstelle des anderen berührt und dieser einen Impuls gibt, welchem die zweite Person folgt. Quasi die Bewegung der ersten Person aufnimmt und weiterführt und sie so zu seiner eigenen Bewegung macht.

Ein ähnliches Prinzip ist das von Führen und Folgen. Eine Person legt ihre Hand in die Hand oder auf die Schultern einer anderen und diese gibt nun Impulse in welche Richtung sich die Person bewegen soll. Anschließend kommt es zum Wechsel. Zuletzt entscheiden die Personen spontan, wer führt und folgt. Besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem ständig wechselnden Moment von Führen und Folgen. Diese Übung dient dazu, ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es sich anfühlt, wenn das Prinzip von Führen und Folgen aufgehoben wird und man letztlich sich selbst und den anderen gleichzeitig führt und folgt. Wichtig bei dieser Art von Übung ist, dass die Person die „gibt“ oder „führt“ auch voll „da“ ist und die Augen geöffnet hat.

Es gibt noch unzählige weitere Übungen, zum Beispiel zum Gewicht abgeben oder teilen, zum Unterstützen, Zu Zumuten und Abgrenzen, Konfrontation, Ausweichen, und all das was zuvor schon genannt wurde.

## **5.7 Freier Tanz**

Am Ende gibt es die Königsdisziplin die sogenannte „Jam“, in der alle Beteiligten frei und im dynamischen Kontakt zueinander tanzen. Hier gilt es all das Vorherige nochmal zu durchlaufen, erst hier und da Kontakt aufzunehmen, um sich schließlich auf eine Person tiefer einzulassen und diese Begegnung intensiver und länger zu erleben. Anschließend gilt es den „Abschied“ zu gestalten, denn kein Tanz geht ewig. Oftmals kommt es nach einem intensiven Kontakt-Tanz zu einer Art Leere. Ein Moment den Nancy Stark Smith als „the gap“ (*die Lücke*) bezeichnete. So unterschiedlich die Menschen, so unterschiedlich sind auch ihre Reaktionen darauf. Manche hören auf und setzen sich erstmal. Andere flüchten sich sofort in den nächsten Tanz oder verlassen gar den Raum. Meine Empfehlung ist es, diesen Moment ganz bewusst zu erleben und nachzuspüren und ihm auch seine Daseinsberechtigung zu geben.

## **5.8 Reflexion und Abschluss**

Am Ende wird erneut im Kreis zusammengekommen, und jeder erhält nochmal die Möglichkeit sich bezüglich seiner Erlebnisse, Erkenntnisse und seines Befindens auszudrücken. Und es ist jedes Mal erstaunlich, dass Menschen, die zuvor müde waren, dies nun nicht mehr sind. Menschen, denen kalt war, ist nun warm. Menschen, die zuvor besorgt waren, lachen wieder und Menschen die Schmerzen hatten, spüren sie nun nicht mehr so stark oder gar nicht mehr.

## **6. Fazit**

Bei der Contact-Improvisation geht es meiner Meinung nach nicht um Schrittabfolgen, spektakuläre Figuren oder Lifts. Es geht auch nicht darum seinen Körper zu trainieren und zu stählen, um am Ende tänzerisch gut dazustehen. Das sind höchstens die Sahnehäubchen auf der Torte. Die Toppings sozusagen. Die eigentliche Torte hingegen ist der freie Tanz, die Improvisation und die zwischenmenschliche Begegnung.

Für mich geht es also vielmehr darum, den Moment so direkt wie möglich wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Und um das umsetzen zu können, braucht es Achtsamkeit, Respekt, Weichheit, Durchlässigkeit, Mut, Wachheit, Akzeptanz und Reaktionsvermögen, um nur einige Eigenschaften zu nennen. Wenn ich mich also in der Contact-Improvisation übe, übe ich mich auch immer in diesen Eigenschaften, Fähigkeiten oder Kompetenzen, welche mir dann auch später als Ressourcen im Alltag zur Verfügung stehen.

## Zusammenfassung

In dieser Arbeit geht es um das elementare Grundbedürfnis der Berührung und des physischen Kontaktes, und deren Umsetzung in einer freien Tanzform, der Contact-Improvisation. Sie wirft die Frage auf, wann und wodurch der natürliche und unschuldige Umgang mit Begegnung verloren geht, und wie ich es schaffe, diesen wieder herzustellen. Sie zeigt die heilende Kraft „echter“ Begegnung auf, und wie die Methode des Contact-Improvisations-Tanzes dabei hilft, wieder in eine achtsame Form von Berührung und Begegnung zu kommen.

## Biografische Notiz

Name: Govinda Anhäuser  
Wohnort: Pluwig  
Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie  
LehrCounselor: Hannah Schell  
LehrTrainer: Hannah Schell



**IHP Bücherdienst** \* Schubbenweg 4 \* 52249 Eschweiler  
Tel.: 02403 4726 \* Fax: 02403 20447 \* eMail: office@ihp.de  
www.buecherdienst.ihp.de  
IHP Manuskript 2205 G \* ISSN 0721 7870  
2022

