



## Wie geht der Tanz? - Teil 1: Einführung

Manchmal passiert es beim Tanzen: Ein atemberaubender Moment von Verbundenheit und Leichtigkeit, von Präsenz mit sich selbst und dem (oder den) anderen, ein Augenblick, in dem es fließt und mehr Energie entsteht, als die einzelnen Beteiligten für sich allein erzeugen könnten.

Die erste Antwort auf die Frage, wie das geht, ist, dass es nicht auf eine bestimmte Technik, auf Wissen oder Können ankommt. Insofern ist es keine Wissenschaft, sondern eher so etwas wie Magie. Trotzdem, auch wenn es nicht möglich ist, das Ergebnis sicher zu wissen, kannst du dich darin üben, günstige Voraussetzungen für solche Höhepunkte beim Tanzen wie im Leben zu schaffen (du kannst in allen folgenden Ausführungen Tanzen durch Leben ersetzen).

**1. Zentriert sein:** Ein gewisser Teil deiner Aufmerksamkeit (bei entsprechender Übung genügen wenige Prozent) ist nötig, um in dir zu ruhen, in deinem Körper präsent zu sein<sup>1</sup>, nicht „für“ die anderen zu tanzen (um sie zu erfreuen, zu beeindrucken, zu „retten“) oder um etwas zu bekommen von ihnen. Nur wenn du in Kontakt mit dir bist, ist authentischer, intimer Kontakt mit anderen wirklich möglich. Eine (herausfordernde) Übung dazu: Gehe auf ungewöhnliche Weise durch die Stadt und sei ganz natürlich und selbstverständlich damit.

Ein konkretes Beispiel: Ziehe eine Zahnbürste an einer Kordel hinter dir her. Wenn jemand fragt, was du machst, antworte direkt und klar: „Ich ziehe eine Zahnbürste an einer Kordel hinter mir her.“ Rechtfertige dich nicht. Bei „Warum“-Fragen funktioniert z.B. „Ich mache ein Experiment, was die Grenzen meines normalen Verhaltens sprengt.“ Weiche Kontakt nicht aus. Dränge dich niemandem auf. Beobachte, was in dir passiert, welche Teile am liebsten weglaufen würden, sich cool finden, es perfekt machen wollen, sich ärgern, das Experiment überhaupt angefangen zu haben usw. Und werte nichts. Gib dein Zentrum auch an keinen dieser Teile. Sei mit ihnen in Kontakt durch bewusste Wahrnehmung, aber gib ihnen nicht allzu viel Aufmerksamkeit. Das sind einfach nur Teile, die aus deinen Überlebensstrategien (kurz Box) stammen und insofern nützliche Aufgaben haben. Bei dieser Übung geht es darum, dass du so viel mehr als nur deine Box bist: Du hast eine Box, du bist nicht deine Box. Gehe als Königin bzw. König. Sei freundlich und halte dein Herz offen. Ja, es ist bewusstes Theater, und nein, es ist nicht Angabe oder Show oder ein Trick, andere an den Haken zu nehmen.

Nach der Übung: Beobachte dich in deinem Alltag, wie oft du dich an Vorstellungen anderer anpasst. Wo versucht deine Box, nicht aufzufallen (oder umgekehrt: Wo und wie versucht sie, Aufmerksamkeit zu bekommen und etwas Besonderes zu sein).

Beim Tanzen: Achte darauf, dass du bei dir selbst ankommst. Es kann helfen, eine Weile mit geschlossenen Augen zu tanzen. Wenn du den Kontakt zu dir selbst verlierst, gehe wieder dorthin zurück.

---

1 genauer: in allen fünf Körpern (dazu mehr in einem späteren Teil)



**2. In Kontakt sein ohne Anhaftung:** Wenn ein Kontakt entsteht, z.B. über Blicke oder eine Berührung, ist es sehr wahrscheinlich, dass deine Box in den „Geschichten-Erzeugungsmodus“ geht und dem eine Bedeutung gibt (er oder sie mag mich, davon will ich mehr, Gedanken darüber, wie sie oder er wohl im Bett ist usw.). Atme. Sei in Kontakt mit dir selbst. Mache ein kleines Jetzt. Sobald du in Geschichtswelten bist, bist du nicht mehr in Kontakt mit dem anderen Sein, sondern mit deinen Geschichten, mit den Bedeutungen, die du der Situation anheftest. Letztlich liegen den Geschichten (ungeprüfte) Annahmen zugrunde, die zu (unbewussten) Erwartungen führen. Wenn diese nicht erfüllt werden, entsteht Groll. Und das alles, ohne dass der andere überhaupt etwas davon mitbekommt oder einen Einfluss darauf hat.

Auch in schon bestehenden Beziehungen lohnt es sich, Anhaftungen (insbesondere Erwartungen und Groll, jedoch auch Geschichten und die darin versteckten Annahmen) loszulassen. Je mehr dir das gelingt, desto lebendiger und intensiver wird der Tanz.

Stelle dir einen weißen Raum vor oder eine Lücke, ein bodenloses Loch, in das du fällst – du brauchst einen bewussten Zugang zu deiner Angst, um dich dort aufhalten zu können, um in einer Begegnung ohne Geschichten (ohne Boden unter den Füßen) zu sein. Da ist nichts mehr, an das du dich halten kannst, kein Konstrukt, keine Regeln, keine Versprechungen. Es lohnt sich, aufmerksam zu sein, wann die Geschichten wieder anspringen.

Die Übung ist, bewusst in dieses Nichts zu gehen und – ohne Wertung – zu beobachten, wann deine Box ihre Rettungsanker auswirft. Diese können sich als „Horrorszenarien“ zeigen (wenn du z.B. feststeckst in der Frage „Was habe ich überhaupt zu bieten?“ oder „Bin ich es wert, geliebt zu werden?“) oder umgekehrt als Wunschfantasien (z.B. „wenn dieser Mensch meine Liebe erwidert, werden wir für immer miteinander glücklich sein“). Das sind zwei Seiten der gleichen Medaille, die du vermutlich auf die ein oder andere Weise schon dein Leben lang kennst. In der „Lücke“ ist dagegen etwas völlig Neues möglich, etwas, das dich selbst überrascht. Das macht den Tanz (das Leben, die Liebe ...) lebendig.

Ich wünsche dir wunderbar magische Augenblicke in deinem Lebenstanz  
Georg

P.S.: Falls du dich fragst, ob ich die Übung mit der Zahnbürste selbst erfunden und/oder gemacht habe: Ich habe gelegentlich im Possibility Management Kontext davon gehört und war gleichermaßen fasziniert wie abgeschreckt. Als der Impuls kam, das Beispiel für diesen Artikel zu verwenden, habe ich es tatsächlich ausprobiert. Statt Details darüber zu teilen<sup>2</sup>, lade ich dich ein, es selbst zu erleben.

---

2 außer: niemand hat mich mehr aufs barfuß Gehen angesprochen ;-)