

**CHOROS**   
**im Dienst für das religiöse Leben**

Heilig-Geist-Kapelle – Buttermarkt 4  
47906 Kempen  
Telefon 02152 959796  
E-Mail [service@choros.de](mailto:service@choros.de)  
Web [www.choros.de](http://www.choros.de)

Elektronische Reproduktion

**Frieder Mann:**  
**Das Leben tanzen – Spiritualität und Tanz**

Erstveröffentlichung  
in: choreae 4 (1997), 2-6.  
choreae – Zeitschrift für Tanz, Bewegung und Leiblichkeit in  
Liturgie und Spiritualität, ISSN 0946-8226  
CHOROS Verlag, Willich/Viersen

© CHOROS GmbH 1997.  
Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung der Datei oder des Textes ist ohne  
ausdrückliche Zustimmung der CHOROS GmbH nicht gestattet.

*Frieder Mann*

## **Das Leben tanzen – Spiritualität und Tanz**

Während meines Theologie- und Sportstudiums begannen die zwei mir wichtigen Bereiche langsam zusammenzukommen: Tanz und Theologie/Spiritualität. (Auch wenn es nicht möglich ist, Theologie und Spiritualität klar zu trennen, so möchte ich doch unter Spiritualität eher die Praxis, die gelebte Form meiner anthropologisch gegebenen Religiosität verstehen, herkömmlicherweise auch als Glaube bezeichnet, und unter Theologie deren Reflexion.)

Als eine erste Verbindung von Tanz und Spiritualität lernte ich das sogenannte „Meditative“ oder „Sakrale Tanzen“ (bzw. „Sacred Dance“) kennen, das ich nach wie vor zuweilen gerne tanze, fand es allerdings weder vom Ausdrucksspektrum noch theologisch zufriedenstellend. So habe ich einerseits weiterhin einfach viel getanzt und Tanz professionell studiert und meinem Erleben theologisch nach-gedacht.

Mit dieser Ausdrucksweise möchte ich schon meinen theologischen Standpunkt anzeigen: Der Ansatzpunkt meiner praktischen und theoretischen Arbeit ist erfahrungsorientiert, „induktiv“, wie es Peter L. Berger bezeichnet, d.h. ich setze beim Menschen und seinen Erfahrungen an. So auch bei der theologischen Reflexion meiner Arbeit.

Immer mehr hat sich für mich Tanzen als zentrale Lebensäußerung herauskristallisiert, bei der ich mich lebendig fühle, wo meine Be-geist-erung sitzt, bei der ich mein Leben als sinn-voll empfinde. Damit ist auch schon eine erste Beschreibung dessen gegeben, was ich unter Spiritualität verstehe. Diesem Erleben möchte ich im folgenden theologisch verantwortet nach-denken, wobei ich mein Leben und meine Erfahrungen im Sinne des christlichen Glaubens verstehe, der nicht nur die „Brille“ meiner Reflexion darstellt, sondern bereits meine Wahrnehmung färbt.

### *Einschränkende Bemerkung*

Spiritualität existiert nicht an sich! Tanzen wird durch nichts von außen in ihn Hineingelegtes sakral: weder durch symbolische Raumwege, die als Archetypen bezeichnet werden, noch durch eine bestimmte meditative Bewegungsqualität, noch durch einen wie auch immer herbeigeführten rauschhaften Zustand. Allein der Kontext, meine Interpretationsparameter, mein Wahrnehmungshorizont entscheiden, ob mein Erleben etwas mit Spiritualität zu tun hat. Wie das Sakrament abhängig ist von meinem Glauben als eine bewußt sich öffnende Haltung, hängt auch Tanzen als spirituelles Tun mit dieser Haltung zusammen. Das Leben hat überall offene Flanken, aber wenn ich etwas für mich unter dem Vorzeichen der Spiritualität sehe wie auch im Vollzug eines Sakramentes, setze ich mich bewußt der Macht Gottes aus.

Eine weitere Konsequenz aus der Überzeugung, daß Spiritualität, spirituelles Tanzen nicht einen Bereich neben anderen darstellt, ist, daß spirituelle Erlebnisse nicht mach-

bar, funktionalisierbar oder verrechenbar sind. Im Prinzip kann alles für mich zur religiösen Spur werden, zum Hinweis auf etwas Transzendentes, transparent für die Tiefe und Fülle des Lebens, mich letztlich betreffen. Ganz Alltägliches kann sich mir als Bedeutsames und „Wunderbares“ offenbaren, kann sich auf das Geheimnis des Lebens hin transzendieren. Ob dies geschieht, hängt jedoch einzig und allein von dem alles Leben durchdringenden Geist Gottes ab. Wie der Wind, der weht, wo er will (Joh 3,8; 1 Kor 12,11), zeigt sich der „Atem“ Gottes, wann, wo und wie er will.

Nach dieser einschränkenden Bemerkung möchte ich nun der Frage nachgehen, ob und wieso gerade Tanz eine besondere Verbindung mit Spiritualität hat und zur herausragenden religiösen Spur werden kann.

#### *Thesen zu Spiritualität und Tanz*

Tanzen ist zuerst und zuletzt körperliches Tun. Mein Körper ist die Grundbedingung meines Lebens. Wirklichkeit ist körperlich Erlebtes und Gelebtes, wie auch alle Gedanken und Gefühle, die mich „bewegen“, eine physiologische Komponente haben. Mich interessiert nun, wie Glaube/Spiritualität auf körperlicher Ebene erlebbar werden kann, welche körperlichen Wahrnehmungen zur religiösen Spur werden können und in welchem Sinne und inwiefern sich im Tanz Leben verdichtet, Leben in seiner Tiefe und Fülle eine konkrete Form annehmen kann, wie Gott in meinem Leibe verherrlicht werden kann (1 Kor 6,20).

Was sind nun solche Wahrnehmungskategorien? Welche Erfahrungen kann ich durch meinen Körper in Ruhe und Bewegung machen, die als solche eine besondere Affinität zu Spiritualität haben, zur herausragenden religiösen Spur werden können?

1. Sensibilisierung für meinen Körper, die Erweiterung meiner körperlichen Wahrnehmung, sie wahr sein zu lassen als meine momentane Wahrheit, mich in meinem derzeitigen körperlich-geistigen Zustand zu akzeptieren, weist für mich auf das Zentrum des christlichen Glaubens, die bedingungslose Annahme des Menschen durch Gott, die Rechtfertigung. Sie befreit mich von meiner Vorstellung, die ich von mir habe, und gibt mir den Mut, mich meiner Wahrheit zu stellen. Mich so, wie ich jetzt bin, zu akzeptieren, hilft mir, kleine Schritte der Änderung zu machen.

2. Tanzen ist von Grund auf sinnlich. Durch die bewußte Zuwendung zu meiner sinnlichen Wahrnehmung, die mich in Kontakt mit mir selbst bringt, erfahre ich mein Leben als sinnvoll, vergewissere ich mich meiner Lebendigkeit. Diese Erfahrung habe ich immer wieder gerade auch in Krisenzeiten gemacht. (Levinas: „Nicht primär im Denken, sondern in der Sinnlichkeit vollzieht sich die Transzendenz.“) Sinnenfreude als spirituelle Erfahrung, dann auch Erotik und Sexualität?

3. Ein weiterer Aspekt in diesem Zusammenhang ist das achtungsvolle Staunen, das mich bei jedem Tanzen mit einem anderen Menschen erfüllt, der in dieser Situation genauso verletzlich ist wie ich. Es ist ein wunderschönes Erlebnis, hinzuhören, was mir jemand mit und durch den Körper und durch dessen Bewegung sagt, und es ist unglaublich bereichernd, jemanden auf dieser doch sehr intimen Ebene relativ schnell und

intensiv kennenzulernen. Ein Verstecken ist nicht mehr möglich. Auf diese Offenheit kann man fast nur mit annehmendem und respektvollem Staunen antworten.

4. Die in der säkularen und religiösen Tanzliteratur immer wieder beschworene Einheitserfahrung gibt zweifellos ein tatsächliches Erleben wieder. Ich zögere jedoch, dieses per se als spirituell zu bezeichnen (vgl. o). Denn ein bloßes Abschalten des rationalen Denkens beim Tanzen stellt noch keine transzendente Erfahrung dar. Als ein sogenanntes „flow“-Erlebnis läßt sich dieses Phänomen des Tanzens erklären, ohne es religiös zu überhöhen.<sup>1</sup> Mich interessiert aber, wie die Erfahrung von Verbundenheit und Rückbindung körperlich erfahrbar gemacht werden kann. M.E. kann direkter Körperkontakt beim Tanzen, das Spüren einer körperlichen Verbindung zu anderen Menschen, diese körperliche Erfahrung von Gemeinschaft im Überschreiten der eigenen Körpergrenzen, auf die grundlegende soziale Dimension des Menschen verweisen, seine Verbindung mit allem Lebendigen und seine tiefere Einheit mit dem Grund allen Seins.

5. Die zentrale Kategorie meiner Arbeit stellt das Spielen, das körperliche Spiel mit der Bewegung und mit anderen Menschen dar, da sich darin Leben in besonderer Weise manifestiert: die reine Freude am Lebendigsein, die zweckfreie Feier des Lebens, das unproduktive, aber in sich sinnvolle Tun, das wie unser Leben nie notwendig, aber als Schöpfung Gottes immer schon unbedingt sinnvoll ist. Wie jedes Leben, jede Lebensweise und alles Zusammenleben eine bestimmte Form und Struktur hat und braucht, Rituale entwickelt, die Halt und Orientierung geben, verläuft auch jedes Spiel nach spezifischen Regeln. Auch das gemeinschaftliche Bewegungsspiel braucht eine Form, transparente Strukturen, klare Vorgaben, die zum Ausbilden von Vertrauen und persönlicher Sicherheit einen geschützten Erfahrungsraum ermöglichen.

6. Körperlich innehalten, Ruhe und Stille komplementär zur Bewegung beim Tanzen zu halten, kann mir konkret erfahrbar machen, was Religion als „Unterbrechung“ (J. B. Metz) bedeutet: mir Zeit (zum Atmen) nehmen, Unterbrechung meiner gewohnten Denk- und Verhaltensweisen, meines alltäglichen Lebens, um mich wieder neu dem zuwenden zu können, was mir „unbedingt“ (P. Tillich) wichtig ist.

7. Im Unterschied zu anderen Kunstformen existiert der Tanz nur im jetzigen Augenblick. Die Präsenz in der Bewegung ist eine der den Tanz konstituierenden Momente. Diese Aneignung der Bewegung beim Tanzen ist an sich schon Lebensaneignung, Aussöhnung mit mir, zu der ich durch die Annahme Gottes eingeladen bin.

Ist mir als „Tempel des heiligen Geistes“ die Gegenwart Gottes in mir zugesprochen, ist m. E. die eigene Gegenwärtigkeit in mir die angemessene Lebenshaltung. So kann mir mein bewußt wahrgenommener Atem (hebr. ruach) zur Spur für diese Gegenwärtigkeit des Geistes (ruach) werden. Verweist das reine Jetzt des Tanzens, das ich nicht festhalten kann, nicht auch auf die Vergänglichkeit meines Lebens, das – wenn auch immer schon geschichtlich eingespannt zwischen der mich bedingenden Vergangenheit und der mir Freiheit eröffnenden Zukunft – ich immer nur jetzt leben kann und als solches verantworten muß?

---

<sup>1</sup> Vgl. Mihaly Csikszentmihalyi: *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*, Stuttgart 1985. Ders.: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart 1992.

8. Damit ist auch schon der nächste Punkt angesprochen: das strukturierte Bewegungsspiel als Improvisation, als das unvorhersehbare Tun. Ich stehe einerseits immer schon im Fluß des Lebens, dem ich mich wie in der Improvisation öffne und anvertraue, bzw. anvertrauen muß, weil dessen Absicherung und Kontrolle illusionär wäre. Andererseits bin ich wie der lebensspendende Geist Gottes in mir immer auch schöpferisch tätig, treffe ständig – wenn auch meist unbewußt – Entscheidungen, habe die Wahlfreiheit zwischen verschiedenen Wegen. Ich bin durch den Zuspruch Gottes davon befreit, mich an Schein-Sicherheiten festhalten zu müssen, und bin dazu eingeladen, Scheinkontrolle loszulassen. Im gemeinsamen Improvisationstanz kann Vertrauen (griech. *pistis*) als Lebenshaltung konkret erfahrbar und – ist es häretisch zu sagen: eingeübt werden?

9. Wie die sakramentale Handlung stellt auch Tanzen als besonders intensive leibliche Ausdrucksform von Freude und Gemeinschaft ein Wirklichkeiten erschließendes, performatives Symbol dar, das eben diese fördert. Meinen Körper genießen zu können, Spaß an der Bewegung zu haben, der Lebensfreude Raum zu geben, mein Leben mit anderen zusammen zu feiern – das ist Tanz, Liturgie und Spiritualität gemeinsam eigen.

10. Vom Tanz als einer „sakramentalen Handlung“ (J. G. Davies) könnte man auch aufgrund einer Tanz und Spiritualität gemeinsamen Haltung sprechen: die der aktiven Passivität. Obwohl ich einen aktiven Schritt des Mich-Einlassens selbst machen muß, ist das Geschehen selbst etwas Passives, das seine eigene Dynamik annimmt, von der ich nicht mehr das (alleinige) Subjekt bin.

11. Ein weiterer, zentraler Grund, von einem besonderen Zusammenhang von Tanz und Spiritualität auszugehen, liegt in der Wirkung des Tanzens. Tanzen ist für mich erhöhter Lebensausdruck, in dem ich mich lebendig fühle, mein Leben und meine Lebendigkeit intensiver spüre. Ich erfahre eine belebende Kraft bis zur Ekstase, die ich nicht von der Leben spendenden, erhaltenden und vollendenden Schöpferkraft trennen kann. In welchen Zusammenhängen können denn heute in unserer Gesellschaft diese zur spirituellen Dimension der menschlichen Existenz gehörigen ekstatischen Erfahrungen gemacht werden? Wirft dieser Aspekt nicht ein ganz anderes Licht auf das sogenannte „Abtanzen“ in der Disco, über das sich das sog. sakrale Tanzen in seinen verschiedenen Spielarten so gern hinaushebt? Ohne damit sagen zu wollen, daß jedes ekstatische Tanzen per se einer Gotteserfahrung gleichkommt, möchte ich doch festhalten, daß es in seiner Art, auf die essentielle Einheit der Wirklichkeit zu verweisen, einen Teil meiner Spiritualität darstellt.

12. Die ausgleichende, heilende und befreiende Wirkung von Bewegung und Tanz ist in bewegungs- und tanztherapeutischen Konzepten zur Genüge ausgeführt worden. Und jeder wahre Schritt in Richtung Heilung im umfassendsten Sinn ist Teil des der ganzen Schöpfung zugesagten und von Gott gewirkten „Schalom“. Damit hängt auch das meinen spirituellen Weg leitende Versprechen zusammen, das Leben – im qualitativen Sinn – in seiner Fülle zu haben. Gerade im Tanzen kann ich qualitativ neue (Bewegungs-)Dimensionen erkunden, meine Möglichkeiten körperlich erfahren und erweitern.

13. Das Spüren der eigenen Lebendigkeit, die (fragmentarische) Erfahrung von Fülle und Heil-Sein, sensibilisiert auch für die Lebensbehinderungen in meiner Mitwelt und

gibt Impulse zu ethischem Handeln, zur Mitarbeit an dem die ganze Schöpfung umfassenden „Schalom“ Gottes.

Aufgrund dieser Aspekte ist für mich Tanzen bedeutsam für meine Spiritualität im Sinne von Glaubens- und Lebensgestaltung. Dabei mache ich die Erfahrung, daß es in dieser Form auch für andere bedeutsam ist und Erfahrungen von Heilung, Verlebendigung und Befreiung ermöglicht.