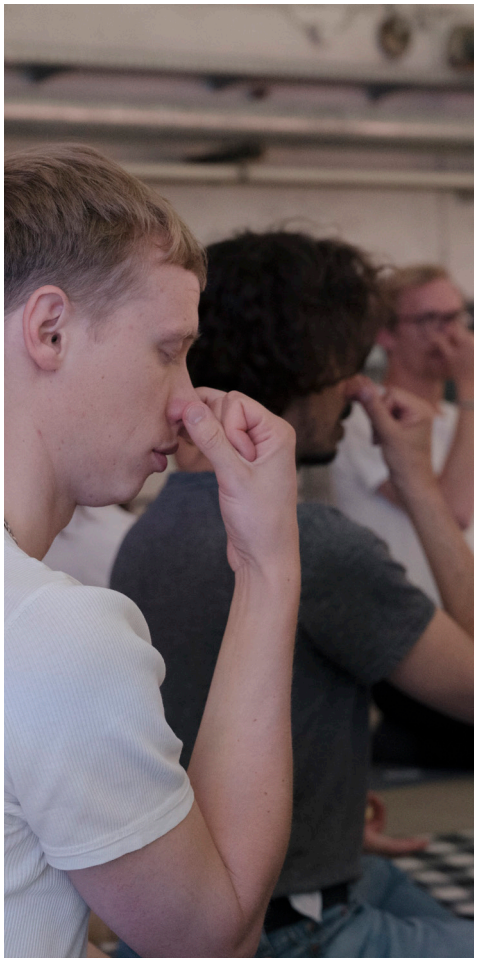
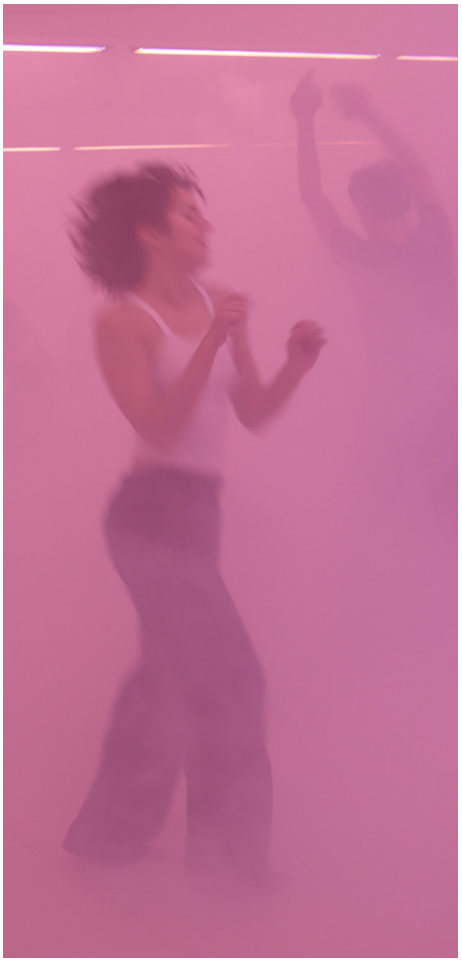




Text: Elisabeth Luft

„What about the Senses?“ Schule des Erlebens 2022

Hochschulen/Partner
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Prof. Dr. Timo Skrandies
Institut für Kunstgeschichte
Jun.-Prof. Dr. Maren Butte
Institut für Medien- und Kulturwissenschaft
Prof. Dr. Markus Schrenk
Institut für Philosophie

Folkwang Universität der Künste
Prof. Dr. Stephan Brinkmann
Institut für zeitgenössischen Tanz

Leichte Aufregung, Neugier und Faszination für die Fähigkeiten unseres Körpers beschreibt die Atmosphäre bei der Schule des Erlebens 2022 wahrscheinlich am besten. Anders als im Vorjahr konnten die Gäste auf Einladung der Ben J. Riepe Kompanie dank umfassender Corona-Tests im FREIRAUM in Düsseldorf zusammenkommen. Unter dem Titel „What about the Senses?“ trafen rund sechzig Student*innen aus Kunstgeschichte, Medien- und Kulturwissenschaft sowie Philosophie und zeitgenössischem Tanz auf Künstler*innen aus den darstellenden und bildenden Künsten sowie Expert*innen aus Philosophie und Wissenschaft, aus Yoga und Meditation. Um sich vor dem Hintergrund vermehrt digitaler Begegnung und verkopfter akademischer Lehre mit dem Potential unserer Sinne und dem Zugang zur eigenen Wahrnehmung, mit äußeren Reizen und der Kraft von Kunst zu beschäftigen. Sich außerdem den Fragen nach sinnlichen Formen des Lernens und einem ganzheitlichen Erleben zeitgenössischer (Performance-)Kunst zu stellen.

Nachdem die erste Ausgabe der Schule des Erlebens im Jahr 2021 den Körper als Ganzes in den Fokus nahm, ging es in diesem zweiten Jahr also vor allem um unsere Sinne: Was passiert, wenn nicht mehr nur der Kopf und die Gedanken Beachtung erfahren, sondern plötzlich der ganze Körper und unsere sinnliche Wahrnehmung im Mittelpunkt stehen? Auf welch unterschiedlichen Wegen nehmen wir eigentlich Informationen auf und wie können wir die Wahrnehmung dessen schärfen? Was geschieht, wenn man die Orientierung verliert, weil einzelne Sinne nicht mehr greifen und wie verändern sich unser Zusammenleben und das soziale Miteinander, wenn unser sinnliches Erleben an Relevanz gewinnt? Ein Fokus, der an den drei Wochenenden durch das physische Zusammenkommen noch verstärkt wurde. In den Vorträgen und Workshops, Yoga-Einheiten und Meditationen wurde schnell klar: Der Zugang zu eben diesem physisch-sinnlichen Erleben ist neben unseren Verpflichtungen und dem rasanten Tempo des Alltags oft herausfordernd. Um den Fokus dennoch darauf zu lenken, bedarf es Zeit, Mut und Übung – die titelgebende Idee dieses Projekts. So machte der FREIRAUM, dieser Konzeptions- und Arbeitsort für Künste und Wissenschaften, seinem Ruf als Ort der Möglichkeiten und Experimente wieder einmal alle Ehre. Jenseits von Vorlesungen und Seminaren schien sich bei den Teilnehmer*innen bald das Gefühl einzustellen, Unbekanntes ohne Scheu versuchen und dabei ganz Neues entdecken zu können.

MODUL #1 – Vom Öffnen und Weiten der Sinne

Um die Wege unserer Wahrnehmung zu erforschen und die sinnliche Erfahrung zu verstärken beginnt dieses erste Modul mit einer intensiven Yoga-Einheit. Angeleitet von Ben J. Riepe im Studio, der Produktionsstätte seiner Kompanie, ist schnell zu erahnen, dass Auseinandersetzung und Wissensvermittlung hier andere Wege nehmen werden, als den der reinen Kognition. Der große weiße Raum mit den schweren Stahlträgern an der Decke, seinen rauen Mauern und dem Tanzboden entfaltet eine ganz eigene, befreiende Atmosphäre. Jetzt geht es darum, bewusst aus dem Alltag auszubrechen, den eigenen Körper zu spüren und zu sich zu finden. Wir konzentrieren uns auf die angewiesenen Bewegungsfolgen, fühlen den Kontakt zum Boden und bemerken die Reaktionen unseres Körpers: die Geschwindigkeit des Atems verändert sich, innere Hitze entsteht, der Herzschlag wird schneller. Dass körperliche Erfahrungen wie diese im Alltag so selten Platz finden, scheints seltsam, sind sie doch eine unmittelbare Brücke zu uns selbst.

Zur Erfrischung stehen in der Pause große Karaffen mit Wasser bereit, darin Rosmarin, Ingwer, Gurke und Grapefruit. Schon beim Eingießen liegen die sommerlichen Düfte in der Luft. Philosoph Markus Schrenk weist später darauf hin, wie schwer es aufgrund unserer individuellen Wahrnehmung, verknüpfter Erinnerungen sowie äußerer Einflüsse sei, Farben oder Geschmäcker zu beschreiben, ein Umstand, dem wir im Alltag häufig begegnen. Oft verständigen wir uns dann mithilfe assoziativer Beschreibungen, wie die der „erfrischend sommerlichen Düfte“ von Rosmarin, Ingwer, Gurke und Grapefruit. Die Schule des Erlebens hält heute also für alle Sinne etwas bereit, als es weiter geht freudige Aufregung.

Die Session, die die Performer*innen der Kompanie anschließend unter grell leuchtenden Neonröhren und zu lauter Musik anleiten, hat es in sich. Bei gemeinsamen Atemübungen wird die Luft erst langsam und sanft, dann immer schneller und kräftiger durch den Körper gepumpt. Lautes, fast hektisches Atmen in jeder Ecke. Dann gerät alles in Bewegung, es wird gerannt, gesprungen, sich gedreht und über den Boden gerollt. Im ganzen Raum wird Nebel verteilt, bis nur noch die eigenen Hände vor Augen zu sehen und die Körper der Anderen im flackernden Stroboskoplicht nur noch schemenhaft zu erkennen sind. Zwar schafft das Sehen jetzt nur noch bedingt Orientierung, doch die eigene Position im Raum und die Anwesenheit der Anderen sind in jedem Moment spürbar – durch die Hitze der Körper, die Erschütterung des Bodens unter ihren Bewegungen oder lautes Atmen und Lachen. Ein Moment zwischen Aufregung, Befreiung und Euphorie, dem es an nichts zu fehlen scheint, als plötzlich auch noch der Duft von Räuchersalbei in die Nase steigt und sich mit Nebel, Licht und Atem vermischt.

„Die meisten Informationen in der Welt nehmen wir über unsere Sinne auf, über die äußeren und die inneren Sinne“

Markus Schrenk
Professor für Philosophie
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

„Die meisten Informationen in der Welt nehmen wir über unsere Sinne auf, über die äußeren und die inneren Sinne“, sagt Markus Schrenk anschließend bei seinem Input. Er ist Professor für Philosophie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf und forscht dort unter anderem zu Propriozeption, unserer Tiefensensibilität. Neben den fünf äußeren Sinnen Riechen, Sehen, Schmecken, Fühlen und Hören, werde die Propriozeption, dieser Sinn für uns selbst, oft als sechster Sinn bezeichnet. Gemeint sei eben diese während der vorherigen Session erlebte Empfindung von Lage, Haltung und Bewegung des eigenen Körpers im Raum, die durch Rezeptoren in Muskeln, Gelenken und Sehnen ermöglicht wird, die das Gehirn permanent informieren. Auch wenn die Sicht stark eingeschränkt ist, weiß man immer, wo die eigenen Arme sich befinden, wie man die Beine bewegt oder in welcher Position der Fuß gerade steht. Dabei betont Schrenk die Subjektivität unserer Welt-Wahrnehmung: Was in unserem Kopf ankomme, sei nicht exakt dasselbe, was außerhalb unseres Körpers existiert, weil die Umgebung stets durch unsere individuelle Brille rezipiert und gefiltert werde. Auch sorge unser Gehirn mitunter für Verwirrung, wenn intensive Träume nicht von der Realität unterschieden werden können oder Zeit sich unterschiedlich schnell oder langsam anfühlt.

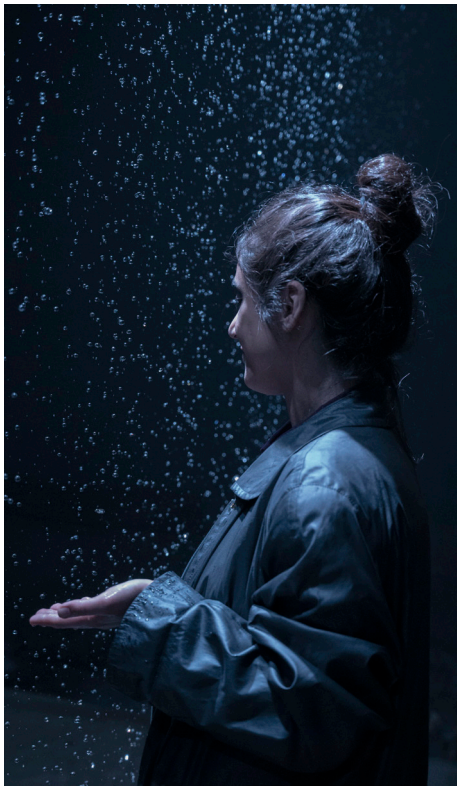
All das Gedanken zu den menschlichen Sinnen, die einen ersten Eindruck davon geben, um was es in den nächsten Wochen gehen wird. Überwältigt von der Unterschiedlichkeit und Intensität der vielen Eindrücke endet dieses erste Modul mit einem Mittagessen im FREIRAUM: An einer langen Tafel in gedeckten Farben und mit frischen Blumen, zwischen einer Menge bunter Salate und Schokokuchen.

MODUL #2 – Gelenkter Fokus

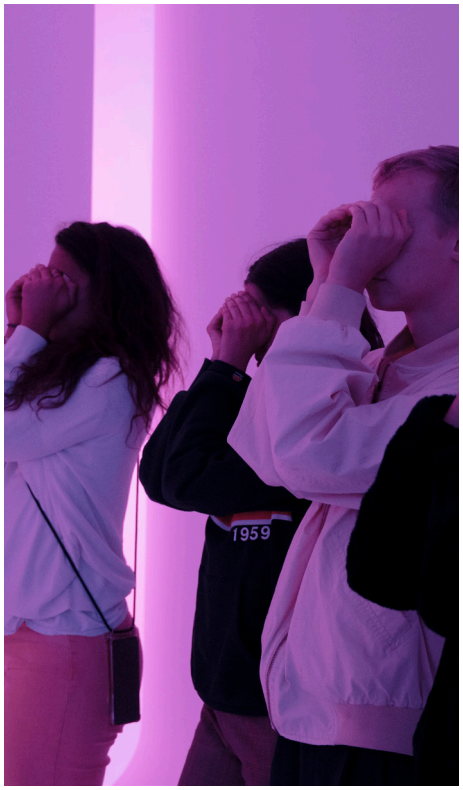
Das Öffnen und Weiten unserer sinnlichen Wahrnehmung zeigt auch am zweiten Wochenende, einige Wochen später, noch seine Wirkung: Überall aufgeregte Gespräche, als es mit dem Bus zum Zentrum für Internationale Lichtkunst nach Unna geht. Hier findet sich, in der ehemaligen Lindenbrauerei inmitten der Innenstadt, ein gigantischer Ausstellungsort. Auf 2600 Quadratmetern zeigt das Museum zehn Meter unter der Erde und zwischen weiten Gängen Lichtinstallationen, die eigens für diesen Ort geschaffen und auf seine technischen und ästhetischen Gegebenheiten zugeschnitten wurden. Im Mittelpunkt steht heute die Frage danach, was wir erleben, wenn wir unsere Sinne in den Fokus nehmen und die Kognition dabei in den Hintergrund bewegen. Wie sich unsere Wahrnehmung verändern, gar steuern lässt, und was diese Erfahrung in uns auslöst. Während eines kurzen Ateminputs zum Ankommen erinnert eine Installation von Maurizio Nannucci an die Kraft der Farben und ihre Signalwirkung. „Never move far from color“ steht da in großen Lettern aus bunten Neonröhren an einer Wand geschrieben. Denn wo alles grau und farblos wirkt, ist es trist. Bunte Farben stehen für Lebendigkeit und Vielfalt, können eine direkte Wirkung auf unser Wohlbefinden haben und unsere Stimmung beeinflussen. Nannuccis Schriftzug hier im Kellergewölbe des Museums ist das beste Beispiel – Lächeln in den Gesichtern der Teilnehmer*innen.

Nebenan, zwischen rauen, freigelegten Mauern, wo früher Bier in großen Becken gelagert wurde, stellt auch Christina Kubisch Farben ins Zentrum ihrer Arbeit „Schlohweiß & Rabenschwarz“ und nutzt sie für ein Spiel mit Perspektiven und unserer Wahrnehmung. Überall rauscht, tropft und gluckert es aus Lautsprechern, die sie auf dem Boden vierer schwarz gestrichener Gärbecken installiert hat. Weiß pigmentiert sind die Boxen und reflektieren unter Schwarzlicht so stark, dass sie zu schweben scheinen. Wendet man den Blick ab, verändert sich die Farbwahrnehmung, aus Blau wird Lila wird Weiß. Das aufzunehmen ist nicht nur herausfordernd für Augen und Gehirn, sondern führt uns vor, dass wir unseren Augen nur bedingt trauen können.

Wie sich unsere Wahrnehmung allein durch die Inszenierung unserer Umwelt beeinflussen lässt, macht auch Olafur Eliasson deutlich. Seine Arbeit „Der reflektierende Korridor, Entwurf zum Stoppen des freien Falls“ führt über einen Laufsteg aus silbernen Gittern durch einen schwarz gestrichenen Raum. Links und rechts hat der Künstler, der sich mit physikalischen Phänomenen der Natur beschäftigt, zwei Wasserfälle installiert, deren Tropfen im Stroboskoplicht glänzen wie ein Blitzlichtgewitter. Fallen sie wirklich zu Boden, springen wild hoch und runter oder schweben sie gar in der Luft? Durch das flackernde Licht, das sich in den Wassertropfen bricht, können wir den Weg der Tropfen nicht mehr wie gewohnt mit den Augen verfolgen. Während einem hier, in diesem Museum zehn Meter unter der Erde, ein kühler Wind über die Haut streicht, verschwimmen so die Grenzen zwischen Natur und Inszenierung.



Auch James Turrell, der wohl bekannteste Vertreter der Lichtkunst, untersucht mit seiner Arbeit „Floater 99“ die Möglichkeiten des Lichts, auf unsere Wahrnehmung der Realität zu wirken, und hebt unser Raumgefühl dabei gänzlich aus den Angeln. Denn in ein diffuses farbiges Licht getaucht, scheint sich der Raum bei Betreten aufzulösen, Konturen und Grenzen verschwimmen, sodass das Gefühl für seine Form und Größe abhandenkommt. Einziger Orientierungspunkt bleibt eine Leinwand, hinter der sich LEDs befinden und zwischen Pink und Blau bewegen. „Floater 99“ steht in direkter Verbindung zu Turrells Erforschung menschlicher Wahrnehmungseffekte zur Weiterentwicklung der Raumfahrt. Über Jahre hinweg hatte er gemeinsam mit Astronaut*innen, Wissenschaftler*innen und anderen Künstler*innen mittels sogenannter Ganzfeld-Versuche untersucht, was passiert, wenn uns unsere Wahrnehmung (in Teilen) entzogen wird. Dieser Moment zwischen Schwebezustand und Orientierungslosigkeit hier in Unna lässt erahnen, was es bedeutet, wenn einzelne Sinne nicht mehr greifen. Eine Erfahrung, die eine wichtige Rolle in der aktuellen choreographischen Forschung von Ben J. Riepe spielt und deshalb im dritten Modul noch ausführlich in den Blick geraten wird. Nach dem Start im FREIRAUM löst die Kompanie ihr Versprechen für die Schule des Erlebens auch in Unna ein: Vom Flimmern vor den Augen, über Gänsehaut am ganzen Körper bis zum Gefühl von Schwerelosigkeit. Auf der Rückfahrt über Essen nach Düsseldorf hat dann die nächtliche Lichterkulisse des Ruhrgebiets eine ganz eigene, neue Romantik.



MODUL #3 – Zwischen Orientierung und Rausch

„Alles, was dem Gehirn nicht wichtig erscheint, wird im Schlaf gelöscht“

Erich Kasten
Neuropsychologe

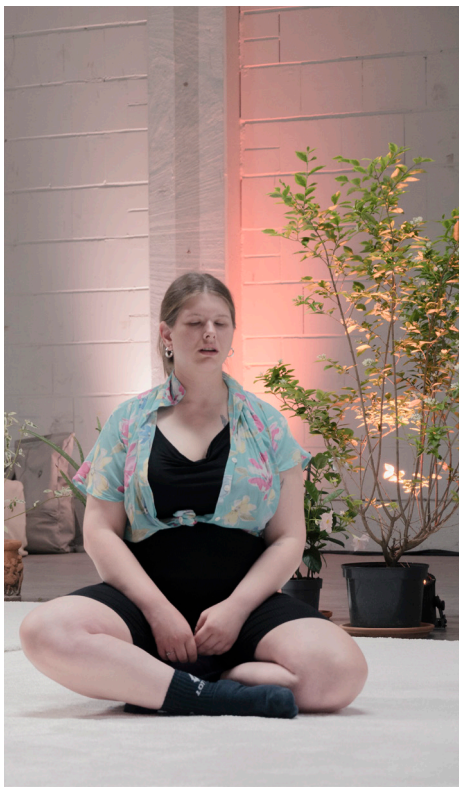
Geht es um erweiterte oder eingeschränkte Wahrnehmung, kann der Bogen weit gespannt werden: von Traum und Meditation, über Halluzination und psychische Erkrankungen bis hin zum Konsum von Rauschmitteln. Das dritte Wochenende nähert sich all diesen Themen mit Meditations- und Atemsessions, Inputs, Konzerten, Filmen und Installationen. In der beeindruckenden Kulisse des ES365, einem ehemaligen Autohaus, das die freie Düsseldorfer Kunstszene mit Ateliers und Ausstellungsräumen nutzt, macht der Neuropsychologe Erich Kasten den Anfang. In seinem Input schildert er die Verbindungen zwischen Traum, Albtraum und Schlafwandel und erläutert die evolutionär bedingte Filterfunktion von Gehirn und Sinnen. So sei Schlaf neben der Erholung und Regeneration des ganzen Körpers auch dazu da, die unzähligen physikalischen Reize des Tages zu filtern und zu hierarchisieren, Informationen zu ordnen und auszusortieren. „Alles, was dem Gehirn nicht wichtig erscheint, wird im Schlaf gelöscht“, sagt er. Ähnliches gelte auch für das Erleben im Alltag: Gehirn und Sinne ließen uns nur das wahrnehmen, was wir zum Überleben brauchen, das Übrige werde ausgeblendet. Ein Gedanke, der Beruhigung wie Unwohlsein zugleich auslöst, passiert um uns herum doch so vieles außerhalb unseres Bewusstseins.

Aktiv zu navigieren sei die physisch-sinnliche Wahrnehmung beispielsweise durch Meditation, hier könne der Fokus zumindest temporär frei gewählt werden. Gänzlich anders sei das bei psychischen Erkrankungen, wie Schizophrenie oder manchen Formen schwerer Depression. Von Schizophrenie Betroffene könnten innere Vorstellungen nicht vollständig von der äußeren Realität unterscheiden, litten mitunter an Denkstörungen, Wahn oder Halluzinationen. Dabei gebe es visuelle, akustische und taktile Halluzinationen genauso wie geruchliche und geschmackliche. Würden diese nicht durch Erkrankung herbeigeführt, sondern durch die Einnahme bewusstseinserweiternder Rauschmittel, wie LSD oder Ecstasy, entstünden im Gehirn bisweilen phantastische Bilder außerordentlicher Plastizität. Ein gutes Beispiel dafür, dass unser Gehirn ein durchaus flexibles Abbild der Realität kreieren kann.
Die Performerin, Choreografin und Autorin Mala Kline lenkt den Blick anschließend auf unsere Vorstellungskraft. Darauf, dass wir nicht schlafen müssen, um zu träumen, sondern lediglich die Augen zu schließen brauchen, um von unserer Phantasie mitgenommen zu werden. „Unser Körper reagiert unmittelbar auf diese inneren Bilder, wir können ihn also mit ihrer Hilfe beeinflussen“, sagt sie. In ihrer künstlerischen Arbeit beschäftigt sich Kline deshalb mit verschiedenen Techniken, die das sinnliche Erleben verstärken und uns unserem Inneren näherbringen sollen. Die jüdische Tradition des Kabbalah beispielsweise begreife Farben als Tor zu Seele und Geist, ein mystischer Zugang, der spannende Perspektiven auf ihre eigene Arbeit eröffne, so die Künstlerin.

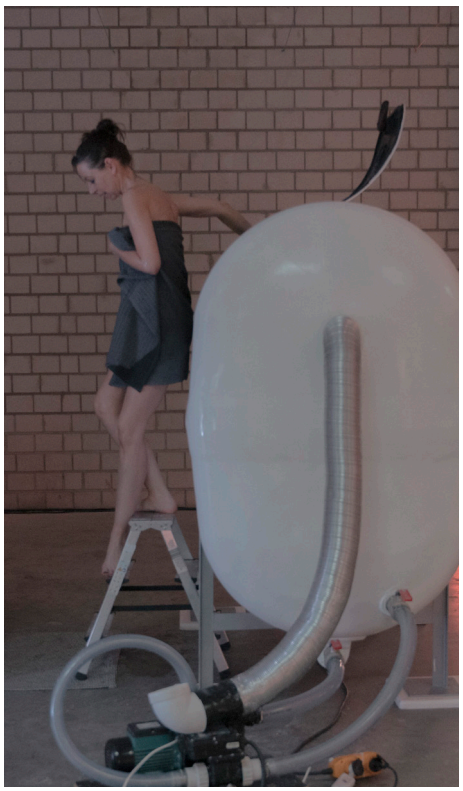
Um einen Einblick in ihre Arbeitsweise zu geben, leitet sie die Teilnehmer*innen an, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, in einem Rosengarten zu sein. „Wählt eine Rose, die euch besonders gut gefällt und stellt euch vor, in diese Rose hineinzuschlüpfen. Anschließend klettert ihr wieder hinaus und betrachtet die Blume von außen. Haben sich ihr Aussehen, ihre Form und Farbe verändert?“ Eine Übung, die ganz unterschiedlich starke Erfahrungen in der Gruppe auslöst. Zwei Teilnehmer*innen berichten, sich der Natur näher gefühlt und dies als sehr persönlichen Moment empfunden zu haben, jemand anderes steht zwischendurch auf und verlässt den Raum, zu intensiv und emotional sei das Erleben gewesen. Mala Kline betont deshalb nachdrücklich, wie wichtig es sei, beim Ausmalen bestimmter Vorstellungen, dem Betrachten von Gegenständen oder Konsumieren von Medien stets auf das eigene Empfinden zu achten und sorgsam darauf zu reagieren.

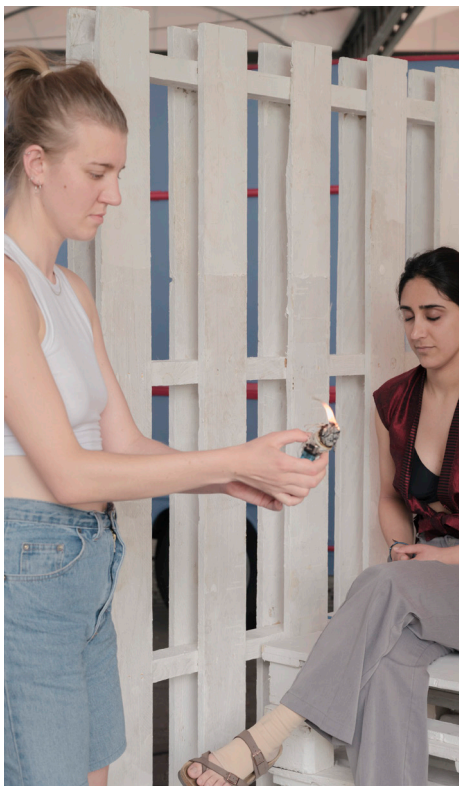
In ihre ganz eigene Welt entführt uns die Musikerin und Performerin Echo Ho an diesem Abend mit elektro-akustischen Sounds und poetischen Texten. An ihrem Pult zupft sie Saiten, lässt Murmeln darüber rollen, drückt unzählige Knöpfe und Schalter. Es entsteht ein Teppich, den sie mit Gesängen ergänzt, die sie dann verzerrt. Kaum ist ein Rhythmus ausgemacht, bricht dieser abrupt ab oder wechselt die Richtung, es rauscht, surrt und summt. Die ovale Maske auf ihrem Kopf erinnert mit ihrer Netzstruktur und den großen grün-schwarzen Augen an ein Mischwesen aus Alien und Fliege. So zersetzt Echo Ho vorhandene Bilder und bekannte Töne, spielt mit Wahrnehmung und Orientierung und trägt uns zum Abschluss des Tages weit davon in unsere Phantasie.

Mit allen Sinnen



So intensiv dieser Tag endet, so beginnt auch der nächste mit einer Atem-Einheit von Gerdi und Frank Schulte. Auf dicken weißen Teppichen kommen Teilnehmer*innen und Performer*innen im Schneidersitz zu einem großen Kreis zusammen. Bastkörbe und Pflanzen in Terrakottatöpfen sorgen für Ruhe und eine erstaunlich starke Verbundenheit zur Natur in dieser industriellen Halle des ES365. Als Ausgangspunkt der Einheit dient die Annahme, bestimmte Atemtechniken würden es uns ermöglichen, in einen sorgenfreien Zustand „zurückzukehren“, da unser Atem eine enge Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herstelle. Diese Verbindung werde häufig außer Acht gelassen, obwohl sie eine wichtige Energiequelle sei, erklärt Gerdi Schulte.
Sie ist Atemtherapeutin und beschäftigt sich in ihrer Arbeit mit Stress- und emotionaler Krisenbewältigung sowie der Entkopplung von gelernten Denk- und Verhaltensmustern.
Um die Konzentration auf die Atemwege zu erleichtern, verteilen wir ein Duftöl auf der Haut. Schultern lockern, Kinn weich werden lassen, Gesicht entspannen. Eine Trommel gibt den Rhythmus des Atmens vor, viermal kurz durch den Mund aus, einmal lang durch die Nase ein, immer und immer wieder. Entspannung macht sich breit, hier und da ist ein herzliches Gähnen zu hören. Nun wird gesteigert und zehnmal laut durch Mund und Rachen aus-, zehnmal durch die Nase eingeatmet. Kribbeln in den Fingern und Lippen, angekommen im Hier und Jetzt. „Durch das Tempo und den alltäglichen Druck merken wir gar nicht mehr, welche Energie wir durchs Atmen kriegen können“, betont die Atemtherapeutin anschließend. Umso wichtiger sei es, die Verbindung zwischen dem Atem und dem eigenen Ich immer wieder neu herzustellen.
Im nächsten Schritt wird die Übung deshalb intensiviert: Die Teilnehmer*innen liegen auf den Teppichen, Arme und Beine von sich gestreckt, Decken und Kissen unter dem Kopf. Jetzt geht es darum, sich völlig in den Atem hineinfallen zu lassen – Kiefer entspannen, alles loslassen, Tempo. Immer lauter wird es, bald füllt der Rhythmus die ganze Halle. „Wenn sich der Körper bewegen will, lasst ihn sich bewegen“, ruft Frank Schulte. Der Klang- und Medienkünstler unterrichtet seit Jahren taoistische Gesundheitsübungen und lenkt den Rhythmus unseres Atmens hier mit Trommelschlägen. Bäuche und Brustkörbe heben und senken sich in berauschendem Tempo, Arme und Beine zucken, lautes Lachen. „Obwohl man alles locker lässt, braucht es eine unglaubliche Konzentration“, sagt eine Teilnehmerin später.





„Man lässt sich fallen, entspannt den ganzen Körper und spürt gleichzeitig eine totale Anstrengung. Aber durch das Tempo und die Intensität des Atmens ist es schwer, aufzuhören und auszubrechen, es ist wie ein Drang, zu dem dann Euphorie dazukommt, oder auch mal leichte Panik“. Erschöpfte Körper und ausgelassene Stimmung in der Pause, auch Entspannung und Leichtigkeit stellen sich ein. Jetzt sind wir mittendrin im körperlichen Erleben.

Beim „Parcours der Sinne“ können unter Anleitung von Sopranistin Carolina Rüegg Kraft und Möglichkeiten der eigenen Stimme ausprobiert werden. Ganz anders lässt uns das Kollektiv studio s:o:m Akustik erleben, mit seiner Soundinstallation „permeable sonosphere“. Während wir in einer weißen Klangschale sitzen, werden hier Schwingungen und Vibrationen körperlich spürbar, Schauer gehen über die Haut. Till Bödeker hingegen entzieht uns mit seiner Installation „Think Outside The Box“ sämtlichen sensorischen Reizen – ein Erlebnis, dass dem Ganzfeld-Versuch vermutlich am nächsten kommt. Die Box ist ein selbstgebauter und mit warmem Salzwasser gefüllter Isolationstank, in dessen Inneren alles schwarz und stumm ist. Mutige steigen bis zu eine Stunde lang hinein und berichten von einer veränderten Raum- und Selbstwahrnehmung: „Das Wasser trägt einen und obwohl der Raum klein ist, fühlt man sich nicht eingeengt. Der eigene Stress wird weniger und das was außerhalb der Box ist, ist plötzlich unwichtig. Ich fühle mich klarer im Kopf, bin konzentrierter. Wenn die Zeit vorbei ist und man aus dem Tank aussteigt, wirkt alles ziemlich grell, laut und hektisch.“

Draußen, im Schatten vor dem Halleneingang, werden die Sinne indes bei geschlossenen Augen mit Räuchersalbei belebt. Die Bedürfnisse, Wünsche oder gar Forderungen, die sich während der Schule des Erlebens formiert haben, können in einem persönlichen Manifest bewahrt werden. Bei leiser Musik stehen dazu an langen Tischen Papier und Stifte bereit. Hier ist man beisammen und im Schreiben doch für sich. Die Texte, die dabei entstehen, werden gefaltet und mit dunkelrotem Wachs versiegelt, ein Moment, der den Fokus dieses Projekts auf das persönliche Erleben und das eigene Selbst feierlich unterstreicht.

Von den Wegen der Musik

Am Abend nimmt uns Isabelle Pabst mit Stimme und Gitarre auf eine weitere, ganz ungewöhnliche Reise mit, hinunter in die Tiefsee – denn die Musikerin und Sängerin taucht leidenschaftlich metertief auf angehaltenen Atem, auch Free Diving oder Apnoetauchen genannt. „Beim Free Diving geht es ganz viel um mentale Entspannung, weil wenn du nur die Luft anhältst und in der Tiefe bist, dann kann es sein, dass du Panik bekommst. Deswegen versuchen wir, uns vorher an Land schonmal runterzubringen mental. Du atmest zum Beispiel doppelt so lang aus wie ein und dann wird dein ganzes System schon langsamer.“ Den Atem verlängern, nennt sie das. Während der ersten Meter unter Wasser gehe es darum, so ruhig wie möglich zu schwimmen, damit die Herzfrequenz niedriger wird. „Ab einer bestimmten Tiefe, bei mir ist das etwa auf fünfzehn Metern, hast du keinen Auftrieb mehr, du kannst die Arme anlegen und dich in die Tiefe ziehen lassen.“ Trotz der ruhigen Gitarrenklänge geht bei diesen Worten ein Raunen durch die Gruppe, hier und da ein Stöhnen. „Wenn du das erzählst, fühlt es sich an, als sei ich mit dir da unten in der Tiefe, das ist irgendwie schön, aber auch sehr beklemmend“, sagt eine Teilnehmerin, „ich will einfach nur zurück an die Wasseroberfläche“. Entstehe dieses Gefühl unter Wasser, gelte es das eigene Gehirn zu beruhigen und sich aufs eigene Innere zu konzentrieren, betont Isabelle Pabst. Weil Panik sich schnell ausbreite und man dabei Orientierung und Kontrolle verliere. Deshalb bestehe das Training aus körperlichen wie mentalen Übungen. Sobald man den richtigen Weg für sich gefunden habe, sei der Tauchgang ein berauschendes Erlebnis, durch die unmittelbare Nähe zur Natur, die Stille unter Wasser und die intensive Begegnung mit sich selbst. All das finde immer wieder auch Eingang in ihre Musik, in Rhythmen und Texte. „Und trotzdem“, so Pabst, „ist der Moment des Auftauchens einer der schönsten. Wenn sich die Lunge rasant mit Luft füllt und die Sonnenstrahlen dir ins Gesicht scheinen, ist das pures Glück, du fühlst dich wie im Rausch“. Leichte Anspannung und große Augen bei allen Anwesenden. Doch als die letzten Töne der Gitarre verklingen, machen sich Erleichterung und Erstaunen breit – über die Intensität dieses gemeinsamen Tauchgangs und die Tiefen, in die Musik und Vorstellungskraft uns tragen können.

Bei Wein und Käse, Weintrauben und Baguette, klingt dieser heiße Julitag aus. An der langen Tafel, mit Blumen geschmückt, hallen die Eindrücke noch nach, wird aufgeregt von herausfordernden Gefühlen und ungewohnten körperlichen Empfindungen berichtet. „Wir stoßen darauf an, dass wir diese Tage hier gemeinsam erleben dürfen“ – eine Euphorie, die noch einige Tage anhalten wird.

Etwas müde und erschöpft beginnt nach einem ausgedehnten Frühstück im FREIRAUM der letzte Tag. In seinem Vortrag spricht der Komponist Gordon Kampe über die berauschende Kraft der Musik und darüber, wie unterschiedlich Euphorie und Ekstase von Musiker*innen gelebt werden. Kampe ist Professor für Komposition an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg und berichtet mit großem Spaß vom eigenen Ausflippen vor den heimischen Musikboxen und von betörenden Konzerterlebnissen. Plötzlich ist die Müdigkeit im FREIRAUM wie weggeblasen und spätestens als Simon Rattle auf dem Bildschirm den Taktstock fliegen lässt, wippen Füße und Hände im Takt. Denn das Gefühl, wenn Musik einen mitreißt, hat vermutlich jede*r schon erlebt.

„Dann flippe ich aus!“

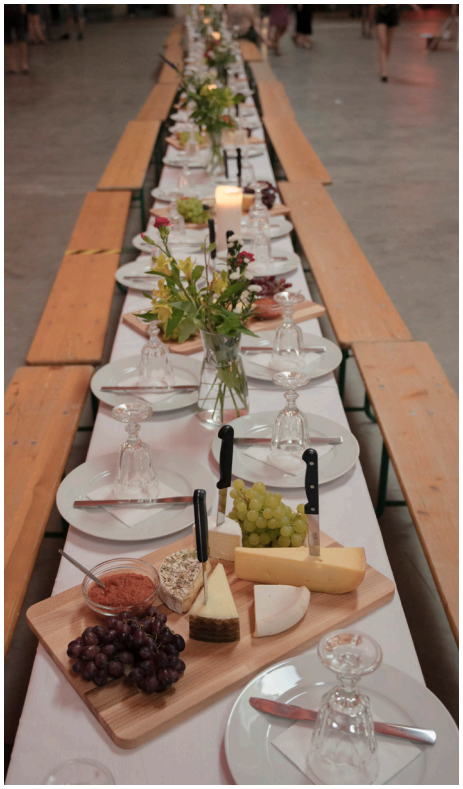
Gordon Kampe, Professor für Komposition, Hochschule für Musik und Theater Hamburg

„Voller Bewunderung bin ich deshalb, wenn es berühmten Dirigent*innen gelingt, die historisch verabredeten Gesten trotz totaler Ekstase absolut auf den Punkt zu liefern. Dann flippe ich aus“, sagt Gordon Kampe. Allerdings müsse zwischen innerer und äußerer, leiser und lauter Ekstase unterschieden werden, zwischen zitternden Augenlidern und fliegenden Armen. Die totale Kontrolle gehöre genauso zum Dirigieren, wie das inszenierte Ausrasten, beides sei immer wieder zu beobachten und irgendwie Teil des Geschäfts. Ähnlich dem Apnoetauchen bedarf es auch hier eines intensiven mentalen Trainings, um Orientierung, Kontrolle und Form trotz euphorischer Gefühle zu behalten.
Darum, eben diese Kontrolle bewusst einzuschränken und die Wahrnehmung zu erweitern, dreht sich der anschließende letzte Input von Bernd Brabec de Mori. Er ist Post-Doc am Institut für Musikwissenschaft der Universität Innsbruck und forscht seit vielen Jahren zu Musikpsychologie und indigener Musik des südamerikanischen Tieflands, der Karibik und Ostasiens sowie dortigen Ritualpraxen. „Bei medizinischen Heilzeremonien werden häufig Gesänge für die Geister angestimmt, Tabak geraucht und Ayahuasca getrunken“, erzählt er. Dieser psychedelisch wirkende Pflanzensud sei für seine wahrnehmungsverändernde Wirkung bekannt und werde von Angehörigen verschiedener Amazonas-Ethnien genutzt, um sich während der Zeremonien in einen Trance-Zustand zu versetzen. Dahinter stehe die Auffassung, dass Heilung durch ein intensiveres Erleben von Akustik, Geschmack, Geruch und Berührung gefördert werde – so bekommt unsere sinnliche Wahrnehmung eine erweiterte Funktion.

Schule des Erlebens 2022 – Eine Begegnung, die es in sich hat

Beim abschließenden Zusammensitzen zeigt sich die Fülle der Eindrücke und Gedanken. Was es bedeutet, wenn sinnliche Erfahrungen und das Gefühl für den eigenen Körper von äußeren Reizen überlagert werden. Nicht umsonst heißt es dann „den Boden unter den Füßen verlieren“, geht doch das Bewusstsein für den Moment und den eigenen Platz in Zeit und Raum schnell unter.
Dass Künstler*innen mit ihren Werken die Grenzen unserer Wahrnehmung aufzeigen, sie aber auch umkehren, schärfen und gänzlich aus den Angeln heben können, hat diese Schule des Erlebens mühelos und voller Leidenschaft gezeigt. Wie Musik und Tanz, Performances und Installationen in Unterbewusstsein, Herz und Seele gelangen, uns aufwühlen und beruhigen können, traurig, nachdenklich oder glückselig stimmen. Wie sie Gänsehaut und Bauchkribbeln auslösen, Kopfschmerzen bereiten, Tränen und Herzklopfen verursachen können. Passiert das nicht sogar zuerst und affektiv, bevor dann das Nachdenken und kognitive Verarbeiten von Inhalten folgt? Warum sprechen wir so selten darüber, haben kaum Worte für das sinnliche Erleben von Kunst?
Es braucht also mehr Zeit und Raum für solcher Art Erfahrungen im Alltag, in Lehre und Beruf genauso wie in Gesellschaft oder dem Kontakt mit sich selbst. „Dieses intensive Potential, das in der Begegnung mit dem eigenen Körper steckt, lässt mich nicht los“, sagt Ben J. Riepe. Um diesem Erleben mehr Platz und damit Relevanz in unser aller Alltag geben zu können, bedarf es neben der künstlerischen Beschäftigung auch an Sensibilität und Worten für sinnliche Empfindungen.
Wie Gemeinschaft und Beisammen sein in der Offenheit dafür aussehen können, haben wir in Düsseldorf und Unna erlebt. Jetzt dürfen sich diese Erfahrungen erstmal setzen, dürfen Zeit brauchen und müssen dabei kein Ziel verfolgen. Gar nicht so einfach das zu zu lassen – die Schule des Erlebens geht also weiter, von hier an auf ganz individuellen, persönlichen Wegen.

Credits



„What about the Senses?“ – Schule des Erlebens 2022 ist ein Projekt von Ben J. Riepe und Team.

Unterstützt durch das NATIONALE PERFORMANCE NETZ – STEPPING OUT, gefördert von der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien im Rahmen der Initiative NEUSTART KULTUR. Hilfsprogramm Tanz, durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen, der Kunststiftung NRW und dem Kulturamt der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Modul #1
30 apr + 1 mai & 29 okt 2022 BJR Studio
Modul #2
10 jun 2022, Zentrum für Internationale Lichtkunst Unna
Modul #3
17 – 19 jun 2022, BJR Studio + FREIRAUM, es365
Add-on
12 nov 2022 FFT Düsseldorf

Künstlerische Leitung: Ben J. Riepe

Team Ben J. Riepe: Izaskun Abrego (Administration/Produktion), Janine Blöß (Dramaturgie), Nassrah-Alexia Denif (Management/Kommunikation), Jolande Hörrmann (Projektleitung Digitale Agora), Jan Kollenbach (Projektleitung Schule des Erlebens & FREIRAUM), Jessica Prestipino (Projektleitung BJR Produktionen), Darwin Díaz (Choreographische & Produktionsassistenz)

Performance: Alejandro Russo, Igor Sousa, Jolinus Pape, Leonie Türke, Luisa Fernanda Alfonso, Lujain Mustafa, Paula Pau, Sudeep Kumar Puthiyaparambath, Tyshea Suggs

Technik: Philipp Zander, Moritz Bütow, Lukas Schulz

Foto: Katharina Kemme

Text der vorliegenden Dokumentation: Elisabeth Luft

Visuelle Kommunikation: dasbuero. Puder und Müller

Sessions, Inputs, Konzerte, Installationen, Performance-Try Outs von und mit: Erich Kasten, Mala Kline, Echo Ho, Gerdi Schulte, Till Bödeker, studio s:o:m, Carolina Rüegg, Isabelle Pabst, Li Ning, Gordon Kampe, Bernd Brabec de Mori, Ben J. Riepe & Team

nationales performance netz
Die Beauftragte der Bundesregierung für Kultur und Medien
NEU START KULTUR
Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen