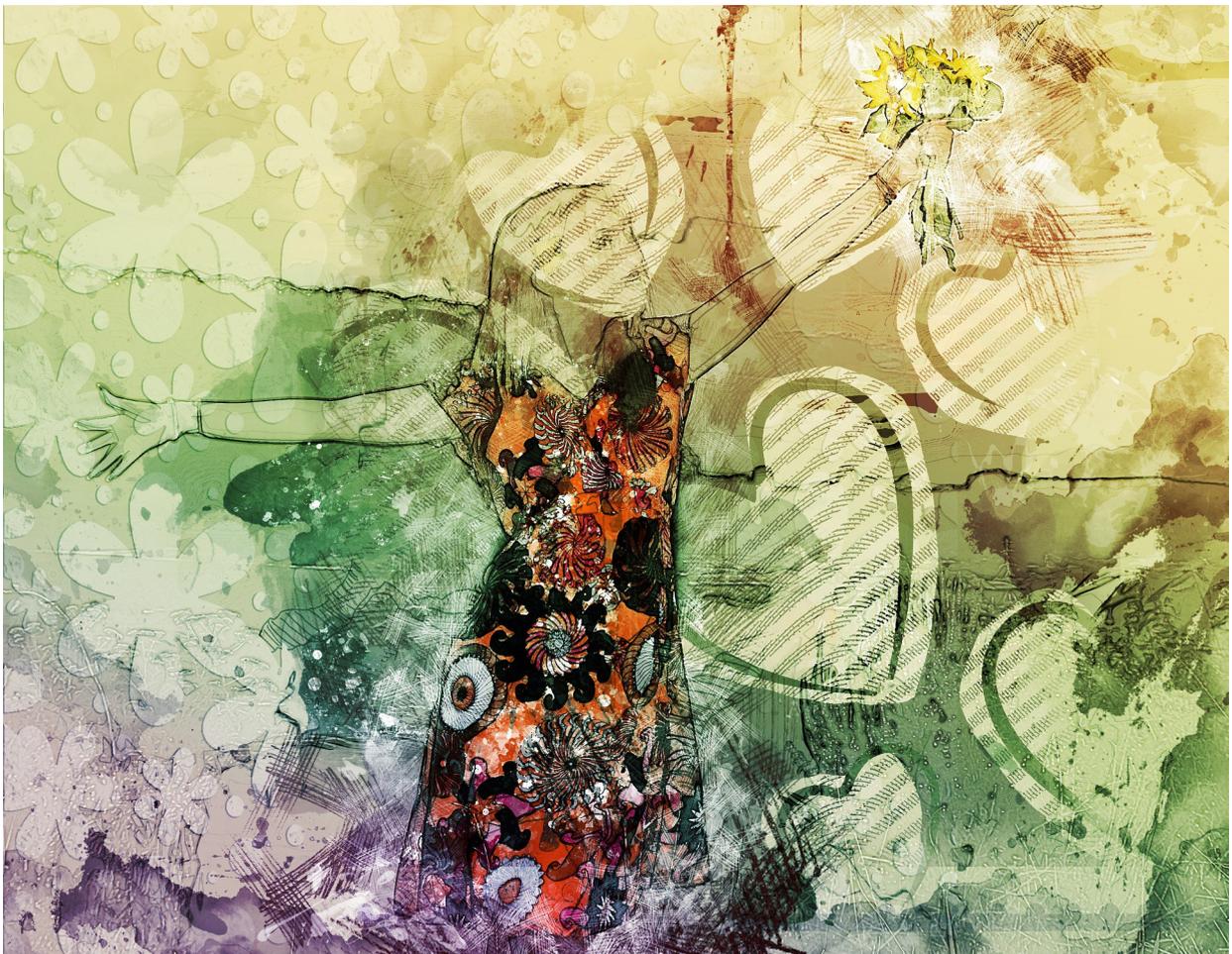


Der Raum der Erlaubnis



**Monographie von Kerstin Seeger
Absolventin der Biodanza-Schule Bremen 2016 - 2019**

Inhaltsverzeichnis

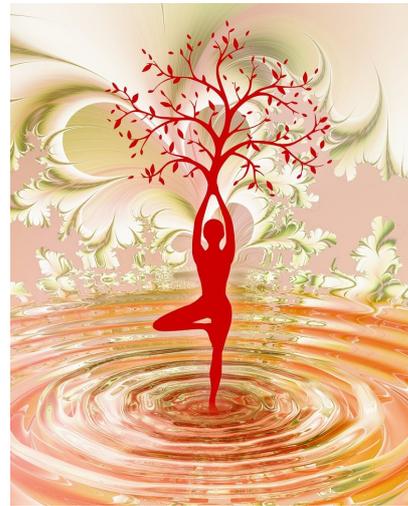
1.	Vorwort – Biodanza – Der Raum der Erlaubnis	1
2.	Meine Gedicht zum Thema sexueller Missbrauch	2
3.	Meine Geschichte – weg vom Missbrauch hin zu mir mit Hilfe von Biodanza	3
4.	Meine Motivation – Warum gerade dieses Thema?	7
5.	Biodanza - Wo kommt es her? Was ist es? Und was bedeutet es für mich?	8
6.	Das theoretische Modell	10
7.	Strukturelle Konzepte von Biodanza	
7.1	Das vitale Unbewusste	12
7.2	Das biozentrische Prinzip	13
7.3	Erlebnislinien mit Bezug auf die Interviews und Selbstreflexion	14
8.	Sexueller Missbrauch	
8.1	Definition von sexuellem Missbrauch	17
8.2	Wo findet Missbrauch statt?	18
8.3	Hilfsangebote	20
8.4	Was heißt Dissoziation?	21
9.	Interviews mit sexuell missbrauchten Menschen	
9.1	Herangehensweise an die Interviews	22
9.2	Fragen an die Betroffenen	24
9.3	Aussagen von den Betroffenen	25
10.	Fazit aus den Interviews und vielleicht doch ein Mini-Leitfaden	66
11.	Der Raum der Erlaubnis - mein persönliches Fazit aus den Interviews	69
12.	Danksagung	70
13.	Quellenverzeichnis	72

1. Vorwort

Biodanza - Der Raum der Erlaubnis

Wenn ich tanze ...

- bin ich Gefühl,
- bin ich stark,
- bin ich zart,
- bin ich feurig,
- bin ich sinnlich,
- bin ich Frau,
- bin ich zärtlich,
- bin ich liebevoll
- bin ich wunderschön
- bin ICH einfach ganz ICH.



Kerstin Seeger 08.03.2021

Ich erlaube mir, ich zu sein – ohne Angst, ohne Bewertung,
denn im Raum der Erlaubnis darf alles sein, ist alles willkommen.

Im Raum der Erlaubnis habe ich die Lust und Sinnlichkeit in mir gefunden.

Im Raum der Erlaubnis habe ich die Liebe zu mir selbst gefunden.

Im Raum der Erlaubnis habe ich erkannt, wie wunderschön ich bin.

Im Raum der Erlaubnis habe ich meine Wurzeln gefunden.

Im Raum der Erlaubnis haben mein Herz Arme und meine Seele Flügel bekommen.

Im Raum der Erlaubnis habe ich mich wiedergefunden, ich, die ich mich auf meinem Lebensweg Stück für Stück verloren hatte.

Im Raum der Erlaubnis bin ich wieder heil geworden.

Kerstin Seeger 08.03.2021

2. Mein Gedicht

Lange Zeit hatte ich meinen Missbrauch in mir fest verschlossen, fast vergessen. Doch dann tauchte er plötzlich wieder auf, so wie ein rotes Paar Socken, das jahrelang vergessen in der hintersten Ecke der Kommode gelegen hatte. Und plötzlich hat man es in wieder in der Hand.

Viele Gedichte sind in der Zeit entstanden, als der Missbrauch aus der Versenkung wieder auftauchte. Damals war es mein Weg der Verarbeitung, mein Weg, diese ganzen Emotionen irgendwie zu händeln, ohne mich zu verlieren. Es existieren noch viel mehr, doch dieses möchte ich teilen.

Missbraucht

Am Anfang war nur Schmerz, dann kam die große Angst.
Was geschah mit mir? Was hat das für Folgen?

Später dann kamen Fragen, auch das Bedürfnis, mich mitzuteilen.
Warum nur ist mir das passiert? Warum glaubt mir niemand?

Irgendwann war da nur noch Wut, außerdem absolute Gegenwehr und Trotz.
Wann wird er endlich begreifen? Wann lässt er mich endlich in Ruhe?

Plötzlich war da ein Schutzinstinkt, und wieder die große Angst.
Wie helfe ich meiner kleinen Schwester? Wie kann ich sie schützen?

Und mit dem Älterwerden und der räumlichen Trennung war da nur noch Hass!
Wie kann ich ihn verletzen? Wie kann ich ihm alles heimzahlen?

All diese Gefühle kommen immer wieder, plötzlich und unerwartet sind sie da.
Man sagt, die Wunden heilen mit der Zeit, doch diese bricht immer wieder auf.

Ich möchte so gern vergessen, aber verdrängen ist nicht der richtige Weg.
Ich schaffe es nur, damit zu leben, wenn ich mich der Situation stelle.

Doch ich schaffe es nicht allein. Wo nur ist der Mensch, der mir hilft?
Ich brauche ihn so dringend!

Ansonsten werden die mühsam abgetragenen Mauern
langsam aber stetig wieder aufgebaut.
Und irgendwann ist dann da nur noch Einsamkeit und eine unendliche Traurigkeit.

4. Dezember 1996

3. Meine Geschichte weg vom Missbrauch hin zu mir mit der Hilfe von Biodanza

In meiner Jugend hatte ich mich aufgrund des sexuellen Missbrauchs sehr isoliert und ganz wenige Freunde, da mein Selbstwertgefühl so gut wie nicht vorhanden war. Auch mein Körpergefühl war sehr negativ. Sexualität hat nicht stattgefunden oder war in einer Beziehung ein notwendiges Übel.

Seit meinem 27. Lebensjahr habe ich zur seelischen Verarbeitung drei Psychotherapien und zwei psychosomatische Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch genommen. Ich habe Gedichte geschrieben und gemalt.

Um wieder in meinem Körper anzukommen, habe ich über Jahre unterschiedliche körperorientierte Entspannungstechniken wie Massagen, Qigong und Taichi ausprobiert. Dies hat mich ein kleines Stück weiter gebracht.

2009 habe ich durch eine Freundin Biodanza kennengelernt und das hat bei mir etwas verändert. Biodanza verbindet meine Leidenschaft für Musik und Tanz.

Die Besuche der Wochengruppe empfand ich als hilfreich, aber nicht ausreichend. Deshalb besuchte ich ab April 2016 das Jahresintensivtraining. Ich habe gemerkt, dass sich diese intensive Arbeit sehr wohltuend und bereichernd auf meine Entwicklung auswirkte. Ich bekam nicht nur zunehmend ein positiveres Körperempfinden, sondern auch mehr Zugang zu meinen Gefühlen und zu meiner Identitätsentwicklung. Ich hatte in diesem Rahmen die Möglichkeit, mich mit meinen Grenzen auseinander zu setzen und diese in der Gruppe zu testen.

Biodanza hat mir geholfen, einen Weg zu mir und weg vom sexuellen Missbrauch sowie den immer wiederkehrenden schmerzlichen Folgen zu finden.

Aus persönlicher Erfahrung möchte ich noch sagen, dass ich die Kombination von Biodanza und einer Psychotherapie als besonders hilfreich erfahren habe, denn so konnte auf allen Ebenen Heilung geschehen.

Soviel zu meinem Steckbrief. Die Bitte, noch ein wenig persönlicher zu werden und über meine Erfahrungen mit Biodanza im Kontext zum Missbrauch zu berichten, habe ich sehr in mir bewegt und glaube, das sie hilfreich sein können, Menschen mit Missbrauchserfahrungen besser zu verstehen.

Im September 2009 habe ich bei Antje in einer schon bestehenden Wochengruppe mit Biodanza angefangen. Das war einerseits total schön, denn die Menschen waren so liebevoll und ich konnte endlich meine Leidenschaft zum Tanzen wieder folgen. Doch es war auch schrecklich, denn es hat mich so manches Mal ziemlich überfordert. Ich



hatte immer das Gefühl, voller Freude, aber auch mit einem neuen emotionalen Aufgabenpaket nach Hause zu fahren, was bearbeitet werden wollte. Daher war es für mich wie ein Befreiungsschlag, als Antje am fünften oder sechsten Abend mir den Raum der Erlaubnis noch mal ganz bewusst gemacht hat, das alles eine Einladung und kein Muss ist. Ab diesem Abend habe ich mir die Freiheit genommen, auch mal allein zu tanzen, wenn ein Tanz zu zweit angeleitet wurde. Ich brauchte das, um wieder mehr mit mir in Kontakt zu kommen, erst mal mich wieder zu spüren, bevor ich in die Begegnung gehe.

So habe ich 7 Jahre mit Unterbrechungen bei Antje getanzt. Und ich brauchte diese Unterbrechungen, um durchzuatmen und um zu verarbeiten.

Antje hätte mich gern schon in der 1. Jahresgruppe dabei gehabt, doch ich war erst 2016 bereit dazu. Ich habe die Jahresgruppe aus einer Reha heraus gestartet, wo ich wegen einer mittelschweren Depression stationär behandelt wurde.

Am Anfang der Jahresgruppe war mein Lieblings-Tanzplatz die Ecke vor dem Deckenraum, weit weg von der Leitung, am äußersten Rand, um bloß nicht aufzufallen. Ich selber habe mich als graue Maus empfunden, unscheinbar und nicht liebenswert. Ich habe sehr mit meinem Körper und meiner Figur gehadert. Ich empfand mich als dick und ungelenk.

In diesem Jahr bin ich emotional durch einen Scheuersack gegangen. Es sind so viele Themen gleichzeitig hochgekommen und ich hatte das Gefühl, noch nie so viel gefühlt und geweint zu haben. Dieses Jahr hat bei mir emotionale Türen aufgeschlossen, die vorher fest verschlossen waren.

Rückblickend war dieses Jahr so wichtig in meinem Leben, denn ich bin in mir angekommen, habe meinen Körper als Zuhause für meine Seele wieder annehmen können. Vorher fühlte ich mich gespalten, kaputt, zerbrochen. Deshalb wollte ich diesen Weg auch weitergehen und bin die Ausbildung gewechselt.

In dieser Zeit habe ich einen neuen Zugang gefunden zu meiner Weiblichkeit, zu meinem Körpergefühl, zur Zärtlichkeit zu mir. Mich selbst zärtlich zu berühren, war zu Anfang absolut schambehaftet. Doch mit jeder Berührung habe ich es immer mehr zugelassen und annehmen können.

Ich habe wieder Vertrauen gefasst zu mir und auch zu anderen, zur Gruppe. Ich durfte da sein mit Angst, Schmerz, Verletzung, all meinen Gefühlen, wurde damit gesehen und gehalten und nicht abgelehnt und verurteilt. Ich war selber mein schärfster Kritiker. Denn ich hatte ja gelernt, dass das eben nicht okay ist.

Am Wichtigsten waren allerdings die Tänze, bei denen es um Grenzen ging. Zu lernen, dass ein Nein zum anderen ein Ja zu mir ist, hat mich tief berührt. Ein Schlüsselerlebnis war für mich dabei der Tanz, bei dem ich mein Gegenüber mit Gesten einlade, näher zu kommen, zu stoppen oder auch wieder einen Schritt zurück zu gehen. Ich hatte die Macht. Das war eine grandiose Erfahrung für meinen Selbstwert.

Der Tanz von Nähe und Distanz hatte für mich auch etwas mit Grenzen zu tun, denn ich

habe beides immer nur im Extrem wahrgenommen, Entweder war es zu nah oder die Distanz war zu groß. Das hat bei mir Schmerzen ausgelöst. Denn zu viel Nähe war für mich übergriffig und zu viel Distanz war wie eine Ablehnung. Da wieder ins Gleichgewicht zu kommen, habe ich durch eine ganz wunderbare Tanzpartnerin erfahren. Und noch heute ist das für mich unser Tanz.

Ein Aha-Erlebnis war für mich ein Tanz allein, bei dem ich meinen Raum definieren und im Laufe des Tanzes immer weiter in alle Richtungen ausdehnen sollte. Da ist mir erschreckend klargeworden, wie eng ich mir selber meine Grenzen gesetzt hatte, wie klein mein selbst gewählter Raum war. Ab diesem Moment habe ich mir die Erlaubnis gegeben, mehr Raum einzunehmen. Und das hat etwas mit meinem Selbstwertgefühl gemacht. Ich habe meine Ecke im Tanzraum verlassen und mich getraut auch mal mehr in der Gruppe zu tanzen.

Die Tänze, bei denen ich alleine in einer kleinen oder auch in der großen Gruppe in der Mitte tanzen sollte, waren am Anfang für mich Angst einflößend. Doch mit jedem neuen Schritt über die eigene Grenze fiel es mir zunehmend leichter. Ich hatte den Mut gefunden, mich zu zeigen und aus der Menge herauszutreten.

Doch es gibt noch immer einen Bereich, wo mir das schwer fällt, die Kreativität. Ich musste früh erwachsen werden und habe oft gehört „sei nicht albern“ oder „mach dich nicht lächerlich“. Daher sind die kreativen Spiele noch immer schambehaftet und es greift ein Fluchtinstinkt, da würde ich mich am liebsten verstecken. Sie fallen mir noch immer sehr schwer und kosten mich viel Mut und große Überwindung. Hier hilft mir dann, dass die ganze Gruppe das macht und es einfach nur ein Spiel ist.

Die Erfahrung in der Gruppe, das Aufgefangen sein, waren für mich sehr prägend. Ich bin damit groß geworden, isoliert zu sein, zum einen durch den Missbrauch, zum anderen durch Mobbing in der Schule. Daher musste ich immer alles allein bewältigen. Durch Biodanza habe ich erfahren, dass ich das nicht muss. Dort habe ich gelernt, mich mit meiner Verletzlichkeit zu zeigen und um Hilfe zu bitten. Und ich habe erfahren dürfen, dass beides erlaubt und sogar gewünscht ist. Ganz besonders die letzten zwei Jahre mit der Resonanz-Gruppe waren hier sehr bedeutend für mich.

Mit Biodanza ist mein harter Schutzpanzer immer mehr aufgebrochen und ich habe den Menschen um mich herum erlaubt, mich wirklich zu sehen und kennenzulernen. Und dadurch habe ich mich selber gesehen und neu kennengelernt. Ich habe meine weiche, zarte und verletzte Seite kennen und auch lieben gelernt.

Mein Selbstvertrauen und mein Mut sind immer mehr gewachsen und ich habe mich immer mehr ausprobiert. Hilfreich war dabei immer wieder das Wissen, dass alles eine Einladung ist.

Und so konnte ich auch auf behutsame, liebevolle Weise Kontakt mit den Erlebnislinien der Affektivität und Sexualität aufnehmen. Langsam und vorsichtig, aber auch mutig habe ich mich darauf eingelassen und mich immer mehr geöffnet. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich mich hier je verwehrt habe. Ganz im Gegenteil, ich habe mich mutig ausprobiert.

Nach gut zehn Jahren mit Biodanza habe ich mich mit meiner Sexualität im Tanz zum

ersten Mal ganz ohne Wertung und total frei und glücklich wahrgenommen, einfach nur im Genuss. Dieses Erlebnis ist für mich eine Herzerinnerung, die ich nicht missen möchte.

Heute fühle ich mich in beiden Erlebnislinien sehr zu Hause und genieße es, sinnlich zu tanzen und auch vorzutanzten. Beides wäre 2016 noch schier undenkbar gewesen.

Eigentlich hätte ich dort Dissoziationen erwartet, doch die hatte ich hauptsächlich in der Erlebnislinie der Transzendenz. Daher traue ich mich auch heute noch nicht an Trance-Tanz heran. Das Gefühl des Losgelöstseins, nicht im Körper sein, sind so vertraut und es fällt mir auch heute noch schwer, den Kontakt zum Körper nicht zu verlieren. Wenn ich merke, dass ich den Halt verliere, öffne ich die Augen und klopfe leicht auf meine Brust, wie ein Herzschlag, das erdet mich wieder.

Ich habe durch Biodanza viel über mich gelernt und das auch gut mit in den Alltag nehmen können. Wenn ich heute auf meine gut fünf Jahre Ausbildungszeit zurückblicke, darf ich sagen, dass ich mich positiv verändert habe. Ich bin weicher, aber auch stärker geworden, mutiger, aber auch verletzlicher und weiblicher. Ich bin gewachsen, bin in mir angekommen. Ich fühle mich ganz, bin klar und authentisch. Ich kenne meine Grenzen und kann sie auch setzen. Und ich bin echt stolz auf mich.

Irgendwann während der Ausbildung kam der Satz „Ich bin die Liebe meines Lebens“ zu mir. Und ja, denn unterschreibe ich heute gerne, denn ich habe mich lieben gelernt.



4. Meine Motivation - Warum habe ich gerade dieses Thema gewählt?

Ich bin von Biodanza als körperorientierter Arbeit absolut überzeugt und begeistert.

Daher war es nach einigen Jahren Biodanza-Erfahrungen in der Wochengruppe, in Workshops und im Jahresintensivtraining für mich ein Herzenswunsch, die Ausbildung zur Biodanzaleiterin zu machen. Denn Biodanza ist eine Methode, wo sich all meine Erfahrungsschätze, meine Lebenserfahrung, meine beruflichen Erfahrungen sowie mein persönliches Potenzial verbinden lassen.

Mir ist es wichtig, anderen von sexuellem Missbrauch betroffenen Menschen auf dem Weg zu helfen, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, was für ein schwerer und langwieriger Prozess die Verarbeitung ist. Deshalb hatte ich vor 20 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Betroffene ins Leben gerufen und habe später ehrenamtlich in einer Beratungsstelle für sexuellen Missbrauch gearbeitet.

Mit Biodanza bekommt alles, was ich bisher getan und gelernt habe, einen Rahmen und Sinn. Außerdem habe ich die Chance, selbst weiter zu heilen und zusätzlich meine eigenen Erfahrungen auf eine ganz einfühlsame Weise weiterzugeben.

Daher war es für mich schon zu Beginn meiner Biodanza-Ausbildung ganz klar, dass sich meine Monographie mit dem Thema „sexueller Missbrauch“ beschäftigen sollte.

Biodanza hat mich so viel weiter gebracht auf meinem Weg der Heilung und es ist mir ein großes Anliegen, LebenstänzerInnen für dieses Thema mehr und mehr zu sensibilisieren.

Während meiner Ausbildung reifte daher in mir die Idee, einen Leitfaden für Biodanza-AnleiterInnen zu schreiben, der diese unterstützen sollte, Betroffene auf ihrem Weg besser begleiten zu können.

Diese Idee habe ich dann allerdings schon nach den ersten Interviews mit Betroffenen auf einen Versuch heruntergestuft, denn das Thema „sexueller Missbrauch“ ist so vielschichtig und komplex, dass ein Leitfaden dafür einfach nicht möglich ist.

Doch in den Interviews fiel immer wieder ein Begriff, den ich in dieser Monographie aufgreifen möchte, denn er ist in jeder Vivencia, bei jeder Begegnung und auch im Alltag essentiell:

Der Raum der Erlaubnis

Und so entstand der Titel für diese Monographie, welcher der rote Faden durch diese Arbeit ist.

5. Woher kommt Biodanza?

Die Bezeichnung "Biodanza" ist eine Zusammensetzung aus dem griechischen "Bios" (Leben) und dem spanischen "Danza" (Tanz) = "Tanz des Lebens".

Kreiert wurde Biodanza in den sechziger Jahren von dem chilenischen Psychologen, Künstler und Poeten Rolando Toro. Die Basis seiner Arbeit waren verschiedene Studien über den Tanz und ursprüngliche Riten zum Feiern des Lebens. In den Folgejahren wurde diese Idee stets weiterentwickelt und erreichte damit einen wachsenden Kreis von begeisterten Tänzerinnen und Tänzern.

Was ist Biodanza?

Hier könnte nun eine fachliche Definition stehen, doch ich möchte Biodanza mit meinen Worten beschreiben:

Biodanza ist eine Einladung, das Leben zu tanzen.

Das Leben eines jeden Menschen ist geprägt von Gefühlen wie Liebe, Zuneigung, Freundschaft, Unterstützung und Freude, aber auch von Traurigkeit, Schmerz, Ablehnung, Angst und Verlusten.

Tief in uns ist jedoch das Wissen verwurzelt über die Möglichkeit, uns auch in schwierigen Momenten immer wieder neu mit unserer Kraft und unserem Glück zu verbinden.

Bei Biodanza kommen wir angeregt durch Tänze, Bewegungen und Musik aus aller Welt in Kontakt mit uns und anderen Menschen. Diese Verbindung in der Gruppe öffnet einen Raum für Wertschätzung und einen Raum der Erlaubnis, so zu sein, wie wir sind.

Biodanza weckt Lebensfreude, Kreativität, Neugier und Mut und lässt uns unsere Gefühle auf heilende Weise erleben. Es ermöglicht es, blockierte Emotionen zu befreien, das Selbstwertgefühl zu stärken und die Wahrnehmung zu sensibilisieren von uns selbst und anderen Menschen.

Somit ist Biodanza eine ganzheitliche, lebendige Methode, die mittels Musik, Bewegung und Tanz die Entwicklung und Integration menschlicher Potentiale fördert.

Was bedeutet Biodanza für mich?

Ich tanze schon seit 2009 Biodanza und mir kommen dazu folgende Impulse:

- alles darf sein
- Lebensfreude
- in meinem Herzen entsteht ein Impuls, der sich ausdehnt wie eine Welle
- mein Herz öffnet sich
- ich tauche ein in meine Selbstliebe
- ich gebe mir die Erlaubnis, ich selbst zu sein
- ich entwickle mich
- Heilung darf geschehen
- die liebevollen, achtsamen Kontakte sind ein großes Geschenk

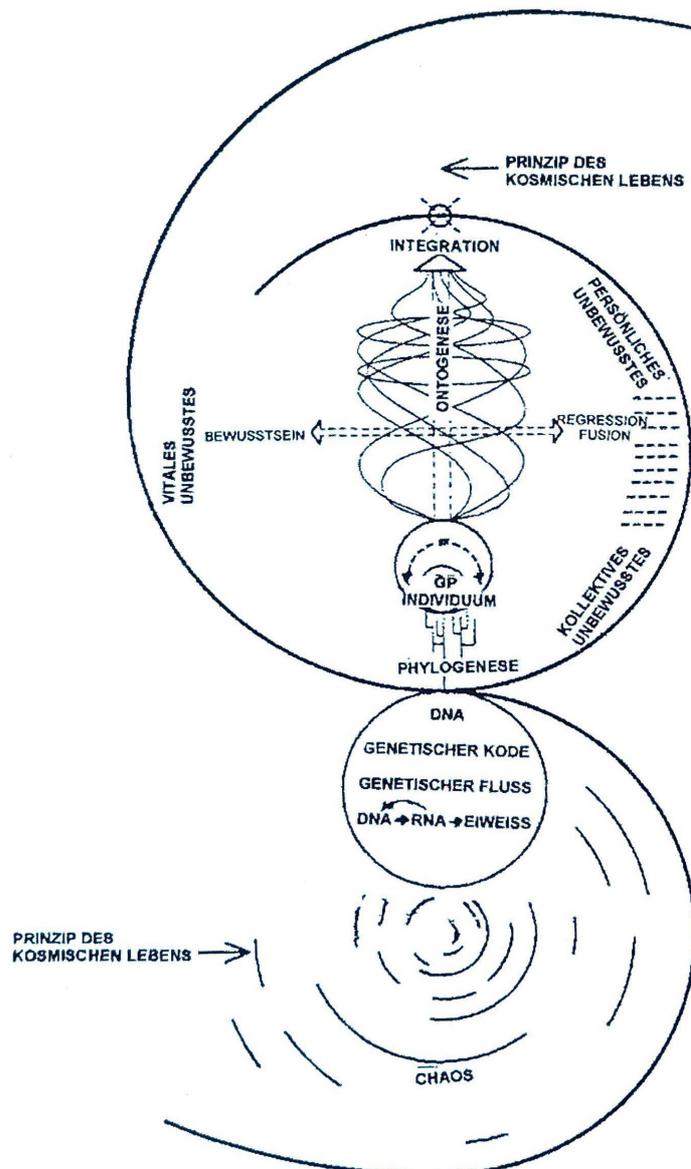
Und als Biodanza-Leiterin (unter Supervision) ist es für mich einfach nur schön, die Menschen beim Tanzen zu erleben und zu sehen, wie sie anfangen zu lächeln und es in ihren Augen hell wird.



6. Das theoretische Modell von Biodanza

Rolando Toro hat zur Veranschaulichung des Biodanza-Systems das theoretische Modell erstellt.

Das theoretische Modell sieht sich in einem kosmischen Zusammenhang, wo es undenkbar ist, den Entstehungsprozess des Lebens getrennt von seiner phylogenetischen (stammesgeschichtlichen) und seiner ontogenetischen (von der Eizelle zum Individuum) Entwicklung zu sehen.



Diese bildhafte Darstellung soll die Entfaltung des Lebens beschreiben, wo im Chaos durch die Faktoren der kosmischen Regulation die anfänglichen Bedingungen des Lebens geschaffen wurden. Die Befruchtung des Menschen durch Vereinigung von Ei- und Samenzelle stellt den Anfang der individuellen Identität dar.

Im oberen Teil des theoretischen Modells gibt eine waagerechten Achse (Bewusstsein von Identität – Regression) und eine senkrechten Achse (menschliche Entwicklung).

Die senkrechte Achse entspringt dem genetischen Potential, dem Erbgut, der DNA, den Ausgangsbedingungen für die Entstehung von menschlichem Leben. Auf dem Weg zur existenziellen Integration entwickeln und entfalten sich die Potentiale und durchlaufen Prozesse der Reifung und Differenzierung.

Die waagerechte Achse beschreibt die Pulsation zwischen dem Bewusstsein von mir als klar abgegrenztes und bewusstes ICH und dem Bewusstsein von mir als Teil des großen Ganzen bis hin zur Verschmelzung (Regression).

Auf diesen Entwicklungsprozess wirken das persönliche Unbewusste (Gedächtnis des Individuums), das kollektive Unbewusste (Gedächtnis der Spezies) und das vitale Unbewusste (kosmisches Gedächtnis) ein.

Das theoretische Modell ist ein Entwicklungsmodell für unsere Identität, die sich entfaltet zwischen der Verbindung mit mir selbst und der Verbindung mit dem großen Ganzen.

Zwischen dem Pol „Ich bin ich“ und dem Pol „Ich bin Teil des Ganzen“ finden die Begegnungen zwischen den Menschen in Biodanza statt. Und in jeder Begegnung kann ich einen Teil von mir entdecken.

Die genetischen Potentiale entwickeln sich auf den fünf Erlebnislinien Vitalität, Kreativität, Affektivität, Sexualität und Transzendenz, welche im theoretischen Modell als Schlangenlinien dargestellt sind. Diese Erlebnislinien kann man eigentlich nicht voneinander trennen, da sie alle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig verstärken. Sie pulsieren zwischen der Kraft, nach außen zu gehen und dem dem sensibel werden, nach innen gehen, sich auflösen, Teil des Ganzen werden.

Auf Basis der fünf Erlebnislinien ermöglicht es Biodanza den Menschen, möglichst viele positive Ökofaktoren (Berührungen, Blickkontakte, Lächeln, Umarmungen etc.) zu erfahren. Damit sich das genetische Potential weit entfalten kann.

Das genetische Potenzial hat jeder von uns bekommen. Durch sexuellen Missbrauch und dessen negative Ökofaktoren wird es jedoch oft stark negativ beeinflusst.

Ökofaktoren sind Gegebenheiten, die die Entfaltung der menschlichen Potentiale anregen oder hemmen.

Bei sexuell missbrauchten Menschen sollte daher erst das ICH gestärkt werden, da sie noch oft die Verbindung zu ihrem Körper verlieren, sich ihre Grenzen auflösen und so sehr schnell eine Dissoziation stattfinden kann.

Tänze mit Rhythmus und Erdung wecken Kraft und Freude und stimulieren die Identität und das Körperbewusstsein. Diese Menschen brauchen bei Biodanza eine achtsame Führung vom ICH zur Verschmelzung.

Durch das Wieder-Anbinden an das Leben kann Heilung geschehen.

Biodanza schafft dafür einen Raum des Erlebens und der Erlaubnis.

6. Strukturelle Konzepte in Biodanza

Um Biodanza etwas verständlicher zu machen, möchte ich auf verschiedene Aspekte näher eingehen:

- das vitale Unbewusste
- das biozentrische Prinzip
- die Vivencia und die Erlebnislinien

Das vitale Unbewusste und das biozentrische Prinzip sind zwei der Grundlagen des theoretischen Modells von Biodanza.

6.1 Das Vitale Unbewusste

In seinem Buch „Das System Biodanza“, erschienen im Oktober 2010, spricht Rolando Toro auf Seite 87 von verschiedenen Schichten des Unbewussten: dem persönlichen, dem kollektiven und dem vitalen Unbewussten.

Das persönliche Unbewusste beinhaltet unsere persönliche Geschichte und unsere persönliche Prägung und speist sich aus dem Gedächtnis des Individuums (beschrieben von Sigmund Freud).

Das kollektive Unbewusste ist unsere kollektive Prägung und speist sich aus dem Gedächtnis der Menschheit (beschrieben von C.G. Jung).

Das vitale Unbewusste ist die Geschichte und die Prägung des Lebens und speist sich aus dem kosmischen Gedächtnis. Es ist eine Intelligenz, die in unseren Zellen gespeichert ist. Sie umfasst die Weisheit der Zellen darüber, was uns glücklich macht.

„Die drei Schichten des Unbewussten sind miteinander verbunden. Zwischen dem persönlichen Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten finden Wandlungsprozesse

statt; zwischen dem kollektiven Unbewussten und dem vitalen Unbewussten finden qualitative Veränderungsprozesse der Archetypen selbst statt. Daraus entstehen Veränderungen im Zellverhalten und in den biologischen Systemen zur Integration und Selbstregulierung.“ (Rolando Toro)

Daher ist das vitale Unbewusste so viel mehr als das persönliche Unbewusste und das kollektive Unbewusste, weil es die persönlichen unbewussten und kollektiven unbewussten Themen auf der Basis, auf dem Hintergrund des Lebens, der Lebensintelligenz stärkt. Die Lebensintelligenz ist die stärkste Kraft, ohne sie hätten wir vieles nicht überlebt.

Das vitale Unbewusste wird in Biodanza gestärkt.

Dies ist auch wichtig in Bezug auf das Thema sexueller Missbrauch. Ein Ziel von Biodanza ist es, traumatisierte Menschen wieder rück zu verbinden mit der ursprünglichen Lebendigkeit und damit auch mit dem vitalen Unbewussten. Sie werden bei Biodanza gestärkt, damit sie wieder an diese Lebensenergie andocken können und stark genug sind, ihr Trauma nach und nach zu verarbeiten.

7.2 Das biozentrische Prinzip

Das biozentrische Prinzip ist eine der Grundlagen, auf denen Biodanza beruht.

Das Leben ist der Ursprung allen Seins. Das Prinzip des Lebens war vor der Entstehung des Universums vorhanden. Das Universum existiert, weil das Leben existiert und nicht umgekehrt. So hat Rolando Toro es definiert.

Er war der Auffassung, dass beim biozentrischen Prinzip das Leben im Mittelpunkt der Betrachtung steht. Das Leben ist heilig und wir sind ein Teil davon. Wir sind nicht bedeutungsvoller als andere Lebewesen. Alles existierende Leben ist gleichermaßen bedeutungsvoll und strebt danach, in einem harmonischen Gleichgewicht zu sein. Das Leben reguliert sich immer wieder neu.

Das Leben ist die Kraft, die alles durchfließt. Ein Mensch, der sexuell missbraucht worden ist, hat sich an verschiedenen Punkten vom Leben abgeschnitten und ist so nicht mehr im Fluss. Energien sind blockiert.

Doch wir sind Teil des Lebens und das Leben selbst wurde nie verletzt. Somit gibt es auch in uns einen unverletzten Teil und so haben wir immer wieder die Möglichkeit, dort anzuknüpfen und wieder zu heilen.

Der Grundgedanke, wie Biodanza das Leben sieht, ist, sich als Teil des großen Lebenstanzes zu erleben. Biodanza gibt den Menschen, was sie zum Leben und zum Wachsen brauchen: ein gutes Gefühl der Intimität, eine Begegnung mit sich selbst, eine Verbindung mit anderen und eine Anbindung an das große Ganze.

Angeregt durch die Freude am Tanz und den Bewegungen, den liebevollen Begegnungen mit anderen und durch das Eintauchen ins Erleben passiert die Veränderung, die Heilung ganz von selbst.

7.3 Die Erlebnislinien

Eine Vivencia ist das grundlegende Element in Biodanza.

Rolando Toro hat die Vivencias in fünf große Ausdrucksgebiete des menschlichen Potentials eingeteilt, die „Linien des Erlebens“ oder auch „Erlebnislinien“ genannt. Sie sind untereinander verbunden und potenzieren sich gegenseitig.

Jede dieser fünf Erlebnislinien stammt von Urerlebnissen ab, von organischen Empfindungen, die ein Baby in seinen ersten Lebensjahren erfährt.

Die Erlebnislinien in Biodanza bilden die Schwerpunkte des Erlebens und sie werden in jeder Vivencia angesprochen und entfalten sich in kombinierter Form.

Wie bereits im theoretischen Modell von Biodanza kurz erwähnt, entwickeln sich die genetischen Potentiale auf den Erlebnislinien durch Pulsation zwischen Yin und Yang. In den Tänzen werden die positiven Ökofaktoren von den TeilnehmerInnen mehr und mehr integriert, es geschieht eine Weiterentwicklung der Identität.

Erlebnislinie der Vitalität

Das Urerlebnis dieser Erlebnislinie ist die Bewegung.

Biodanza weckt hier die Lebensfreude, Lebenskraft und den Mut. Die Kraft, die Ausdauer und das Immunsystem werden gestärkt, der Instinkt des Überlebens und die Fähigkeit der Selbstregulierung angeregt. Der Mensch wird motiviert, seine lebendigen Potenziale zu tanzen. Tänze der Vitalität mobilisieren das vitale Unbewusste, auf dem die Grundstimmung und die Gefühlszustände basieren.

Erlebnislinie der Affektivität

Bei der Affektivität ist das Urerlebnis die Ernährung.

Durch Zeremonien der Begegnung, Tänzen der Verbindung und der Solidarität wird die Seele genährt. Der Mensch wird motiviert, Emotionen zu fühlen, seine Empfindsamkeit nimmt zu und er bekommt einen Zugang zu Freundschaft und Liebe, ein Gefühl, in der Gemeinschaft aufgenommen zu sein.

Erlebnislinie der Kreativität

Der Kreativität liegt das Urerlebnis Ausdruck von Wohlbefinden zugrunde.

In Biodanza wird die Neugier und der Forscherinstinkt geweckt, es wird gespielt und dazu eingeladen, immer Neues zu entdecken. Es wird der Impuls von Ausdruck und Erneuerung gefördert, sich selbst neu zu erschaffen, flexibel zu sein und weiter zu wachsen.

Erlebnislinie der Sexualität

Hier ist das Urerlebnis der Körperkontakt.

Die Sexualität war das ursprüngliche Thema von Biodanza.

Das menschliche Potential dieser Erlebnislinie ist die Fähigkeit der Befruchtung, Begehren und Lust zu fühlen. In Biodanza wird z.B. durch Tänze der Verführung, der Hingabe, des Verlangens, des zärtlichen Kontakts der Körper als Quelle für Genussfähigkeit und Sinnlichkeit geweckt sowie die weibliche und männliche Identität gestärkt.

Erlebnislinie der Transzendenz

Das Urerlebnis der Transzendenz ist die Fülle und Harmonie in der Umwelt.

Auf dieser Erlebnislinie wird die Fähigkeit gefördert, über das Ego hinaus zu wachsen und sich in immer höhere Einheiten zu integrieren. Der Mensch fühlt sich als Teil des großen Ganzen, fühlt sich eingebunden, seine Wahrnehmung erweitert sich. Er bekommt wieder Zugang zum Urvertrauen, der universellen Harmonie, Zugang zum kosmischem Bewusstsein.

Die Erlebnislinien im Bezug auf die geführten Interviews

In den Interviews hatte ich mit Frage 5 auch nach den Erlebnislinien gefragt (siehe auch Seite 31).

Eigentlich könnte man annehmen, dass die Erlebnislinie der Sexualität am schwierigsten für alle Betroffenen ist, da sie einen sexuellen Missbrauch erlebt haben. Doch dies gilt nicht für alle Interviewten. Einige fühlen sich in der Energie dieser Erlebnislinie sogar sehr wohl oder sind hineingewachsen.

Die Erlebnislinie der Vitalität fällt den meisten Interviewten leicht. Persönlich empfinde ich sie im Kontext zum Missbrauch als sehr wichtig, weil hier die Freude und der Mut gefördert werden, der Mensch in seine Kraft kommt und lernt, seine Grenzen zu spüren und wieder zu setzen.

Die Affektivität wurde auch als eher leicht empfunden und ihr wurde während der Interviews wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Kreativität war für die meisten eher schwer, weil diese in der Kindheit nicht gefördert wurde oder sie zu schnell erwachsen werden mussten und nicht Kind sein durften.

Die Transzendenz dagegen ist mit Vorsicht zu genießen, weil der Zustand des Auflösens schnell zu Dissoziationen führen kann. Den Kontakt zur Erde zu halten ist hier enorm wichtig.

Selbstreflexion zu den Erlebnislinien

Ich habe Hinblick auf die Interviews mich als Betroffene natürlich auch selbst befragt, wie ich die Erlebnislinien für mich wahrnehme.

Vitalität habe ich anfangs als schwierig empfunden, weil meine Grundeinstellung eher passiv, zurückhaltend war. Ich empfand mich als graue Maus, habe mich gern versteckt und mochte mich nicht zeigen. Doch mit der Zeit habe ich immer mehr Kraft in mir gefunden, bin mutiger geworden und habe gelernt, meine Grenzen wahrzunehmen, zu setzen und die mir selbst gesetzten Grenzen (meinen eigenen Käfig) aufzubrechen.

Als ich mit meiner Gruppe vertrauter war und erfahren durfte, dort bin ich sicher, habe ich mich in der Affektivität ganz schnell sehr wohl gefühlt. In mir war eine ganz große Sehnsucht nach Kontakt, nach Nähe, nach Zärtlichkeit, die ich als Kind nur wenig erfahren habe. Im Biodanza wurde hier viel nachgenährt. Außerdem habe ich neues Vertrauen in andere und ich in mich gefasst. Und ich habe erfahren, dass ich liebenswert bin und gelernt, auch mich wieder zu lieben.

Kreativität war und ist die Erlebnislinie, die ich am wenigsten mag. Ich bin ansonsten schon ein kreativer Mensch, ich male, ich schreibe, ich singe. Doch in Biodanza ist da in mir sofort ein Widerstand. Ich musste ganz schnell erwachsen werden und so fällt es mir schwer, zu spielen. Ich habe oft das Gefühl, mich zu Affen zu machen. Ich muss mich jedes Mal wieder aufs Neue überwinden, mich einzulassen.

Die Erlebnislinie Sexualität hat in mir von Anfang Neugierde geweckt. Ich habe gespürt, dass Sexualität hier anders ist, irgendwie unschuldig. Und daher habe ich mich voller Vertrauen immer mehr eingelassen, mich und meinen Körper neu entdeckt, Genuss und Sinnlichkeit erfahren. Und im letzten Jahr habe ich sogar zum aller ersten Mal die Erfahrung machen dürfen, Sexualität ganz frei tanzen zu können, ohne Erwartungen oder Kritik an mich, ohne Gedanken, wie ich wohl auf andere wirke. Ich war einfach nur ich und im Genuss mit meiner Sexualität. Biodanza hat hier bei mir ganz viel Heilung gebracht.

Transzendenz ist auch für mich ein zweiseitiges Schwert. Einerseits mag ich dieses Gefühl, mich komplett aufzulösen und durchlässig zu werden. Andererseits verliere ich aber auch den Bezug zum Hier und Jetzt und ich finde immer schwerer wieder zurück. Als Kind und auch noch zu Anfang von Biodanza bin ich häufig dissoziiert. Und die Transzendenz vermittelt mir ein ähnliches Gefühl von Watte im Kopf und doch irgendwie anders. Bei der Dissoziation habe ich mich gespalten gefühlt, doch bei der Transzendenz fühle ich mich aufgelöst in alle meine Atome. Das ist pure Glückseligkeit. Und dieses Gefühl mag ich gerne halten.



8.1 Definition von sexuellem Missbrauch

Die Bundesregierung hat eine sehr gute Internetseite ¹ zum diesem Thema erstellt, wo viele hilfreiche Informationen zu finden sind. Davon möchte ich einige hier wiedergeben, da ich es selber nicht besser formulieren könnte.

„Sexueller Missbrauch oder sexuelle Gewalt an Kindern ist jede sexuelle Handlung, die an oder vor Mädchen und Jungen gegen deren Willen vorgenommen wird oder der sie aufgrund körperlicher, seelischer, geistiger oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen können. Der Täter oder die Täterin nutzt dabei seine/ihre Macht- und Autoritätsposition aus, um eigene Bedürfnisse auf Kosten des Kindes zu befriedigen. Diese sozialwissenschaftliche Definition bezieht sich auf alle Minderjährigen. Bei unter 14-Jährigen ist grundsätzlich davon auszugehen, dass sie sexuellen Handlungen nicht zustimmen können. Sie sind immer als sexuelle Gewalt zu werten, selbst wenn ein Kind damit einverstanden wäre.“

Wo Missbrauch beginnt

„Die Handlungen, die als sexuelle Gewalt oder Missbrauch bezeichnet werden, weisen eine große Bandbreite auf. Nicht jede sexuelle Gewalt ist strafbar, aber jede sexuelle Gewalt verletzt Mädchen und Jungen.

Sexuelle Gewalt beginnt bei sexuellen Übergriffen wie verbaler Belästigung, voyeuristischem Taxieren des kindlichen Körpers, aber auch flüchtigen Berührungen des Genitalbereichs oder der Brust über der Kleidung. Passiert die Berührung aus Versehen, spricht man nur von einer Grenzverletzung, die mit einer Entschuldigung aus der Welt geschafft werden kann.

Um strafbaren Missbrauch handelt es sich, wenn sexuelle Handlungen am Körper des Kindes stattfinden oder der Erwachsene bzw. Jugendliche sich entsprechend anfassen lässt, z.B. die Genitalien des Kindes manipuliert, ihm Zungenküsse gibt, sich vom Kind befriedigen lässt. Zu den schweren Formen zählen Vergewaltigungen aller Art: vaginal, oral, anal. Es gibt auch Missbrauchshandlungen, die den Körper des Kindes nicht direkt einbeziehen, z.B. wenn jemand vor einem Kind masturbiert, sich exhibitioniert, dem Kind gezielt pornografische Darstellungen zeigt oder es zu sexuellen Handlungen an sich selbst - beispielsweise auch vor der Webcam – auffordert.“

¹ <https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/definition-von-sexuellem-missbrauch#:~:text=Sexueller%20Missbrauch%20oder%20sexuelle%20Gewalt,Unterlegenheit%20nicht%20wissentlich%20zustimmen%20k%C3%B6nnen.>

Sprachgebrauch – „sexueller Missbrauch“ oder „sexuelle bzw. sexualisierte Gewalt“?

„In Deutschland wird der Begriff „sexueller Missbrauch“ in der breiten Öffentlichkeit, in den Medien und von vielen Betroffenen verwendet. Auch das Strafgesetzbuch spricht von sexuellem Missbrauch, meint aber anders als der allgemeine Sprachgebrauch damit nur die strafbaren Formen sexueller Gewalt.

Fachpraxis und Wissenschaft sprechen häufig von „sexueller Gewalt an Kindern bzw. Jugendlichen“. Diese Formulierung stellt heraus, dass es sich um Gewalt handelt, die mit sexuellen Mitteln ausgeübt wird. Der ebenfalls verwendete Begriff „sexualisierte Gewalt“ geht noch einen Schritt weiter und verdeutlicht, dass bei den Taten Sexualität funktionalisiert, also benutzt wird, um Gewalt auszuüben.“

8.2 Wo findet Missbrauch statt?

Auch hier möchte ich die Seite der Bundesregierung ²(siehe Fußnote) zitieren:

„Nur wenige Täter und Täterinnen sind den betroffenen Kindern oder Jugendlichen wirklich fremd. Aus der Perspektive der Täter und Täterinnen ist es deutlich einfacher, auf bestehende Vertrauens-, Macht- und Abhängigkeitsverhältnisse zu bauen, als einen Kontakt zu fremden Kindern oder Jugendlichen herzustellen.“

Missbrauch in der Familie

„Sexueller Missbrauch findet daher vor allem im nahen sozialen Umfeld der Kinder und Jugendlichen statt. Dazu gehören der Freundes- und Bekanntenkreis der Familie, die Nachbarschaft, die Verwandtschaft sowie die Familie selbst.

In vielen Fällen besteht ein Vertrauensverhältnis zwischen beiden, in manchen Fällen ist das Kind oder die bzw. der Jugendliche dem Erwachsenen innig verbunden. Dieses Nähe- und Vertrauensverhältnis wird vom Täter oder von der Täterin ausgenutzt, die meisten Mädchen und Jungen sind arglos – sie spüren zunächst keine Gefahr und können sich deshalb kaum schützen.“

Hier möchte ich noch ergänzen, dass mir z.B. vom Täter beigebracht wurde, dass der Missbrauch „in Ordnung und normal“ sei, sodass ich darin bewusst keine Gefahr gesehen habe. Nur mein Unterbewusstsein hat es anscheinend erkannt, sonst hätte ich keinen Ekel empfunden und wäre nicht dissoziiert.

„Bei innerfamiliärem Missbrauch ist es für nicht missbrauchende Elternteile und andere Familienmitglieder oftmals schwer, die Taten wahrzunehmen. Sexuellen Missbrauch trauen die meisten Menschen eher Außenstehenden als Angehörigen zu. Je näher der Täter oder die Täterin dem Kind oder Jugendlichen steht, umso schwerer ist es für die Betroffenen, sich aus den Macht- und Abhängigkeitsstrukturen zu lösen und sich Hilfe zu holen. Gerade in Fällen, in denen der Täter oder die Täterin hohes Ansehen bei den Eltern genießt oder eine Respektsperson für oder innerhalb der Familie ist, können sich

2 <https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/wo-findet-missbrauch-statt>

Mädchen und Jungen kaum vorstellen, dass ihnen geglaubt wird und dass sie Unterstützung erhalten.“

Bei mir war der Täter mein Vater und meine Mutter stand in einem Abhängigkeitsverhältnis zu ihm. Heute sagt sie, dass sie es nicht bemerkt hat, was ich mir persönlich nicht vorstellen kann, da es Situationen gegeben hat, wo ein „Nicht bemerken“ fast unmöglich war. Ich glaube, dass dort ein Selbstschutz durch Verdrängen stattgefunden hat, weil sie mit der Situation gänzlich überfordert war.

Auch wenn ich meine Mutter in der Pflicht gesehen habe, mir zu helfen, kann ich ihre Situation dennoch ein Stück weit verstehen. Sie hätte sich die eigenen Fehleinschätzung eingestehen müssen, sich mit einem gewalttätigen, missbrauchenden Menschen eingelassen zu haben.

Außerdem hat sie vermutlich die soziale Ächtung besonders seitens ihrer Eltern und Freunde gefürchtet, wenn der Missbrauch nach außen dringt. Und da meine Mutter nicht gearbeitet hat, wäre zudem noch eine finanzielle Not dazugekommen.

Ich hatte mich daher in meiner Not einer Freundin meiner Mutter anvertraut, doch zu der Zeit war Missbrauch noch total tabuisiert und mir wurde nicht geglaubt und somit auch nicht geholfen.

Missbrauch in Institutionen

„Auch Bildungs-, Sport- und Freizeiteinrichtungen, in denen sich Kinder aufhalten, sind Orte, an denen sexueller Missbrauch stattfindet. Potenzielle Täter und Täterinnen wählen häufig pädagogische oder therapeutische Berufe oder (ehrenamtliche) Betätigungsfelder, in denen es möglich ist, sich Kindern und Jugendlichen leicht und dauerhaft zu nähern. Sie nutzen die Autorität, die ihnen in anerkannten – etwa pädagogischen, sportlichen oder religiösen – Einrichtungen zukommt, und profitieren von dem Vertrauen, das Eltern, Kollegen und die Gesellschaft ihnen entgegenbringen.“

Sie zeichnen sich zudem häufig durch pädagogisches Geschick aus, sind meist beliebt und gelten bei den Kolleginnen und Kollegen als besonders engagiert. Gerne übernehmen sie ungeliebte Tätigkeiten, decken kleine Schwächen oder professionelle Fehler der Kolleginnen und Kollegen – und sorgen so für eine Atmosphäre der Dankbarkeit und Loyalität.

Systematisch erschleichen sie sich das Vertrauen der Kinder, bevorzugen einzelne Mädchen oder Jungen, stellen sich scheinbar auf eine Stufe mit dem (potenziellen) Opfer, indem sie eine exklusive Beziehung errichten und die anderen Erwachsenen als bedrohlich oder wenigstens verständnislos darstellen. So gelingt es, das Mädchen oder den Jungen von der Umwelt zu isolieren, stärker an sich zu binden und immer weiter von helfenden Personen abzuschirmen.

Zudem ist zu beachten, dass in pädagogischen und medizinisch-therapeutischen Institutionen, wie Heimen, Behinderteneinrichtungen, Kliniken oder therapeutischen Praxen, solche Kinder und Jugendlichen überrepräsentiert sind, die bereits vorbelastet

sind durch verschiedene Formen von Kindeswohlgefährdungen (sexueller Missbrauch, körperliche und seelische Misshandlung, Vernachlässigung). Sie sind häufig besonders bedürftig nach Nähe und Zärtlichkeit. Diese Bedürftigkeit wird von Tätern oder Täterinnen, die in diesem Bereich arbeiten, ausgenutzt und fälschlicherweise als Einwilligung in sexuelle Handlungen umgedeutet.“

Als Erwachsene und Mutter war es mir daher sehr wichtig, Prävention zu betreiben. Ich habe mich im Elternrat von Kindergarten und Schule aktiv eingesetzt, um Menschen im Umfeld der Kinder zu sensibilisieren, in dem ich z.B. Informationsveranstaltungen über Missbrauch und Prävention organisiert habe.

8.3 Hilfsangebote

Mir ist vollkommen bewusst, dass ich als Biodanza-Leiterin Betroffene nur ein Stück weit auf ihrem Weg unterstützen kann.

Dennoch möchte ich jeden ermutigen, Betroffene bei den vielleicht ersten Schritten auf dem Weg der Verarbeitung eine helfende Hand zu reichen. Denn für die Betroffenen ist es oftmals so schwer, diesen ersten Schritt zu tun. Oft geben sie bei der ersten Niederlage/Ablehnung gleich wieder auf.

Umso wichtiger ist hier eine Begleitung, ein Impuls, um diesen Weg zu gehen. Oftmals wissen Betroffene oder Angehörige auch gar nicht, wo sie sich Unterstützung holen können. Dies kann auch auf AnleiterInnen zutreffen, wenn sie sich selbst als Wegbegleiter überfordert oder hilflos fühlen.

In jedem größeren Ort gibt es für Menschen, die sexuellen Missbrauch erfahren haben, Selbsthilfegruppen oder sogar eingetragene Hilfsorganisationen.

Außerdem gibt es Hilfstelefone.

Hier einige Nummern, die kostenlos und anonym sind:

- Hilfetelefon für sexuellen Missbrauch 0800 – 22 55 530
- berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle 0800 – 30 50 750
- Hilfetelefon Forschung 0800 – 44 55 530

Und auch die Krankenkassen unterstützen Betroffene bei der Suche nach einer Psychotherapie.

Im Internet findest du jede Menge Angebote im Hinblick auf Hilfe.

Seitens der Bundesregierung gibt es eine sehr gute Seite, die sich mit sexuellem Missbrauch beschäftigt: www.beauftragter-missbrauch.de

Dort findest du Informationen über sexuellen Missbrauch, Hilfstelefone, Hilfeportale und Beratungsstellen in der Nähe.

Auf der Seite www.hilfeportal-missbrauch.de gibt es spezielle Bereiche für Betroffene,

Angehörige und das soziale Umfeld sowie Fachkräfte, also Informationen auf die Bedürfnisse der einzelnen Gruppen ausgerichtet.

Ich persönlich war unendlich dankbar, dass mich am Anfang jemand ein Stück begleitet hat auf dem Weg zur Selbsthilfe, auf meinem Weg der Verarbeitung.

8.4 Was heißt Dissoziation?

Dissoziieren bedeutet ganz allgemein betrachtet “abspalten” oder “trennen”. Im Hinblick auf den Missbrauch bedeutet es für mich eine Spaltung von Körper und Psyche.

Aus meiner persönlichen Erfahrung ist Dissoziation eine Art Schutzfunktion, die mir in einer für mich bedrohlichen Situation ein inneres Weglaufen ermöglicht, z.B. wenn mich zu viele negative Erfahrungen oder Gefühle überfluten. Ich bin dann körperlich noch anwesend in der Situation, doch mental bin ich woanders.

Manche der Interviewten haben erwähnt, dass sie sich z.B. im Geiste an einen kreierte Wohlfühlort zurück ziehen oder den nächsten Einkaufszettel verfassen. Körper und Geist werden bei der Dissoziation voneinander getrennt.

Ich persönlich habe Dissoziation in meiner Kindheit beim Missbrauch selbst erlebt. So konnte ich aus der bedrohlichen Situation entfliehen und sie „überleben“.

Als Erwachsene habe ich „Dissoziation“ hauptsächlich beim Sex und bei Biodanza erlebt, wenn eine Kindheitserinnerung getriggert wurde. Für mich war es ein Selbstschutz, weil das Bewusstsein in dem Augenblick mit der Situation überfordert war.

Biodanza hat mir sehr geholfen, diese seelischen Verletzungen anzuschauen und zu verarbeiten, sodass ich mich jetzt den bedrohlichen Situationen bewusst stellen kann und nicht mehr dissoziiere.



Im Stangl, W. (2021)³, dem Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, wird Dissoziation wie folgt beschrieben:

Die Dissoziation ist eine allgemeine menschliche Fähigkeit bzw. eine bestimmte Form der Erlebnisverarbeitung, die für manche Menschen von Vorteil sein kann. Bei schweren traumatischen Erlebnissen wie Missbrauch oder Vergewaltigung, die als besonders bedrohlich und angst machend empfunden werden, kommt es zu einem speziellen Prozess der Abspeicherung im Gedächtnis, d.h. Erinnerungen an das Bedrohliche werden vom Bewusstsein abgespalten, sodass ein Zugriff auf dieses implizite Gedächtnis nicht willentlich möglich ist. Erst durch Stimuli, die vom Betroffenen nicht steuerbar sind, können solche Erinnerungen oft erst viele Jahre später abgerufen werden.

Das bedeutet konkret, dass die Erfahrung der Ganzheitlichkeit der eigenen Person und ihrer Kontinuität in der Zeit vorübergehend oder dauernd eingeschränkt, gestört bzw. verzerrt oder gar verloren gegangen ist. Eine Dissoziation des Bewusstseins bzw. des Selbsterlebens ist häufig an die Verarbeitung traumatischer Erlebnisse wie eines Schocks gebunden.

Auch gesunde Menschen erleben Dissoziationen, etwa wenn sie durch eine bestimmte Tätigkeit oder Aufgabe völlig in den Bann gezogen sind (Flow), sodass andere Wahrnehmungen, Sinneseindrücke oder Körperempfindungen nicht mehr in ihr Bewusstsein vordringen können. Es entwickelt sich in solchen Situationen eine unsichtbare Wand, hinter der ein Teil des Selbst verschwindet, wobei das Bewusstsein in diesem Augenblick nicht in der Lage ist, die Gesamtsituation in einem kontinuierlichen zeitlichen Kontext und unter Erfassung aller Sinneswahrnehmungen zu integrieren.

9.1 Meine Herangehensweise an das Thema „Sexueller Missbrauch“

Ich habe hin und her überlegt, wie ich dieses Thema in meiner Monographie aufgreifen könnte, habe mich gefragt, was ich mir als Betroffene wünsche und mir war klar, dass ich auf jeden Fall Betroffene interviewen wollte.

Es hat jedoch einige Zeit gebraucht, bis die Idee in mir reifte, einen Leitfaden für AnleiterInnen zu schreiben.

Ich bin mit gewissen Thesen/Vorannahmen an die Zusammenstellung der Fragen gegangen und habe gezielt nach Nähe-Distanz und Trance-Tanz gefragt.

Meine Vermutung war, dass Menschen mit Missbrauchserfahrungen...

- im Spiel mit Nähe und Distanz genau wie ich Schwierigkeiten damit haben, diese wahrzunehmen und damit zu spielen.
- der Trance-Tanz besonders schwer fallen würde, aus Angst zu dissoziieren.
- die Erlebnislinie der Sexualität als besonders herausfordernd empfinden.

³ Stangl, W. (2021). Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, Stichwort: Dissoziation. <https://lexikon.stangl.eu/872/dissoziation>

Meiner Intervisionsgruppe habe ich davon erzählt und bin auf große Begeisterung gestoßen, denn diese hatte ganz viele Fragen, die sie Betroffenen gerne stellen würden, damit sie diese auf ihrem Entwicklungsweg besser begleiten können.

So haben wir gemeinschaftlich Fragen gesammelt und ich habe noch Fragen hinzugefügt, die ich gerne als Betroffene gestellt bekommen hätte.

Die Fragen bauen langsam aufeinander auf, um Betroffene behutsam an das Thema heran und durch die Interviews zu führen.

Die Interviews

Interviewt habe ich acht Frauen und zwei Männer im Alter zwischen 30 und 60 Jahren. Alle haben Biodanza-Erfahrungen und teilweise auch selbst die Biodanza-Ausbildung gemacht.

Acht der Interviews habe ich persönlich über Zoom geführt. Von zwei Personen habe die Antworten auf meine Fragen schriftlich bekommen.

Weitere Interview-Möglichkeiten habe ich nicht mehr in Anspruch genommen, weil ich während dieser Gespräche erfahren durfte, wie komplex und vielschichtig dieses Thema ist, sodass einen Leitfaden erstellen zu wollen, schlicht unmöglich ist.

Ich bin allen, die sich haben interviewen lassen, unendlich dankbar für ihre Bereitschaft, ihre Offenheit und die Erlaubnis, ihre Antworten drucken zu dürfen.

Ich habe mich bemüht, mich möglichst genau an ihre Worte zu halten und fast alles (außer Wiederholungen) wiederzugeben.

Die Antworten sind im Bezug auf das Geschlecht anonymisiert und nach Fragen sortiert in der Reihenfolge durcheinander abgedruckt worden, sodass sie sich einer Person nicht mehr zuordnen lassen.

Manche Antworten mögen vielleicht nicht sofort verständlich sein, was zum einen daran liegt, dass der Kontext zu den anderen Fragen fehlt. Zum anderen liegt es aber auch daran, dass ich an manchen Stellen die Person nicht unterbrochen wollte bzw. nachgefragt habe, weil meines Erachtens die Person im Prozess und das Interview vielleicht auch Teil vom Heilungsprozess war.

Daher habe ich auch darum gebeten, dass mir die Person am nächsten Tag ein Feedback gibt, wie es ihr geht. Außerdem habe ich mich für Gesprächsbedarf zur Verfügung gestellt, damit die Person sich nicht allein gelassen fühlt.

Liebe/r LeserIn, bitte nimm dir Zeit und lasse die Antworten auf dich wirken.

Mich haben sie tief berührt. Und ich hoffe, ich kann dir eine Idee davon geben, was in Betroffenen bei einer Vivencia vorgeht und was eventuell hilfreich sein könnte.

9.2 Fragen an Betroffene:

- 1) Was war gut, was eher nicht?
- 2) Gab es Tänze, die dir besonders geholfen haben?
- 3) Gibt es Tänze, die für dich heute noch immer schwierig sind? Was daran?
- 4) Welche Musik hilft, welche eher nicht?
- 5) Welche Erlebnislinien fallen dir leicht, welche sind schwierig für dich?
- 6) Wie geht es dir beim Biodanza mit deinem Körpergefühl?
- 7) Wie gehst du mit Berührungen um? Gibt es schöne und unschöne?
- 8) Wie geht es dir generell bei Tänzen mit dem gleichen Geschlecht? Was fühlst du?
- 9) Wie geht es dir generell bei Tänzen mit dem anderen Geschlecht? Was fühlst du?
- 10) Gibt es für dich einen emotionalen Unterschied im Kontakt zu Mann / Frau?
- 11) Nimmst du deinen eigenen weiblichen und männlichen Anteil wahr und an?

- 12) Wie ist deine Wahrnehmung zu Nähe und Distanz beim Tanz?
- 13) Wie ist deine Wahrnehmung zu Nähe und Distanz zum anderen Geschlecht?
- 14) Gibt es da Unterschiede zu den einzelnen Personen des anderen Geschlechts?

- 15) Wie stehst du zum Thema Grenzen?
- 16) Nimmst du deine Grenzen wahr und kannst sie auch setzen?
- 17) Wie ging es dir mit den Tänzen der Abgrenzung?

- 18) Gibt es Trigger in Form von Worten / Tänzen / Musik / Handlungen?
Wenn ja, welche?
- 19) Wie geht es dir mit Trance-Tanz?
- 20) Hat es Situationen beim Biodanza gegeben, wo du dissoziiert bist?

- 21) Was passiert in deinem Kopf beim Tanzen?
- 22) Kannst du ihn abschalten?
- 23) Tanzt der Missbrauch mit oder kannst du Berührungen als absichtslos annehmen?
(Bsp. Streichtunnel)

- 24) Was machst du mit dem Schmerz, wenn er kommt?
- 25) Was kann dir dann helfen?

- 26) Gab oder gibt es Tänze, bei denen du Scham empfindest? Welche?

- 27) Ist es wichtig für dich, dass die Leitung deine Geschichte kennt?
- 28) Was wünschst du dir von der Biodanza-Leitung im Bezug auf deine Geschichte?

- 29) Was ist dir wichtig, worüber wir bisher noch nicht gesprochen haben?

Frage 1: Was war gut, was eher nicht?

- Gut war, dass sich die Person, seit sie Biodanza tanzt, sehr verändert und entwickelt hat. Sie hat durch Kontakt und Bewegung erst mal zu sich gefunden und konnte dadurch dann in Verbindung mit anderen gehen .
Die Person hätte sich häufiger von der Leitung gewünscht, gesagt zu bekommen, dass es immer ein Angebot, eine Einladung ist. Die Person hat völlig unerfahren in einer fortgeschrittenen Wochengruppe angefangen und hat alles mitgemacht, weil sie dachte, sie müsste. Erst am sechsten Abend wurde dann gesagt, dass man nicht alles mitmachen muss. Das war eine große Befreiung, die Erlaubnis, sich auch mal rausziehen oder nein sagen zu dürfen. Diese Information hätte sie sich gerne eher gewünscht.
Die Person zieht übergriffige Menschen des anderen Geschlechts an. Und es musste erst ein Übergriff passieren und dann ein Gespräch mit der Leitung, bevor gehandelt wird. Es wäre schön, wenn die Gruppe im Vorfeld sensibilisiert wird, dass ein Nein und Grenzen setzen ok sind, das alles ein Raum der Erlaubnis ist.
- Gut war, dass die Person über die Zeit ein anderes Körpergefühl bekam und sich in ihrem Körper wohl fühlen konnte.
Nicht gut war, dass immer wieder Flashbacks kamen, vor denen die Person gehörigen Respekt hatte. Ihr war bewusst, dass sie immer mit einem Fuß in der Gefahr war, getriggert zu werden. Das hat sie verunsichert und war auch mit Scham verbunden.
- Rückblickend kann die Person sagen, dass erst durch Biodanza die Themen Übergriffe und Missbrauch ans „Tageslicht“ kamen. Das Schlüsselerlebnis war im Jahr 2013, als sie schon 4 Jahre Biodanza getanzt hat und es zu einem Zwischenfall mit einer älteren Person des anderen Geschlechts kam. Durch dieses Ereignis kamen viele „Steine ins Rollen“ und die Erlebnisse und Traumata der Kindheit und Jugendzeit ins Bewusstsein.
Von daher kann die Person „Biodanza“ dankbar sein, sonst hätte sie die heftigen Erfahrungen weiter verdrängt und sich versteckt. Dennoch denkt sie sehr zwiespältig an das Ereignis in der Biodanza-Vivencia 2013 zurück und ist immer noch angeekelt.
- Gut ist die Gemeinschaft.
Schwierig fand die Person, dass es schon weiter ging, obwohl die Person im Prozess war und noch bleiben wollte, um es abzurunden.
- Gut war, unbedarfte Begegnungen neu zu fühlen und neu zu interpretieren.
Dadurch kam ein anderer Blick auf die Partnerschaft.
Nicht gut war ein Biodanza-Festival, da dort nicht gefragt wurde, ob die Person umarmt und geküsst werden wollte. Sie fühlte sich teilweise überrumpelt.
Beim angeleitet werden ist der Person wichtig, immer die Wahl zu haben, gesagt zu bekommen, dass sie auch anders wählen kann, da der Person dies aus eigenem Impuls oft nicht möglich war.

- Die Struktur der Vivencia hat der Person geholfen. So konnte sie sich auf das, was sie nicht wusste, einlassen. Die gemischte Gruppe der Intensiv-Wochenenden, besonders die Gespräche mit den Gruppenteilnehmern und dass die Wochenenden in einem Seminarhaus und nicht zu Hause stattfanden, waren gut. Die Verbundenheit und Gemeinschaft der Gruppe zu spüren, war das wichtigste und sehr heilsam.
- Die Person kam durch die Lust am Leben und am Tanzen zu Biodanza, dort fühlte sie sich sicher. Sie hat so aber auch gleichzeitig die Chance gehabt, Biodanza (für die Person eine Art Körpertherapie) zu machen, wo Erzählungen über Körpertherapie einer Freundin sie sonst getriggert haben. Durch die lustvolle Art von Biodanza mit Erotik und Sinnlichkeit hatte sie es leicht, in ihren Körper einzutauchen.
Der Missbrauch kam erst ein Jahr vor dem Beginn mit Biodanza heraus, so dass Biodanza ein guter Einstieg für die Person war.
Die Person war sich allerdings nicht sicher, ob die Leitung das halten kann, ob die Leitung weiß, was sie macht. Bei ihrem ersten Minotaurus bekam sie ein Ritual, wo es um zärtliche Berührungen ging, ohne dass das Thema Missbrauch im Vorfeld abgeklärt war. Die Person hat es gemacht, ist aber in ihren Schutz, in die Dissoziation, gegangen. Die Person hätte sich total geschämt, die Aufgabe nicht zu machen. Sie hat aber dadurch auch gelernt, wenn sie selbst Menschen um sich sucht, denen sie vertraut, dann passiert ihr gar nichts.
- Generell findet die Person Biodanza sehr wichtig für ihr Leben, sie ist glücklich das gefunden zu haben. Es hat ihr schon sehr viel geholfen und hat sie im Bezug auf ihre Geschichte sehr weitergebracht. Biodanza ist auch eine Therapieform, allerdings ganz anders, da es in der Gruppe und nicht im Kopf stattfindet.
- Es gibt vieles, was gut war.
Für die Person war die Inspiration durch Personen des gleichen Geschlechts gut, deren Art zu erleben, sich abzugrenzen und das eigene Geschlecht auszudrücken. Die häufigen Wechsel hat die Person lieben gelernt. Und die Einladung, immer im Jetzt zu sein, genau hier. Auch die öfter wieder von der Leitung ausgesprochene Einladung, gut für sich zu sorgen, nein auszudrücken, nein signalisieren zu dürfen. Die vielfältige Anregung zur Imagination bei Spielen und freien Ausdruckstänzen haben der Person auch gut gefallen.
Stammeskreise des anderen Geschlechts hat die Person zu Beginn gefürchtet. Die Energie konnte sie kaum aushalten.
Nicht gut fand die Person die manchmal ins Wilde ausufernden Anfangs- und besonders die Endkreise ihrer Wochengruppe.
- Gut war, dass die Person sich bis heute fast vollkommen entspannt hat (Kontakt, Berührung mit Fremden, mit Männern und Frauen zu tanzen, alle Altersgruppen). Früher hatte die Person „Schubladen“, diese sind durch Biodanza entrümpelt worden.
Nicht gut war, dass die Person am Anfang mit Ängsten konfrontiert wurde (Nähe, Berührung, Einlassen, Hingabe).

Frage 2: Gab es Tänze, die dir besonders geholfen haben?

- Der Tanz, wo zwei Personen weit auseinander stehen und dann von der einen Person ein Signal gegeben wird, dass die andere langsam näher kommen darf, in die Situation fühlen, Stopp zu sagen, wieder zu fühlen, wieder kommen lassen, eventuell auch wieder ein Stück zurück zu schicken, etc., in dem Tempo, wie es sich gut anfühlt, bis beide voreinander stehen und dann zu entscheiden, wie dieser Tanz enden darf. Das war für die Person einer der Schlüsseltänze, um sich abgrenzen und Nein sagen zu üben.
Außerdem hat der Tanz, wo erst die Männer auf die Frauen (später dann andersherum) zugehen, sich niederknien, sich ggf. sogar hinlegen, um ihre Wertschätzung auszudrücken, die Person ganz tief berührt, weil sie noch nie so eine Achtung von einer Person des anderen Geschlechts bekommen hat. Ihr wurden sogar die Füße geküsst.
Die Engeltänze, bei denen jemand hinter der Person steht und den Rücken stärkt, waren sehr hilfreich.
- Minotaurus, ... zum einen Tänze, wo die Person sich mit ihrer ganzen Kraft austoben konnte, zum anderen ganz ruhige Tänze, wo sie ganz nah in Kontakt gehen konnte. Beide Extreme waren ganz hilfreich. Außerdem der Tanz, bei dem man STOP sagt, denn der andere reagiert sofort und die Person hat es in der Hand.
- Yang-Tänze; Wiegekreis; Tänze mit undifferenziertem Eros; Tanz des Samenkorns; Geste des Bittens; Tänze, die das Vertrauen stärken, z.B. mit geschlossenen Augen führen lassen; Tänze in der Natur, 4-Elemente-Dusche; harmonische Opposition; Der Abschlusskreis, denn nach Prozessen war es gut, rechts und links eine Hand zu spüren und einfach mitgenommen zu werden, den Rhythmus zu fühlen und Teil der Gruppe zu sein.
Tanz der Liebe, denn da ist der Person eine tiefe Sehnsucht nach einer innigen Verbindung mit einem Partner bewusst geworden, die sie bisher noch nicht erlebt hatte.
Fließen, da es dem Wesen entspricht.
Wenn die Erlebnislinie der Sexualität in einer Vivencia dabei war, konnte die Person sich spielerisch darauf einlassen und sich mehr und mehr eine Erlaubnis zur eigenen Sexualität geben.
- Der Lieblingstanz der Person ist der Tanz, wo alles, die guten wie die nicht guten Erlebnisse ins Herz genommen werden. Außerdem waren der Tanz des Samenkornes, wo alles neu wachsen darf, die eigene Zukunft malen und auch Tänze mit einem Engel hilfreich. Der Missbrauch hat in der Familie stattgefunden und somit ist der Schutzort verletzt und konnte durch den Tanz „von Zuhause in die Welt losziehen und zurückkehren, wann immer die Person mag und neu los fliegen“ etwas heilen.
- Krafttänze, Tänze, die zu sich geführt haben. Biodanza hilft gut, zu sich selbst zu kommen.

- Ganz klar, die Person kann aber keinen benennen. Tänze zum sich erden, wieder im Hier und Jetzt ankommen.
- Die Person kann das nicht auf einzelne Tänze beziehen, sondern eher auf den Kontext, wie sie in Tänze hineingeht. Hat sie die freie Wahl und die Möglichkeit zu sagen, wie weit sie sich einlassen möchte. Sie liebt die harmonische Opposition, weil sie dann die Kraft spürt und Grenzen setzen kann. Und sie mag kreative Tänze, weil sie dann in der kindlichen Energie ist und es unbedarft ist. Wenn die Person die kindliche spielerische Energie halten kann, geht sie frei in jeden Tanz.
- Die Person hat immer dieses „Ich mach es einfach.“ benutzt und eine Rolle gespielt. Sie wusste um ihre Attraktivität und hat da ihre Sicherheit rausgezogen. Lasziv zu sein war für die Person eine sichere Brücke, ohne Herz und ohne Sinnlichkeit, wie eine leere Nuss.
Geholfen haben ihr Tänze der Erlebnislinie der Affektivität, Wiederbeelterung, eine Berührung zu erfahren, wo niemand etwas sexuell von der Person will, sondern eine Berührung zu erfahren, die einfach nur schön ist. Dadurch konnte sie sich in ihrem Bedürfnis nach Berührung und Herzöffnung selbst erleben. In der Erlebnislinie der Sexualität durfte sie erfahren, dass Lust schön und nicht schmutzig ist. Tänze oder die Ermutigung der Leitung, Nein sagen zu dürfen, zu bestimmen was für die Person jetzt gerade gut ist, waren sehr hilfreich.
- Der Tanz von Nähe und Distanz ist nach wie vor hilfreich für die Person, weil es darum geht, mit einem guten, sich stimmig anfühlenden Abstand zu spielen und darüber dem wahren, momentanen Bedürfnis auf die Spur zu kommen.
Langsam aufeinander zugehen ist angenehmer und für sie gesünder als zu schnell in den körperlichen Kontakt zu gehen – ein Tanz der Kreativität war/ist angenehmer als gleich eine rhythmische Synchronisation. Mehr Lerneffekt steckt aber in der rhythmischen Synchronisation.
Das Fließen zu zweit in den Zwischenräumen ohne Berührung.
Grundsätzlich „absichtslose“ Berührungen findet die Person schön, wo kein Wollen dahinter steht.
Tänze für sich alleine sind gefahrloser und angenehmer als jeder Tanz zu zweit.
Das imaginäre Sprengen von Ketten, Aufblühen, und alles, was die Kräfte entfesselt, hilft ihr sehr. Sie muss spüren, dass sie Kraft hat und kein Opfer ist, das ausgeliefert ist.
- Erdige Feuertänze liebt die Person, das Feurige, das Stampfen auf die Erde und das kraftvolle in den Körper kommen. Das war eine ganze neue, positive Erfahrung, dass diese Kraft in der Person sitzt.

**Frage 3: Gibt es Tänze, die für dich heute noch immer schwierig sind?
Was daran?**

- Schwierig findet die Person einen der Abgrenzungstänze, wo mit viel Kraft der eigene Raum verteidigt wird. Die Person hat dann das Gefühl, sie hat nicht die Kraft, dagegen zu halten und wird dann übermannt. Das triggert sie. Die Person hat damals versucht, sich gegen den Täter zu wehren und hatte nicht die Kraft/Macht dazu. Das bringt sie wieder in die Ohnmacht, in die Machtlosigkeit. Diesen Tanz mag die Person überhaupt nicht, es sei denn, er ist wirklich gut angeleitet (ohne Machtspiel). Für die Person sollte es eher ein Spiel mit den Grenzen sein (drücken, wieder nachlassen, wie weit öffne ich meinen Raum, wie weit darf ich in deinen eindringen, die Grenzen werden geachtet).
Tänze aus der Erlebnislinie der Kreativität, wo es in den Augen der Person darum geht, sich lächerlich zu machen, ekeln die Person an.
Reinwachsen musste die Person in Tänze wie z.B. dem Chef folgen, eine Gruppe anzuführen und dabei etwas Kreatives vorzumachen.
Die Person fühlt sich nicht mehr authentisch, wenn sie etwas für sie Lächerliches vormachen soll, was der Rest dann nachmacht.
Das Spielen ist für die Person eine Herausforderung, vielleicht weil die Person nie Kind sein durfte, sondern schnell erwachsen werden musste und weil sie vom Vater immer lächerlich gemacht worden ist.
Eine unbekümmerte Albernheit kommt jetzt erst im Umgang mit den eigenen Kindern.
- Ja und nein. Die Person hat gelernt, den Widerstand zu begrüßen, das Chaos zu tanzen und auszudrücken. Wenn es schwierig wird, verstummt die Person manchmal, kippt weg und kommt nicht mehr zurück.
- Die Person hat mehr Schwierigkeiten mit fließenden Tänzen. Lange Blicke, Berührungen, Nähe, langes Halten waren am Anfang sehr schwierig. Das hat sich aber durch die Integration in die Gruppe mit der Zeit gelöst.
Die Person liebt Trance-Tänze, doch gleichzeitig sind das die, die sie am schnellsten „raus hauen“ können, sie geht dann in die Dissoziation.
- Keine mehr, die Person kann heute vor der Gruppe sein, frei reden, ist nur etwas nervös. Das war früher nicht der Fall, das hat sich durch Biodanza geändert.
- Am Anfang fiel der Streicheltunnel schwer, das hat sich sehr gewandelt in Genuss. Und das Nest fiel am Anfang schwer, die Person hat sich unwohl gefühlt und mochte die Nähe nicht. Der Tiger, das sich verteidigen, für sich einzustehen und die eigene Grenze zu zeigen, fällt noch immer schwer.
- Tänze mit engem Körperkontakt mit dem anderen Geschlecht und besonders 5er-Gruppen, wo die Person in die Mitte „muss“.
Tänze zu zweit mit dem andern Geschlecht mit Blickkontakt.
- Tänze der Erlebnislinie Sexualität mit Wasser-Charakter, da dies für die Person übergriffig ist.

- Tänze, bei denen die Person um eine Person des anderen Geschlechts werben soll, oder wo sie sich zeigen soll mit ihren Wünschen und Bedürfnissen. Tänze, in denen es darum geht, sich abwechselnd zu zeigen und wieder zurückzunehmen, dies verunsichert sie.
- Tänze, bei denen sich die Person zeigen muss, wirklich sich selbst, nicht in einer Rolle, sind noch immer schwierig, dann wird sie innerlich wieder das kleine Kind. Ekelig findet sie die Tänze, bei denen das eine Geschlecht im Kreis tanzt und das andere Geschlecht antörnen soll. Diese Art von Sexualität (Vamp) ist bei der Person noch immer als schmutzig eingeordnet. Wenn sie sieht, wie das vorgemacht wird, fehlt ihr ein wichtiger Bestandteil von Sinnlichkeit und auf Augenhöhe sein mit dem anderen Geschlecht.
- Für die Person liegt es an den anwesenden Menschen. Wenn da eine sehr dominante, unachtsame Person des anderen Geschlechts dabei ist, mag sie z.B. keinen Streichtunnel. Es ist auch nicht leicht für sie, von „irgendjemanden“ am Ende eines Streichtunnels in Empfang genommen zu werden. Sich darauf einzulassen, zu Atmen und zu Fühlen und sich zu Bewegen ist herausfordernd.

Frage 4: Welche Musik hilft, welche eher nicht?

- Bei Flamenco oder brasilianischer Musik fühlt sich die Person sehr in ihrem Körper zu Hause und landet in ihrer Sinnlichkeit.
Didgeridoo-Musik, die etwas von Trance hat, lässt die Person weg driften, da ist sie auch schon dissoziiert. Sie hat Angst, die Kontrolle abzugeben. Trance-Musik geht gar nicht.
Das Lied Sacrifice von Sinnead O'Connor rührt einen tiefen Schmerz in der Person an.
Die Person braucht, um in die eigene Essenz einzutauchen, eher Lieder ohne Text, weil sie einige Sprachen kann und so immer irgendetwas versteht und dann in den Kopf statt ins Gefühl geht. Oder der Text holt die Person so ab, dass sie plötzlich einen ganz anderen Tanz tanzt.
Manche deutschen Lieder, die die Eltern gern gehört haben, wecken bei der Person teilweise negative Kindheitserinnerungen.
- Dies kann die Person nicht wirklich beantworten.
Ihr tut Trommelmusik gut, sie erdet sie und vermittelt Kraft und Tiefe.
- Der Person helfen lange Stücke, die genießt sie. Je nach Tagesform triggert mal das, mal was anderes, ist hier ein Widerstand, da ein Türöffner.
- Lebendige, verspielte Musik hilft.
- Da die Person die Musik spürt, ohne sie mit dem Kopf wahrzunehmen, kann sie daher wenig dazu sagen.

- Auch nach 5 Jahren intensivem Biodanza tanzen kann die Person diese Frage für sich schwer beantworten. Sie hat zuerst die sehr langsamen Tänze, die eventuell sehr hilfreich waren, abgelehnt, da sie sie kaum aushalten konnte, weil sie ja fühlen sollte. Durch die Abwechslung, die immer wieder ausgesprochene Einladung und die Poesie wurde es für die Person machbar.
- Hilfreich ist alles von Heavy Metal über Klassik, Ambient, Chillout, epische Musik, Soundtracks, Filmmusik, Musik, die auf die Gefühlswelt positiv wirkt. Nicht hilfreich ist unrhythmische Musik, Jazz.
- Die Person hat sich eine musikalische Hausapotheke als Trostmusik erstellt mit Stücken aus dem Repertoire Wiederbelebung, gehalten werden, Zärtlichkeit, nachnähren, ausruhen. Diese Musik braucht sie regelmäßig, wickelt sich eine Decke, hat dadurch Halt, dadurch ist das kleine Kind in ihr gehalten. Sie erinnert sich dann auch, was und wann sie dazu getanzt hat. Diese Musik holte die Person aus der Rolle der Laszivität, die sie immer eingenommen hat, raus. Die Person war auf der Suche nach Zärtlichkeit und Herzensverbindung und diese Musik hat ihr gut getan.
- Hilfreich ist Musik, wo der untere Körperbereich animiert werden soll, sich zu bewegen wie z.B. Blues, lateinamerikanisch, wo das Feuer entfacht wird, rhythmische erdige Tänze mit Trommeln, Trommelmusik mit Leichtigkeit (Trompeten, Flöten), Musik für die drei Zentren.
- Kraftvolle Musik mit Erdung, aber auch mit Luft, Leichtigkeit mit Kraft und verspielte Musik mag die Person gern.

Frage 5: Welche Erlebnislinien fallen dir leicht, welche sind schwierig für dich?

- Vitalität tanzt die Person gern, stößt aber an körperliche Grenzen und muss auf Selbstregulation achten. Kreativität mag die Person überhaupt nicht. Da verdrückt sich die Person gerne mal aufs Klo. Transzendenz mag die Person sehr gern, hat aber in letzter Zeit Schwierigkeiten damit, weil sie für spirituelle Energie sehr empfänglich ist. Sie verliert die Erdung, den Halt. Sie hat das Gefühl, sie löst sich in alle ihre Zellen auf. Sie genießt den Zustand des Aufgelöstseins, braucht aber unendlich lange, um wieder im Hier und Jetzt, bei sich anzukommen, braucht dann Erdung. Affektivität und Sexualität kann die Person sehr gut und mag sie auch sehr. In der Affektivität fühlt sie sich zu Hause. An die Sexualität hat sie sich immer weiter ran getraut und ausprobiert und ist so da rein gewachsen und empfindet sich heute als sinnliche Person. Sie hat die Sinnlichkeit durch Biodanza wiedergefunden und genießt es, ein sinnliches, lustvolles Wesen zu sein und sein zu dürfen.

- Transzendenz fällt der Person leicht, birgt aber auch die Gefahr des Dissoziierens. Mit Kreativität und Albernheit kann sie nicht so gut umgehen. Da kann sie sich nicht reinfallen lassen. Vitalität ist immer gut. Mit Affektivität und Sexualität kann sie jetzt gut umgehen, die Feststellung, dass sie das genießen kann, war ein großer Schritt, dass sie da loslassen kann in der Vertrautheit der festen Gruppe.
- Kreativität und Transzendenz fallen der Person besonders leicht, in der Affektivität fühlt sie sich zu Hause. Sexualität und Vitalität sind manchmal sehr schwer. Es ist sehr gemischt – manchmal erlebt sie auch darin schon Freiheit und viel Freude. Solange es um Genuss geht, machen diese beiden Erlebnislinien Freude.
- Der Missbrauch war gar nicht die größte Verletzung. Sondern das nicht erkannt werden, als zärtliches und kreatives Wesen wirklich gewollt zu sein. Sich zeigen, kreativ zu sein, vor der Gruppe zu singen, sind ihr sehr schwer gefallen. Die Person ist erstaunt, dass die Erlebnislinie der Sexualität nicht die ist, die ihr schwer fällt. Ihr natürliches Wesen dahinter, das zarte kreative Kind ist beschädigt worden, nicht der Körper. Die Unschuld, einfach so zu sein und sich so zu zeigen, wie sie ist, das ist beschädigt worden, das ist zutiefst verunsichert worden. Dadurch, dass die Kreativität in der Kindheit nicht richtig oder nur bewertend gefördert wurde, sie nie Wurzeln zu Vater und Mutter gespürt hat, fällt ihr die Kreativität sehr schwer.
- Vitalität fällt der Person durch den geschützten Raum leicht, sie kann sich gut darauf einlassen und einladen, was da kommen mag. Bei Kreativität hat sie manchmal Widerstand, das Gefühl, sie muss das jetzt machen und will es aber nicht. Es fällt ihr dann schwer, bei sich zu bleiben und zu sagen, dass sie das nicht will. Bei der Affektivität kommt es sehr auf die Leitung und die Gruppe an, kleiner und intimer macht es überschaubarer und die Person kann dann gut dabei sein. Die Person schätzt beim Biodanza den Raum für Sexualität. Transzendenz fällt der Person eher schwer.
- Kreativität fällt am leichtesten, Vitalität auch, Affektivität mal leicht mal schwer, Sexualität fiel am Anfang sehr schwer, doch das hat sich geändert, Transzendenz ist am schwersten, weil da die Erde fehlt.
- Außer Sexualität sind alle Erlebnislinien leicht. Bekommt die Person dort die kindliche Qualität hin, geht diese auch. Am liebsten mag sie Kreativität und Transzendenz.
- Dazu kann die Person nicht viel sagen. Am meisten Angst hatte sie vor der Sexualität, aber als sie sie durchlebt hatte, war es im Nachhinein auch besonders schön.
- Das kann die Person nicht sagen.

- Leicht waren Vitalität, Affektivität, Transzendenz. Schwer fielen Kreativität (die Person spürt einen Block in sich, das ändert sich gerade auch ohne Biodanza, da sie die Kreativität jetzt technisch auslebt) und Sexualität (Ängste eingegraben).

Frage 6: Wie geht es dir beim Biodanza mit deinem Körpergefühl?

- Das empfindet die Person unterschiedlich. Als sie mit Biodanza angefangen hat, fühlte sich der Körper sehr eckig an. Die Person hat immer gerne getanzt, doch Biodanza ist anders und sie hat sich am Anfang sehr ungelenig gefühlt. Die Integration der 3 Zentren hat der Person sehr geholfen, sich in den Einklang zu bringen. Sie tanzt den Tanz gern wenn sie das Gefühl hat, es läuft nicht rund. Es ärgert die Person, dass sie bei der Vitalität an ihre körperlichen Grenzen stößt. Sie würde gern machen, kann aber nicht. Wenn sie Affektivität tanzt, dann ist sie total im Gefühl und im Körper zu Hause. Es ist dann total egal, ob jemand zuschaut, sie ist dann ganz bei sich und fühlt sich schön beim Tanzen.
- Das hat sich nach und nach etwas besser eingestellt, ist aber auch heute noch nicht selbstverständlich vorhanden. Die Person ist da sehr leicht ablenkbar.
- Die Person hat durch Biodanza wieder ein Körpergefühl bekommen. Als Kind hatte die Person sich von ihrem Körper verabschiedet und konnte ihn durch Biodanza wieder wahrnehmen. Dies war teilweise schwierig, weil die damit einhergehenden Gefühle für sie neu waren. Doch dann bekam der Körper einen Ausdruck und es wurde plötzlich leicht.
- Nach einer Vivencia geht es der Person deutlich besser mit dem Körpergefühl. Sie hat sonst ein gestörtes Gefühl zum Körper, fühlt sich nicht wohl in der Haut und möchte ihn streckenweise auch gar nicht spüren. Das verliert sich im Tanz und bringt Leichtigkeit. Dadurch vergisst die Person die Ablehnung des eigenen Körpers, sie löst sich auf.
- Da die Person mit Teilen des eigenen Körpers noch unzufrieden ist, sind da noch Baustellen.
- Biodanza hat der Person sehr geholfen, überhaupt in ihr Körpergefühl zu kommen. Vor allem, weil es nicht mit dem Kopf funktioniert, sondern weil sie einfach machen muss. Im Tanz ist das Körperempfinden sehr intensiv. Wenn die Person vorher wissen würde, was kommt, würde sie vermutlich Angst haben, aber so macht sie einfach mit und empfindet es als gut.
- Das immer wieder erinnert werden, was Körper und Gefühle betrifft, die Impulse unterstützen die Person sehr beim Biodanza. „Bin ich im Kopf, was spüre ich, was nehme ich wahr?“

- Das Körpergefühl verbessert sich jedes Mal, wenn die Person Biodanza tanzt, sie fühlt sich präsenter und nimmt die Körperempfindungen besser wahr, fühlt sich mehr geerdet, mehr bei sich, mehr zentriert.
- Die Person erlebt ihren Körper als angenehm, relativ beweglich und hat Freude damit. Manchmal empfindet sie ihren Körper auch etwas zu schwer. Sie wäre gern leichter bei den Lufttänzen und nach außen-gerichteten Vitalitätstänzen.
- Ohne oder mit wenig Kleidung durch einen Gang zu gehen, hat große Scham bei der Person ausgelöst. Sie hat bei allen einen Makel gesehen, weil sie ihn auch an sich selbst gesehen hat. Erst als das aufhörte, konnte sie die Schönheit sehen. An anderer Stelle konnte die Person sich entkleiden, weil sie das Gefühl hatte, sie will das jetzt (Unschuld auf der Wiese). Die Person hat immer noch Scham, läuft nicht gern nackt herum, wo andere sich nackt bewegen. Da ist noch immer nicht die Unbekümmertheit zurückgekehrt.

Frage 7: Wie gehst du mit Berührungen um? **Gibt es schöne und unschöne?**

- Mittlerweile gibt es für die Person keine unschönen Berührungen mehr. Am Anfang von Biodanza war das anders. Die Person mag Berührungen sehr. Es gibt einen Unterschied zwischen berühren und anfassen. Solange es nur eine Berührung ist, ist sie für die Person absichtslos. Anfassen ist mit Absicht. Und wenn ein unangenehmes Anfassen passiert, dann zeigt die Person inzwischen Grenzen auf, früher hat sie das hingenommen. Es gab aber letztens eine Situation, die die Person als unschön empfand, es dann aber geschehen lassen hat, weil sie sicher war, dass das absichtslos war und sie die Kompaktgruppe nicht sprengen wollte. Im Nachhinein sind ihr dann einfache Lösungen eingefallen, wie sie ganz leicht für sich etwas hätte ändern können (Körpergewicht verlagern, Person hinter sich ein wenig auf Abstand schieben).
- Schöne Berührungen sind oftmals undifferenziert gewesen, konnte die Person aber auch im Zweierkontakt oder in der Gruppe (einer in der Mitte wird von den anderen berührt) als heilsam wahrnehmen. Berührungen der Finger oder Hände waren angenehm. Sie konnte zum Schluss sogar Kontakt unterhalb der Hüfte zum Partner zulassen und hat diesen genießen gelernt. Rücken an Rücken mit einer großen Person des anderen Geschlechts, die unachtsam und wild getanzt hat, wurde als sehr unangenehm empfunden. Eine Hand des anderen Geschlechts, die im Kreis immer wieder an den Po gerutscht ist, fand die Person unangenehm und musste sie sogar 2x wegnehmen.
- Generell mag die Person Berührungen sehr gern. Es gibt keine Berührung, die nicht schön ist. Es kann eher mal sein, dass es zu viel wird. Und es gibt Menschen, wo die Person Berührungen als unangenehm empfindet. Die Person betrachtet es als Übungsfeld, dann Stopp zu sagen, ohne in einen Groll oder eine Wertung zu kommen. Sie schätzt dieses Übungsfeld sehr.

- Unschöne Berührungen sind welche, die übergriffig werden oder an Körperstellen gehen, die tabu sind, die Person hat sonst breite Grenzen. Schöne Berührungen sind langsam, zart, bisschen fester, halten, feste streicheln, dass man sie spürt, Massagen.
- Das ist auch ganz von der Person, mit der getanzt wird, abhängig. Das ist eher eine Schwingung, die als übergriffig erlebt wird, nicht allein die Berührung. Aber der Po ist für die Person eher tabu.
- Berührungen am Körper oder Becken sind nicht so intensiv wie im Gesicht, da ist die Person empfindlicher und hat größere Schwierigkeiten. Das ist grundsätzlich aber auch immer tagesformabhängig. Es gibt Tage, da mag sie Berührungen und Tage, da geht sie ihnen absolut aus dem Weg und nimmt sich mittlerweile den Freiraum, da auch rauszugehen.
- Berührungen empfindet die Person grundsätzlich als schön. Zu Beginn fand sie die Kuschelrunden und auch ganz enge Berührungen als sehr schwierig, wusste nicht, wie viel sie sich fallen lassen darf und ob sie das überhaupt wollte. Aber das ist mittlerweile kein Problem mehr. Das hat viel mit Vertrauen zu tun.
- Über Auge und Herz sind Berührungen ganz einfach, weil die Person dann die Regulation und den Abstand hat. Schwierig sind Streicheltänze. Bei einer klaren Ansage der absichtslosen Berührung kann die Person sich darauf einlassen, sonst ist sie in Alarmbereitschaft.
- Die Person liebt Berührungen und sie kann auch schön berühren auf eine ganz energetische Art. Sie spürt Resonanz, wann was wo dran ist. Und dadurch, dass sie es spürt, fließt die Energie. Dann ist es ein Genuss für beide Seiten, in vollkommener Achtsamkeit. Berührungen, die floskelhaft sind (bei Umarmungen das Tätscheln), mag sie nicht und sagt das inzwischen auch. Zu feste Umarmungen, die einsperren, wo es nicht im Feedback ist, mag die Person auch nicht. Diese Art berührt zu werden gingen gar nicht mehr, die Person hat sich deshalb sogar vom Partner getrennt. Im „Feedback sein“ ist ein schöne Tür, die Biodanza da aufgezeigt hat, was da alles möglich ist.
- Die Person mag mittlerweile Kontakt an den Händen / über die Hände (rhythmische Synchronisation), Handrücken ist auch schön und Harmonische Opposition. Rücken an Rücken ist sehr angenehm. Kontur geben (und empfangen) findet sie sehr angenehm, solange Brust und Schambereich ausgespart bleiben und das klar angesagt ist. Unschön ist es, wenn es zu schnell geht, unachtsam und unklar in der Ausführung. Wenn jemand zittrig oder flattrig ist, fühlt sich das doof und unangenehm an. Die Person ist eher jemand, die trotzdem geschehen lässt und nichts sagt. „Kaninchenstarre“ und innerliches Weggehen sind dann die Tendenz. Im Zug / Samba zu 5 sucht sie eher das Dichte und den Halt über Körperkontakt darin. Unangenehm ist, wenn keine halt gebende Verbindung herzustellen ist.

**Frage 8: Wie geht es dir generell bei Tänzern
mit dem gleichen Geschlecht? Was fühlst du?**

- Die Person tanzt total gerne mit Personen des gleichen Geschlechts, wenn es achtsam ist. Sie hat auch dort schon Übergriffigkeit erlebt, die allerdings nicht immer sexuell war.
Sie tanzt mit dem gleichen Geschlecht auch total gerne sinnlich, denn es hat dann einen anderen Charakter: zwei tanzen erotisch miteinander, zeigen der anderen Person, wie schön sie die andere Person und sich finden und gehen wieder auseinander ohne weitere Gedanken daran.
- Damit fühlt sich die Person total gut. Es fällt ihr leichter als Tänze mit dem anderen Geschlecht.
- Mit dem gleichen Geschlecht tanzt die Person sehr gern. Gleichgeschlechtliche Berührungen sind im Alltag ja eher selten. Die Personen des gleichen Geschlechts fühlen sich toll an, aber einige sind auch sehr scheu und haben Berührungsängste, dann weiß die Person nicht, wie weit sie sich fallen lassen darf.
- Es zieht die Person seit jeher eher zum gleichen Geschlecht hin, weil sie sich sicherer fühlt. Oft hat sie sich bewusst und aktiv das gleiche Geschlecht ausgesucht, damit sie beim Tanzen entspannen und genießen kann.
Mit Beckentänzen kommt sie aber auch an Grenzen beim gleichen Geschlecht. Hier verändert sich seit einigen Monaten etwas und es kommt Heilung hinein und Entspannung.
- Mittlerweile kann die Person die eigenen Gefühle und die des anderen gut unterscheiden. Sie empfindet eine große Scheu beim anderen, ist vorsichtiger. Wenn der Partner Biodanzaerfahren ist, dann ist die Person ganz frei.
- Die Person fühlt angenehme Begegnungen und Verbindungen, kann erotisch mit dem gleichen Geschlecht tanzen, hat Spaß dabei und ist ganz frei.
- Für die Person ist es immer abhängig von der Person, mit der getanzt wird. Mal kann es inspirierend und sehr gefühlvoll und zärtlich sein. Auch bei Personen des gleichen Geschlecht hat sie schon mal das Gefühl von Übergriffigkeit.
- Das findet die Person spannend und ist neugierig.
- Das war anfangs sehr ungewohnt, das macht man ja sonst nicht. Die Person fand das im Laufe der Zeit richtig klasse, eine schöne, neue Erfahrung. Das hat was von Verbundenheit, Geschwisterlichkeit. Da ist was ganz Positives daraus gewachsen. Die Person fühlt die gleiche Wellenlänge und kann dort wirklich sein, wie sie will. Da ist sie einfach nur im Tanz.
- Die Person liebt sie. Sie liebt die Sinnlichkeit, die sie dann manchmal spürt.

**Frage 9: Wie geht es dir generell bei Tänzern
mit dem anderen Geschlecht? Was fühlst du?**

- Mittlerweile fühlt sich die Person mit dem anderen Geschlecht sehr wohl, sucht sich immer häufiger zum Tanzen das andere Geschlecht. Sie achtet aber schon sehr darauf, mit welcher Energie das andere Geschlecht mit ihr tanzt. Wenn es einfach nur absichtsloser Genuss ist, dann kann die Person sich super darauf einlassen. Wenn es allerdings vereinnahmend wird, dann geht die Person auf Abstand. Außerdem liest die Person die Blicke des anderen Geschlechts, kann da viel drin erkennen.
- Mit dem anderen Geschlecht mag die Person gerne feurige Tänze und auch die erotischen Tänze, weil man dann damit spielt. Bei den erotischen Tänzen muss ein gewisser Witz, Spaß bei sein. Wenn es in eine Ernsthaftigkeit geht, dann wird es schwieriger. Die Person hat von klein auf gelernt, dem anderen Geschlecht gegenüber eine gewisse Rolle zu übernehmen und das passiert auch hier immer wieder.
- Dort ist die Person sofort unter Spannung – meist unangenehm ist der Normalzustand. Sie wird unsicher, manchmal hilflos. Bei einem Tanzwochenende im Dezember 2020 gab es ein erstes Erleben von Natürlichkeit und Stimmigkeit. Die Person wünscht sich, es bleibt so: „Die Person ist entspannt im Tanz und Umgang mit dem anderen Geschlecht, Mann/Frau steht nicht mehr im Vordergrund, sondern Mensch/Mensch oder Seele/Seele.“
- Die Person ist dort vorsichtiger. Dort zeigt sie den undifferenzierten Eros nicht so, ist dort auf der Hut. Wenn die Person das ganz zeigt, hat sie die Erfahrung gemacht, dass das andere Geschlecht sich verliebt und anfängt zu „kleben“. Und das will sie nicht. Wenn sie ihre kindliche Lebensfreude lebt und dann noch Sinnlichkeit dabei hat, ist das wie ein Aphrodisiakum. Das andere Geschlecht hat dann eine ganz andere Erregungskurve. Die Person ist noch beim „Schmetterling sein“, sich zeigen und das andere Geschlecht will viel mehr. Davon fühlt sich die Person komplett überfahren. Beim gleichen Geschlecht hat die Person da keine Angst.
- Früher hatte die Person große Probleme, den eigenen Gefühlen freien Lauf zu lassen, kann mittlerweile alles einfach da sein lassen und sich normal weiter bewegen und genießen und merkt, dass der Partner das dann auch genießt.
- Die Person kann das genießen, denn sie weiß, es ist ein geschützter Rahmen. Doch es gibt seltene Ausnahmefälle und sie kann dann „Nein“ sagen, weil es sich nicht stimmig anfühlt.
- Hier ist Neugierde da, aber auch Aufmerksamkeit, der prüfende Blick, wie ist das andere Geschlecht der Person begegnet (neugierig, verspielt oder gleich ganz viel Kontakt, übergriffig).

- Mit Personen des anderen Geschlechts tanzt die Person auch gern. Hier gibt es größere Unterschiede als zum gleichen Geschlecht. Das hängt viel von der Sympathie ab. Und von der Art, wie die andere Person einem begegnet: Wo Grenzen aufgezeigt werden oder wo die andere Person offener ist.
- Ein „generell“ gibt es da für die Person nicht, es ist total personenbezogen. Manchmal, vor allem zu Beginn der Biodanzzeit, war sie eher fixiert auf Personen des anderen Geschlechts und musste sich erst daran gewöhnen, nahe und sinnliche Tänze auch mit Personen des gleichen Geschlechts zu tanzen. Später hat sie es sehr genossen und gelernt, sich auch die „richtigen“ Personen des anderen Geschlechts auszusuchen.
- Hier ist der Körper sofort in einem Modus von Alarmbereitschaft. Die Sinne sind da viel angespannter und die Person braucht einige Energiewellen des Gegenübers, bis es zum Eigentlichen kommt: dem Tanz, der Absichtslosigkeit. Dann kann Entspannung passieren oder auch nicht.

Frage 10: Gibt es für dich einen emotionalen Unterschied im Kontakt zu Mann / Frau?

- Das Absichtslose ist zum gleichen Geschlecht mehr da, der Satz „Eros ist unschuldig“:
Wenn sie in dieser Energie tanzen kann, egal ob mit Mann oder Frau, fühlt sich die Person sehr wohl. Doch sobald es persönlich wird, es um die Person geht, dann fühlt sie sich nicht mehr frei. Es kommt der Person sehr darauf an, wie ihr gezeigt wird, dass sie begehrenswert ist, ist es ein Spiel mit der Lust, dem Genuss oder pures Verlangen.
- Zum gleichen Geschlecht fühlt die Person eine Geschwisterlichkeit, mag da sehr gerne auch mit kuscheln. Beim anderen Geschlecht bleibt die Person mehr in der Kontrolle.
- Für die Person ist eher der Mensch als Gegenüber in seiner Unterschiedlichkeit ausschlaggebend. Sie liebt einige Personen des anderen Geschlechts und einige lehnt sie ab, ebenso gilt dies bei Personen des gleichen Geschlechts.
- Den gibt es nicht mehr. Früher gab es beim gleichen Geschlecht die gesellschaftlich aufgesetzten Sachen: „Bin ich schwul/lesbisch? Was fühle ich da jetzt? Darf ich das fühlen? Darf ich mich hier wohlfühlen? Darf ich kuscheln?“
- Die Person ist beim anderen Geschlecht mehr angespannt, weil sie nicht weiß, was erwartet oder gewünscht wird. Das ist aber auch vom Partner abhängig. Manchmal ist da was in den Augen, was die Person abschreckt.
- Ja, gibt es. Es knistert doch mehr, wenn ein erotischer Tanz mit dem anderen Geschlecht getanzt wird.

- Das gleiche Geschlecht kann der Person nichts antun, beim anderen wäre das möglich.
- Definitiv! Das gleiche Geschlecht ist für die Person nachvollziehbarer, weil sie es besser verstehen kann. Bei dem anderen Geschlecht fühlt sich die Person häufiger verunsichert. In der emotionalen Tiefe ist das nicht so eindeutig, es gibt mit beiden Geschlechtern sehr tiefe Begegnungen, das hängt eher von der Gegenüber ab.
- Ja, den gibt es. Hier schätzt die Person Biodanza sehr, um dem Ganzen auf die Spur zu kommen. Und beide Geschlechtern zu hören, zu spüren, zu fühlen, einen geschützten Erlebnisraum zu haben. So ein Raum ist für die Person ein Geschenk, ihn aufzumachen, sich zu begeben und Blockaden aufzulösen.
- Ja. Die Person erlebt Geschwisterlichkeit mit dem gleichen Geschlecht und etwas Weiches im Wesen, was ihr gut tut. In Kontakt mit dem anderen Geschlecht ist sofort Unsicherheit da und viele offene innere Fragen, die sie im Tanz bewegen und auch befangen machen. Sie hält sich eher zurück und wenn Kontakt, dann „spielt“ sie. Sie versucht auch, sich nichts anmerken zu lassen. Das andere Geschlecht kommt ihr oft wie ein „außerirdisches Wesen“ vor – etwas, was nicht ihres Gleichen ist und nicht ihre Sprache spricht.

Frage 11: Nimmst du deinen eigenen weiblichen und männlichen Anteil wahr und an?

- Die Person hat vor Biodanza sehr den gegengeschlechtlichen Anteil gelebt, weil er Schutz geboten hat, weil die Person dadurch immer die Kontrolle hatte. Inzwischen tritt der gleichgeschlechtliche Anteil immer mehr in den Vordergrund, jetzt wo die Person ihre Sexualität, Sinnlichkeit und Lust immer mehr annehmen und in ihr Leben integrieren kann. Es fängt an, sich auszubalancieren, auch dadurch, dass sie in der Familie die Kinder immer mehr loslassen kann und nicht mehr soviel managen und organisieren muss. Erkennen kann die Person die Anteile inzwischen gut, im Annehmen übt sie sich noch.
- Die Person nimmt ihren weiblichen Anteil nicht an, ist da eher ablehnend. Die Person steht ihren Mann. Um die Weiblichkeit zu kommen, braucht sie leichte, luftige Tänze, weiche Bewegungen. Dann bekommt sie ein Gefühl davon. Die Person tendiert eher zu erdigen feurigen Tänzen, weil sie da mehr Kontrolle hat. Das ist eine andere Energie, wo sie sich sicherer fühlt.
- Da ist für die Person noch viel Spielraum. Da hat sie sich noch nicht viel mit beschäftigt, eher mit Vater/Mutter bzw. Mann/Frau sein, aber nicht mit den Anteilen in sich. Sie ist zu wenig in Kontakt damit.
- Der Person sind die Anteile noch nicht ganz klar bewusst und sie ist noch auf dem Weg der Selbstwahrnehmung.

- Ja. Eher die männlichen Anteile. Das Aktive, kämpferische, zielgerichtete Yang und die Power. Weiblich und hingebungsvoll ist schwieriger, aber geht auch. Im Tanz auf dem Wilde-Herzen-Festival haben wir den weiblichen und männlichen Anteil systemisch getanzt. Das hat der Person gezeigt, dass das Weibliche ihr viel mehr Aufmerksamkeit und Achtung braucht und wünscht. Sie sind noch nicht ganz „ausgesöhnt“.
- Der Person sind die männlichen Anteile (20-30%) nicht so bewusst wie die weiblichen Anteile (60-70%). Da ist noch Luft nach oben. Sie kann die ihr bewussten Anteile gut annehmen.
- Das empfindet die Person als sehr schwer. Ihre männliche Rolle fällt ihr auch sehr schwer. Es ist der Person nicht klar, ob es vom Missbrauch herkommt oder von der Persönlichkeit.
- Die Person nimmt ihren weiblichen Anteil an. Das konnte sie früher nicht so, da hat sie mehr den männlichen gelebt. Momentan nimmt sie den männlichen nicht so an, weil soviel Wut dabei ist und sie lehnt ihn ab, geht in die Dissoziation und spaltet ab. Doch der männliche Anteil würde die Person mehr in die Kraft bringen.
- Ja. (Diese Antwort kam sofort und ganz spontan)
- Das hat die Person bei Biodanza ein Stück weit gelernt.

Frage 12: Wie ist deine Wahrnehmung zu Nähe und Distanz beim Tanz?

- Generell kann die Person das gut wahrnehmen. Sie mag den Tanz mit der Herzverbindung durch das goldene Band, dabei mit Nähe und Distanz zu spielen und sich dabei zu spüren. Und der Tanz, bei dem die Person bestimmen kann, in welchem Tempo sich eine andere Person nähert (komm, stopp, komm). Sie nimmt Nähe und Distanz nicht mehr wahr, wenn etwas getriggert wird. Dann fühlt sie es nicht, dass da zu viel Nähe ist. Und manches Mal hält die Person aus der eigenen Angst heraus zu viel Distanz.
Die Person denkt, dass aber auch die jeweilige Gemütsverfassung der beiden Tänzer eine große Rolle bei der Wahrnehmung von Nähe und Distanz spielt.
- Wenn es sich gut anfühlt im Körper, kann die Person sehr viel Nähe zulassen. Aber nur in den Vivencias, da ist es ihr möglich. Oder die Person tanzt mit viel Distanz. Doch der mittlere Bereich fällt ihr schwer, es geht nur ganz nah oder entfernt. Sie kann aber über die Augen oder die Bewegung in Kontakt gehen.
- Die Person kann Nähe und Distanz wahrnehmen und diese auch regulieren.
- Entweder ganz viel Nähe oder ganz viel Distanz, das Mittelmaß fällt der Person eher schwer.

- Das ist ein immerwährendes Spiel mit beidem, die Person lässt sich führen, gibt sich hin, geht auch in die Führungsrolle, testet aus, nimmt es wahr und hofft bei Fehlinterpretation auf Rückmeldung.
Nähe: hat Grenzüberschreitungen erst im Nachhinein wahrgenommen.
Distanz: Sehnsucht zu jemandem und traut sich nicht.
- Die Person kann nicht gut zeigen, dass sie Distanz bräuchte. Sie steht in der Kompaktgruppe gerne außen. Es ist schon der Wunsch da, auch mal mittendrin zu sein, sie ertappt sich dann aber dabei, sich beim Zusammenkommen so viel Zeit gelassen zu haben, dass sie außen bleibt, damit sie die Kontrolle hat. Im Nest ist teilweise der Wunsch da, sich fallenzulassen, ein anderer Teil will die Kontrolle nicht abgeben.
- Biodanza war schon immer eine Herausforderung dahingehend und seit den Abstandsregeln durch die Corona-Situation ist es leichter für die Person geworden. Mit Abstand tut sie sich leichter.
Ansonsten findet sie tanzen generell als intim und nah und man/frau zeigt sich körperlich sehr ehrlich, weil der Körper nicht lügt und auch das zeigt, was man zurückhält.
Biodanza empfindet die Person als sehr nahes Tanzen ähnlich wie Tango und sie findet, es braucht Mut zu dieser Art Nähe und Wahrheit zuzulassen.
Gewissermaßen ist alles distanzlos, weil sie ins Erleben eintaucht. Auch wenn nicht jeder Tanz emotional unter die Haut geht.
- Die Person kann gut nah sein und ist das auch gern, sucht die Nähe. Da ist es für die Person während, wenn es das Gegenüber auch so kann. Bei Tänzen des Fließens (z.B. Umeinander fließen) macht sie sich überhaupt keine Gedanken über Nähe. Sie achtet aber darauf, Brust oder Geschlechtsorgane nicht zu berühren. Es tut der Person weh, wenn es eine nahe Übung ist und der andere Mensch ist nicht da, ist distanziert. Wenn sie mit dem gleichen Geschlecht tanzt, ist sie aufmerksam, selber nicht zu nahe zu kommen.
- Die Person holt sich über Augenkontakt ein Nicken oder ein Nein ab, das ist ihr wichtig. Oder sie fragt auch direkt, ob die andere Person Nähe mag oder nicht. Dann kann sie gut mit der Nähe sein und auch wieder da raus gehen. Es macht etwas mit der Person, ein Nein zu bekommen. Es kann manchmal ein heißes Eisen sein, wenn die Person noch nicht klar hat, was gut ist, sie braucht da viel Zeit.
- Dazu kann die Person nichts sagen.

Frage 13: Wie ist deine Wahrnehmung zu Nähe und Distanz zum anderen Geschlecht?

- Die Person kann das auch gut mit Personen des anderen Geschlechts wahrnehmen und tanzen, solange sie die Absichtslosigkeit spürt.
- Die Person ist dann erst mal ganz stark und lange Zeit im Beobachten. Sie spürt schon, dass es sie auch in das Energiefeld des anderen Geschlechts zieht, das belebt was in der Person. Doch meistens ist der Abend dann schon vorbei, bis sie soweit ist.
- Die Person hat den Eindruck, dass das andere Geschlecht manches Mal schon einen Zacken weiter ist und deshalb zu dicht kommt. Die Person empfindet das als unangenehm und will das gar nicht. Die Person nimmt Nähe und Distanz beim anderen Geschlecht bewusster wahr. Hier ist die Person aufmerksam, dass das andere Geschlecht nicht zu nahe kommt.
- Je näher um so mehr Spannung ist vorhanden. Für intime Tänze wählt die Person ungern das andere Geschlecht und wenn, dann nicht jeden anderen Menschen. Generell ist es ihr immer zu nah.
- Die Person erlebt dort oft wenig Distanz, sieht es aber auch als Möglichkeit, sich auszuprobieren, dort hineinzugehen, im geschützten Raum. Sie merkt aber immer wieder, dass ihr Begegnungen zu dicht sind und sie das eigentlich gar nicht möchte, kann dies aber nicht kommunizieren und drückt es weg. Sie geht voll und ganz auf die Bedürfnisse der anderen Person ein oder was sie glaubt, was deren Bedürfnisse sind, und will diese erfüllen.
Die Person hat sich z.B. bei einer Situation bei Küssen in den Nacken nicht distanzieren können und wurde einfach nur stocksteif.
- Da ist die Person oft auf unsicherem Eis unterwegs. Sie ist sehr schüchtern und braucht erst mal einen sicheren Impuls von ihrem Gegenüber, eine Erlaubnis sozusagen. Das hat wieder mit Vertrauen zu tun, dann kann sich die Person besser zeigen.
- Die Person empfindet hier mittlerweile keinen Unterschied mehr.
- Dazu kann die Person nichts sagen.
- Die Person schätzt das Gegenüber erst ab, wirkt es ungefährlich, kann die Person gut mit Nähe und Distanz spielen und wahrnehmen, was beim Gegenüber passiert.
- Wenn es sich gut anfühlt im Körper, kann die Person sehr viel Nähe zulassen. Aber nur in den Vivencias, da ist es ihr möglich. Oder die Person tanzt mit viel Distanz. Doch der mittlere Bereich fällt ihr schwer, es geht nur ganz nah oder entfernt. Sie kann aber über die Augen oder die Bewegung in Kontakt gehen.

Frage 14: Gibt es da Unterschiede zu den einzelnen Personen des anderen Geschlechts?

- Das ist personenabhängig. Es gibt z.B. einen Mann, der zu viel Sehnsucht nach Nähe aussendet, er ist dabei zwar absichtslos, ist aber vereinnahmend und das ist der Person zu viel
- Ja. Es gibt Tanzpartner, zu denen die Person ein ganz tiefes Vertrauen hat. Es ist etwas ganz anderes als mit jemandem, den die Person nicht so kennt und da ist sie dann ganz viel im Kopf, am abchecken.
- Ja. Jeder berührt die Person innerlich anders.
- Ja auf jeden Fall, riesige Unterschiede, je nach Typ.
- Ja, das ist eine Lernerfahrung gewesen. Die Person kann bei manchen die Nähe gut zulassen, bei anderen fühlt sich das eher nicht stimmig an. Sie hat diesen Unterschied früher aber gar nicht wahrgenommen.
- Da gibt es ganz klare und jede Menge Unterschiede, je nachdem was sie von der anderen Person wahrnimmt. Dann macht das System entweder auf oder zu.
- Ja.
- Die Person hat immer noch viele Bewertungsmuster und fühlt sich beim einen wohler, versucht aber, da wertungsfreier reinzugehen, von dem, was der Mensch ausstrahlt, und nicht, was er nach außen darstellt.
- Ja, sehr! Sympathie und Vertrauen spielen eine sehr große Rolle.
- Ja, das hat für die Person mit der Feinheit des Kontaktes zu tun, wie kontaktfähig die Person des anderen Geschlechts ist. Manchmal ist es auch äußerlich, dass die Person sich vom anderen Geschlecht abgestoßen fühlt (Geruch, mit den Augen verschlingen). Die Person war manchmal perplex, wie zielstrebig das andere Geschlecht einen bestimmten Kontakt wählte. Das hätte sie sich selber nicht getraut und empfand sich dann selbst als schmutzig, als Mensch, den jeder haben kann. Sie musste erst lernen, dass sie das durfte und dass es keine negativen Folgen für ihr Ansehen hatte.

Frage 15: Wie stehst du zum Thema Grenzen?

- Grenzen sind generell sehr wichtig. Dabei haben die Tänze der Abgrenzung der Person auch sehr bei geholfen, sie wahrzunehmen. Besonders gut hat ihr gefallen, den eigenen Raum um sich tänzerisch abzugrenzen und dann auszuloten, ob die Grenzen wirklich an der Stelle sind, ob sie starr oder flexibel sind.
Die Person empfindet es als ganz wichtig, nicht nur dem anderen Grenzen aufzuzeigen, sondern die sich selbst gesetzten Begrenzungen von innen heraus zu erweitern und den eigenen Raum größer zu machen. Dadurch kann sie anderen Personen auch mehr erlauben, einzutreten ohne dass sie gleich an ihr kleben, da der Raum ja groß geworden ist. Das hat sie im Biodanza gelernt. („Wenn du da vorne tanzt, bist du in meinem Raum, ich spüre dich darin, doch wir tanzen noch lange nicht miteinander.“)
Immer wieder die Frage zu tanzen: „Wo habe ich mir selbst Grenzen gesetzt? Wo stehe ich mir selbst im Weg?“ findet die Person sehr hilfreich für ihr Wachstum. Es geht darum, nicht nur die Abgrenzung, sondern auch die Eingrenzung zu erforschen.
Die Person findet Grenzen gut, doch sie sollten nicht starr sein, in beide Richtungen nicht. Denn heute gesetzte Grenzen sind vielleicht schon morgen ganz woanders. Und sich selbst immer wieder die Erlaubnis zu geben, dass gesetzte Grenzen sich jederzeit auch ändern dürfen.
- Die Person findet Grenzen gut. Wenn man sie setzen kann, ist das gut.
- Das ist für die Person ein lebenslanger Übungsweg, ihre und auch andere Grenzen überhaupt zu spüren, wahrzunehmen. Meistens bemerkt die Person erst, dass es so ist, wenn jemand weit über ihre Grenze gegangen ist. Doch es ist viel besser geworden.
- Grenzen setzen zu üben findet die Person wichtig und gut. Aus sich heraus Grenzen zu setzen fällt ihr sehr schwer, das macht sie entweder wenig oder viel zu spät.
Manchmal ist aber auch gut, seine eigenen Grenzen mal zu überwinden. Das sichere Gefühl dafür kann die Person aber noch weiter ausbauen.
- Grenzen sind ganz schwierig für die Person. Biodanza ist der Raum zum üben und spüren, was Grenzen anbelangt. Sie schätzt auch hier den geschützten Raum sehr.
- Manchmal scheint und fühlt die Person sich grenzenlos. Das Wort „Nein“ fällt nach wie vor schwer, das ist aber im Laufe der Jahre schon besser geworden. Sie kann sich nach wie vor eher schlecht abgrenzen und fühlt sich unwohl beim Nein sagen. Im Minotaurusprozess sind Rituale zum Thema Grenzen für die Person absolut relevant.
- Das findet die Person wichtig, es muss Grenzen geben, Biodanza kann nicht grenzfrei sein, das kann im Bezug auf Missbrauch tiefste Traumatisierungen auslösen.

- Findet die Person sehr sehr wichtig. Es fällt der Person schwer, anderen Grenzen zu setzen, besonders den Menschen, denen sie nahe steht. Sie steht sich oft selbst im Weg und setzt sich selbst Grenzen, wo vielleicht gar keine sein müssten.
- Die Person mag Grenzen und auch wieder nicht. Sie hat sich als Schutzprogramm die Grenze gut gesetzt und bevor jemand an sie herankommt, muss schon einiges passieren, wird erst geprüft. Das nicht mögen rührt von der Mutter her, die die Person zu sehr eingegrenzt hat.
- Die Person ist so dankbar, was sie beim Biodanza alles über Grenzen erfahren durfte. Es geht darum, sie zu spüren, zu benennen und zu halten. Die Person darf das und muss es, weil das Gegenüber keine Ahnung hat, wo die Grenzen sind. Die Person muss immer noch lernen, wie sie diese Grenzen liebevoll kommuniziert. Sie zieht immer wieder Grenzverletzer des anderen Geschlechts an und muss immer über die Art, wie sie Grenzen setzt, lernen, damit sie eingehalten werden. Die Person kann in manchen Situationen (z.B. wenn sie liegt) keine Grenzen setzen. Die Person hat sich diese Grenzverletzung beim Biodanza viel zu oft gefallen lassen, konnte nichts sagen und ist in die Dissoziation gegangen. Sie hat danach lange damit zu tun gehabt, weil sie nichts gesagt hat. Die Person erlebt beim Kontakt im Feedback und beim Grenzen setzen noch viel Unsicherheit. Das ist wichtig und die Person darf das auch, darf sich das erlauben. Biodanza mit der Oppositionsübung oder der Tiger waren da sehr förderlich, Zeichen zu geben, dass es ernst ist, eine Klarheit in die Aussage zu bekommen. Das Gegenüber braucht das auch. Es ist erlaubt, die Person darf eine Situation verlassen. Biodanza hat der Person geholfen, etwas neu in die Zellen zu schreiben, sie kann nun dieses Körpergedächtnis abrufen. Wenn es im Leben ein Situation gibt, fällt der Person oft eine Biodanzaübung ein, wo sie das schon mal erlebt hat. Und hat deshalb das Vertrauen, dass das Verhalten richtig ist.

**Frage 16: Nimmst du deine Grenzen wahr
und kannst du sie auch setzen?**

- Die Person kann das immer besser. Sie ist durch Biodanza immer selbstbewusster geworden. Besonders der Satz „Es ist kein Nein für dich, sondern ein Ja zu mir.“ ist ein Leitsatz für die Person, der es ihr sehr erleichtert, Grenzen zu setzen. Er gibt ihr die Erlaubnis, nein sagen zu dürfen.
- Schwer, ... zu spät, ... damit verbunden ist immer das Gefühl, die anderen sind wichtiger. Dieses Gefühl ändert sich aber durch häufigeres Biodanza tanzen immer mehr.
- Meistens zu spät, doch manchmal kann die Person Grenzen setzen. Sie übt.



- Die Person übt es jeden Tag immer neu und es wird besser, natürlich auch durch die Übung im Biodanza.
- Manchmal nimmt die Person sie wahr, manchmal auch nicht. Es fällt ihr schwer, sie zu setzen.
- Mal mehr, mal weniger, das ist von vielen Umständen abhängig. Bei dem Bereich, der den eigenen Missbrauch betrifft, kommt bei der Person erst später eine Reaktion. Sie kann mittlerweile aber sagen, dass das nicht ok war, dass sie da nicht nicht berührt werden möchte, kann im stehenden Kreis (Netz, Kompaktgruppe) eine fremde Hand anders zu platzieren. Es hat sich verbessert, könnte noch besser sein.
- Die Person kann für sich ziemlich gut Grenzen setzen, vielleicht zu gut. Es geht aber nicht bei Dingen, die die Person in die Ohnmacht bringen.
- Die Person spürt es erst mal nicht, wenn die eigene Grenze erreicht ist und geht erst mal darüber. Es dauert eine ganze Weile, bis sie es fühlt und bis dann Worte kommen und sie sich abgrenzen kann. Sie nimmt ihre Grenzen zu 10% wahr.
- Immer öfter, viel öfter als zuvor. Inzwischen nimmt die Person sie wahr und hat manchmal Angst, sich dafür einzusetzen, ist hinterher total traurig und redet danach mit dem Menschen darüber, dass sie es nicht gemacht hat. Die Person will aber auch ausprobieren, nicht gleich bei jeder Grenze Nein sagen, nennt das Forschungsfeld. In diesem Forschungsfeld traut sich die Person, Grenzen auszuloten und darüber zu reden. Sie hat gelernt, hier immer mehr darauf zu hören, was das Herz spricht. Dadurch fällt es ihr leichter, die Berechtigung zu finden, eine Grenze anzusagen.
- Nein, das kann die Person nicht wirklich gut. Oft fällt es ihr erst im Nachhinein oder wenn sie zu Hause ist ein. Es ist ihr in dem Moment nicht so wirklich bewusst, sie nimmt es für sich nicht wahr. Die Person kann in einer vertrauten Gruppe mit den Grenzen experimentieren.

Frage 17: Wie ging es dir mit den Tänzen der Abgrenzung?

- Mit einigen Tänzen ging es ihr gut. Sich z.B. beim Krieger in der Präsenz und Kraft zu spüren und die eigene Grenze zu halten, war für die Person ein Schlüsselerlebnis. Diesen Tanz hat die Person gut mit in den Alltag nehmen können, gerade den Kindern gegenüber.
Mit anderen Tänzen, wo die Person sich übermannt und überrannt fühlt, kommt sie nicht klar, mag sie auch nicht, weil sie in ihre Ohnmacht reinkommt.
Auch der Tanz, wo einer in der Mitte seinen Raum mit aller Kraft behaupten muss, sich mit aller Macht gegen die Eindringlinge/Angreifer wehren muss, löst in der Person sofort Panik und Machtlosigkeit aus.

- Zuerst fiel es der Person schwer, anderen eine Grenze zu zeigen, da sie Angst hatte, andere zu verletzen, bis sie bemerkt hat, dass sie ja sonst sich verletzt. Die Person findet diese Tänze ein gutes Übungsfeld.
- Die tun der Person allesamt sehr sehr gut: Tiger, Opposition, maximale Ausdehnung, Raum nehmen. Die Person liebt diese Tänze, sie stärken sie und fördern sie in der Identitätsfindung.
- Die findet die Person wichtig und gut und besonders hilfreich, aber auch besonders schwer. Es gibt aber Unterschiede. Wenn die Person das in der Gruppe tut und alle das machen, genießt sie diese Tänze. Es geht hier eher um die persönliche Grenzsetzung, die schwer fällt.
- Diese mag die Person.
- Die Person empfindet es als ungewohnt. Wenn sie eigene Grenzen noch nicht wahrnehmen kann, ist es schwer welche zu ziehen. Das ist von vielen Faktoren abhängig: „Wie ist das Umfeld da? Wie bin ich da? Was nehme ich gerade wahr? Kann ich mich voll einlassen?“ Die Abgrenzungstänze sind hilfreich, weil man dadurch lernen kann, eine Grenze zu setzen und Stopp zu sagen.
- Da kann die Person gut in ihre Energie kommen und ihre Kraft ausdrücken. Das macht ihr dann richtig Spaß, zu wissen, dass um das Ausdrücken geht.
- Da war was Spielerisches, die Person mag raufen, Widerstand, dagegen halten. Die Person war in Kontakt mit der Kali-Energie (Was nicht taugt, zack weg). Diese Energie erlebt die Person als sehr klar und kriegerisch. Im Leben muss die Person mit dieser Energie allerdings Maß halten. Die Tänze der Abgrenzung haben die Person durch die Körperspannung und die Geste „Bums“ (der Druck bei der harmonischen Opposition) bestärkt im Stark sein. Dieser Bums hatte lange Zeit aber auch eine zerstörerische Komponente dahinter, weil die Person aus der eigenen Verletzung heraus reagiert hat und damit den Tanzpartner/die Tanzpartnerin verletzt hat. Irgendwann hat die Person aufgehört, diese Tänze aus dem Schmerz heraus zu machen, sondern mit Liebe. Die Liebe für das Gegenüber und für sich mit drin zu haben, hat viel geholfen. „Hier ist die Grenze, dahinter beginnst du. Ich achte dich und du achtest mich.“ Die Person ist von der Verletzung und Aggression in eine gute Selbstbehauptung verknüpft mit dem Herzen und der Lebendigkeit gegangen.
- Das war ein sehr gutes Übungsfeld für die Person, doch diese Tänze fallen der Person nicht leicht. Der Tiger ist noch immer eine Herausforderung. Der Krieger fällt da leichter.
- Gut, weil es da erlaubt ist, Grenzen zu setzen, es machen dann ja alle. Die Person genießt es dann und ist in ihrer Kraft. Sie spürt, wie gut ihr das Abgrenzen tut, die positive Kraft, welche Power dahintersteckt, das Selbstbewusstsein. Es ist gut, dazu immer mal wieder aufgefordert zu werden und das für sich zu erfahren.

**Frage 18: Gibt es Trigger in Form von Worten /
Tänzen / Musik / Handlungen? Wenn ja, welche?**

- Trigger-Tänze sind die, bei denen die Person in eine Ohnmacht kommt, z.B. Abgrenzungstänze, wo der eigene Raum verteidigt werden soll, Trance-Tanz. Trance-Musik, die Person mag den Beat nicht und hat Probleme, die Kontrolle abzugeben aus Angst vor Dissoziation.
Trigger Handlungen sind, wenn jemand in den Raum der Person eindringt und sie sich nicht dagegen wehren kann.
Trigger-Worte sind z.B. „Vater“, „Mutter“, weil dort noch ein großer Bedarf an Auflösung alter Themen vorhanden ist. Daher war die Wiederbeelerung am Anfang ein No-Go, heute hat die Person den tieferen Sinn darin erkannt, dass die Eltern bei diesem Tanz die Eltern sind, wie sie hätten sein sollen, liebend, wertschätzend, wohlwollend, beschützend.
Es gab einen Satz der Leitung, durch den bei der Person gleichzeitig zwei Traumata getriggert wurden und die Person in Schmerz und Tränen gefangen war. Weder die Gruppe noch die Leitung haben es gemerkt und sie aufgefangen. Sie hatte monatelang damit zu kämpfen, weil sie damit völlig überfordert war. Die Person konnte ein halbes Jahr nicht mehr tanzen, weil das Vertrauen in die Leitung und auch in die Gruppe erschüttert war.
- Ja, die gibt es auf allen Ebenen. Da werden Emotionen getriggert.
- Das Lied „Bomba“ haben die Lehrer der Person mittlerweile auf ihren Wunsch aus Programm genommen.
„Sicherheit“ ist manchmal ein Reizwort.
Durch die Gasse/Tunnel gehen und erotisch berührt werden hat die Person sehr oft vermieden. Getragen werden von mehreren Menschen geht noch nicht (erinnert die Person an Krankenhauserlebnisse).
Tanz der Hingabe zu zweit.
Tanz für den anderen (wenn das Gegenüber das andere Geschlecht ist).
- Bei Musik nur, wenn das Lied mit einer Person assoziiert wird.
Wenn die Person das Gefühl hat, sie muss was machen, wenn es nicht als Einladung formuliert wird, das ist ein Trigger: „Jeder Zwang hat seine Not.“
- Wenn die Person lasziv sein soll und sich dann schmutzig fühlt (Tanz der Männer/Frauen).
- Der Minotaurus hat die Person im Vorfeld extrem getriggert, vor allem, weil sie nicht wusste, was kommt. In den Ausdruck der Wut und der Kraft zu kommen, triggert die Person, besonders, wenn sie Wut von jemand anderem erlebt, aber auch, wenn sie selbst in die Wut kommen (soll)! Wenn der Person beim Tanzen die Tränen in die Augen schießen, dann war da was. Wenn die Person sieht, was andere miterleben, erinnert sie das an ihre eigene Geschichte.
- Die Worte „du musst“. Wenn die Person hört oder versteht, dass es keine andere Wahl gibt, damit kann sie nicht umgehen.

- Trigger sind vielfältig und nicht auszuschließen, doch durch die poetische Sprache sind sie für die Person selten.
Es gibt für die Person ein Lied, das sie in ihrem Leben an besonderer Stelle gehört hat, welches sie sofort umwirft und die Tränen hervorholt.
- Ja, gibt es, aber die Person weiß nicht, wie sie sie beschreiben soll, da sie subtil sind und in Räume katapultieren, die die Person aus einer tieferen Vergangenheit kennt.
Handlungen von Ablehnung und Nicht-Wahrgenommen-werden, bei denen die Person meint ,nicht wahrgenommen zu werden, ein Gefühl von „muss wieder alles alleine schaffen, keiner will hier Kontakt mit mir“.
Eine Veränderung ist festzustellen. Die Person geht da anders mit um, sie ist früher darin versackt. Heute nimmt die Person diese Gefühle wahr, macht aber trotzdem weiter.
- Es gab viele Trigger und der Person ging es streckenweise richtig schlecht. Besonders am Anfang gab es zum einen die Faszination und die Neugier und gleichzeitig am nächsten Morgen das Entsetzen darüber, was die Person da gemacht hat. Es fühlte sich morgens wie nach einem Filmriss an, wie wenn man getrunken hat und nicht mehr weiß, was man getan hat. Das war alles sehr mit Scham und Unsicherheit behaftet. Es war ein Prozess, ein Weg, damit klar zu kommen, dass da gar nichts Schlimmes passiert.
Es gab heftige Trigger, wo die Person noch wochenlang mit zu tun hatte. Und auch einen, wo nichts mehr ging und die Person nicht mehr laufen konnte und fast zwei Stunden brauchte, bis sie wieder Schritte machen konnte.
Die Trigger lassen sich nicht festmachen, es passiert einfach von jetzt auf gleich. Es gab auch Situationen, wo es reichte, einfach in die Energie des Kreises einzutauchen und die Person driftete innerlich weg.
Die Person sieht hier eine große Verantwortung für die Leitung, denn keiner hat ja auf die Stirn geschrieben, was er/sie erlebt hat, jeder hat seine Geschichte.



Frage 19: Wie geht es dir mit Trance-Tanz?

- Es wurden bei einer Vivencia mal 2-3 Trance-Stücke gespielt, die die Person in der Losgelöstheit sofort in die Kindheit und den Missbrauch katapultiert haben. Zu der Zeit hat der Missbrauch fast immer mitgetanzt. Dieses Erlebnis hat verursacht, dass die Person keinen Trance-Tanz mehr machen will, wenn dann höchstens als Engel im Außen. Und selbst da löst diese Musik eine große innere Unruhe in der Person aus, sie fühlt sich unter Strom. Und dieses Gefühl mag die Person überhaupt nicht. Die ganze Zeit mit verbundenen Augen zu tanzen mit dem Vertrauen darauf, dass aufgepasst wird, dass nicht passiert, das ist für die Person unmöglich. Sie hat selber als Engel schon beobachtet, dass andere Engel eben nicht schnell genug zur Stelle waren und es z.B. durch einen rudernden Arm eine Ohrfeige gegeben hat. Wäre die Person an dieser Stelle gewesen, hätte die Ohrfeige sie wieder in den Missbrauch katapultiert. So einer Situation möchte die Person sich bewusst nicht aussetzen.
- Dort hat die Person total Probleme, einzutauchen. Der Trance-Tanz war für die Person pure Folter, besonders durch die Musik, aber auch durch die Orientierungslosigkeit, den Kontrollverlust und das Gefühl, keinen Platz zum Sein zu haben, überall wurde sie geschlagen und weggekickt.
- Das hat die Person noch nicht oft gemacht, findest es vom Ansatz und von der Durchführung super, Trance ist ein guter Zustand.
- Sehr gut! Die Person kann die Tiefe genießen und sich je nach Rahmen gut einlassen.
- Trance-Tanz mag die Person, weil sie dann weg driftet (von der Realität) und das empfindet sie als total schön.
- Die Person liebt es, ist ganz schnell drin, liebt es, da oben (im sphärischen Raum) herum zu schweben, da sie sowieso nicht so verwurzelt ist, schwebt dadurch aber auch auf und davon. Es besteht eine große Gefahr, dass sie dann abdriftet. Hat davor einen großen Respekt, aber auch eine große Sehnsucht danach. Sie vermutet darin etwas Altes, Dissoziatives.
- Die Person hat einmal Trance-Tanz gemacht. Mit großem Vertrauen zur Leitung und dem Wissen, dass Nachbetreuung möglich ist, kann sich die Person dem hingeben. Sie hat schon sehr ekstatische Momente erlebt.
- Der erste Trance-Tanz ist der Person überhaupt nicht gut bekommen. Die Musik war sehr herausfordernd und sie war „abgespaced“, wollte gar nicht mehr zurück in den Körper. Die Person war danach sehr verwirrt, hat geweint und musste erst Mal etwas essen. Sie hat über eine Woche gebraucht, bis das alles wieder komplett weggegangen ist.
Die Person hat dann Trance-Tanz erst mal gemieden. Beim zweiten Mal waren die Symptome dann ganz abgemildert. Die Person würde heute einen Trance-Tanz mitmachen, ist aber doch vorsichtig.

- Beim Trance-Tanz kann die Person nicht die Kontrolle behalten. Sie hat ein einziges Mal Trance-Tanz gemacht und ist zusammengebrochen, hat es auf die Musik geschoben.
Sie hatte sich total auf den Trance-Tanz eingelassen, auf den Musik-Rhythmus, war ungeschützt und offen und hatte dann das Gefühl, ein Musikstück schlägt auf sie ein. Die Person war total erschüttert und hat seitens der Engel keine Hilfe erfahren, weil auf das Handzeichen lange nicht reagiert wurde. Sie fühlte sich bei der Musik total ungeschützt, überfallen, überfordert und es wirkte wie eine Retraumatisierung. Dann bei sich zu bleiben, niemanden zu beschuldigen, zu akzeptieren, dass immer wieder im Leben etwas Unangenehmes passieren kann, wo man keine Kontrolle hat, ist der Weg.
- Da kann die Person nichts mit anfangen, sie kommt nicht in Trance und vermutet, dass sie nicht genug loslassen kann.

Frage 20: Hat es Situationen beim Biodanza gegeben, wo du dissoziiert bist?

- Ja, bei einer Trance-Musik während einer Vivencia, da ist die Person in den Missbrauch rein gerutscht. Und es gab eine Situation, wo ein Teilnehmer die Person an den Täter erinnert hat. Dieser Teilnehmer kam, als er sich einen gegengeschlechtlichen Tanzpartner suchen sollte, auf die Person zugerannt und die Person wurde steif wie ein Brett und hat nur noch geschrien und war nicht mehr in sich.
Ein gegengeschlechtlicher Partner hat bei einem Tanz, wo es um Berührungen ging, eindeutiges Verlangen gezeigt, die Person ist daraufhin auf Abstand gegangen und hat sich steif gemacht, doch die andere Person hat diese Signale/vorher gesetzten Regeln missachtet und weitergemacht. Da hat die Person gänzlich die Kontrolle über sich und die Situation verloren, wo erst das Eingreifen und liebevolles Kümmern der Leitung die Person wieder zurückholen konnte.
Die Person hat unterschiedliche Arten von Dissoziation beim Biodanza erlebt:
 - nicht mehr in sich zu sein, sondern das Ganze von außen anschauend
 - in der Situation verharrend und sich gedanklich ausklinkend, z.B. Einkaufszettel machen
 - Sprung in die Vergangenheit und den Missbrauch
- Beim ersten Minotaurus mit einem Ritual des nackt gestreichelt Werdens. Die Person dissoziiert dann in eine Rolle der Überlegenen, die Person, die die Macht hat.
Eine andere Form war, sich nur in einer Rolle der sinnlichen Person auf Nähe einzulassen, nicht als die Person selbst. Die Person hat dabei dann aber die traurige Erfahrung gemacht, dass sie nicht gefunden hat, was sie suchte, eine wirkliche Begegnung. Diese Rolle hatte sich die Person schon in der Jugend zugelegt, weil sie so die Erfahrung gemacht hat, attraktiv zu sein und dazu zu gehören.
- Ja, mehrmals (Jahresgruppe, Ausbildung und Festival).

- Oh ja, zu Beginn, durch starke Eifersuchtsgeschichten, dadurch war die Person in ihre Welt gefallen und nicht handlungsfähig.
- Ja, mehrere und auch richtig stark.
- Minotaurus! Und bei besonders intensiven Phasen, wo die Gruppe ganz tief gegangen ist.
- Ja, es könnte mit Ablehnung von Personen zu tun haben, auf die die Person zugegangen ist. Ist dann dissoziiert und mochte sich gar nicht mehr anfassen lassen. Die Wahrnehmung war dann anders, eingeschränkt. Es gab dann aber jemanden, der trotzdem eingeladen hat, die Hände zu nehmen und dann konnte die Person sich wieder darauf einlassen.
Die zweite Dissoziation war beim Trance-Tanz.
- Sexualität beim Tanz ist immer ein schwieriges Thema, besonders mit Personen des anderen Geschlechts. Früher hat die Person den Körper verlassen. Heute ist sie nicht immer handlungsfähig, kann es aber schneller registrieren.
- Die Person erinnert sich besonders an ihre erste Dissoziation, wo sie bei einer Ferienvivencia mitgetanzt hat, die nicht für Anfänger gedacht sein konnte. Der Schlüsseltanz war im Sitzen mit drei Personen, wo die Person in der Mitte von vorne und hinten gehalten wurde. Einer der Menschen war für die Person jemand, der Übergriffigkeit ausstrahlt. Dieser Person ist sie dann die nächsten Jahre ausgewichen. Die Person erinnert sich an andere Male, als sich für den Schlüsseltanz keiner fand und sie alleine blieb. Da fiel es ihr zunächst sehr schwer, sich bemerkbar zu machen.
- Ganz klar ja. Die Person ist erst vor kurzem drauf gekommen, dass sie viel öfter weg ist als sie dachte. Das hat sie sehr erschrocken. Sie hat gerade erst wieder erlebt, wie weit sie dann von sich weg ist. Das dann wirklich zu bemerken, ist „heavy“.

Frage 21: Was passiert in deinem Kopf beim Tanzen?

- Das kommt auf die Erlebnislinie an, bei der Kreativität tanzt der Missbrauch die ganze Zeit mit, weil die Person sich nicht gerne lächerlich macht. Bei der Vitalität sind viele Gedanken in Richtung Selbstregulation da, weil die Person sonst über die eigenen körperlichen Grenzen geht.
Außerdem ist es abhängig von der Verfassung der Person. Wenn sie sich nicht gut fühlt, ist sie im Beurteilungsmodus, am Abchecken, wer jetzt gut tut und wer nicht.
- Leider immer noch oft viel zu viele Alltags- und Ego-Gedanken.
- Mit einem seligen Gesichtsausdruck sagte die Person: Entspannung, Raum, Gefühl von sich ausdrücken, Freiheit, Lebendigkeit, Energie, im Schwung, in Bewegung, Freude, Kontakt mit sich selbst. Die Musik spricht Sinne an, die sonst brach liegen.

- Die Person versucht, immer den Kiefer locker zu lassen. Mit der Halswirbelsäule muss sie etwas achtsamer sein. Aber sie liebt die Segmenttänze Kopf und Schultern. Es dauert länger, bis die Gedanken so weit in den Hintergrund rücken, dass sie sich mit dem Rest des Körpers verbunden fühlt. Sie empfindet den Kopf/die Gedanken als stark und oft hinderlich.
- Lange Zeit war da ein „Wie finden mich jetzt die anderen?“. Und wenn es zwischen der Person und jemandem des anderen Geschlechts geknistert hat, war die Person angeknüpft an diese andere Person, hat abgecheckt, ob die andere Person sieht, wie toll sie tanzt. Und hat geprüft, ob die Person des anderen Geschlechts das mit anderen Personen genauso macht. Es war ein Allein-Anspruch da. Das ließ langsam nach, doch ganz frei ist die Person davon immer noch nicht. Andererseits ist eine direkte Aufmerksamkeit, wie z.B. dem anderen einen Tanz schenken, eher schwierig und unangenehm.
- Die Person ist erst noch im Alltag, doch ganz schnell taucht die Person in die Musik ein, dass sie endlich mal im Hier und Jetzt sein kann. Dann kommt sie in die Kraft und empfindet das als ein Geschenk, nicht anderes hilft so. Die Person kann alles vergessen, alles was Schlimmes wahr, und kann sich einlassen, was dann in dem Moment ist.
- Der Kopf wird frei und muss nicht soviel denken und es laufen angenehme Filme. Die Person hat früher, als sie in Situationen kam, wo es nicht mehr ging, Musik angemacht und so lange getanzt, bis sie sich wieder spürte. Dann konnte die Person wieder frei agieren.
- Eigentlich nicht mehr viel. Ein Unterschied zu Beginn und jetzt ist, dass die Gedanken weniger geworden sind. Sie tauchen noch auf, doch meistens nur als Wolken, die dann vorbeiziehen, die Person geht nicht mehr so darauf ein.
- Hoffentlich nicht so viel! Zu Beginn war die Person ganz viel im Kopf und hat sich immer gefragt, was die anderen von ihr denken und sich selber kontrolliert. Das hat sich aber jetzt aufgelöst. Die Phase der Regression in der Vivencia empfindet die Person als sehr hilfreich.
- Die Person wird beim Tanzen im Kopf frei, wenn sie richtig drin ist. Dann ist alles weit und leicht. Der Kopf hat eine Leichtigkeit.

Frage 22: Kannst du ihn abschalten?

- Es gelingt immer häufiger, den Kopf abzuschalten. Ganz leicht gelingt das in der Affektivität, weil die Person dann ganz in das Gefühl abtaucht. Dann denkt die Person nicht mehr, sondern nimmt eher ihre Gefühle wahr, beobachtet sich eher. Es hat schon Tänze gegeben, wo die Person nur noch Gefühl war.
- Ja, sie kann den Kopf dann abschalten.

- Nicht immer, bei der Kreativität ja.
- Das fällt der Person sehr schwer und gelingt selten.
- Abschalten kann man den Kopf erst nach jahrelanger Meditationspraxis. Die Person weiß nicht, ob man ihn überhaupt abschalten kann, hatte 1x eine solche Erfahrung (nicht beim Biodanza). Es wird möglich sein, dass zu lernen. Es ist möglich, ihn leise zu stellen.
- Immer besser, das erfordert Vertrauen.
- Es gelingt, aber nicht immer. Wenn die Person für sich tanzt, dann ja. Bei Paartänzen ist das schon streckenweise schwieriger, dann schaltet die Person den Kopf nicht ab, kann dann die Kontrolle über sich nicht abgeben.
- Nie ganz, vielleicht geht das auch gar nicht.
- Wenn es in Richtung Transzendenz geht, dann ja. Der Kopf der Person ist hyperaktiv und es gibt nur wenige Sequenzen, wo er mal nicht an ist. Das Bewerten von sich selbst und anderen ist weniger geworden.
- Zu 80% kann die Person den Kopf beim Tanzen abschalten.

Frage 23: Tanzt der Missbrauch mit oder kannst du Berührungen als absichtslos annehmen? (Bsp. Streicheltunnel)

- Früher war der Missbrauch im Kopf immer mit dabei. Da war Angst vor Verletzung, Grenzüberschreitung, etwas falsch zu machen, so sein zu dürfen. Der Missbrauch hat bei der Person ganz viel Minderwertigkeit ausgelöst, da der Täter die Person entwertet, wertlos gemacht hat. Doch die Person ist bei Biodanza immer selbstbewusster geworden und geht heute in eine Vivencia mit der Voraussetzung, dass Eros unschuldig ist. Die Person tanzt inzwischen frei und im Vertrauen. Sie kann im besten Fall sogar durch einen Streicheltunnel gehen und es vermischen, ÜBERALL berührt zu werden, weil sie sich sonst unvollständig fühlt. Meistens werden z.B. die Brüste ausgespart, die aber doch auch zum Körper gehören und Wertschätzung in Form von Berührung (nicht Anfassen) erfahren dürfen. Die Person durfte lernen, diesen Wunsch auch zu kommunizieren. Wenn die Person in einer Gruppe ist, der sie vertraut und in der sie sich wohlfühlt, kann sie jede Art von Berührung total genießen. Wenn dann doch mal was angestoßen wird, ist sie allerdings in Alarmbereitschaft.
- Der Missbrauch tanzt mit. In einer reinen gleichgeschlechtlichen Gruppe ist das anders. Wenn es gemischt ist, tanzt er zu 80% mit.

- Bei einer Person des gleichen Geschlecht können Berührungen als absichtslos angenommen werden, bei gut vertrauten Personen des anderen Geschlechts auch. Der Kopf weiß das alles, doch der Körper ist da aber trotzdem unsicher ab einem bestimmten Punkt (eine Berührung ist zu lang, ein Blick zu tief).
- Durch das große Vertrauen zu einer langjährigen festen Gruppe konnte die Person Berührungen als absichtslos annehmen und genießen. Sonst war das z.B. beim Streicheltunnel sehr präsent und sie war auf der Hut. Dank längerer Erfahrung mit Biodanza kann die Person heute positiv in Gruppen reingehen.
- Der Missbrauch tanzt fast immer mit. Die Person ist auf der Hut. Absichtslosigkeit hat sie selten erlebt. Um einen Streicheltunnel wirklich genießen zu können, braucht es vorher viele vertrauensfördernde Tänze.
- Die Person hat das latente Auf-der-Hut-sein immer mit sich geschleppt, das Gefühl nicht sicher zu sein in der Welt und beim Biodanza. Der Missbrauch ist in der Hochsensibilität mit drin. Sie glaubt nicht, dass das jemals ganz aus den Zellen rausgeht.
Es ist abhängig vom Gegenüber und der Art der Berührungen, inwieweit die Person sich einlassen kann. Die Person fühlt sich dadurch eingeschränkt, was die Hingabefähigkeit betrifft. Sie ist allerdings mutig, in Übungen reinzugehen, in denen? sie Vertrauen hat.
Sie musste aber feststellen, dass das Vertrauen in die Leitung nicht immer gerechtfertigt war und die Person sich im Bezug auf Retraumatisierung allein zurechtfinden musste.
- Die Frage ist super. Heute kann die Person Berührungen annehmen, wenn sie absichtslos sind.
- Die Person kann Berührungen als absichtslos annehmen, aber es gibt immer so Verdächtige, wo sie auf der Hut ist und diese umgeht. Sie sucht sich gezielt aus, mit wem sie in Verbindung geht. Sie setzt dann inzwischen mit „Vorsicht“ vorher eine Grenze.
- Der Missbrauch tanzt immer mit, gehört dazu, wird ein Leben lang da sein. Er geht immer mit, geht das ganze Leben mit, in jeder Situation, in der die Person ist, ist er da als tiefe traumatische Erfahrung.
Die Person kann das Trauma nicht wegmachen, sie kann damit leben, der Umgang damit ist anders geworden.
- Der Missbrauch tanzt vor allem bei der Wut und der Kraft mit, wenn es darum geht sie mal richtig auszuleben. Außerdem sind Streicheleinheiten im Gesicht schwierig.

Frage 24: Was machst du mit dem Schmerz, wenn er kommt?

- Früher hat die Person den Schmerz weggedrückt, weil die Person dachte, dass darf nicht sein und hat dort nichts zu suchen, weil ja getanz wird. Inzwischen lässt die Person den Schmerz raus und merkt, dass die Wellen, die früher riesig waren, immer flacher werden. Sie braucht nicht mehr so lange, um da wieder herauszukommen. Es sein denn, es ist etwas angestoßen worden, was ganz alt und noch nicht angeguckt worden ist. Aber die Person geht da durch, weil es sonst wiederkommt.
- Wenn die Person in den Prozess kommt, sind das tiefe Gefühle von Trauer. Sie muss dann schlimm weinen oder auch schreien. Wenn es kommt, lässt sie es zu und raus. Sie fühlt sich danach erleichtert.
- Es fällt der Person ganz schwer, den Schmerz zu spüren. Sie spürt, da ist ein Schmerz, doch da gibt es noch etwas größeres. Die Person ist dann der Schmerz und dann gibt es nichts mehr außer Schmerz. Und dann kommt sofort die Dissoziation.
- Die Person ist dann wie eine Katze, die sich unters Sofa zurückzieht. Die Person registriert, dass sie in die Lähmung geht, nichts spürt; sich nicht, nicht was sie möchte, den Kontakt nicht. Die Person konnte dann nur noch in die Abgrenzung gehen, die sich dann endgültig anfühlt. Die Schmerzreaktion ist ein Stück weit Dissoziieren. Nur langsam kann sie sich einer Person, mit der sie sich verbunden fühlt, im Schmerz anvertrauen, der Wunsch danach ist da. Die starke Strategie der Lähmung greift aber zuerst.
- Die Person hält den Atem an, hält es in Schach. Eventuell schaut die Person, ob sie der Leitung Bescheid geben kann. Sie spricht später mit einer vertrauten Person darüber. Manchmal könnte die Person schreien, tut es dann aber nicht.
- Da der Missbrauch bei der Person keine klare/bewusste Erinnerung ist und sie eher durch ihr seltsames Verhalten darauf gestoßen ist, kennt sie den Schmerz auch nicht als Gefühl.
Früher ist die Person bei Nähe sofort dissoziiert und hat alles über sich ergehen lassen. Dadurch hat sie sich auf die Suche gemacht, was mit ihr nicht stimmt. Die Person versucht heute zuzulassen, was da ist, es wahrzunehmen. Doch oft überrollt sie alles, sodass sie sich weg geheult. Es steigen die Tränen auf, doch der Schmerz verschwindet sekundenschnell dahinter, das Weinen bleibt, ohne dass die Person viel fühlt. Das hat sich in fünf Jahren Biodanza verändert.
- Mittlerweile umarmt die Person den Schmerz und lässt ihn zu, früher ist sie dagegen angegangen (das darf jetzt nicht sein, ich muss doch jetzt hier funktionieren, das darf alles nicht), es wurde immer schlimmer, schlimmer und schlimmer.

- Intuitiv versucht die Person, den Schmerz zu verbergen und durchlebt ihn still für sich. Sich darin zu zeigen, ist sehr schwer. Das geht nur mit Menschen, denen die Person vertraut und wenn sie das Gefühl hat, dass das Gegenüber das auch auffangen kann. Dann zeigt die Person ihren Schmerz.
- Schlucken, versuchen, sich nichts anmerken zu lassen. Der Kopf ist dumpf, benebelt und die Person geht in den Funktionsmodus und macht weiter in der Hoffnung, dass sich das dann wieder auflöst. Das geht während einer Vivencia besser, als wenn der Schmerz am nächsten Tag kommt und die Person dann damit alleine ist und nicht weiß, wohin.
Es gab oft Situationen, wo die Person während der Vivencia glücklich und beflügelt war, es ihr am nächsten Morgen richtig dreckig ging. Sie konnte dann auch nicht darüber reden, weil sie es nicht verstehen und benennen konnte. Sie konnte dann auch nicht die Leitung anrufen, denn „das macht man ja nicht“. Die Leitung hat genug anderes zu tun und kann nicht für jedes Wehwechen ein Ohr haben, das ist dann vielleicht zu viel. Was soll die Leitung tun oder sagen, wenn die Person selbst nicht mal sagen kann, warum es ihr schlecht geht. Die Person ist es gewohnt, damit zurecht zu kommen.
- Die Person kann den Schmerz mittlerweile registrieren, ihn nehmen und atmen...atmen...atmen.

Frage 25: Was kann dir dann helfen?

- Das ist abhängig von dem, was da angestoßen worden ist. Die Person wünscht sich jemanden an ihrer Seite, zu der sie eine Verbindung hat. Und dann einen achtsamen Kontakt, wo nicht sofort berührt wird, sondern vorsichtig erfragt wird, was die Person braucht, und diese dann selbst entscheiden kann, was ihr gerade gut tut. Inzwischen kann die Person das gut wahrnehmen und auch formulieren.
- Die Person hat sich manchmal gekniffen oder mit den Füßen gestampft, um sich zu spüren und wieder im Körper anzukommen. Und auf das zu fokussieren, was sie gerade sieht, z.B. da hängt ein Bild, da steht eine Flasche. Rescue-Tropfen hat sie immer dabei. Auf den eigenen Atem zu achten, hilft der Person.
- Sprechen! Kommunikation ist ein super Lösungsmittel. Weinen im Nachhinein oder wenn es passt und eine Assistenz zur Stelle ist, dass sich die Person dorthin zurückziehen kann. Leider ist die Tendenz in den Rückzug zu gehen oft stärker. Sie will niemanden belasten mit den eigenen „Dramen“.
- Der Tanz an sich, das in Bewegung bringen, dem Schmerz einen Ausdruck geben.
- Kraftvoll tanzen, Umarmungen, kuscheln helfen am meisten.
- Vertrauen - Mitgefühl - Halt - das Gefühl, aufgefangen zu werden - zu spüren, die Person ist nicht allein.

- Wenn es ziemlich heftig ist, beißt die Person sich selber in den Finger, um sich irgendwie zu spüren, sich wieder herzuholen. Oder das Bild von einem Sonnenaufgang, dass die Sonne immer wieder aufgeht, hilft ihr. Auch ein anderes Musikstück kann die Person dann da wieder rausholen. Ganz vertraute Person des gleichen Geschlechts würde die Person um Halt bitten. Halt bekommen tut gut und holt die Person zurück aus Dissoziation und Schmerz. Sich selbst die Erlaubnis zu geben, dass das so sein darf, das Vertrauen in den Raum, dass das so okay ist, ist sehr wichtig.
- Wenn es einen Tag später kommt, hält die Person den Schmerz aus. Es würde vielleicht gut tun, darüber zu reden. Die Person würde aber im Traum nicht auf die Idee kommen, mit jemanden aus der Gruppe oder mit der Leitung darüber zu reden, weil sie das ja früher auch nicht gemacht hat, da wiederholt sich was. Die Anleiterin hat für die Person etwas Mütterliches, Geborgenes und da vermischt sich was. Die Person konnte sich davon nicht ganz frei machen, obwohl sie es vom Kopf her besser weiß. Die Person hat dann Angst, dass sie dann nervt, dass das fehl am Platz ist. Die Person ist, wenn es ihr schlecht ging, der Leitung gegenüber in die Distanz, auf emotionalen Abstand gegangen. Streckenweise gab es Phasen der Ablehnung.
Normalerweise könnte es helfen, es anzusprechen, doch die Angst vor Zurückweisung, nicht verstanden werden, ist dann größer. Sie ist dann wieder drin in dem Alten, spricht es nicht an, macht es mit sich selber aus und nimmt sich selbst nicht so ernst.
Die Person hat phasenweise tanzen vermieden, weil es ihr dann zu viel war. Sie hat sich dann selbst ausgrenzt, kam in eine Wut „Fass mich bloß nicht an“.
Biodanza hat die Person aber auch an Schmerzen gebracht, die nochmal wichtig waren, für sich zu erkennen.
- Der Person hilft sehr eine stille Berührung ohne Bewegung. Eine „haltende Berührung“, weil sie sich dann wieder etwas spürt, z.B. am Arm, möglichst nicht zu nahe und nicht zu intim.
- Auf dem Boden liegt gibt Halt, den die Person damals nicht gespürt sondern sich allein gefühlt hat. Eine achtsame, ruhige Begleitung kann der Person helfen. Achtsam, indem die Begleitung auf keinen Fall Worte benutzt oder sie anspricht, sonst kommt die Person wieder raus aus dem Prozess, in den Verstand. Die Begleitung soll einfach da sein in einer ruhigen Präsenz, in der Nähe und die Person sehen. Nicht das Gefühl vermitteln, „Das müssen wir jetzt schnell wegmachen und weg trösten.“. Eine feste Umarmung, auch von beiden Seiten kann helfen oder dass eine Hand auf den Rücken gelegt wird. Es kommt aber immer darauf an, das ist gar nicht so einfach. Die Begleitung braucht da Intuition und Einfühlungsvermögen, weil es immer unterschiedlich ist. Mal reicht es, wenn die Person alleine diesen Prozess durchläuft und nur jemand in der Nähe ist. Es ist wichtig, dass die Person, die begleitetet, erst mal rein fühlt, bevor sie in die Handlung geht.

**Frage 26: Gab oder gibt es Tänze, bei denen du Scham empfindest?
Welche?**

- Ja, Tänze, wo die Person ihre eigenen Grenzen überschreiten und sich bewusst lächerlich machen soll (gespielt auf den Boden machen und es dann essen), vulgäre Tänze.
Am Anfang war es auch der Tanz „Frauen/Männer tanzen für das andere Geschlecht und machen sie an“. Das hat sich inzwischen geändert, weil die Person in ihrem Körper angekommen ist und sich nicht mehr vulgär zur Schau stellt, sondern sich zeigt in ihrer wunderschönen Sinnlichkeit und für sich tanzt. Sie will kein sabberndes Gegenüber, sondern wenn überhaupt auf Augenhöhe gesehen und bewundert werden. Sie sieht das andere Geschlecht als einen Beobachter, der gerade ein Geschenk, nämlich die Person, bekommt.
Wenn die Person sich beim Online-Biodanza selbst auf dem Monitor tanzen sieht, empfindet sie Scham, das findet sie fürchterlich, auch wenn sie weiß, dass ihre Bewegungen schön sind. Da ist der Verstand mit dabei. Wenn die Person viel schauen soll, kommt sie dadurch nicht ins Fühlen. Wenn sie sich selbst nicht sehen würde, wäre es vermutlich etwas anderes. Sie sieht sich beim realen Biodanza ja auch nicht. Die Person hat beim Online-Biodanza nicht die Aufmerksamkeit bei den anderen auf dem Monitor, sondern immer wieder bei sich selbst.
- Die Person hat schon Probleme damit, alleine in den großen Kreis zu gehen. Und sie fühlt sich mit den albernen Tänzen überfordert und weiß nicht, was sie da jetzt machen soll. Das sich wirklich zeigen (gesehen werden), bejubelt werden (im Gang) oder auf der Bühne stehen waren sehr herausfordernd. Das ist aber auch tagesformabhängig. Wenn die Person da richtig drin, kann sie darin richtig aufgehen und Spaß haben.
- Ja, gab es. Wahrscheinlich im Bereich der Sexualität, doch die Person kann sich nicht mehr erinnern.
- Es gibt keinen speziellen Tanz, die Scham kommt einfach. Es kann ein langsames oder auch ein schnelles Stück sein. Es ist an keine Musik gekoppelt. Scham ist ganz schnell da. Die Person schämt sich sogar manchmal, dass es ihr gut geht.
- Bei einem Tanz, Gefühle frei zu fühlen, sich selbst frei zu lassen, ist die Person zusammengebrochen und hat sich geschämt, versagt zu haben und Erwartungen der anderen nicht erfüllt zu haben. Kann die Person sich wirklich so zeigen, wie es in ihr aussieht? Das kindliche verspielte ist kein Problem, doch die sinnliche erwachsene Person schon, das könnte ja gefährlich sein.
- Die gab es: Krafftänze, die im Becken waren, wo man sein Becken geschüttelt hat, da ist am Anfang Scham entstanden, wenn alles anfang zu wackeln. Das war eine total beschämende Situation, die die Person oft vermieden hat oder nicht in die Kraft gegangen ist. Mittlerweile ist es aber egal.

- Sinnliche und erotische Tänze sind für die Person schambehaftet. Schon wenn Leitung ihre Hand auf den Schambereich legt und das Becken wiegt, das war zu Beginn sehr schambesetzt, denn so was tut man nicht in aller Öffentlichkeit. Heute genießt die Person es, sich auszuprobieren und zu schauen was passiert, wenn sie das Becken stark vor und zurück bewegt oder mit dem „Hintern wackelt“. Die Sprache zeigt es schon: mit dem Becken schwingen klingt viel netter, freundlicher mit sich.
- Ja, wenn die Person sich in ihrem Becken ausdrücken soll.
- Die Person empfindet Scham bei der Hingabe an die Erde, Geste der Selbstschenkung, beim sich selbst streicheln. Manchmal schämt die Person sich fremd.
- Ja, jemanden anmachen müssen, sich ausziehen und durch den Tunnel zu gehen, Bodypainting (das jemand so nah am eigenen Körper dran ist) und dass das hinterher gefilmt wurde. In die Mitte eines Kreises gehen und tanzen ging nur in einer Rolle (ich bin schön und toll).

Frage 27: Ist es wichtig für dich,
dass die Leitung deine Geschichte kennt?

- Vielleicht, das ist von der Gruppe abhängig. Und davon, wie die Person die Leitung wahrnimmt, ob sie damit umgehen kann, ob es eine Überforderung oder eine hilfreiche Information ist. Die Person hat schon die Erfahrung gemacht, dass die Leitung dadurch total nervös war und das Augenmerk nur noch darauf hatte. Andererseits ist es bei untereinander total vertrauten (kuscheligen) Gruppen für die Person wichtig, das vorher klar gemacht wird, dass hier eben nicht alles erlaubt ist, sondern Achtsamkeit ganz wichtig ist. Die Person kann mit ihrem Missbrauch inzwischen so gut umgehen, dass sie es ggf. selbst im Tanz der Worte anspricht, keine große Erklärung, nur dass sie sich Achtsamkeit, auch im Bezug auf Signale wünscht, weil sie Missbrauchserfahrungen hat.
- Ja, sehr! Die Person braucht das Gefühl „gesehen zu werden“. Sonst kommt sie nicht mehr. Sie sagt es nicht gleich zu Beginn, sondern etwas später. Es ist wichtig, Sicherheit zu haben und von den anderen auch verstanden zu werden, warum sie z.B. weint oder etwas nicht mitmachen will.
- Bei einer Ausschreibung mit einem spezifischen Thema, wo es in die tiefe Tiefe geht, dann unterstützt es die Person, wenn die Leitung um die Geschichte weiß. Wenn es eher neutral ist und die Person die Leitung nicht kennt, dann nicht, denn da braucht es ganz viel Vertrauen. Da tut der Person Blickkontakt ganz gut, weil es ihr gut tut. Und der Leitung auch, wenn sie weiß, dass die Person für sich sorgt.

- Beim Minotaurus ja, weil die Person sich wünscht, dass das Ritual gut für sie ausgeht. Es hat lang gedauert, sich überhaupt damit anzuvertrauen, weil die Person sich für den Missbrauch geschämt hat. Die Person hat Angst, dann beobachtet und „abgestempelt“ zu werden (das macht sie jetzt, weil....). Die Person wünscht sich von der Leitung, dass diese in Betracht zieht, es könnte so was sein, aber nicht schon im Vorfeld abgestempelt ist, sondern den Raum offen hält, für andere Möglichkeiten.
- Ja.
- Nein, das ist nicht wichtig. Es ist nur wichtig, dass das Gefühl vermittelt wird, mit allem aufmerksam zu sein, falls es eine Irritation geben sollte.
- Die Person denkt, dass das die Leitung vermutlich überfordern würde, sie baut auf die Eigenverantwortung der Teilnehmer, man kann nicht alles von den Teilnehmern wissen.
Wenn es Missbrauch ist, sollte man es vielleicht sagen, aber nur das „Ich habe Missbrauchserfahrungen“, wenn man sich traut, vielleicht sogar im Tanz der Worte.
- Mittlerweile, wo die Person sich selbst besser halten kann, ist es nicht mehr so wichtig und sie teilt das nicht mehr mit. Früher hat sie vor Wochenendseminaren sowie in der Ausbildung der Leitung gesagt, dass ihre Geschichte es ihr schwer macht, sich hinzugeben. In der Jahresgruppe des gleichen Geschlechts hat sie auch konkret gesagt, dass sie Missbrauchserfahrungen gemacht und viele Übergriffe erlebt hat.
- Das ist für die Person nicht wichtig, da sie davon ausgeht, dass eine erfahrene Leitung das sowieso sieht.
Die Geschichte ist nicht wichtig, wichtig ist zu lernen, reagieren und fühlen zu können.
Es hat der Person sehr gut getan immer wieder zu hören, dass sie eingeladen ist, gut für sich zu sorgen und dass sie sich immer abgrenzen darf.
- Nein, erst mal nicht, weil die Person jemandem erst mal neutral begegnen möchte, muss das nicht sofort preisgeben. Wenn sie länger bei einer Leitung ist, wenn eine Beziehung entsteht, dann würde die Person offener reden.

Frage 28: Was wünschst du dir von der Biodanza-Leitung im Bezug auf deine Geschichte?

- Die Person hat es schon häufig erlebt, dass in Situationen wo sie getriggert wurde, seitens der Leitung ein Übereifer stattgefunden hat, es wurde zu schnell angefasst oder auf die Person eingeredet. Wenn die Person getriggert wurde, ist sie aber nicht im Hier und Jetzt, sondern wieder klein und verletzt, sie ist dann meistens nicht in der Lage, zur Seite zu treten und von außen drauf zu gucken. Sie ist dann wieder das kleine verletzte Kind, was gerade nicht nachdenken und handeln kann, denn es erstarrt wieder. Sie wünscht sich dann Empathie und einen ganz achtsamen, vorsichtigen Kontakt von der Leitung. Vielleicht wäre es hilfreich, dass die Leitung sich vorstellt, da ist jemand auch körperlich verletzt, um einfach vorsichtig und achtsam zu sein.
Die Person wünscht es sich, von der Leitung gesehen zu werden in ihrem Schmerz und dass dieser Schmerz sein darf. Sie wünscht sich von der Leitung, mit ganz viel Fingerspitzengefühl eine Hand gereicht zu bekommen, um da wieder herauszufinden.
Jeder Mensch hat in so einer Situation unterschiedliche Bedürfnisse. Das erfordert von der Leitung ganz viel Einfühlungsvermögen und Intuition, um die passende Hilfe anzubieten und nicht einfach zu machen, denn das kann übergriffig wirken. Die Person findet es ganz wichtig, dass die Leitung sich eine Erlaubnis für Handlung einholt.
- Es sollte immer wieder zwischendurch betont werden, dass es ein geschützter Raum ist, ein Raum der Erlaubnis, aber auch mit Grenzen. Das hat der Person manchmal gefehlt. Sie hätte sich gewünscht, dass es manchmal erklärt wird, was Biodanza eigentlich ist. Die Person kann es nicht kommunizieren (und andere vielleicht auch nicht), dass die Achtsamkeit ganz wichtig ist und hätte sich dies von der Leitung gewünscht, dass dies immer mal wieder kommuniziert wird.
- Die Person wünscht sich, bei neuen Erfahrungen unterstützt zu werden und dass ihr Hilfestellung gegeben wird, wie sie diese machen kann. Sie wünscht sich, dass die Leitung ansagt, dass man ein Zeichen geben darf, wenn man nicht tanzen möchte, dass die Hand einer anderen Person an eine andere Stelle gelegt werden darf, wenn es für die Person unangenehm ist.
Die Art der Ansage bedarf aber einer großen Achtsamkeit, weil es Neue oder Missbrauche auch verschrecken kann.
- Dass die Leitung die Person beobachtet, wenn sie in den Prozess geht und falls es kritisch wird, einschreitet. Wenn z.B. die Begleitung nicht einfühlsam ist, die Leitung dazu kommt und die Person wieder raus bringt aus der Vergangenheit in die Realität. Oder wenn sie Anzeichen von Dissoziation zeigt.
Oder wenn es jemanden gibt, der/die in der ganzen Gruppe übergriffig ist, dass die Anleitung diese/n dann beiseite nimmt und Grenzen aufzeigt, um den geschützten Rahmen zu bewahren.

- Dass die Leitung Personen des anderen Geschlechts mit übergriffigen Tendenzen im Auge behält und auch mal zur Rede stellt. Hinschauen und auch mal eingreifen. Die Person hat mal erlebt, wie die Leitung unter vier Augen einen Mann gebeten hat, eine Frau zu fragen, was sie stört, warum sie den Kontakt meidet. Die Person wünscht sich Inspiration, wie sie sich abgrenzen könnte, dass die Leitung ab und an mal eine Geste vormacht und Beispiele bringt, um ein neues Verhalten zu lernen.
Die Person hat eine Abhandlung gelesen, wo die Dissoziation noch einmal klar beschrieben wurde. Dissoziation ist das Erstarren und nicht Wissen, wie reagieren und keine Sprache haben für die Gefühle, falls überhaupt etwas gefühlt wird. Und deswegen kann die Person sich selbst auch so schwer schützen, auch wenn sie sonst eine wortgewandte kräftige Person ist.
- Ein schön dekoriertes Raum ist nicht wichtig, sondern dass ein Herzraum geschaffen wird, wo alles da sein kann und darf. Offenheit und Freiheit, für das, was auch immer da ist. Menschlichkeit für sich selber, dass diese Momente sein können.
Die Leitung darf im Vorfeld mit der Bereitschaft da sein, dass das, was kommt, da sein darf. Und sie darf Vertrauen haben, dass die Gruppe mitträgt, damit die Leitung nicht in Stress kommt. Menschlich sein und sich nicht mehr abverlangen als sie geben kann, denn das ist dann spürbar.
Die Person kann Hilfe von der Leitung nicht annehmen, will keine Sonderbehandlung, die Leitung ist ja für die anderen da. Würde sich dies nur erlauben, wenn mehr Leitungen da wären und mehr Personen mit dem gleichen Thema, wo im Vorfeld speziell dazu eingeladen wird, sich bemerkbar zu machen, wenn Hilfe benötigt wird.
Wenn die Person von einem Erlebnis in der Vivencia mitgenommen ist, dann hätte sie gern jemandem, mit dem sie im Nachhinein noch sprechen kann, um zu verarbeiten.
- Die Leitung möge sich in Worten und Demos möglichst achtsam und klar fassen. Die Person hält entsprechendes psychologisches Hintergrundwissen für hilfreich und Sensibilität gegenüber dem Thema Traumatisierungen für wichtig. Es sollte aber nicht im Vordergrund stehen und dauernd als Gefahr im Raum wabern. Es geht ja um die Freude und darum, das Leben zu bejahen.
Die Erfahrung mit „pushen“ seitens der Leitung ging für die Person oft nach hinten los und hat nichts gelöst oder Gutes bewirkt. Eine für sie bessere Herangehensweise ist es, mehrere Möglichkeiten anzubieten bei Übungen mit körperlichen Kontakt. Bei Gruppentänzen ist eine vorherige klare Absprache über nicht-gewünschte Berührungen wichtig, die die Anleitung vorher auch fördern sollte. Also eine Wahl zu haben, ist für die Person sehr sehr wichtig. Die Leitung darf klar und deutlich ansagen, dass die Intimzone ausgespart wird oder dass die beschenkte Person das bitte selbst artikuliert.
Die Person braucht das, da sie sonst über ihre eigenen Grenzen geht. Die Person möchte aber zukünftig selbst für sich einstehen und wenn die Ansage fehlt, sich trauen, diese Ansage dem Gegenüber selbst zu machen.

- Die Fähigkeit aufzufangen, dass die Leitung Fein- und Mitgefühl besitzt, eine gewisse Sensibilität zu sehen, was bei der Person passiert. Auf der anderen Seite aber auch eine gewisse Stärke, die Person an ihre Grenzen zu führen. Das empfand die Person als hilfreich, weil sie dann entscheiden konnte, ob sie es ausprobieren möchte, ein Stück weit über diese Grenze zu gehen. Die Person findet Biodanza hier besonders gut, weil es einen nicht zwingt, etwas zu tun. Es konfrontiert einen, doch die Entscheidung ist einem selbst überlassen. Das hilft der Person, Vertrauen zu fassen. Es ist der Person ganz wichtig, dass das Thema Liebe, von Mensch zu Mensch, beim Biodanza Raum bekommt. Es ist wichtig, dass Biodanza-Anleiter dieses Herzgefühl ausströmen können.
- Darüber hat sich die Person noch nie Gedanken drüber gemacht. Sie wünscht sich nichts, macht Biodanza für sich. Die Person sieht darin eine Erwartungshaltung, die nur enttäuscht werden kann. Die Leitung ist für die Gruppe da, die Gruppe ist für die Betroffenen da. Die Person wünscht sich eine kurze Kontaktaufnahme von der Leitung, um zu checken, ob und was gebraucht wird.
- Dass der Prozess registriert wird und zum Ausdruck gebracht wird, dass die Leitung da ist. Dies muss nicht verbal sein. Dass sie, falls sie gebraucht wird, kommt. Es reicht, in dem Moment gesehen zu werden.

Frage 29: Was ist dir wichtig, worüber wir bisher noch nicht gesprochen haben?

- Die Person möchte noch mal betonen, dass nicht jeder Missbrauch gleich ist und dass jede Person unterschiedlich fühlt und unterschiedliche Dinge braucht. Dementsprechend kann sie sich von der Leitung nur wünschen, präsent zu sein, achtsam zu sein, den Raum zu fühlen. Die Leitung darf den TeilnehmerInnen immer wieder Erlaubnis geben, dass sie so sein dürfen, dass sie Grenzen setzen dürfen, dass sie gut für sich sorgen dürfen, dass alles eine Einladung ist. Und die Leitung sollte sich die Erlaubnis für Hilfe/Unterstützung einholen, in jeder Situation, die brenzlich ist. Alles ist ein Raum der Erlaubnis, immer im Feedback.
- Die Person hat immer noch viele Ängste. Sie wünscht sich, dass die Angst vor Ablehnung gut verpackt wird, sodass sie da gut durchgehen kann. Sie wünscht sich Unterstützung, dass sie die Ablehnung dann gut beim anderen lassen kann.
- Möchte als Leitung noch mehr Möglichkeiten bekommen, mit Betroffenen umzugehen. Die Person wünscht sich von den Tanzenden, wenn so etwas geschieht, eine Reaktion, damit sie ggf. agieren kann und der/die Tanzende nicht in eine Situation kommt, die überfordert.
- Momentan nichts.

- Die Haltung der Leitung: keine Angst, sich selbst in tiefe Gefühle fallen zu lassen. Damit gibt die Leitung der Person die Erlaubnis, sich auch tief zu fühlen, die Person kommt an die eigenen Grenzen und kann sich damit ausprobieren. Das Gruppengefühl, wie die Person sich in der Gruppe verwurzelt fühlt und wie die Gruppe sich selbst wahrnimmt. Ist es EINE Gruppe oder sind es eher Untergruppen, gehört die Person dazu oder fühlt sie sich außen vor? Das Gruppengefühl hilft der Person, das Gefühl, sie steht nicht außen vor und freut sich jede Woche, die Menschen wiederzusehen.
- Die Person denkt, dass jede/r Betroffene/r an einem anderen Punkt in ihrer/seiner Geschichte steht. Grundsätzlich können mit Hilfe von Biodanza Defizite gut aufgezeigt werden und auch Heilung erfahren werden bzw. positive neue Erfahrungen gemacht werden.
- Die Person wünscht sich, dass bei der Leitung der Mut da ist, vom „Leitfaden“ weg zu gehen, wenn es gebraucht wird, sondern zu spüren, zu spüren und zu spüren und sich selbst zu vertrauen. Und die Leitung darf die TänzerInnen ermutigen, sich selbst auch zu vertrauen.
- Gerade im Hinblick auf sexuellen Missbrauch empfindet die Person die Heilungsrituale zwischen Frau und Mann als so wichtig und heilsam. (Bsp. Ein Geschlecht steht, das andere kommt, kniet nieder, legt sich zu Füßen. / Männer tanzen im Kreise der Frauen, zeigen sich in ihrer Kraft, dann tanzen die Frauen im Schutz des Männerkreises in ihrer Zartheit und zum Schluss nehmen sie sich in den Arm, ohne irgendeine sexuelle Komponente.) Das ist ihr ein Herzensanliegen, denn es hat ihr die Herzensöffnung für das andere Geschlecht wieder gebracht.
- In schwersten Krisen haben die Person Momentaufnahmen/Erinnerungen aus Biodanza von z.B. wohlwollenden Blicken echt gestärkt und begleitet. Es gibt so wundervolle Momente und Erfahrungen, die die Person heute noch stärken und begleiten.
Die Person hat in ihrer Gruppe Erfahrungen gemacht, die sie bisher so noch nicht kannte, dass sie sich nicht allein fühlen muss. Dass da Menschen für sie da waren, wenn es ihr richtig schlecht ging oder sie einen Zusammenbruch hatte. Es wurde nicht groß drüber diskutiert oder zerredet. Die Menschen waren einfach da und dann war das Thema erledigt. Diese Erfahrung war für die Person so unglaublich. Sie brauchte da nicht gegen die Scham angehen, konnte damit einfach sein. Durch Biodanza hat die Person ihren Körper spüren gelernt und neue Seiten an sich kennengelernt, durch die Tänze, die Bewegung, die Gemeinschaft. Die Person konnte durch die Krisen in Biodanza feststellen, wo ihre Baustellen sind, hat teilweise erkannt, wo es herrührt. Sie hat sich annehmen gelernt und mit sich wohlwollend zu sein. Das positive Feedback anzunehmen musste sie lernen, hat ihr aber auch so gut getan. Sie hat sich durch Biodanza sehr entwickelt.
- Danke, dass du dich um dieses Thema kümmerst.

10. Fazit aus den Interviews und aus Erlebtem und vielleicht doch ein ganz kleiner Mini-Leitfaden

Ich möchte an dieser Stelle noch auf einige Dinge eingehen, die ich aus den Interviews mitgenommen habe, die ich als Betroffene erfahren habe und die in der Ausbildung immer wieder als Fragen aufgetaucht sind:

- a) Tänze - Welche helfen und stärken, welche sind eher nicht förderlich?
- b) Umgang mit Übergriffen
- c) Was tun bei Dissoziation?

Ich möchte hier allerdings ganz klar betonen, dass dies nur Tipps und Hinweise sind, wie ich handeln bzw. es mir wünschen würde oder wie ich es aus den Interviews heraus gehört habe.

a) Tänze – Welche helfen und stärken, welche sind eher nicht förderlich?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass eine Person mit Missbrauchserfahrungen massive Grenzverletzungen erlebt hat und ihre Grenzen meistens gar nicht mehr wahrnimmt. Sie kann sich somit auch nicht abgrenzen. Daher sind alle Tänze der Abgrenzung hilfreich und stärkend.

Hier kann die Person neu lernen, Grenzen zu setzen, ihren Raum zu halten, zu schützen und vielleicht auch wieder auszuweiten. Außerdem kann sie lernen, ja zu sich und nein zu anderen zu sagen, ohne dass es verletzend ist. Dadurch, dass die Leitung die Tänze und Gesten der Abgrenzung vortanzte, ist sie eine Inspiration und die Person kann ein neues Verhalten lernen. Dadurch stärkt die Person ihre Identität.

Bisher hat eine Person mit Missbrauchserfahrungen ihre Identität vermutlich als Opfer mit Unsicherheit, Ängsten, Zweifeln, etc. wahrgenommen. Mit Biodanza kann die Identität neu definiert werden. Die Person kann erfahren, dass sie stark, mutig, kraftvoll, schön, liebenswert und noch vieles mehr ist. Das Ego darf gestärkt werden.

Nicht förderlich sind Tänze, die identitätsauflösend sind, denn dann ist die Gefahr groß, dass die Person mit Missbrauchserfahrungen schnell dissoziiert, weil dies ihre Möglichkeit der Flucht war und sie sich in diesem Zufluchtsraum sicher fühlt.

Das Spiel zwischen Nähe und Distanz kann hilfreich sein, weil viele Betroffene weder das eine noch das andere richtig wahrnehmen und beides so bewusst neu erfahren können.

Generell eignen sich Anfänger-Vivencias gut, da auch Menschen mit Missbrauchserfahrungen erst wieder an Körperkontakt herangeführt werden sollten.

b) Umgang mit Übergriffen

Ich selber habe mir hierzu einige Punkte zurecht gelegt, die ich persönlich als hilfreich und wertschätzend für beide Seiten empfinde und daher als Leitung auch anwenden würde.

Oftmals ist es so, dass der Tanzpartner oder die Tanzpartnerin die eigene Handlung gar nicht böse meint, die Person diese aber aus ihrer ganz persönlichen Erfahrung heraus als übergriffig empfindet.

- Wenn mir als Leitung ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin von Missbrauchserfahrungen berichtet, dann nehme ich das dankbar und wertschätzend zur Kenntnis, stelle den Missbrauch aber nicht in den Vordergrund, denn dieser ist Vergangenheit, die Person aber ist im hier und jetzt.
- Die Person könnte sich sonst eventuell auch beobachtet oder sogar abgestempelt fühlen. Ich glaube, nicht-missbrauchte Menschen können sich das gar nicht vorstellen und kommen nicht auf die Idee, dass Scham für den Missbrauch da sein könnte. Oder dass Mitgefühl/Mitleid eventuell unangemessen bzw. nicht hilfreich ist.
- Im Tanz der Worte würde ich die Gelegenheit für eine achtsame Anleitung nutzen, dass ein Raum der Erlaubnis geöffnet wird und alles eine Einladung ist, dass ein Nein und Stopp ok ist, auch das Aussetzen eines Tanzes. Mir ist hier eine große Achtsamkeit sehr wichtig, da es sonst neue TeilnehmerInnen oder Menschen mit Missbrauchserfahrungen auch verschrecken könnte.
- Falls mir jemand von Missbrauchserfahrungen berichtet, bin ich vielleicht in der Lage, meine Vivencia falls nötig noch anzupassen. Sonst würde ich bei eventuell brenzigen Tänzen in der Anleitung nochmal die Einladung und Erlaubnis ansprechen.
- Wenn ich ein Verhalten bemerken würde, dass ich als übergriffig empfinde oder ich wenn ich sehen würde, dass eine Person sich nicht wohlfühlt, könnte ich auch während des Tanzes allgemein noch mal einladen, in den Tanz miteinander hineinzufühlen, ob sich die Person gegenüber wohlfühlt oder ob der Körper vielleicht angespannt oder steif ist als Zeichen des Unwohlseins. Oder ob die Person vielleicht sogar auf Abstand geht.
- Wenn sich daraufhin an der Situation nichts ändert, würde ich mich neben das Tanzpaar stellen. Und wenn das noch immer nichts bewirkt, übernehmen, um die Situation aufzulösen.
- Nach der Vivencia würde ich Kontakt zu der Person aufnehmen und das Gespräch anbieten, um zu vermitteln, dass sie damit nicht allein ist und ggf. die Möglichkeit hat, die Situation für sich zu klären.
- Mein Anliegen ist es, Hilfe zur Selbsthilfe, die Selbstfürsorge und auch die Eigenverantwortung zu stärken.

c) Was tun bei Dissoziation?

Sollte in der Vivencia eine Person dissoziieren, dann ist es empfehlenswert, erst mal tief durchzuatmen und Ruhe zu bewahren. Ich selber bin im Vertrauen, dass immer nur das passiert, was ich auch händeln kann.

Die Person braucht auf jeden Fall Unterstützung von außen. Wenn sie in der Dissoziation oder Retraumatisierung ist, greift die Eigenverantwortung nicht und sie ist nicht in der Lage für Selbstfürsorge. Daher ist in diesem Fall nichts tun schlimmer als etwas zu tun, was vielleicht im Nachhinein nicht ganz passend war.

Der Umgang seitens der Leitung mit Dissoziation ist ganz individuell.

- Wichtig ist Präsenz, der Person den Ariadne-Faden zu halten, da zu sein.
- Vielleicht hilft eine Ansprache oder die Frage, was die Person braucht.
- Es ist hilfreich, wenn die Person die Augen öffnet, um wieder im Hier und Jetzt anzukommen.
- Auch bewusst langsam zu atmen wirkt unterstützend und verhindert eine Hyperventilation.
- Vielleicht braucht die Person Kontakt, Bewegung oder auch Erdung.
- Aus der Ruhe heraus achtsam, vorsichtig und intuitiv zu handeln, würde ich als unterstützend empfinden.

11. Der Raum der Erlaubnis

In jedem Interview wurde immer wieder vom geschützten Raum, vom heiligen Raum gesprochen.

Die Betroffenen haben immer wieder erwähnt, wie wichtig es für sie ist, von der Leitung immer wieder die Erlaubnis zu bekommen,

- alles als eine Einladung zu verstehen,
- mal einen Tanz aussetzen zu dürfen,
- allein tanzen zu dürfen, wenn ihnen danach ist,
- Grenzen setzen zu dürfen,
- nein sagen zu dürfen,
- Gefühle zeigen zu dürfen,
- weinen zu dürfen.



Es war den Betroffenen aber auch wichtig, mitzuteilen, dass die Erlaubnis keine Einbahnstraße ist. Viel zu oft haben sie die Erfahrung gemacht, dass die Leitung in ihrem Bedürfnis zu helfen, übereifrig war und so manche Handlungen wieder als übergriffig empfunden wurden.

Ich habe für mich als Biodanza-Anleiterin daraus gelernt, dass es eines ganz großen Fingerspitzengefühls bedarf.

Der Missbrauch ist da, steht aber nicht im Vordergrund, sondern die Freude am Leben, die Freude am Tanzen.

Präsenz, Freude, Souveränität, Achtsamkeit, Empathie und Liebe packe ich in mein Gepäck.

Ich möchte den Missbrauch nicht in den Mittelpunkt stellen, doch ich möchte Betroffenen zur Seite stehen, das Gefühl geben, ich bin da, wenn sie mich brauchen. Ich möchte sie motivieren, Hilfe anzunehmen und ihnen helfen, ihre Eigenverantwortung zu stärken.

Ich achte ihren Raum und hole mir die Erlaubnis, dienen zu dürfen. Ich fühle, spüre, frage, was sie in dem Moment brauchen, ohne gleich zu handeln. In solchen Augenblicken ist weniger oftmals mehr.

Ich empfand folgenden Satz, der in einem der Interviews gefallen ist, als sehr wertvoll: „Vielleicht wäre es hilfreich, dass die Leitung sich vorstellt, dass jemand auch körperlich verletzt ist, um einfach vorsichtig und achtsam zu sein.“

Ich gebe den Betroffenen dadurch den Raum, selber zu fühlen und zu erfahren, dass ihre Bedürfnisse und ihr Schmerz jederzeit da sein dürfen und willkommen sind.

Immer wieder den Raum der Erlaubnis zu öffnen, mit Achtsamkeit, Empathie und Liebe, für beide Seiten, für alle, ist mir ein großes Anliegen geworden.

12. Dankeschön

Als allererstes möchte ich Rolando Toro danken, der mit Biodanza etwas ganz Wunderbares ins Leben gerufen hat, das ich in den letzten 12 Jahren sehr zu schätzen gelernt habe, durch das ich mich immens weiterentwickelt habe und was ich in meinem Leben nicht mehr müssen möchte.

Theresia Blass danke ich von Herzen für ihre Beharrlichkeit, mir immer wieder zu sagen, dass Biodanza genau das Richtige für mich ist. Leider hat es eine Weile gebraucht, bis es bei mir angekommen ist.

Antje Koolen-Polzin danke ich aus tiefstem Herzen für unseren gemeinsamen Weg in den letzten 12 Jahren. Wir haben miteinander viele gemeinsame schöne, tiefe, traurige, schwere Momente geteilt. Sie ist mir in dieser Zeit Lehrerin, Coach, Freundin, Chefin und „Arschengel“ gewesen. Ohne sie wäre ich nicht die, die ich heute bin.

Auch Helge Polzin möchte ich danken, der mich von Anfang an durch meine Biodanza-Zeit begleitet hat. Er war in so manchem Momenten ganz wichtig für mich und hat mir Halt gegeben.

Meinem Ex-Mann Hans-Peter Seeger möchte ich danken, dass er mir immer den Raum gegeben hat, an den Wochenenden tanzen zu gehen, mich zu entwickeln und Biodanza als Teil meines Lebens akzeptiert hat.

Ein dickes Dankeschön geht an meine Mutter, die an so manchen Wochenenden aus der Eifel angereist ist, um die Kinder zu betreuen, sodass ich die Ausbildung machen oder Workshops besuchen konnte.

Meinen Söhnen Jan und Simon danke ich für ihre Neugier auf Biodanza und ganz besonders Simon, der es schon ausprobiert und sich ganz eingelassen hat. Biodanza hat mich geprägt und somit auch die Werte in unserer Familie.

Erhard Söhner und Barbara Schlender danke ich für die Möglichkeit, zwei Module in ihrer Ausbildungsgruppe nachzuholen. So habe ich zwei weitere großartige Biodanza-Lehrer kennenlernen dürfen und habe noch mal einen anderen Blick auf Biodanza bekommen. Und mein Biodanza-Urlaub auf Korfu mit ihnen war unvergesslich.

Lars und Angela Ruge danke ich für die Unterstützung, die ich durch sie erfahren durfte. Sie waren mit offenem Herzen und Ohr für meine Fragen da.

Ich danke den TänzerInnen der Wochengruppe, den Vielschichtig Liebenden und der Resonanz-Gruppe, die mich durch meine Biodanza-Zeit und meine Ausbildung begleitet haben. Es gab so viele tiefe Begegnungen, anregende intensive Gespräche, Halt, Nähe, Reibungspunkte, Gesangsrunden, Freundschaft etc. Durch und mit diesen Menschen bin ich gewachsen.

Ein von Herzen kommender Dank geht an Wiebke Millfahrt, Sabine Limbertz und Matthias Lindemann, die für mich Herzensmenschen geworden sind. Durch ihre Freundschaft habe ich mich immer besser kennengelernt, bin authentischer geworden, habe Vertrauen gefasst und gelernt, was es bedeutet, wirklich füreinander da zu sein.

Ulrike Schäfer danke ich von Herzen, mit ihr gemeinsam die ersten Schritte auf dem Weg der Biodanza-Leiterin gehen zu dürfen. So sehr wir uns am Anfang aneinander gerieben haben, so sehr sind wir uns nahe gekommen. Sie hat MICH gesehen und tief berührt. Die Zusammenarbeit mit ihr ist so leicht, bringt so viel Freude und ich hoffe sehr, wir starten noch viele gemeinsame Projekte, denn in meinen Augen sind wir ein Super-Team.

Ich danke den Mitgliedern meiner Intervisions-Gruppe, Daniela Dandrea, Horst-Jürgen Fischer, Karina Knapp, Marina Keuer, Merve Maschmann und Ulrike Schäfer. Mit ihrer Hilfe habe ich die Fragen für meine Interviews zusammengestellt und die vielen Fragen beim Monographie-Schreiben klären können.

Mein tiefer von Herzen kommender Dank geht an die Menschen, die den Mut hatten, mir in den Interviews mit wahrer Aufrichtigkeit meine Fragen zu beantworten. Durch sie konnte diese Monographie erst entstehen, wurde ich unendlich bereichert und habe für mich große Schätze für mein Dasein als Anleiterin bergen können.

Merve Maschmann danke ich, dass sie sich trotz ihrer vielen Projekte die Zeit genommen hat, diese Monographie Korrektur zu lesen und mir noch mal großartige Impulse gegeben hat.

Und zu guter Letzt geht ein inniges Dankeschön an Barbara Wurmsee und ihr Team von Seminarhaus Lichtblick. Ich habe mich dort immer willkommen gefühlt. Danke ich an Biodanza, denke ich zuallererst an das Seminarhaus Lichtblick, was mir an vielen Wochenenden ein zweites Zuhause war.



13. Quellenverzeichnis

- Toro, Rolando (2010) Das System Biodanza
- Definition von sexuellem Missbrauch
<https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/definition-von-sexuellem-missbrauch#:~:text=Sexueller%20Missbrauch%20oder%20sexuelle%20Gewalt,Unterlegenheit%20nicht%20wissentlich%20zustimmen%20k%C3%B6nnen>
- Wo findet Missbrauch statt?
<https://beauftragter-missbrauch.de/praevention/was-ist-sexueller-missbrauch/wo-findet-missbrauch-statt>
- Was heißt Dissoziation?
Stangl, W. (2021). Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik, Stichwort: Dissoziation.
<https://lexikon.stangl.eu/872/dissoziation>