



Material zur Vor- und Nachbearbeitung
«Ich kann's nicht lassen»
Ein partizipatives Stück mit Krump-Tänzer:innen
von Janne Gregor



«Ich kann's nicht lassen», Janne Gregor, Foto: Réne Löffler

19. November 2025
Kulturzentrum Schützi

Im Rahmen der Festivalausgabe «Glow»
TANZINOLTEN – Festival für Zeitgenössischen Tanz



Wie bereitet man eine Klasse auf den Besuch eines Tanzstückes vor? Erst einmal: Es ist gar nicht so schwer. Dafür ist auf keinen Fall eine Tanzausbildung nötig oder Voraussetzung! Wichtig ist dabei, Freude an der Bewegung, am wertfreien Austausch und daran, etwas Neues auszuprobieren.

Im Fall von «Ich kann's nicht lassen» handelt es sich um ein Tanzstück, das das Publikum zum Mitmachen einlädt. Die Bühne gehört also endlich mal allen! Der Stil der Tänzer:innen heisst Krump, dazu gibt es im Folgenden einige Infos, ebenso zur Vor- und Nachbereitung.

Für den Vorstellungsbuch wird bequeme Kleidung empfohlen.
Falls Fragen offenbleiben, kontaktieren Sie uns bitte per Mail:
admin@tanzinolten.ch



«Ich kann's nicht lassen», Janne Gregor, Foto: Réne Löffler

Inhaltsverzeichnis

1. Worum geht es im Stück «Ich kann's nicht lassen»
2. Was ist Krump?
3. Ideen zur Vorbereitung
4. Ideen zur Nachbereitung
5. Die Choreografin und die Tänzer:innen



1. Worum geht es im Stück «Ich kann's nicht lassen»?

Normalerweise sieht ein Vorstellungsbesuch bei TANZINOLTEN so aus: Das Publikum kommt rein, setzt sich in einen abgedunkelten Zuschauer:innenraum und sieht Tänzer:innen auf der Bühne zu. Das kann ein sehr schönes Erlebnis sein, aber bei «Ich kann's nicht lassen» machen wir mal alles anders.

Die Schulklassen betreten den Raum, sie werden sofort von einem:r der Tänzer:innen in Empfang genommen und auf die Bühne geführt. Wie, es gibt keine Stühle zum Hinsetzen? Nein! Ohne Worte werden alle eingeladen, den Bewegungen der Tänzer:innen zu folgen oder eigene Bewegungen vorzuschlagen, die die vier Tänzer:innen aufnehmen. Schnell wird klar, dass die Vier einen ganz besonderen Stil tanzen: Es handelt sich um Krump, einer Tanzkultur, die um die Jahrtausendwende auf den Strassen von Los Angeles entstanden ist.

Krump ist friedliches, aber kraftvolles Aufbegehren gegen soziale Ungleichheit und Diskriminierung, für viele Tänzer:innen ist Krump bis heute Zufluchtsort und Familienersatz. Die Krump-Community stiftet Gemeinschaft, hier geht es darum, sich zu zeigen und sich gegenseitig zu unterstützen. Genau dieses Lebensgefühl holt die Choreografin Janne Gregor auf die Bühne, um es für alle erlebbar zu machen: Im Zuschauen, aber auch im Mit- und Nachmachen. Dafür braucht es keine Geschichte, die Energie entsteht durch die gemeinsame Aktion, die von der Musik unterstützt wird. Um ein Teil der Aufführung zu werden, braucht es Offenheit und Neugier, sich auf etwas Neues einzulassen.

«Ich kann's nicht lassen» bezieht das junge Publikum direkt mit ein und ermöglicht somit Partizipation und Mitgestaltung, denn alle wirken gleichberechtigt an diesem Stück mit. Es ermöglicht darüber hinaus das Kennenlernen eines neuen Tanzstils, der bis jetzt noch nicht so bekannt auf der Bühne ist. Die Beschäftigung mit Krump wiederum eröffnet einen Blick auf gesellschaftliche Missstände wie Diskriminierung und Rassismus, die in Krump (unter anderem) zum Ausdruck kommen.

Am Ender der Vorstellung wird kein Stück auf der Bühne stehen, das immer gleich aussieht. Durch die Beteiligung der Schüler:innen wird jede Aufführung anders sein.



2. Was ist Krump?

In den frühen 2000er Jahren in Los Angeles, vor dem Hintergrund von Drogenhandel, Bandenkriegen und sozialer Ungleichheit, erschafft Thomas Johnson die Figur «Tommy the Clown». Sein Ziel ist es, Geburtstagsfeiern von sozial benachteiligten Kindern durch wilden Tanz zu beleben. Er will die künftigen Jugendlichen davon abhalten, gewalttätig und/oder kriminell zu werden, indem er ihnen über den Tanz positive Werte wie Freude, Stärke und Selbstbewusstsein vermittelt. Verkleidet und bunt geschminkt tanzt er mit unfassbar schnellen und ruckartigen Bewegungen, es sieht aus wie Hip-Hop auf Highspeed. Immer mehr junge Menschen schliessen sich ihm an, unter ihnen Tight Eyez und Big Mijo, die im Film «RIZE», einer Dokumentation über Krump von David LaChapelle, als die beiden Schöpfer von Krump gelten, indem sie sich Tommys Bewegungen aneignen und weiterentwickeln.

Das «Clowning» der Anfangsjahre macht Platz für Krump. Als einzigartiges Lebensgefühl und Ausdrucksmittel, transformieren Krumper:innen durch den Tanz ihre starken Emotionen, um sie besser zu kanalisieren. Im Los Angeles der Jahrtausendwende, das von Kriminalität und einer auseinanderklaffenden Schere von Arm und Reich geprägt ist, tanzen die Menschen, um nicht im Kugelhagel der Gangs unterzugehen oder im Gefängnis zu landen. Sie tanzen um ihr Leben, indem sie ihrer inneren Erlebniswelt Ausdruck verleihen.

Sehr schnell wird Krump zu einer Art gesellschaftlicher Bewegung – und zwar international. Die tänzerische Technik entwickelt sich mit hoher Geschwindigkeit weiter. Versammelt in «Familien» bringen die Älteren den Jüngeren die Grundlagen bei: von Stomps (Füsse stampfen heftig auf den Boden) über Chest Pops (der Brustkorb wölbt sich ruckartig nach oben) bis zu Arm Swings (Armbewegungen, die einen Schlag oder den Wurf eines Geschosses imitieren, aber mit offenen Händen) und Gesichtsausdrücken (herausgestreckte Zunge, gerunzelte Stirn, offener Mund, bedrohliche Blicke), die die Energie und den individuellen Stil komplettieren. Zu den Klängen schwerer, satter und langsamer Hip-Hop-Beats konfrontieren und provozieren sich die Tänzer:innen in Freestyle-Sessions oder Battles, in denen sich manche auch in Trance tanzen. Wenn die anfeuernden Rufe («Hypes») in den Battles zu hören sind, dann bedeuten diese nicht Aggressivität, sondern sind eine Ermutigung, über sich selbst hinauszuwachsen, wie Cyborg, 23, ein französischer Krumper, erklärt: «Von aussen betrachtet kann Krump angsteinjagend sein, aber wir wollen das Gegenteil: Wir wollen, dass alle über sich selbst hinauswachsen und sich gegenseitig



respektieren. Wenn ich krumpe, teile ich alles von mir, ich gebe alles, ich drücke mich aus.» Krump ist die Essenz aus roher Kraft und sich Bahn brechender Emotion, ein berauschender und befreiender Tanz.

Quellen / Links:

<https://www.telerama.fr/sortir/le-retour-en-force-du-krump-la-danse-mal-aimee-du-hip-hop,157052.php>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Krumping>

<https://www.tanzvereinigung-schweiz.ch/de/tanzinteressierte/tanzarten/krumping--49>

Über Janne Gregor

<https://jannegregor.de/2023/10/22/ich-kanns-nicht-lassen/>

[Trailer](#) zum Stück

3. Ideen zur Vorbereitung

Vorab kann mit den Schüler:innen besprochen werden:

- Wir werden in ein Tanzstück gehen, bei dem das ganze Publikum mitmacht. Wie stellt ihr euch das vor? Was könnte im Stück passieren?
- Was erwartet ihr unter dem Titel «Ich kann's nicht lassen»?
- Was glaubt ihr: Wie werden die vier Tänzer:innen tanzen? (Gemeinsames Anschauen der Fotos und Interviews unter Punkt 5.)
- Habt ihr schon mal von der Tanzart Krump (englisch ausgesprochen «Kramp») gehört?

Wie schon beschrieben, laden die Tänzer:innen das Publikum ein, selbst zu Akteur:innen des Stücks zu werden. Dazu bieten sie einige Bewegungsspiele an, welche im Vorfeld auch mit der Klasse ausprobiert werden kann:

3.1 Pulks im Raum

Das Spiel beginnt, indem alle ganz eng im Pulk beieinanderstehen und zu Techno-Musik gemeinsam «bouncen» (in den Knien wippen). Nun kann sich, wer möchte, aus dem Pulk lösen und an einem anderen Ort im Raum eine neue Bewegung vorschlagen, die sich gut wiederholen lässt. Die vorschlagende Person darf nicht alleine bleiben, jemand anderes muss sich also zu ihr gesellen, denn es sollen immer mindestens zwei Menschen an einem Ort sein. Jede:r kann



sich jederzeit aus einem Pulk lösen und sich entweder einem anderen Pulk anschliessen oder einen neuen Pulk mit einer neuen Bewegung an einem neuen Ort beginnen. Die einzelnen Pulks sollten möglichst eng gehalten werden und die vorgeschlagenen Bewegungen sollten leicht wiederholbar sein.

3.2 Schlangenlinien

Alle bilden eine (oder zwei) Schlangen, Kind für Kind, alle hintereinander. Die Schlangen gehen los. Das vorderste Kind schlägt eine einfache, leicht zu wiederholende Bewegung vor. Alle Kinder in der Schlange kopieren diese synchron. Wenn das vorderste Kind fertig ist, bleibt es stehen und rennt nach hinten ans Ende der Schlange. Die neue Spitze schlägt nun die nächste Bewegung vor.

3.3 Dirigieren

Person A führt Person B durch den Raum. A gibt Levels (Boden, halbe Höhe, aufrechter Stand) und Raumrichtungen vor, indem die Person mit einer Hand dirigiert, also Levelhöhen, Richtungen und die Geschwindigkeit anzeigt. B reagiert auf die Hand, indem die Person sich entsprechend durch den Raum bewegt. Dann wechseln A und B die Rollen.

3.4 Krump ausprobieren

Um einen ersten Zugang zur Tanzform Krump zu bekommen, ist es gut, den Weg über die eigenen Gefühle zu gehen.

Fragen Sie Ihre Schüler:innen:

- Welche Gefühle kennt ihr?
- Wo im Körper sitzen Gefühle?
- Welche kann man gut zeigen, welche nicht so gut?
- Was macht ihr mit Gefühlen, die sich nicht gut anfühlen? Könnt ihr diese Gefühle rauslassen oder sie jemandem erzählen?
- Was könntet ihr tun, um diese Gefühle zu entlassen, ohne jemand anderem zu schaden?
- Welche Bewegungen, welcher Tanz, welche Sportart könnten dir dabei helfen?

Probieren Sie dann mit Ihrer Klasse aus:

Wie fühlt es sich an, wenn wir mit einem Fuss fest auf den Boden stampfen? Wird diese Bewegung noch intensiver, wenn wir dabei den ganzen Körper mitnehmen? Wie fühlt sich diese Bewegung an? Kraftvoll, stark oder peinlich?



«Ich kann's nicht lassen», Janne Gregor, Fotos: Réne Löffler

Stellt euch vor, ihr würdet einen mittelschweren Ball nach vorne wegschleudern. Könnt ihr die Bewegung ganz gross und heftig machen? Jetzt im Wechsel: einmal mit rechts aufstampfen, danach mit dem rechten Arm einen imaginären Ball wegschleudern. Dann links aufstampfen, danach einen imaginären Ball mit links wegschleudern.

Falls Sie die Übung zu original Krump-Musik ausprobieren möchten, hier ein Vorschlag: <https://www.youtube.com/watch?v=PhOs6CoamDY>
Nicht erschrecken: Krump-Musik ist sehr heftig! Vielleicht erst einmal etwas leiser einspielen...

Falls die Schüler:innen Interesse haben sollten, den Tanzstil Krump näher kennenzulernen gibt es eine Gelegenheit bei TANZINOLTEN. Kofie, einer der Krump Tänzer:innen wird im Rahmen von TANZINOLTEN einen Krump Workshop für Kinder ab 9 Jahren im **Dance Studio Olten** geben.
Dienstag, 18.11.25, um 17 Uhr.
Weitere Informationen dazu auf unserer [Webseite](#) oder Anmeldung via Email an: admin@tanzinolten.ch

4. Ideen zur Nachbereitung

4.1 Nachgespräch

Nach dem Vorstellungsbesuch können Sie nochmals mit der Klasse ins Gespräch kommen:

- Beschreibt erst einmal, ohne zu werten: Was habt ihr im Stück alles erlebt?
- Jetzt gerne mit Wertung: Welche Momente fandet ihr toll?
- Gab es auch Momente, in denen ihr euch unwohl gefühlt habt? Könnt ihr sagen warum?



- Hat es euch Spass gemacht, ein Teil des Stückes zu sein? Würdet ihr sagen, das sollte im Theater immer so sein?
- Wie würdet ihr den Tanzstil beschreiben: Wie haben sich Kofie, Iman, Yara und Santos bewegt: schnell, langsam, sanft, heftig, eckig, rund oder ganz anders? Könntest Du eine der Bewegungen wiederholen?
- Was hast du gefühlt beim Zuschauen?
- Wenn du die Choreografin (also die Person, die sich das Stück ausgedacht hat) gewesen wärst: Hättest du etwas anders gemacht? Wenn ja, was?
- Würdest du gerne selber Krump tanzen lernen?

4.2 Nachbereitende Übungen

Falls Sie sich mit Ihren Schüler:innen nach dem Stück gerne bewegen möchten, können Sie die Übungen «Pulks im Raum», «Schlangelinien» und «Dirigieren» (Punkt 3.) nochmals durchführen.

Ebenso die Übung 3.4 ist empfehlenswert, da die Schüler:innen nun wissen, wie Krump aussehen kann. Sie können die Schüler:innen aber auch einladen, andere Bewegungen oder Spiele aus dem Stück zu wiederholen, an die sie sich noch erinnern

5. Die Tänzer:innen und die Choreografin



Wer bist du?

Ich bin Yara, 28 Jahre alt, ich bin Krumptänzerin und tanze seit 11 Jahren.

Was war dir als Kind wichtig?

Als ich ein Kind war, war es mir wichtig viel draussen zu sein und mit Freunden zu spielen. Freunde, Familie und viel Spass haben!

Was willst du den Kindern hier mitgeben?

Seid offen für alles, verschränkt euch nicht. Selbst wenn ihr mal keine Lust habt, probiert es aus. Die Motivation für eine Sache kommt manchmal erst, wenn man die Sache einfach angeht und sich überwindet. Lasst euch nicht negativ von anderen beeinflussen und hört auf euer Herz.

Was ist dir wichtig über Krump zu sagen?

Krump ist eine Gemeinschaft. Krump ist schön, auch wenn es nicht offensichtlich schön wirkt. Krump ist viel Liebe. Krump ist offen für viele Menschen. Krump ermöglicht Freundschaften zu schliessen und verbindet viele Menschen zu einer grossen Familie.



Wer bist du?

Ich bin Yonairis Javier Flete, aber alle nennen mich Santos; das ist einfacher. Ich komme aus der Dominikanischen Republik und lebe in Deutschland, seit ich 9 Jahre alt bin. Ich habe 10 Jahre Hip Hop getanzt, bevor ich 2013 zu Krump gewechselt bin.

Was willst du den Kindern hier mitgeben?

Probiert aus worauf ihr Lust habt. Tanzen verbindet Menschen mehr als vieles andere, es bringt Leute ganz anders zusammen als das zum Beispiel Fussball schaffen kann. Ich habe durch den Tanz viele internationale Kontakte machen können, was mich sehr erfüllt. Wenn ihr etwas wirklich wollt, klemmt euch dahinter und zieht es durch!

Was ist dir wichtig über Krump zu sagen?

Krump ist Freiheit. Krump ermöglicht mir, alles rauszulassen. Krump ist nicht schön im klassischen Sinn aber es gibt ein gutes Gefühl beim Tanzen. Krump kann mental stärken und beim Verarbeiten von vielen Gefühlen helfen. Krump ist Therapie.



Wer bist du?

Ich bin Kofie und bin vor allem leidenschaftlich und sehr kreativ unterwegs. Ich fühle mich als «Crew-Mensch»; mir ist es wichtig immer in Gemeinschaft zu sein und habe viel Liebe für Kinder übrig.

Was war dir als Kind wichtig?

Freiheit und Freunde.

Was willst du den Kindern hier mitgeben?

Macht, was euch Spass macht, was euch im Herzen berührt und glaubt an euch.

Was ist dir wichtig über Krump zu sagen?

Krump ist Körpersprache. Krump setzt keine andere Tanzerfahrung voraus, um es tanzen zu können. Um Krump zu tanzen, musst du nur du selbst sein, nicht unbedingt stark oder muskulös. Krump ist für gross, klein, dick und dünn – für alle eben!



Wer bist du?

Ich bin Iman, 28 Jahre, mein Name bedeutet Geduld und Glaube, auch wenn ich nicht die Geduldigste bin. Ich bin sehr direkt und ohne Filter, versuche das Leben zu geniessen.

Was war dir als Kind wichtig?

So lange draussen spielen zu können, wie ich wollte.



Dankbar für eine Mama, die immer viel Freiheit gelassen hat. Es schien als gäbe es keine Grenzen, daher wollte ich sie auch nie rebellisch durchdringen und hatte immer grossen Respekt vor ihr. Und als Mädchen Fussball zu spielen mit den Jungs (wollte damals nicht in die Mädchenmannschaft).

Was willst du den Kindern hier mitgeben?

Seid ihr selbst. Verstellt euch nicht. Ihr seid wichtig. Ihr seid krass.

Was ist dir wichtig über Krump zu sagen?

Keine Angst davor zu haben, hässlich zu sein und sich gut und erleichtert darüber zu fühlen. Tanzt Krump, geht mit dem Flow! Krump ist Tanz und hilft euch, euch besser auszudrücken!



Wer bist du?

Ich heisse Janne und bin die Choreografin des Stückes. Früher, wenn ich mit Schulklassen Tanzstücke angucken war, kamen manchmal Bemerkungen wie «das ist was für Gymnasiasten» oder «das habe ich nicht verstanden». Die Kinder haben sich dann ausgeschlossen gefühlt, obwohl sie sich wirklich auf das Stück gefreut hatten. So entstand mein Wunsch, ein

Tanzstück zu entwickeln, bei dem das Gefühl, etwas «verstehen» zu sollen, gar nicht erst auftaucht. Bei dem im besten Falle die Bewegungsfreude der Tänzer:innen auf das Publikum überschwappt, es damit ansteckt und man diese Distanz umgeht, die im Theater manchmal entstehen kann.

Was war dir als Kind wichtig?

Meine Familie, im Hof spielen, Brausewürfel, Sachen erfinden: Automaten aus Pappe basteln, Lieder in einer ausgedachten Sprache komponieren und auf Kassette aufnehmen, Fotogeschichten kreieren, Fahrzeuge aus Holz bauen, Kurzfilme mit der Super-8-Kamera drehen...

Was möchtest du den Kindern mitgeben?

Dass man einfach nur durch sein Dasein etwas bewirkt. Dass man durch eine kleine Bewegung eine Gruppe in Gang setzen kann. Dass man handeln kann. Dass es schön ist, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

Was ist dir wichtig über Krump zu sagen?

Ich selbst bin keine Krumperin, deswegen habe ich nur meinen Blick von aussen. Als ich dieser Tanzform begegnet bin, hatte ich den Eindruck, dass man keine bestimmten körperlichen oder sozialen Voraussetzungen braucht, um Krump tanzen zu können. Das ist mir per se sympathisch und ich fand es sehr passend für das Stück.