

Im Großen Kreis des Lebens

(C) Birgit WEHNERT

- Über das Heilende im Kreistanz -

Wenn auch unser Anliegen immer sein wird, Krankheit und Leiden zu lindern, so ist es doch nicht wirklich wichtig, ob wir 'krank' oder 'gesund' sind, sondern nur, ob wir mit uns und dem Leben in Einklang sind, ob wir uns selbst erkennen und mit Liebe in der Welt verwirklichen können.

Seit vielen Jahren arbeite ich als Heilpraktikerin im Bereich der Energiearbeit, mit dem Schwerpunkt fernöstliche/chinesische Medizin und Shiatsu. Ich bin vertraut mit den Energiebahnen/Meridianen des menschlichen Körpers, mit Akupunkturpunkten und biodynamischer Körper-Psychotherapie. Zu Beginn meiner Arbeit als Shiatsu-therapeutin und Heilpraktikerin kam ich wie zufällig in Kontakt mit Kreistänzen, die mich tief berührten und in einer Zeit persönlicher Trauer Heilung bewirkten.

Asiatische Lebensphilosophie, europäische Folklore, Konzepte alternativer Heilung, weibliche Spiritualität und Frauengeschichte - das alles fügte sich für mich im Kreis zusammen, gefasst unter dem großen Begriff 'Energie und Tanz des Lebens/der weiblichen Schöpfungs- und Wandlungskraft'. 1)

Während ich in den ersten Jahren Kreistänze für Jahreskreisfeste und pädagogisch nutzte (unter anderem um die Fünf Elemente der chinesischen Medizin sinnlich erfahrbar zu machen), fanden sie mit ihrer energetischen Wirkung immer mehr den Weg in meine therapeutische Arbeit. Es waren vor allem die traditionellen Tänze wie Syrtos Kritis, Pravo Horo und Omal, die ich am eigenen Leib in ihrer Heilwirkung erfahren habe. Die Vibration bulgarischer und griechischer Tänze in der Körperachse übertraf in ihrer Wirkung bioenergetische Übungen und Programme von Rückenschulen. Ich verstand, warum bulgarische Bäuerinnen nach der schweren Erntearbeit ihre Tänze auch zur Prävention von Rückenschmerzen nutzen.

Viel Heilsames ist mir seither im Zusammenhang mit den Kreistänzen begegnet. Sehr beeindruckt hat mich die Legende der süditalienischen Tarantella: Kranke Menschen wurden in ihrem Bett auf den Dorfplatz gebracht und mit dem Tanz Tarantella so lange stimuliert, bis sie selbst tanzend wieder am Rhythmus des Lebens teilhatten. Besonders seelische Disbalancen sprechen auf solche Formen

der kollektiven Energetisierung und Fürsorge an. Manche meinen, die Heilwirkung der wilden Tarantella bestehe auch darin, dass sie Frauen erlaube, ihre gesellschaftlich unterdrückte Erotik ungezähmt auszudrücken (Alessandra Belloni). Die Tanzethnologinnen Ana Ilieva und Ana Shtarbanova berichten von bulgarischen rituellen Heilungstänzen, die mitsonnen, also linksherum getanzt werden. Einerseits ist es die Kraft der Anderswelt/der AhnInnen, die hier zu Heilung eingeladen wird, andererseits werden 'verlorene' Seelenanteile ins Leben zurückgetanzt: Im Moment der Heilung/wenn die Seele erreicht ist, wird der Tanz in Gegenrichtung gewendet. Ein altes schamanisches Motiv der Seelenrückholung hat sich hier erhalten und bietet sich für die Tanz-Ritualarbeit an. Oft genug erlebe ich, wie Frauen tanzend allmählich ihre Körperseele zurückholen und sich nach Jahren/Jahrhunderten der Zersplitterung durch körperlich-seelische Traumatisierung und Abwertung von FrauSein wieder ganz in ihrem Körper beheimaten. Es ist ein Geschenk für mich, einen solchen Prozess begleiten zu dürfen, auch in Einzelarbeit in meiner Praxis.

Beeindruckt haben mich die vielfältigen Bezüge zur chinesischen Medizin und Körpertherapie, die ich im Laufe der Jahre entdeckte. Viele Tänze arbeiten mit der Aktivierung der Meridiane/Energieleitbahnen. Bei der Kleinfingerfassung etwa stimulieren wir stetig den Herzmeridian, der dort endet, ebenso beim Stampfen mit der Ferse. Nach chinesischer Auffassung ist das Herz der Sitz von Mut und Wahrhaftigkeit, und so ist es nicht verwunderlich, dass Tänze wie Omal und Bablekan, die diese Elemente enthalten, auch als Tänze des Widerstandes getanzt werden. „Kämpfen mit den Füßen“ nannte ein kurdischer Musiker den Bablekan.

2)

Trancegleiche und meditative Qualitäten vieler Tänze führen zu ganzheitlicher Entspannung. Durch die Aufrichtung und allgemeine Aktivierung von Atmung und Stoffwechsel entsteht eine organische Kräftigung und Heilwirkung in harmonischer und umfassender Weise wie es kaum ein Konditionstraining vermag. Hinzu kommen bewusst oder unbewusst psychotherapeutische und spirituelle Wirkungen durch das Mitschwingen in der Gemeinschaft und in der Energie des Jahres- und Lebenszyklus. Körper und Seele erhalten in diesem Bewegungs-Energiefeld immer wieder neu die Möglichkeit zur Selbstregulation. Oft kommen Frauen niedergeschlagen oder mit Kopfschmerzen in einem meiner Tanzsemina-

re an und gehen erfrischt, aufgerichtet, schmerzfrei und beseelt nach Hause.

Wenn ich über das Heilende in Kreistänzen spreche, stellt sich die Frage, was Krankheit/Gesundheit und Heilung eigentlich ist bzw. was ich darunter verstehe. Ich gehöre einem fortschrittlichen und frauenfreundlichen Verband von Heilpraktikerinnen an (Lachesis e.V.), der mich diesbezüglich seit vielen Jahren inspiriert. Selbst Jahre von einer chronischen Erkrankung betroffen hat sich mein Verständnis von Krankheit und Heilung verändert. Ich sehe es als durchaus 'gesund' an, auf gewisse Lebensbedingungen mit Krankheit zu reagieren. Andererseits betrachte ich es eher als 'krank', zerstörerische Lebensumstände einfach wegzustecken. In Nächten ohne Schlaf, bedingt durch eine schwere Allergie habe ich verstanden, dass viele Menschen Krankheiten und manchmal auch den nahen Tod alltäglich in ihr Leben integrieren müssen, ohne die Gewissheit einer 'Heilung'.

Eine große Hilfe war mir in dieser Zeit das Kreistänzen. Es half mir, mich ohne anstrengende Worte in den Rhythmus des Lebens, in die Gemeinschaft einzubinden und Anteil zu haben, und das gab mir trotz der großen Belastung ein gutes Gefühl. Ich sah Menschen, die scheinbar 'gesund' waren und doch isoliert und unverbunden. Ich begriff, dass Krankhei-

ten zu unserem lebendigen ‚gesunden‘ Leben gehören und dass Heilung nicht bedeutet, die Erkrankung zu beseitigen, was oft genug gar nicht geht, und wo unsere Demut gefragt ist. (Dennoch wünschen wir uns in solchen Situationen einfach Linderung). Heilung bedeutet vor allem, nicht aus dem Leben zu fallen, verbunden zu bleiben bis in den Tod und darüber hinaus (siehe dazu auch den Artikel von Anina zu Tanzen und Brustkrebs).

Unschätzbar kann hier die Kraft der Kreistänze sein. Sie schaffen eine vielfältige Verbindung mit der Lebensenergie, mit der Gemeinschaft, mit den Zyklen der Natur/der Jahreszeit/des Lebens. Es ist gerade dieses Mitschwingen in Allem-Was-Ist, was Harmonie herstellt und Heilung ermöglicht. Und da alles sich bewegt, da Energie fließt und alles ein Tanz ist, wie könnte es einen besseren Weg zur Heilung geben als den Tanz selbst? Heilung ist nicht das Verschwinden der Krankheit, sondern das Tanzen mit ihr.

Aus Sicht der chinesischen Medizin entsteht Krankheit durch Staus und Erstarrung, die Lebensenergie kann nicht mehr frei fließen. Tanzend können wir sie wieder in Bewegung bringen und kommen mit heilsamen Gefühlen wie Trauer und Zorn in Kontakt, mit Freude und Sinnlichkeit, diesen wunderbaren Kräften, die vielleicht die stärkste Verbindung zum Tanz haben. Sie setzen unsere Glückshor-

mone frei und lassen unsere Körperzellen Feste feiern, lachen und tief durchatmen. Aber nur mit ihren Schwestern Trauer, Zorn, Furcht und Sympathie bilden sie einen Kreis, in dem die Chi-Energie frei fließen kann. Dies sind die Fünf notwendigen Emotionen der chinesischen Medizin, zugeordnet dem Wandlungskreis der Fünf Elemente.

Wenn ich das Kreistanden insgesamt als ganzheitliche Heilweise betrachte, dann sind mir die Tänze selbst so etwas wie Medizin geworden - mit jeweils unterschiedlicher Wirkung. Mit jedem Tanz spreche ich andere Verbündete oder Kräfte an: zum Beispiel einzelne Elemente wie die Erde oder spezielle Heilpflanzen etwa in Bachblüten- oder Kräutertänzen. Stampfen schafft mir vielleicht den Zorn als Verbündete, Sprünge den Lebenswilen, Wiegen die gute Mutter und den Trost, Rückwärtsschritte Erinnerung und Ruhepausen. Tänze mit Toren, in Spiral- und Schlangenform unterstützen die Energie der Verwandlung. Der stetige Fußwechsel fördert die Links-Rechts-Balance und die Synchronisierung von rechter und linker Gehirnhälfte. Jeder Schritt verbindet mich mit der Erde, mit meinen Wurzeln und der Kraft der AhnInnen. Vielfältig sind die Möglichkeiten und manchmal recht subtilen Wirkungen. Wie in anderen Naturheilweisen gilt: Der Mensch steht im Vordergrund und nicht das Symptom. Es ist notwendig, einen



Stickerei aus Rajasthan, Foto Birgit Wehnert

Tanz zu finden, der mit dem Wesen dieses einen Menschen in Resonanz geht, und das mag trotz gleicher Symptomatik für jeden Menschen ein anderer Tanz (oder ein Bündel von Tänzen) sein. Wesentlich für diese Resonanz sind auch Musik und Rhythmus, die einen Menschen 'ergreifen' und tief berühren können, ganz besonders in den gesungenen Tänzen. Der Tanzkreis schafft dabei immer Halt und Verstärkung des energetischen Feldes, bei gesungenen Tänzen auch des Klangfeldes, das um ein Vielfaches intensiver und obertonreicher ist als die Musik aus dem CD-Spieler. Wenn wir einen Tanz in einer Gruppe mit Intensität

tänzen und dann einzeln damit weiterarbeiten, dann schwingt, wenn wir uns ganz hingeben, in dieser Arbeit oft das Energiefeld der Gruppe mit - es entsteht ein Raum-Zeit-Kontinuum. Kennen wir nicht alle, dass ein Lied in uns weitersingt, ein Tanz in uns weiterschwingt noch Stunden oder Tage nachdem das Tanzseminar vorbei ist, anfangs noch bewusst, später dann in tiefere Schichten gesunken, aus denen die Melodie als Energieträgerin irgendwann unvermutet wieder auftaucht?

So wird das Heilmittel Tanz auch in der Einzelarbeit und auch mit der Musikkonserve wirksam, besonders durch das län-

gere Tanzen traditioneller Tänze. In ihnen schwingt die Kraft und Weisheit unserer AhnInnen mit, in der Wiederholung erfahren sie ähnlich einem homöopathischen Mittel ihre Potenzierung. Susun S. Weed beschreibt in ihrem Buch 'HeilWeise', dass eine gute Medizinfrau nicht viele Kräuterverbündete in ihrem Medizinbeutel braucht, wenn sie diese nur gut kennt. So ist es auch mit den Tänzen. Wenige Tänze, die wir in ihrer Tiefe kennengelernt und zu unseren Verbündeten gemacht haben, sind eine wirksamere Medizin als eine große Tanzsammlung.

Nicht alle Menschen sprechen auf das Heilmittel Tanz an, wie auch nicht alle auf Homöopathie oder Shiatsu ansprechen. Es ist *ein* Weg unter vielen möglichen – ein Weg voller wunderbarer Erlebnisse und ein Weg, der andere Therapien sehr gut ergänzt. Für Menschen, die im Heilungsbereich arbeiten, kann das Kreistanz auch eine wertvolle Ressource sein, um selbst Kraft zu schöpfen und für ihr eigenes Gleichgewicht zu sorgen. Ich wünschte, ein solches Angebot könnte zum selbstverständlichen Bestandteil jeder Klinik werden, wie es zum Beispiel in der bekannten psychotherapeutisch und onkologisch arbeitenden Habichtswaldklinik in Kassel der Fall ist – als spirituelle Begleitung für KlientInnen und Klinik-MitarbeiterInnen. Genau wie Shiatsu ist das Kreistanz ursprünglich präven-

tiv. Es beugt Erkrankungen vor, indem es rechtzeitig für die seelisch-körperliche Balance im Alltag sorgt. 3)

Krankheit ist eine Form, in der sich die Lebensenergie äußert, oft steckt in Schmerz und Leid eine große Kraft. Wenn es gelingt, diese gebundene Energie in eine andere Ausdrucksform zu wandeln, können die Symptome meist gelindert werden. Was ich im Kreistanz für diesen Prozess so schätze, ist die Kreisform selbst mit der Mitte, die wir mit unseren Schritten **umwandeln**, das große Gefäß, in dem Wandlung geschehen kann, ein besonderer Ort für Segnungen und Ritueller Heilungsarbeit. Mehr als unsere kollektive Kraft wirkt dort: das Unnennbare/das Dao/Göttin/Gott/die Elemente/die Geister - wie immer wir es nach persönlicher Glaubensvorstellung nennen mögen. 'Heilung' kann nicht gemacht werden und ist nur zu einem Teil von unserem persönlichen Wirken abhängig. Sie geschieht auch als Geschenk in der Begegnung mit dem Unnennbaren. Es ist uns jedoch immer möglich, im Tanz den Kontakt zu diesem Bereich herzustellen und Heilung zu wirken im Sinne von Dasein, Verbinden, Aufnehmen und **Halten von Allem-Was-Ist** im Tanzkreis und damit **im großen Kreis des Lebens**.

Birgit Wehnert

Beitrag zum Kongress „Kompetenz in Frauenhand“ des Heilpraktikerinnenverbandes Lachesis e.V. 2004 in Berlin, Vortrag und Tanzworkshop „Denn wo ist Heimat - Über das Heilende im Kreistanz“, veröffentlicht in der Fachzeitschrift Lachesis-Journal Nr. 33, Mai 2005, auszugsweiser Vorabdruck : Kreise Ziehen 1/2004, überarbeitet 2016

1) Im Folgenden beziehe ich mich auf eine Art zu tanzen, die in den letzten 40 Jahren in Westeuropa wiederentdeckt wurde und die ihre Wurzeln in den Jahrtausende alten Tänzen Alteuropas hat, die heute noch besonders im Balkanraum, den Mittelmeerländern und Kleinasien lebendig sind. Ergänzt durch moderne Choreografien zu teils klassischer Musik wurde sie im Westen als Sacred Dance, Sakraler Tanz, Meditativer Tanz, Kreistanz, Ritueller Kreistanz bekannt. Vom Volkstanz unterscheidet sie sich trotz teilweise gemeinsamem Tanzgut dadurch, dass sie weder auf Sportlichkeit noch auf Aufführungen hin angelegt ist, sondern rein auf das Tanz- und Gemeinschaftserleben, und insbesondere auf energetische, rituelle und feinstoffliche/spirituelle Prozesse. Innerhalb dieser Kreistanzbewegung gibt es allerdings ein großes Spektrum. So wird in manchen Kreisen mit neuen Choreografien mitunter auch recht körperfern getanzt.

Ich beziehe mich hier auf eine Richtung, die schwerpunktmäßig die energetische Kraft und Weisheit einfacher traditioneller (Frauen-)Tänze wiederentdeckt und im gesellschaftlichen Kontext für die spirituellen Bedürfnisse westeuropäischer Frauen nutzbar macht, darüber hinaus aber auch moderne Choreografien entwickelt und integriert. Der Begriff

Kreistanz/Kreistanzen meint dabei nicht wörtlich das Tanzen in einem durchgefassten Kreis. Viele der traditionellen und Tänze wurden und werden in Reihe, in offenen Kreisen oder Spiralförmig getanzt, besonders im rituellen Kontext. Ich habe mich für die einfache Bezeichnung Kreistanz entschieden, weil es bei dieser Art zu tanzen um das Bezogensein auf etwas Gemeinsames, um eine innere und äußere Mitte geht. Mitunter verwende ich auch die Bezeichnung Sakraler oder Rituellicher Tanz, um den spirituellen Aspekt hervorzuheben.

Kreistanz hat sich in nur drei Jahrzehnten in der gemeinschaftstanz-armen sog. westlichen Welt ausgebreitet, in Nord- und Südamerika ebenso wie in Australien und Westeuropa. Viele Menschen verbinden sich auf diese Weise wieder mit ihren Wurzeln und den Ländern aus denen ihre Vorfahren einst kamen. Das, was Menschen von Anbeginn an taten und was in den letzten Jahrhunderten isolierender westlicher Zivilisation und Religionspraxis verlorengegangen, findet wieder statt: gemeinsam tanzend die Lebenskräfte ins Gleichgewicht zu bringen.

2) Die Lebensenergie, die wir tanzend in Fluss bringen, verstärken und balancieren ist mir vom Shiatsu und der chinesischen Medizin als Ki oder Chi gut bekannt. Im Tanz nehmen wir das Chi der Erde und der Ahninnen durch die Fußsohlen und Hände auf, das Chi des Himmels durch die Atmung und je nach Tanz über Scheitel, Arme und Hände. Besonders die traditionellen Tänze helfen uns durch ihre federnden, vibrierenden Schritte, diese Energie über die Durchlässigkeit von Knie-, Schulter- und Ellbogengelenken zu fördern und sie im Körper wie im gesamten Tanzkreis zu ver-

teilen. In meiner Wahrnehmung gibt es auch eine ancestrale Energie/AhnInnenenergie, die den Tanzkreis von hinten stärkt und hält (etwa die Präsenz derer, die vor uns ein Tanzmuster tanzten, die mit ihrer Weisheit unsichtbar hinter uns stehen und uns in unsere Aufrichtung hinein helfen). Dies entspricht exakt der Funktion der Wassermeridiane auf unserer Körperrückseite. Zur gemeinsamen Mitte hin öffnen und dehnen wir in der W-Fassung die Feuermeridiane, deren Thema auch in der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) Kommunikation und Gemeinschaft ist.

Ich betrachte das Kreistanzen, das vor der Zeit der Hexenverfolgung in ganz Europa verbreitet war, als Körperarbeit, Seelenhygiene und Ritualpraxis, vergleichbar dem asiatischen Chi Gong. Sie ist es immer noch für viele Menschen in den Balkan- und Mittelmeerländern - und kann es auch heute für uns wieder werden.

3) Wir brauchen Menschen, die diese Idee und Erfahrung in Kliniken, Kirchengemeinden, Bildungswerke, Betriebe, Fitnessstudios und zu den Krankenkassen tragen. Es braucht keine teuren Geräte oder Medikamente, nur einen Raum (den genau diese Einrichtungen haben), die Musik, die Tänze und uns.

- Alessandra Belloni: CD Tarantata – The Dance of the Ancient Spider
- Anna Ilieva, Anna Shtarbanova: Traditionelle rituelle Heiltänze in Bulgarien, in Kreise Ziehen 1/2004, sowie meine persönlichen Aufzeichnungen aus ihren Tanzseminaren
- Heiltänze – Das Heilende in Kreistänzen, Kreise Ziehen 1/2004, div. AutorInnen, u.a.

Anina: Tanzen und Brustkrebs - Mein Brennesselsommer 2003

- Birgit Wehnert: Im großen Kreis des Lebens – Über das Heilende im Kreistanz
- Sylvia Tavernini: Eigenen Boden unter die Füße bekommen in: Elisabeth Camenzind/Kathrin Knüsel (Hrsg.): Frauen schaffen sich Heimat in männlicher Welt
- Susun S. Weed: Heilweise