



DIE NACHHALTIGKEIT einer „Gemeinschaft im Tanz“

am Beispiel von ArtRose

VON JENNY COOGAN

Wie kann die Feldenkrais Methode in gemeinschaftlichen Projekten eingesetzt werden? Ein Beispiel ist das ArtRose Ensemble für Amateur-Tänzer*innen ab 60 Jahren. Wie sieht die Praxis aus? Und welche sozialen, theoretischen und philosophischen Überlegungen stecken in der Arbeit?

In den letzten vierzig Jahren habe ich mich mit Praxisforschung im Bereich des zeitgenössischen Tanzes befasst, die ich in einer Vielzahl von Umgebungen durchgeführt habe. Dazu gehören Gruppen von jungen angehenden Tanzprofis und älteren erwachsenen Amateuren. Ich habe mich dabei mit individuellen und gemeinsamen Auffassungen von somatisch geprägtem zeitgenössischem Tanzschaffen auseinandergesetzt, das in den Prinzipien und Praktiken der Feldenkrais-Methode verankert ist.

Die Forschungsfragen befassten sich mit den Möglichkeiten zur Entwicklung persönlicher Handlungsfähigkeit, tänzerischer, performativer und choreografischer Fähigkeiten sowie eines sozialen somatischen Bewusstseins, um den eigenen Beitrag zu dem Umfeld, an dem man teilhat, zu

unterstützen. Theoretische Ansatzpunkte fand ich außerdem in den soziologischen und philosophischen Ausführungen von Moshé Feldenkrais, John Dewey, Martin Buber, Hannah Arendt, Jean Lave und Etienne Wenger.

Meine sechsjährige Forschung als Doktorandin und die daraus resultierende Doktorarbeit: *Community in Dance: Somatic Learning at the Interface of Contemporary Dance and the Feldenkrais Method* (2021) handelt von einer längeren Praxisforschungsphase mit dem ArtRose Ensemble, in der ich sowohl als vollwertiges Mitglied des Ensembles als auch als „externe Forscherin“ tätig war.⁽¹⁾

■ Somatische Improvisation

Das ArtRose Ensemble, eine Gruppe von Menschen im Alter von 60 bis 84 Jahren, besteht seit 15 Jahren ohne Unterbrechung. Die Mitglieder sind Amateurtänzer*innen. Die Produktionen

werden in Zusammenarbeit mit professionellen Musiker*innen, Student*innen der Tanzpädagogik an der Palucca Hochschule für Tanz sowie Studierende im Studiengang Bühnen- und Kostümbild der Hochschule für Bildende Künste realisiert. Das Credo lautet: Jede*r kann ihren oder seinen Tanz ergründen, die Vitalität und Expressivität des reiferen Alters zelebrieren und aufführen.

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich, um gemeinsam den sozialen, somatischen Improvisationstanz zu entdecken, der auf den Prinzipien der Feldenkrais Methode aufbaut. Diese Methode besagt, dass Erfahrung geformt wird, je nachdem, wie man allein und im sozialen Umfeld mit ihr umgeht.⁽²⁾

Der Phänomenologe Shaun Gallagher beschreibt diese Qualität der Interaktion als „kinästhetische Interkorporalität“, ein Phänomen, das den physischen und intersubjektiven Raum auf eine Weise verbindet, die die eigenen sensorischen und kinästhetischen Wahrnehmungen mit denen anderer regulieren und in Einklang bringen kann; dies führt möglicherweise zu einer Synchronisierung individueller Absichten und Handlungen in der kreativ konstruierten und geteilten Umgebung (Gallagher 2016:6).

Diese Qualität der Kontinuität und gemeinsamen Verantwortung (persönliches und kollektives Handeln) habe ich als „Gemeinschaft im Tanz“ bezeichnet.⁽³⁾ Es handelt sich um eine Gemeinschaft, die sich aufgrund des Engage-

ments ihrer Mitglieder für die Aufrechterhaltung eines Umfelds der Interaktion mit gemeinsam vereinbarten Bedingungen ständig weiterentwickelt, formiert und (neu) formiert und die in der Praxiswelt stets präsent sein muss, damit die Gruppe ihre Autonomie, Integrität und Kontinuität als sich selbst tragendes System bewahren kann.⁽⁴⁾

■ *Zustand der Transformation*

Die im Ensemble vereinbarten Bedingungen sind: Geteilte Verantwortung, eine tiefe Akzeptanz von Unterschiedlichkeit, positive Wertvorstellungen⁽⁵⁾ hinsichtlich des Beitrags jedes Einzelnen zur Praxis und dezentrale Autorität⁽⁶⁾. Die ArtRose-Gemeinschaft ist weder eine Gemeinschaft, in der sich ihre Teile (Individuen) zu einem Ganzen (Gemeinschaft) zusammenfügen, noch ist sie eine, deren Ganzes mehr ist als die Summe ihrer Teile.

Vielmehr ist sie eine Gemeinschaft, die davon ausgeht, dass sich Form und Inhalt der Teile in Beziehung zum Ganzen verändern und dass sich sowohl das Ganze als auch seine Teile in einem ständigen Werden befinden. Somit ist diese Gemeinschaft im Tanz eine Gemeinschaft, die sich der Geschlossenheit widersetzt und sich in einem Zustand der Transformation vorwärtsbewegt.

Dieser Gedanke definiert nach der Bildungsforscherin Lace Marie Brogdon das methodologische Konzept einer doppelten hermeneutischen Spirale, die die wesentliche Wechselbeziehung zwischen Teilen und Ganzem und zwischen Ganzem und Teilen beleuchtet, die sich in einem ständigen Zustand der Interaktion befinden.⁽⁷⁾ Alle Mitglieder der ArtRose-Gemeinschaft sind für die Ausrichtung und Neuausrichtung der Praxis verantwortlich, haben also persönliche und kollektive Handlungsfähigkeit. Und: Alle wichtigen Ent-

Foto: © Klaus Giggia





scheidungen werden gemeinsam getroffen. Die jahrelange Praxisforschung mit dem ArtRose-Ensemble hat gezeigt, dass es die gemeinsame Verantwortung und die Bereitschaft ist, unterschiedlicher Meinung zu sein, um zu einer Einigung zu gelangen, die das Ethos dieser Gemeinschaft ausmacht und ihr unabhängig von Mitgliederfluktuationen Stabilität verleiht.

■ Beispiel für ATMs

Die ATM-Praxis wird so integriert, dass ich ein Koordinationsmuster wähle, beispielsweise Kern-Distal-Zentrum, nach innen, zentrale Initiationen, die sich nach außen bewegen oder umgekehrt von außen zum Zentrum, mit besonderem Augenmerk auf das Öffnen und Schließen, kombiniert mit der Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems in seinen drei Dimensionen: Ausbreiten, Umschließen; Aufsteigen, Absinken; Eindringen, Aushöhlen. Es beginnt vielleicht mit einer kleinen Erkundung (eher proximal), die an Größe zunimmt, um sich vollständig in den umgebenden Raum auszudehnen.

Dieser Score⁽⁸⁾ kann erweitert werden, um eine Begegnung mit einem anderen einzubeziehen – und dem Score treu zu bleiben, um einen Dialog mit einem anderen zu

DER VEREIN ARTROSE e.V.

Der Verein ArtRose e.V. hat bislang elf abendfüllende Tanzaufführungen produziert, die in verschiedenen Theatern in Dresden, Berlin und München präsentiert wurden. Die letzte Produktion *Landscapes of Motion* ist ein abendfüllendes Werk für 21 Tänzer*innen, das vom Europäischen Zentrum der Künste Hellerau im Rahmen des generationsübergreifenden Festivals WATCH OUT in Auftrag gegeben und im Juni 2025 auf der Hauptbühne des Festspielhauses aufgeführt wurde.

www.tanzensemble-artrose.de

beginnen. Unabhängig davon, ob ich tanze oder beobachte und Hinweise gebe (ich kann gleichzeitig Hinweise geben und tanzen), nehme ich als Facilitator wahr, was im Raum entsteht, und versuche, das Geschehen mit sensorischen und motorischen Hinweisen auf eine Weise zu unterstützen, die Störungen, Variationen und Modulationen im dynamischen Geschehen hervorbringt. Die Feldenkrais Methode geht sehr differenziert auf kleinste Veränderungen in der Dynamik ein. Veränderungen in der Dynamik wiederum erzeugen Expressivität.

(1) Zur Dissertation und weiteren Publikationen von Jenny Coogan siehe Literaturverzeichnis.

(2) Vgl. Feldenkrais 1985.

(3) Im Unterschied zu „community dance“, bei dem ein*e Anleitende*r das durch die Teilnehmenden erarbeitete Material zu einer Choreographie zusammenstellt, übernimmt bei ArtRose die gesamte Gruppe diesen Prozess.

(4) Zu selbsttragenden, autonomen Systemen siehe Evan Thompson 2007, S. 37.

(5) Dies betrifft die Wertschätzung im Feedback-Prozess in Anlehnung an Anna Halprins „ValueAction“ im Rahmen des RSVP-Prozesses. In diesem improvisatorischen Zyklus wird gemeinsam nicht eine Be-Wertung vorgenommen, sondern der Wert einer Handlung herausgearbeitet. Handlungen sind in diesem Sinne von Natur aus positiv, daher valueAction. (Wittmann, Schorn und Land 2014).

(6) Der Begriff meint hier, dass ich als Anleiterin nicht im Zentrum stehe. Ich bin als facilitator auch Teil des sich bewegenden Ensembles.

(7) Vgl. Brogdon 2010.

(8) Der Begriff „Score“ wurde im Zeitgenössischen Tanz in den 1960er Jahren aus der Musik übernommen und als Handlungsanweisungen für improvisatorische Bewegungserkundungen verwendet.

Die Tänzer des Ensembles genießen es, miteinander in körperlichen Kontakt zu treten. Ein Beispiel: Eine ATM-Lektion mit vier Punkten – oder Stützpunkten auf dem Boden, um mit Stabilität/Beweglichkeit und Körperformung zu experimentieren – ist eine geeignete Vorbereitung für Erkundungen in der Kontakt-Improvisation. Die Teilnehmenden werden dadurch auch einfallsreicher in der Formung und Umformung von Körperteilen im Verhältnis zum Ganzen und in grundlegenden Körperaktionen wie Pause, Raumhalten, Sinken und Steigen und andere Bewegungen durch den Raum in Kontakt mit jemand anderem. Dies ist auch eine Erkundung, die von den Tanzenden verlangt, auf die sich verändernden Dichten der Muskelaktivität zu achten (Anspannung und Entspannung – unterstützt durch die Atemmuster).

■ **Entwicklungsprozess**

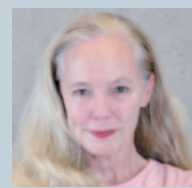
Die kreativen Prozesse des Ensembles werden von explorativen Bewegungsaufgaben und tänzerischen „Improvisation Scores“ gesteuert, die aus der Feldenkrais-Methode schöpfen. Die Praxis ist auf aufgabenorientierte Themen aufgebaut, die dazu einladen, ungewöhnliche Bewegungslösungen zu finden. Diese Gerüste erleichtern den Zugang zu den somatischen Prozessen der eigenen Wahrnehmung, des Fühlens und dem Erkennen individueller Gewohnheiten und Muster. Jede*r erkundet die jeweiligen improvisatorischen Aufgaben, um sie den eigenen spezifischen Bedürfnissen anzupassen. Die Entwicklung eines individuellen Bewegungsvokabulars geschieht fließend. Individuelle Körperlichkeit und eventuelle Einschränkungen können als Teil der Improvisation integriert werden.

Ich gebe als facilitator Bewegungsanweisungen auf eine Weise, die alle Mitglieder in eine gemeinsame Umgebung

DIE AUTORIN

Dr. Jenny Coogan

Feldenkrais-Practitioner (Berlin 1, Marc Reese)



2001), MA Fine Arts State Univ. N.Y. (2004), international tätig als Tanzkünstlerin, Forscherin, Dozentin, emeritierte Prof. der Palucca Hochschule für Tanz Dresden.

Kontakt: www.tanzensemble-artrose.de

Portrait: © Ina Zenna

einlädt, in der sich die Führung fließend und austauschbar gestaltet. Jeder hat die Möglichkeit, meine ursprünglichen Vorschläge zu modifizieren, anzupassen oder umzulenken. Unser Tanz und unsere Tanzprozesse ermutigen alle Teilnehmer, die Gestaltung unseres Körperbewusstseins von innen heraus, aus der Ich-Perspektive oder somatischen Perspektive des kontextuellen und methodologischen Rahmens – Sein und Werden – propriozeptiv zu erleben.

Dieser Modus zielt darauf ab, eine Reaktionsfähigkeit zu kultivieren, die die Fähigkeit des Einzelnen unterstützt, zwischen Reizen aus dem eigenen Inneren und der Außenwelt zu unterscheiden und auf sie zu reagieren. Diese Sinnesfähigkeit kann einen echten Dialog in den intra- und interpersonellen Erfahrungen von Handlungsfähigkeit, Präsenz und Affekt in der Umgebung, die die Teilnehmer schaffen, erleichtern. ■

LITERATUR

- Brogden, L. M. (2010) "Double Hermeneutic", in: *Encyclopedia of Case Study Research*. ed. by Milles, A. J., Durepos, G. and Wiebe, E. London: Sage publications
- Coogan, J. (2021) *Community in Dance: Somatic at the Interface of Contemporary Dance and the Feldenkrais Method*, Dissertation Coventry Univ., Webseiten-Link: www.Akademia.edu; www.tanzensemble-artrose.de
- Coogan, J. (2019) "Learning with the Feldenkrais Method in the Dance Technique Class: in: *Feldenkrais Research Journal (2018-2019)*, S. 1-50
- Coogan, J. (2018) „Wie ich mich Bewege, so bin ich. Verantwortung und Nachhaltigkeit in Tanzkunst im Alter.“ In: *In connection to ourselves-with other-to the outer*, EUROLAB Conference Publication, 71-83.
- Coogan, J. (2017) „Wie ich mich bewege so bin ich“, in: *FeldenkraisForum* 99, S. 16-22
- Coogan, J. (ed.) (2016) *Tanz Praktizieren. Ein somatisch orientierter Ansatz*: Logos Verlag
- Coogan, J. (2014) „Small Moments of Greatness“ in *TanzZeit-Lebenszeit*, Hrsg: Behrens, C und C. Rosenberg, Leipzig: Henschel, 178-196
- Feldenkrais, M. (1981) *The Elusive Obvious*. Capitola: Meta Publications
- Feldenkrais, M. (1985) *The Potent Self: A Study of Spontaneity and Compulsion*. San Francisco: Harper & Row
- Gallagher, S. (2016) „Social Kinaesthesia“, in: *Intercorporeity, Movement and Tacit Knowledge*, Hrsg. Undine Eberlein, Universität Bielefeld, transcript Verlag, S. 21-32
- Thompson, E. (2007) *The Enactive Approach*. Cambridge MA: Harvard University Press
- Wittmann G., Schorn, B, & Land R. (2014) *Anna Halprin. Tanz-Prozesse-Gestalten*. 2nd Edn. München: K. Kieser Verlag