

## Das Tanzen in meinem Leben

Als Kind war ich Leistungssportler im Geräteturnen. Aber ich liebte auch das Tanzen. Mit 16 Jahren besuchte ich die Tanzstunde und mit 17 Jahren ging ich regelmäßig zur Disco. Damals war Tanzen für mich eine Art Sport, wo ich mich ausarbeiten konnte. Tanzen war mein Joggen. Es war auch meine Leidenschaft. Ich hatte den Rhythmus im Blut, wie man so sagt. Ich tanzte zu allen Gelegenheiten, die sich mir boten, und am liebsten Rock 'n' Roll. Ich hatte afrikanische Freunde und mit ihnen zu tanzen war eine besondere Herausforderung.

Nach der Discozeit, die bis etwa zum 25. Lebensjahr ging, gab es eine Pause bis ich mit 29 Jahren den Jazzdance für mich entdeckte. Ich belegte für die nächsten 9 Jahre (neben meiner Arbeit) bei der Volkshochschule Kurse. Jazzdance war auch noch Sport für mich. Ich liebte die zackigen, ruckartigen Bewegungen. Mit 36 Jahren hatte ich einen kleinen Auftritt im Haus Leipzig. Ich war damals die Älteste auf der Bühne. Meine Mittänzerinnen waren um die 17 Jahre. 2 Jahre später beendete eine Bandscheiben-OP im Hals mein Tanzen.

Nach zwei extremen Brüchen oder Krisen in meinem Leben, die zur Erwerbsunfähigkeit führten, fand ein totaler Umbruch statt, der ein völliges Umdenken erforderte. Es kam zu einer Pause von etwa 10 Jahren, in denen ich fast gar nicht tanzte. In denen ich versuchte, mich wieder herauszuarbeiten aus dem Loch, in dem ich steckte. 2004, als es mir sehr schlecht ging, überredete mich meine Klavierlehrerin zu einem Tangokurs. Das sei ein Lebensgefühl. Ja, aber es war nicht mein Lebensgefühl. Außerdem herrschte Männermangel, so daß man ab und zu mit einer Frau tanzen mußte. Nach dem Anfängerkurs gab ich auf.

Heute ist das Motiv des Tanzens eher die Suche nach mir selbst, nach der eigenen Körpererfahrung und auch nach Begegnung mit Menschen. Als ich im September 2014, 50-jährig, zur Probestunde Improvisation ging, war das Motiv „Du mußt Dich bewegen“. Sport in dem Sinne mochte ich nicht. Ein Trainieren an Geräten habe ich nach kurzer Zeit wieder abgebrochen. Der Freund meiner Freundin brachte mich darauf, daß ich früher gern getanzt habe. Er bedrängte mich immer wieder, ob ich mich zum Tanzen angemeldet habe. Zu der Zeit schwebte mir noch der Gesellschaftstanz vor. Aber a) hatte ich keinen Tanzpartner und b) spürte ich, daß es nicht das war, was ich wirklich wollte. Ich mag keine vorge-schriebenen Tanzschritte. Durch Zufall flatterte mir dann der Flyer von der Tanz Zentrale ins Haus. Was darin stand klang interessant. Ich hatte zwischen-durch mal einen Kurs „DanseVita“ mitgemacht, so ähnlich stellte ich mir das auch

vor, sich frei zu bewegen. In den 3 Jahren, die ich jetzt bei der Tanz Zentrale tanze hat sich dieses „Du mußt Dich bewegen“ etwas gewandelt. Es ist viel umfassender geworden. Da standen plötzlich wieder all meine Lebensthemen auf der Matte. Da sind ständig wechselnde Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen. Die Vertrautheit des Raumes und der Kursleiter spielen auch eine Rolle. Und ich lasse mich jedes Mal wieder neu auf all das ein. Ich würde mich gern wieder ganz spüren können, was aber durch die Einnahme von Medikamenten nicht möglich ist. Der Tanz ist jedoch eine Annäherung daran. Er bietet mir die Möglichkeit, ohne Worte zu kommunizieren, mich zu bewegen und eben all meine Lebensthemen zu üben. In Kontakt zu kommen auch, oder gerade mit der nachfolgenden Generation. Da ich relativ zurückgezogen lebe, bietet mir das Tanzen einen Raum der Begegnung. Neben dem Schreiben und dem Malen ist es das dritte Thema, das einen großen Platz in meinem Leben einnimmt.

Die Beschäftigung mit dem Tanzen ist auch die Suche nach den eigenen Emotionen. Sie wahrzunehmen und auszudrücken. Ich möchte berührt werden. Oft ist es bei mir ein mechanisches Tanzen, wo ich nichts fühle. Ich möchte aber gern authentisch und ehrlich tanzen. Doch da ist oft diese Leere und ich traue mich nicht, diese Leere zu zeigen. Der Körper bewegt sich, aber er ist nicht mit den tiefsten seelischen Empfindungen verbunden.

Das Schöne am Improvisationskurs ist für mich, daß er ergebnisoffen ist, ich lasse mich da gern überraschen. Er gibt mir den Raum, zu sein. Als ich 2014 anfang zu tanzen, war ich eher ein sogenannter „Hobbytänzer“, eben einfach mal bewegen. Jetzt möchte ich schon bewußt tanzen. Von innen heraus und bewußt. Ich will das Unerreichbare. Und ich bin der totale Widerspruch.

Wichtig war mir auch immer die Musik. Schon als Kind wollte ich gern Klavierspielen lernen. Mit 36 Jahren habe ich es dann für 4 Jahre geübt. Wie beim Tanzen habe ich dabei gemerkt, daß es sehr komplex ist. Ich lernte nicht einfach nur ein Instrument zu spielen. Mir wurden auch meine eigenen Lebensthemen bewußt. Etwas, was ich für sehr wichtig halte, die Bewußtheit. Das Tanzen hat mein Leben insofern verändert, daß es mir Dinge bewußt macht, über die ich im Alltag hinweggehe. Es ist die Arbeit an mir selbst, die mich seit der Jugend beschäftigt, besonders aber seit den beiden Krisen.