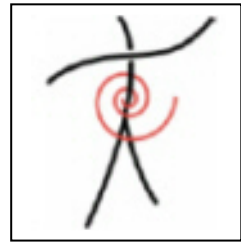


Tanz: Bewegen - Innehalten

Ein Weg in die Stille

Uta Böttcher, Göttingen



In: Neue Kreise ziehen, Fachzeitschrift für meditativen und sakralen Tanz, Ausgabe 4 „Bewegte Stille“, November 2010

Tanz beginnt mit Stille. So wie es ohne Stille keine Musik gibt, kann es keinen Tanz geben ohne Still - und Innehalten. Tanz als möglicher Weg, in die Stille zu gelangen: um diese Gegenpole geht es in diesem Artikel.

Lebensrhythmen der modernen Gesellschaft

Wir leben in einer schnelllebigen, unbeständigen und "beschleunigten" Zeit, geprägt durch rasanten Wandel in allen Lebensbereichen. Nie zuvor in der menschlichen Zivilisation gab es ein derartiges Tempo bezüglich technischer Entwicklungen, Wissenserweiterung und Wachstum. Das ermöglicht einem großen Teil der Menschheit ein Leben in materiellem Wohlstand und Luxus, wir können weltweit und grenzenlos kommunizieren und in kürzester Zeit Entfernungen zurücklegen, für die unsere Vorfahren Jahre brauchten. Unsere heutigen Industriegesellschaften suggerieren uns dabei eine lineare Entwicklung: immer schneller, immer besser, immer mehr.

Der Preis dafür ist jedoch hoch: Wir plündern die natürlichen Ressourcen der Erde, der Meere, der Atmosphäre und berauben uns und vor allem nachfolgende Generationen um unsere natürlichen Lebensgrundlagen. Auf der individuellen menschlichen Ebene sind wir selbst in ständiger Leistungsbereitschaft, in Aktivität, Wachheit und Überforderung. Wir stehen vor unzähligen Informations- und Wahlmöglichkeiten, werden dominiert mittels vielgestaltiger Medien. Reizüberflutung, ein unruhiger Lebenswandel- und Rhythmus sind die Folge. Die natürliche Abfolge von Anspannung und Entspannung, von Wachsein und Schlaf wird gestört. Diese Faktoren können irgendwann in eine krankhafte Erschöpfung, in Zustände des Ausgebranntseins ("Burnout"), der inneren Leere führen.

Der ausbeuterische Umgang mit den Ressourcen der Erde wie den Ressourcen des Individuums findet seine Entsprechung im sozialen und zwischenmenschlichen Miteinander. Mit dem Gewinn grenzenloser Kommunikation und der Vielzahl möglicher Kontakte werden diese auch oberflächlicher und weniger verbindlich. Parallel zur Vielzahl und Vielfältigkeit möglicher Einstellungen und Lebenswege gehen traditionelle Werte, aber auch Sicherheiten verloren. Ursprünglich auf den Menschen abgestimmte soziale Kontexte im Mikrokosmos von Familie und Kommune und gewachsene Wertegemeinschaften lösen sich auf (vgl. Böttcher 2008). Im Arbeits- und Berufsleben stehen der Vielzahl von Entwicklungs- und Verdienstmöglichkeiten für die Gebildeten und Leistungsstarken ein Verlust an Sicherheit und Stabilität und sogenannte prekäre Arbeitsverhältnisse gegenüber.

All die Zugewinne der Technik und Medien bereichern uns einerseits, aber sie können uns auch erschöpfen. Sie lenken uns ab von uns selbst und dem Gemeinsein, sie machen uns emotional und spirituell ärmer. Wir entfernen uns immer weiter vom Erleben des Seins, von der Verbundenheit mit uns selbst, mit anderen



Menschen und mit der Natur, dem Kosmos und dem Göttlichen. In vielen Fällen kommt es zu einem Verlust an Lebensfreude und Kreativität.

Kultivieren von Innehalten und Entschleunigung

Gegenläufig zu den oben aufgezeigten Entwicklungen entsteht bei vielen Menschen eine Sehnsucht nach Stille, nach Innehalten, Ruhe und Besinnung. Manchmal kommt es zu einer Rückbesinnung durch Krankheiten, die uns letztlich zum Pausieren und zur Hinterfragung unseres Lebenswandels zwingen. Unsere modernen Gesellschaften bedürfen demgemäß einer Kultivierung von Entschleunigung und Stille. Es ist überfällig, wieder natürliche gesunde Rhythmen einzuüben, in Orientierung an den regelhaften Abläufen und Wechseln unserer natürlichen Umgebung wie Tag und Nacht oder Wechsel der Jahreszeiten.

Im Jahreszyklus sind Herbst und Winter die Zeiten, in der die Natur uns vormacht, was uns in unseren persönlichen Lebensvollzügen ebenfalls von Zeit zu Zeit gut tun würde: So, wie die Natur sich zurückzieht, sollten auch wir im Herbst in eine langsamere Gangart gelangen, und uns aus dem Außen wieder mehr dem inneren Erleben zuwenden. Innehalten, betrachten was war: Was ist unsere Ernte des Jahres und soll bleiben? Was ist überlebt und soll losgelassen werden?

Der Winter ist eine "Brachzeit", in der in der Natur äußerlich vieles still steht. Keime als Inbegriff des Lebens, ruhen unter der Erde. Entwicklungen finden im Innen statt, so wie wir es auch wieder auf unser Leben übertragen können. Dunkelheit lädt ein zu verminderter äußerer Aktivität. Wir könnten im Winter Langsamkeit und Ruhe genießen, uns Zeit für Regeneration nehmen und im Inneren zur Ruhe kommen, um uns so wieder vorzubereiten, Neues zulassen zu können.

Da wir uns in so einer schnelllebigen Zeit befinden, besteht eine Notwendigkeit für Zeiten der Ruhe und Stille allerdings auch unabhängig von den Jahresrhythmen. In ihrem Buch "Zeiten der Stille" beschreiben Anselm Grün und Helge Burggrabe den inneren Raum der Stille: "Der innere Raum der Stille ist der heilige Raum, der der Welt entzogen ist, zu dem der Lärm der Welt und zu dem die Maßstäbe und Erwartungen der Welt keinen Zutritt haben. Es ist der Ort, in dem Gott in mir wohnt. Dort haben die Menschen keinen Zutritt, mit ihren Anforderungen und Erwartungen, Urteilen und Verurteilungen. Dort haben auch die eigenen Ängste und Sorgen keinen Zutritt, auch nicht unsere Selbstbewertung und Schuldgefühle. An diesem Ort bin ich frei, heil und ganz.

Der innere Raum der Stille ist ein Ort der Erfrischung, der Inspiration, der Lebendigkeit und Fruchtbarkeit." (Anselm Grün, Helge Burggrabe 2006)

Viele Menschen, auch Kinder und Jugendliche sind heute dankbar für Möglichkeiten, zur Ruhe zu gelangen und in die Stille zu kommen. Bei vielen Heranwachsenden äußern sich Bewegungsarmut, Reizüberflutung und gesellschaftliche Veränderungen durch Verhaltensauffälligkeiten, Wahrnehmungsstörungen und Hyperaktivitätssyndrome. Für viele, Erwachsene einbezogen, sind Vorgehensweisen, die an Bewegung gekoppelt sind, z.B. Tanz und Bewegungsmeditationen, manchmal besser geeignet, zur Ruhe zu kommen, als Meditationen im stillen Sitzen, wie sie z.B. im Zen praktiziert werden, ohne deren Bedeutung und Wirkungen in Frage stellen zu wollen.



Tanz als Medium, Wege in die Stille zu beschreiten:

Nicht nur im therapeutisch-pädagogischen Bereich bietet es sich an, immer wieder in Kontakt mit dem Ort der Stille in uns selbst zu gelangen und einen bewussten Wechsel zu vollziehen, zwischen aktiver - bewegter Zeit und stiller Zeit. Auch in unserem alltäglichen Leben, während der Arbeit und in der Gestaltung unser "Frei-Zeit" kann der bewusste Wechsel zwischen Bewegung und Innehalten für Balance sorgen.

Gegenpole

Unsere Welt ist geprägt von Polaritäten: einatmen - ausatmen, bewegen - innehalten, außen - innen, oben - unten, schnell - langsam, öffnen - schließen, hell - dunkel, Tag - Nacht, Lärm - Stille, Hingabe - Zentrierung, Leben - Tod: alles in dieser Welt hat seinen Gegenpol.

Tanz drückt nicht nur Gegenpole aus, er spannt sich aus und findet statt zwischen diesen Gegenpolen. Er bedarf der Polaritäten, um zu einer Aussage zu gelangen.

Das körperliche und innerliche Vollziehen und Erfahren der Gegenpole durch Tanz und Bewegungsmeditationen unterstützt uns in unseren Lebensrhythmen.

Im Tanz können wir die Polaritäten körperlich erfahren. Alles was wir in Verbindung mit Bewegung erlernen, im optimalen Fall gekoppelt mit positiven Gefühlen, wird in unseren Gehirnstrukturen besonders gut integriert und verankert. Somit wirkt es sich wieder positiv auf unseren Körper und unsere Verhaltensweisen aus. Viele Untersuchungen der modernen Gehirnforschung belegen dieses. (Prof. Dr. Gerald Hüther 2001)

Choreografien des Meditativen Tanzes

In den Choreografien selbst sind zum Teil konkret Momente des Innehaltens enthalten, als Beispiel der Tanz "Verwandlung" von Wilma Vasseur, im 8. Takt, wo wir den Körper aus dem Releve über die Fersen wieder am Boden absenken.

Im Tanz "Das Ankommen" von Nanni Kloke tanzen wir "Schritt-tipp", das tippen ist ein Moment des Innehaltens und wir nutzen die Gebärde des Ankommens, um uns über die Bewegung zu zentrieren und anzukommen bei uns selbst.

Die Beispiele sind vielfältig: Wiegeschritte, Ranstellschritte, Rückschritte sind Bewegungsformen, mit denen wir auf der Körperebene das Innehalten üben (siehe auch der Pilgerschritt mit seinem 4. zurückwiegenden Schritt). Gebärden gehen in den Bewegungen von innen nach außen, oder von außen nach innen.

Traditionelle Tänze alter Kulturen

Von den überlieferten Tänzen sollen hier die Frauentsamiki (vermittelt von Laura Shannon) als Beispiel angeführt werden. Mit ihrem $\frac{3}{4}$ Takt, aufgeteilt in den Rhythmus lang - kurz ist hier ein Innehalten durch den Rhythmus vorgegeben. Weiterhin gibt es auch Rückschritte und Richtungswechsel, um dann weiter im zyklischen Lebensfluss zu gehen.

"In seiner Synthese von Polaritäten langsam und schnell, offen und geschlossen, rechts und links, Ruhe und Bewegung, kann der Tsamikos uns helfen, das Mysterium der Balance der Gegensätze zu halten, welches Jung als den Schlüssel zu psychologischer Ganzheit und innerem Frieden kennzeichnete...Der Frauentsamikos kreierte ein Gefühl von zurückhalten, erhalten, bewahren..." (Laura Shannon 2007).



Improvisation

Durch angeleitete Improvisation und auch andere Elemente der Tanztherapie können bewegen - innehalten, schnell - langsam, öffnen - schließen, außen - innen etc. experimentell vollzogen und erfahren werden.

Bewegungsmeditation

Während der Bewegungsmeditation kommt es zur Sammlung innerhalb der Bewegung. Die Bewegung wird nach innen gerichtet und lässt uns zur Ruhe kommen. Alternativ kann eine äußere Bewegung im außen vollständig zur Ruhe kommen und nach innen gerichtet werden. Voraussetzung ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das "hier und jetzt" richten.

Weiterhin sind direkte **Übungen der Stille** zu nennen und eine **vorbereitende und ergänzende Körperarbeit** für den Tanz wird von der Autorin für unerlässlich gehalten, soll aber nicht weiter ausgeführt werden.

Beim Tanz als Weg in die Stille können wir die Kunst der Einfachheit nutzen. Wiederholungen bestärken Erfahrenes und Erlerntes. Das Einbinden von Tanz, Stille, Bewegen und Innehalten in rituelle Zusammenhänge verstärkt die positiven Auswirkungen. So kann der Zugang zu Ressourcen und Wachstumspotentialen wieder eröffnet werden.

Zusammenfassung

Tanzen ist Kommunikation und Gesundheitsförderung zugleich. Hier geht es insbesondere um die Wirkungen von meditativen Tänzern, traditionellen Frauentänzen, Bewegungsmeditationen, Elementen aus Tanztherapie, Körperarbeit und Stilleübungen. Mit diesen Formen des Tanzens gelingt es sehr gut, die Polaritäten Aktivität und Ruhe ganzheitlich erfahrbar zu machen, zu "entschleunigen" und zu uns selbst zu finden. Tanz als Weg in die Stille bietet zusätzlich zu anderen Wegen (wie Meditation ohne Bewegung) die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu erweitern, Achtsamkeit zu üben und letztlich körperlich-seelische Gesundheit und Stabilität zu fördern. Indem wir den Ort der Stille in uns selbst wahrnehmen können, schaffen wir die Bereitschaft, uns mit anderen Menschen zu verbinden. Darüber hinaus können wir diese Erfahrungen ausweiten auf die Schöpfung und den Kosmos, und wir wirken mit an einer besseren Welt.

Literaturangaben

1. Grün Anselm, Burggrabe Helge (2006): "Zeiten der Stille", Claudius Verlag.
2. Shannon Laura (2007): Frauen und Männer im Tsamikos - ein Kriegstanz oder ein Friedentanz. Internat: <http://www.laurashannon.net/articles.html>
3. Prof. Dr. Gerald Hüther (2001): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn", Vandenhoeck und Ruprecht
4. Böttcher Uta (2008): Wenn Bewegung in Resonanz geht mit der Seele.... In Belastung, Stress Burnout- Therapie und Prävention, Tagungsband der 27. Jahrestagung des Arbeitskreises Reha-Psychologie, Deutscher Psychologen Verlag.

