

## Tanz als Vermittler

*„Die Erfahrung der Transzendenz durch den Tanz, der Blick ins Jenseits, gibt ihm die Rolle eines Mittlers zwischen dem Bekannten und dem Unbekannten“ (Hoffmann, S. 11).*

Der Tanz kann als Schnittstelle von einer Daseinsebene in die andere dienen. Wir können uns einen Augenblick unseren unbewussten Regungen hingeben, in der Gewissheit, dass wir durch den Tanz einen Anker haben, der uns wieder in die Wirklichkeit zurückholt. Erneuert vielleicht, aber doch nicht verloren. Der Tanz ermöglicht es uns, uns zu wandeln, von einer Seite auf die andere zu wechseln. Er scheint dazu zu dienen, Innen und Außen zu verbinden, innere Energien, inneres Potenzial in Fluss zu bringen und frei zu setzen, um dieses dann im realen Leben zu verankern. Offensichtlich setzt der Tanz etwas in Gang, was sich dann auch im Äußeren zeigt. Dabei ist er spielerisch, frei und macht daher keine Angst, sondern weckt im Gegenteil Lust und Freude daran, sich auszuprobieren.

*„Alles von außen Hereinkommende, wie übrigens auch alles von innen Auftauchende, wird ja nur dann zum Eigenen, wenn wir in einer inneren Geräumigkeit fähig sind, welche der Größe des außen oder innen begegneten Inhalts entspricht“ (C. G. Jung, 1939, § 215).*

→ diese „innere Geräumigkeit“ kann durch den Tanz mit einer äußeren Geräumigkeit ergänzt werden, dem Raum, den wir uns tanzend erobern, aneignen – innen und außen.

Wir werden innen und außen bewegt, wobei es nicht immer große äußere Bewegungen sein müssen, es können auch „unsichtbare innere“ sein, die etwas bewirken (vgl. Peter-Bolaender, 1992, S. 20). Nur, was wir in uns selbst verwirklichen, kann sich auch im Außen verwirklichen. Bevor sich unsere Wünsche jedoch erfüllen können, müssen wir diese klar vor Augen haben und innerlich bereit dafür sein. Diese Klarheit und innere Bereitschaft sind unerlässlich für die Umsetzung, sonst blockieren wir uns selbst, kommen nicht vorwärts und wundern uns, warum wir auf der Stelle treten, uns im Kreis drehen, ohne dass etwas passiert. Ebenso wie Aschenputtel im Märchen in ihrem Tanz ihren Traum vorwegnimmt, können auch wir unsere Ziele imaginativ vorwegnehmen und im Tanz erspüren, wie sich die ersehnte Situation anfühlt, um dieses Gefühl körperlich zu verankern. Tanzen, imaginativ erprobend, mit Hilfe von Focusing (vgl. Gendlin, 2016, S.191f) nachspürend, bis sich für uns eine Klarheit ergibt, welcher wir folgen können. Der Tanz ermöglicht es uns ebenfalls, einen Ausgleich zu unserem Alltag herzustellen. Wir geraten in Bewegung und können dadurch Blockaden auf physischer sowie psychischer Ebene lösen. Unsere Gedanken und Gefühle erhalten eine neue Ausdrucksmöglichkeit, können im Tanz umgesetzt und gestaltet werden.

Darüber hinaus kommen wir in Kontakt mit unserer Umwelt, mit uns selbst, mit Anderen.  
„Wenn du eine Vorstellung von dir selbst hast, so ergänzt dich die Umgebung in deiner eigenen Phantasie und belebt dich wie ein einem von dir erlebten Traum“ (Reichelt, 2005, S. 58). Doch bevor wir die anderen sehen können, benötigen wir zuerst eine Verantwortung für uns selbst (vgl. a.a.O., S. 54).

#### Literatur:

Gendlin, E. (2016). *Focusing*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Hoffmann, K. (n.n.). *Tanz, Trance, Transformation*. München: Knauer.

Jung, C. G. (1939/2011). Über Wiedergeburt. In *Gesammelte Werke Bd. 9/1* (S.127-161). Ostfildern: Patmos.

Peter-Bolaender, M. (1992). *Tanz und Imagination*. Paderborn: Junfermann.

Reichelt, F. (2005). *Tanz der Wandlungen*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.