

Biodanza

Tanz als genussvolle Medizin

Gabriele Freyhoff

„So muss es im Paradies sein“, sagt eine Teilnehmerin nach einer Biodanza-Stunde. Zufrieden lächelnd erklärt sie, es habe ihr großen Spaß gemacht. Solche Beschreibungen von Biodanza hört Gabriele Mader-Freyhoff immer wieder. Als erfahrene Biodanza-Lehrerin hatte sie selbst schon unzählige Male dieses sanfte, schwer zu beschreibende Wohlgefühl nach Biodanza empfunden. Auf eine faszinierende einfache Weise wurde der Organismus in diesen gesunden glücklichen Zustand versetzt.

Biodanza ist ein System von unterschiedlichen Tänzen und Übungen. In ihrer besonderen Abfolge verschmelzen sie zu einer Einheit: der Biodanza-„Vivencia“, dem Erleben energievoller, lebhafter intensiver Situationen und Kommunikationssequenzen. Nonverbal ausgedrückt werden alltägliche Formen des Zusammenlebens zu Gesten voller Charme und menschlicher Wärme. Selbst das Gehen bekommt eine neue Bedeutung.

So beginnt eine Biodanza-Stunde: mit Gehen. Gabriele Mader-Freyhoff lädt ein zum „durch das Leben gehen“ zu schwungvoller Musik. Alle gehen durch den Raum, und in diesen fünf Minuten huschen in Innern jedes einzelnen Szenen des eigenen Lebens vorbei. Es entsteht ein intensives Erleben der eigenen Existenz. Entschlusskraft und Zukunftsvision bekommen Raum. Die folgenden Tänze des kraftvollen Ausdrucks mit oder ohne PartnerIn produzieren Spaß an der Bewegung und Lebensfreude. Kommunikationssituationen zu zweit, in denen die Bewegungsreaktion des/der anderen wie eine ermutigende Antwort ist, lösen Ängste auf und entfachen Begeisterung. Der Raum pulsiert vor Leben, Gesichter glühen.

Nach viel Power lässt der Tanz der Atmung den Organismus der Anwesenden wieder zur Ruhe kommen. Es ist ein Tanz mit dem Puls des Lebens, zart, intensiv, lebendig, leicht. Der Wunsch nach Loslassen wächst und wird auch gleich von der Leiterin aufgegriffen: Entspannung des Halses. Langsam kreisen die Köpfe; mit geschlossenen Augen überlassen sich die TeilnehmerInnen der Trägheit. Die Entspannung der Schultern bringt noch mehr Erleichterung, so manchem entfährt ein Seufzer, die Anstrengung sinkt sichtbar.

Traumhafte Sorglosigkeit

Der darauf folgende sanfte Tanz des Träumens in Begleitung eines „Schutzengels“ weckt unaussprechliche Gefühle der Zartheit und Geborgenheit. So etwas wie eine ganz tiefe Sehnsucht wird wach. Aufgefangen wird die ganze Gruppe in einem Kreis des Wiegens – wunderschön! Wie ein Eintauchen in eine Art Familie..... – traumhafte Sorglosigkeit umfängt nach und nach die ganze Gruppe.

Nach dem Ausklingen der Musik setzt der nächste Tanz die Gruppe wieder in Bewegung: ganz langsam wird jede/r Teilnehmer/in zu einem Teil eines großen Fließgleichgewichtes. Gabriele Mader-Freyhoff entwirft das poetische Bild von Algen im Meer, die in der Meeresströmung gleiten und sich ab und zu sachte berühren. Mit der darauffolgenden etwas schnelleren Musik öffnen die TeilnehmerInnen die Augen und ein sanfter Kreistanz entsteht. Weitere Tänze im Kreis, die in euphorischem Salsa enden, beschließen die Biodanza-Erfahrung. Wie „aufgetankt“ verabschieden sich alle mit leuchtenden Augen.

Was ist das Geheimnis von Biodanza?

Rolando Toro, Psychologe und Anthropologe aus Chile, entwickelte Biodanza, den Tanz des Lebens („bios“ = Leben und „danza“ = span. Tanz). Seine langjährigen praktischen Studien, die in den sechziger Jahren in Santiago de Chile mit psychotischen Patienten begannen, integrieren heute bedeutende humanwissenschaftliche Erkenntnisse, besonders aus dem Bereich der Neuropsychoimmunologie, der Wissenschaft, die das Zusammenwirken von Hormon-, Nerven- und Immunsystem erforscht.

Ein zentrales Konzept in Toros Forschungen ist die menschliche Identität. Demnach bewegt sich die Identität des Menschen vom Wachbewusstsein – mit Erfahrungen körperlicher Konsistenz und Kraft, bis hin zum erweiterten Bewusstsein, der subtilen Wachheit in Verbindung mit allem in (Halb)trance – hin und her. Seine zahlreichen Forschungen deuten daraufhin, dass diese Polarität für unseren ganzen Organismus und seine Gesundheit wesentlich verantwortlich ist. Dieser Mechanismus zeigt sich auch im Zusammenspiel der Hormone und Neurotransmitter, die unser Immunsystem, Nervensystem und das Funktionieren unserer Organe lenken. So brauchen wir anregende Momente im Leben, d.h. Stress im positiven Sinn, aber auch Entspannung, Träumen und Hingabe.

Biodanza aktiviert den Organismus in dieser Polarität. Es entsteht eine intensivere Verbindung mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben an sich. Physiologisch gesehen wirkt der Tanz des Lebens wie eine starke Anregung, ein „krisenhaftes Geschehen“, das aber vom Individuum als Glücksgeschehen empfunden wird. Die Ausschüttung körpereigener Drogen, wie Dopamin und Endorphinen, wird angeregt: Neurotransmitter und Hormone, die uns euphorisch, glücklich, zufrieden machen. „Nicht nur glücklich, sondern auch gesund“, sagt Gabriele Mader-Freyhoff.

Positive Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen

Zunächst einmal sind diese Empfindungen natürlich subjektiv, wenn sie auch bei vielen Menschen beobachtet werden können, aber sind sie auch überprüfbar? Seit 1998 werden umfassende Studien an der Universität Leipzig in Zusammenarbeit mit der Universität Buenos Aires und dem Regionalschulamt Leipzig realisiert. So konnten mehrere psychische und physiologische Wirkungen von Biodanza als signifikant nachgewiesen werden. Ein dreimonatiger Biodanza-Kurs wurde in Buenos Aires und in Leipzig durchgeführt (jeweils ca. 50 Versuchspersonen inklusive der Kontrollgruppe mit Aerobic). In Buenos Aires erstreckte sich die Untersuchung über einen Zeitraum von 6 Monaten, um auch Langzeitwirkungen zu erfassen; in Leipzig wurde der Untersuchungszeitraum sogar auf 1,5 Jahre erweitert.

Der psychophysiologische Veränderungsprozess vor, während und nach der Biodanza-Einheit wurde in Form eines Langzeitmonitorings begleitet, das Stress und Entspannung durch Messungen des Hautwiderstandes aufzeichnet. Eine weitere Studie richtete sich auf die Untersuchung von Immunglobulins A bei Lehrern mit Biodanza, im Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die ein Stressbewältigungsprogramm mit Yoga absolvierte. Psychologische Veränderungen wurden vor und nach der Biodanza-Einheit mit standartisierten Fragenbögen abgefragt.

Einige der bereits veröffentlichten Ergebnisse sind: Zu 33,3% ließen sich signifikante Veränderungen in folgenden Bereichen nachweisen: Höhere Selbstwirksamkeit (d.h. die Menschen fühlen sich wirkmächtig), verbesserte Ärgerregulation, weniger aggressive und depressive Gefühlszustände, weniger Kontaktangst und größere Fähigkeit „nein“ zusagen, größerer Optimismus und Gelassenheit, Abbau psychosomatischer Beschwerden, verbesserte

Genussfähigkeit, bessere zwischenmenschliche Kommunikationsfähigkeit, positiv verändertes Zukunfts- und Lebenskonzept.

Diese Effekte waren selbst nach einer Pause von 3 Monaten ohne Biodanza stabil, fielen dann aber nach und nach ab. Bemerkenswerterweise stellte man aber nach einem Zeitraum von 9 Monaten mit Biodanza eine auffällig große Zunahme der psychologischen Veränderungen (in Bezug auf die Gesundheit und die Persönlichkeit) fest: 50,9 %. Dies weist darauf hin, dass eine längerfristige regelmäßige Teilnahme an Biodanza ganzheitliche Wirkungen auf das Erleben und Verhalten der Menschen hat.

Physiologische Wirkungen von Biodanza, insbesondere auf das Immun- und Hormonsystem wurden über Messungen des Blutdrucks, des Hautwiderstands als Indikator für die Verarbeitung von Stress und Messungen des Immunglobulin A über Speichelproben realisiert. Eine umfassende Auswertung aller Ergebnisse steht noch aus.

„Stressresistant“ durch Biodanza

Hervorzuheben ist allerdings, dass Biodanza physiologisch recht hohe Erregungszustände bzw. Dysregulation des vegetativ-emotionellen Systems auslöst, also den Organismus „stresst“. Dies wird jedoch von den Menschen nicht als negativ empfunden, sondern im Gegenteil als angenehm. Über einen längeren Zeitraum konnte beobachtet werden, dass Schutzmechanismen des Organismus, die sog. Überlastungshemmung abnimmt. Das bedeutet, diese Schutzmechanismen, die vorher für den Organismus notwendig waren, werden nun nicht mehr aktiviert, das vegetativ-emotionelle System reguliert sich auf andere Weise. Biodanza bereitet den Organismus „stressresistenter“.

So können wir mit den Worten des Begründers, Rolando Toro, schließen:

„Biodanza richtet sich an den ganzen Menschen. Wir sind zerstückelt, beeinflusst durch unsere Zivilisation, die uns zwingt, etwas zu denken, etwas anders zu fühlen und noch etwas anderes zu tun. Biodanza stellt eine Reihe von Übungen zur Verfügung, die auf die Wiedergewinnung unserer Integration zielen, welche unsere Vitalität wiederherstellt. Das ist pure Gesundheit.“