

Ich fühle mich bis in meine Fingerspitzen

Gliederung

Dank	2
1. Einleitung	3 - 4
2. Meine persönliche Geschichte	5 - 9
3. Physiologische und psychologische Symptomatik bei mir	10
a. Essstörungen	10 - 11
b. Raynaud-Syndrom	11 - 13
c. Verspannter Bauch	13
d. Berührungsunsicherheiten	14
4. Meine persönliche Annahme und Erfahrung mit Biodanza	15
5. zu den Ursachen	16 - 17
6. Das theoretische Modell von Biodanza	18 - 19
7. Physiologische Wirkungen und psychologische Aspekte von Biodanza	20 - 38
8. Berührung	39 - 42
9. Identität	43 - 45
10. Sexualität	46
11. Tänze und Übungen von Biodanza auf meinem Weg	
a. Elemente Erde/Beckenbetonung	47
b. Konfrontation/Kommunikation	48 - 49
c. Geborgenheit und Zärtlichkeit	49 - 51
d. Identität	52 - 53
e. Minotaurus – Rituale	53
f. Herzöffnung	53 - 54
g. Spiele	55
12. Meine Entwicklung	56
a. Temperaturregulation	56
b. Angstreaktionen und Anspannung	56 - 57
c. Berührung	57 - 58
d. Ausdruck/Präsens	58
e. Herzöffnung	58 - 59
f. Lachen, Spaß, Genussfähigkeit	59
13. Resümee/Fazit	60
14. Literaturliste	61

Dank

- *Meinen herzlichen Dank an Rolando Toro, der diese geniale Methode des Erlebens über den Tanz entwickelt hat*
- *Danke an alle Facilitatoren und DidaktInnen, die mir Biodanza auf vielfältigste Weise vermittelt haben*
- *Danke an meine Biodanza-Leiterin Antje Koolen, bei der ich besonders lange jahrelang getanzt habe, für die intensiven Vivencias aus vollstem Herzen*
- *Danke an alle Mittanzenden für die wunderschönen und bereichernden Begegnungen in all den Jahren*
- *Danke an Gabriele Freyhoff, meine Biodanzaausbildungs- und Schulleiterin in Köln für die intensive Zeit der Biodanza-Ausbildung und die liebevolle Begleitung und Verbundenheit*
- *Danke den so unterschiedlichen GastdozentInnen, die ich während der Ausbildung kennenlernen durfte*
- *Danke an meine MitschülerInnen der Biodanza-Ausbildung, mit denen ich wundervolle Vivencias teilen durfte und für den Austausch*
- *Danke an unser Netzwerk von Biodanza-LeiterInnen >Biodanza-Nord<, in dessen Rahmen wir uns jetzt schon seit über drei Jahren kontinuierlich treffen*
- *Danke dem Mann an meiner Seite, meinem Liebespartner Oliver*
- *Danke an meine Eltern, die mir dieses Leben ermöglichten und für die Liebe und Unterstützung, die sie mir entgegen gebracht haben und wie wunderbar, dass sie immer noch so gesund sind*

1. Einleitung

Wie es mir Biodanza ermöglichte, vom „Neben-mir-Stehen“ in meine Präsenz zu kommen, mich zu spüren, ins „Hallo-hier-bin-ich“ zu erscheinen.

Ich nehme mein eigenes Leben in die Hand mit Intuition und Tatendrang.

Durch nochmaliges Erarbeiten und Verdeutlichung meines persönlichen Weges, meiner persönlichen Entwicklung versuche ich deutlich zu machen, welchen sehr wichtigen Anteil Biodanza an meinem Weg hat. So wird einerseits mir selbst noch einmal deutlich, welche Tänze und Übungen mir geholfen haben, mich ganz entscheidend voran gebracht und zu meiner Entfaltung beigetragen haben. Und ich möchte mit dieser Monographie vermitteln, wie wunderbar heilend das System Biodanza auf der psychosomatischen Ebene sein kann.

Dabei ist meine Meinung ausschließlich eine Annahme, dass mir Biodanza durch die physiologischen Wirkungen auch bei der Heilung des psychosomatischen Symptoms des sogenannten Raynaud-Syndroms – s. Erklärungen unter 3.b. -, sehr geholfen hat. Ebenso möchte ich vermitteln, welches unterstützendes System es auf der kommunikativen Ebene ist, insbesondere der Kommunikation und Wahrnehmung über den Körperkontakt, der Berührung. Wirklich in den Kontakt gehen von Mensch zu Mensch und in den Körperkontakt. Es hängt natürlich alles miteinander zusammen.

Der Titel > Ich fühle mich bis in die Fingerspitzen < war auf einmal völlig klar, da ich vor Jahren schon in einem Tanz der Worte nach einem erlebten Tanz aus der Vorwoche es genauso gespürt hatte. Ich hatte mich wirklich bis in die Fingerspitzen gespürt. Und das war etwas ganz Besonderes, ein wunderschönes Erlebnis für mich. Ich war berührt und innerlich voller Staunen. Und dieses an – und auszusprechen war damals für mich auch besonders. Es war sicherlich nicht der eine Tanz, der dieses Kribbeln und diese neu entdeckte Sensibilität ausgelöst hatte. Es hatte einige Jahre sogar gedauert. Jede/Jeder hat seine und ihre Zeit. Doch ich möchte ermutigen, Geduld mit sich zu haben. Für mich ist Biodanza ein System, das aus eigener Erfahrung, die ich unmittelbar spüren konnte und kann, mich wesentlich zu mir selbst geführt hat. Über den Spaß an der Musik, der Bewegung, die Erlaubnis genießen zu dürfen und über so manche Herausforderung, die aber so lohnenswert ist.

Einige sagen, sie haben sich sofort bei Biodanza zuhause gefühlt. Das hatte ich am Anfang nicht, mir war vieles fremd und ich anscheinend anders. Dieses Gefühl war für mich wiederum nichts Neues, da ich ja meistens eher „neben mir stand“, Beobachtende war statt in meiner Präsenz und mich oft unsicher fühlte, gerade im Kontakt. Doch ich bin meiner Sehnsucht gefolgt. Ich bin kontinuierlich dabei geblieben als ich Biodanza entdeckt hatte.

So zeige ich zunächst meine persönliche Geschichte auf, im Anschluss psychologische und physiologische Symptome bei mir.

Ich erkläre ausführlich die Mechanismen des neurovegetativen Nervensystems wie Rolando Toro sie beschreibt und wie es auch weitere Literatur genauso wissenschaftlich belegt. Und wie dieses Nervensystem durch Biodanza - erforscht von Rolando Toro - durch Tänze allein und in Begegnungen mit entsprechender Musik reagiert und zu Veränderungen im Körper und im Verhalten führen kann.

Des weiteren welche Tänze und Übungen für mich zu entscheidenden Erlebnissen wurden. Und was sich in meinem Körper und in meinem Leben durch Biodanza verändert hat.

Mein Weg geht natürlich weiter. Inzwischen wachse ich als Biodanzaleiterin weiter als Frau mitten im Leben, die äußerst gerne und unbedingt selbst immer wieder weiter tanzt.

2. Meine persönliche Geschichte

Es gibt ein Familienfoto zur Geburt meines Bruders, an dem ich mit 3 Jahren keck und aus den Augen funkelnd in die Kamera blicke. Dieses Foto tut mir immer gut. Ich erkenne mich seit längerem in der kleinen Andrea dort wieder.

Mein Gefühl aus der Erinnerung als Kind war jedoch ein anderes. Ich galt immer als vernünftig, fleißig. War äußerst zurückhaltend, schüchtern, angepasst. Ich habe mir Bestätigung über die Augen und über Leistung und Fleiß gesucht.

Mein Bruder ist – wie ich heute weiß, damals war die Forschung noch nicht so weit, mit einer Form des Asperger-Syndroms zur Welt gekommen und verminderter Hörfähigkeit. Es hat sich durch seine Lernbehinderungen, Schwierigkeiten und daraus resultierenden Aggressionsanfälle sehr, sehr viel um ihn gedreht. Das hat meine Eltern immer wieder überfordert. Ich habe mich eindeutig zurückgenommen und für meine Eltern war ich ein pflegeleichtes Kind.

Wie es viele aus ihren Familien kennen, waren Berührungen auch bei uns nicht so üblich. Ich habe immerhin so Nackenkraulen seitens meiner Mutter ab und zu kennenlernen dürfen und seitens meines Vaters selten ein Über-den-Kopf-streichen, wenn ich – glaube ich - fleißig war. Ansonsten hat er mich gerne durch gekitzelt, ohne auf mein „Stopp“ zu hören. Eventuell resultierte u.a. dadurch mein völlig verspannter Bauch jahrelang. Und bei frontaler Begegnung meine Verspannung im Bauch noch lange als Erwachsene, auch noch in der Zeit als ich mit Biodanza begann.

Mein Vater brauchte als der Geldverdiener der Familie und als eher ruhiger Mensch Ruhephasen für sich, so dass er zu mindestens abends kaum für mich oder uns da war. Ich kenne zu gut das Gefühl, das mir seitens meiner Mutter vermittelt wurde, ihn am besten in Ruhe zu lassen. Das hatte auch innerhalb meiner ersten Partnerschaft noch Auswirkungen. Ich meinte immer zu stören, wenn mein damaliger Partner – da selbstständig – zuhause in seinem Büro zu tun hatte. Es störte ihn aber gar nicht, obwohl Wohnraum und Büro ineinander übergang, wenn ich am anderen Ende meiner Keramikarbeit nachging oder Fragen, Anliegen hatte, sprich, wenn wir uns zwischendurch unterhielten.

Insgesamt habe ich so u.a. einen ausgeprägten Sinn für Fleiß, Ausdauer und Mitgefühl, mich in andere hineinversetzen und Selbstständigkeit ausgebildet.

Ich habe jahrelang meine Eltern gelöchert, wie es bei Ihnen mit Berührung steht, wie sie mich als Kind erlebt haben. Meine Mutter meinte immer, ich hätte von klein auf Schwierigkeiten mit Berührung. So dachte ich schon, ich sei vielleicht autistisch. Ich habe viele

Bücher/Erfahrungsberichte autistischer Kinder in meinen „20er“ Jahren gelesen. Aber ich habe ja nicht aufgegeben. Meine Eltern waren später immer, wenn ich das Gespräch suchte, für mich da, gesprächsbereit. Das schätze ich. Meine Mutter hatte aber eindeutig selbst von jeher Schwierigkeiten mit Berührungen. Mein Vater seiner Meinung nach weniger. Damit war jedoch eher die Beziehung meiner Eltern zueinander gemeint nach meiner Einschätzung. Doch ich kann ja nicht sagen, dass er nun ein eventuelles Nähebedürfnis meinerseits versucht hat väterlich/mütterlich auszugleichen. Sprich ich wurde als Kind nicht und wenn kaum in den Arm genommen etc..

Ich suchte als Erwachsene mit 19 / 20 Jahren zunächst Nähe in Freundschaften, Begegnungen mit Männern. Auch ich war natürlich auf Partnersuche oder habe mich verliebt. Diejenigen Männer suchten oft - nicht immer! - sexuelle Begegnung. Ich habe mich nicht abgegrenzt, mich nicht gespürt und so mehr zugelassen als ich eigentlich bereit war. Einige Begegnungen haben mich oft noch mehr verwirrt und für krank gehalten. Obwohl auch Männer dabei waren – ganz wichtig! - die sich in mich verliebt hatten oder zu mindestens Interesse an mir als Mensch hatten. Aber Berührung war für mich äußerst schwierig. In meiner ersten Partnerschaft kamen viele Emotionen hoch und viel Wut. Hätte ich nie für möglich gehalten.

Ich hatte kurz vor dieser Partnerschaft eine Einzel-Körpertherapie begonnen, bei einer Frau, die vorher eine Gruppe zum Thema „Berührung“ angeboten hatte. Dieses Thema hatte mich brennend interessiert, habe es gewagt, mich dort anzumelden. Es war nur eine kurze Sequenz von Abenden oder Nachmittagen soweit ich es erinnere. Doch zu dieser Frau, der Leiterin dieser Gruppe, hatte ich Vertrauen und konnte mir eine Therapie bei ihr vorstellen.

Im Rahmen bzw. als Fazit eines Wochenendes „Spiel der Wandlungen“ - ein psychologisches Spiel mit Engelkarten und formulierten Visionen für das eigene Leben - riet mir die Leiterin dieses Workshop/Spiel-Wochenendes zu einer Körpertherapie. So war ich schon auf der Suche nach einer Therapeutin.

Diese Körper-/Verhaltenstherapie, was hat sie bewirkt? Auf meinen Körper zu hören, Gesten, Muster zu erkennen, Gefühle zu formulieren und mich in Worten besser auszudrücken, zu reflektieren.

Und wenig später während der Therapie habe ich Biodanza durch einen „Zufall“ gefunden. Ich hörte die Musik in einem Raum nebenan. Es juckte mich in den Füßen bei den südamerikanischen Rhythmen. Und ich kam ins Gespräch mit einer Teilnehmerin. Wenig später fand ein offener Abend statt. Und seitdem bin ich bis auf eine ca. einjährige Pause dabei.

Durch meinen damaligen Partner, der Argentinischen Tango leidenschaftlich gerne tanzte und als Möglichkeit für sich sah, habe ich mich lange mit diesem Tanz auseinandergesetzt. Ich mochte jedoch weder die oft melancholische Musik noch konnte ich mit dieser Nähe zu mir unbekanntem Männern umgehen.

Erst durch Biodanza ist es mir möglich geworden, Argentinischen Tango zu tanzen! Die für mich stimmige Nähe oder Distanz habe ich erst durch Biodanza erspüren gelernt. Ich finde Biodanza ist daher aus verschiedenen Gründen, die in dieser Arbeit deutlich werden, ein geniales und so umfassendes System.

Zur Erklärung der Unterschiede von gängigen Tanzrichtungen und Biodanza als Tanz des Lebens folgenden Hintergrund: durch die Kirche wurde der Tanz „als des Teufels laszive Verrücktheit“ bezeichnet (Lamia Krieners Seminar über Tanz innerhalb der Biodanza - Ausbildung). So wurde der Tanz in Formen gepresst. Der Geist wurde als etwas Höheres angesehen und gepriesen, das Körperliche abgelehnt.

Statt aus dem Gefühl zu tanzen, wurde dem Tanz eine Form gegeben. Bis heute immer wieder die Technik hervorgehoben. Schon inzwischen die Lebensfreude, die Tanz auslöst. Aber allzu oft nicht die Bandbreite der Gefühle beachtet, sondern die Form und die Technik. Den Körper als Quelle des Genusses zu spüren – wie in Biodanza – fördert die Entwicklung der ganzen Identität und des Selbstwertgefühls.

Im Argentinischen Tango wurden Formen, sprich die Figuren vorgegeben. Gerade dieser Tanz hielt mir natürlich besonders vor Augen, spürbar in meinem Körper, inwieweit ich Nähe oder gar Erotik zulassen konnte beziehungsweise zunächst einmal Präsenz im Tanz spüren und zeigen konnte oder nicht. Ich habe mich absolut nicht wohl gefühlt. Habe aber auch keinen Kurs belegen wollen, ausgedrückt, dass Argentinischer Tango nicht meine Welt sei. Mein damaliger Freund ist auch alleine zu Veranstaltungen, sogenannten Milongas gegangen.

Und ich war eifersüchtig. Aber dieser Tanz war zunächst „aktiv“ nicht mein Weg. Später - als ich schon Biodanza tanzte - haben wir einen gemeinsamen kleinen Kurs im Argentinischen Tango bei einer befreundeten Tango-Lehrerin gemacht. Mein Partner hat es halt immer wieder versucht, mich mit einzubeziehen. Jetzt war er selbst mir vertrauter, er konnte auch gut führen und ***ich hatte in Biodanza Nähe und Distanz kennengelernt auszutesten***. In dem Biodanza-Tanz der >Harmonischen Opposition< mit der Musik von Astor Piazzolla – Libertango (s. Kapitel Tänze unten) hatte ich inzwischen entdeckt: So kann man auch Tango tanzen. Und so macht es mir unheimlich Spaß. Ich spüre meine Kraft, meine Energie, ich kann etwas entgegensetzen. Ich bin nicht ein „Weibchen“, das sich nach dem Mann richtet.

Inzwischen und vor allem später noch mehr habe ich es als eine besondere Qualität im Argentinischen Tango empfunden, sich als Frau der Führung des Mannes anzuvertrauen und zwar mit dem ganzen Körper. Mal nicht selbst entscheiden zu müssen, zu agieren. Meine weibliche Seite der Hingabe zu empfinden. Die Körper sind in Kommunikation miteinander, so nah wie in keinem anderen Standard- oder lateinamerikanischen Tanz. Wenn das gelingt, fühlt sich das wunderbar an. Mann/Frau muss sich natürlich auch „riechen“ können, irgendwie sympathisch sein.

Ja, so hat sich doch einiges geändert, was ich vorher nicht für mich möglich gehalten hatte. Ich habe auch, nachdem mein damaliger Partner und ich uns getrennt hatten, noch Tango getanzt. Die Kurse haben Spaß gemacht. Modernere Tangomusik wie von „Gotan Projekt“ hatten eine Dynamik, Spannung, die mich ansprach und es immer noch tut. Doch der äußere Rahmen der Milongas (Veranstaltungen, Abende), das Auffordern, wenn ich nicht gerade verabredet war, die passende Kleidung und doch oft melancholische Musik war auf Dauer nicht meine Welt.

Ich habe auch Salsa-Kurse belegt. Das war wesentlich fröhlicher und lockerer. Aufgrund von Männermangel in dem hauptsächlichsten Kurs vor Ort habe ich auch den männlichen Part als Führende übernommen. Dieser Part war jedoch in der Frauenrolle wiederum eher hinderlich. Das kam bei manchen Männern zu anderen Gelegenheiten nicht so gut an, dass ich die Schritte z.T. wusste oder es mir schwer fiel, mich nach „seinem“ Rhythmus zu richten. Und zu dem Zeitpunkt war ich solo, so dass ein eventuell gemeinsames Hobby zu zweit gerade nicht ausbaufähig war.

Ich habe Biodanza irgendwann die ausschließliche Priorität gegeben. Hier zog es mich die ganzen Jahre nach wie vor hin. Hier hat auch nicht der Mann geführt, sondern der Tanz zu zweit oder mit mehreren geschieht im Feedback. Mann /Frau kreiert einen einzigartigen gemeinsamen Tanz im Augenblick. Mein Körper erlebt, ich erlebe diesen Tanz, meine Lebendigkeit, die Nähe oder die Distanz, die gerade für mich stimmig ist.

Ca. 1999/2000 habe ich an einer Tantra – Frauenjahresgruppe teilgenommen. Im Kapitel 3.c im Zusammenhang mit meinem verspannten Bauch gehe ich auf dieses Jahr kurz ein.

Später habe ich an einer Gesprächstherapie innerhalb einer Gruppe unter Leitung einer Psychotherapeutin teilgenommen.

Es war hilfreich Feedback zu meinen Äußerungen innerhalb einer Gruppe zu bekommen und Gefühle, Schwierigkeiten gegenüber zunächst Fremden ausdrücken zu können. Von anderen Menschen zu erfahren, was in ihnen vorgeht, welche Schwierigkeiten sie haben, erweitert den eigenen Horizont, ermöglicht Mitgefühl, schafft Verbindungen, relativiert die eigenen Schwierigkeiten. Mir hat es geholfen noch mehr aus meinem „Käfig“ herauszukommen, mich zu trauen.

Ich habe ca. 2007 eine kleine Biodanza-Gesprächsgruppe über Erlebnisse in Biodanza als Teilnehmerin mit gegründet. Unsere wöchentliche Biodanza-Gruppe war außergewöhnlich groß. Und in der großen Runde der Verbalen Intimität vor dem Tanz in Biodanza habe ich mich selten getraut, meine vielen Erlebnisse ausführlicher zu formulieren. Ich hatte das Bedürfnis, mich noch mehr auszutauschen. In dieser kleinen Gesprächsgruppe haben wir uns eine Zeit lang 1 x monatlich am Wochenende nachmittags getroffen. Wir haben für eine kurze Zeit in dieser kleinen Gruppe eine wunderbare, offene Kommunikation gepflegt. Wir haben uns wirklich zugehört.

3. Physiologische und psychologische Faktoren und Symptomatik bei mir

a. Essstörungen jahrelang (ab ca. 1986)

b. Hände und Füße kalt – Raynaud-Syndrom an den Händen v.a.

c. verspannter Bauch

d. Berührungsunsicherheiten

- Ausführungen nacheinander

Ein **bezeichnendes Verhalten von mir** wurde 1990 während eines 1jährigen Waldorflehrerseminars, welches ich belegt hatte, von einem Kommilitonen ausgesprochen: „Andrea ist immer schnell wieder weg, sie ist ganz schnell wieder verschwunden.“ Ja, ich traute mich oft nicht. Ich kam mir nicht wichtig vor. Ich wusste auch nichts zu sagen. So war ich oft nur kurz bei einer Gruppe. Oder ich war innerlich verschwunden, gar nicht richtig anwesend, womit ich mich aber überhaupt nicht wohl fühlte. Deswegen war ich dann oft auch wieder weggegangen. Mir hatte seine gut gemeinte Äußerung einen Spiegel vor Augen gehalten.

Andererseits hatte ich das unbestimmte Gefühl in mir, dass ich zu kurz komme.

a. Essstörungen

Es hat sich in **Essstörungen** geäußert.

Ich bin früh bei meinen Eltern ausgezogen, habe während meiner Ausbildung in einer anderen Stadt gelebt und an mich den Anspruch gehabt, alles alleine zu schaffen und selbstständig zu sein. Nach einer 3jährigen Ausbildung zur Buchhändlerin bin ich nach Süddeutschland gezogen. **Ich war auf der Suche nach Herzlichkeit.**

Süddeutsche hatte ich in unserer Wohngemeinschaft als herzlich kennengelernt. So hatte ich mir bewusst, unbewusst erhofft, mein eigener Weg zu mehr Herzlichkeit sei in Süddeutschland.

Im Rückblick ist mir natürlich lange klar, dass der Weg immer nach innen geht und ein regionaler Wechsel nicht das Entscheidende ist. Ich habe es mir nicht leicht gemacht.

Urlaubsmäßig war ich gleichzeitig schneller und spontan im europäischen Süden oder ´mal in Paris etc. So hatte ich es mir gedacht. Es steckte also auch Abenteuerlust in mir. Viel Mut sowieso. Aber auch viele Ansprüche. Ich war auf der Suche.

Ich habe vieles über unkontrolliertes Essen kompensiert, meine Energie gedämpft, gleichzeitig meinen Hunger nach Leben, Geborgenheit und Nähe versucht zu stillen. Habe mich gleichzeitig unheimlich geschämt. Laufen und Schwimmen hat mir schon immer geholfen, mich wohler zu fühlen. Das war auch hier nach wie vor so.

Irgendwann bin ich auf Weight Watchers aufmerksam geworden. Eine tolle Möglichkeit innerhalb einer Gruppe durch wöchentliche Teilnahme, Motivation, Unterstützung und Gewichtskontrolle sich seiner Schwierigkeiten zu stellen und wieder abzunehmen und eine gesunde Ernährungsweise zu erlernen. Ich hatte damals ca. 17 kg. abgenommen.

Ich bin allerdings für lange Zeit erst einmal ein **Kontrollfreak im Essen** geworden. Ich wollte mein Gewicht halten, **alles unter Kontrolle haben, hatte aber unwahrscheinliche Ängste. Die Ursachen waren ja noch nicht entscheidend geändert!**

Das Leben, meine Suche stellte mich immer wieder vor neue Herausforderungen.

b. Raynaud-Syndrom

Kalte Füße und kalte Hände haben mich schon lange, lange begleitet.

Später hat sich das Symptom von kalten Händen jedoch noch verstärkt, indem sich bei mir das sogenannte **Raynaud - Syndrom an den Händen** zeigte.

Als Erklärung folgende Zitate zum **Raynaud – Syndrom**:

Oft genügt schon der Griff um eine eisgekühlte Flasche – und die Kälte fährt schmerzlich in Finger und [Hände](#), manchmal auch in die Zehen. Die Gefäßreaktion schießt beim Raynaud-Syndrom über das normale Maß hinaus. Die Fingerarterien ziehen sich abrupt zusammen, das [Blut](#) entweicht, die Haut wird blass und blau. Der Gefäßkrampf kann bis zu einer halben Stunde anhalten. Strömt das Blut wieder zurück in die Finger, röten sich diese oft und schmerzen. Neben Kälte können auch heftige Gefühlsregungen oder [Stress](#) solche Attacken auslösen.

Beim primären Raynaud-Syndrom sind die Ursachen weitgehend ungeklärt. Überwiegend erkranken junge Frauen im Alter zwischen 20 und 40 daran. Oft haben sie auch [niedrigen Blutdruck](#). Die Durchblutungsstörung ist dann zwar unangenehm, aber nicht bedrohlich....

*Die zweite Form, das **sekundäre Raynaud-Syndrom**, tritt infolge einer anderen Erkrankung oder Schädigung auf. Sie betrifft dann auch ältere Menschen und ist auf beide Geschlechter gleich verteilt. Den Gefäßkrämpfen können Autoimmunerkrankungen zugrunde liegen, etwa entzündliches Rheuma oder Bindegewebserkrankungen wie eine [Sklerodermie](#) und andere (siehe unten). Auch neurologische Krankheiten wie die [Multiple Sklerose](#), Nervenentzündungen, Nervenschäden im Handbereich, zum Beispiel ein Karpaltunnelsyndrom, kommen infrage. Weitere Ursachen sind manchmal Gefäßerkrankungen....*

....

Symptome: Bei Kälte, Nässe, psychischen Belastungen oder Stress werden Finger, mit Ausnahme des Daumens, und Hände, manchmal auch die Zehen, kalt und blass. Sie schmerzen oft, verfärben sich blau und schließlich rot. [Taubheitsgefühle](#) können dazukommen. Beim primären Raynaud-Syndrom sind beide Seiten betroffen. Es bleiben aber keine Gewebeschäden an den Händen zurück.

Beim sekundären Raynaud-Syndrom reagiert meist nur die Hand auf einer Seite. Es können sich [chronische Schmerzen](#) und Hautschäden an Fingern oder Zehen entwickeln.

Diagnose: *Nach den Beschwerden und der Krankengeschichte geben bestimmte Tests an Fingern und Händen, zum Beispiel ein Kälteprovokationstest, erste Hinweise. Wichtige*

Untersuchungsinstrumente sind die Kapillarmikroskopie, Ultraschalluntersuchungen der versorgenden Arterien und je nach Verdacht auch eine Magnetresonanzangiografie

Mit Bluttests und gegebenenfalls weiteren Organuntersuchungen geht der Arzt möglichen Grunderkrankungen nach. Ebenso schließt er durch die entsprechenden Untersuchungen andere Gefäßerkrankungen aus.

Therapie: *Den Gefäßkrämpfen vorbeugen kann ein konsequenter Schutz vor Kälte und Nässe. Dicke Handschuhe, spezielle Taschenwärmer, Mützen und Schals helfen dabei. [Rauchen](#) ist absolut tabu für jeden, der an einer Gefäßstörung leidet. Auch das Arbeiten mit vibrierenden*

Geräten sollten Betroffene meiden. Regelmäßige Bewegung regt die Durchblutung an (Vorsicht: keine Sportarten, die die Hände stärker belasten). Regelmäßig [entspannen](#), zum Beispiel mit autogenem Training, und gezielter Stressabbau sind weitere grundlegende

Maßnahmen. Bei sehr starken Beschwerden setzen die Ärzte manchmal auch beim primären Raynaud-Syndrom gefäßerweiternde Medikamente ein, etwa in Form von Salben oder in schweren Fällen als Infusionen...

Beim sekundären Raynaud-Syndrom richtet sich die Therapie immer nach der Grunderkrankung. (Apotheken-Umschau 30/03/2011)

*Die Erkrankung ist nach ihrem Entdecker, dem französischen Arzt [Maurice Raynaud](#) (1834–1881), benannt. Umgangssprachlich wird sie auch als **Weißfingerkrankheit** oder **Leichenfinger** bezeichnet, andere Bezeichnungen hinsichtlich der Symptome sind **Digitus mortuus** (Totenfinger) oder **Reilscher Finger**. (Wikipedia)*

Ich selbst habe auch Bluttests bei einem Spezialisten machen lassen. Dieser konnte anscheinend keine Grunderkrankungen feststellen, jedoch auch keine hilfreichen Tipps geben. Ich sollte aber auf keinen Fall mit heißem Wasser die Durchblutung aktivieren, da sonst Gefäße geschädigt werden können. Ich habe selbst mir autogenes Training angeeignet und eine Zeit lang praktiziert. Was ich grundsätzlich als einfach sehr entspannend erfahren habe. Ich war jeweils danach gelassener. Eine Ernährungsberaterin, die ich kennengelernt habe, riet mir später (ca. 2002) zu veganer Ernährung. Damals noch sehr exotisch. Da das Blut von den meisten von uns durch falsche Ernährung etc. stark verklumpt sei, wirke vegane Ernährung dem entgegen. Ich habe versucht, mich nach ihren Empfehlungen zu ernähren. Letztendlich ca.

ein halbes Jahr. Da ich diese Ernährungsweise und -umstellung als Vollberufstätige aber extrem anstrengend fand, habe ich mich für meine bisherige Ernährungsweise - vegetarisch bis in Maßen inzwischen wieder Fleisch - entschieden.

Wozu eine anscheinend gesunde Ernährung? Unter gleichzeitigem Stress nützt sie auch nicht. Zudem hatte meine Beraterin bei den Empfehlungen für mich auch erwähnt, dass wahrscheinlich nicht ausschließlich die Ernährung die Ursache für meine Fingersymptome seien.

c. Verspannter Bauch

Ich hatte jahrelang einen verspannten Bauch, gerade die untere Bauchregion war sehr angespannt. Das betraf natürlich auch meine unterdrückte Sexualität. Auch ich kenne aus meiner Kindheit viele Tabus. Als Erwachsene habe ich erfahren, dass es völlig normal ist, den eigenen Körper kennenlernen zu wollen. Doch früher wurde es z.T. als krankhaft innerhalb der Familie eingestuft. Das prägt natürlich und die Hilflosigkeit und Unsicherheit setzt sich fort.

Ich habe im Laufe der Jahre an einer Tantra-Frauenjahresgruppe teilgenommen. Auch dieses Jahr hat mir auf meinem Weg der Entfaltung ein Stück weiter geholfen. Es war stärkend im Kreis von Frauen, meinen weiblichen Körper noch mehr kennenzulernen. Doch es hat mir auch immer wieder meine Hemmungen gezeigt und wie wenig ich mich vom Herzen und im Vertrauen öffnen konnte.

Eine Extra-Einzelstunde der Tantraleiterin, um der Ursache für meinen verspannten Unterbauch auf den Grund zu kommen und eine Lösung zu finden, hat nichts genützt.

In Biodanza findet eine Kommunikation zum eigenen Körper und in der Begegnung übers Fühlen ohne Sprache statt.

Beim Biodanza hatte ich die Zeit meinen Körper zu beobachten. Eine Angstreaktion zeigte sich schon allein bei frontalen Begegnungen, d.h. wenn wir uns zu zweit frontal, gegenüber annäherten. Mein Bauch verspannte sich in dem Moment. Sicherlich habe ich wie so oft gleichzeitig die Luft angehalten. Somit höchstens nur noch flach geatmet, nicht tief und in den Bauch!

Meine andauernde Anspannung hat sich natürlich auch irgendwann auf meine Verdauung niedergeschlagen.

d. Berührungsunsicherheiten

In möglichen Berührungen zeigten sich meine völligen Unsicherheiten. Meine Gefühl war: ich kann nicht lieben, ich weiß nicht auf Berührung zu reagieren. Ich war Berührung nicht gewöhnt, fühlte mich bedürftig und unendlich unsicher. Dieses beschreibe ich auch im 2. Kapitel „Meine persönliche Geschichte“.

Es ist leicht nachvollziehbar, dass bei wenig gewohnter und empfundener Berührung, wie bei einem wenig fruchtbaren Boden erst einmal viel Berührung nach genährt werden musste, um Sexualität zu einem Genuss werden zu lassen.

Durch Biodanza ist das aber möglich!

4. Meine persönliche Annahme und Erfahrung mit Biodanza

Ich nehme an, dass Biodanza das Symptom Raynaud-Syndrom bei mir im Laufe der Jahre behoben hat. Denn der Sympathikus meines Nervensystems war eindeutig jahrelang in Aktion. Im Vergleich zum Parasympathikus wesentlich aktiver. Ich war eher wachsam und angespannt. (Die Zusammenhänge des Nervensystems erkläre ich unter 7. Physiologische Wirkungen...von Biodanza.) Doch durch Biodanza kam ich an Gefühle heran, die im Alltag gar nicht angetickt werden. Ich konnte Nähe und Distanz im Feedback erleben, austesten, Grenzen setzen und so Nähe und Kontakt erst ermöglichen. Durch Biodanza habe ich gelernt wie sich unterschiedliche Berührungen anfühlen und mich heranzutasten an diesen mir so fremden und so ersehnten Bereich. Meine Ängste und Hilflosigkeit/ Unsicherheit gegenüber Nähe und Berührung konnte ich durch Biodanza mehr und mehr abbauen und ich lernte zu genießen. Ich bekam irgendwann keine kalten Hände und >keine kalten Füße< mehr, ich konnte in mein Gefühl gehen und meiner Intuition vertrauen, ich war willkommen. Begegnungen, Berührungen beruhten auf Gegenseitigkeit. Es hat lange gedauert dieser Prozess. Doch diese erlebte Gegenseitigkeit ist für mich Glück pur gewesen und immer wieder. Erleichterung, Berührt-sein, es dürfen sich alle Anspannungen lösen, ich kann auf mein Gefühl vertrauen. Es ist ein Riesengeschenk und mein Herz kann sich immer mehr öffnen. Ja, ich muss mich nicht zurückziehen, mein Blut muss sich nicht zurückziehen. Ich kann auf einen Menschen, den ich mag und sympathisch finde, zugehen. Meine Angst vor Zurückweisung darf der Zuversicht, auf Gegenliebe zu treffen, weichen. Ein langer Prozess, dessen Muster mich immer wieder einholen. Doch ich bin schon länger aus dem Käfig geschlüpft.

5. Zu den Ursachen

Die folgenden Verse flechte ich an dieser Stelle ein, weil sie sehr deutlich machen, **welche Blockierungen in mir**, meinen Ausdruck, meine Präsenz und das Zulassen von Nähe verhinderten.

Ich hatte mir auch Hilfe über Affirmationen wie in dem Buch „Reflexionen im Licht“ gesucht.

Für mich bedeutungsvolle Verse hatte ich mir abgetippt:

>Drücke dich spontan aus<

Wenn du immer nur darauf wartest, das zu sein, zu tun oder zu haben, was du sein, tun oder haben möchtest, wird deine Energie blockiert. Dein Körper kann das durch Übergewicht oder andere körperliche Probleme spiegeln. Drücke dich spontan aus. Setze im Umgang mit anderen klare Grenzen und tue, was du tun musst, um dir gut Sorge zu tragen. Dann fließt die Energie ungehindert durch deinen Körper, und dieser Energiefluss löst jedes etwaige Übergewicht auf.

Je bereiter du bist, zu dir selbst zu stehen, desto weniger Essen wirst du brauchen, um mangelnde Fürsorge zu ersetzen. Du wirst die selbstverständliche Geborgenheit des Universums erfahren.

Es ist gesund,
mich klar und direkt
auszudrücken.

>Schaffe Raum für Nähe<

Wenn ich mich selbst lieben lerne, strömt mir automatisch die Liebe und Wertschätzung zu, die ich mir von anderen wünsche. Meine Bereitschaft, meinen eigenen innersten Gefühlen nahe zu sein, **schafft den Raum, mit anderen Nähe zu empfinden.** Indem ich fühle, wie die Kraft des Universums mich durchströmt, schaffe ich ein leidenschaftliches, erfülltes Leben, das ich mit anderen teilen kann.

Ich bin bereit,
meinen eigenen innersten Gefühlen
nahe zu sein.

>Sei bereit Hilfe anzunehmen<

Werde dir darüber klar, dass wir alle irgendeine Form von Sucht dazu benutzen, um unsere Energie anzukurbeln oder zu dämpfen und dadurch zu verhindern, dass wir unsere eigene Macht und die Macht des Universums allzu intensiv erfahren. Das Heilmittel dafür besteht darin, Vertrauen in uns selbst und das Universum zu entwickeln. Sei zusehends bereiter, deine eigene Macht und Stärke zu erfahren. Bei Menschen, die drogenabhängig, esssüchtig oder Alkoholiker sind, hebt die körperliche Begierde jede Bewusstheit auf. Körper und Droge blenden die Stimme des Geistes ständig aus. Hier sind **Hilfe und Unterstützung vonnöten**. Drogenberater oder Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker und vergleichbare Einrichtungen können dabei helfen, von der Suchtabhängigkeit loszukommen. **Dadurch bekommt der Körper die Möglichkeit zu heilen, und die innere Stimme kann sich wieder hörbar machen.**

Ich bin
bereit, Hilfe von anderen
anzunehmen.

Die Hilfe und Unterstützung habe ich mir zunächst endlich 1996 in Norddeutschland, wo ich seit 1994 wieder lebte, geholt, indem ich mir eine Therapeutin gesucht habe (s.o. Unter 2. > Meine persönliche Geschichte <)

Ich bin meiner Sehnsucht gefolgt....

**Biodanza hat auch bei mir vieles, vieles nach genährt...s. 10.
Tänze und Übungen auf meinem Weg.**

6. Das theoretische Modell von Biodanza

Biodanza entspringt der Erkenntnis, dass alle Menschen folgende menschliche Bedürfnisse gemeinsam haben:

Gesundheit, Lebensfreude, Genuss, sinnliche Lust, Liebe, Intimität, Freundschaft, Zärtlichkeit, Erneuerung, Körperausdruck, inneres Wachstum, Lebenssinn und Verbindung mit der Natur.

Rolando Toro hat aus dieser Erkenntnis Biodanza entwickelt, damit seine Klienten und letztendlich jeder Mensch seine Potentiale entwickeln und ausdrücken kann. Dazu hat er fünf sogenannte Erlebnislinien ausgearbeitet, auch Ausdruckslinien genannt:

- 1. Vitalität:** fördert unsere vitale Energie und Lebensfreude und unseren Umgang mit Aktivität und Ruhe, An- und Entspannung
- 2. Sexualität/Erotik:** ermöglicht uns durch unser Erleben Genuss im Alltag, die Erlaubnis für Genuss, Hingabe und Sinnlichkeit
- 3. Kreativität:** entfacht unsere natürliche Neugierde, den Wunsch zu gestalten, zu erneuern und Phantasie immer wieder zu entwickeln.
- 4. Affektivität:** ermöglicht den Zugang zu mehr Liebe, Freundschaft, Mitgefühl, Solidarität und Geborgenheit.
- 5. Transzendenz:** verstärkt das Gefühl der Zugehörigkeit und Verbindung mit der Natur, intensiviert Zustände der Harmonie mit dem Universum.

Die fünf Erlebnislinien sind untereinander verbunden und potenzieren sich gegenseitig. Sie entfalten sich in den Vivencias in kombinierter Form.

Rolando Toro hat folgendes Schema des theoretischen Modells dargestellt. (s. Abb. nächste Seite)

Die Linien, die von unten nach oben führen, sind die fünf Erlebnislinien im Laufe eines ganzen Lebens auf dem Weg zur Integration all unserer Potentiale. Er nennt diese individuelle Entwicklung (biologisch und psychologisch) Ontogenese.

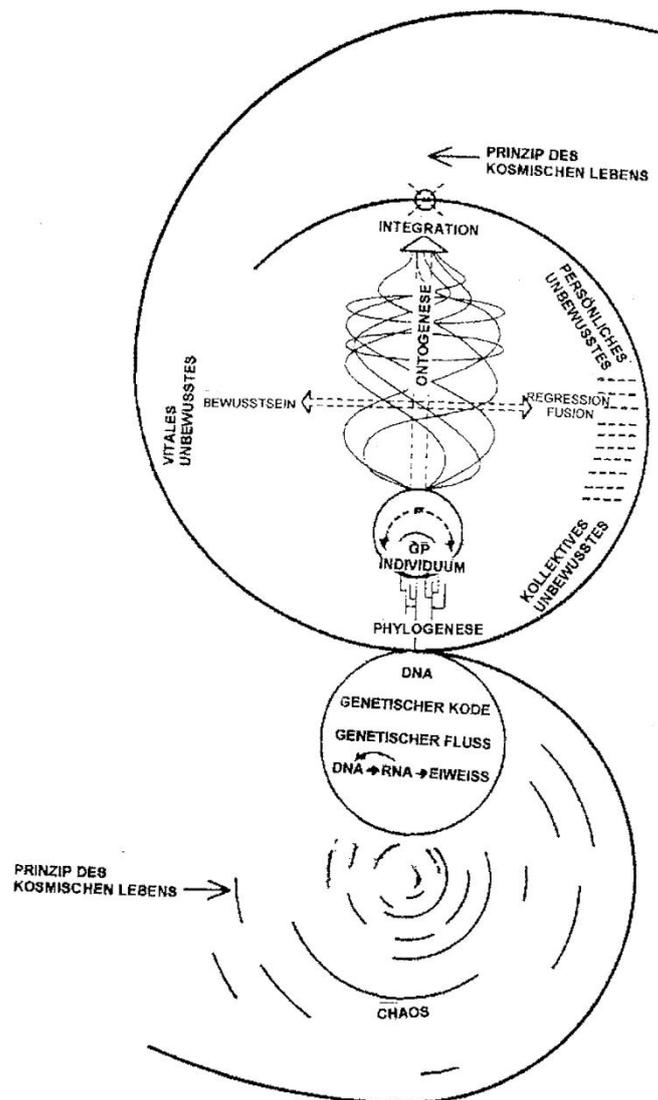
Die gestrichelte horizontale Achse ist das Pulsieren zwischen den zwei Polen der Identität (verstärkte Bewusstheit von sich selbst) und der Regression.

Regression bezeichnet in Biodanza den Zustand des Erlebens der Ganzheit und des verminderten Bewusstseins von uns selbst. Innerhalb einer Vivencia (hier Session) pulsieren wir als Teilnehmer zwischen diesen Zuständen.

In dieser Arbeit erkläre ich das Theoretische Modell nur in aller Kürze. Zur Veranschaulichung folgende Abbildung:

Theoretisches Modell von Biodanza

Rolando Toro



7. Physiologische Wirkungen und psychologische Aspekte von Biodanza

• Physiologische

Der Mensch hat sich im Laufe der Evolution, und damit auch der kulturellen Entwicklung an die Gegebenheiten angepasst. Damit ging jedoch eine Unterdrückung der natürlichen Instinkte einher, die unsere Lebensimpulse bewirken und zu unserer Gesundheit beitragen und unsere Lebendigkeit ausmachen.

„Das Gehirn fand in den letzten Jahren zunehmende Berücksichtigung innerhalb der Emotionsforschung“ (aus Markus Stück/Alejandra Villegas, Biodanza im Spiegel der Wissenschaften Buch 1/S. 57 / 2008)

Rolando Toro ist selbst Psychologe gewesen, hat anthropologisch und ethnologisch geforscht und er hat sich gleichzeitig künstlerisch ausgedrückt.

In den Mittelpunkt seiner wissenschaftlichen Zusammenhänge von Biodanza stellt Rolando Toro die Physiologie. Und zwar die Gesamtfunktionen des limbisch-hypothalamischen Systems im Gehirn des Menschen und die Funktionen des Nervensystems.

Biodanza – einmal wöchentlich praktiziert – stimuliert das limbisch-hypothalamische System, das neurovegetative und das endokrine System. Die Zusammenhänge erkläre ich weiter unten im Text.

Das menschliche Gehirn hat ein außerordentliches Volumen, das zunächst aus der rechten und der linken Gehirnhälfte besteht. Die Hirnrinde hat einen sensorischen Teil sowie einen motorischen Teil, die jeweils dieselben Körperteile repräsentieren, dafür zuständig und so direkt in Kommunikation sind.

Ein Teil des Gehirns wird limbisches System genannt. Es besteht aus einer Gruppe von Zellstrukturen zwischen Hirnstamm und Hirnrinde (Kortex). „Tief im Inneren des Gehirns befindet sich dieses emotionale Gehirn. (David Servan-Schreiber, ein Neurologe und Psychiater, nennt das limbische System auch das emotionale Gehirn. Dieses als Erklärung, da ‚emotionales Gehirn‘ kein korrekter medizinischer Begriff ist. Deshalb setze ich den Begriff im weiteren Text in ‚.) Die so genannten limbischen Bereiche sind bei allen Säugetieren gleich und bestehen aus Nervengewebe, das sich von dem der für Sprache und Denken verantwortlichen Hirnrinde unterscheidet. Das limbische System ist für Gefühle und Überlebensreaktionen zuständig. Ganz zuunterst befindet sich der >Mandelkern<“, von dem „alle Angstreaktionen ausgehen“(aus: D. Servan-Schreiber, Die neue Medizin der Emotionen S. 18 unter Abb. 1) und Notfallreaktionen, die eine sofortige Reaktion ohne Nachdenken verlangen. Das limbische System ist an der Steuerung von Körpertemperatur, Blutdruck, Pulsfrequenz und Blutzuckerspiegel beteiligt und hat darüber hinaus entscheidenden Anteil an lebenswichtigen Gefühlsreaktionen. (Rolando Toro Skript Physiologische Aspekte, 1997)

Das limbische System ist auch in starkem Maße an den emotionalen Reaktionen beteiligt, die wichtig für das Überleben sind, etwa am Sexualtrieb oder an Selbstschutz durch Kampf oder Flucht. Die limbischen Funktionen liefern die vier Grundvoraussetzungen des Überlebens: Ernährung, Kampf, Flucht und Fortpflanzung. (Aus dem Skript Rolando Toro Physiologische Aspekte von Biodanza – Kapitel 4. Die Architektur des Gehirns, S. 18 Das limbische System)

Weitere im Zusammenhang wichtige Instinkte sind u.a. Nestinstinkt, Mütterlichkeit, Herdeninstinkt und Sexualinstinkt.

Dieses limbische System verfügt über eine andere Struktur, eine andere Zellenanordnung, und selbst seine biochemischen Eigenschaften unterscheiden sich von denen des übrigen >Neokortex<, d.h., des am höchsten entwickelten Bereiches des Gehirns, der Großhirnrinde, in der die Sprache und das Denken angesiedelt sind. In der Tat funktioniert das ‚emotionale Gehirn‘ oft unabhängig vom Neokortex. Sprache sowie Wahrnehmung und Erkennung haben nur begrenzten Einfluss darauf: Man kann einem Gefühl nicht befehlen, stärker zu werden oder zu verschwinden, so wie man seinem Verstand befehlen kann, zu sprechen oder still zu sein.

Das ‚emotionale Gehirn‘ kontrolliert seinerseits alles, was das psychische Wohlbefinden regelt, sowie einen Großteil der Körperphysiologie: die Herzfunktion, den Blutdruck, die Hormone, das Verdauungs- und sogar das Immunsystem.

Probleme, die das Gefühlsleben betreffen, sind die Folge von Funktionsstörungen des ‚emotionalen Gehirns‘, von denen viele ihren Ursprung in schmerzlichen Erlebnissen der Vergangenheit haben. Sie beziehen sich in keiner Weise auf die Gegenwart, haben sich jedoch dem ‚emotionalen Gehirn‘ unauslöschlich eingeprägt. Eben diese Erlebnisse kontrollieren oft weiterhin unser Empfinden und Verhalten, gelegentlich noch Jahrzehnte später“. (aus D. Servan-Schreiber, Die Neue Medizin der Emotionen S. 19/20)

Um das ‚emotionale Gehirn‘ „umzuprogrammieren“, „dass es sich an die Gegenwart anpasst, anstatt auf Situationen der Vergangenheit zu reagieren...ist es oft wirksamer, Methoden anzuwenden, die über den Körper gehen und das emotionale Gehirn unmittelbar beeinflussen, als sich auf die Sprache und die Vernunft zu verlassen, für die es kaum empfänglich ist.“ (aus D. Servan-Schreiber, Die neue Medizin der Emotionen S. 20)

Biodanza hat hier – obwohl ausdrücklich keine Therapie mit Ausnahme von Klinischem Biodanza – die Möglichkeiten über den Körper, frühere Verhaltensmuster zu überschreiben mit Blick auf die Gesundung statt auf die Krankheit.

(Rolando Toro, Das System Biodanza, S. 255): „Heute weiß man, dass sich das Nervensystem durch ständigen Gebrauch des Gehirns in einem an Reizen reichen Umfeld erneuert. Diese neue Sicht des Gehirns eröffnet große heuristische Möglichkeiten...“

„...das emotionale Gehirn verfügt über natürliche Mechanismen der Selbstheilung: die angeborene Fähigkeit, wieder zu Harmonie und Wohlbefinden zu finden, sie sind anderen Mechanismen der Selbstheilung des Körpers vergleichbar.“
(D. Servan-Schreiber s.o. S. 20)

Jedes Gefühl hat eine Konsequenz auf der neurochemischen Ebene, in Form von Botenstoffen/Neurotransmitter – siehe weiter unten aufgeführt. Gefühle bei Berührungen, z.B. auf den Lippen, werden wiederum über Botenstoffe an die Hirnrindenwindungen weitergegeben, die den jeweiligen Körperteilen entsprechen. Unterhalb der Hirnrinde liegt das limbische System.

Auf dieses limbische System wirkt Biodanza ein. Biodanza wirkt durch die Vivencias auf die emotionale Grundstimmung, Zellinteraktion, das Immunsystem und das Nervensystem und schafft einen Ausgleich in unserem autonomen Nervensystem, was z.B. dem Magen- und Verdauungssystem hilft.

Biodanza wirkt auf der Zellebene! Diese Erkenntnis ist eine der grundlegendsten Aussagen, um zu verstehen, welche tiefen Schichten durch Vivencias, durch das Erleben angesprochen werden.

Rolando Toro hat das Konzept des vitalen Unbewussten entwickelt, um sich auf das Zellwissen zu beziehen. Die Wichtigkeit dieses Konzepts besteht in der Möglichkeit, die Physiogenese (Geschichte des Körpers) unserer Existenz zu beeinflussen mit dem Ziel der Gesundheit.

Die Weisheit der Zellen strebt immer eine Gesundung an. Es gibt eine Zellsolidarität, ein Zellpsychismus, der die Organregulation und die Homöostase (Fließgleichgewicht) koordiniert. Körper eigene Botenstoffe werden im Hormon-, Immun- und Nervensystem angeregt. Das vitale Unbewusste ist der Ursprung dieser Phänomene und ist relativ unbeeinflusst von unserem Bewusstsein und dem Willen.

Das vitale Unbewusstsein drückt sich im alltäglichen Bewusstsein durch die Grundstimmung (endogene Gestimmtheit) und durch körperliches Wohlbefinden aus, wenn es im Gleichgewicht ist.

Der bekannte Gehirnforscher Gerald Hüther schreibt als Co-Autor in dem Buch „Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“ (2010) auf S. 78/79: „Es ist auch absehbar, dass künftig noch viel besser und genauer beschreibbar wird, wie bestimmte körperliche Veränderungen über sensorische Nervenbahnen in ganz bestimmte Hirnbereiche weitergeleitet und miteinander verknüpft werden, wie es zur Entstehung spezifischer Erregungsmuster in einzelnen Neuronenverbänden kommt, und wie dadurch psychische Prozesse beeinflusst werden. All dieses neu hinzukommende Wissen kann das Bild, das sich jetzt schon abzeichnet, nur noch vervollkommen, aber nie wieder umstürzen.“

Dieses Zitat führe ich an, um zu verdeutlichen wie gerade in den letzten Jahren neurophysiologische Erkenntnisse immer weiter erforscht werden.

**„Die Übungen, die das Erleben und die Emotionen anregen, wie Übungen der Begegnung, der Affektivität und des Kontakts, beeinflussen das neurovegetative und endokrine System.“...
„Die neurologische Beziehung zwischen Emotionen und viszerale Antworten erlaubt uns, den Mechanismus der sog. psychosomatischen Krankheiten zu verstehen, deren Entstehen(Genese) an emotionale Konflikte geknüpft wird. Die Emotionen drücken sich hauptsächlich durch viszerale Manifestationen aus: Weinen, Schweiß, muskuläres Zittern, Schwankungen des Blutdrucks, des Herzrhythmus, des Atemrhythmus, der Darmperistaltik, der Dehnbarkeit der Gefäße,...etc.**

Biodanza kann diese viszerale Manifestationen regulieren, indem der Prozess des Erlebens weise gelenkt wird.“

(R. Toro, Ausbildungsskript Physiologische Aspekte von Biodanza S. 5/6)

Während des Tanzens in Biodanza ist es – außer durch die Consignas des/der Leiters/Leiterin – üblich nicht zu sprechen. So wird es möglich, mehr ins Gefühl zu gehen, zu erleben! Das ‚emotionale Gehirn‘ erfährt neue Informationen. Der Kortex kontrolliert weniger, da er nicht über Worte nachdenkt.

Die Großhirnrinde sendet Impulse aus, die hemmend auf das Nervensystem, kontrollierend und modulierend wirken. Diese Wirkung wird durch einstweiligen Verzicht auf Sprache, weniger visuelle Aktivität, sprich Tänze mit geschlossenen Augen und durch entschleunigende Übungen herabgesetzt. So kann das limbisch-hypothalamische System (s. nächster Absatz) eher zur Wirkung kommen.

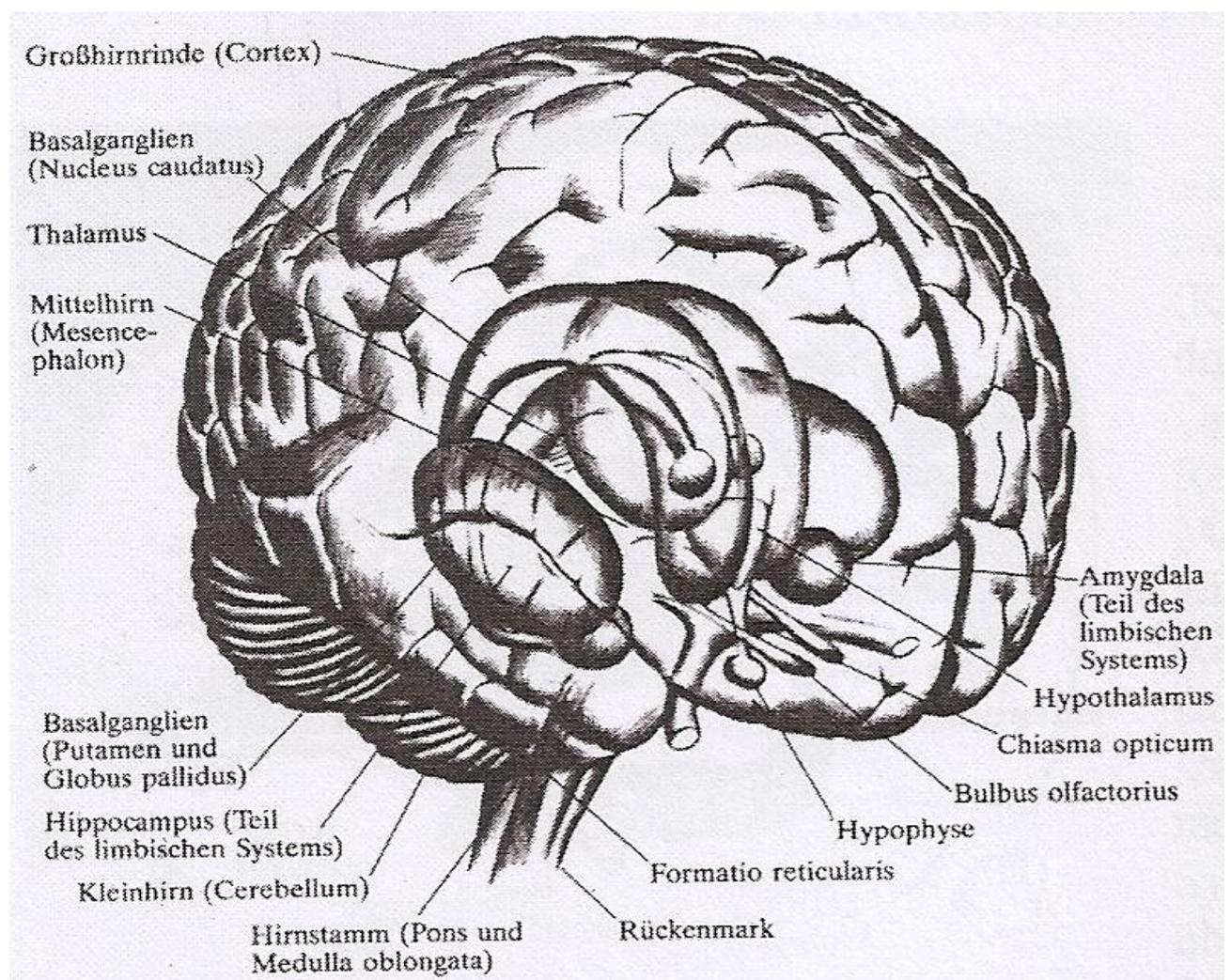
Auf diesem Weg regt Biodanza v.a. die rechte Gehirnhälfte an, indem es die Sensibilität und die musikalische Wahrnehmung anregt. So wird es ermöglicht, die rationale und analytische Vorgehensweise (die linke Gehirnhälfte ist hier aktiv), die unsere Kultur und unseren Alltag prägt, auszugleichen, zu wandeln.

Rolando Toro – Physiologische Aspekte – Kapitel 4 Die Architektur des Gehirns - S. 18:

„Der vielleicht wichtigste Teil des limbischen Systems ist der Hypothalamus.“ Er ist die wesentliche Schaltstelle innerhalb des Gehirns. „Er steuert Essen, Trinken, Schlafen, Wachen, Körpertemperatur, ...Pulsfrequenz, Hormone, Sexualität und Gefühle.“

Er funktioniert durch negative Informationen/Rückkoppelung. „Beispielsweise wird die Körpertemperatur vom Hypothalamus mittels der Bluttemperatur kontrolliert. Wenn das Blut zu kalt wird, regt der Hypothalamus die Prozesse im Körper an, die für die Wärmeerzeugung und -erhaltung sorgen.“

Der Hypothalamus steuert wiederum die wichtigste Drüse des Gehirns, die Hypophyse mittels elektrischer und chemischer Botschaften. Diese Drüse reguliert den Körper über Hormone, chemische Substanzen, die u.a. von bestimmten Neuronen im Gehirn produziert und ausgeschüttet werden und vom Blut weiter zu ihrem Ziel transportiert werden. (s. Ähnliche Formulierung R. Toro, Skript Physiologische Aspekte von Biodanza S. 19)



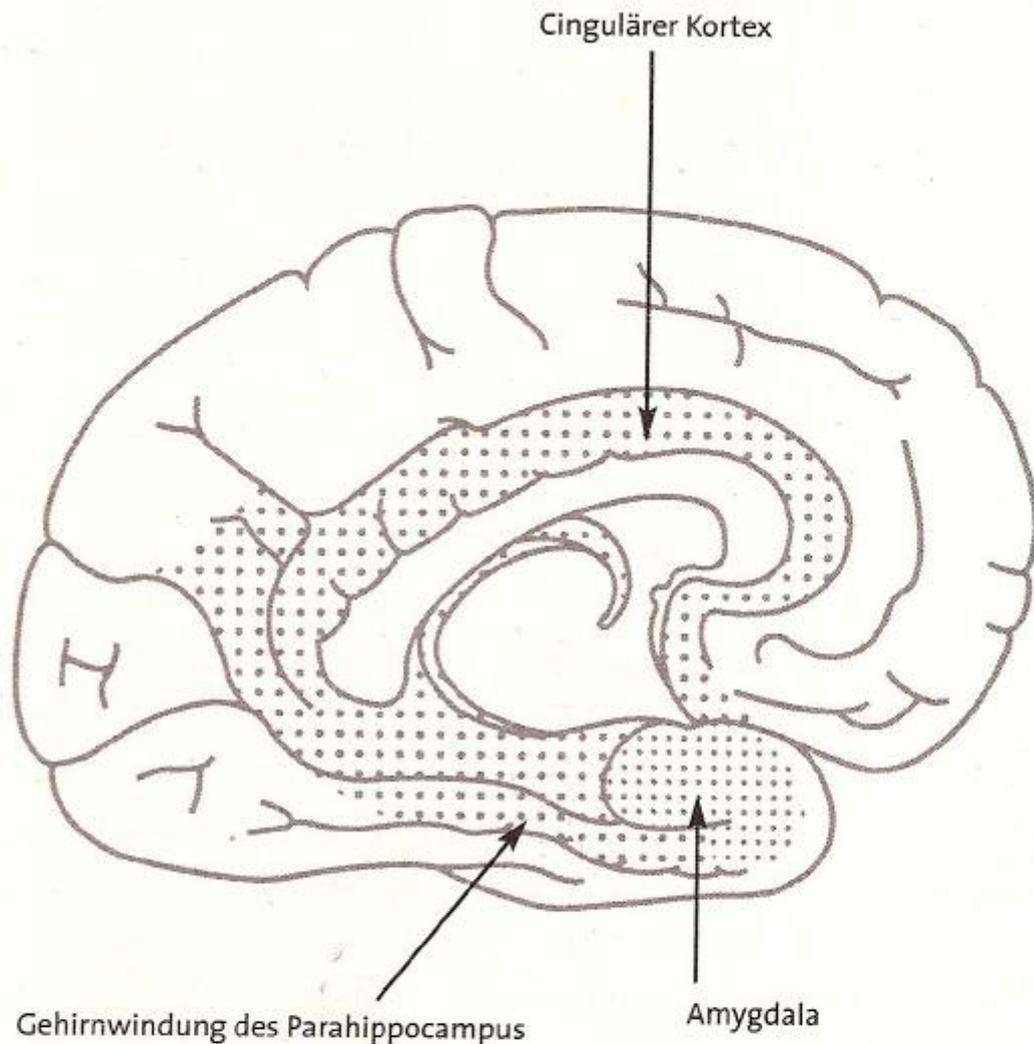


Abbildung 1: Das limbische Gehirn – Tief im Inneren des Gehirns befindet sich das emotionale Gehirn. Die so genannten limbischen Bereiche sind bei allen Säugetieren gleich und bestehen aus Nervengewebe, das sich von dem der für Sprache und Denken verantwortlichen Hirnrinde unterscheidet. Das limbische System ist für Gefühle und Überlebensreaktionen zuständig. Ganz zuunterst befindet sich der »Mandelkern«, die Amygdala, von der alle Angstreaktionen ausgehen.

Abb.: aus D. Servan-Schreiber, Die Neue Medizin der Emotionen (S. 18)

Die Wirkung von Neurotransmittern im Folgenden zu erwähnen ist wichtig, da bestimmte Biodanzaübungen auch bestimmte Neurotransmitter/Botenstoffe im Körper auslösen bzw. verstärken.

Die wichtigsten chemischen Substanzen/Neurotransmitter

Dopamin

Nordadrenalin

Adrenalin

Acetylcholin

Serotonin

Histamin

Endorphine

Oxytozin

GABA

Substanz P

Dopamin ist ein Neurotransmitter der Nervenzellen des Gehirns. Dopamin fördert die Lust und erhöht die Kreativität und Phantasie, und die Begeisterung für Erfolg. Bei Belohnung, Genuss und Sinnlichkeit wird Dopamin ausgeschüttet. Verliebtheitszustand etc.

Tänze: Tänze der Erlebnislinie Sexualität, Tänze der Begeisterung

Adrenalin ist präsent in den Synapsen der viszeralen (Organe/Eingeweide) Nerven, hat eine Gefäß verengende Wirkung für die Arterien im Allgemeinen und Gefäßerweiterung für die Herzkranzgefäße. Adrenalin beschleunigt den Herzrhythmus und erhöht den Blutdruck, u.a. bei Aktivität. Und es ist ein entscheidender Übertragungsstoff des Sympathikus.

Tänze: Herausforderungstänze wie beim Minotaurus-Projekt, euphorisierende Übungen

Serotonin ist im Gehirn, im Blut und im Darm vorhanden, es reguliert die Darmbeweglichkeit

Tänze: Übungen der Stärkung der Identität, Übungen der affektiv-motorischen Integration

Acetylcholin ist im Nervensystem vorhanden, wirkt auf das Zentralnervensystem und das periphere Nervensystem, regt die Kontraktion der Skelettmuskulatur an, aber unterdrückt die Kontraktion der Herzmuskulatur. Acetylcholin erweitert die Arterien, senkt den Blutdruck und bewirkt das Zusammenziehen der Herzkranzgefäße. Sein Fehlen im Gehirn provoziert das Entstehen von Alzheimer. Acetylcholin ist ein Übertragungsstoff des Parasympathikus.

Tänze: Übungen der Regression und Trance

Noradrenalin ist im Gehirn vorhanden und reguliert den Prozess des Schlafes, der Aufmerksamkeit, der Emotionen und der Stimmung. N. ist ein Übertragungstoff des Sympathikus.

Tänze: Ausdruck von Wut, Herausforderungen der Stärkung der Identität (z. B. Minotaurus-Projekt)

Peptide wie Endorphine befinden sich im Gehirn, hauptsächlich im Hypothalamus.

Sie senken die elektrische Aktivität der Neuronen und produzieren eine Empfindung von Wohlbefinden und Euphorie.

Tänze: Tänze des kinästhetischen Genusses, Tänze der Linie der Sexualität (Endorphine)

PEA (Phenyläthylamin) ist ein natürliches Amphetamin, Aphrodisiakum. Antidepressivum, Appetitzügler, in hoher Konzentration im Blut von Liebenden

Tänze: Liebkosungen

Oxytozin wird im Hypothalamus gebildet, reguliert sich mit Dopamin, fördert Bindungen, fördert Berührungen, liebevolles Verhalten und Fürsorglichkeit

Tänze: Übungen der Berührung (Linie der Sexualität und Affektivität)

Vasopressin reguliert u. a. die Körpertemperatur

Tänze: Übungen der Regression

(Auflistung aus Ausbildungsmaterialien von Rolando Toro/ Teil des Kurses zum Dozenten u. Skript Physiologische Aspekte sowie Erklärungen der Hormone u. Neurotransmitter: Gabriele Freyhoff mit Angaben aus Crenshaw: Die Alchemie von Liebe und Lust. Hormone steuern unser Liebesleben. Limes Verlag 1997)

Das neurovegetative Nervensystem

Das neurovegetative Nervensystem ist jener Teil des Nervensystems, der die verschiedenen unwillkürlichen lebenserhaltenden Funktionen steuert: Herzaktivität, Aktivität der Lungen, Verdauungsapparat, Sexualorgane und die Gefäßeng- und Gefäßweitstellung. Durch die Regulation und Koordination dieser Funktionen wird das Gleichgewicht im Körper erhalten.

Bestimmte emotionale Faktoren führen zu einer Erregung des neurovegetativen Nervensystems oder können es aus dem Gleichgewicht bringen. Der Ursprung psychosomatischer Störungen liegt in einem so entstandenen Ungleichgewicht.

(Buch R. Toro – Das System Biodanza S. 60)

Es besteht aus zwei Subsystemen, dem **Parasympathikus** und dem **Sympathikus**. Sie handeln beide synergisch, indem sie die Aktivität der Organe aktivieren oder mäßigen.

Der **Sympathikus** lässt die Gefäße (außer die Herzkranzgefäße) sich verengen

- erhöht die Herztätigkeit
- erhöht den Blutdruck
- Gefäßverengung im Verdauungsapparat
- vermindert den Speichelfluss
- Muskulatur angespannt bis krampfartig, gelähmt

Der **Parasympathikus** ist bei Genuss im Einsatz

- erweitert die peripheren Gefäße
- verlangsamt die Herzaktivität
- senkt den Blutdruck
- erhöht den Speichelfluss
- entspannt die Muskulatur
- für Zellerneuerung nötig
- Energiereserven aufbauen
- Verdauung, stimuliert Giftstoffe auszuscheiden

Die beiden Subsysteme stehen zueinander in einer Wechselbeziehung, so dass bei größerer Aktivität des einen Systems das andere System weniger aktiv ist. So ist es möglich, durch Biodanza-Übungen vornehmlich das eine oder das andere System anzuregen.

„Die Übungen in Biodanza, die die Identität stärken, aktivieren das sympathische System. Die Übungen, die eine Trance einleiten, aktivieren das parasympathische System. Diese Praxis von Biodanza trägt zur Regulierung des neurovegetativen Gleichgewichts bei.

Die Musik mit freudigem, euphorisierendem Rhythmus wirkt stimulierend auf das sympathische System.“

„Die sanfte Musik, Tänze in Zeitlupe und die Übungen der Regression aktivieren das parasympathische System“ s. o. (aus Skript R. Toro - Physiologische Aspekte S. 42/43), machen ebenso bereit zu Schlaf und Ruhe und aktivieren den Eros im Allgemeinen (alle Empfindungen der Fülle und des Friedens).

Wenn in kombinierter Weise Übungen, die beide Systeme anregen, getanzt werden, ist die harmonisierende neurovegetative Wirkung verständlich.

„Es gibt sogar eine perfekte organische Beziehung zwischen dem Nervensystem, den endokrinen Drüsen und dem Immunsystem.“ ...“ Das Immunsystem wird durch die Hormone angeregt oder gehemmt.“ (aus : R. Toro, Skript Physiol. Aspekte S. 49)

„Die Vivencias, die durch die Musik von Biodanza eingeleitet werden, können „Wirkungen“ ähnlich denen der Neurotransmitter sowie denen einiger Hormone haben“.
(ebenda S. 57)

Die vollständige Erforschung dieser Korrelationen wird es ermöglichen, mit Hilfe von Biodanza tief greifende Integrationsprozesse auszulösen (Rolando Toro, Das System Biodanza S. 65).

In der Einleitung zum Skript >Physiologische Aspekte von Biodanza< schreibt Rolando Toro:

„Ein Hologramm ist eine Struktur, in der jedes Teil mit dem Ganzen verbunden und das Ganze in allen Teilen enthalten ist.

Unser Körper und die Lebewesen im Allgemeinen sind ein perfektes Hologramm, deshalb ist das Klonen ausgehend von Zellen möglich. In jeder Zelle ist die komplette RNA des Körpers enthalten, die sich millionenfach wiederholt.

Dies bedeutet, dass die Natur, wie es scheint, die Botschaft des Lebens in jeder Zelle sicherstellt.

Die biologische Grundlage des vitalen Unbewussten sind die Zellen, die mit der Totalität (Ganzheit) des Organismus verbunden sind. Dies erlaubt uns das Verständnis der psychosomatischen Prozesse.“

Rolando Toro im Skript Vitalität zur Selbstregulation der Temperatur (Kap. 6./S. 15):

„ Während der Übungen von Biodanza ändert sich die Körpertemperatur merklich. Dies kann man mit Hilfe der Thermografie beobachten. Die Temperatur kann zwei Grundrichtungen haben: Nach außen gerichtet oder nach innen gerichtet, je nachdem welches System vorherrscht, das sympathische oder das parasympathische.“

Die Yang-Tänze z.B. regen das sympathische System an, und das Blut fließt zur Muskulatur. Bei den Übungen der Entspannung in Bewegung, wird das parasympathische System stimuliert und das Blut fließt in die inneren Organe....

Verschiedene psychische Störungen haben als eines der Symptome die Veränderung der Körpertemperatur zur Folge. Zustände chronischer Unterdrückung sind fast immer begleitet von eiskalten Händen und Füßen.....

Das systematische Üben im Biodanza ermöglicht eine angemessene Thermoregulierung in dem Sinn, dass die Körpertemperatur eine wirkliche Antwort auf den menschlichen Kontakt darstellt

Vom energetischen Gesichtspunkt aus ist es so, dass sich die Körpertemperatur mit dem psychophysischen Integrationszustand und der Atemfunktion verbindet...

Die Temperatur ist auch – natürlich – mit der Erotik verbunden...
Atmung, Erotik und Regression sind die drei Schlüsselemente in der
Regulation der Körpertemperatur.“

**„Koenästhetische Kälteempfindungen sind verbunden mit
Gefühlen von Einsamkeit, Verlassenheit und dem Bedürfnis nach
Liebe und Berührung.....**

**Störungen der Koenästhesie in Bezug auf das
Temperaturempfinden hängen mit der Affektivität, dem Eros und
neurovegetativen Störungen zusammen.“**

*Koenästhesie=in Biodanza beschreibt Koenästhesie eine schwer zu
definierende und nicht lokalisierbare vitale Leibempfindung (z.B.
Wohlgefühl, Schwere, Leichtigkeit etc.). Wesentliche Grundlage der
Koenästhesie ist die Innenwahrnehmung. Einmal Wahrnehmung von
Lage und Bewegung des Körpers im Raum und Wahrnehmung der
Organe bzw. ihrer Tätigkeit.(aus R. Toro, Das System Biodanza S.
278/279)*

Werner Bartens schreibt in seinem Buch >Körperglück – Wie gute
Gefühle gesund machen< (S. 84/85) „Wahrscheinlich sollten Ärzte wie
Laien die Beschreibungen der Umgangssprache viel ernster nehmen.
Schließlich haben viele von ihnen eine Entsprechung in der Physiologie
des menschlichen Körpers. Wenn das Blut stockt, ist das nicht nur so
daher gesagt. Bei Menschen, die ängstlich oder erschrocken sind, ist die
Gerinnung tatsächlich verändert und ihr Blut wird zähflüssiger.“

**Gute Gefühle wie im Tanz mein Lebendig-Sein spüren oder später
bei Berührungen, mich angenommen fühlen etc. haben mein Blut
nach meiner Hypothese wieder zum Fließen gebracht.**

Laurence Heller/Aline Lapierre > Entwicklungstrauma heilen – Alte
Überlebensstrategien lösen/Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit
stärken< im amerikan. Original 2012 erschienen, S. 134:
„In medizinischen Fachkreisen wird zunehmend erkannt, dass die
meisten Erkrankungen und Krankheitsbilder auf eine gestörte
Regulierung und Organisation in den neuroendokrinen
Kommunikationsnetzwerken zurückgehen. Die vorrangigen Prinzipien von
NARM (NeuroAffectivRelationModel) - nämlich Kontakt und fehlenden
Kontakt zu verfolgen, Organisation und Desorganisation aufzuspüren
sowie somatische Achtsamkeit – setzen direkt beim dysregulierten
physiologischen System und den Auswirkungen an, die ein dysreguliertes
Nervensystem auf das emotionale und psychologische Selbst hat.“

**Biodanza wird auch als Poesie der menschlichen Begegnung
bezeichnet. Viele, viele Tänze und Übungen sind Tänze zu zweit
oder mit mehreren und fördern den wirklichen Kontakt zwischen
zwei oder mehreren Menschen. Von Herz zu Herz, aus dem Gefühl**

heraus. Und dieser Kontakt bewirkt Veränderungen im limbischen System, im emotionalen Gehirn wie weiter oben beschrieben.

„Die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse) steuert die Interaktionen zwischen dem Nervensystem und dem endokrinen System. Es ist nützlich ihre Rolle in Verbindung mit Trauma zu verstehen, da sie aufgrund ihrer vielfältigen Funktionen Auswirkungen auf so gut wie jedes Organ und Gewebe im Körper hat, das Gehirn inbegriffen....Die HPA-Achse ist für die Regulierung ganz entscheidend: sie trägt zur Regulierung der Körpertemperatur, des Verdauungs- und Immunsystems, der Gewebefunktionen, der Wachstums- und Entwicklungsprozesse, der Stimmung, der Sexualität und der Energienutzung bei.“
(L. Heller/A. Lapierre, Entwicklungstrauma heilen, S. 154)

- **psychologische Aspekte von Biodanza**

(Zusammenfassung mit eigenen Worten nach dem Ausbildungsseminar mit Markus Stück – Biodanzaleiter in Leipzig sowie dem Skript von Rolando Toro zu diesem Thema)

Biodanza baut auf wissenschaftliche Disziplinen wie Biologie, Anthropologie, Ethnologie und Psychologie auf. Es handelt sich also nicht um eine "alternative" Technik, sondern um eine Erweiterung der traditionellen Humanwissenschaften.

Und Biodanza steht nicht außerhalb der zeitgenössischen Psychologie, sondern bezieht deren Konzepte mit ein.

Es geht vom "biozentrischen Prinzip" aus und fand Inspiration und Bestätigung bei unendlich vielen Denkern.

Für die Anerkennung von Biodanza ist es wichtig, sich mit der heutigen Motivationspsychologie auseinanderzusetzen und deren Definition von Instinkten genau zu betrachten.

In der Theorie von Biodanza werden Instinkte als angeborene Impulse definiert, die im Kontakt mit äußeren Reizen die Urerlebnisse (Protovivencias) eines Neugeborenen formen. Die Urerlebnisse entwickeln sich später weiter.

In der Theorie von Biodanza sind Emotionen Impulse instinktiven Ursprungs, die in angenehmen Situationen zu Handlungen einer Annäherung führen und in unangenehmen Situationen zu Handlungen von Zurückweisung und Flucht.

Gefühle haben unterschiedliche Ausdrucksformen und Verhaltensmuster mit neurovegetativen, endokrinen (durch Drüsen ins Blut absondernd) und immunologischen Dimensionen.

Angenehme Emotionen sind z.B. Freude und Glück, Erotik und Frieden. Unangenehme Emotionen sind z.B. Wut, Angst, Eifersucht, Beklemmung. Gefühle bestehen aus länger andauernden komplexen Gefügen von Emotionen. Die in Biodanza ausgewählte Musik ist ausgewählt in Bezug auf die Übungen bzw. Erlebnisse und der/die Leiter/in sollte sich mit der Bedeutung der Musik und der Wirkung auf den Organismus des Menschen auseinandergesetzt haben. Es ist notwendig, solche musikalischen Formen zu finden, die genügend "Auslösepotenz" für spezifische emotionale Reiz-Antworten haben. Die motorischen Zentren, die die musikalische Wahrnehmung mit der Emotion integrieren, beginnen abhängig von der Musik zu agieren. Die Vivencia wirkt zwischen Instinkt und Emotion. Und durch die Emotion habe ich Zugang zu meinen Instinkten. Sinn der Vivencia ist es sich selbst zu erleben, erst später darüber nachzudenken und sich der Emotion etc. bewusst zu werden. Je nach der Grundstimmung eines Tanzenden fallen die Emotionen, die Reaktion auf den Stimulus natürlich auch anders aus. Die Stimmung eines Menschen ist weniger intensiv, aber länger andauernd und ist wie der Hintergrund zu den Emotionen, vergleichbar mit einem Fernsehbild, das kriselt oder klar ist.

Durch das häufige Durchleben bestimmter Arten von Vivencias werden, so die biodanzatheoretische Annahme, die Haltungen/Einstellungen dem Leben gegenüber reorganisiert. Nach Untersuchungen (Markus Stück & Team an der Leipziger Universität u. Biodanza-Schule Leipzig) wurde festgestellt, dass das Kontrollbedürfnis nach (mehreren) Vivencias stark abnimmt. Biodanza bewirkt beim Menschen, das Kontrollbedürfnis abzugeben, der/die Teilnehmer/in plant und kontrolliert weniger.

Biodanza basiert auf den von Rolando Toro entwickelten Ausdrucksgebieten, den 5 Erlebnislinien: Vitalität, Sexualität (Genussfähigkeit), Kreativität, Affektivität und Transzendenz. Der Weg zu Gesundheit und Gesunderhaltung besteht in Biodanza darin, alle diese Potentiale der 5 Erlebnislinien im Erlebnis ausdrücken zu können.

Das Besondere an Biodanza ist: ohne Psychotherapie kann ich kognitive Muster ändern.

Eigene Bemerkung: Eine begleitende Psychotherapie kann oft sehr hilfreich zur Verarbeitung der Emotionen, der Erlebnisse sein, doch ohne Biodanza wäre der Klient vielleicht nie an die Emotionen und Urerlebnisse herangekommen.

Durch die Musik und entsprechende Übungen wird der Impuls für eine emotionale Erregung gegeben. Diese wird wahrgenommen.

Es werden Modellerfahrungen gemacht in den Übungen. Beispielsweise durch die Motivation "Du kannst es schaffen" wird eine direkte Erfahrung gemacht, eine schwierige Aufgabe gemeistert. Weiterhin ist die Gruppe in den Vivencias sehr wichtig. "Nur über den anderen kann ich mich selbst finden". So kann ich meine Identität in den Vivencias entwickeln. In den Vivencias gilt und wirkt das Prinzip der Selbstwirksamkeit, durch das Erlebte entfaltet der/die Tanzende seine Potenziale.

Neben dem abnehmenden Kontrollbedürfnis (s.o.) werden Biodanza-Teilnehmer, immer über lange Sicht betrachtet, wenn es andauernder wahrzunehmen ist,

- ***wesentlich optimistischer,***
- ***psychosomatische Symptome reduzieren sich***
- ***Stressreduktion ist zu bemerken***
- ***ebenso Emotionsregulation: Ärger reduziert sich/ der Umgang mit Wut und Ärger***
- ***wirkt "antidepressiv"***
- ***Ängste werden weniger***
- ***die Genussfähigkeit steigt (da Verbote und Genießen zusammenhängen, wird in Biodanza immer wieder "Erlaubnis gegeben", somit früher erfahrene Verbote aufgehoben)***
- ***die Selbstwahrnehmung von Emotionen wird immer besser.***

Biodanza würdigt die Weisheit der Emotionen - egal welche. Doch ebenso würdigt es die Instinkte als angeborene Impulse.

Instinkte

Im theoretischen Konzept von Biodanza sind Instinkte in Wirklichkeit ein organisches Netz ererbter Impulse, die der Selbsterhaltung dienen. Damit ist nicht nur der sexuelle Instinkt gemeint, sondern alle Instinkte, die lebenserhaltende Funktionen haben.

Der Instinkt der Nahrung wird durch Ernährungsgewohnheiten zerstört, die durch Werbung manipuliert werden, oft für sehr ungesunde Lebensmittel. Der Nest- und Höhleninstinkt wird durch den Bau von Städten, platzsparend oft angelegt, zerstört. Der Instinkt, mit der Natur verbunden zu sein, ist durch die starke Entfremdung von der Natur meistens zumindest äußerst stark unterdrückt, abgekoppelt. Der Instinkt ist ein angeborenes, ererbtes Verhalten, das nicht erlernt werden muss und durch spezifische Reize ausgelöst wird. Sein biologischer Zweck ist die Anpassung an die Umwelt, um das Überleben der Gattung zu sichern.

Nach Darwin ist ein Verhalten dann instinktiv, wenn es ohne vorherige Erfahrung ausgeführt und von einer Vielzahl von Individuen der gleichen Spezies wiederholt wird.

Je nach kulturellem Kontext wurden durch einige Psychologen und Anthropologen bei primitiven Stämmen enorme Verhaltensunterschiede beobachtet. Hier (Margaret Mead u.a.) wurde der Schluss gezogen, dass es nur wenige universelle, instinktive Grundlagen des menschlichen Verhaltens gibt.

Moderne Ethnologen wie Dröscher, K.Lorenz und Eibl-Eibesfeldt zeigten anhand Langzeitbeobachtungen, dass Instinkte einen starken Einfluss auf das Verhalten ausüben, obwohl Lernprozesse und Erfahrung diese Impulse auf unterschiedliche Art und Weise verändern.

Nach dem Biodanza-theoretischen Ansatz ist es die Kultur, die die Instinkte blockiert, desorganisiert und pervertiert. So werden gesellschaftlich bedingte und individuelle Erkrankungen ausgelöst. Es besteht daher die dringlichste Aufgabe darin, die instinktive Grundlage unseres Lebens zurückzugewinnen und uns an diesen ursprünglichen Impulsen zu orientieren.

Allgemein sind jedoch **Ängste** vor den Instinkten verbreitet und oft werden die Instinkte für primitiv gehalten. ***Rolando Toro sieht den Ansatz darin, diese Wildheit zu retten als Bewahrung des Lebens und der natürlichen Anmut.***

Er hat ein systematisches Schema aufgestellt, in dem die vielen Instinkte dargestellt werden, wie sie sich aufeinander beziehen und in welchen organischen Formen sie sich selbst regulieren. Z.B. der Ausdruck in Sprache, Schrei und Gesang. Der Sexualinstinkt im Verführen, sich zeigen und Ritualen des Hofes und natürlich im Geschlechtsverkehr. Der grundlegende Instinkt steht in Verbindung mit dem Impuls des Überlebens und in Übereinstimmung, eng damit zusammenhängend organisieren sich die anderen Instinkte. Der Instinkt des Überlebens und der Lebenshaltung wird im Biodanza durch Übungen der Identität angesprochen. Diese Kräfte stehen im Mittelpunkt des Instinkt-Modells. Eine Eigenschaft von Instinkten ist, dass sie sich selbst regulieren. D.h., die Kraft des triebhaften Impulses verringert sich in dem Maße, wie dieser befriedigt wird. Die Selbstregulierung der Triebe hat eine organische Grundlage, so dass es ungefährlich ist, die Triebe nicht zu unterdrücken.

Die Vorstellung, dass Instinkte gefährlich sind, rührt von der - sowohl in östlichen und westlichen Religionen vorhandenen - menschlichen Tendenz her, spontanes Verhalten zu regulieren und die Vitalität zu dämpfen, schon von kleinen Kindern. Die Lebendigkeit wird so allmählich unterdrückt und statt auf seine

Instinkte zu hören, gehen wir in den Kopf, überlegen, ob unsere eventuelle Handlung erlaubt ist, gesellschaftlich der Norm entspricht, in unsere Kultur passt statt auf unseren inneren Impuls zu vertrauen!

Durch die Unterdrückung des Selbsterhaltungstriebes wird das Identitätsgefühl unterentwickelt. Das Problem besteht darin, dass Instinkte sich leicht ins gegenteilige Extrem umkehren und entgegengesetzte Verhaltensweisen erzeugen können. Der unterdrückte Selbsterhaltungstrieb nimmt z.B. oft paranoide Strukturen an. Fremde verwandeln sich in Feinde. Angst, Hass und entsprechende Emotionen entstehen.

Aggressivität steht in enger Beziehung zu den Instinkten, die für Lebenserhaltung und den Kampf ums Überleben zuständig sind, In schwierigen Situationen ermöglicht aggressives Verhalten, Hindernisse zu überwinden und sich trotz der Schwierigkeiten einen eigenen Lebensraum aufzubauen.

Die Vorschläge von Biodanza sind:

1. die Instinkte, deren Funktion die Bewahrung des Lebens ist, zurückzugewinnen,
2. den Menschen Raum für Gemeinsamkeit und Empathie zu geben,
3. gegen Ideologien und Vorurteile anzukämpfen,
4. die Selbstsicherheit und Identität stärken und zum Ausdruck bringen und die paranoiden Faktoren zu beseitigen,
5. das Bewusstsein von Menschlichkeit und den Sinn für die Heiligkeit des Lebens zurückzugeben
6. das ethische Bewusstsein, das auf der Intelligenz des Herzens beruht, zu stärken.

Der Sinn ist eine dem Leben zugewandte Einstellung zu gewinnen und eine ebensolche Zivilisation.

Im "Minotaurus-Projekt", spezielle Vivencias im Biodanza, werden Herausforderungen für die Teilnehmer entwickelt, spezielle Rituale, die die Instinkte einschneidender anregen.

Ängste werden durch Herausforderungen umgewandelt, um näher an die inneren Impulse sich heran zu wagen und sein Leben mehr an den Instinkten zu orientieren.

Emotion

Emotion, Affekt und Gefühl werden unterschieden in den psychologischen Definitionen.

Der Affekt ist ein kurzfristiger, sehr starker Emotionsausdruck oft mit Verlust der Handlungskontrolle.

Die Emotion wird in Primäremotion wie Wut, Traurigkeit, Angst und Sekundäremotion als bewertete Emotion = Gefühl unterschieden. Gefühle sind der bewusste Ausdruck der Emotion bzw. der bewusst gewordene Aspekt der Emotion.

>Die Beschreibung der menschlichen Leidenschaften, der Emotionen und Gefühle, geschah jedoch zweifelsohne durch literarische Genies und nicht durch Psychologen, die im Allgemeinen eine beschränkte, vereinfachte und oberflächliche Sichtweise der Emotionen haben.

Die Psychologie weist große Lücken auf bei der Untersuchung von grundlegenden Gefühlen wie Erfülltsein, Brüderlichkeit, sexuellem Verlangen, Ekstase, Intimität, Bestürzung und bei ästhetischen und mystischen Erlebnissen.< (Zitat v. Rolando Toro)

Für mich, die die treffende Sprache, gerade von Gefühlen in der Literatur so schätzt, ist diese Aussage mit Beispielen aus der Literatur eine sehr wichtige Aussage. Literatur, Malerei, Poesie, Musik sind in der Lage sehr intensive, höchst komplexe oder auch subtile Erlebnisse hervorzurufen.

Die Regulierungszentren der **Emotionen** befinden sich im Inneren des Gehirns. Es umfasst v.a. die limbisch-hypothalamische Region und den Mandelkern.

Im Hypothalamus finden sich dem vegetativen Nervensystem übergeordnete Zentren, welche die wichtigsten Regulationsvorgänge des Organismus wie Wärmeregulation, Nahrungsaufnahme (Hunger- u. Sättigungszentren), Wach- und Schlafrythmus, Blutdruck- u. Atmungsregulation, Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt und Sexualfunktion koordinieren. Im Hypothalamus werden verschiedene endokrin wirksame Substanzen(Hypothalamushormone) gebildet.

Der Kortex (Hirnrinde) hat die Aufgabe, die Instinkte und Emotionen zu zügeln. Zwischen der Hirnrinde und der limbisch-hypothalamischen Region besteht eine perfekte Verbindung in Form eines neurologischen Kreislaufs.

Konzeptuelles Denken und Lernen verändern die emotionalen Ausdrucksformen. Emotionen wie Freude, Mitgefühl, Wut, Angst und Traurigkeit werden durch die Hirnrinde moduliert. Je mehr die Arbeit **der Hirnrinde/Kortex gefördert wird, desto mehr wird der Ausdruck der Emotionen gezügelt, was wir als verkopft etc. in der Folge bezeichnen.**

Biodanza stimuliert durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe die limbisch-hypothalamischen Funktionen (Emotionen) und verhindert so die zügelnde Aktivität des Kortex (Verbalisieren u. Analysieren) während der Erlebnisse.

Die Gruppe ist der Schutzraum, die Gebärmutter. In diesem Schutzraum können wir als Teilnehmer die Schutzmechanismen allmählich abschalten. In einem progressiven Prozess.

Ein anderer Wirkungsfaktor ist die Zärtlichkeit, etwas Nährendes. Sie steigert den Selbstwert, die Identität, Lust auf Kontakt, den Eros.

Das Bewusstsein der **Identität** erlaubt die Entwicklung von starken Emotionen und Gefühlen, die wiederum es **ermöglichen, überhaupt Beziehungen aufzubauen**. Aus neurologischer Sicht hängt die Struktur der Identität von der Liebe, vor allem körperlich im **Körperkontakt** vermittelt, ab, die das Kind in seinen ersten Lebensjahren erfährt. Eine schwach entwickelte Identität erzeugt chaotische, emotionale Strukturen, **die Ursache ständiger Unsicherheit ist**.

Kinder, die kontinuierlich Geborgenheit und geeignete Nahrung in ihrer frühen Kindheit erhalten, bilden markhaltige Nervenfasern in der Rinde des Hypothalamus. Kinder, die vernachlässigt werden, gelingt es jedoch nicht, diesen Wachstumsschritt zu vollziehen, da die Zunahme des Marks sich dann ins Endhirn (Telenzepheleon) verlagert.

Wenn das Kind überlebt, tendiert es zu Depressionen und/oder zu Verhaltensstörungen. Forscher haben festgestellt, dass das limbische System die übergeordnete Zentrale des endokrinen und vegetativ-nervösen Regulationssystems ist.

L. Heller/A. Lapiere – Entwicklungstrauma heilen, S. 156 Emotionen: „Die Funktionen des Körperinnern, konkreter die Tätigkeit der Eingeweide – Atmung, Verdauung, Blutdruck, Regelung der Körpertemperatur, Sexualität/Fortpflanzung etc., die allesamt für den Lebenserhalt verantwortlich sind – sind für die Welt des subjektiven emotionalen Erlebens von besonderer Bedeutung. Die autonome Innervation der Eingeweide entzieht sich weitgehend der bewussten Kontrolle, und doch macht dieses viszerale Erleben den Kern unseres Identitätsgefühls und unserer Anpassungsfähigkeit aus. Säuglinge reagieren auf negative emotionale Erregung instinktiv, indem sie sich zusammenziehen (>> klein machen <<)...Sie halten ihre hochgradige Aktivierung durch eine Kontraktion im Zaum, die auch tiefe Schichten erfasst – eine Kontraktion der Eingeweide und Gelenke...Erwachsene, die diese Muster in der Kindheit entwickelt haben, haben sich an sie gewöhnt und behalten die gleichen Muster muskulärer Anspannung und viszeraler Kontraktion ihr Leben lang bei. Emotionale Erregung oder das Gefühl, dass ein Ereignis uns überwältigt und unsere Sicherheit gefährdet, verursacht diverse Veränderungen im Gehirn. Heftige Gefühle – ebenso wie ein Mangel an Gefühlen – führen zu körperlichen Veränderungen, die zu einer autonomen Dysregulation und psychosomatischen Störungen beitragen.“

„Nicht zum Ausdruck gebrachte Emotionen stauen sich in den lebenswichtigen Organen. Viele Menschen sind nicht im Stande, Freude, Wut, Traurigkeit, Erotik oder Zärtlichkeit auszudrücken. Chronisch unterdrückte Emotionen greifen schließlich das neurovegetative System und das Immunsystem an. Ein gesundes Modell zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts und zum Aufbau einer kohärenten Beziehung zur

Umwelt besteht darin, zu lernen, seine eigenen Gefühle auszudrücken.

(Aus dem Skript Rolando Toro: Psychologische Aspekte - Kapitel Psychosomatische Reaktionen auf Emotionen S. 39)

Emotionen werden bei Biodanza sehr intensiv ausgedrückt. Durch integrierende Tänze und Gruppengemeinsamkeit leiten die Übungen Emotionen wie Freude, Erotik, Zärtlichkeit und Regressionszustände ein.

In Biodanza wird das Erleben, die Vivencia auf Spanisch, in den Mittelpunkt gestellt.

Dazu möchte ich den Mediziner Thure von Uexküll (Psychosomatische Medizin, 2008) zitieren :

„Der vorherrschende Gesundheitsbegriff beschreibt das gute Funktionieren einer Maschine – einer sehr komplizierten Maschine, die man zerlegen kann in Teilmaschinchen. ***Es fehlt der Medizin eine Definition des erlebenden Körpers.*** Eine Definition für Seele hat sie auch nicht, wenn beides getrennt formuliert wird. Das Menschenbild der Medizin ist technokratisch. Der biotechnisch nicht fassbare Inhalt geht verloren, um den kümmern sich die meisten Mediziner nicht.“

Die Methode Biodanza vollzieht sich über das Erleben. Meine Schlussfolgerung: für Thure von Uexküll wäre eventuell Biodanza für viele psychosomatische Krankheiten eine wirksame, eventuell ideal zur Heilung ergänzende Methode gewesen.

8. Berührung

Wir haben zu dem Beginn des Ausbildungswochenendes „Berührung & Zärtlichkeit“ zunächst eigene Erfahrungen oder Meinungen zum Thema Berührung ausgetauscht.

Die Äußerung „Berührung bringt mich in eine Gelassenheit und tiefen inneren Frieden“ ist für mich ebenso gültig und empfinde ich auch immer wieder, beim Biodanza und in der Partnerschaft.

Folgendes Zitat auch dazu aus „Die Kraft der Berührung“ von Phyllis K. Davis: „Eine Berührung kann in 5 Sekunden mehr Liebe übermitteln als Worte in fünf Minuten. Einen Menschen, der einen schlechten Tag hatte, in den Arm zu nehmen, kann ihn eher seine Sorgen vergessen lassen als alle möglichen tröstlichen Worte.“ So habe ich es auch in meiner jetzigen Partnerschaft erfahren. Ich empfand es immer als etwas ganz Besonderes, auch gerade weil das In-den-Arm-nehmen sehr lang war und es so sein durfte.

Das Thema Berührung ist eins, wenn nicht das wichtigste Thema überhaupt in meinem bisherigen Leben. Wie habe ich mich nach Berührungen und Zärtlichkeit gesehnt und mich intensiv mit meinen Grenzen, zu fühlen, mich zu trauen, mit meinem scheinbaren Unvermögen und Entbehrungen seitens meiner Eltern, sprich den Ursachen auseinandergesetzt!

Und bin irgendwann (s. o. >Meine persönliche Geschichte<) „zufällig“ Biodanza begegnet. Dafür bin ich immer wieder dankbar.

Berührung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, größer noch als das Grundbedürfnis nach Nahrung.

Diese Aussage bestätigt nur meine jahrelange Suche und meinen Weg zu Berührung und Zärtlichkeit.

Laut einem Versuch mit kleinen Affen – nach dem Forscher Harlow – und 2 Ersatzmüttern aus Pelz sowie einer aus einem Draht mit Milchspender sind die Affen zuerst zu der Pelzmutter und dann zu der Milchspender-Mutter gegangen. Anschließend haben sie sich sofort wieder bei der Pelzmutter angeschmiegt.

Berührungen wirken ins Unterbewusste. Durch Berührung entwickelt sich das Körpergefühl neu. Körperteile werden neu oder wieder wahrgenommen, das Selbstwertgefühl verbessert sich; durch Berührungen fühlt man sich wertgeschätzt und geliebt.

Persönliche Geschichte: Das kann ich nur bestätigen. So ist das Leben so viel leichter. Ich habe als Kind mir durch Leistung in der Schule, tapfer sein und stark sein Anerkennung geholt und über die Augen immer Zuneigung ablesen wollen. Anstrengung pur.

Das „Kraulen“ im Nacken durch meine Mutter, selten ´mal ein Über-den-Kopf-streichen seitens meines Vaters waren die einzigen Berührungen, an die ich mich erinnern kann. Halt viel zu wenig Berührungen. Um meinen Körper zu spüren, habe ich jahrelang sehr viel Sport gemacht.

Inzwischen habe ich ja erfahren dürfen, dass Berührungen noch viel tiefer wirken.

Auf diesen Sinn, den Tastsinn und den Hautkontakt können wir nicht verzichten.

Das Thema Berührungen hat unmittelbar etwas mit **Haut** zu tun. Unsere Haut, die uns wie ein riesiger Mantel umgibt, ist ein Organ, das tastbare oder sensorische Eindrücke empfängt und das auf jeden Kontakt mit bestimmten Empfindungen reagiert. Hautrezeptoren reagieren auf Wärme, Kälte, Berührung, Juckreiz, Kitzeln, auf verschiedene Formen von Schmerz und Schwingung. Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers, macht 15-20% unseres Körpergewichts aus. Der Durchschnittsmensch besitzt ca. 1,7 qm Haut, in der sich ungefähr 5 Millionen winzige Nervenenden befinden, die die Empfindungen übermitteln.

Die Haut hat eine wichtige Bedeutung im Immunsystem. Seelische Probleme äußern sich sehr häufig über die Haut. Neurodermitis, Ausschläge, Ekzeme, starkes Schwitzen der Haut haben oft seelische Ursachen.

Neben dem Gehirn ist die Haut das wichtigste Organ. Der Tastsinn beansprucht sowohl im sensorischen als auch im motorischen Bereich einen erstaunlich großen Teil des Gehirns.

Berührungen wirken sich verändernd auf Nerven, Drüsen, Muskeln und Geist aus. Das bezeichnen wir dann als Gefühle („Die Kraft der Berührung“ nach Davis). Berührungen aus der Kindheit prägen dabei die Empfindungen bei Berührungen in der Gegenwart. **Wir können jedoch langfristig, sprich mit Geduld, Willenskraft, Reflektieren des Erlebten lernen, umzudenken, und Berührungen so empfinden, wie sie tatsächlich gegenwärtig gemeint sind und unterscheiden zu lernen.**

In Biodanza haben wir dafür ja ein wunderbares Übungsfeld in einem geschützten Raum. Ebenso so vielfältige Möglichkeiten zu berühren, kennenzulernen. In Biodanza geht die Berührung in Liebkosung über.

Innerhalb des Ausbildungswochenendes haben wir uns als praktische Übung paarweise zusammengesetzt und einander nacheinander viermal am Unterarm unterschiedlich berührt. Eine von beiden stellte sich 4 Situationen nacheinander vor: Die Zärtlichkeit beim Streicheln eines Babys, bei Ärger, beim Berühren eine mathematische Aufgabe lösen und ein wildes sexuelles Erlebnis. Die andere durfte die Situationen erraten und nach dem viermaligen Berühren gab es die Auflösung, ob sie die Berührungen richtig eingeschätzt hatte. Bei uns beiden war es jedes Mal für die andere eindeutig.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass früher Körperkontakt einen Menschen friedlicher stimmt und Gesellschaften, in der das gepflegt wird, friedlicher sind.

Sensorische Stimulation, Lustanregung senkt anscheinend die Aggressionsbereitschaft und somit gewalttätige Reaktionen. Menschen, die ihre Lust nicht ausleben, sind leichter zu dominieren (Untersuchungen nach Wilhelm Reich). Dieses kann und wurde immer wieder ausgenutzt. Es wurde erkannt, dass pathetische Handlungen, auch Gleichmarsch, Ersatzbefriedigungen sind. Instinktives und Tierisches wurde immer wieder tabuisiert, um die Menschen leichter zu unterdrücken.

Berührungen fangen schon ganz natürlich während der Schwangerschaft an durch Kontraktionen der Gebärmutter. Selbst die Geburt stimuliert die Haut der Neugeborenen ständig durch die starken Wehen wie Umarmungen während der Geburt. Inzwischen ist bekannt, wie wichtig der sofortige Körperkontakt zwischen Mutter und Kind oder auch Vater und Kind ist.

Die Tender-Love-Care- Methode (=zärtliche und liebevolle Erziehung) entstand in Krankenhäusern, nachdem eine Krankenschwester in einem deutschen Krankenhaus die Babys fortlaufend streichelte. In diesem Krankenhaus blieben 30% mehr Babys am Leben als in anderen Krankenhäusern Anfang des 20.Jahrhunderts. (aus: Die Kraft der Berührung v. Phillis K. Davis)

Zwillinge als Frühgeborene wurden nach Vorschrift in getrennte Inkubatoren gelegt. Wir haben an dem Biodanza-Ausbildungswochenende ein veröffentlichtes Foto gesehen, auf dem ein Zwillingpaar zusammen in einem Brutkasten lag, wobei der eine Zwilling, der Junge, mit einem Ärmchen das Mädchen umarmte. Der Hintergrund war der: Das Mädchen war mit wesentlich geringerer Herzfrequenz und schlechterem Gesundheitszustand geboren worden als sein Bruder. Eine Krankenschwester hatte intuitiv die Zwillinge wieder zusammengelegt. Und so legte das eine Frühgeborene den Arm um das andere. Die Folge war eine wesentliche gesundheitliche Verbesserung mit steigender Herzfrequenz bei dem Mädchen. Einfach faszinierend!

Regelmäßige Berührungen von Frühgeborenen 10 Tage lang für 10 Minuten morgens und abends jeweils führten zu 40% mehr Gewichtszunahme im Vergleich zu anderen Frühgeborenen. Bei so wenig Berührungen immer noch so ein immenser Unterschied!

Schaukeln und Berührungen eines Babys und Kindes geben wichtige Impulse an das Gehirn. Im Laufe der gesamten Entwicklung sind Berührungen das wichtigste Mittel enger Kommunikation. Andere Formen der Kommunikation können vielmehr nur die Verständigung ergänzen.

Beim Biodanza wird darauf Wert gelegt, sich im Feedback einander anzunähern und Berührungen zu geben. Progressiv (=vorsichtig) und im Feedback.

Zu dem Thema Berührung möchte ich den für mich bewundernswerten, weisen Schamanen Angaangaq aus Grönland – der mit seinem so umfassenden Wissen weltweit Workshops gibt - zitieren. In seinem Buch **>Schmelzt das Eis in euren Herzen! <** schreibt er :“ **Wenn Menschen zu mir kommen, weil sie Heilung suchen, tue ich manchmal nichts anderes, als sie zu berühren.** Es gibt so viele Männer und Frauen, die nie in ihrem Leben berührt worden sind – die noch nie so berührt worden sind, wie sie gerne berührt werden möchten. Wenn ich sie dann berühre, spüre ich, wie sich etwas in ihnen bewegt. Ich spüre, dass sie nicht wussten, wie es ist, berührt zu werden. Weil sie nie jemand berührt hat. Ich habe auch mit Menschen zu tun, die die Schönheit des Berührtwerdens kennen, die aber mehr davon wollen. Und nicht wissen, wie sie mehr davon bekommen. Denn die Welt, in der sie leben, hat für berühren und berührt werden keinen Platz. Sie leben in einer dunklen Welt, in der es schwer ist , kraftvoll und leuchtend zu sein.....

Meine Mutter nahm Menschen in den Arm. Wildfremde Menschen. So schmolz sie das Eis in ihren Herzen. Einfach, indem sie sie berührte. Im Berührt werden liegt Heilung. Lass dich berühren! Und wage es zu berühren!“

Rolando Toro betont in seinem Buch > Das System Biodanza < (S. 245) „Hunderte Autoren haben erkannt, dass Berührung den Selbstwert eines Menschen steigert und ihm affektiven Halt gibt. Es besteht jedoch kein Zweifel, dass Berührung allein nicht ausreicht. Was es braucht, ist die Verbindung, also einen wie auch immer gearteten physischen Kontakt, der von einer aufrichtigen affektiven Kraft bewegt wird.“...

„Zärtlichkeit ist also nicht bloß Kontakt, sondern Verbindung.“

9. Identität

„Unsere Arbeit in Biodanza kreist um Identität und zwar ausgehend von der Emotion bzw. dem Erleben als einer berührenden Erfahrung. Es geht nicht um mechanische Übungen oder Muskelaufbau, sondern darum, dass wir den menschlichen Organismus und die menschliche Existenz auf verschiedenen Ebenen modifizieren, und zwar auf der organischen, der affektiv-motorischen und der existenziellen Ebene.“ (Raul Terren u. Veronica Toro, Biodanza – die Poesie der menschlichen Begegnung, S. 24)

„Der Biodanza-Unterricht stellt immer ein an Reizen reiches Umfeld dar. Er ist ein Erlebnislabor, in dem das Leben entlang fünf wesentlicher Ausdruckskanäle stimuliert wird: Vitalität, Sexualität/Erotik, Kreativität, Affektivität und Transzendenz.“ (ebenda, S.32). Im Kapitel 6. Das Theoretische Modell habe ich diese Ausdruckskanäle = Erlebnislينien erklärt.

Dieses an Reizen reiche Umfeld setzt auf den 5 Erlebnislينien/ Ausdruckskanälen entsprechende Neurotransmitter und Hormone frei, wie ich sie teilweise auch im Kapitel 'Physiologische Wirkungen' den Tänzen/Übungen zugeordnet habe.

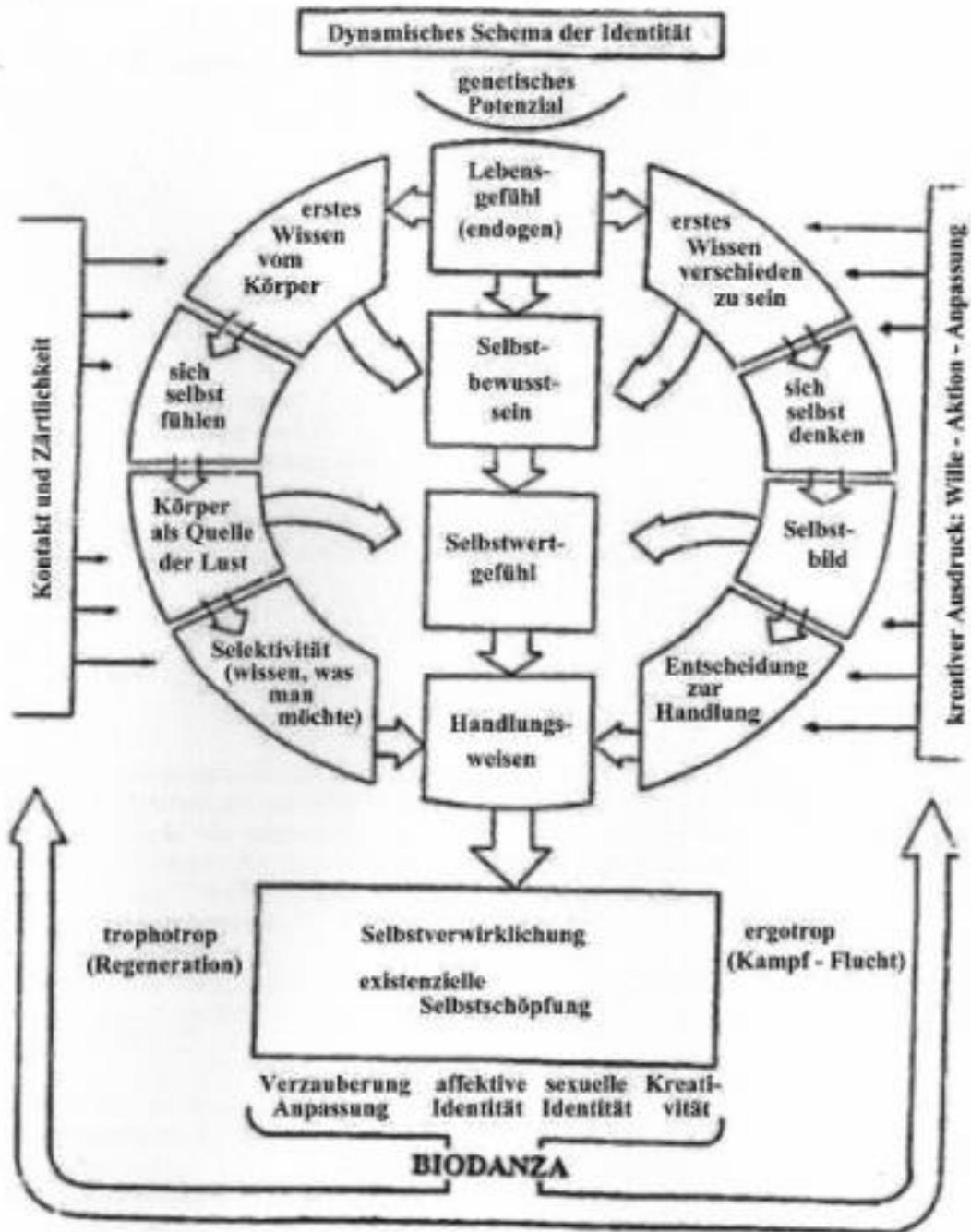
„Das Erleben lebendig zu sein“ – so denkt Rolando Toro – „ist der psychologische Ursprung der Identität“ (R. Toro, Skript Identität, S. 8) Er behauptet, dass „der Tanz den zentralen Kern der Identität aktiviert: das berührende Gefühl, lebendig zu sein. Ausgehend von dieser viszeralen Empfindung taucht sowohl die erste Vorstellung vom Körper wieder auf als auch die Wahrnehmung des Körpers als Quelle von Genuss. Im Kontakt mit anderen Menschen verstärkt sich zugleich die Empfindung, verschieden und einzigartig zu sein.“ (R. Terren/V. Toro – Biodanza/Die Poesie der menschlichen Begegnung, S. 44/45)

Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen auf ungewöhnliche Weise...

„In Biodanza-Übungen ist der Teilnehmer mehr denn je er selbst: respektiert, akzeptiert, wertgeschätzt und geliebt. Er erfährt seinen Körper als Quelle der Lust und als Potential kreativen Ausdrucks.“

(Rolando Toro, Skript Identität und Integration, S. 11): „Die Erfahrung des eigenen Wertes und der Selbstannahme ist sehr kompliziert. Es (das Selbstwertgefühl) stammt aus der intensiven Empfindung des Lebendig-Seins, des sich Selbst-Fühlens; daraus den eigenen Körper als Lustquelle zu erfahren und zu wissen, was man mag (will). Das Selbstwertgefühl strukturiert sich jedoch auf der Basis der affektiven Wertschätzung der Eltern und anderer nahe stehender Personen.“

Diese Zusammenhänge stellt R. Toro auch in einem Dynamischen Schema der Identität dar. (Skript Identität und Integration, S. 10)



Ausbildungsmaterialien der Biodanza-Schule „Rolando Toro“ Köln, Gabriele Freyhoff, Nelkenweg 5, D-52078 Aachen, Tel. 0049-241-9007105, Fax -06, e-mail: gabriela@biodanza-online.de, www.biodanza-online.de

„Sich lebendig zu fühlen „mit dem anderen“ mit dem gleichzeitigen Hervorheben der eigenen Eigenschaften stärkt alle Kreisläufe der gesunden Identität.“(Rolando Toro, Skript Identität u. Integration, S. 22)
„ Die Tänze der Liebe und des Streichelns, die Übungen des Gebens und Erhaltens von Geborgenheit, aktivieren die sexuelle Selektivität und die affektive Intimität. Das Wesen in Kommunikation entdeckt progressiv seine sexuelle Identität und seine Fähigkeit zu allumfassender Liebe. Gleichzeitig wird die Linie der Vitalität aktiviert und die Antworten in „Feedback“ gegenüber der äußeren Realität gefördert. Während der Übungen lernen wir, unsere Potentiale in kreativer Form auszudrücken...“(R. Toro, ebenda, S. 22)

„Biodanza ist durch seine Definition, ein System der Integration der menschlichen Potentiale....“

„Die Übungen und Tänze der Integration haben zum Ziel, dem Körper seine Einheit zurückzugeben.“

Ich kann dieses alles aus eigener körperlicher Erfahrung, eigenen Erlebnissen bestätigen.

Sport habe ich schon mein Leben lang betrieben und mache ich in geringerem Maße auch nach wie vor äußerst gerne. Ich bin eine Frau, die sich gerne bewegt, **doch die völlig integrierende Wirkung von Biodanza ist aus meiner Erfahrung für mich herausragend und für mich persönlich wunderbar.**

Ich bin durch Biodanza mehr und mehr in meinen Körper eingezogen. Mein Körperschema hat sich erst allmählich geändert. Ich hatte zwar inzwischen mit Hilfe von Weight Watchers wieder abgenommen, doch mein Selbstwertgefühl war noch immer ziemlich angegriffen. Ich war noch sehr unsicher. Durch die Sinneswahrnehmungen, Anregungen, Erlebnisse über die Bewegungen und Begegnungen im Tanz habe ich ein immer besseres Körpergefühl bekommen.

Die sehr wichtige Rolle der Musik möchte hier einflechten. Ich fühle mich oft von der Musik getragen und sie löst in mir wiederum Emotionen aus, die ich in den Musiksequenzen automatisch ausdrücken kann. Dieses Gefühl „Der Betreffende wird zur Musik“ (R. Toro, Das System Biodanza, S. 157) kenne ich. „Der Teilnehmer lässt sich von der musikalischen Bewegung so weit tragen, dass die Grenze zwischen innen und außen nicht länger wahrnehmbar ist.“ Dieses Gefühl der Verbundenheit und des puren Lebendigseins, die Musik unmittelbar ausdrücken zu können und die Impulse wieder aufzunehmen, sich eins zu fühlen, ist wunderbar.

10. Sexualität

Folgende treffende Worte von Raul Terren und Veronica Toro aus dem Buch > Biodanza die Poesie der menschlichen Begegnung < S. 61 unterstreichen noch einmal viele Tabus im Zusammenhang mit Sexualität: „*Aufgrund der kulturellen, pädagogischen und religiösen Unterdrückung von Sexualität wird es häufig als unbequem oder sogar angsteinflößend empfunden, über Sexualität zu sprechen. Von klein auf bekommen wir auf unserem Weg Sätze mitgegeben wie: „Zeig ´ dich nicht, drück ´ dich nicht aus, zieh ´ deinen Rock tiefer, schließ ´ die Beine, lass ´ dich nicht berühren, berühre nicht, das ist gut, das ist schlecht“. Die eigentliche Botschaft lautet: „ Fühl ´ nicht, drück ´ dich nicht aus, führe dein Leben im Halbschlaf“. Wenn wir dann erwachsen sind, bekommen wir Probleme mit unserer Sexualität sowie mit Lust und Genuss im Allgemeinen.“* Dieser „Halbschlaf“ bezeichnet mein Gefühl, das ich lange Jahre hatte, neben mir zu stehen, mein Leben nicht richtig zu leben. „*Sexualität entsteht aus dem Sexualtrieb, der die Reproduktion und Weitergabe genetischer Informationen sicherstellt. Dabei umfasst Sexualität Kontakt, sinnliche Zärtlichkeit und die Fähigkeit, das Leben zu genießen.*“ (Rolando Toro Zitat aus R. Terren u.V. Toro, Biodanza die Poesie der menschlichen Begegnung S. 59)

Auf der Linie der Sexualität „*geht es in einem ersten Schritt darum, die Quelle des Verlangens zu erwecken.“... „Wir sprechen von Erotik und Sinnlichkeit sowie davon, ein stärkeres Verlangen zu empfinden, das dann außerhalb des Unterrichts ausgelebt und entwickelt wird. Je stärker diese Energie des Begehrens (Dopaminausschüttung) stimuliert wird, umso leichter fällt eine Übertragung in Zusammenhänge außerhalb des Unterrichts.“*

(ebenda S. 61)

„*Viele Menschen, die zu Biodanza kommen, empfinden einen Mangel an Liebe und erfüllter Sexualität. Sie sind unterdrückt und voller Ängste. Unsere Aufgabe ist es, ihnen bei der sanften Lösung ihrer Blockaden zu helfen. Dafür gibt es unterschiedliche „Tänze des Vertrauens“. Sie erleichtern, wieder Vertrauen zu sich selbst, den Mitmenschen und dem Leben zu fassen. So können sich die Teilnehmer langsam mit dieser neuen Sprache und Möglichkeit, das Leben zu genießen, vertraut machen.*

Die Resultate sind außergewöhnlich: nach einer gewissen Zeit regelmäßiger Teilnahme verbessern sich nicht nur die affektiven Langzeitbeziehungen der Teilnehmer; auch ihre Sexualität entwickelt sich auf bemerkenswerte Art und Weise.“ (ebenda S. 66)

11. Tänze und Übungen von Biodanza auf meinem Weg

a. Elemente Erde/Beckenbetonung

Ein sehr wichtiger Tanz war für mich während meines ersten Minotaurus-Wochenendes mit Antje Koolen und Heinz-Walter Kallen. Das muss ca. 2004 gewesen sein. Antje hat während einer Vivencia einen **Erdanz oder den Tanz des Selbstwertes** vorgemacht. Dabei auf alle Fälle das Becken, die Kraftquelle des Beckens sehr stark mit einbezogen. Aus dem Becken heraus. Ich weiß noch, wie beeindruckt ich war. Ja, als Frau so viel Power und sie auch zu zeigen, toll! Ich bin in diesen Tanz gut hineingegangen und als ich die Arme mit Schrei geöffnet habe, habe ich aus dem Inneren heraus soooo geschrien, das kam für mich selbst überraschend so laut und richtig lang. Und ich habe meine Energie und die entstandene Wärme bis in meine Fingerspitzen gespürt, sie ist in die Arme und die Hände geströmt. Habe dieses Strömen und Pochen noch länger genossen und so noch da gestanden. Ich war total überrascht und nicht nur ich über mich.

Ich hatte diesen Tanz als Tanz des Selbstwertes mit Schrei häufig in meiner ersten Biodanza – Gruppe als Teilnehmerin 1998/99 getanzt. Doch nie mit dieser Anleitung aus dem Becken. Damals hatte ich den Tanz eher als Schutz des eigenen Wertes verstanden. Und ich hatte ihn wesentlich weniger aus meiner Mitte heraus empfunden.

In Bezug auf die fünf Erlebnislinien bewegt sich dieser Tanz auf der Erlebnislinie der Vitalität und der Sexualität.

Wichtig während meiner ersten Jahre mit Biodanza war das „Erlaubnis – geben“. Wenn von der Leiterin oder dem Leiter in der Consigna gesagt wurde. **„Du darfst“** war das öffnend für mich. Ich erinnere keinen bestimmten Tanz mehr. Doch Heinz-Walter Kallen hat diese Worte immer wieder verwendet. Ich habe mir selbst dadurch die Erlaubnis gegeben, statt weiterhin zu zögern, und es war somit wiederum befreiend. **Ich habe meine Grenzen erweitert** und konnte mir später selbst Erlaubnis geben. Die Worte haben sich mir einmal eingepägt und ich hatte durch die Erlaubnis eine gute Erfahrung im Tanz gemacht.

b. Konfrontation/Kommunikation

Den **Tanz der harmonischen Opposition** fand ich von Anfang an besonders. So lernte ich auf andere Weise auch „Argentinischen Tango“ zu tanzen. Weil ich den Tanz zunächst nach der Musik von >Astor Piazzolla – Libertango < kennenlernte. Mit der eigenen Kraft zu spielen, sie zu spüren und die Spannung mit dem Gegenüber, dem/der Partnerin empfinde ich noch heute als ein Vergnügen. Das macht mir, wenn der/die Partnerin mitgeht und gegen hält sehr viel Spaß. Hier spüre ich meine Stärke, dass ich sehr wohl da sein kann und gegen halten kann. Später die harmonische Opposition nach > Endangered species v. Dianne Reeves < zu tanzen hatte und hat für mich noch einmal eine andere Qualität. Der Refrain „I am a woman...“ mit den Bässen und Trommeln spricht die tieferen Regionen im Körper, die Sexualorgane, das Becken an. Die ganze Musik, Ursprüngliches, Instinkte, einfach genial. Bei der Musik genieße ich die Herausforderung und suche mir möglichst kräftige Männer oder eine Frau, die sich traut. Das ist die Chance. Wann im Alltag ist dieses Kräftespiel, als Kräftemessen und Spiel, dieses Fühlen meiner Präsenz mit Spaß möglich?

Früher hatte ich in Begegnungen, Kontakten oft ein Gefühl des „Schwimmens“, etwas nicht unter Kontrolle zu haben. Einmal das, was ich wollte, nicht genau zu wissen und stattdessen nahm, was die andere Person wollte, meinen Raum ein. Es war wie: Mein „Ich“ schwimmt weg, ich „schwimme“, meine Gefühle „schwimmen“.

Dieses Nicht-Präsent-sein, Angst vor diesem Gefühl des Schwimmens haben und kein Vertrauen mich einzulassen, haben mich verunsichert. Dafür sind die **Tänze des eigenen Wertes und der Harmonischen Opposition** natürlich ideal! Bei der Harmonischen Opposition das „Ja – Nein“ austesten, eine Grenze setzen und an der Grenze sich begegnen.

Ein entscheidendes Erlebnis war auch **das Aufeinander-zu-Gehen aus der Entfernung zu zweit**. Ich merkte, dass ich gerne sehr langsam auf meinen Partner/Partnerin gegenüber zugeht, da sich die Begegnung, der Kontakt veränderte. Und ich wollte den Punkt nicht zu schnell übergehen, an dem der Kontakt zueinander entstand und bei noch mehr Nähe eher wieder verschwand. Es war im entfernteren Abstand für mein Empfinden oft mehr Nähe zueinander da als mit weniger Abstand. Wenn wir uns Zeit ließen, blieb der Kontakt auch erhalten und somit auch die Freude beim Umarmen.

Dieses hat natürlich auch mit der Präsenz beider Partner, die aufeinander zugehen zu tun.

Ein ganz besonderer Tanz ist für mich auch **In die Freiräume des anderen tanzen. Ein Tanz zu zweit**, in dem ich mit meinem Körper mit meinem Partner/Partnerin auf sehr sensible und subtile Weise kommuniziere. Wir unsere Körper aneinander anpassen, freie Räume erspüren und uns mit dem Oberkörper einem Arme oder irgendeinem Körperteil hinein bewegen.

So ergibt sich ein sehr sensibler und berührender, naher Tanz zweier Körper. Wir sprechen nur mit unseren Körpern miteinander in runden, langsamen und harmonischen Bewegungen. Wenn beide gerade ein gutes Körpergefühl haben und zu weichen, gefühlvollen Bewegungen fähig sind, ist das ein wunderbarer Tanz. Ich habe ihn mit einer Frau – wir beide waren jahrelang in einer gemeinsamen wöchentlichen Gruppe – als besonders stimmig und ineinander fließend empfunden. Diese Tänze bewegen sich vorwiegend auf der Erlebnislinie der Affektivität.

Folgender Tanz arbeitet auf der Linie der Affektivität und der Transzendenz.

Eine transzendente Kommunikation, die ich auch als wunderschön erlebt habe, ist die der **Lichttaufe**. In einer **Lichttaufe** zu zweit im Wechsel dem Partner/der Partnerin das eigene Licht übertragen, dem anderen das Beste von sich geben.

Für mich auch das Erlebnis, ich habe Licht und Liebe zu schenken und ich kann sie weitergeben. Ich bin fähig dazu. Das Licht erreicht meine Partnerin. Diese Übung der Transzendenz habe ich an einem Ausbildungswochenende erlebt.

Wie gut ich inzwischen auf meinen Körper, mein Gefühl hören konnte, zeigt zum Beispiel ein **Fließen zu viert in einer kleinen kompakten Gruppe**

Mit M. neben mir war es fließend und schön. Doch H. neben mir suchte Nähe, war aber nicht sensibel dabei. Das fühlte sich nicht angenehm an; ich fühlte mich eher bedrängt. Ich habe n i c h t Rücksicht auf mein Mitgefühl mit ihm genommen, sondern in erster Linie für mich gesorgt und habe immer wieder Distanz zu ihm gesucht und mich den angenehmen Berührungen, dem Fließen mit Michaela zugewendet. – Und siehe da, beim Abschied am Ende des Wochenendes hat H. nur Positives mir gegenüber ausgedrückt, indem er es klasse findet, dass ich so achtsam mit mir umgehe. Dadurch habe er wiederum Vertrauen zu mir.

Dieses spricht die Linie der Sexualität und der Affektivität an.

c. Geborgenheit und Zärtlichkeit

Meine Empfindungen bei der Übung **Geborgenheit geben** haben sich im Laufe der Jahre sehr gewandelt. Ich erinnere die Übung erst nach ca. 4 Jahren Biodanza. Ich wurde an meinem ersten Minotaurus – Wochenende von Antje Koolen in den Schoß genommen und habe geweint. Inzwischen genieße ich diese Übung schon lange in beiden Rollen. Als Empfangende und auch sehr gerne als Gebende. Hier konnte ich meine mütterliche Seite spüren, dass sie da ist und ich sie sehr gerne spüre. Alles ist durchaus da, was ich mir früher nicht zugetraut habe. Ich habe durch die Schwierigkeiten meines Bruders kennengelernt, wie schwer es oft ist, für ein Kind da zu sein, zu sorgen. Und woher – siehe Thema Berührung –

soll dieses Gefühl der Geborgenheit erfahren und Geborgenheit geben können kommen, wenn ein Kind es nicht in Form von Zärtlichkeiten körperlich erfahren hat. Ich genieße in dieser Biodanza-Übung das Halten, das Wiegen, das Willkommen-heißen mit Küsschen und In-die-Augen schauen. Ich fühle mich willkommen und das ist ganz besonders. Das vermittele ich auch sehr gerne einem anderen Menschen.

Im letzten Jahr habe ich auf einer Biodanza-Fortbildung während und nach der Übung **Geborgenheit geben zu zweit** noch einmal besonders deutlich gemerkt, wie wichtig dieses Gefühl liebevoll angenommen zu sein für mich ist. Mir wurde nach dem Wechsel innerhalb der Paarübung Geborgenheit gegeben. Die Körperhaltung, das Bein nicht angewinkelt, war zwar nicht ganz entspannend für mich gewesen, doch ich konnte trotzdem gut loslassen und fühlte mich sehr angenommen und somit wohl, auch durch Liebkosungen abschließend. Mir hat diese Übung eine ganz schöne Ruhe und Geborgenheit gegeben. Dieses habe ich in dem anschließenden gemeinsamen Kreis mit allen deutlich gespürt. Ich konnte gut in Blickkontakt gehen. Das vorher erfahrende Gefühl ist eine äußerst wichtige Grundlage für mich, in mir zu ruhen. Es ist wieder noch ein Stückchen mehr in meinem Inneren angekommen, mich liebevoll angenommen zu fühlen.

Mit dieser Ruhe, diesem In-mir-ruhen, muss ich nicht zuerst auf andere schauen, ob es o.k. ist, wie ich mich verhalte, sondern ich höre auf mich und gehe von dort aus, von meinem inneren Impuls aus, aus meiner Freiheit heraus in die Begegnung. Ja, ein befreiendes Gefühl, wunderbar. Es ist eine Übung auf der Erlebnislinie der Affektivität.

Schweben im Fruchtwasser (zwei Bedeutungen: im Fruchtwasser oder auch im Kosmos)

an dem Transzendenzausbildungswochenende mit Ercilia Orellana. Es war alles superschön; ich hatte die Übung, sonst auch „Cosmic Baby“ genannt schon ca. 3x machen dürfen. Als G. mich in ihren Schoß genommen hat und ich langsam die Augen öffnen sollte und wir uns in die Augen geschaut haben, war das total schön wie sie mich so sehr liebevoll angeschaut hat. Sie hatte auch einen ganz anderen Gesichtsausdruck als sonst. Total liebevoll. Schön. Sie hat mich auch so zärtlich gestreichelt.

Dann – Ercilia Orellana hat 2 Übungen kombiniert - langsames Aufstehen und die Mutter hilft ihrem Kind dabei und stützt es auch noch im Gehen, Schritt vor Schritt. Es ging ganz gut; wir hatten ja ausreichend Zeit für alles. Irgendwann bin ich dann selbstständig gegangen und habe mich von G. ein wenig entfernt. Das besonders Schöne war aber, dass sie auch immer weiterhin da war. Ich habe immer wieder Blickkontakt gesucht und sie ist am Rand weitergegangen, war immer da und zwar liebevoll lächelnd, das war ganz besonders für mich, ein Geschenk. Während ich in die Welt ging, hat sie mich weiterhin begleitet. Ich habe mich so darüber gefreut, dass ich sie auf einmal nur noch anstrahlen konnte. Erlebnislinie der Affektivität

Für ein leichtes ***Streicheln der Haare zu zweit*** hatten A. und ich uns gefunden. Wir haben uns zu zweit auf den Boden gesetzt und sind ganz nah zusammengerückt, d.h. die Beine ineinander angewinkelt verschränkt. Was ich vorher noch nicht gemacht hatte und sehr angenehm empfand, dass praktisch nicht nur eine von uns mit beiden Beinen über den Beinen der anderen saß und umgekehrt, sondern dass wir links und rechts variierten. Dann haben wir uns mit geschlossenen Augen gegenseitig sanft die Haare gestreichelt. Die Möglichkeit zeitweise oder z.T. sich dabei mit den Ellenbogen o.ä. auf den Beinen abzustützen machte es auf die Dauer noch leichter. Das Streicheln zu genießen, liebevoll die andere zu streicheln, ab und zu aufzuatmen und dem stimmlich Ausdruck zu geben, zu seufzen war sehr schön und ich habe es genossen. Als wir langsam die Augen öffnen sollten und S. zum nächsten Tanz überleitete, sich zu bedanken und gegenseitig aufstehen zu helfen, um neue Begegnungen einzugehen, sind A. und ich sitzen geblieben und haben uns sehr lange angeschaut, ja die ganze nächste Musik noch. Und das berührte mich sehr. Sie blieb einfach da, wir schauten uns die ganze Zeit in die Augen, sahen unsere innere Bewegtheit. Diese Ruhe, A. ist einfach da, es darf sein, ich darf so sein, gegenseitige Akzeptanz, das bewegte in mir so viel. Es war und ist für mich ganz besonders. Es weiter geschehen lassen und nicht einfach abbrechen, weil es doch innerhalb der Vivencia, der Ansage „weitergehen“ muss etc. Als die Überleitung zum darauf folgenden Tanz angesagt wurde, haben wir uns noch innig umarmt, die Tränen sind bei mir noch ´mal durch die Emotionen geflossen; und wir haben uns beieinander bedankt.

Diese Übung und die folgenden Tänze sind vorwiegend auf der Erlebnislinie der Affektivität.

Im ***Wiegekreis*** kostete für mich die Einladung, auch meinen Kopf bei meinem Nachbarn links oder rechts ´mal anlehnen oder ablegen zu dürfen, zu Beginn Überwindung. Dieses hatte ich mich lange nicht getraut. Mich schwach und bedürftig zu zeigen und mich dem anderen aufzuladen, hatte ich mir nicht zugestanden. Ich finde es schön, wenn es möglich ist. Auch gegenseitig. Wenn diese Weichheit, dieses Vertrauen da ist. Eine Freude, wenn sich gegenseitig auch unsere Köpfe nähern, das Empfinden anscheinend von beiden Seiten stimmig ist.

Das ***Streicheln der Hände im Zentrum***, indem wir unser Herz über die Arme in unsere Hände fließen lassen und uns gegenseitig zärtlich die Hände in der Mitte streicheln, finde ich wunderbar. Eintauchen in diese Zärtlichkeiten. Mir zu erlauben, auch gleichzeitig zu genießen. Lauter Einladungen, die wichtig für mich waren und die diesen Energiefluss vom Herzen in die sensiblen Hände und Finger unterstreichen. Welche Sehnsucht gestillt und gleichzeitig geweckt wird. Ja, denn es ist ein Tanz nur ein Musikstück lang. Doch er löst so viel aus.
Erlebnislinie der Affektivität und der Sexualität.

d. Identität

Im **Yang-Tanz mit Schrei** nach der Musik von Supertramp, Crime of the century wurde vorher in der Consigna auf den Solarplexus hingewiesen und eingeladen, aus dem Bauch heraus mit meiner Stimme und den Armen in den Ausdruck zu gehen. Dieser Schrei aus dem Solarplexus heraus befreit eine große Energie in mir. Wenn mein Bauch angespannt ist, spüre ich genau dort die Anspannung und weiß jetzt, dass hier sehr, sehr viel zurückgehaltene Energie sitzt.

Erlebnislinie: Kreativität, Vitalität

Innerhalb einer Musikband zu spielen, hätte ich auch nie für möglich gehalten, dass mir das sehr viel Spaß macht. Doch in der Übung **In einer Band spielen**, bin ich - mit Überwindung beim ersten Mal - sehr gerne auf der Bühne gewesen und habe elektrische Gitarre gespielt und zwar im Kontakt mit anderen Bandmitgliedern. Einfach nur klasse dieses Gefühl zusammen, etwas Verrücktes zu machen und gesehen zu werden, bejubelt zu werden.

Erlebnislinie: Kreativität, Vitalität

An dem Ausbildungswochenende mit Ercilia Orellana war das Ergreifendste das **Schreiten mit dem Strahlen aus dem Sonnenchakra** und dem Solarplexus heraus*. Nach der Musik aus „Wie im Himmel“, der Solostimme aus dem Chor im Film....Die Musik ist schon so berührend, berührt das ganz Feine, Reine in einem, in mir. Und die Übung - wir haben natürlich viele Übungen von Freitag bis hierhin und auch noch am Sonntag vorher gemacht - ja, war sooooo bewegend.

Immer 5 Tanzende haben sich aus unserem großen Kreis gelöst und sind durch den Raum langsam geschritten.

Vom Herzen her langsam schreiten, Solarplexus und Sonnenchakra strahlen vom Brustbereich aus und vom Herzen aus. Langsam meinen Blick heben, um die anderen im Kreis anzuschauen, Blicke begegnen sich; es tut gut, wenn mein Blick ankommt, ja, es sich wie ein Erkennen anfühlt; die Bewegtheit, die Schutzlosigkeit sein darf und den anderen bewegt, jeder präsent bleibt und natürlich an seinem Platz durch die Übung. Ich gehe weiter, streife die Nebestehenden im Schauen und begegne B. Mir kommen die Tränen. Mit geöffneten Armen in der Runde zu gehen, durchs Leben zu gehen, ungeschützt, das Herz geöffnet. Es fühlte sich an wie die kleine Andrea, die mit offenen Armen und offenem Herzen auf meine Mutti und die Menschen, die mir begegnen, zugeht, zuläuft, ja als kleines Kind, so rein und ohne Gedanken und Gefühle des Bedenkens, „ohne Netz und doppeltem Boden“. Durch diese Tür im Herzen gehen. Dieses große Wagnis. „Es gab ´mal eine Zeit, in der ich das ursprünglich so gemacht habe“. Ooooh, ich habe meine Sehnsucht gespürt, so gehen zu dürfen. Voller Freude, Neugierde und mit sooo viel Liebe, „hier bin ich, mit meiner Liebe zu Euch“. Was da an Gefühlen durch gekommen ist. So viele kleine Schlösser, die diese Gefühle

verschlossen haben. Ich kam mir auch ganz klein, aber so in meiner eigentlichen Essenz, Ursprünglichkeit vor. Es war gleichzeitig sooooo wuuunnnnderschööön, so rein und tat gleichzeitig so unwahrscheinlich weh. Ich hab´ das Schluchzen einfach zugelassen, den Schmerz fließen lassen. So bin ich noch M. mit Blick begegnet, bin so weitergegangen, habe in mein Sonnenchakra geatmet, um weitergehen zu können. Habe mich weiter gezeigt mit Tränen im Blick, Schmerz, Ergriffenheit und Staunen über die Unschuld, das Ursprüngliche. Noch auf R. zugegangen, auf C., doch nicht in die Umarmung gegangen. Mich wieder neben ihr in den Kreis gestellt und gerne noch länger ihren Händedruck gesucht. Es durfte alles sein, habe mich so akzeptiert und war gleichzeitig am Staunen über diese Gefühle, die ich gerade erlebt hatte.

Ich war von großer Dankbarkeit erfüllt und bin es noch immer, dass ich das spüren durfte (noch einmal im Grunde, das, was ich als Kind ursprünglich gespürt habe).

Dieser Tanz, diese Übung hat, wie ich oben geschildert habe, auch mein Herz geöffnet. So gehört es natürlich genauso zu den Tänzen der Herzöffnung weiter unten.

Erlebnislinie: Affektivität, Transzendenz

e. Minotaurus – Rituale

Das für mich bedeutendste Minotaurus-Ritual war **durch das Labyrinth gehen**.

Ich bin mit geschlossenen Augen losgegangen. Und ich habe immer wieder den körperlichen Kontakt gesucht. Ich bin mit Genuss und gleichzeitig tastend mit meinem ganzen Körper, nicht mit den Händen, an den anderen entlang gegangen. Es war sehr bewegend für mich und wie ich hinterher erfahren habe, auch für die anderen, die das Labyrinth gebildet hatten.

Für mich konnte ich körperlich erleben: Es sind immer Menschen da, die mir helfen.

Ich erinnere mich äußerst gerne an mein Minotaurus-Ritual.

Erlebnislinie: Transzendenz, Affektivität, Kreativität

f. Herzöffnung

Zu zweit sich nacheinander den **Kopf beim langsamen Kreisen des Kopfes halten/begleiten** nach der Melodie leise im Hintergrund: „Morgen früh, wenn Gott will, ...wieder erwacht“; ...unterstreicht die Sensibilität, mit der der Kopf des anderen begleitet wird.

Zuerst hat I. meinen Kopf begleitet. Das Besondere ist sich der anderen anzuvertrauen, das Gewicht des Kopfes immer wieder abzugeben. Ich finde es super schön, wäre gerne noch mehr gehalten worden als Stütze, Möglichkeit mich anzuvertrauen, den Kopf abzulegen.

Abschließend die Empfangende umarmen.

Beim Wechsel kamen I. die Tränen. Hat lange gedauert; es hat sie anscheinend Überwindung gekostet, ihr Gewicht abzugeben. Es war schön sie zu halten, in die Arme zu nehmen. Sie hat geweint, es hat sich

anscheinend bei ihr etwas gelöst. Sie hat sich durch innige Küsse bei mir bedankt. Es ist ein wunderschönes Gefühl, Halt, Fürsorge, die von Herzen kommt, geben zu können, ja, dass sie so gerne angenommen wird. Wir sind noch zusammen geblieben in einem **Tanz des Dankes**, der Umarmung und gegenseitigem Streicheln. Dann ging dieser Tanz, sich an den Hüften umfassend o.ä. nebeneinander umarmt gehen, in den nächsten Tanz über. Sich gegenseitig die Welt zeigen, meine Entdeckungen, meine Welt der anderen zeigen. I. war noch in dem umarmenden Gefühl drin und hatte noch die Augen geschlossen. Habe ihr zärtlich über die Nase gestrichen, um ihr die Schönheiten der Welt zeigen zu können, die Natur etc.. Sie hat die Augen geöffnet, ja und hat mir ihre Welt gezeigt. Da kamen mir sämtliche Gefühle hoch, Tränen der Rührung, meiner innerlichen Bewegtheit. Ja, so viel Liebe erleben zu dürfen, zeigen zu können. Mein Staunen über die Schönheiten der Welt, meine Offenheit, ja Herzenstüren öffnen sich und es wird von dem anderen lieben Menschen gesehen und angenommen. Es fließt zwischen uns. Es ist pure Liebe. So süß und solche Fülle. In der Folge, im nächsten Tanz, dem Partner/der Partnerin **eine Blume schenken** und in weitere Begegnungen gehen.

I. hat mir eine Blume noch geschenkt. Ich war noch so bewegt, dass ich nicht so schnell auf die Geste des Gebens/Schenkens einer Blume in diesem nächsten Tanz schon mich umstellen konnte. Habe ihre Blume erst ´mal angenommen und wir haben uns mit einer Geste des Dankes voneinander verabschiedet.

Ich habe einen Moment nachgespürt.

Und dann habe ich G. wahrgenommen und wir sind aufeinander zugegangen. Beide wollten wir Blumen schenken. Ich habe dann ihre angenommen, die sie mir von Herzen so in die Hände gefüllt hat. Habe sie mit viel Dank im Herzen als Kostbarkeit angenommen, dann so eine Dankbarkeit gespürt, so eine Fülle, dass ich ihr jetzt unbedingt auch meine Blume schenken wollte. Habe es spontan mit einem Kuss von meinen Lippen über meine Hände ausgedrückt. Und er kam an. G. hat sich so von Herzen gefreut. Wir haben uns fest umarmt; mich hat das sehr bewegt, habe geweint.

Ja, ich empfinde Liebe, drücke sie aus und sie wird angenommen. Das löst wirklich Freude aus, berührt wirklich die andere im Herzen.

Wunderschön dieses ganze Ritual, so zart, langsam die Herzenstüren öffnen, sich trauen, Zeit lassen, Vertrauen entwickeln, Zärtlichkeiten geben, Halt geben und annehmen, sich ohne Worte verstehen.

Ergebnislinie: Affektivität

Die Erfahrung des **Magnetismus** zwischen den eigenen Händen zu spüren, ist auch wunderbar. Ich habe gestaunt, welche Energie dort als Kugel zwischen meinen Händen entsteht. Und das ist meine eigene Energie, ich kann sie spüren!

Ergebnislinie: Kreativität

g. Spiele

Spiele fand ich immer herrlich. Spielen dürfen, keinen Ansprüchen genügen müssen, natürlich sein dürfen und spielerisch lustige Momente erleben. Durch das Spiel in Biodanza bin ich unmittelbar an meine ureigene Lebensfreude gekommen. Ich habe so diese Leichtigkeit erfahren, die einfach von einem Moment auf den anderen möglich ist. Mir hat es immer Spaß gemacht, mein Lachen kam automatisch hervor. Mich, die oft nachdenklich war, so zu erleben, einfach nur so, tat mir einfach nur gut. Und so gemeinsam Spaß zu haben.

Sei es im **Spiel der Handflächen**, in dem ich auch meinen Schwung, meine Energie spüre und gleichzeitig in Begegnung mit einem Menschen gehe. Kostbare Momente voller Freude zu zweit erleben.

Erlebnislinie: Vitalität, Kreativität, Affektivität

Das **Nilpferd** „spielen“, sich mit Genuss den eigenen Bauch streicheln, wirklich in den Bauch hinein atmen und in Begegnungen auch für einen Moment den Bauch eines anderen Menschen verwöhnen, habe ich in wohlthuender und amüsanter Weise in Erinnerung.

Erlebnislinie: Sexualität

Und es sind so viele Tänzen mehr, die ich so besonders finde und mit wunderbaren oder sich wandelnden Erlebnissen verbinde!

12. Meine Entwicklung

Ich bin weiterhin meiner Intuition gefolgt. Und meiner Annahme nach sind durch Biodanza die Symptome allmählich verschwunden. Dadurch, dass durch Biodanza sich mein neurovegetatives Nervensystem verändert hat, der **Parasympathicus und der Sympathicus immer wieder ins Gleichgewicht gebracht wurden**. Und ich mehr in den **Ausdruck** gegangen bin, in meine **Präsens** statt mich zurückzunehmen, zurückzuziehen, wie das Blut in den Händen. Diese schier unendlichen Möglichkeiten an Tänzen, Übungen und Ritualen, Erlebnisse meiner Lebendigkeit, die Möglichkeiten in Begegnung zu gehen, mich zu üben, die Berührungen und Gefühlstiefe erleben zu dürfen, haben mich trotz der Herausforderungen und trotzdem es ein langer Prozess war immer wieder für Biodanza begeistert und hingezogen. Und es war aus meiner Sicht der ideale Weg für mich und hat meiner Annahme nach nebenbei auch das Symptom des Raynaud-Syndroms geheilt. Mit Biodanza zog ich immer mehr in meinen Körper ein.

a. Temperaturregulierung

Seit ca. 8 Jahren (ca. 2006) habe ich das Raynaud-Syndrom nicht mehr! Und ganz normal kalte Hände habe ich auch nur selten. Im Winter helfen mir bei normal kalten Händen Pulswärmer.

b. Angstreaktionen und Anspannung

Den verspannten Unterbauch in der Art, dass er sich in einer Form verhärtet hat, kenne ich seit Jahren nicht mehr. Ich spüre mich, atme in den Bauch, erlaube mir zu genießen, weil es mir gut tut. Mein Körper gehört mir und ich lebe u.a., um zu genießen. Dem Weg möchte ich noch mehr folgen. Mit neuen Herausforderungen im Leben, die ich mir selbst suche, sind auch immer wieder neue Wege zu finden, Zeiten für Genuss zu finden!

Dass sich die Verhärtung im Unterbauch gelöst hat, ich mich spüre, ist natürlich wichtig für den Genuss in der Sexualität. Mit allen Sinnen zu spüren und dem Genuss nachzugehen und aus dem Herzen, ist eine Entdeckungsreise, auf der ich mich immer wieder freue, was sich im Laufe der Jahre für mich geändert hat. Durch die vielen, vielen Erlebnisse und sinnlichen Erlebnisse, Formen der Kommunikation über den Körper in Biodanza.

Die „Ganzkörperumarmung“, die ich in Biodanza kennengelernt habe, ist einfach natürlich und notwendig, ja auch Bauch an Bauch, sonst fehlt mir etwas.

Tänze zu zweit, sich zu begegnen verursachen bei mir keine Verspannung mehr im Bauch. Ich habe gelernt auf mein Tempo zu hören

und kann jetzt schneller meine Signale und die Signale des Menschen mir gegenüber einschätzen und daraus spontaner in die Umarmung zum Beispiel gehen.

Verdauungsschwierigkeiten sind mir – wie das Wort im doppelten Sinne schon sagt – immer wieder ´mal geläufig, doch das beläuft sich auf angespannte Phasen. Hier macht mich mein Körper aufmerksam, dringend zu entspannen, zu genießen, statt zu glauben, Ansprüchen gerecht werden zu müssen.

Oder in Erinnerung an mein Minotaurus-Ritual, das Labyrinth, dem Fluss des Lebens zu vertrauen und dass immer Menschen da sind, die mich unterstützen.

In einigen Übungen wie dem Wiegekreis wird in der Consigna auf eine entspannte Gesichtsmuskulatur, einen halb geöffneten Mund hingewiesen. Und zusätzlich hier am besten noch in den Bauch zu atmen. Dieses ist beides sehr entspannend für den Bauch und Beckenbereich, da der Mund und der Beckenbereich in Verbindung stehen.

Wie ich erwähnte, habe ich jahrelang noch Angst gehabt wieder zuzunehmen und deshalb immer wieder genau überlegt, welche Portionen an Kohlenhydraten etc. ich essen darf. Dieses Kontrollbedürfnis hatte immer mehr nachgelassen. Ich habe mich auch schon jahrelang nicht mehr auf eine Waage gestellt. Ich komme ganz einfach zurecht. Meine Ernährungsumstellung und mein Nahrungsinstinkt sind viel besser im Einklang.

Ich wünsche mir zwar oft mehr Muße, immer wieder mich „gesunder“ zu ernähren, weil ich auch weiß, was meinem Körper gut tut, welche Nahrungsmittel mir mehr Energie geben. Doch das hat nichts mit Kontrolle zu tun. Ich achte auf meinen Körper, bin aufmerksam. Meinen Hunger, meine Sehnsüchte zu leben, muss ich schon lange nicht mehr über das Essen stillen oder dämpfen, sondern kann mich in Worten und mit meinem Körper ausdrücken.

c. Berührung

Berührung suche und finde ich vor allem in der Partnerschaft. Ein großes Geschenk für mich. Ich weiß schon lange durch Biodanza wie wunderschön ich Berührung finde und genieße. So stellte eine Biodanzakollegin in der Ausbildung einmal liebevoll fest: "Du bist ja eine richtige Kuschelkatze!"

Ich bin von jeher vorsichtig und achte auf Feedback, stürme von mir aus nicht auf jemanden zu. Doch wenn ich gegenseitige Zuneigung spüre, bin ich inzwischen auch impulsiv und umarme die – oder denjenigen spontan oder gebe einen Kuss.

In Biodanza, bei Begrüßungen und in den Vivencias kommt es unmittelbar von mir aus, hier ist es natürlich und mir geht es wunderbar damit. In unserer Partnerschaft genieße ich die täglichen Zärtlichkeiten sehr.

Im beruflichen Alltag ist Berührung oder eine Umarmung wie überall zu wenig. Kommunikation findet außer bei Glückwünschen zum Geburtstag über Worte statt. In diesem Umfeld bin ich auch zögerlich mit Berührungen.

Das ist schon allein ein Grund, immer wieder auch als Biodanzaleiterin Biodanza zu tanzen, um immer wieder das eigene Herz zu öffnen, mit meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen und Instinkten in Kontakt zu sein. Und so in meinem Alltag das Leben, das Miteinander aus mir heraus immer wieder anzufachen.

d. Ausdruck

Die Bezeichnung „Hände“ hängt ja mit „Handlung“ zusammen. Ich traue mich in die Handlung zu gehen, kann schneller handeln statt zu zögern, zu überlegen und mich zurückzunehmen.

Kreativ habe ich mich schon als Jugendliche ausgedrückt. Ich habe jahrelang mit Ton gearbeitet, per Hand gestaltet oder an der Töpferscheibe vieles hergestellt. Und ich habe früher schon gezeichnet und als Erwachsene das Malen und Zeichnen vertieft.

Doch meine Emotionen ausdrücken, sie auch in Worte fassen oder körperlich wie im Tanz auszudrücken ist für mich schon lange selbstverständlich geworden. Weil ich es früher so viel weniger konnte, meine Gefühle und meine Lebendigkeit so detailliert zu spüren, freue ich mich immer wieder sehr über diese Fähigkeit und diesen Reichtum!

e. Herzöffnung

Meine Liebesfähigkeit, an der ich früher immer wieder gezweifelt habe, hat sich durch Biodanza wesentlich erweitert. Ich lasse mich immer wieder von meinem Herzen leiten und freue mich, wenn es der richtige Weg war oder bei Begegnungen gegenseitige Sympathie ist.

Ich habe von jeher viel gelesen. So hatte sich auch mein langjähriger Beruf als Buchhändlerin ergeben, in dem mich natürlich viele Bücher, reizvolle Titel und Themen „anspringen“.

Als Buchhändlerin habe ich aber auch viel mit Menschen zu tun, was ich schon lange sehr schätze.

Im Kontakt zu Kunden zu sein mit noch mehr Herzlichkeit ist so ein Lebensgewinn und führt zu wesentlichem Spaß bei der Arbeit. Und es gelingt mir schon länger mit viel mehr Humor im Gespräch miteinander zu sein. Ja, es ist eine noch herzlichere Verbindung über das Buch hinaus, von Mensch zu Mensch.

Und im sich wandelnden Team fühle ich mich auch viel mehr in Verbindung zu meinen Kolleginnen und Kollegen.

Mein Weg hat sich aus der Isolation in die Gemeinschaft, Partnerschaft und Freundschaft geöffnet. Ich bin im Laufe meines Lebens oft umgezogen. Um Menschen an den neuen Orten kennenzulernen habe ich auch früher Initiative ergriffen: Gründung von Literaturkreisen...Gemeinschaft und Engagement im NABU und Laufen im Verein inklusive gemeinsamen Fahrten zu Volksläufen. Durch Biodanza bin ich mehr in meine Präsenz gewachsen und in wirkliche Kommunikation gegangen. So erfahre ich heute viel mehr Nähe und Verbundenheit. Das geschieht durch den besseren Kontakt zu meinem Herzen und indem ich mich dem anderen Menschen mehr öffnen kann.

f. Lachen, Spaß, Genussfähigkeit

Ich bin eine wesentliche fröhlichere Frau geworden. Ich lache gern und freue mich, wenn mein Humor, den ich im Laufe der Jahre entdeckt habe, spontan sich zeigt!

Ich genieße vieles. Doch ich möchte noch mehr genießen lernen, mir Gutes gönnen! Ich bin es wert und habe es verdient. Ich möchte meinen Ideen und meiner Begeisterung für Möglichkeiten im Leben weiter nachgehen. Doch mit noch mehr Genuss. Es ist schon so vieles, vieles leichter und hat sich gefügt und erfüllt in meinem Leben. Ich lerne natürlich auch weiter zu leben.

13. Fazit/Resümee

Wenn mir – wie in den Biodanza-Gruppen, die ich gebe, so eine Zuneigung und Vertrauen entgegengebracht werden, bin ich sehr, sehr berührt und konnte es oft kaum fassen. Ich bin von Dankbarkeit erfüllt. Ein Wagnis zum Teil, Themen, die mich selbst sehr bewegen, anzusprechen, mich damit zu zeigen. Gerade auch an einem Ort, an dem ich lebe und öffentlich arbeite und jetzt als Biodanza - Leiterin mich zeige. Ich nenne es Biodanza „frontal“ oder „an der Front“ geben. Ich bin stolz und total froh und dankbar, dass ich den Schritt gewagt habe. Ich brauche mich nicht zu schämen, zu verstecken, sondern kann selbstbewusst und vor allem mit Lebendigkeit und Begeisterung im Leben stehen und gehen, handeln, genießen und tanzen! Und Biodanza publik machen. Anderen lieben Menschen durch meine Erfahrungen und meinen Weg Lebendigkeit, Präsenz, Miteinander, Lebensfreude ... ermöglichen.

Rückmeldungen wie „ich gehe immer mit einem Glücksgefühl im Bauch nach Biodanza nach Hause“ oder „ Ich fand es so toll, dass ich mich für den Kurs anmelden möchte“ lassen mich auch mit einem Glücksgefühl tanzend weitergehen!

14. Literaturliste

- **Ausbildungsunterlagen von Rolando Toro, übersetzt von Gabriele Freyhoff**
- **Phillis K. Davis, Die Kraft der Berührung – Waldthausen dt. 1994**
- **D. Servan-Schreiber, Die Neue Medizin der Emotionen – Goldmann Verlag dt. 2006**
- **Angaangaq, Schmelzt das Eis in euren Herzen – Aufruf zum geistigen Klimawandel – Kösel Verlag dt. 2010**
- **Werner Bartens, Körperglück - Droemer Verlag 2010**
- **Laurence Heller/Aline Lapierre – Entwicklungstrauma heilen/Alte Überlebensstrategien lösen/Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken – Kösel Verlag dt. 2013**
- **Markus Stück/Alejandra Villegas, Biodanza im Spiegel der Wissenschaften Zur Gesundheit tanzen? Empirische Forschungen – Schibri Verlag 2008**
- **Rolando Toro, Das System Biodanza – Tinto Verlag dt. 2010**
- **Raul Terren/Veronica Toro – Biodanza die Poesie der menschlichen Begegnung – Tinto Verlag dt. 2013**
- **Gerald Hüther, Maja Storch, Benita Cantieni, Wolfgang Tschacher – Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen – Verlag Hans Huber 2010**