



universität
wien

MASTERARBEIT/ MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Und in meiner Welt geht's halt um die Knochen und
nicht diese Spannung“
Eine wissensanthropologische Betrachtung von Release
Technique

verfasst von / submitted by

Sarah Anna Bergbauer, B.A.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2022/ Vienna 2022

Studienkennzahl lt. Studienblatt/ degree
programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 823

Studienrichtung lt. Studienblatt / degree
programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium
Europäische Ethnologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Alexa Färber

Inhaltsverzeichnis

1	Release Technique und Wissen	4
1.1	„Ich kann spüren, wie mein Becken überhaupt nicht auf den Beinen ist“: Ein wissensanthropologischer Blick auf Release Technique	4
1.2	Release Technique in der Forschung	9
2	Phänomen Release Technique	15
3	Verortung in kultur- und sozialwissenschaftlichen theoretischen Ansätzen	18
3.1	Wissen	18
3.2	Erfahrung	22
3.3	Körper.....	24
4	Forschungsdesign	26
4.1	Release Technique in Wien finden und eingrenzen	26
4.2	Materialerhebung und -analyse.....	28
4.3	Selbstreflexion	32
5	Wie Release Technique gewusst wird	33
5.1	Elena Lupták.....	34
5.1.1	Zugang zu Körperlichkeit	35
5.1.2	Vision	40
5.1.3	Pure Wahrnehmung	42
5.2	Andrea Nagl	46
5.2.1	Weltsicht	47
5.2.2	Spüren als Wissen als Agency.....	49
5.2.3	Wissens- und Erfahrungsraum	51
5.2.4	Körperliche Einflüsse	53
5.2.5	Vermittlung	56
5.3	Anna Raab.....	61
5.3.1	Körperbewusstsein.....	62
5.3.2	Balance	66
5.3.3	Bild und Text.....	67
5.3.4	Vermittlung von Wissen über Körper	70
5.4	Pauli Friess	73
5.4.1	Eine Seite einer Medaille.....	74
5.4.2	Release versus internalisiertes Wissen	76
5.4.3	Paradigmen-Shift.....	77
6	Wie Release-Wissen beschaffen ist	80
6.1	Wissensbestände	81
6.1.1	Wissen um die Wahrnehmung des Körpers	81
6.1.2	Anatomisches Wissen	83
6.1.3	Wissen um Körper	84
6.1.4	Erfahrungswissen	85
6.2	Reflexion über Release Wissen	87
6.2.1	Bezug zu Expert*innen	87
6.2.2	Register an Begrifflichkeiten und Kategorien	89
6.2.3	Bereiche des Alltags	90

6.3	<i>Release-Wissen im Spiegel der theoretischen Wissensansätze</i>	91
7	Eine gesellschaftliche Einordnung von Release Technique	93
8	Literatur-, Quellen und Materialienverzeichnis	97
8.1	<i>Literaturverzeichnis</i>	97
8.2	<i>Quellen</i>	101
8.3	<i>Feldforschungsmaterialien</i>	103
9	Anhang	105
9.1	<i>Abstract</i>	105

1 Release Technique und Wissen

1.1 „Ich kann spüren, wie mein Becken überhaupt nicht auf den Beinen ist“¹: Ein wissenschaftsanthropologischer Blick auf Release Technique

Die Türe steht weit offen und ich betrete den noch leeren Ballettsaal. Er ist mir noch sehr vertraut mit seinem grauen Tanzboden, den alten Fenstern und der Spiegelwand. Allerdings begeben sich dieses Mal nicht an einen meiner präferierten Plätze an der Ballettstange oder in der Mitte auf dem Boden, sondern setze ich mich in eine Ecke des Raumes und kann bereits beobachten, wie die ersten Tanzschüler*innen den Raum betreten. Vor einigen Jahren war auch ich in ihrer Position. Sie legen sich in die Mitte des Raumes, schließen die Augen oder sprechen miteinander über Alltägliches. Ich sehe, wie sie den Fokus langsam auf ihren Körper legen, die Atmung wird gezielter, nicht unbedingt ruhiger, die Bewegungen zum Aufwärmen werden bewusster ausgeführt, von ganz kleinen hin zu großen, ausladenden. Andrea betritt kurz vor Stundenbeginn als letzte den Saal, sie holt ihr Notizbuch hervor, setzt sich auf den Boden und beginnt etwas aufzuschreiben.

Das Thema der heutigen Release Stunde ist das Zusammenspiel des Beckens, der Hüftgelenke und der Beinachsen, erklärt Andrea. Unter ihrer Anleitung beginnen alle, ihren Körper im Stehen zu schütteln – *„findet eine Position, wo es [der Po; SAB] besser schwabbelt“*. Nach einiger Zeit des Schüttelns beginnt Andrea, im Stehen mit ihren Händen ihre Pobacken nach oben zu ziehen. Gleichzeitig leitet sie die Schüler*innen an, ihr zu folgen. Die Pobacken werden mit den Händen nach oben gezogen, das Steißbein soll nach unten hängend bleiben und Richtung Boden zeigen. Die Schüler*innen folgen ihrer Anweisung. Dann werden die Pobacken mit der Vorstellung losgelassen, dass der Po an der Rückseite der Beine hinunterfällt, bis hin zu den Fersen. Nach einigen Wiederholungen gehen Andrea und die Teilnehmer*innen durch den Raum, bleiben kurz stehen, bevor sie erneut losgehen und spüren, ob sich durch das Schütteln etwas in ihrem Gang und ihrer Aufrichtung verändert hat. Gleichzeitig gibt Andrea verschiedene Bilder vor, die beim Spüren unterstützen können – *„seht den Körper als Strichmännchen, die Kugel für den Kopf als Verbindung zur Decke“*. Während alle noch im Raum gehen und gelegentlich stehen bleiben, erklärt Andrea, wie das Becken ein gleichseitiges Dreieck, mit der Spitze nach unten, bildet und wie die Beinachsen davon ausgehen – *„von den Knien gehen senkrecht die Schienbeine nach unten ... das wäre das Ideal“*. Alle gehen immer noch im Saal umher, bleiben kurz stehen und beginnen erneut zu gehen, den Fokus auf ihr Becken und ihre Beine gelegt. Andrea bleibt nach einiger Zeit stehen:

¹ Alle folgenden Zitate innerhalb dieses Kapitels, sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen aus einer teilnehmenden Beobachtung, geführt am 14.06.2020.

„ich kann spüren, wie mein Becken überhaupt nicht auf den Beinen ist“. Auch andere Schüler*innen teilen ihre Empfindungen: „ich finde es anstrengend, dort hinzuspüren“².

Alle begeben sich in einen Sitzkreis etwas abseits der Mitte des Raumes. Andrea zeigt verschiedene anatomische Bilder der Becken- und Beinregion auf ihrem Handy, welche sie den Schüler*innen einige Zeit zuvor über Skype geschickt hatte, als der Unterricht aufgrund des Lockdowns noch online stattfinden musste. Die Schüler*innen kramen ihre Handys heraus und holen die Bilder hervor. Andrea beginnt, erneut auf die Beschaffenheit des Beckens und der Beinachsen einzugehen, dieses Mal jedoch rein theoretisch anhand der Bilder, ohne nebenbei im Gehen oder einer anderen Position etwas zu spüren – zumindest für den ersten Moment. Ausgehend davon spricht sie ebenfalls über den Erkenntniswert solcher Bilder: „die anatomischen Erkenntnisse kommen von Leichen, die sind anders als lebende Menschen“, „heutzutage werden Körper liegend gezeichnet, das ist nicht ,richtig““. Sie berichtet, wie sie vor kurzer Zeit über ein „Medizinbuch“ gestoßen sei, in welchem an der üblichen Darstellungsweise der Anatomie etwas kritisiert wurde, was sie sehr positiv empfand. Sie nimmt ebenfalls Bezug zur Schulmedizin, diese sehe es immer problematisch, wenn etwas zu locker ist (beispielsweise Muskeln oder Bänder), „aber Spannung ist auch nicht gut ... wenn die Physiotherapie sagt, der eine Quadrizeps ist zu locker, du musst ihn trainieren – da kann ich genauso sagen: lass den anderen locker“.

Nun leitet Andrea die Gruppe, weiterhin in einem Kreis am Boden sitzend, an, ihre jeweiligen Hamstrings³ zu *tracen*, d.h. sie nachzufahren und zu ertasten. Nebenbei erklärt sie, dass Schmerzen hinter dem Kreuzbein in erster Linie von den „Gluteen“⁴ ausgehen. „Ich brauch die Gluteen, sonst hätten wir sie nicht. Aber wir brauchen sie nicht extra anspannen“. Sie leitet die Schüler*innen an, sich auf die Seite zu legen. Alle folgen ihren Anweisungen und lassen die Blickrichtung auf Andrea gerichtet, welche sich ebenfalls auf ihre Seite gelegt hat. Sie beginnt, mit ihrer Hand ihren Beckenkamm zu *tracen* und leitet gleichzeitig die Gruppe an, mit den Händen vom diesem aus nach hinten, über das ISG⁵, Sakrum⁶ und Coxis⁷ zu den Sitzknochen und daraufhin zum Trochanter⁸ zu tasten. Nach zehn Minuten stehen Andrea und die Schüler*innen langsam wieder auf, sie stehen und gehen, spüren, ob sich durch das *tracen* etwas in ihrem Körper verändert hat, teilen ihre Erkenntnisse und werden erneut von Andrea in eine neue Position im Liegen, mit einem neuen Fokus, dieses Mal auf das Steißbein, angeleitet. „Ihr könnt auch hingreifen, wenn ihr dann besser spürt“.

² Zitat einer Schülerin während des Unterrichtes.

³ Muskelgruppe an der Rückseite der Oberschenkel.

⁴ Bezeichnung für die Glutealmuskeln, welche von Andrea verwendet wird.

⁵ Iliosakralgelenk.

⁶ Kreuzbein.

⁷ Steißbein.

⁸ Seitlicher Vorsprung am oberen Ende des Oberschenkelknochens (vgl. Wikipedia 2022c).

Andrea liegt auf dem Rücken und führt die Gruppe an, dabei gestikuliert sie mit geschlossenen Augen scheinbar willkürlich mit ihren Händen. Von außen betrachtet sieht man nach dem Gestikulieren nur Atem, plötzlich hebt sich ihr Becken minimal, sie atmet aus, das Becken senkt sich, alles ist wieder still. Sie nimmt die Hände an die vorderen Schaufeln des Beckens, dieses hebt sich wieder leicht vom Boden und sinkt wieder ab. Sie streckt langsam die Beine aus, zwischendurch erklärt sie, worauf man achten könnte: gibt es zum Beispiel Unterschiede zwischen rechts und links? Es sieht aus, als ob diese Punkte aus eigener Wahrnehmung entstehen. Sie setzt sich auf und schreibt in ihr Notizbuch, sie steht auf, die Schüler*innen folgen in ihrer eigenen Zeit und begeben sich ebenfalls ins Stehen. Ich sehe, wie Andrea minimal nach vorne, links, rechts, links *shifted*, d.h. ihr Gewicht verlagert, ihre Augen sind geschlossen. Sie lässt den Kopf leicht nach vorne fallen, er kommt wieder zurück. Sie leitet erneut an. Es fällt mir schwer, die Bewegung zu beschreiben, alles ist so minimal und doch gleichzeitig so komplex.

Am Ende der Stunde stehen alle im Kreis, auf Andrea zugerichtet, sie erzählt: „*Verhaltensmuster im Allgemeinen ändern sich nicht so schnell. [...] Das Re-Pattern, auch von Verhaltensweisen, dauert ewig, wir machen im Körper auch alles automatisch*“. Andrea beendet die Stunde und leitet eine kurze Pause ein, bevor die nächste beginnt.

Der vorhergegangene Auszug aus meinen Feldnotizen einer Beobachtung einer Release Technique Unterrichtsstunde gibt an dieser Stelle nicht nur einen kleinen Einblick in diese Technik, sondern beschreibt zugleich auch den Ausgangspunkt meines Interesses, mich kulturwissenschaftlich mit dieser zu befassen. Bei Release Technique handelt es sich um eine tanztechnische Strömung innerhalb des zeitgenössischen Tanzes⁹, welche sich durch einen ‚loslassenden‘ Umgang mit Körper und Bewegung auszeichnet. Ziel dieses ist es, äußere und als ‚überflüssig‘ kategorisierte Muskelanspannung loszulassen und mithilfe des Einsatzes von knochenahnen Muskeln einen flüssigeren Bewegungsablauf zu erreichen. In diesem Prozess findet auch eine Fokussierung auf unter anderem *alignment* statt, was eine ‚anatomisch korrekte‘ Ausrichtung des Körpers beschreibt sowie eine (energetische) Verbindung zwischen einzelnen Knochen und Gelenken der Praktizierenden hervorbringen soll. Im Release Unterricht werden hauptsächlich Übungen gelernt und durchgeführt, welche diese bestimmten

⁹ „Unter dem Sammelbegriff zeitgenössischer Tanz wird im Allgemeinen die choreografische Bühnentanzkunst der Gegenwart verstanden“ (Wikipedia 2021b). „Im Unterschied zur amerikanischen Avantgarde und auch zur klassischen Tanzmoderne operieren die zeitgenössischen Choreographie-Modelle mit An- und Einsichten des Körpers, die in nicht primär als Tanzenden befragen, also als ein Sich-(ästhetisch)-Bewegenden, sondern als einen Sich-(in Bild und Aktion)-Präsentierenden“ (Huschka 2002: 318f.).

Ziele und die damit verbundenen Bewegungsqualitäten¹⁰ hervorbringen¹¹. Bei Release Technique handelt es sich um einen institutionalisierten und weit verbreiteten Begriff. Im Feld, wie auch in meinem eigenen Sprechpraxis, lassen sich aber weitere Begriffe vorfinden, welche synonym verwendet werden: Release, Release Ansatz, Release Ansätze und Release *approach* stellen hierbei die in dieser Arbeit verwendeten und im deutschen Sprachgebrauch gängigen Bezeichnungen dar. Ich selbst war Schülerin bei Andrea und habe als Teilnehmerin wöchentlich Stunden, wie eben beschriebene, besucht. Als Teilnehmerin war mein Fokus zu dieser Zeit nicht vordergründig durch ein kulturwissenschaftliches Interesse geleitet. Jedoch entwickelte sich durch ähnliche Aussagen wie „*ich kann spüren, wie mein Becken überhaupt nicht auf den Beinen ist*“ oder „*[i]hr könnt auch hingreifen, wenn ihr dann besser spürt*“ langsam ein größer werdendes Interesse daran, welches Wissen über Körper, Wahrnehmung und Bewegung innerhalb dieser Stunden vermittelt wird, wie dieses Beschaffen ist und was überhaupt als Wissen anerkannt wird. Im Vergleich zu meinen damals bisherigen Erfahrungen als Tanzschülerin, sowohl im zeitgenössischen Tanz als auch in anderen Tanzrichtungen, unterschied sich dieser Release Ansatz teilweise sehr drastisch von anderen Wissensvorräten, welche ich über die Jahre hinweg kennengelernt habe, gelehrt wurde und selbst erlernt habe¹².

Vor diesem Hintergrund gehe ich in meiner Forschung der Fragestellung nach, wie Wissen, welches im Lernen und Lehren von Release Technique vermittelt und erlernt wird, beschaffen ist. Die Beschaffenheit des Wissens bezieht sich dabei nicht nur darauf, von welcher Art das Wissen ist oder worauf es sich bezieht, sondern auch wie damit umgegangen wird: wie wird darüber reflektiert? Welche Praxis folgt ihm? Wie kann und wird es wahrgenommen eingeordnet oder ihm auch widersprochen? Was wird dem Wissen zugeordnet und was nicht? Wer sind Akteur*innen in diesem Wissensfeld und welche Macht- und Hegemoniegefüge gehen mit dem Wissen einher? All diese Fragen leiten das analytische Interesse und zielen darauf ab, den Abstrakten Begriff des ‚Wissens‘ im Kontext des Lehrens und Lernens von Release Technique greifbarer zu machen.

Diesen Fragen folgend liegt die These zugrunde, dass die Vermittlung und Aneignung von Release Technique mit einem bestimmten Wissen zu und über diesen Ansatz, über Körper, Wahrnehmung oder auch Bewegung im Allgemeinen, einhergeht. Wissen wird dabei als kulturelle Praxis aufgefasst, welche immer in „spezifischen gesellschaftlichen Kontexten verankert und als Resultat einer sozialen Praxis“ (Autor*innenkollektiv 2010: 8) betrachtet wird.

¹⁰ Bewegungsqualitäten beziehen sich auf die Art und Weise, wie eine Bewegung ausgeführt wird. So steht nicht diese selbst im Zentrum, sondern wie diese ausgeführt wird. Beispiele für verschiedene Qualitäten können sein: locker, energetisch, starr, ausladend, ruhig, etc.

¹¹ Eine genauere Auseinandersetzung mit den Grundsätzen von Release Technik erfolgt in Kapitel 2.

¹² So werden in Tanzrichtungen wie Ballett oder Jazz bestimmte Bewegungen oder Bewegungsqualitäten in Verbindung mit den dazu anzuspannenden Muskeln gelehrt. Pirouetten sind hierfür ein prominentes Beispiel.

Eine wissensanthropologische Auseinandersetzung mit Release Technique stellt deshalb ein relevantes Vorhaben dar, da sich in diesem Feld eine Vielzahl an aktuellen, politisch mitunter sehr aufgeladenen Themen widerspiegeln, welche auch innerhalb der Europäischen Ethnologie oder Empirischen Kulturwissenschaft Gegenstand sind.

Spätestens seit dem im Jahr 2019 stattgefundenen 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde, mittlerweile Deutsche Gesellschaft für Empirische Kulturwissenschaft, ist durch den Titel „Welt. Wissen. Gestalten.“ Wissen erneut ins Zentrum kulturwissenschaftlicher Forschung gerückt. Es ließen sich Beiträge von Gegenwissen über Wissenstransfer bis hin zur Kuratierung von Wissen finden. Natürlich entstand dieser Fokus nicht aus einem Vakuum heraus, sondern reiht sich in allgemeine Entwicklungen der Gegenwartsgesellschaft ein. So beschreibt bereits *Peter F. Drucker* (1993) vor über 30 Jahren einen Wandel hin zur Wissensgesellschaft (vgl. Krämer 2014: 51; nach Steinbicker 2011), in welcher Wissen zur „zentralen Ressource des Wirtschaftens“ (Krämer 2014: 51) wird. *Antonio Negri* und *Michael Hardt* (2004) sprechen in diesem Zusammenhang von „Wissensarbeit“ (Negri/Hardt 2004: 126). Dass Wissen außerhalb akademischer oder Wissensarbeit-bezogenen Felder im Alltag eine tragende Rolle einnimmt, führt uns nicht zuletzt die Covid-19 Pandemie vor Augen. Welches Wissen wird als ‚gültig‘ angesehen und welches nicht? Aufgrund welchen Wissens können welche Entscheidungen getroffen werden? Was passiert, wenn unterschiedliche Wissensvorräte aufeinandertreffen? Mit all diesen Fragen und Debatten sehen wir uns mehr oder weniger auf einer täglichen Basis im Alltag, in sozialen Beziehungen und in Medien konfrontiert. Die Covid-19 Pandemie ist auch für das Thema Körper ein aktueller, hochpolitischer Bezugspunkt. Nicht selten wird das Recht auf körperliche Unversehrtheit zum Diskussionspunkt oder Sätze wie *My body, my choice* hörbar. Auch abseits der Pandemie wird Körper immer wieder zum Thema politischer Auseinandersetzungen, sei es zum Beispiel durch das in den USA jüngst gefallene Recht auf Abtreibung aufgrund des Kippens des Grundsatzurteils *Roe v. Wade*, um an dieser Stelle nur ein Beispiel zu nennen.

Diese Themen fließen, wenn auch nicht immer in dieser zugespitzten Form, in meinem Forschungsvorhaben zusammen. Dadurch kann der Blick nicht nur auf deren alleinige Stellung gelegt werden, sondern auch auf die Relationen zwischen ihnen. Es kann so der Frage nachgegangen werden, wie und wo sich diese einzelnen Themen überschneiden, in Verbindung oder auch in Widerspruch miteinander treten. So werden durch diese Forschung Begrifflichkeiten und Konzepte, welche im alltäglichen Diskurs omnipräsent sind, mikroperspektivisch betrachtet und analysiert, um so mehr über deren Gebrauch und Verwendung im Alltag zu erfahren. Dies im Feld von Release Technique durchzuführen, bietet zum einen den Vorteil, dass sich diese Begrifflichkeiten und Konzepte in diesem Feld miteinander verschränken und daher gut zu beforschen sind. Andererseits stellt Release Technique auch deshalb ein spannendes und relevantes Feld dar, da sich in ihm aktuelle

gesellschaftliche Tendenzen widerspiegeln, sowohl innerhalb der Tanz-Community als auch die Gesellschaft als Ganzes betreffend. Release Technique wird oft unter dem Überbegriff der Somatik oder der somatischen Praktiken genannt, unter welche beispielsweise auch Yoga oder Meditation fallen. In den letzten Jahren gewannen solche Praktiken an großer Beliebtheit, was sich vom Zuwachs an Lehrgängen, Ausbildungen und Seminaren bis hin zu einer neuen Kategorie von Achtsamkeits-Influencer*innen verdeutlichen lässt. Auch innerhalb der Tanz-Community steigt das Angebot und die Nachfrage an Workshops und Kursen zu beispielsweise Contact-Improvisation oder eben Release, wie es auch eine meiner Interviewpartnerinnen beschreibt. Die Auseinandersetzung mit Körper und Wissen im Feld von Release Technique verweist darüber hinaus auf Werte und Normen innerhalb dieses Feldes, welche mitunter nur implizit vermittelt werden. Natürlich ist bei diesen Beobachtungen immer eine Milieuspezifität mitzureflektieren. Zuletzt macht es sich diese Arbeit auch zur Aufgabe, eine Forschungslücke zu schließen, welche sich bisher, wie das folgende Kapitel aufzeigt, rund um die (kultur)wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Release Technique befindet.

1.2 Release Technique in der Forschung

Wird sich mit Release befasst, so passiert dies meist auf zwei verschiedene Weisen. Zum einen lassen sich Artikel oder Beiträge finden, welche von Lehrenden und Praktizierenden von Release Technique verfasst wurden und deren Verständnis der Technik genauer beschreiben. Darunter fällt beispielsweise die Website des *Skinner Releasing Networks*, welches ein weltweites Netzwerk für Lehrende aber auch Lernende der Skinner Releasing Technique, kurz SRT, darstellt. Neben der Ausschreibung von Workshops lassen sich auch Informationen über Joan Skinner (1924-2021), der Begründerin von SRT, und der Technik selbst finden. SRT wird dabei beschrieben als „a highly accessible but radical and transformative approach to dance, movement and creative process“ (Skinner Releasing Network 2022a). Darüber hinaus wird auf der Website auf zahlreiche Artikel verwiesen, welche sich mit Joan Skinner oder SRT befassen. Weiters beschreibt *Daniel Lepkoff* (1999) in seinem Beitrag im *Performance Journal* 19 sein Verständnis von Release Technique anhand seines eigenen Unterrichts bei Mary Fulkerson (1940-2020), welche ihren Ansatz „Anatomical Release Technique“ (Lepkoff 1999: 2) nennt. Neben detaillierten Beschreibungen einzelner Unterrichtselemente geht er auch auf die Charakteristika von Fulkersons Ansatz im Allgemeinen ein: „Mary’s view was that in order to change habitual movement patterns one needed to address the functioning of the whole organism, the mind as well as the body“ (ebd.: 2). Der Beitrag zeichnet sich besonders durch seine anschaulichen Beschreibungen des Unterrichts aus, welche mir für diese Forschung vor allem in der Kontextualisierung meiner eigenen Beobachtungen und Beschreibungen weiterhelfen.

Wissenschaftliche Forschung zu und im Feld von Release Technique, zum anderen, ist nur schwer zu finden. Arbeiten, welche sich explizit mit Release Ansätzen auseinandersetzen,

sind kaum vorhanden. Als eines der seltenen Beispiele kann hier *Polly Hudsons* (2017) PhD Thesis *Practice and Process: Skinner Releasing Technique and Making Dance for Performance and on Screen* aufgeführt werden. Hudson, selbst Tänzerin und Lehrende von SRT, setzt sich in ihrer Arbeit mit Skinner Releasing Technique auseinander und wie diese nicht nur als Technik, sondern darüber hinaus als Methodologie und Praxis im Tanz angewendet werden kann (vgl. Hudson 2017: 9). Des Weiteren setzt sich *Kirsty Alexander* (2001) ebenfalls mit SRT auseinander und spricht dabei ein bestimmtes Mindset oder eine Philosophie an, welche durch das Anwenden von SRT erlebt wird:

„While it might be easy to grasp the logic of this it is often harder for us to accept a philosophy which requires no overload, no repetition of a specific exercise to strengthen or stretch a specific muscle, no pushing of ourselves beyond our immediate limitations, to make change. Most dancers, like myself, have invested much effort over many years of training virtually believing that no pain means no gain. The situation is not helped by the fact that Skinner Releasing is not even couched in terms of gain. It is about process“ (Alexander 2001: 2).

Alexander spricht hier einen Moment an, welchen auch ich in meinem Erlernen von Release Technique erfahren habe und zugleich den Ausgangspunkt meiner Motivation für diese Forschung darstellte: die Vermittlung eines Mindsets – oder um in den Worten meiner Forschung zu sprechen – eines anderen Vorrats von Wissen, welcher nicht auf der Wiederholung bestimmter Abfolgen oder der Stärkung bestimmter Muskeln basiert und nicht verlangt, sofort über Grenzen zu gehen. Spannend ist an dieser Stelle auch, dass Alexander darauf hinweist, dass sich Tänzer*innen während des Tanzens nicht unbedingt bewusst mit dieser Philosophie auseinandersetzen, sie diese aber sehr wohl dabei erleben und erfahren (vgl. ebd.: 3).

Es lassen sich ebenfalls wissenschaftliche Beiträge finden, welche sich nicht explizit mit Release Technique auseinandersetzen, sondern innerhalb ihrer Argumentation darauf Bezug nehmen. So fragt *Irene Sieben* (2007) nach Kinästetik und der Verbindung von Bewegung und Spüren. Sie spricht von dem Trugschluss, dass Bewegung Resultat des Spürens sei, dabei würde die Bewegung die Spürdynamik erst anstoßen und damit Schlüssel für Erfahrung, Lernen, Fühlen, Denken und Erinnern sein (vgl. Sieben 2007: 144). Dieser Ansatz wurde in verschiedenen somatischen Bewegungsdisziplinen verortet, so auch in den Release Techniken, welche Sieben zusammen mit *Somatics* als Sammelbegriff für verschiedene Techniken verwendet, welche sich die Anatomie auf praktische Art und Weise aneignen (vgl. ebd.: 148f.).

All diese Auseinandersetzungen mit Release Technique verfolgen einen anderen Ansatz als ich ihn in meiner Forschung gesetzt habe. Sie sind aber dennoch auf verschiedene Weisen für mich hilfreich. Einerseits dienen sie mir als Quellenmaterial und geben Aufschluss darüber, wie über Release Technique gesprochen wird, sowohl im wissenschaftlichen Kontext als auch innerhalb des Feldes selbst. Andererseits lassen sich in diesen Beiträgen auch

Beobachtungen der Autor*innen wiederfinden, welche sich mit meinen eigenen decken oder mitunter in Widerspruch stehen. Dies hilft mir nicht nur in meinem Reflexionsprozess meiner eigenen Erfahrungen im Feld, sondern auch, mein Forschungsvorhaben zu kontextualisieren.

Neben diesen verschiedenen Abhandlungen von Release Technique an sich lassen sich auch spannende Arbeiten wiederfinden, welche die drei Themenkomplexe Tanz, Wissen und Körper auf verschiedene Weisen betrachten. Werfen wir zuerst einen Blick auf die Genese dieser drei Gegenstandsfelder:

Erstens stellt Tanz gerade zu Beginn der damaligen Volkskunde einen viel beforschte Themenkomplex dar. Im 19. Jahrhundert, im Zuge der Romantik, ging man von der Vorstellung aus, ein ‚wahrer Volksgeist‘, welcher der Gesellschaft zugrunde liege, äußere sich vor allem in den Sitten und Bräuchen des ‚einfachen Volkes‘: in Sprache, Mythologie oder eben auch im Tanz (vgl. Kaschuba 2012: 28). Im Jahre 1965 kam es zur Gründung der Kommission für Lied-, Musik- und Tanzforschung innerhalb der vormaligen Deutschen Gesellschaft für Volkskunde, seit 2002 umbenannt in Kommission zur Erforschung musikalischer Volkskulturen, welche sich heute überwiegend mit musikethnologischer Forschung befasst (vgl. Deutsche Gesellschaft für Volkskunde e.V. o.J.).

Zweitens befasst sich nach *Dominic Boyer* (2005) fast jede anthropologische Forschung mit menschlichem Wissen (vgl. Klausner 2015: 51; nach Boyer 2005). Neue wissensanthropologische Arbeiten betrachten „Wissen nicht mehr als Produkt, als Entität, sondern als Wissenspraktiken [...] und damit in seiner performativen und relationalen Dimension betont“ (vgl. ebd.: 52; nach Beck 2009, Autor*innenkollektiv 2010). Wissen wird dabei als Praxis aufgefasst, in welcher die Entstehung, die Performanz und die Transformation von Wissen, sowie deren Einbettung in soziale und materielle Kontexte in den Fokus rückt (ebd.: 52; nach Autor*innenkollektiv 2010: 21). Konkret wird so in der Beforschung von Wissen nach Legitimierungen und Autorisierungen, nach sozialer Distribution sowie Koproduktion und Wahrheits- und Geltungsansprüchen gefragt (vgl. ebd.: 52; nach Beck 2009: 222).

Drittens rückte mit Beginn der 1990er-Jahre unter dem Stichwort des *Body Turns* der Körper verstärkt in den Fokus von Geistes-, Sozial und Kulturwissenschaften (vgl. Gugutzer 2006: 9). Auch wenn Körper schon immer Teil kulturwissenschaftlicher Forschung war, hat sich die Betrachtung dessen jedoch stark gewandelt. So wurden Körper zu Beginn lediglich als Projektionsflächen gesehen, als Objekte, etwas Gegebenes oder ‚Natürliches‘, oder in einer scheinbaren Dichotomie zu Geist (vgl. Heidemann 2011: 239). Aktuelle Ansätze zeichnen sich demgegenüber dadurch aus, dass Körper nicht mehr als Objekte, sondern Subjekte wahrgenommen werden, Körper sind „gesellschaftlich imaginiert, normiert, gestaltet und bewertet“ (ebd.: 239.), wie *Judith Butler* (1990) es beschreibt, oder selbst in Praktiken zu verorten, wie es *Stefan Hirschauer* (2004) aufführt.

Forschungsvorhaben setzen diese drei Themenkomplexe unterschiedlich miteinander in Verbindung: Mit der Verbindung von Wissen und Tanz, beziehungsweise Bewegung, befassen sich *Sabine Gehm, Piko Husemann und Katharina von Wilcke* (2007) in der Auseinandersetzung mit dem 2006 stattgefundenen Tanzkongress Deutschland mit dem Titel *Wissen in Bewegung*. Der Kongress befasste sich mit der „Frage der Wissensproduktion um und über den Tanz“ (Gehm/Husemann/von Wilcke 2007: 15). Im Fokus standen dabei künstlerische und wissenschaftliche Forschung zur kultur- und bildungspolitischen Bedeutung des Tanzes und der Tanzwissenschaft (vgl. ebd.). Für den Kongress und die daraus entstandene Publikation wurden zwei grundlegende Arbeitshypothesen festgesetzt: Erstens bringt tänzerische Körperbewegung ein spezifisches Wissen hervor und zweitens „erfordert und ermöglicht der Tanz außergewöhnliche Erkenntnisprozesse“ (ebd.). Für Tänzer*innen und Choreograf*innen sei der Moment, dass Wissen in Bewegung einem verkörperten Denken gleichzusetzen ist, selbstverständlich (vgl. ebd.: 16). Daher stellte sich der Kongress nicht die Frage nach dem Was, sondern dem Wie: „wie diese Form der Wissensproduktion in der Praxis verstanden und vollzogen wird“ (ebd.: 16). Als Antwort darauf schildern sie einen Ansatz, welcher auch für meine Arbeit grundlegend ist:

„Wollte man die im und durch den Tanz praktizierte Form der Wissensproduktion auf eine Formel bringen, so lautete diese: Tanz schult die sinnliche Wahrnehmung und schärft das Bewusstsein im Umgang mit anderen. Diese Sensibilisierung wiederum ermöglicht es, Erfahrungen innerhalb eines bestimmten soziokulturellen Kontextes zu machen. Solche Erfahrungen können schließlich in Wissen umgewandelt werden und sind so für die Alltagspraxis von Nutzen“ (ebd.: 21).

Diese Auffassung unterstützt mein Vorgehen insofern, da verdeutlicht wird, wie sich aus und durch Tanz ein spezifisches Wissen ableiten lässt und entstehen kann. Tanz bietet so „einen praktischen und sinnlich-intelligiblen Zugang zum Verständnis derjenigen Erfahrungsprozesse und -zusammenhänge, die Wissen hervorbringen und zugänglich machen“ (ebd.). Gehm, Husemann und von Wilcke befassen sich hierbei vor allem mit der Art und Weise der Wissensproduktion und setzen dabei auch ein bestimmtes Verständnis von Wissen voraus, welches sie jedoch nicht genauer beschreiben. In meiner Forschung liegt der Fokus hingegen nicht nur auf dem Prozess der Produktion dieses Wissens, sondern vor allem auf der genaueren Betrachtung der Art und Weise des Wissens, sodass die Beschaffenheit dessen Wissens im Zentrum der Auseinandersetzung steht. Wissen und deren Produktion sind jedoch nicht strikt voneinander zu trennen und auch die Frage nach der Produktion gibt Aufschluss auf die Beschaffenheit von Wissen. So stellt der hier beschriebene Ansatz einen guten Ausgangspunkt für meine Fragestellung dar, da die Aufmerksamkeit nicht nur auf Momente, die auf den ersten Blick klar als Wissen identifizierbar sind, gelenkt wird, sondern ebenfalls hin zu der Prozesshaftigkeit des Wissens geöffnet wird.

Hartmut Böhme und Sabine Huschka (2015) befassen sich ebenfalls mit der Verbindung von Wissen und Tanz und bezeichnen dies dabei als „Wissenskultur Tanz“ (Böhme/Huschka 2015). Sie konstatieren, dass Tanz an erworbenes Wissen gekoppelt ist: „Mithin ist das, was körperlich performiert wird [...] mit dem Bewusstsein rückgekoppelt, es ist selbst- wie fremdreferentiell, an Motivationen und Intentionen, damit aber auch an erworbenes Wissen gebunden“ (Böhme/Huschka 2015: 8). Darüber hinaus materialisiere sich Wissen von Bewegung ebenfalls im Körper (vgl. ebd.: 10). Aus unter anderem diesem Grund kann und dürfte es eine radikale Trennung zwischen praktischem Können und theoretischem Wissen im Tanz nicht geben (vgl. ebd.: 11). Um sich aber dennoch dem Tanzwissen anzunähern, verweisen Böhme und Huschka auf Michael Polanyis¹³ *tacit knowledge*, beziehungsweise *knowing*, da dieses Konzept es ermögliche, Tanzwissen als dynamische Struktur zu erkennen, welche als gerichteter Akt geformt sei und in welchem Akteur*innen mehr wissen, als sie sagen können (vgl. ebd.: 11). Es verweise darüber hinaus darauf, „dass jenes Wissen nicht allein in der Erarbeitung von objektiven Kenntnissen oder gar der Zusammenstellung eines abstrakten Corpus aufgeht, sondern als Regel- und Erfahrungswissen an verschiedene Akte gebunden ist, also aktionsgeleitet ein Anwendungswissen darstellt“ (ebd.: 11). Diese Überlegungen sind für mich an zwei Stellen besonders gewinnbringend. Einerseits verweisen sie darauf, dass das Wissen, mit welchem ich mich hier befasse, nicht vollständig verbalisierbar ist. Dies bedeutet zum einen für meine Methodik, dass verbalisierte empirische Materialien nur einen Ausschnitt zeigen können und mit anderen Methoden der Materialgenerierung kombiniert werden müssen. Zum anderen bedeutet es aber auch, dass ich in meiner Verschriftlichung dieser Arbeit an gewisse Grenzen der Beschreibung und damit erneuter Verbalisierung gebunden sein werde, über welche es besonders zu reflektieren gilt. Weiters wird hier auf den Erfahrungsbegriff verwiesen, welcher dem hier beschriebenen Tanzwissen inhärent ist. Der Begriff der Erfahrung, gerade in seiner Verbindung zum Wissensbegriff, wird in meiner Auseinandersetzung ebenfalls eine wichtige Rolle einnehmen, sowohl in der theoretischen und konzeptionellen Auseinandersetzung und Einordnung meiner Forschung, also auch in der Analyse des empirischen Materials.

Thomas Alkemeyer, Kristina Brümmer, Pea Kodalle und Thomas Pille (Alkemeyer u.a. 2009) befassen sich in der Einleitung ihres Sammelbandes zu *Ordnung in Bewegung. Choreografien des Sozialen. Körper in Sport, Tanz, Arbeit und Bildung* unter anderem mit dem Körper als Ort eines impliziten Praxis- und Erfahrungswissens (vgl. Alkemeyer u.a. 2009: 9). Ausgehend von praxistheoretischen Überlegungen plädieren sie für eine Betrachtung des Körpers im Kontext der Hervorbringung sozialer Ordnung. Innerhalb dieser geregelten sozialen Ordnungen gäbe es immer wieder kurze Momente, welche eine situationsadäquate Handlung verlangen (vgl. ebd.: 7). Diese Momente setzen ein bestimmtes Können und Wissen voraus, um die

¹³ Polanyis Ansätze werden ausführlicher in Kapitel 3.1 behandelt.

Handlungsspielräume kompetent nutzen zu können (vgl. ebd.). Auch wenn der hier vorgestellte Ansatz stark soziologisch ausgerichtet ist, ist er dennoch für mein kulturwissenschaftliches Interesse von Wichtigkeit. Zum einen lassen die Überlegungen von Alkemeyer u.a. zu, den Körper als Träger und zugleich auch als Materialisierung von Praxis- und Erfahrungswissen zu sehen. Zum anderen lässt sich dadurch auch mit der Schwierigkeit der Verbalisierung von Tanzwissen, wie es Böhme und Huschka angesprochen haben, besser umgehen. Durch den Körper als Ort von implizitem Praxis- und Erfahrungswissen steht nicht nur die Verbalisierung von Wissen im Vordergrund, sondern auch die Körperlichkeit dieses Wissens. Jene ermöglicht eine andere Zugangsweise, welche gerade im Feld von Release Technique eine wichtige zu der Beschaffenheit des Wissens liefern kann.

Diese verschiedenen Beiträge zeichnen sich alle dadurch aus, dass sie sich im Feld Tanz, beziehungsweise Bewegung im Allgemeinen, mit Wissen, Körper und auch deren Verbindung befassen. Mein Vorhaben verfolgt einen ähnlichen Ansatz, indem im Feld des Tanzes, in diesem Falle spezifisch von Release Technique, Wissen, Körper – sowie auch Erfahrung, welche in Kapitel 3 hinzugezogen wird – und deren Verhältnis zueinander, betrachtet werden, um meiner Frage nach der Beschaffenheit von Wissen im Lehren und Lernen von Release Technique nachzugehen. Dazu wird nach dieser Einführung in das Thema im folgenden *zweiten Kapitel* in das Phänomen Release Technique eingeführt. Im *dritten Kapitel* werden die für diese Arbeit zentralen Begrifflichkeiten Wissen, Erfahrung und Körper theoretisch und konzeptionell eingeordnet. Daraufhin wird im *vierten Kapitel* das Forschungsdesign der Arbeit genauer erläutert. Den Kern des empirischen Materials bilden dabei 4 leitfragengestützte Interviews, die mit Lehrenden als auch Lernenden von Release Technique in Wien geführt wurden. Um diese zu ergänzen, wird ebenfalls ein von einer Interviewpartnerin geführtes Tagebuch mit hinzugezogen, genauso wie (teilnehmende) Beobachtungen und Videoaufzeichnungen von Unterrichtsstunden. Im *fünften Kapitel* wird das empirische Material personenzentriert vorgestellt. Leitend für dieses Kapitel ist die Frage, wie Release Technique von den einzelnen Interviewten gewusst wird. Dabei soll ein breiterer Einblick in deren jeweilige Deutung von Release Ansätzen gegeben werden, bevor sich das *sechste Kapitel* genauer mit den verschiedenen im Feld vorgefundenen Wissensbeständen auseinandersetzt, fragt, wie über Wissen reflektiert wird sowie eine Einordnung von Release-spezifischem Wissen vor dem Hintergrund des in Kapitel 2 dargestellten theoretischen Rahmens vornimmt. Dadurch wird gezielt die Beschaffenheit des Wissens in den Fokus genommen. Schließlich folgt im *siebten Kapitel* eine Zusammenfassung der Arbeit sowie ein Ausblick auf künftige Forschungen im Feld von Release Technique, welche eine kritische Auseinandersetzung mit der Technik umreist.

2 Phänomen Release Technique

Bevor ich mich intensiv mit meiner konzeptionellen und methodischen Rahmung meiner Forschung, sowie auch meinen ersten empirischen Einblicken widme, möchte ich an dieser Stelle knapp dem nachgehen, was genau Release Technique ist. Dieses Kapitel tritt dabei in zweifacher Funktion auf: zum einen soll es einen Einblick darin geben, was das Spezifische dieser zeitgenössischen Tanztechnik ist, zum anderen soll in diesem Zug auch ein kurzer Blick darauf geworfen werden, wie diskursiv über Release Technique gesprochen wird. Hier findet sich so keine alleinige Erklärung von Release Technique meiner selbst wieder, sondern ein Kondensat aus verschiedenen Medien, welche sich alle mit Release Technique auseinandersetzen und stellenweise mit meinem eigenen Wissen kontextualisiert werden. Es findet jedoch keine genaue Analyse dieser diskursiven Erklärungen statt, da dies den Rahmen und das Vorhaben dieser Arbeit sprengen würde. Viel mehr kann dieses Kapitel als ein emischer Einblick um die Auseinandersetzung mit Release und um die Charakteristika dieser Technik betrachtet werden.

Release Technique kann innerhalb des zeitgenössischen Tanzes als ein Sammelbegriff für verschiedene Verfahren oder Ansätze eines ‚loslassenden‘ Umgangs mit Körper und Bewegung verstanden werden. Im Gegensatz zu anderen Tanztechniken, wie beispielsweise der Limón-Technik¹⁴, geht Release Technique nicht auf eine spezifische Person zurück, sondern bezeichnet eine Strömung innerhalb des zeitgenössischen Tanzes, welche besonders in den 1970er-Jahren an Popularität gewann (vgl. Naranjo Rico o.J.). Die Tänzerin und Tanz-Historikerin *Maria del Pilar Naranjo Rico* (o.J.) beschreibt, wie die Anfänge noch weiter zurückreichen, bis in die 1930er-Jahre, als Mabel Elsworth Todd (1880-1956) „a form of somatic education“ (ebd.) begründete. Lulu Sweigard¹⁵ gab Todds Methode im Nachhinein den Namen Ideokinesis (vgl. ebd.), welche sich durch die Imaginationen innerer Bilder aus Anatomie und Natur auszeichnet, welche die Synergie der Sinne stimulieren soll, um so die Struktur sowie Funktion des Organismus zu verbessern (vgl. Sieben 2007: 146). Joan Skinner befasste sich ebenfalls mit Ideokinesis, sie systematisierte diese und entwickelte sie in den 1970ern weiter zu einer eigenen Technik, der bereits angesprochenen Skinner Releasing Technique (vgl. Naranjo Rico o.J.). Gleichzeitig verbreiteten sich Release Prinzipien auch außerhalb Nordamerikas weiter (vgl. ebd.). Da Release Technique vordergründig eine Strömung darstellt – was auch durch die Verwendung der pluralen Bezeichnung Release

¹⁴ Limón-Technik geht zurück auf José Limón (1908-1972). „Limón technique emphasizes the natural rhythms of fall and recovery, a conscious use of breath, and the interplay between weight and weightlessness. It provides dancers with an organic approach to movement that easily adapts to a range of choreographic styles.“ (Peridance o.J.) Limón adaptierte die Technik von Doris Humphrey und unterrichtete an der Juilliard School of Music (vgl. Huschka 2002: 241, 282).

¹⁵ Lulu Sweigard ist unter anderen dafür bekannt, dass sie der von Mabel Todd entwickelten somatischen Bewegungslehre den Namen ‚Ideokinesis‘ gab, welche sie wiederum weiterentwickelte (vgl. Naranjo Rico o.J.). Sie gilt des Weiteren als Begründerin der 9 Lines of Movement.

Ansätze verdeutlicht wird – ist diese nicht immer eindeutig abzugrenzen, was das Herausarbeiten von einer klaren Definition erschwert. Die folgenden angesprochenen Merkmale, wie auch Kritikpunkte, stellen daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern stellen einen Versuch dar, die Strömung anhand weit verbreiteter Inhalte abzustecken.

„Loslassen“ bezieht sich im Kontext von Release nach Joan Skinner auf das Loslassen von muskulärer und physischer Spannung, um eine größere Bewegungsfreiheit, mehr Kraft (nicht nur im physikalischen Sinne gedacht) und eine bessere Artikulation von Bewegung zu erreichen (vgl. Skinner Releasing Network 2022b). Dabei wird sowohl der physiologische Körper, in seinem Zusammenspiel von Skelett, Muskulatur und Reflexen, als auch der physische Körper, die Schwerkraft sowie Impetus und Momentum in die Körperarbeit mit aufgenommen (vgl. Berger/Schmidt 2009: 73; nach Brinkmann 1990: 9). Es geht innerhalb von Release Techniken jedoch nicht bloß darum, beliebige Muskeln zu entspannen – das Loslassen bezieht sich vor allem auf äußere Muskelgruppen und solche, welche bei bestimmten Bewegungen (unbewusst) angespannt werden, obwohl sie für diese nicht benötigt werden. So wird zum Beugen der Beine beispielsweise keine zusätzliche Spannung im Brustkorb benötigt. Auch geht es nicht darum, lediglich muskuläre Anspannung loszulassen, auch physische Voreingenommenheiten sollen losgelassen werden: „Releasing is not simply release of excess muscular tension but releasing deep physical pre-conceptions as well“ (Lepkoff 1999: 3). Als *pre-conceptions* können beispielsweise Bewegungsmuster angesehen werden, welche mitunter über Jahre internalisiert wurden, beispielsweise das Anheben des Brustkorbes, umgangssprachlich das Rausstrecken der Brust genannt.

Ein weiterer zentraler Punkt von Release Technique ist neben dem Loslassen ebenfalls die praktische Aneignung der persönlichen Anatomie, welche zu einem Embodiment, einer Verkörperung der eigenen Anatomie führen soll (vgl. Sieben 2007: 149). Mittel zur Aneignung können dabei Bewegungen, Berührungen, die Stimme oder auch Bilder sein (vgl. ebd.), genau beschrieben werden diese Momente anhand der Analyse in Kapitel 5. Naranjo Rico beschreibt, wie Bilder vor allem dazu dienen, die Ausführung von Bewegungen zu erleichtern: „Use of images (associative concepts or idealizations of physical actions) to produce or awaken new kinesthetic experiences and awareness. For example, imagining that there are marionette strings attached to our knees that pull our legs; imagining that we move inside water“ (vgl. Naranjo Rico o.J.).

Release Ansätze befassen sich ebenfalls mit *(re-)alignments* und *re-patterning*. Darunter wird erstens die Arbeit an der eigenen physiologischen Auf- und Ausrichtung sowie zweitens das Ablegen gewohnter oder unerwünschter Bewegungsmuster verstanden. Durch ein physikalisch ‚korrektes‘ *alignment* ist es dem Körper möglich, sich allein durch die skelettale Aufrichtung in seiner ‚natürlichen‘ Achse zu befinden und die Spannung der äußeren

Muskelgruppen loszulassen (vgl. Lepkoff 1999: 3). Wie bereits erwähnt, werden Bewegungen Release Ansätzen folgend hauptsächlich nicht von diesen äußeren Muskeln initiiert, sondern von knochenahnen Muskeln, welche einen flüssigeren Bewegungsablauf ermöglichen. „This fact gives Release the nickname of ‚technique from the bones‘“ (Naranjo Rico o.J.). Bewegungsmuster werden dann als unerwünscht betrachtet, wenn sie beispielsweise einem ‚korrekten‘ *alignment* widersprechen. *(Re-)alignments* und *re-patterning* wird im Feld oft in Zusammenhang mit dem Begriff *connection* erwähnt. *Connection* kann nach Susan Klein (1999) als das In-Verbindung-Setzen des Körpers zu einem größeren Ganzen beschrieben werden: „to bring it [the Body; SAB] into relationship: all the parts relating to one another to form a greater whole“ (Klein 1999: 1). *Connections* herzustellen kann so als ein Teil der Prozesse des *(re-)alignments* und *re-patterning* gesehen werden.

Release Techniken lassen sich nicht nur im Tanz wiederfinden, sondern auch in anderen Disziplinen wie beispielsweise Physiotherapie, Osteopathie oder Meditation. Diese Ansätze sind jedoch jeweils individuell und unabhängig voneinander zu Denken und haben teilweise auch kaum Berührungspunkte mit der hier thematisierten Release Technique.

Release Technique sieht sich aber auch mit Kritik von Release-Tanzschaffenden konfrontiert, so kritisiert Susan Klein beispielsweise den Begriff ‚Release‘. Sie spricht sich gegen die Bezeichnung der von ihr gegründeten Klein-Technique^{TM16} als eine Release Technik aus, da der Moment des Releases allein „too narrow in scope, too flat and too linear“ (Klein 1999: 2) sei. Auch wenn sie sich gegen die Bezeichnung als Release Technik ausspricht, sieht Klein ihre Technik dennoch als Teil eines Release-Technique-Feldes:

„In general these techniques believe in working more efficiently by using less muscle tension. In general these techniques take into account that there is more to dancing and dance training than the body, and for the most part they include some belief in the body/mind complex and even engage the spirit.“ (Klein 1999: 2)

Unter diesen Voraussetzungen fasst auch Klein ihre Technik als Teil von Release Techniken auf. Dieser Moment weist vor allem darauf hin, dass Release Technique nicht nur aus dem Moment des Releases, des Loslassens, besteht, sondern einen komplexeren Ansatz verfolgt, welcher nicht nur rein mechanische Bewegungsabfolgen trainiert.

Auch steht der Begriff der ‚Technique‘ oder ‚Technik‘ in der Kritik, da sich dieser auf ein Trainingssystem mit bestimmtem Vokabular und Ästhetik einer*s Choreograf*in beziehe (vgl. Naranjo Rico o.J.), was bei Release Technique nicht zutreffend sei, dieser Moment wird in Kapitel 5.1 erneut aufgegriffen.

¹⁶ „The purpose of Klein TechniqueTM is education, not on the superficial level of mimicking form, but on a profoundly deep level of understanding the full use of the body as an integral whole to maximize full function of each individuals unique movement potential.“ (Klein 2021)

3 Verortung in kultur- und sozialwissenschaftlichen theoretischen Ansätzen

Um die Beschaffenheit von Wissen im Erlernen und Lehren von Release Technique theoretisch fassen zu können, sind drei Momente von besonderer Wichtigkeit: Die konzeptionelle Auseinandersetzung mit Wissen, mit Erfahrung und zuletzt mit Körper. Diese drei Momente sind nicht nur selbst Gegenstand der Forschung, sondern bieten auch eine analytische Perspektive auf die Beforschung von Release Technique.

3.1 Wissen

„Wissen“, als Substantiv, wird im Duden als die „Gesamtheit der Kenntnisse, die jemand [auf einem bestimmten Gebiet] hat“ (Dudenredaktion o.J.) oder als die „Kenntnis, das Wissen von etwas“ (ebd.) definiert. Der Begriff des Wissens steht hierbei in direkter Nähe zu dem der Kenntnis. Dennoch verweisen die beiden Begriffe im alltäglichen sprachlichen Gebrauch auf andere Momente. So führt das *Autor*innenkollektiv* (2010) des Sonderforschungsbereiches *Repräsentationen sozialer Ordnungen im Wandel* der Humboldt-Universität zu Berlin innerhalb einer kritischen Auseinandersetzung des Konzeptes der Wissensgesellschaft auf, dass Wissen vorerst scheinbar eng mit dem Anspruch auf Wahrheit, Objektivität und Gültigkeit verbunden ist und unabhängig von subjektiver Wahrnehmung agiert (vgl. Autor*innenkollektiv 2010: 8). Dem gegenüber kann der Begriff der Kenntnis auch unabhängig von Ansprüchen auf Wahrheit oder auch Objektivität operieren, wenn zum Beispiel von der Kenntnis von Beweggründen gesprochen wird. Spannend ist diese unterschiedliche Konnotation von Wissen und Kenntnis gerade deshalb, da beide semantischen Konzepte im englischsprachigen Knowledge vereint sind (vgl. Knoblauch 2005: 13)¹⁷.

Aus kulturwissenschaftlicher Sicht lässt sich diese erste, recht beschränkte Definition von Wissen jedoch nicht lange tragen. So kommt auch das Autor*innenkollektiv der HU Berlin zu einer anderen Definition, welche Wissen in „spezifischen gesellschaftlichen Kontexten verankert und als Resultat einer sozialen Praxis“ (Autor*innenkollektiv 2010: 8) darstellt. Wissen ist demnach immer sozial, zeitlich und räumlich gebunden (vgl. ebd.: 8). Auch führen sie auf, dass verschiedene Wissensformen zu unterscheiden sind, wie zum Beispiel alltägliches, religiöses oder wissenschaftliches; durch diese Unterscheidung soll eine Hierarchisierung zwischen unterschiedlichen Wissensformen, wie wissenschaftlichem und alltäglichem, aufgelöst werden (vgl. ebd.: 8). Die einzelnen Formen von Wissen sollen daher als zwar mit verschiedenen Inhalten einhergehend betrachtet werden, welche aber dennoch

¹⁷ Hubert Knoblauch spricht an dieser Stelle nicht von dem Begriff der Kenntnis, sondern von dem der Erkenntnis. Auch wenn zwischen beiden Begriffen eine Differenz in der Bedeutung besteht – Erkenntnis bezieht sich stärker auf einen prozessualen Charakter, Kenntnis hingegen auf einen statischeren – sind beide Begriffe aufgrund desselben Wortstammes in ähnlicher Weise zu betrachten und werden daher auch beide mit dem englischsprachigen Knowledge übersetzt, weswegen hier der Gedankengang von Hubert Knoblauch übernommen wird.

„ähnlich[e] Regeln zur Generierung von Wissen“ (ebd.: 8) beinhalten. Innerhalb des gleichen Working Papers des Autor*innenkollektivs geht Stefan Beck in seinem Kommentar noch genauer auf das Wissensverständnis der amerikanischen Cultural Anthropology und der britischen und skandinavischen Social Anthropology ein:

„Wissen [wird] vor allem konzeptualisiert und erforscht als *Alltagswissen*, analog zur Konzeption von „knowledge as a capacity for social action“ bei Nico Stehr; oder als *common sense*, d.h. im Sinne eines „everyday understanding of how the world works“, wie es etwa der in Harvard lehrende Sozialanthropologe Michael Herzfeld tut. *Alltagswissen* im Sinne von *common sense* muss dabei aber weder *common* (von allen Menschen geteilt) sein noch kultur- und situationsabhängig *sense* machen.“ (Autor*innenkollektiv 2010: 21)

Beck führt ebenfalls den prozessualen, auf Erfahrung und Praxis bezogenen Charakter des Wissensbegriff auf (vgl. ebd.: 21). Dadurch wird der Fokus nicht nur auf abstrakte Wissensbestände gelegt, „sondern es wird die Entstehung, Performanz und Transformation von Wissen im Handlungsvollzug [...] zum Untersuchungsgegenstand gemacht“ (ebd.: 21). So werden auch den sozio-materiellen Kontexten dieser Wissenspraktiken eine bedeutende Rolle zugeschrieben (vgl. ebd.: 21).

Vor dem Hintergrund dieser allgemeinen kulturwissenschaftlichen Überlegungen zum Wissensbegriff baut diese Arbeit hauptsächlich auf der Auseinandersetzung und dem Verständnis von Wissen, wie es bei *Michael Polanyi* (1969, 2016), *Tim Ingold* (2011) und *Fredrik Barth* (2002) zu finden ist, auf.

Eine weit verbreitete Unterscheidung von verschiedenen Wissensmodi geht auf Michael Polanyi zurück, welcher explizites Wissen von implizitem Wissen, auch *tacit knowledge* genannt, unterscheidet. Die Unterscheidung der beiden ist dabei keine absolute, sondern mehr eine Betonung deren unterschiedlicher Eigenheiten. So schreibt Polanyi, dass ein komplett explizites Wissen nicht denkbar sei, denn „explicit knowledge must rely on being tacitly understood“ (Polanyi 1969: 144). Implizites Wissen kann hingegen auch unabhängig von explizitem besessen werden (vgl. ebd.: 144). Polanyi setzt implizites Wissen gleich mit Einfühlung (vgl. Polanyi 2016: 25). So kann als implizites Wissen beispielsweise jenes gesehen werden, welches eine Person von deren Körper hat, wohingegen die Kenntnis der Physiologie des Körpers als explizites Wissen betrachtet werden kann (vgl. ebd.: 27). Polanyi geht es in der Ausführung dieses Beispiels jedoch erneut nicht darum, explizites von implizitem Wissen zu trennen, sondern darum, „da[ss] eine explizite Integration im Allgemeinen die implizite nicht ersetzen kann“ (ebd.: 27). Dies führt wieder zurück zu dem Moment, dass implizites Wissen als Grundlage für explizites angesehen wird. Eine Berücksichtigung von implizitem und explizitem Wissen als „zwei Modi *einer* (prozessualen) Wissenspraxis“ (Färber 2003: 29) in der Betrachtung von Release Technique bietet vor allem einen Fokus auf die erfahrungsbezogene Dimension des Wissens. Dieser Ansatz eignet sich für die Forschung

besonders, da der eigenen Erfahrung und Wahrnehmung des Körpers im Praktizieren von Release Technique eine wichtige Rolle zugeschrieben wird – was diese Forschung noch herausarbeiten wird – und diese so in die analytische Betrachtung von Wissen mit integriert werden kann.

Ingold beschreibt *knowledge*, im Folgenden mit Wissen übersetzt, nicht als eine komplexe Struktur, sondern als „ever-emergent product of a complex process“ (Ingold 2011: 159). Wissen wird in diesem Prozess nicht nur repliziert, sondern reproduziert (vgl. ebd.: 159). Martina Klausner (2015) spricht im Zusammenhang der Reproduktion von einem kreativen, herstellenden Akt von Wissen (vgl. Klausner 2015: 53). Dabei wird nicht nur die Prozesshaftigkeit von Wissen betont, sondern auch deren Eingebundenheit in das Leben und Bewusstsein der Wissenden: *knowing* „is rather immanent in the life and consciousness of the knower as it unfolds within the field of practices set up through his or her [or their; SAB] presence as a being-in-the-world“ (Ingold 2011: 159). Dieser Prozess braucht nach Ingold folgend *movement*, Bewegung, denn Wissen wird nicht durch „fitting isolated particulars encountered here and there into categorical frameworks of ever wider generality, but by going around in an environment“ (ebd.: 160) eingebunden. Ingold geht dabei so weit, dass er *movement* als Wissen ansieht, denn Wissen wird auf dem Weg, der Menschen von einem Ort innerhalb einer Matrix zum nächsten bringt, integriert (vgl. ebd.: 160). Ingold spricht hier von einem Wissen, welches *alongly integrated* ist (vgl. ebd.: 160), d.h. durch das Bewegen in der Matrix integriert wird. Auf diesen Wegen erlangen Personen Wissen nicht nur durch direkte Begegnungen mit anderen, sondern auch durch das Hören von erzählten Geschichten, oder *stories*, wie Ingold sie nennt (vgl. ebd.: 161). Diese Geschichten sind dabei nicht mit ihnen spezifischen Bedeutungen versehen, Hörende müssen die jeweiligen Bedeutungen selbst herausfinden, indem sie die Geschichte in Verbindung mit ihrer eigenen Lebensgeschichte setzen (vgl. ebd.: 162). Ingold spricht hierbei auch davon, dass Menschen in ihr Wissen hineinwachsen (vgl. ebd.: 162). Durch die Bewegung mit Anderen, „more knowledgeable than themselves“ (ebd.: 161), und das Hören derer Geschichten lernen Noviz*innen, die Geschehnisse und Erfahrungen ihres eigenen Lebens mit denen der Vorgänger*innen zu verbinden (vgl. ebd.: 161). Ingold verwendet für diesen Prozess die Metapher des Spinnens, die Geschichten und Begegnungen mit andern stellen dabei Fäden dar, welche immer wieder aufgenommen werden und mit dem eigenen Faden des eigenen Lebens verspinnt werden. Dabei betont Ingold jedoch, dass es sich bei den aufgenommenen Fäden, den Geschichten und Bewegungen, und dem eigenen Faden, dem eigenen Leben, selbst um das Garn handelt: „There is no point at which the story ends and life begins“ (ebd.: 161). Ingold geht innerhalb seines Konzeptes ebenfalls auf den Unterschied zwischen Expert*innen und Noviz*innen ein. Dieser besteht nicht in der Menge an Wissen, sondern in deren Qualität: „The difference, if you will, is not one of how much you know but of how well you know“ (ebd.: 161). Expert*innen

zeichnen sich darüber hinaus auch dadurch aus, dass sie „able to tell“ (ebd.: 162) sind und eine feine Wahrnehmung ihrer Umgebung besitzen (vgl. ebd.: 162). Die Bewegung innerhalb der Matrix beschreibt Ingold wie das Folgen von Pfaden durch eine Landschaft, „each story will take you so far, until you come across another that will take you further“ (ebd.: 162). Diesen Prozess benennt Ingold als *wayfaring*. Die Aufgabe der Wayfairenden ist es dabei nicht, einen vordefinierten Weg zu beschreiten, sondern einen eigenen Weg zu finden (vgl. ebd.: 162). Dadurch schreibt Ingold den Wayfairenden nicht nur eine gewisse Agency zu, sondern fordert sie zugleich auch von diesen ein. Dieses Wissen, welches Wayfairer*innen erlangen, betitelt Ingold als „storied knowledge“ (ebd.: 163), welches er als nicht-klassifikatorisch, nicht als hierarchisch und auch nicht flach wie ein Netzwerk, sondern als „meshworked“ (ebd.: 163) beschreibt.

Für meine Forschung ist Ingolds Ansatz deswegen sehr gewinnbringend, da er Wissen im Sinne von *movement* nicht als vordefinierten Korpus auffasst, sondern als dem Leben, und der Bewegung in diesem selbst, immanent ansieht. Wissen ist demzufolge eng verbunden mit alltäglichen Erfahrungen. Dieser Ansatz erlaubt so zum einen, wie der zuvor vorgestellt Ansatz von Polanyi, die Mitberücksichtigung von durch und mit Release Technique gemachten Erfahrungen. Zum anderen erlaubt er auch, im Sinne einer wissensanthropologischen Forschung, Wissen als Alltagswissen aufzufassen. Dies kann auch bei Polanyis Ansatz der Fall sein, in Ingolds Auseinandersetzungen wird dieser Moment anhand des Erlangens von Wissen durch Begegnungen mit anderen jedoch in besonderer Weise betont.

Diese beiden Aspekte lassen sich auch bei Fredrik Barth wiederfinden, welcher Wissen folgendermaßen definiert:

„what a person employs to interpret and act on the world. Under this caption I wish to include feelings (attitudes) as well as information, embodied skills as well as verbal taxonomies and concepts: all the ways of understanding that we use to make up our experienced, grasped reality.“ (Barth 2002: 1)

Barth beschreibt weiter, wie Wissen immer drei *faces*, drei Seiten oder Dimensionen, aufweist: „a substantive corpus of assertions, a range of media representation, and a social organization“ (ebd.: 1). Diese drei *faces* sind stets miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig (vgl. ebd.: 3). Ebenfalls bringen sie je nach Wissenstradition verschiedene Kriterien der Validierung des Wissens hervor (vgl. ebd.: 1). Barth spricht in seinem Beitrag an mehreren Stellen von Wissenstraditionen, was darauf schließen lässt, dass Wissen für ihn historisch gebunden ist und auch anhand bestimmter Kriterien von anderen Wissenstraditionen abgegrenzt werden kann. So unterscheidet Barth in seinem Artikel verschiedene Wissenstraditionen aufgrund geographischer oder institutioneller Grundlage. Barths Ansatz ergänzt den Ansatz von Ingold insofern, da sich Barth in seiner Beschreibung von Wissen sowohl auf alltägliche Praktiken bezieht als auch auf soziale Organisationen. Ingold fokussiert sich mit seinem Ansatz mehr auf die Praktiken, durch welche ein Individuum

Wissen erlangt. Soziale Organisationen werden in seinen Ausführungen nicht direkt thematisiert, sie lassen sich jedoch in dem *environment* vermuten, durch welche sich die Wayfairenden bewegen. Eine Kombination aller drei Ansätze ermöglicht so, Wissen in enger Verbindung mit alltäglichen Erfahrungen zu verstehen und dabei sowohl den Prozess der Wissensaneignung und deren Modus als auch der Materialisierung von Wissen, durch beispielsweise mediale Repräsentation und soziale Organisation, mit zu berücksichtigen.

3.2 Erfahrung

Die eben beschriebenen Konzeptionen von Wissen beziehen sich stark auf den Moment der Erfahrung. Erfahrung findet sich in kulturwissenschaftlicher Forschung dabei in zweifacher Weise wieder: als „methodologischer Ausgangspunkt“ (Schmid 2017: 207) und als „Untersuchungsgegenstand“ (ebd.: 207). *Christine Schmid* (2020, 2017) stellt vor diesem Hintergrund fest, dass „[o]bwohl der Korpus ethnographischer Auseinandersetzung mit Erfahrung dementsprechend umfassend und kaum zu überblicken ist, bleibt der Begriff selbst zu häufig implizit oder allein methodologischen Reflexionen nach den Feldaufenthalten vorbehalten“ (Schmid 2017: 207f.). So entsteht ein „disziplinäres Dilemma, indem er [der Erfahrungsbegriff; SAB] einerseits als Fundament ethnographischen Arbeitens an sich gilt und andererseits dennoch im Schatten liegt“ (ebd.: 208). Schmid beschreibt, wie in den letzten zehn Jahren die Forschung um Erfahrung vor allem dadurch geprägt war, sich von der Findung genauer Definitionen für Erfahrung abzuwenden und anstelle dessen auf offene Beschreibungen zurückzugreifen (vgl. Schmid 2020: 84). Auch wenn sich Schmid grundsätzlich einem offenen Erfahrungsbegriff anschließt, so betont sie, dass ein solcher die „impliziten Effekte und Wirkweisen“ (ebd.: 84) vernachlässigen würde. Ein Ansatz, dies zu vermeiden, wird von *Joan W. Scott* (1991) dargestellt:

„Scott plädierte also dafür, die historisch situierte Genese und Produktion von Erfahrungen zu betrachten und sich nicht einer vermeintlichen universellen Evidenz aller Erfahrungen hinzugeben, sondern die Konstruktion von Individuen durch Erfahrung zu betrachten. Erfahrung wird also als erklärungs würdiges Ergebnis bestimmter historischer und kultureller Bedingungen beschrieben, nicht als dessen Ursprung.“ (Schmid 2020: 92f.)

Dadurch wird es vermieden, Erfahrung als „unhintergehbaren Ausgangspunkt wissenschaftlicher Argumentation“ (ebd.: 91) zu fassen, was dazu führt, dass Erfahrung an sich hinterfragbar bleibt (vgl. ebd.: 92). In Anlehnung an *Niamh Stephenson* und *Dimitris Papadouloulos* (2006) führt Schmid ebenfalls auf, dass es sich bei Erfahrungen nicht um den Besitz einzelner Subjekte handelt (vgl. Schmid 2020: 103). Stephenson und Papadouloulos' Konzept von *continuous experience multiple* betont hier „über Raum und Zeit verteilte, dabei aber kontinuierliche Erfahrungen, die sich zeiträumlich und materiell manifestieren“ (ebd.: 103). Schmid führt jedoch auf, dass das Konzept ihrer Meinung nach in der Anwendung auf ethnographisches Material vage bleibt (vgl. ebd.: 104).

Des Weiteren stellt sich die Frage, ob und in welcher Weise die Begriffe Erfahrung und Erlebnis zusammenhängen. Schmid verweist hier auf *Annemarie Mol* (2019), welche beide Begriffe folgend unterscheidet: „Erlebnisse, so Mol, seien das, was einem Menschen in einem bestimmten Umfeld passiere. Erfahrungen dagegen seien zumeist an eine subjektive Transformation gebunden“ (Schmid 2020: 100). Dieser Definition von Erfahrung werde ich für meine Analyse übernehmen.

In der vorliegenden Arbeit tritt Erfahrung gleichfalls in zweifacher Weise auf, zum einen als Forschungsmethode, durch teilnehmende Beobachtungen oder durch meine eigenen Erfahrungen mit Release Technique, und zum anderen als Untersuchungsgegenstand, als Teil einer Wissenspraktik um Release Technique. An dieser Stelle möchte ich mich vor allem Letzterem widmen. In der Annäherung an Erfahrung als Untersuchungsgegenstand stellte sich vor allem die Frage, wie dieser greifbar und analytisch zu beschreiben ist, ohne zugleich dessen „Idee seiner Vielstimmigkeit“ (ebd.: 210) zu verlieren. Schmid führt hierzu zwei Optionen auf: die „Betrachtung einzelner Erfahrungsmodi“ (ebd.: 210) und/oder die „Betrachtung eines oder mehrerer übergeordneter Merkmale für alle Formen von Erfahrung“ (ebd.: 210).

Erfahrungsmodi werden meist durch ein attributives Adjektiv beschrieben, wie beispielsweise religiöse Erfahrung, ästhetische Erfahrung (vgl. Schmid 2017: 210) oder auf diese Erfahrung bezogen körperliche Erfahrung. Schmid erläutert, wie durch verschiedene Modi von Erfahrung „diskursive Subkontexte“ (ebd.: 210) geschaffen und voneinander getrennt werden. „Die Modalisierung von Erfahrung wurde und wird von vielen Autor[*innen, SAB] genutzt, um eine Fokussierung einzelner Teilaspekte respektive Dezentrierung jeweils anderer Aspekte von Erfahrung zu ermöglichen, ohne dass Widersprüche relevant werden“ (ebd.: 210). Eine genauere Einordnung von Erfahrung in bestimmte Modi ermöglicht mir für diese Forschung vor allem, den Erfahrungsbegriff zu konkretisieren, ohne dabei in eine Verallgemeinerung von spezifischen Erfahrungskontexten zu geraten. Hinsichtlich der Fragestellung erlaubt mir die Arbeit mit Erfahrungsmodi darüber hinaus genauer zu betrachten, welche Modi von Erfahrung in die Wissensproduktion mit einfließen, was wiederum Aufschluss darüber gibt, wie dieses Wissen beschaffen ist.

Als eines der prominentesten Merkmale von Erfahrung wird die Fähigkeit gesehen, durch diese Brücken zu bilden (vgl. ebd.: 211). Dadurch, dass Brücken zwischen beispielsweise verschiedenen analytischen oder ontologischen Ebenen gebildet werden, sei es der Erfahrung möglich, Widersprüche auf diesen verschiedenen Ebenen zu integrieren (vgl. ebd.: 211): „Erfahrung kann beispielsweise zugleich individuell und kollektiv sein, auf Zukunft und Vergangenheit verweisen, die Kluft zwischen Subjekt und Objekt überbrücken – um nur einige Beispiele zu nennen“ (ebd.: 211). Schmid führt jedoch auf, dass bisher wenig Konsens darüber herrsche, „wie diese Brücke durch Erfahrung zu verstehen sei“ (ebd.: 211). Wie bereits einige

Absätze zuvor erwähnt, legt Mol Erfahrung meistens an persönliche Transformationen gebunden dar. Den Überlegungen von verschiedenen Merkmalen von Erfahrung folgend könnte neben dem Brücken bilden auch das Durchlaufen von Transformation eines dieser Merkmale darstellen. In meiner Forschung wird beiden Merkmalen nachgegangen, sowohl der Brückenbildung als auch der Transformation durch Erfahrung.

3.3 Körper

Grundlegend für diese Arbeit ist das Verständnis, dass „Körper und Körperlichkeit als Ergebnis von Produktions- und Konstitutionsprozessen, die sowohl das Arbeiten am Körper als auch das Leben mit dem Körper umfassen“ (Klausner 2015:193), verstanden werden. So schildert Martina Klausner in ihrem Vorhaben, die Rolle von Körperlichkeit im Alltag von psychisch erkrankten Personen zu erforschen, die Gemeinsamkeit aus vorgestellten Betrachtungsweisen zu Körper aus anthropologischen, kritisch phänomenologischen und praxeologischen Arbeiten innerhalb der Science and Technology Studies (vgl. ebd.: 184). Im Fokus dieser Ansätze steht daher die Prozessualität und die Relationalität von Körpern.

Ausgehend von dieser Auffassung von Körper verfolgt meine Forschung eine hauptsächlich phänomenologische Vorgehensweise. Phänomenologische Ansätze kennzeichnen sich dadurch aus, dass sie im Gegensatz zu strukturalistischen und kognitiven anthropologischen Sichtweisen keinen Körper-Geist-Dualismus reproduzieren (vgl. ebd.: 188). Der Körper wird so nicht als „Vehikel für kulturellen Ausdruck und Symbolisierungen“ (ebd.: 188) aufgefasst, wodurch auch die „grundlegende biologische Konstruktion [...] in Frage gestellt wird“ (ebd.: 188). Im Fokus phänomenologischer Ansätze steht der Körper, welcher „zu dem Ort, „where intention, meaning, and all practice originate““ (ebd.: 188; nach Lock/Farquhar 2007: 6) wird. An diesen wird jedoch kritisiert, dass sie sich erneut zu subjektivistischen Konzeptionen hinwenden, welche dualistische Konzeptualisierungen nicht überwinden und diese dabei sogar verstärken (vgl. ebd.: 188; nach Lock/Farquhar 2007: 9). Klausner nennt an dieser Stelle die *kritische Phänomenologie* (vgl. ebd.: 188), von welcher beispielsweise *Robert Desjarlais* (1997) oder *Byron J. Good* (1994) sprechen, welche sich eben dieser Kritik stellt und folgendes in den Fokus legt:

„Er [Desjarlais] betont, dass nicht mehr ausschließlich die Frage, wie Menschen sich fühlen, denken und die Welt erfahren, im Zentrum anthropologischer Arbeiten stehen sollte, sondern wie diese Prozesse des Denkens, Fühlens und Erfahrens konstituiert werden“ (Klausner 2015: 189).

Dieser Ansatz lässt sich auch auf meine Forschung anwenden, da Körper innerhalb dieser nicht nur als tragender oder empfindender Moment eines spezifischen Wissens betrachtet werden, sondern indem das Wissen über Körper und körperliches Wissen selbst im Zentrum der Analyse stehen und dadurch auch die Frage nach eben genannten Prozessen des Denkens, Fühlens und Erfahrens integraler Bestandteil der Analyse sind.

Diesen Gedanken folgend argumentieren kritisch phänomenologische Arbeiten nach Desjarlais nicht mehr subjektzentriert, sondern analysieren „die Gleichzeitigkeit von „Körper werden“, im Sinne eines Verständnisses von Körper-Sein als kontinuierlichen Prozess, und „zum Körper gemacht werden“ im Sinne der Wirkungen, die den Prozess des Körper-Werdens ko-produzieren““ (ebd.: 189). Dadurch verschiebt sich auch das Objekt der Forschung grundsätzlich, die „verkörperte, präobjektive subjektive Erfahrung“ (ebd.: 189) wird von den Prozessen der Formierung dieser Erfahrung als Zentrum der Analyse abgelöst (vgl. ebd.: 189). In meinem Vorhaben verfolge ich diese radikale Verschiebung, wie es Klausner nennt, jedoch nicht. Die individuellen Erfahrungen, Wissensvorräte und Empfindungen von und über Körper stehen genauso wie die Prozesse der Hervorbringung dieser im Fokus. Dies scheint deshalb ein sinnvolles Vorgehen, da sich zum einen beide Momente, die individuelle Erfahrung wie auch die Prozesse der Hervorbringung, gegenseitig bedingen. Zum anderen gibt auch die Art und Weise der Reflexion der einzelnen Subjekte Auskunft über die Beschaffenheit des Wissens in der Vermittlung und Praxis von Release Technique. So verbindet diese Arbeit phänomenologische Ansätze mit Perspektiven einer *kritischen Phänomenologie*, um eine möglichst dichte Analyse des Wissens um und über Körper zu erlangen.

Körper ist dabei jedoch nicht gleich Körper. In dieser Arbeit beziehe ich mich neben den eben beschriebenen phänomenologischen Ansätzen auch auf Denkweisen der Praxeologie, insbesondere wenn es um deren Begriff des Körpers geht. *Stefan Hirschauer* (2004) charakterisiert den Begriff folgendermaßen: „Der Körper ist also nicht aprioristisch *vorauszusetzen*, er ist aber auch nicht bloß als *Resultat* von Diskursen und Praktiken zu verorten, er steckt vielmehr *in* den Praktiken“ (Hirschauer 2004: 75). Körper sind nach Hirschauers Auffassung dabei keine Akteur*innen sozialer Prozesse, sondern Partizipand*innen (vgl. ebd.: 74). In seinem Beitrag beschreibt Hirschauer diese partizipatorische Betrachtung von Körpern anhand dreier Beispiele, von welchen eines für mein Vorhaben von besonderem Interesse ist: Die Betrachtung von Körpern als Kommunikationsmedien. Auch wenn dieser Moment innerhalb des Beitrages anhand von Praktiken der Geschlechtsdifferenzierung erläutert wird, sind einige der Gedanken aus diesem Feld der Gender Studies auch für mein Vorhaben relevant. In Anlehnung an soziologische Studien zu Transidentität und Geschlechtsangleichungen wird die kommunikative Ebene des Körpers betont: „Menschliches Verhalten ist jene Form kultureller Selbstrepräsentation, die sich durch Körper artikuliert – und nicht durch Photographien, Schriftstücke, Statistiken oder Artefakte“ (ebd.: 78, vgl. ebd.: 77f.). Mit dieser kommunikativen Ebene geht eine Verkörperung einher, in diesem Falle bezogen auf die geschlechtliche Identität (vgl. ebd.: 77f.). Die Verkörperung, die Performance oder das Embodiment verpflichtet sich dabei auf ein „vorrangiges Zeichensystem“ (ebd.: 77). Der kontinuierliche Gebrauch dieser Zeichensysteme wiederum „sozialisiert den Körper nun mittels einer Einprägung von kulturellen

Verhaltenscodes. [...] Umgekehrt ist aber auch der Bestand der Codes von ihrem körperlichen Gebrauch abhängig“ (ebd.: 77). Es lässt sich so eine Wechselwirkung zwischen Zeichensystemen und Körperlichkeit ablesen. Diese Wechselwirkung, so meine These, lässt sich auch im Feld von Release Technique wiederfinden. Zeichensysteme beziehen sich hierbei vor allem auf verschiedene Wissensvorräte, welche im Kontext von Release erlernt, angewendet oder auch kritisiert werden. Dieses Wissen wiederum führt zu einer Verkörperung, indem die Technik erlernt wird und sich dadurch in die Körper einschreibt beziehungsweise eingeschrieben wird. Der praxeologische Zugang zu Körper ermöglicht es an dieser Stelle, die Körper selbst als Partizipierende innerhalb dieser Wissenspraxis wahrzunehmen und dadurch einen weiteren Zugang zur Beschaffenheit des Wissens innerhalb dieser herzustellen.

4 Forschungsdesign

4.1 Release Technique in Wien finden und eingrenzen

Für mein Vorhaben habe ich beschlossen, mein Forschungsfeld geographisch auf Wien einzugrenzen. Release Technique in Wien zu beforschen, bot sich dabei aufgrund zweier Aspekte an. Zum einen hatte ich durch mein eigenes Erlernen von Release Technique in Wien bereits Kontakte zu verschiedenen Personen im Feld, sowie Kenntnis über weitere Personen oder auch Institutionen in Wien, welche mit Release Technique in Verbindung stehen. Zum anderen bringt die geographische Eingrenzung auch eine gewisse Dichte mit sich, so stehen beispielsweise meine Interviewpartner*innen teilweise miteinander in Kontakt, sie haben gleiche Unterrichtsstunden besucht oder dieselben Schüler*innen unterrichtet. Für meine Forschung ist dieser Aspekt besonders interessant, da durch diese Nähe im Feld Verbindungen und auch Abgrenzungen innerhalb dessen sichtbar werden und dadurch ein mikroperspektivischer Einblick ermöglicht wird.

Darüber hinaus habe ich mich dafür entschieden, meine Forschung im Kontext des Unterrichtens und Lernens von Release Technique durchzuführen. Diese Entscheidung traf ich vor allem aufgrund der Zugänglichkeit zu Release-spezifischem Wissen. Im Unterrichten und Erlernen von Release Technique, und auch anderen Techniken im Allgemeinen, wird sich auf besondere Art und Weise mit dieser auseinandergesetzt: sie wird in Verbindung zu bereits gelerntem gebracht, sie wird hinterfragt, wenn beispielsweise auf Probleme oder Unklarheiten gestoßen wird, sie wird bewertet und nicht zuletzt wird auch in diesem Zuge über sie reflektiert. All diese Momente erlauben es mir, Zugang zu dem Wissen zu erlangen, welches Release auf die ein oder andere Weise umgibt. Darüber hinaus ermöglicht mir der Unterrichtskontext auch eine Perspektivenvielfalt von Personen mit unterschiedlichen Wissensvorräten und (Praxis-

)Erfahrungen, welche sich durch die verschiedenen Rollen, Lehrpersonen als auch Schüler*innen, meiner Interviewpartner*innen ergibt.

Release Technique wird in Wien in drei Professionalitätskontexten unterrichtet. Erstens wird es im Rahmen universitärer Ausbildung unterrichtet, im Speziellen an der Musik und Kunst Privatuniversität der Stadt Wien, kurz MUK. Das Unterrichtsfach *Release Technik* wird als Wahlfach angeboten und ist dabei sowohl den Tanzstudierenden als auch allen anderen Studiengängen zur Belegung offen. Unterrichtet wird das Fach von einer meiner Interviewpartner*innen, der Professorin Elena Lupták, welche neben Release Technik seit 1998 als Lehrende an der MUK unterrichtet. Neben dem Wahlfach finden Release Ansätze auch Einzug in die Pflichtfächer des Bachelorstudiums der Zeitgenössischen Tanzpädagogik. Zweitens wird Release im Rahmen von voruniversitärer Ausbildung unterrichtet, durch die einjährige Tanzintensive DANCEmotion¹⁸. Die Tanzintensive umfasst dabei neben dezidierten Release Technique Stunden auch Unterricht in Ballett und zeitgenössischem Tanz, welche beide stark auf Release Prinzipien aufbauen. Unterrichtet werden diese Stunden seit 2015 von einer weiteren Interviewpartnerin, Andrea Nagl. Als drittes findet Release Unterricht in offenen Stunden oder in Workshop-Formaten statt. Diese Unterrichtsstunden können sich dabei an Anfänger*innen bis hin zu professionellen Tänzer*innen richten. Zu nennen sind hierbei zwei Institutionen, welche im Allgemeinen prägend für die Wiener Tanzszene sind: Das Impulstanz-Festival¹⁹ und das Tanzquartier Wien, kurz TQW²⁰. Während letzteres in der Vergangenheit regelmäßig Workshops und Trainings zu Release bezogenen Tanzformen für Profi-Tänzer*innen angeboten hat, sind Release Workshops im Rahmen des Impulstanz-Festivals auch für Anfänger*innen und Laien zugänglich. Neben Andrea Nagl ist auch Sabine Parzer als eine in Wien ansässige Lehrperson zu nennen, welche in den letzten Jahren an beiden Institutionen unterrichtet hat.

¹⁸ „DANCEmotion versteht sich als ein lebendiger und inspirierender Ort für alle Menschen, die in einem aufbauenden intensiven künstlerischen Trainings-Lab mit individueller Betreuung ihre Kenntnisse in Zeitgenössischem Tanz / Contemporary und Ballett vertiefen bzw. aufbauen möchten. Besonderes Merkmal der 1-jährigen professionellen Trainingsintensive ist die Verbindung von Tanztechnik und Release-Zugängen, die geprägt sind von der Idee, aus dem Spüren von Verbindungen zwischen Knochen und Gelenken zu einem Körperbewusstsein zu gelangen, das zur Basis jeder Bewegung wird. Ziel ist also nicht das bloße Nachahmen von Formen, sondern das tiefe physische Verständnis der Körperzusammenhänge.“ (Nagl o.J.)

¹⁹ Das Impulstanz-Festival findet jedes Jahr im Sommer über den Zeitraum eines Monats statt. Neben Workshops von nationalen und internationalen Lehrer*innen zu verschiedenen zeitgenössischen und anderen Tanzformen finden ebenfalls zahlreiche Performances von verschiedensten bekannten Tanzcompagnien statt.

²⁰ Das TQW beschreibt sich als „Zentrum für zeitgenössische Choreografie und Performance“ (Tanzquartier Wien GmbH o.J.), an welchem sowohl Performances stattfinden als auch Kurse für professionelle Tänzer*innen angeboten werden.

4.2 Materialerhebung und -analyse

Das für die Forschung gesammelte empirische Material setzt sich aus vier qualitativen leitfragen-orientierten Interviews, zwei teilnehmenden Beobachtungen, einer aufgezeichneten Release-Unterrichtseinheit sowie einem von einer Interviewpartnerin geführten Tagebuch zusammen.

Die Interviews wurden mit vier Personen, welche alle auf unterschiedliche Art und Weise mit Release in Bezug stehen, geführt. Elena Lupták (57) ist Tänzerin, Tanzpädagogin und Professorin an der Musik und Kunst Privatuniversität Wien und unterrichtet dort unter anderem Release Technik. Andrea Nagl (46) ist freischaffende Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreografin und unterrichtet Laien wie auch professionelle Tänzer*innen in Release Technique, Release Ballett und zeitgenössischem Tanz, hauptsächlich im Rahmen ihrer Tanzintensive DANCEmotion. Anna Raab²¹ (25) ist Bühnentanzstudentin und besuchte über einen Zeitraum von zwei Jahren den Unterricht bei Andrea Nagl. Pauli Friess (24) ist Tänzer, Choreograf und Tanzpädagoge für kommerzielle Tanzstile sowie Student der Psychologie und besuchte für ein halbes Jahr ebenfalls den Unterricht bei Andrea Nagl.

Die Auswahl auf diese vier Personen zielt auf einen möglichst dichten, zugleich aber auch multiperspektivischen Zugang zu meinem Vorhaben ab. Bei Elena Lupták und Andrea Nagl handelt es sich um zwei Lehrpersonen von Release Technique, die jedoch in unterschiedlichen Kontexten unterrichten: auf der einen Seite im Rahmen einer universitären Ausbildung, welche auf vier Jahre ausgelegt ist; auf der anderen Seite im Rahmen einer prä-universitären einjährigen Intensive oder im Rahmen von wöchentlichen Unterrichtsstunden in Tanzstudios für Anfänger*innen bis hin zu professionellen Tänzer*innen. Anna Raab und Pauli Friess hingegen bringen die Perspektive von Release-Lernenden mit in das Vorhaben. Sie unterschieden sich jedoch in ihrem Zugang. Anna Raab, welche zwei Jahre den Unterricht bei Andrea Nagl besuchte, studiert aktuell Bühnentanz in Deutschland. Auch wenn dort Release Technique nicht als separates Unterrichtsfach angeboten wird und nur stellenweise durch Lehrende mit in den Unterricht eingebunden wird, spielen Release Ansätze in Annas Zugang zum Tanz eine wichtige Rolle. Pauli Friess hingegen wendet in seinem Zugang zum Tanzen nur sporadisch Release Prinzipien an. Er begründet dies damit, dass er durch Release Technique nicht das erreicht, was er im Tanz erreichen möchte.

Mein Sample besteht aus drei Frauen und einem Mann. Diese Auswahl wurde dabei nicht bewusst getroffen, spiegelt aber die Genderspezifität meines Feldes wider, in welchem sich zu einem Großteil Frauen* befinden.

Die vier qualitativen leitfragen-orientierten Interviews wurden mit dem Ziel geführt, mehr darüber zu erfahren, wie meine Interviewpartner*innen über Wissen, welches in Verbindung

²¹ Bei Anna Raab handelt es sich um ein Pseudonym zur Wahrung der Anonymität meiner Interviewpartnerin.

mit Release Technique gesetzt wird, reflektieren. Durch die im Interview angeregten Reflexionsprozesse haben ich mir ebenfalls erhofft, in den Gesprächen einen Zugang zu implizitem Wissen, welches von meinen Interviewpartner*innen angesprochen wurde, zu erlangen. Auch wenn implizites Wissen nicht direkt erfragt werden kann, so kann die Art und Weise, wie über welche Dinge gesprochen wird, auf implizit vorhandenes Wissen verweisen und Rückschlüsse darauf zulassen. Interviews eignen sich für dieses Vorhaben insofern, da sie auf „Selbstverständnis, Alltagswissen und persönliche Vorstellungen von Individuen, die als Expert[*innen; SAB] ihrer Lebenswelt wahrgenommen werden“ (Schmidt-Lauber 2001: 183) verweisen. Darüber hinaus kann in Interviews ein Zugang zu den subjektiven Erfahrungen und Vorstellung der Akteur*innen hergestellt werden, welche diese in einer für sie angemessenen und gewohnten Sprache zum Ausdruck bringen können (vgl. ebd.: 183, 174). Diese Reflexion in eigenen Worten gibt an dieser Stelle auch einen Einblick in das Vokabular und die Art und Weise der Beschreibung, welche in Zusammenhang mit verschiedenen Wissensvorräten stehen.

Die vier Interviews wurden im Zeitraum des Sommersemesters 2021 aus pandemischen Gründen über Zoom geführt. Die Kontaktaufnahme mit Andrea Nagl, Anna Raab und Pauli Friess erfolge über verschiedene Messenger-Dienste, da mir alle drei bereits über einen längeren Zeitraum bekannt waren, nachdem ich vor einigen Jahren zusammen mit Anna Raab und Pauli Friess Andrea Nagls Unterricht besuchte. Im Fall von Elena Lupták erfolgte die Kontaktaufnahme per E-Mail. Die Dauer der Gespräche variierte von 45 Minuten bis hin zu drei Stunden. Angelehnt an das Prinzip der Kommunikation und das der Offenheit (vgl. ebd.: 171) war es mir wichtig, bei allen Interviews zu betonen, dass die Interviewten im gleichen Maße wie ich in die Gesprächsführung eingreifen können und sich aktiv am Verlauf des Gespräches beteiligen dürfen. Dieses Vorgehen erwies sich als sehr gewinnbringend, da dadurch nicht nur in den meisten Fällen sehr flüssige Unterhaltungen auf Augenhöhe entstanden, auch brachten sich die Gesprächspartner*innen selbst mit Erzählungen zu von mir anfänglich nicht berücksichtigten Aspekten ein. Als Erzählstimuli dienten während der Gespräche unter anderem Leitfragen nach individuellen Auffassungen von Release Technique, dem Einfluss von Release Technique auf den bisherigen tänzerischen Werdegang wie auch Fragen nach der Vermittlung oder dem Erlernen dieser Ansätze. Festgehalten wurden die Gespräche mit dem Einverständnis der Interviewpartner*innen als Audiodatei.

Alle meine vier Gesprächspartner*innen redeten gerne über Release Technique, besonders war dies der Fall bei Elena Lupták, Andrea Nagl und Anna Raab. Ich führe dies darauf zurück, dass alle drei besonders von Release Technique überzeugt sind. Im Fall von Elena Lupták und Andrea Nagl sprachen auch beide innerhalb des Gespräches an, dass sie sich darüber freuen, dass sich Release Lernende intensiver mit der Thematik befassen. Aus diesem Grund war es mir bei meinem Sample wichtig, auch Stimmen zu Wort kommen zu lassen, in diesem

Fall jene von Pauli Friess, welche eine kritischere Haltung gegenüber Release einnehmen. Zwischen Pauli Friess' Interview und dem der anderen drei ließen sich in der Auswertung Widersprüche in den Aussagen über Release erkennen. Auf diese wurde jedoch innerhalb der Analyse bewusst nicht eingegangen, da der Fokus in erster Linie auf den individuellen Logiken des Wissens lag und die Frage nach der Validität von dem Wissen der jeweiligen Interviewten nicht in den Fokus gerückt werden sollte. Widersprüche wurden so nur innerhalb der jeweiligen Interviews, respektive anderer Materialien, behandelt.

Neben qualitativen Interviews wurden zwei teilnehmende Beobachtungen (Malinowski 2007) während je zwei Aufeinanderfolgenden Unterrichtseinheiten Release Technique und Release Ballett im Rahmen von Andrea Nagels Tanzintensive DANCEmotion, bei welchen auch Anna Raab anwesend war, durchgeführt. Unter teilnehmender Beobachtung wird dabei die auf *Bronislaw Malinowski* (2007) zurückgehende Methode der Partizipation der Forschenden am Geschehen verstanden (vgl. Schmidt-Lauber 2007: 220). Dabei werden diese selbst zu einem Forschungsinstrument und befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen einer notwendigen Nähe zum Feld, bei einer zugleich erforderlichen Distanz zur Reflexion des Erlebten (vgl. ebd.: 230f.). Da ich selbst Schülerin der Intensive war, habe ich den Fokus während dieser Einheiten vor allem auf das Beobachten gelegt, um innerhalb dieser einen neuen Blick auf das Geschehen zu erlangen. Die Beobachtungen ermöglichten mir vor allem einen genaueren Einblick in die vielen parallel ablaufenden Geschehnisse und Praktiken während des Unterrichts. Auch war es mir durch die Beobachtungen möglich, die Reaktionen und Interaktionen zwischen den Schüler*innen und der Lehrperson genauer zu beobachten.

Des Weiteren ist auch eine aufgezeichnete Release-Unterrichtseinheit Teil des empirischen Materials. Bei dem Video handelt es sich um eine Stunde des Release-Wahlfaches von Elena Lupták, welche an der MUK stattfand und den Studierenden aus pandemischen Gründen, und einer damit einhergehenden beschränkten Teilnehmer*innenzahl vor Ort, online zur Verfügung gestellt wurde. Das Video befand sich zum Zeitpunkt der Analyse öffentlich zugänglich auf der Plattform Vimeo, mittlerweile wurde es wieder offline genommen. Da es sich bei dem Video nicht um ein kuratiertes Video handelt, sondern in erster Linie eine Aufzeichnung einer live stattgefundenen Unterrichtseinheit darstellt, wird das Video nicht nach den Kriterien einer Videoanalyse behandelt, sondern mehr nach denen einer digitalen teilnehmenden Beobachtung. Im Kontext meines Vorhabens dient das Video dazu, einen Einblick in die Unterrichtspraxis meiner Interviewpartnerin zu erlangen und dabei sowohl einen praxeologischen Blick auf das Geschehen zu werfen als auch die Inhalte des Interviews genauer zu kontextualisieren.

Zuletzt fließt ein von Anna Raab geführtes Tagebuch mit in die Analyse ein. Als ich Anna von meinem Vorschlag erzählte, über einen Zeitraum von zwei Wochen ein Tagebuch zu führen, stimmte sie diesem gleich zu und erwiderte, dass das Schreiben des Tagebuchs auch für sie persönlich interessant wäre. Ich bereitete daraufhin verschiedene Fragen vor, an welchen sich Anna während des Verfassens orientieren konnte, jedoch nicht musste. Die Fragen gruppieren sich alle vor dem Hintergrund ihrer Tanzausbildung um den alltäglichen Umgang mit ihrem Körper. Anna adaptierte meine durch die Fragen vorgegebene Struktur und schrieb fast jeden Tag kurze Absätze zu den Unterrichtsstunden, welche sie besuchte, was sie innerhalb dieser behandelt hatte, wie sie sich an den jeweiligen Tagen fühlte und reflektierte täglich über andere Aspekte, welche ihr in Bezug auf ihren Körper aufgefallen sind oder sie beschäftigt haben. Das Tagebuch findet in der Analyse an zwei Stellen Einzug: zum einen wurde es in gleicher Weise wie die Interviews mit in die Auswertung des empirischen Materials aufgenommen. Zum anderen dienten mir einige Passagen aus dem Tagebuch innerhalb des Interviews mit Anna, welches wir zu einem späteren Zeitpunkt führten, als Gesprächsanstöße.

Die Analyse des Materials folgt der Zielsetzung der Grounded Theory (Glaser/Strauss 1967) um „Wissen auf datennahe und theoretisch orientierte Weise zu generieren [...] und] neue Theorien [zu] formulieren, welche detailliert und differenziert gesellschaftliche Entwicklungen aufnehmen und interpretieren“ (Götzö 2014: 457). Dabei befinden sich die Daten in einem stetigen, zirkulären Prozess der Erhebung, der Auswertung sowie des Vergleiches zwischen den Daten selbst, aber auch den Kategorien oder Konzepten (vgl. ebd.: 450). In einem ersten Schritt der Verarbeitung des Materials wurde die Empirie so dokumentiert, dass diese analytisch zu bearbeiten ist (vgl. Breuer 2010: 65). Dazu wurden die Interviews und das Tagebuch transkribiert und die teilnehmenden Beobachtungen verschriftlicht. Dem Video der digitalen Unterrichtseinheit folgte ich selbst als partizipierende Schülerin und Forscherin, betrachtete es daraufhin weitere Male und erstellte mir Beobachtungsnotizen. Dabei ist zu beachten, dass eine Verschriftlichung des empirischen Materials nie vollkommen objektiv ist und bereits durch die sprachliche Erschließung einer ersten Interpretation unterliegt (vgl. Breidenstein u.a. 2013: 35, 105) und im Allgemeinen immer nur eine Repräsentation des tatsächlichen Geschehens ist (vgl. Breuer 2010: 66). Um einen möglichst authentischen Eindruck von den Gesprächsausschnitten und den Interviewten selbst beizubehalten, wurden Phrasen in Mundart, Füllwörter oder Wiederholungen in der Transkription beibehalten, um sowohl eine bessere Nachvollziehbarkeit von Denkpausen während der Gespräche zu gewähren als auch die syntaktische Ebene der Erzählungen abzubilden. Zur besseren Lesbarkeit wurden auf Wunsch von Interviewpartner*innen an vereinzelten Stellen grammatikalische oder semantische Ausbesserungen vorgenommen, ohne den Charakter der Sprache dabei zu sehr zu verändern. Ebenfalls wurden zusätzliche Anmerkungen zur Gestik,

Mimik und Emotionalität der Gespräche eingefügt, um den Gesprächscharakter besser nachvollziehen zu können. In einem zweiten Schritt wurden die dokumentierten Daten daraufhin mehrfach kodiert und analysiert. Der Prozess des Kodierens, welcher die Zuordnung von Ereignissen zu Kategorien darstellt, zielt dabei nicht auf das Herausarbeiten eines vermeintlich wahren Sinnes der Empirie dar, vielmehr steht die Herausarbeitung verschiedener Lesarten des Gesagten oder Geschehenen im Mittelpunkt (vgl. ebd.: 69, 78f.). Zu Beginn wurde das Material dabei offen kodiert, im späteren Verlauf axial, um zu selegieren, ordnen und dimensionalisieren, und schließlich selektiv, um zu integrieren und verdichten (vgl. ebd.: 76). Dabei ist zu erwähnen, dass sich durch den allgemeinen zyklischen Verlauf der Methode der Grounded Theory auch die Kodiervorgänge zyklisch wiederholen. Nach der intensiven Auseinandersetzung mit dem empirischen Material wurde dieses daraufhin in Bezug auf die Fragestellung geordnet, erneut kategorisiert und schließlich über die Auswertung mit dem theoretischen Rahmen der Arbeit in Verbindung gebracht.

Im Anschluss an die Verschriftlichung meiner Arbeit nahm ich erneut Kontakt mit meinen Interviewpartner*innen auf. Da sich drei meiner Interviewpartner*innen gegen eine Anonymisierung entschieden haben – welche aufgrund des kleinen Feldes ohnehin nur schwer umsetzbar gewesen wäre – wollte ich ihnen die Möglichkeit geben, die Arbeit vor ihrer Abgabe zu lesen und mich gegebenenfalls noch auf Ungenauigkeiten in der Beschreibung ihrer jeweiligen Personen aufmerksam zu machen. Anna Raab und Andrea Nagl wiesen mich so in kurzen schriftlichen Rückmeldungen auf kleine Unschärfen in ihrem bisherigen tänzerischen Werdegang hin. Elena Lupták gab mir in einem Rückgespräch noch nähere Informationen über Abläufe und Charakteristika der Ausbildung an der MUK, welche ich in meinen Recherchen und innerhalb des Interviews bisher nicht in Erfahrung bringen konnte. Diese Hinweise arbeitete ich daraufhin noch in meine Arbeit ein. Pauli Friess hatte keine weiteren Rückmeldungen.

4.3 Selbstreflexion

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, wurde ich selbst in Release Technique unterrichtet und besuchte zusammen mit Anna Raab und Pauli Friess den Unterricht bei Andrea Nagl. Dies stellte für die Forschung sowohl einen Gewinn dar, gleichzeitig bedurfte es dadurch aber auch ein großes Maß an Reflexion.

Mein eigenes Praktizieren von Release Technique ermöglichte es mir für diese Arbeit, bereits mit sehr guten Kenntnissen über die Technik in das Feld einzusteigen. Dies erleichterte mir nicht nur die Orientierung und Bewegung innerhalb des Feldes, sondern führte auch dazu, von Beginn an eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit der Thematik vorzunehmen. Ebenfalls besaß ich zu Beginn der Forschung bereits einen guten Überblick über Personen und Institutionen in Wien, welche Release Technique unterrichteten, was mir das Suchen nach Gesprächspartner*innen vereinfachte. Durch meine Nähe zum Feld fiel es mir jedoch oftmals

schwer, innerhalb der Forschungsphase genug Distanz aufzubauen, um nicht zu sehr mit meinen eigenen Vorannahmen und Ansichten in das Feld oder auch die Analyse einzugreifen – sowohl bewusst als auch unbewusst. An dieser Stelle war für mich das Feedback meiner Kommiliton*innen sehr hilfreich und auch essenziell für meinen Forschungsprozess. Durch ihr Feedback zu Transkripten, Analysen und ersten Textbausteinen war es mir möglich, zuvor unbemerktes zu erkennen und auch meine eigene Rolle im Feld besser zu reflektieren. Besonders hilfreich war dieses Feedback in der Auseinandersetzung mit den Interviews. Hier wurde ich durch meine Kommiliton*innen beispielsweise auf Sprachmuster aufmerksam gemacht, in welche ich zusammen mit meinen Gesprächspartner*innen gefallen bin, welche ich selbst nicht sofort bemerkt habe. Ebenfalls zu beachten ist, dass meine eigene Position stark von dem Unterricht von Andrea Nagl beeinflusst wurde und ist. Gerade in der Auseinandersetzung mit Elena Luptáks Interview und Video hielt ich mir diesen Faktor stets vor Augen.

Außerdem darf die Nähe zu drei meiner vier Interviewpartner*innen nicht unberücksichtigt bleiben. Diese Nähe ermöglichte es mir, analog zur Release-Thematik an sich, gleich auf einer tieferen Ebene in die Forschung einzusteigen, da sowohl die jeweilige Vertrauensbasis als auch ein Verständnis für die Position und Ansichten von Andrea Nagl, Anna Raab und Pauli Friess bereits vorhanden waren. Gleichzeitig kristallisierten sich in der Analyse dieser Materialien jedoch blinde Flecken heraus, welche ich aufgrund dieser Basis innerhalb der Gespräche übersehen habe und mir so im Nachhinein gewünscht hätte, dass ich an manchen Stellen genauer und auch teilweise kritischer nachgefragt hätte.

Persönlich sah ich mich während dem Verfassen dieser Arbeit oft mit dem Anspruch konfrontiert, Release Technique gerecht zu werden. Da ich persönlich die Technik praktiziere und dadurch auch deren Vorteile selbst erfahre, musste ich mir stets vor Augen halten, dass ich dennoch eine kritische Perspektive innerhalb der Analyse und Auswertung nicht verlieren darf. Auch hierbei half mir der Austausch mit meinen Kommiliton*innen, um mich nicht selbst in der Thematik zu verlieren und mehr Objektivität und Kritikfähigkeit zu gewinnen.

5 Wie Release Technique gewusst wird

Um der Frage nachzugehen, wie Wissen im Lehren und Erlernen von Release Technique beschaffen ist, wird zuerst innerhalb dieses Kapitels der Frage nachgegangen, wie Release Technique ‚gewusst wird‘. Das bedeutet, in einem ersten Schritt dem Verständnis von Release Technique, wie es bei meinen jeweiligen Forschungspartner*innen vorzufinden ist, nachzugehen und dieses genauer zu beschreiben. In einem zweiten Schritt gilt es herauszufinden, an welchen Stellen im Kontext von Release Technique wie über Wissen gesprochen wird, wie sich Wissen materialisiert oder mit welchen anderen Wissensvorräten

Release-spezifisches Wissen kontextualisiert oder in Widerspruch gebracht wird. Dieses Kapitel fokussiert sich dabei personenzentriert auf meine jeweiligen Interviewpartner*innen, um deren Wissen von und um Release Technique sowie den mit Release Technique einhergehenden Praktiken im Sinne einer möglichst *dichten Beschreibung* (Geertz 1983) nachzugehen.

5.1 Elena Lupták

Elena Lupták ist Tänzerin, Choreografin und als Professorin an der Musik und Kunst Privatuniversität Wien tätig. Sie unterrichtet dabei hauptsächlich Bachelorstudierende der Zeitgenössischen Tanzpädagogik in den Fächern Zeitgenössischer Tanz, Zeitgenössische Tanztechnik, Angewandte Tanztheorie und Bewegungsanalyse sowie Tradierte und Moderne Tanzformen und Tanztheorie. Des Weiteren ist sie im Rahmen ihrer Lehrtätigkeit auch als Projektkoordinatorin und Produktionsleiterin für studentische Performances zuständig. Zusätzlich bietet sie auch das Wahlfach Release Technik an, welches den beiden Tanzlehrgängen, der Zeitgenössischen Tanzpädagogik und dem Zeitgenössischen und Klassischen Tanz, als auch den Studierenden anderer Abteilungen der MUK offensteht. Neben dem Wahlfach finden Release Ansätze auch im Fach der Zeitgenössischen Tanztechnik Einzug, hierbei jedoch auf einem höheren Niveau, dafür aber nicht in solch einer Konzentration, wie im Wahlfach. Unser Gespräch drehte sich hauptsächlich um das Wahlfach, an manchen Stellen zog Elena jedoch auch Vergleiche zum Unterricht der Zeitgenössischen Tanztechnik. Wichtig zu betonen ist dabei, dass Elenas Release Unterricht in enger Verbindung zu anderen Unterrichtsfächern steht, beispielsweise der Angewandten Anatomie oder der Bewegungsanalyse. So wies sie mich in unserem Rückgespräch darauf hin, dass bestimmte Momente, wie das Erlangen von anatomischem Wissen, in ihren Ausführungen kaum vorhanden sei, da dieser Moment oft in besagten anderen Fächern behandelt wird, aber nichtsdestotrotz einen wichtigen Teil von Release Technique darstellt.

Elena begann als Kind zu tanzen und berichtet, dass sie in dieser Zeit neben Ballett und Horton²² vor allem in Limón-Technik²³ unterrichtet wurde. Sie studierte an der heutigen MUK, damals noch unter dem Namen Konservatorium der Stadt Wien bekannt, den Studiengang Zeitgenössischen Tanzpädagogik, innerhalb welchem sie Chladek-Technik²⁴ kennenlernte.

²² Horton bezeichnet eine Tanztechnik, welche von Lester Horton (1906-1953) in der Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde: „Horton's dance technique, which is now commonly known as *Horton Technique*, has no style, per se. The technique emphasizes a whole body, anatomical approach to dance that includes flexibility, strength, coordination and body and spatial awareness to enable unrestricted, dramatic freedom of expression.“ (Wikipedia 2022a)

²³ Siehe Fußnote 14.

²⁴ Im Vorlesungsverzeichnis der MUK wird auf folgende Beschreibung der Chladek-Technik, welche auf Rosalia Chladek (1905-1995) zurückgeht, zurückgegriffen: „Die Chaldek – Technik unterstützt durch ihre umfassende Systematik die Studierenden bei der Entwicklung einer vielfältigen, ausdrucksstarken und individuellen zeitgenössischen Tanzsprache. Dabei bilden die Themen Spannungsdifferenzierung, Bewegungsansätze und Körperverhalten die Grundprinzipien dieser Tanztechnik, an[h]and derer die

Nach ihrem Studium war sie als Tänzerin unter anderem Mitglied der Humunculus-Company²⁵, in welcher sie bei Saskia Hölbling Release Technique trainierte. Gleichzeitig besuchte Elena Seminare und Weiterbildungen zu Release Ansätzen, beispielsweise im Rahmen des in Wien ansässigen Ausbildungsprogrammes T Junction²⁶, aber auch zu verwandten Ansätzen, wie beispielsweise Body-Mind Centering® bei Bonie Bainbridge Cohen (*1941)²⁷, um nur zwei Beispiele zu nennen. Seit 1998 ist sie als Lehrende an der MUK tätig.

Unser Gespräch fand an einem Donnerstag über Zoom statt und dauerte 50 Minuten. Elena unterrichtete an diesem Tag, weswegen wir uns in einer ihrer Pausen zum Gespräch verabredeten. Auch wenn sich die Gesprächsatmosphäre sehr locker gestaltete, war ich dennoch etwas nervöser als bei meinen anderen Interviews, da ich zum Zeitpunkt des Gesprächs bisher nur per Mail mit Elena Kontakt hatte. Die Nervosität legte sich aber rasch, was ich hauptsächlich auf Elenas offene Gesprächsführung und ihr Interesse an meinem Forschungsvorhaben zurückführe. Der Großteil der Gesprächsanteile lag bei Elena, zu Beginn des Gesprächs stellte sie jedoch einige Nachfragen, um mehr über mein Forschungsvorhaben und dessen Methodik zu erfahren. Während des Gespräches bemerkte ich immer wieder Elenas Körpersprache und wie sie das Gesagte mit Bewegungen verdeutlichte oder untermalte. So erwiderte sie auch gleich zu Beginn des Gespräches auf die Frage nach ihrem tänzerischen Stil, dass sie diese lieber durch Tanzen beantworten würde als durch Worte.

5.1.1 Zugang zu Körperlichkeit

Am Anfang des Interviews stellte ich Elena die Frage, wie sie Release Technique beschreiben würde und was sie darunter verstehe. Sie antwortete zuerst, dass sie Release anders bezeichnen würde – nicht als Technik, sondern als einen Zugang zu Körperlichkeit:

„Ich weiß, dass wir auf der Uni zwar das Wort Release Technik mit dem Wort ‚Technik‘ drinnen haben, aber ich persönlich empfinde es eher als einen Zugang und nicht als

Studierenden im Laufe des Studiums umfassende tänzerische Qualitäten und bewegungsanalytische Fähigkeiten entwickeln.“ (MUKonline 2022) Elena berichtet, dass der Chladek Zugang für den heutigen Unterricht an der MUK in dessen Lehrweise angepasst wurde. So schildert sie, dass Rosalia Chladek Schüler*innen nur verbal angeleitet habe, heute an der MUK aber auch auf Vorzeigen zurückgegriffen wird.

²⁵ „Das Tanztheater Homunculus (TTH) ist eine Tanzcompany, die 1981 von dem Wiener Choreografen Manfred Aichinger gegründet wurde. Gemeinsam mit Nikolaus Selimov leitete er die Company Homunculus bis zu ihrer Auflösung mit dem 30-jährigen Bestehen im Jahr 2011. [...] Die einzelnen Stücke entstanden zumeist auf Basis intensiver Improvisations- und research Phasen im Zusammenspiel von Tänzern und Choreograf.“ (Wikipedia 2022d) Zwischen 1996 und 2001 war Elena als Trainingsleiterin und Tänzerin der Company tätig.

²⁶ T Junction existiert heute nicht mehr. Das Ausbildungsprogramm war auf Gegenwartstanz fokussiert, was heute als zeitgenössischer Tanz beschrieben wird. Neben verschiedenen zeitgenössischen Tanzformen wurde auch Ballett unterrichtet.

²⁷ „**Body-Mind Centering®** (BMC™) is an integrated approach to transformative experience through movement re-education and hands-on repatterning. Developed by Bonnie Bainbridge Cohen, it is an experiential study based on the embodiment and application of anatomical, physiological, psychophysical, and developmental principles, and utilizes movement, touch, voice, and consciousness. This study leads to an understanding of how the mind is expressed through the body and the body through the mind.“ (Bainbridge Cohen 2022).

Technik. Ich finde es sozusagen, für mich ist es eine ... ja ein Zugang zu Körperlichkeit. Das Wort Technik widerstrebt sich mir ein bisschen, wir haben es trotzdem drinnen als Technik, auch deswegen, weil das so bekannt ist von anderen Institutionen oder andern Workshops oder Kursen.“²⁸

Dass das Wahlfach trotz dem Widerstreben von Elena mit ‚Technik‘ bezeichnet wird, verweist auf einen institutionell etablierten Rahmen, in welchem sich das Wahlfach und dadurch auch die Universität einordnet. Auf meine Nachfrage hin, worin für Elena der Unterschied zwischen einem Zugang und einer Technik liege, antwortet sie mit einem Beispiel:

*„Wenn ich zum Beispiel, mit Beintechnik, wenn ich eine Bewegung wiederhole, dann hab’ ich ein Muster, welches ich sozusagen einübe, und dieses Muster kann ich aus einer handwerklichen Sicht – es ist eine technische Qualität – wiederholen. Und es sind oft Modelle, welche sich sehr ähnlich sind; wir [Tänzer*innen; SAB] sind dann vergleichbar zwischen den unterschiedlichen Tänzern oder auch unterschiedlichen Companies oder unterschiedlichen Tanzstilen, ja. Bei dem Release-Zugang oder bei dem Release approach, da gibt es meiner Meinung nach, oder auch meines Wissens nach oder auch meiner Überzeugung nach, keine so modellhaften, handwerklichen Ansätze, ja, welche so leicht vergleichbar wären.“*

Der Unterschied zwischen einer Technik und einem Ansatz liegt Elena folgend vor allem in der Vergleichbarkeit. Der Release-Zugang, oder *approach*, wie es Elena nennt, weist diese hingegen nicht auf. Dabei ist aber dennoch wichtig aufzuführen, dass Release nicht frei von Handwerk ist, Elena betont an anderer Stelle sehr deutlich, dass auch ein gewisses Handwerk zu Release gehöre, auf welches gleich noch einmal Bezug genommen wird. Dieses stehe aber nicht so sehr im Vordergrund wie bei anderen Tanzrichtungen oder Techniken.

In der Passage lässt sich ebenfalls erkennen, welche Beziehung Wissen gegenüber Meinungen und Überzeugungen einnimmt. So spricht Elena zuerst davon, dass ihre Auffassung ihrer Meinung entspricht, bevor sie betont, dass es ebenfalls mit ihrem Wissen und schließlich ihrer Überzeugung einhergeht. Durch diese Aufzählung tritt Wissen hier als etwas umfangreicheres als eine Meinung auf, ist jedoch nicht allein ausschlaggebend für Elenas Auffassung von Release. Die Überzeugung, welche auf die Meinung und das Wissen folgt, zeigt, dass das Wissen um Release auch abgelehnt oder nicht geteilt werden kann. Die Aufzählung hebt ebenfalls hervor, dass Elena Wissen, welches sie teilt, und von welchem sie überzeugt ist, eine größere Aussagekraft und auch einen gewichtigeren Validierungscharakter zuweist als dem Wissen, welches sozusagen ‚nur gewusst wird‘.

Aus der Beschreibung, dass sich Release nicht vordergründig durch modellhafte und handwerkliche Ansätze charakterisiert, lässt sich ableiten, dass auch Wissen um Release nicht nur auf Modelle und Handwerk bezogen ist, sondern auf Momente jenseits dessen. Hier rückt jedoch die Frage in den Vordergrund, wie genau das Handwerk definiert wird und was drunter gefasst wird. Zählen beispielsweise das Erkennen der Schwerkraft und die

²⁸ Alle folgenden Zitate innerhalb des Kapitels 5.1, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus dem Interview mit Elena Lupták, welches am 06.05.2021 geführt wurde.

Wahrnehmung des Körpers, wie sie in den folgenden Ausschnitten angesprochen werden, zu diesem Handwerk oder nicht? Diese Frage bleibt an dieser Stelle offen.

Elena erzählt weiter, wie sie ihr Release Wahlfach Studierenden erklärt, welche in anderen Abteilungen jenseits der Tanzlehrgänge studieren:

„Und wenn ich das jemandem beschreiben sollte, was auch manchmal passiert, weil es kommen manchmal Musiker oder manche von anderen Abteilungen und wollen das mitmachen, da würde ich sagen, es ist für mich mit der Hilfe des Erkennens von Schwerkraft zu einer lebendigeren und offeneren Öffnung und Ausdruck nach außen zu kommen.“

Aus Elenas Ausführung lässt sich festhalten, dass die Grundlage ihres Verständnisses von Release Ansätzen in der Arbeit mit der Schwerkraft liegt. Beide daraus entstehenden Momente – Öffnung²⁹ und Ausdruck – betonen, dass diese nach außen gewandt sind; das heißt, dass sie auf eine bestimmte Ästhetik zielen, welche nicht nur selbst verkörpert wird sondern auch von potenziellen Zuseher*innen wahrgenommen werden kann.

Neben diesen Qualitäten geht Elena auch auf Blockaden ein, welche durch Release Ansätze gelöst werden können:

„Und auch natürlich die Blockade: mit der Hilfe von Schwerkraft und der Wahrnehmung von Teilen des Körpers, in Bezug, im Wechselspiel zwischen Schwerkraft und eigener Spannung, die Möglichkeit zu erkennen, dass sich die Blockaden, oder eventuelle Blockaden, oder eventuell kleine Sperren, öffnen und... dadurch sozusagen auch mehr Dynamik und mehr Elastizität und viele Qualitäten dazu kommen können.“

Sowohl in diesem Ausschnitt als auch dem vorherigen nimmt der Moment der Öffnung für Elena eine wichtige Rolle ein. Dies kann dabei jedoch nicht nur Release-spezifisch betrachtet werden, sondern findet sich allgemein in Elenas Zugang zum Tanz wieder, welchen sie folgendermaßen beschreibt: *„Es ist eine, eine Sehnsucht, es ist ein Streben aber auch ein nach Hause kommen und viel in den Zwischenpolen von Loslassen und Heraus... Herausöffnen“*. In dieser Passage stellt Elena das Loslassen dem Herausöffnen gegenüber, als zwei Pole. Dabei treten beide Momente jedoch nicht zwingend als Gegensätze auf, sondern bedingen sich, wenn durch den loslassenden Ansatz von Release, – welcher in dem folgenden Ausschnitt genauer betrachtet wird – eine größere Öffnung erzielt wird. Loslassen und Herausöffnen können daher als zwei verschiedene Qualitäten aufgefasst werden, welche nicht ausschließlich als gegensätzliche Pole einer Entität aufgefasst werden können, sondern eher als Kristallisationspunkte innerhalb eines Feldes, welche zwar enge Bezugspunkte, aber dennoch verschiedene Charakteristika aufweisen. Elena greift in dieser Beschreibung

²⁹ Öffnen und Herausöffnen stellt das Gegenteil von einem in sich zusammenfallen oder -sacken dar.

ebenfalls auf ein emotional sehr aufgeladenes Vokabular zurück, was nicht zuletzt auf ihre emotionale Involviertheit in ihr Dasein als Tänzerin und Tanzpädagogin verweist.

Elena berichtet daraufhin, dass der Release *approach* für sie mit einem „echten Loslassen“ einhergeht. Dieses beschreibt sie in der Abgrenzung zu anderen Techniken, welche sie im Verlaufe ihres Lebens kennengelernt hat:

*„Ich hab’ ursprünglich als Jugendliche, Kind und Jugendliche, das Glück gehabt, dass ich ziemlich viel von Limón-Technik mitbekommen habe, und da waren glaub ich die ersten Momente [von Release Ansätzen; SAB]. Klarerweise ist die Limón-Technik noch weit weg von dem ‚echten Loslassen‘ *schmunzelt*, wie ich das sage, aber es hat eigentlich von den modernen amerikanischen Techniken noch den nächsten Zugang, ja, auch das mit dem Atem und mit dem, dass da schon das Gewicht von dem Oberkörper, dass das Zugegeben wird.“*

Sie differenziert weiter:

„Aber was ich meine ist, dass Limón, er ist, er ist sozusagen zuerst in der Normalen und dann zuerst aus der Achse und dann über die Weite zum Loslassen gegangen. Und er ist aber oft in dem geblieben, ja. Dabei ist nicht so viel Platz, dass der untere Teil des Körpers – die Beine sind zwar ins Plié³⁰ gegangen, oder auch nicht, aber sind nicht wirklich kollabiert, sind wirklich nicht, sozusagen, zum Boden geklappert.“

Was Elena hier in Bezug auf Limón-Technik betont, ist, dass ein Loslassen zwar stattfindet, dies aber in einem sehr kontrollierten Rahmen, ohne dass beispielsweise Momente des Kollapses vorkommen. Diese empfindet Elena dabei als sehr ‚schön‘ und ‚interessant‘, da es unter anderem den Bewegungshorizont³¹ einzelner Körperteile erweitert:

*„Was mich dann aber auch interessiert und was total schön ist: Wie ist das, wenn wirklich das Gelenk, ja, dass man in den Gelenken, in den Gelenken loslässt und es klappert vollkommen zu Boden, was man auch mit der Wirbelsäule machen kann und so ‚dududu‘ *lässt sich in den Sessel hinein kollabieren*.“*

Sie beschreibt echtes Loslassen weiter anhand ihrer Erfahrungen mit Chladek-Technik:

„Und dann später hab’ ich studiert, hier in der Uni, damals war das noch das Konservatorium, da hab’ ich die Chladek-Technik kennengelernt, oder das Chladek-System. Die Frau Chladek war auch gegen das Wort Technik, ja, das Chladek-System oder nur Chladek. Rosalia Chladek hat sich sehr viel beschäftigt, schon 1920, also eigentlich noch vor dem José Limón, mit der Schwerkraft, sehr viel, ja. Natürlich auf ihre Art, so wie es damals war, also sie hat ihre Zugänge da. Aber sie hat sich sehr stark damit beschäftigt, was passiert, wenn der Körper loslässt und bis zur Rückenlage zusammenklappt oder hoch geht und so. Also das war eine sehr starke Erfahrung. Sie hat sich aber weniger mit dem Energetischen beschäftigt, also dass man von dem Loslassen dann auch neue Impulse bekommen kann.“

³⁰ Beugung der Beine.

³¹ Der Bewegungshorizont bezieht sich auf Umfang einer Bewegung. Diese kann klein sein oder auch sehr groß und ausladend.

Zusammengefasst lässt sich ‚echtes Loslassen‘ anhand dieser Aussagen durch zwei Momente charakterisieren: ein Loslassen, welches bis hin zum Kollabieren reichen kann, und daraus entstehende energetische Impulse für weitere folgende Bewegungen. Den Maßstab, was dabei als ‚echtes Loslassen‘ gesehen werden kann, beschreibt Elena folgendermaßen:

„Und ja... das echte, das ist natürlich auch eine sehr individuelle Sache. Ich versuche immer die Studenten zu bitten, dass sie da sehr ehrlich sind, weil für jeden Menschen von uns ist Loslassen was anderes, ja. Wir bringen jeder einen anderen Zustand von Grundspannung mit, ja.“

In diesem Abschnitt befinden sich zwei Momente, welche in der Arbeit mit Loslassen wichtig sind: die Individualität und die Ehrlichkeit. An früherer Stelle wurde bereits erwähnt, dass das Wissen um Release Ansätze nicht nur aus dem Wissen um Modelle und Handwerk besteht. An dieser Stelle lässt sich von mir vermuten, dass die Wahrnehmung der Individualität ebenfalls ein Teil von Release-Wissen darstellt. Dieses Wissen um die Individualität des eigenen Körpers stellt dabei einen Referenzrahmen zur Verfügung, innerhalb welchem an dem Loslassen gearbeitet werden kann. Dieses Wissen dient demzufolge dazu, eine genauere Einordnung vornehmen zu können und eine Basis zu schaffen, auf welcher die Studierenden weiter lernen und diese anwenden können. Der hier angesprochene Moment der Ehrlichkeit wird später unter dem Punkt 5.1.3 aufgegriffen und genauer beleuchtet.

Zuletzt betont Elena, dass Loslassen für sie nicht mit einer „vollkommenen Entspannung“ oder mit „Relax“ gleichzusetzen ist, sondern dem Gegenteil entspricht: *„Es ist für mich eher umgekehrt, weil ich innen sehr wach bin, durch das innere Beobachten.“* Hier lässt sich ein scheinbarer Gegensatz erkennen, zwischen einer inneren Wachheit und einer äußeren Entspannung. Wie bei den zuvor erwähnten Polen von Loslassen und Herausöffnen treten auch diese beiden Momente nicht als strikte Gegenpole auf; viel mehr gehen sie gerade durch ihre Gegensätzlichkeit miteinander einher. Elena berichtet, dass es aber trotz dieser inneren Wachheit vorkommt, dass in ihren Stunden Studierende, welche zum ersten Mal mit Release Ansätzen in Berührung kommen, öfters für 15 Minuten einschlafen. Dies sei für den Anfang auch ok, solange die Stunden nicht nur unter dem Vorwand der Entspannung betrachtet würden. Daraus lässt sich erkennen, dass dieser Zustand der inneren Wachheit bei gleichzeitiger Entspannung erst erlernt werden muss.

Diese Momente der scheinbaren Gegensätze beschreibt Elena zu einem späteren Zeitpunkt innerhalb des Gesprächs als eine der zentralen Merkmale von Release; dass es zugleich differenziert und eint. *„Diese ... Paradoxie oder der Widerspruch von Vielem und gleichzeitig in Einem einende, das ist glaub ich das, was für mich Release ausmacht.“* Dieser Moment erinnert stark an das, was Christine Schmid als das brückenbildende Merkmal von Erfahrung aufführt, wodurch Widersprüche integriert werden können (vgl. Schmid 2020: 211). Die Erfahrung von Release weist in Elenas Erzählungen ebenfalls diesen brückenbildenden

Charakter auf, indem scheinbare Widersprüche, das Loslassen bei gleichzeitigem Herausöffnen oder die innere Wachheit trotz Entspannung, miteinander in Beziehung gesetzt und vereint werden. Vor dem Hintergrund, dass Release von Elena als ein Zugang zu Körperlichkeit angesehen wird, ergibt sich daraus auch die Schlussfolgerung, dass der Körper ein Ort ist, an welchem diese Paradoxien oder Widersprüche miteinander vereint werden können. So besitzt dieser selbst das Vermögen, Brücken zu bilden.

5.1.2 Vision

Auf meine Frage hin, ob und wie Release Ansätze Elenas Umgang mit dem Körper beeinflusst haben, antwortet sie wie folgt:

„Sehr viel, das ist schwer, da die ein oder zwei wichtigsten Momente auszusuchen... Ich, gut ich bin schon 56 und tanze schon sehr lang, ja, es ist wirklich schwer das jetzt zu trennen: wie war es vorher oder wie wäre es ohne? Weil das ist schon so lange sehr verknüpft mit meinem Körper und auch mit meinem Tanz.“

Sie führt nach dieser ersten Aussage aber dennoch zwei präzise Momente auf: *„Ich glaube, dass die Koordination und die Effektivität von meinem Zugang viel besser ist, als wenn ich das nicht machen würde oder wenn das nicht ein Teil wäre.“* Neben dieser Koordination und Effektivität beschreibt sie weiter, wie sie Release Zugänge darüber hinaus als eine Bereicherung und einen unglaublichen Luxus im Alltag empfindet:

„Und es ist auch im Alltag ein unglaublicher Luxus, ja, dass ich, keine Ahnung, wenn ich irgendwo stehe und auf die Straßenbahn warte und das Gefühl hab ,ah, irgendwie mein Nacken‘ – oder was auch immer – dass ich mir da eigentlich vorstellen kann, schon im Stehen, draußen: ,Ok, lass zwischen den Wirbeln die Spannung etwas nach, ja, Schalte dein Zentrum mehr ein und so weiter‘. Und das sind schon die kleinen feinen Sachen, welche unglaublich bereichern und ausgleichen, unseren, oder meinen körperlichen Zugang.“

Das Lösen von Schmerzen oder Spannungen wird von Elena durch den Akt einer Vorstellung erreicht. Diese bleibt dabei nicht nur ein kognitiver Prozess, sondern fungiert mehr als eine mentale Vorlage, welche eine reale physische Veränderung anstößt und in alltäglichen Situationen angewendet werden kann.

Als ich Elena zu Beginn des Interviews mein Forschungsvorhaben kurz umrissen habe, stellte sie mir die Frage, ob ich mich mehr für den Ist-Zustand von Release Technique interessiere oder auch die „Vision“, wie die Körperlichkeit von Menschen durch Release Ansätze beeinflusst werden kann, beforschen möchte. Ich antwortete ihr, dass ich mehr am Ist-Zustand interessiert bin, dieser aber auch besagte Vision umfassen kann und so auch Teil der Forschung werden kann. Gegen Ende unseres Gesprächs nahm ich noch einmal Bezug auf die von ihr angesprochene Vision von Release Technique und fragte sie, wie sie diese beschreiben würde. Sie antwortete, dass sie sich vor allem eine weitere Verbreitung von

Release Technique wünsche, sowohl auf den universitären Kontext, aber auch allgemein auf die Gesellschaft bezogen. Auf Ersteres bezogen schildert sie folgendermaßen:

„Die Vision wäre schon, ja, die Vision wäre schon eigentlich auch in der Uni da, es wäre super, wenn in jeder Abteilung, das heißt für alle, Musiker, Sänger und Schauspieler – und sie würden es glaub ich auch wollen, es ist nur nicht leicht zu organisieren – wenn da jeder die Möglichkeit hätte, einmal pro Woche zu so einer Stunde zu kommen.“

In ihrer weiteren Ausführung lässt sich erkennen, dass sich der Wert einer solchen weiteren Verbreitung zum einen dadurch auszeichnet, dass Menschen die Möglichkeit bekommen, in den Körper einzutauchen, und zum anderen dieses mit einem tieferen Bewusstsein für Schwerkraft zu verbinden, wie es bei anderen somatischen Techniken beispielsweise nicht der Fall ist:

„Ich mein’ es gibt natürlich diese unterschiedlichen somatischen Techniken, es ist eh verbreitet. Ich glaube schon, dass sich relativ viele Menschen auch durch Yoga oder durch andere Zugänge damit beschäftigen, ja so, in den Körper einzutauchen. Die Rolle von Schwerkraft ist da für meinen Geschmack oder meiner Erfahrung nach nur in einem kleinen Ausmaß vorhanden, das heißt: ‚ok, sich hinlegen‘ – das schon. Aber dass man dann durch Schütteln oder durch sozusagen kleine Ansätze noch einmal leichter zu der Schwerkraft finden kann, das ist noch nicht so verbreitet. Das wäre schön, ja, das wäre super, wenn sich das weiter öffnen könnte.“

Elena führt auch auf, dass sie Release Unterricht ebenfalls in Schulen sehe:

„In den Volkshochschulen, sogar in den normalen Schulen, ich glaube, dass die Kinder auch, klarerweise kindergerecht gemacht, dass es für Kinder – ich sag oft, die Kinder bis zehn oder elf Jahre brauchen gar kein Release, weil wenn sie sich, wenn sie jetzt nicht nur sitzen, sondern auch bewegen, dann sind sie sehr gut im Gleichgewicht, ja. Sie haben noch einen sehr guten Zugang zu dem ... ja, später würde man es brauchen...“

Besonders interessant an dieser Passage ist, dass sich nach Elenas Erzählung Kinder bis zu einem bestimmten Alter in einem Gleichgewicht befinden, welches jedoch ab diesem Alter zu verschwinden beginnt. Gleichgewicht ist dabei nicht auf den Gleichgewichtssinn bezogen, sondern auf ein körperliches Gleichgewicht, was Elena an andere Stelle auch als körperlichen Ausgleich beschreibt. Release kann dieser Erläuterung folgend dazu verhelfen, einen körperlichen Zustand, welcher scheinbar von Geburt an vorhanden ist und im Laufe der Jahre verschwindet, wieder herzustellen oder dieses von Beginn an zu behalten. Betrachtet man diesen Moment aus einem wissensanthropologischen Blickwinkel, so lässt sich die Frage in den Raum werfen, ob demzufolge Wissen oder Praktiken, welche auch im Kontext von Release Ansätzen aufgegriffen werden, bereits ab dem Kleinkindalter vorhanden sind – dabei jedoch nicht in dessen expliziter Form, sondern als implizites Wissen, bevor es mit Beginn des Jugendalters verloren, vergessen oder nicht beachtet wird.

Auch wenn Elena eine Vision der weiten Verbreitung von Release Ansätzen befürwortet, so betont sie dennoch, dass Release im Kontext von Tanz nicht alleinstehen sollte. So erläutert

sie, dass für Personen, welche bisher noch keine Tanzerfahrung haben, der Release Zugang nicht zu einem einfacheren Zugang zu Tanz führt:

*„Wenn jemand so gar nicht vorher getanzt hat, also wirklich gar nichts gar nichts gar nichts, dann würde ich nicht empfehlen, nur mit Release zu beginnen. Ich würde schon empfehlen, zumindest noch eine Richtung dazu zunehmen. Oder auch so wie das die Andrea macht, was ich so weiß oder was ich so spür, dass sie quasi, zum Beispiel klassischen Tanz mit dem, dass da die Momente dazu kommen, verbindet, das ist auch wunderbar. Aber nur zu sagen ‚hey wir liegen, wir spüren unsere Gelenke, Schwerkraft und dann stehen wir auf und Tanzen‘ *lacht* das wäre eigentlich nicht so easy.“*

Aus diesem Ausschnitt lässt sich erkennen, dass Elena Release nur in Verbindung mit anderen Tanztechniken oder Stilen sieht. Obwohl Release von allen meinen Interviewpartner*innen mit einer spezifischen Ästhetik verbunden wird, stellt es in diesem Kontext lediglich eine Qualität dar, welche in und durch verschiedene Tanzstile zum Ausdruck gebracht werden kann. Auch wenn sich Elena an dieser Stelle auf Tanz-Anfänger*innen, welche eine Laufbahn als professionelle Tänzer*innen anstreben, bezieht, so kann diese Überlegung durchaus auch auf erfahrene Tänzer*innen übertragen werden, welche, bevor sie Release Ansätze erlernen, bereits Tanzerfahrung in verschiedenen Stilen und mit verschiedenen Techniken erlernt und angewendet haben.

Auf meine Frage hin, was vor diesem Hintergrund aber dennoch das Besondere an Release Ansätzen sei, verbunden mit der Frage, warum genau Elena diese unterrichte und nicht andere, antwortete sie mit der Erklärung einer Metapher, welche von einer Professorin aus ihrer Studienzeit stammt:

„Wenn wir diese Vision stützen wollen, sollten wir sagen: ‚Wow! Release! Super und the best!‘ Ja. Ich bin aber schon jemand... Eine alte Professorin von mir hatte ein schönes Vorstellungsbild, würde man das jetzt nennen. Sie hat gesagt: ‚Auf einen Berg kannst du von unterschiedlichen Richtungen hochkommen, ja. Und diese Richtungen, welche du machst, Jazz, Klassisch, du machst das oder das und das. Und sie hat gesagt, es ist eigentlich wurscht welche du machst, aber wichtig ist, dass da oben die Qualität ist. Dass der Tanz als solcher auf dem Berg, ja, eine bestimmte, diese bestimmte Qualität, hat‘. Welcher Weg, ist das Afro, ist das indischer Tanz ist das Release, ist das das das das, ist meiner Meinung nach eigentlich zweitranging.“

Auch wenn Elena weiter betont, dass Release einen wertvollen und wichtigen Weg darstelle, welcher nicht fehlen dürfe, so wird in diesem Ausschnitt deutlich, dass für Elena eine bestimmte Qualität im Tanz an der ersten Stelle steht, durch welche Tanzrichtung oder Technik diese entsteht, an zweiter. Diese Qualität sieht sie dabei in ihren Ausführungen nicht auf eine rein tanztechnische Qualität, sondern ist vordergründig auf ein künstlerisches Schaffen bezogen.

5.1.3 Pure Wahrnehmung

Zur Zeit der Datenerhebung fand Elenas Release Technik Unterricht aufgrund der Covid-19 Pandemie in eingeschränkter Weise statt. Wegen der begrenzten Studierendenanzahl pro

Tanzsaal wurden Elenas Unterrichtsstunden für das Studium der Zeitgenössischen Tanzpädagogik erhöht, sodass die Studierenden die jeweiligen Einheiten in zwei Gruppen aufgeteilt besuchten. Aufgrund dieses Mehraufwands an Stunden entschied man sich, das Wahlfach Release zu kürzen. Dies fand zuerst mit einer geringeren Stundenzahl rein online statt, indem Elena den Studierenden Videos von ca. 50 Minuten online auf der Videoplattform Vimeo zur Verfügung stellte, durch welche die Studierenden dem Unterricht selbstständig von zuhause aus folgen konnten. Elena schildert dabei, dass sich die einzelnen Online-Einheiten in ihren Inhalten sehr unterschieden haben und diese Aufgrund des Formates auch nur schwer vergleichbar zu ihrem Präsenz-Unterricht ohne Covid-Beschränkungen seien. Als wieder ein Teil der Präsenzlehre möglich war, besuchte ein Teil der Studierenden das Wahlfach vor Ort, für den Rest der Teilnehmer*innen wurde diese Unterrichtseinheit aufgezeichnet, sodass sie diese erneut asynchron verfolgen konnten. Um einen genaueren Eindruck von Elenas Unterricht zu bekommen, nahm ich ebenfalls an einigen der aufgezeichneten Einheiten teil. Elena beschreibt innerhalb des Interviews, wie ihre Stunden immer mit einer Phase des Konzentrierens beginnen: *„das heißt die Konzentration steigern, dass man die Umgebung jetzt nicht mehr so stark wahrnimmt.“* In einer der Online-Einheiten begann die Phase der Konzentration damit, dass sich die Studierenden und Elena am Boden auf den Rücken legten. Die Beine wurden leicht gegrätscht auf den Boden aufgelegt und ausgerollt, d.h. die Zehensitzen zeigen nach außen, die Fersen nach innen. Die Arme lagen neben dem Körper. Elena richtete sich so aus, dass sie mit den Füßen zur Kamera lag, die anwesenden Studierenden lagen mit ihren Füßen zu ihrer linken Seite ausgerichtet. Nach einigen Atemzügen leitete Elena die ersten Bewegungsabfolgen ein. Im Interview schilderte Elena, dass nach der Phase des Konzentrierens Übungen zu den jeweiligen Schwerpunkten der Stunden folgen. Diese können sich dabei auf einzelne Körperteile beziehen, wie zum Beispiel den Brustkorb, das Becken oder die Wirbelsäule, oder auch auf eine bestimmte Qualität abziehen, wie beispielsweise durch die Arbeit mit dem Atmen oder mit Vorstellungsbildern von Feuer oder Erde. Wie der Name bereits andeutet, liegt der Fokus auf einer bestimmten Qualität: In erster Linie zielt er nicht auf eine anatomische Aneignung einzelner Gelenke oder Körperteile ab, sondern darauf, die Bewegung an sich von dieser bestimmten Qualität geprägt sein zu lassen. Ein Beispiel kann etwa sein, dass Studierende sich über den Boden bewegen und ihren Körper dabei so reagieren lassen, als ob sie sich gerade in sumpfiger Erde befinden, wie Elena erklärt. Die Arbeit an einzelnen Körperteilen und Qualitäten kann jedoch auch miteinander verknüpft sein, was in Elenas Unterricht oft der Fall ist, wie sie schildert. Da ich innerhalb des von mir an dieser Stelle herangezogenen Videos diesen Moment nicht beobachten konnte, verweise ich an dieser Stelle auf ein Beispiel aus einer Unterrichtsstunde, welche ich bei Andrea Nagl besucht habe. In dieser lagen wir am Boden und fokussierten uns

unter Andreas Anleitung nach und nach auf die einzelnen Knochen, Substanzen und Gewebe der Wirbelsäule, welche wir daraufhin jeweils unsere Bewegungen leiten ließen.

Der Fokus der eben angesprochenen Stunde von Elena lag auf dem Becken, im Besonderen auf der Lockerung der Hüftgelenke und der freien Bewegung der Beine in diesen. In den ersten Bewegungsabfolgen sollten wir eines unser am Boden liegenden Beine langsam aufstellen, d.h. die Fußsohlen auf den Boden aufsetzen und das Bein wie in einem Dreieck abwinkeln. Daraufhin zogen wir das Knie Richtung Brustkorb und hoben so unser Bein an, bevor wir das Knie nach außen fallen ließen, d.h. seitlich des Körpers, und so das Bein langsam in eine Streckung auf dem Boden brachten. Diese Abfolgen wurden mit beiden Beinen in beide Richtungen mehrmals wiederholt, bevor Elena Variationen anleitete. Durch diese Veränderungen wurden die Beine in verschiedene Positionen der Grundbewegung gehoben und größere oder kleinere Bewegungsumfänge mit den Beinen durchgeführt. Für die erste Zeit des Unterrichts folgte Elena selbst ihren Anleitungen und machte mit den Studierenden zusammen die Bewegungen. Nach einiger Zeit stoppte sie jedoch und ging durch den Saal, um auf einzelne Korrekturen, Elena nennt diese selbst Hilfestellungen oder Reflexionen, um den prozesshaften Charakter derer zu betonen, hinzuweisen, bevor sie sich erneut auf ihre Matte am Boden legte. Die Hilfestellungen waren für mich aufgrund der Kameraposition nicht zu hören, teilweise aber zu sehen. Dieser Ablauf von verschiedenen Bewegungen mit zwischenzeitlichen Anmerkungen von Elena wiederholte sich einige Male, bis Elena die Stunde beendete, respektive das Video endete. Ich fühle mich nach der Stunde sehr erschöpft, die intensive Arbeit an der Öffnung meiner Hüftgelenke war für mich an diesem Tag relativ anstrengend.

In dieser Stunde arbeitete Elena nur mit Übungen, welche von den Teilnehmer*innen alleine und ohne Hilfsmittel durchgeführt wurden. So wurde der Fokus vor allem auf die „*innere Beschäftigung*“ mit Strukturen, in diesem Fall des Beckens, gelegt. Sie beschreibt aber, dass sie je nach Unterrichtseinheit auf verschiedene Dinge zurückgreift: auf die bereits erwähnten Vorstellungsbilder, auf Bälle oder auch die Arbeit mit Partner*innen. Mit Bildern bezieht sich Elena beispielsweise auf das vorherig angesprochene Vorstellungsbild von Erde. Vor der Pandemie stellte die Partner*innenarbeit einen zentralen Punkt in Elenas Unterricht dar. Dabei beschreibt sie eine Person als aktiver und eine andere Person als passiver, indem eine Person ein Körperteil einer anderen nimmt, beispielsweise einen Arm, diesen hält, und damit kleine Bewegungen initiiert, um unter anderem bestimmte Qualitäten der Bewegung jener Körperteile zu verdeutlichen. Dabei werden verschiedene Ebenen eingebunden, von der Rückenlage über den Stand bis hin zur Bewegung. Das Spüren des Gegenübers beschreibt Elena dabei als eine große Hilfe für beide Personen und auch als eine schöne Erfahrung, bei welcher es darum geht, einen anderen Zugang zum eigenen Körper zu bekommen. So wird die eigene Wahrnehmung des Körpers durch die Wahrnehmung von Fremden, in dem Fall von den

Partner*innen, geschärft. Sie beschreibt weiter: *„später kannst du es, wenn du es schon 20 Jahre gemacht hast“*. Dabei bezieht sich Elena auf die Wahrnehmung einzelner Körperteile durch das Halten und Bewegen von anderen Personen, welche laut Elena nach einigen Jahren auch ohne Partner*in erlangt werden kann. Daraus lässt sich ableiten, dass nicht nur die eigene Wahrnehmung des Körpers in Elenas Stunden erprobt wird, sondern auch, diese aus der Perspektive von anderen Personen wahrzunehmen. Hier lässt sich eine große Reflexivität in der Wahrnehmung des Körpers erkennen.

Neben der Vermittlung eines anatomischen Überblicks, beispielsweise über die Funktionsweisen einzelner Gelenke, legt Elena auch großen Wert darauf, Ehrlichkeit zu vermitteln und dadurch eine *„pure Wahrnehmung“* zu schulen. Der Moment der Ehrlichkeit wurde an früherer Stelle bereits kurz erwähnt, an späterer Stelle erläutert sie diesen Folgendermaßen:

„Das erste und das Wichtigste, was ich versuche zu vermitteln, ist die Ehrlichkeit. Zu sagen, dass in der Stunde kein Platz dafür ist, sich zu vergleichen oder irgendwelche Maßstäbe im Hinterkopf zu haben. Das ist wirklich ein Platz für ein ehrliches, ohne zu verurteilen, ohne sich selber zu verurteilen, oder ohne zu, auch ohne zu analysieren, und sich am Beginn abzukoppeln von diesem ‚und wieso und warum?‘.“

Diese Ehrlichkeit und die Abkoppelung von Bewertungen gehen einher mit der Schulung einer puren Wahrnehmung:

„es zu wagen, diesen Mut haben, zu dem zu stehen, wie du bist und zu schauen, ob der kleine Finger am Boden liegt oder nicht, und nur schauen, ohne zu sagen ‚schlecht? gut?‘ – weiß ich nicht, es ist egal.“

Aus wissensanthropologischer Perspektive lässt sich so schlussfolgern, dass Wissen um den eigenen Körper und die Wahrnehmung dessen aus dem Gespräch mit Elena unter anderem aus besagter purer Wahrnehmung entspringt und dabei keiner Bewertung oder tieferen Analyse unterliegt. Wissen wird in diesem Fall nicht von außerhalb integriert, sondern entsteht durch die Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der Wahrnehmung dessen. Vermittelt wird dem Interview folgenden dadurch in erster Linie kein explizites Wissen, sondern ein Handwerk, in diesem Fall verschiedene Bewegungsabfolgen und eine spezifische Wahrnehmung des Körpers, mit welchem Wissen über diesen individuell generiert und erlangt werden kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Wissen im Kontext von Release Technique nach Elenas Ausführungen unter anderem durch eine pure Wahrnehmung entsteht, welche innerhalb des Unterrichts geschult wird. Das Wissen weist darüber hinaus keinen modellhaften Charakter auf, viel mehr gruppiert es sich um das Erkennen der jeweils eigenen Individualität. Aus dem Wissen darüber entsteht ein Referenzrahmen oder eine Basis, die die Grundlage für die Arbeit innerhalb der Release Technique Stunden bildet. Wissen nimmt in Elenas

Ausführungen mehr Gewicht gegenüber Meinungen ein und wird durch die Überzeugung von dessen zusätzlich bekräftigt.

5.2 Andrea Nagl

Andrea Nagl arbeitet als Tänzerin, Tanzpädagogin und Choreografin. Sie begann im Kindesalter zu Tanzen. Nach der Matura absolvierte sie das Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft sowie der Theaterwissenschaft und trainierte gleichzeitig als angehende professionelle Tänzerin im Rahmen des T Junction Ausbildungsprogrammes³². Durch ihre Ausbildung und den Besuch verschiedenster Workshops lernte Andrea verschiedene Ansätze kennen, welche zu kleinen Teilen Verbindungen zu Release Ansätzen aufweisen, wie beispielsweise die Feldenkrais Method®³³. Nach ihrer Beschäftigung mit dieser begann Andrea, sich in Klein Technique™³⁴ aus- und weiterzubilden. Seit 2021 nimmt Andrea am teachers certification program für Klein Technique™ teil. Geprägt durch diese unterschiedlichen Einflüsse und von verschiedenen Lehrpersonen entwickelte Andrea ihren eigenen Zugang zu Release Ansätzen, welchen sie seit dem Ende ihrer Ausbildung an verschiedenen Institutionen unterrichtet. So war sie für mehrere Jahre als Lehrerin für zeitgenössischen Tanz, Release Technique und Release Ballett am ehemaligen Studio an der Wien tätig. Heute unterrichtet Andrea ihre Zugänge im Rahmen der Tanzintensive DANCEmotion, einem einjährigen pre-education Programm, welches sich auf Release Technique, zeitgenössischen Tanz und Release Ballett fokussiert. Die Intensive wird dabei von angehenden professionellen Tänzer*innen als auch von interessierten Laien besucht. Viele Schüler*innen nutzen Andreas Intensive, um sich auf Aufnahmeprüfungen an Universitäten vorzubereiten, so beginnen meist jedes Jahr einige Schüler*innen von Andrea ihr Studium an der MUK. Neben der Intensive unterrichtet Andrea auch wöchentliche Kurse, die Zielgruppe von diesen reicht von professionell ausgebildeten Tänzer*innen bis hin zu Tanz-Anfänger*innen. In den letzten zwei Jahren bot Andrea ebenfalls Release Workshops im Rahmen des Impulstanz-Festivals an. Zusätzlich zu ihrer tänzerischen Ausbildung absolvierte

³² Siehe Fußnote 26.

³³ „The Feldenkrais Method® of somatic education uses gentle movement and directed attention to help people learn new and more effective ways of living the life they want. [...] The Feldenkrais Method is based on principles of physics, biomechanics, and an empirical understanding of learning and human development. Moshe Feldenkrais said, “We move according to our perceived self-image.” By expanding your perception and increasing awareness, you will become more aware of your habits and tensions and develop new ways of moving. By increasing sensitivity, the Feldenkrais Method assists you to live your life more fully, efficiently, and comfortably.““ (Feldenkrais Guild® of North America 2022) Moshé Feldenkrais lebte von 1904-1984.

³⁴ Für mehr Informationen zu Klein Technique™ siehe Kapitel 2 und Fußnote 16.

Andrea Fortbildungen in Ortho-Bionomy®³⁵ und Cranial Works (Biodynamische Cranio), und bietet Biodynamische Cranio Sacrale Körper- und Energiearbeit³⁶ an.

Mit Andrea führte ich im Mai 2021 zwei Interviews über Skype, welche sich insgesamt über eine Dauer von drei Stunden erstreckten. Zudem besuchte ich im Sommer 2020 mehrere ihrer Unterrichtsstunden, um diese genauer zu Beobachten. Die Gesprächsatmosphäre stellte sich sehr locker dar, was ich darauf zurückführe, dass wir uns bereits seit mehreren Jahren kennen. Aus den Gesprächen ließ sich auch deutlich erkennen, dass Andrea Interesse an meiner Forschung zeigte und sich darüber freute, dass sich eine Schülerin von ihr mit dem Thema Release befasst. Andreas Gesprächspassagen waren sehr lang, sie schweifte oftmals von den von mir gestellten Fragen ab und fragte so mehrmals nach, was meine eigentliche Frage war. Aus diesen Abschweifungen ergaben sich für mich jedoch neue und spannende Erzählstimuli, welche ich aufgreifen konnte. Da Andrea so umfangreich erzählte, verabredeten wir uns nach dem ersten Gespräch für ein weiteres, da viele Aspekte im ersten noch offenblieben.

5.2.1 Weltsicht

Zu Beginn des Interviews stellte ich Andrea die Frage, wie sie ihren künstlerischen und tänzerischen Stil beschreiben würde. Sie antwortete darauf, dass sich ihr Stil seit ihrer Ausbildungszeit bei T Junction durch einen releasten Zugang auszeichnet. Sie beginnt daraufhin, verschiedene Aspekte dieses releasten Zugangs aufzuzählen und diese zu erklären. Sie erläutert zuerst, dass ein releaster Zugang *„von den Knochen ausgeht“*³⁷, auf *„keine überflüssige Muskelanspannung“* zurückgreift und *„klare Linien“* vorweist. Späterer erklärt sie weiter, dass Release Technique die *„überflüssige äußere größere Muskelspannung“* loslässt, und dadurch versucht, *„zu den Knochen zu kommen und zu den skelettnahen Muskeln“*. Mit ‚überflüssiger‘ Muskelanspannung bezieht sich Andrea daher auf die Anspannung bestimmter Muskelgruppen, der äußeren und größeren, dem gegenüber wird das Arbeiten mit knochenahen angestrebt. Darauf folgend beschreibt Andrea, dass Release ein *„gesamtheitlicher Zugang, wie ich mit meinem Körper und mit meiner Bewegungsmöglichkeit umgehen möchte“* ist, welcher zudem keinen *„autoritären Zwang“* beinhaltet. Dies bedeutet, dass Release von Andrea als *„demokratisch“* und *„unhierarchisch“* gesehen wird. Dabei

³⁵ **„Ortho-Bionomy** (gr. in etwa „gemäß den Regeln des Lebens“) ist eine Methode der manuellen Therapie, die auf der Osteopathie, der Physiotherapie und dem Energieverständnis östlicher Medizinsysteme aufbaut. Begründet durch den Anglokanadier Arthur Lincoln Pauls (1929–1997) wird Ortho-Bionomy seit 1976 in Kanada und den USA und seit 1984 in Europa unterrichtet. Kennzeichnend sind der salutogenetische Ansatz und die Differenzierung der Behandlung in strukturelle, dynamische und energetische Ebenen mit ihren spezifischen Techniken.“ (Wikipedia 2019)

³⁶ *„Cranial Works / Cranio Sacrale Biodynamik* ist eine achtsamkeitsbasierte manuelle Körper- und Energiearbeit, deren Ziel es ist, die Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren.“ (Nagl 2016)

³⁷ Alle folgenden Zitate innerhalb des Kapitels 5.2, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus den beiden Interviews mit Andrea Nagl, welche am 04.05.2021 und am 11.05.2021 geführt wurden.

erwähnt sie auch den pädagogischen Ansatz von Heinz von Foerster, welcher besagt, dass die Lehrperson den Lernenden immer nur einen Schritt voraus ist und demzufolge nicht „*von oben herab*“ unterrichten sollte. Schüler*innen sollen sich nach Andrea so selbst ermächtigen und Eigenständigkeit sowie Eigenverantwortlichkeit entwickeln und von einer reinen Nachahmung hin zu selbstständigem Denken kommen. Des Weiteren erklärt Andrea ebenfalls, dass ‚gesund‘ kein passender Begriff in der Beschreibung von Release sei, da es für sie vorrangig um Kunst gehe, und gesund dabei eine zu wertende Beschreibung sei – „*aber der Fokus [liegt] auf eine sehr wohl sehr connectete, alignte³⁸, anatomisch akkurate Ausrichtung mit geringst-notwenigem Kraftaufwand [...] das resultieren soll in einer Klarheit der Bewegung, in dieser Transparenz der Bewegung, in Authentizität innerhalb jeder Form*“. In diesen Zitaten finden sich viele Begriffe wieder, die sich im Laufe des Interviews immer wieder wiederholen und die Basis von Andreas Verständnis von Release darstellen. Mit der ‚connecteten, alignten, anatomisch akkuraten Ausrichtung‘ bezieht sich Andrea auf die Ausrichtung des Körpers. Dabei geht es nicht nur darum, Wissen über den anatomischen Aufbau des Skelettes und die Funktionsweise einzelner Muskelgruppen und Gelenke zu erlangen, sondern vor allem darum, den Knochen und dem Körper eine Richtung zu geben. Dies bedeutet, zu berücksichtigen, dass der Körper nicht in einem Vakuum existiert, sondern von physikalischen Kräften umgeben ist, wie beispielsweise der Schwerkraft, in welchen er sich bewegt. Erst durch diese Ausrichtung des Körpers sei es den Muskeln möglich, „*effizient ihren Sinn (Bewegung) [zu] erfüllen*“ (Nagl 2019). Die Klarheit, Transparenz und Authentizität der Bewegung besteht, wie Andrea im weiteren Verlauf des Gesprächs erläutert, erstens darin, dass sie ihren Körper durch den Release Zugang freier, leichter und organischer bewegen kann und dass durch den loslassenden Zugang zum Körper einzelne Gelenke verfügbarer sind und mit weniger Spannung bewegt werden können. Zweitens bezieht sich Andrea damit auch auf den Moment, dass ihre Anweisungen oder Impulse, welche sie während des Unterrichtens gibt, deutlich in ihrem Körper zu sehen sind. Hierzu zählt sie Unterhaltungen mit Schüler*innen nach, welche sie nach dem Unterricht auf diese Momente aufmerksam gemacht haben. Und drittens spricht Andrea hiermit auch eine Ästhetik an, welche sich durch klare Linien und Bewegungen auszeichnet. Zuletzt beschreibt Andrea, dass ein releaster Zugang „*wirklich nur vom Spüren aus[geht]*“ und dass man mit einem „*released-vorbereitet connecteten Körper [...] quasi möglichst jegliche Choreografie tanzen können [muss]*“, auch wenn die jeweilige Choreografie nicht im Stil von Release konzipiert wird.

Aus diesen ersten Passagen lässt sich erkennen, dass Release für Andrea nicht nur ein bestimmter mechanischer Ansatz ist, sondern darüber hinaus auch ein ideeller Zugang zu (ihrem) Körper. Dies lässt sich auch dadurch unterstützen, dass Andrea von Release als „*Weltsicht*“ spricht. Andrea erzählt, wie sie im Rahmen des Klein-Technique™ teachers

³⁸ Zu Erklärung der Begriffe siehe Kapitel 2.

certification program von dessen Lehrerin Susan Klein darin kritisiert wurde, dass sie mehr oder weniger in einem ‚Release Technique *Belief-System*‘ gefangen sei, welches nur schwer zu ändern oder loszulassen sei. Diese Kritik wurde vor dem Hintergrund ausgesprochen, dass Andrea zuvor Susan Kleins Zugang kritisierte, welche wiederum diese Kritik auf Andreas Release-fokussierten Zugang zurückführte. Andrea berichtet weiter, dass sie dieser Auffassung jedoch nicht zustimme:

„Und ich sag aber, ich hab’ kein Belief-System, sondern eine Weltsicht. [...] Und ich finde jetzt, wenn ich nur an diese, das eine ist halt Deutsch, das andere ist Englisch, an diese zwei Worte denke, dann ist vielleicht belief, ist ja auch sowas wie eine Religion oder so, dann ist es vielleicht tatsächlich schwer, das zu ändern. Aber eine Weltsicht [betont Sicht; SAB], da steht ja das Sehen drinnen, und ich sehe, wenn ich jetzt auf dein Zimmer schaue, ich sehe jetzt die zwei Pflanzen. Ähm, ich mein gut, die sieht man ganz gut, aber mag sein, dass es jemand nicht so stark sieht und sich auf deine Bücher konzentriert, von denen man jetzt leider die Titel nicht lesen kann, ja. Weils nur Bücher und Bücherregale, man hat immer Bücherregale, und ich hab’ ur viele Pflanzen, drum seh’ ich die Pflanzen und wer anderes sieht, keine Ahnung, den Vorhang, weil ich hab nämlich auch so einen Vorhang aber halt in einer anderen Farbe. Und, und das ist zwar so ein bisschen jetzt wie selektive Wahrnehmung, aber ich finde eine Weltsicht hat ein bisschen was damit zu tun. Und in meiner Welt geht’s halt um Knochen und nicht diese Spannung.“

Andrea betont, wie sich ihre Weltsicht von einem religiösen Charakter eines Belief-Systems unterscheidet. Einer der größten Unterschiede liegt darin, dass eine Weltsicht keine „scharfen Kanten“ aufweise und sich der Fokus des Wahrgenommenen stetig ändern kann, beispielsweise von den Pflanzen hin zu den Büchern. Dennoch ist in dieser Weltsicht eine gewisse Basis vorhanden, die Welt, welche relativ unveränderbar bleibt – in Andreas Fall bestehend aus Knochen und nicht aus Spannung. Das Sehen, im Vergleich zum Glauben des *Belief-Systems*, sei nach Andrea demgegenüber ein aktiverer Prozess, der eine Befassung mit immer wieder Neuem erzeugt.

5.2.2 Spüren als Wissen als Agency

Wie bereits erwähnt, geht Release Technique für Andrea vom Spüren aus. Auf meine Frage hin, warum es in Release Ansätzen relevant sei, etwas zu spüren, bezieht sich Andrea auf eine ihrer ehemaligen Cranio-Lehrerinnen, welche folgendes sagte: *„Nur wer sich selbst spürt, weiß was gut für ihn ist.“* Dieser Ansatz, so Andrea, lasse sich auch bei drei weiteren Lehrpersonen von ihr finden, welche mit Release Ansätzen in Verbindung stehen und welchen Auffassungen sie alle zustimmt: Zvi Gotheiner, welcher sagte *„du wirst spüren, oder du spürst, wenn’s richtig ist, wenn’s richtig ist, spürst du es. Weil, also, the body loves to be centered“* sowie Susan Klein und Barbara Mahler, welche in einem Workshop sagten, *„dass man das wissen wird, wenn es richtig ist.“* Anhand der Aussagen lässt sich erkennen, dass Spüren und Wissen eine enge Beziehung miteinander haben. Durch das Spüren wird es ermöglicht, zu wissen, was richtig oder gut für den Körper sei. Dieses Richtige oder Gute für den Körper

scheint dabei als Konstante aufzutreten, als ein Zustand, welchen jede Person erfahren kann, welcher aber erst durch das Spüren dessen bewusst wird und dadurch gewusst wird. Dieser Prozess des Spürens von Gut und Richtig kann so als ein impliziter Prozess des Wissens angesehen werden. Da Polanyi selbst implizites Wissen als Einfühlung beschreibt (vgl. Polanyi 2016: 25), stellt sich mir die Frage, ob Einfühlung und Spüren – welche sich beide auf Momente der Wahrnehmung beziehen – vor diesem Hintergrund synonym beziehungsweise mit einer engen Wortverwandtschaft aufgefasst werden können.

Andrea verortet die oben zitierten Ansätze darüber hinaus auch in einem gesamtgesellschaftlichen Kontext. Sie beschreibt, wie Aussagen wie *„ich bin so unzentriert“* oder *„ich bin nicht in der Mitte“* zu einer alltäglichen Phrase geworden sind, welche daraufhin deuten würden, dass Menschen scheinbar nach dieser Zentriertheit suchen, sei es rein mental oder eben körperlich. Für viele sei der erste Schritt in diese Richtung der Gang zu Therapeut*innen. Diesen Weg kritisiert Andrea jedoch, da Therapeut*innen das Wissen, welches sie haben, nicht gespürt und embodied hätten, was für Andrea wiederum bedeutet, dass sie das Wissen eigentlich nicht besäßen. So schildert sie in Bezug auf ihre Erfahrungen mit Physiotherapeut*innen folgendes:

„Wenn ich jetzt sag ‚mach dort hin und mach das‘ dann hat, dann behaupte ich, ich weiß besser, wie deine Schulter ist. Und das ist ja dann wieder mein Problem mit den Physiotherapeuten, die immer glauben, sie wissen es besser, und dabei wissen sie es nicht, weil sie es nur gelernt haben und nicht gespürt haben und nicht embodied haben.“

Wissen über den Körper wird Andrea folgend nur dann als legitimes Wissen angesehen, wenn es gespürt und embodied wurde. Zwischen gelerntem und gespürtem Wissen lässt sich hier ein Unterschied festmachen, welcher an die unterschiedlichen Akzentuierungen von explizitem und implizitem Wissen erinnert. Gelerntes Wissen erinnert an explizites, wohingegen gespürtes an implizites Wissen erinnert. So schreibt Andrea in ihren Erläuterungen dem impliziten Ähnlichen eine Validität zu, welche explizit Ähnliches nicht besitzt. Letzteres hingegen wird lediglich als ‚besser wissen‘ beschrieben. Dieses implizite, auf Spüren und Embodiment basierte Wissen besitzt dabei nicht nur eine größere Gültigkeit, sondern es geht auch mit einer Agency einher:

„Also sich spüren, frei, unabhängig, selbstständig sein und dann eben auch wirklich im physisch-medizinischen Sinne wieder, also nicht nur, dass du besser mit deinem Körper umgehst, sondern auch wiederum bei Ärzten und Therapeuten, auch auf physischer Ebene gewappnet bist, dass die dir da nicht irgendeinen Scheiß einreden können oder du auch, wenn sie vielleicht ein Guter sind, klar sagen kannst, was du eigentlich hast für Themen oder was dir weh tut oder wie es vielleicht zusammenhängt. Und ich glaube eben, dass man dann sehr viel sich auch selbst heilen kann, also ohne ‚uhhh heilen‘ [spricht mysteriös; SAB], aber, wenn du von gewissen Zusammenhängen weißt oder Zusammenhänge spürst, dann kannst du ja auch leichter sagen ‚ok, es ist ja nur die verspannte Schulter und deswegen tut mal die Zehe weh‘ oder so, und ich muss jetzt nicht gleich zum Arzt rennen, weil mal die Zehe weh tut oder so.“

Andrea beschreibt, wie durch das Spüren des eigenen Körpers und der Wahrnehmung von Zusammenhängen eine größere Unabhängigkeit, von in diesem Fall Ärzt*innen und Therapeut*innen, erlangt werden kann. Diese Unabhängigkeit ist dabei aus zwei Gründen notwendig. Zum einen, um einer vermuteten Manipulation aus dem Weg zu gehen, denn *„es gibt einfach unendlich viele manipulative Lehrer die auch, wie Therapeuten, dich halten wollen oder was auch immer auf dich überstülpen wollen.“* Zum anderen auch *„im rein physisch tänzerischen, also nicht das Manipulieren im negativen, sondern einfach dieses beeinflussen“*. Aus diesen Ausschnitten lässt sich erkennen, dass Unabhängigkeit im Umgang mit ihrem Körper für Andrea eine zentrale Rolle einnimmt und der Einfluss durch andere Personen gleichzeitig sehr negativ bewertet wird. Die Unabhängigkeit ermöglicht Andrea einen größeren Handlungsspielraum, indem sie selbstständig Zusammenhänge erkennen, sich so selbst ‚heilen‘ und dadurch eine größere Selbstständigkeit erlangen kann. Das Spüren – und das Wissen, welches sich daraus begründet – ist für Andrea somit Voraussetzung für eine größtmögliche Agency im Umgang mit ihrem Körper.

5.2.3 Wissens- und Erfahrungsraum

Während der Beschreibung ihrer ersten Release-Unterrichtsstunden erzählt Andrea, dass sie mit ihren Stunden einen Wissens- und Erfahrungsraum ermöglichen möchte. Auf meine Frage hin, was in diesem Raum erfahren und gewusst werden soll, antwortete Andrea mit zwei Dingen.

„Also das eine ist dieses anatomische Wissen, wo ja auch normalerweise, wenn du in einer Schule Anatomie hast, lernst du vor allem Muskeln. Also zumindest war das bei mir so und was ich so mitkriege, oder ist ja auch so bei Physiotherapeuten, ich mein sicher lernen die das Skelett auch, aber wenn ich halt Schüler hab, die dann eher von da kommen, dann ist es auch nur ‚Muskel Muskel Muskel‘. Und das ist auch etwas, was Menschen, wenn sie keine Anatomie-Ahnung haben, was sie vielleicht noch irgendwo wissen, ist irgendwas von Muskeln. [...] Und die Idee vom Skelett ist ja unter anderem, also abgesehen davon, jetzt wenn ich bisschen kleintechnisch rede, ist es das tiefste und dichteste, deepest and densest tissue. Es ist der Baum im Winter, das, sozusagen, was übrigbleibt. Es ist die Essenz, das tiefste Selbst, es ist eben im Gegensatz zu Muskeln, die emotional beeinflusst sind, das eigentliche Selbst, das eben nicht von diesen täglichen, aber auch längerfristigen, emotionalen Spannungen, sozusagen, beeinflusst ist.“

Aus diesem Zitat wird deutlich, dass sich Andrea mit anatomischem Wissen auf einen spezifischen Teil dessen, was allgemein und auch medizinisch³⁹ unter Anatomie gefasst wird, bezieht – nämlich das Skelettsystem, d.h. die Knochen und Gelenke. Dieses sei – ihren Erfahrungen nach – ein Teil der Anatomie, welcher in schulischer, physiotherapeutischer oder auch alltäglicher Bildung weniger ausführlich wie muskuläre Anatomie behandelt wird. Es lässt

³⁹ In der Medizin werden folgende Teilgebiete unter Anatomie gefasst: Zellanatomie, Neuroanatomie, Embryologie sowie Mikro- und Makroskopische Anatomie; letztere umfasst als eine weitere Unterteilung das Skelettsystem (vgl. DocCheck Flexion 2022).

sich in Andreas Aussagen ebenfalls eine Gegenüberstellung zwischen dem Skelett und Muskeln erkennen: So unterscheiden sie sich darin, dass Muskeln emotional beeinflusst sind, wohingegen das Skelett als von Emotionen unabhängige Essenz des Selbst gesehen wird, was Andrea ebenfalls mit verschiedenen Metaphern umschreibt. Aus dieser Gegenüberstellung lässt sich auch eine Wertung ablesen: das Skelett als eigentliches Selbst wird positiv bewertet, emotional beeinflusste Muskelgruppen demgegenüber als negativer. Dabei geht es jedoch nicht um eine strikte Gegenüberstellung, sondern mehr um eine Akzentverschiebung in Richtung des Skelettes. Muskeln werden nicht per se als ‚minderwertig‘ betrachtet, das Ziel ist aber, den Großteil des Fokus von ihnen zu nehmen. Dies wiederum funktioniert durch das Loslassen der Anspannung in den Muskelgruppen. Andrea beschreibt diesen Prozess als sehr emotional, dieses Mal aber ohne eine Wertung vorzunehmen:

„Und drum ist es ja auch oft sehr emotional in Release, immer wieder vergesse ich das, dass es da so ist, dass wenn man was loslässt, dass das auch in negative, sozusagen, Emotionen gehen kann, weil halt dieser, das meinte ich, weil was sie speichern ist halt negative Emotion, die in jeglichen Muskeln gefangen ist.“

Während meiner Zeit als Schülerin bei Andrea konnte ich einige dieser emotionalen Momente beobachten und habe sie auch selbst erlebt. In Gesprächen, welche meist nach solchen Momenten mit den anwesenden Freund*innen geführt wurden, kam dabei oft eine Beschreibung vor: dass es zu viel gewesen wäre. Eine genauere Erläuterung, was zu viel war und wie es zu viel war, blieb dabei meistens aus. In diesen Situationen herrschte meist ein Konsens darüber, wie man sich in solch einer Situation fühlt und darüber, dass diese Momente schwer zu beschreiben sind. Aus meiner eigenen Erfahrung mit Release würde ich diese mit einer Reizüberflutung beschreiben, wobei die Reize dabei nicht von außen einwirken, sondern durch einen inneren, fast meditativen Zustand, ausgelöst werden.

Andrea beschreibt weiter, welche „Idee“ hinter diesem Loslassen steht: *„Ich komme durch diese ganzen emotionalen Schichten und dann bin ich beim Puren.“* Aus Andreas vorheriger Aussage, dass sie den emotionalen Charakter von Release-Stunden oft vergesse, lässt sich ableiten, dass dieser Prozess des Loslassens der emotionalen Muskelanspannung und des Erreichens des reinen skelettalen Zustands zu einem gewissen Zeitpunkt zu großen Teilen abgeschlossen ist, sonst würde Andrea diesen Moment nicht immer wieder aufs Neue vergessen.

Neben dem Erlernen von anatomischem Wissen stellt der zweite zentrale Moment innerhalb des Wissens- und Erfahrungsraums das Embodiment dieses anatomischen Wissens dar. Im vorherigen Unterkapitel wurde bereits angesprochen, dass für Andrea erst das Embodiment des Wissens diesem eine Validität verleiht. Innerhalb des Wissens- und Erfahrungsraums ist für Andrea dabei ein weiterer Faktor wichtig: die Übung. So beschreibt sie: *„Es braucht einfach diese Übung und die Zeit auch, es zu embodyen“.* Wichtig bei dieser Übung ist dabei, dass

diese nicht statisch abläuft, d.h., dass Bewegungen, welche eine bestimmte releaste Qualität hervorbringen sollen, nicht nur isoliert und einzeln stattfinden, sondern dass diese gleich in der Bewegung geübt werden.

Weiter ist für Andrea als Lehrperson ebenfalls wichtig, diesen Raum zu halten und zu etablieren um den Schüler*innen dadurch *„das Vertrauen zu geben, oder Selbstvertrauen, dass sie es irgendwann spüren werden, und dass man es spüren kann und dass es also genauso eine Technik ist, sozusagen, die Zeit braucht.“* So kommt es nicht nur auf die Übung und die Zeit an, welche es benötigt, sondern auch das vermittelte Vertrauen, dass bestimmte Dinge irgendwann gespürt werden können, falls diese länger benötigen als andere.

Embodiment geht für Andrea einher mit Erfahrungen: *„Auch da, die Erfahrung, also es ist so, es ist ja nicht nur das theoretische Wissen, weil das steckt jetzt im Embodiment, aber da ist das Wort ‚Erfahrung‘ nochmal gut.“* Andrea beschreibt weiter, wie diese Erfahrung die Basis des Wissens- und Erfahrungsraums ist. Dazu bezieht sie sich auf ein Beispiel in Bezug auf die Feldenkrais Method®:

*„Das ist so ähnlich wie, ich hatte manchmal das Gefühl, wenn ich in einer Feldenkrais Stunde war, und dann haben wir eine Stunde lang den Arm gedreht, kleiner Finger bla bla bla. Und dann reicht es mir für einige Wochen und Monate, wenn ich's dann ganz kurz mache: ‚lalala‘ *dreht den Arm ein und aus* und mein Körper dann sagt: ‚ah ja, ich weiß eh, ah ich soll das fallen lassen‘. Und das geht aber glaub ich immer schneller, je öfter man es macht und wahrscheinlich ist es irgendwann mal, brauchst du nur so ein ‚Release‘ *lacht* und es kommt von allein. Das ist so, das ist dieser Raum, dieses Gebäude oder so.“*

Andrea beschreibt, wie die Erfahrung, welche sie durch das Embodiment einer bestimmten Bewegung erlebt, über einen längeren Zeitraum anhält und während dessen nur kurze Auffrischungen benötigt. Je öfters diese Erfahrungen gemacht werden, desto länger reichen diese an, welche letztendlich diesen Raum bilden, in welchem wiederum neues Wissen embodiet werden kann. Es lässt sich so erkennen, dass die Beziehung von faktischem Wissen, dem Embodiment dessen und der daraus entstehenden Erfahrung in einem zyklischen Verhältnis zueinanderstehen.

5.2.4 Körperliche Einflüsse

Wie auch Elena, beschreibt Andrea, dass Release Ansätze bereits für einen so langen Zeitraum Teil ihres Alltages sind, dass es ihr schwerfällt zu beurteilen, wie genau Release ihren Zugang zu ihrem Körper beeinflusst hat. Jedoch nennt auch Andrea zwei Momente, die sie auf Release zurückführt: ihren Umgang mit Schmerzen auf körperlicher Ebene und die Fähigkeit des Seh-Spürens auf mentaler Ebene, wie sie beide selbst klassifiziert.

Andrea umreist ihre eigene *„Schmerzgeschichte“* und wie sie seit ihrem 19. Lebensjahr immer wieder Probleme mit einem verschobenen oder eingeklemmten Iliosakralgelenk hat. Sie erzählt, wie ihr die Besuche bei Chiropraktiker*innen und Physiotherapeut*innen nicht

weitergeholfen haben, da diese ihr eine Hypermobilität diagnostizierten, an welcher sich nichts ändern ließe. Release hingegen konnte ihr helfen, wenn es auch diese Probleme nicht komplett zu lösen vermochte: *„Aber dann wars doch immer Release, um diesen Überbegriff zu verwenden, oder halt am Anfang eben viel Feldenkrais und diese Dinge, die, die mir geholfen haben. Auch wenns davon nicht vollständig weggegangen ist.“* Sie beschreibt weiter, wie ihr Release Techniken ein Handwerk gegeben haben, um mit ihren Schmerzen und Verletzungen umzugehen. Dieses Handwerk bezieht sich dabei vor allem auf das Vorhandensein von *connections* in ihrem Körper. Durch die jahrelange Arbeit an diesen und durch dessen Embodiment erhofft sie sich das Vorhandensein einer gewissen Basis, welche auch in Momenten, in welchen Andrea nicht bewusst an diese denkt, oder nicht an sie denken kann, vorhanden sind. Am Beispiel des Ballettunterrichts beschreibt sie diesen Moment folgendermaßen:

„So wie ich es im Ballett sag, dass ich an der Stange versuche, an den Connections zu arbeiten und in der Mitte⁴⁰ sie hoffentlich da sind, weil im Adagio⁴¹ geht's vielleicht noch, dass ich dran denk, aber in einem komplexen Walzer, Schwing-Schwing durch den Raum, nicht. Da kann ich hoffen, dass irgendwas von dem, was ich mir da so aneigne, unter Jahr sozusagen, auch da ist.“

Durch diese Aussage lässt sich ableiten, dass die Beschäftigung mit *connections* nicht in jedem Setting funktioniert und viel Aufmerksamkeit benötigt. Durch die Hinwendung zu *connections* in weniger komplexen Trainingselementen kann aber, so die Hoffnung von Andrea, eine Basis geschaffen werden, welche ebenfalls in tänzerisch komplexeren Situationen vorhanden ist.

An anderer Stelle innerhalb des Interviews berichtet Andrea, dass sie sich in den letzten Wochen viel mit Gartenarbeit beschäftigt, und eine Reihe an Schlehen entwurzelt habe. Diese Tätigkeit beschreibt sie als extrem anstrengend und mit körperlichen Schmerzen verbunden. Auch wenn sie innerhalb dieser Zeit nicht an ihren *connections* gearbeitet habe, so denkt Andrea trotzdem, dass diese in Ansätzen vorhanden waren und dass ihr Training sie vor noch schlimmeren Schmerzen bewahrt hätte:

„Und da hab' ich mir auch gedacht, also wenn ich nicht dauernd Klein [Technique™; SAB] machen würde, wahrscheinlich, dann könnte ich mich überhaupt nicht mehr rühren. Aber so hatte ich dann am Ende von zweimal so Blöcken [der Entwurzelung der Schlehen; SAB] auch so Schmerzen, dass ich nicht mehr gehen konnte, mit meinem wehen Bein und ISG. Aber ich glaube trotzdem, dass etwas in meinem Körper da war.“

⁴⁰ Die ‚Mitte‘ bildet in dieser Erzählung das Gegenstück zur Stange. An der Stange werden verschiedene technische Abfolgen getanzt, eine Hand verbleibt dabei meist an der Stange, um dem Körper mehr Stabilität zu geben und dadurch fokussierter an den Bewegungen zu arbeiten. Eine Ballettstunde wird in der Regel mit einer Stange begonnen, bevor in die Mitte gewechselt wird. In der Mitte werden nun Bewegungsabfolgen und Choreografien ohne die Unterstützung der Stange getanzt, beispielsweise ein Adagio. (Siehe hierzu folgenden Fußnote).

⁴¹ Adagio bezeichnet im Ballett eine langsam und anmutig getanzte Bewegungsabfolge.

Allgemein betrachtet ist das Sprechen über Schmerzen oder Verletzungen in Andreas Unterrichtsstunden Teil der alltäglichen Kommunikation und auch visuell präsent, beispielsweise durch getappte Zehen, Körperteile mit Pflastern oder sichtbare Bewegungseinschränkungen. In der alltäglichen Kommunikation kamen Schmerzen während meiner Beobachtung an zwei Momenten zu Sprache: Einerseits in informellen Gesprächen zwischen Freund*innen und Kolleg*innen, welche über eine neue Verletzung/einen neuen Schmerz berichten, und sich sozusagen so gegenseitig auf den neusten Stand bringen. Andererseits wurde auch über diese Themen im Rahmen des Unterrichts, während dem Teilen von Erkenntnissen nach Übungen, gesprochen, wenn sich dadurch neue Perspektiven oder Erkenntnisse auf Unterrichtsinhalte ergaben. So berichtete eine Schülerin, dass ihr durch eine Verletzung an ihrem Hamstring aufgefallen ist, dass sie normalerweise während des Gehens unterschiedlich viel Gewicht auf beide Beine verteilt. Durch die Verletzung an ihrem stärkeren Bein habe sie dieses Ungleichgewicht erst bemerkt. Dieses Sprechen über Schmerzen oder Verletzungen ist dabei kein alleiniges Release-spezifisches Phänomen, sondern findet auch in anderen tänzerischen Kontexten statt. Was sich aus meinen Beobachtungen jedoch als charakteristisch für Release herauskristallisiert hat, ist, dass Verletzungen und Schmerzen nicht nur benannt und erkannt werden, sondern dass aus diesen heraus versucht wird, eine Erkenntnis über den eigenen Körper zu erlangen, welche mitunter über die reine Suche nach einer Ursache hinausgeht. So wird die Verletzung oder der Schmerz unter anderem, um in dem Bild einer Metapher zu sprechen, als eine veränderte Brille betrachtet, durch welche mehr Wissen über den eigenen Körper erlangt werden kann, beispielsweise eine tiefere Kenntnis über Bewegungsmuster oder über den eigenen anatomischen Aufbau.

Als zweiten Moment spricht Andrea die Fähigkeit des Seh-Spürens an. Dabei handelt es sich, wie der Name bereits vermuten lässt, um eine Kombination aus Sehen und Spüren, d.h. Dinge werden nicht nur gesehen, sondern auch gespürt, oder können sogar gespürt werden, und dadurch erst gesehen werden – im Sinne eines Erkennens, ohne dass etwas direkt mit den Augen gesehen werden muss. Andrea beschreibt dies folgendermaßen:

„Seh-Spüren, natürlich seh’ ich was [...], dass vielleicht alle, keine Ahnung, einen gespannten Brustkorb halt haben, aber ich glaub, dass das weit übers sehen hinausgeht, oder vielleicht sogar zuerst ein spüren im Raum [ist], weil ich denk mir mal, wenn wir am Boden liegen, und natürlich hab’ ich das Konzept, was ich heute in Release machen möchte, aber hin und wieder denk ich mir so ‚scheiße, ich seh’ ja überhaupt niemanden, ich seh’ ja gar nicht, was die Leute da machen, ob sie das machen und wie sie das machen‘. Aber ich spür’ es einfach, weil wenn ich dann, wenn ich aufschau’, dann hab’ ich das Gefühl, ich muss jetzt aufschauen und wo hinschauen, und dann ist meistens was mit dieser Person, es ist irgendwie, oder online, wenn ich meinen Computer neben mich am Boden stell, aber ich eigentlich überhaupt nichts mitkriege dann, aber mir immer denk ‚ich spür das doch eh, ich brauch mir keinen Stress machen‘.“

Seh-Spüren hat in Andreas Erklärung eine enge Nähe zu Intuition, wenn sie beschreibt, dass sie an manchen Stellen das Gefühl habe, aufschauen zu müssen, weil sie etwas gespürt habe. Seh-Spüren trat während des Unterrichts nie als expliziter Unterrichtsinhalt auf, welcher den Schüler*innen gezielt erklärt und vermittelt wurde oder erlernt werden musste. Vielmehr wurde es direkt in der Praxis, innerhalb von Übungen, als eine Perspektive der Wahrnehmung geschult, meist in der Arbeit mit Partner*innen. Aus meiner Zeit als Schülerin ist mir dabei besonders eine Übung, welche ich zusammen mit Pauli durchgeführt habe, in Erinnerung geblieben. Während dieser stand eine Person, in diesem Fall Pauli, er beugte langsam die Beine und streckte sie erneut, während ich vor ihm saß und seine Bewegungsabfolgen beobachtete. Die Aufgabe von Pauli als stehende Person war es, während dem Beugen und Strecken der Beine die *connection* zwischen den Sitzknochen und den Fersen aufrecht zu erhalten, die Aufgabe von mir als beobachtende Person war es, eben diesen Prozess zu beobachten und idealerweise die *connection* zu sehen, erkennen und mitzuverfolgen, während sie aufrecht erhalten bleibt oder zwischendurch auch verloren geht. Die *connection*, oder die Abwesenheit dieser, zu seh-spüren gelang mir dabei stellenweise, zeitweise verlor ich sie jedoch. Es war dabei jedoch sehr spannend etwas zu beobachten, zu seh-spüren, was in der Regel nur selbst im eigenen Körper wahrgenommen wird.

Das Seh-Spüren bezieht sich somit nicht nur auf materiell oder physisch sichtbares, sondern auch auf Energetisches, in diesem Fall auf Verbindungen zwischen einzelnen Körperteilen. Andrea bezeichnet diese Art der Wahrnehmung als einen „*Gesamtblick auf den Menschen*“.

Im Anschluss an diese beiden Momente erklärt Andrea, dass Release eigentlich immer Teil ihres Alltages ist, da sich innerhalb ihrer Weltsicht alles um Release Ansätze dreht. Sie berichtet vor diesem Hintergrund jedoch, dass sie gerne mehr Phasen hätte, in welchen sie sich nicht ständig mit Release und ihrem Körper befassen würde, da Release, trotz ihres großen Gefallens daran, auch ihre Arbeit darstellt. Obwohl sie sich mehr Urlaub von Release wünscht, so nimmt sie diesen kaum, aus folgendem Grund: „*nur ich weiß, dass ich da ziemlich schnell Schmerzen kriege* *lacht*.“

5.2.5 Vermittlung

In der Vermittlung von Release Technique greift Andrea innerhalb ihrer Unterrichtsstunden auf verschiedene Hilfsmittel zurück. Das Hilfsmittel, welches sich während meiner Zeit als Schülerin in unserer Gruppe der größten Beliebtheit erfreut hat, stellte ihr menschliches Skelett Joe dar. Verglichen mit ihren anderen Hilfsmitteln brachte sie das Skelett selten mit in den Unterricht, was Andrea unter anderem mit dem schwierigen Transport dessen erläutert. An den Tagen, an welche sie das Skelett in die Einheiten mitnahm, benutzte sie es vor allem dazu, um den Bewegungsradius von Gelenken zu erläutern und nachzuzeichnen, wie sich die Ausrichtungen und Positionen von Knochen verändern, wenn diese in anliegenden Gelenken

bewegt werden. Während einer meiner Beobachtungen sprach Andrea ebenfalls über Joe: die Namen der Skelette werden dabei von den Hersteller*innen vergeben und fungieren als Name des jeweiligen Körpermodells, so heißt das Modell von Joe eigentlich Oskar, wurde von Andrea aber umbenannt. Andrea erzählt während dieser Stunde davon, dass die Skelette Abbilder einst lebendiger Menschen seien und dass man sich daher nicht zu starr an ihnen orientieren dürfe, da die Anatomie jedes Menschen leicht anders sei. „*Glaubt nicht alles, was ihr seht*“⁴², erklärt sie in diesem Zusammenhang und betont dabei ebenfalls den Fokus auf das Spüren der eigenen Anatomie. Wenn man sich zu sehr an einem Skelett orientiere, würde man sich an dieses gewöhnen und den Blick für das eigene verlieren. Neben dem schwierigen Transport scheint dieser Moment ein weiterer Grund dafür zu sein, dass Andrea das Skelett nur zeitweise mit in ihre Stunden brachte. Über die Beliebtheit dessen bei den Studierenden lässt sich hier nur mutmaßen, die Seltenheit der Arbeit mit ihm sowie, dass es sich um keinen alltäglichen Gegenstand handelt, könnten plausible Erklärungen dafür darstellen.

Zwei von Andrea sehr häufig genutzte sowie von ihr als wichtigste Hilfsmittel bezeichnete Gegenstände stellen Bilder und Zeichnungen von Teilen des Skeletts oder der Muskulatur dar. Diese benutzt Andrea, um einen Überblick über die jeweiligen Körperregion zu geben und zu erklären, welche Knochen und Muskeln wie miteinander verbunden sind. Im Vergleich zur Arbeit mit dem Skelett beschreibt Andrea den Vorteil von Abbildungen wie folgt:

„Manchmal finde ich es auch hilfreicher, weil sie einen Ausschnitt zeigen, und wenn ich mich jetzt auf diesen Ausschnitt ähm beziehe, dann ist es vielleicht manchmal besser auch, wenn die Leute nur diesen Ausschnitt sehen und nicht selbst auch abgelenkt sind von allen anderen Teilen oder so.“

Sie sieht jedoch auch einen Nachteil in der Arbeit mit Bildern:

„Wenn du jetzt auf ein Bild schaust, und dann es quasi so fotografisch lernst, dann hast du's immer außerhalb von dir und es geht ja eigentlich darum, dass du es in dir spürst und dass es bei dir natürlich ganz spezifisch ausschaut und nicht so ident wie dieses Skelett von dieser fiktiven oder realen Person.“

Auch hier ist erneut die wichtige Rolle des Embodiment der eigenen und vor allen individuellen Anatomie erkennbar.

Andrea arbeitet mit beiden Hilfsmitteln, dem Skelett und den Abbildungen, auf ähnliche Weise. Die Schüler*innen und sie bilden zuerst einen Sitzkreis am Boden, woraufhin Andrea anhand des jeweiligen Hilfsmittels eine Körperregion und deren anatomischen Aufbau genauer erklärt. Daraufhin findet meistens ein *tracen* der jeweiligen Region statt, d.h. bestimmte Knochen oder Muskelgruppen werden mit den eigenen Händen am eigenen Körper abgetastet, dabei wird meist ein Fokus auf die Übergänge zu anderen Knochen und Muskeln sowie die Größe derer

⁴² Zitat aus Beobachtung, geführt am 14. Juli 2020.

gelegt. Während diesem *tracen* spricht Andrea weiter und erläutert noch genauere Zusammenhänge. Danach leitet Andrea einzelne Übungen an, welche ein gezieltes Wahrnehmen dieser Areale ermöglichen, den Bewegungsspielraum sowie verschiedene Bewegungsqualitäten dessen verdeutlichen und auf das Loslassen von nicht benötigter Muskelanspannung in dieser Region abzielen. Diese Übungen erstrecken sich über den Rest der Stunde hinweg, wobei zwischendurch immer Referenzbewegungen angeleitet werden, welche helfen sollen, einen Unterschied zu vorher festzustellen. Bei diesen Referenzbewegungen handelt es sich meistens um Stehen, Gehen oder Liegen, je nachdem, welches Körperareal gerade behandelt wird. Bei einem Fokus auf die Fußgelenke bieten sich so Stehen und Gehen besonders an, bei dem Fokus auf die Halswirbelsäule beispielsweise Stehen oder Liegen. Welche die passende Referenzbewegung ist, ist den Schüler*innen, wie ich aus informellen Gesprächen schloss, in der Regel bewusst, da sich diese aus den Bewegungen ergeben, in welchen die Körperareale hauptsächlich verwendet werden.

Während dieser Übungen zu bestimmten Körperregionen kommen auch zwei weitere Hilfsmittel zum Einsatz: Gesten und Vorstellungsbilder. Bei Gesten handelt es sich um mit den Händen ausgeführte Bewegungen, welche eine zeitgleiche Bewegung eines Gelenkes im Körper spiegeln. Als ein Beispiel, welches ich selbst oft im Unterricht bei Andrea erlebt habe, kann das Beugen der Beine genannt werden. Dabei findet eine Bewegung in drei verschiedenen Gelenken statt, dem Hüftgelenk, dem Kniegelenk und dem Fußgelenk. Richtungsweisend für die Beugung ist jedoch das Kniegelenk, an welchem auf knöcherner Ebene in erster Linie der Oberschenkelknochen und das Schienbein beteiligt sind. Bei dem Kniegelenk handelt es sich um ein Drehscharniergelenk, wie wir bei Andrea lernten. Drehscharniergelenke bestehen dabei aus zwei Bestandteilen, einem Gelenkzapfen, in diesem Fall das Ende des Oberschenkelknochens, und einer Gelenkpfanne, in diesem Fall das Schienbein, in welchen sich der Gelenkzapfen bewegt. Andrea betont dabei, dass sich während der Beugung des Knies nicht nur der Oberschenkelknochen in der Pfanne des Schienbeins bewegt, sondern sich gleichzeitig auch die Pfanne des Schienbeines verschiebt. Um diese beiden Bewegungsrichtungen zu verdeutlichen und zu verinnerlichen, wurden wir angeleitet, diese parallel mit den Händen auszuführen. So wurde eine Hand mit der Handfläche nach oben leicht zu einer Pfanne gekrümmt, die andere Hand zu einer Faust zusammengekommen und mit den Grundfingergliedern nach unten in die Pfanne der Hand gelegt, sodass der Rest des Unterarmes relativ gerade Richtung Decke zeigt, um den Oberschenkelknochen zu verdeutlichen. Der Handrücken zeigte dabei nach vorne, vom Körper weg. Nun wurde parallel zur Beugung der Knie die Hand, welche den Zapfen darstellt, nach hinten rotiert, sodass nun die Mittelfinger in der Pfanne liegen, und gleichzeitig die Hand, welche die Pfanne darstellt, nach vorne rotiert, dass die Zapfen-Hand in

ihrer Rotation in der Mitte der Pfanne verbleibt. Andrea erklärt, dass das gleichzeitige Ausführen von Bewegungen mittels der Hände vor allem dazu dient, dass die Bewegung *„besser mit dem Körper“* geht, das heißt, dass die Bewegung außerhalb des eigentlichen Körperareals expliziert wird, um sie dadurch besser implizieren zu können. Das Benutzen der Hände bietet sich nach Andrea darüber hinaus auch an, da die Hände nicht nur physisch viel Kraft besäßen, sondern auch auf energetischer Ebene: *„alle physisch-energetischen Therapierichtungen arbeiten mit den Händen. Nicht umsonst.“*

Neben diesen Gesten greift Andrea ebenfalls auf Vorstellungsbilder zurück. Die Verwendung dieser zielt darauf ab, bestimmte anatomische Qualitäten zu vermitteln, ohne auf dezidiert anatomisches Wissen angewiesen zu sein. So berichtet Andrea, dass sie gerade in Anfänger*innenkurse viel mit diesen Bildern arbeitet, da die Schüler*innen dort entweder noch nicht das benötigte anatomische Vorwissen besitzen oder auch die Bereitschaft zum Erlernen dessen nicht in der Ausführlichkeit vorhanden sei, wie es beispielsweise innerhalb der Intensive der Fall wäre. Ein häufig von Andrea verwendetes Vorstellungsbild bezieht sich auf den Kopf: Die Ausrichtung des Kopfes mit den Scheitel nach oben könne wie ein Heißluftballon betrachtet werden, welcher einen eigenen Auftrieb besitzt und in seiner Ausrichtung stetig weiter nach oben steigen will. Der Kopf soll als *„floatend“* betrachtet werden, d.h. nicht als starres Körperteil, sondern als leichtes mit einer großen Bewegungsfreiheit. Andrea erklärt, wie sie zu Beginn ihrer Tätigkeit als Lehrerin erkannt habe, *„dass es eigentlich viel schneller und effizienter geht, den Leuten was beizubringen, wenn ich über Bilder arbeite.“* Dies ist nach Andrea vor allem darin begründet, dass mit der Hilfe von Bildern der schwierigere kognitive Prozess, Anatomie zu embodyen, umgangen wird:

„Also egal ob es jetzt der Anfängerkurs ist oder Release [Release Unterricht innerhalb der Intensive; SAB] ist, geht's darum, in eine Qualität zu kommen und letztlich auch in eine andere Denk-Art, wahrscheinlich, weil das Anatomische natürlich auch ein kognitiver Prozess ist, bis man schafft, das ins spüren zu bringen, und wenn man gleich über ein metaphorisches Bild geht, man vielleicht schon mal nicht so intellektuell denkt, das kann ein Vorteil sein. [...] Und die Anatomie oder dieses Embodiment, das braucht glaub ich länger. Und das Bild ist einfach ... für jedermann sozusagen, egal bei welchen Levels und Herkunft sozusagen, vielleicht schneller auch zugänglicher. Oder verfügbar, wenn dann halbwegs halt verständlich. [...] Wenn es ein Bild ist, ist es halt, ist es eben nicht dieses kognitive Wissen wie ‚der Knochen ist so und so‘, sondern es ist eben etwas, was dich umgibt.“

Hier lässt sich ebenfalls feststellen, dass es sich bei dem Embodiment von anatomischem Wissen um einen längeren kognitiven Prozess handelt, welcher Metaphern gegenüber weniger einfach zugänglich ist. Daraus wiederum lässt sich ableiten, dass der Prozess des Embodiment nicht für jede*n gleich erreichbar ist und dafür gewisse Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Wissen vorausgesetzt werden, wenn auch nicht bewusst.

Die Metaphern, welche Andrea verwendet, entstehen dabei einerseits aus ihrer Unterrichtspraxis und ihren eigenen Gedanken. Andererseits spricht sie ebenfalls an, dass sie sich unter anderem auf Eric Franklins *Dynamic Alignment Through Imagery*⁴³ bezieht, welcher ebenfalls mit Vorstellungsbildern arbeitet, welche Andrea wiederum für ihre Zwecke adaptiert.

Andrea beschreibt, wie sie sich das Wissen, welches sie in ihren Unterrichtsstunden durch verschiedene Hilfsmittel vermittelt, über Jahrzehnte hinweg aus den verschiedensten Quellen angesammelt habe: Ihre Ausbildung, Workshops und Weiterbildungen bei verschiedensten Lehrpersonen in verschiedenen Techniken, welche jedoch alle unter einem somatischen Dach gefasst werden können; selten auch Bücher, wie beispielsweise das eben angesprochene, sowie das eigenständige Trainieren und „Forschen“ an ihrem Körper, wie sie es nennt. All diese Dinge bezeichnet Andrea als ihren „*Erfahrungsschatz und Wissen*“, welcher die Grundlage ihres Unterrichtes und ihrer Praxis als Tänzerin bildet. Materialisiert ist dieses Wissen dabei in Notizbüchern, welche sie seit ihrer Studienzeit führt. Diese Form des materialisierten Wissens sei dabei aber nicht „*weitergebar*“, weil es sich zum einen um private Aufzeichnungen handelt, welche nur für Andreas Gebrauch bestimmt sind, und zweitens für Außenstehende auch nicht verständlich wären, da diese nur in Stichworten verfasst sind, welche Andrea stellenweise selbst nach einigen Jahren nicht mehr versteht. Sie erläutert weiter, dass es sich nicht um ein „*Buchwissen*“ handle, welches auf standardisierte Elemente runtergebrochen werden kann, sondern um Wissen, welches auch durch das Unterrichten und besonders das Mitspüren und Mitmachen darin entsteht und so auch stetig im Wandel ist. Auf Letzteres bezogen berichtet sie Folgendes:

*„Weil ich alles, wie du vielleicht weißt, meine Schüler*innen müssen alles mitmachen, was mich gerade interessiert oder was ich gerade lerne oder gerade erfahren hab' und dann sortiert es sich wieder aus. Das was Sinn macht, oder wo ich merk', es ist, es baut sich irgendwas ein oder es hat einen großen Effekt oder so, das bleibt dann meistens in diesem Wust von Information und das andere fällt jetzt halt irgendwie wieder raus.“*

Aus diesem Ausschnitt lässt sich erkennen, dass die Erweiterung ihres Wissens eng mit ihrer Unterrichtspraxis und der Auseinandersetzung mit ihren Schüler*innen verbunden ist. So werden neue Erkenntnisse danach eingeordnet, ob sie in der Praxis etwas ‚aufbauen lassen‘ oder ‚Effekte zeigen‘. Andrea ist dabei mit ihren Schüler*innen transparent und lässt sie daher an diesen Prozessen des Ausprobierens teilhaben.

⁴³ In dem 2012 herausgegebenen Band befasst sich Franklin mit der Frage, wie Bilder für die Ausrichtung, das Alignment, des Körpers verwendet werden können. Das Werk richtet sich dabei nicht nur spezifisch an Tänzer*innen, es kann dem Autor folgend auch für Bereich wie Yoga, Athletik oder der Genesung nach Verletzungen verwendet werden. Der Inhalt erstreckt sich von theoretischen Überlegungen zur Verwendung von Bildern im Kontext der Ausrichtung bis hin zu praktischen Übungen dazu.

Zuletzt ist noch festzuhalten, dass Andrea davon spricht, dass es sich bei ihrem Release Zugang um ‚ihre Wahrheit‘ handle:

„Und es ist meine Wahrheit für mich, und natürlich unterrichte ich sie, weil was soll ich sonst unterrichten, weil es meine Wahrheit ist und ich möchte gerne, dass es alle ausprobieren, wenn sie jetzt in meine Klassen kommen. Aber, und wenn man darüber diskutiert, würde ich sicher nicht darauf einsteigen, dass jetzt Muskeln besser sind, aber ich akzeptiere, dass es andere Zugänge gibt.“

Aus diesem Zitat lässt sich erneut eine große Individualität des Release Ansatzes erkennen, da Andrea diese als *ihre* Wahrheit bezeichnet, was darauf hinweist, dass es verschiedene Wahrheiten gibt, welche nebeneinander existieren.

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass das Spüren des Körpers für Andrea innerhalb von Release Technique Wissen darüber ermöglicht, was gut für den Körper ist und was nicht. Wissen über den Körper ist dabei nur dann valide, wenn dieses embodied wurde. Aus diesem Wissen ergibt sich dabei für Andrea ebenfalls eine Agency und damit verbunden ein größerer Handlungsspielraum im Umgang mit dem Körper. Zwischen dem Embodiment, der daraus entstehenden Erfahrung, und Wissen entsteht ein zyklisches Verhältnis, da sie sich in Andreas Aussagen gegenseitig bedingen und aufeinander folgen. Andrea spricht oft von anatomischem Wissen, welches in ihren Stunden vermittelt wird, dabei bezieht sie sich hauptsächlich auf das Wissen um das Skelettsystem. Dieses Wissen zu embodyen stellt einen längerfristigen, schwierigen Prozess dar, welcher durch das Arbeiten mit Vorstellungsbildern vereinfacht werden kann. All das von ihr gesammelte Wissen bezeichnet Andrea als ihren Erfahrungsschatz. Ihr Wissen materialisiert sich in ihren Notizen, welche jedoch aufgrund der hohen Personalisierung dieser nicht weitergebar sind. Neues Wissen ordnet Andrea vor dem Hintergrund ihrer Unterrichtspraxis ein, welche ihr darüber Aufschluss gibt, ob dieses eine Veränderung anstößt oder nicht.

5.3 Anna Raab

Anna Raab befindet sich aktuell in ihrer Bühnentanzausbildung. Vor dieser schloss sie ein Bachelorstudium der Germanistik ab und begann daraufhin ein Masterstudium der Sprachwissenschaft. Während dieser Studienzeit besuchte sie zwei Jahre lang Andrea Nagls Tanzintensive DANCEmotion und bereitete sich auf Aufnahmeprüfungen für Tanzstudiengänge an verschiedenen Universitäten und Schulen vor. Anna begann als Jugendliche zu Tanzen und fokussiert sich dabei bis heute vor allem auf zeitgenössischen Tanz und Ballett, sporadisch besucht sie auch Hip-Hop Klassen. Durch den Unterricht bei Andrea lernte sie Release Techniken kennen und wendet diese seitdem in ihrem Alltag als

Tanzstudentin an. Neben Unterricht in Contemporary⁴⁴ und Ballett umfasst Annas Ausbildung des weiteren Fächer wie Choreografie, Komposition, Improvisation, Kung Fu, Pilates, Gesang und Rhythmik sowie eine Reihe an theoretischen Fächern wie Anatomie, Bewegungstheorie oder auch Lichttechnik. Neben ihrer Ausbildung unterrichtet Anna an einer Ballettschule Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter.

Anna und ich sind seit unserer gemeinsamen Zeit in Andreas Tanzintensive eng miteinander befreundet und sprechen im Alltag oft über Themen, welche in Verbindung zu Tanz im Allgemeinen stehen. Anna habe ich als Interviewpartnerin ausgewählt, da sie über zwei Jahre lang Andreas Unterricht besuchte und sehr angetan von Release Technique war und ist, nun aber an einer anderen Schule lernt und dort nicht in besonders großem Umfang mit Release Technique konfrontiert ist, diese Ansätze aber dennoch weiterverfolgt. So erhoffte ich mir einen Blick darauf, wie Release außerhalb eines speziell dafür kreierten Rahmens weiter in Annas Tanzpraxis besteht oder auch nicht mehr besteht. Vor unserem Interview bat ich Anna, zwei Wochen ein Körpertagebuch zu führen, durch welches ich mehr über ihren Alltag, ihren täglichen Umgang mit ihrem Körper und die Themen, welche sie gerade in ihrem Studium beschäftigen, zu erfahren. Nachdem ich dieses ausgewertet hatte, verabredeten wir uns zu einem Gespräch, in welchem ich ebenfalls einige der im Tagebuch angesprochenen Aspekte erneut aufgriff. Aufgrund unserer Freundinnenschaft verlief das 60-minütige Gespräch sehr locker und ungezwungen. Anna und ich verfielen beide während des Gespräches stark in unsere jeweiligen Dialekte, Floskeln und Abkürzungen, welche wir in unserer alltäglichen Kommunikation auch verwenden. Durch das gemeinsame Analysieren des Transkripts mit einigen meiner Kommiliton*innen konnte ich etwas mehr Distanz zu dem Material aufbauen und wurde dadurch auch auf spezifische Gesprächsmuster zwischen Anna und mir aufmerksam gemacht.

5.3.1 Körperbewusstsein

Zu Beginn des Interviews stellte ich Anna die Frage, was genau sie unter Release Technique oder Release Ansätzen versteht, worauf sie folgendes antwortete: *„Also für mich hat dieses Release-Wort mehr mit Körperbewusstsein zu tun.“*⁴⁵ Sie spricht dabei nicht von Release Technique oder Release Ansätzen, sondern von einem *„Release-Wort“*. Diese Formulierung geht darauf zurück, dass Anna zwei Strömungen von Release unterscheidet: eine *„offizielle“*, welche ein *„Trademark“* aufweist und von offiziellen Lehrpersonen unterrichtet wird und eine, welche diesen offiziellen Charakter nicht aufweist. Sie drückt dabei jedoch nicht aus, dass zwischen beiden ein Gefälle in deren Authentizität besteht, sondern, dass ihr eine genauere

⁴⁴ Contemporary stellt die englische Bezeichnung für zeitgenössischen Tanz dar. Auch im deutschen Sprachgebrauch lässt sich der Begriff häufig wiederfinden, zum Beispiel an Tanzschulen.

⁴⁵ Alle folgenden Zitate innerhalb des Kapitels 5.3, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus einem Interview mit Anna Raab, welches am 02.05.2021 geführt wurde.

Beschreibung von Release Technique schwerfällt, da sie sich selbst bisher weder mit der „Geschichte“ von Release Technique befasst hat, noch bei ‚offiziellen‘ Lehrer*innen gelernt hat, sie aber vermutet, dass es diese gibt. Anna drückt sich daher in dieser und auch in den folgenden Passagen sehr vorsichtig aus und relativiert ihre Ausführungen oft mit Ausdrücken wie „vielleicht“, „ich glaube“ oder „höchstwahrscheinlich“.

Anna nimmt innerhalb des Gespräches keine qualitative Unterscheidung zwischen ‚offiziellen‘ und ‚inoffiziellen‘ Release Technique Stunden vor. Dennoch lässt sich aus dem Inhalt und dem Vokabular dieser Interviewabschnitte ableiten, dass Anna ihr Wissen über Charakteristika der Technik, welches hauptsächlich aus ‚inoffiziellen‘ Unterrichtsstunden stammt, als nicht ausreichend aussagekräftig oder gefestigt ansieht, als dass sie eine hinreichende Beschreibung dieses Ansatzes tätigen könnte. Daraus lässt sich des Weiteren schließen, dass Anna die Validität ihres Wissens über Release Ansätze an dieser Stelle von einem institutionalisierten Bezug, in diesem Fall zu den offiziellen Lehrpersonen und Ansätzen, abhängig macht.

Als sie den Moment des Körperbewusstseins genauer zu beschreiben beginnt, spricht Anna kurz eine Verbindung von Geist und Körper an, welche diesem Bewusstsein scheinbar innewohnt, zieht ihre Aussage dann aber gleich wieder zurück: *„Also es hat viel mit Körperbewusstsein zu tun und auch mit der Verbindung von Geist ... und Nein, vielleicht nicht Geist und Körper.“* Auf meine Nachfrage hin, warum sie die von ihr angesprochene Verbindung wieder verworfen habe, antwortet Anna folgendermaßen: *„Für mich ist es jetzt mehr ... dieses Körper und Geist, das ist ja auch eine komische Trennung, die sich irgendwer ausgedacht hat.“* Nach einer kurzen Denkpause führt sie weiter aus:

„Ja es [Release] ist halt so bisschen ... nicht halt dieser typische Aerobic-Zugang zum Körper. Einfach nur, ich weiß nicht, so und so viele Wiederholungen machen und es passt schon und halt mechanisch irgendwelche Bewegungen machen. Keine Ahnung, so, auf den Körper halt auch reinspüren, so Körper, vor allem auch seinen Körper wahrzunehmen. Ich glaub das beschreibt es vielleicht am besten.“

Anna greift in der Beschreibung von Release Zugängen auf einen Gegenpol zurück, der sie zwischen Aerobic-Zugängen, die sich durch mechanisches Wiederholen von ‚irgendwelchen Bewegungen‘ auszeichnen, und Release Ansätzen, welche durch ein Reinspüren in den Körper und die Wahrnehmung dessen charakterisiert ist, aufspannt. In diesem Gegenpol lässt sich dabei auch eine Wertung wiederfinden, wenn Anna Aerobic Ansätze mit einer ‚passt-schon-Mentalität‘ beschreibt, welche bei Release jedoch nicht vorhanden ist. Dadurch lässt sich eine bessere Bewertung von Release erkennen, welche sich aufgrund der Abwesenheit des ‚passt schon‘ durch ein größeres Maß an Reflexion zu ergeben scheint.

Auf meine Nachfrage hin, wie genau man den Körper wahrnehme, erwidert Anna, dass die Wahrnehmung des Körpers immer vorhanden sei, man sich irgendwie immer wahrnehme, man sich aber Zeit dafür nehmen müsse. Sie führt weiter aus, dass sie in einer Ausgabe des

Magazins *Contact Quarterly*⁴⁶ einen Artikel von Nancy Topf⁴⁷ gelesen hat, welche dort über Release Technique geschrieben hat und welchen Aussagen sie sich anschließen möchte: *„Release [ist] halt eben gerade nicht Relax, oder Release bedeutet nicht Relax, sondern... also es ist höchstwahrscheinlich eine Phase von Release, dieses Relaxing, aber es ist nicht gleichzusetzten.“* Diese Erklärung lässt sich auch im Diskurs um Release Ansätze sowie in den Ausführungen meiner anderen Interviewpartner*innen wiederfinden, welche ebenfalls betonen, dass die beiden Begriffe nicht gleichzusetzen sind. Weiter beschreibt Anna, dass Release-Technique für sie im Tanzen eng mit Effizienz verbunden ist. So umfassen diese *„alles was bisschen klüger mit dem Körper umgeht, glaub ich, oder was irgendwie einen klugen Ansatz zum Körper hat, außer ‚Muskeln‘.“* Mit Muskeln bezieht sich Anna hierbei auf den oben bereits von ihr erwähnten Aerobic-Zugang. Sie spricht das Wort dabei beinahe polemisch aus, was die von mir zuvor vermutete schlechtere Bewertung von Aerobic gegenüber Release stützt. Auf meine Nachfrage hin, inwiefern Release Zugänge ‚klüger‘ mit dem Körper umgehen antwortet sie: *„Ja das hab’ ich mich auch gerade gefragt, das ist auch wieder ein blödes Wort. Bisschen... reflektierter?! Man kann auch den Körper reflektieren und so, ja.“* An dieser Stelle spricht Anna die bereits genannte Reflexion, welche Release Ansätzen innezuwohnen scheint, direkt an. Die Bezeichnung von ‚klüger‘ als ein ‚weiteres blödes Wort‘ spielt auf die zuvor von Anna angesprochene ausgedachte Trennung von Geist und Körper an.

Auch wenn Anna durch ihre Aussagen immer wieder bestimmte Momente kategorisiert und auch normiert, wie es an den Ausführungen zu Aerobic erkennbar ist, so nimmt sie dennoch Abstand zu Worten, welche diese beiden Momente explizit ansprechen. Dies wird gerade in Bezug auf ihre Beschreibung von Release deutlich, wenn sie vor allem auf Worte wie *„reflektieren“*, *„reinspühren“* und *„wahrnehmen“* zurückgreift. Obgleich diese Begriffe in einem normierenden Zusammenhang aufgegriffen werden können, so weisen diese gegenüber Begriffen wie ‚klüger‘ eine größere Deutungsoffenheit auf.

Anna erläutert weiter, dass ihre eben angesprochene Reflexion des Körpers vor allem zu mehr Klarheit verholfen hat:

„Ich find’, also zumindest mir hat es sehr viel Klarheit gebracht. Im, also Klarheit zu meinem Körper und aber auch beim Tanzen, jetzt so in Bewegung, also so: ‚wenn ich released mit meinem Schultergürtel umgehen kann, dann kann ich halt meine Schulter bewegen, ohne dass ich etwas anderes bewegen muss‘. Also Klarheit würde ich jetzt einfach so als Stichwort sagen.“

⁴⁶ Contact Quarterly erscheint seit 1978 zweimal jährlich. Es beschreibt sich selbst wie folgt: **„Contact Quarterly, a vehicle for moving ideas**, is an international journal of dance, improvisation, performance, and contemporary movement arts. Here you can access the dancer's voice in writings that shed light on the many emerging dance and improvisation forms and practices, somatic movement approaches, and creative processes which intrigue and nurture our art form“ (Contact Quarterly 2022a).

⁴⁷ Nancy Topf lebte von 1942-1998 und gilt als Begründerin der Topf Technique®, welche als Anatomische Release Technique beschreiben werden kann (vgl. Contact Quarterly 2022b).

Diese Klarheit wiederum führt zurück zu dem bereits erwähnten Moment der Effizienz, der für Anna in Release Ansätzen liegt, da ihr durch diese eine effizientere Einteilung ihrer Kräfte möglich ist. Innerhalb des Tagebuches findet sich der Moment des Krafteinteilens ebenfalls wieder, so beschreibt sie beispielsweise einen Freitag mit folgenden Worten: *„So ein Tag war auf jeden Fall, wo man seine Kräfte herausfordert, aber gleichzeitig klug + schlau einteilen muss, um nicht ganz einzugehen (zumindest erst nach dem Training!)“*⁴⁸. Spannend ist hierbei, dass Anna auf den Begriff ‚klug‘ zurückgreift, von welchen sie sich in seiner gesteigerten Form innerhalb des Interviews abgrenzt. Dies lässt die Vermutung zu, dass das Unerwünschte in diesem Begriff nicht nur auf dessen Wortstamm an sich zurückgeht, sondern in der komparativen Verwendung liegt.

An späterer Stelle erzählt Anna von dem Aufbau ihrer Ausbildung und berichtet, dass Release-Technique kein separates Unterrichtsfach darstellt, es aber durch Stunden von Gastlehrer*innen immer wieder in ihren Stundenplan miteinfließt. Der Fokus liege aber woanders: *„Und es geht schon mehr darum, also halt eher so um Tanztraining, Tanztechnik.“* Diese Aussage ließ mich die Frage an Anna richten, ob sie Release Technique als Tanztechnik sehe oder nicht, woraufhin sie folgendermaßen antwortete:

„Es ist sicher eine Tanztechnik. Aber eben, ich hab’, weil ich gerade letzts ... nein nicht letzts, vor ein paar Monaten, Lulu Sweigard gelesen hab, die halt wirklich sagt: es gehört nicht in den Tanzunterricht und es ist ganz etwas Differentes davon ... Ist es so ein bisschen ... oder ich denk zumindest drüber nach: wie sehr gehört das dazu? Oder ist das sowas wie ... Tanz ... oder wie, keine Ahnung. Es ist eigentlich auch die Frage, wie viel Technik macht Tanz aus. Also es ist ja auch nur ein Mittel zum Zweck.“

Trotz dem, dass Anna in dieser Passage erneut durch Formulierungen wie ‚keine Ahnung‘ ihre Ausführungen relativiert, so betont sie zu Beginn, dass Release Technique sicher als eine Tanztechnik gesehen werden kann. Sie beschreibt jedoch weiter, wie sie durch das Lesen von Lulu Sweigard⁴⁹, auf welche Anna innerhalb unseres Gespräches oft Bezug nimmt, die Rolle von Release im Tanzunterricht im generellen hinterfragt habe. Hier wird deutlich, was sich auch im Rest des Interviews immer wieder erkennen lässt: dass Anna sich in ihrem Wissen, welches sie über Release äußert, stark auf andere Personen und meistens deren Verschriftlichungen bezieht. Welche Rolle diese Bezüge zu diesen Autor*innen und deren Texte für Anna einnehmen, wird im Unterkapitel 5.3.3 noch genauer betrachtet, wenn der Frage nach der Art und Weise des Einsatzes von Release in Annas Alltag genauer nachgegangen wird. Anna erläutert auf die von ihr selbst aufgeworfene Frage nach der Verbindung von Tanz und Technik weiter, dass ihr die Abgrenzung, was als Technik gesehen

⁴⁸ Auszug aus Annas Tagebuch am 05.02.2021.

⁴⁹ Siehe Fußnote 15.

werden kann und was nicht, nicht leicht falle. Sie fragt sich ebenfalls, ob man diese überhaupt abgrenzen müsse. Ihre Antwort darauf: „*Eigentlich nicht*“.

5.3.2 Balance

Wie bereits angesprochen, gibt es in Annas Ausbildung kein separates Release-Technique Fach, für Anna sind Release Ansätze in ihrem Alltag aber dennoch sehr präsent. Sie beschreibt, wie sie sich neben den Unterrichtsinhalten in wöchentlichen bis zweiwöchentlichen Abständen zusätzlich auf bestimmte Release-Themen fokussiert:

„Ich hab’ schon so jede Woche, oder alle zwei Wochen, habe ich so ein anderes Thema, was ich mir privat in meinem Training setzte. Also nicht nur: ‚die Lehrerin sagt gerade, wir üben irgendwie Sprünge, das ist gerade so das wichtigste in ihrer Stunde‘. Aber ich hab’ trotzdem privat noch anderes, für mich ein Thema. Und das ist halt meistens irgendein Release Thema, besonders im Ballett. In Contemporary ist es ein bisschen schwer, weil es so abhängig ist, was wir machen und es ist ein bisschen schwer einzuschätzen. Oder es fällt mir schwerer in Contemporary, das, weiß nicht, zu üben. Weil es halt so 360 Grad ist, Contemporary. Also eher im Ballett, dass ich daran arbeite, an diesem Release-Zeug.“

Anna erklärt, dass die Arbeit an besagten Release-Themen für sie vor allem im Ballettunterricht stattfindet, da der Contemporary Unterricht dafür zu komplex sei, was auch in den Ausführungen von Andrea erkennbar ist. Innerhalb des Tagebuches spricht Anna an, dass sie jeden Montag eine neue Stange lernen⁵⁰, an welchen die Schüler*innen die Woche über arbeiten, bis am kommenden Montag wieder neue Abfolgen gelernt werden. So ist der Inhalt im Ballettunterricht für Anna besser einzuschätzen, was ihr wiederum die Fokussierung auf Release Themen erleichtert.

Anna spricht dabei jedoch ebenfalls an, dass ihre Arbeit mit Release Ansätzen insgesamt weniger geworden ist, seitdem sie nicht mehr den Unterricht bei Andrea besucht. Es gibt aber einen Moment, in welchem Anna immer wieder auf Release Ansätze zurückgreift: wenn sie Schmerzen hat:

„Und halt am meisten kommt es zu mir zurück, wenn mir etwas weh tut, dann bin ich so: ‚haaa, das hast du nicht richtig gemacht, du musst mal wieder ein bisschen, wie sagt man da, aufpolieren, deinen Release Technik, also bisschen auffrischen‘. So: ‚ok, musst mal dein Fußgelenk auffrischen‘.“

Aus diesem Ausschnitt zeigt sich, dass Schmerzen zu haben für Anna darin gründet, etwas nicht richtig gemacht zu haben, was sie wiederum darauf zurückführt, dass ihre Release Technik nicht ausreichend gefestigt war. Das Auffrischen der Technik, beispielsweise im

⁵⁰ Eine ‚neue Stange zu lernen‘ bedeutet, eine neue Abfolge von verschiedenen technischen Bewegungen, welche an der Stange ausgeführt werden, zu lernen. In Annas Ausbildung haben diese Stangen pro Woche meistens einen Fokus, zum Beispiel auf Relevé, dem Anheben der Fersen und Stehen auf den Zehenballen.

Umgang mit ihrem Fußgelenk, kann in diesem Fall als Reaktion, im Sinne einer Behebung der Ursache des Schmerzes, als auch als Vorbeugung, um in Zukunft wieder ‚richtig‘ mit dem Fußgelenk umzugehen, gesehen werden.

Auch wenn Anna beschreibt, dass Release Technique für sie wichtig ist und ihr *„viel bringt“*, so betont sie dennoch eine für sie notwendige Balance zwischen Release Ansätzen und anderen: *„Also so, nur Release zu haben finde ich ist glaub ich auch etwas schwer. Also man braucht so dieses Release, aber auch Nicht-Release.“* Anna begründet diesen Moment folgendermaßen:

„Also wenn man so, mir kommt vor, wenn man so total viel in sich selbst ist, in seinem eigenen Körper, oder, ich mag das nicht, oder ich fühl das oft auch gar nicht, wenn man dann nur mehr in seinem eigenen Körper ist, so in so einem Trance-Zustand. Das finde ich, also weiß nicht, manche sagen, das ist ein gutes Gefühl, ich mag es nicht so gern.“

Auf meine Frage hin, ob es Phasen gibt, in welchen sie aufgrund dessen nicht viel mit Release Technique arbeiten kann oder möchte, antwortet sie, dass es ihr vor allem wichtig ist, eine Balance zu finden, um von den positiven Aspekten von Release Technique zu profitieren, ohne in das unangenehme Gefühl zu kommen, zu viel in ihrem Körper zu sein. Anna betont auch, dass Release Ansätze entgegen einer womöglich ersten Vermutung mit einer großen Anstrengung verbunden sind und bewertet in diesem Zug Release Ansätze als Arbeit: *„Auch wenn’s, also es ist total viel Arbeit, auch wenn man sich denkt, ah was ist das für eine Arbeit, ‚Release‘, aber es ist total viel Arbeit.“*

5.3.3 Bild und Text

Innerhalb des Interviews mit Anna, als auch in ihren Tagebuchausschnitten, lässt sich feststellen, dass die Arbeit mit Release Technique für sie vor allem durch Bilder oder *„Imganinations“*⁵¹, wie sie es nennt, stattfindet. Auf meine Frage hin, an welchen Release-Themen sie in letzter Zeit gearbeitet hat, antwortete sie folgendermaßen:

*„Also ich hab’ letzts viel mit so Side-Bend, also so mit *beugt den Oberkörper nach links und rechts, gestikuliert* ... Rumpfbewegungen ... also so Side-Bend und nach vorne, hab ich mir so, also mit diesen Bildern von Organen hab ich bisschen für mich entdeckt. Weil ich hab bisher noch nie so richtig so mit Organen irgendwas gearbeitet. Und irgendwie war das dann so: ‚ahhh, irgendwie ist das ganz geil‘. Also so wie sich die Organe bewegen im Inneren ist das irgendwie, eben so ein Bild für Side-Bends gibt oder für Rumpfbewegungen.“*

Auch ich habe in meinem Unterricht bei Andrea das Arbeiten mit Vorstellungsbildern von Organen kennengelernt. Die imaginative Fokussierung auf die Organe bewirkte dabei bei uns Schüler*innen einen Perspektivenwechsel in der Bewegung und konnte dadurch auch andere

⁵¹ Damit bezieht sich Anna auf Vorstellungsbilder, wie sie sowohl in den Kapiteln von Elena Lupták als auch Andrea Nagl angesprochen wurden.

Qualitäten der Bewegung hervorbringen. Durch die Initiierung eines *Side-Bends*, um Annas Beispiel zu folgen, verändert sich der Körpermittelpunkt, was der Schwerkraft folgend auch eine Veränderung der Ausrichtung der Organe mit sich bringt. Die Fokussierung auf diese leichte Verlagerung der Positionen der Organe kann dabei eine andere Bewegungsqualität mit sich bringen, welche sich ebenfalls Release Ansätzen folgend von einer reinen oberflächenmuskulären Bewegungsinitiierung abwenden. Es geht dabei in Annas beschrieben Rumpfbewegungen nicht nur darum, den Rumpf in seiner Position zu verlagern, sondern mit Bildern zu arbeiten, welche die Verschiebung des Körperschwerpunkts jenseits von Spannung und Gegenspannung charakterisieren.

Anna führt weiter aus, dass es sich bei den Bildern, mit welchen sie arbeitet, meistens um anatomische Bilder handelt. So beschreibt sie dem zuvor aufgeführten Ausschnitt folgend ihre Arbeit mit ihren Schulterblättern:

„Und sonst Schulterblätter und, das war die Woche, so die Symmetrie von Schulterblättern. Also eigentlich sind es immer sehr viel anatomische Bilder, mit denen ich arbeite. Also Schulterblätter und Beckenschaufeln als so... also das es halt eigentlich gleich aufgebaut ist, gleiche Struktur. Schulterblätter sind, und dazwischen ist die Wirbelsäule, und Becken ist auch nicht verbunden, sondern es geht eben die Wirbelsäule durch. Das war letztens.“

Hier lässt sich erkennen, dass Anna in der Arbeit mit ihren Schulterblättern Bilder nutzt, um Ähnlichkeiten und verbindende Elemente in der Betrachtung einzelner Körperregionen zu erkennen und zu verdeutlichen. Weiters beschreibt Anna, dass die Fokussierung auf Anatomie im Allgemeinen für sie eng mit dem Erkennen von körperlichen Mustern verbunden ist:

„Ich geh' jetzt immer so sehr aufs anatomische raus, also sehr viel mit ‚ah ok, ich steh immer rechts‘, also sehr viel mit Mustern hat es zu tun für mich. Und mit ‚ah ok, da hab ich immer Spannung und ah ok, da kann ich irgendwie nicht loslassen‘.“

Dieses Erkennen von Mustern bietet für Anna wiederum einen Ansatzpunkt für die weitere Arbeit an und mit ihrem Körper und in ihrem Tanz. So berichtet sie innerhalb des Tagebuches, wie sie an der Stabilisation ihrer linken Beckenseite arbeitet, was sich besonders in der Arbeit an Pirouetten bemerkbar macht:

„Eine schlechte Pirouetten-Woche habe ich auch. Ich arbeite gerade erst seit neuestem daran, meine linke Beckenseite zu stabilisieren. Ich weiß, dass meine linke Seite schwächer ist, aber ich habe erst letztens herausgefunden, wie ich meine Quadrizeps loslassen kann und andere Muskeln verwenden/aktivieren kann. Es ist immer ein Schwanken zwischen ‚do it but relax‘. Also ein hin- und her zwischen das bisschen anspannen, das bisschen loslassen, etc.“⁵²

In diesem Zitat beschreibt Anna, dass sie bereits etwas über ihren Körper weiß, nämlich dass ihre linke Seite schwächer sei, aber erst zu einem späteren Zeitpunkt herausgefunden hat, wie sie dieses Muster verändern kann. Daraus lässt sich erkennen, dass das Wissen um ein

⁵² Auszug aus Annas Tagebuch am 08.02.2021.

körperliches Muster noch nicht dazu führt, dass dieses auch verändert werden kann. Das Wissen um diese Veränderung muss auf der Grundlage des Wissens des Musters erst herausgefunden werden. Dieser Prozess ist dabei kein geradliniger, sondern gleicht Annas Aussagen nach dem Finden einer Balance zwischen dem richtigen Maß an aktivem loslassen und aktivem Einsatz von Muskelgruppen.

Später beschreibt Anna innerhalb des Interviews, wie sie an die Bilder gelangt, mit welchen sie hauptsächlich arbeitet:

„Ich lese halt sehr viel drüber, oder, so bekomm ich halt meine Übungen und meine Bilder. Das ist nichts, was jetzt aus mir, dass die Bilder aus mir herauskommen. Obwohl das in seltenen Fällen auch passiert und was eigentlich glaub ich sogar das Ziel ist in manchen Release-Sparten, dass das Bild aus dir rauskommt, also selbst, weil es dann so zu deinem eigenen Körper und zu deinem Eigenen passt.“

Anna führt auf, dass sie ihre Bilder vor allem aus Lektüren bekommt. Auf die Frage hin, welche Lektüren Anna lese, antwortete sie mit einem Lachen: *„Halt die Franklin-Bibel, die jeder kennt.“* Die Franklin-Bibel bezieht sich dabei auf Eric Franklins *Dynamic Alignment Through Imagery*⁵³. Auf Franklins Buch wird an manchen Stellen umgangssprachlich als Bibel verwiesen, da es den Stellenwert eines Grundlagenwerkes einnimmt, welches sehr viele Tänzer*innen besitzen. Neben Franklins Werk berichtet Anna, dass sie auch Bücher lese, welche sich allgemeiner mit Körperwahrnehmung beschäftigen, und keinen direkten Bezug zu Tanz besitzen:

„Und, ich hab’ ein paar Bücher die ich manchmal lese, so Klassiker der Körperwahrnehmung, aber das geht dann schon in eine andere Richtung, also nicht so auf den Tanz bezogen. Das ist eher therapeutischer, wie halt so Feldenkrais oder so.“

Neben Moshé Feldenkrais⁵⁴ bezieht sich Anna innerhalb des Interviews an dieser Stelle auch auf Frederick Matthias Alexanders Alexander Technik⁵⁵, Josef Pilates⁵⁶ und auf Lulu Sweigard⁵⁷. Alle vier Personen haben Ansätze entwickelt, welche keine Tanzform darstellen, sondern in einem (Körper)-therapeutischen Sinn konzeptualisiert wurden. Dennoch werden alle Ansätze auch im Kontext von Tanzausbildungen, Workshops oder Kursen angeboten und

⁵³ Siehe Fußnote 43.

⁵⁴ Siehe Fußnote 33.

⁵⁵ „The Alexander Technique is a method that works to change (movement) habits in our everyday activities. It is a simple and practical method for improving ease and freedom of movement, balance, support and coordination. The technique teaches the use of the appropriate amount of effort for a particular activity, giving you more energy for all your activities. It is not a series of treatments or exercises, but rather a reeducation of the mind and body. The Alexander Technique is a method which helps a person discover a new balance in the body by releasing unnecessary tension. It can be applied to sitting, lying down, standing, walking, lifting, and other daily activities...” (Rickover 2022). Alexander lebte von 1869-1955.

⁵⁶ Josef Pilates (1883-1967) gilt als Gründer von Pilates. „Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.“ (Wikipedia 2021a). Die Methode wurde zuerst Contrology genannt, da es um die Steuerung der Muskeln mithilfe des Geistes geht (vgl. ebd.).

⁵⁷ Siehe Fußnote 15.

finden so Einzug in den Tanz. Anna berichtet weiter, wie sie aktuell mit Lulu Sweigards Constructive Rest Position, kurz CRP, experimentiert: *„da liegt man so am Boden *legt sich auf den Boden und führt vor*, also Füße aufgestellt und die Knie quasi zusammengebunden, dass man sich nicht selbst halten muss.“* Anna erzählt weiter:

„Ich hab’ oft in der Mittagspause [versucht,] das zu machen, weil wir haben nicht so lang Mittagspause und da ist man auch in der Pause ziemlich unter Stress. So um kurz mal zu entspannen. [...] ich weiß noch nicht genau, was sie mit mir macht, also ich schaue noch, was sie bewirkt.“

Interessant ist, dass Anna nicht automatisch davon ausgeht, dass die CRP, welche als Erholungspose gedacht ist, auch diesen Effekt für sie erzielt, sondern dass sie erst herausfinden wird, ob und welchen Effekt diese auf sie hat.

5.3.4 Vermittlung von Wissen über Körper

Innerhalb des Interviews und des Tagebuches lassen sich immer wieder Momente erkennen, die unterstreichen, dass Anna eine *„klare Kommunikation“* im Unterricht besonders wichtig ist. Diese bezieht sich dabei nicht ausschließlich auf Release Technique, sondern kann auf Tanz im Allgemeinen übertragen werden. In ihrem Tagebuch schreibt Anna folgendes:

„Ich hatte gerade die Einsicht, dass es sich nichts bringt, ‚engage your abs‘ zu sagen, wenn man eigentlich meint, die Person soll das Becken aufrichten. Ich kann auch meine ‚abdominales‘ engagieren mit post. tilt. D.h. immer klar sagen, was man meint und nicht über 100 Ecken einen möglichen Output provozieren wollen. (wenn man lehrt).“⁵⁸

Das Becken aufzurichten bedeutet, es in eine neutrale Position zu bringen, ohne dass dieses zur Seite, nach vorne (anterior) oder nach hinten (posterior) kippt. Eine der Möglichkeiten zur Aufrichtung des Beckens, wenn dieses beispielsweise durch einen anterior tilt nach vorne gekippt ist, ist die Bauchmuskulatur, die *abdominals*, kurz Abs, zu aktivieren oder anzuspannen, um durch diese Spannung das in diesem Fall nach vorne gekippte Becken an der Körpervorderseite ‚nach oben‘, also in eine neutrale Position, zu bringen. In diesem speziellen Fall könnte das Engagement der Abs zu einer Aufrichtung des Beckens führen. Anna spricht jedoch in dieser Passage an, dass dieser vermeintliche Zusammenhang nicht besteht und nur darauf ausgelegt ist, irgendeinen Output hervorzubringen. So kann beispielsweise die Bauchmuskulatur angespannt sein, das Becken befindet sich jedoch nicht in einer neutralen Position, sondern beispielsweise in einem posterioren Tilt, es ist also nach hinten gekippt. Das Problem, auf welches Anna hierbei verweist, liegt für sie in der unklaren Kommunikation des eigentlich erwünschten Outputs, in diesem Fall der Aufrichtung des Beckens. Als ich diesen Ausschnitt aus dem Tagebuch in dem Interview mit Anna angesprochen habe, führt Anna aus, wie sie den von ihr verwendeten Begriff des ‚Provozierens des Outputs‘ versteht: *„Provozieren klingt so, als ob sie’s [die Lehrpersonen;*

⁵⁸ Auszug aus Annas Tagebuch am 12.02.2021.

SABJ mit einem bösen Hintergedanken machen, das stimmt ja nicht.“ Weiter schildert sie die Vermutung, dass solche Aussagen von Lehrpersonen getroffen werden, die von ihren eigenen Erfahrungen Anweisungen ableiten, welche sie auf alle übertragen:

„Aber es kommt halt von irgendeinem Lehrer, der halt meint ,ah, vielleicht sind es die Abs‘. Und dann: ,engage your abs‘. [...] Und die haben auch Dinge, die für sie funktionieren und für andere vielleicht nicht. [...] Und natürlich haben die eine ganze Gruppe und können halt nicht auf einen so reinzoomen, auf einen Schüler oder auf eine Schülerin.“

Anna betont weiter, dass es ihr gerade vor ihrem Hintergrund als Germanistin und Sprachwissenschaftlerin wichtig ist, sich klar auszurücken und sich dessen Bewusst zu sein, welchen Einfluss Kommunikation auf Schüler*innen haben kann. Als Lehrperson sei es Teil des ‚Jobs‘, diese klare Kommunikation zu beherrschen. Sie schildert weiter:

„Also das gehört zu ihrer [der Lehrperson] Aufgabe, dass sie weiß, was sie mit den Worten, die sie verwendet, bewirkt. Oder was es bedeutet, wenn sie die Wörter verwendet und nicht andere. Das ist wie ... Ballettlehrer die sagen ,turn out your feet‘, aber du drehst nicht die Füße aus, sondern eigentlich die Beine oder die Hüftgelenke. Und das macht einen Unterschied. Weil dann: ,ah ok, ich muss die Füße, jetzt im Sinne von Deutsch, Bundesdeutsch, die Füße ausdrehen und nicht die Beine‘. Das macht einen Unterschied. Und wie soll ich wissen, dass du mit Füße die Beine meinst?“

Hier geht zum einen hervor, wie unklare Kommunikation für Anna dazu führt, etwas nicht zu wissen – in diesem Fall nicht zu wissen, dass mit ‚Füße‘ die ‚Beine‘ gemeint sind.

Zum anderen betont Anna immer wieder den Unterschied, welcher durch eine unklare Kommunikation entstehen kann. Diese Unterschiede sind dabei nicht von geringer oder unwesentlicher Beschaffenheit, sondern verändern die Bewegung grundsätzlich. Was genau das Wissen um Unterschiede für Anna bedeutet, wird im Anschluss an die folgenden Auszüge genauer herausgearbeitet.

An einer anderen Stelle des Tagebuches spricht Anna in Bezug auf ihre Fortbildung zur Pilateslehrerin, welche sie im Rahmen ihrer Ausbildung absolviert, an, wie wichtig ihr die Vermittlung von Wissen über Körper ist:

„Und immer dieser Kommentar „the people will not know what their SIAS⁵⁹ is“ (Austauschbar mit allen möglichen wichtigen anatomischen Punkten für Pilates bzw. Körperausrichtung). Natürlich wissen die das nicht, aber das kann man ja auch in den Stunden vermitteln. Man kann ja Bilder zeigen, ihnen sagen, was das ist und wieso das wichtig im Pilates ist – lehren wo das in ihren Körpern ist. Ich will kein Körperkult-Workout anbieten. Wenn, dann sollen die Leute was über ihre Körper herausfinden und da gehört auch dazu, sich ein bisschen Anatomie anzueignen. Wer 90 min. reines Workout will, soll nicht in meine Stunde kommen. Außerdem hält das sowieso kein normaler Mensch aus, der sich 2x die Woche bewegt. Es ist ja viel gescheiter, denen auch Grundprinzipien von Pilates + Anatomie mitzugehen als dumm die Übungen zu machen. Man kann den Leuten schon was zutrauen.“⁶⁰

⁵⁹ Spina iliaca anterior superior, ein Knochenvorsprung der Darmbeinschaukel.

⁶⁰ Auszug aus Annas Tagebuch am 14.02.2021.

Anna schildert in diesem Auszug, dass sie großen Wert darauflegt, Schüler*innen Wissen über ihre Körper zu vermitteln, gleichzeitig aber auch die Erwartung hat, dass Schüler*innen bereit dazu sind, sich ein gewisses Wissen anzueignen. Dies nicht zu tun, würde für Anna in einem reinen ‚Körperkult-Workout‘ resultieren, welches gegenüber der Aneignung von Grundprinzipien von beispielsweise Pilates und Anatomie weniger ‚geseiteter‘ sei. Innerhalb des Interviews antwortet Anna auf meine Frage, worauf genau sich dieses ‚Geseitete‘ bezieht, folgendermaßen: *„Naja also, dass man versteht, warum man was macht.“* In ihrer weiteren Ausführung dazu geht Anna erneut auf den Moment des Unterschiedes ein:

„Also: wieso gibt es diese zwei Beckenausrichtungen im Pilates, dieses Imprint und, also Imprint ist mit unterem Rücken an der Matte, das er sie berührt. Und Neutral, Neutral Pelvis, ist, dass die Kurve der Wirbelsäule beibehalten wird und der untere Rücken nicht an der Matte liegt. Und es macht einen Unterschied, welche Muskeln man verwendet, wenn man jetzt im Neutral ist oder im Imprint.“

Das Verstehen, warum man Dinge macht, geht für Anna in diesem Ausschnitt damit einher, die Unterschiede, welche beispielsweise durch verschiedene Beckenpositionen im Pilates hervorgerufen werden, zu begreifen und sich dessen bewusst zu sein. Diese Unterschiede zu verstehen, stellt dabei für Anna den ‚geseiterten‘ Zugang dar. Denn nur durch das Verstehen des Unterschiedes, lässt sich ein Handlungsspielraum eröffnen: *„Also ich will wissen, warum man das so macht und nicht anders. Und dann kann ich auch vielleicht für mich selbst entscheiden: ‚finde ich das geseit oder finde ich das nicht geseit?‘ Also man kann es dann selbst bewerten, ob man es sinnvoll findet oder nicht.“* Der Handlungsspielraum entsteht für Anna hauptsächlich dadurch, dass durch das Verstehen der Unterschiede eine Bewertung erfolgen kann, welche bestimmte Aspekte für die jeweiligen Personen als sinnvoll oder nicht sinnvoll kategorisierbar macht. Durch das Kennen der Unterschiede – das Wissen um sie – entsteht Annas Erläuterung zufolge eine Agency, welche man den Personen auch ‚zutrauen‘ kann, d.h. welche man den Personen als Lehrperson auch ermöglichen sollte.

Zusammenführend lässt sich aus dem Gespräch mit Anna und der Analyse ihres Tagebuchs festhalten, dass sie die Validität von Wissen über Release Technique eng an offizielle Lehrpersonen oder einen institutionellen Bezug bindet. Allgemein bezieht Anna in ihren Erläuterungen ihres Wissens oft auf verschiedene Tänzer*innen und dem, was diese verschriftlicht haben. Wissen über ihre eigenen körperlichen Muster zu erlangen, bedeutet für Anna nicht, dass dadurch auch die Fähigkeit besessen wird, diese Muster zu verändern. Allgemein lässt sich erkennen, dass eine klare Kommunikation eine Grundvoraussetzung für die Vermittlung von Wissen im Unterricht darstellt. Die Vermittlung von Wissen über den Körper ist Anna dabei in der Lehrtätigkeit besonders wichtig, da nur dadurch ein Handlungsspielraum entsteht, durch welchen die jeweiligen Personen selbst bewerten

können, ob etwas für sie und ihre Körper sinnvoll ist oder nicht. Durch die Vermittlung dieses Wissens entsteht so eine Agency für diese.

5.4 Pauli Friess

Pauli Friess ist Tänzer, Choreograf, Tanzpädagoge und Student der Psychologie. Er begann im Kindesalter zu Tanzen und fokussierte sich dabei auf kommerzielle Tanzstile, dazu gehören im Fall von Pauli unter anderem Hip-Hop, Commercial⁶¹ oder auch Waacking⁶². Seit einigen Jahren unterrichtet Pauli Schüler*innen verschiedenen Alters in verschiedenen kommerziellen Tanzstilen. Mit dieser Tätigkeit erlangte Pauli als Choreograf mehrere Meisterschaftstitel und Auszeichnungen. Seine Arbeit als Tänzer und Pädagoge beschreibt Pauli dabei auf der Website einer der Tanzschulen, an welchen er aktuell unterrichtet, wie folgt:

„Inspiriert von der Tatsache, dass man durch Tanz aus Menschen enorm viele persönliche Ressourcen rausholen und stärken kann, tanze und unterrichte ich schon seit mehreren Jahren in Deutschland und Österreich. Vor Allem [sic!] mit dem Hauptaugenmerk auf den Stilen Commercial und Whaacking, lassen sich meine Stunden durch zwei Dinge charakterisieren: Ganz viel Gaudi und einem dicken Selbstwerts-Push nach oben!“
(Diamonds Dance Vienna 2020)

Neben seiner Tätigkeit als Tänzer studiert Pauli seit einem Jahr Psychologie. Zuvor schloss er sein Bachelorstudium der Philosophie ab.

Ich lernte Pauli 2018 kennen, als ich begann, seinen Commercial-Unterricht zu besuchen. Zeitgleich nahm ich ebenfalls an Andrea Nagls Tanzintensive DANCEmotion teil, zu welcher auch Pauli beginnend mit dem Jahr 2019 hinzustieß. Pauli beschrieb seine Motivation für den Besuch der Intensive damit, dass er sich vor allem in zeitgenössischem Tanz weiterbilden wollte. Bereits während unserem Besuch der Intensive unterhielten wir uns einige Male über Release Ansätze und darüber, dass Pauli von diesen Ansätzen nicht besonders überzeugt war, im Gegensatz zu anderen Teilnehmer*innen, mich eingeschlossen. Dieser Moment veranlasste mich schließlich auch, mit Pauli ein Gespräch zu führen, um innerhalb der Forschung einem anderen Bezugspunkt zu Release, als wie er von meinen bisherigen drei Interviewpartnerinnen vertreten wird, Raum zu gewähren. Als ich Pauli um ein Interview für meine Masterarbeit gebeten habe, antwortete er aufgrund dessen zu Beginn, dass er nicht glaube, ein passender Interviewpartner zu sein. Nachdem ich ihm erklärte, was genau mich an seinen Ansichten interessierte, willigte Pauli jedoch ein. Wir verabredeten uns zu einem Zoom-Gespräch zu Beginn des Jahres 2021. Das 90-minütige Interview war durch eine sehr lockere Atmosphäre geprägt. Auch wenn Pauli und ich wenig Kontakt im Alltag hatten und

⁶¹ „Was ist Commercial? Ich freue mich, dass Sie fragen. Commercial ist ein Tanzstil, der sich aus dem Hip Hop in den 90ern entwickelte und sich mehr und mehr an die moderne Popmusik anpasste“ (Performing Center Austria 2021) – so beschreibt Pauli diesen Tanzstil.

⁶² „Waacking is a form of street dance created in the LGBT clubs of Los Angeles during the 1970s disco era. The style is typically done to 70s disco music and is mainly distinguishable by its rotational arm movements, posing and emphasis on expressiveness.“ (Wikipedia 2022b)

haben, so ist und war unser Umgang dennoch sehr freundschaftlich. Der Großteil der Sprechanteile lag bei Pauli, im Vergleich zu meinen anderen Gesprächspartner*innen stellte Pauli zugleich aber die meisten Fragen an mich zurück. Unsere Unterhaltung erlangte dadurch einen geringeren Interview-Charakter, welcher bei den anderen präsenter war. Eine intensivere Dialogizität stand bei unserem Gespräch im Vordergrund, was mich zu einer intensiveren Analyse des Sprechverlaufes veranlasste, da Pauli an einigen Stellen bereits gegebene Antworten auf Fragen erneut zuspitzte, nachdem ich auf seine Rückfragen antwortete. Da Paulis Erfahrungen mit Release Technique zum Zeitpunkt der Interviewführung bereits zwei Jahre zurückliegen, erwähnte Pauli an manchen Stellen, dass er sich an bestimmte Dinge nicht mehr gut zurückerinnern könne. Auf diesen Umstand wurde bei der Analyse ebenfalls Wert gelegt.

5.4.1 Eine Seite einer Medaille

Wie bereits erwähnt, hat Pauli innerhalb der Tanzintensive keinen großen Gefallen an Release Technique gefunden. Den Grund dafür beschreibt er vor allem mit seinem bisherigen Werdegang, welcher sich hauptsächlich durch kommerzielle und „*Show-lastige Tanzstile*“⁶³ auszeichnet, „*also nicht etwas, wo man jetzt unbedingt auf das, was Innen abläuft, eingeht, sondern hauptsächlich auf das, was Außen abläuft*“. Auch wenn Pauli mehrmals betont, dass es sich bei Release Technique um einen guten Ansatz handelt und er viel Respekt vor diesem habe, so hat ihm ein wichtiger Moment im Erlernen und Praktizieren dessen gefehlt:

„[...] weil mir einfach dieser, also dieser Körpereinsatz ein bisschen gefehlt hat. Mir hat dieser, oftmals hat mir dieser Sportansatz gefehlt. Es war einfach für mich oftmals ein viel zu... einerseits zwar schon ein bisschen ein ‚Hör auf den Körper‘, also dieses Spirituelle, dieses dass Körper und Seele in einem sind und dass du eigentlich alles erreichen kannst, indem du deinen Körper einfach entspannst und so. Aber es hat, es ist mir einfach zu wenig passiert. Es war zu wenig Fortschritt, es war zu wenig Ansatz in dem Sinne von: ‚Ich kann daran arbeiten, und zwar indem ich mich nicht entspanne, sondern indem ich eben weiter und weiter mich hineinwerfe‘. Das ist für mich ein Ansatz, der bei mir bei Tanz vollkommen drinnen steht: Willst du besser werden? Dann musst du dich reinhauen. Und nicht dieser Ansatz von ‚komm mal runter‘. Wie gesagt, zwei Ansätze, beide in Ordnung, aber ich präferiere eindeutig den anderen.“

In der Erklärung, warum Pauli Release Ansätze nicht gefallen haben, beschreibt er diese gleichzeitig in Abgrenzung zu seinem allgemeinen Verständnis von Tanz: Ein ‚spirituelles Hör‘ auf deinen Körper‘, ‚Entspannung‘ und ‚komm runter‘ steht gegenüber einem ‚Körper- und Sportansatz‘, ‚Einsatz‘ und ‚Fortschritt‘. Pauli erläutert weiter, dass er ersteres als zu wenig aktive Arbeit empfunden habe, sodass er beispielsweise am Beginn von Stunden, in welchen wir Schüler*innen am Boden lagen und begonnen haben, den Körper wahrzunehmen, oftmals eingeschlafen sei. Dabei habe er sich schlecht gefühlt, weil er dadurch das Gefühl hatte, den

⁶³ Alle folgenden Zitate innerhalb des Kapitels 5.4, sofern sie nicht anders gekennzeichnet sind, stammen aus dem Interview mit Pauli Friess, welches am 12.03.2021 geführt wurde.

Ansatz nicht vollkommen zu unterstützen, was er eigentlich tue. Pauli führt weiter aus, dass die starke Fokussierung auf das in Einklang kommen mit dem Körper für ihn dazu führte, den tänzerisch-ästhetischen Aspekt zu wenig auszuleben:

„Und dann auch das Warm Up mit generell ‚Wie steht der Körper, wie steht das Skelett, wie kann man loslassen?‘ in dem Sinne, war mir zu wenig performativ, es war für mich viel zu viel ‚schau auf das, was dein Körper sagt‘ und viel zu wenig ‚schau, was die Person gegenüber sagen würde, zu dem, zu mir.‘ Ich hab’ mir oftmals gedacht, ich will mich eigentlich, würde ich jetzt zum Beispiel bei einer Performance so auf der Bühne stehen, würde ich mich ungern so bewegen wollen. Weil ich mir gedacht habe: ‚eigentlich kann man da besser ausschauen‘.“

Dieser fehlende performative Aspekt von Release Ansätzen ist Pauli folgend auf den fehlenden modellhaften Charakter des Unterrichts zurückzuführen. So liegt der Fokus in Release Stunden für Pauli zu wenig auf der Nachahmung von Bewegungen und zu viel auf der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Bewegung dessen nach Gefühl. Im weiteren Verlauf beschreibt Pauli anhand einer Metapher, wie ein ideales Lernen eines Ansatzes für ihn stattfindet:

„Also ich würde viel öfters einfach Bewegungen anbieten, Warm-Ups und Across-the-Floors⁶⁴ machen, mit Bewegungen, die neu sind, die auch anregen und dann einfach den Schülerinnen und Schülern selbst überlassen, welche Bewegung sie übernehmen und welche Bewegungen sie für sich neu entdecken. So ein bisschen das Alphabet zuerst mal geben und dann schauen, wie viele Buchstaben es werden.“

Release Technique würde dieser Metapher folgend umgekehrt funktionieren. Einzelne Buchstaben werden durch das Spüren und Wahrnehmen des Körpers erlernt, wodurch man Schritt für Schritt ein Alphabet aufbaue, welches für ästhetische Tanzbewegungen steht. Pauli beschreibt jedoch weiter, dass er diesen Release Ansatz gegenüber anderen nicht als schlechter bewerte, sondern dieser einfach nur anders sei und ihm daher persönlich nicht gut gefallen habe. Zusammenfassend erläutert er diesen Moment wie folgt:

„Also ich hab’ mir oft gedacht, so, die Qualität kommt von zwei verschiedenen Richtungen. Qualität von mit, von meinen Ansätzen, würde eher mehr von Form kommen. Und die Qualität, die wir oft gelernt haben, war von Gefühl eher, von Kontrolle und Wissen. Und diese zwei Sachen können eigentlich nicht ohneeinander funktionieren und können auch nicht wirklich ohneeinander existieren.“

Mit Gefühl bezieht sich Pauli auf das Fühlen, das Spüren, das Wahrnehmen des Körpers und das Hineinhören auf diesen. Kontrolle verweist auf Momente der genauen Artikulation, welche durch Release Technique erlernt und erlangt werden, beispielsweise die genaue Ausdifferenzierung einzelner Körperregionen und die daraus entstehende Kontrolle der Bewegung dieser, wie es Pauli beispielsweise anhand seiner Hüftregion beschreibt⁶⁵. Mit Wissen bezieht sich Pauli hauptsächlich auf anatomisches Wissen und Wissen darüber, wie

⁶⁴ Across-the-Floors bezeichnet Bewegungsabfolgen, mit welchen man sich durch den Raum bewegt.

⁶⁵ Eine genaue Beschreibung dessen folgt in Kapitel 5.4.3.

man den Körper gesund bewegt. Anhand der nächsten beiden Unterkapitel wird in dieses Wissen ein genauerer Einblick gegeben. Diese vorhergegangene Passage ist für mich deshalb besonders interessant, da sie Release Ansätze gegenüber anderen als eine Seite einer Medaille sieht, welche sich zwar von der anderen Seite unterscheidet, aber nicht ohne diese betrachtet werden kann. Dieser Ansatz lässt sich nicht nur inhaltlich in Paulis Erzählungen wiederfinden, sondern auch semantisch in den vielen Vergleichen, in welchen er Release Ansätze durch die Abgrenzung zu ihm präferierten Tanzstilen beschreibt.

5.4.2 Release versus internalisiertes Wissen

Pauli berichtet in unserem Gespräch unter anderem davon, dass er oft das Gefühl hatte, es sei ihm im Vergleich zu anderen Schüler*innen schwerer gefallen, unterschiedliche Release Ansätze umzusetzen – obwohl er bereits mehr Tanzerfahrung sammeln konnte, als die anderen Schüler*innen. Dies führt er darauf zurück, dass er aus eben diesen bisherigen Tanzerfahrungen bereits einen internalisierten Wissensvorrat besitzt, welcher nicht dem von Release entspricht und es ihm daher erschwerte, sich drauf einzulassen:

*„Einerseits glaub ich, dass Leute, die noch nicht so viel Tanzerfahrung hatten wie ich, in den Stunden eindeutig schneller zu dem Ergebnis gekommen sind. Und eindeutig schneller diesen Punkt erreicht haben als ich. Weil ich einen anderen Ansatz hatte, wie ich Leistung erreiche. Wie zum Beispiel ein hohes Bein oder sowas. Wenn man's bei den Trainern gesehen hat war das so ,oh, sie machen's komplett leicht und easy und es schaut einfach wunderschön aus'. Und dann bist du dann aber als, als Performance Tänzer und denkst dir ,Bein hoch, Bein hoch' *spricht sehr gepresst* ,und spann alles an'. Und indem du aber alles anspannst, bemerkst du einfach, dass du dich selbst blockierst. Bis du aber mal dieses Wissen von ,ok, du musst einfach einen anderen Ansatz verwenden und nicht den Ansatz den du schon seit Jahren, Jahren, Jahren machst, bist du den mal wieder absichtlich ausschalten kannst und dann dich wieder drauf einlassen kannst, das braucht Zeit'. Und Leute, die eben noch nicht dieses internalisierte Wissen hatten [...] die noch nicht eben all diese Sachen gelernt haben und diese Sachen einverleibt haben, ich glaub die haben es leichter erreicht. Und das hab' ich auch bei den Leuten um mich herum gesehen, die einfach sich viel leichter darauf haben einlassen können.“*

Pauli spricht hier eine zeitliche Dimension von Wissen an. So beschreibt er, wie es nicht nur Zeit benötigt, neues Wissen zu erlernen, sondern auch, bereits bestehendes, internalisiertes Wissen wieder abzulegen. Dabei geht es jedoch nicht um ein Vergessen des Wissens, sondern darum, dieses temporär abzuschalten, um sich auf Neues oder Anderes einzulassen; auf meine Nachfrage hin, woraus sich das internalisierte Wissen zusammensetze, antwortet Pauli, dass es eine Kombination aus Bewegungs- beziehungsweise Muskelgedächtnis und Einstellung sei. Ersteres ist nach Pauli vor allem durch das Üben bestimmter Bewegungen oder Qualitäten gekennzeichnet, welche Pauli mitunter sogar als Konditionierung beschreibt:

„Einerseits ist es das Bewegungsgedächtnis, es ist ganz klar, ganz klar. Wenn ich mich in eine gewisse Tanzstunde stelle, dann weiß ich das gar nicht, ich stell mich hin und stehe da: breitbeinig, breite Schultern, Kopf hoch, Brust raus und hab diese

Performance-Position. Nicht weil ich es jetzt machen will, sondern weil ich einfach drauf konditioniert bin: Tanzsaal – ich drinnen – Performance.“

Diese Konditionierung läuft für Pauli nicht bewusst ab, es ist ein Automatismus, welchen er in besagtem Moment ‚nicht weiß‘. Daraus lässt sich ableiten, dass etwas zu Wissen für Pauli mit einem Bewusstsein dafür einhergeht. Wenn er eine Tanzstunde in seiner Performance-Position betritt, so ‚weiß‘ er dieses nicht, es passiert einfach beziehungsweise er macht es einfach. Wenn Pauli aber darüber reflektiert, wie in unserem Gespräch, ‚weiß‘ er dieses Bewegungsgedächtnis und erkennt auch, dass er es in den Momenten der Anwendung nicht immer ‚weiß‘. Dies deutet auf einen immanenten Charakter von Wissen hin, wie es Ingold auch beschreibt (vgl. Ingold 2011: 159). Das Wissen über seinen Körper und seine Bewegungen ist für Pauli immanent vorhanden und entfaltet sich in verschiedenen Praktiken, wie beispielsweise im Sprechen darüber, wodurch er auch ein Bewusstsein dafür erlangt.

Mit zweiterem, der Einstellung, bezieht sich Pauli vor allem auf die Haltung gegenüber Release Technique. Seine persönliche beschreibt er durch Offenheit und Respekt gekennzeichnet. Respekt taucht im Gespräch mit Pauli zu vielen verschiedenen Zeitpunkten auf, beispielsweise auch, wenn er sein Idealbild eines „*Well-Rounded-Performers*“ beschreibt. Diese*r zeichnet sich nämlich dadurch aus, viele verschiedene Standpunkte und Erfahrungen mit verschiedenen Stilen zu haben. Auch wenn die jeweilig kennengelernten Standpunkte nicht unterstützt werden und Tanzstile persönlich nicht gefallen, so verhalfen und verhalfen sie Pauli dazu, diese besser kennenzulernen, Wissen über sie zu erlangen, und darüber Respekt für sie aufzubauen und durch diesen Respekt für andere Stile und Tänzer*innen selbst ein besserer Tänzer zu sein bzw. zu werden. So ist Wissen hierbei auch Ausgangspunkt für Paulis Beschreibung eines *well-rounded-performers*.

5.4.3 Paradigmen-Shift

Auch wenn Pauli keinen großen Gefallen an Release Technique gefunden hat, so nennt er dennoch viele Momente, welche ihn damals und/oder heute positiv und nachhaltig beeinflusst haben – sowohl körperlich als auch auf gesellschaftlicher oder sozialer Ebene. Auf körperliche Ebene bezogen, beschreibt er, wie sich sein Gehen nach Release Stunden verändert hat:

„Also Gehen hat sich tatsächlich verändert. Ich glaub, dass sich meine Beziehung zum Boden verändert hat. Ich glaub, dass ich tatsächlich mehr solide war. Weil ich im Nachhinein, wenn ich aus einer Release Stunde rausgegangen bin, hab’ ich mich tatsächlich geerdeter gefühlt und ich hab’ mich von der Bewegung natürlicher gefühlt.“

Pauli spricht davon, dass er sich durch Release in seinem Gehen ‚natürlicher‘ gefühlt habe. Der Moment der ‚Natürlichkeit‘ von Bewegungen und dessen Verknüpfung zu Release ließ sich an mehreren Stellen innerhalb des Gespräches wiederfinden. Dieser Aspekt stellt hier auch eine Verknüpfung zu der eben angesprochenen gesellschaftlichen Ebene dar. So lässt

sich anhand eines weiteren Zitates erkennen, dass Pauli ‚Natürlichkeit‘ mit ‚Gesundheit‘ in Verbindung setzt und dies dabei sozialen Einflüssen und Ästhetiken gegenüberstellt:

„Wenn man sich zum Beispiel so Stile wie Commercial oder Hip-Hop ansieht, dann sind das sehr starke Stile, die irrsinnig starke soziale Einflüsse haben. Und nur weil ein sozialer Einfluss da ist, heißt das noch lange nicht, dass es ein gesunder Einfluss ist. Das heißt, wir bewegen uns, nehmen wir beispielsweise den Tanzstil Commercial, bewegen wir uns in Arten, die zwar für uns momentan ästhetisch ausschauen, die aber vielleicht nicht unbedingt die natürlichsten sind. Wir verändern uns in etwas, was gerade sozial spannend ist, aber nicht unbedingt gesund.“

Aus dieser Passage lässt sich ableiten, dass der Zustand vor der Veränderung, vor dem sozialen Einfluss, ein ‚natürlicherer und gesünderer‘ war beziehungsweise ist. Release stellt vor dem Hintergrund von Paulis Auslegung einen Stil da, welcher sich genau diesem ‚natürlichen und gesundem‘ Umgang mit dem Körper widmet, so beschreibt Pauli weiter: *„Was dann allerdings bei Release Technique, wo man dann wirklich einen Überblick hat, wie kann man die Muskeln gesund verwenden, wie kann man mit dem Boden arbeiten, wie kann man richtig Atmen, also all diese Ansätze sind finde ich irrsinnig gesund [...]“*. Pauli erzählt weiter, dass er in diesem ‚gesunden‘ Ansatz auch eine Inspiration für sich sieht:

„[...] also all diese Ansätze sind finde ich irrsinnig gesund und irrsinnig... auch inspirierend in dem Sinne. Und auch dieses, wo ich auch selbst bei mir draufgekommen bin, wo ich gesagt hab: ‚so [im Stil von Release; SAB] will ich mich nicht bewegen, eigentlich‘. Hab’ ich mir gedacht: ‚warum will ich mich so nicht bewegen? Weil es ist eigentlich alles natürlich und es ist auch immer der selbe Körper, der andere Bewegungen macht‘, aber das eine seh’ ich als qualitativ wertvoll und das andere seh’ ich als nicht qualitativ wertvoll, obwohl das eigentlich ein und dieselben Sachen sind, bewerte ich es unterschiedlich. Und das finde ich das, was mich sehr interessiert hat dabei, dass es einfach so viele Sachen beim Tanz noch immer in meinem Kopf sind, die für mich Tanz als wertvoll oder nicht wertvoll beschreiben. Und da bin ich mir, da hab’ ich mir auch immer so den Spiegel vors Gesicht gehalten, bin dann draufgekommen: ja, es gibt auch andere Ansätze und es ist auch gut so.“

Pauli beschreibt in seiner Aussage, wie er sich durch die Konfrontation von Release Technique, mit seinen vorhandenen Bewertungen von bestimmten Bewegungen und Stilen auseinandergesetzt hat. Denn obwohl bestimmte Bewegungen ‚natürlich‘ waren, und so für Pauli eigentlich als ‚gut‘ bewertet sind, wollte er diesen ‚natürlichen‘ Bewegungen nicht folgen. Das Kennenlernen von Release führte so für Pauli dazu, dass er sich einen metaphorischen Spiegel vor sein Gesicht hielt, welcher für ihn zu einem Hinterfragen und Aufbrechen dieser Bewertungen führte. Pauli benennt diesen Spiegel im weiteren Verlauf als einen ‚Paradigmen-Shift‘:

„Aber ich hätte kein Problem, beim Tänzer die Schulter anzugreifen, oder über den Kopf zu greifen, egal in welchem Stil ich jetzt wäre. Zum Beispiel jetzt bei Commercial, Hip-Hop, bei Contemporary, egal wo, hätte ich kein Problem damit. Aber dieses Ding von, dass ich ab dem Bauchnabel und eigentlich knapp über dem Knie sozusagen niemals jemanden berühren würde, das war für mich so etwas ... das ist einfach so, das tu ich auch nicht. Und dass, wenn ich das tue, dann mach ich das, wenn ich es wirklich vorher abgesprochen hab: ‚so, ich mach jetzt eine Hebung mit dir und ich greif

dich jetzt da bei den Hüftknochen an und das ist das. Und wenn du vielleicht runterfliegst, dann greif ich dich und deswegen, aber nur wenn ich dich halte'. Aber dieses Ding von: 'was ist hier eigentlich alles, also in diesem Bereich, was sind da für Muskeln und warum verwende ich diese Muskeln nicht normal? Weil das sind ja eigentlich normale Muskeln und sie sollten eigentlich genauso ein Teil meines Körpers sein wie der Bizeps oder der Trizeps, den wir irrsinnig gerne verwenden'. Das war ein ganz ganz neuer Ansatz für mich und das war auch so ein bisschen so ein Paradigmen-Shift. Also ich war: 'ja, eigentlich, warum ist es schlimm, dass ich jetzt in der Hüftregion nicht mehr, also die Hüftregion zum Beispiel nicht mehr verwende? Oder mehr Aufmerksamkeit dieser Region gebe?'"

In diesem Abschnitt führt Pauli auf, dass die Auseinandersetzung mit der Hüftregion in Release Stunden für ihn zu einer neuen Wahrnehmung dieser geführt hat, sowohl in Bezug auf die Interaktion mit anderen Tänzer*innen, wenn es beispielsweise um Hebungen ging, aber auch in Bezug auf seinen persönlichen Umgang mit den Muskeln und Gelenken seiner Hüfte. So beschreibt Pauli weiter, dass er vor dem Beginn des Besuchs der Release Stunden lange Zeit große Probleme mit seinem Psoas, dem unteren Lendenmuskel, hatte, was sich unter anderem darin äußerte, dass dieser häufig eingeklemmt und unentspannt war, sodass Pauli teilweise aufgrund der Schmerzen nicht gehen konnte. Der Release Unterricht habe ihn an dieser Stelle ein größeres Bewusstsein für seine Hüftregion gegeben, aufgrund derer er lernen konnte, den Psoas zu entspannen. Was Pauli besonders geholfen hat, diese neue Wahrnehmung bestimmter Körperregionen zu erreichen, war die Arbeit mit Partner*innen. Dabei beschrieb Pauli, dass er innerhalb dieser zu Beginn seiner Unterrichtsbesuche sehr schnell gemerkt hat, dass bestimmte Regionen für ihn „sehr tabu“ waren:

„Warum hat man so viel Scham bei gewissen Muskelgruppen und Körperteilen, wobei man bei anderen Körperteilen, Muskelgruppen, überhaupt keine Scham hat, obwohl in dem Moment Sexualität und irgendwas Ähnliches sowieso komplett aus dem Raum ist? Also das fand ich sehr spannend, wie wir oft darauf konditioniert sind.“

Pauli erklärt, dass er sich durch diese Konfrontation mit seinen eigenen Schamgefühlen und der enttabuisierenden Betrachtung einzelner Körperregionen in den Release Stunden sein Verhältnis zu seinem Körper und bestimmter Regionen dessen hinterfragen konnte. Dadurch wurden ihm auch die „Augen geöffnet“ und sein „Horizont erweitert“.

Pauli bringt diese Momente, welche ihn auf gesellschaftliche Ebene beeinflusst haben, schließlich in Verbindung mit der heutigen Leistungsgesellschaft:

„Und da aber auch dieses, die Leistungsgesellschaft, die wir heutzutage haben, wo man sagt ‚innerhalb von zwei Wochen könnt ihr eine Pirouette drehen, wenn ihr zu uns kommt [Fiktive Werbung einer Tanzschule; SAB]‘. Und anstatt diesen Ansatz zu haben eben ‚in weiß nicht in wie langer Zeit könnt ihr eure Hüfte entspannen‘ zu sagen, ist einfach ein ganz anderer gesellschaftlicher Aspekt, den wir einfach heutzutage nicht kennen. Der aber eigentlich sehr gesund wäre, ihn mal wieder ins Gedächtnis zu bringen.“

Auch hier nimmt Pauli wieder Bezug auf den ‚gesunden‘ Aspekt von Release Technique, welcher durch die Leistungsgesellschaft, in welcher Pauli sich und uns situiert, nicht hervorgebracht würde. Es stellt sich dabei jedoch die Frage, inwiefern auch diese Release Ansätze den Logiken der angesprochenen Leistungsgesellschaft folgen. Gegen Ende des Interviews beschreibt Pauli zusammenfassend das Ziel von Release Technique folgendermaßen: *„Wie kannst du deinen Körper optimal in eine gewisse Richtung bringen und ihn gesund verwenden, damit du die bestmögliche Leistung erreichst.“* In dieser Darlegung von Release Technique stellt die bestmögliche Leistung zu erbringen das Ziel des Ansatzes dar. So lässt sich vermuten, dass Pauli nicht das Erbringen von Leistung an sich als das Kritische an der Leistungsgesellschaft sieht, sondern die Art und Weise, wie diese erbracht wird. Zwei Pirouetten zu drehen ist leicht zu quantifizieren; und zu fassen, was als Pirouette angesehen wird, ist klar definierbar. Die Entspannung der Hüfte hingegen ist weder quantifizierbar noch genau zu fassen, da ein entspannter Zustand für jede Person etwas anderes darstellen kann. So lässt sich vermuten, dass das Kritische an bestimmten Ansätzen für Pauli in dessen Quantifizierung liegt und in der Vernachlässigung des Individuellen Umgangs mit dem Körper. Auch die zeitliche Taktung einer bestimmten Leistung, in diesem Falle dem Vermögen Pirouetten zu drehen, kann so zu den für Pauli kritischen Aspekten gezählt werden.

In Summe lässt sich festhalten, dass sich Pauli zufolge Release Technique durch Gefühl, Kontrolle und Wissen auszeichnet. Dieses Wissen bezieht sich meist auf anatomisches Wissen und Wissen darüber, wie man den Körper ‚gesund‘ bewegt. Dieses Wissen erlangt zu haben zeigt sich bei Pauli unter anderen dadurch, dass er sich durch dieses Wissen einen metaphorischen Spiegel vor sein Gesicht halten konnte, welcher einen ‚Paradigmen-Shift‘ hervorbrachte und dazu führte, die Einstellungen zu seinem Körper und seine Bewegungsmuster zu hinterfragen. Pauli erläutert ebenfalls, dass sein internalisiertes Muskel- und Bewegungsgedächtnis es ihm erschwerte, sich auf den Release Ansatz einzulassen. Er erklärt, dass es erst Zeit brauche, um das Wissen zu erlangen, welches es ihm ermöglicht, sich von seinem bisherigen Wissen des Bewegungsgedächtnisses zu lösen und diesem nicht automatisch zu folgen.

6 Wie Release-Wissen beschaffen ist

Nach diesen Einblicken darin, wie Release Technique jeweils von meinen Interviewpartner*innen gewusst wird, werden nun ihre Aussagen miteinander in Verbindung gebracht. Um dabei der Beschaffenheit des Wissens nachzugehen, werden zuerst Wissensbestände herausgearbeitet, welche sich innerhalb des Materials an verschiedenen

Stellen wiederfinden lassen. Daraufhin werden verschiedene Reflexionsebenen über diese Wissensbestände angesprochen. Diese beiden Momente zielen darauf ab, sowohl darzustellen, welches Wissen auf inhaltlicher Ebene im Zuge von Release Technique gewusst wird, als auch, wie darüber gesprochen, geschrieben, gedacht, oder reflektiert, wird. Im Anschluss wird zuletzt der Beschaffenheit des Wissens anhand der in Kapitel 3 beschriebenen theoretischen und konzeptionellen Zugängen zu Wissen nachgegangen.

6.1 Wissensbestände

Während der Analyse des Materials kristallisierten sich eine Vielzahl an Wissensbeständen heraus. Mit Wissensbeständen bezeichne ich hierbei verschiedene Korpora an Wissen, welche als jeweils relativ zusammengehörig auftreten und daher in dieser Arbeit von mir unter einer Überkategorie gefasst werden. Dabei handelt es sich jedoch nicht um absolute Einheiten, welche unverändert existieren, sondern um Kristallisationspunkte, welche sich aus meiner Forschung gebildet haben. Im Folgenden werden vier Wissensbestände vorgestellt, welche sich aufgrund ihrer Quantität aber auch ihrer Ausführlichkeit innerhalb der Gespräche herauskristallisiert haben. Dem gegenüber ließen sich noch weitere Bestände herausarbeiten, wie beispielsweise Wissen über zeitgenössischen Tanz oder Wissen über Lehr- und Lernkontexte, auf welche an dieser Stelle jedoch nicht eingegangen wird.

6.1.1 Wissen um die Wahrnehmung des Körpers

Unter der Wahrnehmung des Körpers fasse verschiedene Ansätze, wie Körper spezifisch im und durch das Anwenden von Release Technique wahrgenommen wird. Innerhalb des Materials finden sich bei allen meinen Forschungspartner*innen andere Momente einer Release-spezifischen Körperwahrnehmung. So sprechen Elena und Andrea beide spezifische Wahrnehmungstechniken an: Elena erläuterte innerhalb unseres Gespräches das Konzept einer puren Wahrnehmung. Dieses zeichnet sich durch einen ehrlichen Umgang mit dem Körper aus, welcher frei von Maßstäben, Verurteilung und Vergleichen ist. Diese pure Wahrnehmung geht gleichzeitig auch mit Mut einher, zu dem zu stehen, was man selbst sei, ohne alle körperlichen Gegebenheiten sofort zu analysieren oder zu bewerten. Pure Wahrnehmung stellt für Elena ebenfalls eine Grundlage dar, auf welcher Wissen über den eigenen Körper erfahren werden kann. Andrea spricht zu verschiedenen Zeitpunkten innerhalb unserer Gespräche von Embodiment, was als eine Form der Wahrnehmung von Wissen über Körper, in Andreas Fall meist von anatomischem Wissen, betrachtet werden kann. Dieses Wissen über den Körper erlangt in ihren Ausführungen nur dann eine Validität, wenn es embodied wurde, d.h. es wird gespürt, erfahren und darüber im eigenen Körper wahrgenommen. Diese Form der Wahrnehmung benötigt Zeit und stellt einen fordernden kognitiven Prozess dar und bildet zeitgleich für Andrea eine Basis, auf welche sie – so erhofft sie es sich – in ihrem Alltag als Tänzerin zurückgreifen kann.

Anna und Pauli hingegen sprechen keine spezifische Form der Wahrnehmung des Körpers an, sondern gehen darauf ein, wie sich diese charakterisiert. So tritt die Wahrnehmung des Körpers im Kontext von Release Technique für Anna als ein Grundmerkmal dieses Ansatzes auf. Diese Wahrnehmung würde dabei immer stattfinden, sofern man sich nur Zeit dafür nehme. Pauli beschreibt, wie sich durch das Erlernen von Release Technique die Wahrnehmung seines Körpers komplett geändert habe, indem er einen Zugang zu ihm zuvor tabuisierten Körperregionen erlangte.

Es lässt sich vermuten, dass diese beiden verschiedenen Beschreibungsebenen einer Release-spezifischen Wahrnehmung des Körpers in den unterschiedlichen Zugängen meiner Interviewpartner*innen zu Release liegt. So beschreiben Anna und Pauli als Schüler*innen ihre Erfahrungen mit dieser Form der Wahrnehmung, wohingegen Elena und Andrea als Lehrpersonen einen erklärenden Modus einnehmen.

Elenas, Andreas und auch Paulis Erzählungen ist jedoch gemeinsam, dass sich die Wahrnehmung des Körpers immer als eine andere oder neue Erfahrung des Körpers darstellt. Das Neue oder Andere bezieht sich dabei immer auf Zugänge, welche vor Release erlernt wurden; sei dies eine vergleichende Wahrnehmung des Körpers, eine, welche nur auf faktischem Wissen und ohne dessen Embodiment passiert, oder eine Wahrnehmung von Körperregionen, welche zuvor nicht bewusst wahrgenommen wurde. Diese Körperwahrnehmung basiert so auf Gegenüberstellungen zwischen einem Früher – einer Zeit vor Release – und einem Nachher – einer Zeit seit Release.

Wissen tritt in diesem Kontext in zwei Weisen auf: einerseits als Wissen, wie man den Körper Release-spezifisch wahrnimmt und andererseits stellt diese Körperwahrnehmung an sich Wissen dar beziehungsweise lässt neues Wissen entstehen und erfahren. Innerhalb meines Materials stellte sich heraus, dass der erste Moment von meinen Interviewpartner*innen kaum angesprochen wurde und auch in meinen anderen Feldzugängen kaum zu beobachten war. Der einzige Moment, welcher immer wieder auftrat, vor allem in den Gesprächen mit Elena und Andrea, ist, dass diese Form der Wahrnehmung vermittelt und gelernt werden solle. Wie genau dies erlernt werden soll, blieb dabei immer offen. Ausgehen von meinen Beobachtungen in Andreas Unterricht möchte ich an dieser Stelle die These in den Raum stellen, dass sich das Wissen darüber, wie diese Release-spezifische Form der Wahrnehmung funktioniert, aus den jeweils eigenen Erfahrungen mit der persönlichen Körperwahrnehmung entstehen, welche durch den Release-Unterricht daraufhin in eine gewisse Richtung hin fokussiert werden. Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass Aufgaben, bei welchen bestimmte Dinge im eigenen oder fremden Körper wahrgenommen werden sollen, sowohl in Andreas Unterricht als auch in den von mir besuchten Unterrichtsausschnitten von Elena niemals genauer erklärt werden, sondern so angeleitet werden, dass der Prozess der Wahrnehmung an sich das Ziel darstellt. So würde das Wissen darüber, wie man den Körper

Release-spezifisch wahrnehme und diese Wahrnehmung an sich in einem zyklischen Verhältnis zueinanderstehen und sich gegenseitig bedingen.

Folgt man dieser These, so gelangt man nun bei dem zweiten Moment an, welcher innerhalb des Materials eine präsentere Rolle einnahm. Dass aus der Wahrnehmung des Körpers Wissen über diesen entsteht, tritt bei allen vier Interviewpartner*innen an zahlreichen Stellen der Gespräche, der Beobachtungen oder der Analyse weiterer Quellen auf. So wird durch das Wahrnehmen des Körpers Wissen über eigene Bewegungsmuster, den individuellen skelettalen Aufbau oder körperliche Bewertungen, um nur einige Beispiele zu nennen, erlangt. Dieses Wissen ist dabei kein Buchwissen, sondern stark individualisiert und praxisbezogen. Anstelle dessen, das Wissens in Form einer Anleitung auftritt, steht so eher Spüren – das Wahrnehmen – als eine Form des Wissens im Vordergrund.

Kehrt man erneut zurück zu der These, dass sich die Release-spezifische Körperwahrnehmung und das Wissen darüber zyklisch bedingen, stellt sich an dieser Stelle aber dennoch die Frage, wie in diesen Zyklus eingestiegen werden kann. Anna erläuterte in einem Interview, wie zuvor bereits erwähnt, dass die Wahrnehmung des Körpers immer vorhanden sei und man sich nur für diese Zeit nehmen müsse. Folgt man ihrer Aussage, so wäre hier im Zentrum der Überlegung nicht die Frage nach dem Wissen, welches für das Wahrnehmen des Körpers benötigt wird, sondern wie man Zeit dafür findet, und damit einen passenden Rahmen, in welchem der Körper wahrgenommen werden kann.

6.1.2 Anatomisches Wissen

Wissen um Anatomie wird an zahlreichen Stellen innerhalb meines Materials angesprochen oder thematisiert. Wie bereits im Kapitel 5.2 von Andrea angesprochen, lässt sich auch bei allen anderen Forschungspartner*innen feststellen, dass sich diese, wenn sie von anatomischem Wissen sprechen, auf Wissen um das Skelettsystem und die Muskulatur beziehen. Dieser Wissensvorrat spannt sich dabei an zwei Markern auf: einem allgemeinen, wissenschaftlich anerkannten, expliziten Marker und einem individuellen, erfahrungsbasierten, impliziten Marker. Hinsichtlich des Ersten wird Wissen über verschiedene Formen von Repräsentation vermittelt – durch Abbildungen oder Skelette, wie es im Falle von Andreas Unterricht bereits angesprochen wurde, aber auch durch Eigenrecherche in Büchern, wie beispielsweise von Anna berichtet. Diese Materialien stammen dabei meist aus einem medizinisch-wissenschaftlichen Kontext und werden für ihre Verwendung innerhalb von Release Technique Stunden oder dem eigenen Arbeiten mit Release adaptiert, durch das Fokussieren auf die für dieses Setting wichtigen Aspekte. Auf den zweiten Marker bezogen entsteht Wissen durch eigene Erfahrungen, beispielsweise durch die Wahrnehmung des eigenen Körpers, wie sie im vorherigen Punkt genauer beschrieben wurde. Beide Marker treten an dieser Stelle jedoch nicht als zwei entgegengesetzte Pole ohne Berührungspunkte auf, sondern sind durch verschiedene Praxen miteinander verbunden, beispielsweise durch

das Zurückgreifen auf Vorstellungsbilder, wie sie von meinen Gesprächspartner*innen angesprochen wurde. Diese Vorstellungsbilder schaffen eine Brücke und verbinden das explizit faktische Wissen mit der impliziten Erfahrung dessen im eigenen Körper. Dieser Prozess kann auch mit der Praxis des Embodiment beschrieben werden, wodurch besagtes explizites Wissen verkörpert und dadurch individuell erfahrbar wird. Es ist ebenfalls anzumerken, dass sich beide Marker nicht immer auf die gleiche Basis an Gegenständen beziehen. Betont wurde dieser Moment innerhalb des Materials unter anderem dadurch, dass stets von der Individualität der eigenen Anatomie gesprochen wurde. Auch wenn der skelettale und muskuläre Aufbau jedes Menschen den gleichen Grundprinzipien folgt, so wurde innerhalb der Gespräche und anderer Materialien immer darauf verwiesen, dass bei jeder Person kleine Unterschiede oder Abweichungen vorhanden sind, beispielsweise bedingt durch Verletzungen, oder sich die einzelnen Körperregionen je nach Person anders anfühlen und wahrgenommen werden können. Daraus ergibt sich, dass es nicht *ein* anatomisches Wissen gibt, beziehungsweise nicht *eine* klar zu definierende Sammlung an anatomischem Wissen, sondern dass sich dieses im Kontext von Release Technique durch das Auseinander- und in Beziehung setzen von anatomisch wissenschaftlichen Fakten und der eigenen körperlichen Erfahrung dieser ergibt. Daher schlage ich vor diesem Hintergrund vor, nicht von einem Vorrat an anatomischem Wissen zu sprechen, sondern von einer Praxis, einer Wissenspraxis um anatomisches Wissen.

6.1.3 Wissen um Körper

Um der Beschaffenheit von körperbezogenem Wissen nachzugehen, steht in dieser Arbeit Körper in dreifacher Form zur Analyse: Körper als Ort und Träger von Empfindungen, Wissen und Praktiken, Körper als prozessual hervorgebracht sowie Körper als Partizipand von Praktiken. Diese dreifache analytische Ausrichtung zielt, wie in Kapitel 3.3 bereits erwähnt, darauf ab, verschiedene Zugangsformen zur Beschaffenheit von Wissen zu erlangen. Diese drei Perspektiven leiten diesen Unterpunkt.

Körper tragen im Feld von Release Technique Wissen. Dies äußert sich beispielsweise in spezifischen Skills oder Fähigkeiten, welche durch Release erlernt werden, wie das Seh-Spüren⁶⁶ oder die Fähigkeit zum Embodiment⁶⁷. Der Körper tritt dabei selbst als Verkörperung des Wissens um diese Praktiken auf. Dieses Tragen von Wissen ist dabei jedoch von außen nicht sofort sichtbar, sondern in erster Linie für die jeweiligen Individuen spürbar. Körper trägt innerhalb Release Technique aber auch sichtbares Wissen, in Form einer Release-spezifischen Ästhetik, welche sowohl von Elena, Andrea als auch Pauli angesprochen wurde. Diese Ästhetik kann zwar sichtbar sein, ist mitunter aber nicht für jede*n erkennbar. So können

⁶⁶ Siehe Kapitel 5.2.4.

⁶⁷ Siehe Kapitel 5.2.

Laien vielleicht erkennen, dass sich ein Körper gerade sehr geöffnet bewegt, wie es Elena als Merkmal einer Release-Ästhetik beschreibt, jedoch bisweilen nicht immer benennen, dass es sich dabei um eine Release-spezifische Ästhetik handelt. Um dieses verkörperte Wissen zu erkennen, benötigen Zuseher*innen demnach selbst Wissen über Release.

Körper werden im Kontext von Release ebenfalls prozessual hervorgebracht. Dabei ist Körper jedoch nicht gleich Körper, sondern kann je nach individuellem Prozess anders konstatiert werden. Dies zeigt sich unter anderem an den verschiedenen Mitteln, über welche Wissen über den Körper erlangt wird: der Arbeit mit einem Skelett, mit Abbildungen, mit Vorstellungsbildern oder auch mit und durch Partner*innen. Je nach Methode werden andere Fokusse gesetzt: geht es bei der Arbeit mit dem Skelett darum, das Skelettsystem vor allen in seiner dreidimensionalen Anatomie zu greifen, so werden durch Vorstellungsbilder bestimmte Bewegungsqualitäten einzelner Körperregionen ins Zentrum gestellt. Abhängig von dem jeweiligen Zugang konstruieren sich so verschiedene Bilder von Körper, wodurch dieser auch unterschiedlich begriffen werden kann. Sichtbar wird dies zum Beispiel darin, dass Anna die *Side-Bends* ihres Körpers von den Organen aus denkt, um zu einer andere Bewegungsqualität zu gelangen⁶⁸. Zugleich materialisiert sich Wissen um den Körper erneut durch diese Praktiken, beispielsweise durch Andreas Notizen. Ebenfalls wird im Praktizieren von Release stetig die Individualität des Körpers und des Skeletts betont. Dadurch ergibt sich ebenfalls das Wissen, dass die Hervorbringung von Körper ebenfalls ein individueller Prozess ist.

Zuletzt ist der Körper innerhalb Release Technique selbst auch Partizipand. Dies ergibt sich zum einen daraus, dass es sich bei Release zu großen Teilen um eine körperliche Praxis handelt. Zum anderen stellt Körper in meiner Forschung selbst Wissen dar, was ihn zu einem Partizipanden in der Wissenspraxis um Release macht. Körper ist insofern Wissen, da allein die Wahrnehmung des Körpers im Kontext von Release mit einem spezifischen Wissen einhergeht. Körper wahrzunehmen heißt, ihn auf eine Release-spezifische Weise zu wissen. Durch die Aneignung und das Embodiment dieses Wissen, tritt der Körper selbst als von diesem Wissen geformt auf, was dazu führt, dass dieser vor diesem Hintergrund agiert und so nicht nur zum Träger des Wissens wird, sondern auch zu einem Partizipanden.

6.1.4 Erfahrungswissen

Erfahrung und Wissen sind beides Begriffe, welche dieses Vorhaben analytisch rahmen. Wie bereits in Kapitel 3.1 aufgeführt, wird Wissen in dieser Arbeit eng mit alltäglichen Erfahrungen in Verbindung gesetzt. Der von mir hier aufgeführte Wissensbestand Erfahrungswissen soll diese Verbindung hervorheben, sie ins Zentrum rücken und erläutern, dass in meinem Feld die Erfahrung selbst bereits Wissen darstellt.

⁶⁸ Siehe Kapitel 5.3.3.

Hier möchte ich erneut auf Annemarie Mols Definition von Erfahrung verweisen, welche besagt, dass sich diese unter anderem durch eine Transformation charakterisiert (vgl. Schmid 2020: 100).

Erfahrung bezieht sich innerhalb meiner Forschung vor allem auf die Erfahrung des Körpers, Christine Schmid folgend kann dies als ein Erfahrungsmodus innerhalb von Release Technique charakterisiert werden (vgl. Schmid 2017: 210). Innerhalb dieser körperlichen Erfahrung werden weitere verschiedene Momente erfahren: das eigene Skelettsystem, Bewegungsmuster oder körperliche Tabus. Dieser Erfahrungsmodus charakterisiert sich dabei durch eine hohe Individualität, sowohl im Prozess der Erfahrung selbst, wenn beispielsweise eigene Bewegungsmuster wahrgenommen und dadurch erfahren werden, aber auch in Bezug auf die erfahrbaren Dinge und Momente selbst, wenn es zum Beispiel um die individuelle Anatomie geht. Aus diesem Modus entspringt ebenfalls ein spezifischer diskursiver Subkontext, welcher sich unter anderem in Praktiken wie Seh-Spüren zeigt.

Schmid führte das Bilden von Brücken als eines der zentralen Merkmale von Erfahrung auf (vgl. ebd.: 211). Dieses Merkmal lässt sich auch innerhalb meiner Forschung wiederfinden. Als eines der offensichtlichsten Beispiele hierfür kann das Embodiment gesehen werden, bei welchem unter anderem eine Brücke zwischen anatomischen Fakten und der Wahrnehmung des eigenen Körpers hergestellt wird. Auch lässt sich ein transformatorischer Charakter erkennen, wie es Mol konstatierte (vgl. Schmid 2020: 100). Hier kann ein Beispiel von Pauli herangezogen werden, welcher durch die Erfahrungen von Release einen neuen Zugang zu ihm zuvor tabuisierten Körperregionen erlangte. Als ein weiteres Merkmal lässt sich auch an dieser Stelle erneut die Individualität der Erfahrung nennen. Direkt angesprochen wird dies unter anderem von Elena, welche betont, dass jede Person ein anderes Empfinden von Grundspannung habe und so den Zustand des Loslassens anders erfahre.

Diese Release-spezifische Erfahrung von Körper kann im Kontext von Release Technique als ein selbstständiger Wissensbestand betrachtet werden, da sie als Basis, als Referenz sowie auch als Ausgangspunkt für Wissen und Erkenntnisse über den Körper und über Release Technique gesehen werden kann. Erfahrung als Grundlage ist Wissen, da nur durch das Wissen um diese Basis weiter an Release gearbeitet werden kann. So kann beispielsweise nur durch das Wissen um Bewegungsmuster herausgefunden werden, wie nächste Schritte in der Release- und Tanzpraxis aussehen können. Erfahrung als Referenz ist Wissen, da durch diese beurteilt und eingeordnet werden kann, wie sich Wissen bisher zusammensetzt oder an welchen Stellen noch mehr Wissen über bestimmte Körperregionen erlangt werden kann. So kann die Betrachtung einer weniger tabuisierten Körperregion im Vergleich zu einer schambehafteten Aufschluss darauf geben, wie dicht oder auch vorbehaftet Wissen über die jeweilige Körperregion ist. Erfahrung als Ausgangspunkt ist Wissen, da beispielsweise durch eine neue Erfahrung bisheriges Wissen neu bewertet oder eingeordnet werden kann. So kann

unter anderem durch das Embodiment einer neuen *connection* Wissen über bisherige Bewegungsmuster erlangt werden.

6.2 Reflexion über Release Wissen

Nach der Beschreibung und Analyse der eben genannten Wissensbestände, folgt nun eine Auseinandersetzung damit, wie meine Interviewpartner*innen über ihr Wissen reflektieren. Da zwischen den jeweiligen Wissensbeständen und den folgenden Reflexionsebenen keine Korrelation besteht, werden die Reflexionsebenen unabhängig von den Wissensbeständen behandelt. Innerhalb des Materials lässt sich erkennen, dass meine Gesprächspartner*innen über den gleichen Wissensbestand auf viele verschiedene Arten reflektieren. In diesem Kapitel soll es daher nicht erneut um eine möglichst dichte Beschreibung der Wissensbestände und den innerhalb diesen jeweils vorkommenden Reflexionsebenen gehen, sondern es sollen die Muster, mit welchen über Release und damit einhergehend Release-spezifisches Wissen reflektiert wird, herausgearbeitet werden, sodass eine größere Abstraktion der Thematik erreicht werden kann. Dazu wird in diesem Unterkapitel auf drei Reflexionsebenen eingegangen, welche alle auf jeweils verschiedene Charakteristika des Sprechens über Release verweisen.

6.2.1 Bezug zu Expert*innen

Expert*innen fasse ich in dieser Arbeit in Anschluss an Tim Ingold nicht als Personen, welche quantitativ gesehen über mehr Wissen vermögen, sondern welche sich durch die Qualität dessen von Noviz*innen unterscheiden (vgl. Ingold 2011: 161). Damit einher geht für Expert*innen nach Ingold auch die Fähigkeit, zur feinen Wahrnehmung ihrer Umgebung (vgl. ebd.: 162). Diese Umgebung definiere ich auf das Feld Release Technique und des zeitgenössischen Tanzes, in welchem sich dieses einordnen lässt. Der Begriff der Expert*innen ist dieser Definition folgend ein relativer und stellt keine statische Kategorie dar. Übergreifend lässt sich aus dem Material schließen, dass meine Gesprächspartner*innen immer dann auf Expert*innen verweisen, um ihre eigene Position im Feld von Release Technique zu verorten. Dies geschieht dabei jedoch auf unterschiedliche Weisen.

So bezieht sich Anna unter anderem immer dann auf Expert*innen, wenn sie innerhalb des Gespräches erläutert, woher ihr Wissen stammt – beispielsweise aus einem Artikel von Nancy Topf in der Zeitschrift *Contact Quarterly*⁶⁹. Allgemein verweist Anna innerhalb unseres Gespräches auf viele verschiedene Expert*innen, sowohl Release Technique als auch zeitgenössischen Tanz oder Körperwahrnehmung betreffend. Meist wurden diese Nennungen herangezogen, um bestimmte Momente oder Aussagen über Release Technique zu nennen und zu erklären. Anna bleibt dabei aber nie bei der reinen Nennung, sondern verweist in verschiedenen Formen immer darauf, wie sie sich diesen Aussagen gegenüber positioniert –

⁶⁹ Siehe Kapitel 5.3.1.

so beschreibt sie unter anderem, wie sie durch eine Ausführung von Lulu Sweigard angeregt wurde, ihr eigenes Verständnis von Release Technique zu hinterfragen⁷⁰ oder dass sie im Moment am Herausfinden sei, ob die CRP⁷¹ den von Lulu Sweigard beschriebenen Effekt auch auf sie habe. Es lässt sich so erkennen, dass sich Annas Wissen um bestimmte Release-Momente nicht nur aus der bloßen Zitation von Expert*innen ergibt, sondern sich maßgeblich durch ihre persönliche Auseinandersetzung mit diesen zusammensetzt. Anna bezieht sich ebenfalls innerhalb des Tagebuches sehr oft auf Expert*innen, in diesem Fall auf eine ihrer Lehrpersonen. Diese spricht sie vor allem dann an, wenn sie berichtet, wie sie durch die gute Lehrweise ihrer Lehrerin Fortschritte in ihrem Studium erreichen konnte und neue Erkenntnisse und Wissen über ihren Körper oder über Bewegungen im Allgemeinen erlangte. Andrea nimmt innerhalb unserer Gespräche an sehr vielen Stellen Bezug zu Expert*innen, in ihrem Fall zumeist Kolleg*innen oder Lehrer*innen. Anders als Anna nutzt sie diese Bezüge jedoch nicht dazu, um zu erläutern, woher ihr Wissen stammt, sondern um sich durch das Anschließen oder Abgrenzen von Ansichten dieser Expert*innen selbst in ihrer Position als Lehrperson zu verorten. Besonders deutlich wird dies in der Auseinandersetzung mit Susan Klein, welche in den Gesprächen immer wieder vorkam. Diese Momente innerhalb der Interviews sind vor allem durch eine kritische Auseinandersetzung mit den Ansichten und dem Wissen, welches Susan Klein vermittelt, verbunden, wie es in Bezug auf Andreas Weltsicht dargestellt wurde⁷². Es gibt jedoch auch Passagen, in welchen sich Andrea dem Wissen von Susan Klein anschließt, zum Beispiel in dem Punkt, dass der Körper spürt, wenn etwas richtig für ihn sei⁷³. Ausschlaggebend, ob Andrea Susan Klein und ihr Wissen kritisiert, ist dabei Andreas eigene Erfahrung und das Wissen, welches sie daraus gewinnen konnte. So lässt sich auch bei Andrea erkennen, wie zuvor bei Anna, dass das Zurückgreifen auf Expert*innen zeitgleich immer damit einhergeht, sich selbst diesen gegenüber zu positionieren – in diesem Fall um entweder das eigene Wissen zu kontextualisieren oder um die eigene Position als Lehrerin abzustechen.

Elena greift innerhalb unseres Gespräches auf verschiedene Expert*innen zurück. In der Erklärung ihrer Berg-Metapher⁷⁴ erklärt sie, dass sie diese von einer ihrer damaligen Lehrerinnen übernommen habe – und verweist damit darauf, woher dieses Wissen stammt. Außerdem greift sie auf verschiedene Tänzer*innen, wie Rosalia Chladek oder José Limón zurück, um ihren eigenen Werdegang und damit ihren Zugang zu Release Technique zu erläutern.

⁷⁰ Siehe Kapitel 5.3.1.

⁷¹ Siehe Kapitel 5.3.3.

⁷² Siehe Kapitel 5.2.1.

⁷³ Siehe Kapitel 5.2.2.

⁷⁴ Siehe Kapitel 5.1.2.

Bei Pauli lassen sich keine Verweise auf Expert*innen finden. Dies könnte darauf zurückgeführt werden, dass Pauli sich in seiner Tätigkeit als Tänzer nicht mehr innerhalb des Release Technique Feldes bewegt und daher wenig Bezugspunkte zu Expert*innen aus diesem hat.

6.2.2 Register an Begrifflichkeiten und Kategorien

Innerhalb meiner Gespräche und meiner anderen Materialien ließ sich erkennen, dass meine Interviewpartner*innen auf viele verschiedene Register an Begrifflichkeiten zurückgreifen. Diese nehmen dabei meinen Analysen folgend verschiedenen Funktionen ein.

Zum Ersten verweisen sie darauf, dass Wissen besessen wird. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn Fachbegriffe verwendet werden. Die Fachbegriffe reichen dabei über verschiedene Felder: es gibt Release-spezifische Fachbegriffe wie *connections*, *alignment* oder Release an sich, es gibt Anatomische Fachbegriffe wie beispielsweise die korrekte Bezeichnung von Knochen oder Muskelgruppen. Darüber hinaus lässt sich allgemein ein Fachjargon feststellen, welcher sich aus Fachbegriffen aus Tanz zusammensetzt, hierfür können ‚*Across-the-Floor*‘ oder ‚eine Stange zu lernen‘ als Beispiele genannt werden. Auch wenn es sich um Fachbegriffe handelt, so ersetzen diese nicht zwangsweise Begriffe aus der Alltagssprache, sondern sind spezielle Fachtermini, für welche es keine anderen Begriffe gibt, wie beispielsweise *alignment*. Bei vielen dieser Release-spezifischen Bezeichnungen handelt es sich um englischsprachige Begriffe. Auch wenn diese Termini übersetzt werden können, so wird dies im Feld nicht getan, da diese Begriffe als Konzepte fungieren und so aufgrund dessen komplexerer Bedeutung in ihrer Originalsprache, dem Englischen, belassen werden. Diese englischen Begriffe zeigen darüber hinaus auch auf ein internationales Referenzsystem an Bezeichnungen; durch den Rückgriff auf diese wird so ebenfalls eine Zugehörigkeit zu einem bestimmten Feld ausgedrückt sowie verdeutlicht, dass Wissen über dieses besessen wird. Darüber hinaus ließen sich innerhalb meines Materials aber auch Deutsche Release-spezifische Fachbegriffe vorfinden, wie beispielsweise Seh-Spüren. Bei diesem handelt es sich jedoch um einen Begriff, welchen Andrea selbst aus ihrer Praxis entwickelte und durch ihren Unterricht an ihre Schüler*innen weitergab und -gibt. Es entstehen so durch Fachtermini verschiedene Subkontexte innerhalb Release, welche sich teilweise auf weit verbreitete Referenzrahmen beziehen, teilweise auf sehr enge, welche sich rund um eine Lehrperson bilden. So verweisen Fachbegriffe auch auf verschiedene Zugehörigkeiten innerhalb des Release-Feldes und dient auch als Abgrenzung zu anderen nicht Release-Feldern.

Neben diesen Fachbegriffen wird an bestimmten Stellen innerhalb von Release Praktiken bewusst auf Alltagssprache gesetzt. Besonders deutlich ist dies in der Verwendung von Sinn- oder Vorstellungsbildern. Der Rückgriff darauf kann sich daraus erklären, dass Sinnbilder dann verwendet werden, wenn Wissen über Anatomie unterschwellig vermittelt werden soll. Für die Wissenspraxis um anatomisches Wissen ergibt sich daraus, dass die Wissensvermittlung von

dieser nicht zwingend auf Fachtermini angewiesen ist, sondern auch durch alltagsnahe Sprache vermittelt werden kann.

Eng verbunden mit einem Register an Begrifflichkeiten treten auch verschiedene Kategorien auf, auf welche meine Gesprächspartner*innen an vielen Stellen zurückgreifen. Kategorisierungen traten innerhalb des Materials sowohl als Gegensätze auf, wie zum Beispiel durch die Gegenüberstellung von ‚physisch‘ und ‚mental‘, als auch als alleinstehende, wie ‚gesund‘, ‚effizient‘ oder ‚individuell‘. Kategorien wurden von meinen Interviewpartner*innen gehäuft in zwei unterschiedlichen Weisen verwendet: zum einen, um bestimmte Momente beschreibend zu kategorisieren, so beschreibt Elena, dass es sich beim Loslassen um einen individuellen Prozess handelt⁷⁵. Zum anderen wurde durch diese Kategorisierung eine Bewertung vorgenommen, als Pauli kommerzielle Tanzstile als ‚nicht gesund‘ beschreibt⁷⁶. Es ließ sich ebenfalls erkennen, dass Kategorien an manchen Stellen selbstverständlich verwendet werden, wie das eben angesprochene Beispiel von Pauli zeigt. An anderen Stellen findet jedoch eine Auseinandersetzung mit diesen statt, wenn beispielsweise Andrea erklärt, warum ‚gesund‘ kein passender Begriff für die Beschreibung von Release Ansätzen sei⁷⁷.

6.2.3 Bereiche des Alltags

Zuletzt ließ sich ebenfalls aus dem Material ableiten, dass meine Gesprächspartner*innen über Release in verschiedenen Bereichen ihres Alltages reflektierten oder Release mit diesen verschiedenen Bereichen in Verbindung bringen. Dies betrifft an erster und offensichtlicher Stelle den Bereich der Tanzpraxis. Spannend ist jedoch, dass dies auch außerhalb dieser, in anderen Bereichen des Lebens meiner Interviewpartner*innen, geschieht. So ließ sich an den Ausführungen von Anna erkennen, dass Release auch außerhalb ihrer Ausbildung eine zentrale Rolle einnimmt, und zwar wenn sie sich verletzt. Dabei ist jedoch noch eine große Nähe zur Tanzpraxis zu erkennen, da ihre Verletzungen meistens durch ihren Unterricht bedingt sind. Pauli bringt die von ihm beschriebenen Release-spezifischen Ansätze in Verbindung mit der Leistungsgesellschaft, in welcher wir heutzutage leben würden. Er reflektiert insofern über Release, dass er die Technik den Logiken der Leistungsgesellschaft gegenüberstellt und erläutert, was vor diesem Hintergrund das Gewinnbringende an Release darstellt⁷⁸. Pauli ordnet Release damit in größere und übergeordnete gesellschaftliche Strömungen ein, wodurch Release als *counterpart* dazu eine gesellschaftliche Relevanz zugeschrieben wird. Release, und Wissen darüber, ist somit nicht nur selbstreferentiell, sondern dient für Pauli auch dazu, weit verbreitete gesellschaftliche Logiken hinterfragen und von einer anderen Seite betrachten zu können. Andrea greift in ihren Erzählungen über

⁷⁵ Siehe Kapitel 5.1.1.

⁷⁶ Siehe Kapitel 5.4.3.

⁷⁷ Siehe Kapitel 5.2.1.

⁷⁸ Siehe Kapitel 5.4.3.

Release auf verschiedene alltägliche Momente zurück. Dabei nutzt sie diese Rückgriffe beispielsweise, um den Release Ansatz besser zu erklären. So erklärt Andrea, wie die Fokussierung auf eine Körperregion für sie nach dem gleichen Muster abläuft, wie das genaue Betrachten einer Wiese. Auf den ersten Blick würde man das Offensichtliche sehen und je mehr man sich fokussiert und hineinzoomen würde, desto mehr Details würde man erkennen – sowohl im Körper als auch auf der Wiese. Andrea erzählt aber auch an anderen Stellen in unseren Gesprächen von alltäglichen Aktivitäten, wie Wandern oder der Arbeit im Garten, während welcher sie mit Release Technique konfrontiert ist. Dabei nimmt sie vor allem darauf Bezug, wie sich ihr in Release geübter Körper anders verhält, wie Problemen und Schmerzen entstehen können und wie sie dem mit Release entgegensteuern kann⁷⁹.

Diese verschiedenen Momente zeigen, dass Release nicht nur im Tanzen eine Rolle spielt, sondern auch in alltäglichen Situationen, oder in Verbindung mit diesen, über Release und damit einhergehendes Wissen reflektiert wird.

6.3 Release-Wissen im Spiegel der theoretischen Wissensansätze

Vor dem Hintergrund der in diesem Kapitel aufgeführten Wissensbestände sowie Reflexionsebenen werden nun darauf aufbauend diese Momente mit den zu Beginn der Arbeit erläuterten theoretischen Rahmungen zu Wissen in Verbindung gebracht. Für Erfahrung und Körper ist dies bereits in den jeweiligen Kapiteln 6.1.3 und 6.1.4 geschehen, um jedoch auf Wissen einen eigens pointierten Blick zu legen, geschieht dieses nun in diesem separaten Kapitel.

Wie in Kapitel 3.1 aufgeführt, stellt die Unterscheidung von explizitem und implizitem Wissen eine weit verbreitete Einteilung dar. Bei dieser Unterscheidung handelt es sich dabei jedoch nicht um eine strikte Trennung beider, sondern um eine Akzentuierung der beiden unterschiedlichen Modi des Wissens, wie es Alexa Färber beschreibt (vgl. Färber 2003: 29). Explizites und implizites Wissen als zwei Modi der Wissenspraxis Release lassen sich folgendermaßen erkennen: als Exempel für explizites kann medizinisches Wissen über die Anatomie des Körpers gesehen werden; als Exempel für implizites kann an dieser Stelle die Release-spezifische Wahrnehmung des Körpers genannt werden. Wie in Polanyis Ausführungen kann auch im Feld von Release implizites Wissen als Grundlage für explizites angesehen werden. Dies verdeutlicht sich besonders durch den zentralen Moment des Embodiments, welches sich in den Aussagen meiner Interviewpartner*innen als Grundlage für die Arbeit mit dem Körper herauskristallisierte, und im Fall von Andrea sogar ausschlaggebend dafür ist, ob anatomischem Wissen eine Validität zugeschrieben wird. Dieser Ansatz lässt sich auch bei Polanyi wiederfinden, welcher konstatiert, dass eine explizite Integration von Wissen

⁷⁹ Siehe Kapitel 5.2.4.

eine implizite nicht ersetzen könne (vgl. Polanyi 2016: 27). Allgemein lassen sich im Feld von Release verschiedene explizite und implizite Wissensvorräte erkennen, welche gerade durch die impliziten Momente, wie dem Embodiment, der Erfahrung des Körpers oder durch Praktiken wie dem Seh-Spüren, eng miteinander in Verbindung stehen. Release-Wissen lässt sich in beiden Wissensmodi ansiedeln, es lässt sich aber auch erkennen, dass der Großteil des erlernten und vermittelten Wissens auf Seiten des impliziten Wissens gruppiert ist.

Wissen ist nach Tim Ingold immanent im Leben und Bewusstsein sowie „ever-emergent“ (Ingold 2011: 159). Er betont so die Prozesshaftigkeit von Wissen, und dass es sich nicht um isolierte Partikel von Wissen handelt, sondern dass Wissen durch *movement* gewonnen wird und sogar *movement* an sich Wissen darstellt (vgl. ebd.: 160). Dieser Ansatz ließ sich auch in meiner Forschung erkennen, da ein Großteil des Wissens nicht durch statisches „*Buchwissen*“, wie Andrea es nennt, sondern durch Erfahrungen mit und über den Körper gewonnen wird, welche eine große Individualität und dadurch auch eine Deutungsfreiheit mit sich bringen, was auf den prozesshaften Charakter der Wissensaneignung verweist. Allgemein lässt sich hierbei die These aufstellen, dass *movement* im Kontext von Release Technique mit Erfahrung gleichzusetzen ist. *Stories*, durch welche ebenfalls Wissen erlangt werden kann, wären dieser These folgend die Erfahrungen von anderen Personen, beispielsweise von Lehrpersonen, welche ihr Wissen weitergeben. Ingold beschreibt, dass diese *stories* dabei nicht mit vorgefertigten Bedeutungen versehen sind, sondern von den Hörer*innen selbst herausgefunden werden müssen (vgl. ebd.: 162). Dieser Moment lässt sich auch innerhalb des Materials finden, unter anderem wenn Anna erzählt, dass sie erst herausfinden müsse, was die CRP für sie bewirke oder wenn Elena betont, dass ihr Schüler*innen individuell herausfinden müssen, was für sie als Loslassen zählt. Ingold beschreibt den Prozess des Erlangens von Wissen durch *stories* innerhalb einer Matrix, in diesem Fall des Feldes Release, als *wayfaring*. Dabei gibt es keinen vorgefertigten Pfad durch die Matrix, sondern der Weg soll selbst durch die Wayfarenden herausgefunden und bestritten werden. Diese Auffassung spiegelt sich auch in der Unterrichtsweise wider, wie sie Elena und Andrea als auch Anna und Pauli in verschiedenen Formen beschreiben. Dabei stehen erneut Individualität und die eigenen Erfahrungen im Fokus, durch welche ein eigener Weg beschritten wird und keine klare vorgefertigte Struktur mit fixen Zielen durchlaufen wird. Wissen, welches so durch Release erlangt wird, kann Ingold folgend als nicht klassifikatorisch und nicht hierarchisch beschrieben werden. Zusammengefasst stellt sich mir die Frage, ob die Praxis von Release selbst als *wayfaring* bezeichnet werden kann. Release würde dem folgend vor allem als Praxis definiert werden, welche sich durch das Auseinandersetzen und Kennenlernen von verschiedenen *stories* auszeichnet, welche schließlich einen Release-Weg

durch ein *meshwork* ergeben. Wissen wäre dann ein Teil der Praxis um Release und gleichzeitig würde *wayfaring* an sich Wissen darstellen.

Nach Fredrik Barth weist Wissen immer drei *faces* auf. Diese lassen sich in unterschiedlichen Ausprägungen auch innerhalb von Release Technique wiederfinden. Das erste *face* stellt einen Korpus an *assertions* dar. Dieser kann auf meine Forschung übertragen als die Idee und die Logik von Release betrachtet werden, so wie ich sie vor allem in Kapitel 2 und 5 beschrieben habe: Was genau ist Release Technique, wann kommt es zum Einsatz, wie wird es angewendet, etc. Das zweite *face*, eine Reihe an medialen Repräsentationen von Wissen lässt sich auf verschiedenen Ebenen wiederfinden. Zum einen in Medien, welche sich selbst mit Release auseinandersetzen, wie Artikel oder Websites, welche ich vor allem in Kapitel 2 zitiert habe. Zum anderen repräsentiert sich Release aber auch in den Medien, welche im Unterricht oder in der Praxis von Release zum Einsatz kommen, wie unter anderem anatomische Bilder von Körperregionen. Auch wenn diese Release nicht direkt adressieren, so stellen diese durch ihren Release-spezifischen Gebrauch auch Formen von medialen Repräsentationen dar. Das letzte *face* bezieht sich auf die soziale Organisation des Wissens. Dabei ließen sich in meinem Material ebenfalls zwei Ebenen erkennen. Die erste möchte ich als globale Ebene bezeichnen, welche Release Technique über Kontinente hinweg in gemeinsamen Merkmalen beschreibt und institutionalisiert, sodass ein globaler⁸⁰ Referenzrahmen entsteht. Die zweite möchte ich dem gegenüber als lokale Ebene bezeichnen. Dabei entstehen innerhalb dieses größeren Release-Feldes Subfelder, welche sich in meiner Forschung um einzelne Personen oder Institutionen herauskristallisiert haben.

7 Eine gesellschaftliche Einordnung von Release Technique

Den Titel meiner Arbeit habe ich einem Zitat von Andrea entnommen – „*Und in meiner Welt geht's halt um die Knochen und nicht diese Spannung*“ – um den Fokus darauf zu legen, dass Wissen nicht in einem luftleeren Raum entsteht, verhandelt und weitergegeben wird. Vielmehr ist es in komplexe kulturelle und soziale Prozesse mit eingebunden: in eine Welt. Diese Arbeit gab einen Einblick darin – in eine Welt mit und um Release Technique – indem der Fokus auf Wissen gelegt wurde, welches innerhalb dieser Welt erlernt und praktiziert wird.

Im Konkreten ging diese Arbeit dabei der Frage nach, wie Wissen im Erlernen und Praktizieren von Release Technique beschaffen ist. Ausgehend von einem Feldnotiz-Ausschnitt einer Release Stunde sowie der folgenden Einführung in die Arbeit (1) wurde eine kurz diskursive

⁸⁰ Innerhalb meiner Forschung besteht dieser globale Referenzrahmen dabei hauptsächlich aus den Kontinenten Europa und Amerika. Diese Eingrenzung wurde von mir nicht bewusst getätigt, ergab sich jedoch durch meinen Zugang zum Feld sowie auch meinen Sprachkenntnissen.

Beschreibung von Release Technique (2) vorgenommen und mein analytischer (3) und methodischer Zugang (4) dargelegt. Anhand meiner vier Gesprächspartner*innen und deren unterschiedlichen Erfahrungen mit Release Technique wurden Einblick darin gegeben, wie Release Technique von ihnen gewusst wird (5). Dabei wurden individuelle Fokuspunkte auf Momente wie der Beschreibung von Release Technique, der Vermittlung der Technik oder deren Stellenwert derer im Alltag gelegt. Um daraufhin der Beschaffenheit von Wissen nachzugehen, wurden die Aussagen meiner Interviewpartner*innen miteinander in Verbindung gebracht, um zuerst verschiedene Release-spezifische Bestände an Wissen herauszuarbeiten, sowie auch auf einige Ebenen der Reflexion über dieses Wissen einzugehen (6). Darauffolgend stellte ich die bisherigen Erkenntnisse vor dem Hintergrund der theoretischen Einbettung der Arbeit dar und erläuterte, wie sich Aspekte des Verständnisses von Wissen, wie sie bei Michel Polanyi, Tim Ingold und Fredrick Barth vorzufinden sind, im Feld von Release Technique wiederfinden lassen (6).

Schlussfolgernd kann die Frage nach der Beschaffenheit des Wissens nicht mit einer einzigen Antwort beantwortet werden. Genau wie in der Einleitung durch die verschiedenen Teilfragen, welche mit der übergeordneten Frage nach der Beschaffenheit von Wissen einhergehen, angedeutet, geht auch die Antwort auf meine Forschungsfrage mit einer Vielzahl an Teilantworten einher, wie sie in Kapitel 6 genauer dargestellt wurden. Legt man den Fokus auf den Inhalt des Wissens, so lassen sich verschiedene Wissensbestände erkennen, welche innerhalb meiner Forschung für Release Technique zentral zu sein scheinen: Wissen um die Wahrnehmung von Körper, anatomisches Wissen, Wissen um Körper sowie Erfahrungswissen. Wird der Fokus auf die Art und Weise gelegt, wie über Wissen reflektiert wird, so ergaben sich in meiner Forschung drei verschiedene Ebenen, welche sich durch viele Momente innerhalb der Gespräche hindurchzogen: der Bezug zu Expert*innen, verschiedene Register an Begriffen und Kategorien sowie das Heranziehen von verschiedenen Bereichen des Alltags. Kehrt man an dieser Stelle mit den bisherigen gesammelten Erkenntnissen zurück zu meiner theoretischen Rahmung von Wissen, so lässt sich je nach Theoretiker die Beschaffenheit von Wissen im Feld von Release Technique unterschiedlich beschreiben – mit einem Fokus auf implizitem und explizitem Wissen, mit einem Fokus auf die Prozesshaftigkeit von Wissen oder mit einem Fokus auf verschiedene *faces* des Wissens. Die Beschreibung der Beschaffenheit des Wissens hört jedoch nicht bei diesen drei Blickwinkeln auf, sondern kann sich über weitere Momente erstrecken, welche in dieser Arbeit nicht behandelt oder teilweise nur angeschnitten wurden, beispielsweise die Materialisierung von Wissen oder die Frage nach der etwaigen Konkurrenz von verschiedenen Wissensvorräten.

Neben der Beschaffenheit des Wissens zeigt diese Arbeit ebenfalls auf, wie Wissen, Erfahrung und Körper im Feld von Release Technique miteinander in Verbindung und in Interaktion stehen. Auch gibt die Bearbeitung dieser Themen im Feld von Release Technique einen

Einblick darin, wie Körper und Wissen im Vergleich zu weiterverbreiteten und zahlenmäßig populäreren Zugängen zu Tanz gedacht werden können.

Hier möchte ich ebenfalls auf ein noch nicht ausgeschöpftes Potential der Beforschung von Release Technique eingehen, welche leitend für weitere Vorhaben sein können: nämlich die Frage danach, wie Release-spezifisches Wissen gegenüber aktuellen gesellschaftlichen Strömungen eingeordnet werden kann. Ansätze einer solchen Einordnung lassen sich innerhalb dieser Arbeit bereits finden, wenn Release von meinen Interviewpartner*innen beispielsweise als *counterpart* zu gesellschaftlichen Leistungsansprüchen gesehen wird. Release wird dabei als der positive Gegenpart betrachtet – es stellt sich mir dabei aber die Frage, wie Release Ansätze auch kritisch betrachtet werden können.

Aus den Aussagen meiner Interviewpartner*innen lässt sich ein bestimmtes Menschenbild erkennen, welches durch Release Ansätze hervorgebracht beziehungsweise begünstigt wird: ein stark individualisiertes und reflexives Bild, welches Subjekte auf besonders intensive Weise darin schult, die eigene (körperliche) Individualität wahrzunehmen, und dies als Ausgangspunkt für die weitere tänzerische und körperliche Arbeit sieht. Dieses Menschenbild ist dabei kein für Release Technique exklusives, sondern weist eine große Ähnlichkeit mit der individualistischen Sozialphilosophie des Neoliberalismus auf, wie es *Edgar Cabanas und Eva Illouz* (2019) schildern (vgl. Cabanas/Illouz 2019: 66). Cabanas und Illouz kritisieren dieses Menschenbild und dessen gesellschaftliche Disposition in Bezug auf ein neoliberales Glücksdiktat, da dieses letzten Endes nur eine Verschleierung beunruhigender gesellschaftlicher Verhältnisse darstelle (vgl. ebd.: 16). In Bezug auf den neoliberalen Individualismus setzen sich beide unter anderem mit dem Phänomen der Achtsamkeit auseinander und zeigen auf, welche negativen gesellschaftlichen Folgen Achtsamkeitspraktiken mit sich ziehen, hierzu komme ich in Kürze zurück.

An dieser Stelle möchte ich gerne eine Brücke zu Release Technique schlagen. Auch wenn Release Ansätze mit Praktiken der Achtsamkeit nicht gleichzusetzen sind, so lässt sich dennoch an verschiedenen Punkten eine Nähe der beiden feststellen. So wird Release im Diskurs, sowie auch von meinen Interviewpartner*innen, unter einem Mantel von somatischen Körpertechniken gefasst, unter welche auch Praktiken wie Yoga oder Meditation fallen, welche enge Beziehungen zur Achtsamkeit aufweisen. Daher lässt sich eine Nähe von somatischen Praktiken und Achtsamkeit vermuten. Konkret auf Release Technique bezogen gibt es ebenfalls Momente, welche stark an Achtsamkeit erinnern: wenn es zum Beispiel um den Blick nach innen geht, die pure Wahrnehmung der eigenen körperlichen Gegebenheiten oder das Erkennen von persönlichen Bewegungsmustern. Diese Momente erinnern stark an die Art und Weise, wie Cabanas und Illouz einen Teil von achtsamen Praktiken beschreiben: als Konzentration „auf unsere authentische innere Landschaft“ (ebd.: 81.). Doch was bedeutet

dies für eine kritische Einordnung von Release Technique – und dem darin erkennbaren Menschenbild – gegenüber gegenwärtigen gesellschaftlichen Strömungen?

Hierzu möchte ich zurück zu dem kommen, was Cabanas und Illouz als das Kritische am wiederaufstrebenden Individualismus und der Achtsamkeit identifizieren: dass die „Aufmerksamkeit auf sich selbst statt auf die Welt“ (ebd.: 83) gerichtet wird. Dies führe neben den versprochenen positiven Aspekten der Achtsamkeit, wie beispielsweise eine positive und gelassene Haltung zu entwickeln (vgl. ebd.: 81) vor allem aber zu einer „Abspaltung und Entfremdung von der Realität“ (ebd.: 83), welche durch eine „Ichbesessenheit und obsessive Selbstforschung, die auf eine Flucht in die Innerlichkeit hinausläuft“ (ebd.: 83) hervorgebracht wird und zu einem „beschränkten Verständnis des Sozialen“ (ebd.: 83) führt. Ich möchte hier in der Beschreibung sowie einer möglichen Kritik von Release Technique nicht wörtlich auf diese scharfen, aber dennoch präzisen, Ausführungen zurückgreifen, aber den Kern dieser dennoch nutzen, um die Frage zu stellen, inwieweit Release Ansätze mit ihrem individualistischen Menschenbild und der intensiven Beschäftigung mit individuellen körperlichen Gegebenheiten zu einer Entfremdung von Sozialen führen können?

Dies gälte es, in der Empirie nachzuverfolgen, denn mir stellt sich hierbei die Frage, ab welchem Zeitpunkt die Beschäftigung mit sich selbst in ein beschränktes Verständnis des Sozialen umschwingt. Dieser Übergang ist mir in Illouz und Cabanas Ausführungen nicht deutlich und schließt meiner Ansicht nach auch die Möglichkeit aus, dass durch eine intensivere Beschäftigung mit sich selbst auch ein größeres Bewusstsein für das Soziale erlangt werden kann. So schilderte es zuletzt mein Interviewpartner Pauli, welcher durch die Auseinandersetzung mit für ihn tabuisierten Körperregionen besser reflektieren konnte, wie er sich in der Arbeit mit Tanzpartner*innen verhielt. Dieser Ansatz wird auch in dem zu Beginn der Arbeit erwähnten Beitrag von Sabine Gehm, Piko Husemann und Katharina von Wilcke thematisiert, in welchem die Autor*innen schildern, wie Tanz die sinnliche Wahrnehmung schule und das Bewusstsein im Umgang mit anderen schärfe (vgl. (Gehm/Husemann/von Wilcke 2007: 21). Hierbei lässt sich kein Antagonismus zwischen der Fokussierung auf sich selbst und einer Einbindung in Soziales erkennen, viel mehr wird gerade Letzteres als ein durch den Tanz entstehender Umstand betont. Gehm, Husemann und von Wilcke sprechen in ihrem Beitrag vom Tanz im Allgemeinen, dies würde bedeuten, dass Release Technique als eine zeitgenössische Tanztechnik ebenfalls unter diesen Mantel fällt.

Aus diesen verschiedenen Auseinandersetzungen zeigt sich, dass das Verhältnis von Release Technique zu aktuellen gesellschaftlichen Strömungen ein vieldeutiges Feld darstellt, welches ein großes Potential für künftige Forschungen mit sich bringt, welche Release Technique – und die damit Verbundene Welt – dem Sozialen gegenüber sowohl unter kritischen als auch inklusorischen Blickwinkeln betrachten lässt.

8 Literatur-, Quellen und Materialienverzeichnis

8.1 Literaturverzeichnis

Alexander, Kirsty (2001): You can't make a leaf to grow by stretching it – some notes on the philosophical implications of Skinner Releasing Technique. In: Performance Journal 18 Winter, S. 8-9. Verfügbar unter: <http://www.skinnerreleasing.com/articles/leafstretch.pdf> [Zugriff: 13.01.2021].

Alkemeyer u.a. (2009): Einleitung: Zur Emergenz von Ordnungen in sozialen Praktiken. In: Ebd. (Hrsg.): Ordnung in Bewegung. Choreographien des Sozialen. Körper in Sport, Tanz, Arbeit und Bildung. (= Materialitäten Bd. 10). Bielefeld, S. 7-19.

Autor*innenkollektiv (2010): Wissen und soziale Ordnung: Eine Kritik der Wissensgesellschaft. Mit einem Kommentar von Stefan Beck. (2010) In: Working Papers des Sonderforschungsbereiches 640 1/2010. URL: <http://edoc.hu-berlin.de/series/sfb-640-papers/2010-1/> [Zugriff 10.01.2021].

Barth, Fredrik (2002): An Anthropology of Knowledge. In: *Current Anthropology* 43/1, S.1-18.

Beck, Stefan (2009): Die Mobilisierung von Erfahrung. Anmerkungen zu Translationen para-ethnographischen Wissens. In: Dietzsch, Ina/Kaschuba, Wolfgang/Scholze-Irrlitz, Leonore (Hrsg.): Horizonte ethnographischen Wissens. Eine Bestandsaufnahme. Wien, S. 221-238.

Berger, Christiane/Schmidt, Sandra (2009): Körperwissen und Bewegungslogik. Zu Status und Spezifika körperlicher Kompetenzen. In: Alkemeyer, Thomas u.a. (Hrsg.): Ordnung in Bewegung. Choreographien des Sozialen. Körper in Sport, Tanz, Arbeit und Bildung. (= Materialitäten Bd. 10). Bielefeld, S. 65-89.

Böhme, Hartmut/Huschka, Sabine (2015): Prolog. In: Huschka, Sabine (Hrsg.): Wissenskultur Tanz. Historische und Zeitgenössische Vermittlungsakte Zwischen Praktiken Und Diskursen. Bielefeld, S. 7-22.

Boyer, Dominic (2005): Visiting Knowledge in Anthropology. An Introduction. In: *Ethnos. Journal of Anthropology* 70/2, S. 141-148.

Breidenstein, Georg u.a. (2013): Ethnografie: Die Praxis der Feldforschung. Konstanz, München.

Breuer, Franz (2010): Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung in die Forschungspraxis. Wiesbaden.

Brinkmann, Ulla (1990): Kontaktimprovisation. Neue Bewegung im Tanz, Frankfurt/M.

Butler, Judith (1990): Das Unbehagen der Geschlechter. Frankfurt/M.

Cabanas, Edgar/Illouz, Eva (2019): Das Glücksdiktat. Berlin.

Desjarlais, Robert (1997): Shelter Blues. Sanity and Selfhood Among the Homeless. Philadelphia.

Drucker, Peter F. (1993): Die postkapitalistische Gesellschaft. Düsseldorf u.a.

Färber, Alexa (2003): Weltausstellung als Wissensmodus. Ethnographie einer Repräsentationsarbeit. (= Forum Europäische Ethnologie Bd. 5). Berlin.

Geertz, Clifford (1983): Dichte Beschreibung: Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme. Frankfurt/M.

Gehm, Sabine/Husemann, Piko/von Wilcke, Katharina (2007): Einleitung. In: Ebd. (Hrsg.): Wissen in Bewegung. Perspektiven der künstlerischen und wissenschaftlichen Forschung im Tanz. Bielefeld, S. 15-21.

Glaser, Barney G./Strauss, Anselm L. (1969): The Discovery of the Grounded Theory: Strategies of Qualitative Research. Chicago.

Good, Byron J. (1994): Medicine, Rationality and Experience. An Anthropological Perspective. Cambridge.

Götzö, Monika (2014): Theoriebildung nach Grounded Theory. In: Bischoff, Christiane/Oehme-Jüngling, Karoline/Leimgruber, Walter (Hrsg.): Methoden der Kulturanthropologie. Bern, S.444-458.

Gugutzer, Robert (2006): Der *body turn* in der Soziologie. Eine programmatische Einführung. In: Ebd. (Hrsg.): *body turn*. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld, S. 9-53.

Heidemann, Frank (2011): Ethnologie. Eine Einführung. Göttingen/Oakville.

Hirschauer, Stefan (2004): Praktiken und ihre Körper. Über materielle Partizipanden des Tuns. In: Hörnig, Karl H./Reuther, Julia (Hrsg.): Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis. Bielefeld, S. 73-91.

Hudson, Polly (2017): Practice and Process: Skinner Releasing Technique and Making Dance for Performance and on Screen. Unpublished PhD Thesis. Coventry. Verfügabr unter: <https://curve.coventry.ac.uk/open/file/41073791-15d7-4961-89cc-7e6ccf8739e6/1/Binder1.pdf> [Zugriff 14.01.2022].

Huschka, Sabine (2002): Moderner Tanz. Konzepte – Stile – Utopien. Hamburg.

Ingold, Tim (2011): Being Alive. Essays on Movement, Knowledge and Description. London/New York.

Kaschuba, Wolfgang (2012): Einführung in die Europäische Ethnologie. München.

Klausner, Martina (2015): Choreografien psychiatrischer Praxis. Eine ethnografische Studie zum Alltag in der Psychiatrie. Bielefeld.

Knoblauch, Hubert (2005): Einleitung. In: Ebd.: Wissenssoziologie. Stuttgart, S. 13-20.

Krämer, Hannes (2014): Die Praxis der Kreativität. Eine Ethnographie kreativer Arbeit. Bielefeld.

Lock, Margaret/Farquhar, Judith (Hrsg.) (2007): Beyond the Body Proper. Reading the Anthropology of Material Life. Durham.

Malinowski, Bronislaw (2007): Argonauten des westlichen Pazifik: ein Bericht über Unternehmungen und Abenteuer der Eingeborenen in der Inselwelt von Melanesisch-Neuguinea. Eschborn.

Mol, Annemarie (2019): Erlebnis-Belevenis as an Ethnographic Notion. In: After Practice. Thinking through Matter(s) and Meaning relationally, Volume 1. (= Berliner Blätter 80/2019). Berlin, S. 91-97.

Negri, Antonio/Hardt, Michael (2004): Multitude. Krieg und Demokratie im Empire. Frankfurt/M u.a.

Polanyi, Michael (2016): Implizites Wissen. Frankfurt/M.

Polanyi, Michael (1969): Knowing and Being. Essays by Michael Polanyi. London.

Schmid, Christine (2020): Ver-rückte Expertise. Ethnographische Perspektiven auf Genesungsbegleitung. (= VerKörperungen/MatteRealities – Perspektiven empirischer Wissenschaftsforschung, Bd. 26). Bielefeld.

Schmid, Christine (2017): Erfahrung über/mit/im Feld. Zur Wirkmacht des Erfahrungsbegriffs für eine Feldforschung im Bereich Genesungsbegleitung. In: Braun, Karl u.a. (Hrsg.): Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt. Würzburg, S. 207-214.

Schmidt-Lauber, Brigitta (2007): Feldforschung. Kulturanalyse durch Teilnehmende Beobachtung. In: Götsch, Silke/Lehmann, Albrecht (Hrsg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie. Berlin, S. 219-248.

Schmidt-Lauber, Brigitta (2001): Das qualitative Interview oder: Die Kunst des Reden-Lassens. In: Götsch, Silke/Lehmann, Albrecht (Hrsg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der europäischen Ethnologie. Berlin, S. 165-187.

Scott, Joan W. (1991): The Evidence of Experience. In: Critical Inquiry 17/4. Chicago, S. 773-797.

Sieben, Irene (2007): Expeditionen zum inneren Lehrer. Wie die Pioniere des bewegten Lernens den Tanz beflügeln. In: Gehm, Sabine/Husemann, Piko/von Wilcke, Katharina (Hrsg.): Wissen in Bewegung. Perspektiven der künstlerischen und wissenschaftlichen Forschung im Tanz. Bielefeld, S. 143-151.

Steinbicker, Jochen (2011): Zur Theorie der Informationsgesellschaft. Ein Vergleich der Ansätze von Peter Drucker, Daniel Bell und Manuel Castells. Bielefeld.

Stephenson, Niamh/Papadopoulos, Dimitris (2006): Analysing Everyday Experience: Social Research and Political Change. New York.

8.2 Quellen

Bainbridge Cohen, Bonnie (2022): BODY-MIND CENTERING®. In: bonniebainbridgecohen.com (o.D.). URL: <https://bonniebainbridgecohen.com/pages/body-mind-centering> [Zugriff 05.07.2022].

Contact Quarterly (2022a): Contact Quarterly. dance & improvisation journal. (o.D.). URL: <https://contactquarterly.com/index.php> [Zugriff: 14.03.2022].

Contact Quarterly (2022b): The Anatomy of Center. (o.D.). URL: <https://contactquarterly.com/cq/article-gallery/view/anatomy-of-center-intro-by-nancy-topf#> [Zugriff 25.03.2022].

Deutsche Gesellschaft für Volkskunde e.V. (o.J.): Musikalischer Volkskulturen. In: d-g-v.org (o.J.). URL: <https://www.d-g-v.de/netzwerk/kommissionen/erforschung-musikalischer-volkskulturen/> [letzter Zugriff: 13.01.2022].

Diamonds Dance Vienna (2020): Unser Team. In: diamondsdancevienna.at (o.D.). URL: <https://www.diamondsdancevienna.at/team/> [Zugriff 26.04.2022].

DocCheck Flexion (2022): Anatomie. In: flexion.doccheck.com (18.08.2021). URL: <https://flexikon.doccheck.com/de/Anatomie#Teilgebiete> [Zugriff 10.05.2022].

Dudenredaktion (o.J.): Wissen. In: duden.de (o.J.). URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Wissen> [Zugriff 26.01.2022].

Feldenkrais Guild® of North America (2022): The Feldenkrais Method. In: feldenkrais.com (o.D.). URL: <https://feldenkrais.com/about-the-feldenkrais-method/> [Zugriff 03.05.2022].

Klein, Susan (2021): Klein Technique™. The Klein school of movement and dance. In: kleintechnique.com (o.D.). URL: <https://www.kleintechnique.com> [Zugriff 08.07.2022].

Klein, Susan (1999): A Movement Technique – A Healing Technique. In: Performance Journal 18. (Aktualisierte Fassung). Verfügbar unter: http://kleintechnique.com/kt_not-release-technique.pdf [Zugriff: 13.01.2021].

Lepkoff, Daniel (1999): What is Release Technique? In: Performance Journal 19. [Kommentierte Version des Autors im Jahr 2005]. Verfügbar unter:

<http://daniellepkoff.com/writings/What%20is%20Release%20Technique%20-%20Daniel%20Lepkoff%205.pdf> [Zugriff 13.01.2021].

MUKonline (2022): 110.086 22S 8SSt KG ZkF Zeitgenössischer Tanz für Tanzpädagog*innen
BA 02. In: online.muk.ac.at (o.D.). URL:
https://online.muk.ac.at/kwp_online/wbLv.wbShowLVDetail?pStpSpNr=281707.

Nagl, Andrea (2019): Plädoyer für einen auf „Release“ Prinzipien beruhenden Körperzugang.
In: andeanagl.wordpress.com (11/12 2019). URL:
<https://andeanagl.wordpress.com/plaedoyer-fuer-einen-auf-release-prinzipien-beruhenden-koerperzugang/> [Zugriff 05.05.2022].

Nagl, Andrea (2016): Cranio. In: andeanagl.wordpress.com (o.D.). URL:
<https://andeanagl.wordpress.com/cranio/> [Zugriff 13.05.2022].

Nagl, Andrea (o.J.): DANCEmotion. In: andeanagl.wordpress.com (o.D.). URL:
<https://andeanagl.wordpress.com/unterricht-2/dancemotion/> [Zugriff 08.07.2022].

Naranjo Rico, Pilar Maria del (o.J.): Release Technique. In: [contemporary-dance.org](https://www.contemporary-dance.org) (2010-2022). URL: <https://www.contemporary-dance.org/release-technique.html> [Zugriff: 11.01.2022].

Peridance (o.J.): Limón Programm. In: [peridance.com](https://www.peridance.com) (o.D.). URL:
<https://www.peridance.com/limon.cfm> [Zugriff 21.04.2022].

Performing Center Austria (2021): Paul Friess. In: [performingcenter.at](https://www.performingcenter.at) (o.D.). URL:
https://www.performingcenter.at/workshops/friess_paul.php [Zugriff 26.04.2022].

Rickover, Robert (2022): What is the Alexander Technique and what are its Benefits? In: alexandertechnique.com (o.D.). URL: <https://alexandertechnique.com/at/> [Zugriff 25.05.2022].

Skinner Releasing Network (2022a): Home. In: skinnerreleasingnetwork.org (o.D.). URL:
<https://skinnerreleasingnetwork.org> [Zugriff 14.01.2022].

Skinner Releasing Network (2022b): About SRT. In: skinnerreleasingnetwork.org (o.D.). URL:
<https://skinnerreleasingnetwork.org/welcome-to-srn/about-srt/> [Zugriff 13.01.2022].

Tanzquartier Wien GmbH (o.J.): Das TQW. In: tqw.at (o.D.). URL: <https://tqw.at/haus/> [10.07.2022].

Wikipedia (2022): Lester Horton. In: wikipedia.org (14.04.2022). URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Lester_Horton#cite_note-Warren,_Larry_1967-3 [Zugriff 21.04.2022].

Wikipedia (2022b): Waacking. In: wikipedia.org (05.04.2022). URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Waacking> [Zugriff 26.04.2022].

Wikipedia (2022c): Oberschenkelknochen. In: wikipedia.org (04.03.2022). URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Oberschenkelknochen> [Zugriff 08.07.2022].

Wikipedia (2022d): Tanztheater Homunculus. In: wikipedia.org (24.02.2022). URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Tanztheater_Homunculus [Zugriff 05.07.2022].

Wikipedia (2021a): Pilates. In: wikipedia.org (27.12.2021). URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pilates> [Zugriff 25.05.2022].

Wikipedia (2021b): Zeitgenössischer Tanz. In: wikipedia.org (31.05.2021). URL: https://de.wikipedia.org/wiki/Zeitgenössischer_Tanz [Zugriff 13.06.2022].

Wikipedia (2019): Ortho-Bionomy. In: wikipedia.org (20.02.2019). URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ortho-Bionomy> [Zugriff 07.07.2022].

8.3 Feldforschungsmaterialien

Friess, Pauli. Interviewt von Sarah Anna Bergbauer. Zoom-Interview. Wien, 12.03.2021.

Lupták, Elena. Interviewt von Sarah Anna Bergbauer. Zoom-Interview. Wien, 06.05.2021.

Nagl, Andrea. Interviewt von Sarah Anna Bergbauer. Zoom-Interview. Wien, 04.05.2021 und 11.05.2021.

R., Anna. Interviewt von Sarah Anna Bergbauer. Zoom-Interview. Wien, 02.05.2021.

R., Anna: Tagebuch. Geführt vom 01.02.2021 bis zum 14.02.2021.

Teilnehmende Beobachtung: Release Technique und Release Ballett-Unterricht. Geführt am 18.06.2020 und 02.07.2020.

9 Anhang

9.1 Abstract

Die Masterarbeit geht der Frage nach, wie Wissen, welches im Lernen und Lehren von Release Technique vermittelt und erlernt wird, beschaffen ist. Bei Release Technique handelt es sich um eine zeitgenössische Tanztechnik, welche sich durch einen ‚loslassenden‘ Zugang zum Körper auszeichnet – als ‚überflüssig‘ betrachtete, äußere Muskelanspannung soll lockergelassen werden, um durch den Einsatz von tieferen, knochennahen Muskeln einen flüssigeren Bewegungsablauf zu erlangen. Die Beschaffenheit des Wissens bezieht sich im Vorhaben nicht nur darauf, von welcher Art das Wissen ist oder worauf es sich bezieht, sondern auch wie damit umgegangen wird. Ausgehend von theoretischen Überlegungen zu ‚Wissen‘, ‚Erfahrung‘ und ‚Körper‘ stellt die Arbeit dar, wie Release Technique von 4 (angehenden) Tänzer*innen aufgefasst wird. Bei diesen handelt es sich sowohl um Lehrpersonen, welche einerseits angehende professionelle Tänzer*innen, andererseits auch Laien unterrichten, als auch Schüler*innen, welche Release sowohl aufgeschlossen als auch kritisch gegenüberstehen. Neben Interviews werden für die Analyse auch teilnehmende Beobachtungen, aufgezeichnete Unterrichtseinheiten sowie ein von einer Interviewpartner*in geführtes Tagebuch hinzugezogen. Die Erkenntnisse aus dem ersten, personenzentrierten Analyseschritt, werden schließlich miteinander in Verbindung gebracht und es wird herausgearbeitet, welche Wissensbestände im Feld von Release Technique angesiedelt sind, wie über Release-spezifisches Wissen reflektiert wird und wie dieses Wissen vor dem Hintergrund der theoretischen und konzeptionellen Rahmung beschrieben werden kann. Im Fazit wird ein kritischer Blick auf Release Technique gelegt und umrissen, wie sich Release Ansätze gesellschaftlich einordnen lassen.