

Tanz des Lebens

**Biodanza verbindet Musik, Bewegung und Begegnung.
Eine Session von anderthalb Stunden ist pure Freude.**

Ein Kollege machte mich neugierig. «Wenn ich von «Biodanza» komme, bin ich immer wunderbar geerdet und im Reinen mit mir», hatte er geschwärmt.

Und jetzt sitze ich im Kreis mit vierzehn fremden Menschen und warte darauf, dass diese fantastische Verwandlung auch mit mir geschieht. Doch mein erster Gedanke ist: Ich will auf keinen Fall mit dem dicken Thomas im neongrünen T-Shirt tanzen. Und als es dann doch dazu kommt, dass die Augen von Thomas beim Vorübertanzen auf meinen ruhen und seine Hände vorsichtig die meinen ergreifen, schäme ich mich für diese Gedanken. Denn unsere Körper tanzen einen federleichten südamerikanischen Tanz, den man in keinem Tanzkurs lernen kann, der von selbst entstanden ist im Hin und Her der Blicke, im Auf und Ab von Arm- und Beinbewegungen und umeinander kreisenden Hüften.

Ist es wirklich möglich, dass es mir Spass macht, mit einem wildfremden Mann zu tanzen, mit dem ich mir kurz vorher noch nicht mal vorstellen konnte, einen Kaffee zu trinken? Dass wir uns, als der letzte Takt verklungen ist, umarmen



und es sich gut anfühlt? Nicht peinlich, nicht klebrig, sondern einfach richtig für diesen einen Moment.

In ganzer Schönheit

Biodanza ist eine Überraschungstüte. Das Wort setzt sich zusammen aus bios (Leben) und danza (Tanz) und wird mit «Tanz des Lebens» übersetzt oder mit der Aufforderung «Beweg dein Leben». Das Übungssystem, das Musik, Bewegung und Begegnung verbindet, wurde in den späten 1960er Jahren vom chilenischen Anthropologen, Psychologen und Dichter Rolando Toro begründet. Er will Biodanza als Lebensschule für menschliche Begegnung und Lebenszufriedenheit verstanden wissen.

«Geht durch den Raum, aufrecht, mit Freude. Zeigt euch in eurer ganzen Schönheit», sagt die Kursleiterin. Und alle laufen barfuss, kreuz und quer, richten den Oberkörper auf, drücken den Brustkorb raus, riskieren ein Lächeln und werden mit jedem Schritt grösser. Eine Biodanza-Session dauert anderthalb Stunden. Schnelle, rhythmische und langsame, elegische Musikstücke wechseln sich ab. Auf extrovertierte, schnelle Tänze, die zu zweit, zu dritt oder mit der ganzen Gruppe im Kreis getanzt werden, folgen ruhige Bewegungen.

Schlapp lachen

Eigentlich kann man mich mit fast allen Elementen, die zu Biodanza gehören, jagen. Kreistänze mag ich nicht besonders, die Aufforderung, «Sucht euch einen Partner», treibt mir normalerweise die Schweissperlen auf die Stirn. Doch meine Widerstände schmelzen dahin, als Ursula mit einer neckischen Kopfbewegung mein Herz erobert und wir einen skurrilen Tanz mit wildem Kopfwackeln und Hüpfen vollführen und uns dabei schlapp lachen.

Im Hüpfen lösen sich die Urteile auf, es ist mir egal, was ich vor wenigen Minuten noch gedacht habe. Der Kopf ist frei, mein Körper übernimmt die Regie.

Toro spricht von fünf Potenzialen, die durch den Tanz gefördert werden sollen: Vitalität, Kreativität, Zärtlichkeit und Respekt, Sexualität und Genussfähigkeit, Transzendenz. Nach den 90 Minuten bin ich geerdet, gut gelaunt und voller Energie und habe sie wirklich erfahren: «la poética del encuentro» – die Poesie der menschlichen Begegnung.

BIRGIT SCHÖNBERGER

www.biodanza.ch