

Dr. Detlef Kappert



Institut für Tanz und Bewegungsdynamik
Kopernikusstrasse 11
46147 Oberhausen
Tel.: 0208 62902930
Mobil: 0177 30 41 379
E-mail: DKappert@tanzimprovisation.de

TIA 2

Ich freue mich, zu dem Workshop "Lehnung, Umgang mit Gewicht als Solo und Duo Technik" einladen zu dürfen.

Text aus dem Buch „Tanz zwischen Tanz und Therapie“ EAN 978-3-000311505, 18 €
„Viele Menschen haben im Leben einerseits große Angst, Verantwortung abzugeben, anderen zu vertrauen, sich stützen zu lassen. Auf der anderen Seite kommt es in schweren Krisensituationen oft zu einem unkontrollierten Sich-Fallen-Lassen, in der dem anderen die totale Macht und Verantwortung gegeben wird, was meist entweder zu Missbrauch oder einem Zurückweichen der überlasteten Helfer aus der Hilfestellung führt. Eine gelöste lockere Selbstständigkeit in Verbindung mit Vertrauen und einem dosierten Sich-Überlassen, ein Rhythmus von Eigenständigkeit und Anlehnung an andere scheint geübt werden zu müssen. Genau darum und um eine Erkenntnismöglichkeit der Schwierigkeiten geht es in dieser Stunde: Die Teilnehmer lernen, frei zu tanzen und Gewicht an andere in einer Lehnung aus dem Tanz heraus abzugeben.“

Der erste Punkt ist die Fähigkeit, wirklich Gewicht abzugeben, sich zu lehnen und dabei nicht in den Fußgelenken festzuhalten oder in der Hüfte abzuknicken.

Der zweite Punkt besteht darin, das richtige Timing zu haben, sich nicht blind fallen zu lassen, sondern so klar aus dem Tanz heraus in eine bestimmte Richtung auf den anderen zuzufallen, dass dieser Zeitpunkt und Richtung erkennen, somit richtig reagieren kann. Damit sie gut und sicher aufgefangen werden können, müssen die Fallenden außerdem in einer bestimmten Art die Balance halten.

Der letzte Punkt besteht darin, Tanz und Lehnung organisch zu verbinden und sich nicht erst allein zu bewegen, dann nach jemanden zu suchen und dann mit einem deutlichen Bruch in der Bewegung isoliert fallen zu lassen.

Jeder dieser Punkte ist für sich eine Quelle reichhaltiger Selbst- und Fremdbeobachtungs- und Erfahrungsmöglichkeiten.“

Die Texte dürfen gerne zitiert werden, wenn ein klarer Zitier-Verweis z.B. (Dr. Detlef Kappert Texte Homepage) auf diese Quelle hinweist. Geschieht dies nicht, ist jedes Zitieren, auch auszugsweise untersagt.

© Verlag für Ästhetische Bildung, Oberhausen 2026