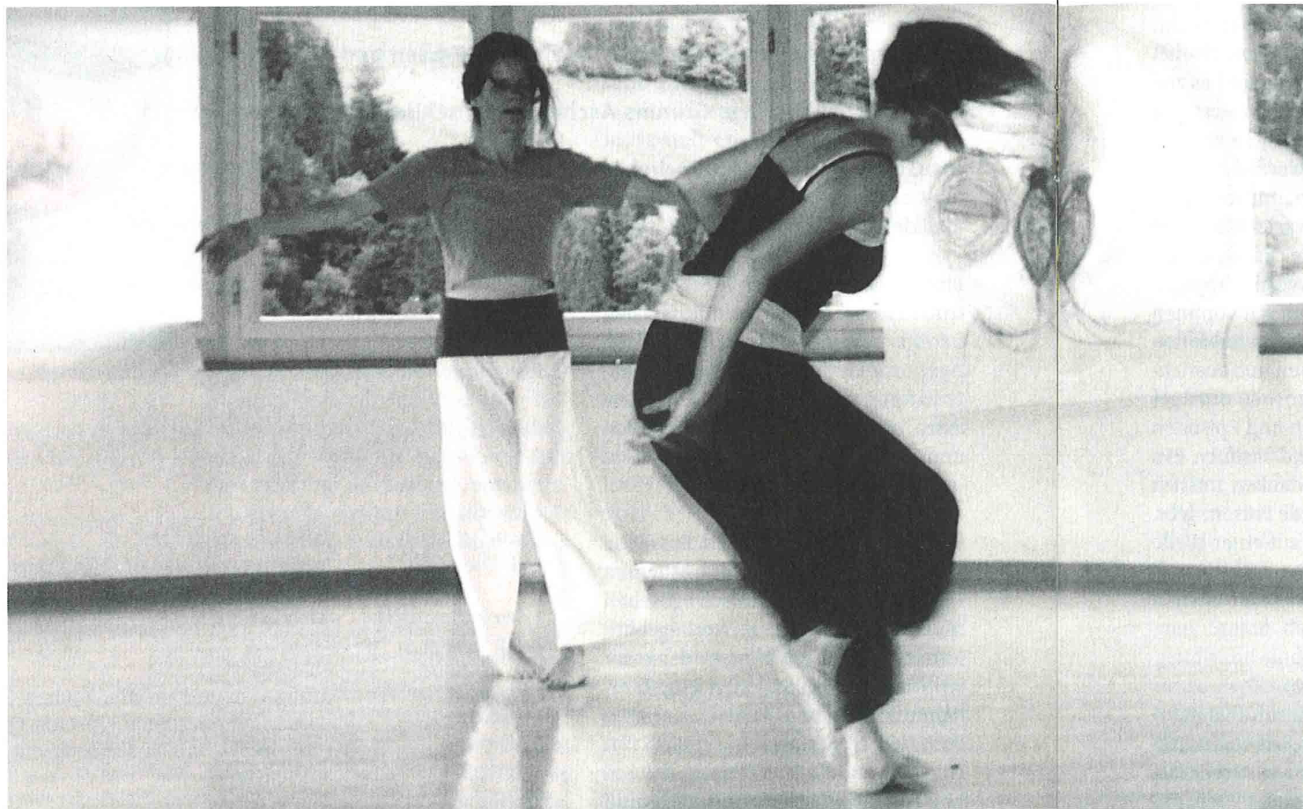


# Den eigenen Tanz finden



**Auf der ganzen Welt tanzen Menschen. Sie tanzen, um sich und ihre Lebendigkeit zu spüren, um dem Ausdruck zu geben, was sie bewegt, um ihre Freude in der Gemeinschaft zu feiern.**

Tanzen hebt uns über das Alltägliche hinaus. Wenn wir die Beziehung zu uns, zu andern und zur Welt spielerisch erfahren, wird unsere Individualität gestärkt und das ursprüngliche Lebensgefühl vertieft. Spielerisches Gestalten weckt Lebensfreude und

Kreativität. Geschichten kommen zum Vorschein, die uns sozusagen auf den Leib geschrieben sind.

Tanzimprovisation ist ein Medium, durch das wir unsere gewohnten Sicht- und Handlungsweisen mit Leichtigkeit und Freude erweitern können. Neue Zusammenhänge und Perspektiven tun sich auf.

## «Welchen Tanz tanzt du?»

In der Stadt betrachte ich oft gehende Menschen: ihre Körperhaltungen, Schritte, Bewegungen, die Rhythmen, die sich durch ihr «Zusammengehen» ergeben, manchmal begleitet durch

die Melodien von Strassenmusikern. Sind das Szenen eines Tanztheaters oder ist das ganz normaler Alltag?

◆ Verspüren Sie manchmal – vielleicht im Geheimen – eine leise oder auch unbändige Lust zu tanzen, einfach so? Sie können sofort damit beginnen, zum Beispiel in Ihrer Stube: Legen Sie eine Sie inspirierende Musik auf, und los geht's.

«Welchen Tanz tanzt du?», fragt ein afrikanisches Sprichwort. Bei uns hören wir meist: «Was bist du?» Und gemeint wird: «Was arbeitest du?»

◆ Kennen Sie Ihren Tanz? Können Sie sich vorstellen, etwas von der Leichtigkeit eines Tanzes in Ihren Alltag einfließen zu lassen?

Viele Menschen erzählen mir, dass sie mit sich und der Welt verbunden sind, wenn sie tanzen. Sie tanzen als Erstes am Morgen oder als Letztes am Abend, wenn sie traurig oder glücklich sind, wenn sie vor wichtigen Entscheidungen stehen.

Ein junger Mann, Gärtner und leidenschaftlicher Tänzer, hat mir anvertraut, dass er tanzend sterben möchte. Sein Grossvater sei an seinem 80. Geburtstag in der Stube tanzend gestorben. Manche, besonders auch Männer, besuchen Tanzkurse, weil sie sich einen lange gehegten Traum erfüllen wollen.

## Der Traum vom Tanzen

«Tanze deinen Traum wach», empfiehlt eine indianische Redewendung. Auch ich hegte schon als Kind den Traum, Tänzerin zu werden. Erst als ich nach einigen Umwegen wirklich in einer Tanzausbildung steckte, erinnerte ich mich wieder daran. An Aufführungen und Performances zu tanzen war einerseits aufregend, andererseits hinterliess es in mir ein

schales Gefühl: Ich fühlte mich grossartig – und die Zuschauerinnen und Zuschauer?

So begann ich nach Wegen zu suchen, die mehr Bewegung, vor allem auch Spiel- und Gestaltungsfreude in einen ganz normalen Alltag bringen konnten. Es entstanden experimentelle Tanzveranstaltungen, an denen alle teilnehmen konnten, die Lust am Bewegen und nonverbalen Kommunizieren hatten, oft zusammen mit Musikern, Dichtern und Malern. Alle trugen durch ihre Offenheit zum Gelingen solcher Anlässe bei. Wir tanzten drinnen, in besonderen Räumen, wie Museen, Kirchen, Hauseingängen, und draussen, in der Natur, unter Brückenbögen, auf Plätzen, und liessen uns durch die Umgebung inspirieren.

## Sich dem Tanz hingeben

«Tanzen ist nichts für mich, ich kann nicht tanzen, mir wird schwindlig, ich bin zu alt, ich habe keine Figur zum Tanzen ...», das sind alles Ausreden. Fast alle Kinder beginnen zu wippen oder tanzen, sobald Musik erklingt. Sie vertrauen ihren Gaben und sind überzeugt von ihrem Können. Wie finden wir als Erwachsene die beflügelnde und regenerierende Kraft wieder, die schöpferischem Tun innewohnt?

Wenn wir unseren Körper empfinden und spüren, lernen wir, auf seine Signale zu achten. Wir entdecken seine untrügliche Weisheit in Bezug auf unsere Bedürfnisse und Ausdrucksmöglichkeiten und werden fähig, bewusster und vielfältiger zu kommunizieren. Wir klären und erweitern unser Körper- und Selbstbild.

◆ Wie weit lassen Sie sich von Ihren unmittelbaren, intuitiven Impulsen leiten, und wann handeln Sie nach Konzepten, die Ihnen irgendwann einmal beigebracht oder aufgedrängt wurden?