

gungen konnte das Erfahrene weitergegeben werden. Tanzen wurde als rituelle Handlung zelebriert und im Laufe der Jahrhunderte verfeinert. Alle sich entwickelnden Riten und Bräuche dienten dem Erleben des Einsseins mit den natürlichen Kräften und dem sich unaufhörlich erneuernden Leben im gesamten Kosmos. Diese Urtänze waren immer auf Ekstase ausgerichtet, waren magisch, kultisch und geheimnisvoll zugleich. Sie spendeten Kraft, nahmen Angst, gaben Hoffnung und waren Spiegel aller Lebensäußerungen.

In jeder Kultur finden sich anthropologische Tanzfundamente, die teilweise bis heute Gültigkeit haben. Begeistertes, entrücktes, ekstatisches Tanzen kann als eine Bewegungskultur bezeichnet werden, führt allerdings in unserer konditionierten Gesellschaft ein Nischendasein und ist unüblich geworden. Wie Reiki ist auch Tanzen ein schöpferischer Prozess und kann uns auf eine Reise zu uns selbst begleiten. Tanzen versinnbildlicht Vitalität und Lebensgefühl, ist zwischenmenschliche Kommunikationsform und Ausdruck persönlichen Erlebens. Tanzen ist eine Energiequelle und kann bisher ungenutztes Reservoir bieten. Und Tanzen kann wirklich jeder – mit der spezifischen Ausdrucksweise seines eigenen Körpers, als universelles und verbindendes Element zur Identitätsentwicklung und als Quelle für persönliches Krisenmanagement.

Jeder ist ein Tänzer

Expressives Tanzen, so könnte man sagen, gehört zur Allgemeinbildung und darf nicht mehr nur Tanzexperten und Profis überlassen werden. Tanz besitzt Allgemeingültigkeit. Prinzipiell jeder ist ein Tänzer, der sich bewusst und kreativ mit seinem Körper und den Gestaltungskriterien Raum, Dynamik, Zeit und Form auseinandersetzt oder unbewusst, aus einem natürlichen Bewegungsdrang heraus, seinen Emotionen freien Raum lässt. Dazu sind natürlich gesellschaftliche Konditionierungen und individuelle Hemmschwellen zu überwinden, was nicht einfach ist. Genauer betrachtet birgt Tanzen kulturelles, ethnisches, gesellschaftliches, politisches, soziales, rituelles und körperliches Wissen in sich. Welch' ein Potenzial!

Es ist gar nicht so schwer, eigene Hemmungen zu überwinden und loszutanzten. Alles was Tanz braucht ist ein Ausdrucksraum, ein Rahmen, den sich jeder Tänzer zu Beginn seines Tanzes schaffen muss. Das erfordert ei-

nigen Mut im Außen und für sich selbst, im Innen. Tanz bedeutet immer eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität – und das Wissen, dass sich der Tanzende im Außen erkennbar zeigt. Das macht verletzlich, angreifbar, mitunter für Dritte unverständlich. Ja. Tanz braucht diese neuen Räume, ähnlich unserer beständigen Suche nach neuen Lebensräumen. Und natürlich ist Tanzen Arbeit und manchmal anstrengend. Es braucht aktive Beteiligung und wache Gesinnung. Und aus einer einfachen Bewegung entsteht ein Fluss, ein Bewegungsfluss, der es ermöglicht, die eigene Identität zu schulen und, sehr viel weiter gedacht, kulturelle Wurzeln zu festigen. Tanzen kann die Verbindung zum Ursprünglichen wieder herstellen und dabei mithelfen, den Rhythmus der Seele wahrzunehmen. Und: Tanzen kann heilen.

Energiequelle Tanz

Fangen wir an zu tanzen, lassen wir etwas Wunderbares entstehen, das nur ein Tänzer im Tanzen erlebt. Tanzen passiert einfach. Und im Tanzprozess selbst begreifen wir, worum es geht – dazu müssen nicht unbedingt Techniken erlernt oder Schritte einstudiert werden. Wer keine Lust auf Schrittfolgen hat, kann in freier Bewegung tanzen. Auch mit körperlicher Einschränkung muss der Spaß an der Bewegung kein Handicap sein, beispielsweise kann auch in einem Rollstuhl sitzend getanzt werden. Es ist alles möglich, es muss nur zugelassen werden. Verlassen wir gewohntes Terrain und lassen uns ein, ist das schon sehr viel und der erste Schritt, sich seinen Tanz-Raum zu erschaffen. Tanzen wir allein, mit uns selber, mit einem Partner oder ▶

