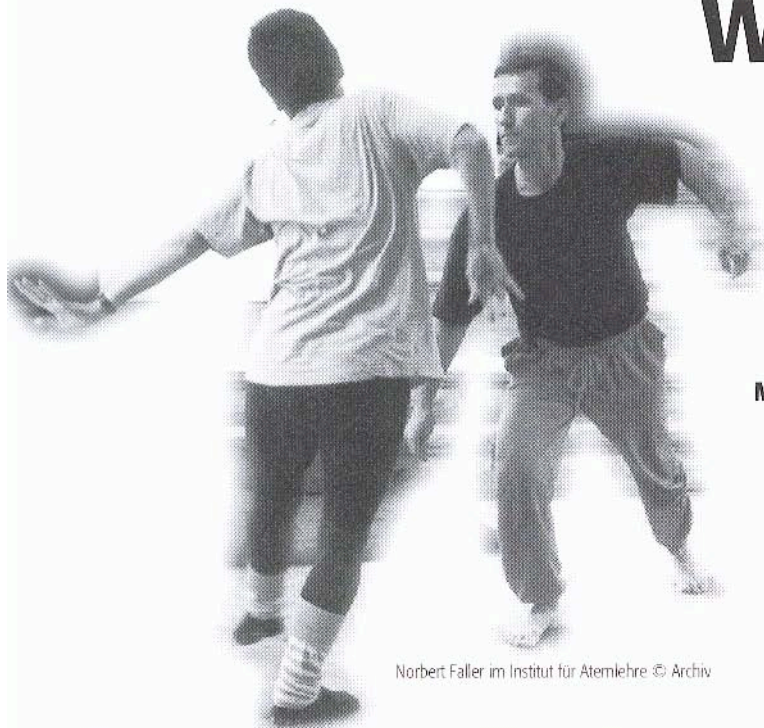


Wenn Tanz zur Meditation wird

Barbara Dilley entwickelte aus Meditation und Improvisation eine eigene Tanzform.

Norbert Faller brachte sie nach Europa.

Von Gabriele Haselberger



Norbert Faller im Institut für Atemlehre © Archiv

Ziel der Meditation ist es zu sich zu kommen, im Moment zu sein, den Gedankenfluß fließen zu lassen, zu lernen die Pausen zwischen den einzelnen Gedankenketten zu vergrößern, um im Hier und Jetzt zu sein. Die Meditation soll Körper, Geist und Seele miteinander synchronisieren und den Fluß zwischen diesen drei Ebenen in Einklang bringen. Aus diesem Gleichklang wird Ausdruck erst möglich. Ziel der Improvisation ist es, im Hier und Jetzt zu agieren und reagieren und so in Kommunikation mit den anderen und den Raum zu treten. In der Contemplative Dance Movement Practice – Körper in Ruhe und Bewegung – werden diese zwei Disziplinen miteinander verbunden. Barbara Dilley, lange Zeit Tänzerin bei Merce Cunningham, nahm an den Performances in der Judson Church teil und war an der Gründung der „Grand Union“ beteiligt. Eine Gruppe junger KünstlerInnen, die sich aus der gemeinsamen Arbeit mit Yvonne Rainer entwickelte. Steve Paxton, Douglas Dunn, Trisha Brown, und viele andere versuchten, einen „kreativen Dialog zwischen Künstlern“ in Gang zu setzen und begannen, sich mit der Kunst der Improvisation in einem öffentlichen Rahmen auseinanderzusetzen. In den frühen 70er Jahren suchten viele KünstlerInnen neue Wege des Ausdrucks und der künstlerischen Auseinandersetzung. In dieser gärenden Atmosphäre des Umbruchs lernte Barbara Dilley im Naropa Institut in Boulder/ USA, einer von dem tibetischen Lehrmeister Chögyam Trungpa Rinpoche gegründete Universität, östliche Disziplinen kennen. „Ich sehnte mich nach einer Tanzform, die aus den noch nicht entdeckten Teilen in uns entsteht, die noch unbefangen, offen und fließend sind, frei von jeglichem Dogma. Ich suchte nach Wegen, die einen meditativen Tanz unterstützten.“ Sie war fasziniert von den Lehren des Buddhismus. „Ich war gepackt von dem Wunsch, beide Energien miteinander zu verbinden: Bewußtheit und Bewegung. In der Meditationspraxis habe ich es gefunden. Meditation half mir, mein Bewußtsein zu schulen.“

Für Norbert Faller war es das beste grundlegende Training für die Bühne, für die Präsenz und für die Wahrnehmung. Der Atemtherapeut und gelernte Sozialpädagoge fand sehr bald Geschmack an der Bewegung und setzte sich mit verschiedenen Formen des Ausdrucks auseinander. Im Zuge dieser Auseinandersetzung kam er ans Naropa-Institut und lernte Barbara Dilley, seit 1985 Präsidentin des Instituts, und ihre künstlerische Arbeit kennen. Zwei Jahre studierte Norbert Faller Contemplative Dance am Naropa-Institut, wurde Lehrassistent und trug die Begeisterung für die neue Form nach Europa, wo er immer wieder Workshops zum Teil mit Barbara, oder auch mit KollegInnen abhält. Seit April unterrichtet er sie auch in Wien.

Die klassische Form setzt sich aus einer 50minütigen Sitzmeditation, aus einem 50minütigen persönlichen Warm-up und dem 50minütigen

„Open space“ zusammen. Die Grundstruktur bleibt immer gleich, Dauer der einzelnen Elemente sind von der jeweiligen Gruppenkonstellation abhängig.

Die Meditation wird mit offenen Augen durchgeführt, um die Außenwelt „mit herein zu nehmen“. Sie diene zur Synchronisation von Innen und Außen, meint Faller. Im persönlichen Warm-up gehe es darum, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sei es über Übungen am Boden, sei es über bestimmte Bewegungssequenzen. Es ist alles erlaubt, „was gut für mich ist, um in meinen Körper zu kommen.“ Zur Unterstützung dieses Prozesses gibt es ein bestimmtes Bewegungs-Vokabular, das für die späteren Improvisationstrukturen genutzt werden kann. Zum Beispiel: Slow Motion, Wiederholungen (resting in repetition), imitieren, aufnehmen und ablegen.

„Open space“ war für Faller eine große Herausforderung. Dabei sitzen alle entweder im Rechteck, im „Red square“ oder in Gitterformation am Rand. Strukturen, die die Begegnung im Raum bestimmen. Sonst gibt es keine Vorgaben, man tritt in den Raum und soll „schauen, was im Moment passiert.“ Alle schauen zu. „Es geht eigentlich immer wieder darum, nachzuspüren, ob es stimmt, was ich im Moment mache, oder ob ich von irgendetwas weggetragen werde.“

Hier trifft sich Meditation und Bewegung. Soll in der Meditation im Bewußtsein Raum entstehen, geht es im „Open space“ darum, die Leere des Raumes wirken zu lassen. „Dadurch kann etwas Neues entstehen, was nicht gewohnt ist, was nicht unserer Natur entspricht.“

Im Naropa Institut nahmen viele TänzerInnen an der Form teil, da sie sie als eine Möglichkeit erlebten, kreative Prozesse zu unterstützen.

Norbert Faller meint, daß sie jedem offen stehen soll, der sich bewegen möchte. Die Grundstruktur wird gelehrt, so daß letztlich allen ein gemeinsames Vokabular zur Verfügung steht.

Er erlebt Contemplative Dance als eine fruchtbare Ergänzung zu seiner therapeutischen Arbeit. „Ich glaube, daß die Form die Möglichkeit bietet, viel davon zu profitieren. Es ist die Übung, etwas zuzulassen und dann aber dem nicht anzuhafte, sondern weiterzugehen. Es annehmen, es dem Stellenwert zuweisen, den es hat, nicht mehr und nicht weniger, und wieder gehenzulassen.“

Grundsätzlich versteht sich Contemplative Dance nicht als therapeutisches Setting und möchte auch keine Religion transportieren. Es ist in erster Linie eine Praxis der Bewußtseinsübung. „Je bewußter ich werde, desto heiler werde ich. Bewußtheit über mich ist ein Schritt zur Entwicklung und Entfaltung. Hier wird der Tanz selbst zur Meditation.“