

## BEING THE CHANGE – CONTACT IMPROVISATION IN KÖLN

*We mirror the world. All the tendencies present in the outer world are to be found in the world of our body. If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change.*

*Mahatma Ghandi.*

Elena hatte mich gebeten, etwas über Contact Improvisation in Köln zu schreiben. Mein erster Impuls war, dass sich Bewegungen von Körpern in Köln nicht anders anfühlen als im Allgäu oder in Thailand. Aber Contact lebt von den Menschen, die auf der Tanzfläche sind und die sind überall verschieden.

Jede Jam ist anders, weil andere Menschen miteinander tanzen. Die Tanzenden bringen ihre Umgebung und ihr Umfeld mit ein. Sie gestalten einen Raum, färben ihn mit ihren Gefühlen, Wünschen, Gedanken ein und drücken ihre Gefühle aus. Contact in Köln ist deswegen eine einzigartige Erfahrung. Mir fällt es nicht ganz leicht, den Unterschied zu Jams an anderen Orten zu beschreiben, obwohl ich ihn klar spüre. Trotzdem wage ich den Versuch, ein Körpergefühl in Worte zu packen.

Es sind drei Elemente, die ich spüre: Formlosigkeit, Achtsamkeit und etwas, das ich non-performativ nenne. Die drei Elemente gemeinsam können zu einem Veränderungsprozess anregen.

Eine Jam in Köln ist für mich geprägt, durch den Kontrast zum Umraum. Versiegelter Boden, keine Dunkelheit in der Nacht, viel Lärm und Gestank, viel Bewegung und ein überbordendes Angebot an allem - ein schwieriges Feld. Den städtischen Raum gibt es natürlich an vielen Orten der Welt. Auf den Kölner Jams habe ich das Gefühl, dass der Kontrast gut fühlbar ist. Vielleicht gibt es sogar ein Interesse daran, sich dem Kontrast widmen.

Seit 1999 beschäftige ich mich mit Körperarbeit. Contact Improvisation hat in den vielen Möglichkeiten der Körperarbeit eine einzigartige Stellung. CI ist formlos, nicht ohne Regeln, aber ohne Form. Mir gefällt diese formlose Bewegung, wenn sie zugleich mit hoher Achtsamkeit gepaart ist.

Formlosigkeit und Achtsamkeit in einer großen Stadt empfinde ich als außergewöhnlich. Das Leben ist dicht, aber die Berührungen sind dünn, der Alltag

nicht von hoher Achtsamkeit geprägt. Räume zu entwickeln, die formlose Berührungen mit hoher Achtsamkeit erlauben, hat etwas Radikales.

Die formlose Bewegung erzeugt einen scharfen Kontrast zum städtischen Raum, in dem jeder Zentimeter verwaltet, organisiert und geformt ist. Als Contact-Tänzer akzeptiere ich die Erfahrung dieser Formlosigkeit und schätze sie. In hoher Achtsamkeit kann ich beobachten, wie ein inneres Kunstwerk entsteht, nicht sichtbar von außen.

Für mich ist Contact Impro keine performative Kunst, keine Darstellung von etwas, sondern eine innere Erfahrung. Auch das ist ein fremdes Element im städtischen Raum, der häufig vom Wunsch geprägt ist, als Individuum gesehen zu werden und nicht in der Masse unterzugehen.

Aus dem Alltag in eine Jam zu gehen, hat einen Effekt vergleichbar dem Eintauchen nackter Füße ins Meer. Ich erhalte Zugang zu einer formlosen Ursprünglichkeit, die in einer versiegelten Welt nur als Schatten zu erahnen ist. Dort können sich meine Sinne entfalten und achtsam sein. Ich spüre Gewicht, Muskeln, genieße die Ziellosigkeit eines Kontakts, einer Bewegung, beobachte mein eigenes Verhalten mit einer gleichmütigen Haltung und Aufmerksamkeit.

Die Menschen beginnen sich im Kontakt häufig zu verändern, tanzen sich in eine Veränderung. Am Anfang steht die Körperwahrnehmung, dann folgt das Konzept der Welt. Klein, groß, langsam, schnell und ganz unerwartet können Veränderungen sein. Fragen über das Universum, Beziehungen, Kommunikation tauchen auf und verschwinden. Wir rollen, fallen, liften, heben und spiralen, tanzen zu zweit in einen Dialog, manchmal mit uns selbst, manchmal im Trio oder in einer großen Gruppe. Manchmal gehen wir in dieser Veränderung auf, werden selbst zu einer Veränderung.

In der Improvisation, im Kontakt, eine Veränderung zu sein, ist ein unglaublich lebendiger Moment - eine Pflanze, die durch den Asphalt bricht oder ein tiefes Ein- und Ausatmen, das die Beteiligten mit einem anderen Blick auf den Asphalt zurückkehren lässt.

Wenn sich der Blick ändert und wir diesen Augenblick achtsam wahrnehmen, entsteht ein Augenblick des Fließens ohne klare Form. Alles ist möglich. Und dann? Tanzen wir auf dem Asphalt weiter. Mitte 2017 habe ich begonnen, eine regelmäßige Contact-Jam und Workshops in der Kölner Innenstadt anzubieten. Das ist meine Veränderung.

Hassan Aftabruyan

[contact@motionlab.cologne](mailto:contact@motionlab.cologne)