

## Mikrokosmos Klasse

### Die Leuchtkraft des Regenbogens oder Tanzen und Lernen im individuellen Gruppenklima



Es gibt Leute, die erkennen die Aura rund um ihre Mitmenschen. Diese scheint aus wunderschönen Farben zu bestehen und ist bei jedem Menschen anders; vielleicht leuchtet die Meinige eher in Blau oder in Orange? Ich weiss es nicht. Genauso individuell leuchten meine Klassen. Ihre eigene Farbkombination entsteht durch ihre Gemeinschaft und gemeinsam erlebte Tanzstunden.

Es passiert immer wieder, dass Frauen aus meinen Kursen zum Vor- oder Nachholen eine andere Klasse besuchen und feststellen, dass es sich anders anfühlt, dort zu tanzen.

Ich erachte es als Grundvoraussetzung, dass Frauen in einem offenen, wertschätzenden und persönlichen Klima tanzen können. Ich küre keine „Beste“ und versuche, Druck untereinander zu vermeiden. Jede Frau hat ihr individuelles Zeitfenster, während welchem sie lernt, und manchmal entstehen kleine „Lernwunder“. Das bedeutet, dass etwas, was vielleicht monate- oder sogar jahrelang nicht möglich war, sich plötzlich löst: Der Shimmy klappt endlich und ganz unerwartet, eine Schritt-kombination erscheint mit einem Mal einfach, oder der Rhythmus kann ohne Anstrengung eingehalten werden.

Ich erfreue mich jeweils an diesen vordergründig kleinen Fortschritten jeder Kursteilnehmerin - denn so klein sie auch zu sein scheinen, so gross können sie für eine Frau sein.

Kurse für Orientalischen Tanz werden immer wieder von Frauen besucht, die eine „Geschichte“ in sich tragen; die in ihrer Weiblichkeit – auf welche Art auch immer – destabilisiert wurden und über den Orientalischen Tanz bewusst oder unbewusst versuchen, diesen wichtigen Teil ihres Seins wieder zu finden.

Unbeschwertes Tanzen wie auch individuelle „Tauchgänge“ nach etwas Verlorenem bedingen eine Atmosphäre des Respektes und Offenheit gegenüber Mitmenschen. Deshalb suche ich die Balance zwischen familiärer und professioneller Atmosphäre in den Klassen, damit Frauen Vertrauen schöpfen können.

Diese lebensbejahende und doch tiefgründige Bewegungsart kann therapeutisch wirken, ohne eine Therapie zu sein. Ich behaupte nicht, dass in meinen Klassen grossartige Transformationen geschehen, aber vielleicht gelingen kleine Schritte auf dem Weg in eine freiere oder gar befreite Weiblichkeit.

Die Basis meines Unterrichts ist überall dieselbe. In jeder Klasse arbeiten wir konzentriert, lachen und erfreuen uns an der Musik und den Bewegungen. Trotzdem strahlt jede Gruppe ihre eigene Aura aus, die für Frauen aus anderen Klassen spürbar ist.

Die Kombination von so vielen verschiedenen Frauen und ihren Lebenswegen ergibt ein ganz eigenes Klima in jeder Gruppe – so wie Wohnungen verschieden riechen, wenn man sie betritt.

Ich finde diese feinstofflichen Unterschiede extrem spannend. Es beeinflusst meinen Unterricht vielleicht nicht immer offensichtlich, aber ich versuche mich anzupassen: Diese Gruppe braucht vielleicht mehr Zeit zum Üben; eine andere Klasse wünscht sich ehrgeizige, klare Ziele; da gibt es Frauen, die mehr Bilder benötigen; hier erfreuen sich die Kursteilnehmerinnen am freien Tanzen ...

Genau diese Unterschiede spüren die Frauen, wenn sie in eine neue Gruppe tanzen kommen und können so entscheiden, was ihnen entspricht.

**Liebe Frauen: Ich danke Euch, dass ich in Eurem Regenbogen tanzen darf!**

