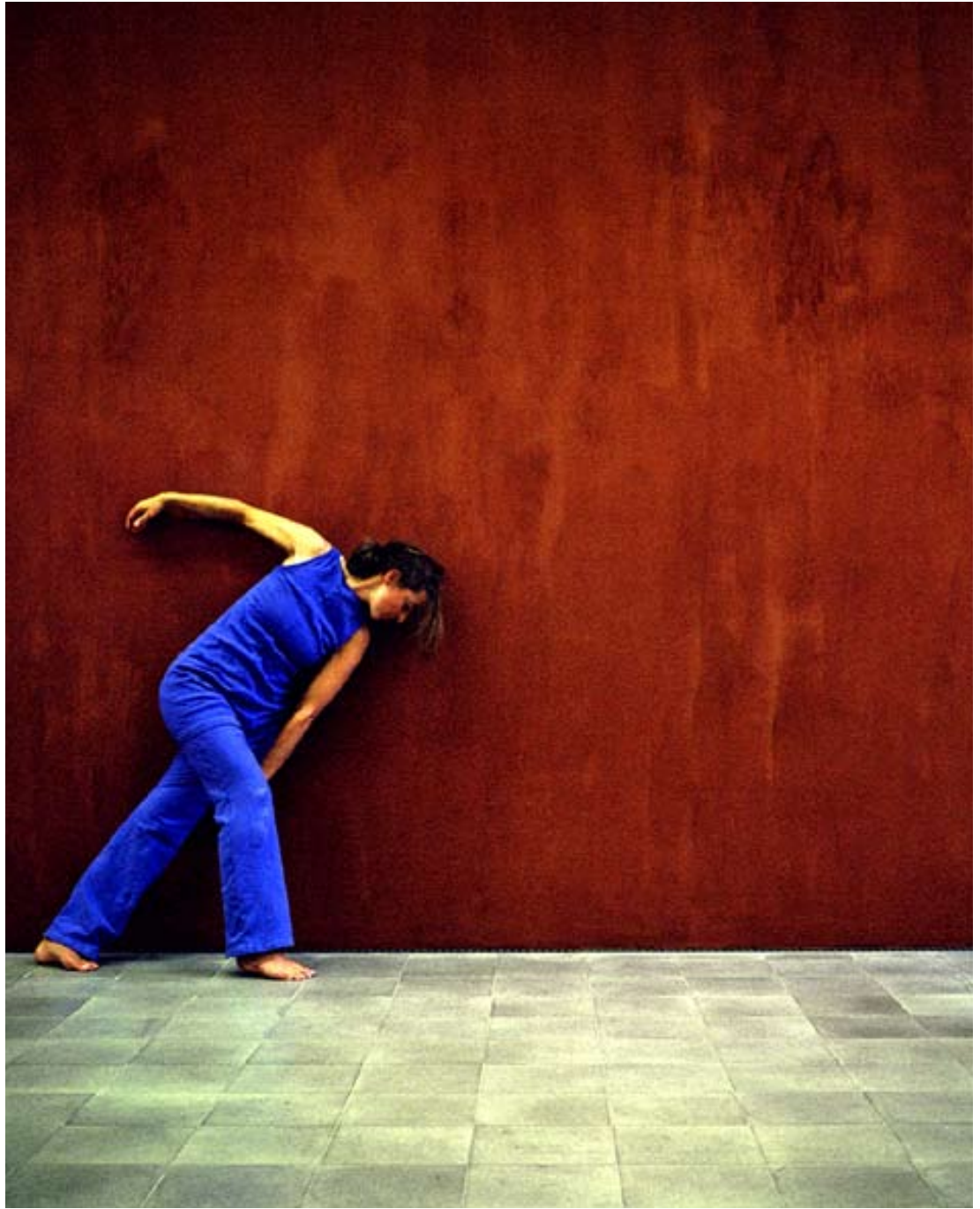




Susanne Daeppen

Die Kunst der Langsamkeit Ein Tanz von der Natur zur Seele

Susanne Daepfen

Die Kunst der Langsamkeit Ein Tanz von der Natur zur Seele

„Dieser Stein ist bloß ein Stein, er ist wertlos, er gehört der Welt der Maja an; aber weil er vielleicht im Kreislauf der Verwandlungen auch Mensch und Geist werden kann, darum schenke ich auch ihm Geltung [...] dieser Stein ist Stein, er ist auch Tier, er ist auch Gott, er ist auch Buddha, ich verehere und liebe ihn nicht, weil er einstmals dies oder jenes werden könnte, sondern weil er alles längst und immer ist – und gerade dies, dass er Stein ist, dass er mir jetzt und heute als Stein erscheint, gerade darum liebe ich ihn, und sehe Wert und Sinn in jeder von seinen Adern und Höhlungen, in dem Gelb, in dem Grau, in der Härte, im Klang, den er von sich gibt, wenn ich ihn beklopfe, in der Trockenheit oder Feuchtigkeit seiner Oberfläche. Es gibt Steine, die fühlen sich wie Öl oder wie Seife an, und andre wie Blätter, andre wie Sand [...] Die Worte tun dem geheimen Sinn nicht gut. Es wird immer alles gleich [...] ein wenig närrisch – ja, auch das ist sehr gut und gefällt mir sehr und damit bin ich sehr einverstanden, dass das, was eines Menschen Schatz und Weisheit ist, dem andern immer wie Narrheit klingt.“ (Hermann Hesse: Siddharta)

Manuskript zum Buch
Stand April 2009

Edition Clandestin

Inhaltsverzeichnis: (Buch)

Vorwort	6-8
Ursula Frauchiger: Eine Begegnung mit Susanne Daepfen.....	10-12
Meine Reise in die Langsamkeit	14-16
Die Entstehung des Butoh-Tanzes.....	18
Das Wesen des japanischen Butoh-Tanzes	20
Meine Begegnung mit dem Butoh.....	22-24
Kazuo Ohno – Reise zum Meister	26-34
Der Kreis schliesst sich	36-38
Ivo Knill: Erfahrungen aus den Butohworkshops	40-42
Skills - Qualitäten und innere Bilder im Butoh	44-72
Zeit/Langsamkeit	
Wachstum/Verwelken	
Landscaping/Der Körper als Landschaft.....	
Die Essenz der Knochen- Knochengeschichten	
Schwemmholz/Treibgut	
Philosophische Leitfäden für meditative Tanzreisen.....	
Tanzen in der Natur.....	
Partnerings-Tanzen zu zweit.....	
Seelentanz – Die Schönheit der Einfachheit	
Dank	74
Biografie	76

Meine Reise in die Langsamkeit

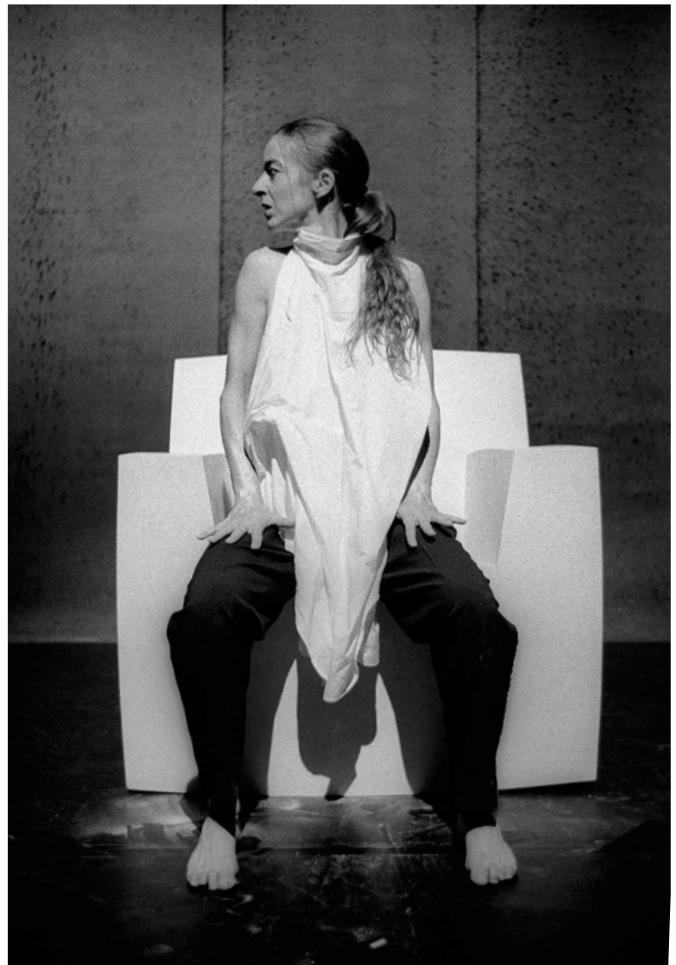
Ich beginne meine Erzählungen über die Reise in die Langsamkeit mit einem Zitat, das mir all die Jahre des Forschens und Suchens Mut und Inspiration geschenkt hat. Ich habe es immer wieder wie ein Mantra in mir selbst wachgerufen und es in Workshops oft wiederholt.

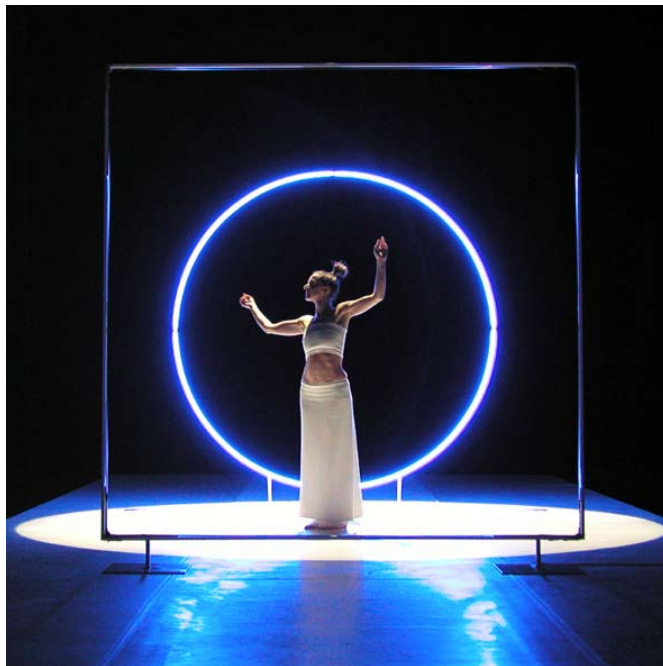
„Die Langsamkeit ist etwas Universelles. Nur haben wir sie uns abgewöhnt. Langsamkeit, Gleichmass und Harmonie der Bewegungen - und schon meldet sich das Bewusstsein, der Körper beginnt sich an jeder Kleinigkeit zu freuen, wir sind aufmerksam und hellwach. Wir empfinden die ganze Frische der Welt, wir kommunizieren, wir öffnen unsere Sinne der ganzen Fülle des Daseins.“

Diese Worte stammen von einer yogisch lebenden Frau, der Dakini Lalita Devi, die sich als Eremitin in die Natur zurückgezogen hat. Begegnet ist ihr Daniel Odier, ein tantrischer Lehrer unserer Zeit, der ihre Belehrungen im Buch „Eintauchen in die absolute Liebe“ niedergeschrieben hat.

Durch den Butohtanz bin ich der Langsamkeit begegnet. Meine ersten Improvisationssequenzen im Butohworkshop «Delicious Movement» bei den Meistern der Langsamkeit, Eiko und Koma, einem Tanzpaar aus Japan, hinterliessen bei mir einen nachhaltigen Eindruck. Es war ein Nachhausekommen; etwas in mir fühlte sich aufgehoben. Eine unbeschreibliche Sprache eröffnete sich mir, endlose Welten in meiner Körper- und Seelenlandschaft gingen auf, und ein intensives Wahrnehmen der äusseren Welt zeigte sich. Ich fühlte in diesem Zeitlupentanz, dass Körper, Seele und Geist in Einklang kamen. Diese Wahrnehmung war zutiefst angenehm, denn etwas, das ich seit Ewigkeiten vermisste hatte, offenbarte sich mir jetzt.

Die Langsamkeit ist wie der Blick durch ein Mikroskop: Je länger man sich vertieft, je genauer man hinschaut, desto mehr lässt sich erkennen. So geschieht es denn auch im Zeitlupentanz: In dieser verlangsamten Tanzart steigt Ver-





borgenes, Ungeahntes, Vergessenes wieder ins Bewusstsein auf. Das normale Zeitgefühl löst sich auf, die Welt um uns tritt für einen Moment zurück, eine unendliche Reise nach Innen kann beginnen. Die Körper- und Seelenlandschaft breitet sich vor uns aus und das Leben zeigt sich in einer neuen Vielfalt. Die Qualität der Aufmerksamkeit steigert sich. Die Langsamkeit zwingt dazu, genau hinzuhorchen und zu schauen, wer und was wir als Menschen sind. Wir begegnen uns selbst und allem was existiert, ausweichen ist unmöglich. Es braucht Mut, um der unbittlichen Herausforderung der Langsamkeit zu begegnen. Denn es kann sein, dass wir nicht nur das Schöne in uns entdecken, sondern auch vieles, was Angst macht: das Unbegreifliche, das Hässliche, das Dunkle und das Unvermögen. Die Langsamkeit des Butoh führt uns vor Augen, was wir aus freiem Willen nicht anschauen würden. Es zeigt sich dann oftmals in der Form von Krankheit und Schicksalsschlägen, wenn wir es nicht erwarten. Die Langsamkeit „dimmt“ uns aus dem Normaltempo des Alltags runter und versetzt uns in einen zeitlosen Raum. In diesem Raum sehen wir losgelöst vom linearen Zeitbegriff in unseren menschlichen Kosmos, in dem bei den meisten Dunkelheit und Licht miteinander existieren. Haben wir auf unserer Reise durchs Leben den inneren Wunsch oder keine Wahl mehr – dem Lichtvollen mehr Platz zu machen, weil das Dunkle oft beklemmend und schmerzvoll ist, dann ist der Butohtanz ein geeigneter Weg, um über das Dunkle zum Lichtvollen zu kommen.

In der Langsamkeit entsteht ein gesteigertes Körpergefühl. Ein schöpferischer Tanz beginnt, als würden wir uns in jedem Moment neu kreieren. Man spürt die Lebendigkeit im Körper, die uns im Hier und Jetzt verankert. Dieser gesteigerte Zustand erlaubt es uns, die Seele, die materielle Substanz und die Form von anderen Lebewesen wahrzunehmen und uns mit ihnen zu verbinden. In diesem Einklang kommunizieren wir mit der Erde, mit ihrer Tier- und Pflanzenwelt, mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Metall. Wir sind alles in allem und durch alles. Das Gefühl der Isolation und Getrenntheit löst sich auf. Die Langsamkeit des Butoh zeigt sich als Weg zur Ganzheit. Diese Erfahrung ermöglicht es uns, den Alltag bewusster anzugehen und in der schnellen und komplexen Welt gelassener zu sein.



Ivo Knill: Erfahrungen aus den Butohworkshops

«Ich sage euch: man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können. Ich sage euch: ihr habt noch Chaos in euch.» Friedrich Nietzsche

Butoh ist ein von Grund aus offener Tanz, der immer nur ein Anfang sein will. Ich glaube, diesen Tanz zu unterrichten ist eine Kunst, und ich glaube, dass Susanne Daeppen diese Kunst meistert.

Wer bei ihr in den Unterricht geht, wird innerhalb von 90 Minuten oder in der Dauer eines Wochenworkshops unzählige Male die innere Landschaft erkunden. Er wird den Sitz der Seele im Universum zu fassen versuchen und im eigenen Körper finden. Er erforscht den Körper als pure Materie aus Fleisch und Knochen und zugleich als leichtes Gewand der Seele. Ich liebe diese Butoh-Stunden, in denen ich mich der Vorstellung hingeben kann, als Treibholz auf dem Meeresgrund



gedreht und gewälzt zu werden oder als Berg durchs Land zu schreiten. Ich liebe es, als irrer Derwisch vergeblich zu versuchen, meine Knochen von mir zu schleudern oder mir als grüner Jogi Blüten zwischen meinen Gelenken vorzustellen. Was für ein Reichtum, was für eine Vielfalt sich den Sinnen eröffnet und wie viel Sinn sich erschliesst! Der Butohntanz öffnet mir als Mensch den Zugang zum noch Unbebauten, dem Rohen und Wilden. Im Butoh kann ich Lebendigkeit schöpfen und Demut vor den Dingen des Lebens üben.

Kazuo Ohno hat Butoh-Tanzen einmal damit verglichen, sich selbst beim Träumen zuzuschauen. Tatsächlich lassen sich mit den Mitteln dieses Tanzes Gefühle und innere Empfindungen wachrufen und in ihrer Wandlung beobachten. Trauer, das Schwinden von innerer Energie oder Freude: Es ist erstaunlich, welche Kraft diese Emotionen haben, auch wenn sie ohne einen äusseren Anlass auftreten. Mir sind Übungen dieser Art eine Möglichkeit, mich mit negativen Gefühlen zu befassen, mit denen ich reichlich ausgestattet bin. Wut zum Beispiel ist ein Gefühl, dem ich mich nicht gerne ausliefere. Im Tanz kann ich es wagen und beobachten, wie es vom Körper Besitz ergreift. Er bäumt sich auf, spannt sich an, verkrampft sich. Mit etwas Glück kann ich beobachten, wie die Wut sich in Trauer verwandelt, wie die Trauer leichter wird, den Schleier lüftet und den Blick auf eine tiefere Gestalt des Lebens öffnet. So zu tanzen heisst für mich, Dinge, die auf den Grund des Bewusstseins gefallen sind, zu befreien und aus dem Stocken in einen Fluss zu bringen. Butoh ist eine probate Methode, den inneren Haushalt sehr sanft in Ordnung zu bringen. Und natürlich bietet Butoh eine Hilfestellung, diesen Haushalt schöpferisch durcheinander zu wirbeln, bis sich wieder das Chaos ausbreitet, aus dem, wie Nietzsche sagt, die tanzenden Sterne geboren werden.

Der Unterricht von Susanne Daeppen findet zuweilen auch unter freiem Himmel statt. Eine der ersten Tanzreisen führte uns auf einen Acker in der Nähe von Biel. Die Aufgabe war, in einer bestimmten Zeitspanne zu zweit von einander weg und rückwärts wieder zueinander

zurück zu gehen. Der Acker war einige Tage zuvor gepflügt worden. Mit meinen blossen Füßen spürte ich die warmen, trockenen Erdkrumen. Meine Haut registrierte die erstaunliche Wärme der Märzsonne. Die Zeit ging langsamer, die Geräusche verloren sich in den Sonntagnachmittag. Über uns wechselten Wolken ihre Form. Selten fühlte ich mich so absolut eingefügt in Zeit und Raum.



Weitere Orte kamen dazu. Eine Allee von Lindenbäumen im Jura, ein Feld im Seeland, die Sand- und Felslandschaft auf dem Grimsel, die von einer Einsiedelei behütete Verenaschlucht. Ich habe von diesen Tanzreisen in die Natur zwar keine Koffer mit Etiketten von Hotels mitgebracht, aber eine Welt voller Empfindungen, die tief im Körper abgespeichert sind und die mich spüren lassen, dass ich ein Bewohner dieser Erde bin, der gut daran tut, zuweilen die Schuhe auszuziehen.



Zur Achtsamkeit nach innen und zum Erleben der Natur kommt für mich ein Drittes: Die Begegnung mit anderen Menschen im Tanz. Die Aufhebung der Grenzen, die wir normalerweise um unseren Körper ziehen, macht es uns möglich, selbst in der grössten Nähe noch bei uns selbst zu bleiben. Für Kazuo Ohno musste der gemeinsame Tanz auf der Bühne keineswegs eine abgestimmte Kooperation zu zweit sein. Die Gleichzeitigkeit des Daseins genügte ihm. So praktiziert es Susanne Daeppen auch oft im Unterricht: Die Aufgabe ist selten, einen gemeinsamen Tanz zu finden. Meist besteht sie darin, selbst im vollen körperlichen Kontakt bei

sich selbst, den eigenen Regungen und Empfindungen zu bleiben. Wie durch einen Zauber geht eine gemeinsame Welt auf, tief wie eine lange ersehnte Landschaft, deren Wege noch reine Verheissung sind.

Butoh, als ein Tanz der Seele, führt in Felder, die auch von Therapie, Weisheitslehren, spiritueller Praxis und der Kunst aufgesucht werden. Susanne Daeppen bezieht diese Dimension in ihrem Unterricht mit ein. Literarische, spirituelle und philosophische Texte sowie Bilder, Photographien und Fundstücke aus der Natur lässt sie in ihren Unterricht einfließen. Sie verzichtet darauf, dieses Feld mit Systemen, Formeln oder Lehren zu besetzen. Als Künstlerin ist sie vielmehr stets darauf bedacht, das Feld offen zu halten für das, was sich dort von sich aus regt. Offen für das, was immer gerade jetzt anfängt.

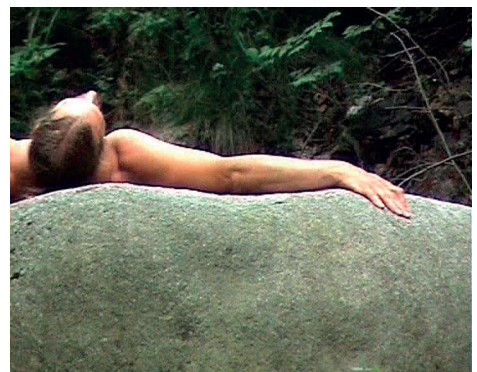
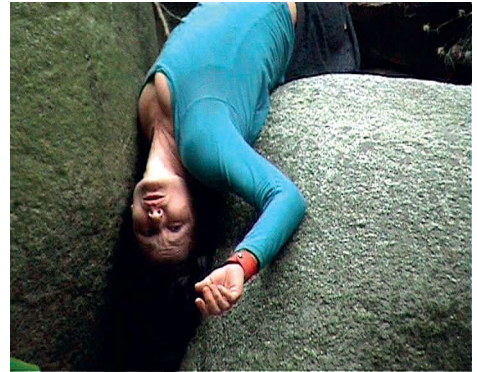
Landscaping/Der Körper als Landschaft

Landscaping ist ein langsames Ablaufen und Erfühlen der äusseren Körperformen in Berührung einer bestimmten Oberfläche oder dem Nichtfassbaren der Luft:

- Im Raum mit dem Boden oder der Wand oder als Contact-Improvisation mit der Körperlandschaft eines Tanzpartners oder -partnerin.
- In der Natur mit den Oberflächen von Gestein, Sand, Erde verschiedenster Konsistenz, Felsen- oder Steingruppierungen, Eis, Baumrinden, Mauern, Steinen, die im Wasser liegen.
- Luftlandscaping ist speziell und herausfordernd an die Achtsamkeit, weil es keinen Anhaltspunkt von Form und Abgrenzung gibt. Einen Versuch ist es wert!

„2 Punkte“ Imagination zweier Punkte irgendwo in deiner Körperlandschaft ohne anatomische Vorstellung von Muskeln, Bändern oder Knochen. Lass beide Punkte langsam und im Gleichmass aufeinander zukommen, so nah es geht, auch wenn es zu zittern beginnt und es anstrengend wird (Hochspannung, Kraftgrenze). Du entscheidest selbst, wie weit du dich herausfordern willst. Danach dasselbe Prinzip wieder in die Expansion oder weiter über den Punkt hinaus, wo du angefangen hast. Dieses Prinzip kannst du wie einen Kanon schichtweise an zwei, drei bis vier und mehr Stellen erweitern, wenn das deine Aufmerksamkeit halten kann. Eine wunderbare Praxis, um von der intellektuell geplanten Bewegung wegzukommen. Du wirst sehen, der Körper übernimmt und du kannst mit deinem inneren Auge einer Bewegungsreise zuschauen, die du dir nie hättest träumen lassen. Das ist die Qualität von Butoh! Der Butoh vermittelt, dass man sich selbst gut unterhalten sollte und sich immer wieder für Neuland öffnet.

Elemente Imagination, dass wir Wasser, Erde, Feuer, Luft sind. Wir bewegen uns wie das jeweilige Element, das wir uns vorstellen, verbinden uns mit seiner Konsistenz, seiner Bewegungsqualität, der Oberfläche, seinem Wesen. Was ist deine Verwandtschaft mit dem Wasser? Finde es heraus in dem du dich durch die Bewegung vertiefst. Du imitierst sie nicht wie im Ausdruckstanz oder der



Pantomime, du bist sie selbst, indem du dich auf allen Ebenen damit verbindest: in der Bewegung, im Geist, in deiner Seele. Wie in der Zen-Kalligraphie sagt man: du kannst Bambus erst malen, wenn du Bambus bist. Du wirst in deinem Tanz zu Wasser, Erde, Luft und Feuer, weil wir ja auf der physischen Ebene aus diesen Elementen kreiert wurden.

Bewegen & Innehalten Unterschiedlich lange Sequenzen von Bewegung und Nichtbewegung. Versuche alle rhythmischen Muster zu durchbrechen. Der eigenen Phantasie keine Grenzen setzen. Free-flow! Schauen, wo das Erinnerungspotential uns hinführt ohne an etwas anzuhängen. Wie einen inneren Film fließen lassen. Bewegung und Stille als ein kontinuierlicher Fluss im physischen Da-Sein. Auch als Partnerübung wie eine gemeinsame Sprache sehr schön. Beobachte die Natur. Diese Qualität geschieht dauernd.

Elektrizität/Feuer Ich bewege mich wie elektrische Ströme. Impulse. Zittern. Nervenzucken. Wie z.B. ein Huhn sich bewegt. Oder wir bewegen uns impulsiv, wie beim Erschrecken. Ich dehne meinen Körper an die Grenze des Möglichen, dass ich die Hitze, das Feuer in mir spüre, so stark wie es mir erträglich ist.

Schlaf- & Traumzustand Imagination, dass du schläfst oder am Träumen bist. Wenn wir Menschen beim Schlafen zuschauen können, sehen wir, wie erstaunlich oft wir uns im Schlaf bewegen. Bewege dich ganz intuitiv als wärst du am Schlafen, gib dem Körper Ruhe, lass ihn in der Bewegung schön weich und entspannt. Sehr angenehm als Einstieg in Zeitlupe: ich schlafe bewegend und bewege schlafend.

Emotionale Landschaften Wir widmen uns wertfrei der Gefühlslandschaft und wecken in uns eine tiefgreifende Erfahrung, ob so genannt positiver oder negativer Natur. Um uns bewusst zu werden, was alles möglich ist, mit erneuter Aufmerksamkeit forschend in den emotionellen Tanz einzutauchen, hier einige menschliche Gefühle und Zustände als Beispiel: Freude, Trauer, Glückseligkeit, Verzückung, Hass, Wut, Enttäuschung, Eifersucht, Liebe, Sehnsucht, Enttäuschung, Zorn, Aggressivität, Unsicherheit, Ratlosigkeit, Angst usw.

Wichtig hierbei ist, dass wir immer in Bewegung bleiben, dass wir nicht ins Nachdenken an eine Erinnerung fallen. Wir können durch das konstante In-Bewegung-Sein emotionelle Blockaden und Ablagerungen in der Körperlandschaft auflösen, wenn wir nur konsequent dranbleiben und den Mut haben, hier nochmals reinzugehen. Falls wir diesen Tanz alleine tanzen braucht es Selbstverantwortung und Selbstkenntnis, wie weit wir mit uns selbst in die Tiefe der Gefühle gehen können. Musik kann hierbei unterstützend und tragend wirken. Vielleicht möchten wir aber auch jemanden, dem wir vertrauen, als „Witness“, als Zeuge dabei haben.

Wenn wir freudvoll, ekstatisch tanzen, brauchen wir uns wohl vor nichts zu fürchten! Und wenn wir dann sogar dunkle Gefühle ins Lichtvolle tanzend transformieren können..... was wollen wir mehr!

Biografie

Susanne Daeppen ist freischaffende Tanzpädagogin und Performerin mit eigenen Produktionen unter dem Namen „Dakini Dance Projects“. Zur Zeit solo unterwegs mit „Fragile“ und mit ihrer Company in der Performance „Twilight“. Als Anerkennung für ihre künstlerische Arbeit erhielt sie den Kulturpreis der Stadt Biel-Bienne 2004. Susanne Daeppens Interesse im Tanz ist die Transformation von der Dunkelheit ins Licht, die weibliche Kraft und die Liebe zur Natur. Ausbildung in der Schweiz, in New York und in Japan. Sie unterrichtet Yoga und Butoh regelmässig in Bern, Basel und Biel und gibt Performances und Workshops im In- und Ausland. Sie lebt mit ihrer Familie am Bielersee in der Schweiz, wo sich auch die Dakini-Tanzwerkstatt befindet.

