

Mein Weg zum Tanzen – Betrachtungen einer Teilnehmerin

Heide Kallert

Im Oktober 2016 gab es eine Woche, in der ich an drei Abenden zu drei verschiedenen Tanzkursen, an denen ich regelmäßig teilnehme, ging. Das war zwar eine Ausnahme-Woche, weil die Termine, die sonst alle 14 Tage oder einmal im Monat stattfinden, gerade so zusammenfielen; aber mir wurde einmal mehr bewusst, welche – bei Weitem nicht nur zeitliche – Bedeutung das Tanzen in den letzten drei Jahren jenseits des 75. Geburtstages in meinem Leben bekommen hat. Auf alle drei Abende, auf die Bewegung, auf die Musik, auf die beiden Tanz-Lehrenden, auf die Menschen in den Kursgruppen freute ich mich. Nach jedem der Abende kam ich erfrischt und beglückt nach Hause, beglückt auch darüber, dass mein Körper mir erlaubt, alle Bewegungen schmerz- und (fast) schwindelfrei auszuführen, mich ganz der Musik, der Anstrengung, der Konzentration, der Freude hinzugeben.

Es begann ungeplant. Zur Vorbereitung einer Überraschung zum 70. Geburtstag eines Freundes nahm ich zweimal an dem Tanzkurs teil, den ein Tanzlehrer syrischer Herkunft leitet und in dem er regelmäßig mit mehreren Paaren aus dem interkulturellen Freundeskreis, dem er selbst angehört, Gesellschaftstänze einübt bzw. früher Gelerntes auffrischt. Für den Geburtstag hatte er ein paar nicht allzu schwierige Figuren zu Cha-Cha-Cha-Musik und Langsamen Walzer ausgewählt. Der Langsame Walzer traf bei mir, meinem Körper und meinen Füßen noch auf Spuren der Erinnerung, das ging ganz gut. Aber die früher nicht gelernten Cha-Cha-Cha-Schritte überforderten mich unter all den weiter fortgeschrittenen Kursteilnehmenden. Merkwürdigerweise kümmerte mich das weit weniger als Misserfolge auf anderen Gebieten.

Sich Bewegen zu rhythmischer Musik war sehr angenehm, dieses scheinbar ganz neue Empfinden würde ich gern öfter erleben. Leider hatte ich keine Ahnung, wie ich das verwirklichen könnte; Rhythmische Gymnastik für Seniorinnen, das Einzige, was mir einfiel, schien nicht besonders verlockend.

Genau zur rechten Zeit, noch ganz am Anfang einer ernsthaften Suche, erzählte mir eine etwa zehn Jahre jüngere Bekannte, sie ginge seit ein paar Jahren in einen Tanzkurs, in dem Kreis- und Folklore-Tänze aus vielen Ländern getanzt würden. Der Kurs finde alle 14 Tage, geleitet von einer Tanzpädagogin, in einem Raum der Kir-

chengemeinde statt. Ob ich da auch hingehen kann? – „Selbstverständlich kannst du es versuchen. Die meisten sind schon lange dabei, denn der Kurs wird nach einer Sommer- und einer Weihnachtspause immer fortgesetzt. Aber die Tanzlehrerin und wir alle sind offen für Neue, zumal gelegentlich die eine oder andere aus Krankheits- oder anderen Gründen ausscheidet und der Kreis nicht zu klein werden soll.“ Außerdem sei Tanzen gut für den Kopf. Für den Kopf? Ja, das Lernen und Behalten der Schritte sei perfektes Gedächtnistraining.

Am folgenden Donnerstagabend kurz vor 20 Uhr komme ich im Nachbarort in den angegebenen Raum. Die Kursleiterin, ich nenne sie hier Hanna, ihr Ehemann und acht bis zehn Frauen sind schon da. Hanna kommt auf mich zu, begrüßt mich mit dem dort üblichen Du, fragt, durch welche der Teilnehmenden ich auf den Kurs aufmerksam geworden sei; ich dürfe gern heute erst einmal „schnuppern“.

Es ist noch ein wenig Zeit, mich umzusehen, den anderen Teilnehmenden zuzunicken, die Vorbereitungen im Raum wahrzunehmen. An der Seite steht die kompakte Musikanlage, daneben ein großes Album mit CDs und mit Tanzanleitungen auf kleinen Zetteln. Die Mitte des Raums ist mit einem farbigen Tuch, mit Blumen in einer Vase, Kastanien, kleinen Kürbissen und ein paar Kerzen gestaltet. Wie ich bald erfahre, bringen Hanna und ihr Mann all dies immer zu jedem Kursabend im Auto mit.

Der Kurs beginnt pünktlich, auch wenn noch nicht alle, die erwartet werden, da sind. Hanna lässt mittels der Fernbedienung eine getragene Musik beginnen und nimmt eine der Tänzerinnen an der Hand, die übrigen schließen sich an. Zwei der Frauen nehmen mich zwischen sich. Es sind nur drei verschiedene Schrittfolgen, die ich leicht „abgucken“ kann; doch ich muss erst lernen, wie Kreistänzerinnen sich anfasseln: die rechte Hand öffnen, so dass die rechte Nachbarin ihre linke hineinlegen kann, und die linke in die geöffnete Hand der linken Nachbarin legen. Als die Musik verklungen ist, begrüßt Hanna die Anwesenden und regt eine Namensrunde an, da ich ja neu bin. Die Frauen in der Runde, Hanna selbst und ihr Ehemann scheinen im Alter verteilt von Anfang 40 bis über 70 Jahre zu sein. Die Vornamen kann ich mir bei Weitem nicht alle merken, aber wenigstens weiß ich später noch, welche der Frauen denselben Vornamen hat wie ich.

Danach wird weiter getanzt: Schwungvolle Tänze aus Israel, sehr rhythmische aus Griechenland und Mazedonien, je ein Tanz aus Rumänien und Bulgarien. Jedes Mal spielt Hanna die Musik an, nennt den Namen des Tanzes in der Ursprungssprache und in der Übersetzung, sagt ein paar Worte der Erläuterung, denn jeder Tanz hat einen Gehalt, einen Inhalt, manche erzählen sogar eine Geschichte. Mehrere der Teilnehmenden kennen den Tanz oder erinnern sich und ergänzen; es kommt auch vor, dass sie Vorfreude oder Vorbehalte äußern. In diesen Fällen erwidert Hanna, warum sie gerade diesen Tanz besonders schön oder für heute passend findet.

Hanna zeigt zuerst die Schritte im Kreisinneren auf der einen Seite, dann noch einmal auf der anderen Seite, damit keine der Lernenden die Schritte nur spiegelverkehrt sehen kann. Die Schrittfolgen haben Bezeichnungen, die mir (außer „Wechselschritt“) fremd sind und die ich alle erst in der Folge nach und nach erlerne. Danach

versuchen die Teilnehmenden im Kreis zu imitieren, was Hanna vortanzt und mit Worten begleitet. Die Tänze haben meist einen A- und einen B-Teil, danach wird der A-Teil wiederholt; manchmal kommt noch ein C-Teil hinzu. Das wird für mich – je länger die Kurseinheit dauert – zunehmend kompliziert, aber ich versuche, nicht „auszusteigen“.

Nach den „Trockenübungen“ stellt Hanna die Musik an; damit geht es viel besser, denn die Musik hilft, die Abschnitte zu unterscheiden und mit den Füßen wieder in den richtigen Takt zu kommen. Später merke ich, dass ich an diesem ersten und den folgenden Abenden nur auf Rhythmus und Takt achtete und die Schönheit und Besonderheit des jeweiligen Gesangs- oder Instrumentalstücks überhaupt nicht wahrgenommen habe. Zwischen den Tänzen liest Hanna manchmal einen kurzen Text oder ein kleines Gedicht vor und bietet an, dass wir uns später eine Kopie davon mit nach Hause nehmen.

Gegen Ende der Kurseinheit, die anderthalb Stunden dauert, fragt Hanna, wie es mir ergangen sei und ob ich früher schon getanzt habe. Ich antworte ein wenig zögernd und erinnere mich im Moment nur an die Tanzstunde. Ich weiß, dass ich als junge Frau sehr gern getanzt habe; in vielen Jahren danach, in denen Familie und Beruf mein Leben bestimmten, kam ich jedoch nur noch selten dazu. Monate später wird mir bewusst, dass mir das regelmäßige Tanzen im Kurs erlaubt, wieder mit der Musik, die in meiner Jugend eine intensive Rolle spielte, in aktive Berührung zu kommen: Volkstanz in der Schule, Instrumentalspiel, Singen in einem Oratorienchor hatten damals viel Zeit, Raum und Begeisterung eingenommen, schienen aber inzwischen weit entfernt und kaum noch erinnerbar zu sein. Erst ganz allmählich bekam ich Zugang zu den Spuren der Erinnerung und konnte an manche der vor vielen Jahren erworbenen Fähigkeiten anknüpfen.

Da Hanna und auch die anderen Frauen im Kurs mich einluden, wieder zu kommen, bedurfte der Entschluss, mich bald auch für den nächsten Kurs anzumelden, keiner Überlegung. Hier fand ich die Verbindung von Musik und Bewegung, die ich mir wünschte, dazu gefielen mir das Klima in der Gruppe und der Umgang miteinander. Allerdings stand zunächst die Aufmerksamkeit auf die Tanztechnik und auf das Erlernen der Tanzschritte so stark im Vordergrund, dass es längere Zeit dauerte, bis mir die wesentlichen Gestaltungsmerkmale dieser Art des Tanzens und des Tanzen Lehrens und Lernens, die Hanna anbietet, bewusst und vertraut wurden.

In ihrem Jahresprogramm für 2017 beschreibt sie ihr Angebot: „Wir tanzen traditionelle internationale Folklore, üben uns in Meditation des Tanzes und Körperwahrnehmungsübungen. Wir lassen uns von unterschiedlicher Musik beflügeln, machen uns weit und öffnen unser Herz. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben. Wir spüren unsere Lebendigkeit und Lebensfreude, so wie Harmonie und Ruhe. ... beim Kreistanz um eine gemeinsame Mitte (findet) Begegnung – ein Gruppenerleben statt. Teilnehmen kann jeder, der Freude an Musik und Bewegung hat.“

Durch den letzten Satz fühlte ich mich sofort eingeladen; über die spirituellen Elemente, die in dem Text aufscheinen, versuchte ich vorsichtig mehr zu erfahren.

Dazu und zum intensiveren Erlernen der Tänze gibt es bei den jährlichen Tanzwochenenden Gelegenheit, die Hanna ebenfalls leitet. Sie finden in der Nähe von Frankfurt im Gästehaus eines ehemaligen Klosters statt. Schon wenige Monate nach meinem Kursbeginn nahm ich zum ersten Mal daran teil, nachdem ich Hanna und einige erfahrene Tänzerinnen aus der Gruppe vorsichtig befragt hatte, ob sie meinen, dass ich als Anfängerin dort schon hinpasse.

Wie berechtigt die Frage war, zeigte sich bereits am ersten Abend, als die gut 20 Teilnehmerinnen sich vorstellten und dabei ihre langjährigen Tanzerfahrungen erwähnten; nicht wenige leiteten selbst Kreistanzgruppen, hatten schon häufig an den Wochenenden teilgenommen und nutzten sie zur eigenen Weiterbildung. Doch auch hier wurden eine andere „Neue“ und ich freundlich begrüßt, die Lücken und Mängel in unserem Können wurden geduldig ertragen.

Das Programm war intensiv: Es begann mit dem Abendessen am Freitag, danach folgte die Einstimmung und die erste Tanzeinheit. Am Samstag waren vormittags und nachmittags je zwei Tanzeinheiten mit kurzer Pause angesetzt; dazwischen lagen drei Stunden Mittagspause, die wir zum Spaziergehen oder Ausruhen nutzen konnten. Am Samstagabend gab es ein Tanzfest, das bis nach Mitternacht dauerte; am Sonntagvormittag nochmals zwei Tanzeinheiten. Der Plan vermittelte eindeutig: Wir sind zum Tanzen hergekommen. Die meisten Frauen wussten das aus Erfahrung, und mir gefiel es sehr. Ich geriet wie in einen Sog oder einen „Flow“, hätte selbst zuvor nicht erwartet, dass ich keinen Tanz auslassen und keine Ruhepause während der Tanzeinheiten brauchen würde. Hannas Meinung zu individuellen Pausen kannte ich schon aus dem Tanzkurs: Wenn eine Tänzerin sich einmal hinsetzen möchte, weil sie erschöpft ist oder eine Drehung oder ein Hüpfen nicht gut für ihren Körper ist, so hat sie volles Verständnis, rät ihr dazu, sich nicht zu überlasten; aber wenn eine Tänzerin aus Unsicherheit sich einen neuen Tanz erst einmal „von außen“ ansehen möchte, so bedeutet sie ihr, dass Tanzen nur durch Mitmachen erlernt werden kann, und bittet sie wieder in den Kreis.

Hanna gestaltet die einzelnen Tanzeinheiten ähnlich wie die Kurseinheiten, aber sie wählt die Tänze mit Bezug auf das Thema, unter dem das Wochenende steht. Die Texte, die sie oder manchmal auch andere Teilnehmerinnen zwischen den Tänzen vorlesen oder vortragen, geben Anlass zum Innehalten und Nachdenken. Bei vielen Tänzen spielen Gebärden, die den Gehalt des Tanzes noch verdeutlichen, eine wichtige Rolle; sie geben – wenn sie von allen Teilnehmerinnen im gleichen Sinn und gekonnt ausgeführt werden – den Tänzen eine eigene Schönheit. Mir fällt die Koordination von Schritten und Gebärden zunächst sehr schwer, ich bestaune das Können der anderen; Hanna ermutigt dazu, sich erst einmal auf die Schritte zu konzentrieren und mit den Gebärden zu warten, bis die Schritte sicher sind. Ich mache in diesen Tagen die gute Erfahrung, dass mir manche Tänze nach den vergangenen Kursmonaten nicht mehr ganz neu sind und dass ich immerhin schon weiß, was ein linker und ein rechter Jemenit oder ein Mayim-Schritt ist und wie sie getanzt werden.

Bei der Heimkehr von diesem ersten Tanzwochenende am Sonntagnachmittag fällt mir das Zurückfinden und erst recht das Vorbereiten auf die „alltäglichen“ Aktivität-

ten am Montag schwer. Ich muss mir einige Stunden Zeit für den Übergang aus diesem intensiven Erleben gönnen. Spuren der körperlichen Aktivität und des Übens über viele Stunden scheinen am nächsten Tag noch beobachtbar gewesen zu sein, denn als ich einer jungen Kollegin von der Unternehmung am Wochenende erzählte, sagte diese: „Ich habe mich schon gewundert, als ich neben Ihnen ging, Sie wirkten so leichtfüßig.“

Durch die Begegnungen und Gespräche an dem Wochenende habe ich mehr über das Tanzen erfahren. Es gibt offenbar eine ganze Kreistanzbewegung, bei deren Veranstaltungen sich Tanzleiter/innen und Interessierte immer wieder in unterschiedlichen Zusammensetzungen treffen. So wie viele der Teilnehmenden, sind auch Hanna und ihr Ehemann schon in etlichen Ländern, aus denen die Tänze stammen, zum Urlaub und zu Lehrgängen gewesen, haben bei dortigen Tanzlehrern das Original kennen und tanzen gelernt und dann die Musik mitgebracht. Nur so ist das enorme Repertoire an Tänzen zu erklären, aus dem Hanna jederzeit schöpfen kann.

Ich bin nun aufmerksam auf Möglichkeiten zu weiteren Tanzerfahrungen und komme dadurch zu einem Tanzgottesdienst in der großen Elisabethkirche in Marburg. Tanzen in einer evangelischen Kirche? Das konnte ich mir vorher nicht vorstellen. Die Leitung hat eine Pfarrerin; etwa ein Dutzend weibliche und männliche Personen, die in weißen Gewändern zuerst eine Art Ausdruckstanz vorführen und dann die Teilnehmenden anleiten, haben den Gottesdienst vorbereitet. Das Thema ist „Exodus – der Auszug des Volkes Israel aus der Gefangenschaft in Ägypten“. In der großen Gemeinde, die sich eingefunden hat, werden wir angeregt, uns durch den Kirchenraum zu bewegen, uns zuerst in die Menschen in ihrem Leiden und ihrer Not, über mehrere Zwischenstationen später auch in ihre Freude nach der Rettung einzufühlen. Unseren Empfindungen können wir nach Live-Musik-Klängen eines kleinen Orchesters freien tänzerischen Ausdruck verleihen. Dazwischen nehmen alle – hingelagert auf den Kirchenboden – ein Mahl mit Weintrauben und Fladenbrot ein.

Für mich ist es ein intensives Erlebnis mit der darauf folgenden Erkenntnis: Ich schätze geformte, choreografierte Tänze mehr als das freie Tanzen, das diesen Gottesdienst prägte und das – so ist den ausliegenden Prospekten zu entnehmen – anscheinend eine eigene starke Tanzbewegung begründet. Die choreografierten Kreistänze, wie ich sie bisher erlebte, werden sorgfältig gelernt und geübt, damit eine gemeinsame gute Gestalt entsteht; der individuelle Ausdruck und der individuelle Zugang zur Musik oder zum Gehalt eines Tanzes spielen für die einzelne Tänzerin sicher eine Rolle, sie treten in der Gruppe aber in den Hintergrund.

Kurze Zeit später kam ich mit den spirituellen Elementen der Kreistänze in besonders intensive Berührung. Hanna bot ein Tanzwochenende im Benediktinerkloster Münsterschwarzach an, das ganz dem Erlernen und Tanzen der „Misa Latinoamericana“ gewidmet war. Die Musik und der mitreißende Gesang stammen von der Südamerikanerin Olivia Molina, die Choreografie ist von der niederländisch-deutschen Choreografin Friedel Kloke-Eibl. Beides entstand in den 1980er Jahren. Wieder stand ein Gottesdienst, eine katholische Messe, im Mittelpunkt.

Der Ablauf der Tage ist ähnlich wie bei dem zuvor erlebten Tanzwochenende. Nacheinander lernen wir in den sieben Tanzeinheiten, die von Freitagabend bis Sonntagmorgen zur Verfügung stehen, die Schritte, Gebärden und Wege durch den Raum der sechs Teile der Messe: Kyrie, Gloria, Credo, Santo, Agnus Dei und Padre Nuestro. Die Musik ist wunderbar und lässt einen noch Tage danach nicht mehr los, und die Choreografie wirkt stimmig, ist umfangreich und vielgestaltig wie die Musik. Nach der anfänglichen Begeisterung spüre ich bei mir und mehreren anderen Frauen, wie im Lauf des Samstag ein Druck wächst, den ich zuvor nicht beim Tanzen erlebte. Ist es die Sorge, diesem imposanten „Gesamtkunstwerk“ in der kurzen Zeit nicht gerecht werden zu können? Hanna verspricht, im nächsten oder übernächsten Jahr diesen Kurs zu wiederholen und dann einen ganzen Tag mehr einzuplanen.

Zum Wiederfinden von Freude und Gelassenheit trägt schließlich Pater Zacharias bei, der unseren Kurs schon jeden Tag stundenweise begleitet, auch mitgetanzt hat. Er feiert mit uns und nur für uns am späten Sonntagvormittag eine Messe, in der wir die sechs Teile der Messe tanzen, in der auch Predigt und Kommunion ihren Platz haben, auf eine Art, die alle Teilnehmenden – Gläubige und Distanzierte beider Konfessionen – einbezieht und die kleine Tanzfehler unwichtig werden lässt.

Da ich gern noch mehr tanzen und mehr lernen möchte, besuche ich seit etwa einem Jahr montags alle 14 Tage einen weiteren Kurs bei Hanna. Die Frauen und das Ehepaar, die dort seit vielen Jahren gemeinsam tanzen, sind etwas älter. Auf ihren Wunsch wird zwar intensiv und zum Teil schwungvoll getanzt, aber nach einer Stunde gibt es eine Pause. Alle nehmen sich einen Stuhl, einige Schlucke aus mitgebrachten Wasserflaschen können getrunken werden und es besteht Gelegenheit zum Austausch über Aktuelles oder kürzlich Erlebtes. Ehe das Tanzen wieder beginnt, legt Hanna eine entspannende Musik auf.

Einem von Hannas methodischen Grundsätzen, die selten explizit werden, komme ich kürzlich dort auf die Spur. Leider passiert es mir, was jetzt nicht mehr oft vorkommt, dass ich bei einem Tanz zu Beginn jeder Tanzsequenz den falschen Fuß vorsetze. Meine rechte Nachbarin flüstert: „Links“, ich bin ihr dankbar und kann mich richtig einfädeln. Nach Ende der Musik sagt Hanna, die die kleine Szene beobachtet hat: „Ich korrigiere eigentlich nie während des Tanzens. Ich finde es am Schönsten, wenn es jemand selber merkt.“

Den zu Anfang erwähnten Kurs, mit dem für mich das Tanzen begann, in dem wir unter der Anleitung von Nabil Gesellschaftstänze lernen, besuche ich einmal im Monat inzwischen ebenfalls regelmäßig. Das stetige Üben in der Kreistanzgruppe erleichtert das Erlernen der Schrittfolgen, auch beim Rumba oder Cha-cha-cha, erheblich, und ich teile Nabils Vorliebe für sehr rhythmische Musik. Gegenwärtig üben wir einen Paso doble, dessen temperamentvolle Musik Saiten in den Tanzenden anrührt, die sonst eher verborgen werden.

Tanzen ist überaus vielfältig, und die so verschiedenen Tanzkurse ergänzen sich wunderbar!