

Jetzt weiß ich, was Lebensfreude ist

Belastungen durch Beruf, Alltag oder Probleme verschwinden nicht von selber – man kann sie aber mithilfe von Biodanza „wegtanzen“

Haben Sie sich schon einmal so richtig in der Bewegung verloren? Sich Takt, Schwingungen und Rhythmus von Musik hingeben? Das macht nicht nur Spaß, es löst auch ein Glücksgefühl von Freiheit, Energie, Stärke und Selbstbewusstsein aus. Der therapeutische Effekt wird dabei aber kaum beachtet.

Stärken fördern, positive Stimmung schaffen

Hier setzt Biodanza an. Mit ausgewählter Musik werden Bewegung und Begegnung in der Gruppe initiiert. Das soll vor allem in Lebens- und Sinnkrisen die Stärken sowie gesunden Anteile eines Menschen fördern. Melanie Delval, Direktorin der Biodanza-Schule Vienna: „Biodanza wurde vom chilenischen Anthropologen, Psychologen und Künstler Rolando Toro Aranedo in Chile entwickelt. Er hat beobachtet und erforscht, was alle Menschen verbindet, was sich alle Menschen wünschen und was das Leben braucht, um sich optimal zu entwickeln.“

Renate T., 63, pensionierte Lehrerin, steckte vor fast 15 Jahren in Problemen rund um Beruf und Partnerschaft fest. Irgendwann wurde ihr alles zu viel. Sie ging mit einer Erschöpfungsdepression in Pension. Da entschied sie sich, bei Biodanza mitzumachen: „Das Ando-

cken an meine Lebenslust hat mir Kraft gegeben. Lebenswillen. Ich konnte mich mit meinen Schattenseiten aussöhnen, habe gelernt, ‚Nein‘ zu sagen, und ich verbiege mich nicht mehr, nur um geliebt zu werden.“

Fotograf Alex, 56, berichtet Ähnliches: „Mein Selbstbewusstsein hat sich extrem verbessert, besonders der Umgang mit dem anderen Geschlecht ist nicht mehr durch Ängste geprägt, und ich habe gelernt, auf Menschen zuzugehen. Auch mein Gefühl, in einer großen Gruppe zu sein, hat sich sehr zum Positiven verändert.“

Gefühle über die Bewegung ausdrücken

Bei einem wöchentlichen Gruppentreffen, „Vivencia“ genannt, werden Übungen vorgezeigt, welche das Entwickeln von zwischenmenschlichem Kontakt und der Möglichkeit, zu sich selber zu finden, erleichtern. „Es ist oft schwer, Gefühle in Worte zu fassen. Über Bewegung und den Körper fällt

einem das leichter“, so Alke John, Biodanza-Anleiterin in Wien.

An der Universität Leipzig

wird die Wirkung seit 20 Jahren beforscht. Psychologe Prof. Dr. Marcus Stück: „Einer unserer wichtigsten

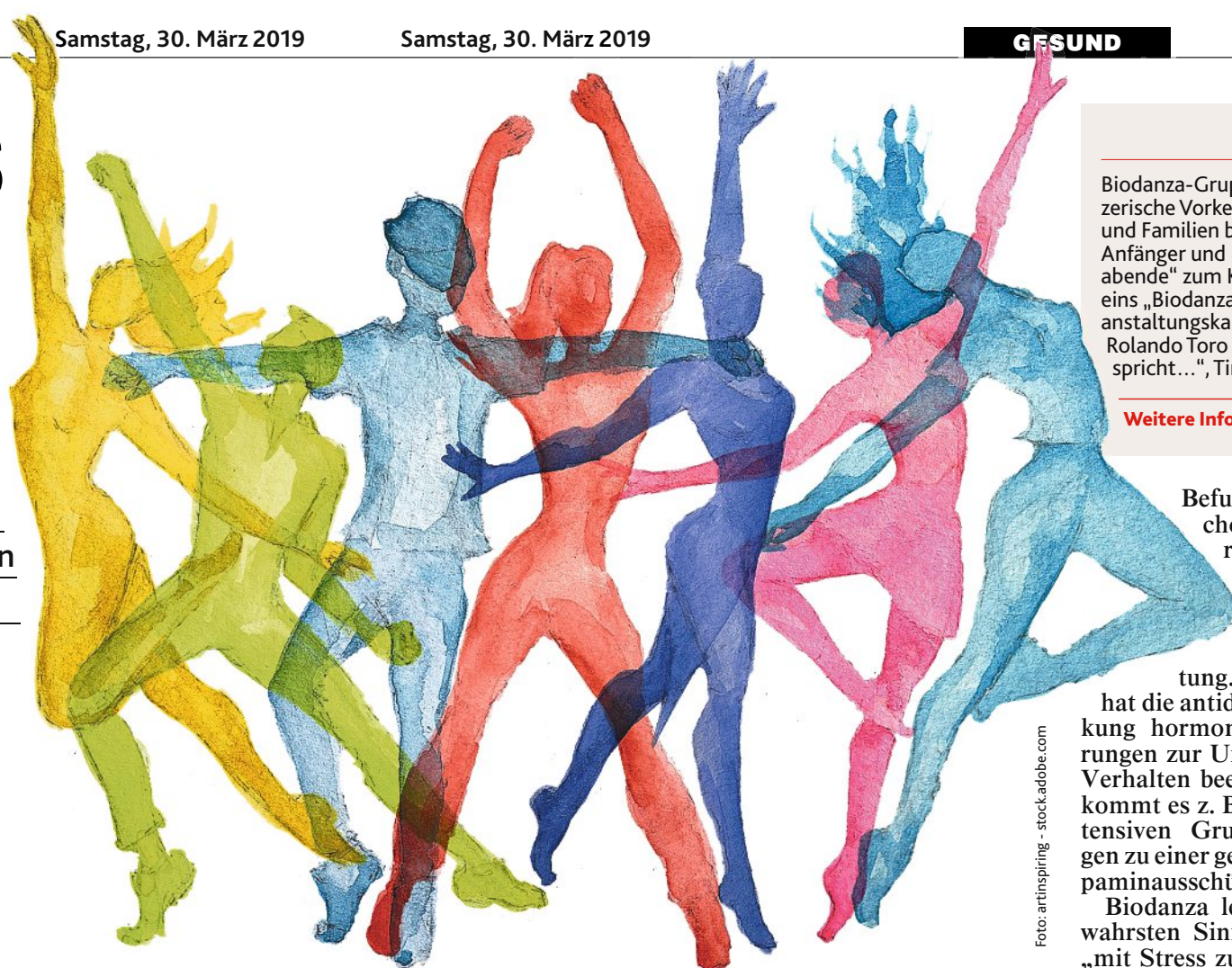


Foto: artinspiring - stock.adobe.com

INFOS & KONTAKT

Biodanza-Gruppen gibt es in ganz Österreich. Es sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse notwendig. Für Kinder, Jugendliche, Paare und Familien bestehen eigene Gruppen und Workshops. Auch für Anfänger und Neueinsteiger werden Gruppen sowie „Schnupperabende“ zum Kennenlernen angeboten. Auf der Website des Vereins „Biodanza Austria“ findet man eine Übersicht und einen Veranstaltungskalender. **Literaturempfehlung:** Rolando Toro Aranedo, „Biodanza“ und „Der Mann, der mit Rosen spricht...“, Tinto Verlag

Weitere Informationen: www.biodanza-austria.net

Befunde im psychologischen Bereich war das Ansteigen einer optimistischen Lebenshaltung.“ Ihm zufolge hat die antidepressive Wirkung hormonelle Veränderungen zur Ursache, die das Verhalten beeinflussen. „So kommt es z. B. durch die intensiven Gruppenerfahrungen zu einer gesteigerten Dopaminausschüttung.

Biodanza lehrt einen, im wahrsten Sinn des Wortes, „mit Stress zu tanzen.“ Dopamin ist ein Neurotransmitter (Botenstoff), der auch als „Glückshormon“ bezeichnet wird.

Um eine Gruppe anzuleiten, bedarf es einer speziellen Ausbildung. Christine Rose aus Tobelbad bei Graz, pensionierte Juristin, absolviert einen Lehrgang und ist „Biodanza-Ermöglicherin“. Eine Bezeichnung, die darauf hinweist, dass hier jeder seinen persönlichen Nutzen aus der gewonnenen Erfahrung ziehen kann: „Die Entwicklung der Genussfähigkeit und die Integration sind wichtige Ziele. Die Musikstücke sind gewöhnlich 2–5 Minuten lang und speziell für die jeweilige Übung ausgesucht. Es gibt einen Kanon von erprobten und zugelassenen Musiken. Er reicht von Bach bis World Music und Pop-Balladen.“

Karin Podolak



„Fingerfächer“, Augenkontakt oder einfach nur gehen: Über Bewegung, Musik und Berührung entsteht Gemeinsamkeit.