



ZUM BEISPIEL

Salsa, Bachata und Kizomba

Wie Feldenkrais meinen Tanzunterricht verändert hat

VON NADJA ZÖCH-SCHÜPBACH

Immer wieder drängte sich die Frage auf, wie ich meinen eigenen Tanzstil authentischer, sinnlicher und persönlicher gestalten könnte. Bereits mit vier Jahren im Ballettunterricht versuchte ich jeweils, mein „Bestes“ zu geben, um (un-)ausgesprochenen Anforderungen der TanzlehrerInnen gerecht zu werden, um meine Vorbilder möglichst zu kopieren und natürlich alles zu tun, um ihnen zu gefallen. Das änderte sich auch beim Umstieg auf andere Tanzstile wie Standard oder seit 14 Jahren Salsa, Bachata und Kizomba nicht.

Wenn es hieß, „Improvisiert mal!“, war ich überfordert, wusste nicht, was ich wie ausdrücken könnte, weil ich völlig damit beschäftigt war, andere zu kopieren und überhaupt nicht bei mir war. Nach vielen Jahren hatte ich so manch ein Kompliment eingeheimst, aber als ich dann in eine semiprofessionelle Salsa-Showtanz-Gruppe einstieg, merkte ich, dass die Shows trotz guter Technik nicht „wirkten“, kein Gefühl übermittelten. Außerdem tauchten vermehrt Schmer-

zen auf durch schlechte Selbstorganisation und viele Wiederholungen mit einseitiger Belastung.

Per Zufall lernte ich die Feldenkrais-Methode kennen und dadurch auch, was es heißt, nach und nach mehr bei sich anzukommen, präsent zu sein, auf den eigenen Körper zu hören und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Auch besserte sich in meinem Alltag so einiges, als ich durch die Fls (Funktionale Integration) zu verstehen begann, wie wichtig es ist, mehr bei sich zu sein und seinen persönlichen Weg und die eigene Lösung für etwas zu finden – wie leicht und mühelos dann plötzlich etwas gelang. Kopftechnisch war mir dies durch meine Ausbildung als Psychotherapeutin eigentlich klar, aber auf der Gefühlsebene sah dies ganz anders aus.

Durch diese persönlichen bisherigen Lernschritte tauchte auch die Frage auf, wie ich

anderen Menschen das Tanzen näher bringen könnte – anstatt eine der vielen 08/15-Tanzschulen zu werden, die zwar vielfach schon etwas zur Körperschulung einbauten, jedoch auf monotone Repetition von Bewegungen und fixen Figurenabläufen zum Nachtanzen setzten, ohne dass die Tanzschüler gelehrt wird, ihre eigene Kreativität einzubringen, neue Reihenfolgen und Möglichkeiten auszuprobieren, zu experimentieren und ihre Persönlichkeit und ihre Möglichkeiten in den Tanz zu integrieren und durch die Entdeckung des individuellen Stils in eine Leichtigkeit zu kommen, die Freude vermittelt – beim Tanzen selbst und für die Zuschauer.

Gerne möchte ich hier einige meiner Überlegungen zum „Feldenkraisschen Tanzunterricht“ mit Praxisbeispielen untermauern und würde mich sehr über Inputs von erfahrenen KollegInnen freuen.

■ *Einige grundsätzliche Überlegungen meines „Feldenkraisschen Tanzunterrichts“*

▶ Beim Tanzen gibt es verschiedene Elemente und jedes von ihnen ist wichtig und soll Beachtung bekommen: ICH – DU – RAUM – MUSIK

- ICH: Entwicklung einer Verbindung zu mir selbst; zu meiner Körperwahrnehmung, meinem Atem, meinen Einstellungen, Gedanken, Gefühlen, meiner Art, mich zu bewegen. Was fühlt sich gut/leicht an? Wer bin ich? Wer will ich sein? Was will ich ausstrahlen/darstellen? Wie kann ich was in mir aktivieren und ausdrücken? Wann bin ich im Moment, wann nicht? Wie komme ich auf eine neugierige, nicht-wertende Ebene und kann „loslassen“ von all den Normen und Glaubenssätzen?
 - DU: Interaktionen mit dem ICH; Was habe ich für ein Gegenüber? Wie wirkt das Gegenüber auf mich? Wie kann ich in einen Dialog treten und eine Verbindung aufbauen? Welche Facetten kann ich an mir und dem Gegenüber entdecken? Wie kommunizieren wir miteinander? Monolog? Dialog? Wie hören wir einander zu (oder auch nicht)?
 - RAUM: Der Raum ist in der Interaktion mit dem ICH und DU; Orientierung; Wo bin ich, wo mein Gegenüber? Wo die anderen Tanzpaare? Wie viel Raum habe ich? Wie viel Raum möchte ich mir nehmen/dem anderen geben, damit wir uns gut fühlen?
 - MUSIK: Die anderen drei Elemente verbindend und modellierend. Was löst die Musik aus? Was will sie mir sagen? Welche Gefühle werden in mir aktiviert? Was will ich ausdrücken? Wie kann ich „eins“ werden mit der Musik?
- ▶ Jede Person soll die Möglichkeit erhalten, ihre eigene für sie „richtige“ Bewegung zu finden – ich fungiere nicht als Kopiervorlage und sage auch nicht, was „richtig“ und

„falsch“ ist, sondern gebe vielleicht Hinweise, wie es leichter gehen könnte oder was wir jetzt gerade nicht üben ;-).

▶ Alle werden eingeladen, mit sich in Kontakt zu treten, ins „Spüren“ zu kommen.

▶ Der Atem dient grundlegend als Anhaltspunkt, ob eine Bewegung fließen kann.

▶ Ich fördere das Experimentieren und Ausprobieren, die Neugierde für neue Bewegungselemente oder Figuren-Kombinationen.

Die Liste ist lange nicht abschließend, soll jedoch als Anhaltspunkt dienen für die nachfolgenden Praxisbeispiele.

■ *Die Prinzipien ins konkrete Tun einbauen*

Für die meisten Menschen wäre es äußerst befremdlich, wenn sie in einen Tanzkurs kommen und sich auf den Boden legen oder aus verschiedenen Positionen Bewegungs-Erkundungen machen sollten. Deswegen werden beim „Feldenkraisschen Tanzunterricht“ die Prinzipien ins konkrete Tun eingebaut.

Beispielsweise in der Aufwärmphase, in der es darum geht, kleine, möglichst leichte Bewegungen für sich zu finden, wenn die Schultern





abwechslungsweise nach vorne, hinten, miteinander, abwechselungsweise und gegengleich gekreist werden; und dabei die Aufmerksamkeit neben der Erkundung der Bewegung auch auf die Atmung oder den Brustkorb zu lenken. Dann werden auch die anderen Körperpartien durch verbale Instruktionen in verschiedene Bewegungsrichtungen und -größen und mit Variation der Schnelligkeit exploriert. Für die Lateinamerikanischen Tänze sind dies vor allem die Form der Wirbelsäule im Stehen, die Kopfhaltung, der Brustkorb und das Becken und die Mitarbeit der Hüftgelenke.

Bei reinen Frauengruppen steht vielfach expliziter die Frage im Raum, welches Bild sie von sich haben, was sie mit Weiblichkeit und Sinnlichkeit verbinden und welche Vorstellungen und Gedanken sie vielleicht loslassen könnten, um freier zu werden und sich Bewegungen hingeben zu können – vor allem in Bezug auf Beckenbewegungen.

Auch wird immer wieder nachgefragt, wie sich etwas anfühlt, wie etwas am leichtesten geht und so die Differenzierung durch ähnliche Bewegungen erarbeitet, um mehr ins Spüren zu kommen.

In punkto Körpergefühl-Schulen habe ich immer wieder festgestellt, dass eine hilfreiche Methode auch einfach daraus besteht, die Aufmerksamkeit auf einen anderen Punkt zu lenken als die vermeintliche „Problemstelle“: beispielsweise eine hochgezogene Schulter und Gleichgewichtsprobleme bei Einfach- oder Mehr-

**Was will ich ausstrahlen?
Was fühlt sich leicht an?**

fachdrehungen. Manchmal half bereits ein Hinweis, weiter zu atmen oder zu beobachten, wo der Atem hinfließt und sich auf eine andere Stelle zu konzentrieren (z. B. Atmung und Weitung des Beckenbodens). Manchmal half ein Bild, wie beispielsweise das eines fröhlich mit ausgestreckten Armen sich drehenden Kindes, um die Spannung in den Schultern zu reduzieren und den Körperschwerpunkt am geeigneten Ort zu haben, oder die Vorstellung, dass jemand (beim Paartanz) bei der Drehung einen leichten Impuls bei Schulter/Oberarm gibt für die Drehung beim Arm, der nicht gehoben ist.

Um die Verbindung zwischen den Partnern während des Tanzes zu festigen, sind Übungen mit geschlossenen Augen sehr hilfreich. Damit beide Partner sich klarer darüber werden, wie sie miteinander kommunizieren müssen, damit der andere sie versteht, kann der eine Partner die Augen schließen, um einfach zu spüren, was der andere möchte. So wird das Erlernen von Führen und Geführtwerden einfacher – natürlich auch mit Rollentausch, damit beide einmal beide Rollen gespürt haben.

Bei Frauen, die eine Tendenz zum Führen haben und eine stark ausgeprägte Vorstellung, was der Mann zu tun hat, oder das Gefühl haben, sie müssten irgendwas tun, obwohl sie gar nicht verstanden haben, was der Mann will, hilft es unheimlich, sie für einen Moment die Augen schließen zu lassen, um vom Kopf wieder zu sich in die Körperwahrnehmung zu kommen.

Normalerweise ist es beim Salsa an einem Tanzabend nicht üblich, Akrobatikfiguren zu machen und sich kopfüber wiederzufinden, jedoch kann es je nach Niveau schnell geschehen, dass Frau nicht mehr weiß, wo rechts und links, oben und unten ist durch viele Drehungen und Richtungswechsel. Deswegen ist auch eine Orientierung vom Kopf immer in Richtung Partner wichtig. Und für denjenigen, der führt, auch zusätzlich den Raum im Blick zu haben, um nicht seine Tanzpartnerin in das nächste Paar zu führen, was schnell einmal mit einem Ellbogen im Gesicht oder einem Absatz auf dem Fuß enden kann. Hier kann als Übungsfeld die Tanzfläche künstlich verkleinert werden, damit gelernt wird, sich auch im Raum zu orientieren und auf andere Mittänzer zu achten.

Ein amüsantes Spiel kann auch der Wechsel unter den Tanzpartnern einer Gruppe sein, auf das Kommando des Tanzlehrers. Hier werden die Orientierung im Raum und der neue Aufbau einer neuen Verbindung gefordert und Flexibilität und Toleranz in der Kommunikation erlernt.

Wichtig ist mir auch, dass meine Tanzschüler lernen, dass ich nicht die perfekte Tänzerin bin, sondern ihnen lediglich Inputs gebe, was Möglichkeiten sein könnten, um ihren eigenen Ausdrucksweg zu finden. Deswegen achte ich beim Kursaufbau darauf, dass erst einzelne Elemente lose voneinander gelernt werden und dann erst miteinander kombiniert. Bei einer Rechtsdrehung zuerst die Schritte von Mann und Frau



getrennt, dann die Führung des Mannes mit der einen Hand. Dann können sie die Rechtsdrehung mit der rechten oder linken Hand führen oder mit beiden zusammen, überkreuzt beginnen und so einmal experimentieren, welche Möglichkeiten von Kombinationen es mit derselben Schrittabfolge gibt.

Auf einem späteren Level baue ich dann Figuren auf mit einem Anfangspunkt wie beispielsweise rechte Hand Mann und rechte Hand Frau oben, sodass das Tanzpaar selbst kreativ zu kombinieren beginnt und nicht verloren auf der Tanzfläche steht, wenn der Mann ein Element aus einer fixfertigen Figurenserie nicht mehr weiß.

Dasselbe gilt auch für Styling-Elemente: Es gibt viele Möglichkeiten, wie man beispielsweise eine Hand und die Finger ausstrecken kann, aber jede Tänzerin soll für sich entscheiden, was ihr entspricht, und mit der Zeit einige Möglichkeiten lernen, um auswählen zu können, was zum Lied, zu ihrer Befindlichkeit und in diesem Moment gerade stimmig für sie ist.

DIE AUTORIN

Nadja Zöch-Schüpbach

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
und nebenberuflich Tanzlehrerin



Sie ist tätig in ihrer eigenen kleinen Tanzschule
www.salsaart.ch in Wil SG (Schweiz);
im dritten Feldenkrais-Ausbildungsjahr in München.

Alles in allem ist mein Wunsch durch einen „Feldenkraischen Tanzunterricht“, dass die Menschen, die Tanzen lernen möchten, weg vom Bewertungssystem in sich und von anderen in Kontakt mit sich kommen können. Dass sie dann lernen, eine achtsame Verbindung mit einem Gegenüber einzugehen, in der ein tänzerischer, nonverbaler Dialog (und nicht Monolog!) aus „Sprechen“ und „Zuhören“ entstehen kann, alle Gefühle und achtsame Ausdrucksweisen Platz haben dürfen und sie mit Freude, Neugierde und Kreativität mit einer inneren Balance und Vertrauen in sich und die Umwelt tanzend durchs Leben gehen können. ■

KLEINES TANZLEXIKON

Salsa heißt auf Deutsch „Sauce“, also ein Gemisch von verschiedenen Tänzen aus dem lateinamerikanischen und afrikanischen Raum. Mittlerweile gibt es viele Tanzstile, die im Paar getanzt werden (Kubanischer Salsa, New York Style, Salsa Puertorriqueña), oder auch eine spezielle Form des Gruppentanzes, bei dem einer jeweils den Wechsel der Tanzpaare untereinander in einem angeordneten Kreis ansagt (Rueda de Casino). Folglich gibt es auch einige Musikrichtungen vom traditionellen Son aus Cuba, über einen starken rhythmischen Beat und Freude vermittelnden Lied bis hin zu einer jazzigen Salsaversion oder einem R'n'B-Cover. Salsa ist stimmungsmäßig meist der Tanz und Ausdruck von Lebensfreude.

Bachata kommt ursprünglich aus der Dominikanischen Republik und wird sehr eng getanzt – es war ein Tanz, um sich früher kennen zu lernen und sich anzunähern, der auf traditionellen Festen getanzt wurde. Der Tanz wird nur im Paar getanzt, hat wenig Figuren im traditionellen Tanz und der Oberkörper ist meist im Kontakt, die Betonung der Bewegungen liegt in den Beckenbewegungen, die jeweils auf den 4. und 8. Schlag einen Akzent setzen und wird meist seitlich getanzt im Unterschied zum Salsa, der je nach Stil nach vorne und zurück oder im Kreis getanzt wird. In moderneren Stilen, hauptsächlich in Spanien weiterentwickelt durch Korke y Judith, werden auch Flamenco-Bewegungen und Zoukelemente – also viele Kopfbewegungen und Körperwellen – eingebaut und zu Covern aus der Hitparade getanzt. Bachata ist meist weniger schnell, gemütlicher als Salsa.

Kizomba könnte man auch den „Afrikanischen Tango“ nennen. Es werden viele Figuren aus dem Tango übernommen, auch die Umarmung ist gleich, allerdings umarmt die Frau den Mann manchmal ganz oder die Hand der Frau wird vom Mann an seine Brust gehalten. Der Tanz beinhaltet noch weniger Drehungen und Figuren als beim Bachata, wird meist als noch persönlicher erlebt. Es geht auch nicht darum, sich zu präsentieren, sondern die Nähe und den Tanz mit dem Tanzpartner zu genießen und nicht in erster Linie, wie es von außen aussieht. Auffallend ist bei dem moderneren „Ghetto Zouk“, dass das Becken der Frau zentral im Fokus steht, sie auch durch Körperwellen, die vom Becken aus nach hinten oder zur Seite gehen, ein „Blickfang“ sind. Im Unterschied zum Bachata bleibt hier aber der Oberkörper ruhig. Es ist der langsamste der drei Tänze und der sinnlichste.

