

Für Petra Schön! ist afrikanischer Tanz ein Jungbrunnen und eine nie versiegende Kraftquelle. Hier im Bild mit den Frauen des Samburu-Stammes. Sie schwingen beim Tanzen mit kraftvollen Brustkorbbewegungen ihren mehreren Kilogramm schweren Halsschmuck

Tanz als Lebenselixier

Wie man sich frei tanzt von Sorgen und Problemen

VON PETRA SCHÖNL

Bei den Kukukuku-Frauen in Papua-Neuguinea oder den Sonnentänzerinnen der Lakota-Sioux ist der Tanz ein fester Bestandteil des Lebens. Neben der körperlichen Bewegung, dient er vor allem dazu, die eigenen Grenzen zu sprengen und zu sich selbst zu finden.

Petra Schön! hat die Naturvölker besucht und lernte die Sprache ihrer Tänze. Eine heilsame Erfahrung, die sie heute anderen Frauen weitergibt. Zur Stärkung des Selbstbewusstseins, um neue Energie zu tanken und sich von seelischem Ballast zu befreien

Anfang des Jahres 1997 entdeckte ich an meiner linken Brust eine Stelle, die sich nach innen einzog wie ein „Grübchen“ und eine Verhärtung, die allerdings nicht immer tastbar war. Ich ahnte, was das bedeutete, war aber nicht bereit, einen Arzt aufzusuchen.

Denn für den Sommer hatte mein Mann - ein Heilpraktiker und Schamane (BIO 2/03 „Ein Schamane aus Günzburg“) - eine Reise zu den Lakota-Sioux in die USA geplant. Und dorthin wollte ich ihn unbedingt begleiten.

Wir fuhren nach South-Dakota, um am Sonnentanz teilzunehmen - eine der wichtigsten und heiligsten Zeremonien der Lakota. Seinen Namen hat dieser Tanz, weil er dem Lauf der Sonne folgt. Das heißt, er beginnt mit Sonnenaufgang und endet mit



Heilpraktiker und Schamane: Reinhard Schön! mit seiner Frau Petra nach dem Sonnentanz

Sonnenuntergang. In erster Linie ist der Sonnentanz eine Huldigung an die Mutter Erde. Gleichzeitig wird mit dem Tanzen immer ein Anliegen verbunden, um dessen Erfüllung man bittet. In der Regel dauert die Zeremonie vier Tage. In dieser Zeit wird nichts gegessen, nur getanzt und gebetet. Die Männer nehmen zusätzlich noch die „Speerung“ auf sich. Ein Fleisch- und Blutopfer, bei der ein Stück Haut über dem Brustmuskel durchstochen wird.

Diesmal ging es um mich. Mein Mann tanzte und betete zusammen mit den Stammesmitgliedern um meine Genesung. Dieses Erlebnis berührte mich zutiefst, und ich sah meinen eigenen Weg jetzt glasklar vor mir. Zwei Tage nach unserer Rückkehr nach Deutschland hatte ich bereits einen Termin bei der Frauenärztin. Die Diagnose „Mammakarzinom bösartig“ habe ich indes nie als Todesurteil empfunden. Aber nun musste ich Entscheidungen treffen, die mir niemand abnehmen konnte.

Mein Mann und ich nahmen Kontakt zu unseren Lakota-Freunden auf, und sie versicherten uns ihrer geistigen Hilfe und Unterstützung, die ich in der folgenden Zeit auch immer wieder spürte.

Ich entschloss mich zur Operation bei einem Arzt meines Vertrauens. In einem

sechsstündigen Eingriff wurde der Tumor entfernt, die Brust mit einem Segment aus meinem Rücken wieder aufgebaut (optisch sehr zufriedenstellend) und ein Teil der Lymphknoten entfernt. Dies alles überstand ich schnell und gut.

Als man mir prophylaktisch eine Strahlen- und Chemotherapie empfahl, lehnte ich ab. Ich wollte eine schamanistisch-naturheilkundliche Behandlung. Neben vielen Mitteln wie Schlangentoxinen, Kräutermischungen und Homöopathie, war es dann aber vor allem der Tanz, der mich völlig gesund werden ließ.

Der Sonnentanz als Energiespender

Wir machten uns wieder auf den Weg zu den Lakota-Sioux nach South-Dakota. Der Durchbruch auf dem Weg zur Gesundheit war auch für mich der Sonnentanz. Im Kreise der Indianerfrauen konnte ich tanzend eine Verbundenheit mit allem, was ist und lebt, erfahren und eine Gottesnähe spüren, die mir vorher nie zuteil geworden war.

In den folgenden Jahren vertiefte ich mich immer mehr in die heilsame, spirituelle Kunst des Tanzes. Auf diese Weise wurde mir viel





Orientalischer Tanz - nicht nur gut anzusehen. Er kann Frauen dabei helfen, die Geheimnisse der Weiblichkeit zu ergründen

Kraft zuteil. Ich schaffte Dinge, die ich mir vorher nie zugetraut hätte. Außerdem wurde mir klar, dass ich meine so positiven Erfahrungen anderen Frauen weitergeben wollte. Dass sie, genau wie ich, von diesen Tänzen für ihre Gesundheit, für ihr ganzes Leben profitieren konnten.

Ich lernte den Hawaii-Tanz, den indischen Kathak-Tanz und den Initiationstanz der Kukukuku-Frauen kennen. Und ich erkannte: Alle Frauentänze der Naturvölker wollen das Weibliche in dir ausatmen, wollen dir Sicherheit als Frau geben. Es geht darum, in sich selbst zu ruhen und das „Frau-Sein“ nicht als eine von der Gesellschaft aufgedrückte Rolle zu sehen und schon gar nicht in die Rolle des Mannes zu schlüpfen.

Wir visualisieren die Schlange und werden beweglich und geschmeidig wie sie. Wir visualisieren den Elefanten und werden schwer und gelassen wie er

Wer kann Frauen ernsthaft für emanzipiert halten, die auftreten wie Männer? Keine Frau, die sich nicht selbst als Frau akzeptieren kann, wird sich jemals wahrhaftig emanzipieren können!

Auch die wunderschönen Ausdrucksformen des orientalischen Tanzes zum Beispiel können uns Frauen dabei helfen, zu uns selbst zu finden. Uns aber auch körperlich beweglich zu halten bis ins hohe Alter. Dabei hat orientalischer Tanz sehr viel mehr zu bieten als nur „Bauch- und Schautanz“.

Die Schönheit der kreisenden Bewegungen, die Harmonie der die Unendlichkeit symbolisierenden Achterschleifen, Isolations- und Vibrationstechniken helfen dabei, die Geheimnisse der Weiblichkeit zu ergründen.

Noch heute feiern die Frauen des Orients ihre traditionellen Tanzfeste anlässlich von Geburt, erster Menstruation, Hochzeit und vielem mehr auf diese Weise. Mädchen wachsen so wie selbstverständlich in die Welt der Frauen hinein. Streifen wir doch die

konventionellen Fesseln ab. Folgen wir unserem „wildem Bauch“, schütteln wir alles ab, was uns unfrei macht!

Afrikanischer Tanz - Ausdruck der unbegrenzten Möglichkeiten

Unbegrenzte, ungezähmte Möglichkeiten körperlicher Bewegung finden wir bei allen afrikanischen Tänzen. Dabei haben diese fast immer einen spirituellen Hintergrund, auch wenn sich das dem Betrachter nicht sofort offenbart.

Rituelle Darstellungen der Elemente, der Natur, der Tiere, des Alltags - Ernte-, Ahnen- und Fruchtbarkeitskult und vieles andere mehr kann Inhalt solcher Tänze sein. Begleitet werden diese von Trommeln, fantasievollen Percussionsinstrumenten oder Händeklatschen. Mitreißende Rhythmen lassen jedes Tanzmuster zu: Wir visualisieren das Feuer, finden den körperlichen Ausdruck, die Bewegung dieses faszinierenden Elements. Wir visualisieren die Schlange und werden beweglich und geschmeidig wie sie. Wir visualisieren den Elefanten und werden schwer und gelassen wie er. Unbeirrbar wie er gehen wir unseren Weg.

Eine unserer Reisen führte uns auch zu den Kukukuku-Frauen in das unberührte Hochland von Papua-Neuguinea, zu denen bis dahin kein Weißer Zutritt hatte. Auf unserer vierten Reise im Jahr 1994 entstan-



Die Zeremonie der „Speerung“ beim Sonnentanz - ein Fleisch- und Blut-Opfer an die Mutter Erde

den einzigartige Film- und Fotodokumentationen über den Initiationstanz für geschlechtsreife Mädchen.

Während die Initiantin mit ihrer „Patin“ unter Rindendecken verborgen im Hintergrund bleibt, tanzen die Frauen der Stammesgemeinschaft um das große Feuer. Die Zeremonienmeisterin gibt Anweisungen für die jeweilige Runde des Tanzes. So weihen sie das Mädchen in seine künftigen Pflichten als Ehefrau und Mutter und Stammesmitglied ein. Aber auch Leid und Glück, Liebe und Trauer werden mit steigender Intensität dargestellt. Flüsternd gibt die Patin ihrem Schützling ihre Erläuterungen des Geschehens.

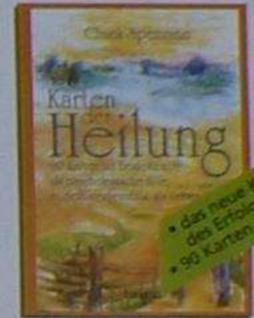
Eine ganze Nacht lang tanzen die Frauen so weiter. Dabei kommt es zu tranceartigen Zuständen oder auch zu totaler Verausgabung. Am Ende der Zeremonie löst sich alle Spannung, und es kehrt Ruhe ein. Ein stilles Lächeln strahlt aus den Gesichtern der Frauen. Wie eine heilsame Selbsttherapie wirkte dieses Ritual auf mich, als die Frauen dann gelöst im Gras saßen und zufrieden den süßen Saft des Zuckerrohrs genossen.

Rechts: Nach der Einweihungszeremonie sind die Frauen zufrieden und laben sich am süßen Saft des Zuckerrohrs



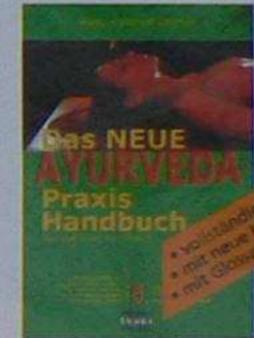
Beim Einweihungsfest: Die junge Initiantin wird von ihrer Patin in den Kreis der erwachsenen Frauen eingeführt

Heilung von Körper, Geist und Seele



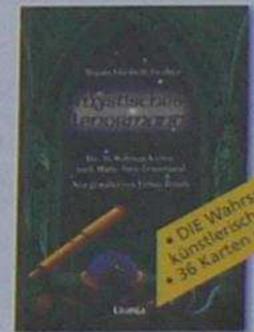
das neue Kartendeck des Erfolgscoach Chuck Spezzano mit 90 Karten und Begleitbuch

Dr. Chuck Spezzano
Karten der Heilung
SFr. 49.80/Euro 28.50
ISBN 3-03819-045-4



Das NEUE AYURVEDA Praxis Handbuch
vollständig überarbeitet mit neuen Rezepten mit Gläsern zum

Hans Heinrich Rhymer
Das neue Ayurveda Praxis Handbuch
Hardcover mit 608 Seiten
SFr. 52.90/Euro 29.90
ISBN 3-03819-049-7



Die Wahrsagekarten künstlerisch neugestaltet
36 Karten mit Begleitbuch

Regula Elizabeth Fiechter
Urban Trösch
Mystisches Lenormand
SFr. 44.50/Euro 24.90
ISBN 3-03819-040-3

www.tarotworld.com

AGM AGMULLER

Urania

Tanz als Lebenselixier



Hula-Impressionen - Die Handbewegungen erzählen eine Geschichte: mein Herz fühlt ...



... den Wasserfall



...den Wind



... die Liebe



... mein Land



... den Regen

Finger- und Fußspitzen. Ein ganzheitliches, beglückendes Anti-Aging-Programm für Körper, Geist und Seele.

Beim Hula wird die einzigartige Natur der vielgepriesenen Inseln visualisiert: ● der Ozean ● die Elemente ● die Berge ● die Klippen ● die Wasserfälle ● Sonne, Mond und Sterne. Alle Gefühle und natürlich das allumfassende „Aloha“ (= mögest du geliebt werden).

Hula ist Tanz, Meditation und Therapie zugleich. Ein Geschenk, das sich übrigens jede Frau nach einem stressigen Arbeitstag selbst machen kann.

Die Magie des indischen Tanzes

Sehr spät, aber gerade noch rechtzeitig erfüllte sich für mich im Mai 2004 ein alter Kindheitstraum: Ich besuchte einen vierwöchigen Einzelunterricht in Kathak - dem klassischen indischen Tanz schlechthin. Die Lehrerin war keine geringere als Molly Roychaudhuri aus Kalkutta. Sie gilt als Meisterin ihrer

Kunst und besitzt zahlreiche Auszeichnungen. Durch ihre Anleitung erschloss sich mir ein völlig neues Körpergefühl. Seine Anmut und die Ekstase machen den Kathak zu einem unverwechselbaren Tanzstil.

Übrigens: Molly Roychaudhuri kommt zweimal im Jahr nach Fürth. Dort unterrichtet sie vier bis fünf Wochen lang einen kleinen Kreis von Schülern. Begleitet wird sie von Sajal Karmakar, einem Meister auf der Tabla. Die Tabla gilt als das anspruchvollste Percussion-Instrument der Welt. Sowohl als Begleitinstrument als auch im differenzierten Solospiel bringt sie einen Rhythmus zum Ausdruck, dessen Faszination man sich kaum entziehen kann.

Molly Roychaudhuri ebenso wie Ka'anohi, meine Hula-Lehrerin auf Hawaii, haben mich immer wieder darin bestärkt, meine weltweiten Erfahrungen mit tanzenden Frauen nicht einfach versanden zu lassen. Sondern sie auch im Westen weiterzugeben. Mein Anliegen ist es deshalb, Frauen zu ermuntern, ihr Leben tanzend darzustellen. Ihre vielfältigen Tätigkeiten auszudrücken und sich darüber

klar zu werden, was sie tun und wie sie es tun. Denn: Alles, was eine Frau an Empfindungen verbirgt, kann sie in ihrer ureigenen Körpersprache ausdrücken - und daraus viel Selbstbewusstsein und Lebensmut gewinnen. Die Möglichkeiten sind wirklich schier unbegrenzt: So kann sie durch orientalischen Tanz die verletzte Weiblichkeit besänftigen oder sich beim afrikanischen Tanz von Aggression und Wut befreien.

Infos

- Ethno-Tanz-Seminare: Petra Schön, Belvederestr. 3, 89312 Günzburg,
- Indischer Tanz: Tanzschule Tarang, Weigmannstr. 10, 90765 Fürth, Tel. 0911-6708040, www.world-of-tabla.de
- Reisen nach Afrika: Iwanowski's Individuelles Reisen GmbH, 41540 Dormagen, Tel. 02133-26030, Fax -260333
- Reisen in die Südsee: Santana Travel GmbH, Pöltnerstraße 12, 82362 Weilheim, Tel. 0881-41452, Fax -41454

