



Mit dem Herzen tanzen

GABRIELE FISCHER

Das Institut Heilende Kräfte Im Tanz HKIT

Auf dem Hintergrund der Körperpsychotherapie Gerda Boyesens und eines umfassenden Studiums weltweiter Heilungstanzrituale und der Trancearbeit von Dr. Felicitas D. Goodman entwickelten sich die HKIT und entstand das Institut HKIT und die Tanzheimat Inzmühlen in der Lüneburger Heide in enger Zusammenarbeit mit meinen Mittänzerinnen. „Niemand schafft es allein“ (Zitat M. Gladwell). Das Institut widmet sich seit über 30 Jahren der Erforschung weltweiter Heilungstanzrituale und deren Pflege und Vernetzung mit aktuellen körperpsychotherapeutischen Ansätzen. Dabei steht ein humanistischer, pädagogisch fundierter und spielerisch-tänzerischer Vermittlungsansatz im Vordergrund.

Herzschmerz

Mater dolorosa – schmerzreiche Mutter – das ist das erste Bild, das mir kommt aus meiner therapeutischen Arbeit zum Thema Herz, Herzschmerz und Herzverletzung. Diese Stiche, diese Schwerter im Herzen der Kinder, der Frauen im Brustbereich, auch im Rücken, die sich oft erst in der spürsamen Körperarbeit zeigen und historisch in vielen Bildern dokumentiert sind.¹

Herz und Emotion

Der bekannte Arzt und Herzchirurg Dean Ornish² weist auf den Zusammenhang von Herzkrankungen und Wut hin und wie sich Herzoperationen vermeiden lassen, indem wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen. Wie gehe ich um mit meinem Schmerz, meiner Wut, meiner Liebe? Ornish führte in seinen Kliniken die erfolgreiche Behandlung von Herzpatienten durch Körperarbeit und Meditation ein.

Oft denke ich, unsere Herzen sind zu klein für die vielen Gefühle, die auf sie einströmen.

Der Stein auf dem Herzen

Ein Tanz: Wir stehen im Kreis. Sachte beginnen wir uns zu schütteln. Legen die Hand aufs Herz und spüren den Stein, der unser Herzchakra verschließt. Unser Schütteln hockelt den Stein hoch und runter und löst ihn allmählich in seiner Verankerung, bis er ins Rutschen gerät und langsam in unserem Energiekanal nach unten sinkt, begleitet von unserer Hand und unserem Schütteln rutscht er über den Magen, den Darm, die Gebärmutter hinaus und zwischen den Beinen hinunter, bis er mit einem Plumps auf die Erde fällt, begleitet von

einem kräftigen Aufspringen unsererseits und einem lautstarken Ausatem. Es darf da ruhig ein bisschen mehr sein.

Nun ist es Zeit, den nächsten Stein vom Herzen abzuschüteln und so weiter, Stein um Stein... bis es uns genug ist und wir uns bequem hinlegen, ausruhen und nachspüren.

Nach einer Weile drehen wir uns zu unserer Nachbarin und tauschen uns über unsere so eben gemachten Körpererfahrungen aus.

(HKIT-Übung Grundausbildung Tanztherapie)

Herzöffnung

Once more, I open the door, singt Madonna. Ja, aber was dann – und ist es nicht überhaupt schon zu spät, wenn sich der Schmerz im Gewebe verankert hat und die Messerstiche spürbar werden? Wie viel Verletzung erträgt der Mensch? Bis wir ins Stolpern geraten, fallen und stürzen? Aus dem Rhythmus gekommen sind, den Takt verloren haben?

Der Sensomotorische Raum

In den HKIT finden wir über das Hinspüren zum Körper und seinen Bewegungen wieder zurück in unsere körperliche emotionale Mitte, über Bewegungsmeditationen und tänzerisches Gewahrsein begegnen wir den sich selbst organisierenden Heilenden Kräften im Tanz.

Unsere Gefühle finden ihren Bewegungsspielraum wieder und können sich, anstatt uns in Wut zu zerreißen oder in Tränen aufzulösen, wieder in den breiten und ruhigen Lebensstrom in uns integrieren. Gefühle wollen nicht festgehalten sein, sie wollen kommen und gehen. Das Paternoster ist ein angemessenes Bild für den Gefühlsablauf in uns. Wir können jederzeit einsteigen und aussteigen. Das Paternoster ist in Schwung, ein Leben lang kommen und gehen unsere Gefühle. Alle unsere Gefühle, Lachen und Weinen, Trauer und Freude sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Die Gefühle festzuhalten, aufzuhalten in ihrem Kommen und Gehen, führt zu schweren Gewebblockaden, die sich in Herzrhythmusstörungen, Herzflimmern und anderen Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt oder Herzversagen äußern können. Der Paternoster kommt ins Stocken und bleibt gar stehen.

Gewebeblockaden

Im Biodynamischen Verständnis³ staut sich bei einer Gewebblockade energetische Flüssigkeit, indem die Zellmembranen dicht machen und das Kommen und Gehen im Flüssigkeitsaustausch des Körpergewebes blockiert werden. So speichern wir durch traumatische Erlebnisse ausgelöste Gewebblockaden auf Dauer und halten sie fest.

Aufgabe der biodynamischen Tanztherapie HKIT ist es, diese Blockaden bewusst zu machen und die KlientIn über Bewegung und Tanz spielerisch dazu zu befähigen, sich wieder in dem Bewegungsrhythmus von Öffnen und Schließen einzufinden.

Öffnen und Schließen

Der Tanz: Bewegungen des Lebens. Wir liegen am Boden oder stehen im Raum, spüren den weiten Ozean um uns, gehen ein auf das Bewegungsangebot des Meeres und werden zur Qualle⁴, die sich zusammenzieht und streckt, und dann ist da unser Atem. Ein Kommen und Gehen. Einatem und Ausatem, Systole und Diastole. Wir werden eins mit dem Wasser in und um uns und fließen mit der Flut. Öffnen und Schließen. Die Form der Qualle entspricht der ihrer Bewegungen im Wasser. Bewegungen des Lebens. Der ganze Körper im Einklang von innen und außen bewegt sich im Geweberhythmus.

Lasse dir Zeit für deinen Tanz, bis er ausklingt und du noch lange nachspüren kannst, geborgen im Schoß der Königin der Meere.

Über Musik und Tanz finden wir spielerisch zurück in unseren ureigenen Rhythmus, entstehen unsere Begegnungen zur Welt jederzeit neu aus dem Pulsieren unserer Lebenskraft, die unser Herz formt im Strömen von Öffnen und Schließen.

Selbstorganisation

Besonders beeindruckt haben mich die Fließversuche von Theodor Schwenk⁵, der Trübes in klares Wasser einleitet. Dabei werden in den Fließbewegungen Organformen wie Niere, Herz, sogar das Gehirn mit seiner Schale sichtbar. Die Metamorphose der Form des menschlichen Herzens aus einer rhythmischen Fließbewegung in Selbstorganisation eines nichtlinearen Systems tritt an uns heran.

Gerold Baier⁶, ein weiterer Physiker, weist uns auf interessante Zusammenhänge nichtlinearer und linearer Strukturen in Nerven- und Muskelgewebe des Herzens und Gehirns hin und bringt sie in Verbindung mit Rhythmen in der Musik. Herz und Musik. Herz und Rhythmus. Herz und Tanz.

Existenzialismus

Die Forschungen Schwenks regen mich an, nachzudenken über mein Schöpferin und Geschaffene sein zur gleichen Zeit. Mit jedem Herzschlag neu bestätigt sich meine Existenz. Simone de Beauvoir⁷ schreibt in ihrem bahnbrechenden ersten Roman, den Existenzialismus Sartres vorwegnehmend, und ganz nahe an diesem körperlichen Bewegungsspielraum des Herzens entlang: Ich bin da, mein Herz schlägt.

In dieser Aussage fasst sie die Aussage des Existenzialismus in einem Satz zusammen. Im Schlagen des Herzens öffnet sich der Tanz in die Existenz, ins Leben. Wird dieser Tanz gestört, getrübt, so werden wir krank.

Tarantella

Ein hervorragendes Beispiel europäischer Heilungstänze ist die italienische Tarantella, von Schriftstellern wie Ibsen und Musikern wie Chopin oder Rossini aufgegriffen und in den europäischen Kulturhimmel erhoben.

Eine Frau erkrankt. Das Bild ist die von der Tarantel Gestoche-
ne. Die Tarantel, eine Springspinne, kann nachweislich keine
Erkrankung auslösen, dafür trommelt sie mit ihren Beinchen
auf trockene Laubblätter in ihrem Liebeswerben. Diese kleine
Spinne ist sozusagen das Krafttier der Tarantate und begleitet
sie in ihren existenziellen Tanz. (Tiefenpsychologisch steht
die Spinne für die Mutter, dieses Thema wird in den Mythen
immer wieder aufgegriffen, wie im roten Faden der Ariadne
(Spinne).

Die Tarantate, die tanzende Erkrankte, springt in Panik vor
der Spinne in die Luft. (Der Gott Pan, auf den die Bezeichnung
Panik zurück geht, ist als Vergewaltiger in die griechische Ge-
schichte eingegangen.)

Die Erkrankte wird bei ihrem Heilungstanzritual von der
Familie, der Dorfgemeinschaft, liebevoll begleitet. Musiker
folgen ihren Bewegungen. Sie stürzt, fällt zu Boden. Tanzt
dort weiter. Aus dem Rhythmus gefallen, aus dem Tritt ge-
raten, sucht sie in ihren Bewegungen das Alte los zu werden
und den neuen Rhythmus zu finden. Hier begegnen sich li-
neare und nichtlineare Rhythmen in der existenziellen Neu-
ordnung. Der Tanz geht über Stunden. Behütet in der Ge-
meinschaft kann die Tänzerin ihren Schmerz, ihre Verletzung
zeigen und gesehen werden und findet ihren Weg heraus in
einen Neuanfang.

Folgen wir der Tarantate, der verletzten Frau, in ihrem tän-
zerischen Heilungsweg hinein in die Herzöffnung durch Erd-
ung in Bewegung. Hin und Her, vor und zurück, rechts und
links. Bewegung schafft uns Raum, lässt es warm werden ums
Herz. Stimme und Hände haben dabei eine wichtige Funkti-
on. Die Herzenergie findet ihren Ausdruck auf dem Heilungs-
weg der Tarantate in Herzlichkeit, im Herzen und Lieben. Die
Gemeinschaft, in der sie lebt, nimmt sie in ihre Arme. So kann
unser Herz groß werden und Raum gewähren für menschi-
che Nähe und Geborgenheit.

Herztanz

Der Tanz: Ich stehe, bewege meine Arme sanft nach vorne,
nach hinten zu meiner Lieblingsmusik, drehe die Handflä-
chen nach oben und nehme die Arme dabei in Brusthöhe vor
das Herz, fließe mit dem ganzen Körper mit der Flut und öffne
langsam meine ausgestreckten Arme zu den Seiten in einem
angenehmen Halbkreis. Ich lasse mir Zeit, von der Wahrneh-
mung meines Innenraumes in den Außenraum zu wechseln.
Öffne sanft meine Augen und schaue mir die Menschen um
mich an. Real oder in meiner Vorstellung schicke ich ihnen

meine Herzöffnung mit der Bewegung meiner Arme und
Hände entgegen, tanze zu ihnen hin. Die mit dem Wasser
tanzt.⁸ Mein Atem vertieft sich, meine Bewegungen werden
herzlicher, finden ihren Rhythmus. Mein Gesicht beginnt zu
strahlen, meine Augen lächeln, es ist als, ob sich mir die Gren-
zen der Welt öffnen und ich eintauchen kann in den Goldse-
gen, den Frau Holle der Marie zukommen lässt, als sie durch
das himmlische Tor in die Welt hinausgeht. Ausgestattet mit
allem Segen, den sie braucht, als Göttin auf Erden.⁹

Afrobrasilianische Tanzrituale

Das Herz tanzend zu bewegen, dazu laden die großen Tanz-
idole der afrobrasilianischen Kultur mit heißen Rhythmen
ein. Da ist zuerst einmal Jemanja, die Königin der Meere, die
mit ihren Armbewegungen, die dem Samba ihres Herzens
entspringen, die Wogen glättet oder aufwühlt, ganz wie es ihr
gefällt. Gut, so eine Verbündete zu haben, die sich in der Welt
der Gefühle auskennt und mit ihnen umzugehen weiß. (Tie-
fenpsychologisch steht das Wasser für die Gefühle.)

Auch Oxum, die Tochter Jemanjas, wartet mit ihrem Tanz
im Süßwasser auf uns und lädt uns unterm Regenbogen ein,
unsere Schönheit mit ins Spiel zu bringen und die Grenzen
dieser Welt zu überwinden mit einer lässigen Handbewe-
gung.¹⁰ Und dann ist da noch Nana, die Mutter von allen, die
den Brei umrührt und die Zeit in den Raum hineinzieht. Ihr
Zuhause sind die Feuchtgebiete, dort wo sich Erde und Was-
ser ein Stelldichein geben. Sie könnte als Vorlage für Theodor
Storms Regentruhe gedient haben.

GABRIELE FISCHER

*hat das Institut 1986 gegründet, 1997 Übernahme durch Elke
Wagner. Ausbildungsangebote weltweit für Tänzerinnen in
Dancing Dialogue, Tanztherapeutinnen HKIT und Tanzpäda-
goginnen HKIT. Seit 1998 Sitz in der Lüneburger Heide, Tanz-
heimat Inzmühlen bei Hamburg. Tänze mit dem Herzen sind
individuelle Tänze und brauchen individuelle Entwicklungs-
räume der Zuwendung und Hingabe. Dazu laden die Tanzhei-
mat Inzmühlen und die HKIT alle, die gerne mehr für ihr Herz
tun wollen, herzlich ein.*

*Gabriele Fischer arbeitet als Tänzerin seit 40 Jahren mit
Menschen in Bewegung. Aktuell bietet sie ein Tanzstudium in
Dancing Dialogue als lifelong learning Prozess an und arbeitet
als Coach und Supervisorin.*

www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Quellen

- Schmerzensreiche Mutter; https://de.wikipedia.org/wiki/Mater_Dolorosa, 15.1.2018
- Rachel Polack, Tarot, 78 Stufen der Weisheit, Droemersch Verlag, München 1985
- <https://www.brigitte.de/horoskop/tarot/drei-der-schwerer---deine-tarotkarte-10890842.html>, 15.1.2018
- Herzchirurg; Dean Ornish, Heilen mit Liebe, Mosaik, München 1999
- Biodynamische Psychologie und Therapie; Gerda Boyesen, Über den Körper die Seele heilen, Kösel, München 1989
- Selbstorganisation und Morphogenese in http://www.tphys.physik.uni-tuebingen.de/braeuer/Vorles/06_FEMLAB/00Buch.pdf, 146. 16.1.2018
- Fließbewegung und Formbildung; Theodor Schwenk, Das sensible Chaos, Freies Geistesleben, Stuttgart 1962, 10. Auflage 2003
- Nichtlineare Systeme; Gerold Baier, Rhythmus. Tanz in Körper und Gehirn. Mit einer CD von Sven Sahle und Gerold Baier, Rowohlt Verlag, Reinbek 2001
- Simone de Beauvoir, Alice Schwarzer, Hamburg, 2007, S 69; in https://de.wikipedia.org/wiki/Simone_de_Beauvoir, 15.1.2018
- Die mit dem Wasser tanzt; Gabriele Fischer, Die roten Schuhe, Verlag HKIT, Handeloh 2002
- Frau Holle; Sonja Rüttner-Cova, Frau Holle, die gestürzte Göttin: Märchen, Mythen, Matriarchat. Hugendubel, München 1998
- Jemanja, Oxum, Nana; Kaye Hoffmann, Von Göttern besessen. Trancetanz als energetische Erfahrung, Trickster, München 1986