

„VITALITÄT AUS DER MITTE“

Orientalischer Tanz und Stille Meditation Spiritualität des *ganzen* Menschen

Eine Aufzeichnung von Doris Wagner, Radiojournalistin am ORF Burgenland, mit Sylvia Seifert (SS), Tanzpädagogin, mit Elisa-Maria Jodl (EMJ), Theologin und Kontemplationslehrerin und einigen Teilnehmerinnen anlässlich eines Seminars in Nikitsch.

Die Beiträge der Journalistin sind kursiv gesetzt.

Die Fotos aus dem Seminarraum im Via Cordis Haus-St. Dorothea, CH-6073 Flüeli-Ranft

Ausgelassenes Tanzen und Stille Meditation, Rückzug ins Schweigen, als Möglichkeit zu sich selbst und zur inneren Ruhe zu finden. Die Anmerkung sei erlaubt: Beides, sowohl das Tanzen als auch das Schweigen will gelernt und eingeübt sein.

Der Orientalische Tanz, der Tanz des Ostens – warum sollte man sich damit beschäftigen?

SS: Er beansprucht den ganzen Körper, von den Zehen bis zum Kopf und bis in die Fingerspitzen. Er fördert die Durchblutung der inneren Organe, dient der Beweglichkeit und Haltung und - was für uns Frauen wichtig ist - auch der Beckenboden wird miteinbezogen und bleibt oder wird wieder elastisch. Es ist eine Tanzform, die Freude und Lust, Lebenslust weckt. Mit anderen Frauen zusammen das zu erleben, ist wohltuend und stärkend.

Schweigen, in Verbindung mit dem Bauchtanz, als eine Möglichkeit, sich als Frau, als Mensch näher kennen zu lernen.

EMJ: „Es geht nur um dich und dein tiefstes Wesen. Jetzt, in diesen 20 Minuten und in nochmals 20 Minuten. Es geht nicht um die Gruppe, nicht um andere oder wie du auf sie wirkst. Es geht nur um dich und dein wahres Sein. Wer bist du? Wer bist du wirklich? Die Gruppe unterstützt dich darin, jeden Augenblick neu in deine Wesenstiefe zu lauschen, ganz wach, mit allen Zellen und ungeteiltem Herzen. Alle Gedanken, alle Gefühle schauen lernen, sie aber nicht analysieren, dich nicht mit ihnen beschäftigen, dich nicht von ihnen packen lassen. Lass sie ziehen, sei bloss wach da. Ungeteilte Aufmerksamkeit. Ohne Anstrengung.“



„Der Orientalische Tanz ist so alt wie die Menschheit. Ursprünglich wurde er als Fruchtbarkeitsritual zu Ehren der Göttinnen, zur Ehre der Mutter Erde getanzt. In ihm wurden die Erfahrungen der Menschen rund um Sexualität, Fruchtbarkeit und Geburt dargestellt. Im Laufe der Zeit verlor der Tanz zwar seine ausschliesslich religiöse Bedeutung und wurde zur reinen Unterhaltung. Die Freude am Leben und am Tanz und auch viele der ursprünglichen Formen sind aber geblieben. Für Frauen der heutigen Zeit ist er ein wunderbarer Weg, um den Körper näher kennen zu lernen, die Weiblichkeit zu entdecken und Freude am Leben und am Tanz zu erfahren.“
(www.sylviatanz.ch)

Was sagt Ihnen der Satz „In deinen Hüften wiegen sich die Sterne der Welt?“

SS (schmunzelt): Dass im Becken der Frau der ganze Kosmos enthalten ist und dass wir das im Tanzen erleben können. Dass dies nicht nur ein gedankliches Konstrukt ist, sondern mit Körper und Seele erlebbar.

Wie sind Sie denn zum Orientalischen Tanz gekommen?

Vor 20 Jahren begegnete mir die Ausschreibung eines Anfängerkurses für Orientalischen Tanz. Ich fühlte mich davon so unmittelbar angesprochen wie bisher noch nie in meinem Leben. Aber da waren die Einwände: 37 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder, einfach zu alt für so etwas. Nach zwei Tagen holte ich mir die Telefonnummer und meldete mich an. So begann ich zu tanzen.

Waren es die Bewegungen, war es die Musik – was hat Sie so angesprochen?

Es waren die Bewegungen. Die Musik liebe ich auch heute vor allem zum Tanzen, nicht zum Hören.

Es wird ja beschrieben, der Orientalische Tanz sei so alt wie die Menschheit selbst, sei ein Fruchtbarkeitstanz, ein Tanz zu Ehren der Mutter Erde – ist es für Sie auch mehr als nur Tanz, ist es auch eine Art Religion?

Mit dem Begriff ‚Religion‘ tu ich mich schwer. Doch dieser Tanz ist für mich ganz klar ein spiritueller Weg. Durch das Tanzen erlebte ich eine grosse Veränderung auch in mir. Darin bin ich mir näher gekommen, es war ein Entdecken, wer ich bin und die Erfahrung der Grossen Kraft, die in mir lebt. Gerade durch die Beckenbewegungen wird sie geweckt und gefördert. Nicht nur bei mir, bei vielen Frauen beobachte ich ein grösseres Selbstverständnis als Frau. Diese Erfahrung war mir schon früh genauso wichtig wie das ‚technische‘ Tanzen. Es ist mir ein grosses Anliegen, beides miteinander zu verbinden. Ich rede davon nicht, wir tanzen einfach. Jede Frau, die mit den Bewegungen beginnt, spürt das und erlebt etwas davon. Aber es gibt Frauen, die seit 18 Jahren bei mir tanzen, und das machen sie nicht nur wegen des Hüftschwunges und der Shimmis, sondern weil es ihnen als ganzer Mensch weiterhilft und gut tut.

Man sollte sich von den langsamen, lockenden Bewegungen nicht täuschen lassen, Bauchtanz fordert alle Muskelgruppen. Manche Bewegungen gehen fließender, bei anderen zwickt und zwackt es. Jede Frau erlebt es an einer anderen Stelle. ... Frauen stehen ja oftmals auf Kriegsfuss mit ihrem Körper. Lernt man durch solche Seminare, wenn man sich ein paar Tage intensiv bewegt und mit stiller Präsenz aufmerksam da ist, seinen Körper auch gerne zu haben, sich mit ihm anzufreunden?

TN: Ja. Ich lerne ihn oder mich – (lacht) ihn oder mich – ich lerne mich besser kennen und bestenfalls ist jede Zelle angeregt und belebt. Dann gehört sie zu mir, ja.

TN: Ich hatte grosse Schwierigkeiten mit Gefühlen, meinen Körper überhaupt zu spüren. So tun mir diese verschiedenen Bewegungen sehr gut, auch wenn ich schon so alt bin.

TN: Ich war keine grosse Tanzfreundin, bin auch mit meinem Körper recht zufrieden. Aber ich staune schon, was alles möglich ist und dass dies alles zu mir gehört.

Lernt man ihn auch ein bisschen mehr lieben, wenn man sich so intensiv mit ihm auseinandersetzt?

TN: Schon. Ich habe Teile von mir abgelehnt und jetzt lerne ich sie zu akzeptieren, mich mit ihnen anzufreunden und auszusöhnen.

**Bauchtanz als Möglichkeit, den Körper neu zu entdecken, auch ein neues Körpergefühl zu entwickeln?
„Ja“, sagt die Tanzlehrerin.**

SS: Das ist unser ganz grosses Ziel in der Arbeit. Dass wir den Körper besser kennenlernen und ihn wertschätzen für alles, was er kann und alltäglich für mich tut. Lernen, wie ich umgehen kann mit ihm und er mit mir. Ich erlebe das ganz speziell auch mit Gruppen jugendlicher Frauen. In der Pubertät und Adoleszenz ist es eine grosse Hilfe, diesen sich wandelnden, weiblichen Körper so zu entdecken, anzunehmen und Freude daran zu haben.

Der Bauchtanz ist für jede Altersgruppe und für jede Statur geeignet. Meine jüngste Teilnehmerin ist zurzeit sieben Jahre alt und hat schon sehnsüchtig darauf gewartet, nachdem ihre ältere Schwester seit einiger Zeit bei mir tanzt. Die älteste ist 70 Jahre alt.

Es wird der ganze Körper bewegt, es wird die Koordination gefördert. Es sind die Schritte, die Beckenbewegungen, es ist der Oberkörper, der Kopf, die Arme und Hände – und manchmal alles zusammen. Und noch ein Shimmy (eine kleine Zitterbewegung) dazu. Es kommen viele Frauen, die etwas für ihre Beweglichkeit und Fitness tun wollen, aber keine Lust haben in ein Fitness-Center zu gehen.

Also durchaus Kategorie Sport, wenn man sieht, wie schweisstreibend es ist?

Ja!

Wie oft tanzen Sie?

Ich habe im Moment 13 Klassen pro Woche. Ja, mit der ganzen Administration zusammen ist es nahezu 100% Arbeit. In den wöchentlichen Klassen ist der Schwerpunkt mehr auf der Technik und auf den Bewegungsabläufen. Wir üben immer auch Choreografien. An den Wochenenden schätze ich die Kombination mit anderen Richtungen wie die Kontemplation, das stille Meditieren, oder Frauenthemen im grösseren Zusammenhang. Da geht es dann weniger um korrekte Bewegungen, sondern viel mehr um den Weg: Wohin führt mich die Bewegung?

Selbstverständlich haben es jüngere Frauen leichter, sofern sie einigermaßen gesund sind, sich auf die fließenden Bewegungen einzulassen und sie auch schön auszuführen. Ältere Frauen spüren vielleicht den Rücken mehr, vielleicht hat sich ein ganzes Leben festgesetzt im Becken mit allen Erfahrungen. Für sie ist es meist schwieriger, überhaupt in Bewegung zu kommen, das Becken lösen zu können und zu spüren: Welche Muskeln brauche ich dazu, wie könnte die Bewegung sein?

Haben Sie erlebt, dass durch den Bauchtanz Rückenbeschwerden verschwinden?

Ja, sehr oft. Viele Frauen kommen mit Rückenproblemen zu mir. Nach einiger Zeit verschwinden sie ganz oder reduzieren sich spürbar. Da merke ich dann auch, dass zwar das Becken zuerst versucht wird zu lösen und in Bewegung zu bringen. Aber viel schwieriger sind Nacken- und Schulterbereich. Da sitzt viel mehr an Verspannung und Last des Lebens, die wir mit herumtragen. Diese zu lösen, dauert länger.

Der Orientalische Tanz lebt von den Endlosbewegungen, dem Kreisen des Beckens, dem Rollen, den Schlaufen, der fließenden oder der aufgestellten Acht. Alle diese Bewegungen, auf die wir uns an den Wochenendseminaren ausgiebig einlassen können, werden aber auch mit dem Oberkörper getanzt, dann bei ruhiger Beckenstellung. Der Bauchtanz lebt genauso von den akzentuierten Bewegungen wie Drops und Hüftschwung, Schieben, Pendeln, Kippen, Wippen - mit Schritten und Arm-/Handbewegungen. Und dann die ganz schnelle Zitterbewegung, die Shimmies, mit Hüfte oder Schultern, in fortgeschrittenem Stadium kombiniert mit anderen Bewegungen.

Was ist nun der Orientalische Tanz? Sport, Vergnügen oder erotischer Verführungstanz? Ein Tanz, den die Frauen für sich tanzen oder um den Männern zu gefallen?

Der Orientalische Tanz wurde schon sehr früh für beides gebraucht. Einerseits als Ausdruck der Frau, ihrer eigenen Erotik und Sinnlichkeit, im Kreis der Frauen, wenn sie miteinander tanzten. Ein Freiraum im Kreis der Frauen, Körperbewegung auszuprobieren und zu leben, wie das auf der Strasse nicht möglich wäre. Das spüre ich auch in meinen Klassen. Dann gibt es aber auch die professionellen Tänzerinnen, die zur Unterhaltung der Männer da waren und da sind. Das ist so. Provokativ könnte ich sagen: Wenn sich die Männer dadurch verführt fühlen, so ist das *ihr* Empfinden. Aber natürlich ist es auch aufreizend. Eine Frau zu sehen, die ihre Sinnlichkeit so frei im Tanzen ausdrücken kann, ist für Männer anziehend und schön zu schauen.

EMJ: Aber nicht nur für Männer! Auch für mich als Frau ist es schön, dich in einer Tanzvorführung am Abend schauen zu können. Oder uns im Kreis, in den bunten Gewändern, in unseren unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten zu erleben.

SS: Für die Frau kann es das Erleben sein, dass sie ein ganzer Mensch ist für sich allein. Und ich denke, Männer und Frauen sind dazu eingeladen, das zu verwirklichen in ihrem Leben, dass sie GANZ werden. Der Orientalische Tanz kann den Frauen dabei eine grosse Hilfe sein.

Aber es ist doch etwas, wo wir Frauen eine eigene Spielwiese haben. Im Bild vom Sport: Männer können schneller laufen, höher und weiter springen, aber diese Form des Tanzes ist ihres wohl nicht.

SS: Es gibt auch Männer, die bauchtanzen und auch Bauchtanz lehren.

Stört es Sie, wenn Bauchtanz abgetan wird als reine Verführungskunst?

Nein, es stört mich nicht, weil auch das zum Leben gehört. Es stört mich nur, wenn er ausschliesslich darauf reduziert wird.

Der andere Erfahrungsbereich der „Vitalität aus der Mitte“, das einfache, schlichte Dasein als stille Meditation. „Jeder Atemzug ist Gegenwart. Jeder Herzschlag ist einmalig. Wenn ich stehe, nur stehen, wenn ich sitze, nur sitzen. Wenn atmen dann atmen. An nichts hängen bleiben. Wenn wir gehen, nur gehen. Vorbehaltlos, ungeteilt da sein.“ Ein Meditationstext von Elisa-Maria Jodl.

In diesem Kurs holt die Theologin, Elisa-Maria Jodl, die Tanzenden dort ab, wo sie gerade sind, in einer ausgelassenen, fröhlichen Stimmung und führt sie in die Stille.

„Tanze mein Herz. Tanz heiter, mit Freude.

Die Hügel tanzen. Es tanzt die See und die Erde.

Die Welt der Menschen tanzt in Lachen und Tränen.“ (Kabir)

EMJ: Ich glaube, es ist das Geheimnis jener Völker, die mit der spirituellen Kraft noch stark verbunden sind. Immer wieder habe ich Menschen erlebt, die in ihrer äussersten Not, in Unterdrückungssituationen getanzt haben. Selbst bei Beerdigungsmärschen wird getanzt. Sie tanzen ihre Trauer und schöpfen daraus neue, belebende Kraft. Lebensquelle und spiritueller Quell sind eins. Kabir, der indische Sufi-Mystiker, sagt weiter: „Warum das Gewand des Mönchs anziehen und weitab von der Welt leben in einsamem Stolz? Siehe, mein Herz tanzt im Entzücken von hundert Künsten, und der Schöpfer ist es zufrieden.“

Wo immer dieser Schöpfer sein soll. Bitte, keine Vorstellung damit verbinden. Das ist es, was wir im Sitzen in der Stille lernen: Hellhörig zu werden, damit wir die Wirklichkeit nicht identifizieren mit den Bildern, mit den Vorstellungen, die wir uns von dieser Transzendenz, vom Göttlichen machen, sondern erkennen, wie einfach das Leben eigentlich ist.

Wir laden Sie jetzt ein, mit uns zu meditieren. Wenn Sie Zeit und Möglichkeit haben, schliessen Sie die Augen und lassen Sie sich auf die Anleitung ein.

(Anmerkung EMJ: Hören Sie beim Lesen nach den einzelnen Zeilen, bei den Gedankenstrichen in eine innere Stille hinein, eine Stille hinter den Worten. Versuchen Sie den Text nicht intellektuell zu lesen, sondern aus der Sehnsucht heraus, wirklich zur inneren Ruhe zu kommen. Nur die Praxis führt uns dazu, nicht das gedachte Wissen darüber.)

Setze dich in guter, entspannter Achtsamkeit auf einen Stuhl, ein festes Kissen oder Bänkchen, wenn du auf dem Boden sitzen willst. Richte das Becken so auf, dass die Aufrichtung des Rückens eine natürliche ist. Dass auch der Rücken innerlich entspannen kann.

Lass das Herz, das spirituelle Herz sich öffnen. Vielleicht weckt es sogar ein Lächeln.

Nur schon die Hinwendung zum Herzen tut gut.

Einatmend --- ausatmend ---

So kommt das herum schweifende, ich-bezogene Denken, das mit den Problemen des Alltags verhaftete Denken allmählich zur Ruhe.

Ganz schlicht da sein --- einatmend --- ausatmend

Diese Praxis ist allen spirituellen Wegen vertraut.

‘Schauen ins nackte Sein’ nennt es die „Wolke des Nicht-Wissens“, ‚liebendes Aufmerken‘ Johannes vom Kreuz.

Einfach: liebendes Aufmerken. Nur liebevoll aufmerken. Immer wieder zurückkehren. Bin ich hängen geblieben, dieser Gedanke, dieses Gefühl hat mich gepackt --- liebendes Aufmerken.

Ein --- und --- aus.

In der Zentraddition wird es Shikantaza genannt, im Taoismus Wu-Wei, Nichts-Tun.

Die Hände ruhen im Schoss und das Denken beachte nicht.

Nichts tun entfaltet heilende Kraft.

Nimm die innere Bewegung wahr. Wir verdrängen nichts. Schau den Bewusstseinsfluss, der etliches Material aus dem Alltag, aus der Lebensgeschichte, aus der Fantasie mit sich mitführt.

Schaue dieses Material wie du die Wellen des Flusses schaust. Du sitzt an seinem Ufer, schaust und kehrst immer wieder zurück zu diesem Ein --- und --- Aus des Weltatems, des grossen Lebensatems. Kehre einfach zurück zum schlichten ---- Einatmen --- Ausatmen

Selbst wenn mir eine unerledigte Arbeit einfällt, die ich vergessen habe, bleibe ich jetzt sitzen. Wende mich wieder der Stille zu. Wende mich wieder dem Atem zu. Und vertraue darauf, dass diese unerledigte Aufgabe sich noch einmal erinnert, wenn dann die Zeit da ist, mich ihr zuzuwenden. Jetzt ist etwas anderes dran. Jetzt ist die Hinwendung zu deiner inneren Ruhe dran. Du selber bist deinem Wesen nach in Ordnung.

(die Klangschaale ertönt; oder ein Glockenschlag)
Beende dieses stille Sitzen mit einer Verneigung.

Mit jedem Atemzug weichen Sorgen und Probleme. Mann und Frau ist nur mehr Mensch.

EMJ: Das ist das Zu-uns-selber-kommen, das nichts mehr mit Mann und Frau zu tun hat. Es betrifft uns als Menschen, dass wir als Erwachsene auf eine transrationale Erfahrungsebene kommen und hineinwachsen in ein Sein, in dem wir uns tatsächlich nicht mehr definieren über Beruf, über Sozialstatus oder Familienzugehörigkeit.

Es gibt eine schöne Geschichte: „Ein Mann hatte einen Traum.“

Ja, der Mann hatte den Traum. Es sind immer wieder die Männer, die offensichtlich, weil sie solche Erfahrungen geschenkt bekommen, zu spirituellen Führern werden wiederum für suchende Männer. Auch wenn tiefe Erfahrung uns über Mann- und Frausein hinauskatapultiert und nichts mehr damit zu tun hat. Integriert gehört die Erfahrung wiederum in unser Mann- oder Frausein. Allerdings wandelt sich durch wiederholte Integration unser Sein auch als Mann oder als Frau.

Jetzt die Geschichte: Ein Mann träumt sein Sterben. Er spürt, dass er an der Schwelle zu dem steht, was wir ‚Himmel‘ nennen. Er hört eine Stimme rufen „Wer bist du?“. Er nennt seinen Namen. – „Ich hab dich nicht nach deinem Namen gefragt. – Wer bist du?“ Jetzt nennt er seinen Beruf. „Ich hab dich nicht nach deinem Beruf gefragt. – Wer bist du?“ Da wird er etwas verzweifelt und sagt: „Ja, ich bin verheiratet und habe drei Kinder. An unserem Ort hatte ich in verschiedensten Vereinen mitgearbeitet, habe mich engagiert und viel Gutes getan. „Ich habe dich nicht nach deinem sozialen Kontext gefragt“, hört er die Stimme. „Wer bist du? – WER BIST DU?“ – Mit dieser Frage wacht der Mann auf und merkt, dass es ein Traum ist. Doch diese Frage weist ihm eine Richtung. Er will sich und sein Leben noch tiefer verstehen lernen.

In der Mitte des Lebens, vielleicht mit 50 Jahren, nachdem Beruf und Familie aufgebaut sind, oftmals auch konfrontiert durch Tod von Eltern, Freunden oder schweren Erkrankungen im eigenen Umfeld, beginnt der Mensch wesentliche Fragen zu stellen. Ist das alles? Was kommt jetzt? Die einen ergreifen neue Projekte, steigen vielleicht sogar aus dem bisherigen Beruf aus und versuchen etwas ganz anderes oder gründen eine neue Familie mit neuem Nachwuchs. Andere wenden sich mit diesen Fragen an weise Menschen, an spirituelle Lehrer und Lehrerinnen, vielleicht sogar ganz bewusst aus einer anderen, also östlichen oder schamanischen Kultur und Tradition.

Elisa-Maria Jodl, die Theologin, gesteht, dass Tanz gewissermassen zu ihrem Leben gehört. Wie bringen Sie das mit ihrem Glauben zusammen, Männern gefallen zu wollen? Die meisten Frauen tanzen doch, um Männer für sich zu gewinnen.

Ich habe immer schon ‚für mich‘ getanzt. Ich weiss nicht, ob ich je getanzt habe um Männern zu gefallen. Klar, wenn dadurch ein gute Begegnung, ein kleiner Flirt entstanden ist, war’s fein. Vor vielen Jahren als Studentin in Wien erlebte ich die ersten Tanzveranstaltungen mit freiem Tanz, also nicht bloss Paartanz. Ich sass am Rand als Mauerblümchen und je mehr ich Mauerblümchen wurde umso weniger holte mich ein Mann. Plötzlich fiel mir ein, dass ich während zehn Jahren Kinderballett tanzen gelernt hatte, dass ich etliche Tanzschritte kannte. ‚Stell dich doch einfach hin und überlass dich der Musik, überlass dich den Schritten.‘ So geschah es.

Dieses Tanzen um des Tanzens willen hat mir auch später geholfen. Sei es als Gemeindepfarrerin nach einem schwierigen Tag, vielleicht sogar am Karfreitag, dass ich einen Alexis Sorbas auflegte, griechische Musik, und tanzte. Die ganze Not, das ganze Elend, das mir an einem Karfreitag auch von unserer jetzigen Weltsituation her entgegenkommt, tanzend auszudrücken. Oder ein anderes Mal im Rahmen eines Selbsterfahrungskurses den Moralischen, der mich abends zum Rückzieher bewegte, wahrnehmen, zurückkehren in die Gruppe, und gerade diese grollende Misstimmung

tanzen. Es ist erstaunlich, wie schnell sich aus der Bewegung heraus auch die innere Stimmung bewegt und verändert.

Von solchen Erfahrungen her ist es nicht erstaunlich, dass mir die Kombination von Tanz und Stiller Meditation zusagt. Den Bauchtanz erlebe ich als sehr ursprüngliche und freie Form des Tanzens, gerade auch wie Sylvia es uns lehrt. Wir müssen nicht Tanzabläufe einstudieren, sondern dürfen in den einzelnen Bewegungen ankommen, uns ganz darauf einlassen. Dieses Ankommen in der Bewegung ist eigentlich nichts anderes als später im stillen Sitzen das Ankommen in dieser viel feineren Bewegung des Atmens – ein – aus. Durch dieses Ankommen in der stillen Bewegung des Atmens finden wir zu dem, was wir wesentlich SIND.

Dieses Ankommen in dem, was ich schon BIN, erlebe ich auch an einem Sterbebett. Da liegt ein Mensch, der nicht mehr erzählen kann, der auch nicht mehr aufnimmt, was ich aus unserem Alltag berichten könnte, der nicht mehr über seine Gefühle sprechen kann. Wenn jedoch meine Hand seine oder ihre Hand berührt und ich einfach da bin, im Atem präsent bin, erlebe ich immer wieder, dass eine kommunikative Verbindung entsteht, eine *cor-respondenz*. Es ist eine Berührung und Begegnung, die Vertrauen weckt, die dem Sterbenden hilft, sich völlig diesem schlichten Atmen und stillen Dasein überlassen zu dürfen.

Nicht leben für andere, leben für sich. Nicht tanzen für andere, tanzen für sich.

TN: Mit dem Wunsch nach Bewegung, nach Tanz, nach wildem Tanz muss ich meinen Partner nicht überrollen. Unabhängig von ihm kann ich hier diese Lebenskräfte entfalten, darin stimmen die Frauen überein.

SS: Tanzen weckt Freude, wir lachen viel. Ich bin überzeugt, dass Lebensfreude entspannter und gelöster Bewegung entspringt. Wenn wir uns verkrampfen und noch mehr anstrengen, wenn wir alles leisten wollen, wird jegliche Freude vertrieben. Bauchtanz hat sehr viel mit Loslassen und loslassen können zu tun. Je mehr ich mich anstrenge, umso weniger gelingt es.

TN: Gerade in meinem anspruchsvollen Berufsalltag brauche ich diese Auszeit. Einerseits das stille Zu-mir-kommen und In-mich-gehen und andererseits die Bewegung, die Tücher, die Schellen, das Lachen. Es macht einfach Spass.

Diese Kombination scheint auf den ersten Blick nicht stimmig. Tanzen, Lust, Lebensfreude und dann Stille, In-sich-gehen?

TN: Wenn man sich in der Bewegung nur bewegt und nicht viel dazu denkt und kontrolliert, ist das eigentlich auch etwas, was mit In-sich-gehen zu tun hat. Andererseits hilft das stille Sitzen, mich selber wieder besser zu spüren: Den Atem wahrzunehmen, das Einatmen und das Ausatmen. Das beruhigt dann.

Was schöpfen Sie aus diesen Tagen?

Batterie aufladen, also Kraft.

TN: Beides ist wichtig in meinem Leben. Es ist ein ständiges Weitergehen damit. Ich möchte den Tanz nicht missen, ich möchte die Meditation nicht missen. Es ist Kraft und Freude spendend.

TN: Ich arbeite therapeutisch mit Touch-life-Massage, einer ganzheitlichen Massage. Da ist Achtsamkeit, Spüren und Kontakt im Augenblick sowohl auf Körper- wie auf Seele- und Geistesebene wichtig. So kommt dieses Seminar „Vitalität aus der Mitte“ für mich im richtigen Moment und ist eine ideale Kombination von achtsamem Gewahrsein und Bewusstheit im Tanzen, in der Bewegung wie auch im stillen Sitzen mit dem Horchen nach Innen. Es ist wirklich sehr ganzheitlich und es macht Spass. Die schönen Gewänder, die Farben, die Freude, die das Tanzen weckt und die Stille, die Ruhe in der Sammlung, das tut einfach gut.

TN: Durch dieses Achtsam-sein, wodurch all die Gedankengeschichten wirklich zur Ruhe kommen können, erhalte ich wieder mehr Achtsamkeit für andere Bereiche, die bis anhin im Lebensalltag nicht mehr bemerkt wurden. Dadurch entsteht wirklich viel Lebenslust. Wenn ich fünf Tage im Schweigen verbringe – also in einem Kontemplationskurs -, wo ich doch eigentlich redelustig bin und gerne auf Leute zugehe, freue ich mich nachher unendlich mehr auf alle Kontakte. Auch die Art der Kommunikation verändert sich. Ausserdem stelle ich fest, dass wir auch im Schweigen kommunizieren, was aber nicht gleichbedeutend ist mit nonverbaler Kommunikation. Ich bekomme ein Gespür für eine feine, stille Verbindung des Lebens mit sich selber. Dieses Seminar redu-

konfrontiert im Beruf, in der Familie? Da sind die Kinder, da sind vielleicht Eltern zu betreuen, da ist ein Engagement in der Altenpflege. Ich beobachte, dass die Frauen einen so hohen Anspruch, einen so hohen Level haben, dass viele im Burn-out oder in Krankheiten landen und in Lebensphasen kommen, wo es wirklich um Rückzug geht, um eine Neuorientierung. Was ist mir jetzt wichtig? Was ist mir wesentlich? Das kann durch einen Weg der Kontemplation möglich werden, ohne dass man gleich vom Leben geohrfeigt wird.

Zu sich selbst zu finden, zu seinem Frausein zu stehen, ist die 2. Botschaft.

SS: Für mich ist eine selbstbewusste Frau eine Frau, die auch um ihre Erotik und Sexualität weiss, sie wertschätzt und lebt, so wie es für sie stimmt.

TN: Erfüllung als Frau und Erfüllung als Mensch. Die Frau ist eine Facette von Mensch sein. Als Frau unser Mensch sein erfüllt und befreit leben.

Eine dritte Botschaft lässt sich formulieren: Die Frau muss sich als Frau mehr in die Gesellschaft einbringen.

EMJ: Ich bin jetzt 61. Wenn ich zurückschaue auf die vergangenen vierzig bis fünfzig Jahre als eine Lebensspanne, die ich bewusst überblicken kann, so scheint mir, dass die Gesellschaft schon sehr viel Weibliches wieder entwickelt hat. Es ist nicht nur, dass die Frau das Weibliche entwickelt, sondern dass der Mann das Weibliche wieder entdeckt – ohne weiblich zu werden. Und dass die Frau andererseits hellhörig dafür sein muss, innerhalb der wirtschaftlichen Gegebenheiten nicht einfach die harten Männerstrukturen zu übernehmen. Wenn die Frau nach wie vor besser sein muss, z.B. auf einem Direktorenposten, als der Mann, dann ist das immer noch das männliche Wertesystem. Wenn sie bloss Strukturen umsetzen will ohne auf Beziehungen und Prozesse zu achten, ebenso. Da bringen wir die weiblichen Qualitäten noch nicht ein.

Weibliches Potential einbringen erlebe ich dort, wo auch innerhalb von Wirtschaftskreisen ein Wahrnehmungs- und Bewusstseinshorizont entsteht. Dass sich ein Gespür und ein Know-how entwickeln für Gemeinsames und Partnerschaftliches auch im globalen Alltagsgeschäft, so dass auch die Beziehungsebene wahrgenommen wird. Es geht immer auch um Beziehungen. Wie viele Konflikte entstehen im Berufsalltag, weil einer dem anderen eins auswischen will, besser sein will oder beweisen will, dass er besser ist. Das sind für mich männliche Qualitäten. Die Frau schaut einfach mal, schaut und hört zu - sofern sie nicht zu jenen Frauen gehört, die aus dem Intrigieren ihre Lebenskraft ziehen.

Noch einmal: Es gibt viele Frauen, die mitten im Machtgerangel stehen und nicht merken, wie sehr sie männliche Strukturen leben. Und es gibt Männer, die hören, schauen und leiten so, dass sich ihre Mitarbeiter/innen mit all ihren Qualitäten voll entfalten können.

GONG



EMJ: Die Stimme ist ein wesentlicher Ausdruck unseres lebendigen Leibes. Der Stimme Raum zu lassen, so dass sie sich entfalten kann, geht über reines Singen hinaus. Gerade für Menschen, die nicht singen können, ist das Tönen wunderbar. Der Klang darf sein, wie er ist: rau, kräftig, klar, zaghaft, scherbelnd, hoch, tief. Es gibt keine falschen Töne. Wir tönen auf aaaaaa und auf ooooo im Wechsel. Einmal aaaaaa, der nächste Atem oooo und zwar im eigenen Atemrhythmus. Also keine Anpassung an das nachbarliche Tönen oder den Rhythmus der Leiterin. A und O – eine Urfahrung des Menschen.

„Die Menschen plappern viel.
Wer von Herzen weiss zu beten,
kann getrost mit A und O
zu gOdt hintreten.“
Nach: Angelus Silesius

gOdt – mit Bedacht so geschrieben, um jede Verknüpfung mit Subjekt und Objekt zu sprengen. Eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht und mit keinem Namen zu fassen ist. Sie Gott zu nennen als etwas von anderem Unterschiedenes verfehlt ihr Wesen. Wie ein Trugbild wäre sie dann.



Elisa-Maria Jodl

langjährige Pfarramtspraxis und Gestalttherapeutin. Seit 1995 in freier Tätigkeit als Seelsorgerin und Kontemplationslehrerin; im Vorstand „Würzburger Schule der Kontemplation“
www.wsdk.de; Zenschulung bei Dr. Jochen Niemuth;
Spirituelle Begleitung in wöchentlichen Angeboten und in Kursen; verheiratet mit Hanns Walter Huppenbauer
Anschrift: Loorenstr. 25 b, CH-8910 Affoltern, Tel: +41 +44 7601808;
www.elisamaria-jodl.ch; e-mail: em.jodl@bluewin.ch



Sylvia Seifert

Tanzpädagogin für Orientalischen Tanz, Bewegungspädagogin BGB, Weiterbildung in meditativem und kontemplativem Tanz, eidg. Fachausweis Ausbilderin, eigenes Tanz-Atelier für Orientalischen Tanz in Wädenswil, ZH; Mutter von 3 erwachsenen Kindern.
Anschrift: Wiesenbachstr. 7, CH-8820 Wädenswil, Tel: +41 +44 7242219,
www.sylviatanz.ch; e-mail: sylvia.seifert@sunrise.ch