

*Du musst auf deine Stimme hören, die in deinem Innersten zu dir spricht. Ich selbst habe sie erst gehört, als ich taub wurde. Nicht dass du deshalb taub werden solltest, meine Liebe.“*

*Anna: „Sie wollen mir sagen, ich muss die Stille in mir selbst finden, um die Musik zu hören.“*

*Beethoven: „Ja, ja, ja. Die Stille ist der Schlüssel, die Stille zwischen den Noten.“*

*Wenn diese Stille dich umhüllt, kann deine Seele sehen“.*

*Zitat aus dem Film „Klang der Stille“; Gespräch zwischen Beethoven und seiner Kopistin Anna Holtz*

Die Physiker erzählen es: Eigentlich bestehen wir vor allem aus Leere. Der Abstand zwischen den Atomen ist enorm und zeigt uns auf, wie klein diese Teilchen sind, wenn wir bedenken, wie dicht uns unsere materielle Umwelt erscheint. Könnte es sein, dass diese Leere derselbe Raum ist wie die Leere, die auftaucht, wenn wir still werden und unsere Aufmerksamkeit nach innen richten?

Beethoven ermuntert Anna Holtz dazu, in die Stille zu gehen – in ihren eigenen Paradiesgarten, den sie nur betreten kann, wenn sie ruhig wird. Dort liegen ihre Schätze, die Büchse ihrer eigenen Pandora. Ihre Gedanken, ihre Ideen, die Antworten auf ihre Fragen, ihre ganze Kreativität entspringt dieser eigenen inneren Quelle, die sie über das Stillwerden anzapfen kann.

### **Die Pause – ein vibrierender Körper**

Diese „Leere“ entspricht der Stille - den Pausen - in der Musik.

Die Stille ist der Schlüssel - die Pausen erzeugen eine Spannung in einem musikalischen Werk.

Eine Pause ist nicht einfach eine Pause, sondern ein vibrierender unsichtbarer Körper, den wir formen und füllen.

Die Stille lebt. Sie besteht aus der Energie, welche wir in sie legen.

Pausen in der Musik können aus wirklichen Pausen bestehen: Die Musik hört auf zu spielen.

Sie können aber auch aus einem Ton bestehen, der sich „dahinzieht“ – auch das erzeugt eine stille Spannung.

### **Pausen im Tanz**

Dasselbe Prinzip leben wir im Tanz. Um ein Tanzstück interessant zu gestalten, brauchen wir Pausen.

Ich kann stehen bleiben und die Musik weiterspielen lassen.

Ich kann - wie ein langgezogener Ton – meine Bewegung verlangsamen, bis sie zum Stillstand kommt.

### **Wie mache ich das?**

Beispiele zum Üben:

- ♦ „Slow motion“; sehr langsam tanzen. Ein super Training, um Bewegungen genau und kraftvoll aus der Muskulatur zu üben, damit Energie in der Bewegung bleibt. Und spüren, was dann passiert.
- ♦ Schnellere Bewegungen „auslaufen“ lassen – das heißtt, sehr langsam werden und dann zum Stillstand kommen. Und spüren, was dann passiert.
- ♦ Pausen ganz bewusst einlegen. Beispielsweise in einem Trommelsolo einige Takte einfach nicht tanzen, sondern bewusst stehen bleiben. Und spüren, was dann passiert.
- ♦ Die Pausen in der Musik berücksichtigen. Während dieser Pausen oder langgezogenen Tönen ebenfalls pausieren oder verlangsamen. Das geht gut in den so genannten Taqassim, den Improvisationsstücken, wo der Musiker eine Melodie entwirft – der unterlegte leichte Rhythmus wird dann kaum berücksichtigt, sondern Ihr folgt der Melodie. Und spüren, was dann passiert.

### **Kraftvolle Pausen**

Wenn Ihr nicht einfach schlapp dasteht in den Tanz-Pausen, die Ihr einlegt, dann entsteht in diesen ruhigen kurzen Augenblicken eine grosse Kraft. Dann wird es interessant, Euch zuzuschauen.

Lasst Euch führen von der Musik und den Impulsen, die Euch Eure innere Quelle schenkt.

Pausen sind wie die Weisheit des Alters – man muss den körperlichen Kapriolen junger Tänzer\*innen nicht gleichwertig folgen und kompensiert mit der Würde der Langsamkeit. Darin liegt das Können der Erfahrung.

Wenn - Jung oder Alt - dieses Wissen ausstrahlen, liegt Magie im Tanz.

