

Der empathische Körper. Künstlerische Forschung.

THE DISTANT BODY - LABOR I

Forschungslabor mit Menschen Ü60 zu den Themen Abstand, Körper, Empathie, Alter.

ABSTAND, EMPATHIE, KÖRPER & GEMEINSCHAFT

DISTANZ ÜBER INFORMATION? WIE TREFFEN SICH GRENZEN?
 WANN SIND WIR EINE GRUPPE? WIE LANGE HALTE ICH ES AUS ALLEINE?
 WANN IST MAN SICH SELBST NICHT NAH? VERFÜHRUNG/ VERFÜHRT?
 WO IST DIE AKZEPTANZ ZUM EIGENEN ALTER?

Wie lange halte ich es aus alleine zu bleiben?
 Bin ich mir selbst nah?
 Ist Distanz schlecht?
 Ist Abstand respektvoll?

öffentliche Distanz (3,5m)
 soziale Distanz (1,2-3,6m)
 persönliche Distanz (0,5-1,2m)
 intime Distanz (<0,5m)

Was darf sein?
 Darf ich so sein?
 Ein erster Schritt auf jemanden zu.
 Das Bedürfnis zu geben.
 Sehr ruhig, nicht lahm, authentisch, zusammen.
 Erinnerungen tauchen auf.

Abstand macht Spaß und bietet Leichtigkeit.
 Im Spiel entwickeln wir einen Weitblick und Offenheit, erleben Interesse und Neugier woraus sich Fragen entwickeln.
 Abstand im Kontakt als grenzenlose weite Wüste in der Lust und Verlust nach beieinander liegen. Zeitweise auch Kälte. Abstand ist Würde.
 Abstand ist Inspiration.
 Im Abstand entsteht ein Raum, ein Kosmos, eine Welt, die den Alltag in sich birgt und in der sich Hindernisse auflösen.
 Sprache, Bildung, Religion sind kritisch zu betrachten und machen auch Angst. Zeit, Geduld, Entspannung kann diese überwinden helfen, sowie Alter und Tod.
 Abstand ist auch Entbehrung. Manchmal mit Nähe und mit viel Herz ziehen wir Grenzen.
 Die Nähe ist existenziell, auch die zu Gegenständen, zu Gefühlen vor allem zu Menschen und sie ist instinktiv.
 Unsichtbare Angst und Scham stehen manchmal im Weg und klare Entscheidungen sind dann schwer.
 (Silke, 50)

...Abstand

...Körper

Was erzählt mir mein Körper?
 Welche Potentiale trage ich - welche Potentiale öffnen sich?
 Welche Hindernisse/ Einschränkungen erlebe ich?
 Was ermöglicht mein Alter?
 Mein alter Körper?



Mein Körper - die Schatzkiste - Der Container - er enthält meine Geschichte. Kindliche und jugendliche Impulse werden durch die Bewegung geweckt. Erinnerungen tauchen auf. Ich fühle mich lebendig, jung und dynamisch. Mein Körper freut sich, tobt sich aus, genießt den Spielraum. Fordert mich auf, meine Energie aufzuteilen. Ehrlich zu sein. Zu akzeptieren, dass die Beweglichkeit sich verändert hat - auch manches nicht mehr geht. Auch das tut manchmal weh. Fordert mich auf, meine Wege zu finden. Zu spüren, zu entdecken, was geht. Der Körper zeigt mir den Weg. Neue Wege. Darin entdecke ich andere Qualitäten, ich spüre meine (innere) Energie und finde dafür Ausdruck. Form und Haltung: altersgemäß. D.h. das Maß finden. Die Balance. Ich/sein Körper kann sich anstecken lassen, verführen lassen. Jedoch trage ich die Verantwortung, verführe nicht mitgehe. Grenzen erkennen, Abstand nehmen, entspannen. Darin meine Einheit spüren. Mein Wissen. Die Weisheit der Erfahrungen auszulassen können.
 (Ulrike, 62)

...Alter

Der Körper erinnert sich an alles.
 Verhalten und Erfahrungen werden gespeichert.

... Grenzen erkennen, Abstand nehmen, entspannen.
 Meine Einheit spüren. Mein Wissen. Die Weisheit nutzen um Dinge auszulassen können.

Impulse spürt man, aber man kann sie auch vorbeiziehen lassen und weiß es kommt noch eine Gelegenheit, Vertrauen.

Doch da ist trotzdem die Sehnsucht nach Jugend.
 Woran spüre ich die Akzeptanz zum eigenen Alter?

Alter bringt Erfahrung und Erkenntnis, auch Klarheit über Versäumnisse.
 Die Zeit verrinnt.
 Vergänglichkeit wird bewusst.
 Tanze den Tanz des Lebens ohne Scham.
 (Susanne, 62)

Mein ALTER macht mir MUT und lässt mich mit MILDE die ZEIT allmählich LOSLASSEN.
 Ich kann mein kurzes LEBEN als winziges TEIL DES KOSMOS sehen.
 Der SCHMERZ und die TRAUER über die allmähliche AUSGRENZUNG aus dem ewig Jungsein wollen weicht der ANGST vor dem ABGEHÄNGT SEIN.
 Doch die NARRENFREIHEIT des ALTERS macht LUST MITZUMACHEN und ZU TUN, WAS ZU TUN IST - ohne ANGST. Das birgt HUMOR.
 (Eva, 72)

...Empathie

EMPATHIE macht ECHTE FREUDE und weckt WÄRME in mir - sogar LEIDENSCHAFT.
 Das alles schenkt TOLERANZ andern gegenüber - aus einer ganz anderen HEIMAT.
 So VERBINDET EMPATHIE und gibt VERSTÄNDNIS, was TÜREN ÖFFNET.
 Das ist LIEBE aus dem GEFÜHL heraus, die VERSÖHNT und die auch der GEMEINSCHAFT viel RESPEKT zollt.
 (Eva, 72)

Empathie bringt Freude und Toleranz. Leidenschaft erinnert an die Wärme der Heimat.
 Verständnis hilft bei der Öffnung von Türen.
 Liebe versöhnt und hilft Gefühle anzunehmen und zu verstehen. Annehmen und geben bedeutet Stärke. In der Verzeihung schwingen Respekt und die Annahme mit, keine Nähe zu bereuen. Das geht zu unserem Ursprung zurück, zur Eizelle von Oma und Opa. Ihr Erbe besteht nicht nur aus Erzählungen und Erinnerungen der letzten Jahre. Die Hoffnung spricht durch die Kinder, ohne sie ist das Alter zeitlos. Das Leben als ein riesiger Kosmos.
 Man spürt den Tod in den Knochen und dazwischen. Wer beweglich war, wird müde. Das Leben macht weiter, auch wenn der Verlust von Fähigkeiten ein Reichtum an Erfahrung bedeutet. Akzeptanz? Erkenntnisse bedeuten Geschichte, aber Vergebung kann man nicht erzählen, nur teilen. Jede Geschichte hat mehrere Kapitel. Versäumt man eins, verrinnt nicht nur die Zeit, sondern auch die Klarheit. Vergänglichkeit wird am deutlichsten im Tanz ohne Scham. Gelassenheit und Geduld sind die Stärke der Einsamkeit und vertreiben Angst.
 (Lilly, 28)

Empathie in der Gemeinschaft gibt Zugang zum Herzen, schenkt Liebe und heilt.
 Empathie heißt Verständnis, bietet Öffnung - für viele Türen.
 Empathie lässt mich vieles annehmen und verzeihen - es bleiben Fragen offen.
 Im Alter nicht den Mut verlieren, da die Hoffnung bleibt, noch viele Jahre langsam mit Erzählungen und Erinnerungen unseren Ursprung zu erkennen: das Ei.
 Alter gibt Zeit, sein Leben im Kosmos zu begreifen.
 Manchmal bedeutet Alter Ausgrenzung, Schmerz - die Trauer zieht ein, es schmerzt;
 die Angst kommt: ich möchte überleben. Die Angst abgehängt zu sein, nicht mehr mitmachen zu können sagt mir: tue, was noch zu tun ist.
 Ulrike (62)

...Der Spielraum

Die Kultur des Spiels ist notwendig zum Überleben.
 Da ist die Offenheit und Bereitschaft zu spielen.

- Nachgespräch:
- Der Druck ist nicht da.
 - Der Austausch mit Gleichaltrigen und das Verständnis, dass jeder ist wertvoll im eigenen Angebot.
 - Kraft entwickelt, Performer*innen zu werden
 - Ausgebildeten Performer*innen können inspirieren anstatt einschüchtern, machen Mut zum Ausprobieren
 - zeitgenössischer Tanz gibt Freiheit
 - flache Hierarchien

Mein Körper freut sich, tobt sich aus, genießt den Spielraum.
 Hüpfen, springen, AUAH mein Rücken! Der Körper zeigt mir den Weg.
 Neue Wege. Darin entdecke ich andere Qualitäten, ich spüre meine Energie und finde dafür Ausdruck.
 Ulrike (62)

- Wie würdet ihr den Tag betiteln?
- Erzählungen von innen und außen
 - erst bei mir, dann bei den anderen
 - Musik fürs Herz
 - innen- außen- oben- unten- vorne - hinten- Seite- Seite- Überall
 - Gelassenheit, heute habe ich mich total gut aufgehoben und gelassen gefühlt
 - Don't panic
 - loslassen
 - Einblicke, also wirklich „reinblicken“
 - Einblicke/Ausblicke

Das Ende war sehr rührend. Ihr standet so lange da und von dem Sanftem, dem Ruhigen wurde es dann so eine Girlsband. Ich hatte das Gefühl, dass du dann die Madonna show abziehst, Maria.

ich fand das auch eine sehr reiche Woche für mich. Ich bin nichts mal wach geworden und ich fühle mich so genährt.

HALTUNG

Haltung braucht Mut und Rückgrat im Experiment, einen Fokus, ein Go, etwas aus dem Bauch, Vertrauen bei sich und ehrlich sein in der Bewegung. Haltung verlangt Toleranz, ist Ausdruck von Idee, Albernheit, häufig ansteckend in Form und Sprache und nicht selten heimlich.
 Haltung vermittelt Freude, versetzt in Staunen, berührt Tabus im Körper, im Knie und der Hüfte. Ein Wissen, das Kraft - und schwingungsvoll Expertise auf Lücke abbildet. Ein Experiment der Leichtigkeit, des Lassens und der Würde, das gelassen bestaunt werden darf.
 Silke (50)

...Künstlerische Praxis: Forschungsinteressen und Choreografie

Künstlerische Forschung verstehen wir als eine Erweiterung von Produktionsprozessen und als Möglichkeit einen inhaltlichen Fragenkatalog zu entwickeln. Damit verbunden ist die Integration eines Personenkreises außerhalb des Ensembles (Laborteilnehmer*innen), der sich mit der Thematik auseinandersetzt. Die Ergebnisse der Laborarbeit fließen letztlich wieder in die choreografischen Arbeiten ein. Die intensive praktische, künstlerisch-forschende Auseinandersetzung mit einem Thema treibt die Entwicklung eines Fragenkataloges voran und ist nicht primär an Antworten oder Lösungen für ein Bühnenkonzept interessiert, wie es in einem herkömmlichen Produktionsprozess der Fall ist. Außerdem wird die Einbeziehung anderer Wissensbereiche außerhalb der Performance und Kunstwelt ein wichtiger Bestandteil des Forschens. Ein Transfer von Erkenntnissen aus gesellschaftstheoretischen sowie soziologischen und psychologisch fundierten Ansätzen zum Thema, hinein in den choreografischen Kontext bedeutet vor allem auch theoretische Ansätze in physischen Übungen praktisch zu erfahren und umzusetzen, zu reflektieren und ein neues Vokabular und Methoden aus dem Erlebten zu entwickeln.

Wenn wir mit Materie in Berührung kommen, beginnen wir anders zu denken und produzieren gemeinsam ein anderes Wissen (Barbara Bolt, 2007).

Die Laboratorien verfolgen einen experimentellen Ansatz, der intuitives Wissen in den Fokus stellt und Wahrnehmung generell als eine Transaktion versteht. Unsere Grundlage und These lautet: Wir erreichen Präsenz über das Handeln: the world shows up. We ourselves show up.

In den Laboratorien basieren wir auf theoretischen Arbeiten auf dieser Grundlage und widmen uns dem Phänomen Distanz in Relation zu Präsenz. Das eigentliche Handeln miteinander ist die Basis der Forschung.



Präsentation einer Eigenschaft aus dem Alphabet:
 Eva: authentisch/ Ulrike: behutsam/ Karin: durchatmend/ Maria: erotisch/ Martina: groß/ Susanne: reinlich/ Caroline: stur/ Mlles: vorsichtig/ Lilly: wehmütig