

Kleines Biodanza Vokabular

Hier sollen einige Begriffe aus der Theorie von Biodanza ein wenig erläutert werden. Dabei wird hier Wert auf eine moderne präzise Ausdrucksweise gelegt, um ein intellektuelles Verständnis der Bedeutung zu erleichtern.

In den Biodanzakursen werden diese Begriffe im Zusammenhang mit einer poetischen, bildlichen und emotional stärker ansprechenden Sprache gebraucht. Eine solche Verwendung lässt zwangsweise mehr Spielraum für unterschiedliche Interpretationen dieser Begriffe, fördert aber den emotionalen Bezug zu den Themen.

Was bedeutet das Wort Biodanza?

Biodanza bedeutet:

Bios - das Leben: die belebte Welt als Teil des Kosmos

Danza – spanisch: der Tanz, eine sinnvolle und integrierte Bewegung
Zusammengesetzt steht Biodanza für den **Tanz des Lebens**.

Das Biozentrische Prinzip

Biodanza stellt die Fähigkeit zur Selbstorganisation als zentrales Merkmal in sein Verständnis des Lebens und des Menschen (siehe dazu: Maturana, Varela, 1987).

Selbstorganisationsprozesse lassen sich in allen Bereichen des Kosmos finden (siehe dazu: Jantsch, 1992).

Auf dieser Grundlage wird in Biodanza das Prinzip des Lebens als grundlegendes Prinzip des Kosmos angesehen (siehe dazu: Wilber, 2001).

Konkreter wird in Biodanza daher jede Entwicklung und jedes Lernen des Menschen als selbstbestimmt und selbstorganisiert angesehen, so dass von Außen nur Anregungen gegeben und Ressourcen zur Verfügung gestellt werden können. Dieses Prinzip hat zentrale Bedeutung für die Vorgehensweise in Biodanza.

Angegebene Literatur :

Die Selbstorganisation des Universums, Jantsch, Erich. - München : Hanser, 1992, Erw. Neuaufl.

H. Maturana, F. Varela: *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Goldmann, 1987

Integrale Psychologie, Wilber, Ken. - Freiamt im Schwarzwald : Arbor-Verl., 2001

Die Bedeutung der Gruppe in Biodanza

Die Bedeutung der Gruppe in Biodanza ist vielfältig. Durch unsere Tanzpartner begegnen wir uns selbst. Unsere Gefühle werden auf vielfältige und intensive Weise angeregt. Wir sehen in den Tänzen der Anderen die Möglichkeiten für uns.

Mit der Zeit können vielfältige Verbindungen zu den Mittänzern entstehen, die uns Sicherheit und Freiraum und Anregung geben.

Wir können uns nur dann gut um uns selbst kümmern, wenn wir in uns mit anderen Menschen verbinden können. Unsere Fähigkeiten solche Verbindungen positiv zu gestalten wachsen, indem wir sie in der Gruppe einsetzen.

Der Kreis der Tänzer ist auch ein Symbol für das ganze Universum. In der Gruppe zu tanzen kann uns anregen, unsere Integration in das große Ganze der Welt wahrzunehmen. Wir sind niemals getrennt von dieser Verbindung zu unserer Umwelt. Die Gruppe gibt uns Gelegenheit diese unendliche Fülle zu erleben.

Die Bedeutung der Musik in Biodanza

Die Musik stellt ein Hilfsmittel dar, um leichter in den Sinn eines Tanzes "einzudringen". Sie unterstützt den Tänzer, die spezielle Qualität dieses Tanzes zu spüren und auszudrücken. Dementsprechend sorgfältig wird die Musik gewählt. Es wird Musik der verschiedensten Musikstile verwendet, wobei die emotionale Qualität eines Musikstückes im Vordergrund steht und der künstlerische Wert demgegenüber in den Hintergrund tritt.

Die Bedeutung der Poesie in Biodanza

Poesie ist genau wie Musik ein Weg unsere Gefühle direkt anzusprechen. Sie erleichtert es uns direkt zu Erleben, statt die Welt durch unsere Gedanken und Interpretationen zu filtern. Die Macht eines Gedichtes oder Romanes kann uns gänzlich in ihren Bann ziehen und zutiefst berühren.

Aus diesem Grunde ist die Sprache in den Biodanza-Sessions poetisch-bildlich. Sie öffnet einen Weg nach innen, um unser tieferes Selbst anzusprechen, dass uns hilft die vielen Möglichkeiten unseres Lebensweges zu entfalten.

Die fünf Erlebnislinien:

Die fünf Erlebnislinien sind:

Vitalität, Sexualität, Kreativität, Affektivität und Transzendenz.

Sie sind ein Hilfsmittel für den Biodanzaleiter, um die ungeheure Vielfalt der Möglichkeiten, die wir als Menschen haben und entwickeln können, zu sortieren und anzuregen.

Jede Erlebnislinie stellt einen ganzen Bereich von Möglichkeiten dar, in dem wir uns erleben können. Wir können so erfahren was wir gut können und was uns Freude und Zufriedenheit bereitet, oder wo wir uns unsicher sind und uns selbst behindern.

In Biodanza werden die Erlebnislinien als stark miteinander verwoben betrachtet. Jedes Erleben, das in einem der Bereiche seinen Schwerpunkt hat, spricht auch alle anderen Erlebnislinien an. Nichts (in uns wie in der Welt) existiert isoliert. Alles ist mit einander in Beziehung und verbunden.

Die Erlebnislinien stellen in Biodanza fünf große Bereiche dar, die es zu entwickeln gilt, um glücklich und gesund leben zu können. In jedem dieser Bereiche haben wir Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen. Biodanza stellt uns Räume und Gelegenheiten zur Verfügung, sie wahrzunehmen und teilweise auch sie zu erfüllen.

Du kannst alles tanzen, was du fühlst: Freude ebenso wie Trauer, Zuversicht und Hoffnung, Entschlossenheit, Liebe, Hingabe, und vieles mehr. Du kannst auch deine Fähigkeiten tanzen, etwa Kraft oder Weichheit, Männlichkeit und Weiblichkeit, Klarheit, usw.. Im Tanz lässt sich das ganze Leben ausdrücken und symbolisieren.

Die Bedeutung der einzelnen Erlebnislinien :

Vitalität:

Die Vitalität steht für den Bereich der grundlegenden Lebensfunktionen wie Regelung von Aktivität und Erholung, Aktion und Entspannung, unser Immunsystem, die Fähigkeit Grenzen zu setzen und Grenzen aufzulösen, die Atemregulation, etc.

Der Bereich der umgangssprachlich mit "Instinkten" oder "instinktivem Verhalten" bezeichnet wird, also unsere animalischen, lebenserhaltenden, Funktionen ist hier angesprochen, genauso, wie die biologische Ebene unserer Existenz.

Sexualität:

Hier geht es besonders darum, wie und wie weit wir in der Lage sind, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Immer wenn wir uns ein Bedürfnis erfüllen entsteht Genuss. Daher ist unsere Genussfähigkeit zentral für den Bereich Sexualität.

Im Deutschen wäre für diese Erfahrungslinie der Begriff "Sinnlichkeit" passender, denn es geht hier auch um die Sinne, die unsere Tore zur Welt sind. Alle unsere Bedürfnisse werden über unsere Sinne erfüllt: Mund und Nase, Augen, Ohren und unsere Haut sind die Wege, auf denen alles, was wir brauchen, zu uns gelangt. Die Sinne sind der Weg zur Erfüllung und zum Genuss.

Nur wenn wir uns dem Genuss hingeben können und in der Lage sind, uns das Genießen zu erlauben, können wir unsere Bedürfnisse wirklich erfüllen. Können wir das nicht, erhalten wir uns zwar am Leben, aber es bleibt alles fad und grau und befriedigt nicht wirklich.

Die Lust am Leben wächst in dem Maße, wie wir körperliche Nähe erlernt haben und gestreichelt wurden. Sie gibt uns Wege für das Leben in tiefer Verbindung mit unseren Gefühlen.

Oft ist unsere Genussfähigkeit stark eingeschränkt - z.B. auf grund sexueller Tabus oder schlechter Erfahrungen - oder wir leben in einer Gegenreaktion dazu eine Art von "Genusssucht".

Biodanza strebt eine gesunde Integration der Genußfähigkeit in das alltägliche Leben an: Ein Zulassen unserer Sinnlichkeit in einer Weise, die sie mit Herz und Verstand in unsere Sozialen Beziehungen, Arbeitsfähigkeit und Alltagskompetenzen integriert.

Kreativität:

Die Kreativität ist vereinfacht gesprochen die Fähigkeit etwas Neues zu erschaffen. Wenn wir unsere Existenz aber etwas genauer betrachten, so ist unsere gesamte Existenz ein ständiges "Neuerschaffen" unserer selbst:

Wir sind nicht nur körperlich dabei, unsere Zellen und alle anderen Teile unseres Organismus ständig zu erneuern, wir lernen auch ständig dazu. Genaugenommen verändert uns alles, was wir wahrnehmen und erleben.

Das Leben selbst ist eine ständige Entwicklung unserer selbst. Bestenfalls führt sie uns hin zu neuen Möglichkeiten und einer besseren Integration in unsere Umwelt. Biodanza betrachtet das Leben auf diese Art als kreativen Prozess der Selbstverwirklichung.

Die Kreativität gibt den Impuls, sich auszudrücken und Neues auszuprobieren, und ist die Fähigkeit des existentiellen und künstlerischen Ausdrucks. Sie hängt ab von der Freiheit, die wir hatten, um die Welt zu erforschen und unser Leben zu erneuern.

Affektivität:

Die Affektivität ist in Ihrem Aspekt der Verbundenheit zentral für unsere Existenz. Wir brauchen diese Verbundenheit um überleben zu können: Nur im Austausch mit anderen Menschen können wir unsere Fähigkeiten entwickeln, uns ernähren und die Anregungen, die wir für ein erfülltes Leben brauchen, bekommen.

Emotionaler Ausdruck dieser Verbundenheit sind die Gefühle der Zuneigung und Liebe. Die Fähigkeit zu Mitgefühl und Empathie ist es, die es uns ermöglicht, diese lebensnotwendigen Verbindungen zu unseren Mitmenschen einzugehen. Diese Fähigkeit gilt es zu stärken - auch in Bezug zu uns selbst und zu unserer gesamten Umwelt.

Poetischer gesagt: Es ist die Liebe unserer Zellen zueinander, die uns am Leben erhält und durch die Liebe bringt das Universums sich selbst erst hervor.

Transzendenz:

Leben ist die Fähigkeit über die gerade jetzt gegebenen Grenzen hinauszugehen. Sich zu begreifen als Ganzes, durch das seine Teile über sich hinausgewachsen sind und gleichzeitig selbst ein Teil eines größeren Ganzen zu sein und so über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen.

Nur wenn wir über die Grenzen unseres Ego hinausgehen, unser Bewusstsein für das was über uns hinausgeht öffnen, können wir unsere Entwicklung bis zu ihrem Ziel verfolgen.

Diese Grenzen zu überschreiten ist mit dem Intellekt allein nur teilweise möglich. Erst das Erleben dieser Verbindungen ermöglicht einen grundlegenden Wandel in unserer Wahrnehmung der Welt. Dies erweitert unser Bewusstsein und hier kann eine mystische Extase entstehen, die uns die Heiligkeit des Lebens erfahren lässt.