

Contact Improvisation-Jam-Info

Was ist Contact Improvisation (CI)?

Die Contact Improvisation entstand Anfang der 1970er Jahre in einem Kollektiv von Tänzer*innen rund um Steve Paxton und Nancy Stark Smith. Sie ist eine sich ständig weiterentwickelnde **Form des Tanzens**, die heute mit verschiedenen Schwerpunkten praktiziert wird.

Der **physische Kontakt** zwischen den Tänzer*innen spielt eine wesentliche Rolle. Aus diesem Kontakt, den **Bewegungsimpulsen** der Tänzer*innen und durch die Wirkung der **Schwerkraft** entsteht ein gemeinsam improvisierter Tanz.

CI ist **Bewegungs improvisation**, es werden keine Choreografien oder Tanzschritte unterrichtet. Bewegungen werden durch Improvisation ständig neu erfunden, kombiniert und interpretiert. In verschiedenen Übungsformaten können sensomotorische und improvisatorische Fähigkeiten erlernt werden. CI ist **allen Interessierten** unabhängig von Vorkenntnissen zugänglich und wird sowohl von professionellen Tänzer*innen als auch von Amateur*innen gemeinsam getanzt.

Wie läuft eine CI-Jam ab?

Eine lose Gruppe von Menschen trifft sich für einen Zeitraum von etwa 2-4 Stunden in einem Tanzstudio/Turnsaal, um CI zu tanzen. Bei manchen Jams kann jede*r kommen wann sie/er will, bei anderen Jams gibt es Einlass bis zu einem bestimmten Zeitpunkt – informier dich, bevor du hingehst!

Die meisten Jams werden von einem oder mehreren **Hosts** betreut. Sie sind für den Raum verantwortlich und Ansprechpartner*innen, wenn du ein Anliegen hast.

Manche Jams beginnen mit einem gemeinsamen **Eröffnungskreis**, bei dem wichtige Infos zur Jam ausgetauscht werden, davor/anschließend gibt es Zeit, sich aufzuwärmen oder auch ein angeleitetes Warm-Up. Manchmal wird mit Musik getanzt (**Music Jam**), manchmal ohne (**Silent Jam**); lautes Sprechen im Tanzraum ist in der Regel unerwünscht. Die Jam-Zeit ist dem Tanzen gewidmet, davor/danach ist meist noch genug Zeit zum Plaudern.

Manchmal gibt es am Ende der Jam einen **Schlusskreis**, um Eindrücke und Erlebtes mit den anderen zu teilen.

Bist du neu auf einer Contact Improvisation-Jam? Willkommen!

Diese sieben Tipps könnten für deinen Einstieg wertvoll sein:

1. Nimm dir Zeit ...

... zu spüren, wie du gerade drauf bist: Glückliche? Zufrieden? Unsicher? Tut etwas weh? Bist du voller Erwartungen? Genervt? Müde? Voller Energie? Oder..? Nimm dir Zeit anzukommen. Finde den Kontakt zum Boden und wärm dich auf, um dich aufs Tanzen vorzubereiten.

2. Finde ins Tanzen ...

... mit dir selbst, mit einer zweiten Person, mit mehreren, mit allen. Beginne mit Blickkontakt, Körperkontakt, verbal, und/oder sei einfach präsent auf der Tanzfläche, wenn du tanzen willst.

3. Du kannst jederzeit einen Tanz ...

... beenden und auch wieder einen neuen beginnen. Es braucht dazu keine Rechtfertigung oder Erklärung! Vertraue dem, was sich für dich gut anfühlt.

4. Trage Verantwortung ...

... für dich, für die anderen, für die Sicherheit im Raum. Du bist Teil des Ganzen und gestaltest diese Jam mit. Achte auf deine Grenzen und die Grenzen der anderen, damit alle mit Freude tanzen können. Informiere dich bei den Hosts über die „Regeln“ der jeweiligen Jam.

5. Sprich an ...

*... wenn etwas unklar ist. Sag „Nein“, wenn du dich emotional/körperlich nicht sicher fühlst, etwa weil dich jemand hebt, festhält, dir zu viel Gewicht gibt oder weil du etwas als übergriffig empfindest. Frag nach, wenn du den Eindruck hast, deine Tanzpartner*innen könnten sich nicht sicher fühlen. Wenn du Unterstützung brauchst, wende dich gerne an die Jam-Hosts oder an andere Tänzer*innen.*

6. Sex kommt woanders vor.

Sexuelle Gefühle tauchen manchmal auf - nimm sie wahr und lass sie wieder gehen. Hier geht's ums Tanzen, die Jam ist kein Ort, um sexuelle Impulse auszuleben.

7. Such den Austausch ...

*... mit anderen Tänzer*innen, teile deine Erfahrungen und Erlebnisse. Damit bereicherst du den Dialog und die Entwicklungen in der Community.*

Sicherheit auf einer CI-Jam

Wichtigster Grundkonsens einer CI-Jam ist, dass alle Teilnehmer*innen **auf die eigene Sicherheit UND die Sicherheit der Tanzpartner*innen achten**: „Pass auf, dass du niemanden verletzt. Pass auf, dass dich niemand verletzt.“

Es ist Teil des Lernprozesses in der CI, die eigenen körperlichen und emotionalen Grenzen kennen zu lernen und die Grenzen der Tanzpartner*innen lesen zu lernen. Dies gibt Sicherheit und schafft Freiheit, uns in der Nähe dieser Grenzen zu bewegen. Für die **physische Sicherheit** ist es wichtig, einige Grundtechniken zu erlernen, wie z.B. zu fallen, Körpergewicht dosiert abzugeben und gemeinsam zu rollen oder zu gleiten. Die Techniken für die **emotionale Sicherheit** sind individuell unterschiedlicher, und mindestens genauso wichtig.

Als „**Sicherheits-Regeln**“ für eine CI-Jam haben sich unter anderen bewährt:

- **Bequeme Kleidung** tragen und Schmuck, der hängen bleiben kann, vorm Tanzen abnehmen.
- Mit offenen Augen tanzen und **auf den Raum achten** („peripherer Blick“), um schnell auf das Tanzgeschehen reagieren zu können.
- Bewegungsimpulse sind „**Einladungen**“. Tanzpartner*innen sollen immer die Möglichkeit haben zu entscheiden, ob sie diesen Impulsen folgen wollen oder nicht.
- Arme und Beine der Tanzpartner*innen **nicht festhalten**; sie werden beim Fallen zum sicheren Landen benötigt.
- Zu jeder Zeit besteht die Möglichkeit, einen Tanz **ohne Begründung** zu beenden.
- Oft werden die **Grenzen** nonverbal kommuniziert. Es besteht immer die Möglichkeit, ein „Nein“ **auch verbal** auszusprechen.
- Ein „Nein“ ist **nicht verhandelbar** und benötigt keine Begründung.

Körperkontakt in der CI

Meist entsteht der Tanz in der CI **aus dem Körperkontakt der Tanzenden**. Dieser Körperkontakt ist notwendig, um Gewicht geben und nehmen zu können und mit einem gemeinsamen Kontaktpunkt zu tanzen.

Berührung mit dem Ziel sexueller Annäherung ist nicht CI.

Durch den Körperkontakt erhalten wir **für den Tanz essentielle Informationen** über unsere Tanzpartner*innen:

- Wie ist deren Körper gerade **im Raum** und im Verhältnis zu meinem organisiert?
- Welche **Unterstützung** brauchen sie, wie viel **Gewicht** können sie nehmen?
- In welche Richtung bewegt sich der **gemeinsame Kontaktpunkt**?

Sich dem Spiel mit unseren Körpern und den physikalischen Kräften hinzugeben und die unendlichen Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken – von der kleinsten Berührung bis hin zur dynamisch kraftvollen Begegnung – kann inspirierend sein und großen Spaß machen!

Weitere Formate der CI

• In **Workshops** und **Kursen** (Classes) hast du die Chance, von erfahrenen Tänzer*innen/Lehrer*innen Skills und Techniken zu erlernen, die deinen Lernprozess unterstützen. Workshops und Kurse werden für **unterschiedliche** (Erfahrungs-)Levels angeboten. Veranstaltungen für Anfänger*innen sind meist als ‚open level‘ oder ‚beginners class‘ gekennzeichnet.

• **Festivals** sind mehrtägige internationale Treffen von CI-Tanzenden und -Lehrenden mit einem Programm aus Workshops, Jams, **Labs** (kurz für Laboratories, der Fokus liegt auf dem Forschen und Ausprobieren) u.a.

• **Mixed Ability-Angebote** sind für alle körperlichen Voraussetzungen konzipiert (barrierefrei/inklusiv).

CI ist kein geschützter Begriff, und es gibt unterschiedliche Auffassungen davon, was CI ist. Auch gibt es verschiedene Mischformen von CI und anderen Tanz- und Körpertechniken.

Da unterschiedliche Jams auch unterschiedliche Hosts haben, hat jede Jam ihre eigene Stimmung und eigene Schwerpunkte. Es lohnt sich herauszufinden, was für dich persönlich am besten passt.

Contact Improvisation-Jam-Info Version 1.0 Juni 2019, lizenziert als CC BY 4.0
Christian Apschner, Paulina Cebula, Manu Eder, Lucia Schmid, Sebastian Schubert

Dieses Infoblatt stellt einen gemeinsamen Konsens seiner Autor*innen dar. Wir sind uns bewusst, dass viele Inhalte verkürzt dargestellt sind, und viele Aspekte der CI keine Erwähnung gefunden haben. Unser Ziel ist es, eine Orientierungshilfe für die Teilnahme an Contact Improvisation-Jams bereitzustellen.

Termine und Informationen zu CI in Wien und Österreich findest du auf

contactimprovisation.at