

Eine Einführung in die "Tänze des Universellen Friedens"

Eine Bewegungsschulung mit ihren künstlerischen, therapeutischen und transformatorischen Aspekten

von **Rahmana Dziubany**

Die "Tänze des Universellen Friedens" sind eine in den sechziger Jahren in Amerika entstandene Bewegungsschulung, die von dem amerikanischen Juden Samuel L. Lewis (1896-1971) initiiert wurden. Ihre geistigen Wurzeln sind der Sufismus, ihre tänzerischen der moderne Ausdruckstanz nach Ruth St. Denis. Sie sind eine Sammlung von Tänzen, teils original überliefert bzw. inspiriert von den großen Kulturtraditionen dieser Erde. Als Synthese von Bewegung, Stimme, Tanz und Atem entfalten sie ihre heilsamen, therapeutischen wie bewusstseinsverändernden Wirkungen. Vor allem der Einsatz der Stimme fügt dieser Tanzart eine neue Dimension hinzu - neu und ungewohnt besonders für Tänzerinnen und TanzpädagogInnen, deren Fokus vornehmlich auf dem Körper liegt. Seit der Gründung des "Peace Works International Center for the Dances of Universal Peace" 1983 in San Francisco/USA wird die Arbeit von Samuel Lewis einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Ein internationaler MentorInnenverband bildet interessierte Menschen aus, die inzwischen weltweit den Tänzen zur Verbreitung helfen. Ihr Einsatzgebiet reicht von Jahreszeit- und ökumenischen Festen bis zu Schwangerschaftsvorbereitungsgruppen, Geburtshäusern, Kindergärten, Schule und Universität, Drogentherapie und Heilpädagogik.

1. Exkurs zum geistigen Hintergrund der Tänze des Universellen Friedens

1.1 Was ist Sufismus oder die Möglichkeit einer Definition

Sufismus ist dem westlichen Menschen u. a. bekannt in seinen künstlerischen Ausdrucksformen - in Literatur und Poesie wie Goethes "West-östlicher Diwan", Hafiz "Diwan", Attar's "Konferenz der Vögel", der Liebeslyrik des Jelaleddin Rumi u. a. oder dem Tanz der drehenden Derwische von Konya; seine Philosophie lässt sich schwerlich über den Intellekt allein erfassen, es bedarf einer gelebten, ganzheitlichen Erfahrung.

"Wenn ich liebe, schäme ich mich für alles, was ich je über Liebe gesagt habe" (Nurbaksh, 1979) heißt es bei Rumi; und Sufis, die sich selbst niemals als solche deklarieren würden, erklären uns: "Was immer sich in Worten ausdrücken lässt, ist nicht Sufismus." (Schimmel, 1991). Laut Pir Vilayat Inayat Khan (Sohn und Nachfolger des indischen Musikers und Sufimystikers Hazrat Inayat Khan) widersetzt sich Sufismus immer jeder Art von Erklärung und Definition (O'Kane, 1979). Sufismus ist weder Ismus noch eine neue Religion, sondern Ausdruck einer bestimmten Bewusstseinshaltung, die von großen Sufis immer unterschiedlich erklärt wird, abhängig von ihrer Herkunft, ihrem Umfeld und Bewusstseinszustand. Sie geben keine Definitionen, sondern Charakteristika des Sufismus wider.

Als der Islam sich verbreitete, entstanden Sufiorden als Ausdruck der mystischen, esoterischen Seite des Islam, die ihre Blütezeit im Mittelalter hatten. Sufis, die ihr freies Gedankengut öffentlich verbreiteten, waren bald der Anfeindung und Verfolgung ausgesetzt. Ihre Weisheit suchte sich Ausdruck in Poesie und Musik.

So verstehen die einen unter den Sufis die Mystiker des Islam, und andere, wie z. B. Hazrat Inayat Khan, verstehen den Sufismus als uralte Schule der Weisheit, die zu allen Zeiten und in den verschiedensten Teilen der Erde auflebte und bis zum Beginn der Menschheitsgeschichte zurückgeht. Den Griechen war diese Weisheit bekannt als "sophia", abgeleitet von dem Wort "sophos" weise. Das arabische Wort "saf" (rein) könnte der Ursprung des Wortes "Sufi" sein.

Hazrat Inayat Khan (1979), der als erster Lehrer den universellen Sufismus in den Westen brachte, orientiert sich nicht ausschließlich am Islam und dessen heiliger Schrift, dem Koran. Er entwickelte einen universellen Ansatz des Sufismus und nimmt dadurch unter den westlich wie östlich auftretenden Sufigruppierungen eine Sonderstellung ein. Für ihn ist "sophia", die Weisheit, oder "saf", die Reinheit, in allen Kulturen und Religionen zu finden. Der Weg des Sufi ist für ihn das Aufspüren dieser essentiellen Wahrheit in den unterschiedlichsten Manifestationen. Sein "Handwerkzeug" sind mystische Praktiken semitischer (christlicher Ansatz eingeschlossen) und hinduistischer Tradition. Er sieht seine "Sufibotschaft des Westens" als Kanal des Friedens, die durch ihren integrativen Ansatz Menschen unterschiedlichster Nationen und Religionen zusammenbringen möchte in der Erkenntnis, dass hinter allen Wegen nur "die eine Wahrheit steht". Eingeweiht war er in den unterschiedlichsten Sufiorden, darunter auch die Schulung der Chistis, gegründet im 12. Jahrhundert in Ajmer/Indien. Musik ist Mittelpunkt ihrer geistigen Übungen.

Aufgewachsen in einer Musikerfamilie, war Khan schon in jungen Jahren ein Meister der Veena (indisches Saiteninstrument) und des Gesangs: Man verlieh ihm den Ehrentitel "Tansen" - einer, der kraft seiner Musik zu heilen versteht. Seine Lehrreden über Musik und kosmische Harmonien sind bis zum heutigen Tag Inspiration für MusikerInnen, MusikpädagogInnen und geistig Suchende (Khan, 1991). Samuel L. Lewis, Begründer der Tänze des Universellen Friedens und sein Schüler, ließ das bei ihm erworbene Wissen um die heilsame Wirkung der Klänge in seine Arbeit mit einfließen.

1.2 Sufismus und die Annäherung an eine Definition

Eine der zentralen Übungen in allen Sufiorden ist der Dhikr. Gesungen, gesprochen, geatmet, getanzt - "La illaha il Allah Hu". Dhikr bedeutet "sich erinnern", erinnern daran, dass es nichts gibt (la illa ha), und wenn es etwas gibt, dann ist es die Einheit (il Allah Hu). Vielleicht ist das die ewige Wahrheit, die alle Sufi Strömungen verbindet - das Wissen um eine Einheit, das auch allmählich Einzug in die wissenschaftshörige westliche Welt findet. Dazu zählt nicht nur die Anerkennung dessen, dass der Mensch ein Körper-, Geist- und Seele-Wesen ist, sondern auch die Akzeptanz von Dimensionen und Phänomenen, die sich bisher durch Methoden unserer Wissenschaft nicht erklären lassen.

Auch Idries Shah (1985) trägt wie Hazrat Inayat Khan zur Erweiterung des Sufibegriffs bei, indem er Sufismus nicht ausschließlich als Mystik des Ostens sieht, sondern als zeitgenössisch relevante Methode, um eine höhere Wahrnehmungsfähigkeit zu entwickeln, die jedem Menschen innewohnt und von entscheidender Bedeutung für sein Ganz-Sein und Heil-Sein ist. Sufi-Autoritäten bezeichnen diese Methode als "Wissenschaft" in dem Sinn, dass sie ein spezifisches Wissensgebäude darstellt, das mittels eines Lehrers und bestimmter Prinzipien angewandt wird, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. "... Das Ergebnis ist die Fähigkeit, den Sinn des menschlichen Lebens und die innere Bedeutung gewöhnlicher Geschehnisse unmittelbar zu wissen (nicht durch die Sinne und die üblichen intellektuellen Funktionen). Der Bewusstseinswandel, der sich daraus ergibt, wird als nächster Schritt in der Entwicklung der Menschheit angesehen, und wenn wir diesen Schritt nicht tun, müssen wir untergehen... ", schreibt Artur Deikmann über "Sufismus und Psychiatrie" (Deikmann, 1986). Mit dieser erweiterten Wahrnehmung - der Anerkennung einer Realität jenseits der Dualität -, erinnert uns der Dhikr nicht nur an unsere eigene Einheit, sondern auch an unsere Verbindung mit allen lebenden Wesen und unser Eingebundensein in alles atmende Leben. Daraus kann eine Verantwortung erwachsen, die das Überleben des Planeten sichern hilft.

Sufismus ist demnach Bewusstseinshaltung, die überkonfessionell jedem zugänglich ist, und Methode mit Relevanz für alle, die um Selbst-Heilung, Heilung der Mitmenschen und Umwelt bemüht sind. Dies soll am Beispiel der Tänze und deren Einsatzmöglichkeiten deutlich gemacht werden.

2. Einflüsse des modernen westlichen Ausdruckstanzes und Entstehung der Tänze des Universellen Friedens

2.1 Die tänzerischen Wurzeln

Den ersten "Tanz des Universellen Friedens", der von Samuel L. Lewis geschaffen wurde, widmete er seiner Lehrerin für sakralen Tanz, Ruth St. Denis. Zu ihren Schülerinnen zählten auch Martha Graham und Doris Humphrey. In ihren jungen Jahren galt sie durch ihre individuellen Darstellungen von göttlichen Wesen als Sensation in Europa und Amerika. Sie spürte sich in die innere Gegenwart göttlicher Figuren ein - Maria, Kwan Yin, Radha u. a. - und tanzte aus diesem Gefühl heraus ihre Vision der Vollkommenheit. Indem sie Gestalten aus den verschiedenen Kulturen wählte, präsentierte sie Tausenden Zeit ihres Lebens eine wortlose Show der Einheit.

Sie war überzeugt, dass jedem körperlichen Ausdruck eine emotionale und spirituelle Motivation zugrunde liegt, und wählte darum ihre Themen aus den großen Mythologien dieser Erde. Jahrtausendealte religiöse Tanztradition war dem westlichen Kulturkreis verlorengegangen. Ruth St. Denis und ihr Partner und Kollege Ted Shawn brachten diesen Tanzstil in die amerikanische Tanzwelt zurück. Sie gründeten die Denishawn School of Modern Dance und waren Gründungsmitglieder der Sacred Dance Guild, zwei renommierte Tanzschulen, die bis zum heutigen Tag in den USA bestehen.

Obwohl sie neben Isadora Duncan zu den Begründerinnen des modernen Ausdruckstanzes zählt, wurde und wird ihre Bedeutung weitestgehend übersehen. Da die meisten ihrer Schriften mystischer Natur waren, wurden sie von zeitgenössischen Tanzhistorikern mit wenig Aufmerksamkeit bedacht.

Als ihr Tanzstil an Popularität verlor, zog sie sich zurück, um den sakralen Tanz näher zu erforschen. Sie war bemüht, eine Form des Gruppentanzes zu finden, die auch für Nicht-Künstler zugänglich ist und die die tiefen Gefühle der Einheit ausdrücken sollte, die sie bei ihren individuellen Darstellungen empfunden hatte. In Samuel L. Lewis fand sie einen Schüler und Mitarbeiter, der ihre Vision in die Tat umsetzen sollte. In ihrem unveröffentlichten Buch "The Divine Dance" schreibt sie über ihre Vision eines Tanzes der Zukunft, der gleichsam dem Leben und dem Frieden gewidmet sein sollte:

"Der Tanz der Zukunft wird sich nicht länger mit bedeutungslosen Geschicklichkeiten des Körpers abgeben. In der Erinnerung, dass der Mensch tatsächlich ein Mikrokosmos ist, ein Universum in Miniaturform, sollte der göttliche Tanz mit seinen sparsamen Gesten etwas von der Bedeutung des Universums vermitteln. Wenn wir durch Selbsterkenntnis über uns hinauswachsen, werden wir im universellen Rhythmus der Wahrheit und Liebe auch nationale und völkische Missstimmigkeiten vergessen. Wir werden unsere Einheit mit allen Völkern spüren, die sich zu diesem erhabeneren Rhythmus bewegen." (St. Denis, 1932).

2.2 Die Entstehung der Tänze

Inspiziert durch seine Tanzmentorin und enge Freundin Ruth St. Denis und seinen Lehrer Hazrat Inayat Khan kreierte Samuel L. Lewis die Tänze des Universellen Friedens Ende der sechziger Jahre in San Francisco. Ihm gelang es, der Vision von Ruth St. Denis eine Form zu geben. Er schuf einen sakralen Gruppentanz, der in seiner Einfachheit jedem zugänglich war (Menschen wie ihm ohne musikalische oder tänzerische Ausbildung; Kindern, alten und auch kranken Menschen) und der in seiner Kombination von Körper- und Atembewusstsein mit Stimmarbeit eine spürbar heilsame Wirkung auf die Körper-Geist-Seele-Einheit des Menschen hat.

Lewis begann schon in seiner Jugend mit einem intensiven Studium der Theosophie, östlicher Religionen und seiner eigenen Tradition, dem Judentum. Als UNO-Botschafter und Fachmann für ökologischen Landbau bereiste er in den fünfziger Jahren die Länder der Dritten Welt und trat dort in regen Austausch mit Wissenschaftlern, Regierungsoberhäuptern und Fachleuten der unterschiedlichsten Bereiche. Dabei verband er sich auch immer mit der mystischen Tradition des jeweiligen Landes und fand eine Spannweite von wahren Lehrern, die ihn in den tiefen Weisheitsschatz und die Praktiken des Buddhismus, Vedanta, Yoga, des Sufismus und der Kabbala einwiesen. Die Geschichte seines Lebens und seiner Reisen nach Japan, Indien, Ägypten und Pakistan werden in dem Buch "Sufi Vision and Initiation" (Klotz, 1987) erzählt. Darin lesen wir auch, wie Lewis in diesen Ländern mit den Kindern auf der Straße tanzte.

Neben seinem Hang zur Mystik und seiner Liebe zur Natur war Lewis ein begeisterter Volkstanzenhänger und beschäftigte sich mit völkischen und sakralen Tanzformen. Unter dem Eindruck des 1. und 2. Weltkrieges kontemplierte er über die inneren Qualitäten des Tanzes und dessen Nutzen für den Weltfrieden. In seinen umfangreichen Schriften über Frieden, Tanz- und Atemarbeit finden wir Aussagen wie: "Um den Krieg auszumerzen, müssen wir kriegsähnliche Bewegungen ausmerzen... Metaphysisch gesehen, sind der Stehschritt und der Krieg eins. Man bedient sich der Kraft - ohne Einschränkung und ohne Qualifikation. Dies schließt zerstörerische psychische wie physische Kräfte ein. Um den Krieg abzuschaffen, müssen wir kriegsähnliche Bewegungen abschaffen." (Lewis, 1990).

Lewis benutzte das universelle Symbol der Einheit - den Kreis - und entwickelte eine Art des Kreistanzes mit Konzentration auf Atembewusstsein, Klang, Bewegung und multilinguale Affirmationen für den Weltfrieden. Schwerpunkt lag hierbei auf den alten Sprachen wie Hebräisch, Arabisch, Sanskrit u. a. Außerdem entwickelte er ein Übungsset von Gehmeditationen, die sich archetypischer Bilder bedienen.

Er arbeitete mit drogenabhängigen jungen Menschen - den Hippies der sechziger Jahre - und schuf bis zu seinem Tode ca. 50 Tänze und experimentelle Gehübungen. Seine Arbeit wird weitergetragen von seinen Schülern, die im Jahre 1983 das "Peace Works International Center for the Dances of Universal Peace" gründeten, eine gemeinnützige Organisation, in deren Vorstand und Beirat Vertreter der unterschiedlichsten Religionen und Berufszweige sitzen. Über einen internationalen Mentorenverband werden in den USA, Europa und Australien Fortbildungsprogramme angeboten. Inzwischen gibt es mehr als 400 Tänze, die die kulturelle Vielfalt repräsentieren.

3. Die künstlerisch-therapeutische Bewegungsschulung nach Samuel L. Lewis

3.1 Die Tanzform

Die Form der Tänze lehnt sich an ursprüngliche Formen des Tanzes an: Das Verschmelzen von Worten, Bewegung und Musik als Ausdruck tief empfundenen Gemeinschaftsgefühls. Der spezielle Fokus dieser Tanzsammlung ist die Erfahrung eines der höchsten menschlichen Werte: dem inneren wie äußeren Frieden. Zentrale Komponente, die einen Tanz des Universellen Friedens ausmacht, ist zu der Bewegung auch das Singen von Worten, die über Jahrhunderte und Jahrtausende hinweg von großer Bedeutung der jeweiligen Kultur waren. Abstrakte Qualitäten sind durch archetypische Bilder ausgedrückt, die sich in diesen Kulturkreisen entwickelt haben. Neben den schon erwähnten alten Sprachen wie Sanskrit, Hebräisch, Arabisch, Aramäisch enthält die Sammlung auch einige Gesänge in verschiedenen

Sprachen amerikanischer und afrikanischer Ureinwohner sowie neuerer Sprachen wie Englisch, Deutsch u. a. Diese Worte der Kraft sind zu ihrer wortwörtlichen Übersetzung voller Symbolkraft und aufgeladen mit den Gefühlen Tausender von Menschen, die diese Worte seit Jahrhunderten singen. Während des Tanzens werden sie von allen fortwährend gesungen.

Tabelle 1

Beispiele: Land/Kultur/Sprache, Gesang/Bedeutung

(aus den Audiokassetten "Dances of Universal Peace" und "Creation Dances")

a. Sumer/altkanaanitisch:

"Ama Usum Gal Ana Ama Usum Basmu Usum"/Anrufung der weiblichen Schöpfungskraft, symbolisiert in einer Schlange

b. Persien/persisch:

"Armaiti, Anahita, Attar, Vayu" / Anrufung der Elemente: Erde-Wasser-Feuer-Luft

c. Ägypten/arabisch:

"Assalaam-aleikum" /Friede sei mit Dir

d. Israel/hebräisch:

"Shalom aleichem" /Friede sei mit Dir

e. Indien/Sanskrit:

"Sri Ram Jay Ram Jay Jay Ram"/Gebet Mahatma Ghandis

f. Korea/koreanisch:

"Kwan Zeon Bosai" /Bodhisattva-Anrufung; archetypische Figur des Mitgefühls

g. Russland/russisch:

"Mir Miru Mir"/Friede sei auf Erden

h. Spanien/spanisch:

"Estarse Amando Al Amado"/Worte des Heiligen Johannes vom Kreuz, 16. Jhdt.

i. Mitteleuropäisch/griechisch:

"Kyrie Eleison, Christe Eleison" /Herr erbarme Dich, Christus erbarme Dich

j. Amerikan. Ureinwohner/Sprache der Shumash:

"Shanun hoj ya" / Anrufung der Trauerweide

u.v.m.

Die Melodien zu diesen Worten sind teilweise authentisch, traditionell aus diesen Kulturkreisen überliefert oder entspringen der Inspiration eines Tanzleiters, der eine Tradition und diese spezifischen Worte studiert und sie sich auf dem Wege der Meditation bis in seine feinsten Bewusstseinsschichten "einverleibt" hat. Da die meisten der gesungenen Zeilen kurz sind und ständig wiederholt werden, lassen sich Melodie und Worte schnell und leicht lernen. Obwohl manchmal Trommeln, Rasseln oder Saiteninstrumente auf einfachste Art begleiten, sind es doch hauptsächlich die Tänzer, die ihre eigene Musik machen - mittels ihrer natürlichen Stimmen. Viele Tanzleiter verzichten auch bewusst auf den Einsatz von Musikinstrumenten, um den unmittelbaren Sinneseindruck der Bewegung zum eigenen Gesang - den Einklang mit allen Mittanzenden, das Spüren der Vibrationen in den unterschiedlichsten Teilen des Körpers, das Gefühl des Rhythmus der Füße und des eigenen Herzschlags nicht zu verfälschen. Wenn Live-Musikbegleitung vorhanden ist, werden die Musiker angewiesen, möglichst einfach zu spielen (Grundrhythmen mit der Handtrommel, open tuning mit Gitarre), damit keine Ablenkung der Tänzer passiert und im Mittelpunkt des Geschehens immer der Einklang aller Stimmen bleibt.

Das Tanzzentrum bietet speziell auch Kurse für die musikalische Begleitung der Tänze an, in denen einfache rhythmische Begleitung und open tuning einstudiert werden können (Moore, 1990; Donald, 1976). Diese Kurse sind nicht nur für Anfänger der Musik, sondern gerade

auch für schon ausgebildete Musiker, deren Profession und musikalisches Selbstverständnis oft einer einfachen Begleitung im Wege stehen. Auch die Musiker sollen innerlich gestimmt sein auf die Klänge und sich auf ihre Wirkungen konzentrieren, wenn sie die singenden Tänzer durch ihre Erfahrung begleiten. Der Einsatz von "künstlichen" Musikquellen (Kassetten, CD u. ä.) ist in dieser Tradition undenkbar und auch kein Diskussionsthema für alle, die jemals in Berührung mit dieser Klang- und Tänzerfahrung gekommen sind. Vielen ist es anfangs ungewohnt, sich auf das Abenteuer Stimme in Kombination mit Bewegung einzulassen. Kommentare wie "Ich kann nicht singen" oder "Ich traue mich nicht zu singen" oder "Geht das denn, tanzen und singen?" tauchen ebenso häufig auf, wie sie wieder verschwinden, wenn sich der-/diejenige auf die Erfahrung einlässt. Scheu und mangelndes Selbstvertrauen sind schnell vergessen unter dem Eindruck des geschlossenen Kreises (meist halten sich die Teilnehmer an den Händen) und dem gemeinsamen Gesang zur Bewegung, bei dem sich individuelle Schwächen oder Stärken im gemeinsamen Tun neutralisieren. Das Individuum tritt zurück, um der Gemeinschaft Platz zu machen. Die Bewegung im Innen- wie Außenraum -, die dann entsteht, verhilft letztendlich doch dem einzelnen neues Selbstvertrauen, Mut zur Stimme und zur eigenen Kreativität zu entwickeln. Viele Menschen, die schon lange mit Tanz arbeiten, sei es künstlerisch, therapeutisch oder in der Verbindung beider, sind tief "bewegt" von der neuen Erfahrung mit der Stimme.

In den Tänzen werden universelle Volkstanzbewegungen verwendet; Grundschritte verlaufen auf der Kreislinie im oder gegen den Uhrzeigersinn, in die Kreismitte oder zurück, Drehen, auch Wirbeln, alleine oder mit wechselnden Partnern und ähnliche einfache Bewegungsformationen. Dies schließt Koordinationsbewegungen der Hände, Gesten wie bestimmte Stellungen der Finger, nach hinduistischer Tradition auch Mudras genannt, mit ein (vgl. Ramm-Bonwitt, 1980). Zum gemeinsamen Gesang werden nun in der Gruppe die vorgegebenen Bewegungsbilder vollzogen. Individueller Ausdruck und Einzel-Performance sind einem Gruppengeschehen untergeordnet. Das Ziel ist die Verbindung aller tanzenden Körper und aller singenden Stimmen zu "einem Körper" und "einer Stimme". Nach Aussagen der Teilnehmer wirkt das sichtbare und fühlbare Aufgehobensein und Getragensein von der Gemeinschaft lösend und er-lösend. Von außen betrachtet bzw. gehört, zeigt sich diese Erlösung in gelassenen, entspannten und frohen Gesichtern, ausdrucksstarkem Singen mit voller Stimme (die anfangs zaghaft sein kann) und fließenden statt verkrampten Bewegungen.

Während die Mehrzahl der gesungenen Liedtexte traditionell überliefert ist, sind die Bewegungen - falls nicht auch authentisch der jeweiligen Tradition entnommen - nachträglich hinzugekommen. Sie sind jedoch nicht im üblich bekannten Sinn choreographiert, sondern einem inneren Prozess mit den sakralen Worten erwachsen. Neil Douglas-Klotz, Gründungsdirektor des "Peace Works International Center for the Dances of Universal Peace", Körper- und Stimmtherapeut sowie Dozent am Holy Names College in Kalifornien sagt dazu: "... sie entspringen einer inneren Bewegung mit den sakralen Worten, wenn ein Mensch diese Klänge tief in seinen Gefühlen verinnerlicht hat und genügend unbewusste Persönlichkeitselemente integriert hat, sodaß diese dem Ausdruck in Bewegung nicht im Wege stehen." (Douglas-Klotz, 1989).

Getanzt wird in Klein- und Großgruppen; ideal sind mindestens zehn Menschen. Je nach Einsatzgebiet, Intention und Fähigkeit des Tanzleiters ist der Anzahl der Mittänzer nach oben hin keine Grenze gesetzt. Bei Kinder-, Schul- und Straßenfesten, Großveranstaltungen wie z. B. dem Umweltgipfel in Rio 1992 oder, wie geplant, bei den olympischen Spielen 1996 in Atlanta/USA kann es dann auch sein, dass sich viele hundert Menschen im Einklang bewegen. Im therapeutischen Rahmen nehmen in der Regel zehn bis zwanzig Menschen teil. Ich selbst arbeite u. a. mit geistig behinderten Kindern und Erwachsenen im offenen

Freizeitbereich. Tanzgruppen, die ich über mehrere Jahre aufgebaut und begleitet habe, hatten teilweise auch die Gruppenstärke von ca. 30 Menschen. Eine dieser Stunden wurde filmisch dokumentiert (Dziubany, 1990).

Im üblichen Fall, d.h., wenn wir mit "gesunden" Menschen tanzen, werden zuallererst die Worte vorgestellt. Sind sie nicht in der Muttersprache der Anwesenden, wird eine Erklärung gegeben und die korrekte Aussprache gemeinsam einstudiert. Der Tanzleiter gibt Informationen über den kulturellen Hintergrund der Worte und des Tanzes, stellt die Melodie vor, übt sie ein und zeigt schließlich die Bewegungen. Die Länge des Tanzes ist abhängig von der Intention des Leiters, der Zielgruppe und dem Tanz selbst: Manche Tänze sind z. B. gute Aufwärm- und Begrüßungstänze, die nach 15 Minuten ihren Zweck erfüllt haben, andere wiederum führen die Teilnehmer in einen tiefen Prozess und können eine halbe Stunde und länger getanzt werden. Oftmals wird während des Tanzes bewusstes Atmen eingesetzt, d. h., auf Ankündigung des Leiters wird nicht mehr gesungen, sondern die Worte werden innerlich auf den Atem bewegt; die äußere Bewegungsstruktur wird beibehalten. Dieses In-sich-Gehen und doch Gehaltensein von der Gruppe ermöglicht Innenschau, Einkehr, Erkunden der Gefühle und Bilder, die in dem pulsierenden Körperklang- und atemdurchströmten Da-Sein auftauchen. Diese stille Phase mit bewusstem Atmen ist auch immer der Ausklang des Tanzes und lässt äußeres wie inneres Bewegt-Sein zusammenfließen und zur Ruhe kommen. Samuel Lewis sagt dazu:

"Was macht dieser Tanz mit uns? Zuerst und vor allem prägt er uns ein Gefühl für den Rhythmus ein, verstärkt dadurch unsere Ansprechbarkeit auf Rhythmus. Diese Ansprechbarkeit lässt sich auf unser ganzes Leben übertragen. Dies verhilft uns zu größerer Lebendigkeit und einer gesteigerten Spiritualität. (...) Er trägt uns über uns selbst hinaus..., ist wahrhaftig Balsam für unsere Seele..." (Lewis, 1990).

3.1.1 Entstehung eines Tanzes des Universellen Friedens; ein Beispiel der amerikanischen Ureinwohnertradition

"We circle around, we circle around the boundaries of the earth, the boundaries of the earth ... Hayya Hayya ... Wearin' my long tail feathers as I fly"; ("Wir umkreisen, wir umkreisen die Grenzen dieser Erde, die Grenzen dieser Erde. Hayya ... Meine langen Schwanzfedern trag' ich beim Fliegen ...") (Buko, 1993).

In Zeiten der blutigen Kriege zwischen weißen Siedlern und den amerikanischen Ureinwohnern (vor ca. 100 Jahren) entstand unter vielen Stämmen eine Bewegung, die man den "Ghost-Dance" (Geist-Tanz) nennt. Initiiert wurde er durch einen Pauite-Indianer namens Wovaka, der in einer Fiebertvision vom "Großen Geist" angewiesen wurde, den Menschen einen Tanz zu lehren, der den Büffel und Frieden und Harmonie zwischen dem weißen Mann und den Stämmen zurückbringt. Die Botschaft des Tanzes war die Gewaltlosigkeit, die Intention die Verehrung des Großen Geistes und der Schutz allen atmenden Lebens. Der Tanz verbreitete sich von Stamm zu Stamm, die alle dem Ritual unterschiedlichste Elemente hinzufügten. Seine rapide Verbreitung, die die Stämme vereinte und ihnen Kraft verlieh, ängstigte die weißen Gesetzeshüter, so dass sie ihn verboten. Der Text ist eine Originalübersetzung des Arapho-Ghost-Dance; "Hayya" ist ein traditionell benutzter Klang aller Stämme. Der letzte Teil bezieht sich auf eine alte indianische Legende, in der ein mutiger Mann sich in den Himmel aufschwingt und dabei gigantische Adlerfedern trägt. Nach der Tradition wird der Geist-Tanz ohne musikalische Begleitung oder nur mit einer Rassel oder kleinen Trommel zelebriert. Das Ritual dauerte Stunden, oft Tage. Der "Ghost Dance" galt ursprünglich als heilige Zeremonie, zu der keine Weißen zugelassen waren. Im Jahre

1890 genehmigte das "Bureau of Indian Affairs" erstmals die Teilnahme eines weißen Mannes, James Mooney (1895), dem es gelang, das Vertrauen der Indianer zu gewinnen. Dies ermöglichte seine Forschungen, die für die Veröffentlichung freigegeben wurden. Er notierte die Ur-Sprache des Tanzes, aber nicht die Melodie: "Ninaa' niahuna, Bi' taa' wu ha' nai' sai, Hayya ... Hi' naa this na' niwu' huna".

Die Tänze der Universellen Friedens-Version mit Melodie entspringt der Inspiration von Rolling Thunder, einem Tanzleiter unserer Tradition indianischer Abstammung.

3.2 Experimente mit dem Gehen

"Gehen ist eine der ersten Künste, die man Kindern vermitteln kann. Normalerweise betrachtet man das nicht als Kunst, aber wenn man Kindern das Zeichnen und Tanzen beibringt, ist einiges Wissen über das Gehen als Kunst oder sogar Wissenschaft hilfreich. Meistens nehmen wir das nicht ernst und sehen nicht, dass ohne dieses Wissen nicht nur unkontrollierbare Müdigkeit, sondern auch emotionale Probleme aufkommen können." (Lewis, 1990).

Die von Samuel L. Lewis entwickelte "**Kunst des Spirituellen Gehens**" ergänzt die Sammlung der Tänze. Gehen ist fundamentale Körperbewegung und lässt uns Rückschlüsse ziehen auf die Persönlichkeit des Menschen und sein soziokulturelles Umfeld. Es fungiert gleichsam als Ausdrucksmöglichkeit unseres Innenlebens. Über die Bewegung treten wir in Beziehung zu unserer Umwelt, unseren Mitmenschen, letztendlich uns selbst.

"Wenn du gehen kannst, kannst du auch tanzen (...)", heißt es in einem afrikanischen Sprichwort. Bewusstes Gehen und Körperbewusstsein bedingen einander und sind Voraussetzung dafür, dass ich mich in meinem Körper zu Hause fühle und empfänglich für die Rhythmen des Lebens.

Über die Gehübungen soll ein Selbst- und Körperbewusstsein sowie ein positives Körperbild aufgebaut werden. In seiner Arbeit mit drogenabhängigen jungen Menschen setzte Samuel L. Lewis sie ein, um Persönlichkeiten zu "erden", die mittels Drogen der Realität zu entfliehen suchten.

Die Gehexperimente entwickelten sich in zwei Richtungen: extensiv und intentional. Bei dem extensiven Gang lernten die Schüler, Berge zu erklimmen und weite Strecken zu gehen unter Vorgabe bestimmter Atemmuster und sakraler Worte, die innerlich auf das Ein- und Ausatmen bewegt wurden. Dies verhinderte nicht nur Müdigkeit und Kräfteverlust auf der physischen Ebene, sondern verhalf auch *"zu besserer Erziehung, Reinigung und Entwicklung. Inzwischen benutzten wir also viele der heiligen Worte für ethische Entwicklung und psychische Reinigung"*, schreibt Lewis 1970 in sein Tagebuch. Er nannte diese Übung "Yogisches Bergsteigen" (Lewis, 1990).

Beim intentionalen Gehen werden unterschiedlichste Methoden eingesetzt:

- a. nach Art der Buddhisten die Atemzüge gezählt oder auf die Schritte koordiniert, z. B. einatmen auf vier Schritte, beginnend mit dem rechten Fuß, und ausatmen auf die nächsten vier Schritte;
- b. Gehen zu einfachen Trommelrhythmen oder gespielter Musik (keine künstlichen Musikquellen);
- c. sakrale Worte innerlich auf den Atem bewegen;
- d. Atemkonzentration beim Gehen auf bestimmte Körperregionen lenken; z. B. bewusstes Einatmen durch Fußsohlen - Atem aufziehen zum Scheitel und Ausatmen

- von Scheitel zur Sohle; auch hierbei Einsatz von inneren Klängen oder Bildern, die der Leiter vorgeben kann;
- e. Einüben von Empfänglichkeit und Flexibilität durch "Führe-Folge-Übungen": ich gehe in den Fußstapfen eines anderen; f. Verkörperung anderer Menschen oder archetypischer Qualitäten u. v.m. (Lewis, 1990).

4. Die heilende Wirkung der Tänze

Obwohl die geistigen und tänzerischen Wurzeln der Tänze weit zurückreichen, ist ihre praktische Umsetzung relativ jung. Am Ende der sechziger Jahre begann Lewis, die Tänze und Gehübungen einzuführen. Doch erst im Jahre 1983 konnte durch die Gründung des International Center für the Dance seine Arbeit einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Dies geschah durch die Publikation zahlreicher bisher unveröffentlichter Texte von Samuel L. Lewis, der Produktion von Kassetten und Lehrmaterial, der Strukturierung eines Fortbildungsprogramms, Anlegung eines Tanzarchivs u. v. m. (im Jahre 1995 sollen auch bisher unveröffentlichte Skripte von Ruth St. Denis herausgebracht werden). Obwohl inzwischen weltweit Menschen mit den Tänzen in Berührung gekommen sind, steht die wissenschaftliche Aufarbeitung der therapeutischen Wirkung dieser Tanztradition noch in ihren Anfängen. Ein langfristig angelegtes Untersuchungsprojekt über den Einsatz der Tänze in einem psychiatrischen Hospital in St. Petersburg/Russland wurde 1993 auf der Internationalen Transpersonalen Konferenz in Prag von Dr. Dimitri Spivak erstmals öffentlich vorgetragen. Mittels Computertomographien konnte Spivak, der selbst die Tanzgruppe leitet, sichtbare Veränderungen am Gehirn nach einer Tanzstunde aufzeigen. Unter Einsatz bestimmter Mudras und Klänge ließen sich Synchronisation beider Gehirnhälften sowie gesteigerte Alphawellen aufweisen. (Da ich auf diesem Gebiet keine Fachfrau bin, dem Vortrag nur beiwohnte und er mir nicht schriftlich vorliegt, bitte ich Interessenten, sich an Dr. Spivak persönlich zu wenden; über das NdL-Sekretariat).

Wenn es bisher auch an ausreichender wissenschaftlicher Aufarbeitung fehlt, so gibt es doch genügend Erfahrungsberichte von aktiven Tanzleitern, die in Kindergärten, Schulen, Universitäten, Therapiestätten u. ä. arbeiten. Neil Douglas-Klotz, Leiter des internationalen Fortbildungsprogramms der Tänze und selbst therapeutisch tätig, schreibt über die Wirkungen, die die Tänze seit ihrer Entstehung vor 25 Jahren gezeigt haben, und über ihr Potential für Erziehung und Therapie. Ihr unmittelbares Ergebnis ist der Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen. Er fasst zusammen:

"Der Gebrauch unseres Körpers als Resonanzraum durch das Singen, das bewusste Atmen und die einstudierten Bewegungen, gekoppelt mit Fühlen und Hingabe, kann auf signifikante Weise Bewusstseinsveränderungen herbeiführen. Es verändern sich nicht nur die Einschätzungen der eigenen Begrenzungen und des eigenen Selbstwertgefühls, sondern auch die Empfindungen gegenüber anderen Menschen. Diese Veränderung der inneren Haltung wird unmittelbar spürbar durch Gefühle der Freude und der Freiheit. Man spürt, dass man die Fähigkeit hat, sich zu verändern. Laut einiger Vertreter der kognitiven Lernforschung ist dies der wichtigste Faktor, der Veränderung herbeiführen kann." (Douglas-Klotz, 1989).

Tereska Buko, Lehrerin und Tanzpädagogin, beschreibt in ihrem Lehrbuch (Buko, 1993), wie sich mittels der Tänze Lernziele auf intrapersonaler, interpersonaler und transpersonaler Ebene erreichen lassen.

Ihre Auflistung soll deutlich machen, wie dies geschieht:

Psychomotorische Fähigkeiten (Körper)

1. Intrapersonale Ebene (spüren): über Körperbewegung und Gestik werden unterschiedliche Sinneseindrücke abstrakter Ideen imaginativ erfahren;
2. Interpersonale Ebene (spielen): die Fähigkeit, kreatives, bildhaftes Spiel im Singen und Tanzen mit einer Gruppe zu erfahren;
3. Transpersonale Ebene (erneuern): gesteigerte Vorstellungskraft und Erneuerung der Vitalkräfte durch rhythmisches Atmen und sanfte Körperbewegungen;

Kognitive Fähigkeiten (Geist)

1. Intrapersonale Ebene (denken): die Fähigkeit, Muster und Beziehungen abstrakter Konzepte und fremdsprachiger Worte zu verstehen und zu interpretieren;
2. Interpersonale Ebene (kommunizieren): die Fähigkeit effektiven Austauschs über verbale und nonverbale Kommunikation (Körpersprache);
3. Transpersonale Ebene (transformieren): die Fähigkeit, sich über innere Vorstellungskraft zu verändern und tatsächlich sich in etwas neues oder anderes zu transformieren.

Emotionale Fähigkeiten (Seele)

1. Intrapersonale Ebene (fühlen): die Fähigkeit, Gefühle zu erleben und über die Vorstellungskraft in Berührung mit seinem "Herz" und seiner Kreativität zu kommen;
2. Interpersonale Ebene (sich beziehen): die Fähigkeit, sich in seinem sozialen Umfeld kooperativ, hilfreich und fürsorglich zu verhalten;
3. Transpersonale Ebene (idealisieren): die Fähigkeit, über die Vorstellungskraft persönliche und soziale Ziele vertreten zu können und "wertvolle" Wege für sein eigenes Leben zu entdecken;

Aus meiner eigenen, nunmehr zehnjährigen Erfahrung als Tänzerin und Tanzleiterin dieser Tanztradition möchte ich ergänzend auf die Faktoren eingehen, die meiner Auffassung nach durch diese Tänze Heilprozesse in Gang setzen können. Es sind dies: Sprache/Stimme - Synchronismus/Synthese.

Sprache/Stimme

Verwendet werden hauptsächlich Klänge aus alten Sprachen; Urklänge, auch "Mantren" oder "Worte der Kraft" genannt (Hamei, 1980). Auf die Frage, was die Kraft dieser Worte, die man singen, rezitieren, nach innen atmen kann, ausmacht, sagt Hazrat Inayat Khan: "... einige wirken durch ihre Bedeutung, andere durch ihre Vibration, wieder andere durch den Einfluss, den sie auf die verschiedenen Körperzentren (Chakren) ausüben..." (Khan, 1991). Zum Beispiel wirken sie durch ihre Bedeutung, wenn wir in dem buddhistischen Gebetstanz "Kwan Zeon Bosai" (Kassette "Dances of Universal Peace") die Figur des Kwan Zeon als Archetyp des Mitgefühls verkörpern. Auch wenn wir keinen Bezug zum Buddhismus haben, können die Klänge und symbolhaften Bewegungen, die wir gemeinsam ausführen, Brücke zu der uns innewohnenden Qualität des Mitgefühls sein. Körper wird zu Klang- und Resonanzraum, weiche Bewegungen, Gesten von Schutz und Fürsorge erschaffen Realitäten - ich selbst werde zu Kwan Zeon, zur Verkörperung eines mitfühlenden Wesens. Jonathan Goldmann, Obertonsänger, Klangforscher und Autorität auf dem Gebiet "Heilen mit Klang", stellt die Formel auf: Visualisation + Vokalisation = Manifestation (Goldmann, 1992).

Wenn Körper und Seele eine Einheit sind und jede körperliche Veränderung ein Feedback an das Gefühlsleben gibt, um wie viel mehr muss unser Wesen da angerührt werden, wenn nun auch noch die Stimme hinzukommt, mit Klängen, die seit Jahrtausenden Bedeutungsträger

Sonderdruck aus:

Musik-, Tanz- und Kunsttherapie, 1995, 6, 78-86; Verlag für Angewandte Psychologie, Hogrefe-Verlag, Göttingen 1995

archetypischer Qualitäten sind. In diesem Zusammenhang ist auch die von Rupert Sheldrake im Jahre 1981 veröffentlichte revolutionäre Evolutionstheorie von Bedeutung. In seinem Buch "A new science of life" (dt. "Das Schöpferische Universum", 1985) zeigt er auf, dass das Universum nicht etwa von feststehenden Gesetzmäßigkeiten abhängt, sondern durch sogenannte "habits" bestimmt wird, Verhaltensmuster, die durch wiederholte Ereignisse im Ablauf der Zeit entstanden sind. In den "morphogenetischen Feldern" sind Form und Verhalten gespeichert. Das bedeutet, sobald ein Verhaltensmuster manifest ist, ist es aufgrund morphogenetischer Resonanz für andere leichter abrufbar. Für die Arbeit mit Klang bedeutet das, dass Klangphänomene universal gespeichert und mit ihren jeweiligen heilenden Einflüssen abrufbar sind, ausgelöst - z. B. nach der Auffassung von Hazrat Inayat Khan - durch die Bedeutungs- und Vibrationsebene der Klänge oder ihrer Einflüsse auf die Körperzentren.

Nur so kann ich mir in diesem Punkt therapeutische Erfolge erklären, die ich in meiner heilpädagogischen Arbeit beobachten konnte. Eine Gruppe geistig behinderter Erwachsener (20-52 Jahre alt, gemischtgeschlechtlich, unterschiedliche Behinderungsarten), die ich zwei Jahre lang tänzerisch betreute, zeigte ungeahnte Ausdauer beim 1 1/2-stündigen Singen und Tanzen. Nicht nur, dass sie ohne Schwierigkeiten die für sie völlig unbekannt Klänge lernen konnten, sie konnten sie auch noch in Alltagssituationen abrufen, wenn sie mir z. B. bei der gemeinsamen Gartenarbeit unaufgefordert die Mantren singend "zuwarfen". Immer wieder verlangten sie nach einer Wiederholung der Erfahrung, wollten immer öfter und noch mehr singend und tanzend erfahren. Selbst bisher stark isolierte und kontaktgestörte Menschen lernten schnell, sich in das gemeinsame Erleben einzugliedern; einige, die im Alltag eher still sind, entwickelten sich zu leidenschaftlichen Sängern der Mantren. KollegInnen und Supervisor zeigten ungläubiges Staunen, Skepsis, Konkurrenzneid und Begeisterung.

Synchronismus/Synthese

In einer musikwissenschaftlichen Studie der Universität Houston/USA wurden die Wirkungen traditioneller Singweisen wie Chanten/Mantrensingen auf das menschliche Hirn erforscht. Da die spezifische Art des Gesangs in Verbindung mit Köperausdruck, wie sie bei den Tänzen des Universellen Friedens angewandt wird, dem vergleichbar ist, sollen hier Auszüge zitiert werden:

"(...) linke und rechte Gehirnhälfte verarbeitet Informationen auf unterschiedliche Art. Die rechte Hirnhälfte reagiert auf Kunst, Musik und Bilder, sie verarbeitet Informationen ganzheitlich (...) und ist empfänglicher für unbewusste Einflüsse. Die linke Hirnhälfte verarbeitet Informationen hintereinander. Das meiste existierende Lehrmaterial richtet sich an die linke Gehirnhälfte.

Entspannung ist wichtig, um eine Umgebung für stressfreies Lernen und Konditionen für eine ideale Rezeptivität zu ermöglichen. Sie zeigt sich in gesteigerten Alphawellen und setzt Energie zum Lernen frei. (...) Rhythmus und Reime sind wichtige Mittel für das Erinnerungsvermögen. Sie regen Körperreaktionen an (...) Musik (...) ist eine ideale Unterstützung, die die Verbindung beider Gehirnhälften ermöglicht, auditive und rhythmische wie emotionale Verbindung zu der Information schafft und gleichzeitig einen Zustand entspannten Bewusstseins fördert (...) Präsentiert man das Lernmaterial auf diesen drei Kanälen, den visuellen, auditiven und kinästhetischen, so kann man sicher gehen, dass der Student am besten lernt, alle drei Sinne koordiniert und ihren Gebrauch immer mehr ausdehnt"

(aus dem Untersuchungsbericht der Universität Houston in Buko, 1993).

In den Tänzen verbinden sich Musik/Klang mit Rhythmus, Sprache mit Singen und Atmen, Erfahrung des eigenen Körpers mit Erfahrungen des Raumes und aller anderen singenden,

atmenden, sich bewegenden Körper. In den Anweisungen der Tanzleiter hört man oftmals Worte wie: "Lasst uns tanzen als ein Körper und singen als eine Stimme. " Dies ist das angestrebte Ideal beinahe jeder Tanzsession, das durch gemeinsame Gruppeneinstimmung über Atmen und gemeinsame Gehmeditationen vorbereitet wird. Was sich hier so einfach und poetisch liest, ist Ausdruck für einen Synchronismus (zur gleichen Zeit sich abspielende Geschehnisse) von Raum, Zeit, Rhythmus, Bewegung und Gesang - die Tänzer bewegen sich im Gleichklang, gemeinsam im Raum, vollziehen in der Gruppe einen einheitlichen Bewegungsablauf, teilen denselben Gesang. So werden sie zu einer einheitlich pulsierenden und tönenden Kraft im Raum. Sie werden zum Sinnbild einer funktionierenden sozialen Einheit, zu der jeder seinen eigenen, verantwortlichen und unentbehrlichen Beitrag liefert. Das lässt ein hohes Maß an Identifikation, Gruppenverantwortung, Solidarität und emotionaler Bindung entstehen, die in der Berührung (wir halten uns an der Hand im Kreis; bei Tänzern, in denen der geschlossene Kreis aufgelöst wird, finden wir nach Ende eines Tanzes immer wieder in die geschlossene Handhaltung zurück) symbolisch ihren Ausdruck findet. In der Regel entstehen durch diese Erfahrung tiefe Gefühle, die durch den gemeinsamen Gesang noch intensiviert werden können. Über die Vitalität der Gruppe kann auch der einzelne zu Selbstbewusstsein und kreativem Potential zurückfinden.

In dem Heilungs- und Transformationsprozess haben auch Widerstand und Schattenaspekte ihren Platz. Das Singen und die verkörperten archetypischen Energien können unbewusste Anteile, nicht verheilte Wunden, Verdrängtes u. ä. an die Oberfläche holen. In Tanzseminaren, in denen eine Woche lang getanzt, gesungen und geatmet wird, wird darum immer eine psychologische Begleitung angeboten. Davon abgesehen, sind viele der ausgebildeten Tanzleiter auch therapeutisch tätig.

5. Der Einsatz der Tänze im deutschsprachigen Raum

5.1 Das Fortbildungsprogramm

Seit 1989 wird im deutschsprachigen Raum ein Fortbildungsprogramm angeboten, das für alle interessierten Menschen offen ist (keine Zulassungsbeschränkung). Es basiert auf international gültigen Ausbildungsrichtlinien, die von den Menschen erarbeitet wurden, die am längsten und intensivsten dieser Tanztradition verbunden sind. Dieser Internationale Mentorenverband besteht momentan aus 41 autorisierten Vertretern, die in neun Ländern die Ausbildungsgänge betreuen. Da die Ausbildung nicht staatlich anerkannt ist, können ihre Abschlüsse Zertifikat I, II und III bisher nur Zusatzqualifikationen zu einer anderen anerkannten Ausbildung darstellen. Für die erste Zertifikatsstufe ist eine mindestens dreijährige Lehrzeit in einem Supervisionsverhältnis mit einem Mentor oder mit einer Mentorin erforderlich. In dieser Zeit erarbeitet sich der Student in Wochenend- und Wochenkursen und anhand des zur Verfügung gestellten Lehrmaterials ein Grundrepertoire von mindestens zwanzig Tänzen aus sechs bis acht Kulturkreisen; davon dürfen nicht mehr als drei in der Muttersprache sein, alle anderen müssen in einer der alten Sprachen sein; außerdem mindestens vier Originaltänze von Samuel L. Lewis und einige seiner Verkörperungsübungen und Gehmeditationen in Kombination mit Atembewusstsein. Technisches Können im Umgang mit Rhythmus, Stimme und Klang, sowie theoretische Kenntnisse über die Tradition der Tänze (das Werk von Hazrat Inayat Khan, Ruth St. Denis und Samuel L. Lewis) sind auch Grundvoraussetzung für die Zulassung zum Zertifikat.

Jeder Student schließt ein "kreatives Projekt" ab, eine Hausarbeit zu einem mit dem Mentor besprochenen Thema. Das Zertifikat wird von der regionalen Mentorin in Zusammenarbeit mit dem Vorstand des Internationalen Mentorenverbandes, Neil Douglas-Klotz, abgenommen. Ausführlichere Unterlagen zu dem Fortbildungsprogramm finden sich in dem "Zertifikationsinfopaket", das über den regionalen Verband NdL ("Netzwerk der Tänze in den deutschsprachigen Ländern" - siehe Anhang) erhältlich ist.

In den Ausbildungsgruppen finden sich Menschen, die von dieser Arbeit tief berührt sind und intensives Erleben und Austausch suchen, aber auch andere, die die Tänze als wertvolle Bereicherung ihrer beruflichen Tätigkeit sehen. Diese bisher von uns ausgebildeten und in Ausbildung stehenden Menschen arbeiten in psychosomatischen Kliniken (Grönenbach/Allgäu und Bad Herrenalb), an der Fachhochschule für Sozialpädagogik in Düsseldorf, an Fachschulen für Sozial- und Heilpädagogik, in der natürlichen Geburtshilfe (Gießen), in der Lehrerfortbildung (München und Saarland) sowie verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen und therapeutischen Einzelpraxen. In ganz Deutschland werden außerdem Abend- und Wochenendveranstaltungen zum Kennenlernen veranstaltet. Termine und Kontaktadressen über das NdL.

In den Ausbildungsunterlagen weist Neil Douglas-Klotz im Namen des Internationalen Mentorenverbandes darauf hin, dass man kein Zertifikat braucht, um diese Tänze anzuleiten: Menschen, die sich von dieser Arbeit berührt fühlen und in ihren Kreisen mit Freunden und Familien tanzen möchten, werden dazu ermutigt. Kritisch stehen der Verband und seine Vertreter aber denjenigen gegenüber, die die Tänze in ihrem Arbeitsfeld weitergeben und aufgrund eigener, künstlerischer, tänzerischer oder therapeutischer Erfahrung glauben, auf eine intensive Auseinandersetzung mit den Tänzen (über die angebotenen Fortbildungsgruppen) verzichten zu können. Vor allem in New-Age-Kreisen gibt es Gruppen und Einzelpersonen, die die Tänze unter anderem Namen anbieten, ohne die entsprechende Einstimmung, Intention und Qualifikation. In den Ausbildungsunterlagen heißt es hierzu:

"... wir sagen, dass unsere Arbeit mehr ist als ein Flickwerk von Volkstanzbewegungen und Gesängen aus aller Welt. Wir bemühen uns darum, den Ausverkauf des heiligen Kulturellen zu vermeiden bezeichnend für die moderne New-Age-Bewegung, die der geistige Gegenspieler ist zu dem, was die westliche Gesellschaft den Ressourcen der Urvölker und der Erde angetan hat: (...) In unserer Arbeit verbinden wir uns in Achtung und Verantwortung mit den Erben dieser ursprünglichen Weisheit."

5.2 Aussagen von Menschen, die mit den Tänzen in Berührung gekommen sind

"Vielleicht können die Tänze die Welt verändern, sie haben mich auch verändert"
(Ezra, 11 Jahre, Santa Fe/USA).

"Die Tänze haben mir wirklich beigebracht, mit mir und anderen vorsichtiger umzugehen"
(Lukas, 9 Jahre).

"Vom erzieherischen Standpunkt bieten die Tänze eine hervorragende Möglichkeit, dass Kinder lernen in einer Gruppe zusammenzuarbeiten; sie verbessern Koordinationsvermögen, wirken beruhigend und zentrierend. Die Kinder entwickelten Achtung und Fürsorglichkeit"
(Dena Aquilina, Santa Fe/ USA; arbeitet mit den Tänzen im Vorschulbereich).

„(...) Ich wusste nicht, dass diese Gruppe gerade lernte, im Kreis zu stehen. Als ich Ihnen die Worte beibringen wollte, zeigte sich, dass einige nicht singen oder sprechen konnten. Einige

konnten zwar singen, aber konnten auf grund ihrer körperlichen Behinderungen sich nicht bewegen (.. .), aber als wir dann aufstanden und alle drei Teile zusammenfügten - Singen, Mudras (Gesten), Schritte - war die Überraschung komplett. Es klappte und sie liebten es!" (Lilith Jean Speck, Heilpädagogin in New York/USA, nach ihrer ersten Tanzstunde mit geistig behinderten Menschen)

Robbie Krizan, ihr Supervisor schreibt:

" ... die Kinder zeigten sichtbare Befriedigung in der Ausführung dieser wunderschönen Bewegungen und dem Gruppengesang; einige verstanden sogar die in der Tanzerfahrung verkörperten Ideale von Schönheit, Gemeinschaft, Offenheit, Achtung und Kooperation. Ich kann das messen an ihren Aussagen, all dem was sie sich gemerkt haben von dieser Stunde und ihrem Wunsch, diese Erfahrungen immer und immer wieder erleben zu dürfen."

"Die Tänze ermutigen die Klienten ihren Gesundheitsprozess aktiv zu beeinflussen, (...) über das Tanzen lernen sie ihre eigenen vitalen Anteile im Beziehungsgeflecht kennen. ... sie sind ein ideales Medium interpersonale Fähigkeiten kennenzulernen und einzüben und spiegeln reale Situationen des Lebens wider - die Anforderungen sich alleine zu bewegen, in Partnerschaften/Beziehungen und in Zusammenarbeit mit einer Gruppe. Das Ausgangsprinzip ist die friedvolle, harmonische Interaktion, Fürsorge, Bewusstheit und Achtung sich selbst gegenüber, sowie ein Bewusstsein darüber, wie eigene Handlungen und Einstellungen andere beeinflussen können. Die Konsequenz unbewussten Handeins (mangelhafte Reaktion auf Partner oder Bezugsgruppe) wird offensichtlich, wenn sanfter Fluss und Rhythmus eines Tanzes gestört wird. . ."

(DJ Andrews, USA, Drogentherapeutin).

"Die Tänze vor und unter der Geburt: Klingen und Singen (Voicing) machen den Atem bewusst. Aus vollem Halse singen öffnet den Mund und den Kiefer und hilft so bei der Bewältigung von Angst. Wenn durch den Hals "Tänze geboren" werden, kann durch den Gebärmutterhals das Kind geboren werden; Mund entspricht dem Muttermund, Kiefer entspricht dem Becken. Diese Entsprechungsbahnen werden beim Singen und Voicing besonders bewusst: "Ich bin offen und gelöst". Unter der Geburt: durch Konzentration auf die Gesänge, häufiges Wiederholen kombiniert mit rhythmischen Körperbewegungen und Tanz tritt eine beruhigende Wirkung ein, die körpereigenen Schmerzmittel, die Endorphine, können fließen. Bei der Geburt und unmittelbar danach, habe ich schon oft beobachtet, dass die Babys gar nicht oder sehr wenig schreien. (...) Ich bin der Überzeugung, dass die Babys die mantrischen Gesänge kennen oder in der Mutter mitgelernt haben, weil das Innenohr ja bereits in der achten Schwangerschaftswoche ausgebildet ist."

(Dorothee Heidorn, Hebamme, Tanzleiterin und Leiterin eines Geburtshauses bei Gießen).

"Wir leben in einer Zeit, in der sich so vieles, was uns im Außen begegnet, differenziert, hochkompliziert und "entwickelt" darstellt - um so heilsamer werden Wege, die einfach und ganzheitlich sind, Inneres erlebbar machen. (H') eine Form von ungebundener Achtsamkeit dessen erlauben, "was ist" und somit schon Heilung durch sich selbst sind. (...) Dieses unmittelbare Bewegt-Sein drückt sich in den Tänzen und Gesängen aus. Es schafft uns Räume zur wahren Entwicklung. Die Tänze sind eine Bereicherung meiner eigenen Entwicklung und meiner Arbeit."

(Heidrun Mitbrod-Hinsberger, Tanztherapeutin und Tänzerin, Wyk/Föhr).

Literatur:

- Buko, T. R. (1993). Dances of Universal Peace. A multicultural arts program für children. Berlin: NdL.
- Deikmann, A. (1986). Therapie und Erleuchtung. Hamburg:
- Rowohl. Denis, R. S1. (1932). The Divine Dance. (Unpub\l. Manuscript). Donald, M.-E. (1976). Doumbek Delight. San Francisco: Eigenverlag.
- Douglas-Klotz, N. (1989). "Dances of Universal Peace as Therapeutic Movement". Dance Network News, 2, I.
- Dziubany-Bermel, C. (1990). Heilpädagogisches Tanzen. Broschüre und Film in Zusammenarbeit mit Jochen GersteT. Ravensburg: Eigenverlag.
- Goldmann, J. (1992). Bealing Sounds. The Power of Harmonics, Shaftesbury/Dorset: Element Books.
- Hamel, P.M. (1980). Durch Musik zum Selbst (S. 123-145). München: dtv.
- Khan, H.1. (1979). Biography. London: East-West Publications.
- Khan, H.1. (1991). The Mysticism of Sound an Music. Shaftesbury/Dorset: Element Books. (Auszüge veröffentlicht in "Musik und kosmische Harmonie". Heilbronn: Verlag Heilbronn).
- Klotz, N.-D. (Ed.). (1987). Sufi Vision and Initiation. San Francisco: SIRS Publications.
- Lewis, S. L. (1990). Spiritual Dance and Walk. Fairfax: Peace Works California. (Veröffentlicht auf Audiokassetten Dances of Universal Peace I, 11, III, IV, V und Creation Dances; Peace Works, California; 1980, 1985, 1986, 1990, 1993; mit Broschüren; Neuauflage NdL Berlin, 1993).
- Mooney, 1. (1895). The Ghost Dance Religion and the Sioux Outbreak of 1890 (p. 970). United States Bureau of Indian Affairs.
- Moore, A. (1990). Playing the guitar tor the Dancees of Universal Peace. Seattle: Eigenverlag.
- Nurbaksh, J. (1979). In the paradise of the Sufis. New York: Khaniqahi-Nimatullahi Publications.
- O'Kane, A. (Hrsg.). (1979). Die Schule des Universellen Gottesdienstes. Sufiorden des Westens (S. 195-208). New Lebanon: Eigenverlag.
- Ramm-Bonwitt, 1. (1980). Mudras - Geheimsprache der Yogis. Freiburg: Bauer Verlag.
- Schimmel, A. (1991). Rumi - Ich bin der Wind du bist Feuer. München: Diedrichs.
- Shah, 1. (1985). Wege des Lernens. Die spirituelle Psychologie der Sufis. München: Knaur.
- Sheldrake, R. (1985). Das schöpferische Universum. München: Goldmann.
- Sheldrake, R. (1992). Das Gedächtnis der Natur. München: Scherz Verlag.