

## Contact Improvisation

Ich weiß noch ganz genau, wie es sich anfühlte, als ich zum ersten Mal Contact Improvisation getanzt habe: Es war wie ein Ankommen zu Hause; ein Wissen, alles ist gut und richtig, ich bin richtig; eine Klarheit darüber, dass ich hier (bei dieser Art zu tanzen) alle Antworten meiner vielen Fragen finden werde; dass Alles (Fülle) da ist, bereit ist, ich es nur sehen und nehmen brauche. Das hört sich vielleicht etwas hochgestochen an. Aber so war es. Und ich hatte im Lauf der Jahre immer wieder dieses Erlebnis, was man vielleicht ein Eintauchen in den Fluss des Lebens nennen könnte.

Eine Definition für Contact Improvisation zu finden, ist für mich, wie auch für viele andere Contact praktizierende, ziemlich schwierig.

Besser versuche ich vielleicht zu beschreiben, was für mich im Contact wichtig ist:

mir persönlich liegt die Gesundheit von uns Menschen sehr am Herzen;

schon beim freien Tanz oder auch Ausdruckstanz, der durch tanztherapeutische Elemente getragen wurde, ging für mich eine neue Welt auf. Meinen Körper als Instrument und Anzeiger für meine Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen, damit zu spielen und dadurch Klarheit in mein Leben zu bringen, erfüllte mich mit Dankbarkeit, Erstaunen und Freude. Als ich dann nach ein paar Jahren Selbsterfahrung im Ausdruckstanz Contact Improvisation kennengelernt habe, war es wie ein Quantensprung auf meiner durchs Tanzen begonnen Reise. Beim Contact habe ich ein wunderbares Spielfeld gefunden, um entspannt, freudig, mutig meine eigenen Themen anzuschauen, meine alten (verstaubten) Muster kritisch zu beäugen und bestehende Grenzen neu zu setzen. Im Kontakt mit anderen Menschen, fällt es mir sehr viel leichter, mich zu spüren. Durch das Wahrnehmen des Anderen und seine Wahrnehmung kann ich lernen.

Leben ist Entwicklung, Veränderung. Beim Contact kann ich selbst mit gestalten.

Mich berührt auch der offene, horchende, gebende, nehmende Raum, in dem wirkliche Herzensbegegnungen möglich sind. Da lösen sich plötzlich alte Denkmuster auf. In solchen Räumen habe ich mich nach und nach von lang gepflegten Feindbildern verabschiedet, vertraute Gewissheiten über den Haufen geworfen...

Ich könnte noch vieles schreiben, was mir wichtig ist. Nun aber nur noch eins:

Ich liebe diese Räume, in denen es möglich ist, sich körperlich und seelisch nah zu sein und wirklich gesehen zu werden.

In meiner Umwelt erlebe ich sehr viele Menschen, die einsam und alleine sind. Wie schön wäre es, wenn sie alle die Möglichkeit hätten, wirklich gesehen zu werden und ihr Bedürfnis nach Nähe stillen könnten.

## **Für wen ist Contact Improvisation geeignet?**

Es gibt keine Einschränkung!

Ob Du nun Jung bist oder Alt,  
Dich dick fühlst oder dünn,  
groß gewachsen bist oder klein,  
Dich als Mann fühlst oder Frau,  
Deine Hautfarbe schwarz ist oder weiß,  
Du auf dem Dorf lebst oder in der Stadt,  
beweglich bist oder nicht,  
völlig gesund bist oder nicht,  
körperliche oder seelische Einschränkungen hast oder nicht,...

**Du bist herzlich Willkommen!**

Wenn

- ... Du offen bist, etwas Neues auszuprobieren
  - ... Du einen achtsamen Rahmen für Dich und Deine Themen suchst
  - ... Du über Dich hinauswachsen möchtest
  - ... Du Dir Selbsterfahrung in einem geschützten Raum wünschst
  - ... Du Dich gerne körperlich ausdrückst oder es lernen möchtest
  - ... Du Dich nach (körperlicher) Nähe sehnst und einen Raum suchst, wo das ohne Sex möglich ist
  - ... Du einfach Freude an der Bewegung hast (oder sie suchst)
  - ... Du einfach mal wieder nach Herzenslust Kind sein möchtest (geht das überhaupt?)
  - ... Du Fragen hast im Leben
  - ... ...ich könnte die Liste unendlich weiterführen...
- ... dann könnte Contact Improvisation etwas für Dich sein!

Es kann nur ein Punkt sein, der Dich berührt, und bei dem es sich lohnen könnte, es einmal auszuprobieren. Das Schöne beim Contact ist, dass wir in all unserer Unterschiedlichkeit miteinander tanzen können, ja die Unterschiede die Tänze erst reich machen.