

Asphalt[®]

im Nordwesten März 2011

Redaktion und Vertrieb:

Kastanienallee 9-11
26121 Oldenburg
Tel.: (0441) 21001-88
Mail: ZBS@diakonie-ol.de

Druck sponsored by:

OFFICINA DRUCK-& MEDIENSERVICE
Posthalterweg 1b
26129 Oldenburg
Auflage: 4500 Exemplare

Das Leben im Tanz feiern Biodanza-Kurse gibt's auch in Oldenburg

Oldenburg. „Wenn du über Biodanza schreiben willst, dann musst du selbst einmal mitmachen“, hatte Lars Ruge gesagt. Also habe ich den Biodanza-Lehrer - hauptberuflich Sozialarbeiter in der Ambulanten Wohnungslosenhilfe Westerstede - beim Wort genommen und mich für einen „Schnupperabend“ angemeldet.

Als ich leicht verspätet ankomme, bin ich erstaunt: So viele TeilnehmerInnen hätte ich gar nicht erwartet. Durch große Glasscheiben blicke ich in einen Raum, in dem schon etwa 20 Leute warten. Ungefähr zwei Drittel Frauen, ein Drittel Männer. Die meisten sind mittleren Alters, einige jünger. Als wir im Kreis sitzen und jeder nur kurz seinen Namen und seine Erfahrungen mit Biodanza nennt, wird klar, dass sehr viele von uns absolute Neulinge sind.

„Nach meinem ersten Biodanza-Arbeit vor elf Jahren habe ich meine Frau geweckt und gesagt: Das mache ich jetzt bis zum Ende meines Lebens“, erzählt Lars. Und dann erklärt er erst einmal einiges Grundsätzliches. Die Wortschöpfung „Biodanza“ setzt sich zusammen aus dem griechischen „Bios“ (Leben) und dem spanischen „Danza“ (Tanz) und bedeutet soviel wie „Tanz des Lebens“. Erfinder von Biodanza war in den 1960er Jahren der chilenische Psychologe, Künstler und Poet Rolando Toro (1924 – 2010). Ein Biodanza-Abend heißt „Vivencia“ (spanisch: Erlebnis), und jede Vivencia hat ein Thema. Das heutige lautet: „Alles neu.“ Das neue Jahr

hat begonnen, der Kurs fängt neu an, und er findet zum ersten Mal in diesem Raum statt. „Und sowieso sind wir alle jeden Morgen neue Menschen, mit neuen Möglichkeiten und neuen Gedanken - wenn wir es denn zulassen“, sagt Lars.

Dann bereitet er uns darauf vor, dass wir in den nächsten 1,5 Stunden nicht reden werden. Denn beim Biodanza geht es darum, mehr im Bauch als im Kopf zu sein. Es geht mehr ums Gefühl als ums Denken und Bewerten. Nur er selbst wird vor jedem Tanz einige erklärende Worte sprechen und – allein oder auch mit seiner Frau

Angela - zeigen, wie es geht.

Zum Kennenlernen geht es mit einem Gruppentanz los. Wir fassen uns an den Händen, Tanzschritte müssen wir nicht erlernen. Die Musik leitet uns. Es kommt nicht darauf an, besonders ästhetisch zu tanzen, sondern dass es einem selbst gut tut, hat uns Lars mit auf den Weg gegeben. Fröhlich, wenn auch teilweise noch etwas scheu, tanzen wir aufeinander zu und voneinander weg, nehmen durch Blicke

und Lächeln Kontakt miteinander auf.

Zu einem anderen Lied hüpfen wir zu zweit und zu dritt ausgelassen durch den Raum. In den großen Glasscheiben spiegelt sich die bunte Szenerie. Was wohl PassantInnen über uns denken mögen? Egal. Außerdem werden die Fenster demnächst abgedeckt und der Raum geschützter sein.

Immer wieder gibt es auch ruhigere Tänze, einige tanzt man für sich allein. Einmal geht es darum, ganz langsam über den angenehmen Holzfußboden zu gehen, den Atem zu spüren und das eigene Gehen wahrzunehmen.

Fortsetzung auf S. 2



Vortanzen muss nur der Biodanza-Lehrer.
Foto: Lars Ruge