

Du kannst dich nicht selber finden,  
indem du in die Vergangenheit gehst.

Du findest dich selber,  
indem du in die Gegenwart kommst

*(Eckhart Tolle)*

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	Seite 2
2. Warum schreibe ich diese Arbeit? .....	Seite 6
3. Biodanza – Eine Kurzfassung .....	Seite 7
4. Themenwahl .....	Seite 10
5. Das genetische Potenzial .....	Seite 11
6. Die fünf Erlebnislinien in Biodanza .....	Seite 13
6.1. Die Erlebnislinie der Vitalität .....	Seite 15
6.2. Die Erlebnislinie der Sexualität .....	Seite 21
6.3. Die Erlebnislinie der Kreativität .....	Seite 29
6.4. Die Erlebnislinie der Affektivität .....	Seite 34
6.5. Die Erlebnislinie der Transzendenz .....	Seite 38
7. Nachgedanken .....	Seite 45
8. Danke .....	Seite 47
9. Literaturverzeichnis .....	Seite 48



## 1. Einleitung

Biodanza ist zu einem Zeitpunkt in mein Leben getreten, als sich der Boden unter meinen Füßen auf Urlaub befand. Rückkehr ungewiss. Auch wenn sich die Situation für mich damals äußerst bedrohlich angefühlt hat, kann ich rückblickend sagen, die Abwesenheit vermeintlich sicherer Bodenhaftung war das Beste, was mir passieren konnte. Sie zwang mich, meine Flügel zu aktivieren. Nicht, dass ich damals gleich erkannt hätte, überhaupt mit solchen ausgestattet zu sein. Es bedurfte einiger heftiger Aufschläge im freien Fall, eines immer tiefer in mich selbst Stürzens, um endlich meine Kraft zu erkennen, meine mögliche Spannweite zu erfühlen, um mich schließlich abzufangen und mich Flügelschlag für Flügelschlag dorthin zu bewegen, wo der Raum an Helligkeit gewann.

In dieser für mich höchst verwirrenden, kräfteraubenden, angsterfüllten Zeit tauchte also Biodanza auf. Ich kann mich noch sehr gut an meinen ersten Abend erinnern. Ich komme in einen sehr angenehmen Raum, voll mit Menschen, die sich offenbar, im Gegensatz zu mir, sehr wohl fühlen. Der Umstand, dass ich von diesen Menschen mit offenen Armen aufgenommen werde, löst bei mir allerdings in erster Linie eine riesige Sehnsucht nach meiner höchst unterkriechgeeigneten Bettdecke aus.

Ich weiß nicht, was mich gehalten hat. Ich kann mich an ein Gefühl der inneren Aufgabe erinnern. An ein „das ist jetzt auch schon wurscht, schlimmer kann es nicht werden, ich lasse mich jetzt einfach darauf ein“. Und dann, meine Schlüsselübung. Sie heißt „Geborgenheit schenken“.

Wir werden dazu aufgefordert, uns mit einer zweiten Person zusammenzutun, schon das eine fast unüberwindbare Hürde, aber nur fast. Doch damit nicht genug. Wir werden aufgefordert, uns Hüfte an Hüfte auf den Boden zu setzen und nun ist es meine Aufgabe, mich in die Arme der anderen Person zu legen, wie ein kleines Kind, das in den Armen seiner Mutter liegt. Ich soll meine Arme, meinen ganzen Körper hängen, mich richtig tragen lassen.

Es scheint unmöglich! Doch dann die Musik. Sie dringt in mich ein wie eine sanfte Welle, nimmt mich mit in eine Welt der Sehnsüchte und ich erkenne, dass ich hier eine auflösen darf. Ich werde gehalten. Absichtslos. Bedingungslos. Ich darf mich fallen lassen. Ich werde gehalten. Liebevoll aber bestimmt. Und da weiß ich, dass ist es, was ich mein ganzes Leben lang gesucht habe. Da weiß ich, dass ich wieder komme. Da weiß ich, dass ich etwas gefunden habe, das mein Leben in eine sehr positive Richtung verändern wird.

Ich gehe von da an jede Woche hin. Manchmal mit dem Gefühl, dass mich nichts und niemand aus meinem Sumpf holen kann, doch Biodanza verfehlt seine Wirkung nie. Ich gehe jedes Mal und zwar wirklich jedes Mal bereichert, berührt, gestärkt und erfüllt mit Lebensenergie nach Hause.

Und doch kommt der Entschluss, mit der Ausbildung zu beginnen, selbst für mich überraschend. Er kommt aus dem Bauch heraus. Ein guter Ort, um Entscheidungen zu treffen, das zeigt sich immer mehr in meinem Leben. Mein erstes Ausbildungsmodul versetzt mich kurz in Panik, mir wird klar, hier geht es nicht nur um ein bisschen tanzen, hier gibt es sehr viel Theorie und Raum für Selbsterfahrung und die Frage „Will ich das?“ taucht auf. Aber innerhalb kürzester Zeit bin ich gefesselt und weiß, ich will.

In den darauffolgenden Monaten und Jahren durfte ich erfahren, wie es sich anfühlt, wenn man etwas mit Begeisterung lernt. Wie es sich anfühlt, wenn man einfach immer mehr wissen möchte. Wie es sich anfühlt, wenn man die Krise kriegt, weil man feststellt, dass es sich in diesem Leben nicht mehr ausgehen wird, alle Bücher zu lesen, die kurz vorgestellt und empfohlen werden und unglaublich spannend klingen.

Sehr bereichernd ist es auch, dass einzelne Module von BiodanzaermöglicherInnen aus anderen Ländern, wie Brasilien, Portugal, Deutschland, Italien geleitet werden, von wunderbaren Menschen, mit riesigem Erfahrungsschatz und jahrzehntelanger Biodanzaerfahrung. Mein Horizont darf weiter wachsen. Zu erleben, wie es ist, wenn Theorie zur Praxis wird, wenn die Theorie vom geschriebenen Wort übergeht in ein Körpergefühl, das man selbst erleben darf und ein großes Ah! auftaucht, grenzt an Magie.

Jedes Modul ist eine Bereicherung, ein Zusammenwachsen mit der Gruppe, spannende Themen, wunderbare Erklärungen, Zusammenhänge werden immer klarer, gleichzeitig wird mir auch immer mehr bewusst, dass das eine Ausbildung ist, die nie endet. Diese Ausbildung handelt vom Leben. Es ist eine Ausbildung fürs Leben.



## 2. Warum schreibe ich diese Arbeit?

Zeit ist in den letzten Jahren wohl eines der kostbarsten Güter geworden. Kaum jemand, der über sie verfügt. Die Terminkalender voll, der Frühling scheint Übergangslos dem Winter die Klinke in die Hand zu drücken, da ein Geburtstag dort ein Umzug, hin und wieder das Gefühl, ihrer habhaft zu werden, doch ihre Flucht tendenz ist groß.

In diesem Wissen eine Arbeit mit größerem Umfang zu schreiben, scheint anmaßend. Kaum jemand hat Zeit zum Lesen. Und doch weiß ich, dass Biodanza etwas ist, dass uns helfen kann, aus diesem Rad auszusteigen. Ich weiß, aus eigener Erfahrung, dass es uns helfen kann, uns zu entschleunigen. Und weil ich glaube, dass es noch nicht zu spät ist, werde ich nicht aufhören zu versuchen, Menschen davon zu überzeugen, dass wir es gemeinsam schaffen können, dass wir gemeinsam das Ruder herumreißen und uns wieder auf unser Menschsein besinnen können, dass wir es gemeinsam schaffen können, uns selbst und unseren wunderschönen Planeten zu retten.

Daher werde ich diese Arbeit trotzdem schreiben und versuchen, LeserInnen Biodanza vorerst in einer Kurzfassung, die ich größtenteils aus meinem Buch<sup>1</sup> „Das andere Leben“ übernehme, schmackhaft zu machen, bevor ich mich später ein bisschen mehr in die Materie vertiefe. Weil Biodanza mein Leben von Grund auf verändert hat und ich dieses Geschenk an andere weitergeben möchte.

---

<sup>1</sup> „Das andere Leben“ Mathilde Franz

### 3. Biodanza – Eine Kurzfassung

Biodanza wurde in den sechziger Jahren von Rolando Toro entwickelt. Rolando Toro wurde 1924 in Chile geboren und war ein unglaublich vielfältiger Mensch, für den das Leben als solches immer im Mittelpunkt stand. Seine berufliche Karriere begann er als Volksschullehrer, später wurde er Professor für anthropologische Medizin, in dieser Funktion besetzte er über viele Jahre einen Lehrstuhl an der medizinischen Fakultät der Universität von Santiago de Chile. Rolando Toro war auch Psychologe und Gastdozent an zahlreichen amerikanischen, europäischen und afrikanischen Universitäten und nicht zuletzt war er auch ein wunderbarer Künstler, der es liebte zu malen und Gedichte zu schreiben. Aber über all dem war er Mensch. Rolando Toro hat bis zuletzt das Leben getanzt, bis er dann schließlich, im Alter von 85 Jahren, diese Erde verlassen hat.

Während seiner Arbeit mit Menschen, die an psychischen Erkrankungen litten, beobachtete er, dass sich Menschen, sobald sie Musik hören, in ihrem Verhalten positiv verändern, und dass sich die Therapieerfolge verbessern, wenn Gefühle mit Rhythmus verbunden werden. Die ersten Ansätze von Biodanza waren geboren und erfuhren in den folgenden Jahren und Jahrzehnten ständige Weiterentwicklung.

Rolando Toro erkannte schnell den allgemeinen Nutzen von Biodanza, der über den ursprünglich psychiatrischen Kontext hinaus ging und entwickelte im Laufe der Zeit ein enorm komplexes, äußerst durchdachtes Modell, um die Wirkung von Biodanza für die Menschen zu optimieren. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, arbeitete lange Zeit mit KrebspatientInnen und gründete 1979 in Brasilien das erste Institut für Biodanza.

Von dort aus fand es Verbreitung in ganz Europa, Mittel- und Nordamerika und in Teilen Afrikas. Biodanza wurde im Rahmen von Dissertations- bzw. Habilitationsprojekten untersucht, die Ergebnisse belegen unter anderem eine signifikante Verbesserung des Emotionsausdruckes in sozialen Situationen, verringerte Ängste in Begegnungen, eine

erhöhte Fähigkeit sich abzugrenzen, und sogar eine antidepressive Wirkung konnte nachgewiesen werden.

Als auffällig wurde auch wahrgenommen, dass Menschen, die Biodanza praktizieren, genussfähiger sind und psychosomatische Beschwerden bei ihnen deutlich abnehmen.

Die oberste Prämisse von Biodanza ist es, harmonisierende Erlebnisse zu erschaffen, einen freudigen Zugang zum Leben zu finden, Talente und Stärken zu fördern, statt sich auf Schwächen zu konzentrieren, wie es in unserer Gesellschaft so oft passiert. Nicht nach Musik zu tanzen, sondern Musik zu sein, zu versuchen, alte Muster aufzubrechen, indem man aus alten Bewegungsmustern ausbricht und sich dadurch selbst plötzlich ganz anders erfährt. Zu erkennen, dass Veränderung möglich ist und zwar zu jedem Zeitpunkt.

Den Raum dafür bietet eine sogenannte Vivencia, was übersetzt „intensives Erlebnis im Hier und Jetzt“ bedeutet. Die Vivencia hat in der Regel ein Thema, sehr oft geht es dabei um Vertrauen, Liebe, Loslassen können, das innere Kind, Ängste, Eros, Freude, kurz gesagt um Themen, die uns alle berühren. Sie hat eine klare Struktur, einen fixen Ablauf.

Der kurzen Einleitung zum Thema des Abends durch die Gruppenleiterin oder den Gruppenleiter, folgt eine sogenannte Runde der verbalen Intimität, in der die TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, sich vorzustellen und kurz zu sagen, was sie im Moment berührt. Während den Übungen wird dann nicht mehr gesprochen. Das ist ein sehr wichtiger Aspekt von Biodanza. Man ist dadurch vollkommen im Erleben, Begegnungen finden über die Augen, über die Hände, über das Herz statt, sind bedingungslos und von Achtsamkeit getragen, die eigenen Grenzen müssen gesteckt und die Grenzen der anderen respektiert werden. Ein herausfordernder Lernprozess. Nein sagen lernen, um ein Ja sagen zu können.

Es sind nährende, bereichernde, berührende Begegnungen mit anderen, zu zweit, zu dritt, in der Gruppe und mit sich selbst. Sie finden auf Ebenen statt, die durch verbale Kommunikation nicht zu erreichen sind. Es ist ein wunderbares Gefühl zu geben ohne eine

Bedingung, die dahinter steht, ohne Absicht, einfach so, um des Gebens willen. Und es ist wundervoll, zu bekommen, sein Herz dafür zu öffnen, annehmen zu lernen.

Die einzelnen Übungen, die von der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter mit der Aufforderung, sie mit dem eigenen Ausdruck, dem eigenen Gefühl, mit dem, was sich gerade zeigen will, nachzumachen, vorgezeigt werden, sind in ihrer Abfolge aufeinander abgestimmt, beginnen dynamisch, gehen über in einen ruhigen Teil, um am Ende wieder lebendiger zu werden. In der aktiven Phase erlebt man sich eher im Außen, spürt sich in Aktion, erfährt seine eigene Kraft, Vitalität, Lebensfreude, die in jedem von uns steckt, manchmal vielleicht etwas vergraben, aber immer bereit, sich freilegen zu lassen, ihre Energie zu entfalten.

In der ruhigen Phase ist es ein in sich Hineinhören, sich spüren mit dem, was gerade da ist, sich ausruhen, entspannen, um das soeben Erlebte in sich zu integrieren. Es entsteht eine tiefe Verbindung mit Menschen, von denen man in der Regel sehr wenig weiß, es ist auch nicht wichtig zu wissen, es ist wichtig zu spüren, die anderen zu sehen, wahrzunehmen und wahrgenommen zu werden.

Biodanza ist das, was meiner Meinung nach im Außen, in dieser oft sehr kalten, unfreundlichen, unruhigen, stressbelasteten Welt fehlt, in der sich Menschen nicht beachten, Augenkontakt als unangenehm empfunden wird. Die Musik wird genauestens im Hinblick auf ihre Wirkung ausgesucht und vermittelt häufig das Gefühl, dass jede einzelne Zelle im Körper tanzt, ist manchmal mitreißend, oft berührend, immer bewegend, wunderschön. Biodanza stärkt die Liebesfähigkeit, den Selbstwert, das Selbstbild, den Selbstaussdruck, die Selbstliebe, es ist einfach ein wunderbarer Weg, zu sich selbst zu finden. Das Kunststück ist, sich darauf einzulassen, loszulassen, einzutauchen. Es ist ein Wagnis, man wird tausendfach dafür belohnt. Biodanza ist ein Prozess, es braucht Wiederholung, es braucht Zeit.

Manche Dinge werden sich schnell verändern, manche brauchen lange. Jahrelang eingeübte Verhaltensmuster werden in der Regel nicht von einem Tag auf den anderen

aufbrechen, aber manchmal passiert sogar das. Mir fällt sehr oft auf, dass es Menschen in dieser Hinsicht an Geduld fehlt, nicht nur bei Biodanza. Es ist einfach unrealistisch, zu erwarten, dass es eine Methode gibt, die mein über Jahrzehnte gelebtes zerstörerisches Verhalten mir selbst, meinem Körper gegenüber, mit einer einzigen Sitzung, mit einer einzigen Behandlung ungeschehen macht. Dieses Pflaster gibt es nicht. Jahrelange Lieblosigkeit zu sich selbst, muss vorerst erkannt, ins Bewusstsein gebracht und angenommen werden, um dann liebevoll daran arbeiten zu können, den Veränderungsprozess in Gang zu bringen. Biodanza ist ein fabelhaftes Begleitinstrument dafür.



#### **4. Themenwahl**

Ich empfinde es als sehr schwierige Aufgabe, mich im Rahmen dieser Arbeit für einen kleinen Teilaspekt von Biodanza zu entscheiden. Nach drei Jahren Ausbildung, in denen ich so viele unglaublich bereichernde und spannende Seiten von Biodanza kennengelernt habe, ist es sehr schwer, sich nur einem winzigen Ausschnitt zu widmen. Meine innere Demokratie hat sich schlussendlich für die fünf Erlebnislinien in Biodanza entschieden.

Ich möchte Sie/Dich also auf eine Reise in dieses spannende Feld einladen und werde dabei versuchen, eine Verbindung dieser fünf Erlebnislinien zum täglichen Leben herzustellen, weil ich das für essentiell halte. Meine Arbeit soll keine wissenschaftliche Abhandlung sein, sondern Ihnen/Dir einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt von Biodanza geben und sie soll Sie/Dich vor allem in das Reich der Möglichkeiten entführen.

Aber vorher gibt es noch einen kleinen Ausflug in das Reich der genetischen Potenziale.



## 5. Das Genetische Potenzial

Unser genetisches Potenzial entfaltet sich im Laufe des Lebens und drückt sich in unserer Persönlichkeit aus. Durch optimale Förderung entwickeln sich manche Potenziale besser, andere, weniger erwünschte, werden gehemmt. Die Umwelt, in der sich ein Lebewesen befindet, kann mehr oder weniger gut zu seiner genetischen Ausstattung passen, doch nur wenn bestimmte Umweltbedingungen gegeben sind, können sich die genetischen Anlagen eines Menschen entwickeln.

Doch was passiert, wenn es diese optimale Förderung oder die perfekten Umweltbedingungen nicht gegeben hat? Ich wage sogar zu behaupten, dass das bei den meisten Menschen der Fall ist. Bin ich dann für immer und ewig auf das reduziert, was aufgrund fehlender Förderung oder nicht optimaler Umweltbedingungen aus mir geworden ist?

Vor noch gar nicht allzu langer Zeit wäre diese Frage mit einem klaren JA beantwortet worden. Sprichwörter wie „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ säumten meine Kindheit und noch 1995, als ich mit 27 Jahren beschloss, die Abendschule zu absolvieren, wurde mir dort mit tiefen Stirnfalten mitgeteilt, dass es sehr schwierig, beziehungsweise unmöglich für mich werden wird, eine neue Sprache zu lernen, weil das Lernzentrum, welches man zum Erlernen einer Sprache braucht, nach 25 Lebensjahren seinen verdienten Ruhestand antritt. Ich hab die Herausforderung angenommen und drei Jahre später in Französisch mit Auszeichnung maturiert und ich weiß, ich bin kein Wunderkind.

Aber ich wurde von etwas ganz anderem getragen, nämlich von der Begeisterung für die Sprache und Begeisterung kann Berge versetzen, das hat mittlerweile auch die Hirnforschung<sup>2</sup> erkannt. Könnte es also sein, dass es möglich ist, dass wir bis an unser Lebensende fähig sind, unsere Potenziale zu entwickeln?

---

<sup>2</sup> Gerald Hüther, Vortrag: Wer glücklich ist, kauft nicht“, youtube

Dazu ein Ausschnitt aus dem Buch von Rolando Toro „Das System Biodanza“: „In jeder Zelle unseres Körpers befindet sich die Gesamtheit unseres genetischen Potenzials. Um die genetischen Informationen zu bewahren, hat die Natur sie millionenfach reproduziert. Es gibt genetische Potenziale, die nicht ausgedrückt werden, weil die dafür notwendigen Ökofaktoren fehlen. Die genetischen Potenziale können also als sehr festgelegt und stabil betrachtet werden. Ihre Entfaltung hängt von den im Organismus und der Außenwelt vorgefundenen Bedingungen ab. Es ist bewiesen, dass sich im Leben einige Gene früher und andere später ausprägen. *Darum ist es wichtig, die genetische Entwicklung ein Leben lang zu stimulieren*“

*Darum geht es also, die genetische Entwicklung lebenslang zu stimulieren.* Und genau dabei hilft uns nun Biodanza, denn eine der biologischen Wirkungsweisen von Biodanza besteht darin, durch bestimmte Erlebnisse, die durch gezielte Übungen ausgelöst werden, die Ausschüttung von unterschiedlichen Hormonen zu aktivieren, die den genetischen Ausdruck stimulieren.

Weiters schreibt Rolando Toro in seinem Buch: „Ich schlage eine neue Interventionsweise vor, die darin besteht, bestimmte Emotionen zu stimulieren, so dass natürliche Neurotransmitter (Anm: das sind biochemische Botenstoffe, die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen weiterleiten) ausgeschüttet werden, die ihrerseits den Genausdruck aktivieren. Ausgelöst werden solche Emotionen durch das Erleben von Vitalität, Ruhe, Erotik sowie der Freude zu leben und Teil des Universums zu sein“.

Rolando Toro hat das Erleben in Biodanza über viele Jahre anhand der Arbeit mit unterschiedlichen Gruppen von Menschen erforscht und konnte so seine Studien zum Verhältnis zwischen den genetischen Potenzialen und den wichtigsten menschlichen Strebungen vervollständigen. Dabei sind fünf Komplexe entstanden, in denen sich die, allen TeilnehmerInnen gemeinsamen Strebungen verdichten. Er hat diese Komplexe als Linien des Erlebens bezeichnet. Rolando Toro hat angenommen, dass jede dieser fünf Linien einer Ausdrucksweise der genetischen Potenziale entspricht, dass sich die Linien des Erlebens also aus den angeborenen menschlichen Potenzialen entwickeln.

## 6. Die fünf Erlebnislinien in Biodanza

Die von Rolando Toro für die fünf Erlebnislinien gewählten Begriffe sind folgende:

**Vitalität:** Gesundheit, vitaler Antrieb, Freude

**Sexualität:** sexueller Genuss, Fortpflanzung

**Kreativität:** Innovation, Aufbau, Fantasie

**Affektivität:** Liebe, Freundschaft, Altruismus

**Transzendenz:** Verbindung mit der Natur, Gefühl der Zugehörigkeit zum Universum, Zustände erweiterten Bewusstseins

In einer Vivencia werden immer mehrere Erlebnislinien angesprochen. (Ich kann zwar einen Schwerpunkt auf eine Linie legen, aber das Thema Sexualität wird zum Beispiel immer Überschneidungen mit dem Thema Affektivität haben und umgekehrt, Kreativität wird nicht ohne Vitalität auskommen usw.) Dies passiert durch spezielle Übungen, die darauf ausgelegt sind, harmonisierende Erlebnisse in uns auszulösen. Unterstützt wird dieser Prozess durch Musik, die auf die jeweiligen Übungen abgestimmt und deren positive Wirkung auf unseren Organismus nachgewiesen ist.

Ziel von Biodanza ist es, einen freudigen Zugang zum Leben zu finden, Talente und Stärken zu fördern und sie ans Licht zu bringen. Vergangenheit ist Vergangenheit. Sie kann gut oder schlecht gewesen sein, sie ist jedenfalls so wie sie war. Ich kann mich als erwachsener Mensch dazu entschließen, sie ruhen zu lassen, mich auf das Hier und Jetzt

zu konzentrieren und meine Welt ab diesem Moment neu zu kreieren.

Dabei kann mich Biodanza wunderbar unterstützen. Wenn ich mich Woche für Woche in ein Umfeld begeben, das mir dabei hilft, mein wunderbares Selbst zu entdecken, ich mich immer wieder harmonisierenden Erlebnissen hingebe, mich selbst durch die Gruppe erfahren darf, dann tut das etwas mit mir. Dann merke ich plötzlich, dass das Leben schön sein kann und darf. Dann merke ich, dass ich mein Leben selbst in der Hand haben kann. Dann spüre ich, dass Veränderung möglich ist und zwar jeden Moment.

Ich möchte nun auf die einzelnen Erlebnislinien etwas näher eingehen.



## 6.1. Die Erlebnislinie der Vitalität

Die Vitalität (lat.: vitalis: lebensfähig) eines Organismus wird, laut Wikipedia, dadurch bestimmt, wie gut dieser es schafft, sich an seine Umgebung anzupassen bzw. seine Umgebung zu nutzen. Man versteht dabei unter Vitalität die Fähigkeit, unter den vorgefundenen Umweltbedingungen zu gedeihen und zu überleben.

Vitalität erzeugt Freude und Freude ist wiederum ein Grundpfeiler unserer Gesundheit. Eine der Hauptaufgaben von Biodanza ist es, Freude zu stimulieren.

Es ist absolut unerlässlich, immer wieder zur Ruhe zu kommen, um vital zu bleiben. Nur wenn sich Menschen Pausen gönnen, zu sich kommen, kann der Körper vital bleiben und sich wohl fühlen. Die Stille ist die Qualität der Seele, während Bewegung charakteristisch für den Körper ist. Wir brauchen beides. Ein Mensch der ständig unter Leistungsdruck steht, bricht früher oder später zusammen. Selbstregulation wird daher in Biodanza sehr groß geschrieben und immer wieder eingefordert. Denn niemand weiß besser als ich selbst, wann es genug ist, wann es Zeit ist, eine Pause zu machen. Es kann mich auch niemand zwingen, diese Pausen einzuhalten. Es liegt in meiner Eigenverantwortung, was ich meinem Körper zumute. Es liegt an mir, auf meinen Körper zu achten und liebevoll mit ihm umzugehen.

Auch oder gerade dann, wenn ich von dem, was ich tue, begeistert bin und es daher im Moment gar nicht als Anstrengung empfinde, ist es wichtig, mich immer wieder zurückzunehmen, mich auszuruhen. Das Zauberwort heißt Balance. Sie zu finden ist die Herausforderung.

Es gibt einen Unterschied zwischen Müdigkeit, die nach Schlaf verlangt und dem Gefühl von Schlappeheit, das ein Zeichen sein kann, dass das Leber Qi nicht im Lot ist und ein Hinweis darauf ist, dass der Körper Bewegung braucht. Wenn wir beginnen, auf unseren Körper zu hören, ist es nicht schwierig, diesen Unterschied zu erkennen.

Um mit Freude vital zu bleiben ist es wichtig, eine Art der Bewegung zu finden, die einem gut tut und die man gerne macht. Bei mir wäre zum Beispiel jeder Versuch, mir einen Marathon schmackhaft zu machen, verlorene Liebesmüh. Dafür löst die Aussicht auf einen Ausflug in die Natur sofort Glücksgefühle aus. Die richtige Bewegung ist Nahrung für den Körper und hilft ihm gesund zu bleiben.

Vitalität drückt sich auch in der Präsenz eines Menschen aus, in der Stimme, in den Augen. Vitalität ist unser Lebensfeuer und sie hilft uns mit Lebensängsten umzugehen. Meine Haltung, die ich gegenüber dem Leben habe, beeinflusst direkt meine Lebensenergie. Je mehr Emotionen ich unterdrücke, desto mehr Lebensenergie unterdrücke ich. Wie wir mit anderen und uns selbst umgehen ist ausschlaggebend für unsere Vitalität.

In Biodanza gibt es sehr viele Übungen, die die Vitalität auf eine gesunde Art und Weise fördern. Dazu gehören Ausdruckstänze und Spiele genauso wie rhythmische Übungen, Kreistänze und vieles mehr.

Ich für mich habe im Rahmen meiner Ausbildung noch einen anderen Aspekt in meinem Leben erkannt, dessen Anerkennung mir schlussendlich zu mehr Lebensfreude und damit zu einem vitaleren Leben verholfen hat. Da ich sicher nicht alleine betroffen bin, möchte ich davon erzählen. Grundsätzlich gehöre ich zu den glücklichen Menschen, die sich über kleine Dinge freuen können, das ist ein Geschenk des Lebens, wie ich finde. Also habe ich mich schon mein ganzes Leben lang sehr oft über alles Mögliche gefreut. Mangel an Lebensfreude hätte ich also nicht zu meinen Problemen gezählt.

Aber durch Biodanza habe ich gelernt, dass die wahre Lebensfreude noch eine ganz andere ist. Es ist eine, die keinen Einfluss von außen braucht. Sie wohnt ganz tief in mir und kommt zum Erstrahlen, wenn ich ihr Beachtung schenke. Es ist eine Freude, die sich scheinbar vollkommen grundlos entfalten und ein Gefühl tiefen inneren Friedens auslösen kann. Es ist die Freude am Leben selbst.

Und leider ist es eine Freude, die wir sehr oft, aus den verschiedensten Gründen, die zu einem großen Teil ihre Wurzeln schon in unserer Kindheit haben, nicht zulassen können. Ich hatte dazu ein interessantes Erlebnis.

Wie bereits erwähnt, habe ich die Ausbildung zur Biodanzaermöglicherin geliebt. Ich habe mich am Ende jedes Moduls schon auf das nächste gefreut, doch gab es immer einen kleinen Wermutstropfen. Ein, zwei Tage vor einem Ausbildungswochenende tauchten regelmäßig Zweifel in mir auf. Dann kam da plötzlich ein Gefühl von "Will ich das überhaupt?" und „Eigentlich bin ich total müde und irgendwie hab ich so gar keine Lust“. Ich konnte mir diese Gefühle nicht erklären, weil sie nicht zu dem passten, wie ich die vergangenen Module erlebt hatte, ganz im Gegenteil.

Gott sei Dank haben mich diese Gefühlsausbrüche nie davon abgehalten, an der Ausbildung teilzunehmen. Irgendetwas in mir war stärker und hat mir nicht erlaubt, zu Hause zu bleiben. Aber auch vor Ort war es dann noch oft so, dass mich zwar die Theorie in ihren Bann gezogen hat, aber bevor wir dann angefangen haben zu tanzen, ist wieder diese Stimme in mir aufgetaucht, die mich gefragt hat, ob ich mir zwei Stunden tanzen jetzt wirklich antun will und meine Lust dazu war tatsächlich mäßig.

Doch ab dem Moment, in dem die Musik zu spielen begann, war ich in meinem Element, die negativen Gedanken wie weggeblasen, ich bin eingetaucht und war in meiner Welt, habe mit jeder Zelle gespürt, dass mir das gut tut.

Dieses Prozedere zog sich über mehrere Module, ich habe es mit der Zeit einfach akzeptiert. Bis zu dem Zeitpunkt, als es in einem Modul um Lebensfreude ging. Die Worte einer Gastreferentin aus Deutschland wühlten etwas in mir auf und ich wusste, hier bin ich gemeint, hier war es gut, ganz genau hinzuhören und ich lernte Folgendes:

Wir alle haben offenbar einen Untermieter, er heißt „der innere Kritiker“. Ob es sich wirklich um einen „er“ handelt, sei dahingestellt, gefühlsmäßig wohnt in mir eine „sie“, und sie dürfte sehr viel mit mir gemeinsam haben.

Es gab eine Zeit in unserem Leben, in der uns genau dieser innere Kritiker ein guter Freund war, der es wirklich gut mit uns meinte, das war die Zeit unserer Kindheit. Hier hatte er die Funktion, uns vor Strafe oder Nichtbeachtung oder mit was auch immer unsere Eltern uns bedachten, wenn wir nicht entsprachen, zu schützen, indem er Alarmstufe rot auslöste, sobald wir knapp davor waren, etwas zu tun, was bei unseren Eltern alles andere als Wohlgefallen hervorrief.

Der innere Kritiker war sehr lernfähig und verinnerlichte sich das Verhalten unserer Eltern und unser eigenes bis ins kleinste Detail, er roch drohendes Missfallen schon aus der Ferne und ging sofort über, uns vor etwaigen Blödheiten abzuhalten, sobald wir auch nur daran dachten, etwas nicht Erwünschtes zu tun. Das konnten je nach Elternhaus natürlich die verschiedensten Dinge sein. Waren die Eltern sehr streng, konnte schon falsches Sitzen beim Essen zu einer Situation führen, in der uns unser innerer Kritiker nicht gerade dezent darauf hinwies, sofort und auf der Stelle gerade zu sitzen, wenn wir nicht mit Liebesentzug bedacht werden wollten und das wollten wir natürlich nicht.

So gesehen war unser innerer Kritiker also wirklich jemand, der es gut mit uns meinte. Wir haben als Kinder jemanden gebraucht, der uns sicher durch die Kindheit bringt. Wir konnten nicht wissen, wie man sich in dieser Welt der Erwachsenen richtig verhält. Nicht jedes Umfeld war ein liebevolles und mit Hilfe des inneren Kritikers konnten wir uns mehr

oder weniger gut durchs Leben manövrieren, so wenig wie möglich auffallen und uns nahezu perfekt an unser Umfeld anpassen. Wir haben dabei vielleicht viel von unserem Selbst aufgeben müssen, von unserer wahren Natur, aber wir haben die Kindheit überstanden, das war das Ziel.

Wo ist also das Problem? Das Problem liegt darin, dass wir vergessen haben, uns von unserem inneren Kritiker zu verabschieden, als wir ins Erwachsenenalter eingetreten sind. Ein liebevolles, „Vielen Dank, mach’s gut, ich kann von hier aus alleine weitergehen und meine eigenen Entscheidungen treffen!“, hätte genügt. Aber nein, wir hegen und pflegen unseren inneren Kritiker meistens nach wie vor, größtenteils unbewusst, wir glauben, er gehört zu unserem Leben, wir horchen nach wie vor auf die Stimme, die uns andauernd sagt, was wir zu tun und zu lassen haben.

Aus dem Beschützer von einst wurde ein herrschsüchtiger und ungerechter Diktator, der Gefallen daran findet, uns klein zu halten, uns andauernd zu kritisieren und uns dabei noch klar zu machen versucht, dass er es ja nur gut mit uns meint. Es ist sehr schwer, ihm etwas recht zu machen, scheinbar mühelos findet er ständig Fehler an uns und es scheint ihm regelrecht Spaß zu machen, uns zu verurteilen oder uns in ein Gefühl der Minderwertigkeit zu stürzen.

Aber was hat das alles mit meiner weiter oben beschriebenen Erfahrung zu tun? Mir wurde bei den Worten unserer Gastreferentin plötzlich klar, dass es genau diese Stimme in mir war, die versuchte, meine Biodanzausbildung schlecht zu machen. Die versuchte, mich davon abzuhalten, etwas zu tun, was in meinen Kindertagen sicher nicht gut angekommen wäre, nämlich einfach ich selbst zu sein. Es war genau diese Stimme, die mir suggerierte, dass das, was ich da mache, nicht gesellschaftskonform ist, dass man so etwas wie Biodanza nicht macht.

Von dem Moment an, als mir das klar wurde, als ich mir das Vorhandensein meines inneren Kritikers oder wie ich meine, meiner inneren Kritikerin, wirklich ins Bewusstsein holte, waren meine ablehnenden Gefühle vor jedem Ausbildungsmodul wie weggeblasen. Biodanza durfte plötzlich uneingeschränkt Freude machen. Ich wusste plötzlich, wie sich wahre Lebensfreude anfühlen kann.

Meine innere Kritikerin ist übrigens durch dieses Erlebnis leider nicht komplett verschwunden, aber ich bin mir ihrer bewusst und wenn es mir auffällt, dass sie gerade wieder aktiv ist, wende ich mich ihr auch immer wieder liebevoll zu, bedanke mich bei ihr, weil ich davon ausgehe, dass sie mir eigentlich wirklich nur helfen will, dass sie einfach Angst hat und Beachtung will. Ich gebe ihr aber auch deutlich zu verstehen, dass ich jetzt erwachsen bin und meinen eigenen Weg gehe, meine eigenen Entscheidungen treffe und dass ich das auch sehr gut kann. Meistens lässt sie sich dann auch ganz gut beruhigen. Aber es wird wohl noch eine Zeit lang dauern, bis sie versteht, dass sie gehen darf, ich versuche geduldig zu sein.

## 6.2. Die Erlebnislinie der Sexualität

„Sex ist die intimste Form von Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Unsere Möglichkeit, Liebe leiblich zu erleben. Das fängt weit vor genitaler Interaktion an. Es beginnt damit, dass wir uns auf eine Art berühren, die uns etwas bedeutet“.<sup>3</sup>

Sexualität ist eine Art zu sein und zu wachsen. Erotische Energie ist kosmische Energie, die Leben erzeugt. Die Auffassung der Sexualität als göttlicher Manifestation der Lebenskraft entstand mit dem Tantrismus. Dieser hat den Orgasmus von der Ejakulation getrennt, um mit der Verlängerung des Kontaktes und der Liebkosungen die Lust über den ganzen Körper zu verbreiten und den Zustand höchster Vereinigung zu erlangen.

Unsere von Hektik und Stress bestimmte Zeit ist davon geprägt, dass das Lustempfinden sogar schon bei jungen Männern alarmierend abnimmt. Zeit für liebevolle Berührung ist zum Luxusgut geworden. Schnelle sexuelle Befriedigung durch Pornofilme, zu denen mittlerweile schon Zwölfjährige durch einen Mausklick Zugang finden, wird immer mehr zur gelebten Realität.

Sexualität umfasst die Totalität des Seins. Unsere Wahrnehmung der Welt von der sexuellen Komponente zu trennen, ist eine schwere Dissoziation<sup>4</sup>, die direkt auf das vitale Unbewusste einwirkt. Das Thema Sexualität ist daher in all seiner Schönheit ein fester Bestandteil von Biodanza. Das ist etwas, was leider manche Menschen im ersten Moment erschreckt, denn obwohl wir täglich mit dem Thema Sexualität konfrontiert sind - keine

---

<sup>3</sup> Interview ZEITmagazin N° 18/2013, Dr. rer. med. Dipl.-Psych. Christoph J. Ahlers

<sup>4</sup> Anm.: Dissoziation – Trennung eines Teiles vom Ganzen bzw. das Auseinanderfallen von eigentlich Zusammengehörigem zB. Denken, Fühlen, Handeln oder Bewegungen von Ober- und Unterkörper im Tanz

Klopapierwerbung kommt mehr ohne nackte Körper aus - ist Sexualität nach wie vor ein Tabuthema, wenn es darum geht, sich wirklich ehrlich damit zu beschäftigen.

Sich zu sensibilisieren, um Wege zu finden, die zur Lust führen, ist Teil des Lernprozesses bei Biodanza. Das wichtigste Lernziel ist es, all die großen und kleinen Freuden, die das Leben bietet, genießen zu lernen. Der Genuss zu tanzen ist die erste Öffnung. Musik wirklich mit allen Sinnen hören zu lernen und sich der täglichen kleinen Freuden bewusst zu werden, ist ein weiterer wichtiger Schritt.

Den Körper ganz von innen heraus zu bewegen, kann zu einer dauerhaften Quelle der Freude und Gesundheit werden. Der sexuelle Impuls hat einen instinktiven Ursprung. Die kulturelle Unterdrückung der Instinkte führt zu Abwehrmechanismen des Egos, die den gesunden Ausdruck der Sexualität hemmen.

In Biodanza entdecken wir, dass der Körper anmutig ist, dass der Körper zart ist und eine wunderbare Harmonie besitzt. Der Körper ist wollüstig und an sich schön.

Wenn Babys auf die Welt kommen, sind sie extrem exponiert und hilflos. Wenn sie keine Zuneigung bekommen, kann sich ein Teil ihres menschlichen Potenzials nicht entwickeln und es kann zu schweren psychischen Störungen kommen. Liebevolle Berührung ist für Babys sehr wichtig, damit sie das Ur-Vertrauen, das Vertrauen ins Leben, erfahren und lernen können. Jede Umarmung, jedes Streicheln schmeichelt der Seele, schenkt Stärke und Selbstbewusstsein.

Die Haut ist jenes Organ, das uns für Berührung sensibel macht. Die Haut ist für unseren Körper in der Tat universell, sie umfasst uns ganz. Und sie wird meist übersehen weil sie offensichtlich ist. Die Wissenschaft brauchte Jahrhunderte um die offenbaren Wohltaten der Hautstimulation im Zusammenhang mit psychischer und physischer Gesundheit und der Intaktheit unseres Immunsystems zu bemerken.

Es macht einen Unterschied, ob die Haut großflächig berührt wird oder zum Beispiel nur das Gesicht. Verantwortlich dafür sind sogenannte Berührungsbahnen.

Der Fluss der Berührung ist im Biodanza daher sehr wichtig.

Bis zwei Wochen nach der Zeugung bilden sich drei Keimblätter (Mesoderm, Ektoderm, Entoderm), aus diesen entwickeln sich in weiterer Folge Organgruppen. Aus dem Ektoderm entwickelt sich unter anderem die Haut, das zentrale Nervensystem und die Sinnesorgane. Es gibt also einen offensichtlichen Zusammenhang dieser drei Bereiche.

Biodanza vermittelt, dass man über Kontakt und Berührung die Psyche/Seele erreichen kann. Rolande Toro hat die Meinung vertreten, dass es ohne Psyche keinen Körper gäbe, weil letztendlich alles zusammenhängt. Er stand damit im Gegensatz zu ursprünglich vertretenen Meinungen, die davon ausgingen, dass Geist und Körper getrennt seien.

Es herrscht ein komplexes Zusammenspiel zwischen dem motorischen und dem sensorischen Bereich im Gehirn. Ständig kommt es zu Impulsen von außen, die im Körper wirksam werden. Das Thema Abgrenzung ist im Zusammenhang mit Berührung unbedingt hervorzuheben. Ein inneres Wollen, ein in sich hören, was will ich wirklich, was tut mir gut, was ist mir zu viel, ist extrem wichtig! Ein über seine Grenzen gehen, ein „Aushalten“ einer Berührung, kann große psychische Schäden anrichten!

Letztendlich stellen wir uns über die Haut auch dar. Wir werden blass, wenn wir uns nicht wohl fühlen oder erröten, wenn uns etwas unangenehm ist und nicht selten zeigt sich körperliches Ungleichgewicht in Form von „schlechter“ Haut. Wenn man die Abgrenzungsfunktion der Haut nicht respektiert, wehrt sie sich unter Umständen mit Hautkrankheiten, um sich so zu helfen.

Die Haut übernimmt für uns verschiedene wichtige Funktionen. Sie ist einerseits ein Sexualorgan, denn jede Stimulation der Sexualorgane wird durch die Stimulation der Haut, die sie umgibt, erzeugt. Sie ist aber auch ein Atmungsorgan, ein Ausscheidungsorgan und ein Wärmeregulator. Mit einem Wort, sie ist ein Wunder!

Berührung ist am wirksamsten, wenn sie langsam erfolgt. Bei zu schneller Bewegung wird das limbische System, welches eine große Rolle für die Verarbeitung von Emotionen und

die Regulierung von Stimmung und Gefühlen im Gehirn spielt, nicht angesprochen. Es wurde festgestellt, dass achtsame, liebevolle, gewollte Berührung nach einem traumatischen Erlebnis sogar dazu führen kann, dass sich die traumatisierende Erfahrung nicht so stark im Körper festsetzt. Berührung ohne etwas zu wollen, absichtslos, kann sehr, sehr heilsam sein.

„Eine erfüllende Sexualität ist wie Medizin für die Menschen. Viele Probleme resultieren daraus, dass wir beim Sex nicht genug Liebe spüren. Die meisten von uns haben ihr Wissen über Sex aus Frauenzeitschriften, Jugendzeitschriften, über Pornografie oder Filme erlernt. Kein Wunder, dass es feste Rollenbilder in unseren Köpfen gibt wie Mann oder Frau zu sein hat. Das Funktionieren steht viel mehr im Vordergrund als das Erleben“, sagt die Bestsellerautorin und Sexualtherapeutin Diana Richardson<sup>5</sup>.

Durch Biodanza lernen wir, mit der Zeit immer mehr uns selbst wahrzunehmen und genau aus diesen vorgegebenen Rollenbildern auszubrechen. Ich beginne mich zu fragen, was es eigentlich ist, was ICH brauche. Sollte dieses Bild mit dem zusammenpassen, was landläufig unter Sexualität verstanden und verkauft wird, sehr gut. Dann bin ich offenbar gut in meinem Körper verankert, bin fähig, meine Bedürfnisse auszudrücken und das ist perfekt so. Es gibt meiner Meinung nach kein gut oder schlecht in der Sexualität. Solange es sich um erwachsene Menschen handelt, bei denen alle Beteiligten glücklich sind, mit dem was sie tun, was auch immer das sein mag, ist die Welt in Ordnung.

Ich stelle allerdings die Behauptung auf, dass sich viele Menschen die Frage, ob sie Sexualität wirklich so leben wollen, wie sie es gerade tun, noch nie gestellt haben. Vielleicht gibt es Zeichen von Unzufriedenheit, von Unlust oder sogar von Abneigung, aber diese Zeichen werden oft verdrängt. Sie sind unangenehm. Man müsste etwas verändern und Veränderung macht Angst.

---

5 „Slow Sex“ DVD, Diana Richardson

Wobei, wenn man es genau betrachtet, ist diese Angst vor Veränderung (die sitzt natürlich auch in mir), eigentlich ganz schön paradox. Stellen wir uns Folgendes vor: Wir sind in einer Beziehung, in der wir uns schon lange nicht mehr so richtig wohl fühlen. Sexualität findet Gott sei Dank nicht mehr so oft statt, weil so wie das immer abläuft, ist es alles andere als eine Bereicherung in unserem Leben. Es gibt da zwar so eine Ahnung, dass es auch anders sein könnte, dass es dazu sogar nicht einmal viel brauchen würde, ein kleiner Wunsch, aber den müssten wir aussprechen.

Und bei der Vorstellung, diesen Wunsch auszusprechen, erstarren wir. Weil was passiert, wenn unser Gegenüber vollkommen genervt reagiert? Was mache ich, wenn er oder sie sagt, wenn das mit der Wünscherei so weitergeht, sucht er oder sie sich jemand anderen, der oder die weniger anstrengend ist als ich? Spätestens hier bricht Panik aus und wir denken uns, so schlimm ist es ohnehin nicht und das Leben dauert schließlich nicht ewig, lieber nichts sagen, weil so wie es ist, ist es zwar alles andere als zufriedenstellend, aber es gibt immerhin eine Beziehung und ich bin nicht alleine.

Und jetzt frage ich mich, was ist es eigentlich genau, wovor wir uns fürchten? Angenommen, mein Gegenüber reagiert genau so wie erwartet. Was würde ich dann verlieren? Einen Menschen, der sofort genervt auf mich reagiert und mit dem ich nicht über meine Bedürfnisse sprechen kann, ist das der Verlust? Oder ist es die Angst, eine Beziehung aufgeben zu müssen, in der ich mich eigentlich schon lange nicht mehr wohl fühle?

Und wie könnte es sein, wenn ich es wage zu sprechen? Wenn ich es wage, zu mir zu stehen? Ich könnte feststellen, dass die andere Person auch schon länger mit der Situation nicht glücklich ist, es könnte zu einem schönen Gespräch kommen, zu mehr Verbundenheit. Es könnte zu einem Versuch kommen, etwas zu ändern, vielleicht gelingt es nicht gleich, aber wir wissen, dass es wichtig ist, dran zu bleiben, wir wissen, dass wir raus wollen, aus dem alten Muster. Wir entdecken, dass so manches Neue ganz schön Angst aber auch sehr viel Freude machen kann. Wir spüren uns plötzlich wieder, spüren das Leben in uns und haben die Erfahrung gemacht, wie gut es sich anfühlen kann, wenn wir mutig sind.

Natürlich kann es auch sein, dass es zum Streit kommt, vielleicht zu einem, der schon lange fällig war, Dinge endlich klärt und letztendlich versöhnlich wirkt. Aber vielleicht kommt es auch zu einem Streit, der zu einer Trennung führt. Zu einer vielleicht sogar sehr, sehr schmerzhaften Trennung, weil es immer weh tut, sich von Altem zu lösen. Aber vielleicht ist diese Trennung die größte Befreiung meines Lebens, lässt mich wieder durchatmen und macht Raum für Möglichkeiten?

Das Leben ist Veränderung. Ich wehre mich manchmal noch immer mit Händen und Füßen gegen diese Tatsache, aber sobald ich es schaffe, meinen Widerstand aufzugeben, tritt tiefe Entspannung ein und innerer Frieden. Es ist auch eine Frage der Einstellung wie ich mit Veränderung umgehe. Wir könnten es auch anders sehen. Zum Beispiel als das größte Potenzial, das wir Menschen haben. Uns zu ändern. Jeden Moment.

Sexualität ist ein ganz großes Geschenk im Leben. Sexualität ist Leben. Sie kann das Nächstbeste und Schönste sein das es gibt. Aber das ist keine Selbstverständlichkeit und das liegt nicht nur daran, ob ich einen Partner oder eine Partnerin habe oder nicht. Ich kann viele Jahre in einer Beziehung verbringen und nie an einen Punkt kommen, in dem ich ein tiefes Ja in mir spüre. Umgekehrt kann ich sehr gut ohne intime Beziehung leben und mich trotzdem sehr intensiv als sexuelles Wesen wahrnehmen, was unglaublich belebend sein kann und ich spreche hier nicht von Masturbation, sondern von einem Gefühl, das in mir selbst entsteht, wenn ich beginne, mich liebevoll wahrzunehmen, mich als wunderbar energetischen Körper erlebe.

Sexualität beginnt mit Selbstwahrnehmung. Sie beginnt damit, empfindsam zu sein, achtsamer zu werden. Sie beginnt damit, das Herz zu öffnen, verletzbar zu werden, Berührung wirklich zuzulassen und selbst zu berühren, bedingungslos, ohne etwas zu wollen.

Indem ich empfindsamer werde, beginne ich immer mehr von der inneren Lebendigkeit in meinem Körper zu spüren. Durch mehr Achtsamkeit erhalte ich als Nebenprodukt mehr Liebe. Mehr Liebe zu mir selbst, mehr Liebe zu Menschen in meinem Umfeld. Wenn ich einer anderen Person näher sein möchte, muss ich zuerst mir selbst näher kommen.

Um das zu erreichen, werde ich nicht umhin kommen, an mir selbst zu arbeiten, mich selbst zu beobachten, mich selbst zu hinterfragen, alte Muster aufzudecken und zu lösen. Das kann ganz schön herausfordernd sein.

Jedenfalls werden wir die Lösung nie in einem anderen Menschen finden, kein anderer Mensch wird je in der Lage sein, uns für immer und ewig glücklich zu machen. Es ist auch nicht seine oder ihre Aufgabe. Das, was wir suchen und brauchen, um ganz zu sein, werden wir immer nur in uns selbst finden.

Marianne Williamson beschreibt das in ihrem Buch „Rückkehr zur Liebe“ sehr treffend: „Wenn wir keine Beziehung haben, gaukelt uns das Ego vor, dass sich aller Schmerz verflüchtigen würde, wenn wir eine hätten. Ist eine solche Beziehung aber von Dauer, dann wird sie tatsächlich eine Menge existentiellen Schmerz an die Oberfläche bringen. Das ist Bestandteil ihres Zwecks. Sie wird all unsere Fähigkeiten in Bezug auf Mitgefühl, Akzeptanz, Loslassen, Vergebung und Selbstlosigkeit erfordern. Wir neigen vielleicht dazu, die Herausforderungen einer solchen Beziehung zu vergessen, wenn wir sie nicht haben, aber wenn wir sie haben, werden wir ganz schnell daran erinnert“.<sup>6</sup>

Wenn ich erfüllende Sexualität auf lange Zeit in mein Leben bringen will, muss ich Eigenverantwortung übernehmen, muss ich bereit sein, Dinge anzusprechen, muss ich bereit sein, zu geben und zu nehmen, muss ich bereit sein, mit offenen Karten zu spielen, Innenschau zu halten, immer wieder.

Ob ich erfüllende Sexualität leben will oder nicht, ist letztendlich auch eine Entscheidung. Sie erfordert sehr viel Mut. Mut zur Verletzlichkeit, Mut loszulassen, Mut mich einzulassen. Ich habe diese Entscheidung für mich getroffen. Und es fühlt sich manchmal so an, als hätte ich mich auf sehr dünnes Eis begeben. Weil es immer ein Wagnis ist, sich auf jemanden einzulassen. Es ist ein Aufeinandertreffen von zwei unfertigen Wesen und jedes bringt einen Rucksack mit. Inhalt unbekannt.

---

<sup>6</sup> „Rückkehr zur Liebe“, Marianne Williamson, S 119

Die Entscheidung, mein Herz so richtig weit zu öffnen, hat unglaubliche Ängste ausgelöst und war und ist keine einfache. Aber ich habe sie keine Sekunde bereut. Denn das, was ich durch diese Entscheidung an Nähe, an Verbundenheit, an Liebe erfahren durfte und darf, ist jedes Risiko wert.



## 6.3. Die Erlebnislinie der Kreativität

Kreativität ist, laut Wikipedia, die Fähigkeit, etwas vorher nicht da gewesenes, originelles und beständiges Neues zu kreieren.

Der Begriff Kreativität bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch vor allem die Eigenschaft eines Menschen, schöpferisch zu sein, was wiederum auf seinen Ursprung aus dem Lateinischen zurückgeht, "creare" bedeutet übersetzt "schöpfen". Das Schöpferische im Menschen wird deswegen meist mit Berufen oder Tätigkeiten aus den Bereichen der bildenden Kunst und der darstellenden Kunst verbunden.

Doch Kreativität geht viel weiter. Kochen kann genau so kreativ sein wie Haare schneiden und ein in einem ungünstigen Moment abgerissenes Schuhband verlangt genau so nach Kreativität wie das Herstellen einer Geburtstagstorte. Auch ein Vortrag kann äußerst kreativ sein und hat man eine Idee, die dazu führt, dass der geliebte Hund in der Nacht alleine in den Garten und retour findet, kann diese als nicht nur kreativ sondern sogar als schlaffördernd eingestuft werden. Wir sind also meistens kreativer als wir denken. Und nebenbei bemerkt, das größte Kunstwerk, das wir alle täglich erschaffen, ist unser eigenes Leben!

Jeder Mensch hat Zugang zu Kreativität. Früher war Alltag und Kreativität eins, das wird besonders sichtbar im Kunsthandwerk. Auch Biodanza ist ein Kunsthandwerk. Wie bei jedem guten Handwerk bedarf es vorerst auch hier einer starken Basis, welche das Fundament für mögliches Wachstum bietet. Das heißt, ich muss mich als Biodanzaermöglicherin mit den Hintergründen und Wirkungsweisen von Biodanza intensiv beschäftigen und vertraut machen, muss mich um mein eigenes Wachstum kümmern, muss wissen und verstehen, wie eine Vivencia aufgebaut ist, um mich mit der Zeit immer

freier entfalten, in einen kreativen Prozess beim Gestalten einer Vivencia eintauchen zu können.

Ein wichtiger Teilaspekt der Kreativität ist es, den eigenen Selbsta Ausdruck zu finden. Selbsta Ausdruck hat sehr viel mit Wertschätzung zu tun. Ich bin immer wieder paff, wie offenbar leicht es Menschen fällt, über andere zu schimpfen und wie schwierig es zu sein scheint, jemanden anderen etwas Schönes zu sagen, und damit meine ich etwas, das von Herzen kommt, wirkliche Wertschätzung. Andere schlecht zu machen, ist in unserer Gesellschaft anerkannt, in Hochglanzmagazinen und Fernsehsendungen wird es uns vorgemacht, das Wort „Shitstorm“ gehört mittlerweile zum Sprachgebrauch, es wird getan, als wäre das normal.

Kreativität heißt aber in Verbindung leben, mit mir selbst, mit den anderen, mit der Natur. Kreativität lebt von einem liebevollen Blick auf alles was mich umgibt. Wenn ich eine Rose malen will, muss ich sie mit liebevollen Augen betrachten, sonst wird sie mir nicht gelingen. Kreativität braucht Liebe und Empfindsamkeit. Empfindsamkeit ist die Fähigkeit mich selbst mit dem Herzen wahrzunehmen. Aus Empfindsamkeit kann Empathie erwachsen, das ist die Fähigkeit sich in andere Menschen emotional hineinzusetzen, einfühlsam zu sein.

Kreativität ohne Empfindsamkeit schafft Monster. Ein empfindsamer, einfühlsamer Mensch, wäre wohl nie in der Lage, Massenvernichtungswaffen zu erfinden oder eine Maschine, die dazu geeignet ist, kleine Küken bei lebendigem Leib zu zerstückeln, wie es in der Massentierhaltung üblich ist. Jemand, der oder die nur eine Sekunde versucht, sich in die Lage der Menschen oder Tiere zu versetzen, gegen die sich diese fürchterlichen Maschinen richten sollen, würde sofort alles liegen und stehen lassen und sich einer Friedensbewegung anschließen. Nur Menschen, die mit sich selbst in keinsten Weise in Kontakt sind, könnten so etwas erfinden.

Aus diesem Grund ist Biodanza auch so etwas wie Friedensarbeit. Rolando Toro hat immer gesagt, wenn Menschen wieder Zugang zu ihrer Empfindsamkeit finden, gibt es keine Kriege mehr. Daran glaube ich auch und deshalb werde ich, so lange ich kann, alles

dafür tun, Menschen wieder in ihre Empfindsamkeit zu bringen und werde nicht aufhören an mir selbst zu arbeiten, mich selbst immer mehr lieben zu lernen, denn je mehr Liebe ich mir selbst entgegenbringen kann, desto mehr Liebe kann ich an andere weitergeben.

Liegt der Schwerpunkt einer Vivencia auf der Erlebnislinie der Kreativität, darf Empfindsamkeit also nie fehlen. Es gibt viele wunderbare Übungen, die uns dabei helfen, unsere Kreativität zu entdecken und unseren Selbsta Ausdruck, unsere Lebensfreude, und unseren Lebensmut zu stärken.

Den eigenen Selbsta Ausdruck zu finden, heißt also einerseits zu lernen, meine Wertschätzung anderen gegenüber auszudrücken, sie mit liebevollen Augen zu betrachten aber auch, mich in Selbstliebe zu üben und Dinge klar und bestimmt zu verbalisieren, die mir nicht gut tun, damit es zu einer Veränderung kommen kann.

Kreativität ist immer Umwandlung. Kreativität schafft die Möglichkeit, nicht Wohltuendes zu unterbrechen. Für Menschen, die von einer chronischen Krankheiten betroffen sind, ist es besonders wichtig, ihre Kreativität zu stärken. Das kann ihnen zum Beispiel dabei helfen, sich aus einer toxischen Beziehung zu befreien, auch das ist ein kreativer Akt. Kreativität bedeutet Transformation und Veränderung und kann in diesem Fall dazu beitragen, nach und nach zu erkennen, dass es auch nährenden Beziehungen gibt.

Die Fähigkeit, mir von einem Sachverhalt, den ich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachte, ein Bild machen zu können, aus diesem Bild meine eigene Meinung zu bilden und diese auch zu vertreten, ist ein anderer wichtiger Aspekt der Kreativität. In einer Zeit, in der es Gratiszeitungen wie „Österreich“ und „Heute“ gibt, die offenbar nichts Besseres zu tun haben, als Menschen mit ihren Artikeln aufzuhetzen und ihnen Angst zu machen, (ich lese die Zeitungen nicht, aber mir reichen die Schlagzeilen, denen ich nicht entkomme!), ist das sogar ein sehr, sehr wichtiger Aspekt. Rückgrad ist gefordert.

Je mehr wir unsere Kreativität unterdrücken, desto mehr werden wir zu einem Löwen im Käfig, kraftlos und leer, uns der immensen Kraft, die in uns wohnt nicht mehr bewusst.

Dazu etwas zum Nachdenken, ein Aufruf, das eigene Licht glänzen zu lassen:<sup>7</sup>

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind,  
unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.  
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.  
Wir fragen uns: „Wer bin ich eigentlich,  
dass ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?“  
Wer bist du denn, es nicht zu sein ? Du bist ein Kind Gottes.

Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht.  
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst,  
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.  
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen,  
die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns:  
Sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen wollen,  
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.  
Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,  
wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.

---

<sup>7</sup>Dieses Zitat wird Nelson Mandela zugeschrieben als Auszug aus seiner Antrittsrede, die er am 10. Mai 1994 gehalten hatte.  
Tatsächlich soll der Text aber dem Buch "A return to love" ("Rückkehr zur Liebe") von Marianne Williamson entnommen worden sein.

Dinge, die die Kreativität hemmen, sind zum Beispiel die Angst zu versagen, Leistungsdruck, zu starke Zielorientierung, alles gleichzeitig machen wollen, Perfektionismus, um nur einige zu nennen. Ich kann ein Lied von allen diesen Dingen singen und ich kann auch nur bestätigen, dass es stimmt, Platz für Kreativität lassen sie keinen mehr.

Aber ich habe auch erlebt wie es sich anfühlt, wenn sich die Kreativität plötzlich wieder Raum nimmt, wenn sie so selbstverständlich wieder da ist, als wäre sie nie weg gewesen, was sie ja auch nie war, es hat sich nur so angefühlt. Ich bin ausgestiegen aus diesem Wahnsinn von Leistungsdruck und totaler Überforderung, nicht ganz freiwillig, mein Körper hat mir Nachhilfeunterricht erteilt. Aber ich habe die Lektion verstanden und begonnen, langsam zu gehen, manchmal sogar rückwärts. Und es hat sich gelohnt. Ich bin dabei nicht nur meiner Kreativität begegnet, sondern auch mir selbst.

## 6.4. Die Erlebnislinie der Affektivität

„Die biologische Entstehung der Affektivitätslinie geht zurück auf den Solidaritätsinstinkt innerhalb einer Spezies; dazu zählen Herdentrieb, altruistische Neigungen und Verbindungsrituale. Die Zellbiologie weiß um die Existenz regelrechter Zellgemeinschaften, die mittels biochemischer Vorgänge kooperieren.

Lebende Systeme sind mächtige Kohärenzmechanismen<sup>8</sup>, innerhalb derer die Prinzipien von Anziehung und Abstoßung wirken und bei denen sich jeder Teil in den Dienst der biologischen Einheit stellt. Jakob Uexküll<sup>9</sup> hatte die Idee, die Individuen einer Spezies mit den Organen eines Organismus zu vergleichen, wobei die Spezies selbst für den Organismus steht. Ein nicht mit der Spezies verbundenes Individuum stellt somit eine Krankheit des Ganzen dar.

Diese biologischen Antriebe zu Kooperation, Integration und Solidarität gipfeln in altruistischen Gefühlen des Menschen, die wiederum Ursprung der Liebe sind. Mit Hilfe der Affektivität identifizieren wir uns mit anderen Menschen und sind in der Lage, sie zu verstehen, zu lieben, zu beschützen oder auch im Gegenteil, sie abzulehnen und anzugreifen“.<sup>10</sup>

---

8 Kohärenz ist der innere oder äußerer Zusammenhang oder Zusammenhalt von etwas

9 Jakob Johann Baron von Uexküll (1864-1944) war ein Biologe und Philosoph und einer der wichtigsten Zoologen des 20. Jahrhunderts.

10 „Das System Biodanza“, Rolando Toro

Die Linie der Affektivität drückt sich in Biodanza vor allem in Form von Liebe aus. Wir leben um zu lieben. Wir sind hier durch die Liebe und es ist die Liebe, die uns am Leben hält. Liebe ist das Licht des Lebens.

Rolande Toro meint mit Affektivität eine tiefe Resonanz anderen Menschen gegenüber, die zu Gefühlen von Liebe, Freundschaft, Altruismus, Mütterlichkeit, Väterlichkeit und Solidarität führen kann. Die Affektivität ist in der Identität jedes Individuums aufs tiefste verwurzelt. Eine Störung des Selbstwertgefühls verhindert die natürliche Ausdrucksweise der Affektivität und kann zu destruktivem, intolerantem Verhalten führen. Eine vom gesunden Zustand abweichende Form der Affektivität wäre rassistisches Verhalten, soziale Diskriminierung oder Ungerechtigkeit gegenüber anderen.

Rolando Toro ging davon aus, dass wir über viele Kanäle miteinander verbunden sind, derer wir uns nicht bewusst sind. Er bezog sich dabei auf verschiedene Studien. So hat zum Beispiel Julius Fast<sup>11</sup> mit der Erforschung des psychotonischen Dialogs bewiesen, dass sich die Muskelspannung eines Menschen durch die bloße Nähe zu einem anderen verändert. Fast's Forschungen zeigen, dass die Gegenwart eines Menschen bei einem anderen Menschen zu Anspannung oder Entspannung führt.

„Menschen sind Empfangs- und Sendungsorgane von Affektivität. Dieses Phänomen läuft normalerweise unbewusst ab. Das ist auch der Grund dafür, dass Menschen lieben, ohne zu wissen warum“.<sup>12</sup>

Juan Lopez Ibor<sup>13</sup> spricht sogar davon, dass Menschen sich in unseren Organen niederlassen. Er stellte fest, dass Menschen einen gegenseitigen Einfluss aufeinander haben, der spezifische organische Funktionen verändert. Er sagt, dass es zu organischen Veränderungen kommen kann, wenn wir uns mit Menschen umgeben, die für uns nicht gut oder vielleicht sogar giftig sind. Daher ist es umso wichtiger, sich mit Menschen zu umgeben, in deren Anwesenheit wir uns wohl fühlen, dass wir uns in ein nährendes Umfeld begeben.

---

11 „Körpersprache“, Julius Fast

12 „Das System Biodanza“, Rolando Toro

13 J. J. López Ibor (1908 - 1982) war einer der bekanntesten spanischen Psychiater des 20. Jahrhunderts.

Die Entwicklung des menschlichen Wesens wird zu einem sehr großen Teil von der Affektivität bestimmt, von der Phase, in der wir uns noch in der Gebärmutter befinden, bis zum reifen Alter. Nicht nur die emotionale Intelligenz hat ihre strukturelle Basis in der Affektivität, auch unsere Lernfähigkeit, unser Gedächtnis und unsere Wahrnehmung. Existentielle Entscheidungen, die letztendlich unsere „Spur“ durch das Leben entwerfen, sind affektiver Natur.

Mit Hilfe von Biodanza die Affektivität zu fördern bedeutet, mit Musik und Tanz an den nährenden Wurzeln des Lebens zu arbeiten. Ich habe im Rahmen von Vivencias schon die wunderbarsten Momente erlebt. Einem Menschen, den ich vielleicht vorher noch nie gesehen habe, zu begegnen, mit offenem Herzen, in dem Tempo, das für mich passt, vollkommen präsent und mit diesem Menschen in eine Umarmung zu gehen, ohne etwas zu wollen, zu spüren, dass mir mein Gegenüber die gleiche Offenheit entgegenbringt, mich willkommen heißt, das ist Heilung.

In Biodanza entstehen auch unweigerlich Freundschaften. Wenn man Menschen Woche für Woche in wunderschönen Übungen, mit dem Herzen begegnet, lässt sich das gar nicht vermeiden. Rolando Toro sagt, dass die Freundschaft eines der tiefsten und edelsten Gefühle des Menschen ist. Ich bin sehr, sehr dankbar, dass ich so etwas wie Freundschaft erleben darf. Das Wunderbare an Biodanza ist auch, dass Verbindung entstehen kann, obwohl oder gerade weil wir in einer Vivencia nicht sprechen. Wir nehmen uns über die Augen, über die Hände, über unsere Körper wahr. Wir erlauben der anderen Person in uns einzutauchen, zeigen uns so wie wir sind. Das schafft tiefe Verbundenheit und daraus kann auch Freundschaft entstehen.

Es macht mich traurig, wenn ich mir anschau, was in unserer Welt in dieser Hinsicht gerade passiert. Menschen haben siebenhundert „Freunde“ auf Facebook, sind aber nicht fähig, sich zu zweit zu treffen und miteinander zu sprechen. Ich beobachte immer wieder Jugendliche, die zwar gemeinsam unterwegs, aber in erster Linie mit ihrem Handy beschäftigt sind. Das ist sehr schade.

Aber es gibt auch Gegenteiligkeiten. Es gibt schon sehr viele junge Menschen, die nicht mehr bereit sind, in einer virtuellen, gefühllosen Welt zu leben. Sie engagieren sich in Bürgerinitiativen, gründen Kleingartengruppen, bilden Tauschkreise und wollen das Leben spüren. Das ist sehr beruhigend.

Mir hat einmal jemand gesagt, dass Freundschaft nicht heißt, sich zu treffen und gemeinsam den ewig gleichen Problemteppich zu weben. Das halte ich für einen sehr guten Ansatz, ich hab mich auch dabei ertappt gefühlt, so etwas immer wieder zu tun. Es ist wirklich viel fruchtbarer und wohltuender, gemeinsam etwas zu tun, was beiden oder allen gut tut, vielleicht gemeinsam zu singen, zu tanzen, gemeinsam etwas Gutes kochen, spazieren zu gehen oder einfach nur zu schweigen oder zu meditieren. Aber natürlich gehört zu einer Freundschaft auch, da zu sein, wenn der oder die andere mich braucht. Zuzuhören. Sparsam mit guten Ratschlägen umzugehen. Überhaupt weniger reden. Eine Umarmung kann Wunder wirken.

## 6.5. Die Erlebnislinie der Transzendenz

Transzendenz (lat.: transcendentia „das Übersteigen) ist die Linie des Erlebens, die es uns ermöglicht, über uns, über unser Ego hinauszugehen. Die Transzendenz erscheint, wenn andere Linien des Erlebens integriert werden. Sie ist die Fähigkeit, uns als Teil von immer größeren Einheiten zu sehen. Leben ist ständig in Entwicklung. Wir leben in einem kleinen Zeitabschnitt davon.

Unsere Existenz zeichnet sich nicht dadurch aus, wie wir denken, sondern wie wir fühlen. Denken geht immer von Werten aus, die wir gelernt haben. Denken dreht sich immer um das eigene Ich. Wenn ich über die Welt denke, muss ich mich trennen von der Welt und schaffe so Distanz, zwischen dem Denkenden und worüber gedacht wird.

Mystische Prozesse, die es ermöglichen, sich in die Wahrnehmung zu vertiefen, erlauben es, dass das Ich verschwinden kann. Wenn ich spüre, dass ich nicht getrennt bin, dann bin ich eins mit dem Objekt, mit dem ich bin. Indem wir die Welt spüren, kommt die Welt auch auf uns zu, die Distanz zwischen dem Ich und der Welt wird geringer und wenn die Distanz geringer wird, taucht Ekstase auf. Man kann Transzendenz nicht erzwingen, nicht erlernen. Sie ist ein Erlebnis, das von innen heraus geboren wird, ausgehend von einem Leben, das integriert gelebt wird, mit allem, was zu mir gehört, auch meinen Schattenseiten.

Wir haben das Wesen der Evolution in uns, genauso wie das Universum. In einer nährenden, stimulierenden, liebevollen Umgebung entwickeln wir uns, ob wir wollen oder nicht. Es ist das Wesen jedes Organismus, die Bewegung hin zu fortlaufender Entwicklung beizubehalten, sich ständig zu erneuern. In unserer Gesellschaft ist das oft sehr schwierig.

Wir leben größtenteils in starren Strukturen, die kaum Raum für Entwicklung zulassen. Daher sind viele auf der Suche, weil sie spüren, dass es ein Teil unserer Natur ist zu wachsen.

Der Hirnforscher Gerald Hüther<sup>14</sup> beschreibt das folgendermaßen: „Wir werden in unserem Leben von einer Sehnsucht getragen, diese leitet sich ab aus zwei Erfahrungen, die der Mensch unweigerlich macht. Die eine Erfahrung ist Verbundenheit. Die Ersterfahrung in dieser Richtung passiert mit der Mutter, diese Sehnsucht der Verbundenheit bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Im Hirn hat man die Referenz, durch die Muttererfahrung, wie es wäre, wenn man nicht alleine wäre. Man hat im Rahmen der Hirnforschung mit Hilfe von Computeraufnahmen festgestellt, dass sich die Erfahrung eines Menschen, von anderen ausgeschlossen zu werden, anfühlt, wie körperlicher Schmerz.

Das zweite Bedürfnis leitet sich ab aus der Erfahrung von Wachstum, die wir alle als Kind gemacht haben. Kinder sind in ihrer Entwicklung im Normalfall immer wieder über sich hinausgewachsen. Daraus entsteht ein Bedürfnis nach Wachstum, zu zeigen, dass man wachsen kann, dass man überhaupt etwas kann, dass man autonom und frei sein kann.

Wenn Menschen diese Erfahrungen nicht machen, suchen sie nach Ersatzbefriedigung ihrer Bedürfnisse. Wenn Menschen, das was sie brauchen, nicht bekommen, entstehen Haltungen. Diese Haltungen entstehen also aus einem Gefühl des Mangels heraus. Dann wird es im Hirn eng und die Potenziale können sich nicht entfalten.

Wenn Kinder hingegen unter Bedingungen aufwachsen, wo sie das Gefühl haben, dazuzugehören und auch zeigen können, dass sie wachsen können, dass sie selbständig etwas tun können, dann entsteht ein Gefühl der Sättigung, dann werden sie weit und entwickeln ihre Potenziale“.

---

14 Gerald Hüther, Vortrag, „Ohne Gefühl geht gar nichts“, youtube

Und Gerald Hüther hat noch etwas Anderes gesagt, was mich hat aufhorchen lassen<sup>15</sup>:  
Man kann nicht das Verhalten sondern man müsste die Haltung und Einstellung eines Menschen ändern. Dazu braucht der Mensch neue Erfahrungen. Denn wenn Einstellungen dadurch entstehen, dass man bestimmte Erfahrungen macht und die Summe dieser Erfahrungen im Hirn eine innere Einstellung als Netzwerk herausstrukturiert, dann ist es möglich, innere Einstellungen und Haltungen zu verändern, wenn es einem gelingt, dass dieser Mensch neue Erfahrungen macht. Dazu müsste man jemand sein, der in der Lage ist, jemanden einzuladen, ihn oder sie zu inspirieren, eine neue Erfahrung machen zu wollen. Man müsste die Sehnsucht, die in jedem von uns steckt, wecken“.

Ich war richtig verblüfft, als ich das gehört habe, denn genau das ist es, was Biodanza ausmacht. Ich bin mir sicher, wo auch immer Rolando Toro sich gerade befindet, er hat einen Luftsprung gemacht, als er die „neuesten“ Erkenntnisse der Hirnforschung vernommen hat. Oder vielleicht hat er auch nur ein lautes „Endlich“! ausgerufen, das könnte auch sein.

Denn genau darum geht es in Biodanza. Neue, positive Erfahrungen zu machen. Immer und immer wieder. Bis ich sie in mir integriert habe. Haltungen ändern. Alte Muster auflösen. Harmonisierende Erlebnisse schaffen. Die Sehnsucht in uns wecken. Uns neu erfahren. Das ist das Ziel, das Rolando Toro seit der Erfindung von Biodanza in den siebziger Jahren verfolgt. Genau das ist die Aufgabe von uns BiodanzaermöglicherInnen, die Menschen einzuladen, sie dazu zu inspirieren, eine neue Erfahrung machen zu wollen. Und was mich dabei überhaupt glücklich macht, ich weiß, dass es tatsächlich wirkt und zwar aus eigener Erfahrung.

---

15 Gerald Hüther, Vortrag „Ohne Gefühl geht gar nichts! youtube

Ich habe zum Thema Transzendenz auch einen wunderbaren Vortrag von Mathias Jung auf youtube gehört.<sup>16</sup> Er bezieht sich in diesem Vortrag mit dem Namen „Satre oder die Freiheit“ im Rahmen eines philosophischen Zyklus, auf den Schriftsteller und Philosophen Jean Paul Satre<sup>17</sup>, der sich zum Thema Transzendenz Gedanken gemacht hat. Ich werde seine Worte hier, aus einem Abschnitt dieses Vortrages, wortwörtlich wiedergeben, weil ich finde, dass Transzendenz dadurch für den Alltag greifbar wird:

„Der Mensch wird durch zwei Dinge bestimmt. Durch die Faktizität und durch die Transzendenz. Transzendenz heißt bei Satre nicht, der jenseitige Gott im Himmel, jenseits der Welt, sondern Transzendenz ist bei Satre in das Säkulare, in unsere Welt zurückgeholt, es ist eine materielle Qualität. Transzendenz, sagt Satre, ist das Vermögen des Menschen, sich auf Möglichkeiten hin zu entwerfen, auf etwas Zukünftiges, etwas das noch nicht da ist, das Sein und das Nichts. Das Nichts ist eine produktive Größe. Ich stehe jetzt hier, aber ich kann mich für etwas ganz Neues entwerfen. Möglichkeiten wählen und verwirklichen. Das ist eine ganz wichtige Schlussfolgerung.

Durch das Vermögen der Transzendenz in diesem materiellen Sinne, bin ich nicht ein für alle mal auf ein bestimmtes Sein festgelegt. Ich, Mathias, war in meiner ersten bürgerlichen Laufbahn Journalist und Hochschuldozent und in meiner zweiten bin ich zum Psychotherapeuten geworden. Ich war nicht ein für alle mal auf das festgelegt. Und die meisten von uns haben auch beruflich eine Patchworkexistenz. Frauen ganz besonders.

Da werden andere Entwürfe entdeckt. Da entdecken wir, was an Möglichkeitssinn noch in uns enthalten ist. Transzendenz bedeutet, dass ich mein blankes Sein, die Faktizität, die nackten Fakten, dass ich genau diese überschreite, nämlich im Entwurf, den ich vollziehe, den ich bilde.

Einem Ding kommt keine Transzendenz zu. Dieses Podium ist ein Podium. Dafür ist es gemacht, Es kann sich nicht selbst überschreiten. Es ist ein Ding, es ist bloße Faktizität,

---

<sup>16</sup> Dr. phil. Mathias Jung, Live-Vortrag, Sartre:Die Freiheit, Emu Verlag, Bruker-Haus, Lahnstein, [www.youtube.com/watch?v=BrmLb0USBhQ](http://www.youtube.com/watch?v=BrmLb0USBhQ)

<sup>17</sup> „Das Sein und das Nichts“ Jean-Paul Sartre (1905-1980), französischer Romancier, Dramatiker, Philosoph und Publizist.

es hat nicht die Möglichkeit sich selbst zu gestalten. Es ist eine unerhörte, vorwärtsweisende, dynamische Kraft, die Satre in dem Topos der Transzendenz beschreibt. Bleiben wir bei einem Beispiel.

Ich bin sehr glücklich, diesen großen philosophischen Zyklus gemacht zu haben. Im Frühjahr des nächsten Jahres beginne ich wieder einen Zyklus, an dessen Ende ich vermutlich über 70 bin und der Zyklus wird ein poetischer, ein dichterischer sein, nämlich, er wird heißen, von Lessing bis Lenz. Ich möchte einmal alle großen deutschen Dichter ganz subjektiv, wie sie mir gefallen, was mich beeindruckt, was der historische Hintergrund ist, in diesem großen Zeitraum, von etwa zweihundert Jahren schildern. Das ist ein Entwurf. Den entwerfe ich, ich Mathias entwerfe mich, ich gestalte etwas Neues und am Ende dieses Entwurfs wird auch aus mir ein Stück ein anderer geworden sein, weil ich mir noch einmal unendlich viel vergegenwärtigt habe, weil ich in neue Räume auch eingedrungen bin.

Und im Gegensatz dazu bezeichnet die Faktizität das Moment des Festgelegt-Seins, des bereits Verwirklicht-Seins. Ich Mathias bin jetzt der, der ich in den letzten 60 Jahren geworden bin, körperlich, mental, psychologisch spirituell, das ist mein an sich sein, das ist meine Faktizität. Die Faktizität hat gute Züge, die Faktizität hat schwierige Züge, sie hat ihre Grenzen, aber es ist mein Faktum. Zur Faktizität gehört auch, welcher Nation ich angehöre, welches Geschlecht ich habe, welchen Beruf ich gewählt habe, wie ich körperlich ausgeprägt bin, in welcher Landschaft ich lebe, das sind alles Faktizitäten. Auch wenn ich etwas veröffentlicht habe, dann habe ich mich festgelegt, es ist Faktizität geworden.

Mit anderen Worten, Faktizität und Transzendenz sind die beiden Gegenspieler im Menschen, die beide immer wirksam sind. Wir sind die, die wir geworden sind und in uns ist das, was wir noch werden können. Und Faktizität heißt auch, damit arbeiten wir, das ist unsere Mitgift. Ich konnte den Philosophiezyklus nur machen, weil ich studierter Philosoph bin. Was ich aber in der Transzendenz daraus mache, das ist mein Entwurf.

Satre sagt, ich kann mich dem erblickt Werden entziehen, der reinen Passivität, der Abhängigkeit vom Blick des anderen, auch der Definition durch andere. Ich bin nicht unbedingt der oder die, die ihr in mir seht. Was haben wir zu verlieren? Wir haben nichts zu verlieren außer unsere Ketten (Karl Marx).

Wir können uns dem entziehen, was eine Welt aus uns gemacht hat, wie eine Welt uns festzulegen droht. Satre sagt, ich tue das in dem Moment, in dem ich mich auf meine Transzendenz besinne, keiner kann mich festlegen. Ich bin als Mensch zu ungeheueren Überraschungen fähig. Ich kann die ganze Welt verblüffen. Indem ich meine Freiheitschance spüre, indem ich mir bewusst werde, dass ich einen Spielraum von Möglichkeiten habe, kann ich mich selbst entwerfen. Nicht mehr der andere ist es, der mir Verantwortung abnimmt, oder mich beschneidet, sondern ich bin der Verantwortungsträger.“

Ich habe mich durch diesen Vortrag sehr angesprochen gefühlt, weil ich jemand bin, die sich in ihrem Leben schon sehr oft neu entworfen hat. Manchmal freiwillig, manchmal nicht so ganz. In einem Vorstellungsgespräch wurde ich einmal als bunter Hund bezeichnet. Ich bin mir nicht sicher, ob es so gemeint war, aber ich habe es einfach als Kompliment aufgefasst und habe mir gedacht, bunt ist immer gut. Auch das ist eine Entscheidung. Ich hätte auch gekränkt sein können und mir denken, so eine Frechheit! Aber das hätte mir viel von meiner Buntheit genommen.

Aktuell bin ich gerade dabei, mich vollkommen neu zu entwerfen. Das ist sehr herausfordernd, aber auch ungemein spannend und bereichernd. Ich habe das Gefühl, dass dieses in Bewegung bleiben, dieses sehr oft nicht wissen, wie es jetzt weitergeht, mir geholfen hat, zunehmend mehr Vertrauen zu finden. Weil es ist noch jedes mal weiter gegangen. Ich habe immer mehr das Gefühl, vom Leben getragen zu werden. Mir wird es zunehmend bewusster, dass es Sicherheit nicht gibt. Und irgendetwas in mir sagt mir, dass das sogar gut ist, obwohl mein Verstand das noch nicht so richtig wahr haben will.

Manchmal möchte ich die Dinge einfach festhalten. Manchmal ist gerade alles so, wie ich es gerne haben möchte und das Wort Veränderung passt dann so gar nicht in mein Leben. Aber es hat alles ein Ende und das ist auch gut so. Jede noch so schöne Umarmung hat einen Moment in sich, wo es sich gut anfühlt, loszulassen. Der wunderbare Moment wäre zerstört, würden wir das nicht tun. Was wäre ein Kuss, der nie aufhört, ein Sonnenuntergang, der nie endet, eine Beziehung, die tagtäglich gleich verläuft, ein Badeurlaub über Jahre, ein Gespräch mit einer Freundin ohne Ende? Das wäre Stillstand. Und vor dem fürchte ich mich noch mehr als vor Veränderung.



## 7. Nachgedanken...

Das sind sie also, die fünf Erlebnislinien von Biodanza. Vitalität, Sexualität, Kreativität, Affektivität und Transzendenz. Sie sind es, denen wir in jeder Vivencia auf die eine oder andere Weise begegnen. Es sind Themen, die unser Leben ausmachen, die uns alle betreffen und die sehr oft Heilung brauchen. Das eine mehr, das andere weniger. Oft geht es dabei nur darum, sie überhaupt wahrzunehmen. Aspekte von ihnen in unser Leben zu integrieren, um endlich ganz zu werden. Harmonisierende Erlebnisse in einer Vivencia helfen uns dabei.

Es liegt glaube ich auf der Hand, dass man so komplexe Themen in einer Arbeit wie dieser nur anreißen, nur einen kurzen Einblick gewähren kann. Über jede einzelne Linie des Erlebens wurden schon unzählige Bücher geschrieben. Ganz abgesehen davon, dass die fünf Erlebnislinien wiederum nur ein kleiner Teilaspekt von Biodanza sind. Näher ins Detail zu gehen, würde den Rahmen dieser Arbeit allerdings vollkommen sprengen. Aber ich hoffe, es ist mir gelungen, Sie/Dich neugierig zu machen, ich hoffe, Sie wollen oder Du willst mehr erfahren, es am eigenen Körper erleben.

Biodanza fördert auf eine harmonisierende Art und Weise all unsere Potenziale, so dass sie endlich die Entwicklung erfahren dürfen, für die sie schon immer angelegt waren. Die Freilegung dieser Potenziale stärkt unsere Identität, unseren Selbstwert und unser Selbstbild, was wiederum zu einer positiven Veränderung unseres Lebensstils führt und automatisch mehr Freude, Gesundheit und Liebe in unser Leben bringt.

Biodanza lehrt uns vor allem auch, auf unsere eigenen Grenzen zu achten, überhaupt achtsamer und liebevoller mit uns umzugehen. Es ist mit Sicherheit eine der besten Burnout-Prophylaxen die es gibt. Aber ich kann aus Erfahrung sagen, auch wenn man den Bogen schon überspannt hat, ist es ein wunderbarer Weg, wieder in ein Leben voller Freude zurückzukommen.

Und Biodanza hat noch eine wunderbare Nebenwirkung. Wir beginnen, das Schöne im Menschen zu sehen. Und diese Schönheit hat nichts mit Äußerlichkeiten zu tun. Wobei, indirekt vielleicht schon, denn wenn wir die innere Schönheit im anderen einmal gesehen haben, strahlt der Mensch plötzlich etwas aus, dass ihn wunderschön werden lässt. Und diese Schönheit steckt in jedem Menschen, egal welchen Alters, ob mit oder ohne Falten, mit ein paar Kilos zu viel oder zu wenig, ob groß oder klein, männlich oder weiblich, sie ist einfach in uns.

Wenn wir uns auf Biodanza einlassen und regelmäßig an Vivencias teilnehmen, werden wir immer wieder dazu aufgefordert werden, uns drei Fragen zu stellen: „Mit wem will ich leben, wo will ich sein und was will ich tun“. Mir war der Stellenwert dieser Fragen am Anfang gar nicht bewusst. Erst jetzt, nachdem Biodanza schon seit fast vier Jahren ein fixer Bestandteil in meinem Leben ist, beginne ich ihre Wichtigkeit zu begreifen. Ich stelle mir die Fragen immer wieder und weiß, dass ich am richtigen Weg bin. Das fühlt sich sehr gut an.

Mein Leben hat sich in den letzten Jahren vollkommen umgedreht. Das war sehr herausfordernd und ist es zum Teil immer noch. Aber es ist seltsam, alles ist offen und trotzdem ist da in mir ein wunderbares Vertrauen ins Leben, wie ich es vorher noch nie erfahren habe. Und ich weiß, damit, dass dieses Vertrauen entstehen durfte, hat Biodanza sehr, sehr viel zu tun.

Wir sind mit freiem Willen ausgestattet, es liegt an uns die Entscheidung zu treffen ob wir den Weg der Veränderung, den Weg in die Freiheit, den Weg zu uns selbst gehen wollen, ob wir Ketten sprengen und uns vom Leben berühren lassen wollen.

Meine dreijährige Ausbildung ist nun zu Ende. Meine Lehrzeit ist vorbei. Aber das richtige Lernen hat erst begonnen. Ich werde mit jedem Menschen lernen, der in meine Gruppe kommt und wir werden aneinander lernen. Ich werde mit jedem Menschen lernen, der mir sein Vertrauen schenkt und sich gemeinsam mit mir auf die Reise macht, auf eine Reise zu uns selbst.



## 8. D A N K E

Weil es mir am Herzen liegt, möchte ich auch noch DANKE sagen. Danke dafür, dass ich gesund bin und das große Privileg habe, in einem Land leben zu dürfen, indem es möglich ist, sich mit all den Themen, über die ich gerade geschrieben habe, zu beschäftigen, weil ich die Freiheit dazu habe, weil ich schreiben darf, was ich mir denke, weil ich meinen Kopf dafür frei habe und mir keine Gedanken machen muss, ob ich morgen noch genug Geld habe, um mir Brot zu kaufen, weil keine Bomben über meinen Kopf fliegen, weil ich Wasser nicht nur zum Trinken, sondern auch noch zum Duschen und Gießen meiner Pflanzen habe und weil ich im Winter in einer warmen Wohnung sitzen, in Fülle leben darf. DANKE, DANKE, DANKE!

Und ich bin sehr, sehr dankbar, dass ich diese wunderbare, lebensverändernde Ausbildung machen durfte. Biodanza ist eine unglaubliche Bereicherung für mich. Ich danke allen meinen Lehrerinnen und Lehrern, die mich liebevoll in die Welt von Biodanza eingeführt haben, mich nun schon jahrelang begleiten und mir dabei geholfen haben, meinen Tanz des Lebens mit viel mehr Freude und Bestimmtheit zu tanzen.

Ganz besonders möchte ich mich auch bei Rolando Toro bedanken und zwar dafür, dass er diese immense Energie aufgewendet hat, Biodanza in die Welt zu bringen, dass er sein unglaublich vielfältiges Wissen mit offenen Armen weitergegeben hat, dass er nie aufgehört hat, daran zu glauben, dass er in dieser Welt etwas verändern kann, nie aufgehört hat danach zu suchen, was es ist, dass das Leben der Menschen zu einem freudvollen Leben macht, dass er nie aufgehört hat zu versuchen, Empfindsamkeit, Achtsamkeit und Liebe in unsere Welt zu bringen. Das hat ihn für mich zu einem sehr großen Vorbild gemacht.

Und ich sage DANKE für all die Menschen und Begegnungen in meinem Leben, die mich zu der gemacht haben, die ich heute bin. Ich möchte niemanden aufzählen, eine Reihung wäre unmöglich und ich weiß, dass wir im Herzen miteinander verbunden sind und dass jeder und jede weiß, dass er oder sie gemeint ist. DANKE, dass Du mein Leben bereicherst, oder dass du mein Leben bereichert hast, dass ich mit Dir lachen und weinen und reden darf, dass du eine wunderbare Oase der Stille und der Liebe für mich bist und dass ich bei Dir einfach so sein darf, wie ich bin.

## 9. Literaturverzeichnis

Toro, Rolando: Das System Biodanza, Tinto Verlag, 2010

Toro, Rolando: Vitalität, Skript

Toro, Rolando: Kreativität, Skript

Toro, Rolando: Sexualität, Skript

Toro, Rolando: Affektivität/Empfindsamkeit, Skript

Toro, Rolando: Transzendenz, Skript

Richardson, Diana: Slow Sex – Zeit finden für die Liebe, Integral Verlag, 2012

Williamson, Marianne: Rückkehr zur Liebe, Goldmann, 1995

### Vorträge:

Hüther, Gerald: „Ohne Gefühl geht gar nichts“, youtube

Hüther, Gerlad: „Wer glücklich ist, kauft nicht“, youtube

Jung, Mathias: „Sartre: Die Freiheit“, youtube

**Einige wunderbare Bücher und Vorträge die mein Leben bereichert und diese Arbeit sicher auf irgendeine Art und Weise beeinflusst haben:**

Richardson, Diana: Zeit für Weiblichkeit, innenwelt Verlag, 2010

Richardson, Diana und Michael: Zeit für Männlichkeit, innenwelt Verlag, 2012

Richardson, Diana und Michael: Zeit für Gefühle, innenwelt Verlag, 2012

Trobe, Krishnananda und Amana: Vertrauen ist gut, Selbstvertrauen ist besser, innenwelt Verlag, 2011

Trobe, Thomas Krishnananda : Liebeskummer lohnt sich doch, Koregaon, 2003

Trobe, Krishnananda und Amana: Wenn Sex intim wird, innenwelt Verlag, 2009

Tolle, Eckhart: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, J. Kamphausen, 2006

Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens, dtv, 2011

Moorjani, Anita: Heilung im Licht, arkana, 2012

Osho: Mut – Lebe wild und gefährlich, Allegria, 2007

Zurhorst, Eva-Maria: Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest, Goldmann, 2009

Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst, Heyne, 2006

**Vorträge aus der Reihe „Wissen fürs Leben“ der AK-Vorarlberg<sup>18</sup>**

Inge Patsch: Vertrauen ins Leben, Mut zum Risiko

Mathias Jung: Eros und Thanatos – Lebenslust und Endlichkeit

Bärbel Wardetzky: Nimm´s bitte nicht persönlich. Gelassener Umgang mit Kränkungen.

Michael Tischinger: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben

Doraia Eberle: Tu etwas, dann tut sich was

Jürgen Stepien: Angst durchleben – Freude gewinnen

---

<sup>18</sup> [akvbg-ftp.arbeiterkammer.at/AudioWissen/](http://akvbg-ftp.arbeiterkammer.at/AudioWissen/)