

# TANZEN IM KONTAKT MIT DEN WELLEN

Spielformen des alternativen Tanzes begeistern immer mehr Menschen in der Steiermark. Bei Contact-Improvisation, Authentic Movement oder 5 Rhythmen tanzen sie sich in ein neues Körperbewusstsein.

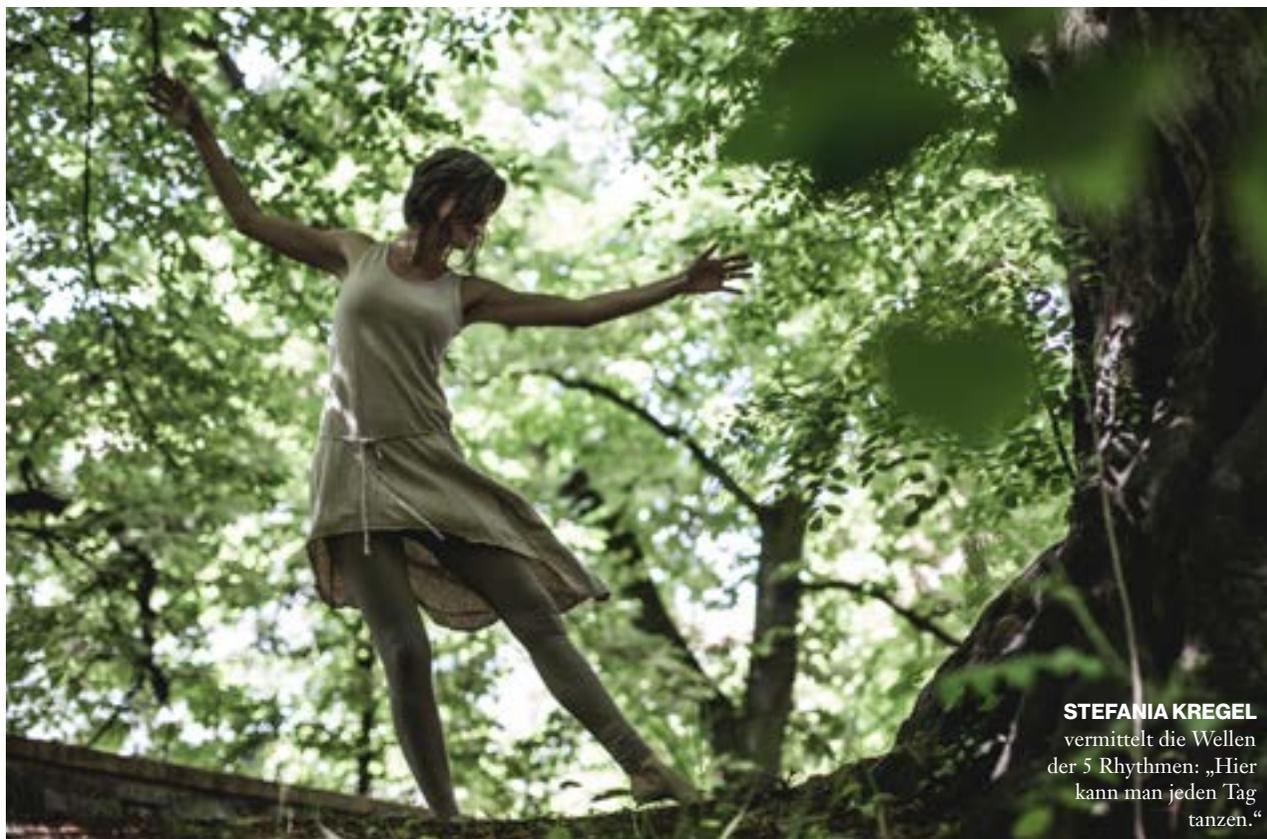
**E**s brodelt in der steirischen Tanzszene. Neben der Vielzahl an klassischen Tanzstilen und -formen wie Rumba/Mambo, Salsa, Tango und Co. hat sich in der Steiermark eine starke alternative, körperorientierte Tanzszene etabliert, die modernen Tanzbewegungen folgen: Contact-Improvisation, Authentic Movement, 5 Rhythmen. Beinahe täglich finden Kurse statt, größere Treffen, sogenannte Jams, mehrmals im Monat.

Katrin Oberrauner ist eine der Tanzlehrerinnen, die in Contact Improvisation für eine bunte lebendige Tanzszene Kurse gibt. Schon als Kind tanzt sie Ballet (dessen Struktur und Strenge ihr aber zusehends „zu eng“ werden, wie sie betont, probiert dann Modern Tanz, Jazzdance und die Akrobatik des Voltigierens aus, ehe sie in Argentinien mit Contact Improvisation in Berührung kommt. Contact Improvisation (kurz Contact Impro) ist ein in den 1960er Jahren in den USA entwickel-

ten Tanzstil, in dem die TänzerInnen die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers erforschen. Sie weiß sofort: „Das ist mein Tanz“.

## Tanz und Yoga

Nach Jahren in Wien und größeren Reisen – etwa ein halbes Jahr durch Indien – kommt sie nach Graz zurück und übernimmt die frühere Yoga-Einrichtung Casa Ananda in der Grazer Alberstraße. Seit zwei Jahren bietet sie hier Kontakt Impro, ganz-



**STEFANIA KREGEL** vermittelt die Wellen der 5 Rhythmen: „Hier kann man jeden Tag tanzen.“

heitliche Tanzseminare in Kombination mit Klang und Musik und Yoga an.

### Contact-Impro

„Hier kannst du dich spüren und dich mit dem verbinden, was sonst in dir unterdrückt werden muss. Du kommst in Berührung mit dem Ureigenen deines Körpers. Das ist ein kreativer Prozess“, erklärt Oberrauner. Und Contact-Improvisation ist Gruppentanz. Man tanzt sich in Kontakt mit anderen Menschen in der Tanzgruppe, auf körperliche Weise nähern sich die Tänzer an, im Rhythmus entfaltet sich ein intensives Körperbewusstsein. Dabei spielen jedoch Achtsamkeit eine wichtige Rolle ebenso „wie ins Fließen zu kommen“, wie Oberrauner erklärt. Vor allem Bewegungshungrige ab 30 schätzen diese Tanzform. „Bei Älteren gibt es eine größere Offenheit, sich zu zeigen wie man ist“, so Oberrauner.

Auch ganzheitliches Tanzen sowie Authentic Movement spricht freie körperorientierte, innere Bewegungsimpulse an. Neben den Kursen im Wochenrhythmus gibt es auch sogenannte Jam-Festivals, wo schon mal 70 Leute teilnehmen wie bei der Veranstaltung in Laubegg im Juni in der Südoststeiermark. Im Herbst wird es eine weitere Jam im Putterer Schloß in der Obersteiermark geben.

### 5 Rhythmen

Ähnlichen Zulauf erhalten die Tanzevents der Bewegungspraxis nach „5 Rhythmen“, einer von der US-Amerikanerin Gabrielle Roth entwickelten Tanzform. Sie beschreibt die Bewegungsformen und -energie des Körpers mit Energiewellen. Stefania Kregel ist eine der im Grazer Verein Jagati etablierten Tanzlehrerinnen, die 5-Rhythmenkurse anbietet. Sie erklärt: „Gabrielle Roth hat herausgefunden, dass sich die Menschen beim Tanzen in fünf aufeinander folgenden Qualitäten bewegen, die sich gut mit Energie-Wellen benennen lassen: Fließen, das dem Weiblichen entspricht; Staccato verleiht der männlichen Energie Ausdruck; Cha-

os folgt, wenn die Kontrolle abgegeben wird und wir loslassen und uns hingeben; darauf folgt das verspielte und leichte Lyrische und die Stille, in dem Ruhe, Leichtigkeit, Stille und meditatives Atmen den Ton angeben.“ Es geht nicht um religiöse Erfahrungen, auch wenn es einen solchen Anschein haben könnte, betont Kregel, aber es geht um ein Spüren dessen, was jenseits von uns selbst ist. Sich frei durch diese Welle zu bewegen ermöglicht den TänzerInnen die Verbindung zu sich selber, den anderen und dem Leben zu spüren, die Weisheit des Körpers als Ressource wahrzunehmen und viele Facetten der eigenen Persönlichkeit zu erforschen.

### Das Potenzial der Welle

Es geht dabei um Spüren, Aufmerksamkeit und das Potenzial, die neue Welle in sich zu spüren. Stefania Kregel hat beim Sohn von Gabriele Roth eine umfassende Ausbildung in 5 Rhythmen erhalten. „Ich hab mir zehn Jahre Zeit für alle nötigen Workshops gegeben. Es geht sicher schneller, aber mir ging es um den Weg dahin, um gewissenhaft als Lehrerin arbeiten zu können“, sagt Stefania Kregel. Im Verein Jagati unterrichten derzeit vier Lehrerinnen 5 Rhythmen. Kregel: „Hier kann man jeden Tag tanzen, es gibt bei uns sehr viele Angebote.“ Regelmäßig werden auch im Seminarzentrum Tamanga des Arztes Rüdiger Dahlke in Gamlitz Tanzkurse abgehalten. Die Teilnehmer sind bunt gemischt, Frauen wie Männer in der Altersgruppe von 30 aufwärts. „Es ist spannend zu sehen, wie die 5 Rhythmen Menschen von verschiedenen beruflichen und sozialen Hintergründen zusammen bringt: mit Bewegung als Muttersprache verschwinden die Unterschiede auf der Tanzfläche“, sagt Stefania Kregel. Wenn die Wellen im Rhythmus der Energie wogen. ●

*Helmut Bast*

Infos: <https://katrinmove.com/>  
<https://jagati.org/Wonderline.at>

**KATRIN OBERRAUNER** und Partner Ben in Contact Improvisation: Annähern auf körperliche Weise, um die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers auszuloten.

**„In der Bewegung offenbart sich eine neue Perspektive, die mich erleben, verstehen und annehmen lässt. Die Bewegung bringt Möglichkeiten, Leichtigkeit und Tiefe zugleich.“**

Katrin Oberrauner, Tanzlehrerin in Contact Improvisation

FOTO: MARIA NOISTERNIG

