

Balance

Zeitschrift des Fachverbandes Meditation des Tanzes – Sacred Dance e.V.

NR.2 // 2019



Tanz... Tanz... Tanz...

Von der Kraft der Tiefe und der Magie der Mitte

von Maya Farner

Trance- und Derwischtanz im Orient

Trancetanz-Rituale

Der Rhythmus der Trommeln pulsiert im ganzen Körper, lässt den Kopf den Bewegungen des Rumpfes folgen. Wild fliegt das offene Haar und die Füße verbinden sich mit dem frenetischen Schlag der Kastagnetten. Der Blick ist nach innen gerichtet und folgt dem eindringlichen Gesang des Lautenspielers in die Tiefe der Seele. Allmählich steigert sich das Tempo, die Körperimpulse werden schneller und kurzatmiger. Die Tanzende gibt sich der Bewegung hin bis sie den Stand verliert und zu Boden sinkt. Zitternd bleibt sie liegen, doch der Ausdruck in ihrem Gesicht zeugt von tiefem inneren Gewahrsein.

In weiten Teilen des Orients pflegen vor allem Frauen die Tradition einer speziellen Form des Trancetanzes. Zâr heißt das Ritual etwa in Ägypten, Gnawa oder Hadhra in Marokko. Die Überlieferungen variieren, sind jedoch alle auf alte afrikanische Riten zurückzuführen. Ursprünglich wurden verschiedene Gottheiten mit Gesang und Tanz verehrt. Jede von ihnen verfügte über ein eigenes Einflussgebiet wie Fruchtbarkeit, Gesundheit, Regen oder Erfolg auf der Jagd. Mit der Bekehrung ganzer Volksstämme zum Islam verschwand keineswegs der alte Glaube, sondern wurde lediglich den neuen Begebenheiten des Monotheismus angepasst. Die entthronten Götter erhielten den Status von Geistern und Dämonen und

die Rituale verlagerten ihren Schwerpunkt von den Anliegen der Gemeinschaft zu den Problemen des Einzelnen. Somit verlor das urtümliche Erbe das Interesse der offiziellen Religion und wird bis heute als rituelle Praxis mehr oder weniger toleriert.

Ähnliches kennen wir in Europa. Auch das Christentum versuchte die „heidnischen Bräuche“ abzuschaffen. Mit mäßigem Erfolg, wenn wir an den Weihnachtsbaum denken, der früher zur Wintersonnwend dem Sonnengott Mithras geschmückt wurde. Oder an Ostern mit Hasen und Eiern, die einst Gaben für die Fruchtbarkeitsgöttin Ostara waren. Für den Umgang mit Dämonen hingegen erließ die Kirche klare Anweisungen: Die bösen Geister mussten ausgetrieben werden.

Den Exorzismus kennen die orientalischen Trancerituale nicht. Im Gegenteil: Statt der Austreibung wird die Versöhnung angestrebt. Ist jemand von einem Geist geplagt, fordert der Zâr-Kult dazu auf, ihn zu heiraten und fortan zu ehren. Bei den Gnawa sind die Geistwesen oder Djinnen mit bestimmten Bedeutungen und Farben verbunden. Während der Lila, eine mehrere Nächte andauernden Zeremonie, werden alle Djinnen entsprechend einer vorgegebenen Reihenfolge mit Liedern und Tanz gerufen und gewürdigt. Jene am Ritual Teilnehmenden, welche sich einem bestimmten Geist besonders verbunden fühlen,

stellen ihm ihren Körper zur Verfügung, damit er durch sie tanzen kann. Als Gegenleistung verspricht der Djinn Heilung, vor allem von psychischen Leiden oder die Erfüllung besonderer Wünsche. Jede Sequenz einer Lila kennt bestimmte Schrittfolgen oder charakteristische Bewegungen für die unterschiedlichen Geistkräfte. Bei der Farbe weiß lässt sich besonders oft das Drehen um die eigene Achse beobachten.

Spannend ist ein Vergleich dieser alten Traditionen mit den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und den neuesten Ansätzen für Traumatherapie. Gemäß Dr. Peter A. Levine, einem der wegweisenden Trauma-Forscher unserer Zeit, führen Schockzustände zu einer Reaktion im Stammhirn. Wie bei Tieren, welche die Erstarrung kennen um zu überleben, entsteht beim Menschen nach einem Trauma eine Art von Blockade in den basalen Hirnstrukturen. Diese im Nervensystem gebundenen Energien gilt es wieder abzubauen, damit keine dauerhaften Einschränkungen folgen oder diese gelöst werden können. Im therapeutischen Ansatz von Somatic Experiencing treten deshalb oft autonome Bewegungen auf, welche sich in Zittern oder Pendelbewegungen äußern. Sie sind Zeichen partieller Entladungen und ermöglichen dem Organismus, die vom vegetativen Nervensystem gesteuerten Trauma-Reaktionen aufzulösen.

Wenn diese therapeutische Methode auch viel sanfter wirkt als die wilden Zeremonien, so sind dennoch gewisse Parallelen des Heilungsansatzes erkennbar. Die ur-

sprünglichen Trancerituale suchen den Zugang zu den Tiefen der Wahrnehmung ebenso wie moderne Therapieansätze und führen die Tanzenden an einen Ort, wo autonome Bewegungen als Teil der Heilung einen festen Platz haben.

Ein weiterer interessanter Aspekt ist das körperliche Eintauchen in eine spezifische emotionale Energie. In den tradierten Kulturen erlaubt der Mensch dem Djinn, die Bewegungen und Emotionen durch seinen Körper auszudrücken. Bei uns könnte es die Arbeit mit Embodiment sein, welche eine ähnliche Wirkung zeigt. Wenn sich der Mensch seiner tieferen Wahrnehmung anvertraut und sich über den Körper und die Emotionalität mit seiner Seele verbindet.

«Körper- und Emotionalsprache äußern sich im Dienste der Weisheit unseres tieferen Selbst lautstark – wenn wir genau hinhören.»

Peter A. Levine

Oft ist das Fremde auf den ersten Blick unverständlich oder beängstigend. Doch wenn wir wirklich hinsehen und uns in einen Dialog wagen, liegt darin eine ungeahnte Chance. Die Betrachtung unterschiedlicher kultureller Zugänge zu ähnlichen Problemstellungen kann auf beiden Seiten einen Quantensprung bedeuten.

Trotz der Islamisierung blieben im Orient viele überlieferte Körpertechniken erhalten. Selbst das Gebet der Muslime ist ohne Bewegung undenkbar. Der Körper und der Geist wurden weniger gespalten als

im Abendland. Dennoch war es auch im Morgenland nicht einfach, den Tanz als zentralen Teil eines spirituellen Weges zu etablieren. Den Sufis – den Anhängern einer universalen Mystik der Liebe – ist es gelungen.

Der Derwisch Tanz

Unaufhörlich kreisen die Derwisch Tänzler zum Rhythmus der Musik um die eigene Achse. Alles dreht sich und strömt einer unsichtbaren Mitte entgegen. Im Herzen sammeln sich die Kräfte und wirbeln die Beschränkungen zu Boden. Der Seele der Tänzenden offenbaren sich neue Räume. Ekstatisch schwingt die Energie und ist dennoch von einer tiefen Ruhe durchdrungen. - Es könnte einem schwindlig werden, alleine vom Zuschauen. Doch wem es gelingt, auf die energetische Mitte des Tanzes zu fokussieren, erahnt die berauschte Weite.

Der Derwisch Tanz gehört seit Jahrhunderten zur Gebetspraxis vieler Sufis von Marokko bis nach Indien. Die Mystiker des Islam wie schon frühere Wahrheitssucher und Heiler ursprünglicher Rituale erkannten das Potenzial des Drehtanzes, um einen veränderten Bewusstseinszustand zu erlangen. Selbst Kinder erfreuen sich am Taumel des Kreisens und lassen sich wie trunken auf den Boden fallen. Das Wirbeln um die eigene Achse ist eine archetypische Grundbewegung, welche vom äußeren Auge ein Loslösen von der unmittelbaren Umgebung verlangt. Der Blick richtet sich nach Innen. Der Körper zentriert sich im Mittelpunkt des Kreisens wie im stillen Auge

eines Orkans und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Hier öffnet sich ein neues Feld. Die Musik und die Verbundenheit mit den anderen Tänzenden unterstützt das Einkehren der Energie und weitet gleichsam den Herzraum. Die Erfahrungen, welche der Einzelne in dieser Durchlässigkeit macht, sind abhängig vom rituellen Kontext und der spirituellen Ausrichtung. Das Drehen per se ist neutral – ebenso wie das Meditieren – es dient als Katalysator für ein ganzheitliches spirituelles Erleben.

Die Mevlana-Derwische aus der Türkei zum Beispiel tanzen im Sema-Zeremoniell wie kreisende Planeten stufenweise in die All-Verbundenheit. Wilde Asketen in Pakistan und Indien überwinden die Identifikation mit ihrer Persona und geben sich ganz der allumfassenden Liebe hin. In manchen indigenen Heilritualen tanzt sich der Schamane auf diese Weise in Trance. Oder die Drehbewegung zeigt sich spontan bei der Anrufung eines Geistwesens.

In Europa kennen wir ebenfalls einen Tanz, der hauptsächlich auf Drehungen basiert: Den Wienerwalzer. Dieser wurde 1758 durch ein Dekret verboten. Nicht nur wegen des engen Körperkontaktes der Paare, sondern auch wegen der euphorisierenden Wirkung des Drehens. Das Walzern unterwanderte die stete Selbstkontrolle früherer Schreittänze mit komplizierten Schrittfolgen. Stattdessen entstand ein befreites Körpergefühl und eine eigene, nicht kontrollierbare Dynamik des gemeinsamen Kreistanzes, welche die gesellschaftliche Moral zu bedrohen schien.



*Du bist mit einem Potenzial geboren worden.
Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden.
Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden.
Du bist mit Größe geboren worden.
Du bist mit Flügeln geboren worden.
Du bist nicht zum Kriechen geboren, also krieche nicht.
Du hast Flügel.
Lerne sie zu gebrauchen und fliege.*

Rumi

Ähnlich wie dem Walzer in Österreich erging es dem Wirbeltanz in der Türkei. 1925 wurde er von Atatürk verboten. Die Eigenständigkeit und Macht der Sufi-Orden bildeten eine zu grosse Gefahr für die neue Republik. Doch auch Sufis früherer Zeiten wurden von der politischen Elite nicht geduldet. Ihre direkte und individuell erlebte Gotteserfahrung führte viele Mystiker zu Aussagen, welche die religiösen Dogmen sprengten. So hatte beispielsweise der persische Dichter al-Halladsch im 9. Jh. die tiefgreifende Einsicht, dass das Göttliche im Menschen ruht. Sein Ausspruch «Ich bin die göttliche Wahrheit!» kostete ihn das Leben. Der bedeutende andalusische Philosoph Ibn al-Arabi vertrat im 12. Jh. einen ähnlichen Standpunkt: «Der Schöpfer und die Schöpfung bilden eine körperliche Einheit.» Auch ihm brachte diese Erkenntnis viele Gegner.

Im 13. Jh. lebte in Konya der Mystiker Dschalaluddin Rumi, der Begründer des Ordens der tanzenden Derwische in der Türkei. Bis heute ist er einer der meist gelesenen Dichter weltweit. Durch die schicksalhafte Begegnung mit dem persischen Derwisch Shams i-Tabrizi verließ der namhafte Gelehrte seinen Lehrstuhl und widmete sich zusammen mit seinem Freund ganz dem Erforschen der göttlichen Geheimnisse. Als Shams umgebracht wurde, kehrte Rumi nicht an die Universität zurück, sondern befaßte sich mit Poesie und dem Reigentanz. Laut der Überlieferung waren sowohl Frauen wie Männer Teil des Ordens der Mevlana. Doch sein Sohn, welcher nach Rumis Tod die Leitung übernahm, soll den Frauen den Zutritt verboten haben. So blieb es über Jahrhunderte, eigent-

lich meist bis heute. Was aber nicht heißt, dass Frauen keinen eigenen Zugang zum Sufismus gefunden und gepflegt hätten.

Rumis Dichtung spricht immer wieder davon, dass die Liebe über allen Religionen steht und jeder Mensch eingeladen ist, der «Karawane des Herzens zu folgen». Sein eigener Weg führte ihn in die weiten Felder der Kunst. In unzähligen Gedichten und Versen formulierte er seine visionären Erkenntnisse und reichen Erfahrungen. Und er führte den Tanz der Derwische als elementaren Bestandteil des rituellen Gebetes ein.

«Jenseits von Richtig und Falsch, gibt es einen Ort. Hier können wir einander begegnen.»

Rumi

Dieser Ort, an dem es nicht um Meinungen, Glaube, Geschlecht, Erfolg oder Ansehen geht, sondern um ein schlichtes Da-Sein aus der inneren Verbundenheit heraus, ist beim Drehtanzen immer wieder beglückend und befreiend erfahrbar. Menschen unterschiedlichster Herkunft, Alters und spiritueller Ausrichtung erleben eine Gemeinschaft, in der jeder Platz hat. Ein Ort, an dem die Begegnung im Außen getragen ist von einem inneren Gehaltensein. Wie ein Verschmelzen der Horizontalen und der Vertikalen im eigenen Herzen.

Und es ist ein Ort großer Dankbarkeit darüber, wie viele Menschen aus anderen Zeiten und Kulturen ihrer Wahrheit kompromisslos gefolgt sind und den Körper als Teil des inneren Weges miteinbezogen haben.