

# Tanz dich frei!

Zeitgenössischer Tanz

In einer leistungsfokussierten Gesellschaft, in der vieles bestimmten Regeln und Abläufen unterliegt, erscheint mir der zeitgenössische Tanz wie ein Aufatmen, fast wie eine Erleichterung, sich eben nicht vorgegebenen Bewegungen und Regeln unterwerfen zu müssen, sondern Bewegungen aus dem Moment heraus geschehen zu lassen, ohne dass sie etwas bedeuten oder einer Bewertung standhalten müssen. Einzig und allein, die Authentizität der Bewegung, kreierte die berührende Magie für den Tänzer, die Tänzerin und den Betrachter. Einzig und allein die Freude an der tänzerischen Bewegung und die Lust, kreativ zu gestalten, sind die Voraussetzungen, um den zeitgenössischen Tanz zu erfahren.

Katja Gluding

Die Entwicklung des Tanzes vom klassischen Ballett, mit seinen streng vorgegebenen stilistischen Strukturen, bis hin zum „Modernen Tanz“, „Ausdruckstanz“ und zum heutigen sog. zeitgenössischen Tanz vollzog sich im Zuge des gesellschaftlichen Wandels um die Wende des 19. zum 20. Jahrhundert. Tänzer\*innen dieser Zeit widersetzten sich den streng festgelegten und perfektionistischen Strukturen des klassischen Balletts. Der Körper als Ausdrucksmittel von Emotionen und Bewegungsimpulsen trat in den Vordergrund. Der Moderne Tanz versteht sich als eine mit der alten Tradition brechende, revolutionierende, überwindende Kunstform. Die Tänzerin/der Tänzer unterliegt nicht mehr einer festgelegten und von außen nach diesem Schema bewerteten Bewegungsabfolge, sondern subjektive Bewegungen und dessen Ausdruck kreieren die Tanzkunst. Tänzer\*innen improvisieren und forschen von da an mit ihrem Körper in Raum und Zeit, im Puls des körpereigenen Rhythmus, häufig ohne Musik, lauschend und den eigenen Impulsen folgend. Die Hinwendung zum Modernen Tanz implizierte eine für damalige gesellschaftliche Normen, neue Lebensphilosophie. Gelebt und getanzt wurde naturnah mit wenig Komfort, die Ernährung war vegetarisch. Mary Wigman (1886–1973), Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin, brachte als eine der ersten Vertreterinnen den Modernen Tanz mit ihrem berühmten Hexentanz in die USA.

## Zeitgenössischer Tanz in der kulturellen Bildung heute

Der Begriff der kulturellen Bildung ist eine Kombination und Erweiterung aus den Begriffen der ästhetischen- und musischen Bildung. Kulturelle Bildung hat zum Ziel, unter anderem Kindern- und Jugendliche darin zu unterstützen, sich in künstlerischer Wahrnehmung- und Gestaltungsfähigkeit zu bilden. Aus politischer Sicht meint kulturelle Bildung, die Teilhabe an Kultur, die Möglichkeit des Menschen, sich mit Kunst auseinanderzusetzen. Diese Teilhabe soll möglichst vielen

Menschen jeglicher Altersgruppen zugänglich sein. Seit einigen Jahrzehnten ist der zeitgenössische Tanz in den Konzepten der kulturellen Bildung fest verankert.

Zeitgenössischer Tanz in Schulen, mit Kindern, mit Jugendlichen, Senioren, zeitgenössische Tanzprojekte mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen, mit Menschen mit Beeinträchtigung, in Mehrgenerationenprojekten durch Kunst- und Kulturschaffende, wird als Teil der kulturellen Bildung von Stadt, Land, Bund, aus Stiftungsgeldern etc. finanziell gefördert.

Der zeitgenössische Tanz versteht sich nicht auf der Basis einer bestimmten Tanztechnik oder einer ästhetischen Form, so wie wir sie aus dem Hip-Hop, Jazz oder aus klassischen Tänzen kennen. Der zeitgenössische Tanz ist ein kreatives Experimentierfeld. Er wird zu jedem Moment von der Tänzerin/dem Tänzer neugestaltet. Man könnte ihn auch beschreiben als die Tanzkunst der Gegenwart. Unter anderem fallen in dem Zusammenhang Bezeichnungen wie Postmoderner Tanz, New Dance, Contemporary Dance, Tanztheater und noch einige mehr. Andere Tanztechniken und Körperarbeiten inspirieren und bereichern den zeitgenössischen Tanz.

Im zeitgenössischen Tanz stehen der individuelle körperliche Ausdruck und die Kreativität des einzelnen Menschen im Vordergrund, davon ausgehend, dass jeder Mensch, egal welchen Alters, ein reiches und interessantes Bewegungspotential besitzt, das entwickelt und unterstützt werden kann. Das erscheint in einer regelkonformen Umwelt dem ein oder anderen fremd, denn erstmal muss ich tanzen lernen, bevor ich etwas kreieren kann. Erstaunlich ist dann, wie viel sehr schönes und interessantes Bewegungsmaterial auch bei ungeübten Gruppen entsteht. Insbesondere in der Tanzvermittlung geht es nicht darum, vorgefertigte Choreografien und Bewegungsabläufe auszuführen. Es geht darum, etwas gemeinsam zu kreieren, ohne eine vorgefertigte Idee erfüllen zu müssen oder ein bestimmtes Bewegungsrepertoire zuvor zu erlernen. Der zeitgenössische Tanz in der kulturellen Bildung bietet einen Kontrastraum, in dem eigene Interpretationen der Welt möglich sind, die nicht verbalisiert werden und die keiner Wertung unterliegen.

Der Körper als  
Ausdrucksmittel

### Tänzerische Vermittlungsarbeit

Auf der physischen Ebene schulen und entwickeln wir altersspezifisch, durch tanzimprovisatorische Übungen u. a. Koordination, ein Bewusstsein für Bewegungen in Zeit und Raum, Wahrnehmung für (Körper-)Form im Raum, Beweglichkeit und Kondition, Körperwahrnehmung über die Sinne, insbesondere über den propriozeptiven Sinn, ein Bewusstsein für Rhythmus und Dynamik und die Wahrnehmung von Bewegungsimpulsen.

Neben der physischen Ebene bereichert der zeitgenössische Tanz die Entwicklung sozialer Kompetenzen, wie u.a. Respekt, Selbstvertrauen, Empathie, gegenseitige Unterstützung, ein Miteinander gestalten, wie z. B. innerhalb der Entwicklung eines gemeinsamen Bühnenstücks. Auf der künstlerischen Ebene wird Kreativität und Mut für das Individuelle gefördert und die Auseinandersetzung mit altersspezifischen und gesellschaftsrelevanten Themen angestoßen. Der zeitgenössische Tanz bietet in jedem Lebensalter ein reiches Spektrum an Möglichkeiten, sich selbst und die Welt auf spielerische und kreative Weise zu erfahren.

*„Die Essenz unserer künstlerischen Arbeit ist es, das Leben und nicht die Perfektion auf die Bühne zu bringen. Der Tanz als künstlerische Form ist ein Privileg aller Menschen.“*

### Übungen für Kinder

Im Folgenden möchte ich Übungen beschreiben, in der die Kinder Raum und Zeit erfahren.

#### Kerzenwachs

Die Kinder können frei, wie sie wollen, im Raum herumlaufen, tanzen, sich bewegen. Ich lasse Musik laufen. Sobald die Musik zu Ende ist, kommen alle Kinder zu mir in einem Kreis zusammen. Alle Kinder schmelzen langsam mit dem gesamten Körper auf den Boden – wie das Bild einer Kerze, die nach unten schmilzt, bis das Wachs ganz flüssig ist. Wenn die Musik wieder ertönt, erwachen die Kinder und bewegen sich erneut im gesamten Raum. Die Musik sollte ohne Gesang sein, um die Kinder auf die Bewegung zu fokussieren. Gut eignet sich Klaviermusik.

#### Variationen: Die Kinder bekommen die Aufgabe möglichst

- langsam (verträumt) aufzuwachen und in Zeitlupe im Raum zu tanzen.
- schnell (Gefahr droht) aufzuwachen und sich im Raum zu bewegen.
- „aufzuwachen“, sich aber nur auf dem Boden fortzubewegen etc.

adobe.stock.com/H\_Ko

## Freude an Bewegung



Je nach Jahreszeit kann man das Bild der schmelzenden Kerze verändern in z. B. eine kleine Blume, die sich in den Boden zum Schlafen legt und dann wieder erblüht.

#### Höhlenforscher

Die Kinder gehen auf eine Seite des Raumes (auf die längere Seite des Raumes). Ich erzähle, dass vor uns eine Höhle liegt, die wir als Höhlenforscher erkunden wollen. Wir sind ein Team und müssen alle gleichzeitig auf der anderen Seite der Höhle herauskommen.

- Die Höhle ist zu Beginn sehr niedrig. Wir müssen uns tief nahe dem Boden bis zur anderen Seite bewegen, um uns nicht den Kopf zu stoßen. Was gibt es für Bewegungsmöglichkeiten auf der unteren Ebene? Z. B. kriechen, rollen etc. Die Kinder bewegen sich gemeinsam von einer Seite des Raumes zur anderen. Dabei kann es immer interessante Entdeckungen geben, die wir uns gemeinsam anschauen wollen.
- Die nächste Höhle ist ein wenig höher. Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es jetzt, ohne mir den Kopf zu stoßen, z. B. Vierfüßler, Spinne, wie ein kleines Äffchen laufen etc. Komme ich jetzt schneller durch die Höhle? Was gibt es hier zu entdecken?
- Die nächste Höhle ist sehr hoch. Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es hier? Wie schnell komme ich voran? Ich kann z. B. auf Zehenspitzen laufen, um an die Decke der Höhle zu kommen.

Wenn alle drei Ebenen der Höhle erforscht wurden, kann eine Raumlänge genutzt werden, um alle drei Ebenen mit einzu beziehen. Von unten bewegen sich die Kinder langsam nach oben, oder von oben nach unten. Die Kinder teilen sich in Paare auf. Ein Paar beginnt. Eine\*r der beiden entscheidet, wie hoch die Höhle ist. Der andere folgt der Veränderung der Höhlenhöhe. Dann wird innerhalb der Paare gewechselt. Die Kinder müssen sich aufeinander beziehen, können aber ihren eigenen Bewegungen folgen.

Neben der physischen Schulung, erfahren die Kinder den Raum in allen Ebenen. Begriffe wie oben, unten, in der Mitte, etc. werden körperlich erfahren. Darüber hinaus erfinden sie Bewegungen in verschiedenen Raumebenen. Da sie zusammen durch die Höhle kommen müssen, müssen sie sich aufeinander beziehen, aufeinander warten und evtl. Rücksicht nehmen. Dazu lasse ich Musik laufen. Am besten eignet sich auch hier Musik ohne Gesang.

#### Klatschspiel zur Förderung der Konzentration

Die Kinder stehen in einem weiten Kreis. Ich gebe einen Klatscher an das von mir linksstehende Kind weiter. Dieses gibt den Klatscher dann an das nächste linksstehende Kind weiter usw. bis der Klatscher wieder bei mir landet. Nach jeder Runde wird der Klatscher etwas schneller weitergegeben. Die Kinder müssen sehr fokussiert sein. Wenn die Kinder gut mitkommen, können Richtungswechsel eingebaut werden. Die Übung eignet sich sehr gut, um die Kinder zu fokussieren.

**Katja Gluding**, Tänzerin, Choreografin, Dozentin und Mitbegründerin com.dance e. V. Als Tanzschaffende bietet sie Workshops für pädagogische Fachkräfte an. Hier werden Prinzipien des zeitgenössischen Tanzes vermittelt und „Handwerkszeug“ für die Kita-Praxis an die Hand gegeben.

**Kontakt**  
[www.com-dance.de](http://www.com-dance.de)

#### Literatur

**Gabriele Klein: Choreographischer Baukasten. Das Buch.** 2. Auflage. Transcript 2019

**Kristin Westphal/Theresa Bogarts/Mareike Uhl/Ilona Sauer: Zwischen Kunst und Bildung. Theorie, Vermittlung, Forschung in der zeitgenössischen Theater-, Tanz- und Performancekunst.** Athena 2018

