



ÜBUNG: Tanz deine Gefühle

„Wenn du deine Gefühle nicht tanzt, tanzen sie dich“, hat Andrea Juhan gesagt, Fünf-Rhythmen-Tanztrainerin aus den USA.¹⁸ Recht hat sie, finde ich. Deshalb ist es interessant und macht zudem Spaß, zu erleben, was aus uns rauskommen kann, wenn wir tänzerisch mit unseren eigenen oder auch mit imaginären Gefühlen spielen.

Jetzt geht's also darum, deine Tänze und Bewegungen mit Gefühlen zu verbinden und zu intensivieren. Du trainierst so, dich bewusst für ein Gefühl, wie etwa Freude, entscheiden zu können. Es zeigt dir, wie stark du mental bist. Es ist ein Erforschen deiner Ausdrucksmöglichkeiten und kann dir helfen, dich klarer wahrzunehmen, mit Gefühlen besser umzugehen, sie einfacher zu regulieren und zu genießen.

Ich lade dich zu drei möglichen Spielarten von Übungen ein.

1) Fühlen, nicht denken!

Bei dieser Variante geht es darum, deinen Gefühlsstatus zu erspüren. Du spürst beim Tanzen in dich hinein und erforschst, welche Gefühle du aktuell empfindest, die du durch deine Bewegungen ausdrücken möchtest. Spürst du sie?

Dann nimm sie ganz bewusst wahr und tanze sie aus. Lass ihnen freien Lauf. Bewege dich einfach so, wie du dich fühlst.

Deine spontanen Moves müssen niemandem gefallen, sie sollen auch nicht unbedingt schön aussehen. Darum geht es nicht. Es geht um dich und dein Erleben. Deine Gefühle und Empfindungen. Lenke deine Aufmerksamkeit darauf. Drück sie aus. Tanze sie. Auf die Weise und so lange, wie es dir gut tut. Tanz zum Beispiel eine Zeitlang ruhige, langsame Bewegungen. Ist das Gefühl eher Unruhe, dann können es schnelle Moves sein. Das alles sind Möglichkeiten, deiner Seele mehr Raum zu geben.

2) Überraschung!

Du stellst während des Tanzens fest, dass plötzlich überraschende Gefühle in dir hochkommen, die rauswollen. Die möchten und dürfen umgesetzt werden in Bewegung. Gerne raus damit! Plötzlich macht dich vielleicht etwas unruhig, dann bewegst du dich möglicherweise zügig durch den Raum mit großen Schritten. Oder du fühlst dich wütend. Dann brauchst du explosive Bewegungen mit den Armen oder Stampfen mit den Füßen. Oder du fühlst dich glücklich, dann hüpfst und springst du vielleicht beim Tanzen wie ein Gummiball. Alles darf raus und kann eine angenehme Erleichterung bewirken.

3) Tu so als ob – mit einfachen Moves

Du tanzst mit einem Gefühl, das du in Wahrheit gerade gar nicht wirklich empfindest – z.B. Glück. Du leihst es dir quasi aus deiner Phantasie aus. Du kannst es dir einfach vorstellen und so tun, als ob es aktuell wäre. Unser Gehirn unterscheidet das nicht wirklich. Wichtig dabei: Du kannst das zwar kurz fühlen, aber geh da nicht lange und tief rein, schon gar nicht, falls es dich belastet! Solltest du dich unwohl fühlen, dann hör bitte sofort auf und wechsele zu einem anderen, angenehmen Gefühl.

Praktisch kann das so aussehen: Schaff dir etwas Platz auf dem Dancefloor und starte: Als Erstes tanzst du einen einfachen Schritt, z. B. Cha-Cha-Cha oder diesen: Stell dir eine auf dem Boden liegende Uhr vor und stell dich genau dort hin, wo die Uhrzeiger befestigt sind. Vor dir auf dem Boden liegt also die imaginäre 12, hinter dir die 6. Ok? Jetzt lass den linken Fuß stehen, während der rechte abwechselnd vor auf die 12- und zurück auf die 6-Uhr-Ziffer geht. Ganz entspannt vor und zurück mit rechts. Oder, falls dir das lieber ist, umgekehrt: Der rechte Fuß bleibt stehen, der linke geht auf 12 und 6 Uhr. Vor und zurück.

Tanz in Ruhe diese beiden Schritte, bis dein Körper sie sicher drin hat. Vor und zurück. Ohne ein besonderes, beabsichtigtes Gefühl. Recht neutral, zufrieden, harmonisch.

Nun die Variante: Du legst in diese Schritte z.B. das Gefühl von Freude und Leichtigkeit. Vielleicht springst und hüpfst du fast dabei ... wie auch immer. Schau einfach, was das Gefühl in dir an deinen Bewegungen verändert. Beobachte. Ohne Wertung. Mehr wie ein Augenzeuge: „Ach, das ist ja interessant.“

Anschließend machst du einen Switch: Jetzt kommt ein anderes Gefühl, aber mit demselben Schritt: Leg zum Beispiel mal Wut rein! Tanze die Schritte voller Power in den Boden, so doll, wie es dir gefällt. Wie fühlt sich das an? Gut? Ja, nein? Lässt du Dampf ab?

Nach einiger Zeit wieder der Switch: zurück zu Freude und Leichtigkeit.

Probier das gerne mit anderen Bewegungen/Schritten und Gefühlen. Hier eine Auswahl von Gefühlen: liebevoll, stark, frei, dankbar, glücklich, fröhlich, lustig, ängstlich, aggressiv, frustriert, schwach, genervt, hilflos. Danach schau, was das bei dir auslöst und pack dann diese Gefühle wie ein Spielzeug zur Seite.