

Sinnvoll tanzen –Tanz als Ausdruck des ganzen Menschen

Die anregende Fragestellung dieses Heftes nach dem Sinn des Tanzens führte mich zur Frage: Welcher Tanz macht welchen Sinn? Als Wegweiser habe ich den integrativen Bewegungsbegriff gewählt, der sagt, dass jede Bewegung Ausdruck des ganzen Menschen ist: Ausdruck seiner Befindlichkeit, Lebensgeschichte, seiner Ziele und auch seiner Werte (Leitner, 2010). Der biopsychosoziale Bewegungsbegriff ist auch auf Tanz anwendbar: die funktionalen, emotionalen und sozialen Aspekte sind darin enthalten und werden je nach Tanzrichtung mehr oder weniger betont.

In den folgenden Überlegungen gehe ich vom Kreativen Tanz, Ausdruckstanz und der Integrativen Bewegungs- und Tanztherapie aus.

Tanz ist ein Potential, das in jedem Menschen ist, „jedeR trägt den Tanz in sich“, meint Laban. Tanzen ist nicht das Privileg einiger KünstlerInnen, TanzsportlerInnen oder akrobatisch veranlagter Performer, sondern eine grundlegende Ausdrucksmöglichkeit der menschlichen Bewegung.

Tanzen verstehe ich hier als spontane oder gestaltete Bewegung und entsteht aus dem bewussten und kreativen Umgang mit Zeit, Rhythmus, Raum, Richtung, Kraft und Beziehung.

„In gewisser Weise könnte man Kraft, Zeit, Raum und Gerichtetheit die vier Töchter der Bewegung bezeichnen“ (Stern, 2011, S. 13). Daraus entstehen dynamische Vorgänge, die Vitalität erleben lässt. „Das Erleben von Vitalität ist dem Bewegungsakt inhärent. Bewegung und ihre propriozeptive Wahrnehmung sind die primäre Manifestation von Belebtheit. Sie vermitteln das Grundgewahrsein der Lebendigkeit.“ (Stern, 2011, S. 19).

Diese Bewegungsqualitäten sind „Ausdrucksformen der Vitalität“ (Stern, 2012) und in allem Lebendigen erkennbar. Tanzen ist Ausdruck des Lebens, ist Zeichen der Lebendigkeit. Pina Bausch könnte das gemeint haben, als sie sagte:

„Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren“.

Wer nicht tanzt, ist verloren?

Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich verloren; Ich bin mein Körper, mein Leib; der Mensch ist Körper, Seele, Geist, Subjekt; Leibphilosophien (Iljine, Merleau Ponty, Gabriel Marcel, Schmitz u.a.) betonen die existenzielle Bedeutung des Leibes, ohne Leib sind wir nicht. Elisabeth List befasst sich mit den verschiedenen leibphilosophischen Ansätzen und verweist unter anderem auf Viktor von Weizsäcker, der die Einheit von Bewegung und Wahrnehmung beschreibt. „Und die Bewegung des lebendigen Individuums ist eingebunden in einen Kreis von Aktivitäten, deren Ziel nichts anderes ist als das Leben selbst...“ (List, 2008; S. 407) Tanzen ist somit eine Ausdrucksform der Lebendigkeit des Leibes durch Bewegung. „Die Wahrnehmung von Welt ist ein Erwerb aus diesem

beständigen In-der-Welt und In-Bewegung-Sein.“ (List, 2008, S. 415). Der aktive Umgang mit der Welt, über Bewegung und Berührung lässt uns „begreifen“ wie sie ist (Fuchs, 2010).

Das macht Sinn!

Tanz als geformte Bewegung ist Ausdruck des ganzen Menschen: Tanz verdichtet und gestaltet menschliche Erfahrungen und Alltagsbewegungen. Tanz kann zum Symbol, zum Sinnbild von zwischenmenschlichen Geschichten, Szenen und Begegnungen werden.

Die Wortbedeutung von „Sinn“ führt zu Bewegungsbegriffen wie „streben, begehren, reisen und gehen“, und „eine Richtung nehmen oder eine Fährte suchen“ (Duden, 2001). Die Suche nach dem Sinn des Lebens ist seit Menschengedenken wohl eine der größten Antriebe für Wissenschaft, Religion und Kunst. Tanz ist eine heilsame Kunstform bei dieser Suche.

Tanzen kann auch destruktiv, entfremdend und mechanisch sein, wenn der eigene Körper bis zur äußersten Schmerzgrenze getrimmt wird, ähnlich wie im Spitzensport oder wenn Mädchen zum „Untergewicht“ für Ballett verpflichtet werden. Über die Schäden von Tanzkarrieren wird noch relativ wenig berichtet, einiges findet sich in der geschlechterorientierten Tanzforschung (Gienger & Peter-Bolaender 2001).

Laban hatte mit dem Kreativen Tanz, Ausdruckstanz oder Modernen Tanz vor allem die schöpferisch kommunikativen Aspekte des Menschen im Blick und war so auch Vor“tänzer“ für Tanztherapie. Er hatte sich immer schon für die Zusammenhänge von seelischen und körperlichen Ausdruck interessiert. (Sander, 2011, S. 18)

Laban sieht als wichtigstes Ziel des Tanzes „Menschen zu helfen, seine körperliche Beziehung zum ganzen Dasein zu finden.“ (Laban, 1981, S. 124)

Rudolf von Laban betrachtete und entwickelte den Kreativen Tanz als persönlichkeitsbildende und sinnstiftende pädagogische Methode, die für Kunst und Therapie anwendbar wurde. Ich selbst habe noch bei Schülerinnen von Laban gelernt (Sefcik Arnreiter, Joan Russell, Claude Perottet u.a.) Der ermutigende und kreative Unterrichtsstil förderte und erweiterte den persönlichen Ausdruck. TänzerInnen wurden nicht in ein Schema gepresst, um den Vorstellungen der Choreografin zu entsprechen, es wurde vorrangig die individuelle Ausdrucksfähigkeit wahrgenommen und unterstützt. Die Entwicklung der Persönlichkeit auf der emotionalen, sozialen und ästhetischen Ebene, die Wahrnehmung des Leibes in seinen funktionalen, perzeptiven, expressiven und reflexiven Potentialen, ist in integrativen und kreativen Bewegungs- und Tanztherapien (Hömann-Kost, 2002), wie auch im kreativen und zeitgenössischen Tanz wichtig. Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst: In jeder normalen Bewegung sind die Elemente Zeit, Raum, Kraft, Bewegungsfluss und Beziehung sichtbar, und diese werden bewusst für den Tanzausdruck verwendet.

Die Elemente des Kreativen Tanzes sind vielseitig einsetzbar: als Bewegungserfahrung, zur Beobachtung von Gruppendynamiken, zur Erweiterung der Ausdrucksfähigkeit und für die biopsychosoziale Gesundheit.

Tanz fördert auf der biologisch funktionalen Ebene Gesundheit und Wohlbefinden, auf der psychisch emotionalen Ebene vielfältigen und vertiefenden Ausdruck, auf der sozialen Ebenen Kooperation und Empathie, auf der kognitiven Ebene Reflexion und Denkvermögen. Ich versuche hier nun die einzelnen sinnvollen Aspekte des Kreativen Tanzes im Sinne eines Integrativen Menschenbildes zu beschreiben und nenne dazu zehn Argumente.

1. Tanzen ist sinnvoll
2. Tanzen macht klug
3. Tanzen ist kreativ
4. Tanzen ist erotisch
5. Tanzen macht selbstbewusst
6. Tanzen ist gesund
7. Tanzen verbindet
8. Tanzen tröstet
9. Tanzen macht glücklich
10. Tanzen heilt

1. Tanzen ist sinnvoll

„Sokrates lernte mit 70 tanzen,
weil er merkte,
dass er einen wesentlichen Teil
von sich selbst negiert hatte.“

(dance quotes, 2010)

Der Philosoph merkte vielleicht, dass er etwas versäumt hat. Sinnsuche braucht die Sinne, Bewegung und Sprache. Selbsterkenntnis lautet bei Decartes „Ich denke, also bin ich“ und später dann bei Damasio (2002) „Ich fühle also bin ich“ und Tanzende setzen fort: „ich tanze, also bin ich“. Pina Bausch meint, dass wir sonst verloren wären.

Sinn wird über die Sinne erfassbar, mit dem Leib, der ich bin, in dieser Welt und zur Welt. Im Tanz können wir diese Welt wahrnehmen, erfassen, verstehen, erklären und schließlich in ihr handeln. Tanzen wird so als zur Welt gerichteter Sinn, als Handeln in der Welt verstanden.

„Das Fundament der Bewegung ist die Einheit der Sinne und damit auch „der lebendige Bewegungsvollzug im Modus der gelebten Zeiten, d.h. der Übergangssynthesen von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir bewegen uns in der Welt, weil wir dort etwas zu

tun haben und entwerfen uns in der Bewegung auf die Welt hin (Merleau Ponty 1966, S. 274)“. (Westphal, 2008, S. 53).

Tanz vertieft den körperlich sinnlichen Eindruck und Ausdruck und damit die Erlebnisfähigkeit. Diese schöpferische Lust öffnet die weite Welt der Fantasien, Träume und Ideen und aktiviert Handlungsspielräume. Tanzen erlaubt Visionen sichtbar in die Welt zu kommen.

„Tanz gehört unbenommen zu den wichtigsten Darstellungs -und Ausdrucksformen der Menschen und stellt einen elementaren und vitalen Zugang dar, Welt und sich selbst im Verhältnis zur Welt und zur Weltsicht anderer existenziell zu erfahren.“ (Westphal, 2008, S. 46).

2. Tanzen macht klug

Tanzen und Denken? Wie merken sich TänzerInnen Schrittfolgen, Bewegungsabläufe und ganze Choreografien? Wie wird hier gelernt? Rhythmus als Teil des Tanzens ist angeboren und biologisch vererblich: Herz- und Atemrhythmen, das Gehen und auch der Tag- und Nachtrhythmus sind mehr oder weniger „natürlich“.

Leiberfahrungen sind für Bewegungs- und Tanzlernen grundlegend. Das Körpergedächtnis ist die kraftvolle und verlässliche Basis für das Lernen von Schritten und Gesten: der informierte Leib, das Leibgedächtnis ist verlässlicher als die rein kognitiv erlernte Aktion. (Fuchs, 2010)

„Jede Tanztechnik ist daher sowohl ein Körpergedächtnis als auch der Zugang zu ihm. Der tanzende Körper wird zum Archiv von Erfahrungen, die in Bewegungen, Schritten kodiert sind. Der Körper ist eine aktualisierte historische Formation, in die man sich tanzend hinein begibt, um sich auf die Spuren seiner Geschichte, seiner Geschichten und der damit verbundenen Emotionen zu begeben. Eine Tanztechnik kann daher nie ein neutrales Werkzeug sein, dass die Tänzerinnen oder dem Tänzer lediglich in die Lage versetzt, bestimmte Dinge kontrolliert und bewusst auszuführen. Jede Technik vermittelt oder erinnert immer ein ganz bestimmtes Körperbild und ein Körperkonzept.“ (Siegmond, 2008, S. 39).

Die bewegte Wiederholung und die Benennung der Abläufe fördert und verbindet Kognition, Emotion und Aktion. Raumgefühl und Orientierung, Zeitgefühl und Rhythmus wirken dann weiter im Alltag und geben Handlungssicherheit. Die Erkenntnis, dass Tanzen bildet, ist kaum in Bildungskonzepten umgesetzt. Erfahrungen zeigen, dass Tanzen die Lernfreude stärkt (Willke, 1992).

3. Tanzen ist kreativ

Man muss noch Chaos in sich tragen,
um einen tanzenden Stern zu gebären

Nietzsche

Die menschliche Evolution wäre ohne Vorstellungskraft und Kreativität nicht möglich. Kreatives Lernen entsteht aus der Bewegungslust, der Wiederholung, der Nachahmung und der Resonanz darauf: Kinder bewegen sich gerne, jeder Klang, Musik oder auch Töne regen zu rhythmischen Bewegungen an. Die Reaktion des Umfelds darauf fördert oder hemmt diese Lust. Ein lustvolles Spiel mit Körpersprache schon im Kleinkindalter zeigt das Video „talking twin babies“ auf you tube.

Kreativität braucht einen wohlwollenden, wertschätzenden und möglichst normfreien Rahmen und ist altersunabhängig. Die Stimulierung der Sinne über leibliche Erfahrungen und Sinneseindrücke fördert die Lust am Entdecken und Ausdrücken, das ist im Tanz möglich.

Die Angst vor dem Chaos, vor der „Nicht-Kontrollierbarkeit“ von Gedanken oder Handlungen, ist wohl eines der Hindernisse, sich auf kreative Prozesse einzulassen. Aber nur Chaos und Struktur zusammen ermöglichen neue Handlungen.

Die Angst ist dem Menschen genauso wie seine Neugier „angeboren“. Es setzt Grundvertrauen voraus und bildet den sicheren Boden für Entdeckungen: wer keinen Boden unter den Füßen spürt, wird keinen Schritt in unbekanntes Gelände gehen. Eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein klarer Rahmen, sind die Quellen für Kreativität, das gilt besonders für den Tanz.

4. Tanzen ist erotisch

„Ich halte mich nicht an das äußerliche Bild, sondern schaue, was sich anderswo bewegt. Der perfekte Tanzkörper ist für mich nicht das einzige Medium, das auf der Bühne zählt; das kommt in meinen Arbeiten, denke ich, klar heraus. Der Profi steckt für mich auch in Laien, wenn man sinnvoll mit ihnen arbeitet - egal ob ein dicker oder ein dünner Mensch.“ (Doris Uhlich, 2012)

Der Selbstbezug zum eigenen Körper, die Lust am sich zeigen, die Begegnungen und Berührungen in verschiedenen Tanzformen werden je nach Kultur erlaubt oder abgelehnt. Tanzen betont Lust und Schmerz, stellt den Körper nackt, bedeckt, offen oder indirekt dar. Die körperbetonte Kleidung im Ballett erlaubt das Hinschauen auf erogene Zonen, ja fordert es sogar. Der Kreative Tanz und Ausdruckstanz wurde unter anderem von Isadora Duncan geboren, die auf der Bühne spontan und barfuß getanzt und damit die „Steifheit“ des höfischen Balletts infrage gestellt hat. Spontaneität, Chaos, Unkontrollierbarkeit, Leidenschaft, Sexualität, Erotik wird im freien und geformten Tanz erlebbar und sichtbar. Vielleicht sind deswegen vor allem Frauen auf der Suche nach ihrer „Weiblichkeit“ in Tanzausbildungen zu finden. Tanz wurde „verweiblicht“, und Männer wagen sich kaum in diese Szenen. Der zeitgenössische Tanz beschäftigt sich inzwischen auch mit stereotypen

Rollenzuschreibungen, und Tanz aus der Perspektive des „doing gender“ zu betrachten, wäre zeitgemäß. (Reichel, 2012)

Gendersensibler Tanz versucht, Bewegungen geschlechtsneutral zu vermitteln und nicht zu vergeschlechtlichen: Aussagen wie: weiche und fließende Bewegung sei weiblich, kraftvolle und direkte sei männlich, verhindert vielfältigen Bewegungsausdruck. Alle Bewegungen können von Männern wie auch Frauen ausgeübt werden, die gesellschaftliche Bewertung von Tanz und Ausdruck wird da besonders deutlich.

*„Sanft wiegend mein Gang,
Wenn die Musik erklingt lege ich mein Alter ab
Nehme das der Melodie und des Rhythmus an
Und bin darin Alles und auch Nichts“ (Jutta)*

5. Tanzen macht selbstbewusst

Tanzen ist die verborgene Sprache der Seele
Martha Graham

Ausdruckstanz konfrontiert uns mit Emotionen und gibt persönlichen Gefühlen Form und Struktur. Erlebte Szenen, Geschichten und die aktuelle Lebenssituation können tänzerisch mitgeteilt werden, und das eigene Selbstbild verdeutlichen. Im Tanzen zeigt sich die Persönlichkeit und das Gefühl „im Körper zu Hause sein“ kann entstehen.

„Eine freie, unbefangene Haltung zu sich selbst, zur Welt und den Mitmenschen gründet sich in der Selbstgewissheit und der Bewegungsfreiheit, die ein gebildeter Leib für sich in seinen Bewegungen und Regungen in Anspruch nimmt.“ (Funke-Wieneke, 2008, S. 17).

„Mein ziel im auge, in meinem tempo, offen für mich selbst und die welt, lebe ich lustvoll wachsend, ich staune und erfreue mich meiner ursprünglichkeit!“ (maria)

6. Tanzen ist gesund

Wer krank ist, fühlt sich meist sozial, emotional und körperlich eingeschränkt. Tanz kann Wohlbefinden und Gesundheit auf mehreren Ebenen fördern: Die neue und gleichzeitig alte Tanzszene der Generation 50 plus und älter, zeigt dass Tanzen gesund hält und macht. (dance of the elders, London, age companie, Wien, u.a.) Tanz ist lustvoller als trockene Gymnastik.

Bewegungsmangel beeinflusst auch die seelische Verfassung des Menschen. Bewegung bringt alle Funktionen und Sinne in Fluss. Atmung, Durchblutung und Kreislauf können durch bewusste Bewegung verändert werden. "Wo die Bewegung aus innerer Schwingung kommt, da spürt der Mensch nicht bloß den äußeren Vorgang, da fühlt er sich selbst als bewegtes Lebewesen."(Jacobs, 1990, S. 81) Der individuelle Bewegungsausdruck zeigt auch den "Lebensplan", Lebensweg, Lebenslauf des Menschen. „Ohne eine achtsame Wahrnehmung

unserer Körperempfindungen, -gefühle und zustände fehlt eine Verbindung zu unserer Innenwelt“ (Trautmann –Voigt & Voigt, 2009, S. 19).

7. Tanzen verbindet

Der Mensch ist ein soziales Wesen und gewinnt seine Identität im Miteinander: „Mensch wird man durch den Mitmenschen in Zwischenleiblichkeit und Mitbewegung“ Bewegung ist Mitbewegung“ (Waibel et.al, 2009, S. 5). Tanzen ist und war immer ein öffentliches Ereignis, der gemeinsame Ausdruck von Gefühlen hat heilenden Charakter, da man sich von der Gemeinschaft gleichgestimmter Mensch getragen weiß. Der gemeinsame Rhythmus, die Abstimmung im Tempo, die Synchronisation in der Haltung (Ramseyer, 2010), all das sind frühe Interaktionserfahrungen. „Angemessene Rhythmusabstimmungen in Kombination mit emotionaler Schwingungsfähigkeit finden intuitiv in positiv gelebten frühen Beziehungen statt.“ (Trautmann-Vogt & Vogt, 2011, S. 40).

Trennungsängste oder Geborgenheitsdefezite können über den Kreistanz gelindert werden. Der Kreis macht das Gemeinsame sichtbar, die Individualität wird zugunsten des kollektiven Ausdrucks zurückgestellt: der Einzelne fühlt sich vom Kreis getragen. „die Erfahrung des Synchronismus in einer Gruppe ist eine erste Form der Heilung und bildet eine Grundlage für empathische Beziehungen.“ (Nicotra, 2011, S. 24)

Eine andere Möglichkeit Gemeinsamkeit zu erleben ist die gemeinsame Improvisation, oder die Mitwirkung an Tanzprojekten, das Gestalten eigener Tanzstücke. „Die Wahrnehmung der Gruppe wird auf ein Ziel gerichtet, "nach aussen" gelenkt, die SpielerInnen und TänzerInnen befassen sich mit einer Botschaft, die sie nach außen bringen wollen. Das wiederum erfordert, dass sie sich innerhalb der Gruppe verständigen und einigen können. Sie lernen Frust zu überwinden und etwas gemeinsam zu leisten. Dies braucht jedoch einen Leitungsstil, der Kooperation zulässt und die Ideen koordinieren kann“. (Reichel, 1999, S.118)

8. Tanz tröstet

Schaukeln, Wiegen, Stampfen und Drehen sind sehr frühe Tanzbewegungen. Die schaukelnde Bewegung als Selbsttröstung findet man bei Menschen, die in Not sind, sich einsam fühlen oder sich nicht verbal ausdrücken können. Die Hin- und Herbewegung verhindert Erstarren und erinnert vermutlich an die „Mutterbauchgeborgenheit“. Schaukeln, Wiegen, Drehen kommt in vielen Tanzformen vor, ebenso wie kräftiges Stampfen. Drehen kann den Raum erweitern, Stampfen kann zu Gehen werden, Schaukeln zu Springen...je nach Impuls. Anregungen von außen können das gewohnte Bewegungsmuster verändern und verbessern. Tanz ist Trost und Heilmittel.

"Tanz ist Vater und Mutter für mich, gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit. Ich kann mich im

Tanz spüren, nehme meine Sinne bewusst wahr.

Tanz ist Ausgleich und Ausdruck von Stimmungen wie Freude und Trauer. Im Tanz werden meine Ängste klein. Im Tanz stehe ich mir sehr nahe. Im Tanz komme ich Schritt für Schritt meiner Mitte näher. Im aufmerksamen Setzen der Füße, im Hineinspüren in den Körper und im Beobachten des Atems höre ich auf, meinen Gedanken zu folgen und erlebe die Fülle des Augenblicks. Tanz streichelt meine Seele. ..." (Sybille)

9. Tanzen macht glücklich

„Es gibt Abkürzungen zum Glück
und Tanzen ist eine davon“

Vicki Baum

Die Suche nach Glück und Zufriedenheit wurde im letzten Jahrzehnt auf den Körper projiziert: Gesundheit, Jugendlichkeit, Schönheit und Schlankheit werden als Kriterien für Wohlbefinden verkauft. Die entsprechenden Vorbilder finden sich in öffentlichen Medien und überall begegnet man diesen unerreichbaren Vorbildern. Was ist mit Menschen, die das nie erreichen? Die weder schön, noch schlank noch gesund sind? Ist denen Glück vorenthalten? Tanzen wäre eine gute Möglichkeit auf dem Weg zum Glücksgefühl: Sich selbst spüren, in rhythmische Bewegung eintauchen, Gefühle zeigen. Das Glück im Tanzen kann aber sehr schnell verloren gehen, wenn ein hoher Leistungsanspruch, Vergleich mit anderen oder kritische Blicke in den Spiegel die selbstvergessene Tanzbewegung stören.

Glück hat mit der Erfahrung des „flow“ zu tun: Es gibt keine Versagensängste, da man während des Tuns nicht darüber nachdenkt, sondern mit einer besonderen Aufmerksamkeit in der Tätigkeit aufgeht. Das Zeitgefühl ändert sich und entspricht nicht mehr der gemessenen Uhr-Zeit, sondern der erlebten Zeit. Die Tätigkeiten werden um ihrer selbst willen interessant und genossen. Das Geheimnis eines erfüllten Lebens besteht darin, dass man lernt, flow bei möglichst vielen Aktivitäten zu erleben, die man ohnehin tun muss.

(Csikszentmihalyi, Mihalyi, Kreativität, 1997).

„Wenn ich tanze, habe ich das Gefühl, ist es möglich einen Zustand zu erreichen, wo sich alle Widersprüche auflösen. Es fließt durch mich durch, oben/ unten, innen/ außen, es heißt für mich. IN EINEM SEIN.“ (regina f.)

10. Tanzen heilt

„Manchmal dreht sich das Leben im Kreis, ich komme nicht heraus, es ist immer dasselbe...“ das sind Lebensbewegungen. Sie bieten sich wie von selbst für den Tanz an. Wird die Not wird getanzt, wird es notwendig eine neue Bewegung und bessere Lösung zu finden. Bewegungs- und Tanztherapien berichten immer wieder von den heilsamen Wendungen, die

durch die kreative Bewegung entsteht. (Bender Susanne, 2007) Im Tanzen können Menschen zu ihren spielerischen Quellen finden. Die behutsame und achtsame Begleitung von Tanzpädagogen /innen und TanztherapeutInnen dabei ist eine wichtige Voraussetzung. Tanzen als kreative Tätigkeit, kann den Zugang zu Lebendigkeit und sinnvollem Lebensgefühlen wieder wecken. Jeder Mensch hat den Tanz als Ressource in sich: als tragenden Rhythmus aus dem Mutterleib, als Begleitmusik des Herzens, im Ausdehnen und Zusammenziehen des Atems. Die Wahrnehmung dieser lebendigen Zeichen ist möglich solange wird leben.

Dann kann der Kreislauf des Lebens wieder entdeckt werden:

„Ich ruhe in mir und sammle mich. Erwache zum Leben und bin neugierig.

Richte mich auf und wachse....Lasse mich in den Kreislauf des Lebens hineinziehen.“

(Renate)

Zusammenfassung:

Tanzen ist ein allgemeines Kulturgut, etwas was jede/r lernen, benützen und genießen darf. Der Sinn von Tanz ist Lebensfreude, Gemeinschaft, Kommunikation, Selbstbewusstsein, Erotik und kreativer Ausdruck. Diese sinnvollen Aktivitäten sollten nicht erst dann in Anspruch genommen werden, wenn man sie als Therapie braucht, oder nur für eine spezielle Kunstszene vorbehalten sein. Tanz als kultureller Ausdruck sollte für viele Menschen, Männer wie Frauen, unabhängig vom Alter und Können, zugänglich sein. Die Idee des „community dances“ beruht auf der Idee Labans, das „jede/r den Tanz ins ich trägt.“

Die Frage bleibt nun offen: Welcher Tanz macht keinen Sinn?

„Es gibt einen Tanz, den niemand tanzt, wenn du ihn nicht tanzt; es gibt deinen Tanz, ein Tanz der entsteht, wenn Du ihn tanzt.“ (Chora 2005)

Literatur:

Bausch Pina , „Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren“ Wim Wenders Film, 2011. Dvd

Bender Susanne, Die psychophysische Bedeutung der Bewegung, 2007, Berlin, Logos Verlag

Damasio Anton, Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. 2002, München, List Taschenbuch

Duden
Herkunftswörterbuch, 2001, Mannheim, Brockhaus

Chora Tanzkalender, 2005. www.chora.ch.

Csiksentmihalyi, Mihalyi , Kreativität, 1997, Stuttgart, 2. Auflage, Klett Cotta.

Ehrlenbruch Gerda, Peter- Bolaender Martina, (Hg.) tanz: vision und wirklichkeit, 2004, Kassel, Furore Verlag

Fuchs Thomas, 2010, (3. Auflage), Das Gehirn- ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart, Kohlhammer

Funke-Wieneke, Jürgen, Der Körper als Entdecker, 2008, in „Tanzwelten. Zur Anthropologie des Tanzens, S. 17. Münster, Waxmann Verlag.

Gienger Sibylle, Peter-Bolaender Martina, (Hg.) Frauen Körper Kunst, Band III, 2001, Kassel, Furore Verlag

Höhmman-Kost Annette, Bewegung ist Leben, 2002, Bern, Hans Huber

Jacobs, Dore, Die menschliche Bewegung, 1990, Seelze, Velber, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung

Laban Rudolf, „Der moderne Ausdruckstanz“, 1981, Wilhelmshaven, Heinrichshofen,

Leitner Anton, Integrative Therapie, 2010, Wien, Springer

List Elisabeth, Darum Leib! Leibsein und Selbstsein., S. 409 – 418, In Integrative Therapie, Jhg. 2008, Heft.34, Edition Donau-Universität Krems, Wien, Krammer Verlag

Nicotra, Angela, IM FOCUS 2: „die Kunst Zeit zu gestalten – durch Tango. 2011, Tanztherapie Zeitschrift, 32/2011, S. 24, Köln, Richter Verlag.

Ramseyer, Fabian, Nonverbale Synchronisation in therapeutischer Interaktion, 2010, S. 11 – 32) in Bewegungsanalyse von Interaktionen, Bender Susanne, (Hrsg.) Berlin, Logos Verlag

Reichel Auguste, Tanz dich ganz, 1999, Münster, Ökoptopia

Reichel, Auguste, Wie geht's. Wie steht's? Der Bewegungsbegriff der Integrativen Bewegungs-und Leibtherapie (IBT) in Theorie, Lehre und Praxis in Österreich, Masterthese 2012 an der Donau-Universität Krems.
<http://opac.donau-uni.ac.at/wwwopac/index.asp?lkz=1&nextpage=&time=10:52:49>

Sander, Erika, Zeitschrift für Tanztherapie 2011, Heft 32/2011, Im FOKUS 1: Die Kunst, Zeit zu gestalten, Eine heutige Perspektive auf den Begründer der Bewegungsanalyse: Rudolf von Laban, Seite, 18 – 22, Köln, Richter Verlag.

Siegmund Gerald, „Das Gedächtnis des Körpers in Bewegung“, 2008, in Klepacki Leopold & Liebau Eckart (Hrsg.) Tanzwelten. Zur Anthropologie des Tanzens, S. 39. Münster, Waxmann Verlag.

Stern, Daniel, Ausdrucksformen der Vitalität, 2011, Frankfurt am Main, Brandes & Apsel

Trautmann Voigt Sabine, Voigt Bernd, SPEZIAL: Die Kunst, Zeit zu gestalten. Gegenwartsmomente – gemeinsam erlebte Zeit als heilende Kraft vergangener Verletzungen, in Zeitschrift für Tanztherapie, Heft 32/ 2011, S. 32, Köln, Klaus Richter Verlag

Trautmann Voigt Sabine, Voigt Bernd, Grammatik der Körpersprache, 2009, Stuttgart, Schattauer.

Waibel, Martin, Jakob-Krieger Cornelia, 2009, Integrative Bewegungstherapie, Stuttgart, Schattauer

Westphal Kristin, Ertanzter Raum Körper, Bewegung, Raum, 2008, S. 55, in Tanzwelten, Klepacki Leopold, Waxmann, Münster, New York, Berlin

Willke Elke, Gerd Hölter, Hilarion Petzold (Hrsg.), 1992, Tanztherapie Theorie und Praxis, Paderborn, Junfermann Verlag

Fotos:

Tanja Wagner, www.hirschografie.at

Kurztexte von Teilnehmerinnen an Seminaren mit Kreativem Tanz: Jutta, Regina F., Maria, Sybille, Renate. Die vollständigen Namen sind der Autorin bekannt.

Internetquellen

Age Company, 2010, www.metaffa.at und www.alterskulturen.at

Company of the elders
<http://www.sadlerswells.com/page/company-of-elders>

Community dance, <http://www.candocandance.de/links.html>

Dance Quotes, sayings about Dancing, Quotations for dancers 2010 www.quotegarden.com/dancing.html Last modified 2010 Mar 12 Fri 21:00 PST
Vicki Baum, Martha Graham

Uhlich Doris, www.festspielhaus.at, <http://www.festspielhaus.at/festspielhaus/programm/kalender/okt>, 2011 <http://www.dorisuulich.at/de/projekte>
<http://www.beweggrund.org/de/communitydance.php> abgerufen am 04.03.2012
<http://diestandard.at/1237228642845/Nicht-nur-der-perfekte-Koerper-zaehlt>

Sefcik Elisabeth, www.vision2000.at

Talking twin babys

http://www.youtube.com/watch?v=JmA2CIUvUY&feature=player_embedded...

Autorin:

Auguste Reichel, MSC. MAS, Psychotherapeutin, Supervisorin, Lehrtherapeutin für Integrative Therapie an der Donau Universität Krems und Integrative Bewegungs- und Leibtherapie, Lehrende für Kreativen Tanz. Leitung der Weiterbildung zu Kreativem Tanz und Bewegungstheater“, www.oegit.at und Bewegungstheaterprojekte (Vib)
www.auguste@reichel-reichel.at

Autorin von „Tanz dich ganz“ 1999, Münster Ökotoxia und „Mit der Zeit tanzen“, (erscheint Sommer 2012)

auguste.reichel@gmail.com oder auguste@reichel-reichel.at

Auguste Reichel MAS, MSc
Radlberger Hauptstraße 27
3100 St.Pölten
Österreich
www.reichel-reichel.at
auguste.reichel@gmail.com

0676 35 100 88

