



Foto: Marcel Meier

MEINE REISE IN DIE LANGSAMKEIT

Butoh, der japanische Tanz der langsamen Bewegungen, ist keine Kunst, sondern das Leben selbst. Wer ihn praktiziert, erfährt Erstaunliches über sich und seinen Platz im Kosmos. Aber es braucht Mut, der Herausforderung der Langsamkeit zu begegnen.

Meine Reise in die Langsamkeit beginnt 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. Durch den Butohtanz bin ich der Langsamkeit begegnet. Die Meister der Langsamkeit, Eiko und Koma, ein 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.

Wenn du langsam gehst, folgt dir die Zeit wie ein unterwürfiger Ochse.

Juan Ramón Jiménez

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 auch im Zeitlupentanz. In dieser verlangsamt Tanzart steigt Verborgenes, Ungeahntes, Vergessenes wieder ins Bewusstsein auf. Das 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, der 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. Die Langsamkeit «dimmt» uns aus dem Normaltempo des Alltags 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, dem Lichtvollen mehr Platz zu machen, dann ist der Butohtanz ein geeigneter Weg, um über das Dunkle, Beklemmende und Schmerzvolle zum

Lichtvollen zu gelangen. 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, 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.

Die Tanzpädagogin und Performance-Künstlerin Susanne Daepfen praktiziert seit 25 Jahren Butoh, den Tanz der langsamen Bewegungen, den sie in den USA und in Japan bei den grossen Meistern dieser Kunst erlernt hat. Sie ist Pionierin des Butoh in der Schweiz, Trägerin des Kunstpreises der Stadt Biel (2004) und Autorin des Buches «Die Kunst der Langsamkeit», aus dem dieser Text auszugsweise entnommen ist. Aktuelle Angaben zu ihrem Workshop- und Performance-Programm: www.dakini-dance.ch

Susanne Daepfen: **Die Kunst der Langsamkeit – ein Tanz von der Natur zur Seele.** Biel, edition clandestin, 2009. 140 S. (deutsch/englisch). Fr. 45.-



Vom Chaos zur Ordnung und zurück – Erfahrungen mit Butoh

«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 offener Tanz, der immer nur ein Anfang sein will. Wer bei Susanne Daepfen in den Unterricht geht, wird 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 Yogi Blüten zwischen meinen Gelenken vorzustellen. Was für

ein Reichtum, was für eine Vielfalt sich den Sinnen eröffnet und wie viel Sinn sich erschliesst! Der Butohtanz 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. Die Übungen ermöglichen mir, mich mit negativen Gefühlen zu befassen, mit denen ich reichlich ausgestattet bin. Wut zum Beispiel ist ein Gefühl, dem ich mich nicht gerne aussetze. 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 eröffnet. 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 bewährte Methode, den inneren Haushalt sehr sachte in Ordnung zu bringen. Und natürlich ist Butoh eine ebenso probate Methode, diesen Haushalt schöpferisch durcheinander zu wirbeln, bis sich wieder das Chaos ausbreitet, aus dem, wie Nietzsche es sagt, die tanzenden Sterne geboren werden.

Ivo Knill