



Company Karwan Omar – Zeitgenössischer Tanzverein  
Oberallmendstrasse 12, CH-6300 Zug  
+41 76 496 97 97, info@companykarwanomar.ch

## Tanzend den eigenen Kern entdecken

Wie hängen Tanz und Gefühle, Gedanken und Energie zusammen? Im Tanz kann der Mensch in Kontakt mit sich und seiner Geschichte treten. Wie kann das Tanzen für die Kontaktaufnahme mit dem Inneren funktionieren und dann einen Anstoss für Veränderungen initiieren? Diesen Kernfragen möchte ich in meinem Projekt nachgehen.

### Motivation

Im Jahr 1999 bin ich als Asylsuchender in die Schweiz gekommen. In meinem Heimatland Kurdistan/Irak hatte ich 1994 das Studium in Tanz und Theater an der Kunstakademie in Bagdad mit dem Bachelor abgeschlossen und bereits als Tänzer, Schauspieler und Choreograph in zahlreichen Ballett-, Theater- und Filmproduktionen mitgewirkt. Daneben erhielt ich diverse Lehraufträge. In der Schweiz konnte ich bald nach meiner Ankunft eine Ausbildung in Modern Dance beginnen und später noch den Nachdiplomstudiengang in Tanzpädagogik an der Hochschule der Künste Zürich abschließen. Seither habe verschiedene Produktionen in der Schweiz sowie in meinem Heimatland entwickelt und als Lehrer mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gearbeitet. Meine Emotionen durch Bewegungen auszudrücken und meine Leidenschaft für den Tanz auszuleben, waren für mich eine heilsame Erfahrung. Mein Anliegen ist es, das Potential des Tanzes mit seiner therapeutischen Wirkung für die Persönlichkeitsentwicklung zu erforschen.

Meine Forschung setzt da an, wo Menschen eine Geschichte zu erzählen haben, bei Menschen, die möglicherweise bisher noch nie Gelegenheit hatten, ihre eigene Geschichte und ihre Träume zu formulieren, deren Leben vom Überleben geprägt war und deren Zukunftsperspektive ungewiss ist.

*„Mich interessiert nicht, wie die Menschen sich bewegen, sondern was sie bewegt“ Pina Bausch*

### Meine Erfahrungen im Tanzunterricht

Meine Erfahrung ist es, dass sich das Tanzen auf verschiedene Ebenen des menschlichen Befindens auswirkt, d.h. dass es sowohl die geistigen als auch die körperlichen Fähigkeiten anregt.

Ein Kursteilnehmer gab mir folgende Rückmeldungen: „Tanzen bedeutet, meine Grenzen zu spüren und zu erweitern, mich zu öffnen und anderen auf eine unmittelbare Art zu begegnen, zu spüren, wo ich stehe und wo es mich hinzieht, was aus mir herauskommt und was ich zurückhalte.“

### Leitgedanken meiner Arbeit

Was wir vom Menschen sehen ist sein physisches Erscheinungsbild und die Art und Weise wie er sich bewegt. Daraus spricht seine Emotionalität ebenso wie seine Gedanken.

Grundprinzipien, die ich in meiner Arbeit verfolge sind **Zufriedenheit** und **Freiheit** für den Tanzenden. Dabei begegne ich ihm **offen, respektvoll** und **neutral**, fühle mich **empathisch** in die Person ein und **ermutige** diese. Denn Menschen werden im Laufe ihres Lebens oft entmutigt, ihre Kreativität eingeschränkt oder ihre Anliegen nicht erhört. Negative Erfahrungen sollen durch den Tanzunterricht Positive gegenübergestellt werden.

## Mein Vorgehen im Tanzunterricht

Die Natur des Körpers, sein Ausdruck, seine Kraft und Sinnlichkeit soll sich entfalten und ästhetische Bewegung artikuliert werden können. Ich biete Anregungen für neue Bewegungsmöglichkeiten und erweitere darüber das Bewegungsspektrum. Der **Zeitgenössische Tanz** eignet sich durch die Vielfalt an Tanztechniken, Improvisations- und choreographischen Möglichkeiten besonders gut dafür. Inspiriert haben mich die Konzepte von *Martha Graham (eine amerikanische Ikone des Modern Dance)*, die die Kraft des Unbewussten sowie der Mythen und Symbole in ihre Arbeit einfließen liess, dann die Bewegungsanalysen von *Rudolf von Laban (Theoretiker aus dem Ausdruckstanz)* und der lyrische Stil und die literarischen Motive von *José Limon (Modern Dance)*.

**Elemente meines Unterrichtes** sind der **Kreis als Symbol der Einheit** zu Beginn meines Unterrichtes, eingängige **Musik** aus einem breiten Repertoire mit einladenden Rhythmen und der Umgang mit dem **ganzen Raum** (Boden, Wände etc.). Für mich als Pädagoge sind eine offene Körpersprache, Erfahrungen in unterschiedlichen Tanzstilen und ein breites Bewegungsrepertoire unabdingbar.

**Labans Bewegungsanalyse** als Beobachtungssystem unterstützt mich dabei. Ich arbeite gezielt mit **Tanz am Boden**, um mit der Schwerkraft zu experimentieren, mit Elementen aus der **Kontaktimprovisation**, um die Eigenwahrnehmung und die Körperpräsenz im Kontakt mit einem anderen Körper zu schulen. Beim **Tanzen mit geschlossenen Augen** wird die Aufmerksamkeit nach Innen gerichtet und der Schüler kann einen Zugang zu seinen Unbewussten herstellen.

## Projektidee

Menschen aus Gruppen / Institutionen sollen durch meine **integrative Arbeiten** in Zug und der Zentralschweiz angesprochen werden:

- Asylzentren
- Theater und Tanzgruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Kirchengemeinden
- Stiftung Maihof und Zuwebe, eine Institution für Menschen mit einer geistigen oder psychischen Beeinträchtigung, in Kanton Zug
- Psychiatrische Kliniken sowie Institutionen wie die Stiftung Phönix
- Vereine
- Gefängnis

Für mein Projekt möchte ich Wochenendworkshops mit den verschiedenen Gruppen durchführen und am Ende eine Tanzaufführung als Ergebnis präsentieren. Aus jedem Workshop wähle ich dann die Tänzerinnen / Tänzer aus, die sich besonders engagiert, besonderes Talent gezeigt oder die den Wunsch geäußert haben, weiter tanzen zu wollen. Tänzerinnen / Tänzer mit unterschiedlichsten Erfahrungen und Hintergründen kommen dadurch zusammen. Mit diesen Personen wird eine Tanzklasse gegründet, mit der ein intensives Tanzprojekt mit zwei bis drei Proben pro Woche vorbereitet wird. In dieser Tanzklasse arbeite ich mit einem Bewegungssystem, das von der *Counter technique*, (*zeitgenössischen Tanztechnik von Anouk van Dijk*) inspiriert ist und zusammen mit der Improvisationstechnik zum freien Ausdruckstanz führen soll.