Vorgestellt

HEILEN MIT TANZEN

VON CORNELIA GRAUMANN

© Anne Stolmar

Cornelia Graumann

In heutiger Zeit ist der Begriff 'Tanz' verschieden besetzt. Als Tanz ist neben dem klassischen und zeitgenössischen Bühnentanz, der einem interessierten Publikum als reiner Schautanz durch hochausgebildete, spezialisierte Berufstänzer vermittelt wird, auch der Gesellschaftstanz bekannt. Professionell arbeitende Tanzlehrer unterrichten diesen in ihren Tanzschulen, insbesondere in Standard-, Latein- oder anderen Modetänzen. Häufig wird Tanz auch als reine Sportart ausgeführt. Tanz ist Trends unterworfen. Für den Disco- und Partygänger gibt es unzählige Möglichkeiten, Tanzen zu gehen, wobei Tanz hier zu einer Art Konsumgut mutiert ist, häufig begleitet durch den Einsatz stimmungsaufhellender Mittel. Fast in Vergessenheit geraten sind Volkstänze, zum Beispiel zu wichtigen Jahreshöhepunkten, die Menschen verbinden und erfreuen. Aber was ist eigentlich TANZ? Etwas zum Anschauen? Zum Mittanzen? Mit Schritten und vorgegebenen Bewegungen? Oder etwa ganz frei, spontan aus eigenen Impulsen heraus?

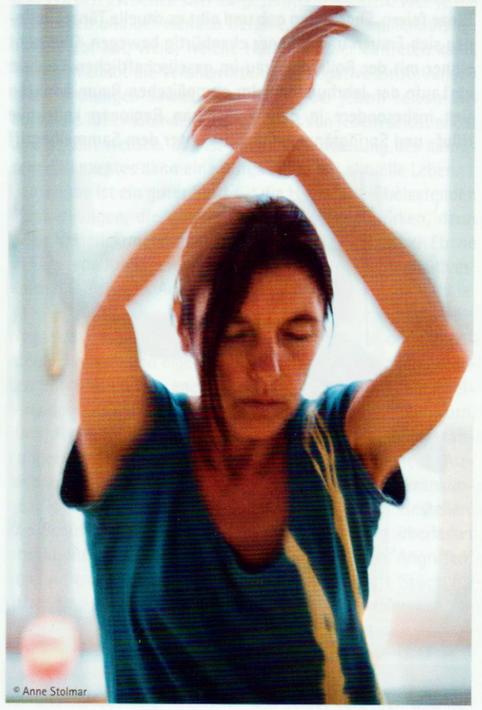
Tanz ist uns über die Jahrhunderte abhandengekommen. Dabei ist Tanz ein Allgemeingut, es gehört zu uns, sollte wiederentdeckt und nicht nur Profis überlassen werden. Tanzen ist einfach und ein profundes Ausdrucksmittel, um Emotionen in Bewegung umzusetzen. Tanz hat Menschen von jeher begleitet, ihnen geholfen in schöner und schwerer Zeit, hat Frohsinn gegeben und Mut gemacht, hat bestärkt, befreit und – geheilt.

Es braucht nur wenig, diese Art zu tanzen wiederzubeleben. Es braucht den ambitionierten Menschen mit Lust an der eigenen Bewegung, einen beschützenden Ort, authentische Musik, gern auch freudige Mittänzer und eventuell eine professionelle Anleitung, um die ersten Hemmungen zu nehmen. Dann geschieht das Unbeschreibliche, das durchaus Magische: Es geht eine Welt auf, es öffnet sich ein eigener Raum, der persönliche Tanzraum.

Ist man so weit gekommen, kann man nicht mehr aufhören, diese intensive Erfahrung wieder und wieder erleben zu wollen. Es ist eine meditative Versenkung, in Bewegung ausgeführt. Bewegung meint hier das, was jede/r daraus macht. Je weniger nachgedacht wird, umso besser. Der innere Impuls gibt die äußere Darstellung vor. Das kann ein Wippen mit den Zehen sein, das Schütteln der Haare oder ein Hüpfen und Springen, was mitunter etwas sonderbar aussieht. Egal. Tanzen lässt Bilder entstehen, Inneres erforschen, Erkenntnisse wachsen, heilt das, was zu heilen ist. Manchmal finden sich dafür keine Worte. Die Ratio kann keine Worte finden, vielleicht Gesten – und das wäre bereits viel – für das, was innen saß und sich plötzlich frei bewegen kann.

Genau das ist Heilung. Hier geschieht das Unbegreifliche, das wir in unserer Heilwerdung suchen. Interessant ist, dass auch in der Bewegung Stille entstehen kann. Stille, die einer inneren Leere gleichkommt. Diese Leere braucht es, um frei zu werden, die inneren Prozesse über die individuelle Bewegung entstehen zu lassen. Menschen mit Meditationserfahrung wissen dies. Braucht es doch auch hier diesen inneren Heilrahmen, um Unbewusstes sprechen zu lassen und Heilprozesse auszulösen.

In meiner beruflichen Tanzpraxis erlebe ich wiederholt Menschen, die nach einer ersten Scheu, vielleicht sogar anfänglichen Tanzabwehr, dann doch genau diese Heilprozesse erleben. Je häufiger wir durch Tanz in den eigenen Meditationsraum gelangen, umso stabiler kann sich das im Außen zeigen: Der ganze Mensch stabilisiert sich. Durch die ungewohnte stärkere Bewegung entstehen positive körperliche Nebeneffekte durch die tiefere Atmung und die Beanspruchung von Muskeln, Bändern und Gelenken. Durch die intensivere Sauerstoffaufnahme wird der Stoffwechsel angeregt und der Körper gereinigt und entschlackt. Nun kann eingewendet werden, lieber Sport machen zu wollen, zum Beispiel zu joggen. Das ist sicherlich eine persönliche Entscheidung, denn auch hier sind meditative Erlebnisse möglich.



© Anne Stolmar

Den Impulsen des Körpers zu folgen fördert die persönliche Entwicklung: Teilnehmerin beim Freitanz.

Doch im Tanz geht es um mehr: um die Verbindung mit Energie-Elementen, die ermöglichen, sich bewusst auf unbewusste Abläufe einzulassen. Es geht um eine Form von Energiearbeit, der eine hohe Zauberkraft innewohnt, das Entdecken von Ursprünglichkeit möglicherweise, das Finden von inneren Kräften, die das größtmögliche Maß an Natürlichkeit bergen. Ein Raum, der sich nur denen dauerhaft öffnen kann, die respektvoll mit diesem gefundenen Potenzial umgehen. Diese Eingeweihten im naturbelassenen Tanz sind Schöpfer ihres Potenzials. Sie nutzen Tanz, um eine besondere Kraft und Klarheit zu erreichen, Spannungen abzubauen und Prozesse zu beschleunigen, die Heilung bewirken. Eine solche Art zu tanzen entspricht der Tradition unserer Vorfahren.

Tanz ist immer wahr, der individuelle Tanz der jeweils tanzenden Person unbedingt schützenswert. Es ist der spezielle Tanzausdruck für genau diesen Moment. Dieser Selbstausdruck im Tanz birgt eine gewisse Verletzlichkeit, aber auch das Potenzial, Grenzen zu überwinden. Tänzer sollten dies wissen, bevor sie sich auf ihren Tanzweg begeben, und Tanzleiter, die Kurse und Workshops für freien meditativen Tanz anbieten, haben hier eine hohe Verantwortung. Auch Musikern sollte klar sein, wenn sie für Tänzer spielen, welche sich dem spirituellen Tanz hingeben, sich ausschließlich in den Dienst dieser Tänzer zu stellen. Eitelkeiten, auch unter Tänzern selber, lenken vom Eigentlichen ab.

Die kultischen Tänze unserer Vorfahren wurden in ihren frühen Formen ausschließlich von Männern getanzt. Noch heute kann man das bei den wenigen uns bekannten Naturvölkern in aller Welt beobachten. Später erst durften Frauen ihre Tänze feiern. Eher selten gab und gibt es rituelle Tänze, in denen sich Frauen und Männer ebenbürtig bewegen. Dies geht einher mit der Rolle der Frau im gesellschaftlichen Kontext im Laufe der Jahrhunderte. Im europäischen Raum konnten sich insbesondere in den südlicheren Regionen kollektive Hüpf- und Springtänze halten, die unter dem Sammelbegriff des Volkstanzes oder der Folklore uns heute ein Beispiel geben, wie ausgelassen es zugehen kann. Es gibt reine Männer- oder Frauentänze, aber auch gemeinsame Tanzformen, als Paartänze oder im Reigen oder wunderbaren anderweitigen Tanzbildern ausgeführt. Diese Tanzformen sind im Volk tief verwurzelt. Sie dienen nicht nur der Unterhaltung, ihnen ist noch immer das uralte 'Wesen' inne, zu helfen, zu schützen, zu bestärken, zu einen. Auch Trauer wird hier über Tanz verarbeitet. Letztendlich findet auch hier Heilung statt, auf einer kollektiven Ebene.

© Anne Stolmar

Schöpferkraft in Bewegung umgesetzt: Cornelia Graumann in ihrem Studio beim freien Tanz.

© Thomas Steinert

Beim Reigen gemeinsam in die Balance kommen ...

Transformation durch Tanz ist ein Schlüsselwort für Heilprozesse. Heilung ist dabei ein großer Begriff. Es sind – im übertragenen Sinne – die unzähligen kleinen Schritte, die getanzt werden wollen, um an die Essenz zu kommen.

Mittlerweile gibt es in unserem deutschsprachigen Raum unzählige Freitanz-Anbieter, Freitanz-Konzepte und Freitanz-Lehrer mit hohem Wissen um die inneren Tanzwelten. Hier ist in den letzten Jahren ein sehr positiver Trend zu verzeichnen. Und sicher ist es ein nicht unrealistischer Wunsch, gemeinsam eine wahre Freitanz-Welle zu erschaffen, die die Freitanz-Idee weiter wachsen lässt. Vielleicht gelingt damit irgendwann der Sprung aus der Nische und Freitanz wird mit der höheren gesellschaftlichen Anerkennung wieder stärker etabliert.

Uns sollte bewusst sein, dass freier, ekstatischer, individueller Tanz wichtig für unsere Entwicklung ist. Denn diese Tanzform erzeugt in ihrem Bewegungsfluss eine berührend schöne Offenheit, Wahrhaftigkeit und Schöpferkraft. Auch körperliche Einschränkungen spielen keine Rolle. Die Möglichkeiten, sich zu bewegen, sich zu spüren und den eigenen, inneren Tanzausdruck zu finden, sind grenzenlos. So kann ein Gesamtrhythmus entstehen, der einen Verbindungsweg schaffen kann zu dem, WAS IST. Häufig entstehen unerwartete Emotionen oder innere Einsichten, eine ansteckende Fröhlichkeit, auch das Gefühl, einfach beschützt zu sein. Tanz lässt uns lebendiger werden, trägt uns auf andere Ebenen und im Idealfall kann man im Tanzen loslassen und dennoch geerdet sein. Freitänzer wissen dies und haben möglicherweise ihre eigene Art entwickelt, während des Tanzes in ihrem persönlichen Tanzreich zu agieren. Geschlossene Augen, gezieltes Ausatmen und unterschiedliche Bewegungsarten sind dabei hilfreich.

Tanz ist Bewegung. Wir brauchen Bewegung. Ohne sie steht das Leben still. Bewegung ist Leben. Schön ist, dies auch über Tanz zu erfahren. Tanz in seiner kreativsten, ursprünglichsten Form: Tanz in der eigenen Bewegung mit der Hinwendung nach innen.

Kontakt und Information:
CorneliaGraumann@tanzbalance.de
www.tanzbalance.de