

Der Start und der Aufbau einer Biodanzagruppe in Berlin unter Berücksichtigung von Beobachtungen zu den Entwicklungen der TeilnehmerInnen

1. Einleitung und Begriffserklärungen

1.1 Einleitung

1.2 Persönliche Bedeutung von Biodanza

1.3 Begriffserklärungen

2. Der Start und der Aufbau einer Biodanzagruppe

2.1 der Ausgangspunkt nach zweieinhalb Jahren Biodanza-Ausbildung

2.2 der Weg zu einer Wochengruppe

2.3 Hinweise zu Übungen für Anfänger und kleinen Gruppen

2.4 meine persönliche Entwicklung als Anleiterin

2.5 die Zusammenarbeit mit Bettina Wessolowski

3. Beobachtungen zu den Entwicklungen von TeilnehmerInnen

3.1 Das theoretische Modell von Biodanza

3.2 Meine Beobachtungen und das Interview

3.2.1 eigene Beobachtungen zu TeilnehmerInnen

3.2.2. Beobachtungen zu den Bewegungen von zwei Tänzerinnen während einer Vivencia

3.2.2.1 die berücksichtigten Bewegungskategorien

3.2.2.2 die beobachteten Bewegungen am 21.3.2018

3.2.3 Interview mit drei Biodanza-Tänzerinnen

3.2.3.1 die Idee des Interviews

3.2.3.2 die Auswahl des Interviewverfahrens

3.2.3.3 die Fragen des Interviews

3.2.3.4 die Auswertung des Interviews

4. Literatur

5. Danksagung

Monografie von

Heike Pohl

zum Erwerb des Zertifikats einer Biodanza-Leiterin

Sommer 2018

1. Einleitung und Begriffserklärung

1.1 Einleitung

Diese Monografie ist eine sehr persönliche Arbeit. Ich habe sie für Biodanza-TänzerInnen in der Ausbildung geschrieben, die überlegen, eine Biodanzagruppe zu eröffnen und anzuleiten. Ich werde deshalb die Inhalte von Biodanza in Kürze und insoweit, wie ich sie für diese Arbeit benötige, beschreiben.

Ab Oktober 2015 habe ich meine eigene Biodanzagruppe aufgebaut und geleitet. Die Gruppe habe ich zu Ende Juni 2017 geschlossen. Das ist die Donnerstagsgruppe, von der ich sprechen werde. Seit August 2017 arbeite ich in der Mittwochsgruppe meiner Kollegin, Bettina Wessolowski, mit. Einige TänzerInnen aus meiner Gruppe tanzen nun auch in der gemeinsamen Gruppe. Einmal im Monat biete ich außerdem alleine ein offenes Sonntagstanz an, das geeignet ist für Menschen, die nur ab und zu tanzen oder Biodanza kennenlernen möchten.

Ich bin sehr glücklich über die Arbeit als Biodanzaanleiterin. Sie fordert mich sehr heraus und bringt mich immer mal wieder an persönliche Grenzen und so auch an Entwicklungsmöglichkeiten. Drei Tage in der Woche arbeite ich als Beraterin in einer Touristeninformation. Ich könnte mir vorstellen, auch mehrmals in der Woche Biodanzagruppen anzuleiten, ob ich jemals ausschließlich von Biodanza meinen Lebensunterhalt bestreiten werde, ist ungewiss und sicher eine große Herausforderung.

Im dritten Teil versuche ich zu beleuchten, was sich bei TeilnehmerInnen in meiner Gruppe entwickelt hat. Dazu beschreibe ich meine eigenen Beobachtungen von einigen TänzerInnen, die länger bei mir getanzt haben. Die Informationen dafür erhielt ich über den Kreis der Worte und meine Beobachtungen in den Vivencias. Einige Informationen erhielt ich auch durch Gespräche vor oder nach den Vivencias oder auch durch ein paar Zusammenkünfte nach den Vivencias, z.B. vor Weihnachten. Es sind Veränderungen, die ich in ihren körperlichen Bewegungen sehe und in ihrem seelischen Erleben wahrnehme. In einem weiteren Schritt habe ich die Bewegungen zweier Tänzerinnen während einer Vivencia, unter Zuhilfenahme des Operativen Modells der Bewegung des Menschen in Biodanza von Rolando Toro, beobachtet. Um zu erfahren, inwieweit TeilnehmerInnen selbst Entwicklungen

bewusst sind und sich mit meinen Beobachtungen decken, habe ich drei TänzerInnen interviewt.

Alle Beobachtungen, die ich beschreibe, sind von qualitativer Art und so durch meine eigene Wahrnehmung beeinflusst. Meine Idee ist, dass sie für Anfängerguppen Anregungen bieten für die Beobachtungen von GruppenteilnehmerInnen und einen Eindruck geben, was sich nach ein bis zwei Jahren Lebens-tanz entwickeln kann.

1.2 Persönliche Bedeutung von Biodanza

Mein Sohn Malte fragte mal: Mama, Biodanza ist doch mit dem Herzen tanzen, oder? Ich hab mich sehr gefreut, dass er es mit seinen zehn Jahren so ausdrücken konnte. Und es zeigte mir auch, dass er verstanden hatte, wie wichtig mir Biodanza ist.

Ich lebe mit meiner Familie in Berlin und habe etwa 2007 mit dem Tanzen begonnen. Damals steckte meine Partnerschaft in recht ungesunden Strukturen fest. Auch beruflich war unklar, wie es für mich weitergehen würde. Unsere Kinder waren erst zwei und sechs Jahre alt. Ich war damals die Hauptverantwortliche für den Alltag mit unseren zwei Kindern und auch für den Haushalt, mein Mann arbeitete viel. Ich wollte in dieser Zeit wieder mehr von mir erfahren, mich entwickeln, vielleicht auch ausbrechen aus einem recht anstrengenden Alltag, ich wollte wieder spüren, dass das Leben Freude machen kann.

Und da kam Biodanza wie gerufen durch Bettina Wessolowski, bei der ich einige Jahre vorher Selbsterfahrungsgruppen besucht hatte. Ich erinnerte mich, dass ich schon in den neunziger Jahren mal eine Weile einen handgetippten Flyer über Biodanza bei mir zu Haus hatte aber nie den Mut gefunden hatte, es mal auszuprobieren. Es schlug ein wie ein Paukenschlag. Es war die Liebe zum Tanz aber auch meine Liebe für südamerikanische Musik, die mich packte. Und seitdem, vor ca. zehn Jahren, habe ich viel bei Bettina aber auch auf Festivals getanzt und 2013 mit der Biodanza-Ausbildung angefangen.

Einen sehr schönen Satz habe ich in dem Buch von Rolando Toro, Das System Biodanza, gefunden:

"Das Streben nach Selbsterkenntnis vollzieht sich in Biodanza in Form einer tiefgehenden Sensibilisierung des Menschen für das Leben in sich selbst, seine Mitmenschen und die Natur"1 (4.2, S. 20)

Biodanza hat mich mit der Erde verbunden, mich von vielen Urteilen, auch über mich selbst, befreit, die mich im Kontakt mit anderen Menschen begrenzt haben. Biodanza hat mich dankbar werden lassen für eine Kindheit in Frieden, für die Geburt meiner Kinder, für jedes zärtliche Wort.

1.3 Begriffserklärung

Der Name **Biodanza** leitet sich aus dem griechischen ab, "bios", das Leben und dem spanischen, "danza", der „Volks-Tanz“. Zusammengesetzt kann es übersetzt werden mit „Tanz des Lebens“, oder auch sinnerfüllte Bewegung.

Biodanza ist ein tanztherapeutisch ausgerichtetes Übungssystem, das in der Gruppe Musik, Bewegung, Begegnung und Erleben nutzt, um menschliche Potentiale zu stimulieren und diese in die Identität der Menschen zu integrieren. Das Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Es wurde von dem chilenischen Psychologen und Künstler Rolando Mario Toro Araneda entwickelt, der leider 2010 gestorben ist. Für ihn ist Biodanza eine Lebensschule für menschliche Begegnung und Lebenszufriedenheit. Die Grundlagen dafür legte er 1968 - 1973 in seiner Arbeit mit Psychiatrie-Patienten der psychiatrischen Klinik in Santiago de Chile. Hier sammelte er seine ersten Erkenntnisse über die Wirkung verschiedener Musikelemente. Seine Veranstaltungen, die er zunächst als Psychotanz bezeichnete, waren bald auch in studentischen Kreisen und bei anderen Personen beliebt. Er erkannte den allgemeinmenschlichen Nutzen für viele Teilnehmer, der über den ursprünglichen psychiatrischen Kontext hinausging. Um dem Anspruch der Methode auf Ganzheitlichkeit und Integrativität Rechnung zu tragen, wurde das System in Biodanza umbenannt und von ihm und seinen Schülern theoretisch ausdifferenziert und um viele praktische Elemente erweitert. (4.1)

Rolando Toro hat seinen Blick auf das Leben in dem von ihm entwickelten "**Biozentrischen Prinzip**" beschrieben. Nach diesem Prinzip, richtet sich die Organisation des gesamten Universums nach dem Leben. Für ihn gibt es den großen Schöpfer des Lebens. Alles wird und alle werden dem Leben, dem lebendigen Wesen, in allen seinen Ausdrucksformen untergeordnet. (4.2, S. 72)

Er beschreibt dazu, dass sich seiner Meinung nach der Blickwinkel auf das Lebendige fokussieren sollte. Die intellektuelle Gewohnheit, Objekte und Phänomene auszuwählen, zu bewerten und zu beurteilen sollte ersetzt werden durch eine Wahrnehmung aller Ausdrucksformen und Bewegungen als Sprachen eines Lebewesens. Das, was zählt, ist die Gegenwart eines Lebewesens, denn der Sinn des Lebens liegt im Leben selbst und braucht keine von außen geschaffenen Bedeutungen. Der Mensch kann seine eigene Dimension von Bedeutung schaffen, in dem er selbst der Sinn seiner Existenz ist und so zum Ursprünglichen zurückkehrt. (4.2, S. 79) Er erklärt dazu, dass z.B. die chemischen Stoffwechselreaktionen, mit deren Hilfe lebende Organismen Energie in eine von ihnen genutzte Form umwandeln, bei allen Organismen außerordentlich ähnlich sind. Daraus leitet er ab, dass alle Lebewesen, Pflanzen, Tiere, Menschen miteinander verwandt sind und einem grundlegenden biochemischen Plan entsprechen, der allen Lebensformen gemein ist. (4.2, S. 69)

Eine Biodanza-Veranstaltung wird als **Vivencia** bezeichnet. Auch dieser Begriff kommt aus dem spanischen und heißt **Erlebnis**. Rolando Toro beschreibt ein Erlebnis in einer Vivencia als "eine mit großer Intensität erlebte Erfahrung eines Menschens" (4.2, S. 36). Die Idee ist, dass die TänzerInnen bereichernde, intensive Erlebnisse in den Tanzübungen haben, die ihr Innenleben, ihre Gefühle und Gedanken verändern und so einen positiven Einfluss auf die Gestaltung ihres Lebens und ihres Alltags haben. Um den Tänzern das Eintauchen in die unmittelbare Erfahrung ihrer selbst zu erleichtern, wird während des Tanzens die verbale Kommunikation auf ein Minimum reduziert. Die Tänze erweitern mit viel Spaß und Freude das Verhaltens- und Bewegungsrepertoire der Teilnehmer. Sie führen mittel- und langfristig auch zu Veränderungen des alltäglichen Verhaltens und Empfindens. (4.3, S.34 - 36)

Die **BiodanzaleiterInnen** sind dazu da, das Erleben in den Vivencias anzuregen, durch poetische, bildhafte Sprache, angepasst an die Situation der Gruppe. So geben sie Anregungen für den Entwicklungsprozess der TeilnehmerInnen und ermöglichen konkrete Schritte in dem Prozess in Richtung der Integration von Gefühlen in die Gesamtidentität. Die Biodanza-AnleiterInnen eröffnen einen Raum, in dem die TeilnehmerInnen in ihren ganz persönlichen Wachstumsprozess eintauchen können. (4.6, S. 16)

Der **Kreis der Worte** am Anfang einer Vivencia dient der Vorstellung von theoretischen Aspekten von Biodanza (4.6, S. 8), dem gegenseitigen

Kennenlernen, der Mitteilung von Empfindungen, auch eventuell über Prozesse aus einer anderen Vivencia, der Einstimmung und der Integration der Gruppe sowie der Vorstellung des jeweiligen Themas der Vivencia.

2. Der Start und der Aufbau einer eigenen Gruppe

2.1 der Ausgangspunkt nach zweieinhalb Jahren Biodanza-Ausbildung

Da war ich nun im dritten Ausbildungsjahr gelandet. In der Ausbildungsgruppe gab es eine gewisse Unruhe, ein paar waren schon ganz weit in ihren Überlegungen, wie sie mit Biodanza starten wollten. Andere wussten nicht genau, ob sie überhaupt Biodanza anleiten wollten.

Ich war recht klar darin, dass ich was machen wollte. Aber wie es gehen konnte, wo, wann, wöchentlich oder nicht und mit welchen Menschen war gar nicht klar. Ich hatte während einer Zeit, in der ich nach einer Brustkrebserkrankung krank geschrieben war, etwas mühsam aber tapfer eine Website und einen Flyer in Heimarbeit entwickelt. Viel innere Unterstützung bekam ich durch meinen Mann, Andreas. Eine Freundin, die als Diakonin in einer Kirchengemeinde tätig ist, bot mir an, den Sportraum im Kindergarten der Gemeinde gegen sehr geringes Entgelt zu nutzen. Aber mit wem könnten wir dort tanzen? Ich hatte einen Verteiler aufgebaut aus meinem privaten Umfeld und Menschen, die ich aus gestalttherapeutischen Gruppen kannte. Aber konnte das reichen?

2.2 der Weg zu einer Wochengruppe

Ich hatte die äußeren Bedingungen im Sommer 2015 dann soweit geklärt, dass ich eine Wochengruppe anbieten wollte, donnerstags in dem mir angebotenen Sportraum. Noch war unklar, wie InteressentInnen zu mir finden sollten. Ich hab meine Flyer fleißig verteilt und die Kirchengemeinde hatte ein Portrait von mir in ihre Kirchenzeitung gesetzt.

Eines Vormittags auf meinem Fahrrad kam mir dann die Idee, eine der wöchentlichen, bezirklichen Werbezeitungen auf mich aufmerksam zu machen. Gesagt, getan und es war Sommerloch und sie brachten tatsächlich einen großen Artikel über mich.

In dem Bezirk, in dem ich Biodanza anbieten wollte, in Steglitz, gab es sonst kein Angebot in dem Bereich. „Heike Pohl bringt Biodanza nach Lichterfelde“, so die Headline in der Wochenzeitung klang schon mal prima. Es kamen richtig viele Anrufe und Emails mit Anfragen, weniger oder mehr konkret. Ich hab dadurch ca. fünfzehn konkrete Anmeldungen bekommen. Mein allererstes Telefonat führte ich mit einer 91jährigen Frau aus einem Altersheim, die fragte, ob ich nicht auch mal zu ihnen kommen könne, sie tanze so gerne.

Dann kam der Donnerstag, Mitte Oktober 2015, an dem mein Biodanza-Angebot das erste Mal stattfinden sollte. Es hatten sich auch noch ein paar Menschen aus meinem privaten Umfeld angemeldet. Ich war sehr gespannt, wer tatsächlich auftauchen würde.

Vorher hatten wir aber einiges zu tun, den Raum so herzurichten, dass wir darin gut tanzen könnten. Es waren einige Sportgeräte, Stühle und verschiedenster anderer Kleinkram im Raum. Einiges deckten wir mit vorher zurecht geschnittenem Pannesamt ab, den Rest konnten wir im Nachbarraum lagern. Wir hatten eine Baulampe besorgt, um die Beleuchtungssituation gemütlicher zu gestalten und um im tiefen Teil ohne Deckenlampen arbeiten zu können. Und wir bauten unsere privaten Boxen auf, im Doppelpack. Nach dem Aufbau, inklusive Fegen des Raums, Wegräumen störender Geräte, Stühle etc., waren wir dann wöchentlich schon einmal durchgeschwitzt. Und die Anlage und das gesamte private Material mussten wir hinterher wieder in den Dachboden von meiner Freundin bringen, die im benachbarten Gemeindehaus wohnt.

Es tauchten dann über 20 Tanzwillige auf, wir waren ein bisschen geplättet, der Raum war voll, viel mehr hätten es nicht sein dürfen. Das Durchschnittsalter lag etwa bei 60. Das hatte ich mir etwas anders vorgestellt. Aber das hatte ich mit meinem Artikel in der Werbezeitung nun mal gerufen.

Es war ein erlebnisreicher Abend, einige sagten hinterher, dass sie wiederkommen werden. Und so hatte ich blitzschnell einen Stamm von TänzerInnen zusammen, wovon einige tatsächlich sehr regelmäßig kamen. Ich tanzte donnerstags nun meist mit zehn oder auch mehr Menschen. Es war jedes Mal sehr aufregend und hinterher war ich völlig geschafft. Abgesehen davon waren wir sehr erstaunt, wie das alles funktionierte und die TänzerInnen gingen meist beseelt, entspannt und freudig nach Haus.

Es war wie ein kleines Wunder. Jeden Donnerstag war der Raum wieder voll mit erwartungsvollen Gesichtern. Es war deutlich zu sehen, wie die Gruppe langsam zusammen wuchs, sie hatten sich untereinander immer mehr zu erzählen. Leider war es im Raum immer mal wieder sehr kalt und der Boden zu hart. Am Anfang des neuen Jahres machte ich mich auf die Suche nach einem neuen Raum. Der alte wurde zwar immer mehr Zuhause aber der Boden wurde dadurch nicht besser.

Es stellte sich heraus, dass es nicht einfach war, einen Raum zu finden, der alle Wünsche - groß, hell, gute Anlage, Schwingboden oder zumindest einen wärmeren Tanzboden, nette Vermieter, gute Lage, super günstig - erfüllte. Und es gibt im Bezirk Steglitz im Südwesten Berlins auch nicht so viele Tanzräume, wie in den zentralen Bezirken der Stadt.

Dann fand ich aber doch einen sehr schönen Raum in einem Ballettstudio, der sehr gut an die öffentlichen Verkehrsmittel angebunden ist. Es stellte sich heraus, dass er viel teurer war, als wir zunächst gesagt bekommen hatten. Wir sollten 240,- € im Monat zahlen, bei einer wöchentlichen Nutzung jeweils donnerstags. Aber der Raum bot auch einiges und liegt in einem alten Industriekomplex. Ich nahm den Raum und kündigte den Sportraum zu den Osterferien.

Ich kündigte der Gruppe an, dass am 30.4.2016 das erste Mal im neuen Raum getanzt wird. Einige TänzerInnen waren traurig über den Umzug. Sie wohnten in Laufnähe der Gemeinde und vielleicht auch wegen ihres Alters war ein Wechsel eher unbequem. Der neue Raum lag im gleichen Bezirk, etwa 3-4 km von dem alten Raum entfernt. Gleich beim ersten Mal fehlten aber fünf der regelmäßigen TänzerInnen. Das erste Mal im neuen Raum hatten wir ein kleines Fest gestaltet und es kamen ein paar Freunde und Bekannte dazu. So fiel der Verlust der TänzerInnen zunächst nicht ins Gewicht. Von den TänzerInnen, die mit umgezogen waren, blieben dann nochmal zwei nach ein paar Mal weg. Für eine war es zu viel, abends mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Eine andere wollte erst mal wieder Vögel und Eichhörnchen in der Uckermark beobachten und später wiederkommen, daraus wurde dann nichts.

Es kamen dafür andere Neugierige. Manchmal tanzten wir auch mit 2, 3, 4 TänzerInnen. Aber wir machten immer weiter, tanzten den ganzen Sommer durch und im Herbst bot ich einen ersten Zyklus an, in dem dann keine neuen

TänzerInnen mehr dazu kommen konnten, erst wieder zu den nächsten offenen Abenden im Januar.

Mit dem Zyklus wollte ich mir selbst die Möglichkeit schaffen, bei der Vorbereitung der Vivencias genauer zu wissen, wer kommt. Und für die Gruppe wollte ich die Möglichkeit bieten, zusammen tiefer zu gehen. Im Prinzip ist das Konzept auch aufgegangen aber es waren eben doch erstmal weniger TänzerInnen als bei manchem offenen Abend. Und wenn jemand fehlte, fehlte er oder sie mehr als bei den offenen Abenden. Für einen Teil der Gruppe war es gut, dass sie jetzt zuverlässiger wussten, wer am Abend da sein wird, ein anderer Teil hatte schon bei dieser vorübergehenden Schließung der Gruppe das Gefühl, eingeeengt zu sein, eventuell sogar verantwortlich zu sein für die Gruppe. Und auch mit dem Tiefergehen hatte jeder sein eigenes Umgehen.

Den Widerspruch, die Gruppe zumindest immer wieder mal zu schließen, um tiefer gehen zu können und gleichzeitig aber offen genug zu sein, damit neue und mehr TänzerInnen gewonnen werden können, konnte ich in meiner eigenen Gruppe nie ganz auflösen.

Männer hat es leider nicht lange in unserer Gruppe gehalten. Es kamen immer mal wieder welche zu den offenen Abenden. Einmal kam eine ganze Gruppe von Männern mit ihren Freundinnen zum offenen Abend. Sie tanzten sonst bei einer anderen Anleiterin, die gerade Pause machte. Es war etwas überraschend für mich, da ich verstanden hatte, es würde nur einer kommen. Aber dann war es toll, viel Stimmung, sie kannten das Tanzen, auch die Männer konnten körperlich sehr entspannt miteinander umgehen. Ich war nach dem Abend ganz glücklich, so eine Gruppe wollte ich gerne.

In Frühjahr 2017 gab es vermehrt Abende, an denen recht wenig TänzerInnen da waren. Ich hatte das Gefühl, einige waren jetzt schon eine Weile dabei, das Tanzen hatte etwas an Priorität verloren. Über die offenen Abende kamen vereinzelt neue TänzerInnen dazu. Meistens nahm ich im Monat aber kaum mehr ein, als das ich an Miete zahlte.

Von meiner Kollegin, Bettina Wessolowski kam im Frühjahr 2017 das Angebot, in ihre Biodanzgruppe als Anleiterin mit einzusteigen. Nachdem ich eine Weile darüber nachgedacht hatte, entschloß ich mich, meine Gruppe zu Ende Juni 2017 aufzugeben.

Seit August 2017 arbeite ich nun mit Bettina zusammen. Es sind ein paar TänzerInnen in die gemeinsame Gruppe mit eingestiegen. Drei davon werde ich im dritten Teil genauer beschreiben und interviewen.

2.3 Hinweise zu Übungen für Anfänger und kleinere Gruppen

In den eindreiviertel Jahren mit meiner eigenen Gruppe konnte ich einige Erfahrungen mit kleineren Gruppen sammeln. Es gab in mir donnerstags immer mal wieder eine Sorge, es könnten an dem Abend sehr wenig sein. Und es gab z.B. einen Abend, an dem nur zwei Tänzerinnen da waren und wir mit meinem Mann zu viert getanzt haben. Es war ein besonderer und berührender Abend. Erstaunlicherweise wirkte der Raum gut gefüllt, die beiden TänzerInnen konnten sich gut auf die Situation einlassen, die Atmosphäre war sehr intim.

Die Übungen im Biodanza zielen darauf hin, Erlebnisse zu bewirken, die den Ausdruck der genetischen menschlichen Potentiale stimulieren sollen. Die Übungen erfolgen auf drei Ebenen der Verbindung mit dem Leben: Die Ebene, sich mit sich selbst zu verbinden, mit dem Nächsten, also Verbindung mit einem und die Verbindung mit dem Universum. (4.10, S.10) Es gibt Übungen alleine, zu zweit, in kleinen Gruppen und Übungen, die die ganze Gruppe als Einheit einbeziehen. Bei einigen Übungen, besonders bei den Spielen, aber auch Übungen, die die ganze Gruppe als Einheit einbeziehen, stehen im Übungskatalog Mindestteilnehmerzahlen, die sinnvoll sind. So fallen bei Gruppen unter zehn Personen entsprechend einige Übungen weg, was die Auswahl und den Spielraum bei der Gestaltung von Vivencias einschränkt.

Ich wünschte mir sehr, dass die Gruppe größer wird aber es war auch deutlich, dass ich die Gruppe, so wie sie war, gut leiten konnte. Die Gruppe, die ich nun zusammen mit Bettina Wessolowski anleite, ist viel größer. Das macht viel Spaß, weil einfach alle Übungen möglich sind aber ich bin dadurch auch viel stärker herausgefordert. Einen Widerspruch, den ich bis heute nicht auflösen konnte: Wenn ich eine Vivencia für eine kleine Gruppe entwickle, gehe ich ja davon aus, dass die Gruppe klein wird. Andererseits fehlt mir auch heute immer mal wieder die Flexibilität, in der Vivencia selbst etwas an den Übungen oder der Musik zu verändern, je nachdem, wieviele TeilnehmerInnen es tatsächlich sind.

Von Bettina habe ich einmal eine Kurzanleitung für den Umgang mit kleinen Gruppen bekommen. Eine wunderbare, sehr kurz gefasste, sehr hilfreiche

Email war das damals für mich. Danach richtete ich mich immer wieder, wenn ich nicht wusste, was für Übungen passen könnten.

Die Email von Bettina lautete in etwa:

Ein sehr kurzes Musikstück für den Anfangskreis (höchstens 3 Minuten, eher kürzer) wählen, wenn die Gruppe ganz klein ist, z.B. 3 Personen nur ganz kurz im Kreis an die Hände fassen ohne Musik und dann gleich losgehen. Auch für den Abschlusskreis ein sehr kurzes Stück wählen und im Wechsel im Kreis tanzen, loslassen und allein tanzen und dann wieder im Kreis treffen.

Ansonsten viele Tänze allein oder mit der ganzen Gruppe einplanen, keine melodische Synchronisation zu zweit, lieber einen Kommunikationskreis oder einen eutonischen Kreis der Finger mit allen, die da sind.

Es ist wichtig, einen Raum zu schaffen, der es den TänzerInnen ermöglicht, sich nicht "zu intim" mit der kleinen Gruppe zu fühlen. Starke Rhythmen am Anfang mit Freude und in der Phase der Verlangsamung leichte, luftige Stücke, keine Musik die zu viel Verschmelzung und Herzschmerz ausdrücken lassen. Tänze im unteren Schlüssel können z.B. Etonie der Finger zu zweit, Geste der Intimität mit Tanz, Tanz meiner Hände allein, harmonische Ausdehnung, zu zweit (einen Raum erschaffen), kinestatische Integration 3 Zentren und nur flüchtige Begegnungen mit sehr leichter Musik.

Meine Gruppe tat sich nicht leicht mit direktem Körperkontakt, vielleicht weil sie zum Teil älter waren. Deshalb war ich z.B. mit Streichelübungen sehr vorsichtig. Was gut funktionierte, waren die verschiedenen Tänze der motorischen Integration, die Grundübungen des Gehens allein und zu zweit, Übungen des Rhythmus und der Synergie. z.B. Rhythmische Tänze, auch der Tanz im Paar mit Feedback zu tropischen Rhythmen, der etwas mehr die affektive Kommunikation anregt. Die Übungen der Fortbewegung mit Leichtigkeit und Spiele wurden gut aufgenommen. In der regressiven Phase habe ich immer wieder Übungen der Ausdehnung und Übungen zur Auflösung von chronischen Spannungen vorgeschlagen. So z.B. Segment-Tänze, kinestatische Integration der drei Zentren und Atemtanz.

Aus den Übungen der affektiv-motorischen Integration, wie der Rhythmischen Synchronisation, Tänze der Etonie konnte ich einiges in die Vivencias einbauen. Vorsichtig war ich bei Übungen der affektiven Kommunikation und der Gemeinschaft. Der Wiegekreis funktionierte bei meiner Gruppe von Anfang

an. Jedoch schlossen sich Übungen wie das Fließen in der Gruppe oder ein Wiegen in der Kompaktgruppe wegen der Gruppengröße aus. Die Einteilungen entnahm ich den Ausbildungsmaterialien, Methodologie 2 (4.10, S. 14-19).

2.4 meine eigene Entwicklung als Anleiterin

Was würde ich sagen, wenn Rolando Toro mich fragen würde, was ich an Wachstum durch Biodanza gewonnen habe?

Auf ein paar Dinge möchte ich im folgenden kurz eingehen. Ich empfinde das Anleiten im Biodanza als intensiven Prozeß der Selbsterfahrung und der wird weiter gehen. Ich bin sehr dankbar, dass ich nach der Ausbildung gleich die Möglichkeit hatte, eine eigene Gruppe anzuleiten und mir so ein Lern- und Übungsfeld geschaffen habe.

Bevor ich die Biodanza-Ausbildung anfang, hatte ich etwa fünf Jahre selbst Biodanza getanzt und zehn Jahre als Stadtführerin in Berlin gearbeitet. Ansonsten hatte ich keine Erfahrung darin, Gruppen anzuleiten. Es war für mich nicht neu, in die Mitte einer Gruppe zu gehen aber Menschen in einem Selbsterfahrungsprozess zu begleiten, fand ich anspruchsvoll und machte mir Angst. Schon in der Ausbildung und verstärkt dann in der Anfangszeit mit meiner eigenen Gruppe wurde ich erneut mit persönlichen Themen konfrontiert, die ich in früheren therapeutische Zusammenhänge bearbeitet hatte.

Es gibt eine Unsicherheit in mir, die sich in neuen Situationen wieder meldet. Es braucht nur jemand in der Vivencia einen ablehnenden Blick haben und es kann sein, dass ich ihn bei schlechter Tagesform, sofort auf mich beziehe und überlege, was ich gerade falsch gemacht haben könnte.

Es fällt mir nicht immer leicht, die Situation in einer Vivencia so anzunehmen, wie sie ist. Da gibt es immer mal wieder ein inneres Mosern in mir. Ich finde die TänzerInnen zu alt oder zu langweilig, es sollten mehr Männer kommen, die Gruppe sollte größer sein etc.

Ich habe immer mal wieder mit Konkurrenzgefühlen zu tun. Eine Kollegin, die auch frisch die Biodanza-Ausbildung abgeschlossen hatte, hatte ihr Biodanza-Angebot am Anfang auch auf donnerstags gelegt und gar nicht weit von

meinem Raum entfernt. Ich hatte das Bild, dass alle, die davon erfahren, zu ihr wechseln würden.

In mir stellt sich immer mal wieder die Frage, warum Menschen wohl zu mir zum Tanzen kommen sollten. Ob ich darauf eine Antwort finde, hängt sehr von dem Zustand meines Tages-Selbstvertrauen ab.

Und mit all dem kann ich sagen, dass ich heute anders in einer Vivencia agiere als am Anfang. Ich sehe mehr, was die Menschen, die bei mir tanzen, bewegt, wie es ihnen geht, ich kann viel leichter den Raum für das, mit dem sie zu mir kommen, halten. Ich habe Seiten an mir kennengelernt, die ich bisher nicht kannte. Ich kann Spiele anleiten und Menschen zum Lachen bringen. Und ich kann einfühlsam Übungen in der Regressionsphase anleiten mit leichten, sanften Worten.

Ich bin meinem Mann sehr dankbar, dass er mich von Anfang an beim Aufbau und der Gestaltung des Tanzraumes sowie bei der Technik unterstützt hat. Dadurch konnte einiges von meinen Unsicherheiten aufgefangen werden. Es ist für uns immer wieder eine Gelegenheit, in einem recht vollen Alltag mit Arbeit und Kindern, abends etwas zusammen zu unternehmen.

Wenn ich alleine eine Vivencia ausarbeite, sitze ich daran immer noch recht lange. Es können fünf bis acht Stunden zusammen kommen. Manchmal bin ich sehr im Musikhören drin und möchte das Musikstück finden, was jetzt für diese Vivencia am allerbesten passt. Darin liegt natürlich ein Perfektionismus, den ich mir immer mal wieder anschauen darf aber es macht mir auch sehr viel Spaß. Und ich habe in der Zeit als Anleiterin ein gutes Ohr für die Musik entwickelt. Es macht mir sehr viel Freude, mich in die Musikstücke einzuhören, Bilder in mir aufsteigen zu lassen, zu überprüfen, ob das Stück für die Situation des Tanzes passt.

Rolando Toro spricht davon, dass das gesamte Universum als eine Symphonie wahrgenommen werden kann. Schon am Anfang der menschlichen Geschichte war sich der Mensch bewusst, wesentlicher Bestandteil eines musikalischen Universums zu sein und dass das Universum rhythmische Gesetzmäßigkeiten, sich zyklisch wiederholenden Vorkommnisse hat, die alle Teil einer kosmischen Symphonie zu sein schienen. In den alten Zivilisationen, wie in Griechenland, die Azteken etc. gab es stets die Wahrnehmung einer dynamischen und

rhythmischen Einheit, musikalisches und rhythmisches Wissen waren Elemente religiöser Macht. (4.2, s. 183).

Im Biodanza wird die Musik auf ihren emotionalen Inhalt untersucht und so den fünf Erlebnislinien zugeordnet.(4.2, S. 192) Die Musik für die einzelnen Erlebnislinien wird von Rolando Toro mit unterschiedlichen Adjektiven (z.B. Vitalität – heiter, vital, euphorisierend, beruhigend) belegt. Die Genauigkeit dieser Methode hängt sehr von der Sensibilität des Forschers ab, der oder die das Musikstück untersucht. Die Musik ist eine der drei methodischen Einheiten einer Vivencia – Musik – Bewegung – Erleben.

Rolando Toro beschreibt ganz konkrete Anforderungen an die Musik, die er als notwendig erachtet. Diese Anforderungen versuche ich in meinen Untersuchungen zu berücksichtigen. Die ersten Takte sind entscheidend für die Art der Bewegungen und Erlebnisse, Biodanza braucht Musik, die integrierende Bewegungen und Erlebnisse auslöst. Ein klarer und intensiver emotionaler Inhalt ist erforderlich, die jeweilige Erlebnislinie sollte deutlich werden. Außerdem braucht die Musik ein gleichbleibendes musikalisches Thema und ein Thema, das einen positiven Gemütszustand ausdrückt. Aber auch traurige, melancholische Stücke sind nicht völlig ausgeschlossen, sie sind Teil des Helldunkels der Seele (4.2, S. 193-194)

2.5 die Zusammenarbeit mit Bettina Wessolowski

Fast zwei Jahre habe ich, mit Unterstützung durch meinen Mann, allein die Verantwortung für unsere Gruppe getragen. Es war inhaltlich und auch organisatorisch in vielem ein learning by doing.

Die Zusammenarbeit mit Bettina heißt nun, viel mehr Kompromisse einzugehen. Das Abstimmen miteinander braucht Zeit und auch das Einstellen darauf, mit einem völlig anderen Universum zusammen zu arbeiten und dabei die Stärken des einzelnen gut zu nutzen. Bettina arbeitet schon sehr lange, fast zehn Jahre, mit ihrer Gruppe. Sie ist viel tiefer gegangen als ich jemals mit meiner eigenen Gruppe. Für mich ist es wichtig, immer wieder den Anspruch loszulassen, es so machen zu müssen wie Bettina, ich bin in unserer Zusammenarbeit Juniorpartnerin und habe andere Stärken als sie.

Manchmal fühle ich mich wie unter Dauer-Supervision. Es tut mir gut, wenn Bettina mir positives Feedback gibt, bei Kritik bin ich recht empfindlich und

ziehe mich schnell zurück. Ich lerne viel mit ihr und ich habe das Gefühl, wir stärken einander und das tut auch der Gruppe gut. Wir können uns gut darüber austauschen, wie wir einzelne Gruppenmitglieder unterstützen können, und aussprechen, was uns Schwierigkeiten mit ihnen macht.

Wir profitieren deutlich beide von der Zusammenarbeit. Es macht immer wieder Spaß und wir können uns gut inspirieren. Es werden bestimmt auch mal wieder schwierige Momente kommen aber ich bin froh, dass ich den Schritt in die Zusammenarbeit gewagt habe.

3. Beobachtungen zu den Entwicklungen von TeilnehmerInnen

Während der Jahre, in der ich selbst Biodanza tanzte und auch in der Ausbildung konnte ich an mir selbst wahrnehmen, wie Biodanza wirkt. Meine Haltung zum Leben hat sich verändert. Ich konnte immer dankbarer auf mein Leben schauen und dass mit einer Brustkrebserkrankung in der Mitte der Ausbildung. Ich konnte immer mehr schätzen, was mir vom Leben und den Menschen geschenkt wurde und wird. Es gab weitere Einflüsse in den Jahren des Tanzens. So habe ich drei Jahre an einer wöchentlichen gestalttherapeutischen Gruppe teilgenommen. Dennoch rechne ich Biodanza einen großen Anteil an meiner Entwicklung zu. Besonders nach den Ausbildungswochenenden fühlte ich mich körperlich so anders und auch mein Denken war deutlich verändert. Das führte dazu, dass ich meist ein paar Tage brauchte, um wieder in den Rhythmus meines Alltag zu finden aber das veränderte Denken über mich, meine Familie, meine Arbeit, meine Freunde blieb.

Ich war neugierig, ob die TänzerInnen, die länger bei mir tanzten, sich entwickelten, wuchsen, sich veränderten. Ich wollte genauer hinschauen, was sich bei "meinen" TänzerInnen tut.

Ich hab mich dann erstmal damit beschäftigt, einige TänzerInnen, die länger bei mir tanzten oder auch noch tanzen, für mich zu beschreiben, um so bewusster wahrzunehmen, ob und was für Entwicklungen ich bei ihnen sehen kann.

Dann habe ich zwei Tänzerinnen, die nun auch in der Mittwochsgruppe von Bettina und mir tanzen, bei einer Vivencia in Hinsicht auf ihre Bewegungen beobachtet. Dabei habe ich mich auf das von Rolando Toro entwickelte Operative Modell der Bewegung des Menschen bezogen (4.7) . Ich habe fünf der Bewegungskategorien herausgegriffen, die er in diesem Modell beschreibt.

Als drittes Hilfsmittel habe ich mit drei Tänzerinnen ein Interview geführt, zwei davon hatte ich vorher in der Vivencia beobachtet.

3.1 Das theoretische Modell von Biodanza

Rolando Toro hat ein Modell entwickelt, mit dessen Hilfe die Entwicklungen der Menschen, wenn sie Biodanza tanzen, erklärt werden können. Im Biodanza geht man, anders als bei vielen Therapien von den gesunden Anteilen des Menschens, von den genetischen Potentialen, aus. Rolando Toro geht in seinem Modell davon aus, dass Veränderungen im Verhalten der Menschen nur möglich ist, wenn die Gesundheit gefördert und die biologischen Invarianten gestärkt werden. (4.2, S. 122) In seinem Modell werden die Möglichkeiten gesehen, die Potentiale, dessen Basis die ererbten Informationen in den Chromosomen sind. Wieviele von den Potentialen ausgedrückt, genutzt werden, hängt von den Umweltfaktoren ab.

Allgemein kann man sagen, dass die Nutzung unserer Potentiale von den Ökofaktoren (=Umweltfaktoren) beeinflusst werden, mit denen wir in unserem Leben, konfrontiert werden und von der Art, wie wir auf diese Faktoren reagieren. Tom John Wolff, der in Leipzig mit Alejandra Villegas und Marcus Stueck zu Biodanza Forschungen unternimmt, schreibt dazu: Ökofaktoren sind die Orte, an denen wir leben, die Art, wie wir leben und die Menschen, mit denen wir leben und auch die früheren Aufträge, Verbote aus der Kindheit. (4.3, S. 69)

In dem theoretischen Modell von Biodanza hängt die individuelle Entwicklung jedes einzelnen Menschen, die Stärkung und das Wachstum unserer Potentiale, von einem Feld zwischen Identitätserleben und Regression ab. Es ist eine spiralförmige, pulsierende Bewegung zwischen Identitätserleben, der Rückkehr in einen weniger differenzierten Erlebensbereich (Regression) und dem darauffolgenden erneuten und z.B. durch Biodanza erneuerten Identitätsgefühl.

"Der Identitätsausdruck unserer Potentiale hat eine Richtung. Sie führt zu einer maximal möglichen Integration und Differenzierung. Das Ziel dieser Richtung ist die natürliche Freiheit im Ausdruck und das Zusammenwirken der Potentiale in ihrem gemeinsamen Tanz des Lebens. Das Leben strebt danach, sich ausdifferenzieren und dabei immer feinere und komplexere Beziehungen seiner Bestandteile und Subsysteme herzustellen." So schreibt Tom John Wolf. (4.3, S. 75)

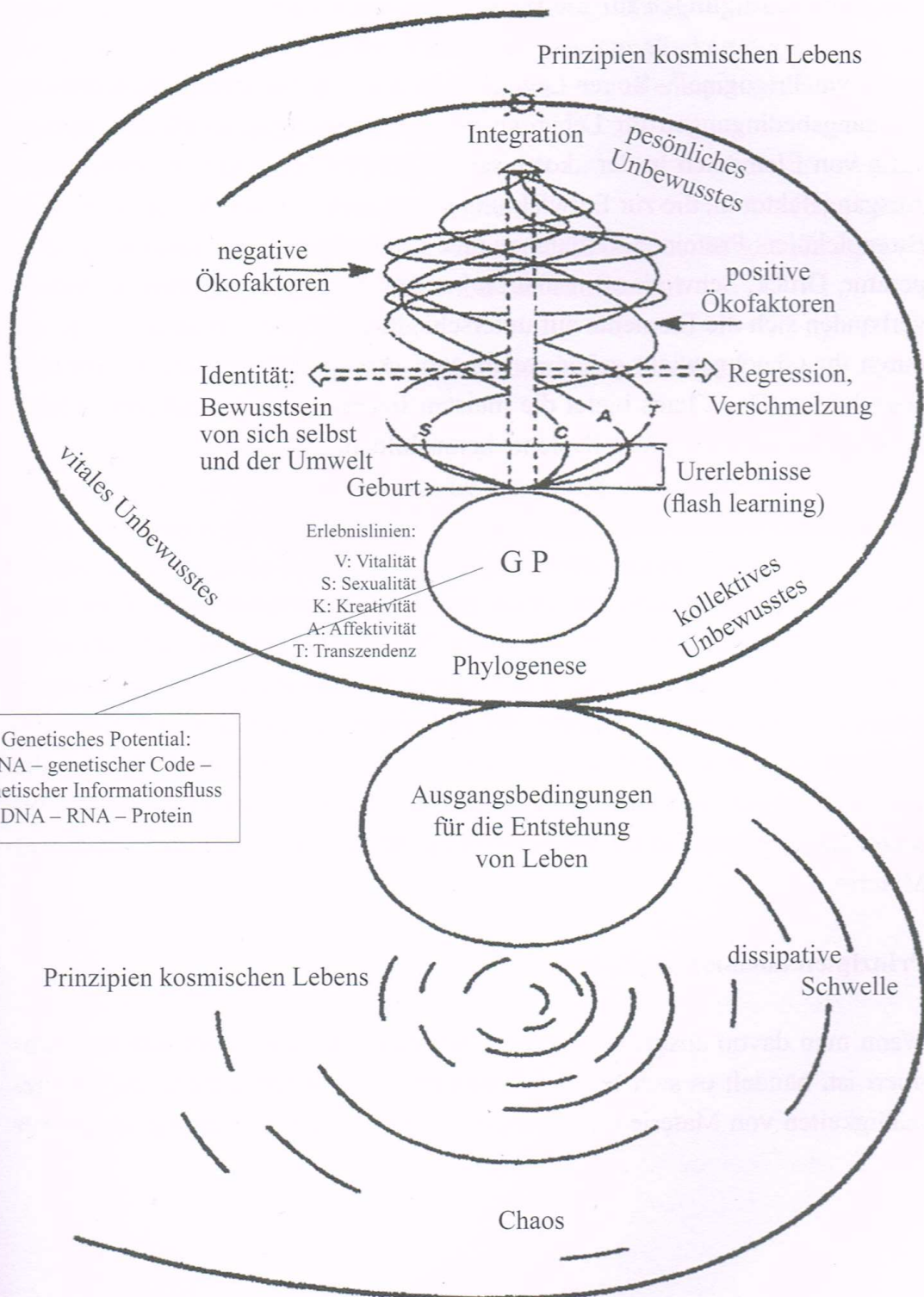


Abbildung 3:
 Das theoretische Modell von Biodanza

Das theoretische Modell von Biodanza (4.2, S. 115)

Die Wachstumsbewegungen des Lebens vollziehen sich spiralförmig. Wichtig ist bei dem Modell, von der Seite auf die Wachstumsbewegungen zu schauen. Die scheinbar immer wieder gleiche Problemstellung kann aus dem Blickwinkel als Herausforderung gesehen werden. Ähnliche situative Konstellationen werden jeweils auf immer höheren Integrationsniveaus durchlaufen, sofern die entsprechenden Lebensprobleme als Entwicklungsaufgaben angenommen werden und die Entwicklungsschritte vollzogen werden. (4.3, S. 91)

Rolando Toro sieht vor allen Dingen in den regressiven Momenten und in den Tänzen der Trance das zentrale Element der Einleitung von Entwicklungen im Biodanza. Als Trance bezeichnet Rolando Toro einen Zustand der extremen Empfänglichkeit, in dem ein Mensch seine Identität ein Stück oder ganz aufgibt. Auf dem Weg in eine Trance werden Überkontrolle, Hemmung von Gefühl, Instinkt, Intuition reduziert. (4.3, S. 81)

Die Regressionen im Biodanza sind dann ein Zustand, in dem Menschen zu ihrem Ursprung in Teilen oder ganz zurückkehren. In der Regression geschieht die Erlaubnis zu neuen Erfahrungen, die vorher nicht möglich waren. Als Anthropologe verweist Rolando Toro dazu darauf, dass man bei Menschen Wachstum und Reifung nach regressiven Perioden beobachten kann. Es kommt in diesen Phasen zu einer biologischen Wiederverbindung mit unserer wahren Identität. Aus der erfahrenden Regression entsteht in den TänzerInnen ein Progressionsprozess, der zu einer Neuorientierung der Identität, Integration, Entfaltung führt. (4.2, S. 172 ff.) Man ist mit sich selbst mehr im Einklang durch mehr Wissen über sich selbst, John Tom Wolff bezeichnet den Prozeß der Regression und Progression im Biodanza als "Selbstaktualisierung" (4.3, S. 81), den ich sehr passend finde.

Biodanza wurde wissenschaftlich u.a. durch die Arbeiten von Stueck und Villegas im Rahmen von Dissertations- bzw. Habilitationsprojekten seit 1998 an den Universitäten Leipzig und Buenos Aires untersucht. Diese Arbeiten konkretisieren die Vorstellung, dass Biodanza die menschlichen Potentiale wecken, stärken und integrieren kann. Die Leipziger Forscher haben Ergebnisse publiziert, die signifikante Verbesserungen des Emotionsausdrucks in sozialen Situationen, verringerte Begegnungsängste und erhöhte Abgrenzungsfähigkeit sowie antidepressive Wirkungen von Biodanza belegen. Weiterhin zeigte sich ein offensiveres Problembewältigungsverhalten und verbesserte Ärgerregulation. Positive Effekte konnten in Bezug auf verstärkten Optimismus und entspannungsorientierte Einstellungen, höhere Genussfähigkeit und

verringerte psychosomatische Beschwerden gefunden werden. (4.1., zum Stand der Forschung, 4.8)

Das Modell im Biodanza wird von jüngeren Psychologen, wie z.B. Gerald Hüther, in seinen Aussagen gestützt. So hat Gerald Hüther nachgewiesen, dass sich das Gehirn auch in höherem Alter, in einem ständigen Umbauprozess befindet. Je nachdem, welche Erfahrungen man macht, bilden sich Bereiche im Gehirn fort oder zurück. In der Theorie des menschlichen Verhaltens von Gerald Hüther hängen unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln von unseren inneren Bildern ab, die wiederum geprägt werden durch das, was wir erleben. Schaffen wir uns gute, uns unterstützende Erlebnisse, werden sich unsere inneren Bilder entsprechend verändern und damit auf unsere Gedanken, Gefühle und unser Handeln wirken. (4.9, S. 91 ff.)

Dieser Ansatz unterstützt das von Rolando Toro entwickelte Biodanza-Modell. Mit Hilfe des positiven Erleben in den Vivencias, unterstützt durch die Musik und die Gruppe und in einem Wechsel zwischen Identität und Regression können wir immer mehr von unseren Potentiale stärken und in unsere Identität integrieren.

3.2 Meine Beobachtungen und das Interview

3.2.1 eigene Beobachtungen zu TeilnehmerInnen

Ich hatte zunächst überlegt, die TänzerInnen und ihre Entwicklungen nach Kriterien darzustellen, z.B. die Untersuchungsergebnisse der Leipziger Forscher als Kriterien zu nehmen. Das schien mir dann aber zu kategorisch, die Entwicklungsaspekte, die ich bei den einzelnen TänzerInnen beobachten konnte, waren sehr unterschiedlich genau wie die Persönlichkeiten der TänzerInnen insgesamt.

Es war sehr hilfreich, mich mit den Entwicklungen der TeilnehmerInnen in meiner Gruppe zu beschäftigen. So wurde mir erst deutlich, dass bei fast allen TeilnehmerInnen Entwicklungen zu sehen sind.

Ich werde mich in meinen Beobachtungen sowohl auf körperliche, als auch auf seelische Entwicklungen beziehen. Die Namen der TänzerInnen habe ich entfernt, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Annemone

Sie stieß kurz nach dem wir in Lichterfelde angefangen hatten zu uns. A. konnte sich von Anfang an gut bewegen und auch den Rhythmus halten. Es machte Spaß, mit ihr zu tanzen. Sie kam zunächst unregelmäßig, sagte nicht ab aber es verband uns bald etwas wie eine leichte Freundschaft. Sie war sehr vorsichtig im Kontakt und auch unsicher. Sie lief häufig geduckt, so als wolle sie nicht auffallen. Im Tanz lebte sie sichtlich auf, durch den Kontakt mit ihrem Körper schien auf einmal alle Unsicherheit weg zu sein.

Und dann kam etwa nach einem dreiviertel Jahr der große Durchbruch. Ohne vorherige Ankündigung wollte sie nach der Vivencia mit uns ihren Geburtstag begehen. Ein paar der TänzerInnen war nicht bereit, so spontan länger zu bleiben, ein paar blieben und wir stießen auf sie an. Es war für mich eine deutliche Geste des Vertrauens. Und danach kam A. öfter, zeigte sich auch begeistert von Biodanza, fragte mich nach den offenen Abenden von meiner Kollegin Bettina in Schöneberg. Sie taute besonders auf, wenn man ihr Aufmerksamkeit gab. Im zweiten Jahr bot ich auch am Himmelfahrts-Donnerstag das Tanzen an. Da erzählte sie, dass sie ganz glücklich war, zum Tanzen kommen zu können. Sie hätte Mühe, sich zu verabreden und es war gut für sie, dass sie durch das Biodanza einen festen Termin an diesem Tag gehabt hätte.

Sie tanzt nun über zwei Jahre bei mir, inzwischen bei uns in der Mittwochsgruppe, und es ist deutlich zu sehen, dass ihre Bewegungen geschmeidiger und freier geworden sind. Sie fühlt sich sicherer in ihrem Körper, versteckt sich weniger in ihrer Körperhaltung und ist dadurch auch offener im Kontakt geworden. Sie nimmt mehr Raum für sich ein und drückt ihre Bedürfnisse deutlicher aus.

Butterblume

B. tanzte von Anfang an bei mir. Sie stürzte sich sehr in die Tänze hinein, hatte viel Spaß an den Spielen. Man spürte, sie war voll in ihrem Element. Körperkontakt fiel ihr nicht leicht. Sie wurde dann unruhig und fing manchmal an zu reden. Zunächst kam sie sehr regelmäßig, bis auf den letzten Donnerstag im Monat, da half sie immer einer Freundin bei einer von ihr veranstalteten Lesung. Im zweiten Tanzjahr hat sie angefangen, mehr ihre Enkelkinder zu betreuen und kam etwas weniger. B. war eigentlich jedes Mal begeistert und äußerte das auch sehr herzlich. Sie kannte sich aus in therapeutischen

Gruppen und war sehr berührt von der Stimmung und dem Kontakt in der Gruppe.

B. hatte, wie sie im Kreis der Worte erzählt hat, seit dreißig Jahren keinen Partner. Dann erzählte sie im Frühling 2017 von einem Mann, mit dem sie „rein freundschaftlich“ nach Amrum fahren wollte. Nach der Reise gestand sie uns, dass sie sich doch verliebt habe. Wir haben uns sehr für sie gefreut. Leider kam sie danach noch unregelmäßiger und taucht inzwischen nicht mehr auf. Ich bin mir aber sicher, dass sie durch das Tanzen wichtigen seelischen und körperlichen Ballast abstreifen konnte und es sie so befähigte, sich nach langer Zeit auf eine Partnerschaft einzulassen.

Christrose

C. kam fast von Anfang an zu uns tanzen. Er tanzt auch in der Mittwochsgruppe in Schöneberg. Am Anfang schien er wie ein Schrank im Weg zu stehen. Er bewegte sich kaum, die Arme hingen nur schlaff an der Seite, er war sehr dick, was ihn noch unbeweglicher machte. Er stand immer wieder gedankenversunken da und es wirkte, als ob er die Musik nur am Rande wahrnehmen würde. Wenn er im Kreis der Worte sprach, waren seine Sätze nicht immer leicht zu verstehen. Aber er kam sehr regelmäßig und er äußerte auch, dass ihm das Tanzen bei uns gut tut.

Er hat eine Partnerin in Hamburg, mit der er immer wieder auf Reisen geht. So ging er mit ihr auch auf eine Fastenreise. Das war der Beginn einer Abnehmphase. Man sah förmlich, wie der Bauch kleiner wurde. Er blühte auf, wurde beweglicher und auch besser gestimmt. Er freute sich immer mehr seines Daseins, sein Rumpf kam mehr und mehr in Bewegung. In dieser Abnehmphase wurde er von den Damen immer mehr beachtet, regelrecht angeflirtet. Er schloss sich besonders meinem Mann, Andreas dichter an, er freute sich sehr über den Kontakt mit ihm, sie umarmten sich. Diese Freude hat etwas sehr rührend, kindliches bei ihm.

Es tat ihm gut, zweimal in der Woche zu tanzen. Nachdem er dann länger auf anderen Reisen war, merkte man ihm an, dass er sich und anderen wieder etwas mehr im Weg stand, die Impulse mehr von seinen TanzpartnerInnen ausgehen mussten, um in Kontakt zu kommen.

Auch wenn es bei C. etwas auf und ab geht, so sehe ich deutlich, dass er im Laufe seines Tanzens "erdiger" und verbundener in seinem Verhalten

geworden ist. Wenn er heute im Kreis der Worte redet, ist er meist gut zu verstehen. Er geht mehr in Kontakt und kann sich daran auch erfreuen.

Dalie

D. hatte von einer Freundin von Biodanza gehört und kam zu einem offenen Abend zu uns. Es war rührend zu sehen, wie sie das System aufnahm, ja aufsog. Sie hatte viel Spaß an den Spielen und wollte sich einlassen. Sie liebt das Element Luft. Auch wenn ich einen Erdtanz anbot und vortanzte, blieb bei ihr viel luftiges in ihrem Tanz. Eine ganze Weile kam sie immer zum Tanzen, sie war in dieser Zeit eine echte Stütze der Gruppe. Ich nahm wahr, dass sie bei feineren, weichen Gefühlen etwas burschikos wurde, es wirkte, als ob sie die Gefühle nicht zulassen wollte. Gleichzeitig drückte sie ihre Gefühle gerne in Worten aus. Zu der Geste „das Leben schützen“ schrieb sie mir einen Brief, in dem sie mir schilderte, was sie erlebt hatte. Sie war sehr in die Geste eingestiegen und kam in eine tiefe Freude am Leben als solches. Und sie war begeistert von Biodanza und auch von der liebevollen Atmosphäre in der Gruppe.

Sie erzählte im Kreis der Worte immer mal wieder über ihre Arbeitssituation, die sehr angespannt schien. Sie hat dann einzelne Elemente von Biodanza (loslassen, fließen) direkt auf ihre Arbeitssituation bezogen, um damit besser umgehen zu können. Inzwischen hat sie sich beworben und eine neue Arbeitsstelle aufgenommen und tanzt auch weiterhin mit viel Freude in der Mittwochsgruppe.

Erika

E. kam fast von Anfang an zu uns zum Tanzen. Sie kam eher unregelmäßig, war dann aber interessiert an Kontakt mit Andreas und mir und wollte gerne Teil der Gruppe sein.

E. geht gerne in Diskotheken tanzen, auch wenn sie nicht mehr das typische Alter dafür hat. Das sah man ihr beim Tanzen an. Es war schwierig für sie, ihre Form beim Tanz zu verlassen. Wenn wir Spiele machten, hielt sie sich oft zurück, stieg aus, machte nicht wirklich mit. Auch auf die tieferen Tänzen mochte sie sich nicht immer einlassen. Sie blieb ein bisschen arrogant in ihrer Haltung, auch ernst und leicht spöttisch. Und sie ging auch woanders Biodanza tanzen, auch dort nicht regelmäßig. Nach meiner Wahrnehmung schien sie das Tanzen zu genießen, auch wenn es schwierig war, an ihrer Mimik den Genuss oder eine Freude abzulesen. Man konnte sie als Person schlecht greifen, für

mich blieb sie diffus. Es schien aber, dass sie etwas suchte. Sie blieb eine Weile bei uns, dann wechselte sie in eine andere Gruppe, in die sie aber auch nicht regelmäßig geht. Eine leichte Öffnung konnte ich bei ihr über die Zeit spüren aber ihre Form blieb das allherrscheidende Moment.

Fuchsie

F. kam auch von Anfang an zu uns zum Tanzen und fast immer. Sie kam mit ihrer Freundin zusammen. Die beiden kannten sich schon lange. Sie konnten unterschiedlicher nicht sein. F. war immer sehr gepflegt angezogen und zurecht gemacht. Alles saß gut und sie war vermutlich schon über 70. Das Tanzen gab ihr definitiv etwas, weil sie so regelmäßig kam. Es war schwer auszumachen, was es war. Auch bei ihr konnte man wenig an ihrer Mimik ablesen. Sie wirkte sehr kontrolliert. Sie hatte ihre Art zu tanzen, die sie pflegte, beteiligte sich in ihrer Art auch an Spielen oder Gruppentänzen aber lachte fast nie. Sie betonte immer wieder, wie sehr sie sich auf das Tanzen gefreut hat. Sonst nahm ich wahr, dass sie im Kreis der Worte über Aktivitäten und Erlebnisse erzählte. Von sich selbst erzählte sie, wenn sie z.B. Kopfschmerzen hatte. Wie sie sich fühlte, blieb für mich eher offen. In ihrer Art empfand ich sie als Spiegel meiner selbst. Ich lege viel Wert auf mein Äußeres und bin oft kontrolliert. In der Abwehr des Spiegels hätte ich ihr gerne mal den Satz gesagt: Ich wünsche Dir so sehr, dass Du mal die Sau rauslässt.

Ein schwieriges Thema, das wir miteinander hatten, war die Lautstärke der Musik. Sie war ihr oft zu laut. Auf dem einen Ohr, auf dem sie fast 100% Hörverlust hatte, trug sie ein Hörgerät. Das andere Ohr war gesund. Einerseits war es schwierig für sie, das Hörgerät so einzustellen, dass die Lautstärke gut für sie war. Sie hatte außerdem Angst, dass das gesunde Ohr durch die Lautstärke zu Schaden kommt. Ich versuchte mich immer wieder, auf sie einzustellen und gleichzeitig aber auch die Gruppe im Blick zu haben. Ich sagte ihr, dass es in manchen Tänzen eine gewisse Lautstärke braucht, um in den Tanz hineinzukommen. Es ärgerte mich aber auch, dass sie da für sich keine Lösung fand. Sie wollte tanzen aber im Grunde auch da nur so, wie es für sie ganz persönlich passt. Meine Wahrnehmung war da, dass es schwierig für sie war, die Gruppe im Blick zu haben, sich als Teil der Gruppe zu sehen.

Glockenblume

Sie kam an einem offenen Abend und war gleich mitten drin. Sie hat das Tanzen genossen. Sie suchte etwas, sie wollte etwas gutes für sich selbst tun und saugte Biodanza wie ein Schwamm auf. Sie war auch gleich recht vertraut

mit dem Reden im Kreis der Worte und auch im Tanzen mit den für sie noch fremden Menschen. Wenn es an das Feine, Zarte im Tanz ging, war sie eher unbeholfen, ja etwas roh in ihrer Art. Für sie war die Verbindung zum Körper so gut und wichtig. Man konnte sehen, wie sie aufblühte.

Nach einigen Monaten bei uns, sagte sie im Kreis der Worte, dass das Tanzen ihr mehr gebracht hätte als ein Jahr Psychotherapie. Ein Satz, den ich auf meine Website stellen werde.

Sie ist auch in der Mittwochsgruppe eine Teilnehmerin, die viel Schwung in die Gruppe bringt. Deutlich sehe ich bei ihr, dass sie mehr und mehr ihre Bewegungen befreien kann und immer mehr kommt die sehr kraftvolle Frau dabei zum Vorschein. Sie hat nach wie vor etwas Mühe, das Feine, Zarte, auch Verletzliche in sich zuzulassen. Nach meiner Wahrnehmung kann Biodanza ihr da innerlich immer mehr Türen öffnen, einfach indem sie dabei bleibt.

Hortensie

Als H. mich vor dem allerersten Abend im Oktober anrief, erzählte sie, dass sie Schwierigkeiten mit einem Auge hätte und fragte, ob sie wohl trotzdem tanzen kommen könne. Sie hätte ein Auge, was immer mal wieder wegrutscht. Ich fand das sehr vertrauend, wo wir uns noch gar nicht begegnet waren und ich konnte sie beruhigen.

Sie war sehr freudig beim Tanzen, bekam rote Wangen und war hinterher oft sehr beseelt. Sie hat im Kreis der Worte berichtet, dass sie immer mal wieder mit Depressionen und Kopfschmerzen zu tun hat, deshalb konnte sie nicht immer mittanzen. Sie tanzte gerne für sich aber ließ sich im Laufe der Zeit immer mehr auf den Kontakt mit den anderen in der Gruppe ein. Sie konnte im Kontakt mit den Gruppenmitgliedern sehr herzlich und integrierend sein. Sie zog sich immer besonders und zu warm zum Tanzen an.

Auch ihr fiel es nicht leicht, außerhalb der ihr eigenen Form zu tanzen aber sie gewann mit der Zeit immer mehr Leichtigkeit in ihren Bewegungen. Es wäre gut, wenn sie regelmäßig tanzen würde. Sie kommt aber leider nun noch ab und zu zum Sonntagstanzen.

Iris

Auch sie kam schon zum allerersten Abend. Sie war am Anfang sehr vorsichtig und lehnte eigentlich jeden körperlichen Kontakt ab. Sie hatte Spaß am Tanzen

und wechselte auch mit in den Raum am Walther-Schreiber-Platz. Sie war immer mal wieder krank, hatte stark mit dem Rücken zu tun, aber immer, wenn es ging, kam sie zum Tanzen. Vermutlich hat I. auch Asthma, sie atmet oft pfeifend aus. Es wurde aber nie Thema. Es gab ein paar Lichtmomente, in denen wir etwas mehr von ihr mitbekommen durften, ansonsten wirkte sie oft zurückhaltend. So erzählte sie uns von ihrer Arbeit als Künstlerin. Sie verschwand nach dem Tanzen meist sehr schnell, kam selten, um sich zu verabschieden. Sie wirkte einerseits scheu wie ein Reh und doch hat sie eine sehr tiefe Stimme, in der deutlich wird, dass sie weiß, was sie will.

Sie tanzt nun auch in der Mittwochsgruppe. Zunächst kam sie regelmäßig, dann sporadisch, nun wieder regelmäßig. Dafür geht sie immer mal wieder vor dem Abschlusskreis, mit der Begründung, sie möchte nach den Tänzen oft lieber mit sich als mit der Gruppe sein. Sie hat sich körperlich sehr geöffnet, kommt zur Begrüßung nun zu einer Umarmung zu mir. Im Kreis der Worte erzählt sie mehr von Ihrem Erleben. So hat sie gedacht, sie würde die freien Mittwoche in der Zeit, in der sie sporadisch kam, anders nutzen und merkte, dass das nicht wirklich der Fall war, worauf sie sich entschlossen hat, den ganzen nächsten Zyklus mitzutanzten.

Jasmin

J. kam auch gleich am ersten Abend zum Tanzen. Sie hat die Biodanza-Ausbildung gemacht aber ist dann nicht in die Supervisionsphase gegangen. Sie unterstützt meine Kollegin Bettina, bei der sie die Musik steuert.

J. war eine große Stütze für die Gruppe und für uns. Sie hatte viel Erfahrung im Tanzen und konnte auch im Kreis der Worte recht persönlich über sich berichten. Sie belebte die Gruppe mit ihrem sehr integrierten Tanz. Und sie schätzte unsere Gruppe sehr. Sie war sehr angetan von den TeilnehmerInnen und war ihnen sehr liebevoll zugeneigt, was sie auch zeigte.

Sie unterstützte uns auch oft, in dem sie hinterher mit aufräumte. Sie neigt dazu, wie ich auch, in Urteile zu gehen und ich hatte einige Male nach der Vivencia ein unangenehmes Gefühl, weil ich fand, wir haben zu urteilend über einzelne TänzerInnen gesprochen. In der Hinsicht war sie ein wichtiger Spiegel für mich.

3.2.2. Beobachtungen zu den Bewegungen von zwei Tänzerinnen während einer Vivencia

3.2.2.1 die berücksichtigten Beobachtungskategorien

Meine Beobachtungen der Bewegungen sind qualitativer Natur und natürlich durch meine eigene Wahrnehmung geprägt. Ich habe bei meinen Beobachtungen das "Operative Modell der Bewegung des Menschen in Biodanza" (4.7) von Rolando Toro zur Hilfe genommen.

Rolando Toro war der Ansicht, dass es Zeit war, sich mit der "Wissenschaft der Bewegung" zu beschäftigen, da so viele Menschen Körperdisziplinen wie Joggen, Gymnastik, Kampfkünste etc. heutzutage ausführen, die er als sehr beschränkte und verarmende Bewegungen einstuft. Sein Modell sieht er als einen Schritt in die Richtung eines Bewegungsmodells, das weiterzuentwickeln gilt und der Erschließung neuer Forschungsgebiete dient. (4.2, S. 198)

In sein Bewegungsmodell fließen sehr unterschiedliche Aspekte der körperlichen Bewegung ein, auch so komplexe Aspekte wie die existentielle Einstellung, die Selbstwerteinschätzung, die Stärke der Verbundenheit und es bedient sich einer holistischen Sichtweise. So werden von der Ganzheit der Bewegung, einzelne Aspekte der Bewegung in unterschiedliche Einheiten gruppiert. Rolando Toro betont, dass an allen Bewegungsabläufen Neurotransmitter, Hormone, Enzyme, beteiligt sind, die ihrerseits von hypothalamischen Zentren und letztendlich von Erlebnissen, Emotionen, Gedanken und Handlungen reguliert werden. (4.7, S. 5-6)

Das Modell besteht aus zwei Achsen, auf denen verschiedene Bewegungsformen und Eigenschaften menschlicher Bewegung angeordnet werden. Die vier Pole des Modells erlauben, die Bewegungen nach ihrem Ursprung einzuordnen. Die vier Pole des Modells beschreibt Rolando Toro als instinktgesteuerte Bewegungen, Bewegungen, die vom Erleben gesteuert sind, natürliche organische Bewegungen und bewusst gesteuerte Bewegungen.

Rolando Toro betont auf S. 8 (4.7), dass Biodanza sich vornimmt, den Menschen zu integrieren, indem mit allen Aspekten der Bewegung gearbeitet wird: "Von dieser Einstellung ausgehend, können wir Biodanza als System menschlicher Integration, organischer Erneuerung und des Neuerlernens der ursprünglichen Funktionen des Lebens definieren."

Neben den vier Polen des Bewegungsmodells hat Rolando Toro Ausdrucksmodalitäten differenziert, die er als Bewegungskategorien bezeichnet. Dazu gehören der Rhythmus, der vitale Schwung, die Synergie, die Kraft, die Flexibilität, die Elastizität, das Gleichgewicht, die Ausdruckskraft, die Beweglichkeit, der Fluss, die Leichtigkeit, die willentliche und absichtslose Kontrolle, die Widerstandskraft, die Koordination.

Ich habe aus den Bewegungskategorien vier ausgewählt, auf die ich mich in meinen Beobachtungen konzentriere und ich habe als elementaren Bewegungsausdruck den Gang mit in meine Beobachtungen aufgenommen. Rolando Toro beschreibt auch "Kategorien der Bewegung mit anderen". Auch darauf gehe ich in meinen Beobachtungen ein.

Den **Gang** eines Menschen beschreibt Rolando Toro als einen existenziellen Ausdruck, "Der Gang ist der klarste Ausdruck der Haltung eines Menschen". Der Gang repräsentiert die Art des "Durch-das-Leben-Gehens". Er geht so weit, dass er sagt, "Die Analyse des Ganges erlaubt uns eine schnelle Diagnose der Persönlichkeit" (4.7, S. 14-15)

Dies sind die vier von mir ausgewählten Bewegungskategorien:

Der **Rhythmus** ist ein sehr wichtiges Element in jeder Vivencia, in jedem Leben, ja er ist Leben. Im Menschen selbst arbeiten viele verschiedene Rhythmen, der Herzrhythmus, der Atemrhythmus u.v.a..

Im Biodanza ist nicht nur interessant, wie sich Menschen dem Rhythmen der Musik anpassen können. "Das Trainieren der rhythmischen Synchronisation, also Übereinstimmung mit einer anderen Person, ist von großer Wichtigkeit. Den eigenen Takt einem anderen anzupassen, ihn mit einem anderen Rhythmus in Einklang zu bringen, erfordert das Aufgeben des Egos als impulsgebenes Zentrum und die Aufnahmefähigkeit für die von außen kommende Information menschlicher Bewegung" ...dem Körper des anderen lauschen....(4.7, S.23)

Vitaler Schwung bedeutet die Anordnung der Handlung, der Impuls, Ideen zu verwirklichen, Impuls zu leben, Mut, dem Leben entgegen zu treten, eine Lebensmotivation zu haben. Er drückt sich in Gesten, Mimik, Sprüngen, Lächeln, Begeisterung aus, in der Art, die Initiative zu ergreifen, vorwärts zu gehen, anderen zu begegnen.

Flexibilität ist die Fähigkeit des menschlichen Körpers, nachzugeben. Besonders sichtbar im Biodanza ist diese Qualität in den Segmenttänzen, Tänzen des Fließens, Tänzen der Elastizität und der Ausdehnung.

Fließen ist kontinuierlich, es ist die Fähigkeit, den kontinuierlichen Fluß der Energie zu erlauben und dabei zu entschleunigen. Bewegungen in ständiger Wandlung mit dem gesamten Körper. Das Fließen braucht integrierte Bewegungsabläufe, eine pulsierende Harmonie, die Bewegungen sind nicht zielgerichtet, an Hindernisse passen sie sich an und gehen weiter.

3.2.2.2 die beobachteten Bewegungen am 21.3.2018

Die Beobachtungen der Bewegungen der TänzerInnen in der Vivencia im März habe ich versucht abzugleichen mit dem Eindruck, den ich vom Anfang ihres Tanzens bei mir hatte. Bei einem Teil, nicht bei allen Bewegungskategorien, konnte ich Entwicklungen beobachten. Es war nicht immer leicht, die Entwicklungen ganz konkret auf die einzelnen Bewegungskategorien zu beziehen. Es waren jedoch gute Fixpunkte der Beobachtung. Mehr als zwei Personen hätte ich nicht gleichzeitig in einer Vivencia beobachten können.

Die beiden Tänzerinnen wussten nicht, dass ich sie beobachte.

Mir wurde durch meinen Perspektivwechsel an die Seite des Tanzraumes ohne Anleitungsaufgaben sehr deutlich, wieviel von der menschlichen Persönlichkeit in Bewegungen deutlich wird, was mich sehr bewegt hat und mir wurde auch deutlich, wie restriktiv meine Beobachtungen waren, in dem ich mich auf die fünf Bewegungskategorien beschränkte. Allerdings wird es auch mit einem weiterentwickelten Bewegungsmodell nicht möglich sein, eine Bewegung in allen Aspekten, zu beobachten. Es wird immer notwendig sein, sich Aspekte, die für die Untersuchung interessant sind, herauszugreifen.

Ich kann Rolando Toro nur Recht geben, dass es wichtig ist, an diesem Thema weiter zu forschen und ich spüre Lust, dieses Thema mir selbst noch tiefer zu erarbeiten, indem ich mir die Forschungen dazu in den letzten dreißig Jahren erarbeite. Vielleicht ist das ja Stoff für eine weitere Abschlussarbeit.

Annemone:

Ich habe Annemone im Punkt 3.2.1 beschrieben.

Gang:

Ihr Gang hat etwas Statisches und auch etwas Schwerfälliges. Beim Gehen zu zweit wirkt sie gleichzeitig spielerisch im Kontakt, hüpfte gerne mal aber das Hüpfen wirkt bemüht, sie will das machen, ich spüre, ihr Wunsch, dass ihr Leben lebendiger wird, ist sehr groß. Sie geht deutlich aufrechter als am Anfang.

Rhythmus:

Sie kann sich gut an den Rhythmus der Musik anpassen und den Rhythmus halten. Sie wirkt dabei etwas statisch. Bei der Rhythmischen Synchronisationen hat sie Mühe, sich auf den anderen einzustellen, es wirkt ungewohnt für sie und sie dominiert immer mal wieder den gemeinsamen Tanz.

Vitaler Schwung:

Sie hat vitalen Schwung aber er hat etwas schwerfälliges wie ihr Gang. Ihre Körperspannung wechselt, manchmal wirkt sie leicht schlaff, dann wieder sehr gespannt. Es wirkt, als ob etwas in ihr aufbricht. Wie schon beim Gang ist auch hier zu sehen, dass da sie etwas vom Leben will, das Leben ergreifen will.

Flexibilität:

Der Körper wirkt insgesamt eher steif, eher mechanisch in den Bewegungen, allerdings geschmeidiger als am Anfang. Es wirkt für mich, als ob sie sich unbewusst selbst festhält in ihrem Inneren. Ihr Tanz wirkt aber auch so, als ob sie sich immer mehr aus der Steifheit ausspellen möchte, als ob sie tatsächlich eine Haut ablegen will.

Fließen:

Es gab keine eindeutige Fließübung in der Vivencia. Von Eindrücken zu anderen Gelegenheiten und von den Beobachtungen zu den anderen Kategorien ist mein Eindruck, dass ihr das Fließen noch eher schwer fällt. Es braucht dazu noch mehr Flexibilität, Integration des Körpers und mehr innere Leichtigkeit.

Insgesamt nimmt sie deutlich mehr Raum ein als am Anfang ihres Lebenstanzes bei uns, sie nimmt auch die Arme viel mehr mit in ihren Tanz und es fällt ihr leichter, von anderen gesehen zu werden.

Dalie:

Auch zu Dalie habe ich in Punkt 3.2.1 beschrieben.

Gang:

Ihr Gang wirkt flexibel, schwungvoll, manchmal auch extra komisch.

Beim Gehen zu zweit spielt sie gerne mit ihren Tanzpartnern und passt sich ganz natürlich an sie an. Ihr Gang wirkt fast schwerelos. Ihr Gang war am Anfang deutlich flatterhafter, interessant dabei finde ich, dass sie gleichzeitig sehr pünktlich und zuverlässig ist.

Rhythmus:

Sie kann sich gut an den Rhythmus der Musik anpassen und Ihren Rhythmus auch halten. Sie stellt sich bei den Rhythmischen Synchronisationen sehr auf ihr jeweiliges Gegenüber ein. Mein Eindruck ist, dass sie dabei zu viel von sich aufgibt und sie diesen Teil später in anderen Tänzen, in denen es mehr um Identität geht, erst suchen muss.

Vitaler Schwung:

Der liegt ihr im Blut, wenn B. den Raum betritt, bemerkt man sie. Sie spielt ihr Potential nicht in Gänze aus, geht lieber mal raus aus einem Kontakt, überspielt Situationen mit Komik und dreht dann auch immer mal wieder um sich selbst. Ich erlebe sie weniger expressiv, dafür deutlicher mit sich selbst verbunden als am Anfang.

Flexibilität:

Auch die Flexibilität fällt B. oberflächlich ganz leicht. Mein Eindruck ist, dass sie dabei öfter nicht mit sich selbst verbunden ist und andere sie dann nicht richtig einschätzen können. Sie tanzt weicher als am Anfang, es wirkt, als ob die Leichtigkeit, die Flexibilität mehr aus dem Inneren herauskommt.

Fließen:

Auch B. fällt das Fließen, trotz ihrer Weichheit, nicht leicht. Ich habe den Eindruck, dass auch hier noch mehr ganzkörperliche Integration erforderlich ist.

3.2.3 Interview mit drei Biodanza-Tänzerinnen

Durch das Beobachten der Bewegungen der beiden Tänzerinnen ist mir erneut deutlich geworden, wieviel seelisches Erleben in Bewegungen und im Tanz sichtbar wird. In jedem Schritt, in jedem Armschwung drücken wir uns aus. Bei jedem feineren Hinschauen kann man z.B. sehen, ob derjenige gerade mit sich selbst verbunden ist oder ob der Armschwung nur eine Sache der Form bleibt und wie es sich im Laufe des Tanzes verändert. Durch die äußeren Bewegungen werden immer auch innere Bewegungen ausgelöst. Es erschien mir im Laufe meiner Arbeit immer weniger möglich, länger zu tanzen, ohne sich selbst zu begegnen.

3.2.3.1 die Idee des Interviews

In den Beobachtungen der körperlichen Bewegungen in einer Vivencia konnte ich einiges erahnen im seelischen Erleben der TänzerInnen und konnte im Vergleich zu ihrem Tanz, wie er sich am Anfang im Biodanza zeigte, Entwicklungen sehen.

Mit einem Interview wollte ich Erkenntnisse sammeln, in wieweit es bei den TänzerInnen eine Bewusstheit über einen körperlichen und seelischen Entwicklungs- und Wachstumsprozeß gibt und inwieweit sie diesen Biodanza zurechnen? Außerdem wollte ich wissen, ob es Überschneidungen mit meinen Beobachtungen gab?

Die drei Tänzerinnen, die ich für das Interview ausgewählt habe, haben alle länger in der Donnerstagsgruppe getanzt und sind dann auch mit in die Mittwochsgruppe gewechselt.

Die Art des Interviews, für das ich mich entschieden habe, ist eine qualitative Erhebung. In dieser Art Interview stehen die Lebensgeschichten der einzelnen Interviewpartner im Zentrum. In den Sozialwissenschaften wird aktuell vermehrt mit qualitativer Forschung gearbeitet wird, dass heißt, es werden eher Erzählverfahren von aktuellen Situationen eingesetzt, an Stelle von Statistiken. Die Begründung dafür sind die Veränderungen der Lebenswelten, die viel pluralistischer sind als früher, die zunehmende Individualisierung von Lebenslagen und Biographiemustern und die Auflösung alter sozialer Ungleichheiten in die neue Vielfalt der Milieus, Subkulturen, Lebensstile und Lebensweisen. Diese Veränderungen erfordern eine neue Sensibilität für

empirisch untersuchte Gegenstände. (4.4, S.1)

Die folgenden Ausführungen habe ich einem Artikel (4.4) über die Theorie qualitativer Interview entnommen, in dem auch die verschiedenen Typen von qualitativen Interviews dargestellt werden.

3.2.3.2 die Auswahl des Interviewverfahrens

Aus den verschiedenen Typen von qualitativen Interviews passte das sogenannte "Fokussierte Interview" am besten zu meiner Frage.

Fokussierte Interviews sind in ihrer Grundform Gruppeninterviews, sind jedoch nicht an die Gruppensituation gebunden. Die Form des fokussierten Interviews ist in den 40er Jahren im Zusammenhang mit Kommunikations- und Medienforschung und Propaganda-Analyse entstanden. Zentral für diese Interviews ist die Fokussierung auf einen vorab bestimmten Gesprächsgegenstand bzw. „Gesprächsanzreiz“: zum Beispiel einen Film, den die Befragten gesehen haben, einen Artikel, den sie gelesen haben oder eine bestimmte soziale Situation, an der sie teilhatten.

Die Frage war, ob ich ein Einzel-Interview oder ein Gruppen-Interview durchführen wollte. Der Autor des erwähnten Artikels hat dazu jeweils die Vor- und Nachteile abgewogen. Die Vorstellung, dass sich die Antwortenden bei einem Gruppen-Interview gegenseitig in der Erinnerung von Erlebnissen stimulieren können und die Gesprächssituation dadurch dynamischer wird, hat mich dazu bewogen, ein Gruppeninterview durchzuführen. Natürlich darf man nicht außer acht lassen, dass einzelne Teilnehmer eines Gruppen-Interviews die Gruppe dominieren können und sich gegenseitig beeinflussen. Da sich die drei Tänzerinnen aber schon länger kannten, auch aus dem Kreis der Worte, war ich mir ziemlich sicher, dass es eine recht gleichwertige, wertschätzende Redesituation wird.

3.2.3.3 die Fragen des Interviews

Zur Erstellung des Interviewleitfadens habe ich einen gut strukturierten Artikel der Züricher Hochschule Winterthur zur Formulierung von Fragen in einem Interview gefunden.(4.5)

Für mündlich durchgeführte Interviews, so wie ich eins durchführen wollte, gibt es verschiedene Arten von Fragen und Qualitäten, die das Interview-Ergebnis beeinflussen.

Offene Fragen sind so formuliert, dass sie nicht mit ja oder nein oder einem einzigen Wort geantwortet werden kann.

Beispiel: Wie sind Sie hierher gereist?

Der Effekt dieser Art von Fragen ist, dass die befragte Person begründend, erklärend oder erzählend antwortet. Der Redefluss kann dadurch in Gang gesetzt werden. Die Einflussnahme durch den Interviewer ist gemindert.

Geschlossene Fragen lassen nur ja oder nein als Antwortmöglichkeit zu. Dies wird mittels einer Vorgabe oder einer ja/nein Antwortmöglichkeit erreicht.

Beispiel: Sind Sie mit dem Auto gekommen?

Das Ergebnis sind hier klare Antworten. Das Gegenüber muss sich entscheiden. Der Redefluss wird gebremst. Die Klarheit der Antworten kann zu einem Gefühl des Kreuzverhörs führen.

Direkte Fragen stellen einen direkten Bezug zwischen der befragten Person und dem Fragegegenstand her.

Beispiel Wie beurteilen Sie diese Resultate?

Der Effekt ist ein offenes, direktes Klima.

Es besteht aber auch die Gefahr von Abwehrstrategien des Befragten. Unbewusste Wertungen und Haltungen werden nicht klar.

Bei **Indirekten Fragen** wird der Fragegegenstand mit dem Urteil anderer konfrontiert.

Beispiel: Wie meinen Sie, dass die Geschäftsleitung die Resultate beurteilt?

Der Interviewer verdeckt dabei seine Absicht und erfährt etwas über Wertungen und Beziehungen. Dies erzeugt Erklärungsdruck und die Fragen können das Klima verschlechtern.

Gestützte Frage

Bei gestützten Fragen gibt der Interviewer einige mögliche Antworten vor.

Beispiel: Welches Messgerät haben Sie gebraucht, den Meter, den Masstab oder den Rollmeter?

Die Beispiele helfen der antwortenden Person, eine Antwort zu geben. Sie begrenzen aber auch die Antwortmöglichkeiten der interviewten Personen.

Ungestützte Frage

Hier bleiben alle Antwortmöglichkeiten offen.

Beispiel: Welches Messgerät haben Sie gebraucht?

Lässt grosse Freiheit. Die Sachkompetenz des Interviewers wird nicht offen aber gibt Raum für Redefluss.

Neben der Art der Fragen sind bestimmte **Qualitäten der Fragen** für ein Interview interessant, die den Erfolg der Befragung beeinflussen. So ist es wichtig, einfache Formulierungen zu wählen, lange Fragen und die doppelte Verneinung zu vermeiden, möglichst konkrete Fragen zu formulieren. Für den Einstieg in ein Gespräch eignen sich offene Fragen, für sehr präzise Antworten eignen sich eher geschlossene Fragen.

Eine gute Vorbereitung des Interviews in Form einer Checkliste ist wichtig, die abgemachte Zeitstruktur sollte eingehalten werden und eine deutliche Wertschätzung des Interviewpartners ausgesprochen werden.

Die Fragen

Bei der Formulierung der Fragen habe ich versucht, nach dem Artikel über qualitative Interviews, den Hinweisen zu der Formulierung von Interview-Fragen vorzugehen und inhaltlich habe ich mich an den fünf Erlebnislinien im Biodanza orientiert.

Thema vorstellen:

Biodanza ist ein System, das einen Wachstumsprozeß anregen soll. Die Idee ist, bei den Potentialen der Menschen, den gesunden Anteilen, anzusetzen und einen Entwicklungs- und Erweiterungsprozeß dieser Potentiale auszulösen. Im Rahmen meiner Biodanza-Arbeit habe ich mich gefragt, ob und wie TeilnehmerInnen, die schon länger bei mir tanzen, diesen Entwicklungsprozeß bei sich selbst sehen.

1) Wie bist Du zum Biodanza gekommen?

2) Gab es bestimmte Auslöser, die Dich zum Biodanza geführt haben?

2a) Wie war der Wechsel für Dich von der Donnerstagsgruppe in Steglitz in die Mittwochsgruppe?

3) Wie geht es Dir im Moment, in diesen Wochen?

3a) Würdest Du sagen, dass es Dir besser geht, als vor einem Jahr?

Ja/Nein

3b) Welchen Anteil hat für Dich daran Biodanza?

Spezielle Aspekte des Befindens herausgreifen, um ein wenig genauer hinzuschauen.

4) Hat sich bei Dir qualitativ in den Aspekten, die ich nenne, etwas verändert, verbessert/verschlechtert?

(Vitalität:)

4a) Stressempfinden allgemein

4b) Spüren von Lebenskraft, Lebendigkeit

4c) Entspannungsfähigkeit

(Sexualität:)

4d) Genuss am Leben spüren

4e) die eigenen Bedürfnisse und Grenzen spüren

(Kreativität:)

4f) Probleme bewältigen, Arten von Lösungswegen (Loslassen...)

4g) Prozess der Lebensgestaltung, Lust an der Gestaltung des eigenen Lebens

(Affektivität:)

(Gefühlsstärke in allen Gefühlen, Qualität der Beziehungen)

4h) Umgang und Ausdruck von Gefühlen

(Wie geht es Dir mit Deinen Gefühlen und dem Ausdruck Deiner Gefühle?)

4i) Qualitäten von Beziehungen – Vertrauen, Ängste, Nähe, Verbundenheit, Verständnis

4j) Hat sich an der gefühlten Tiefe von Beziehungen etwas verändert?

(Transzendenz:)

Eine sehr weite Frage:

Magst Du etwas sagen über Dein Verhältnis, Deine Haltung zum Leben als solches?

(Heiligkeit, Dankbarkeit)

5) Würdest Du sagen, dass Du optimistischer bist als vor einem Jahr?

6) Gibt es etwas, was Dir durch das Gespräch deutlicher geworden ist?

7) Gibt es etwas, dass ich Deiner Ansicht nach vergessen habe?

3.2.3.4 Auswertung des Interviews

Nachdem ich das Interview zunächst vollständig von meiner Handy-App Easy-Voice Recorder in meinen Rechner übertragen hatte, abgesehen von einigen Füllwörtern, habe ich mich entschlossen, die wichtigsten Passagen des Gesprächs zusammenzufassen. Das vollständige Interview befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

Ich habe die wichtigsten Passagen auf die einzelnen Tänzerinnen bezogen, um so ein individuelles Bild von den Tänzerinnen zu bekommen. Nicht alle Fragen wurden von allen drei Teilnehmerinnen geantwortet. Ich habe bei der Übertragung gemerkt, dass wir zwischendurch immer mal wieder vom Thema abgekommen sind. In diesen Phasen hätte ich mehr intervenieren können, wollte meine Interviewpartnerinnen aber auch nicht zu sehr unter Druck setzen. Ich habe so gelernt, wieviel Konzentration erforderlich ist, um die GesprächspartnerInnen an den Fragen zu halten. Die ersten Fragen, mit denen ich eine entspannte Gesprächssituation schaffen wollte waren zu persönlich, da sind zwei etwas auf Distanz gegangen.

Dalie:

Dalie erlebt sich insgesamt im Moment als freudig und selbstzufrieden, was sie dem Biodanza tanzen zurechnet. Im Alltag hat sich vor allen Dingen ihre Arbeitssituation verbessert, in dem sie ihren Arbeitgeber gewechselt hat und sie versucht in ihrer Beziehung sehr bewusst, stärker ihre Bedürfnisse und Wünsche einzubringen.

Eine Eingangsfrage war, wie für die drei Tänzerinnen der Übergang von der kleineren Donnerstagsgruppe in die größere Mittwochsgruppe war. Darauf haben alle drei Tänzerinnen intensiv geantwortet. Für Dalie war die Donnerstagsgruppe eine Embryonal-Gruppe, in der sie eine Reihe spirituelle Erfahrungen machen durfte. Das Biodanza-Tanzen ist für sie insgesamt ein spiritueller Prozeß geworden. Sie bedauert das Ende der Donnerstagsgruppe aber sieht den Übergang in die größere Gruppe als ein Schritt in größere Erfahrungsmöglichkeiten.

Dalie kann vor allen Dingen Entwicklungen sehen im Umgang mit ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen, also in den Bereichen Affektivität und Sexualität. Sie kann sich durch Biodanza vermehrt ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse klarmachen.

Dazu möchte ich sie selbst zitieren: "Ich habe vorher immer gedacht, das Gefühl ist gut und das Gefühl ist schlecht und ich möchte ja nur die guten Gefühle haben und jetzt ist so ein Prozeß, dass ich das Gefühl einfach fühlen kann ohne zu sagen, dass ist aber ein schlechtes Gefühl und das ist ein gutes Gefühl. Das ist einfach ein Gefühl. Das Gefühl, was ich dann hab, brauche ich gar nicht auszudrücken, das ist ja da drin, ..."

Zum Thema Zärtlichkeit möchte ich Dalie nochmal zitieren:

"Mich hat nämlich beschäftigt, die Zärtlichkeit in der Gruppe, die ja unerwartet meinem Tanz entgegensprach, denn ich wollte ja eigentlich tanzen und dann kam auf einmal dieser Zärtlichkeitsaspekt. Als Du das zum ersten Mal sagtest, dass der Herr da etwas erschaffen hat, damit jeder Mensch Zärtlichkeit erfahren kann. Da dachte ich, oh Gott, da bin ich ja hier doch falsch. Ich wollte ja eigentlich nur tanzen. Und dann wurde es immer näher und eigentlich fehlt mir diese Art von Zärtlichkeit in meiner Beziehung tatsächlich. Und ich hab dann immer ein schlechtes Gewissen gehabt, oh Gott, in meiner Partnerschaft ist das nicht und hier machst Du das.... Und jetzt ist der Weg eben, diesen Spinnenfaden der Zärtlichkeit auch in meine Beziehung hineinzubringen. Und da bin ich auch schon dran, das zu machen.....Bei mir geht es noch anders. Ich habe mir diese Beziehung ausgesucht, weil ich die Distanz haben wollte aber trotzdem die Liebe da ist... Ich hab mir die Beziehung damals gesucht, weil sie genau meinen Bedürfnissen entspricht. Jetzt haben sich ja meine Bedürfnisse verändert. Jetzt muss ich ja das irgendwie wieder reinkriegen. Denn die Beziehung ist ja meine Liebesbeziehung, ich liebe meinen Mann ja, so wie er ist."

Sie beschreibt, dass sie leichter ihren Kopf auf eine andere Schulter legen kann, sich also leichter anlehnen kann, was für mehr Vertrauen spricht. Für sie ist auch deutlicher geworden zu fühlen, was sie nicht will und es ist einfach für sie, ihre Grenzen in der Biodanza-Gruppe und auch außerhalb zu setzen. Insgesamt kann sie mehr Nähe zulassen. Sie kann Nähe auch zu Menschen zulassen, die sie kaum kennt, deren Namen sie manchmal nicht weiß, was sie gut findet, weil es für den Prozeß reicht, dass sie da sind. Sie beschäftigt sich damit, wie sie mit Nähe außerhalb der Gruppe umgeht. Hier möchte ich sie

nochmal zitieren: "Und das ist jetzt ein Schritt, der gerade ansteht, draußen zu gucken, kann ich da auch meine Bedürfnisse einfordern".

Sie hat, in der Zeit, in der sie tanzt, ihren Arbeitgeber gewechselt. Dazu sagte sie: "Mein Arbeitswechsel, man kann es nicht beweisen, ich glaube schon, dass mich Biodanza ermutigt hat, die Zugewandtheit der anderen Menschen, bestärkt haben in mir und das ich dann die Kraft hatte,.....mir was neues (zu suchen)".

Ihr Blick auf Stress ist bewusster geworden. Sie merkt deutlicher, wann sie in Stress kommt und was der Stress mit ihr macht.

Bei der Frage nach mehr dem Spüren von mehr Lebenskraft, Lebendigkeit kam sie noch einmal auf die Veränderungen im Umgang mit ihren Gefühlen. Auch hier möchte ich sie noch einmal selbst zitieren: "Ich kann meine Gefühle einfacher betrachten, z.B. wenn ich Angst habe, auf jemanden zuzugehen, irgendwo hinzugehen, dann hab ich das Gefühl und ich kann das Gefühl einfach haben. Ich muss das nicht wegmachen."

Sie zieht viel Entspannung aus dem regressiven Teil der Vivencias, weil es ihr selbst schwer fällt, zur Ruhe zu kommen. Es gibt aber keine konkreten Aussagen, über die Übertragung in den Alltag. Auch bei der Genussfähigkeit war ihr keine Übertragung in den Alltag bewusst.

Im Bereich der Kreativität, z.B. im Bereich Problembewältigung, Prozess der Lebensgestaltung, sieht Dalie Entwicklungen: Es gab bei Dalie neben ihrem Arbeitswechsel weitere Veränderungen in ihrem Leben. Sie verließ ihren langjährigen Mallehrer. "Der malte und hat mich auch immer wieder dazu angeleitet, realistisch zu malen und sehr fest in meiner Malweise. Die Mallehrerin, die ich jetzt habe, die malt eigentlich genau das, was ich immer malen wollte..... Nicht so feste Strukturen, so etwas luftiges, leichtes".

Sie geht im Alltag und auch in der Biodanzagruppe immer mehr davon aus, dass alles richtig und gut ist, wie und was passiert.

"je mehr ich dann das Schöne an dem anderen sehen kann, desto mehr kann ich mich selbst lieben".

Auch im Bereich der Transzendenz kann Dalie Entwicklungen sehen. Lassen wir sie selbst dazu sprechen:

"Für mich ist ja Tanzen beten. Also ich weiß nicht, wo die Bewegungen alle herkommen, die wir machen, manche sind ausgedacht, manche sind einfach

da, Tanzen ist für mich wahre Lebensfreude. Wirklich meine Lebensfreude ist Tanzen. Und die Übungen oder die Haltungen, die ihr da oft vorschlagt oder Gesten, die man macht, die unterstützen noch diese tollen Gefühle. Für mich ist immer wieder dieser Moment,.....Man war so ein Samenkorn und daraus ist man ein Baum gewachsen. ... ich hab so das Leben wollen von diesem Samenkorn gespürt und dann dieses Wachsen. ... ich kann mich ... bei diesen Sachen so wundervoll einspinnen, meiner Phantasie freien Lauf lassen. Und da diese Geste letztes Mal mit den Händen und den Kopf neigen, zu sich selbst einladen, das war auch, dass ich mich zum ersten Mal selber eingeladen habe."

Welche Überschneidungen mit meinen Beobachtungen, auch ihrer Bewegungen, kann ich sehen:

Dalies Entwicklungen empfinde ich sehr umfassend. Ich habe sogar das Bild, dass ihre inneren Prozesse, die sie selbst beschreibt, deutlicher sind, als das, was nach außen in meinen Beobachtungen und ihren Bewegungen sichtbar wird. Ihre sehr konkreten Ansätze, Themen wie Zärtlichkeit und der Ausdruck von Bedürfnissen, in ihren Alltag zu übertragen entspricht meinen Beobachtungen, dass sie in ihren Bewegungen mehr mit sich selbst und mit der Erde verbunden ist.

Annemone:

Annemone ist gerade eher in einer Stresssituation, ausgelöst durch einen Ortswechsel eines geliebten Menschen und auch ihre Arbeitssituation ist immer mal wieder angespannt.

Annemone konnte in dem Wechsel in die größere Donnerstagsgruppe , neben ihrem Bedauern über das Ende der kleinen Gruppe, in der sie sich geborgen fühlte, größere Erfahrungsmöglichkeiten sehen. Darüber ist sie inzwischen froh und konnte sich auch nach ein paar Wochen auf die veränderte Atmosphäre mit mehr Menschen in einem sehr großen Raum einstellen.

Annemone kann vor allen Dingen im Kontakt mit anderen Menschen , also im Bereich der Affektivität, Entwicklungen durch Biodanza sehen. Sie hatte immer mal wieder mit Kontaktängsten zu tun. Diese Ängste begegneten ihr am Anfang auch in der Biodanzagruppe. Inzwischen merkt sie, dass sie sich in der Biodanzagruppe und auch im Alltag deutlich sicherer bewegt, als noch vor zwei Jahren. Ihr fällt es deutlich leichter, Menschen zu berühren, auch wenn sie sie nicht kennt. Und auch im Alltag geht sie leichter auf Menschen zu, die sie nicht kennt. Da ist für sie ein Tabu weggefallen.

Im Bereich der Vitalität hat sich ihr Empfinden von Lebenskraft und Lebendigkeit durch Biodanza deutlich verbessert. Hier möchte ich sie selbst zitieren: "Wir machen ja manchmal so Übungen mit Zielgerichtheit oder allein schon das mit dem Gehen, in das Leben gehen aber auch so uns vorstellen in neuen Situationen zu sein, ich weiß nicht mehr genau, wie die Übung ging, und das ich schon merke, wenn so Entscheidungen anstehen,, ich möchte jetzt nicht mehr zu dem Sport gehen, zu dem ich bisher gegangen bin,...dass ich schon den Eindruck habe, da ist so etwas wie eine Kraft im Rücken, die mir hilft, Entscheidungen... leichter zu fällen....Ja, so als ob diese Gruppe mit dem, was da so ist, mich ... stärkt."

Zum Thema Dankbarkeit dem Leben gegenüber, also im Bereich der Transzendenz, beschrieb sie, dass sie durch Biodanza einen vollständigeren Blick auf das Leben in seinen Polaritäten und Vielfältigkeit bekommen hat und das begegnet ihr auch mehr im Alltag.

Bei den Themen Stressempfinden, Genussfähigkeit hat sich dagegen nach ihrem Eindruck nichts verändert und auch zum Thema Gefühle und Zärtlichkeit wollte sie lieber nichts sagen. Ihren Grundoptimismus, den sie sowohl in Hinsicht auf ihr persönliches Leben als auch auf die Welt, hat rechnet sie nicht Biodanza zu.

Welche Überschneidungen mit meinen Beobachtungen, auch ihrer Bewegungen, kann ich sehen:

Zusammenfassend würde ich sagen, dass bei Annemone die Angst im Kontakt eine zentrale Rolle spielt. Das merkt man in ihrem Verhalten und auch in ihren Bewegungen. Und über die nun zweieinhalb Jahre Tanz sind die Veränderungen deutlich. Sie hat sich mehr auf Biodanza eingelassen (und nun ein Tantra-Jahrestraining begonnen), ist konkreter mit der Gruppe in Kontakt gegangen. Sie ist mehr aufs Leben zugegangen. Das konnte ich in ihren Bewegungen beobachten und ist ihren Erzählungen im Interview deutlich geworden.

Glockenblume:

Glockenblume geht es im Moment insgesamt gut aber es gibt schon lange Zeit, besonders in ihrem Privatleben das Gefühl einer Stagnation.

Der Einstieg in Biodanza über eine kleinere Gruppe war für Glockenblume sehr gut und sie hat eine Weile getrauert, als sie zu Ende war. Sie ist sich unsicher, ob sie in der großen Gruppe dabei geblieben wäre, wenn sie den Einstieg so nicht gehabt hätte. Sie hat einige Zeit gebraucht, um in der großen Halle

anzukommen und ist auch jetzt noch froh, wenn auch Leute aus der alten Gruppe da sind. Sie ist inzwischen aber auch dankbar über die erweiterten Kontaktmöglichkeiten.

Für Glockenblume ist der Aspekt der Zärtlichkeit, also der Bereich der Affektivität, im Biodanza sehr wichtig und dort hat es für sie auch Entwicklungen gegeben. Sie kann nun mit Menschen, die ihr sonst fremd sind, in zärtliche Kontakte gehen, obwohl es in ihrem persönlichen Leben in der Hinsicht eine Stagnation gibt. Sie holt sich im Biodanza viel, was an Nähe und Zärtlichkeit im Alltag nicht da ist und ist dankbar, dass dort normalerweise keine Erwartungen bestehen. Hier möchte ich sie selbst zitieren: "Einfach, das, was der andere zulassen kann und was man selber zulassen kann und daraus ergibt sich immer irgendwas....Den umgekehrten Weg, das jetzt in die Beziehung zu transformieren, die Kraft habe ich momentan nicht."

Glockenblume hat durch Biodanza wie Anemone weniger Scheu im Kontakt, gerade in beruflichen Situationen, in denen sie die Menschen nicht kennt, hat sich da etwas verändert und sie hat auch weniger Angst, etwas falsch zu machen. Sie ist auch im Biodanza deutlich entspannter, weil sie sich nicht mehr so viele Gedanken darüber macht, was andere wohl über sie denken, wenn sie sie dabei sehen würden.

Im Umgang mit Gefühlen fällt es ihr nach wie vor schwer, sie anzuschauen und anzunehmen. Sie agiert sie eher aus.

Zum Thema eigene Bedürfnisse, Grenzen setzen, im Bereich der Sexualität, hat sie das Gefühl, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse durch Biodanza deutlicher wahrnimmt aber es ihr schwer fällt, die Bedürfnisse, vor allen Dingen in der Partnerschaft, auch zu vertreten.

In Hinsicht auf die Genussfähigkeit, also im Bereich der Sexualität, fiel ihr ein, dass sie es inzwischen häufiger genießen kann, einfach am Sonntag im Bett liegen zu bleiben und zu lesen, was aber auch damit zu tun haben kann, dass ihre Tochter sie nicht mehr so viel braucht.

In Hinsicht auf Problembewältigung oder neue Lösungsstrategien, also im Bereich der Kreativität, hat Glockenblume das Bild, dass sie sich zwar beim Tanzen auf neue Situationen einstellen kann und auch ihre Kreativität entdeckt. Im Alltag bleibt sie aber lieber beim Bewährten, auch wenn sie sieht, dass das nicht immer das gut Bewährte ist.

Glockenblume sagte zum Thema Dankbarkeit dem Leben gegenüber, also im Bereich der Transzendenz, dass sie sehr froh und glücklich ist, dass sie Biodanza gefunden hat.

Beim Stressempfinden und auch beim Spüren von mehr Lebenskraft, Lebendigkeit kann sie nicht sehen, dass sich etwas durch Biodanza verändert

hat bzw. sie hat den Eindruck, sie kann es einfach nicht einschätzen, weil ihre Selbstwahrnehmung diffus ist.

Welche Überschneidungen mit meinen Beobachtungen, auch ihrer Bewegungen kann ich sehen:

Glockenblume geht sehr auf im Biodanza, wie sie berichtet hat und dass konnte ich auch bei ihr beobachten. Sie stürzt sich hinein ins Tanzen und gibt der Gruppe damit viel zurück. Ihre kraftvolle Energie wird dabei immer deutlicher, auch das konnte ich beobachten. Sie fokussiert diese Energie, wie sie im Interview beschrieben hat, was auch meiner Beobachtung entspricht, um für sich selbst etwas Gutes zu tun, ihr Umfeld lässt sie dabei eher etwas außen vor.

Fazit

Es ist deutlich geworden, dass alle drei Tänzerinnen eine Reihe von Entwicklungen bei sich selbst beobachten können, die sie dem Lebenstanz zuschreiben. Jede Tänzerin hatte dabei einen anderen Fokus, einen anderen Bereich, in dem sie besonders Entwicklungen beobachten konnte, die durch Biodanza unterstützt worden sind. So wird deutlich, dass durch den offenen Rahmen im Biodanza, in dem es kein konkretes Ziel gibt, all die vielfältigen und unterschiedlichen Lebensthemen und Herausforderungen der TänzerInnen in den Vivencias ihren Platz finden.

4. Literatur

- 4.1** Wikipedia, www.wikipedia.org/wiki/Biodanza
- 4.2** Das System Biodanza, Rolando Toro, 1. Auflage, 2010
- 4.3** Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer Du bist, Tom John Wolff, 1. Auflage 2016
- 4.4** www.uibk.ac.at/iezw/mitarbeiterinnen/senior-lecturer/bernd_lederer/downloads/durchfuehrung_von_qualitativen_interviews_uniwien.pdf
- 4.5** www.home.zhaw.ch/crb/dateien/Interview
- 4.6** Ausbildungsmaterialien, Copyright: Rolando Toro, der Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender u. Erhard Söhner, Ausbildungsmodul: Methodik IV
- 4.7** Ausbildungsmaterialien, Copyright: Rolando Toro, der Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender u. Erhard Söhner, Ausbildungsmodul: Operatives Modell der Bewegung des Menschen in Biodanza
- 4.8** Marcus Stück, Alejandra Villegas: Zur Gesundheit tanzen? Empirische Forschungen zu Biodanza, Schibri-Verlag, Berlin
- 4.9** Embodiment, Maria Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther u.a., Verlag Hans Huber, Bern, 1. Auflage, 2006
- 4.10** Ausbildungsmaterialien, Copyright: Rolando Toro, der Biodanzaschule Stuttgart, Barbara Schlender u. Erhard Söhner, Ausbildungsmodul: Methodologie 2 – Die Biodanza-Session (Vivencia)

5. Danksagung

Ich möchte mich bedanken. Mir selbst möchte ich danken, dass ich die Ausbildung zur Biodanzaanleiterin so stetig und vollständig abgeschlossen habe. Ich bin sehr beglückt, diese Arbeit in die Welt zu bringen.

Ich möchte Barbara und Erhard danken für ihre Arbeit in ihrer Schule. Sie sind beide ein großes Vorbild für mich, wie sie unerschrocken ihren Weg gehen und für ihre Werte eintreten.

Ich danke meiner Mama, die mir ein Drittel der Ausbildungskosten geschenkt hat.

Ich danke meinem Mann, Andreas, für seine Geduld und seinen Zuspruch in Motivationslöchern und bei Zweifelattacken.

Ich möchte meinen Kindern, Enya und Malte, danken, die mir mit viel Verständnis und Eigenständigkeit immer wieder Freiraum eingeräumt haben, an der Arbeit zu schreiben.

Und ich danke Bettina Wessolowski, durch die ich Biodanza kennengelernt habe, bei der ich jahrelang getanzt habe und nun ihre Gruppe mitanleite. Sie ist immer wieder Inspirationsquelle und auch Freundin. Ich danke ihr für die Gespräche über so vieles und auch über die Arbeit und die Durchsicht derer.

Ich danke meiner Freundin Ev für den Hinweis auf den Artikel zu den qualitativen Interviews.

Anhang

Das Interview in voller Länge

1) Wie bist Du zum Biodanza gekommen?

Dalie:

Meine liebe Freundin sagte, sie geht tanzen. Und da ich für mein Leben gerne tanze, hab ich dacht, dann gehen wir mal zusammen hin. Aber sie ging dann schon in Bettinas Gruppe und ich hab mir dann Heike ausgesucht und hab dann da angefangen zu tanzen,

Annemone:

Und ich wusste, ich möchte gerne tanzen und war auf der Suche nach einer Möglichkeit und hab mich ans Internet gesetzt und hab geschaut, was gibt es da so alles in meiner Nähe und da bin ich auf Biodanza gestoßen. Und da Biodanza in Lichterfelde stattfand und das nicht so weit weg war von Friedenau, bin ich einfach mal hingegangen und da hab ich Heike und Heikes Gruppe vorgefunden.

Glockenblume:

Ja und ich hab Einladungen bekommen über den Klassenverteiler und das passte dann aber nicht, weil ich donnerstags eigentlich noch was anderes hatte und dann war donnerstags, da war ich immer singen, das fiel dann mal aus und dann bin ich dann mit einer Mama aus der Klasse mal zum Tanzen gegangen, die mir da immer einen vorgeschwärmt hat, wie schön das ist und dann hab ich mir auch gedacht, ach ich gehe mal mit hingucken. Sie kommt lange nicht mehr, weil sie es nicht schafft, nicht, weil es ihr kein Spaß macht und ich komme immer noch.

Heike:

Danke

Glockenblume:

Vielleicht kann ich dazu sagen, wirklich Vorstellungen von Biodanza hatte ich nicht. Also...nur das man tanzen kann.

2) Gab es bestimmte Auslöser, die Dich zum Biodanza geführt haben?

Heike:

Ich muss jetzt mal gerade überlegen. Ihr wolltet einfach tanzen, das habe ich ja jetzt mitbekommen.

Glockenblume suchte auch etwas zum Tanzen.

Glockenblume:

Na ja, ich habe Dinge gesucht, mir selbst gut zu tun.

Heike:

mmh, ja

Glockenblume:

Ohne jetzt speziell ne Idee zu haben, ich will jetzt ein therapeutisches Tanzen machen oder so. Sondern für mich ging es darum, für mich etwas gutes zu tun.

Heike:

Ja, ich weiß nicht, wie es bei Euch war?

Dalie:

Ich wollte tanzen

Annemone:

Ich auch

Heike:

Gut

2)a) Ja, dann habt Ihr 'ne ganze Weile dort donnerstags und Dalie, Du bist ja erst gekommen, als wir dann da am Walther-Schreiber-Platz waren. Genau aber Annemone ist ja von ganz Anfang dabei. Du hast sozusagen schon zwei Wechsel mitgemacht. Stimmt, total super.

Ja, aber wie war das denn, wir hatten ja dann da in Steglitz eine relativ beschauliche, das ist jetzt eine Wertung, eine kleinere Gruppe, man wusste ziemlich genau wer kommt, etwas andere Struktur, wie war das für Euch dann zu wechseln?

Glockenblume:

Ich kann mich noch gut an den Abend erinnern, an dem Du uns das eröffnet hast, da waren alle geplättet, einer der am wenigsten fröhlichen Abende. Aus der Beschaulichkeit raus, ich glaube nicht, dass ich in der großen Gruppe dabei geblieben wäre. Für mich war der Einstieg über die kleine Gruppe gut.

Dalie:

Für mich war das auch eine Embryonal-Gruppe. Für mich ist ja das Tanzen auch eine spirituelle Reise geworden und diese spirituellen Erfahrungen in der kleinen Gruppe, die waren und sind für mich, wenn Du die Gruppe anleitetst, deutlicher, als wenn Bettina die Gruppe leitet. Keine Wertung, das ist einfach so. Das ist einfach so, dass man mal zu dem steht, was man fühlt. Und das war eben so. Der Punkt, als Du das gesagt hast, ich darf sauer sein, ich darf alles mögliche sein aber ich darf mich auch weiterentwickeln und den Schritt machen, mal gucken, was in der großen Gruppe ist. Diese kleine Gruppe wird es nie wieder geben. Die war ganz schön. Und dann war es der Schritt in eine größere Erfahrungsmöglichkeit.

Annemone:

Ja, so habe ich es auch erlebt, größere Erfahrungsmöglichkeit. Ich weiß nicht, ob Du Dich erinnerst, ich hatte ja schon, als wir noch in Steglitz getanzt haben, so Ambitionen, auch mal mittwochs zu gucken. Und, aber als es dann so real wurde, dass die Steglitzer Gruppe sich auflöst, war ich schon auch traurig, weil ich mich da sehr wohl gefühlt habe und geborgen, in dieser kleinen Gruppe. Und der erste Tag in dieser großen Turnhalle war schon mit Schreck verbunden, so groß und mit so vielen Menschen hatte ich es mir dann doch nicht vorgestellt. Aber nach ein paar Mal war das dann Gewohnheit, hab ich mich dran gewöhnt. Ja, inzwischen bin ich irgendwie auch durchaus froh über diese erweiterten Möglichkeiten.

Glockenblume:

Ich kann auch sagen, am Anfang ist es mir echt schwer gefallen, also aber letztendlich, ich kann das nicht in so schöne Worte fassen, ich hab ein paar Mal gebraucht, bis ich angekommen bin und hab anfangs ganz schön getrauert, auch die große Halle war erst schwierig, bin inzwischen aber dankbar, ich hab gelernt, mich auch zu überwinden, auf fremdere Menschen zuzugehen.

Heike:

Ich finde das überhaupt erstaunlich, wie ihr das so gemacht habt. Das allererste Mal war ja auch für uns etwas erschlagend. Wir haben nicht damit gerechnet, dass etwa 40 Leute kamen. Es waren wirklich viele, viele Leute, wir wussten gar nicht, wo sie das alle erfahren hatten und dann war es noch so extrem warm. Man kann nicht immer alle Voraussetzungen optimal schaffen, es waren Ferien, die Fenster waren zu und es war sehr warm. Die Luft stand im Raum, und das Durchziehen der Luft braucht eine Weile. Also, ich finde das echt toll, dass Ihr da dran geblieben seid. Ja und ich denke, das ist genau der Unterschied zwischen kleinen und großen Gruppen. Die großen Gruppen bieten tatsächlich mehr Erfahrungsmöglichkeiten, so 'ne kleine Gruppe bietet einfach viel Geborgenheit, da weiß ich, ich komme hin und kann in so'n Schoß fallen, kenne jeden, mit dem ich tanze, da weiß ich, worauf ich mich einlasse und das andere bietet ganz viel neue Erfahrungen.

Glockenblume:

Aber auch da, mir hat unglaublich geholfen, dass eigentlich immer jemand aus der alten Gruppe da war. Das man dann erstmal, wenn man nicht mit fremden Menschen tanzen wollte, sich schon mal irgendwo

hingestellt hat, wo man dann weiß, mit wem man tanzen könnte.

Heike:

Das merkt man auch bei Euch und das finde ich auch sehr rührend.

Anemone:

Wir sind aus einem Stall.

Glockenblume:

Und nicht mehr ganz so viel. Wir (Dalie) haben lange nicht mehr zusammen getanzt. Aber gerade am Anfang war das schon sehr wichtig für mich.

3) Heike:

Ja, vielen Dank.

Nur einfach mal so eine Frage, wie es Euch gerade insgesamt geht. Ist natürlich völlig unabhängig vom Biodanza und ist vielleicht doch interessant für die folgenden Fragen. Habt ihr gerade viel Streß im Leben, habt ihr das Gefühl, es klärt sich gerade einiges, also natürlich nur das sagen, was ihr sagen mögt. Ja, es ist schon gut, eine Grundbefindlichkeit einschätzen zu können.

Dalie:

Also, für mich ist das so, dass ich eben durch Biodanza vermehrt meine Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse klarmachen kann, die ich vorher in so einem difusen Nebel gelassen habe. Für mich ist es jetzt auch wichtig, dass ich durch Biodanza gelernt habe, meinen Kopf auf eine andere Schulter zu legen. Genau dieser Punkt, diese Nähe zuzulassen, zu Menschen, die ich gar nicht kenne, deren Namen ich manchmal nicht weiß, das finde ich auch total gut, dass ich gar nichts von ihnen weiß, weil das reicht schon so, wie sie da sind. Und diese Nähe in dieser Gruppe, war dann so, dass ich geguckt habe, wo ist denn außerhalb dieser Gruppe Nähe. Oder was mache ich da anders als da draußen. Und das ist jetzt ein Schritt, der gerade ansteht, draußen zu gucken, kann ich da auch meine Bedürfnisse einfordern. Das ist wie so ein kleiner Spinnenfaden, der sich jetzt in die äußere Welt hinausträgt.

Heike:

Toll, das Du eigentlich schon so einen Schritt raus gehst. Ich meine, dass ist eigentlich das, worum es geht. Und klar, das dauert ja auch. Es ist manchmal auch ein ganz anderes Umgehen mit Menschen, finde ich.

Dalie:

Also, ich bin voll Freude, Selbstzufriedenheit. (Gelächter)

Heike:

Cool

Glockenblume:

Also, bei mir ist das so, momentan aber eigentlich schon lange, im privaten, ist viel Stagnation aber es geht mir auch nicht schlecht. Wenn mich einer fragt, wie es mir geht, kann ich eigentlich mit gutem Gewissen sagen, gut. Im persönlichen Leben ist Stagnation und für mich ist Biodanza einfach etwas, wo ich mir viel hole, was so an Nähe und Zärtlichkeit im Alltag nicht da ist und da hole ich mir unglaublich viel bei Biodanza. Und ich glaube mal, deshalb geht es mir trotzdem gut.

Anemone:

Ich würde sagen, ich bin im Moment vielleicht eher in so einem Stresszustand, unter anderem dadurch, dass ein sehr lieber Mensch aus meinem Leben, nach München verabschieden wird, was mir sehr schwer fällt.

Ich weiß jetzt noch gar nicht genau, wie ich das jetzt in Zusammenhang mit Biodanza bringen kann. Also, ich hab die Frage so verstanden, wie es mir so momentan geht.

Heike:

4) Würdest Du sagen, dass es Dir besser geht, als vor ein oder eineinhalb Jahren?
Dalie klang so, als ob sich da durch Biodanza für Dich eine Tür geöffnet hat.

Dalie:

Ich hab das ja schon mal in der Gruppe da gesagt. Mein Arbeitswechsel, man kann es nicht beweisen, ich glaube schon, dass mich Biodanza ermutigt hat, die Zugewandtheit der anderen Menschen, bestärkt haben in mir und das ich dann die Kraft hatte, ne also das tue ich mir jetzt nicht mehr an, ich suche mir was neues. Ich glaube schon, dass das mit eine Grund war.

Glockenblume:

Mir geht es auf jeden Fall auch besser.

Heike:

Du hast ja auch gesagt, dass Du Dir Nähe und Zärtlichkeit dort holst.

Glockenblume:

Schon alleine deshalb geht es mir besser.

Heike:

Toll das Du den Mut hast, das zu machen, Dir zu nehmen.

Glockenblume:

Es wird die Möglichkeit gegeben, es fällt mir schwer, mir die Namen zu merken aber das ist auch gar nicht wichtig. Einfach diese Nähe und das keine Erwartungen bestehen. Einfach, das, was der andere zulassen kann und was man selber zulassen kann und daraus ergibt sich immer irgendwas.

Annemone:

Mir auch. Also, was ich vor allen Dingen merke. Ich hab ja immer mal wieder erzählt, dass ich immer mal wieder mit Kontaktängsten zu tun habe, also mit so einer Menschenscheu und das war zu Anfang in der Biodanza-Gruppe auch ziemlich stark. Also, das schwankt nach wie vor, Tage, da ist es besser, Tage da ist es schwieriger aber insgesamt merke ich, das ich mich doch um einiges sicherer bewege in der Biodanza-Gruppe oder als noch vor zwei Jahren. Und dieses Thema mit der Berührung, da merke ich auch eine deutliche Veränderung, dass es mir viel leichter fällt, Menschen zu berühren einfach, die ich nicht kenne. Und das merke ich auch im Alltag, dass ich leichter auf Menschen zugehe, die ich nicht kenne. Da ist wie ein Tabu weggefallen.

Heike:

Das ist mir bei Dir auch total stark aufgefallen. Weil wir uns ja dann schon bald 3 Jahre oder auf jeden Fall 2 1/2 Jahre kennen. Du bist etwa im November 2016 dazugestoßen, fast ganz am Anfang. Ich hab Dir das ja schon mal gesagt, dass ich das Gefühl habe, da hat sich ganz viel getan. Und Du wirst vielleicht parallel auch noch andere Sachen machen aber das ist einfach schön zu sehen.

Glockenblume:

Das geht mir auch so. Im beruflichen Leben, also in so ungewohnte Situationen zu gehen, sich zu trauen in einem ganz anderen Zusammenhang, Situationen, die man nicht einschätzen kann mit Leuten, die man kennt oder nicht kennt, ich kann nicht sagen, dass es mir leicht fällt aber dass doch weniger Scheu da ist, viel weniger Ängste auch, was falsch zu machen. Was bedeutet überhaupt falsch machen. Wenn ich jemandem beim Tanzen auf den Fuß trete ist es ja nicht so schlimm. Und das ist natürlich in der größeren Gruppe gewachsen.

Dalie:

Für mich ist auch neben der Berührung auch dazu gekommen, zu fühlen, was ich eigentlich nicht will. Also wo meine Grenze ist und das auch außerhalb der Gruppe deutlicher zu fühlen oder was Du auch sagtest, mich selbstbewusster abzugrenzen.

Heike:

Wow, toll, was Ihr alles mitbringt. Wir haben schon einiges geschafft.

Ich würde jetzt einfach nochmal konkret einzelne Aspekte durch, zu denen ihr aber zum Teil auch schon einiges gesagt habt.

Hat sich bei Dir qualitativ in den Aspekten, die ich jetzt nenne, etwas verändert? Hat sich etwas verbessert oder verschlechtert und wenn Ihr das Gefühl habt, ihr habt dazu schon etwas gesagt, dann gehen wir einfach weiter.

4)a) Stressempfinden allgemein

Annemone sagte ja schon, sie ist im Moment in einer Stressphase. Gab es bei Dir denn zwischendurch mal eine Entspannung. Du hattest auch mal von der Arbeit erzählt, dass Du ganz gut mit einem Wechsel zu tun hattest.

Annemone:

Also, meinst Du, ob sich durch das Biodanza mein Stressempfinden sich verändert hat.

Heike:

Genau

Annemone:

Nee, das würde ich nicht sagen.

Heike:

Ist eher gleich geblieben, ok.

Glockenblume:

Schwierig, da etwas zu sagen. Ich kann das nicht wirklich einschätzen

Dalie:

Ich bin bewusster geworden, wann ich in Stress komme und was der Stress mit mir macht. Ich merke, dass ich im Stress nicht mehr so handeln kann, wie ich möchte.

4)b) Allgemeines Empfinden der Lebenskraft, Lebendigkeit

Annemone:

Hat sich verbessert bei mir durch Biodanza, ziemlich deutlicher

Dalie:

Ich kann meine Gefühle einfacher betrachten, z.B. wenn ich Angst habe, auf jemanden zuzugehen, irgendwo hinzugehen, dann hab ich das Gefühl und ich kann das Gefühl einfach haben. Ich muss das nicht wegmachen. Ich kann das haben und ich kann das aushalten. Und das ist auch, was ich bei Biodanza gelernt habe oder erfahren habe, dass ich meine Gefühle haben kann und die anderen auch.

Glockenblume:

Ich finde so etwas immer schwer zu sagen. Ich glaube, ich lebe da mehr in einer difuseren Selbstwahrnehmung. Kann ich so jetzt nicht beantworten.

Heike:

4)c) Ok, dann hatte ich mir noch dazu aufgeschrieben – Entspannungsfähigkeit? Manche haben Schwierigkeiten beim Einschlafen, ob das Schlafen besser geworden ist, die Zeiten, die man Ruhe hat, für Ruhe zu nutzen. Ich kann da ja mal ein Beispiel von mir erzählen. Wenn ich dann nämlich mal Zeit habe, dann hab ich auf einmal das Gefühl, ich müsste hier alles aufräumen und dann komme ich ja nicht in die Entspannung, begrenzt, ich bin dann trotzdem weiterhin aktiv. Es dauert für mich eine Weile, bis ich dahin komme, ich leg jetzt mal die Beine hoch oder ich leg mich jetzt mal in den Garten, das ist etwas, was ich total selten mache. Auch jetzt nach so langen Zeiten, auf jeden Fall kann ich mich besser vor auf eine Bank

setzen und dem Sonnenuntergang zusehen.

Dalie:

Das ist ja dann bei Biodanza, wenn wir da erst rumgehampelt sind und dann kommt diese Ruhephase. Ich bin ja auch ein Typ, der nie Ruhe gibt und das war eigentlich immer eine schöne Erfahrung für mich, auch mal so in mich zu gehen und da auch mal zu bleiben aber ob das jetzt Auswirkungen auf das Sonstige hat, weiß ich nicht. Also in dem Moment ist das schön.

Glockenblume:

Also für mich ist das eher so, wenn man von Entspannung spricht, dann eher so, dass ich entspannter in Situationen gehe, dass ich entspannter bin, zu denken, was denken andere über mich, wenn man da denn, es ist ja wirklich lustig, wenn man da zwischendurch einfach mal in die Runde guckt, da denkt man, wenn jetzt einer reinkommt, der denkt, was haben die denn genommen. Ohne einen einzelnen damit zu meinen, ich bin ja selbst Teil davon (viel Gelächter). Das ist mir dann völlig wurscht. Ich meine, dass ich deutlich entspannter bin, was andere darüber denken, was ich da jetzt gerade (an Biodanza) tue.

Heike:

Du meinst konkret, wenn Du Biodanza machst. Ich warne immer mal wieder Leute, denen ich von Biodanza erzähle, Filme dazu im Internet zu schauen. Da gibt es Videos, in denen Leute wie Frösche über die Wiese hüpfen.

Glockenblume:

Dass ich entspannt da vor mich hin tanze und das mir auch völlig schnuppe ist, was da rings um mich passiert. Wenn ich dann mal zwischendurch linse, dass im Grunde alle in sich und mit sich sind und dass das auch ganz egal ist, was der Nachbar oder die Nachbarin tut.

Heike:

Und kannst Du das auf andere Situationen auch übertragen?

Glockenblume:

Ein Stück weit schon.

Heike:

Interessant

Glockenblume:

Ich konnte im privaten schon immer ganz gut sagen, mir ist es egal, was er denkt, wenn es ihm nicht gefällt, so er weggucken. Im beruflichen merke ich, dass ich inzwischen entspannter bin.

4)d) Genuß am Leben

Also, es ist ja in den Vivencias auch immer mal wieder, die Tänze, in denen es um den Genuss an den Bewegungen geht. Gibt es irgendetwas, wo es sich in Euerm Leben mehr zeigt, dass Ihr das Essen mehr genießt, in dem Moment vielleicht auch lebt. Und wenn es was ganz banales ist. Ein Kind beim in die Pfütze springen beobachten. Es gibt so vieles dort

Glockenblume:

Ob sich das jetzt verändert hat, weiß ich eigentlich nicht. Das ist ja auch wieder dieses EntspannGlockenblumen. Mir geht das ähnlich. Wenn ich gerade mal sitze, was kann ich jetzt mit meiner Zeit machen. Du hast so wenig Zeit, da musst Du jetzt was ganz tolles machen, irgendwie die Zeit ausnutzen. Und das steht dann dem Genuss am Leben etwas im Weg. Ich genieße es manchmal, einfach am Sonntag im Bett liegen zu bleiben und zu lesen. Mache ich in der letzten Zeit wieder öfter, das kann aber auch damit zu tun haben, dass Lea nicht mehr so viel Aufmerksamkeit braucht.

Heike:

Genau, das verändert sich auch mit dem Alter.

Glockenblume:

Nicht mehr so viel auf der Matte steht.

Anemone:

Ich glaube, der Genussaspekt ist für mich jetzt nicht so stark der Teil, den ich in meinen Alltag übertragen würde. Das sind eher andere Aspekte im Biodanza, die da Wirkung zeigen.

Dalie:

Ich weiß es nicht. (Gelächter)

4)f) Den zweiten Aspekt, den ich dazu noch aufgeschrieben habe ist, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser spüren? Spüren überhaupt, das hattest du (Dalie) ja vorhin gesagt.

Glockenblume:

Ich sag mal, die eigenen Bedürfnisse gerade in der Partnerschaft, das ist immer ein ziemliches Spannungsfeld. Ich glaube, das ist da noch ein ewiger Kampf. Wenn man dann seine Bedürfnisse kennt, also erkennen, das klappt schon besser, dass dann auch umzusetzen und durchzusetzen, das klappt noch nicht so gut.

Heike:

4)g) Probleme zu bewältigen?

Habt Ihr neue Arten von Lösungswegen gefunden? Gibt es Lust daran, das eigene Leben zu gestalten? Bei Dir (Dalie) könnte man vielleicht sagen, dass Dein Arbeitswechsel in Ausdruck von Problemlösung ist.

Dalie:

Es gab auch noch weitere Wechsel. Ich hab z.B. meinen langjährigen Mallehrer gewechselt. Wenn ich so etwas erkläre, weiß ich immer nicht, wie die anderen das finden, ob es ein bisschen crazy ist. Der malte und hat mich auch immer wieder dazu angeleitet, realistisch zu malen und sehr fest in meiner Malweise. Die Mallehrerin, die ich jetzt habe, die malt eigentlich genau das, was ich immer malen wollte oder was ich da angefangen habe. Nicht so feste Strukturen, so etwas luftiges, leichtes. Und bei Biodanza, um jetzt diesen Bogen dahin zu schlagen, ist es ganz oft so gewesen oder ist auch immer noch so, da tanze ich so vor mich hin und dann soll man einen Partner suchen. Dann habe ich keinen, dann denke ich, jetzt habe ich keinen und jetzt will mich keiner und dann drehe ich mich um und da steht er bereit, der für mich allerbeste Tanzpartner, den es geben kann in diesem Moment. Und das hat sich auch auf mein Leben übertragen. So'ne Art Vertrauen, dass das Beste für mich passiert. Und so gibt es ganz viele Kleinigkeiten, das hört sich vielleicht crazy an, aber das ist wirklich so, das war ganz oft beim Tanzen, oh jetzt bist Du übrig geblieben, keiner tanzt mit Dir und dann passierte oh Wunder, das Schöne, das hat mich dann immer so berührt und es gab ganz viele andere Situationen in Biodanza, die mich immer wieder darauf hingewiesen haben, es passiert einfach das Schönste für mich. Wirklich, auch wenn, neben wem stehe ich jetzt so nah, äh, und das war dann so toll. Oder was Du gesagt hast, mit dem will ich eigentlich nichts zu tun haben, und dann war, je mehr ich dann das Schöne an dem anderen sehen kann, desto mehr kann ich mich selbst lieben.

Heike:

Ich finde das sehr berührend, wie Du das so aufnehmen kannst.

Ich finde das einen großen Prozeß. Das Du da bist und du sagst, ok, ich hab das Vertrauen, es stimmt genau so wie es ist.

Dalie:

Ja und das ist auch genau so passiert. Das ist keine Geschichte, die man sich erfinden kann. Es sind wirklich Gefühle, die dann da gewesen sind. Das hat mir wirklich schon so ein Loslassen gegeben, dann ist der eben weg, der Maltyp. Da kam ja noch was besseres. Nur wegen Trauer, Loslassen, es kommt irgendwie immer das Richtige für mich, das denke ich und das fühle ich.

Glockenblume:

Ich glaube, da bin ich nicht. Dinge neu machen, Neuanfänge, da bleibe ich dann lieber bei dem Bewährten, auch wenn es nicht immer das gut Bewährte ist. Auch wenn ich beim Tanzen neue Situationen, auch Kreativität Glockenblumehmen kann. Aber ich kann nicht für mich sagen, dass sich das auf mein Leben übertragen hat, auch wenn ich gut nachvollziehen kann, was Du (Dalie) sagst.

Anemone:

Also, was ich vielleicht sagen kann. Wir machen ja manchmal so Übungen mit Zielgerichtheit oder allein schon das mit dem Gehen, in das Leben gehen aber auch so uns vorstellen in neuen Situationen zu sein, ich weiß nicht mehr genau, wie die Übung ging, und das ich schon merke, wenn so Entscheidungen anstehen, was weiß ich, ich möchte jetzt nicht mehr zu dem Sport gehen, zu dem ich bisher gegangen bin, sondern eigentlich habe ich jetzt mehr Lust, das mal auszuprobieren, dass ich schon den Eindruck habe, da ist so etwas wie eine Kraft im Rücken, die mir etwas hilft, so Entscheidungen leichter zu fällen.

Heike:

Also, Du spürst wirklich mehr eine Kraft im Rücken

Anemone:

Ja, so als ob diese Gruppe mit dem, was da so ist, mich da stärkt.

4)h) Gut, Du hattest vorhin auch schon davon gesprochen, dass Du das Gefühl hast, Du kannst Deine Gefühle vollständiger spüren und die da sein lassen. Ist das auch so, dass Du das Gefühl hast, Du kannst damit auch besser umgehen, mit Gefühlen jeglicher Art.

Dalie:

Ich habe vorher immer gedacht, das Gefühl ist gut und das Gefühl ist schlecht und ich möchte ja nur die guten Gefühle haben und jetzt ist so ein Prozeß, dass ich das Gefühl einfach fühlen kann ohne zu sagen, dass ist aber ein schlechtes Gefühl und das ist ein gutes Gefühl. Das ist einfach ein Gefühl.

Heike:

Wow

Und hast Du dann auch das Gefühl, Du kannst sie ausdrücken in einer Form.

Dalie:

Überlegt einen Moment. Das Gefühl, was ich dann hab, brauche ich gar nicht auszudrücken, das ist ja da drin, da oder da oder da.

Heike:

Das finde ich auch interessant. Man muss nicht jedes Gefühl, nicht alle Gefühle ausdrücken. Ich habe früher immer gedacht, ich muss mit meinem Ärger immer rauskommen, aber das ist nicht so, man kann das Gefühl auch einfach spüren und zu mir sagen, ich ärgere mich jetzt.

Glockenblume:

Das ist das, was ich nie verstanden habe, auch bei den Anthroposophen. Ja, dann zieht das Gefühl an Deinem Auge vorbei und dann guckst Du Dir das an und lässt es weiterziehen. Ich bin dann sauer und dann kommt das meist auch von allein raus, ohne dass ich jetzt drüber nachdenke, soll das jetzt raus oder muss das jetzt raus. Wenn ich sauer bin, dann muss das raus, das tut es dann einfach.

Dalie:

Aber man kann dann ja noch gucken, warum habe ich denn jetzt das Gefühl und was hat das denn jetzt mit meiner Umgebung zu tun.

Glockenblume (lacht):

Ja, kann man. Ich hab das Gefühl, wenn er wieder weg ist, ist er eben weg und dann kann ich nicht mehr so viel drüber nachdenken.

Heike:

Aber hat sich da bei dir in irgendeiner Qualität etwas verändert oder sind dir bestimmte Gefühle vielleicht deutlicher?

Glockenblume:

(Weiß nicht recht.)

Ich finde so etwas immer schwierig.

Heike:

Ok

Dalie:

Ich wollte unbedingt noch etwas sagen.

Mich hat nämlich beschäftigt, die Zärtlichkeit in der Gruppe, die ja unerwartet meinem Tanz entgegensprach, denn ich wollte ja eigentlich tanzen und dann kam auf einmal diese Zärtlichkeitsaspekt. Als Du das zum ersten Mal sagtest, dass der Herr da etwas erschaffen hat, damit jeder Mensch Zärtlichkeit erfahren kann. Da dachte ich, oh Gott, da bin ich ja hier doch falsch. Ich wollte ja eigentlich nur tanzen. Und dann wurde es ja immer so näher und eigentlich fehlt mir diese Art von Zärtlichkeit in meiner Beziehung, tatsächlich. Und ich hab dann immer ein schlechtes Gewissen gehabt, oh Gott, in meiner Partnerschaft ist das nicht und hier machst Du das. Ich hab mich dann auch mit anderen Freunden unterhalten, die woanders tanzen, nicht im Biodanza. Es gibt ja auch noch andere Tanzmöglichkeiten. Dir hab ich es auch glaube ich mal gesagt. Und jetzt ist der Weg eben, diesen Spinnenfaden der Zärtlichkeit auch in meine Beziehung hineinzubringen. Und da bin ich auch schon dran, das zu machen. Es stößt zwar noch auf Schwierigkeiten (Lachen) aber ich bleibe dran.

Glockenblume:

Ich glaube, das war Sabine, die hat irgendwann mal gesagt, dass sie froh ist ,dass ihr Mann nicht mit dabei ist. Also jetzt so'n bisschen mehr vor dem Hintergrund, dass sie dann gehemmt wäre.

Heike:

Mmh

Glockenblume:

Das kann ich auch total nachvollziehen. Zum einen gehemmt, zum anderen würde ich dann schon öfter mal denken, was denkt der jetzt. Ich hab das ja schon am Anfang gesagt, dass ich mir da die Zärtlichkeit hole, die ich im Alltag nicht habe. Den umgekehrten Weg, das jetzt in die Beziehung zu transformieren, die Kraft habe ich momentan nicht.

Dalie:

Bei mir geht es noch anders. Ich habe mir diese Beziehung ausgesucht, weil ich die Distanz haben wollte aber trotzdem die Liebe da ist. Das wird jetzt kompliziert. Aber durch das Biodanza habe ich ja erst mal wieder erfahren, wie das ist, mich auch anlehnen zu können. Ich hab mir die Beziehung damals gesucht, weil sie genau meinen Bedürfnissen entspricht. Jetzt haben sich ja meine Bedürfnisse verändert. Jetzt muss ich ja das irgendwie wieder reinkriegen. Denn die Beziehung ist ja meine Liebesbeziehung, ich liebe meinen Mann ja, so wie er ist. Aber ich muss halt so irgendwie das hinkriegen.

Heike:

Wie reagiert Dein Mann?

Dalie:

Em, kann ich ja ruhig sagen, wir sind ja unter uns. Ich mag ja gerne Menschen an den Händen halten. Da ist

so eine schöne Energie und das fange ich jetzt ganz oft einfach mal an, so irgendwie so'ne Sachen zu machen.

Heike:

Wenn Ihr unterwegs seid?

Dalie:

Ja

Er ist ja Iraner und da ist es in der Öffentlichkeit eine körperliche Zuwendung zu seiner Frau nicht im Stadtbild. Das hat er natürlich auch so in sich und genau, das muss ich dann ein bisschen auflockern.

Heike:

SpGlockenblumend

Dalie:

Ja

Glockenblume:

Ich denke mir dann auch, ich sag mir im Moment einfach, wenn ich dort haben kann, dann ist doch gut (Lachen). Da bin ich dann eher pragmatisch.

Annemone:

Ich sag da nichts zu.

Heike:

Du sagst da nichts zu.

5) eine ganz weite Frage:

Magst Du etwas sagen über Dein Verhältnis zum Leben, Deine Haltung zum Leben als solches? Ich hab da noch so in Klammern als Beispiel – die Heiligkeit und Dankbarkeit an das Lebendigkeit

Glockenblume:

Schwer

Längere Stille

Dalie:

Für mich ist ja Tanzen beten. Also ich weiß nicht, wo die Bewegungen alle herkommen, die wir machen, manche sind ausgedacht, manche sind einfach da, Tanzen ist für mich wahre Lebensfreude. Wirklich meine Lebensfreude ist Tanzen. Und die Übungen oder die Haltungen, die ihr da oft vorschlagt oder Gesten, die man macht, die unterstützen noch diese tollen Gefühle. Für mich ist immer wieder dieser Moment, ich weiß gar nicht, ob das bei Dir oder bei Bettina war. Man war so ein Samenkorn, das war bei Dir, so ein Samenkorn und daraus ist man ein Baum gewachsen. Und das war so, ich hab so das Leben wollen von diesem Samenkorn gespürt und dann dieses Wachsen. Und ich kann mich da eben bei diesen Sachen so wundervoll einspinnen, meiner Phantasie freien Lauf lassen. Und da diese Geste letztes Mal mit den Händen und den Kopf neigen, zu sich selbst einladen, das war auch, dass ich mich zum ersten Mal selber eingeladen habe.

Glockenblume:

Zu mir selber – ha, ha

Annemone:

Ich glaube, für mich ist diese Lebendigkeit im Biodanza viel mit dem Leben zu tun. Also so diese Vielfalt und auch dieses, was ihr ja auch hin und wieder mal betont, diese Polaritäten, nach innen und nach außen, dass eben beide Pole mit zum Leben gehören, als Ganzes dazu gehören, es vollständiger zu sehen. Das begegnet mir auch öfter im Alltag, dass ich da durch Biodanza mehr einen Fokus drauf habe.

Heike:
Schön

Glockenblume:

Dankbarkeit, also. Ich bin einfach froh und glücklich, dass ich Biodanza gefunden habe und ich auch mit meinem Leben weitestgehend froh und glücklich und zufrieden. Ich habe, glaube ich, allen Grund zur Dankbarkeit, dass es mir gut geht, dass ich gesund bin und in sofern bin ich da im allgemeinen doch sehr positiv, dass ich da viele Dinge auch gar nicht hinterfrage. Dass ich gut nachvollziehen kann, was ihr sagt, für mich auch so dieses Gefühl nicht habe, so ein Gefühl habe, eine Grundzufriedenheit habe. Mit mir und auch mit meinem Leben. Nicht das alles toll ist, dass ist auch gar nicht die Frage aber grundsätzlich bin ich froh und zufrieden und freue mich, dass ich lebe und so viele Möglichkeiten habe, viele schöne Dinge um mich herum habe und sei es wie Du auch sagtest, ach, ist das nicht schön, so dieses Grün, wenn alles anfängt zu blühen, und wenn ich im Moment abends in den Garten gehe, ach guck mal, jetzt blühen die Kirschblüten, gestern waren da nur drei und heute blüht der ganze Kirschbaum und da sind die Bienen drin. Ich finde das ist so eine, ich kann mich hinstellen und kann stundenlang den Hummeln zugucken bei uns im Garten, wenn die da an den Kirschblüten oder an den Blumen, die da wachsen, obwohl wir nichts gemacht haben, also das kann ich total genießen und ich freue mich da auch drüber.

Heike:
Schön

6) Würdest Du sagen, dass Du optimistischer bist, als vor einem Jahr? Vielleicht in sofern, ob man dem Leben mehr zutraut. Unsere Welt ist nicht leicht, unsere Welt ist brutal, finde ich und es ist auch vieles kaputt. Unsere Tochter hat z.B. sehr geschimpft, als wir jetzt wieder ein Auto gekauft haben und sie hat Recht, sie hat einfach Recht, eigentlich müssten wir kein Auto mehr fahren. Aber mit all dem ist da die Frage, mit dem, was wir hier so um uns herum haben, kann man für sich selbst trotzdem eine Perspektive sehen, das gute am Leben. Vielleicht ist es das, was Du schon gesagt hast, vielleicht ist es das schon, Du (Glockenblume) sprichst von so einer Zufriedenheit. Das ist ja richtig was großes, wenn man Zufriedenheit hat, finde ich.

Glockenblume:

Wenn man im Moment in die Welt guckt, da kann man eigentlich alles andere als optimistisch sein. Es ist mir auch ganz nah gegangen, letzte Woche, als der Michael gesagt hat (er hatte seine Ängste über die momentane Weltlage geschildert), in Richtung Syrien, was da so los ist und nächsten Tag oder drei Tage später flogen dann tatsächlich dort wieder Bomben, da wird einem schon schlecht, da hab ich dann auch wieder über mich nachgedacht, ich hab mir da auch nicht so Gedanken gemacht, ist ja weit weg aber eigentlich ist es nicht weit weg und trotzdem dann, das sind Dinge, die kann ich auch nicht ändern. Da kann man vielleicht hier oder da eine Protestnote unterschreiben oder man könnte mal wieder zu einer Demo bewegen, was ich auch seit Ewigkeiten nicht gemacht habe aber für mich, für meine kleine Welt, da bin ich schon optimistisch und das ist das, wo ich mich bewege, wo ich lebe und ich blende das Große eher zu viel aus. Ich weiß nicht, ob das gut ist. So habe ich mich (von Michael) schon angesprochen gefühlt aber ich habe mich dabei nicht gut gefühlt, weil ich mich auf der Seite der Menschen gesehen habe, die sich keine Gedanken drüber machen. Das ist nicht immer gut. Aber Pessimismus finde ich dann auch wieder fatalistisch, hilft mir ja auch nicht weiter.

Heike:

Ja, ich fand das eigentlich nicht schlecht, was die Julia dann noch dazu gesagt hatte. Also, manchmal ist das ja auch zu groß für einen, wenn man das alles aufnehmen möchte, also deshalb ist es auch eine Idee zu sagen, ich muss mich da ein Stück schützen und vielleicht nicht alles aufnehmen und nicht alle Sachen lesen oder, ich bin so, ich mach das begrenzt. Ich sehe mir schon Nachrichten an aber ich lese nicht ständig Sachen und auch nicht im Detail, weil ich auch manchmal merke, es ist mir zu viel.

Glockenblume:

Und vor allen Dingen, ich gucke die Nachrichten aber es ist dann die Information und ich beschäftige mich

nicht notwendigerweise damit, was hat das jetzt für Auswirkungen für mich. Immer je nachdem wie dicht das dran ist.

Dalie:

Wir waren letztens in so'm Kaufladen (Lachen – Heike), ja, in so einem Einkaufszentrum und da waren die ganzen Messer raussortiert. Da haben wir auch gedacht, ach guck mal, die sortieren jetzt die Messer aus. Da konnte man Bonuspunkte sammeln und dann konntest Du dafür Messer kaufen. Und zum Ende sagt mein Mann, guck mal, die Messer sind toll. Da waren dann gar keine Messer mehr drin, die hatten sie alle aussortiert. Da kann ja jeden Moment einer kommen und Dich niederstechen.

Heike:

Man musste dann zu Kasse und sagen, das man das Messer möchte und dann haben die das irgendwo rausgeholt.

Annemone:

Optimistischer als vor zwei Jahren war die Frage, oder?

Also, so einen Grundoptimismus hab ich einfach sowohl was das persönliche angeht als auch für die Welt. Ich glaube einfach nicht, dass das alles umsonst war. Es hat sich jetzt nicht verändert.

Heike:

Schön, dass Du das hast. Dass es nicht umsonst war.

Annemone:

All das Schöne, all die Prozesse, die wir durchmachen, das kann nicht umsonst sein, für nichts sein. Ich kann mir das nicht vorstellen.

Glockenblume:

Die Welt gibt es auch ohne uns Menschen. Der würde es wahrscheinlich besser gehen ohne uns.

Heike:

Meine Tochter sagte sogar, also die untereinander, na die Menschen, die sind für die Erde nur eine der vielen Katastrophen.

Glockenblume:

Da kann ich mich durchaus ein Stück anschließen.

Heike:

Also, das ist schon ein Stück fatalistisch.

Gibt es etwas, dass Dir durch das Gespräch deutlicher geworden ist?

Glockenblume:

Also, ob mir jetzt etwas deutlicher geworden ist, weiß ich nicht. Ich finde das immer ganz spGlockenblumend, so Leuten zuzuhören, das geht mir auch immer im Kreis der Worte so. Das ging mir auch heute so, wie es Euch geht, das finde ich total spGlockenblumend und einfach gerne zuhören. Zu hören, was sich da in der Tiefe und Vielschichtigkeit bewegt hat, auch wenn es bei mir nicht so ist. Da sind noch Dinge, auf die ich mich freuen kann, die bei mir vielleicht auch noch im die Ecke kommen.

Annemone:

So geht es mir auch. Ich habe das Gefühl, ich habe Euch beide besser kennengelernt. Also, wie Ihr Biodanza erlebt aber auch so etwas mehr drum herum, welche Zusammenhänge da sind und wie Biodanza drauf einwirkt.

Dalie:

Ich hab die Frage vergessen.

Heike wiederholt die Frage.

Dalie:
Reicht jetzt.

Gibt es noch etwas, was Ihr immer schon mal sagen wolltet, habe ich etwas vergessen?

Dalie:
Unterschätz Dich nicht.

Heike:
Danke

Glockenblume:
Ich bin einfach froh, dass Du damals mal diese Emails geschickt hast und dass Sara gesagt hat, komm mal mit. Beziehungsweise, ne so war es gar nicht. Sie ist regelmäßig gegangen und hat immer mal wieder gesagt, wie schön es ist und dass es Spaß macht und dann ergab sich ja die Gelegenheit, dass ich mal mitkam. Schön, dass Du diese Ausbildung machst und ich so dazu gekommen bin.

Heike:
Schön, dass Ihr dabei geblieben seid, auch nach dem Wechsel.

Annemone:
Für mich ist es auch schön, dass Du es mit Bettina zusammen machst. Ich finde, dass durch Dich schon nochmal eine ganz eigene Qualität in die Gruppe kommt. Also für mich ist es so etwas Feineres und aber auch die Verbundenheit betont und das ist für mich persönlich etwas sehr schönes mit dieser Gruppe auch. Ich glaube, dass Du da etwas gutes und passendes für Dich gefunden hast.

Heike:
Vielen Dank

Glockenblume:
Deine Spiele waren immer schön, das ist jetzt weniger.

Heike (Lachen):
Das kommt bestimmt mal wieder. Man muss ja immer mal wieder etwas Wechsel haben.

Heike:
Ganz herzlichen Dank Euch. Ich mach jetzt erstmal aus.