

**„Die Bedeutung des Gleichgewichts bei Biodanza –
über die innere und äußere Balance meines Körpers
hin zu einer metaphysischen Wahrnehmung der Welt.“**

Katrin Benzenhöfer



Gliederung

- (1) Hinweise der Autorin
- (2) Kurzzusammenfassung
 - i. Begriffsdeutung: metaphysisch
- (3) Danksagung
- (4) Was ist der Gleichgewichtssinn?
- (5) Störungen des Gleichgewichts (physiologisch und psychisch)
- (6) Bedeutung des Gleichgewichts bei Biodanza
- (7) Tänze und Beschreibung der Tänze
- (8) Wie unterstützt Biodanza die Stärkung und Herstellung des Gleichgewichts
- (9) Über die Ausrichtung des Körpers hin zu einer inneren Balance und metaphysischen Wahrnehmung der Welt
- (10) Vivencia mit Beschreibung Tanz des Shiva gemäß Katalog
- (11) Quellen und Abbildungen
- (12) Lehrfolien und Videos als separate Anhänge beigefügt

Hinweise der Autorin:

Diese Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit zum Thema Gleichgewicht.

Die Autorin zitiert aus diversen Quellen und verlässt sich auf deren Richtigkeit. Auch nach gründlicher Recherche und Prüfung kann es hier zu Fehlern kommen.

Die hier aufgeführten Betrachtungen und Darstellungen spiegeln die Meinung und persönliche Erfahrung der Autorin wider und sind eine Ableitung ihres Erlebens.

Die Auswahl der Tänze und ihre Bedeutung für das Thema sind Ergebnis der Ausbildung der Autorin sowie ihre freie Interpretation des Erfahrenen und Erтанzten in Bezug auf das Thema Gleichgewicht in Hinführung einer metaphysischen Wahrnehmung der Welt.

Es kann in dieser Arbeit zu neuen Schlüssen hinsichtlich der Verwendung des Begriffs „Gleichgewicht“ in Biodanza kommen. Im Sinne der Weiterentwicklung von Biodanza kann dies die Arbeit einer/s Anleiter*in komplementieren.

Die Urheberschaft der Arbeit liegt ausschließlich bei der Autorin. Die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung durch Katrin Benzenhöfer nicht gestattet.

Ausnahme bilden die Lehrfolien, die (ausgenommen die Autorin) ausschließlich von Barbara Schlender & Erhard Söhner im Rahmen der Ausbildung verwendet werden dürfen.

Kurzzusammenfassung

*"Der Tanz fordert den befreiten, den schwingenden Menschen im **Gleichgewicht** aller Kräfte." (Augustinus)*

Ohne den Gleichgewichtssinn wäre es nicht möglich, sich in der Welt zurechtzufinden, geschweige denn aufrecht zu gehen. Wir können ein körperliches, mentales und seelisches Gleichgewicht unterscheiden.

In dieser Monographie beschreibe ich die Bedeutung des Gleichgewichts bei Biodanza, und wie der Tanz hilft, darüber hinaus auch in ein stabiles psychisches und mentales Gleichgewicht zu kommen. Dies ist nützlich bei der Ausrichtung in unserem Leben. Es fördert unsere Beweglichkeit, Flexibilität und motorische Koordination als auch die mentale Fähigkeit, sich immer wieder neu auszurichten und mit Veränderungen harmonisch und aus dem Augenblick heraus zu interagieren. Darüber hinaus berühre ich im Tanz um das Gleichgewicht immer das Sein selbst. Ich kann mich über das getanzte Gleichgewicht frei im Spannungsfeld des kosmischen Chaos bewegen und Halt und Loslösung zugleich finden. Ich kann über meinen tanzenden Körper zu einer metaphysischen Wahrnehmung der Welt gelangen.

Die Symbolfigur für das Gleichgewicht und die damit einhergehende Umwandlung (das Neu-Ausrichten) ist der hinduistische Gott Shiva. Ihm wird hier eine besondere Rolle zuteil, und er ist der Schutzpatron dieser Arbeit.

Begriffsdeutung: metaphysisch

Der Begriff metaphysisch bedeutet so viel wie „über die Erfahrungswelt hinausgehend, übernatürlich“ (vgl.: www.dwds.de). Als Synonym werden Wörter wie magisch, esoterisch, transzendent, geheimnisvoll, spirituell u.ä. verwendet. Die Metaphysik wird bereits als Begriff „meta ta physica“ (das, was nach der Physik kommt) von Andronikus von Rhodos (1. Jh. v. Ch./Herausgeber der Schriften von Aristoteles) verwendet. Er betitelte so die Schriften, die hinter der Physik einzuordnen waren. Sie befasst sich mit den Dingen, die unsere Erfahrung in der physischen Welt übersteigt. Sie wurde ein Begriff der Philosophie und besteht bis heute fort.

Für mich sind die Erfahrungen, die ich in Biodanza machen kann zum Einen sehr körperliche und damit fest und physisch und eng mit den vier Elementen verbunden. Zum Anderen erlauben mir gerade diese Erfahrungen in Kontakt zu kommen mit einer transzendenten (oder eben metaphysischen) Wahrnehmung der Welt und damit dem Kern der Philosophie - „das Sein vom Sein“ – nah zu kommen. Ich kann den vier Elementen damit das fünfte hinzufügen: Der Äther – den Stoff des Lebens (vgl. Aristoteles).

Durch diese Erfahrungen ist es nach meiner Auffassung möglich in ein Gleichgewicht zu kommen, das nicht nur im Körper spürbar ist, sondern mich auch im Gleichgewicht mit der Welt sein lässt, mich spüren – nein, sogar wissen lässt, wie ein harmonisches Leben mit allem was ist möglich sein kann.

Danksagung

Ich danke meiner Lehrerin Barbara Schlender und meinem Lehrer Erhard Söhner für ihre profunde Ausbildung in Biodanza. Ihre Hingabe an das „System Biodanza“ und in ihren Tänzen hat in mir das tiefe Verständnis für Biodanza und seine Wirkweise gelegt. Diesem Verständnis verpflichtet mache ich mich mit dieser Monographie auf den Weg, die Bedeutung des äußeren und inneren Gleichgewichts beim Tanz und im Leben zu verfestigen. Ich möchte damit einen Grundstein legen für zukünftige Facilitator*innen, sich ebenfalls ein tieferes Verständnis zu dem Thema anzueignen.

Ich danke auch Cristina Arrieta, die den Mut und die Überzeugung hatte, Biodanza in Deutschland zu etablieren. Diese kluge, bewegende Frau ist mit ihren Mitteln eine Kriegerin des Lichts. (También me gustaría agradecer a Cristina Arrieta, que tuvo el coraje y la convicción de establecer Biodanza en Alemania. Esta mujer inteligente y conmovedora es una guerrera de la luz por sus medios.)

Mein Dank gilt auch all den Biodanza-Ausbilder*innen, die ich während meiner Ausbildung erleben durfte, die mich haben weiter eintauchen lassen in die bewegende Welt von Biodanza. Besonderer Dank gilt hier **Carlos Manuel Dias (Nenel) aus Viamao, Brasilien**, der für mich den Satz geprägt hat: Wenn Du Deine Mitte mitnimmst, kann Dir nichts passieren. **Ihm sei diese Arbeit gewidmet!** (Un agradecimiento especial para Carlos Manuel Dias (Nenel) de Viamao, Brasil, quien me acuñó la frase: Si te llevas el medio contigo, no te puede pasar nada. ¡Este trabajo está dedicado a él!)

Danke auch an meine Ausbildungsgruppe, die mir Schutzraum und zugleich Reibungsfläche war, um weiter zu wachsen. Es sind hier wertvolle Freundschaften entstanden.

Und danke an meinen wunderbar ausgeklügelten Körper, der mir immer wieder das Tanzen ermöglicht.

Ursprung von Biodanza

„Unsere Gene enthalten tausende von Möglichkeiten, die nur darauf warten, sich zu entfalten.“ (Rolando Toro)

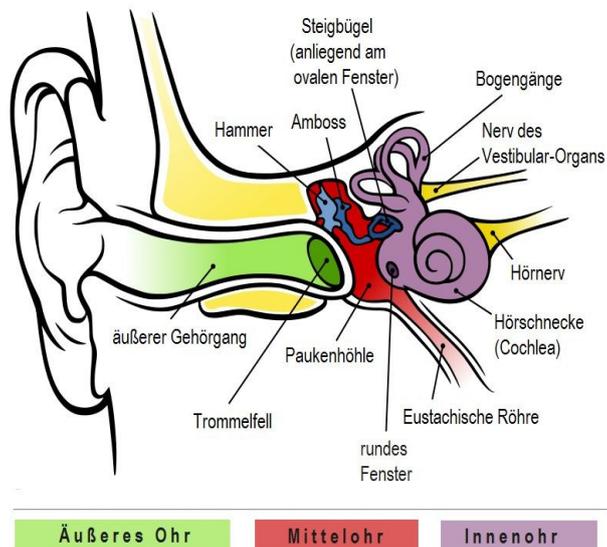
In den 1960er Jahren entwickelte der chilenische Psychologe, Soziologe, Anthropologe, Biologe und Poet Rolando Toro das „System“ Biodanza. Er entdeckte durch Beobachtungen mit psychisch kranken Menschen, dass diese – sobald Musik und Bewegung ins Spiel kommen – einen anderen Zugang zu sich und ihrer Umwelt finden als der, den vielleicht Störung, Krankheit und die äußeren Ökofaktoren vorgeben.

Er war der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch sein ganzes schöpferisches Potenzial in sich trägt – und u.a. die (sozialen) äußeren Umstände dazu beitragen, dass der Zugang mitunter verloren gehen kann. Er sah den Menschen dabei nie losgelöst von der verbindenden Kraft der Gemeinschaft, des ganzen Universums. Dabei ignorierte er nicht, was er im Jetzt vorfand – er gab dem allen nur eine andere Möglichkeit des Ausdrucks.

Er verband dabei uraltes (archaisches) Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes und der Gemeinschaft mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Er nannte sein System Biodanza (griechisch: Bios = das Leben und spanisch: Danza = der Tanz). Biodanza fand daraufhin eine weite Verbreitung in Südamerika. In den 80er Jahren brachte Cristina Arrieta aus Buenos Aires Biodanza nach Deutschland und unterrichtet heute noch im geistigen Erbe Rolandos.

Rolando selbst hat bis ins hohe Alter getanzt und Biodanza unter die Menschen gebracht. 2010 ist er verstorben – sein Erbe ist, dass Biodanza auf der ganzen Welt getanzt wird und es inzwischen weltweit Schulen gibt, die Biodanza-LehrerInnen ausbilden. Je nach Landeskultur ist Biodanza in der Gesundheitsprävention staatlich anerkannt.

Was ist der Gleichgewichtssinn?



Unser Gleichgewichtssinn ist ein sehr komplexer Sinn. Seinen Sitz hat er im Gleichgewichtsorgan. Dieses liegt im Innenohr. Wir sprechen landläufig von „unseren Ohren“ und meinen damit das außen sichtbare muschelartige Körperteil, anliegend an unserem Kopf (Anm. d. Autorin: unerlässlich übrigens zum Musikhören, aber wir erfahren Musik nicht ausschließlich über das Gehör).

In Wirklichkeit gliedert sich unser Ohr in drei Teile:

1. Die Ohrmuschel mit Gehörgang und Trommelfell (das äußere Ohr, in der Abbildung grün gekennzeichnet)
2. Das Mittelohr mit Hammer, Amboss und Steigbügel und der Verbindung zur Eustachischen Röhre (in der Abbildung rot gekennzeichnet)
3. Das Innenohr mit den drei Bogengängen, der Schnecke und den Vorhofsäckchen (in der Abbildung violett gekennzeichnet)

Alle drei Teile interagieren auf perfekte Weise miteinander, damit wir sowohl hören, das Gehörte im ersten Schritt verarbeiten, Sprache erwerben, Druck ausgleichen und uns eben auch im Raum zurechtfinden können.

Das sogenannte Gleichgewichtsorgan gehört zum Innenohr und wird auch Vestibularorgan genannt (lat. vestibularis = zum Vorhof gehörend). Dieses Organ „berichtet“ also dem Gehirn, wo genau sich unser Körper (genauer: der Kopf) im Raum befindet und welche Bewegung er gerade macht. Das Gehirn hat dafür das Gleichgewichtszentrum im Hirnstamm. Von hier kann es dann alles weitere steuern: Füße ausgleichen, einen Schritt machen, Arme heben, nur einen Arm heben, den Rumpf bewegen u.v.m. – wieder eine perfekt aufeinander abgestimmte Choreographie.

Nur dieses Zusammenspiel ermöglicht, dass wir unser Gleichgewicht halten. Beim Betrachten eines Seilakrobaten in großer Höhe wird so manchem schon schwindelig. Dabei gelingt es einigen ihr Gleichgewicht sogar in unmöglichen Höhen zu halten – dort, wo es für das Gehirn sehr schwer ist die Relation zum Raum abzuschätzen und so das Gleichgewicht zu halten. Müssen wir uns einfach nur ausreichend konzentrieren, und dann kann das jeder?

Tatsächlich kann ich meinen Gleichgewichtssinn trainieren, indem ich mich gezielt aus der Balance bringe. Die Muskeln steuern mit Motorik dagegen, um so z.B. Stürze zu verhindern. Man spricht hierbei von sensomotorischen Fähigkeiten: Das Zusammenspiel von Muskeln (Motorik) und Nervenzellen (Neuronen => Sinnesverarbeitung). Der Seiltänzer hat also das Zusammenspiel seiner Tiefenmuskulatur mit seinem Nervengerüst perfektioniert. Fazit: Wir können den Gleichgewichtssinn trainieren wie auch unsere Muskeln. Dies wird bereits in der Geriatrie und im Profi-Sport aktiv angewandt



Störungen des Gleichgewichts

Schon als Kind habe ich es nicht bis zur Autobahnausfahrt geschafft, die keine 5 Minuten Fahrt bedeutete. Mein Vater musste rechts halten, und ich mich das erste Mal übergeben. Immer wieder probierte ich die Jaguarbahn auf der Kirmes aus – meine Peristaltik legte dafür stante pede den Rückwärtsgang ein. Segeln? Ätzend! Fliegen? Nur mit Tabletten! Drehtänze? Nicht mit mir!

Als Betroffene kenne ich es nur zu gut, wie es ist, wenn das Gleichgewicht massiv gestört ist. Oft reicht für mich schon ein Schritt auf einen Anlagesteg am Wasser und mein Innenohr meldet Alarm. Ganz schlimm ist es auch auf Ski im Hang und im Nebel – wenn es kein Oben und Unten mehr gibt, kippe ich einfach um (dank der Schwerkraft immer nach unten).

Es ist, als wäre mein Körper zu fein eingestellt für die Bewegungen der Welt. Jedes Un-Gleichgewicht wird als etwas Gefährliches wahrgenommen und als körperliche Störung gemeldet.

Mitunter ist das extrem unangenehm. Mein Körper erholt sich meist nur sehr schwer und sehr langsam, wenn ich einmal richtig „seekrank“ (wie ich es nenne) geworden bin.

Zu der Seekrankheit habe ich dann vor ein paar Jahren einen Lagerungsschwindel (oder auch Lageschwindel) entwickelt. Der trat in einer besonders belastenden Zeit in meinem Leben auf. Ein sehr unberechenbarer Zustand, der sich ein Glück entspannte und nicht allzu häufig wiederkehrt (nur in Extrem-Stresssituationen).

Beiden Zuständen gemein ist das Gefühl von totaler Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Womit wir auch beim psychischen Kern wären: Ich behalte gerne die Kontrolle, ach was: Ich bin ein Kontrollfreak – wo sollte also sonst mein verwundbarer Punkt im Körper sein?

Da ich also selbst betroffen bin und ich schon Verschiedenes ausprobiert habe, um leichter mit dem Phänomen umzugehen, ist mir diese Arbeit eine Herzensangelegenheit. Interessant ist: Ich kann sehr gut mein eigenes körperliches Gleichgewicht halten – wenn ich z.B. auf einem Bein stehe oder Standardübungen aus dem Ballett mache. Meine Muskulatur ist also im Stande gut mit meinen Neuronen zusammenzuarbeiten und umgekehrt. Wo liegt also hier die Störung?

Aber betrachten wir doch mal: Was gibt es denn eigentlich für Störungen des Gleichgewichts und was für Schlüsse können wir ziehen?

Beim Schwindel handelt es sich zunächst um Informationen, die fehlerhaft verarbeitet werden. Die Informationen sind zu widersprüchlich, als dass sie noch (für das Gehirn) zufriedenstellend verarbeitet werden können.

Das passiert auch, wenn zwar die Informationen richtig sind, aber aufgrund einer Funktionsstörung nicht richtig eingeordnet werden können. Meine Seekrankheit fällt unter Ersteres. Mein Tastsinn und meine Gleichgewichtsorgane melden ständig, dass ich in Bewegung bin – aber meine Augen sind auf unbewegliche Punkte gerichtet, bzw. können nicht folgen.

Dass mir das dann buchstäblich auf den Magen schlägt liegt daran, dass der verarbeitende Nerv im Hirnstamm neben den Kernen des Nervus vagus liegt. Dieser versorgt Magen, Herz und Lunge. Darum ist es auch oft sehr schwierig bei körperlichen Beschwerden auf eine Störung des Gleichgewichts zu schließen. Eine gründliche Anamnese vom Facharzt ist also angebracht.

Interessant ist auch, dass beim Suchbegriff „Schwindel“ die den Menschen betreffenden Krankheiten/Störungen genannt werden. Sucht man nach „Gleichgewicht“ und seinen Störungen sind wir sehr schnell beim großen Ganzen: Das Gleichgewicht des Planeten oder zwischen Nationen, Elementen, Teilchen, Handelsbeziehungen usw..

Das finde ich dahingehend interessant, weil wir mit Biodanza auf uns direkt und damit auch auf die Verbindung mit dem großen Ganzen einwirken und uns auf die Ebene der Metaphysik (der Lehre vom „Sein vom Sein“) begeben. Hat Biodanza am Ende so viel Macht?



Organische Ursachen:

- Eher bei akut auftretenden Problemen
- Erkrankungen im Innenohr
- Entzündungen des Gleichgewichtsnerve
- Verletzungen im Gleichgewichtszentrum (Hirnstamm)
- Verletzungen des Kleinhirns
- Bestimmte Krankheiten bringen Schwindel als Grundsymptom mit
- Medikamente und Alkohol(missbrauch)

Psychische Ursachen:

- Eher bei chronischen Schwindelerscheinungen
- Auch: psychogener oder somatoformer Schwindel
- Auslöser können Ängste sein und die Reaktion auf Konfliktsituationen und psychosozialer Stress
- Organische Ursachen können in psychogene Störungen übergehen
- Auslöser sind oft freie Plätze, Höhen, Brücken, Menschenmengen, Treppen

Bei den Störungen des Gleichgewichts können wir also zwischen organischen und psychosomatisch bedingten Ursachen unterscheiden. Wir wissen ebenfalls, dass es einer gründlichen Anamnese bedarf, um auf eine Störung des Gleichgewichtsapparates zu schließen.

Was mir im Zusammenhang mit meinem eigenen Störgefühl immer wieder deutlich wird ist, dass ich mich in dem Zustand überhaupt akzeptieren darf und ihn annehme. Ein „dagegen-sein“ macht es i.d.R. schlimmer – ein „sich überlassen“ macht es erträglicher. Ich versuche mitzuschwingen und nicht mehr so sehr einen Ausweg zu finden. Ganz klar begeben sich auch nicht bewusst in diese Situationen – Kettenkarussell muss also nicht sein, aber die ein oder andere Polka ist okay.

Was ich lernen durfte ist, dass es meine Seekrankheit (sogenannter Bewegungsschwindel oder Kinetosen) nur bei einem intakten Gleichgewichtssinn gibt. Eigentlich logisch: Etwas muss intakt sein, um überhaupt sensibel reagieren zu können. Und auf dieser Grundannahme basiert auch Biodanza: Wir sind intakt und ganz und heil in unserer kompletten Unvollkommenheit. Somos ángeles con los pies en el barro.

Wir sind da, um zu spüren und zu erleben.

Die Bedeutung des Gleichgewichts bei Biodanza

Biodanza ist kein Ballett. An den Satz muss ich denken, weil auch das eine Rolle spielte bei einer Unterrichtseinheit mit Nene. Wir übten das Gleichgewicht (Balance) halten. Da ich als Kind lange Ballett getanzt habe, konnte ich mich aus diesen Bewegungsabläufen und Figuren bedienen. Im Ballett halten die Tänzer*innen das Gleichgewicht durch extreme Körperbeherrschung. An ihren Körpern ist kein Gramm Fett zu viel, alle Muskeln sind unglaublich fein aufeinander abgestimmt (Anm. der Autorin: und nein, das ist bei mir schon lange nicht mehr der Fall, aber die Technik verlernt man nicht). Hinzu kommt die mentale Stärke, die ganzen Figuren und Choreografien zu ertanzen. Ballett zu tanzen ist Leistungssport gepaart mit künstlerischem Anspruch und Ausdruck.

Generell spielt die Bewegung an sich eine sehr große Rolle im Gleichgewicht – entweder die Bewegung, die von Außen reell einwirkt oder aber die Bewegung im Inneren. Vor allem, wenn Gleichgewicht nicht als etwas „Starres“ betrachtet wird, sondern als ein ständiges „Austarieren“, ein „in Bewegung sein“. Ist vielleicht schon die Suche nach dem Gleichgewicht eine Art Gleichgewicht? Diese Frage hat mir Erhard gestellt, und ich bin dankbar. Denn auch sie führt wieder eher in die Transzendenz und lässt mich an einen Satz von C.G. Jung denken, der sinngemäß aussagt, dass wir das Leben nur in einem Spannungsfeld zwischen den Polen leben können – in allen Fragen und Antworten zugleich. Nie können/sollten wir ein Extrem sein – und wenn wir es sind, dann ist das Gleichgewicht gestört, ein harmonisches Zusammenspiel der Kräfte nicht mehr möglich. Die Extreme sind aber durchaus wichtig, um uns von Ihnen wieder abzustoßen und zurück ins Spannungsfeld des Lebens zu gelangen.

Tänze in Biodanza zum Thema Gleichgewicht

Natürlich brauchen wir für jeden Tanz unser Gleichgewicht, sonst könnten wir gar nicht tanzen. Wir haben aber in Biodanza Tänze, bei denen dieses Thema entweder im Vordergrund steht oder mit denen wir auf das Thema gut eingehen können. Wie alles in Biodanza stehen die Tänze dafür, uns zu stärken und in uns all das zu wecken, was wir für ein gutes Leben brauchen. Wir brauchen ein gutes Gefühl für unsere Mitte.

Im Folgenden habe ich mir diese Tänze als geeignete Beispiele ausgesucht. Mit ihnen will ich tiefer eintauchen, um die Notwendigkeit der eigenen Zentriertheit und das Ausgerichtet-Sein in der Welt aufzuzeigen.

Das, was ich hier Metaphysische Hinführung nenne basiert teilweise auf den Erkenntnissen aus meiner Ausbildung sowie den Hinweisen im Katalog, aber vornehmlich auf mein eigenes Erleben. Es mag also für die Leser*innen abweichen, wenn sie diese Tänze tanzen.

Die orange Farbgebung markiert die Tänze, die auch als Video vorliegen.

1. Synergisches Gehen
2. **Motorische Integration der 3 Zentren**
3. **Erdtanz**
4. Polka
5. Tanz vom Chaos zur Harmonie (Spiel)
6. Drehtanz im Kreis
7. Harmonische Opposition
8. **Fließen**
9. **Tanz des Reihers/Kranichs**
10. **Tanz des Shiva**

Synergisches Gehen¹

Beschreibung Tanz:	vorwärts gerichtete Fortbewegung im Raum, rechtes Bein mit linkem Arm und umgekehrt, Richtungswechsel
Motorische Bedeutung:	Vernetzung beider Gehirnhälften, eigenes Gangbild
Metaphysische Hinführung:	Ein Schritt nach dem anderen, Fortbewegung, in Bewegung sein, Ankommen, Hier sein

Nutzen:

Für Physiotherapeuten und Orthopäden ist die Ermittlung eines Gangbildes ihres Patienten/Klienten längst notwendig (siehe hierzu auch: Gehen Verstehen® Ganganalyse von Kirsten Götz-Neumann). Über den Gang eines Menschen lässt sich einiges ablesen, was ggf. an motorischer, neuronaler, somatoformer Belastung vorliegt.

Indem wir das Gehen bei Biodanza meist zu Anfang der Vivencia stellen, ihn immer wieder „üben“ (auch als Harmonisierung oder gemeinsam im Stamm), unseren Körper zu seiner natürlichsten Art sich fortzubewegen einladen – ermöglichen wir unserem Gehirn die starke Vernetzung beider Gehirnhälften und lösen uns aus Gangmustern/Gangsystemen, die einher gehen mit Störungen oder Hemmungen. Der Gang unterscheidet sich bei jedem Menschen – ist quasi wie ein Fingerabdruck. Wie gut, wenn er unterstützt durch die Musik und eine gute klare Ansage / Einladung „in Gang“ kommen darf.

¹ Anm. der Autorin: Es wird in Biodanza eine Vielzahl „Gehen“ unterschieden – je nach Intention, die mit der Vivencia verfolgt wird

Motorische Integration der 3 Zentren

Beschreibung Tanz:	An einem Platz tanzend in guter Verbindung zur Erde, Füße hüftbreit, locker in den Knie und im Kiefer, bringe ich Becken, Herzraum und Handlungsebene (Arme) sowie meinen Kopf in Bewegung (je nach Musik und Thema variiert die Ansage).
Motorische Bedeutung:	Lockerung des gesamten Bewegungsapparates, Elastizität der Wirbelsäule
Metaphysische Hinführung:	Instinkte, Herzraum und Handlungsebene sowie der Verstand kommen gemeinsam in Bewegung und in eine Art unbewusste Abstimmung zueinander (was ist stärker da?)

Nutzen:

Ein zentraler Tanz in Biodanza, der das Gleichgewicht auch in anderen Dimensionen betrachtet. Das „Gleichgewicht“ innerhalb des Körpers, einmal motorisch gesehen, dass unterschiedliche Körperregionen in (gemeinsame) Bewegung kommen: Kopf, Herz und Becken. Aber auch metaphorisch gesehen: das Gleichgewicht unserer Kräfte, wie sie im Körper verteilt sind (mehr Kopfmensch? Mehr Gefühlsmensch? Mehr der/die Macher*in?).

Generell ist die motorische Integration der Bewegung ein Stichpunkt und je nach Thema oder Intention hebe ich als Anleiterin ein Zentrum hervor und verweise auf das Zusammenspiel. Die Verbindung zur Erde, mein Stand an einem guten Platz ermöglicht dem Tänzer/der Tänzerin viel Spielraum auf allen Ebenen. Ich erfahre Halt (Sicherheit) und Bewegungsfreiheit in einem.

Erdtanz (nicht Tanz der Erde)

- Beschreibung Tanz:** Oft an einem Platz tanzend in guter Verbindung zur Erde, Füße hüftbreit, locker in den Knie und im Kiefer. Die Bewegung ist hin zur Erde mit einer Bewegung aus dem Becken heraus nach unten. Die Füße nehmen das Gehaltensein auf und berühren bewusst den Boden. Der Rhythmus geht in die Füße über das Becken und wieder nach unten bis sich die Kraft in den ganzen Körper aufbaut und die Bewegung fortsetzt.
- Motorische Bedeutung:** Die Kraft über das Becken durch die Beine und in die Füße spüren. Kräftigung der Fuß-Becken Achse und damit auch Stärkung des Rumpfs und der Wirbelsäule
- Metaphysische Hinführung:** Gehaltensein über Mutter Erde, Kraft der Erde aufnehmen und wieder abgeben. Sich der eigenen Kraft über die Verbindung mit der Erde bewusst werden und sie leibhaftig spüren. Wenn nicht am Platz getanzt kann mir die aufgenommene Kraft der Erde helfen, mich weiter zu bewegen. Die Erde bewegt sich, also bewege ich mich auch

Nutzen:

Die vier Elemente sind in jeder Vivencia zugegen (sowie das fünfte auch). Die Erde wird im ersten Viertel der Vivencia quasi von uns aufgenommen. Sie ist der Identität, dem Bewussten, zugeordnet und stärkt uns hier. Über das bewusste Wahrnehmen unserer Füße und dem Wechselspiel der Kraft, die aus unserem Becken steuert und wieder zurückfließt, kommen wir dem Rhythmus sehr nah und werden im Idealfall selbst zum Rhythmus. Den Erdrhythmus spüren heißt verbunden sein – eine Ur-Erfahrung, die den allermeisten von uns verloren ging und uns oft aus dem Leben selbst fallen lässt. Es ist gut zu wissen, dass da eine Entität ist, die uns hält – noch nicht mal das müssen wir eigentlich aktiv tun (die Erde arbeitet eng mit der Schwerkraft zusammen und erledigt das für uns). Uns können diese Tänze helfen, wenn zu viel „Luft“ in unserem Leben ist, wir zu viel um die eigenen Gedanken kreisen und uns zu verlieren drohen.

Polka (oder auch „Das Dorffest“²)

- Beschreibung Tanz:** Anleitung zum Dorffest zu einer lebhaften Musik (Tarantella oder Polka), wir beginnen mit einer/einem Partner*in und haken uns über die Ellbogen gegenüber unter und beginnen uns mit der Musik in eine Richtung zu drehen, wir können wechseln zwischendurch. Wir lassen wieder los, tanzen weiter in den Raum und begegnen einem neuen Menschen. Wir haken uns wieder unter und drehen uns gegenseitig, lassen wieder los usw.
- Motorische Bedeutung:** Puls- und Herzschlag erhöhen sich, Körper wird in einen (bewussten) Schwindel und Taumel gebracht, Sehzentrum ist aufs äußerste gefordert, ebenso die Flexibilität der Bänder und Sehnen der Füße. Obere und untere Körperhälfte müssen sich sehr schnell koordinieren, das Gleichgewichtszentrum ist gefordert
- Metaphysische Hinführung:** Überlassung in das Chaos des Lebens, aber im Kontakt zu einem anderen Menschen, ich bin nicht alleine und doch löst sich alles um mich heraus (suggeriert durch den Schwindel), ein Zustand im absoluten Spannungsfeld, den es auszuhalten und letztlich zu integrieren gilt

Nutzen:

Das ist genau einer der Tänze, die ich absolut nicht mag, weil mir deren Erleben viel abverlangt. Zum Einen kann ich nicht kontrollieren, was mein Gegenüber macht: Dreht sie oder er sich schnell, wendet er oder sie zu viel Kraft an? Zum Anderen geht alles viel zu schnell, sodass mein Ego/mein Verstand/meine Kontrollzentrale keine adäquate Entscheidung treffen kann. Für mich persönlich ist das ein Alptraum – und darin liegt der Nutzen dieser Tänze. Das zu erkennen, zu befrieden, gut bei sich selbst einzuordnen, mit weniger Angst in den nächsten, ähnlich gearteten Tanz gehen ist ein großer Schritt hin zur Entspannung im Chaos – hin zum Urvertrauen.

² Anm. der Autorin: Name taucht so nicht im Katalog auf, wurde von mir so benannt.

Tanz vom Chaos zur Harmonie (Spiel)

Beschreibung Tanz:

Wir bilden je nach Gruppengröße einen oder mehrere Kreis/e und fassen uns an den Händen. Mit der Musik bewegt sich der Kreis tanzend (oft wie im Anfangskreis nach rechts, es dürfen aber auch freiere Tanzbewegungen entstehen). Die Musik lädt uns zu harmonischen und intentionalen Bewegungen ein. Es gibt einen Bruch in der Musik (darauf wird in der Anleitung hingewiesen). Mit dem Bruch lösen wir uns aus dem Kreis und tanzen losgelöst durch den Raum, wir geben uns dem Chaos hin, überlassen uns dem Ausdruck unseres Körpers. Wird die Musik wieder „ordentlicher“, suchen wir die Menschen aus unserem Kreis (gerne wieder in der gleichen Folge im Kreis wie davor) und kehren zu den anfänglichen Bewegungen zurück. Dies im Wechsel.

Motorische Bedeutung:

Lockerung des gesamten Bewegungsapparates, Elastizität der Wirbelsäule, Freiheit der Bewegung und gleichzeitig eine gute Balance, um mit anderen zu interagieren

Metaphysische Hinführung:

Wie beim Tanz davor die Inszenierung der Überlassung ins Chaos, aber aus einer kontrollierten Umgebung heraus, in der ich auch zurückkehren kann

Nutzen:

Für mich birgt dieser Tanz/dieses Spiel einen der zentralen Nutzen in Biodanza: Die Rückkehr zum Ursprung und damit meines Ursprungs (siehe theoretisches Modell auf den Folgeseiten). In einer sicheren und kontrollierten Umgebung „übe“ ich sozusagen diese Rückkehr. Da mein Gehirn die „Aufgabe“ gestellt bekommt, wieder in einen Kreis mit bestimmten Menschen und in einer bestimmten Reihenfolge zurückzukehren, bleibt es relativ überschaubar und fast harmlos (nicht zu verwechseln mit unterschätzt). Dieses Spiel geht tief in unsere Struktur, umgeht aber durch die Leichtigkeit und die kontrollierte Testumgebung den „Wächter“ unseres Unterbewusstseins und kann dann tief über unsere zelluläre Ebene im persönlichen Unterbewussten wirken.

Drehtanz im Kreis (oder auch „Das große Taumeln“)

- Beschreibung Tanz:** Je nach Gruppengröße bilden wir einen oder mehrere Kreis/e. Eine oder mehrere Personen tanzen in die Mitte (sicherer ist es mit einer Person). Ihr/ihm wird durch die Musik und die Anleitung ermöglicht, sich einem Taumeln (mit geschlossenen/halb-geschlossenen Augen) zu überlassen und unweigerlich gegen die Umrandung des Kreises zu taumeln. Die Bewegung ähnelt der eines betrunkenen, torkelnden Menschen. Die Menschen im Kreis setzen durch die Berührung mit der/dem Tänzer*in einen Gegenimpuls, der den Menschen weiter taumeln lässt. Der Kreis lässt kein sich niederlassen zu.
- Motorische Bedeutung:** Gute Balance im Rumpf, ein Halt in der Mitte, um daraus in einen Taumel zu tanzen, flexible Bänder und Sehnen in den Fußgelenken, lockeres Becken, lockere Knie sowie lockerer Schulter- und Armbereich. Die Bewegungen gehen vom Rumpf aus und sind sich überlassen.
- Metaphysische Hinführung:** Nicht mehr Herr meiner Sinne sein, mich überlassen ohne bewusstes Ziel oder bewussten Fokus, ich treibe wie ein Blatt auf einem Bach und werde durch die Verwirbelungen und die Strömung fortgetragen. Urvertrauen in das, was ist.

Nutzen:

Der Nutzen dieses Tanzes liegt in den Impulsen, die meine Bewegung immer wieder bekommt. Sowohl aus einer intrinsischen Motivation heraus (das Leben bewegt mich) als auch über externe Impulse (der Kreis) bekommt der Körper das Signal „Weiter“. Der/die Tänzer*in darf gehalten sein in sich und doch vom Treiben mitgerissen/mitgetaumelt werden. Dabei weiß er/sie nicht, wohin die Reise geht. Der Tanz lädt ein zu vertrauen, dass der Weg beim Gehen entsteht

Harmonische Opposition³

Beschreibung Tanz:

Zwei Tänzer*innen stehen sich gegenüber. Beide haben einen guten und festen Stand in lockeren Knien. Die Beine stehen hüftbreit oder breiter auseinander und eher etwas hinter dem Körper. Die Handflächen beider berühren sich wie bei zwei Gegner*innen. Es ist eine klare Haltung in Opposition zueinander. Mir Kraft behauptet nun jede*r Tänzer*in seinen/ihren Platz ohne jedoch den anderen mit der eigenen Kraft zu besiegen oder quer durch den Raum zu schieben. Es ist ein vermeintliches Kräftemessen ohne Sieger*in und gleichzeitig eine Suche nach Harmonie

Motorische Bedeutung:

Muskeltonus im Körper sowie Biegsamkeit und Flexibilität. Einsetzen von Kraft sowie Aufnehmen von Kraft. Die Beine, der Rücken sowie die Arme werden muskulär gefordert, die Kraft selbst kommt aus der Mitte, gleichzeitig bleiben die Gelenke weich. Keine durchgedrückten Knie oder Arme

Metaphysische Hinführung:

Über die Anwendung der eigenen Kraft sowie dem Aufnehmen der Kraft des/der Anderen (das Bio-Feedback) erlebe ich anstelle eines „Neins“ (das Opposition eigentlich voraussetzt) ein tiefes „Ja“ zu mir und meinem Gegenüber. Indem ich Harmonie über die Opposition suche und über die Bewegungen ausdrücke (Kraft fließt in Kraft und übersetzt sich in Bewegung) finde ich zum „Ja“ in dem, was ist

Nutzen:

Der Tanz gehört darum zu den Eutonieübungen, weil er genau das übt: Über einen guten Muskeltonus in eine gute Balance mit mir, der/dem Anderen sowie der Gesamtsituation zu kommen. Opposition ist für die meisten von uns belegt mit der Angst vor Konflikten, davor, unangenehme Situationen auszuhalten.

³ Anm. der Autorin: Der Tanz gehört zu den Eutonieübungen (vgl. Katalog S. 78)

Meist ist es die Angst vor unserer eigenen Kraft, die uns zurückschrecken lässt und die Angst davor, einem Gegenüber nichts entgegensetzen zu dürfen oder zu können. Ich habe mit diesem Tanz gelernt, dass es im „Gegen“ auch immer ein „Für“ gibt, das niemanden zum/r Sieger*in oder Verlier*in macht. Es sind einfach zwei Positionen, die beide stark sind (jede auf ihre Art und Weise) und beide aber so flexibel (über die Beweglichkeit), dass es immer den harmonischen Ausgleich gibt. Es ist ein großartiger Tanz, der das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation (siehe bei Marshall B. Rosenberg) wunderbar widerspiegelt und aufgreift.

Der Nutzen liegt in seiner Einfachheit und Klarheit und der Erlaubnis, seine Kraft in die Welt zu bringen und sich aber auch der Kraft eines/r Anderen und damit der gemeinsamen zu überlassen.

Fließen⁴

Beschreibung Tanz:	Vgl. hier die Einleitung zum Fließen im Katalog und zu den einzelnen Tänzen (2012/S. 69ff.)
Motorische Bedeutung:	Verlangsamung der Bewegung und Fokus auf das Fließen im Körper (Stichwort: Blutkreislauf)
Metaphysische Hinführung:	„Das Fließen ist die Fähigkeit, den kontinuierlichen Fluss der Energie zuzulassen“ und „Das Ziel (...) ist die Stimulation der Erfahrung von Integration mit dem Universum“ (vgl. Katalog S. 69)

Nutzen:

Dieser ergibt sich ganz offensichtlich aus der metaphysischen Hinführung aber auch alleine schon über die ganz körperliche und damit bewusste Verlangsamung der Bewegungen. In Biodanza wird zumindest von Rolando das Fließen als der „Königsweg“ auf dem Weg zur Ekstase beschrieben. Das Fließen hat eine mehrschichtige Bedeutung und damit mehrere Nutzen.

Die Verlangsamung der Bewegungen, auch das Wiederholen von diesen langsamen Bewegungen in den Serien des Fließens üben sich positiv auf den Herzschlag und damit Blutdruck aus. Ich steigere ähnlich wie bei der Meditation das Wohlbefinden über das langsamere Fließen im gesamten Körper (auch Verlangsamung der Hirnströme).

Gleichzeitig werden auch hier die seelische und mentale Ebene berührt. Das Fließen ermöglicht ein Hinwenden und Loslösen. Dadurch, dass das Fließen eng mit dem Wasser und seinen Bewegungen verbunden ist (aber nicht nur!) erfolgt hier eine Übersetzung mit den Eigenschaften des Wassers: ein Durchfließen der Emotionen, ein Eintauchen und Auftauchen und Weiterfließen. Durch das Fließen ermögliche ich als Anleiterin dem/r Tänzer*in ein zutiefst organisches und affektives Erlebnis. Je nach Anleitung und je nach Tanz können verschiedene Nutzen hervorgehoben und auch ermöglicht werden. Die Symbolik des Wassers ist eine große Hilfestellung bei der Beschreibung der Tänze.

4 Anm. der Autorin: Mit Fließen ist hier nicht ein Tanz gemeint, sondern sowohl die Serien als auch die abgeleiteten Tänze des Fließens. Die Beschreibung des Tanzes ist hier also der Verweis auf die Einleitung im Katalog.

Tanz des Reiher (Kranich)

- Beschreibung Tanz:** Alleine oder in Formation – ein Imitieren des Fluges eines Reiher/Kranichs mit der Bewegung aus dem Brustbereich heraus. Über das Imitieren wird der Tanz dann zu einer Art Essenz des Fluges, und es wird unwesentlich, dass ich ein Mensch bin
- Motorische Bedeutung:** Die Bewegung entsteht aus der Brust heraus und setzt sich so über die Schultern und Arme fort, sie lässt den Rücken flexibel werden und den Körper eine Leichtigkeit spüren
- Metaphysische Hinführung:** Verbindung mit dem Archetyp der Leichtigkeit (vgl. Katalog S. 133) und mit der grenzenlosen Offenheit und Weite des Himmels. In der Formation getanzt eine starke Verbindung zum Leben, es ist fast keine Unterscheidung mehr möglich zwischen mir und den anderen, wir alle sind verbunden

Nutzen:

Durch die symbolische Verbindung mit der Luft (das Element des Reiher/Kranichs) gelingt es dem Körper in ein Gefühl der Leichtigkeit und der Erhabenheit, der Weite und Stille zu kommen. So weit oben kann ich vieles und wahrhaftig mit anderen Augen sehen, es findet ein ultimativer Perspektivenwechsel statt. Gleichzeitig geschieht über die tanzende Verbindung mit einem anderen Lebewesen ein Synergiesprung: Ich kann mir vollkommen andere Eigenschaften zu eigen machen und mich dadurch ein Stück verändern, ein Stück mehr eins werden mit der Welt. Ich fühle mich dadurch nicht mehr so stark der Dualität ausgesetzt, die uns Menschen sehr oft zur Last und zum Hindernis wird.

Tanz des Shiva

- Beschreibung Tanz:** Siehe hierzu die ausführliche Katalogbeschreibung unter dem Kapitel „Vivencia“. Ich selbst habe den Tanz schon gesehen mit komplett einem Bein in der Luft sowie auch mit leichtem Absetzen des „Spielbeins“. Wichtig ist die Entwicklung des Tanzes, die man mehr oder weniger über die Musik betonen kann
- Motorische Bedeutung:** Unbedingte Kraft im „Standbein“ und Flexibilität im Rumpfbereich, Balance in der Mitte. Die Kraft im „Standbein“ darf nicht unterschätzt werden – es ist ein Tanz, den man üben darf
- Metaphysische Hinführung:** Für mich: Verbindung mit dem Zerstörer und Erneuerer der Welten

Nutzen:

Man sollte meinen, es sei ein Frevel, sich mit einer uralten Gottheit zu verbinden, aber nichts anderes sind wir. Indem wir uns also mit dem Göttlichen in uns verbinden und symbolhaft den tanzenden Gott Shiva dafür nutzen, tauchen wir sogleich ein in das Sein vom Sein (siehe Absatz über Metaphysik). Es ist auch ein Versuch, das Leben zu verstehen, weil wir das als Menschen seit Anbeginn der Zeit versuchen und für großen Widerspruch in uns sorgt zwischen Vertrauen (Verbindung) und Trennung (Einsamkeit). Wir setzen den Tod grundsätzlich als Antagonist zum Leben ein, erleben aber im Tanz des Shiva, dass es nur zwei Seiten der ein und derselben Medaille sind. Shiva tanzt in meinem Verständnis auf einem Bein, weil es so schwer ist dieses unglaubliche Spannungsfeld zu betanzen – es ist keine leichte Aufgabe und „*fordert den befreiten, den schwingenden Menschen im **Gleichgewicht** aller Kräfte.*“

Über diesen Tanz kommen wir sowohl an körperliche als auch an die Grenzen des intellektuellen Verstehens, die nur über die Trance überwunden werden können. Hinter der Anstrengung bei diesem Tanz liegt im Idealfall die Trance – es ist aber auch nicht schlimm, wenn es bei dem reinen Erleben von Anstrengung und Mühe bleibt, denn es ist, was es ist.

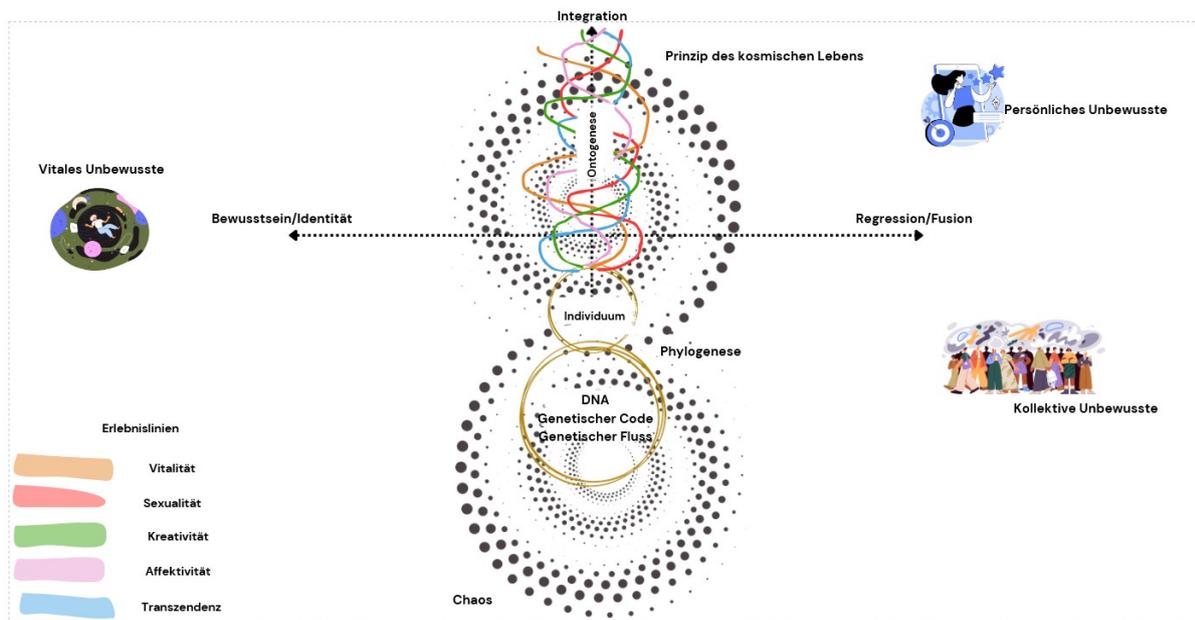
Wie unterstützt Biodanza die Stärkung und Herstellung des Gleichgewichts

Man kann sagen, dass in einer getanzten Einheit bei Biodanza (Vivencia) immer auch das **Leben** in seiner **Gänze** zugegen ist. **Das Leben** beschreibt hier sowohl das Leben der/des Tänzer*in, wie es in dem Augenblick ist und all das Leben, was immer und außerhalb von der/des Tänzer*in stattfindet im unendlichen Austausch und Kreislauf des Seins. Es beschreibt die Leben der anderen Tänzer*innen und das Leben im Ausdruck der gesamten Schöpfung.

In **Gänze** soll ausdrücken, dass es nur den Zustand gibt, den der Augenblick anbietet. Die Vernunft oder der Verstand können im Moment des Tanzens und Erlebens die Abwesenheit von etwas (für es) Wesentlichem feststellen, es als lücken- oder gar mangelhaft benennen. Ein Gefühl von: „es fehlt mir etwas“ kann entstehen. Da es aber immer nur den Augenblick gibt und dieser nun mal so ist, wie er ist, beschreibe ich ihn als ganz und vollkommen. Etwas anderes steht mir nicht zur Verfügung. All das steht mir zur Verfügung: Das Leben in seiner Gänze und Unvollkommenheit.

Vermeintlich ein Widerspruch, den wir über das Erleben im Tanz auflösen können, bzw. zwischen dessen Pole wir ein Spannungsfeld aufbauen oder in welches wir uns begeben. Dies geschieht manchmal unbewusst: Das Spannungsfeld wird von uns nicht als solches erkannt, erst in Ausübung der Bewegung und mit der Musik als Trägerin der Emotionen. Es kann aber auch sehr bewusst geschehen: Ich weiß um die Pole und tanze in der gegensätzlichen Anziehungskraft. Ob bewusst oder unbewusst: Es entsteht ein Tanz im und mit dem Gleichgewicht.

Biodanza unterstützt und fördert den Aufbau des Spannungsfeldes, das Umgehen mit Anziehung und Abstoßung, das mir Gewähr werden der Vollkommen- und Unvollkommenheit im Leben. Dies geschieht auch über das Zusammenspiel der Erlebnislinien und der grundsätzlichen Bewegung zwischen Identität und Regression als „pulsierendes Kontinuum“ (vgl. Lehrheft des Ausbildungsmoduls „Definition von Biodanza und theoretisches Modell“).



Das theoretische Modell ist die Grundlage für Biodanza und lässt sich dann weiter auf dessen vielschichtige Ebenen übertragen. So gibt es im Lehrheft „Operatives Modell der Bewegung des Menschen in Biodanza“ eine Abbildung der Klassifikation der Bewegungen, die in der Grundlage ebenfalls dem Modell folgt (bspw.: „Unten“ bei der DNA (bei der Ur-suppe) siedeln wir die durch Instinkte organisierten Bewegungen an und auch die Potenz gefolgt vom Rhythmus. „Oben“ bei der Integration ist die Euphorie und der kinästhetische Genuss, in der absteigenden Achse dann gefolgt von Fluss (das Fließen) und Synergie). In der Mitte der Achsen steht das Gleichgewicht. Für mich bedeutet also das Gleichgewicht in Biodanza, dass ich mit dem Rhythmus verbunden bin und mich in direkter Folge (oder gefühlt gleichzeitig) löse und fließe, bzw. mir das Eine das Andere ermöglicht. Biodanza sagt weiter, dass es erst „zum kreativen Tanz“ kommt, „wenn die körperlichen Bewegungen durch innerliche, von Emotionen geladenen Impulse korrigiert und gleichzeitig von kortikalen Impulsen einfühlsam kontrolliert und formalisiert werden“. Der kreative Tanz ist da, „wo das Gleichgewicht, die Harmonie und die Einheit der Bewegung integriert werden.“ (vgl. o.g. Lehrheft). Ich finde es wichtig, hier das Adjektiv „kreativ“ genauer unter die Lupe zu nehmen.

Die Kreativität ist eine Erlebnislinie bei Biodanza. Mit ihr verbinden wir die Tänze, die uns dem Spiel annähern, aber auch viele andere, die unsere kreatürliche Kraft betonen und hervorbringen, in denen wir uns mit unserer Schöpferkraft verbinden können und dürfen. Mit kreativer Bewegung ist in meinem Verständnis nicht unbedingt der spielerische und erfundene Impuls gemeint.

Der Ausdruck selbst ist noch nicht kreativ, nur weil er von dem/der Tänzer*in ausgeübt wird (siehe Zitat weiter oben), er ist kreativ, wenn wir bewusst schöpfen – und zwar aus dem Leben selbst, dem Chaos, der kosmischen Leere. Die Kreativität wird als dritte Erlebnislinie genannt und ist doch nach meinem Empfinden eine, die sehr schwer zu ertanzen und zu integrieren ist. Wir haben als Kollektiv und als Individuum der Spezies Mensch sehr oft und über sehr lange Zeit den guten Kontakt zur Schöpferkraft des Lebens verloren. Warum das so ist, beschreibt Biodanza ausführlich in den Ausbildungsmodulen, und es sei hierauf nicht weiter eingegangen.

In einer weiteren Schlussfolgerung heißt das für mich: Steht Gleichgewicht bei Biodanza in der Mitte der Achsen, so ist es der Dreh- und Angelpunkt. Folglich ist alles, was ich erlebe immer ein Tanz mit und für das Gleichgewicht. Und das belegt und beantwortet für mich Erhards Frage, die ich an den Beginn dieser Arbeit in Kapitel 6 gestellt habe: Ist die Suche nach dem Gleichgewicht schon das Gleichgewicht? Ja!

Weiter oben habe ich Tänze beschrieben, die für mich für das „Üben“ mit dem Gleichgewicht stehen. Sie wirken immer auf alle drei Ebenen ein. Sie wirken nicht immer gleich stark, und auch der/die Tänzer*in nimmt nicht alle drei Ebenen und welche Wirkung sich auf ihnen ausübt zugleich wahr. Es kommt sehr darauf an, wie Themen und Projektionen in der Psyche verankert und aufgearbeitet sind. Für die Arbeit mit Biodanza ist das aber völlig unerheblich (nicht ungefährlich, aber dazu später mehr), denn ich gehe zum Einen davon aus, dass wir uns über unsere Bewegungen ganz und gar ursprünglich erfahren, damit in eine heilsame Authentizität gelangen und zum Anderen, dass nicht alle Vorgänge unserem denkenden Geist klar sein müssen, um zu wirken. Sprich: Ich muss mir nicht erst erklären können, was genau passiert, um eine Veränderung (aka Besserung, Heilung) festzustellen.

Ich schreibe „nicht ungefährlich“, da natürlich ein hoher Grad an Bewusstheit helfen kann, Regungen in Körper, Geist und Seele wahrzunehmen und das Erleben im Tanz bewusst einzusetzen, um bestimmte Muster und Projektionen besser zu erkennen und sogar aufzulösen.

Bin ich mir selbst und meiner ganzen schlummernden Muster und Projektionen nicht bewusst kann das Erleben im Tanz auch Ängste hervorbringen.

Gerade darum ist es so wichtig, die integrative Kraft von Biodanza zu kennen und sie anzuwenden. So führt Biodanza dazu, dass wir es in dem Spannungsfeld aushalten, darin tanzen, uns bewusst werden lassen, was unser Körper hervorbringt – um es dann gut bei uns und in die Welt zu integrieren, vielleicht sogar ein Stück besser (aka leichter, anders) als zuvor. Um es noch einfacher zu sagen: Nicht nur die Schlüsselübungen machen eine Vivencia zu dem, was sie ist, sondern gerade die Verbindungen dazwischen, die Tänze zur Harmonisierung und Integration. Auch in der Kurve dürfen wir ein Gleichgewicht herstellen.

Biodanza hilft uns dabei, immer wieder neu in unser Gleichgewicht zu kommen, indem es uns das Leben selbst anbietet (siehe Beschreibung in vorgestellten Absätzen). So konfrontiert – tanzend, erlebend – mit dem eigenen Leben und dem Leben, das wir als Schöpfung kennen, sind wir im Gleichgewicht. Dabei verstehend, dass das Gleichgewicht kein statischer Zustand ist, sondern immer ein Ausgleich, ein Tanz zwischen den Polen.

Die zuvor beschriebenen Tänze sind sehr gut dazu geeignet diesen Ausgleich über den eigenen Körper, das eigene Bewegungsangebot zu erfahren. Gleichzeitig dienen sie dazu zu erleben, wo wir nicht im Lot sind und können so weitere „blinde Flecken“ im vitalen, persönlichen oder kollektiven Unbewussten erkennen.



Über die Ausrichtung des Körpers hin zu einer inneren Balance und metaphysischen Wahrnehmung der Welt

Bevor ich Biodanza begegnet bin befand ich mich am Ende eines über 3 Jahre andauernden Prozesses. Er nennt sich *ClarityProcess*[®] und wurde von Jeru Kabbal begründet, der das traditionelle Wissen der westlich geprägten Psychologie mit den spirituellen Lehren von Osho, Krishnamurti, Nisargadatta Maharaj und Ramana Maharshi verknüpfte. Aus seinen Dehypnotherapie-Workshops entwickelte er dann den oben benannten Prozess, der auf die Selbstwirksamkeit setzt. Ebenso wie bei Biodanza geht der Prozess davon aus, dass wir als erwachsene Menschen alles in uns tragen, das wir für ein Leben im Einklang mit uns selbst und der Welt benötigen. Der Prozess setzt vor allen Dingen auf die Mündigkeit und die Selbstverantwortung eines jeden Menschen. Es gibt keine Therapeut*innen, die Lösungen anbieten und den Menschen in einer Patient*in-Heiler*in-Beziehung halten. Der Prozess wird von Lehrer*innen weitergegeben, d.h. es werden ganz praktische Werkzeuge vermittelt, die selbst anwendbar sind. Im Vordergrund stehen tiefe Meditationen und die Hinwendung zum Augenblick. Es findet eine starke Verankerung mit dem Atem statt. Jeru Kabbal entwickelte eine eigene Atemmeditation: den „*Quantum Light Breath*“ (QLB). Diese Meditation wird durch Musik und Worte begleitet. Sie folgt der gleichen Kurve wie bei einer Vivencia.

Durch einen QLB können sich Energieblockaden zeigen und/oder lösen, es kann zu tranceähnlichen Zuständen kommen, starke Emotionen können den Körper übermannen, es kann zu einem unglaublichen Freiheitsgefühl kommen oder aber auch zu einer Verkrampfung u.v.m. – je nachdem, was in dem Moment ausgelöst wird. Durch die konstante Verbindung mit dem Atem ist der Mensch immer verbunden und hat im Augenblick seinen Anker. Es herrscht ein Bewusstsein, dass der Körper im Hier und Jetzt ist und atmet.

Obwohl diese Meditationen sehr körperbetont sind ist der gesamte Prozess doch eher eine Arbeit mit dem Geist, wenngleich der Körper immer als Anker im Hier und Jetzt genutzt wird.

Nach diesen für mich sehr wichtigen drei Jahren entstand das Bedürfnis all das Gelernte und Erfahrene in meinen Körper zu bringen. Ich hatte die Vorstellung, dass auch mein Körper auf zellulärer Ebene lernen darf, was mein Geist und meine Seele erfahren hatten.

Und dann kam Biodanza! Gleich bei meiner ersten Vivencia zur Adventszeit wurde mein tiefster Filter berührt. Bei Clarity hatte ich meinen Ur-Filter als Geschenk erhalten. Der Filter besagt, dass ich keinen Platz habe in der Welt. Der Filter wurde bereits bei meiner Zeugung aktiviert (das hatten mir tiefe Meditationen und Rückführungen gezeigt). Durch ihn betrachte ich die Welt – und würde es ohne Clarity und Biodanza immer noch unbewusst tun und darunter leiden. Aus dem Filter ist dank dieser zwei kraftvollen Werkzeuge eine Gabe geworden: Ich kann meinen Platz anbieten, ich kann Menschen Raum schenken, den sie in ihrem Leben nicht erhalten oder sich nicht trauen zu nehmen. Das ist meine Gabe – und Auf-Gabe. Zwischen diesen Polen tanze ich.

Clarity hat mir den Filter gezeigt und einen Umgang damit gelehrt sowie das Erkennen, wenn er im Begriff ist aus dem Unterbewusstsein hochzusteigen. Biodanza hat mir geholfen, ihn in mein Leben und in mir zu integrieren. Der Tanz, den es dafür bei dieser allerersten Vivencia gebraucht hat, war eine „Harmonische Ausdehnung“. Die Worte von Barbara waren: Erlaube Dir, Deinen Raum zu erfahren und auszukosten! Die Tränen flossen, und ich habe ganz physisch „meinen Raum“ erfahren und ganz metaphysisch allen Raum darüber hinaus, der mir zur Verfügung steht, weil mein Wesen grenzenlos ist.

Im Grunde geschieht dies mehr oder weniger bewusst, mehr oder weniger stark bei jeder Vivencia: Wir rücken gerade, wir werfen um, wir erproben unsere Bewegungen oder bewegen uns das erste Mal genau so, wie wir es in dem Augenblick tun.

Wir erkennen uns selbst im Du.

Wir erfahren Gruppe und die eigene Identität sowie Plastizität.

Wir sind da, wo wir immer schon sein sollten.

Wir sind, wie wir gemeint sind.

Wir versöhnen Anima und Animus.

Wir werden Mitgefühl, zu das uns niemand erziehen muss.

Wir verschenken Zärtlichkeit, weil das unsere Natur ist.

Wir erkennen unsere Essenz: Die Liebe.

All das geschieht **mit, wegen und trotz unseres Körpers**. Oft wird in spirituellen Lehren von der Lossagung allen Körperlichen gesprochen. Der Körper wird manches Mal als irdische Last empfunden – oft genug wird er kasteit, gegeißelt, Körperteile als schlecht und sündhaft beschrieben (meist sind es weibliche Körperteile), als dem Siechtum und dem Tod geweiht. Obwohl ich das Grundprinzip dahinter verstehe und die Erleuchtung hinter der Auflösung allen Physischen selbst schon erlebt habe, stört mich das von Menschen gemachte Dogma hinter vielen spirituellen Lehren oder Religionen.

Im Grunde sagen wir damit nämlich nichts anderes, als dass wir dem entsagen sollen, was uns von der Schöpfung geschenkt wurde: Unserem Mensch-Sein in seinen ganzen Gegensätzen.

Für mich sind wir Menschen genau das: Ein Widerspruch.

Ich leide oft an diesem Widerspruch – sowohl in mir als auch in anderen.

Ich lebe diesen Widerspruch – sowohl mit mir als auch mit anderen.

Ich liebe den Widerspruch – sowohl in mir als auch in anderen.

Lösen wir ihn auf, endet das Leben, endet die Schöpfung.

Möge Shiva ewig tanzen!



Resumée

Biodanza trägt das Wort „Tanz“ im Namen. Aber wirklich tanzen ist es nicht, es ist suchen und Ausdruck finden in Bewegung und Begegnung.

Es ist mehr Meditation in Bewegung als Tanz und führt uns damit sowohl in den Moment zu unserem schlagenden Herz in unserem Körper als auch in die Unendlichkeit allen Lebens – zugleich.

Es ist das Gleichgewicht.

Vivencia: Der Tanz der Umwandlungen und der Mythos von Shiva⁵

Zusammen mit Brahma, dem Schöpfer, und Vishnu, dem Bewahrer des Lebens, gehört Shiva zu „Trimurti“, der hinduistischen Dreiheit der Gottheiten. Shiva symbolisiert die ewige Transformation des Universums im endlosen Kreislauf der Zerstörung und Erschaffung. Er ist der Gott des Tanzes und der Umwandlungen. Der kosmische Prozess besteht in Tod und Wiederauferstehung, der ewigen Erneuerung des Lebens. In uns selbst besteht die Aufgabe von Shiva darin, unserem alten Körper das Sterben zu ermöglichen, um in einem neuen Lebenszyklus wiedergeboren zu werden. Das Thema des Tanzes von Shiva ist die kosmische Aktivität, die unendliche Transformation.

Ananda Coomaraswamy beschreibt die fünf göttlichen Aufgaben Shivas folgendermaßen:

1. Die beständige Erschaffung des Universums, die im Rhythmus ihren Ursprung hat.
2. Bewahrung auf der Grundlage der Ausgewogenheit und der Mäßigung der Bewegungen.
3. Zerstörung der überholten Formen durch das innere Feuer.
4. Die ewige Erneuerung.
5. Die Fleischwerdung des Lebens.

Auffällig ist der Umstand, dass der Gott des Tanzes Shiva Nataraja gleichzeitig der Gott der Veränderungen ist; dies könnte implizieren, dass die Veränderung durch den Tanz herbeigeführt wird. Shiva wird dargestellt wie er mit einem Fuß einen Dämon zerquetscht, was den Sieg über die dämonischen Kräfte der Zerstörung symbolisiert, während sich sein linker Fuß in der Luft befindet, was auf das Gleichgewicht und den Impuls des Aufstrebens hinweist. In der Darstellung hat Shiva vier Arme, mit denen er die zyklische Erschaffung und Zerstörung der Welt bewirkt. Er ist von einem Kreis aus Feuer umgeben. Der Tanz des Shiva ist also eine Bewegung, die zerstört, um den Prozess der Schöpfung in Gang zu bringen. Inspiriert von den Tänzen des Shiva und der Symbolik der Transformation, erschuf Rolando Toro den „**Tanz der Umwandlungen**“. Dieser Tanz besitzt drei essentielle Attribute der Bewegung: **Einheit, Gleichgewicht und Harmonie**:

⁵ Beschreibung kopiert aus der Offiziellen Liste der Übungen, Anleitungen und dazu gehörenden Musikstücken Deutsche Ausgabe 2012

Einheit:

Einheit bedeutet, dass sich der gesamte Körper in perfekter Koordination und unter Einbeziehung aller Körperteile und in Verbindung mit allem Lebendigen bewegt.

Gleichgewicht

Die Erdanziehungskraft bewirkt eine Steigerung der Instabilität bei einem Tanz auf nur einem Bein. Das macht eine spezielle Art der Bewegung erforderlich, bei der die Haltung in jedem Moment neu ausgerichtet werden muss. Alle Variationen werden in einem instabilen Gleichgewicht (auf einem Bein stehend) ausgeführt und das erfordert den Zusammenfluss der Signale von den Gleichgewichtsorganen im Innenohr mit denen aus der Hirnrinde und dem Kleinhirn.

Harmonie

Die Bewegungen müssen in perfekter Verschmelzung mit der Musik ausgeführt werden, was dem Körper die Pulsierung des Lebens verleiht. In der Phase des Erlernens werden die Strukturen der Sensomotorik, des Hörsinns, des Gesichtssinns und des Gleichgewichtssinns miteinander integriert.

In den fortgeschrittenen Phasen kommt es aufgrund des herbeigeführten intensiven Integrationsprozesses zu einer Erweiterung des Bewusstseinszustandes. Sobald das archetypische Modell gefestigt ist, erlaubt der Tanz der Umwandlungen, wie er in Biodanza vorgeschlagen wird, Bewegungen im Raum mit einem großen Reichtum an Variationen, Kreativität und Harmonie. Die Symbolik des Tanzes der Umwandlungen verweist auf die Zerstörung des alten, starren und unterdrückten Körpers, um die Wiedergeburt in einem neuen beweglichen und freien Körper zu ermöglichen. Es kann keine Veränderungen geben, wenn das Vergangene nicht zerstört oder umgewandelt wird. Der Wert der drei essentiellen Attribute der Bewegung (Einheit, Gleichgewicht und Harmonie) besteht nicht nur in der motorischen Integration. In diesem Tanz kommt es zu einem Prozess der Transzendenz, der sehr unterschiedliche Ebenen miteinander verbindet, und das hat eine **metaphysisch-existentielle** Resonanz:

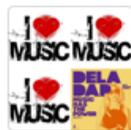
Einheit hier: Der gesamte Körper befindet sich in Aktion. Es gibt keine Gelegenheit zur Dissoziation. Die Lebensenergie fließt und stärkt die dynamische Stabilität des Organismus.

Gleichgewicht hier: Das Gleichgewicht ist nicht nur eine Funktion des Kleinhirns, sondern auch eine psychische: Wir müssen das Gleichgewicht wahren angesichts der verschiedensten Möglichkeiten (Versuchungen) zur Veränderung. Immer gibt es Gelegenheiten den Wohnort zu wechseln, die Arbeit, die Liebe und so weiter.

Innerhalb der magnetischen Polaritäten (Veränderung und Bewahrung) muss jeder Mensch in Verbindung mit seinem eigenen Zentrum bleiben.

Diese Qualität des existentiellen Gleichgewichts erwächst aus der Resonanz mit einem inneren Gleichgewichtszentrum.

Harmonie hier: Harmonie ist die perfekte Verbindung im „Feedback“ mit dem Lebendigen, der Kontakt und die Bindung zur äußeren Welt, so dass die innere Welt in Resonanz mit der äußeren Welt zu pulsieren beginnt, bis die Barriere zwischen außen und innen verschwindet. Wenn diese drei essentiellen Attribute gewährleistet sind, tritt man in eine neue Phase der existentiellen Erneuerung ein. Mit Sorgfalt und Können ausgeführt, aktiviert dieser Tanz nicht nur die kortikalen motorischen und sensorischen Bahnen, sondern auch die limbischen Zentren, die mit dem kosmischen Bewusstsein in Verbindung stehen.



200809 Gleichgewicht

14 Titel • 1 Std., 3 Min.

^	✓	Name	Dauer	Kommentar	Künstler
1	<input type="checkbox"/>	A Deusa Dos Orixas	2:30		Clara Nunes
2	<input type="checkbox"/>	Turning world (USA)	4:12		Eric Bibb
3	<input type="checkbox"/>	La Vie En Rose	7:26	BIO-TANZ:Rhythmischer Tanz, Synergischer...	Grace Jones
4	<input type="checkbox"/>	Kurski Funk	3:31	BIO-TANZ:???	Paul Winter
5	<input type="checkbox"/>	Music Has the Power	4:26	Amazon.com Song ID: 200000337323416	Deladap feat. Melinda Stoika
6	<input type="checkbox"/>	Ensaio Geral	2:32	BIO-TANZ:Batucada mit Schreien, Befreiung...	Nilo Sergio
7	<input type="checkbox"/>	Concerto for Sitar - Raga Ananda	3:31	BIO-TANZ:Tanz des Shiva	Ravi Shankar
8	<input type="checkbox"/>	I Release Control	7:05	Amazon.com Song ID: 200000357269577	Alexa Sunshine Rose
9	<input type="checkbox"/>	I'm kissing you	4:53		Des'ree
10	<input type="checkbox"/>	The Answer's At The End	5:34		George Harrison
11	<input type="checkbox"/>	Athair Ar Neamh	3:42		Enya
12	<input type="checkbox"/>	I'll Be Alright	4:23	Amazon.com Song ID: 268386909	Eric Clapton
13	<input type="checkbox"/>	Hymn To The Soul	5:39	Amazon.com Song ID: 200000321707399	LAOR
14	<input type="checkbox"/>	Kawaika / Holo Ana O Kalakaua	3:09	Amazon.com Song ID: 241515013	Ho'omalū, Mark Keali'i

1. Anfangskreis – die Freude über die Gemeinschaft einladen, gemeinsam den Kreis bestärken, den wir im Leben immer wieder neu bilden
2. Gehen allein, dann zu zweit – immer wieder neu die Vielfalt begrüßen – jede und jeder von uns steht für Vielfalt – ein fröhliches Gehen mit Offenheit im Blick und im Herzen

3. Gehen mit Sprung (schon Hinführung zum Gleichgewicht) – ich gehe und wenn ich den Impuls erhalte, erlaube ich mir einen Sprung oder zwei oder ganze Passagen – spüren, wann erreicht mich der Impuls, wo entsteht er – wie setzt er sich dann in die Bewegung fort
4. Erdtanz / Kurski Funk – Verbindung mit dem Boden, die Erdanziehung spüren (gerne auch erst hinlegen oder im sitzen beginnen) – den Rhythmus über die Füße aufnehmen – muss nicht an einer Stelle getanzt werden, aber mit offenen Augen und in Verbindung zur Erde
5. Kreativerer Tanz zu zweit – immer wieder meinen Raum öffnen und in den anderen Raum hineintanzen, dabei in einen gemeinsamen Rhythmus finden – und auf mein Gleichgewicht achten – wo ist mein Zentrum?
6. Befreiung der Bewegung zentral – die Bewegung vom Becken ausgehen lassen, den Kopf nicht schütteln, auch wenn der Impuls da ist. Die konzentrierte innere Kraft meines Beckenraums spüren – **DA SITZT MEINE KRAFT**
7. Tanz des Shiva (siehe oben)
8. Kreis der Hingabe – I release control
9. Körper ausstreichen – im Wechsel – ohne Berührung, aber mit Hingabe – Bestätigung meines Selbst – ich bin ein Ganzes und in mir geborgen, Stabilität – bei ca. 3. Minute den anderen „frei tanzen“ lassen mit Rückkehr
10. Freies Fließen durch den Raum – mein Fließen muss nichts wissen von Abstand und Nähe, von Richtig oder Falsch – es geschieht aus meinem tiefsten Inneren, aus meiner ganz eigenen Stabilität und so kann ich in die Welt fließen und es wird immer in Harmonie mit dem Augenblick sein.
11. Ausruhen Rücken an Rücken, bzw. Sternenmandala
12. Erste Aktivierung
13. Zweite Aktivierung – Tanz zwischen Himmel und Erde – nochmal Verbindung schaffen
14. Feierkreis – mit Bewegung: Ich gebe etwas in den Kreis, in die Gemeinschaft, ich feiere das Leben mit allem, wegen allem und trotz allem.

Quellen und Abbildungen

Die Quellen, die ich genutzt habe sind im Text benannt und gekennzeichnet. Meine Hauptquelle ist mein eigenes Erleben und Verstehen. Es war mir wichtig für diese Arbeit meine eigenen Gedanken und Übersetzungen des Gelesenen, Erfahrenen, Gesagten, Gelehrten und vor allen Dingen Ertanzten zu verarbeiten und niederzuschreiben. Es ist mein Verstehen des Gleichgewichts bei Biodanza, gespeist aus einer Vielzahl von Erfahrungen. Ich erhebe wie anfangs erwähnt keinen Anspruch auf Vollständigkeit noch geht es um ein Richtig oder Falsch. Es ist eine Perspektive, die ggf. zum weiterdenken und „weit-ertanzen“ anregen mag.

Verzeichnis der Abbildungen:

- S.1: Tanzender Shiva / Quelle: Canva Pro
- S.8: Abbildung Ohr / Quelle: Hörakustik Petsch (Internet)
- S.9: Foto aus dem Abschlussmodul meiner Ausbildungsgruppe
/ Quelle: Karolin Grebe mit freundlicher Überlassung
- S.11: Drehschwindel / Quelle: Canva Pro
- S.28: Theoretisches Modell / Quelle: gezeichnet von Autorin nach Ausbildungsheft
- S.30: Eisberg / Quelle: Canva Pro
- S.33: Foto der Autorin aus dem Abschlussmodul meiner Ausbildungsgruppe /
Quelle: Karolin Grebe mit freundlicher Überlassung
- S.36: Screenshot i-Tunes / Quelle: Vivencia der Autorin zum Thema Gleichgewicht