

Freies Tanzen



Tanzen ist Bewegung. Tanzen ist Ausdruck. Tanzen ist Leben. Freude. Ausdehnung. Ausprobieren. Loslassen und Freilassen. Sich selbst erfahren und entdecken.

Beim freien Tanzen gibt es keine Form. Hier kann ich MICH SELBST über die Bewegung entdecken, mich ausbreiten und ausdrücken; mich so bewegen, wie ich mich genau in diesem Moment bewegen möchte, mit dem, was gerade in mir ist und aus mir heraus kommt. Das Schöne daran ist, dass es kein Richtig und kein Falsch gibt, keine Vorgabe und keine Bewertung. Die Bewegung entsteht in mir, ist individuell und einzigartig und kann bei jedem anderen völlig anders aussehen – so wie jeder Mensch individuell und einzigartig ist.

Für mich war es anfangs eine große Herausforderung und nach und nach eine große Befreiung, mir zu erlauben, mich immer mehr aus mir heraus zu bewegen. Vor allem, wenn die Musik nicht mehr einen strikten Rhythmus vorgab, an dem ich mich orientieren konnte. Das hatte ich viele Jahre in unterschiedlichsten Tanzarten eingeübt und trainiert, mir Körperhaltung und Schrittfolgen angeeignet – erst im Standard-Latein-Bereich bis fast zum Turniertanz und später viele Jahre im Irish Dancing mit Wettbewerben und Auftritten. Letzterer ist ein Tanz mit einer großen Kraft und Dynamik, gleichzeitig aber fest in eine sehr strikte Form gepresst. Jede Bewegung und jede Fuß- und Körperhaltung ist definiert. Die Form gibt (scheinbare) Sicherheit, die Erfüllung der Form Anerkennung.

Das freie Tanzen ist kein Tanzstil. Es geht nicht darum, etwas darstellerisch auszudrücken (das wäre Ausdruckstanz), mich vor anderen zu präsentieren, mich selbst darzustellen, mir oder anderen etwas beweisen zu müssen. Es ist die Bewegung mit mir zur Musik, die Verbindung zu mir aufzunehmen, mich zu spüren, meinen Körper wahrzunehmen, mich authentisch auszudrücken. Das tue ich nur für mich. Ich kann dabei etwas über mich

selbst erkennen: Wo in mir halte ich fest? Wo kann ich mich noch loslassen?

Für manch einen kann es herausfordernd sein, wenn Unsicherheiten und Hemmungen da sind. Wie gelingt es mir, mich wirklich frei zu lassen, mich ungezwungen zu bewegen, mich zu trauen, den sicheren Hafen zu verlassen von einstudierten Tanzschritten oder der gewohnten Bewegung von einem Fuß auf den anderen im Rhythmus der Musik? Was könnten die anderen von mir denken? Sieht das nicht komisch aus? – Ein Anhaltspunkt kann sein, sich bewusst aus verschiedenen Körperteilen zu bewegen: Wie wollen jetzt meine Füße tanzen? Was will mein Becken tun? Was würden meine Arme am liebsten machen?

Die freie Bewegung ist wie ein Spiegel des alltäglichen Lebens: Mache ich mich im Alltag von den äußeren Umständen abhängig, orientiere ich mich an anderen oder traue ich mich, ich selbst zu sein? Traue ich mich, meine Energie, meine Kraft und meine Freude zuzulassen und auszudrücken – oder auch meinen Ärger und meine Wut?

In die Verbindung mit meinem Körper gehen, die Musik nicht über den Kopf erfassen, sondern mein Inneres berühren und inspirieren lassen, mich daraus bewegen und ausdrücken – das ist jedes Mal anders, immer wieder neu. Wie das Leben. Dem Spaß und der Freude an der Bewegung nachgehen, nach einer stressigen Woche alles von mir abschütteln, um nach dem Tanzen gereinigt, voll aufgeladen und mit neuer Energie ins Wochenende zu gehen.



Roland Holke

Ganzheitlicher Coach, bietet regelmäßig freie Tanzabende in Dresden an: www.freies-tanzen.net