

Butoh

Tanz in die Stille

mein Selbstverständnis

Die Stille, die ich meine, ist eine Seinsqualität. Sie hat nicht zwangsläufig äußere Stille oder Abwesenheit von Lärm als Voraussetzung. Sie hat mit der Wahrnehmung meiner selbst im jeweiligen Moment und der eigenen Erdung zu tun. Sie hat in der Konsequenz damit zu tun, auftauchende Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen, wie immer sie sind. Diese Wahrnehmung und Erkenntnis ist nicht das Ergebnis von aktiver Anstrengung meiner intellektuellen Fähigkeiten, sondern ein unmittelbares (Körper-)Empfinden und schließlich ein unmittelbares Empfangen von geistiger Klarheit. Voraussetzung für diesen Prozess ist es, sich innerlich leer zu machen. Mit „Tanz in Präsenz und Stille“ beschreiten wir einen Weg innere Leere zu schaffen.

Wir befürchten eine Begegnung mit beängstigender Sinnlosigkeit oder unangenehmen Gefühlen. Tatsächlich ist es die Praxis, auftauchende Gefühle bewusst wahrzunehmen und anzunehmen, wie immer sie sind. Sie anzunehmen erlaubt Nähe zu sich selbst und bewirkt neue Leichtigkeit und Weite. Die befürchtete Leere entpuppt sich als Fülle oder Erfüllung. Der unmittelbare Gewinn ist Nähe zu sich selbst, Entspannung und innere Ruhe.

Warum es dazu kommt, lässt sich folgendermaßen erklären. Wir praktizieren eine langsame freien Form Bewegung. Inspiriert von Butoh, dem japanischen Ausdruckstanz. Er ist der Tanz der Langsamkeit schlechthin, der Tanz der Zeitlupe. Z e i t l u p e wird im „Normalfall“ benutzt, um schnelle und komplizierte Vorgänge verständlich zu machen. Wer sich selbst langsam bewegt, nimmt anders wahr. Bewegungs- und Handlungsmuster werden der Bewusstheit zugänglich. Soweit zur „Zeit“. Eine Lupe benutzt man, um Struktur erkennen zu können. Sie zeigt die Zwischenräume zwischen den Dingen und lässt die Vielfalt von Mikrowelten erkennen. Sie vermag Sonnenlicht zu bündeln und Feuer zu entfachen. Wer langsam geht, der entdeckt unter der Oberfläche konditionierter Aktion die Tiefe des Seins und eröffnet dem geistigen Bewusstsein neue Räume. Der Tanz wird damit zum philosophischen Tanz. „Die Bewegung muss so langsam sein, dass man auf sie warten muss.“ Viele teilen die Erfahrung, dass der Alltag allzu oft mit einer Vielzahl kleiner Handlungen und Zeitvertreib gefüllt wird, um möglichen Selbstvorwürfen, Zuschreibungen und unangenehmen Gefühlen auszuweichen oder wenn nicht das, dann eben aus reiner Routine und Konditionierung. Dem eigenen Körper und Gefühlsleben entfremdet entwickeln sich Verstimmungen, Depressionen und körperliche Krankheiten. In unserer Zeit der Reizüberflutung, der Beschleunigung und

Gleichzeitigkeit andererseits ist dieses Vorgehen ein bewusstes Gegenprogramm.

Ein Blick auf die Geschichte macht deutlich, dass Butoh nach dem zweiten Weltkrieg in Japan, als Ausdruck der Verweigerung einer Verwestlichung und als Ausdruck der Suche nach den eigenen Wurzeln und dem authentischen Ausdruck entstanden ist.

Bei Butoh geht es nicht um die Ästhetik, wie wir sie landläufig verstehen. Butoh macht keinen Unterschied zwischen hässlich oder schön. Butoh integriert als Tanz des Lebens schöne und hässliche, dunkle und helle Seiten, Freud und Leid.

Butoh verdichtet Aussagen des Tänzers zu sich selbst. Der Maßstab ist der, inwieweit der Tänzer sich selbst und ggf. das Publikum berührt. Damit schafft er eine eigene Ästhetik. Die Form des Balletts liegt außerhalb seiner selbst.

Wer Butoh tanzt ist sein eigener Ursprung. Butoh ist der ewig neugeborene Tanz. Butoh tanzen bedeutet sich in jedem Moment wie neu zu erschaffen. Er gibt Gelegenheit, sich nicht mit früheren eigenen „Leistungen“ oder mit denen anderer zu messen. Schön ist, was Körper, Geist und Seele miteinander in Berührung kommen lässt.

„Vom Wollen zum Lauschen geht der Weg des Schweigens, der Weg in das Sein. Irgendetwas wollen wir fast immer. Aber Wollen richtet aus und fixiert. Es ist eine Bewegung von hier nach dort. – Ganz anders das Lauschen Es öffnet und weitet und ist eine Bewegung von überall her nach hier. Das I c h will, und deshalb muss es still werden, um zu lauschen. Dann kommt es in die Schwingung, aus der es entspringt.“ (Dieter Mittelsten-Scheid)

Über den Weg, Wahrnehmung und Gewahrsein zu üben und zum wohlwollenden Beobachter seiner selbst zu werden berühre ich den Raum, in dem Frieden herrscht. Hier gelingt es, Leere nicht sofort wegzuwischen, sondern sich in sie hineingleiten zu lassen.

Butoh heißt für Kazuo Ohno, dem wohl berühmtesten Butoh-Tänzer, „sich selbst beim Träumen zusehen“.

Tanztechnische Voraussetzungen sind hier nicht gefragt. Tanzen heißt hier weder ein Formentanz, noch ein analytisches System oder Gymnastik.

Die unmittelbare Erfahrung eines Seminars ist die Erfahrung von tiefer Entspannung, von innerer und äußerer räumlicher Weite, in Kontakt sein mit der Einfachheit der eigenen Natur und stillem Glück.

Barbara Hülmeyer
März 2020