

## Von der Sprache des Herzens im Tanz

Barbara Schulte-Büttner

Ein Spätherbstabend vor ein paar Jahren: mein Tanzraum in flackerndem Kerzenschein, erfüllt von Musik und Gesang. Auf dem Korkboden ein Arrangement mit Kerze und letzten Weintrauben von der Hauswand, drumherum zwanzig Tanzfüße.

Zehn Tänzerinnen, die - barfuß, in Socken, in Tanzschuhen – die Hora la Galana in die Füße genommen haben. Und weil dieses Tanzlied uns allen so ans Herz geht, wiederholen wir den Tanz nun schon zum zweiten Mal.

Das kommt öfter vor, wir verweilen gern länger bei einem Tanz und kosten ihn aus, auch jetzt wieder. Dieses Mal ungefasst, die Hände frei.

### **Erzählen mit Händen und Füßen**

Tanzend erzählen zehn Frauen mit Händen und Füßen von freudiger Erwartung, von Sehnsucht und Zuversicht, vom Innehalten und Weitergehen auf der Kreisbahn,

vom Zusammenfinden und Wieder-zu- sich-Kommen. Sie erzählen Geschichten, jede eine andere, jede die ihre.

Der letzte Ton verklingt, und – nichts geschieht. Niemand beginnt zu sprechen wie sonst meist um diese Zeit, Als wäre schon alles gesagt, ohne Worte, im Tanz. So haben wir die Stille geteilt, eine ganze Weile. Jede bei sich und zugleich in Verbindung mit der Gemeinschaft.

Sonst führen wir auch mal angeregte Gespräche um diese Zeit, in der Raum ist für Austausch. An diesem Abend haben wir Hände und Füße für uns sprechen lassen.

### **Tanz: „Silberstreif am Horizont“**

Genau das hatte ich im Sinn, als ich den Tanzdialog aus der Taufe hob vor 5 Jahren. Damals war Tanz mir schon seit ein paar Jahren ein Silberstreif am Horizont, tröstlich und aufbauend in schweren Zeiten.

Aufgehoben in der Gemeinschaft und ganz bei dir erlebst du im Tanz, wie sich Gefühle regen und wieder legen, du wirst gewahr: im Tanz kommt zum Ausdruck wofür es (noch) keine Worte gibt.

### **Ohne Worte**

Was das für Teilnehmende bedeuten kann, die in Trauer sind, erlebe ich seit einigen Jahren in den Seminaren, die ich in Bildungshäusern in und um München für Trauernde halte. Manche stellen gleich bei der Anmeldung die bange Frage, ob und wie viel man da sprechen „muss“, andere sind dankbar, dass hier so viel Raum ist für Bewegung und Tanz.





Die Erfahrung zeigt: es wird sehr geschätzt, wenn Tanz mindestens ebenso viel Raum bekommt wie verbaler Austausch. Wie sich das im Einzelnen gestaltet, ergibt sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Tanz überschreitet die Grenzen des Sagbaren. Gerade für Trauernde kann es eine große Hilfe sein, ohne Worte zu sprechen.

### ***Gib Worte deinem Schmerz***

lässt Shakespeare Malcolm sagen:

*Gram, der nicht spricht,  
Preßt das beladne Herz,  
bis dass es bricht.*

Ein griechisches Klagelied hingegen lehrt uns:

### ***Der Schmerz hat keine Worte.***

Ein Dilemma, das sicher viele von uns kennen – sei es aus eigener Erfahrung mit Schmerz und Trauer, sei es durch den Umgang mit Trauernden.

Sorbas der Grieche erzählt seinem Boss von seinem Ausweg aus diesem Dilemma, zunächst ohne Worte: als alles verloren scheint, reißt er sich das Jackett vom Leib, breitet die Arme weit aus zu den Seiten auf Schulterhöhe und tanzt.

Dann spricht er vom schwersten Verlust seines Lebens: am Grab

seines 3-jährigen Sohnes habe er genau das auch getan: er habe getanzt, alle hätten ihn für verrückt erklärt, doch er sagt: „ich wäre wahnsinnig geworden, wenn ich nicht getanzt hätte“.

### ***Tanz als universelle Sprache***

Im Tanz kann das Unbegreifliche Gestalt annehmen, da finden sich „Worte“, die in keinem Wörterbuch stehen.

Tanz ist der Code einer universellen Sprache, den wir Menschen offenbar in Händen und Füßen haben, vermutlich seit es uns gibt.

Bewegung und Tanz sind vorsprachlich, das machen sich alle Formen der körperbasierten Psychotherapie einschließlich der Tanztherapie zunutze.

Diese hilfreiche und heilsame Wirkung entfaltet Tanz als Weg aus Sprachlosigkeit und Erstarrung auch im Tanzdialog mit Trauernden.

→ **hier mehr nachlesen**  
*Einblicke in den Tanzdialog mit Trauernden gibt der Blog-Artikel vom Januar 2020 unter [www.spielraum-tanzdialog.de/trauer](http://www.spielraum-tanzdialog.de/trauer)*

### **Kurzinfo zur Autorin**

*Barbara Schulte-Büttner lebt am Wörthsee und arbeitet als Bewegungspädagogin in freier Praxis. Schwerpunkt: Stressreduktion und Selbstfürsorge.*

#### **Tanzdialog mit Trauernden umfasst:**

- *Tagesseminare in Bildungshäusern in und um München*
- *1:1-Begleitung für Trauernde*
- *1:1-Mentoring für Trauerbegleiter:innen*

→ mehr erfahren:

**[www.spielraum-tanzdialog.de/trauer-bewegen](http://www.spielraum-tanzdialog.de/trauer-bewegen)**

