

# Der Tanz mit dem

**Ruedi Gerber** porträtiert in seinem Dokumentarfilm „**Breath Made Visible**“ die Tanzpionierin **Anna Halprin**. **Rosmarie Suter** sprach mit dem Filmemacher über die Wurzeln von **Kinaesthetics**.

**Rosmarie Suter:** Du warst Teilnehmer im ersten Langzeittraining für „Gentle Dance“. Wie kam es dazu?

**Ruedi Gerber:** Ich war damals ein junger Schauspieler. In Zürich wurde ein Kurs angeboten mit dem Titel „Gentle Dance“. Es hieß, das sei das Allerneueste und komme aus Amerika. Zwei Tänzer leiteten den Kurs: John Graham (Choreograf) und Frank Hatch (Choreograf und Professor der Kybernetik). Mit dabei war auch eine klinische Psychologin, Lenny Maietta.

**Suter:** Welche prägenden Eindrücke hast du aus jener Zeit mitgenommen?

**Gerber:** In diesem Kurs habe ich meinen kinästhetischen Sinn entdeckt. Es war für mich ein enormes Erlebnis, meinen Körper über die eigene Wahrnehmung zu entdecken und nicht – wie andere Schauspieler – durch symbolische Bilder. Ich kann mich erinnern, dass uns gesagt wurde: „Du musst das Zwerchfell zusammendrücken wie eine Senftube.“ Nun, ich habe diese Senftube nie gespürt, weswegen ich schon Angst hatte, kein guter Schauspieler zu sein!

Bei John, Frank und Lenny haben wir von Anfang an versucht herauszufinden, was der Körper kann, wo seine Grenzen sind. Wobei strengt man sich zu sehr an? Könnte man dasselbe mit weniger Anstrengung erreichen? Fast alles, was ich dort gelernt habe, habe ich später bei Anna Halprin wiederentdeckt, zum Beispiel den Grundsatz „Hold less, balance more“.

**Suter:** Du hast deine Anatomie studiert?

**Gerber:** Ja, ganz intensiv über Bewegung. Damals habe ich auch ein Buch von Mabel Todd gelesen, „The Thinking Body“. Es stammt zwar aus den 30er-Jahren, gilt aber heute noch vielen Menschen, die sich mit Tanz, Kinaesthetics und Bewegung auseinandersetzen, als Grundlagenbuch. Sie fordert, dass man die Anatomie des eigenen Körpers beobachtet und bewusst erlebt. Dadurch kommt man mit seinem Körper in Dialog und kann sich funktionaler bewegen. Todd schreibt über den kinästhetischen Sinn: Er ist nicht nur technisch beschreibbar, sondern ein Gefühl, ein Bewegungsgefühl, bei dem man etwas erlebt. Dieses Thema habe ich bei Anna Halprin wieder gefunden.

Ein bewegtes Leben, das die Grande Dame des Modern Dance bis heute führt ...



# Leben

**Suter:** Was hat dich zu Anna Halprin geführt?

**Gerber:** John Graham und Frank Hatch. Die beiden haben immer wieder über Anna Halprins Arbeit geschwärmt. Als Theatermensch, der die Grenzen des Theaters sprengen wollte, musste ich sie unbedingt kennenlernen. Also packte ich meine Koffer und ging in den 80er-Jahren zu Anna Halprin nach Amerika. Ich erkannte viele ihrer Grundsätze wieder aus der Arbeit mit Frank Hatch, der, zusammen mit seiner Frau Lenny Maietta, Kinaesthetics gegründet hat. Er macht kein Geheimnis daraus, dass er sehr viel von ihr übernommen und weiterentwickelt hat. Ich denke, dass Anna Halprin eine ganz starke Kraft, sozusagen eine Urmutter von Kinaesthetics ist. Ohne sie gäbe es heute kein Kinaesthetics. Da existiert eine direkte Linie.

**Suter:** Wer ist denn nun diese Anna Halprin?

**Gerber:** Neulich habe ich mir überlegt, wie Anna Halprin ihr Leben gestaltet hat. Was sie auch tat, sie landete immer wieder bei der Bewegung. Als Kind war sie schlecht in der Schule und kompensierte dies, indem sie zu tanzen anfing und andere Kinder unterrichtete. Ihr liegt das Wiedergeben

„Retrospektiv betrachtet sind Anna Halprins bahnbrechende Bewegungserkenntnisse bis heute richtungsweisend für alle KünstlerInnen am Theater, beim Tanz oder in der bildenden Kunst.“

von Texten nicht besonders. Aber sobald sie diesen Text „bewegt“, kann sie die Sprache zusammen mit der Bewegung wieder nutzen. Da befindet sie sich wieder in ihrer authentischen Welt. Sie ist ein „Motor Lerner“. Während ihres gesamten Lebens hat sie Dinge ausprobiert und herausgefunden, dass sie eine Botschaft der Bewegung in sich trägt, die aus dem tiefen Untergrund unseres Menschseins kommt.

**Suter:** Wie würdest du diese Botschaft beschreiben?

**Gerber:** Anna Halprin sagt, man kann sich nicht bewegen, ohne dass dabei ein Gefühl oder eine Emotion entsteht – das ist unmöglich. Sie meint damit nicht eine gymnastische Übung, sondern das Er-Leben von Bewegung. Das Leben verbindet sich mit der Bewegung. Das ist genau der zentrale Punkt, um den es Anna Halprin immer ging. Das ist der Grund, weshalb uns ihre Arbeit so berührt.

**Suter:** Für dich stand die kinästhetische Wahrnehmung im Mittelpunkt deiner Faszination. Bist du dieser Spur auch in deinem Film gefolgt?

**Gerber:** Wir nehmen Anna Halprin als sehr authentisch auf der Bühne wahr, weil sie ihren kinästhetischen Sinn lebt. Im Film gibt es eine Szene, in der es heißt, „Enter your body through your hands“. Es geht um die Frage, wie man den kinästhetischen Sinn aktivieren kann. Das ist ein weiterer Kernpunkt von Anna Halprins Philosophie – fast eine Art umfassende Wahrheit. Banal gesagt geht es darum, in Kontakt mit dem kinästhetischen Sinn und damit zu sich selbst zu kommen. Das kann eine sich bewegende Hand sein, aber auch intensives Zuhören, eine Fotografie oder eine Zeichnung. Wichtig ist für Anna, dass man alle Sinne aktiviert.





**Suter:** Was meinst du mit Aktivierung der Sinne?

**Gerber:** Die Übung, bei der man sich auf den Boden legen muss. Anna betont, dass sie sofort sieht, wenn jemand wirklich am Boden liegt, was sehr selten vorkommt. Man muss zunächst einmal die innere Schwerkraft spüren, um anschließend mit der äußeren Schwerkraft umzugehen. Das ist ein wunderbares Bild für Menschen, die sich mit Bewegung beschäftigen. Man soll sich selbst konzentrieren auf das innere Erleben dieser Schwerkraft, dieses Empfinden von innen; und versuchen, auszublenken, wie schwer der Kopf ist, denn das wäre eher eine äußere Beschreibung.

**Suter:** Das Thema innen/außen beschäftigt uns sehr. Wir begegnen den äußerlichen Rätseln der Welt, aber die Antwort darauf befindet sich in uns.

**Gerber:** Mit Frank Hatch habe ich immer wieder über dieses Thema philosophiert. Für ihn war das eine der ganz großen erkenntnistheoretischen Fragen. Anna Halprin spricht von der physikalischen Welt, im Gegensatz zur „inneren Erlebniswelt“. Sie geht davon aus, dass die Natur existiert und man sich mit ihr auseinandersetzen muss.

**Suter:** Anna Halprin scheint eine sehr enge Beziehung zur Natur zu haben. Ihr Mann Larry Halprin hat ihr eigens eine große Holzplattform in der Natur gebaut.

**Gerber:** Ja, sie arbeitet am liebsten in der Natur. Sie fordert, dass wir unsere begrenzten Räume, und vorgegebenen Normen verlassen sollten, da sie uns in unserem Lernen stark einschränken. Wenn man in die Natur geht oder direkt mit dem Publikum arbeitet, kann man ausbrechen und gleichzeitig neue kreative Wege beschreiten (out of the box!). Daraus entsteht der eigene Stil. Man kann etwa die Wellen des Meeres oder den Baum so stark erleben und in Kontakt kommen, dass man neben dem physischen, emotionalen und vielleicht fantasievollen Erleben auch ein spirituelles Erleben verspürt. Die spirituelle Dimension wäre dann die vierte Ebene von Wahrnehmung.

Anna Halprin hat immer betont, dass sie weit über 80 Jahre alt werden musste, um überhaupt über Spiritualität sprechen zu können.

**Suter:** Du hast gesagt, Anna Halprin hat versucht, den Tanz ins Leben oder das Leben in den Tanz zu bringen.

**Gerber:** Anna ist mit 80 Jahren auf die Bühne zurückgekehrt. Das war für mich die Bestätigung: Es geht ihr letztendlich um die Performance. Als ich



das Filmmaterial angeschaut habe, wurde mir klar: Anna öffnet sich am meisten in der Performance, dort ist sie am verletzlichsten.

Anna ist eine Künstlerin, ein absolutes Talent. Viele sehen sie als Schamanin, als Therapeutin, aber dagegen wehrt sie sich. Der Prozess, den sie in der Arbeit mit TänzerInnen und Laien auslöst, ist ein künstlerischer. Deshalb wird sie manchmal als „The artist’s artist“ bezeichnet. Sie und ihre Generation sind auch von der Kunst-richtung „Bauhaus“ beeinflusst worden, in der gestaltendes Handwerk, Architektur und bildende Künste miteinander verschmolzen.

Anna Halprin ist ihr Leben lang eine

Fragende: Wie können wir etwas durch Bewegung bewerkstelligen? Wie gehe ich damit um, was mir im Leben begegnet – politisch oder sozialpolitisch? Immer wenn sich Anna Halprin um Menschen gekümmert hat, die benachteiligt, krank oder marginalisiert waren, hat sie den Tanz benutzt, um einen Weg zu finden, damit umzugehen.

**Suter:** Anna Halprins Leben verlief ja nicht nur glatt, da gab es einige Steine auf ihrem Weg.

„Anna Halprin ist sicherlich eine Urmutter von Kinaesthetics. Ohne sie gäbe es heute kein Kinaesthetics. Da existiert eine direkte Linie.“

Ruedi Gerbers Dokumentarfilm zeigt, dass Anna Halprin ganz in der Kunst aufgeht und Realität und Fiktion miteinander verschmelzen.

2



2

2A

**Gerber:** Es gibt zwei große Brüche in ihrem Leben: das Ende des Dancers-Workshop und ihre Krebserkrankung. Jedes Mal hat sie neu angefangen.

Der Abbruch des San Francisco Dancers-Workshop war für sie zerstörerisch. Dass sich John Graham und A. A. Leath von ihr getrennt haben, hat sie zutiefst verletzt. Wer weiß, wenn die drei zusammengeblieben wären, was da passiert wäre! Es war die stärkste künstlerische Phase, über die man aus heutiger Sicht sagen kann, dass sie richtungsweisend war für viele KünstlerInnen am Theater, beim Tanz oder in der bildenden Kunst.

Halprin besann sich immer wieder auf den Ursprung des Tanzes, auf das Ritualhafte. Demzufolge ist Tanz nicht etwas, das man für ein Publikum macht, sondern es entsteht aus einem inneren Bedürfnis heraus. Tanz soll einen Zweck haben. Sie hat deshalb nicht mehr von Zuschauern gesprochen, sondern von „Witnesses“ (Zeugen). Meiner Meinung nach spielt auch eine frühkindliche Komponente eine Rolle. Anna Halprin erzählt immer wieder, wie sehr sie beeindruckt war von ihrem jüdischen Großvater, der aus spirituell-religiösen Gründen getanzt hat. Als sie an Krebs erkrankte, wurde sie noch intensiver mit der Frage konfrontiert: Wie beeinflusst der Tanz unser Leben? Was ist das zutiefst Menschliche, das dahinter steckt?

Tanz in einen größeren Bedeutungszusammenhang gestellt bedeutet für Halprin Überleben. Diese Erkenntnis zeigt sie in ihrer künstlerischen Arbeit auf viele verschiedene Arten. Wie kann die Menschheit überleben? Wie kann das Gute im Menschen überleben? Anna Halprin verweist oft auf Anne Frank, die 16-jährig dem nationalsozialistischen Völkermord zum Opfer fiel und trotzdem in diesen grauenhaften Zeiten des Holocausts an das Gute im Menschen geglaubt hat.

**Suter:** Was sagen die Töchter von Anna Halprin zu diesem „Life-Art Process“ ihrer Mutter? Sie sind ja mittendrin aufgewachsen!

**Gerber:** Wenn ihre Mutter auf der Bühne steht, finden sie es wunderbar. Aber im realen Leben werfen sie ihr vor, dass sie manchmal den Unterschied zwischen Fiktion und Realität nicht kennt! Dies führt mitunter zu Problemen im Alltag. Ob Fiktion oder Realität, ist sowieso eine Grundfrage des Lebens. Du hast immer eine Vorstellung der Realität und eine wirkliche Realität. Damit wären wir wieder bei Frank Hatch und der Kybernetik.

**Suter:** Seit deinen ersten Erfahrungen mit Anna Halprins Lehre in den 80er-Jahren ist viel Zeit vergangen. Blickst du mit dem Film auch auf dein eigenes Leben zurück?

**Gerber:** Wenn man filmt, ist man ja sehr kopflastig und verkrampft. Ich kam nach New York an die



Ruedi Gerber, Filmemacher



## Biografisches

Für Anna Halprin, 1921 geboren, ist der Tanz seit Ende der 1930er-Jahre ein wichtiges Element in ihrem Leben. 1955 gründete sie den legendären San Francisco Dancer's Workshop, 1978, zusammen mit Daria Halprin, das Tamalpa Institute. Halprin zählt zu den frühen Pionieren der Expressiv-Arts-Heilsbewegung. Sie hat mit ihrer Philosophie zu einer umfassenden Neudefinition des Tanzes geführt. 150 komplette Tanzwerke, mehrere Bücher, Videos und Filme sind das Resultat ihres reichen Lebenswerkes, für das sie mit zahlreichen Auszeichnungen geehrt wurde.

Im Alter von 86 Jahren tritt sie weiter auf, reist und unterrichtet mit Leidenschaft, getreu ihrem Motto „Altern ist wie eine Erleuchtung mit vorgehaltener Pistole“.



Filmschule und hatte das Gefühl, meine Arme seien abgeschnitten. Im Theater oder bei den Kinaesthetics/Gentle-Dance-Leuten haben wir uns immer ohne Probleme angefasst. Das war ich so gewohnt. Plötzlich war das verpönt. Don't touch a Stranger!

Mit dem Film konnte ich eine Brücke schlagen zwischen meiner früheren Phase am Theater, meinem Wissen als Bewegungsmensch und meinem Können als Filmemacher. Ich habe versucht, einen Film zu machen, der einen über Bilder, Ton und Musik ins eigentliche Erleben der Bewegung hineinzieht. Es sollte keinesfalls die oberflächlich erzählte Biografie einer berühmten Tanzpionierin werden.

Aus 150 Stunden gedrehtem Material habe ich 80 Minuten ausgewählt, Satz für Satz. Es ist eigentlich meine Erzählung geworden, über die Stimme von Anna, durch die ich sagen kann, dass das Leben und Erleben von Bewegung uns direkt berührt und Kraft gibt.

Anna kehrt das Verhältnis Bühne und Publikum um. Eigentlich ist das Publikum der Performer und der Tänzer ist derjenige, der zuschaut und Antworten gibt. Es ist ein Feedbackprozess, den auch die ZuschauerInnen in meinem Film erlebten: Sie konnten sich mit etwas identifizieren und befanden sich plötzlich mittendrin im Geschehen!

**Suter:** Hast du selbst durch den Film etwas gelernt?

**Gerber:** Für mich persönlich ist „Erleben“ ein noch bedeutsameres Wort geworden. Anstelle des eigenen Erlebens wird uns heute viel vorgegaukelt. Wir leben eben in einer Konsumwelt, die das eigene Erleben immer mehr verdrängt. Wenn wir uns aber darauf besinnen, dass das, was wir erleben, einzigartig ist, dann ist das Erleben auch das Wichtigste, das wir nicht verlernen dürfen! Du kannst bestimmte Erlebnisse nicht wiederholen, weil das Leben weitergeht. Hat man das erkannt, ist man viel freier und mutiger.

# LQ



**kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität**

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter [www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net) oder per Post

verlag lebensqualität  
nordring 20  
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net  
[www.verlag-lq.net](http://www.verlag-lq.net)  
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



## Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Geschenkabonnement für:

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_