

Die eigene Lebendigkeit neu entdecken - ein Weg zur umfassenden Gesundheit mit Biodanza, dem Tanz des Lebens

Gabriele Freyhoff

Überlastung, Stress, Druck, Nervosität, Spannungen, Schmerzen, Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Autoimmunkrankheiten können als Symptome des Lebens in der heutigen Gesellschaft charakterisiert werden.

Als eine Möglichkeit, sich selbst wieder lebendiger zu fühlen, die eigene Sensibilität gegenüber dem Leben zu spüren, sich wieder als ganz und in Harmonie mit der Umwelt zu empfinden und nicht nur symptomfrei zu sein, soll hier ein System integrativer Gesundheitsarbeit vorgestellt werden: **Biodanza**. Diese Arbeit wirkt regulierend und heilsam auf den gesamten Organismus. Das Wort Biodanza setzt sich zusammen aus bios (griech.) Leben und danza (span.) Tanz und bedeutet Tanz des Lebens.

Erste Erkenntnisse entstanden in der Psychiatrie

Das System Biodanza basiert aus den Erkenntnissen der Humanwissenschaften (Biologie, Psychologie, Medizin, Anthropologie, Physik, etc.) und wurde vor 40 Jahren von Rolando Toro, einem chilenischen Psychologen und Anthropologen, begründet. Toro, der in den sechziger Jahren in der Psychiatrischen Klinik in Santiago de Chile mit psychotischen Patienten arbeitete, wandte sich gegen die damals vorherrschenden inhumanen, vor allem chirurgischen Methoden in der Psychiatrie und setzte Tanz therapeutisch ein. Dabei konnte er beobachten, dass bestimmte Tänze und Musik kontraproduktive Effekte hatten, denn sie geleiteten die Patienten in eine tiefe Trance und akzentuierten ihre Symptomatik. In den dann folgenden Forschungen stellte Toro fest, dass Bewegungen zu aktivierender, rhythmischer Musik sich günstig auf das Krankheitsbild psychotischer und depressiver Patienten auswirken. Sie stärken die Integration der Identität, die Abnahme von Halluzinationen bzw. Depressionen und die Zunahme der Fähigkeit zur Kommunikation. Bewegungen und Musik, die - auf der anderen Seite - eher langsam und melodisch sind, verstärken die Symptomatik.

Aufbauend auf dieser ersten Erkenntnis entwickelte im Laufe der folgenden Jahre Toro ein kohärentes System von Bewegungsformen und entsprechenden Musikstücken, die bei unterschiedlichen Zielgruppen ihren Bedürfnissen entsprechend angewandt eine Stärkung der Identität und eine Harmonisierung des inneren Gleichgewichtes des Menschen bewirkt. Parallel dazu schuf Toro ein theoretisches Modell von Biodanza, das wissenschaftliche Erkenntnisse mit seinen empirischen Beobachtungen verknüpft.

Damit war der Grundstein gelegt für ein komplexes System von Übungen, die heute weltweit im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung (Teamentwicklung, Organisationsberatung), der gesundheitlichen Prävention (Kinder, alte Menschen, Schwangere) oder Begleitung, Nachsorge und Rehabilitation von chronisch Kranken (Herzpatienten, Krebspatienten) und Behinderten sowie pädagogischer und politischer Arbeit (Schule, berufliche und therapeutische Fortbildung, Universitäten, Gewerkschaftsarbeit, Sozialarbeit) angewandt wird.

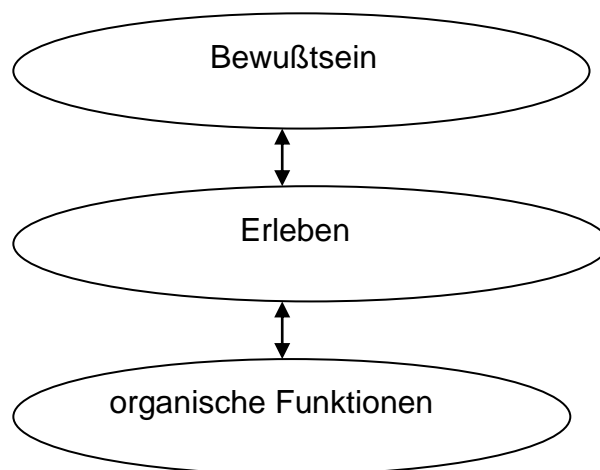
Integration von Körper und Seele

Biodanza zeigt in beeindruckender Weise, wie Körper und Psyche/Geist miteinander verbunden sind und Gesundheit den ganzen Menschen umfasst. Äußerlich betrachtet ist Biodanza Tanz, Bewegung zu Musik. Aus der individuellen Perspektive ist Biodanza Ausdruck der Seele, eine Bewegung, die aus der eigenen Berührtheit entsteht. Dieser Ausdruck der innersten Essenz ist heilend, ist eine Rückverbindung mit der Urkraft des Lebens: eine Wiederentdeckung der eigenen Lebendigkeit. Psychologisch gesehen ist dies eine Stärkung der Identität, physiologisch eine Stärkung der Homöostase der körperlichen Funktionen und des Immunsystems und subjektiv das Gefühl von Wohlbefinden und o.k. sein.

Biodanza wirkt durch die Anbahnung integrierender lustvoller Erlebnisse, die Verspannungen lösen, Gefühle des Wohlbefinden und des akzeptiert Seins hervorrufen und den Weg öffnen für Veränderungen: Authentizität, größere Expressivität, inneres Gleichgewicht, Überwindung von Ängsten und Verspannungen.

Gelebte Körperlichkeit wie beispielsweise: Gehen zu fröhlicher Musik, tanzen zu melodischer Musik mit wechselnden Partnern, langsame Bewegungen zum Rhythmus des eigenen Atems bei harmonischer Musik oder langsam mit geschlossenen Augen zu fließender Musik durch den Raum gleiten, sind keine Trainingssituationen, sondern gelebte Momente, die den ganzen Organismus positiv beeinflussen.

Sowohl die theoretische Grundlegung als auch die Praxis von Biodanza sind holistisch (ganzheitlich). Methodisch orientiert sich Biodanza an Dilthey, einem deutschen Pädagogen und Philosophen, der die Methode des Erlebens schuf. Ein Erlebnis ist körperlich, seelisch und kognitiv; es wird unmittelbar erfahren und ist auch in der Erinnerung oft noch sehr intensiv. Erlebnisse wirken sich sowohl auf das Bewußtsein als auch auf die organischen Funktionen aus.



Physiologische Grundlagen

Biodanza arbeitet nonverbal mit Bewegung zu Musik und spricht auf neurophysiologischer Ebene eine Region des Stammhirnes an, das limbisch-hypothalamische adaptive System (LHAS). Dies ist eine stammesgeschichtlich "alte" Struktur des Gehirns, die aus dem "Riechhirn" entstanden und für das emotionale Verhalten des Menschen und - zusammen mit den Organen - das Gleichgewicht des Organismus verantwortlich ist. Die Stärkung des LHAS bewirkt eine Herabsetzung der Aktivität des Kortex, also Entspannung, Abnahme des Gefühls der "Kopflastigkeit" und die Stärkung instinktiv angelegten Verhaltens.

Biodanza unterstützt die natürlichen Funktionen der Selbstregulierung und die Rückkopplungsvorgänge zwischen Immunsystem, Nervensystem und endokrinen System. Das autonome Nervensystem steuert durch komplementäres Zusammenwirken des sympathischen und parasympathischen Systems das innerorganische Gleichgewicht des menschlichen Organismus. Während das sympathische System durch Beschleunigung des Herzrhythmus, Erhöhung des Blutdrucks und erhöhte Blutzufuhr zur Muskulatur den Kreislauf anregt, arbeitet das parasympathische System regulierend durch Herabsetzung des Herzrhythmus, Weitung der Arterien, vermehrte Tränen- und Speicheldrüsensekretion sowie Stimulierung der Verdauungsfunktionen. In Stresssituationen überwiegt die sympathische Stimulierung, die den Organismus in "Dauerstress" bringt und langfristig zur Schwächung des Immunsystems und zu Funktionsstörungen in den Organen führen kann.

Biodanza stärkt die Funktionen des parasympathischen Systems durch sanfte Musik und langsame meditative Bewegungen sowie Entspannungsübungen und stimuliert die sympathischen Funktionen durch rhythmische euphorisierende Musikstücke und Tänze. Das ausgewogene Verhältnis von beiden Bewegungsformen bei Biodanza bewirkt seine harmonisierende Wirkung auf neurovegetativer Ebene. Analog wird auch die Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, den Botenstoffen des Organismus (u.a. Serotonin, Azetylcholin sowie Dopamin und Noradrenalin) in günstiger Weise beeinflusst.

Therapeutische Wirkungen

Therapeutisch wirkt Biodanza als "Rekulturation" (Umwandlung der bestehenden lebensfeindlichen inneren kulturellen Werte in lebensfreundliche Werte). Prägende unterdrückende Erfahrungen in der Kindheit können neu erlebt und verarbeitet werden. Das Erlebnis von Stimmigkeit und Resonanz in Begegnungen und sanften Tänzen verändert den Humor und die Einstellung zum Leben. Das Erleben der eigenen schlummernden Fähigkeiten steigert die Kreativität und bewirkt eine Veränderung des eigenen Lebensstils - Biodanza hat somit auch existentiell sinnstiftende Wirkung. Das unmittelbare Empfinden des lebendig seins weckt Lebensfreude, Lebenslust und die Bejahung der eigenen Existenz.

In vielen präventiven und rehabilitativen sowie therapiebegleitenden Prozessen konnte die Wirksamkeit von Biodanza nachgewiesen werden. Jahrelange Forschungsarbeiten mit Patienten mit Herzkrankheiten und Bluthochdruck in Uruguay zeigten große Erfolge. Forschungen der Universitäten Leipzig und Buenos Aires belegen die antistress-Wirkung von Biodanza. So finden Menschen mit Kopf- und Rückenschmerzen oft rasche Linderung. Auch bei chronischen Krankheiten wie beispielsweise als komplementären Therapie von Patienten mit der Diagnose Krebs und AIDS zeigte sich Biodanza als sinnvoll. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von empirischen Arbeiten zu anderen Krankheitsbildern, wie z.B. Anorexie, Diabetes, gynäkologischen Störungen, Osteoporose, die therapeutische Wirkungen von Biodanza nachweisen.