

Eine etwas andere Art von Tanz-Vision für die ERDE

„Wir können von der „Kunst des Leidens“ sprechen. Wir können lernen guten Gebrauch von unserem Leiden zu machen, um Freude zu erschaffen. Wir können eine Menge von unserem Leiden lernen. Wir wissen, dass das Mitgefühl für uns selbst wächst, wenn wir unser Leiden verstehen; Mitgefühl ist wesentlich für unser glücklich sein.“

Thich Nhat Hanh Love Letter to the Earth, S. 54 (Übersetzung C.F.)

Eine Vision?

Als ich die Anfrage erhielt, etwas zum Thema beizutragen, habe ich mich gefragt, was ist eine Vision im Allgemeinen und wie könnte eine not-wendige Tanz-Vision für die Welt jetzt aussehen? Eine Vision ist ein augenblickliches Bild, das ich auf die Zukunft werfe, etwas was potentiell Inspiration, Hoffnung, Bewusstheit vermitteln kann. Sie ist damit eine Energie oder Kraft, die von der Gegenwart auf die Zukunft ausgerichtet ist. Bestenfalls wird sie von einem inneren heiligen Bild genährt, was in einem Moment des Innehaltens in der Meditation oder im Tanz erschienen ist. Vielleicht ist sie aber auch nur eine weitere Idee zur Weltverbesserung.

Ein Erlebnis zur Zeit des Schreibens

In die Zeit des Nachdenkens über diesen Beitrag fiel die Frühlings- und Nachtgleiche. Seit etwa 25 Jahren folge ich vier Mal jährlich einem inneren Impuls und biete im Stadtwald von Bremen eine „heilige Tanzgelegenheit“ für die Erde an. Sie findet an den Kardinalpunkten des Sonnenjahres zu den Sonnenwenden und Tag- und Nachtgleichen umsonst statt und ist für alle Interessierten offen ohne vorherige Anmeldung. Es kommen je nach Wetterlage 7 – 70 Tanzende zusammen, die ich oft nicht kenne. Beim letzten Mal, dem Frühlingsanfang 2014, kamen viele Umstände zusammen, die mich bewegt und sehr traurig gemacht haben. Es war ein ungewohnt warmer Tag mit knallig expansiver Frühlingsenergie. Wir waren ungefähr 45 Tanzende auf der Wegkreuzung im Stadtwald, meist Frauen, wenige Männer, ein Kind. Zu Beginn sagte ich wie immer, dass es wichtig sei, zwischen den Tänzen nicht zu reden, um zu ermöglichen, unsere Energie auf die Heilung der Erde auszurichten. Ich hatte noch erwähnt, dass auch andere Menschen in der Welt für die Erde in ihrer Art beten, wie ich es auf verschiedenen Wegen erfahren hatte und dass sich viele auch für das Wasser einsetzen.

In der Mitte standen wie immer Kerzen in Gläsern. Kurz vor Beginn des ersten Kreistanzes legte eine Frau eine Plastikwasserflasche in die Mitte zu den Kerzen. Dieser Raum in der Mitte symbolisiert einen heiligen Raum als äußeres Bild. Ich nahm ohne Worte die Flasche wieder weg. Wir begannen zu tanzen. Bei einem neuen Tanz in Form eines gleichschenkligen Kreuzes fing eine Frau, die ich nicht genau lokalisieren konnte, im Dunkeln an, eine gegenläufige Melodie recht laut über dem Musikstück mit stark erdendem Charakter zu singen. Das hatte auf die teils wenig erfahrenen TänzerInnen einen verunsichernden Effekt. Vor der 3. Wiederholung lies ich die Tanzenden inne halten und spüren, was ich sonst dort nicht mache, um anschließend eine Möglichkeit zu finden, ruhig zu sagen, dass es wichtig sei, keine zusätzlichen Geräusche zu machen.

Im weiteren Verlauf der Veranstaltung fuhren mehrmals RadfahrerInnen in ungewohnt aggressiver Weise auf den Kreis zu mit hell erleuchteten LED-Scheinwerfern. Wir schienen sie dort sehr zu stören. Zuletzt kam noch ein Mann auf den Kreis zu und wollte das Tanzen unterbinden, was in all den Jahren noch nie der Fall war. Meine junge Assistentin ging auf ihn zu und sprach lange Zeit mit ihm einige Meter entfernt. Es stellte sich (für mich) später heraus, dass es der Parkwächter war, der die Veranstaltung auflösen wollte, weil wir offenes Feuer und einen Ghettoblaster (Musikanlage) unerlaubterweise benutzten. Im Gespräch konnte meine Assistentin für den Moment die Lage klären und entspannen.

All diese Wirkfaktoren führten dazu, dass es sehr schwierig war, tanzend zur Erde durchzudringen. Ich hatte das Gefühl, dass es fast gar nicht gelang, die Energie dort in dem Augenblick zu erden. Trotzdem brachten wir das Ganze mit einem Gruß an die Erde stampfend und mit den Händen grüßend an den Himmel zu Ende. Es blieb eine starke innere Traurigkeit in mir zurück, die den nächsten Tag noch andauerte, ohne einen äußeren Grund in meinem persönlichen Leben.

Die Erfahrung führte u.a. dazu, die Fragestellung für diesen Artikel neu zu fassen. Im Hintergrund ist diese Sichtweise durch meinen spirituellen Weg beeinflusst, der die spirituelle Ökologie und Wechselwirkungen zwischen dem eigenen Weg als Seele zum Licht und unserem Umgang mit der Erde untersucht (www.spiritualecology.org / als Buch: Llewellyn Vaughan-Lee (Hrsg.) *Spiritual Ecology, The Cry of the Earth*, www.goldensufi.org). So komme ich zu der Frage.

Was brauchen die Erde und wir gerade wirklich, was könnte die Not wenden?

Eine innere Ausrichtung

Die Erde als Wesen ist in einer sehr bedrängten Situation, weil wir als Menschheit nicht bereit sind, unsere Rolle als HüterInnen für ihr Wohlergehen auszufüllen. Wir sind immer mit uns selbst beschäftigt, mit unserem Lebensstil weiterzumachen und den Schmerz über den Verlust von Natur in einer globalisierten Welt nicht zu nah an uns heranzulassen. Da auch ich natürlich nicht weiß, was wirklich gut wäre, ist mein inneres Bild das folgende.

Die Frau Welt, die ERDE, benötigt vielleicht gerade nichts vorwärts Gerichtetes, sondern eine innehaltende Bewegung. Was wäre, wenn sich SACRED Tanzende kontinuierlich immer mal wieder mit dem Schmerz der Erde beschäftigen würden. Aushaltend, fühlend, anerkennend im Tanz, dass er so ist und wir ihn gerade nicht ändern können. Wir sind untrennbar mit ihr verbunden, solange wir als Seelen hier sind. Dementsprechend ist es auch unser Schmerz, selbst wenn wir ihn nicht wahrnehmen.

Als Frauen wissen wir, wie viel aus Schmerz erwachsen kann, wenn wir nicht ausweichen. Unter der Geburt ist gerade das Zusammenspiel von Schmerz und Öffnen die Kombination, die das Neue Leben ans Licht der Welt bringt. Ein neues Bewusstsein des Miteinanders, der Zusammenarbeit auf horizontaler Ebene kann im tanzenden Kreis geboren werden. Diese schrittweise Neugeburt kann nur ganzheitlich sein, wenn wir im Körper, Gefühl und Geist anwesend sind und den Istzustand in all seinen Facetten in den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit kommen lassen und ihn ganz annehmen. Der Moment kann dann in dem Sinne groß werden, dass wir ihn als das Wichtigste ansehen und fühlen, was gerade ist. Ein

Da-sein und gleichzeitiges In-Verbindung-sein mit allen in uns als Menschen aufscheinenden Ebenen und Möglichkeiten, ohne wegzugehen, um dem Schmerz auszuweichen. Das Fühlen des Schmerzes der Erde, der in uns ist, macht einen Unterschied. Wir laufen nicht länger vor ihm weg. Nur im Moment kann Erlösung geschehen.

Eine äußere Form

Inneren Hinweisen folgend habe ich seit Sommer 2013 fast 9 Monate mit dem Rückwärtsgehen zu einer traditionellen Kreistanzmusik (Ikariotikos) in Gruppen experimentiert. Einfach nur kreisförmig in der Gruppe rückwärtsgehen mit kleinsten Schritten, links beginnend. Jede für sich und doch über den Kreis verbunden. Diese Bewegungsfolge nimmt den Speed weg, wir können bei uns ankommen. Sie ist einfach und erlaubt daher, sich auf uns selbst zu fokussieren. Wir wissen nicht, wohin wir gehen, vertrauen jedoch unserem Weg mit dem Rücken voran. Diese Art zu tanzen, erlaubt uns, den Weg nicht mit den Augen zu kontrollieren. Das Spürbewusstsein für das Innere des Körpers wird gestärkt und ein Bewusstsein für die uns umschließende Bewegungssphäre geschaffen, den Raum der uns unmittelbar umgibt, hier besonders den Raum in unserem Rücken.

Diese Bewegungsart stärkt das Vertrauen gegenüber dem Kontrollieren. Sie erleichtert das bei sich – im Sinne von unserer Essenz – Zuflucht nehmen, sich selbst wahr zu nehmen. Das Rückwärtsgehen erlaubt, den Schmerz zu empfinden, den wir uns selbst antun, indem wir immer weiter im Hamsterrad der Leistung, des äußeren Vollbringens verharren. So können wir unsere Lust zu eifern für Augenblicke anschauen und einen Abstand zu ihr schaffen. Manche Tänzerinnen erleben extreme Widerstände, merken aber wenn sie dabei bleiben, wie viel sich innerlich durch das Hinschauen verändert.

Das könnte eine Form von vielen sein, ein Anhalten zu ermöglichen, um mit dem Schmerz der Erde zu sein, ihr und uns ein paar Augenblicke Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu widmen. So würden wir die „Kunst des Leidens“ achten und wertschätzen, unser Mitgefühl fördern und Bewusstheit erlauben. Vielleicht wird daraus mit Hilfe von Gnade und Nach-Innen-Lauschen etwas Neues geboren werden.

Ein alter Tanz

Eine andere Möglichkeit, innezuhalten und sich für den Schmerz der Erde zu öffnen, bietet der griechische Tanz Yianni Mou, in dem von einem blutigen Taschentuch erzählt wird. Es versinnbildlicht Wunden, die wir im Laufe der Zeit anderen zugefügt haben beziehungsweise die uns angetan wurden. In den Schritten gibt es eine starke Öffnung zur Vergangenheit, wo wir im Tanz herkommen und eine blockierte Vor- und Zurückbewegung in die Zukunft, wo wir im Tanz hingehen. Der Yianni Mou erlaubt uns, dorthin zu schauen, wo wir herkommen – sowohl auf unseren Ursprung als auch auf unsere Haltungen und Taten – und vor dem Schreiten in die Zukunft innezuhalten.

Wenn wir den Tanz bewusst tanzen, ermöglicht er uns vergangene Situationen ganzheitlicher zu betrachten und Verletzungen anzuerkennen. Die gebremste Vorwärtsbewegung gibt uns Zeit, einen Moment inne zu halten, bevor unser Bewegungsfluss weitergeht und wir loslassen können. Die Wiederholung des Bewegungsmusters lässt uns tiefere Bewusstseins-schichten unseres Seins und unserer Verbindung zur Erde wahrnehmen. Sie ermöglicht in

ein fortwährendes rhythmisches Durchgehen und Öffnen einzutauchen. Eigene Schattenanteile können Stück für Stück anerkannt und verwandelt werden.

Mit Hilfe dieses Tanzes können wir in manchen Momenten einen Zugang zum tiefen Schmerz der Erde erlangen, der in uns selbst verankert ist. Aus unserem Anerkennen des Schmerzes kann Mitgefühl und Bewusstheit erwachsen und einen Raum in uns einnehmen.

© 2014 Cornelia Freise, www.die-tanzende-wildsau.de