



Biodanza verhilft über ausgewählte Musik, Tanz, Bewegung und Begegnung in der Gruppe zu mehr Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Nähe und innerer Balance.

Von Karin Podolak



Biodanza gibt es seit circa fünfzig Jahren. Heute, in Zeiten der Pandemie, ist es aktueller denn je. Warum? „Als ein System der menschlichen Entwicklung, für das Tanz und Bewegung zentral sind, ermöglicht es die Entfaltung des eigenen Ausdrucks, die tänzerische Annäherung und die achtsame Berührung zwischen Menschen“, erklärt Alke John vom Verein Biodanza Austria. „Brennend aktuell deshalb, weil uns in dieser Zeit des physischen Abstandhaltens das Fehlen der Nähe zu anderen Menschen und der Mangel an Berührung schmerzhaft bewusst werden.“

Natürliche Bewegung und Emotion

Prof. Rolando Toro Arañeda, ein Psychologe, Anthropologe und Künstler an der Universität von Santiago de Chile hat die erste Biodanza-Schule 1982 in Fortaleza (Brasilien) gegründet, von wo sich das Konzept auf mittlerweile 40 Länder in mehr als 400 Schulen weltweit verbreitet hat. Der Einsatz erstreckt sich über unterschiedlichste Bereiche und Zielgruppen, ist aber an sich für alle Menschen offen und geeignet: etwa in der Pädagogik und Erwachsenenbildung, Sonderpädagogik, als Gesundheitsvorsorge in Organisationen und Betrieben. „Bio“ stammt vom griechischen Wort „bios“ – „Leben“ ab, der ursprüngliche

© Biodanza Austria

Die Gruppe gilt als elementar, soll Vertrauen und Sicherheit schaffen. In Krisenzeiten besonders wichtig.

Sinn des Wortes „danza“ ist „natürliche Bewegung“, verbunden mit Emotion und Bedeutung.

Ausgebildete Biodanza-Anleiterinnen und Anleiter unterstützen dabei, einen Tanz zu speziell ausgewählter Musik zu entwickeln. Dabei gibt es keine vorgegebene Schrittfolge, die man lernen muss, frei nach dem Motto: „Die Musik tanzt uns“. Die Verbindung entsteht über die Augen, den Druck der Hände und über die Bewegung des Körpers. Rhythmische springlebendige Tänze gehen über in melodisch-gefühlvolle oder fließende Bewegungen – abwechselnd allein, zu zweit, mit mehreren oder mit der ganzen Gruppe. Die Musikstücke sind gewöhnlich 2–5 Minuten lang und speziell für die jeweilige Übung ausgesucht. Das Repertoire reicht von Bach über World Music bis hin zu Pop-Balladen.

Die gesunden Anteile stärken

Im Tanz, genauso wie in Begegnungen und weiteren Übungen, geht es keinesfalls um äußerliche Perfektion, sondern um die einfühlsame Verbindung mit sich selbst und den anderen, ganz ohne Worte. Das führt neben einer Steigerung der Empathiefähigkeit, auch zu Wachstum von Lebensfreude, des Lebensmutes, der Gesundheit, der Kreativität, des Selbstwertes, zu Achtsamkeit gegenüber dem Leben und zur Erfahrung von Geborgenheit in der Gemeinschaft. Daher wird Biodanza der „Tanz des Lebens“ oder „die Poesie der menschlichen Begegnung“ genannt. Es geht darum, seine Stärken zu erkunden und die gesunden Anteile im eigenen Leben zu nutzen. Wer sich gezielt entspannen kann und seine persönliche Belastungsgrenze kennt, kann leichter mit Krisen, Stress, All-



tags- und Beziehungsproblemen umgehen.

Einen Moment ganz intensiv zu erleben, wird im Spanischen „vivencia“ genannt, was als Bezeichnung für eine Biodanza-Session übernommen wurde.

„Während der Pandemie war es natürlich nicht möglich, Gruppentreffen abzuhalten. Wir sind auch auf virtuelle Termine ausgewichen, aber das ist nicht vergleichbar mit persönlichem Kontakt, der ja das Wesen einer Vivencia ausmacht. Im heurigen Sommer gab es dann wieder Zusammenkünfte im Freien und jetzt können wir unter Wahrung aller Covid-Sicherheitsmaßnahmen wieder Kurse und Veranstaltungen durchführen“, freut sich Dr. Christine Rose, pensionierte Juristin und ausgebildete Biodanza-Ermöglicherin (so werden die Trainer genannt). Die Ausbildung dauert drei Jahre und schließt mit einer Diplomarbeit ab.

Infos und Anmeldung:
www.biodanza-austria.net

Im Tanz anderen Menschen mit Offenheit und ohne Vorurteile begegnen.

