

## Salz auf unserer Haut

### Ein Blog zu zwei Workshops mit Virginia Roy und Doris Uhlich bei der Tanzwerkstatt Europa in München

Veröffentlicht am 15.08.2017, von Carmen Kovacs

München - Erlebnisberichte sind schwierig. Zumindest, wenn es um die Momente geht, die magisch sind und intim, wenn Gefühle nicht ausgeklammert werden können, höchstpersönliche Eindrücke die Wahrnehmung bestimmen und man sprachlos vor dem Ergebnis der Erfahrung steht, die man gerade gemacht hat. Da kann es schnell passieren, dass der eigene Text den Essay-Preis gewinnen will. Im schlimmsten Fall verdrehen die Lesenden gelangweilt die Augen, im besten Fall überträgt sich etwas, das uns alle betrifft, etwas, auf das wir nur vage deuten können. Let's try.

Workshop Tanzwerkstatt Europa, mein erstes Mal. Eine Gruppe von 15-20 fremden Frauen wird mich zehn Tage lang begleiten. Wir alle haben uns den Kurs von Virginia Roy ausgesucht, „Fully aware while dancing“. Wir alle sind ‚Fortgeschrittene‘, das heißt, wir haben Tanz seit mindestens drei Jahren regelmäßig in unseren Alltag integriert. Auf dem grünen Hallenboden der Berufsschule Mitte kommen wir zusammen – bald werden wir uns näher sein, als wir glauben.

Alles geht von der Haut aus, die sich ausdehnt: Ich, meine Haut und ich in meiner Haut. Ich weiß, ich muss mich darauf einlassen, denn es kann sein, dass ich jetzt für die nächsten 30 Minuten ausschließlich meiner Haut folgen soll. Virginia schafft es, unseren Fokus auf verschiedene Bewegungsqualitäten des Körpers zu legen und uns damit in einen Zustand erhöhter Aufmerksamkeit zu versetzen. Aus diesem sensibilisierten Wahrnehmungsstatus heraus erfahren wir den Raum und die Anderen (und deren Haut). Dynamische und viel Floorwork beinhaltende Bewegungsabfolgen steigern das Energielevel. Im letzten Drittel arbeiten wir an einem choreografisch-tänzerischen Fragment, das im Laufe des Workshops immer wieder auftauchen wird.

So ist jeder Workshoptag aufgebaut: Improvisation, Raumerfahrung, Partnerarbeit, Bewegungsabfolgen und zum Schluss ein choreografischer Block. Schnell wird klar, dass keine Bewegung in erster Linie schön sein will. Es geht nicht darum, etwas zu produzieren, sondern um das Erforschen und innere Wahrnehmen. Virginia ist der richtige Mensch für diesen Job. Sie hat nicht nur Tanz, sondern auch klinische Psychologie und Kunsttherapie studiert und somit einen sehr feinsinnigen Umgang mit den Bedürfnissen, Grenzen und Dynamiken der Gruppe. Vor allem aber schützt sie uns vor den Erwartungen, wie etwas auszusehen hat. Sie hilft uns dabei, in unserer Wahrnehmung zu bleiben („sensation of the movement“) und Spuren im Raum zu hinterlassen („print the space“).

Von Tag zu Tag werden wir mutiger, folgen unserer Haut ein Stück weiter, brauchen mehr Kraft, mehr Schwung. Die Partnerarbeit wird intensiver, die Instruktionen konkreter und das Miteinander präziser. Es entsteht eine Art Repertoire der Bewegungsqualitäten. Nach einer Woche erreichen wir das nächste Level: Interpretation. Bis dahin habe ich Schritt für Schritt jeglichen Stil abgelegt und alles bewusst verlernt, was mein Körper sich über die Jahre angeeignet hatte. Auf dieser neuen, schnörkellosen Grundlage kommt etwas Eigenes zum Vorschein, von dem ich keine Ahnung hatte.

Durch welche Techniken wir diesen Punkt erreicht haben, ob Contact Improvisation, Release Technik, Somatics oder spezifische Arten von Awareness Practice, ist am Ende nicht mehr wichtig. Was zählt, ist die veränderte Wahrnehmung – von Raum, von den Anderen und von Zeit. Denn die Synchronität, nach der wir suchen, so sagt Virginia im Vorbeigehen, entstehe nicht über Zeit, sondern über einen geteilten Inhalt, eine gemeinsame Idee. Das sei der Klebstoff, der uns verbindet, wenn wir eine Choreografie tanzen. Nicht zuletzt entsteht über die Tage auch ein gewisser zwischenmenschlicher Klebstoff, der sich in den Alltag transportiert und mich begleitet, wie auch die Spuren wertvoller Schmerzen: blaue Flecken, Muskelkater. Mein Körper ist beansprucht, aber gefestigt und ich traue mir – plötzlich und ganz grundsätzlich – mehr zu.

„Trau dich!“, hat es zu mir gesprochen, als ich mich für den zweitägigen Fetttanztechnik-Workshop bei Doris Uhlich angemeldet habe. Auch hier sollte es um die Haut gehen, und zwar um die nackte. Die sympathische Österreicherin hat für ihren Kurs „Everybody more than naked“ einen spezifischen choreografischen Zugang zum nackten Körper entwickelt. Ich bin kein pröder Mensch, aber es gibt Grenzen – ich wollte mal wieder wissen, wo meine sind.

Kurze Vorstellungsrunde, bekleidet. Wir sind eine Gruppe von 15 Menschen, jung, alt, im Rollstuhl, aus Bayern, aus Brasilien, mit Nackterfahrung und ohne, mit Angst und ohne. Der Kurs ist ‚open level‘, also stehen der Schauspieler neben der Astrophysikerin, der FKK-Fan neben einer etablierten Münchner Choreografin und die professionelle Tänzerin neben der Kunststudentin. Doris ist für die nächsten vier Stunden gut gelaunt, ‚down to earth‘ und voller Tatendrang. Sie ist einer dieser Menschen, die ansteckend

wirken, weil man ihnen die Freude glaubt, die sie im Gesicht tragen. „Just follow me“ lautet die Ansage. Sie dreht die Anlage auf, spielt ihre liebste Tanzmusik. Doris beginnt, sich auszuziehen, ein Teil nach dem anderen im Laufen und Tanzen abzuwerfen. Es geht ganz schnell und plötzlich – alle nackt.

Jetzt können die Spiele beginnen. Wir finden im Kreis zusammen, nehmen Blickkontakt auf, rennen aufeinander zu, High-Five. Dann mit vollem Körpereinsatz, Schweiß auf Schweiß, ab jetzt ist alles egal. Das Ganze ist extrem physisch, ziemlich anstrengend und null sexuell. Wir sind locker, so viel steht fest, und können unser Fleisch und unser Fett nun zum Schwingen bringen, Wellen schlagen und Vibrationen freisetzen. Systematisch suchen wir unseren Körper auf schwingendes Potenzial hin ab, erst zu Pop, dann zu Barock. Wir interpretieren Vivaldi, bilden zwei Gruppen und dürfen einander im Wechsel dabei zuschauen. Das ist so schön, dass man weinen will, so unerhört und zum ersten Mal gesehen.

Aber auch die Haut, das Fleisch und das Fett können hörbar gemacht werden. Research beginnt, erst am eigenen Fleisch, dann in Partnerarbeit: der Soundtrack zum Workshop. Ja, ein bisschen therapeutisch ist das alles schon. Choreografisch konkreter wird die Arbeit mit den von Doris benannten „energetic icons“, sogenannte Energietanzschritte, die uns Energie kosten und durch die Freude, die sie uns bringen, gleichzeitig wieder aufladen. In Kleingruppen sammeln wir unser ‚best of energetic icons‘, ordnen und formen die Bewegungen und die Übergänge. Erstaunliches ist zu sehen: Den Körpern wurde eine neue Sprache gegeben.

Der zweite Tag verlangt uns physisch noch mehr ab. Energie soll gebündelt in Richtungen getanzt werden. Wir stellen uns die Champagnerflasche vor, die in uns explodiert, ‚giving birth to movement‘. Zur Pause hin wird ein Keil in die Gruppe geschlagen. Eine Teilnehmerin hat eine Gruppenpräsentation mit dem Handy gefilmt – ohne zu fragen. Dass so etwas in die Kategorie no-go gehört, sollte jedem klar sein. Es trifft uns allerdings besonders hart, weil wir in dem Moment erst realisieren, in was für einem ‚save space‘ wir uns bisher bewegt haben. Wir konnten uns auf einen heterotopen Raum eingelassen, ohne die Regeln wirklich ausformulieren zu müssen. Intuitiv war uns (fast) allen klar, was geht und was nicht.

Nach der Pause ergibt sich, wieder bekleidet, ein längeres Gespräch, auch über das Älterwerden, unsere Körper und wie wohl wir uns darin fühlen. Doris schafft es, dass wir uns durch gegenseitiges Schaukeln wieder in vorsichtige Bewegungen miteinander bringen wollen. Am Ende, ich weiß nicht, wie es sich ergeben hat, waren doch alle wieder nackt, die Musik laut und die Herzen offen. Salz auf unserer Haut. Was bleibt, ist groß und schön und hat das Potenzial, alles zu verändern. Ich stelle mir andere Fragen. Ich frage nicht mehr: Wie schaffe ich es, die Bewegung auszuführen?, sondern: Wie setze ich die Idee einer bestimmten Bewegung für mich um? Was ist ‚myway‘?

Kurz nach Workshopende renke ich mir den vorletzten Wirbel der Halswirbelsäule aus, einfach so im Umdrehen, ziemlich unspektakulär und ohne Champagner. Vielleicht habe ich mir doch etwas zu viel zugetraut ... aber ich habe mich getraut.



Doris Uhlrichs "More than naked"  
© Andrea Salzmann