

Kultiversum

Workshop

Die Chemie der Ekstase

Irene Sieben über Adrenalin und Endorphine und ihre Folgen für den Tanz. Pure Energie und wie Künstler sie beherrschen: Meg Stuart, Yasmien Godder, Cena 11, Elizabeth Streb, Mathilde Monnier, Wim Vandekeybus und Rubato

Hip, Hype, Hurra! Zwei Hütchen auf den Nieren – links ein dreieckiges, rechts ein halbmondförmiges – produzieren die Droge unserer Zeit: Adrenalin. Jener Botenstoff, der allen Kreaturen zu Flight und Fight verhilft und somit ihr Überleben sichert, schafft pure Energie und führt im Schlepptau eine Droge mit, die Schmerzen stillt und high macht: Endorphine. Diese Reaktionskette des autonomen Nervensystems ist das älteste Geschenk der Evolution an eine Menschheit, deren urbane Lebensweise den Kampf gegen wilde Tiere und die Flucht zu Fuß längst hinter sich gelassen hat, für die der Botenstoff ursprünglich erschaffen wurde. Wettbewerb, Zeitdruck, Aggression, Angst katapultieren den Stadtneurotiker heute unverwandt in ein ähnliches biochemisches Klima erhöhter Energiebereitschaft. Doch der meist ungenutzte Kraftschub staut sich. Was bleibt, sind Schlacken im Organismus und ein Zustand, den wir Stress nennen.

Was Manager, Feuerwehrleute, Notfallmediziner, überreizte Mütter, Eheleute im Clinch ins Burnout-Syndrom und schlimmstenfalls in die Chronic-Fatigue-Falle katapultiert, nutzen Tänzer als tägliches Brot. Manche sind süchtig nach Adrenalin und in Extremsituationen höchster körperlicher Aktivität nach dem Hochgefühl, das ihnen die körpereigenen Opiate bescheren. Endorphine sind Eiweißstoffe, die in der Tat suchterzeugend wirken wie Heroin und Morphin, gekoppelt an Bindungsstellen im Gehirn. Sie sind es, die den Auftritt eines Performers auch bei Jetlag oder Grippe, der Ballerina das Beenden ihres Solos nach Bänderriss oder Ermüdungsbruch möglich machen. Endorphine dämpfen Angst ein und machen Lust auf immer mehr Workout. Unter Sportlern nennt man es runner's rush. In diesem Zustand höchster Seligkeit kann auf Nahrung verzichtet werden. Und umgekehrt: Nahrungsentzug verhilft zu einer erhöhten Ausschüttung von Endorphinen. Ein Teufelskreis für Magersüchtige. Bewegungskünstler haben also das zwiespältige Glück, diese Säfte durch extreme Belastung oder gewalttätige Konfrontationen hervorzulocken und sich an ihnen abzarbeiten. Sie können Ausnahmezustände provozieren, Ekstase erzeugen oder – in wunderbarer Balance zwischen Aktivität, Ruhe und tiefer Hingabe – «Flow» erleben, wie es der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi nennt. Ist es die unmittelbare Nähe zum Instinkt, zu den reflexhaften körperlichen Reaktionen ursprünglicher Emotionen wie Furcht, Angst und Wut oder Verlust der Kontrolle, der die Konfrontation mit Gewalt, Kampf und Trauma in den Künsten heute so attraktiv macht? Meg Stuart, Wim Vandekeybus, Mathilde Monnier, Elizabeth Streb sind nur einige Beispiele von Choreografen, die – bewusst oder intuitiv – an der Schwelle zum Unbewussten forschen, um Überlebensreaktionen freizulegen, die Verletzlichkeit, Destruktion, Lebengier und Besessenheit des Menschen theatral verkörpern. Doch zuvor etwas Physiologie.

Adrenalin wird in der Nebenniere gebildet, einer Drüse mit innerer Sekretion. In Biosynthese mit Keim-, Bauchspeichel-, Thymus-, Schilddrüse, Hypo- und Epiphyse im Gehirn regeln diese Hormonproduzenten Wachstums-, Fortpflanzungs- und Überlebensprozesse. Sie sorgen für die innere Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus, Aktivität und Ruhe, den beiden Aspekten des autonomen Nervensystems. Ein Blick auf die Evolution erklärt die noch immer gültigen Reaktionen

dieses uralten Programms unserer Gene. Die unwillkürlichen Bereiche des (dreiteiligen) menschlichen Gehirns sind identisch mit den betreffenden Arealen der Säugetiere und Reptilien. In lebensbedrohlichen Situationen wird, wie vor Jahrmillionen, das «Reptiliengehirn» aktiviert (Zentrum für Triebhandlungen), unterstützt durch das «Säugetiergehirn» (limbisches System), das zusammen mit dem Mandelkern die Emotionen steuert und Erinnerungen speichert, also Lernen möglich macht.

Wenn Gefahr droht, geben die Nebennieren Adrenalin (auch Noradrenalin und Cortisol) ans Blut ab. Der Sympathikusnerv wird stimuliert. Das heißt: Alarm. Pure Energie wird freigesetzt, blitzartige Reaktionen sind möglich: Puls, Blutdruck, Atemfrequenz steigen, Pupillen und Bronchien erweitern sich, Fett- und Zuckervorräte werden aus ihren Speichern gelöst, Magen und Darm entledigen sich ihres Ballasts und drosseln ihre Funktion, Blut pumpt in die Skelettmuskulatur, vor allem in die Beine. Körpereigene Opiate drosseln die Schmerzempfindung. Unruhe und Angst begleiten diesen Prozess stark erhöhter Wachsamkeit.

Nun hat die Zivilisation die Alarmreaktion Raufen oder Laufen zwar überflüssig gemacht, nicht aber die erhöhte Leistungsbereitschaft bei der Adrenalinausschüttung. Der Trauma-Therapeut Peter A. Levine verweist in seiner Arbeit mit traumatisierten Menschen auf einen weiteren Aspekt: Neben Flucht und Kampf gibt es in der Natur eine weitere Option zum Überleben: den Totstellreflex. Der funktioniert so: Schleift der Feind das leblos scheinende Tier an einen Ort, um es später zu verzehren, kann die Beute – erwacht und freigeschüttelt aus der Starre – in einem unbeobachteten Moment fliehen. Die Immobilitätsreaktion hilft dem Tier, keinen Schmerz zu spüren und nicht zu leiden. Levine sieht die Erstarrungsreaktion «als Geschenk der Wildnis an uns», speziell an jene Menschen, die in traumatischen Situationen erstarrt sind und die instinktive Unterwerfung angesichts einer übermächtigen Bedrohung nicht als Stärke, sondern als Schwäche und Hilflosigkeit deuten.

Traumasympptome entstehen (so Levine in «Trauma-Heilung», Synthesis 1998) «nicht durch das traumatische Erlebnis, sondern durch die erstarrte Energie, die nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden ist. Solche Energierückstände bleiben als posttraumatische Belastungsstörungen im Nervensystem gebunden.» Das Trauma entsteht, wenn das tierisch-instinktive Verhalten nicht zu einem entsprechenden Abschluss kommt. Das äußert sich in extremem Zittern. Levines Heilungsstrategie: das «Auftauen» zu unterstützen, die instinktive Reaktion des Schüttelns und Zitterns in bewusste, gefühlte Aktion zu verwandeln und so im Nachhinein Fähigkeiten zur Flucht zu mobilisieren. Diesen Phänomenen der Erstarrung, des Zitterns und Bebens begegnen wir in den Choreografien von Meg Stuart. Die körperlichen Reaktionen von Furcht und gebundener Fluchtenergie, die Ekstase im Fliehen und Kämpfen brechen sich in «Alibi» Bahn, aber auch in «Visitors Only». Das Ich ist verbraucht, ausgelöscht, auf Instinkt oder Schmerz reduziert. Körperwissen brachial herausgekitzelt wird auch in «Swallow My Yellow Smile» (einst fürs Ballett der Deutschen Oper Berlin geschaffen). Auf der Suche nach verbotenem Terrain unter der Haut sucht Stuart den Gegenpart zum schwerelos fliegenden Ballerinenkörper: Ein Mann strauchelt, droht zu fallen, stürzt, rappelt sich auf, um erneut zu stolpern. Eine virtuose Fallkaskade sorgt für heftige Adrenalinschübe, nicht nur beim Tänzer, auch beim Beschauer. Dem Albtraum, die Balance nie wiederzugewinnen, wir sind ihm atemlos schwitzend ausgesetzt. Virtuos ist das wie die Konfrontation eines Paares in «No Longer Readymade». Die Frau auf dem Arm wird achtlos weggeworfen, rollt mit rückläufiger Energie gegen alle Gesetze der Schwerkraft zurück in die Arme des stehenden Mannes, wieder und immer wieder auf und ab. Nur mit Adrenalin ist das möglich. Und mit höchster künstlerischer Potenz.

«There is no dancing in this place», heißt es in «Forgeries, Love And Other Matters» von den begnadeten Akteuren Meg Stuart und Benoît Lachambre. Kein Tanz? Kein Tanz der höchstästhetischen Harmonie, aus der die Schlacken unbewusster Schreck- und Schockreaktionen eliminiert sind. Tanz am Abgrund. Tanz der Entblößung. Der physische Ausdruck von Angst, von Furcht vor Intimität, Gewalt, Horror, Folter, Terrorismus, er darf sich verkörpern und als Phänomen kompositorisch verwandeln.

Das Einfrieren im Schock an Kriegsschauplätzen und bei Selbstmordattentaten hat Yasmeen Godder in «Strawberry Cream And Gunpowder» in Szene gesetzt. Jede Berührung erstarrt unter feindlichem Griff, setzt rabiate Attacken frei. Sie zerren, trampeln, treten, werfen, brüllen, hängen einander auf. Das Erstarren wirft immer wieder neu die Frage auf: Werde ich von diesen Bildern aufgehetzt oder abgehärtet? Auch Mathilde Monniers «Frère & Sœur» zeigt erschreckende Variationen des Kampfes und Schmerzzufügens, schamlos direkt und aufgeheizt. Hineingesogen in die wechselnden Paarattacken fühlt sich der Beschauer, anders als beim Boxkampf, involviert, denn hier scheint aus unerklärlichem, vielleicht nur instinktivem Genuss die beste Freundin zum Feind zu mutieren. Die Grenze zwischen Zärtlichkeit und rohem Griff ist dünn.

Auf der Spur animalischer Instinkte in realer Gefahr scharrt Wim Vandekeybus schnaubend mit den Hufen. In jedem Mann schlummert die wilde Kreatur, unbezähmbar wie «In Spite Of Wishing And Wanting» zeigt. Lust am Risiko, an rauschhafter Verausgabung in Angstzuständen macht ihn zum Erforscher der Urinstinkte bis hin zu Tod und Verwesung. Die New York Times benannte seinen Action-Dance «Adrenalin-Choreografie» und rühmte Feuer, Wildheit, Tempo und Wagemut.

Grenzwertig bis an die Schwelle realer Schmerzerfahrung ist auch die «Action Work» von Elizabeth Streb. Seit 1976 schon schindet sie ihre Tänzer massiv an Recks, Trapezen und circensischen Maschinen. Ihre Tänzer sind Meister ihrer Reflexe, knallen gegen Wände und Böden mit der gleichen Schmerzlust wie die Brasilianer von Cena 11, die mit krachendem Geräusch kerzengerade und ohne den schutzreflektorischen Beugemechanismus bäuchlings zu Boden stürzen. Obsessiv sind diese Fallorgien und schwer erträglich für den instinktiv zusammenzuckenden Zuschauer. Nur körperlich äußerst gut organisierte Tänzer können diese Pein mehr oder weniger unverletzt überleben. Und nur bei großem Glück ist so viel Adrenalin und dadurch Endorphin im Spiel, dass der akute Schmerz nicht gefühlt wird – allenfalls der danach. Körpereigenes Opiat ist nämlich kurzlebig, seine Halbwertszeit liegt bei etwa fünf Minuten. Dann ist bereits die Hälfte abgebaut und die Lustzentren brauchen neue Stimulation, die Schmerzrezeptoren neue Blockaden.

Zu einer Reflektion dieses heißen Themas Adrenalin lädt Rubato. In der Stille. Auf der Suche nach dem subtilen alltäglichen Adrenalinausstoß in der Rushhour der Beziehung öffnen sie den Blick auf sich als Paar. Das Duett «Adrenalin» konfrontiert uns mit der Isolationszelle Wohnzimmer: begrenzt von einer Übereck-Gardine, die das Publikum einbezieht oder ausgrenzt. Blicke, Berührung, körperliche Nähe in lauerndem Verharren oder gebremstem Fluchtverhalten zwischen zwei Sesseln und Fernseher schaffen ein Klima sirrender Bedrohung und ganzkörperlicher Berührung. Ja, auch Sex und Liebesräusche brauchen Adrenalin. Bei Ärger gesellt sich Noradrenalin dazu. Jutta Hell und Dieter Baumann spielen auf der Klaviatur der feinen atmosphärischen Schwankungen. Licht, Dunkelheit und Klang, die Nähe zu den Akteuren, bezieht uns als Voyeure intensiv mit ein.

Baumann: «Adrenalin ist eine Droge, vielleicht die zeitgenössische Droge. Wir haben für uns die These aufgestellt, dass wir nicht mehr anders leben können als mit einer ständigen Adrenalinreizung – die Nebenniere als <zweites Herz>, eine Abhängigkeit, die unmerklich die Gefühlslandschaften dominiert und mit einem besonderen <Lack>

überzieht. Obwohl wir immer wieder mit Phänomenen experimentiert haben, die beim Publikum unmittelbarer Adrenalin hätten freisetzen können, z. B. plötzliche absolute Dunkelheit, große unerwartete Lautstärke, Gerüche die emotional wirken, starke visuelle Effekte, Farben, schnelle Videobilder, starke körperliche Mittel, haben wir vieles wieder verworfen, um nicht dem vordergründigen, <lauten>, spektakulären Adrenalin zu verfallen. So ist das Stück <leiser> geworden und vielleicht deshalb eindringlicher.»

Obwohl Adrenalin in der Notfallmedizin bei Kreislaufschock und Herzstillstand als lebensrettend gespritzt wird und positiver Stress plus Endorphine auch Performer im Lampenfieber durchaus potent und glücklich macht, führen permanente Überdosen eigenen Adrenalins zum Tod: durch Herzinfarkt, Schädigung des Immunsystems und Stoffwechselstörungen. Denn nur die Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus schafft im Organismus eine Atmosphäre, die Selbstregulation möglich macht. Für Tänzer – gerade die, die süchtig sind nach Hyperaktivität und Tempo – bietet Entschleunigung mit Körperarbeit wie Body-Mind Centering, Yoga oder Susan-Klein-Technik eine Alternative, den Parasympathikus zu unterstützen und damit Erdung auch in den Emotionen zu finden.

Eine der wesentlichen biologischen Veränderungen im Zustand des Glücks ist die Aktivierung im zerebralen Zentrum des Gehirns, das negative Gefühle hemmt und eine Steigerung der verfügbaren Energie fördert, so der Emotionsforscher Daniel Goleman. Der Neurotransmitter Serotonin, populär als Glückshormon bezeichnet, wirkt entscheidend mit. Lothar Seiwert hat in seinem Buch «Das Bumerang-Prinzip» (Gräfe und Unzer) das Zeitalter des Adrenalins dem des Serotonins gegenübergestellt: Vom atemlosen Hasten durchs Tempoland als entscheidende Antriebsfedern der High-Speed-Gesellschaft zur Kunst des Faulseins. Vom Zeitverbrauch zum Zeitgenuss, vom Killer zur Antriebsfeder, smart work statt hard work. Seiwert nennt Serotonin ein «Molekül der Gefühle» und rät: «Puschen Sie die Produktion des körpereigenen Botenstoffs, indem Sie ihr Leben in die Balance bringen, mit Entspannung und Bewegung. Entschleunigen Sie ihr Leben, kommen Sie zur Besinnung. Entdecken Sie die Langsamkeit.» Wer hätte Mitte des vorigen Jahrhunderts gedacht, dass diese Strategien der Pioniere des somatischen Lernens wie F. M. Alexander, Elsa Gindler, Gerda Alexander, Moshe Feldenkrais in populären Bestsellern propagiert würden – ohne sie namentlich zu nennen.

Die Bewegungsforscherin Bonnie Bainbridge Cohen hat als Einzige gewagt, die Büchse der Pandora zu öffnen. Auf der Suche nach dem «Mind» der Drüsen mit innerer Sekretion entfesselte sie nicht nur ungeahnte Emotionen und entwickelte Strategien, sie zu verstehen und auszugleichen, sie entdeckte am Steißbein und am Herz noch andere drüsenähnliche «Bodies» mit ähnlicher Balancwirkung auf Organ- und Nervensystem, die von der Schulmedizin noch nicht gewürdigt werden. Nur die Inder kennen die energetische Wirkung dieser Regionen. Es sind die feinstofflichen Chakren entlang der Wirbelsäule.

<http://www.kultiversum.de/Tanz-Ballet-Tanz/Workshop-Cena-11-Rubato.html?p=4>



