

Christiane Bonamigo

Der „Fliegenklatschentango“

Die Heilkraft des Tanzes

IHP Manuskript 2203 G * ISSN 0721 7870



Der „Fliegenklatschentango“

Die Heilkraft des Tanzes

Gliederung:

1. Mein Anliegen
 - 1.1. Fundament meiner Tanzkörperarbeit
2. Die Heilkraft des Tanzes,
 - 2.1. Tanzen gegen das Vergessen
3. Der „Fliegenklatschentango“
4. Prüfungsangst, mein Trauma und die Verarbeitung
5. Die Praktischen Übungen
 - 5.1. Anleitung zum Ankommen
 - 5.2. Anleitung zur Auflockerung des Körpers
 - 5.3. Anleitung mit der Fliegenklatsche
 - 5.4. Frage: Wann gibst du dir die „Fliegenklatsche“ oder bekommst sie mit der „Fliegenklatsche“ ?
 - 5.5. Anleitung zu den beiden Qualitäten des Jagens und des Gejagt Werdens
 - 5.6. Austausch über die Erfahrungen des Fliegenklatschentangos
 - 5.7. Abschluss: Lehre was du lernen willst
6. Literaturverzeichnis

1. Mein Anliegen

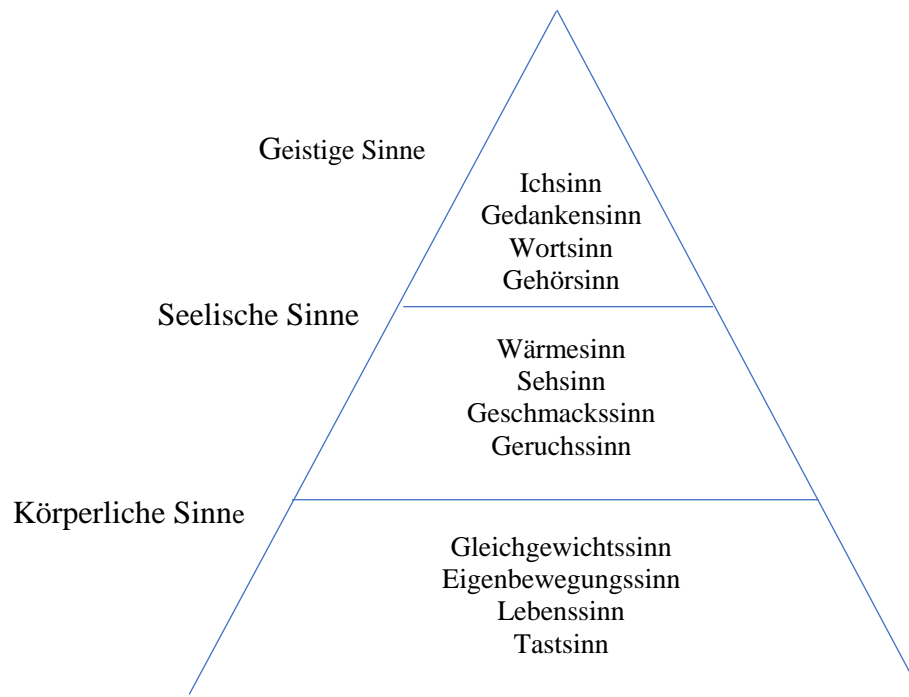
Ich möchte für ältere Menschen spielerische, pädagogische Tanzgruppen anbieten. Allgemein fehlen Bewegungsangebote zu Tanz für SeniorInnen. Es geht nicht um das Ausführen von Standard-Tänzen, sondern um das Kennenlernen eines freien authentischen Tanzausdrucks in der Gruppe. Ich selbst habe die Freude des freien Tanzens vor Jahren kennengelernt.

Das freie Tanzen ermöglichte mir in tiefe Ebenen meines SEINS einzutauchen.

Die Eröffnung, der für mich neuen Art der Tanzkörperarbeit bewirkte bei mir viele überraschende Momente. Ich habe meine unbewussten Anteile entdeckt und sie besser verstehen können. Ich kann sagen, dass ich dadurch Heilung in mir fand, was mich zu mehr Wachheit für mich selbst und meine Mitmenschen brachte. Ich habe sehr grosse Freude daran, weil ich kreativ und achtsam meine ungelebte Lebendigkeit ausdrücken konnte. Dieses Erlebnis würde ich gerne weitergeben und mit anderen Gleichaltrigen teilen.

Jede Einheit steht unter einem bestimmten Thema. Das Angebot ist eine Mischung aus Tanz, Spiel, Kunst, Musik, Stimme, Theater und kreativem Schreiben. Es geht um Selbstreflektion, das Kind oder die Erwachsene deutlicher zu erfühlen, zu erkennen und den ureigenen Tanzkörperausdruck zu erforschen und zu finden. Es entstehen Momentaufnahmen, die die eigene kreative Kraft freisetzen. Dieses Teilen der eigenen Schöpfung lässt uns wachsen. Wenn wir uns trauen uns Anderen zu zeigen, zu offenbaren entsteht ein Bewusstsein von „Wie wirke ich in der Welt und was bewirke ich in der Welt?“

1.1. Das Fundament meiner Tanzkörperarbeit lehnt sich an die Inhalte der Ausbildung innerhalb des „Instituts für Integrale Begegnung“[®], in „**Begegnungstherapie Begegnungspädagogik Begegnungskunst**“[®] von Hannah Schell. Sie schöpft aus dem Zusammenspiel der 12-Sinneslehre der Anthroposophie:



Es sind die **4 körperlichen Sinne** (Tastsinn, Lebenssinn, Eigenbewegungssinn, Gleichgewichtssinn), die **4 seelischen Sinne** (Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn, Wärmesinn), die **4 geistigen Sinne** (Gehörsinn, Wortsinn, Gedankensinn, Ichsinn), welche die grundlegenden Pfeiler von Hannah Schells Ausbildung der Begegnungslehre sind. Die 12 Sinne sind Werkzeuge der Liebe und der Bewusstwerdung. Sie helfen eine Sprache des Wachstums zu finden. Hier eine kurze Erläuterung der anthroposophischen Sinneslehre.

Die körperlichen Sinne

Der Tastsinn, lässt uns die eigene Person als Individuum fühlen.

Der Eigenbewegungssinn ermöglicht es uns, auf andere Menschen zuzugehen und mit ihnen eine gemeinsame Lebenserfahrung zu machen.

Der Lebenssinn verleiht uns die Fähigkeiten des Freuens und Mitfreuens, des Leidens und Mitleidens.

Der Gleichgewichtssinn gibt uns die Fähigkeit, die Menschen an unserer Seite zu erleben.

Die seelischen Sinne

Der Geruchssinn verbindet uns mit unseren Instinktkräften.

Der Geschmackssinn verleiht uns die Gabe, Gut von Böse zu unterscheiden.

Der Sehsinn bringt uns der Freude und Trauer näher.

Der Wärmesinn lässt uns Sympathiekräfte und Antipathiekräfte erfahren.

Die geistigen Sinne

Der Hörsinn ist die Grundvoraussetzung für zwischenmenschliche Kommunikation.

Der Wortsinn bringt uns die Bedeutung der Wörter näher, so dass wir auch die Bedeutung dahinter erfassen und verstehen können.

Der Gedankensinn lässt uns die Gedanken für sich wahrnehmen, schon bevor sie durchdacht sind.

Der Ichsinn bringt uns in die Lage, ein anderes Ich wahrzunehmen und es als Individuum zu begreifen. Erst diese Tatsachen machen es uns möglich, in einer menschlichen Gemeinschaft zu leben, in der wir einander gegenseitig respektieren.

2. Die Heilkraft des Tanzes für Menschen ab 60+

2.1. Tanzen gegen das Vergessen

Die heilende Kraft des Tanzes, in diesem Fall des Tangos, wie in vielen wissenschaftlichen Studien untersucht, hilft auch im Alter, körperlich, seelisch, und geistig fit zu bleiben und demenziellen Krankheiten vorzubeugen.

Der positive Einfluss der Musik, die den Tanz unterstützt, gibt älteren Menschen ein hohes Maß an Lebensfreude und Teilhabe an der Gesellschaft. Oft kommen alte schöne Erinnerungen, die sie wieder lebendig werden lassen.

Eine Studie der Universität Hawaii untersuchte den gesundheitlichen Effekt von Tanz bei Teilnehmern zwischen 52 u. 87 Jahren. Sie ergab deutlich messbare Verbesserungen der Beweglichkeit, der Muskelkraft, der Ausdauer, des Gleichgewichts und der geistigen Fähigkeiten.¹

In Jena fand Urs Granacher 2012 heraus, dass z.B. Salsa bei älteren Menschen das Sturzrisiko zu minimisieren scheint.²

Untersuchungen in Portugal, Japan, Frankreich, ergaben ebenfalls positive Effekte auf ältere Menschen³. Auf diesem Gebiet wird viel geforscht. Die neurowissenschaftlichen

¹ S. 206/ ² S. 206 / ³ Seite 207 Tanzen ist die beste Medizin, Julia F. Christensen / Don-Seon Chang, Rowohlt Polaris 2018

Untersuchungen sagen, dass die Menschen die regelmäßig tanzen eine verbesserte Körperwahrnehmung haben und psychisch und geistig länger gesund bleiben. Kleine Notiz: In Korea gibt es gut besuchte Diskotheken für über 60-80 Jährige.⁴ (Will ich auch!)

2003, hat eine Studie 5 Jahre lang Senioren in der Bronx begleitet. Hier wurden ihre Aktivitäten in kognitive und physische Hobbys eingeteilt. Diese Analyse stellte fest, dass durch Tanz, die Gefahr um 76% reduziert wurde, eine Demenz zu entwickeln.⁵

Bei einer anderen Studie war das Fazit: „**Tanzen wirkt dem Vergessen entgegen**“.⁶ Diese bemerkenswerten Erkenntnisse haben mich beeindruckt und begeistert. Deshalb ist es mir eine Herzensangelegenheit Tanzabende für ältere Menschen anzubieten.

3. „Der Fliegenklatschentango“

Die Tanzeinheiten, die ich anbiete, haben immer ein bestimmtes Thema, z.B.: - Mein Platz, mein Raum - Führen und Folgen - Klein/Gross – Schnell/langsam ... usw. Die anthroposophische Sinneslehre bietet dazu viele Themenmöglichkeiten an. Meistens gebe ich das Thema vor, bin aber auch bereit andere Themen der TeilnehmerInnen aufzugreifen.

Beim „Fliegenklatschentango“, nehme ich mein eigenes Thema der übergroßen Prüfungsangst auf. Diese Angst ist bei mir übertrieben, fast traumatisch. Es ist ein Thema, das auch andere Menschen mehr oder weniger kennen.

Das ist die Vorgeschichte für die Entstehung des „Fliegenklatschentangos“. Der Titel hat sich während der Graduierungsvorbereitungen heraus kristallisiert:

von Hannah die Klatsche und
von Dagmar der Tango.

Es ist *die Fliegenklatsche*, metaphorisch gesehen, die ich mir selber gebe, wenn ich meine „Fähigkeiten“ nicht anerkenne, mich klein mache oder bewerte.

Der Tango versinnbildlicht mein Hin und Her in Entscheidungen, den Zweifel an meinen Fähigkeiten und das Zögern, das mich ganz erstarren lässt und sogar handlungsunfähig macht.

Der Tangorhythmus kann ein Weg, sein die Fröhlichkeit in uns zu wecken und unsere Lebensfreude ins Schwingen zu bringen.

Vielleicht mag der Titel uns schmunzelnd in gespannte Erwartung versetzen. Er mag humorvoll und lustig klingen, doch dahinter steckt ein großer Schmerz.

⁴ S. 208/⁵ S. 209/⁶ S. 210/ Tanzen ist die beste Medizin, Julia F. Christensen / Don-Seon Chang, Rowohlt Polaris 2018

4. Prüfungsangst, mein Trauma und die Verarbeitung

Der Fliegenklatschentango handelt von der inneren Verarbeitung der Angst vor Versagen. Tanz und Musik ermöglichen, aus der Starre heraus die Lebensenergie zu bewegen und wieder ins Fließen zu bringen, ähnlich wie Peter Levine⁷ (*bekannter Traumaforscher und Traumatherapeut*) in seinem Buch „Sprache ohne Worte“ beschreibt, wie die eingefrorene Lebensenergie wieder in Fluss gebracht werden kann.

Die Traumatherapie beinhaltet besondere Techniken um den Lebensfluss wieder herzustellen.

Ein Tier in der Wildnis kann nur überleben, wenn nach einer Lebensbedrohung, die eingetretene Schreckstarre (sich tot stellen) durch Schütteln, Zittern und Brüllen erlöst werden kann.

Die Prüfungsangst ist mein Trauma, das mich immer wieder einholt und mich wie eine Klatsche erwischt. Auch bei der Arbeit des Counselors holte sie mich wieder ein.

Die Fliegenklatsche als Sinnbild

- **des „Jagens“** – Sich selbst stressen, sich selbst ausbremsen, andere stressen
- **des „Gejagt Werdens“** – von überfordernden Situationen, Aufgaben oder Menschen

Ich selbst erlebte im Tanz, dass das schlimme Gefühl weniger schlimm ist als ursprünglich angenommen. Dies war eine tiefgründige Körpererfahrung, die dann auch meine kognitive Ebene erreichte.

Auch ist mir dadurch bewusst geworden, woher die große Prüfungsangst kam. Durch das Wissen über die Ursache dieser Gefühle, veränderte sie sich, sie verlor an Intensität und Bedrohung, und ich kann mich nun der gestellten Herausforderung einer Counselor-Prüfung stellen.

Gabor Maté (Gefahren=altes Kindliches) Die Neurowissenschaft sagt, dass die größten Ängste im Mutterleib und vorsprachlich entwickelt werden.

Es ist mir ein Anliegen den **Fliegenklatschentango** an andere Menschen weiter zu geben, weil bei mir durch das Tanzen ein tiefes Verstehen dieser Angst stattgefunden hat.

Also die

Die Fliegenklatsche

weil:

- sie die Fliege jagt
- sie die Fliege erschrickt,
- sie die Fliege tötet
- sie schmerzhaft ist

Ich jage mich selbst oder ich werde gejagt.

Sinnbildlich steht die Klatsche im Kontext für Gefahr, Scham, Bewertung, Überrumpelung, für besondere anstrengende herausfordernde Lebenserfahrungen.

⁷ Sprache ohne Worte, Peter A. Levine, 5. Aufl. 2013

Der Tango

Ein höchst gefühlvoller, intensiv energiebeschwingter, ja sogar erotischer Begegnungstanz. Der Tango hat Qualitäten des Führens und des Folgens. Die rhythmische Musik animiert dazu ins Schwingen zu kommen und experimentierfreudig seinen inneren Impulsen nachzugehen. Der Tangorhythmus eignet sich hervorragend dazu, die Themen der 12 Sinne miteinfließen zu lassen.

5. Die praktischen Übungen

5.1. Anleitung zum Ankommen

Ich sage den Menschen, dass alle Übungen nur Angebote sind. Sie können angenommen werden, müssen es aber nicht.

Ich lasse eine sanfte Tangomusik laufen.

Die TeilnehmerInnen bekommen Zeit im Raum anzukommen. Ich leite an und bewege mich größtenteils ebenfalls mit.

Meine Anleitung:

... Wie bist du da? ... was für Gedanken bewegen dich noch vom Tag? ... strecke dich, dehne dich ... bewege deine Gelenke! ... wie ist die Atmung jetzt? ... führe einen Bodyscan durch!, ... gehe zu den Füßen, ... den Waden, ... den Knien, ... den Hüften, ... dem Bauch, ... dem Brustkorb, ... der Schulter-Nackengegend, ... dem Rücken, ... dem Kopf, ... den Armen, ... den Händen, ... dem Gesicht, ... der Stirn, ... den Augen, ... den Lippen, ... den Wangen, ... dem Kiefer!

5.2. Anleitung zur Auflockerung des Körpers

... gehe in den Raum und achte auf deine Fußsohlen, ... wie rollt dein Fuß am Boden ab? ... lockere und schüttele deine Füße und den restlichen Körper ... dann nimm´ deinen Rumpf wahr und bewege dich so wie es gerade gut für dich ist, ... lass kreisende, schlängelnde Bewegungen entstehen, ... die Schultern und der Nacken wollen sich mit bewegen ... die Armen breiten sich aus, wie beim Fliege ... dann klopf oder klatsche dich mit deinen Händen am ganzen Körper wach ... zum Abschluss will vielleicht ein Gähnen, ein Ton sich zeigen ... nun in die Hände klatschen und den Körper von oben bis unten abstreifen ...

5.3. Anleitung mit der Fliegenklatsche

... wer mag nimmt sich eine Fliegenklatsche mit in den Tanz ... lass dich von der Fliegenklatsche überraschen und lass deinen ganz eigenen Tanz entstehen ... achte dabei auf deine Stimmungen, ... Gefühle, ... Gedanken, ... Empfindungen ...

Es ist schön zu sehen, wie das Accessoire der Fliegenklatsche die Neugier der Tänzer weckt. Sie nehmen den Rhythmus von Vor und Zurück des Tangos auf und wirbeln durch den Raum. Es entsteht was Überraschendes, Witziges und Spielerisches. Sie rennen lachend, klatschend und kichernd hinter einander her. Es ist viel Heiterkeit, Freude und Spiel im Raum.

Die Fliegenklatsche, als Accessoire hilft den Tanzneulingen ihre Hemmungen leichter abzulegen. Der „Eigenbewertungsteufel“ wird abgelenkt, wenn die Aufmerksamkeit auf die Fliegenklatsche gerichtet ist. Sobald sich die Tänzer sicherer fühlen, entsteht ein angenehmes Loslassen und ein tiefes Wohlsein, für alle spürbar im Raum.

5.4. Frage: Wann gibst du dir die „Fliegenklatsche“, oder bekommst sie mit der „Fliegenklatsche“?

Jetzt lege ich eine Tangomusik mit einem kräftigen, schnellen, antreibenden Rhythmus auf.

...lasse Bewegungen entstehen, wo du selbst jagst oder gejagt wirst...horche wieder achtsam auf die auftauchenden Stimmungen, ... Gefühle, ... Gedanken und Empfindungen...zeigt sich Spielerisches oder Ernsthaftes?...was wird wach im Körper?...nimm´ es auf...und drücke es im Tanz aus...

...besinne dich...wann und wie du dich selber niedermachst,...wann bremst du dich aus durch den inneren Kritiker und Richter?...wie z.B. das kann ich nicht...ich bin nicht gut genug...ich schaffe die Prüfung nicht... jetzt sei ein guter Beobachter... wie erlebst du dich gerade?...bist du eher beim selberjagen?...oder wirst du gejagt?... was zeigt sich gerade bei dir?...kannst du dem Tangorhythmus noch folgen oder verändert sich dein Tanz?...wie ist deine Körperhaltung, z.B. dein Gleichgewicht?...

5.5. Anleitung zu den beiden Qualitäten des Jagens und des Gejagt Werdens

Ich lege Musik auf entsprechend der Atmosphäre im Raum.

*...tanze abwechselnd die Qualitäten des Jagens und des Gejagt Werdens... was passiert innerlich...spiele mit Stopps...beobachte wie du aus den Stopps wieder heraus gehst...werde achtsam dafür wie du stoppst und wie du wieder in Bewegung kommst...
...welches Klatschen Thema taucht auf?...hat es einen Geruch?...einen Geschmack?... kannst du ein Bild sehen?...kannst du durch diese Erkenntnis wohlwollender mit deinem Klatschen Thema umgehen?
.... Nimm dir jetzt Farben und Papier und male deine Stimmung auf...*

Wenn starke Gefühle oder Körpersensationen auftauchen, bin ich als Leitung in der Lage diese Personen aufzufangen und zu unterstützen.

5.6. Austausch über die Erfahrungen des Fliegenklatschentangos

...kommt zu zweit zusammen...legt euer Bild in die Mitte...und tauscht euch über das Erlebte aus...eine(r) spricht, ...der/die Andere hört zu, ohne zu unterbrechen...ich lass die Zimbel erklingen wenn gewechselt wird...(2 x 10 Minuten)... gibt es eine Erkenntnis, die gerne mitgeteilt werden will...was ist dir im Fliegenklatschen Tango klar geworden...

Wenn diese Übung beendet ist, kommen wir zum Kreis zusammen. Hier haben die TeilnehmerInnen Gelegenheit ihren Jetztzustand in der großen Gruppe noch einmal mitzuteilen.

Aussagen wie: “Ich bin warm, ich bin leicht, so froh war ich schon lange nicht mehr, ich darf auch meine aggressive Seite zeigen, Gut und Böses gehören zusammen, ich bin traurig, ich bin ja viel mehr als...” Zum Abschluss stehen wir auf. Wir beenden die Einheit indem wir uns an den Händen halten und einer sanften Musik lauschen.

5.7. Abschluss: Lehre was du lernen willst

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, ältere Menschen die immer noch neugierig sind zu begleiten, ihre kreativen Potentiale zu finden und zu leben.

Nach dem Motto:

Bewegung macht beweglich und bringt so manches in Bewegung

Haschek, P., Kammillianer Pater

Die vorherigen beschriebenen Themen des „Jagens“ und „Gejagt Werdens“ innerhalb des Fliegenklatschentangos sind in diesem Beispiel die Aufarbeitung meiner eigenen Prüfungsangst, mich dem Graduierungs-Kolloquium des IHP zu präsentieren. Für die liebevolle Aufmunterung und Unterstützung möchte ich Hannah Schell und Dagmar Lumma herzlich danken, frei nach

Lehre das was du lernen willst.

Durch Andere wirst du gelehrter, durch dich selbst weiser.

6. Literaturverzeichnis

Die zwölf Sinne/Tore der Seele von Albert Soesmann Verlag Freies Geistesleben

Sprache ohne Worte von Peter A. Levine, Kösel Verlag, 2013 5. Auflage

Im Bereich der hungrigen Geister, Gabor Maté

Zitat: Lehre das was du lernen willst, Bill Evans?

Zitat von Haschek, P., Kammillianer Pater 1932-2011

Durch Andere wirst du gelehrter, durch dich selbst weiser. Montaigne

Zusammenfassung

Aus einer Not ist humorvolles Spiel entstanden. Wenn es mir gelingt, meine Schwächen, Ängste, Scham, Scheu mich zu zeigen, Moralwerte, Statements, selbstgemachte oder gesellschaftliche Überforderungen,...alle Gefühle die mich klein machen, anzuschauen und einen Weg zu finden sie zu integrieren, wäre dies der Schlüssel zu einer spielerischen Verbindung mit meinem Lebenstanz – dem Tango, Hoffnung auf ein beschwingtes Lebensgefühl.

Was ich ganz sicher weiß ist: Tanz bringt mich immer zu meinem intimsten Kern, zur Quelle meines Ur-Vertrauens. Aus meiner großen Not der Prüfungsangst ist in Begegnung mit Körperarbeit Heilung entstanden.

Das Zitat von Haschek, P., Kammillianer Pater 1932-2011 trifft es auf den Punkt:
„Bewegung macht beweglich und bringt so manches in Bewegung“.

Biografische Notiz

Name: Christiane Bonamigo
Wohnort: Kersch-Ralingen
Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie
LehrCounselor: Hannah Schell
LehrTrainer: Hannah Schell



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2203 G * ISSN 0721 7870
2022

