

Balance

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

NR. 2 // 2025



Spuren

SPUREN

- 1 Editorial / Carin Schreiber-Müller

3 Bunter Spurenteppich Erde – ein Seelenbild, das bewegt / Sabine Grumann

8 Spuren / Dr. Klaus Harms

12 Spuren: Das Bewusstsein von Gott in allen Dingen / Lorraine Pratt

14 Lebensspuren / Ulla Röber

18 Spüren – Spuren – Tanz – Transzendenz / Regine Votteler

21 Trichk: Tanzender Flug, Erinnerung und Werden / Shakeh Major Tchilingirian

24 Die Heimkehr / Maria von Erdmann

28 AUSBILDUNGSINSTITUT

Teilnehmerinnen berichten vom Repertoire-Seminar / Facharbeiten /
Ankündigung Ausbildung ab 2026 – 2027

30 FACHVERBAND

Bericht vom Tanzworkshop „Der Tanzkreis als Lebensenergie“ / Einladung zur JHV 2026 /
Seminarankündigung 2026

32 AUTOR*INNENVERZEICHNIS

33 IMPRESSUM

Bildnachweis

Titelbild: „Der Schwere enthoben“ – Christiane Lesch	Seite 11: „ohne Titel“ – Johannes-Heinz Nowak
Seite 2: „ohne Titel“ – Anke Zimmermann	Seite 22: „Trichk – Shakeh flight“ – ...
Seite 7: „Grüner Weg“ – Christiane Lesch	Seite 27: „Orgelton“ – Christiane Lesch

Christiane Lesch:

Mit großer Intensität verfolgt sie einen künstlerisch-malerischen Weg, der sie in Bereiche führt, wo Farben und Formen Ausdruck nicht sinnlicher Erfahrung werden. Jedes Bild ist eine Suchbewegung, ein Wagnis. Die Künstlerin will in ihren Bildern auf das antworten, was „hinter den Dingen“ ist.

Anke Zimmermann:

studierte Kunsterziehung an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg. Ihre Malschule steht unter dem Motto: Jeder kann „Kunst machen“, wenn er gern möchte und dabei seine Aufmerksamkeit, Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit dem Leben gegenüber steigern.

Johannes-Heinz Nowak:

(1934-2024) zeichnete und malte seit seiner Kindheit. Der Psychiater und Psychotherapeut hinterlässt ein weitgespanntes künstlerisches Lebenswerk. Inspirationsquellen seiner umfangreichen Aquarellmalerei waren u.a. die Musik (z.B. Zyklen zu Oliver Messiaen) und die Literatur, insbesondere die Lyrik von R.M. Rilke. Seine knappe Erklärung zu seinen Aquarellen war: „Die Aquarelle entstehen auf mir nicht nachvollziehbaren inneren Wegen. Würde ich diese kennen, gäbe es keine Bilder. Es sind notwendige Bilder als sublimierende Gefährten“. Mehr Informationen unter: kunst@johannes-heinz-nowak.de

Editorial

von Carin Schreiber-Müller

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dies ist wie angekündigt die letzte *Balance* in Papierform. Die Idee, dass sie zukünftig online erscheinen soll, hat uns als Redaktionsteam den Abschied von dieser Aufgabe erleichtert. Sehr gern haben wir seit 2012 mit vielen Autor*innen und Künstler*innen diese Zeitschrift gestaltet, uns Themen ausgedacht und in sie vertieft. Es war eine sehr beglückende Zusammenarbeit in einem wunderbaren Team. Jetzt sind wir froh, die Weiterentwicklung in andere Hände geben zu können und wünschen unseren Nachfolger*innen viel Freude und Elan mit dieser neuen Zeitschriftenform. Das Thema „Spuren“ kommt nicht von ungefähr. Welche Spuren haben wir gelegt und hinterlassen, welche tragen wir in uns? Das Glück, ein gemeinsames Werk zu schaffen, beginnt bei den ersten Überlegungen zum Thema hin zu: wen sprechen wir an, wer könnte etwas dazu beitragen, welche Gedichte passen? Zweifel, Überlegungen melden sich wie: Haben wir nicht einen zu anspruchsvollen, umfangreichen Bereich gewählt? Und dann kommen die großartigen Artikel und greifen unterschiedlichste Aspekte auf, jedesmal eine große Freude und Überraschung. Zum Schluss treffen wir uns für zwei Tage und stellen alles zusammen, bestimmen Farbe und Reihenfolge und sind immer wieder neu erstaunt (und meistens begeistert, ich gebe es zu), was entstanden ist.

Nicht nur berühmte Künstler, deren Spuren wir in ihren Werken: Musik, Literatur, Malerei finden, wir alle hinterlassen Spuren unser ganzes Leben lang, indem wir Menschen begegnen, eine Arbeit tun, einfach durch unser Sein. Wie oft erinnern wir uns daran, was ein bestimmter Mensch gesagt, getan oder nicht getan hat, weil es etwas in uns berührte, uns Impulse gegeben hat, manchmal, ohne dass dieser Mensch jemals davon erfuhr. Und doch lebt er in uns weiter, hat Wichtiges hinterlassen, uns vielleicht zu einem Schritt ermutigt, den wir sonst nicht gewagt hätten oder uns vor etwas

bewahrt, das zu unserem Schaden gewesen wäre. Wenn wir Kinder haben, sind sie sehr lebendige Spuren unseres Weiterlebens und Welterlebens, erkennen wir uns – nicht immer nur vergnüglich – in ihnen wieder. Aber auch Projekte, Worte, ja selbst Gedanken, davon bin ich überzeugt, setzen unsere Spuren in die Welt. Verletzungen – körperliche oder seelische – hinterlassen Spuren, sichtbare und unsichtbare. Mit dem Tanz malen wir Spuren auf den Boden. Einmal tanzten wir den Sonnentanz im hohem Gras und konnten deutlich die getanzten Strahlen erkennen. Sonst sind es eher flüchtige Spuren, die sich dennoch in unsere Zellen eingeschrieben haben. Schließlich lassen wir unsere Autor*innen zu Wort kommen: Shakeh Major Tchilingirian choreografierte den Tanz Trichk (Flug) als Ausdruck, in der Vergänglichkeit mit aller Kraft voll zu leben. Von Gottes Spuren in allen Dingen erzählt uns Lorraine Pratt. Klaus Harms zieht einen Bogen über menschheitsgeschichtliche und persönliche Spuren, die alles Leben hinterlässt. Ähnlich sieht Sabine Grumann die Erde als schwebenden Ball, übersät mit Spuren aller Art, als einen bunten Spurenteppich, bei dem es auf jede einzelne Spur ankommt.

In Ulla Röbers Lebensspuren begegnen wir ihrer eindrücklichen Wüstenreise und besonderen Frauen. Wie immer gibt es Neues vom Ausbildungsinstitut und Fachverband und künstlerische Gestaltung.

Ein Satz des Pianisten Alfred Brendel zu diesem Thema fällt mir ein, obwohl das Wort Spuren gar nicht darin vorkommt. Er wurde nach seinem Rückzug von den Bühnen in einem Spiegel-Interview gefragt, ob er ein glücklicher Mensch sei und gab diese Antwort:

„Das ist vielleicht zu viel gesagt. Aber ich musste nicht mit meinem Schicksal hadern. Ich habe mich weder besonders angezweifelt noch vergöttert. Und ich finde vieles komisch. Das hilft. Anders kann man die Welt doch gar nicht aushalten.“

Wir bedanken uns für Ihre / Deine treue Leserschaft und hoffen, dass Sie auch der Online-Balance treu bleiben.



Bunter Spurenteppich Erde – ein Seelenbild, das bewegt

von Sabine Grumann

Vor geraumer Zeit wurde ich nachts von folgendem Traum heimgesucht:

Ich konnte die Erde von oben betrachten. Sie zeigte sich mir als ein runder, leuchtender, im Weltall schwebender Ball, übersät von Spuren aller Art, in den unterschiedlichsten Mustern angeordnet und strahlend in den vielfältigsten Farben. Von irgendwoher wurde mir mitgeteilt, dass dies der Spurenteppich der Erde sei. Es seien die Spuren des Lebens, des Lebendigen auf der Erde in ihm verzeichnet. Auch die Spuren aller Menschen seien in den weiten Teppich, der auf der Erde liege, mit eingewoben. Ich betrachte den runden, schwebenden Erdball und den weiten Spurenteppich, der ihn leuchtend und bunt umgibt, Spuren, unendlich in ihrer Zahl. Dann geht das Bild weg, verblasst, verschwindet. Ich wache auf aus meinem Traum.

Der vorliegende Artikel erzählt von dem geschauten Seelenbild, den Spuren der Erde, des Lebens, der Menschen, der Welt. Er erzählt von eigenen Spuren aus meinem Leben, Spuren, die einen Bezug zur Balance-Zeitschrift in sich tragen. Er erzählt von Spuren, die diese in mein Leben hinein prägte, und Spuren, die ich in ihr hinterlassen habe. Der Artikel lädt dazu ein, dich mit dir selbst auf Spurensuche zu begeben. Die Anzahl an Möglichkeiten hierzu mag nahezu ins Unendliche reichen.

Ein Seelenbild prägt sich ein

Das Bild, das aus dem Traum in mir zurückblieb, hat sich tief in mich eingepägt. Es ist wie ein Meditationsbild für mich geworden, das mich bewegt. Es ruft in mir den nächtlichen Blick in den von Sternen

übersäten Himmel wach, erinnert mich an einen bunten Blumentepplch inmitten der Natur. Es weckt in mir die Assoziation unzähliger Sandkörner, die sich gemeinsam zu einem weichen, weiten Sandstrand formen, in den die Wellen des Meeres immer wieder neue Formen und Muster hinein spülen.

Was ist das Besondere an dem Seelenbild vom bunten Spurenteppich der Erde? Worum geht es? Was verbindet sich mit ihm?

Vielleicht kommt manchen unter uns vornehmlich ein visionäres Bild in den Sinn: Ein Teppich voller Sehnsuchtsspuren, bunt, mit unterschiedlichsten eingewebten Mustern, der sich über die weite Erde legt. Es sind meine, deine, unsere Spuren. Sie weisen hoffnungsvoll und ängstigend in die Zukunft.

Vielleicht nehmen andere in dem Bild mehr die Spuren allen Lebens wahr, die sich bereits in die Erde hinein geprägt haben, seit es Leben auf ihr gibt. Dazu gehören auch die Spuren deines und meines Lebens auf der Erde und in dieser Welt. Bei genauem Hinsehen und Beschäftigen mit ihnen lassen sich einige (wieder) erkennen. Jede Spur trägt etwas Einzigartiges, Unverwechselbares in sich. Kaum zu glauben bei der unendlichen Zahl!

Über die Symbolik des Seelenbildes

In dem aufgetauchten Seelenbild verbinden sich die drei markanten Symbolbilder Erde, Spuren und Teppich miteinander zu einem neuen Symbolbild.

Erde und Erdball scheinen zunehmend als ein bisher so nicht da gewesenes, ganzheitliches Symbolbild für

uns Menschen hervorzutreten. In ihnen spiegeln sich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, Sein und Schein, Sinn und Sinnlosigkeit unserer Existenz wider. Alles Leben ereignet sich in ihrem ewigen Rhythmus von Werden und Vergehen. Darin zeigt sich die Erde beständig. Erde und Erdball sind fest gewordene Materie. Unser Leib, unser Körper ist aus ihrer Substanz geformt worden. Vieles mehr könnte zum Erdmotiv gesagt werden. Das Offenhalten ermöglicht die eigene, vertiefte Meditation.

Der Erdball ist übersät mit vielen farbigen Spuren, die in bunten Mustern angeordnet ein einheitliches Muster ergeben. Mit den Spuren wird häufig das Wegmotiv verbunden, das Unterwegssein, Suchen und Finden, wie es Kinder gerne spielen, lebendig und in Bewegung Sein, der Tanz des Lebens. Spuren tragen ein großes Potential in sich, verhelfen zu Erkenntnis, können Verbindung schaffen.

Spuren weisen in die Vergangenheit und gestalten Zukunft, erschaffen jeden Augenblick etwas Neues. Sie tragen Mut, Energie, Tat- und Willenskraft in sich. Manche Spuren sind sehr dunkel, können mit schicksalhaftem Gehenmüssen und Gegangenwerden bis hin zu Missbrauch in Verbindung gebracht werden. Spuren markieren den Gang durch die Zeit, den du und ich nicht aufzuhalten vermögen, das Leben, das wir nicht anhalten können. Sie zeigen uns Anfang und Ende auf. Aus der Erde treten wir hervor, gestalten Erde und Welt, und gehen wieder in sie ein als Teil von ihr. Zurück bleiben deine und meine Spuren, die wir in den ausgebreiteten Erdenteppich mit eingewoben haben. Ein wenig können wir Einfluss nehmen auf ihre Zahl, ihre Farben, ihre Strahlkraft, allerdings begrenzt.

Ein auf dem Boden liegender, von Menschenhand gefertigter Teppich kann etwas Wärmendes,

Schützendes in sich tragen. Auch der orientalische Teppich mit seinen kostbaren Ornamenten, Verzierungen, in bunter Anordnung stehenden Mustern, mag in Manchen als Assoziation auftauchen. Er dient oft mehr der Dekoration, trägt bisweilen einen hohen materiellen Wert in sich. Die Symbolik des Teppichs kann mit der Einheits- und Ganzheitssymbolik in Verbindung gebracht werden gleichsam einem Mandala. Vergangene und zukünftige Spuren finden in der Gegenwart ihre Verknüpfung.

In das Gesamtmuster des Teppichs, der in dem geschauten Seelenbild über die ganze Erde ausgebreitet liegt, sind auch deine und meine, unsere ureigenen Berufungsspuren mit eingewoben. Um sie erkennen zu können, braucht es vielleicht die Offenheit, uns rufen zu lassen.

Die innere Beschäftigung mit dem Seelenbild

Im Folgenden möchte ich mein Augenmerk verstärkt auf den Teppich legen, der geknüpft ist aus all den Spuren, die bereits existieren auf der Erde und in der Welt, die da sind, sich in die Erde und die Welt eingepägt, eingezeichnet haben.

Im Blick auf die äußere Situation in der Welt und auf der Erde erlebe ich aktuell eine Art Überforderung. Höchst komplex und schwierig zeigt sich allumfassend die Lage. Groß scheinen Fragen und Aufgaben, die nach Antworten und sinngebender Richtung suchen. Empfindungen wie Staunen und Ohnmacht, Hoffnung und Angst tauchen im Wechsel auf. Ich überlege, wie es dir, lieber Leser, liebe Leserin in allem wohl gehen mag.

Im Rahmen dieses Artikels möchte ich mich damit bescheiden, einen Blick in mein eigenes Leben und meine Seelenlandschaft zu werfen und das geträumte

Seelenbild mit ihnen in Verbindung bringen. Dabei betrachte ich bereits auf die Erde und in die Welt hinein geprägte Lebensspuren. Es mag am Älterwerden liegen, dass die Rückschau mich verstärkter als früher bewegt, es mich in Abständen zu einer Art Bestandsaufnahme drängt. Sie hilft, mich neu sortieren, ordnen und nach vorne ausrichten zu können. Dass die in die äußere Wirklichkeit hinein gesetzten Spuren von den Sehnsuchts Spuren nicht wirklich trennbar sind, sie bisweilen eng ineinander verschlungen, miteinander verwoben erscheinen, ist mir im Schreiben des Artikels noch deutlicher bewusst geworden.

Da es mir vorkommt, als gereichen meine eigenen Spuren bereits ins Unendliche, beschränke ich mich auf eine ganz kleine Anzahl von ihnen, nämlich die, die entstanden sind, seit ich für die Fachzeitschrift Balance schreibe. Mit dem vorliegenden Artikel, den du als Leser*in in der Gestalt der letzten Balance-Ausgabe in Papierform gerade in den Händen hältst, sind in der Zeitspanne der vergangenen zehn Jahre zusammen mit dem aktuellen Redaktionsteam sechs Artikel entstanden. Sie finden sich in den vergangenen Balance-Ausgaben. So es sein möchte, wird alles, was ich mit dieser Zeit, den Menschen, dem Engagement verbinde, als unvergessliche Lebensspuren in mir bleiben. Zugleich sind es vielleicht auch Spuren geworden, die ich im Rahmen der Zeitschrift auf der Erde und in der Welt bleibend hinterlasse.

Schöpferisches Engagement für die Balance

Mir fällt auf, dass alle Artikel einen religiösen, spirituellen und (tiefen-) psychologischen Fokus in sich tragen. Augenscheinlich verbinden sich diese Dinge mit meinem Wesen. Der erste Artikel in der Ausgabe 1/2016 heißt „Leichten Herzens aufstehen“. Der Titel des zweiten Artikels, der für die Ausgabe

1/2020 entstand, trägt den Titel „Vom Reiseweg in die dunkle Tiefe“. Kurz darauf für die Ausgabe 2/2020 entstand der Artikel „Über den kostbaren Wert der Berührung“. Für die Ausgabe 2/2022 schrieb ich den Artikel „Alle Wege sind offen“ und für die Ausgabe 1/2024 den Artikel „Tanzen für eine Welt im Morgen“.

Die Artikel in ihrer Zusammenschau erzählen vom Ja und der Liebe zum Leben und von der Notwendigkeit, in die dunkle Tiefe unserer selbst hinabzusteigen, wenn uns ein Zuwachs an Erkenntnis und Sinn wesentlich erscheint im Blick auf uns selbst, das Leben auf der Erde und in der Welt. In den Artikeln geht es um die Kunst, uns berühren und anrühren zu lassen vom Leben und seiner Quelle, achtsam zu sein für alles, was uns begegnet und trägt, uns nicht zu verschließen, vielmehr in Beziehung zu allem zu gehen, uns so offen als möglich zu halten, auch für das Geheimnis des Göttlichen. Das Leben geht mich, geht dich, geht uns an – hier und jetzt.

Die Artikel erzählen vom Eingebundensein in den Tanz des Lebens, seinem beständigen Rhythmus von Anfang und Ende, Werden und Vergehen, Tag und Nacht, Licht und Dunkel. Sie beschreiben das Bedürfnis mancher Menschen, Dinge runden zu wollen. In den Artikeln geht es um Entscheidungen, zu welchen uns das Leben immer wieder herausfordert, insbesondere in Krisenzeiten, wenngleich uns Zukunft gerade da häufig offener denn je entgegen kommt. Und sie sprechen von Verantwortungsübernahme für unser Sein und Handeln. Die Artikel wollen motivieren, sich für und in die Welt hinein zu engagieren. Sie nehmen an, dass in jeden Menschen eine ureigene Berufung und mit ihr verbunden ein unverwechselbarer Auftrag hineingelegt worden sind. Diese machen uns einmalig und einzigartig im Blick auf die Geschichte der Erde und der Welt. Die Artikel sprechen von der Hoffnung, dass du und

ich, wir schon immer auf Unendliches bezogen sind und dass wir uns von einem Urgrund getragen fühlen können.

Wenn ich die Artikel hier und jetzt betrachte, bin ich überrascht darüber, wie wohlwollend ich ihnen begegnen kann, ist mir doch meine Neigung vertraut, so manches, das ich im Leben geschaffen und getan habe, als nicht gut genug anzusehen. Das konnte bis dahin reichen, dass ich unterschiedliches Engagement und Geschaffenes aus früheren Jahren gerne wieder rückgängig gemacht, ihre Spuren verwischt hätte. Die Kritikerin in mir konnte Dinge als abgehoben, oberflächlich, ungeschickt formuliert, zu wenig sachlich usw. bewerten, alles in allem als nicht vollkommen und perfekt. Gleichzeitig schlugen die Alarmglocken in mir, was Andere wohl über mich denken, von mir halten könnten.

Mit Blick auf die hier herausgefilterte Zusammenschau gestehe ich, die Dinge kommen mir vertraut vor. Das bin ich, ist etwas aus der Fülle meiner selbst. Mag sein, dass ich das Eine oder Andere heute vielleicht etwas anders formulieren würde, doch die vergangenen zehn Jahre haben mich in meinem innersten Wesen nicht zu einem anderen Menschen werden lassen. Was ich einst in Worte zu fassen versuchte, als Spuren in mein Leben setzte, gehört zu mir, auch heute. In mich scheint etwas hinein gelegt zu sein, das sich im Laufe meines Lebens weiter entwickeln und entfalten möchte und auf das ich immer wieder zurückgreifen kann. Ich bin erstaunt darüber, dass ich viel leichter als noch vor zehn Jahren zu mir stehen und mich mit meinen hinterlassenen Spuren nehmen kann, so wie ich bin, ganz egal, was andere über mich denken mögen. Damals gehörte ein derartiges Empfinden noch mehr meinen Sehnsuchtsspuren an.

Heute brauche ich nicht mehr auf der Überholspur zu gehen, das Ziel der Vollkommenheit nicht weiter anzustreben. Viel mehr möchte ich all das, was mich in meiner Vollständigkeit ausmacht, weiter entdecken und vertiefen, am liebsten bis in den tiefsten Urgrund hinein. Mit meiner eigenen Schattenwelt möchte ich so verträglich als möglich umgehen können, um noch durchlässiger,bezogener und friedlicher zu werden für alles Leben um mich herum, die Erde und die Welt. Ich spüre mehr und mehr eine Art Gewissheit in der Ungewissheit, eine Klarheit in der Unklarheit. Ruhiger, gelassener, einfacher, weniger kommen mir zunehmend mehr vor. Vielleicht liegt in den Dingen, die ich gerade in Worte zu fassen versuche, eine weitere (wieder) gefundene, zugleich neu hervorgetretene Spur meiner selbst, die ich in diesem Artikel und mit ihm auf dem Spurenteppich der Erde hinterlasse. Eine Spur in Richtung Frieden!

Im Augenblick fühle ich mich erinnert an die Schöpfungsgeschichte (Gen 1). Der siebte Tag ist Ruhetag. Er ermöglicht die bewusste Betrachtung all dessen, was entstanden ist in den sechs vorangehenden Schöpfungstagen. Im Buch Genesis, dem alten Testament der Bibel, wird das Geschaffene jeden Tages als gut angesehen.

Impuls gebende Fragen

Gerne möchte ich dich, liebe Leserin, lieber Leser dazu einladen, deinen eigenen Lebensspuren ein Stück weit nachzuspüren. Möglicherweise magst du dich mit den Spuren deines bisherigen Tanzweges vertiefter beschäftigen oder den inspirativen Spuren, die dir die Fachzeitschrift Balance über die Jahre hinweg geben konnte, vielleicht auch mit ganz anderen Spuren deiner selbst. Deine Möglichkeiten scheinen vermutlich unendlich in ihrer Zahl.

Wenn du möchtest, kannst du das angebotene Seelenbild in dir bewegen, ebenso natürlich ein ganz Eigenes, achtsam lauschen, was es dir für dein Leben und im Blick auf die Situation in der Welt und auf der Erde sagen möchte. Vielleicht willst du es wie ein Meditationsbild auf dich wirken lassen und dich nach deinem Ermessen hinein vertiefen. Gerne biete ich dir zum angebotenen Seelenbild einige Fragen an, die dich bei Bedarf unterstützen mögen.

Kannst du einzelne deiner Spuren in dem Gesamtbild (wieder) erkennen? Was war bislang dein Beitrag auf der Erde und in der Welt? Was ist dein Auftrag? Bist du in Frieden mit dem, was sich dir zeigt?

Was ist die Botschaft des Gesamtbildes für dich? Gibt es eine schon immer da gewesene Botschaft, eine Botschaft, die ewig währt und alles Leben auf der

Erde gleichermaßen angeht? Gibt es eine Botschaft, die insbesondere das Wesen Mensch anspricht? Und gibt es eine ganz aktuelle, für das Hier und Jetzt relevante Botschaft, die dir aus dem Seelenbild entgegen spricht? Ist es eine frohe, freudvolle Botschaft oder viel mehr eine mahnende, drohende, strafende?

An was für einem Teppich knüpfen ich und du, knüpfen wir gemeinsam mit unseren Spuren, die wir tagtäglich hineinweben, mit? Sind wir selbst nicht der Weg zum Frieden für uns, die Erde und die Welt?

Ich glaube, auf jede einzelne Spur kommt es an – jeden Augenblick, immer.

Sabine Grumann, Mitbewohnerin der Erde und Mitglied in der Weltgemeinschaft



Spuren

von Dr.Klaus Harms

Alles menschliche Tun hinterlässt Spuren. Alles. Die Spurensicherung der Kriminalpolizei sichert Fingerabdrücke, Fasern von der Kleidung des Täters, noch so kleine Mengen eines Gifts oder der DNA, die einen Menschen zweifelsfrei identifiziert. Unsere Spuren machen uns greifbar, schaffen Identität. Das gilt nicht nur für das Tun. Schon unsere Gedanken schaffen Formen, die sich durch Wiederholung zu Abdrücken unserer Geistesbewegungen verdichten. Buddhistische Lehrer sagen: Die Gedanken schaffen Handlungen; die Handlungen schaffen Gewohnheiten; die Gewohnheiten schaffen den Charakter und der Charakter bestimmt unser Schicksal.

Vom Gedanken bis zum Schicksal, von der Geburt einer Idee bis zur letzten Lebensbilanz lässt sich die Spur verfolgen, in der wir nicht weniger zu sehen haben als unser Leben. Nicht immer gerade wie eine gespannte Schnur – eher willkürlich, eingekerbt und ausgestülpt durch Umwege, Irrtümer und Vergeblichkeiten. Aber immer einem Gesetz folgend: dem von Ursache und Wirkung. Jeder Gedanke, den wir denken, hat andere Gedanken, die wir oder andere dachten, zur Voraussetzung. Jede Handlung, zu der wir uns veranlasst fühlen, ist die Folge anderer Handlungen, die zuvor geschahen. Nichts und niemand existiert aus sich selbst heraus. Wir leben, weil andere vor uns lebten und ihre Spuren in uns hinterließen oder mit uns gegenwärtig sind. Wir denken, weil andere uns dazu anregten. Wir handeln, weil wir in einer Gemeinschaft dazu herausgefordert sind. Diese Gemeinschaft ist unsere Heimat und immer folgen wir zunächst den Spuren anderer, um die eigene, die unverwechselbare Lebensspur zu finden.

Einer der Begründer der analytischen Psychologie, C. G. Jung, lenkte den Blick auf den dem Bewusstsein entzogenen, riesigen Seelenvorrat an Bildern, Mythen und Symbolen, die wir Menschen im Wege der genetischen, epigenetischen und sozialen Vererbung als Mitgift für die Reise durch unser Leben geschenkt bekamen. Erfahrungen aus der Frühzeit des Menschseins, Archetypen, Urgestalten, Spuren erster menschlicher Welterfahrung, gesammelt und weitergegeben über Jahrtausende. Daneben die Erfahrungen unserer unmittelbaren Vorgänger. Die Kriegsangst der Eltern, die manchmal unerklärlichen Wissens- und Gefühlspartikel, die nicht in unserem, eher in einem anderen Leben gründen: dem unserer Altvorderen. All das gehört zum großen Strom der Spuren, der uns eine Weile mit sich trägt, der vor uns war und nach uns sein wird, an dem wir mitwirken wie Staffelläufer: Wir bekommen den Stab, tragen ihn eine Strecke und geben ihn schließlich weiter. Das ist die Spur unseres Lebens.

Diese Sicht auf unsere Existenz könnte den Beginn eines neuen, eines integralen Zeitalters begleiten, von dem viele sagen und hoffen, dass es das rationalistische Zeitalter ablösen wird, dessen letzte, postmoderne Nachwelle gerade verebbt. In der Zeit nach der Aufklärung eroberte der Mensch via Wissenschaft und Technik die Welt, lernte, sie in großem, industriellem und globalem Umfang zu bewirtschaften und auszurauben. Die Logik des Denkens und die der Ökonomie verschränkten sich in einer Weise, welche die Grenzen zwischen beiden ebenso verschwimmen ließ wie die Grenzen zwischen Politik und Ökonomie, Ethik und Ökonomie. Ökonomie, Wissenschaft und Technik wurden zu synergistischen Instrumenten der Beherrschung,

allererst der Beherrschung der Natur. Die wurde von der demütig verehrten Gottheit der Frühzeit zum Objekt menschlichen Handelns, das seine Spuren in der Erde, dem Wasser und der Luft nachhaltig hinterließ. Mit den Folgen der Rohstoffverknappung und der Beschleunigung des Klimawandels und vielem mehr stoßen wir nun an die Grenzen des kapitalistischen Wachstumsdiktats. Ein endloses Wachstum kann es in einer endlichen Welt nicht geben. Dieses Gleis führt ins Nichts und gehört zu den Irrtümern menschlicher Spurenlegung. Eine mächtige Desillusionierung! Die postmoderne Einsicht, dass das Weltganze nicht mehr von konsistenten Philosophien, Religionen, und Ideologien erklärt werden kann, lässt den Menschen zunehmend ohne geistige oder spirituelle Heimat mit sich selbst allein. Gleichfalls eine wirkmächtige Desillusionierung!

In dieser gott-, sinn- und gemeinschaftsentleerten Welt, die er selber schuf, setzt der Mensch sich nun konsequent an die Leerstelle des Schöpfers. Die Sprache verrät ihn: Er „erfindet sich (ständig) neu“, eine ebenso paradoxe wie alberne Floskel. Im Bewusstsein seiner Kleinheit und seines fundamentalen Scheiterns inszeniert er narzisstische Szenarien, die ihm die kompensatorische Illusion der Herrschaft über das Leben verschaffen. Heranwachsende Mädchen, die auf operativem Wege ihren technisch optimierten Profildaten zu entsprechen suchen. Selbstoptimierer, die mit smartwatch und businesscoach an ihrer Karriere dengeln. Und allen voran die Eliten, die sich längst vom Leben Normalsterblicher abgekoppelt haben und ein eigenes, unabhängiges Dasein zu haben meinen, die Oligarchen der Machtmittel. Ein amerikanischer Präsident, der mit der Welt Monopoly spielt. Es ist seltsam: Der Mensch sucht seine Identität außerhalb seiner selbst. Er will, wie der dänische Religionsphilosoph Sören

Kierkegaard schrieb, „verzweifelt nicht er selbst sein“. Statt Mängel und Ohnmacht einzugestehen und Hilfe in der Gemeinschaft zu suchen, gibt er den Mächtigen. Statt die Spuren der Schöpfung und der Verbundenheit aller Menschen in sich zu suchen und darin eine Heimat zu finden, setzt er sich das Ziel äußerster Entfremdung. Was könnte die Verschränkung menschlichen Geistes mit künstlicher Intelligenz anderes sein? Der auf sich selbst gestellte und bezogene Mensch am Abgrund der Folgen seiner selbstsüchtigen, narzisstischen Lebensweise ist nichts als der Indikator einer endenden Epoche, auch wenn er Macht suggeriert. Dieser Epoche Energie zu widmen, wäre töricht und vergeblich. Eine neue Zeit der Spurensuche zu beginnen, wäre dagegen lohnend. Die Spur der Natur, mit der wir eins sind. Die Spuren der Menschen, mit denen wir den Planeten teilen. Die Spuren von Mutter Erde in unserem Denk- und Gefühlsleben, die Spuren von Vater Himmel in unseren Hoffnungen. Und nicht zuletzt unsere eigene Spur, die wir selbst gestalten können, die unverwechselbar uns selbst repräsentiert.

Menschen wollen Spuren hinterlassen – seit dem Beginn ihrer Existenz tun sie das. Sie malten an Höhlenwände und sie spraysen an Häuserwände, um Spuren zu hinterlassen und um sich eine Welt innerer Bilder zu schaffen, die ihnen in der bedrohlichen Außenwelt Stabilität verleiht. Das Monogramm in der Rinde eines Baumes, das Vorhängeschloss am Gitter einer Brücke, das selbst gemalte Aquarell: Immer möchten wir unsere Selbstwirksamkeit verstetigen, in allem Vergehen etwas Unauslöschliches schaffen, eine Spur, die bleibt. Leider lernen Kinder das heute kaum noch. Beflissene Eltern überhäufen sie mit Spielzeug, schaffen so eine von Erwachsenen erdachte Kinderwelt, die suggeriert, dass kurzlebige Wünsche mit einem Klick erfüllbar sind. Wundern sich dann und sind traurig, wenn das eben Bestellte

schon morgen unbeachtet da liegt und übermorgen auf dem Kinderflohmmarkt verkauft wird. Kinder lernen zu konsumieren und erleben die Entwertung und Freudlosigkeit, die der Überfluss mit sich bringt. Sie „spuren“ im Verwertungszusammenhang, werden wirtschaftsgängig und TikTok-ergeben. Kreativität aber und die Fähigkeit, eigene Spuren zu legen, kommen eher aus dem Mangel. Wenn wir nicht alles haben, werden wir schöpferisch. Wenn wir uns beschränken, werden unsere Spuren eindeutig, können im ersten Fall zu Kunst werden, die ja die Beschränkung der Ausdrucks-

mittel zur Voraussetzung hat.

Alles menschliche Tun hinterlässt Spuren. Alles. Kein noch so flüchtiger Gedanke bleibt folgenlos. Jede unserer Lebensspuren säht Samen für die Zukunft. Und weil all unser Tun zur Grundlage für neues Spurenlegen wird, sich unauslöschlich in den Zusammenhang von Ursache und Wirkung eingraviert, tragen wir Verantwortung, Verantwortung für all unser Denken, Reden, Handeln. Denn nichts geschieht, ohne Spuren zu hinterlassen.

Lebensschriften

*In vielen Schlängelungen und Kurven
zeichnet das Leben seine Muster
geheimnisvollen Schriftzeichen gleich
tief in meines Seelenfelsens Lauschen.*

*Etwas von allem Gelebten bleibt hängen
Erfahrenes lagert sich ab, ritzt sich ein
und wird Mosaikteil meiner Selbst
macht mich größer, bunter, reicher.*

*Schmerzlich oft eingelagert
Leidschichten dunkler Tage
dann wieder wolkenleichte Freude
in farbigen Ringspuren tiefen Glücks
alles prägt mich beständig zu mir*

*und das allbarmherzige Wasser
des ewigwährenden Lebensstroms
glättet mit beharrlichem Fluss
Trauerschärfekanten zum weichen Rund
kostbar versöhnten Seins.*

Maria Sassin



Spuren: Das Bewusstsein von Gott in allen Dingen

von Lorraine Pratt

Der heilige Ignatius von Loyola spricht davon, „Gott in allen Dingen zu finden“. Ich neige dazu, von „Bewusstsein von Gott in allen Dingen“ zu sprechen, weil es aus einem anderen Zentrum meines Wesens kommt. "Finden" fühlt sich an wie die Führung des Kopfes, während Gewahrsein alle Sinne einbezieht.

Wenn ich in einem Kreis stehe, habe ich immer ein Gefühl der Vorfreude, das an Angst grenzt! Wozu wird mich der erste Ton der Musik einladen? Werde ich ihn erkennen? Und wenn ja, welche Reaktion wird sie in mir wecken? Und dabei habe ich noch nicht einmal angefangen, mich zu bewegen! Tänzer sprechen oft vom Muskelgedächtnis, aber es gibt noch so viel mehr. Bei den Tänzen, die mich am meisten beeindruckt haben, kann ich mich an den Raum erinnern, in dem sie mir vorgestellt wurden, wo ich stand und was sie in mir auslösten. Ich weiß auch, dass es Tänze waren, die ich erst nach langer Zeit mit anderen geteilt habe.

Eine Frage, die mir kürzlich gestellt wurde, hat mich sehr überrascht. Ich leitete einen Workshop in Spanien und während unseres Aufenthalts nutzte eine Gruppe den Speisesaal. Es war nach dem Abendessen an ihrem letzten Abend (das Abendessen begann um 21.00 Uhr), als sie fragten, warum wir da waren und was wir taten. Die Mitglieder der Gruppe begannen zu erklären, und ich hörte mich selbst sagen: „Zeigt es ihnen einfach.“ Wir gingen in unseren Tanzraum zurück und tanzten drei Tänze. Dann kam die Frage, die mir gestellt wurde. "Wie betest du ohne zu tanzen?" Ich tue es! Aber die Frage geht mir nicht aus dem Kopf. Es gibt Tänze, die ich bete, und ich bin mir dessen zutiefst

bewusst, und nun frage ich mich: "Warum? Wie? Was erwecken sie in mir?"

In einigen Zoom-Workshops zum Thema Unterscheidungsvermögen sprach ich über das Bewusstsein von Gott in allen Dingen und verwendete einige Videoclips, um meinen Standpunkt zu veranschaulichen. Einer davon ist die Wahl der Tänzer Rose Ayling-Ellis und Giovanni Pernice in der Fernsehsendung "Strictly Come Dancing (2021)". Während des Tanzes stoppt die Musik und die Bewegung geht weiter. Für den Zuschauer, der das zum ersten Mal sieht, ist dies sehr beeindruckend, und es ist unmöglich zu erkennen, wer von den beiden der professionelle Tänzer ist. In Wirklichkeit ist Rose eine Schauspielerin und gehörlos. Einen Moment lang teilen wir ihre Erfahrung mit dem Tanzen. Ihr tiefes Bewusstsein für alles, von der Resonanz der Musik auf dem Boden über jede Bewegung ihrer Partner bis hin zur Notwendigkeit zu zählen und so vollkommen präsent zu sein. In meinen beiden anderen Clips kommen gehörlose Musiker zum Einsatz, die eine tiefe Beziehung zur Resonanz und deren Auswirkung auf ihren Körper haben. Musik ist kraftvoll, und im Tanz ist es unsere Beziehung zu ihr, die uns auf eine andere Ebene einlädt.

Die Beschäftigung mit dem ganzen Körper steht als nächstes für mich an. Die Tänze, die ich bete, nutzen den ganzen Körper. Man könnte sagen, dass jeder Tanz das tut, aber wenn sich jeder Teil des Körpers bewegt und nicht nur die Beine und Füße im Vordergrund stehen, dann befinde ich an einem anderen Ort. Tanz ist eine Sprache, und so wie jede von uns Worte für unterschiedliche Effekte benutzt,

so benutze ich Bewegung. Etwas in meinem „inneren Wesen“ wird angesprochen, so dass es eine Stille gibt, die jede Bewegung verlängert und beeinflusst. Und, seltsamerweise, bin ich mir der Sprache bewusst. Ich bin mir bewusst, dass diese Tänze eine so tiefgreifende Wirkung auf mich haben können, dass ich manchmal beschließe, mich mental von ihnen zurückzuziehen.

Hat der Tanz Auswirkungen auf mein tägliches Leben? Ich habe einmal an einem europäischen Treffen teilgenommen, bei dem die Diskussionen so stark waren, dass ich in der Kaffeepause in mein Zimmer ging und das Kyrie tanzen musste. Ich kam zwar zu spät zur nächsten Sitzung, aber ich war besser in der Lage, aufmerksam zu sein! Meine Einkehrtage, meine Besinnungstage gipfeln fast immer in etwas, das ich tanzen muss, wie das Schreiben einer Zusammenfassung all dessen, was

ich erlebt habe. Der Tanz überrascht mich gelegentlich. Er tanzt mit mir und nicht andersherum.

Ich habe einen dritten Strang, wenn es darum geht, wie wir unterscheiden. Das Wort ist Passion. Es gibt einen Zeichentrickfilm aus dem Jahr 2016 mit dem Titel Ballerina (in den Vereinigten Staaten heißt er LEAP), in dem Felice ihren Traum verfolgt, Ballerina zu werden. Es gibt eine Szene, in der sie mit einem anderen Mädchen konkurriert, das genauso gut ist, aber was Felice auszeichnet, ist ihre Leidenschaft. Was unser Leben formt und verändert, ist die Leidenschaft, mit der wir uns auf die Tänze einlassen, und wie sie unsere Zukunft formen.

Die Tänze? Das zu erzählen, wäre meine Sache, aber sei dir bewusst, dass wir uns in einigen Fällen begegnen, und für diesen Moment bist du in meinem Gebet gehalten!

Spur im Sand

*Spuren
der Füße
im Sand*

*Weg
genommen
von Windhänden*

*Begrenztes Wandern
neuen
Wegen
entgegen*

Gisela Dreher-Richels

Lebensspuren

von Ulla Röber

... es ist später Nachmittag, ich sitze an einem besonderen Ort und schaue in eine wunderbare Weite. Die letzten Wochen ziehen noch einmal wie ein Film an mir vorbei. So vieles ist geschehen. Es ist der vorletzte Tag einer ganz speziellen und eindrucksvollen Reise. Eine Reise, an die ich mich sicher lange erinnern werde. Sie hat tiefe Spuren in mir hinterlassen, mich verändert, nachdenklicher gemacht, mein Vertrauen in eine Kraft und Energie gestärkt, die größer und weiser ist als ich. Nun drücke ich meine Hand in den Sand, um auch eine dankbare Spur im Außen zu hinterlassen. Ich erinnere mich noch heute, nach so vielen Jahren, genau an diesen Moment. Vier Wochen in der Wüste, 380 km Weg zu Fuß durch Sand, über Geröll, durch eine Steppenlandschaft hin zu einem Berg, dem höchsten in der Sahara, dem Emi Koussi (3.445 m hoch) im Tibesti Gebirge im Tschad / Afrika. Die Einheimischen sagen, es ist ein heiliger Berg und man darf ihn nur einmal in seinem Leben betreten. Aber das sollte man auf jeden Fall. Ich war nun dort und habe ihn als einen ganz besonderen Kraftort erlebt.

Auf dieser Reise bin ich an meine Grenzen gestoßen, habe sie immer wieder überschritten und neues Land entdeckt. Ich habe gelitten, geweint, gelacht, gestaunt, mich gefürchtet, große Freude erlebt, meine Schwächen und Stärken kennengelernt, eine andere Achtsamkeit der Natur gegenüber erfahren

und Respekt vor dem Anderssein. Auf mich wurde geschossen, der Tod war mir sehr nah und doch konnte ich verzeihen. Die Angst war manchmal übermächtig, doch wurde sie nach und nach zu einem treuen, liebevollen Begleiter. Sie hat meine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geschult und mich immer wieder in die Gegenwart geholt. Dort war keine Gefahr sondern Sein, das gelebt werden wollte.

Meinen Handabdruck im Sand hat der Wind schon lange fortgetragen, ist nicht mehr sichtbar oder hat er meine Spur abgelesen und zusammen mit meinen Gedanken mitgenommen in andere Sphären? Wer weiß...

Mir war bewusst, dass ich die vielen Schritte die ich im außen gegangen bin auch nach innen gegangen bin. Es wurden irgendwann auf der Reise bewusste, reine Bewegungsschritte zu mir hin. Sie sind mir geblieben und ich möchte sie nicht missen, diese Lebensspuren. Es sind gelebte Spuren, die ich heute noch nachvollziehen kann, weil sie so prägend waren. Sie haben sich in meine Lebensbibliothek eingeschrieben, in die ich immer wieder hineingehen kann, um auf den Spuren meines Lebens zu wandeln. Als ich mich bereit erklärt habe einen Artikel zum Thema „Spuren“ zu schreiben, kam mir gleich diese Reise, die schon viele, viele Jahre her ist, dessen Spuren mein Leben aber sehr verändert haben, in



den Sinn. Es war im November 1996. Ich bin der Spur gefolgt und jeder Schritt nach Innen brachte mich den Spuren der Reise näher. Erstaunt war ich, dass ich mich an kleinste Details erinnern konnte. Jeder Schmerz, jedes Lachen waren wieder anwesend und ich konnte es fühlen, so als würde es gerade geschehen. Ich hatte Herzklopfen, der Raum in mir öffnete sich und mein Herz wurde weit. Ein Gefühl von Dankbarkeit und Liebe, das ich am Ende dieser Reise gespürt habe, kam mir wieder voll in mein Bewusstsein und es war wie ein Geschenk, dass ich es noch einmal erleben und erfahren durfte.

Ein Gedanke kommt mir in den Sinn, den ich irgendwo, vor einiger Zeit mal gelesen habe: *Der Spur folgen heißt, sich dem Atem des Lebens öffnen. So habe ich meine Innenreise, die so lebendig in mir geblieben ist, erlebt.*

Erinnern ist Vergegenwärtigen. Es ist erstaunlich, was alles in unserem Innern gespeichert ist und nur darauf wartet, noch einmal angeschaut und vielleicht verändert zu werden, weil wir mit einem anderen Blick, einem distanzierteren Blick auf Geschehenes schauen können. Alles, was wir erfahren und erleben, hinterlässt Spuren in unserem System und beeinflusst lebenslang unser Fühlen, unser Denken und unser Verhalten.

„Mit jedem Tag, den wir leben auf diesem Planeten hinterlassen wir Spuren. Achten wir darauf wie wir sie hinterlassen.“ Diese wahren Worte sagte Dr. Jane Goodall, die am 1. Oktober 2025 gestorben ist. Eine wunderbare Frau, die viele Spuren hinterlassen hat. Sie setzte sich ihr Leben lang unermüdlich dafür ein, das Bewusstsein für die Bedrohung der Wildtiere

zu schärfen, den Naturschutz zu fördern und zu einer harmonischeren, nachhaltigeren Beziehung zwischen Menschen, Tieren und der natürlichen Welt anzuregen.

Nun möchte ich noch gern auf zwei Beispiele aufmerksam machen, wo Menschen ganz bewusst Spuren setzen, um die Welt mit ihrem Tun jeden Tag ein wenig besser zu machen und eine Verbindung zu etwas Höherem aufrecht halten.

Vor einiger Zeit sah ich einen Dokumentarfilm über China. In einem kleinen Ausschnitt dieses Filmes ging es um eine Frau, die jeden Morgen mit dem Fahrrad in einen Park fuhr um dort mit einem großen Pinsel, den sie in einen Eimer mit Wasser tauchte, auf Steinplatten diese wunderbaren chinesischen Schriftzeichen zu malen. Es waren immer ganz besondere Aussagen von Lao-tse. Ihr war es wichtig, die Verbindung zum Himmel offen zu halten. Nach einer Weile waren die Wasserspuren verschwunden. Die Frau war glücklich. Sie sagte: *Es ist wunderbar, meine Zeichen wurden von der Sonne gelesen.* Diese kleine Sequenz im Film hat mich sehr berührt.

In Indien gibt es eine Tradition oder eher ein Ritual, das ich sehr bewundere. Frauen streuen am frühen Morgen sogenannte Kolams vor die Eingangstür. Alfred Bast, der viel in Indien war, hat dazu folgendes geschrieben: *In Indien, einem der ältesten Kulturländer der Welt, das trotz zahlreicher Fremdherrschaften seine Identität immer wieder zu erneuern verstand, ist das Göttliche so selbstverständlich wie die Sonne, das Wasser, die Erde, der Wind. Nicht davon zu trennen. Die Sonne ist sehendes Auge, das*

Wasser strömendes Blut, die Erde fruchtbarer Leib und der Wind ist der Atem des lebendigen Weltenkörpers. Das Göttliche pulsiert in allen Formen, klingt in der Musik und erneuert sich in alltäglichen rituellen Handlungen wie zum Beispiel den „Kolams“. Kolams sind Figuren, die von Frauen vor Sonnenaufgang mit Reismehl vor den Eingang ihres Hauses gezeichnet werden. Mandalaartige Ornamente deren Aufgabe es ist, gute Geister willkommen zu heißen und den schlechten den Eintritt zu verwehren und die nebenbei die Kunstfertigkeit der Frauen zeigen. Nach wenigen Stunden ist von den teilweise hochkomplexen Zeichnungen kaum noch etwas zu sehen. Fahrräder radeln darüber, Kinder spielen darauf. Wie eine Welle des Ozeans am Festland verebbt, so lösen sich diese Zeichnungen am Strand des Alltags auf und verschmelzen mit dem täglichen Leben. Feiner Staub, subtile Partikelchen, geladen mit Gestaltkraft und selbstverständlichem Glauben. Am nächsten Tag entsteht eine neue Zeichnung, eine neue Welle im Ozean der Hin-Gabe. Es geht nicht um das Fixieren einer Form, sondern um die rituelle Erneuerung. Die uralten Muster der „Kolams“ sind dauerhaft in die Hände der Frauen vererbt. Sie werden nicht verloren gehen.



So hinterlassen wir Spuren, bewusst und unbewusst in uns und besonders auch in anderen. Nicht nur die berühmten und großen Menschen, sondern wir alle,

jede / jeder einzelne von uns.

„Seid Menschen“ diese zwei Worte hat eine mutige Frau, neben all den vielen mahnenden und denkwürdigen Worten die sie ausgesprochen und gelebt hat, gesagt. Sie ist in diesem Jahr verstorben. Margot Friedländer. Sie hat große Spuren hinterlassen. Mit den zwei Worten: „Seid Menschen“ hat sie den Kern ihrer Botschaft zum Ausdruck gebracht und sie gleichen fast wörtlich den Worten von Konfuzius, der vor zweitausendfünfhundert Jahren sagte: „Wenn man sich nur bemüht, ganz und gar menschlich zu sein, bleibt kein Platz mehr für das Böse.“

Es ist so stark, sich auf dieses Bild einzulassen, dass ich mit meiner eigenen Menschlichkeit dem Zerstörenden wirklich den Raum nehmen kann.

Ich möchte gern achtsam sein mit meinen Schritten, die ich in meinem Leben und auf diese Erde setze. Mögen meine Spuren, im Tun und Sein den Ausdruck von Liebe erkennen lassen. Vielleicht gelingt das nicht immer, doch vielleicht immer öfter. Lasst uns achtsam, aufmerksam, mutig und liebevoll sein mit den Spuren, die wir in uns und auch im Außen hinterlassen.

Zum Abschluss Gedanken von unbekannt:

Spuren hinterlassen wo immer wir auch gehen, ein Teil von uns bleibt dort, die Spuren unserer Schritte, sie gehen nicht mehr fort. Ein Lächeln bleibt zurück, ein Herz, das freudig schlägt, die Wärme unserer Stimme, die durch die Kälte trägt. Berührung unserer Hand, die noch zu fühlen ist, und dass durch uns ein Mensch das Weinen kurz vergisst. Ein liebes Wort klingt nach durch Schmerz und Dunkelheit, und unsere Spur vertreibt die schlimme Einsamkeit. Wo immer wir auch gehen, bleibt eine Spur zurück, und hinterlässt ein Strahlen von unserem eigenen Glück.

In Sand geschrieben

Dass das Schöne und Berückende
Nur ein Hauch und Schauer sei,
Dass das Köstliche, Entzückende,
 Holde ohne Dauer sei:
 Wolke, Blume, Seifenblase,
 Feuerwerk und Kinderlachen,
 Frauenblick im Spiegelglase
Und viel andre wunderbare Sachen,
Dass sie, kaum entdeckt, vergehen,
 Nur von Augenblickes Dauer,
 Nur ein Duft und Windeswehen,
 Ach, wir wissen es mit Trauer,
 Und das Dauerhafte, Starre
 Ist uns nicht so innig teuer:
 Edelstein mit kühlem Feuer,
 Glänzenschwere Goldesbarre;
Selbst die Sterne, nicht zu zählen,
Bleiben fern und fremd, sie gleichen
Uns Vergänglichen nicht, erreichen
 Nicht das Innerste der Seelen.
Nein, es scheint das innigst Schöne,
 Liebenswerte dem Verderben
Zugeneigt, stets nah dem Sterben,
 Und das Köstlichste: die Töne
 Der Musik, die im Entstehen
 Schon enteilen, schon vergehen,

Sind nur Wehen, Strömen, Jagen
 Und umweht von leiser Trauer,
Denn auch nicht auf Herzschlags Dauer
 Lassen sie sich halten, bannen;
 Ton um Ton, kaum angeschlagen,
Schwindet schon und rinnt von dannen.
So ist unser Herz dem Flüchtigen,
 Ist dem Fließenden, dem Leben
 Treu und brüderlich ergeben,
Nicht dem Festen, Dauertüchtigen.
Bald ermüdet uns das Bleibende,
 Fels und Sternwelt und Juwelen,
Uns in ewigem Wandel treibende
 Wind- und Seifenblasenseelen,
 Zeitvermählte, Dauerlose,
Denen Tau am Blatt der Rose,
 Denen eines Vogels Werben,
 Eines Wolkenspieles Sterben,
Schneegeflimmer, Regenbogen,
 Falter, schon hinweg geflogen,
Denen eines Lachens Läuten,
 Das uns im Vorübergehen
Kaum gestreift, ein Fest bedeuten
 Oder wehtun kann. Wir lieben,
Was uns gleich ist, und verstehen,
Was der Wind in Sand geschrieben.

Spüren – Spuren – Tanz – Transzendenz

von Regine Votteler

Gedanken zu meinen Erfahrungen aus dem russischen Tanz

Vor einigen Wochen erhielt ich völlig überraschend eine E-Mail von Christina, in der sie mich fragte, ob ich einen Artikel für die Zeitschrift Balance schreiben wollte. Gerne habe ich zugesagt und schreibe dies nun als eine „von außen“, die erst seit zwei Jahren ab und zu bei euch mittantzt, das aber mit viel Freude.

Meine prägendste Zeit waren 13 Jahre in einem russischen Tanzensemble bei einer genialen Leiterin und einer guten Freundin, mit der ich viele tiefe Gespräche über den Tanz führen durfte (Helena Pauli, 1953-2022). Unsere Leiterin war eine wundervolle Choreografin, eine begnadete Pädagogin und ein sehr spiritueller Mensch, letzteres aber eher implizit, sie hat sich nie ausführlich mit spirituellen oder religiösen Theorien beschäftigt. Gleichwohl hatte ich beim Tanzen mit ihr immer wieder sehr tiefe Erfahrungen, die mir das Herz weit öffneten und über die reine Sinneswahrnehmung hinausgingen. Nun, da sie nicht mehr lebt, suche ich Menschen, denen es ähnlich geht, und so kam ich auch zur Meditation des Tanzes.

Ich möchte im folgenden auf zwei Aspekte eingehen, die aus meiner Sicht im Tanz zur Transzendenz führen können und die ich beide regelmäßig erlebe bzw. erlebt habe:

Das Wort „spüren“ ist mit dem Wort „Spur“ verwandt. Es bedeutet ursprünglich „einer Spur folgen“. Wenn ich in der Bewegung so tief in mich hinein spüre, dass ich den ganzen Körper auf einmal wahrnehmen

kann, dann komme ich irgendwann über mich selbst hinaus. Für mich ist das die Spur zu Gott. Das ICH verschwimmt, ich fühle mich dann als Teil eines großen Ganzen und empfinde Dankbarkeit dafür, dass ich gerade hier auf der Erde und an diesem Ort sein darf. Ich habe dieses Erlebnis oft, wenn ich ein ganz einfaches Exercise mache, einfache Körperübungen nach Musik, die meine Haltung schulen und mich an Aufrichtung und Ausrichtung erinnern. Früher, im russischen Tanz, erfüllte diesen Zweck für mich das Aufwärmtraining, das mich oft sehr tief berührte. In der Meditation des Tanzes entspricht das der Méditation en Croix, wobei letztere viel klarer spirituell ausgerichtet ist. Dadurch kann ich vielleicht mit dem Verstand besser erfassen, was geschieht, vielleicht wird das Gefühl dadurch tiefer, ich kann das zum jetzigen Zeitpunkt nicht sagen, weil ich mich noch nicht intensiv genug damit befasst habe. Das spirituelle Wissen kann jedoch nur Brücke sein hin zu einem nicht mehr weiter beschreibbaren Erleben tiefen Glücks, von Dankbarkeit, Verbundenheit, Kraft, Leere, Fülle, es geht nicht, das in Worte zu fassen.

Als junge Frau hatte ich eine Phase, in der ich nicht mehr nach Regeln tanzen wollte, sondern freien Ausdruckstanz bevorzugte. Aber diese Phase war irgendwann vorbei, und es ist jetzt erstaunlicherweise nicht die absolute Freiheit der Improvisation, die mein Herz öffnet, sondern der feste Rahmen, innerhalb dessen mein Körper so gut wie gerade möglich die vorgegebenen Formen einnimmt, begleitet von schöner Musik. Hierzu passt ganz wunderbar das Gedicht von Goethe, das ich euch im Anschluss an diesen Aufsatz zitieren werde.

Eine zweite Möglichkeit zur Transzendenz habe ich im russischen Tanz oft erlebt, aber in der Meditation des Tanzes kommt es meistens nicht so sehr dazu, weil der Kurs vorher endet. Das finde ich bedauerlich. Dafür braucht man die Gruppe. Wenn sich nämlich die ganze Gruppe gewissermaßen in einer einzigen Spur bewegt, d.h. wenn ein wirkliches Gleichmaß vorhanden ist, dann kann es ebenfalls zu Erlebnissen der Transzendenz kommen. Die Leiterin unserer russischen Gruppe war sehr streng, was das Gleichmaß anging. Sie korrigierte jede Kleinigkeit. Wobei ich einflchten muss, dass sie auf geniale Weise unterscheiden konnte, welche Korrekturen für eine einzelne Tänzerin umsetzbar waren und welche nicht, weil sie nicht mehr hätte „von innen“ tanzen können. Wir waren zum Großteil nicht professionell ausgebildete Tänzerinnen, und manche Bewegungen wirken dann aufgesetzt, wenn sie zu stark vorgegeben werden. Dies habe ich auch in Wosiens Buch bestätigt gefunden. (Wosien, B.: Der Weg des Tänzers; Linz 1988, S. 88)

Ich erinnere mich an die Probe eines russischen Reigens. Der Tanz war von den Schritten her einfach, aber die Formen wirklich gleichmäßig hinzukriegen war schwierig. Dadurch, dass wir einen Auftritt vor uns hatten, mussten aber Abstände, Raumformen und das Timing auf den Punkt gebracht werden. Bei dieser Probe brauchten wir kaum Anweisungen unserer Leiterin, weil wir bereits wussten, worum es ging und uns gegenseitig gut spüren konnten. In unserem Probenraum hatten wir die Bühne markiert, der Ausgang war hinten, der Abgang in die Küche. Im Tanz war schon eine große Einheit vorhanden, nur Kleinigkeiten waren danebengegangen. Anders als sonst gab es keine langen Diskussionen. Nach dem Abgang durch die Küche gingen alle ungefragt wieder nach hinten und stellten sich auf für die nächste „Runde“, mit knappen Anmerkungen, was noch besser werden muss. Und das war überhaupt

kein Perfektionismus! Wir waren wie Kinder an der Rutschbahn, die nicht genug kriegen können. Viele Male haben wir konzentriert durchgetanzt. Am Ende der Probe hatten mehr als die Hälfte der Tänzerinnen entweder Gänsehaut oder Tränen in den Augen, für mich ein klares Zeichen, dass wir als Gruppe etwas hatten entstehen lassen, etwas, das sich nicht mehr sagen lässt.

Dieser Flow beim Proben entsteht natürlich nicht immer, aber er ist einer der Gründe, warum ich tanze und warum ich Reigen so wunderschön finde. Das oben beschriebene Gefühl bekommt man erst, wenn der Tanz wirklich fließt, wenn alle die Schritte können, wenn die Bewegungen ausgetanzt sind und wenn das Gleichmaß sehr hoch ist. Der Unterschied zwischen „ungefähr gleich“ und „genau gleich“ mag äußerlich klein sein, aber die Wirkung potenziert sich, egal ob man zuschaut oder selber tanzt. Die Wahrnehmung des ICH verschwimmt auch hier wieder und geht in dem Ganzen auf. Es ist etwas Großes, Wunderbares, entzieht sich jedoch der Beschreibung. Dafür braucht es viele Wiederholungen und die einzelne Tänzerin muss offen sein für Korrekturen. Und es braucht eine Leitung, die diese Korrekturen gefühlvoll setzen kann, damit die Herzen offen bleiben.

Dafür dass dies alles so stattfindet, ist es sehr hilfreich, wenn man ein Ziel hat. Bei uns war das ein Auftritt. Es geht mir eigentlich gar nicht um den Auftritt beim Tanzen, sondern um die Arbeit dahin. Der Auftritt gibt der Gruppe den Grund, wirklich in die Tiefe zu tanzen und einzelne Tänze sehr, sehr häufig zu wiederholen. Ohne das Ziel des Auftritts würde man das nicht machen. Die Wiederholung und das Gleichmaß sind aber der Weg zur Transzendenz.

Deshalb frage ich mich: Warum wehrt ihr euch

so sehr gegen den Gedanken, die wunderschönen Tänze von Friedel und Saskia auch zu zeigen? Man könnte beim Einüben viel mehr in die Tiefe gehen. Und die Zuschauer würden später an dieser Tiefe partizipieren können. Über die Arbeit hinaus, die ihr sowieso immer habt, also Rahmenbedingungen (hier auch: welche Art von Veranstaltung würde überhaupt passen?), Auswahl der Musik und der Tänze etc. müsste man sich überlegen, wie die Zuschauer sinnvoll platziert werden können, denn die Tänze sind ja auf die Mitte ausgerichtet und daher für eine Bühne ungeeignet. Ein sehr brauchbares Beispiel dafür wäre die Universal Hall in Findhorn, die eine Arena-artige Tanzfläche bietet mit Sitzen rundherum. Auch die Kleidung spielt eine Rolle. Ich verweise auf die schönen Videos, die Friedel produziert hat. Gleichartige, geschmackvolle Kleidung hilft mit, ein Gleichmaß zu produzieren. Das gilt nicht nur für die Zuschauer, sondern fühlt sich auch beim Tanzen sehr gut an.

Diesen Schritt nach außen macht man aber nicht „mal eben so“. Heute gelernt, morgen (ohne Probe) im Gottesdienst gezeigt, das ist für mich keine Option. Die Tänzerinnen sind dann (zu Recht!) nervös, fühlen sich unsicher, und die Zuschauer spüren genau das. Dabei geht der gesamte Sinn der Sache verloren. Zur Erarbeitung einer quasi bühnenreifen Darbietung gehört viel Zeit, die Bereitschaft sich korrigieren zu lassen, eine zuverlässige Teilnahme und eine sehr kompetente Leitung.

Manche Tänzerinnen wollen das vielleicht nicht, für sie ist die Meditation des Tanzes eher ein Gebet oder ein Weg nach innen, eine Möglichkeit innezuhalten und zu sich zu kommen, all das hat seine eigene Berechtigung. Aber Tanz ist auch darstellende Kunst, und den künstlerischen Aspekt mehr zu betonen hat meiner Meinung nach ebenfalls

eine Berechtigung. Ich persönlich würde mich über eine solche Gruppe freuen. Und vielleicht hinterlässt mein Beitrag ja Spuren in der einen oder anderen von euch.

Zum Schluss möchte ich euch noch das oben versprochene Gedicht von Goethe zitieren, das mich schon jahrzehntlang begleitet:

Natur und Kunst

*Natur und Kunst, sie scheinen sich zu fliehen,
Und haben sich, eh' man es denkt, gefunden;
Der Widerwille ist auch mir verschwunden,
Und beide scheinen gleich mich anzuziehen.*

*Es gilt wohl nur ein redliches Bemühen!
Und wenn wir erst in abgemess'nen Stunden
Mit Geist und Fleiß uns an die Kunst gebunden,
Mag frei Natur im Herzen wieder glühen.*

*So ist's mit aller Bildung auch beschaffen:
Vergebens werden ungebundne Geister
Nach der Vollendung reiner Höhe streben.*

*Wer Großes will, muss sich zusammenraffen;
In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister,
Und das Gesetz nur kann uns Freiheit geben.*

Johann Wolfgang von Goethe

Trichk: Tanzender Flug, Erinnerung und Werden von Shakeh Major Tchilingirian

Es gab Tanz, bevor es Worte gab. Auf Armenisch sagen wir „Baren araj kar bar“ – die Bewegung kam vor der Sprache. Diese Wahrheit steckt mir in den Knochen und vertieft sich mit jedem Stück, das ich kreierte. Tanz war schon immer meine Art zu sprechen, mich zu erinnern und zu werden.

Trichk, was auf Armenisch "Flug" bedeutet, kam nicht in einem Moment der Klarheit. Er verweilte in der Stille und stellte Fragen, die ich nicht bereit war zu beantworten, brodelte in meinem Körper, regte sich in meinem Geist und wartete geduldig. Dann, eines Sommers, weit weg vom Lärm des täglichen Lebens, war ich allein in Stille, mit dem Atem, mit der Musik, die seit Monaten in mir lebte. Ich hatte nicht geplant zu choreografieren. Aber ich bewegte mich und Trichk bewegte sich durch mich.

Dieser Tanz ist eine Reise: ein Aufstieg durch den Kampf, ein Aufsteigen des Geistes, ein Lied der Resilienz, geteilt in Bewegung. Er spricht davon, was es bedeutet, in der Luft zu bleiben, wenn der Wind rau wird – nicht nur für sich selbst zu fliegen, sondern mit und für andere. In der Gemeinschaft zu tanzen bedeutet, sich daran zu erinnern, dass man nie wirklich allein ist. Trichk wurde zu einer Feier dieser Erinnerung – daran, dass wir angehoben werden und anheben.

Meine Choreografie beginnt immer mit den Wurzeln. Der armenische Volkstanz ist in meinen Körper eingraviert. Er ist keine Dekoration, er ist Geschichtenerzählen, Ritual, Hingabe in Bewegung. Er ist der Ort, an den ich zurückkehre, um mich zu erden, um mich zu erinnern, um Wahrheit zu finden.

Die Lektüre der Arbeit der Ethnografin Naira Kilichyan über die Entwicklung des inszenierten armenischen Volkstanzes hat mich daran erinnert, dass diese Kunstform nie stillgestanden hat. Was in den Dörfern begann – Rituale der Ernte, der Trauer, der Freude – wandelte sich auf der Bühne, durchdrungen von neuen Formen, neuen Übergängen. Doch immer blieb es bei seiner Essenz. Das Vokabular blieb heilig, auch wenn sich die Grammatik weiterentwickelte. Das ist das Vermächtnis, das ich in Ehren halte: zu erneuern, ohne die Linie der Erinnerung zu durchtrennen.

Selbst das Wort trichk hat eine vielschichtige Bedeutung. Es bedeutet sowohl „hüpfen“ als auch "Flug" – eine bescheidene Geste, die das Unendliche enthält. Der verstorbene Tanzethnologe Gagik Ginosyan schrieb, dass die Vögel im alten Armenien heilige Boten waren, Seelen in Bewegung, die den Raum zwischen Himmel und Erde durchquerten. Im Gegensatz zu den Löwen, die den Boden beherrschten, waren die Vögel frei, transzendent. Ihre Schwingen trugen Gebete. Ihr Flug trug die Erinnerung.

So ist es nicht verwunderlich, dass auch unsere Tanzsprache an sie erinnert: tev (Arm, Flügel), tevel (sich wiegen), barel (tanzen), kakavel (fliegen). Tanzen heißt also, sich zu erheben. Sich aus dem Gewöhnlichen in das Heilige erheben. In den Shoror-Tänzen mit ihren verwurzelten Schritten und schwankenden Körpern spüre ich diese Abstammung. Es sind Meditationen in Bewegung, Gesten der Ehrfurcht, Opfergaben für die Älteren und das Unsichtbare. Es sind keine Aufführungen. Es sind verkörperte Gebete. Srбуhi Lisitsyans



Kinetografia erinnert uns daran, dass jede Bewegung eine Bedeutung hat. Auf diese Weise erinnern wir uns. Auf diese Weise halten wir aus.

Viele meiner jüngsten Arbeiten entstehen aus der Stille, aus dem was nicht gesagt werden kann oder was über die Worte hinausgeht. In diesen Momenten spricht der Körper. Der Tanz wird zu einer Offenbarung und einem Zufluchtsort zugleich.

Trick kam mit Fragen, nicht mit Antworten: Wie bleiben wir in Bewegung, wenn das Gewicht des Lebens uns nach unten zieht? Wie heben wir uns gegenseitig durch die unsichtbaren Ströme der Freude und des Leids? Wie bleiben wir gemeinsam in der Luft?

Die Premiere von Trick in Little Wenlock, Shropshire, im Oktober 2024 fühlte sich wie eine Heimkehr an. Er wurde mit Wärme und offenen Armen empfangen. Seitdem hat er sich in die Lüfte erhoben – über die Bühnen und in die Herzen. Wenn Trick der letzte Tanz wäre, den ich je kreierte habe, würde ich mich in Frieden fühlen. Er fühlt sich so vollkommen an.

Monate nach der Premiere zeigte ich meiner älteren Mutter eine Aufnahme von Trick. Ich habe nichts gesagt, nur die Schönheit der Musik erwähnt. Sie sah schweigend zu. Dann drehte sie sich zu mir um und sagte: „Das ist der Tanz, den ich mir wünsche, wenn ich diese Welt verlasse.“ Ich hatte nicht erwartet, dass sie das sagen würde. Aber es machte absolut Sinn. Für sie war Trick die Seele, die sich in die Lüfte erhebt – das Loslassen, das Aufsteigen,

die flügelartigen Gesten, die von etwas jenseits des Körpers sprechen. In diesem Moment verwandelte sich der Tanz erneut. Ich sah ein neues Ende: die Flügel heben sich, die Seele steigt auf, getragen von Liebe und Licht. Bei Trick geht es nicht um den Tod. Es geht darum, im Angesicht der Vergänglichkeit zu leben, voll und ganz, mit aller Kraft.

Pema Chödrön schreibt: „Das Leben ist eine Reihe von Abschieden“. Doch anstatt sich dagegen zu wehren, lädt sie uns ein, jeden Abschied als eine Öffnung zu begreifen. Sich durch Übergänge zu bewegen, nicht mit Angst, sondern mit Anmut.

Trick ist diese Einladung.

Zu tanzen.

Zu leben.

Dem Flug zu vertrauen.

Zu springen, ohne die Landung zu kennen.

Mit Mut zu fliegen.

Zu lieben und loszulassen.

Es ist ein Aufruf, sich daran zu erinnern, dass wir Vögel eines Schwarms sind, dazu bestimmt, uns zu erheben und erhoben zu werden.

Es gibt keine wahre Freundlichkeit ohne Selbstmitgefühl. Dort beginnt der Tanz: im Inneren. Von dieser Zärtlichkeit aus dehnen wir uns aus. Wir bewegen uns füreinander, miteinander, als Einheit. Deshalb frage ich, wie Chödrön es tut: Bist du bereit, wirklich zu leben, solange du hier bist?



Die Heimkehr

Maria von Erdmann

Einmal entschließt du dich,
nach Hause zu gehen.

Du warst lange unterwegs auf tausend Wegen,
hast gelacht und geweint,
gewonnen und verloren,
im Überfluss gelebt und Hunger gelitten.

Du bist vielfältige Tode gestorben
und hast Wiedergeburten gefeiert,
hast dich unzählige Male verloren
und ebenso viele Male wiedergefunden.

Du hast geliebt und gehasst,
hattest Erfolg und bist gescheitert,
warst reich und arm zugleich.

Aus Dunkelheiten erwuchs dir Licht,
aus dem Licht bist du in tiefe Nächte gestürzt.
Nichts blieb dir unbekannt,
keine Trauer, kein Leid, keine Verzweiflung,
keine Freude und kein Genuss,
die Lust nicht und nicht der Schmerz,
der in ihr verborgen liegt.

Und nun gehst du nach Hause.

Es ist so lange her,
dass du dir des Weges nicht sicher bist.
Unterwegs stellen sich Hindernisse ein,
man hält dich fest mit tausend Armen.
Du willst nach Hause?
Hier bei uns ist dein Zuhause!
Wie kannst du uns verlassen!

Man sperrt dich ein

in Gefängnisse aus gutem Willen,
aus vermeintlicher Menschlichkeit.
Man tut dir Gewalt an.

Um deine Freiheit zu gewinnen,
gibst du fort, was du hast:
deine Liebe, dein Ansehen, deinen Besitz.
Es bleiben dir nur deine Kleider,
und auch die vergehen bald.

Aber immer, wenn du denkst,
es geht nicht mehr weiter,
streckt jemand die Hand nach dir aus,
entreißt dich dem Abgrund
und stellt dich zurück auf den Weg,
den Weg nach Hause.

Schließlich siehst du in der Ferne ein Licht.
Du weißt, da muss ich hin,
aber es kommen dir Zweifel.
Kennt man dich noch?
Du bist schon so lange fort.
Freuen sie sich, dass du kommst?
Oder verschließen sie dir die Tür?
Du hast ja nichts vorzuweisen außer dir selbst,
und du fragst dich: Soll ich weitergehen?

Aber das Licht hat dich bereits berührt,
und diese leise Berührung zieht dich vorwärts,
Schritt und Schritt.
Noch glaubst du, im Dunkel zu sein,
aber da in der Ferne wird es heller und heller.

Das Haus ist von Licht erfüllt, als du ankommst.
Der Festsaal ist bereitet.
Alle erwarten dich.

Sie haben sich schön gemacht
und ihre besten Kleider angelegt
für dich.

Sie wissen schon lange, dass du kommst,
haben Ausschau nach dir gehalten
Tag und Nacht.

Aus der Mitte des Hauses eilt dir jemand entgegen.

Er ist Licht und Dunkel zugleich,
Frau und Mann,
Mutter, Vater und Kind.

Er kommt aus unaussprechlicher Ferne
und ist dir unendlich nah.

Er erscheint dir unsagbar fremd
und so vertraut wie jemand,

der immer bei dir war.

Er eilt dir entgegen
und legt den Mantel des Friedens
um deine Schultern.

Er stellt keine Fragen,
verlangt keine Erklärungen,
fällt kein Urteil.

Er weint vor Freude, dass du da bist,
und kann sich nicht fassen vor Glück,
dich wiederzufinden,
unversehrt,
in seinem Herzen.

Spuren

Unterwegs sein,
dem Leben auf der Spur bleiben,
nach Spuren suchen,
sie finden, lesen und deuten lernen.
Ihnen Vertrauen schenken, manchmal auch
Vorgespurtem ein Stück weit folgen.
In Spuren wandeln, manche als zu groß,
andere als zu eng erfahren.
Schließlich immer feineren Spürsinn entwickeln,
den eigenen Spuren trauen,
auch einmal neben der Spur sein dürfen,
aber nie die Gewissheit verlieren
dereinst nicht spurlos zu verschwinden,
sondern Lebensspuren zu hinterlassen,
unverwechselbar
in den Herzen und im Gedächtnis anderer.

Angelika Wolff





Vom 3. - 5. Oktober 2025 fand in Vallendar eine Repertoire-Weiterbildung für Dozent*innen mit Friedel Kloke-Eibl und Saskia Kloke statt. Hier ein paar eindruckliche Stimmen von Teilnehmerinnen, die wir gern mit Euch teilen möchten:



Barbara Perry

In spite of the impending arrival of storm Amy swirling towards Ireland, I felt blessed to make a safe journey to Vallendar for the Repertoire Weekend. Since returning I continue to experience the afterglow of warm memories from the event. From the magic of the opening dance, Milagre, on the Friday evening to the glorious, light-filled attunement on Sunday morning, I found this a very special weekend with friendships renewed and new encounters welcomed. Above all I cherish an enduring sense of the shared beauty and joy of dancing together so many truly inspiring choreographies.

The weekend was, for me, an experience of what Diarmuid O'Murchu calls "The Companionship of Empowerment in the Kingdom of God." I remain deeply grateful for the influence of Meditation des Tanzes in my own life. May this unique gift continue to spread, bringing true joy and peace to more and more people in our troubled but still wonderful world. My thanks to one and all, especially Friedel, Saskia and Mariëlle.

*Best wishes, **Barbara***

Oda Damen

Het repertoire weekend in oktober was een tijdspanne van heden en verleden. De vreugde van de herkenning van dansen als Milagre, Call and the Answer, Captivate me en de Darony mengde zich wonderwel met het enthousiasme voor de 'nieuwere' dansen zoals Gratitude en Guidance.

Het weekend nodigde uit tot het ophalen van herinneringen die verbonden zijn aan b.v. de opleiding in de jaren 90 en aan al het goede, schone, ware en plezier dat we door de jaren heen met elkaar in de dans hebben mogen beleven.

*In de Einstimmung op zondagmorgen kwam dat alles tezamen. In dankbaarheid, **Oda***

Birgit Krauss

*Das Repertoire-Wochenende empfand ich sehr intensiv und beglückend: Wie schön ist es, wenn Tänze aus früheren Zeiten, die lange nicht mehr getanzt wurden, durch die gemeinsame Erinnerung und Energie sowie das Körpergedächtnis neu aufblühen. Die hohe Konzentration, die erforderlich ist, um Musik, Bewegung und die Idee des Tanzes zusammenzubringen, lässt erahnen, was im Zusammenhang mit den Tänzen der Anteil der Meditation sein könnte und was die Tänze vertiefend erlebbar macht. Und wie schön ist es, wenn Choreografien gemeinsam getanzt werden können, ohne dass vorher lange unterrichtet werden muss. **Birgit***



Teilnehmerinnen Ausbildung 2023-2025 in Kleve

mit der Lehrbeauftragten Mariëlle van Beek

Ine Bakker	NL-6541 BC Nijmegen	Agnes Luiten	NL-1602 RV Enkhuizen
Inge Decrock	B-8790 Waregem	Linda Numan	NL-9564 PP
Greet van Delden	NL-9893 Gamwerd		Annerveenschekanaal
Hetty Driessen	NL-6566 CB Millingen a/d Rijn	Maria Pedro	NL-5944 BC Arcen
Ute Gnewuch	D-24116 Kiel	Antoinet Ransijn	NL-8226 Lelystad
Jannie Goedkoop- Veerman	NL-6731 BK Otterlo	Rosa van der Tang	NL-7382 Karenbeek
Paula Kuijs	NL-1965 EP Heemskerck	Léonie Verplak	NL-2546 RL Den Haag
Hedwig Laoût	NL-3524 TE Utrecht	Riet van Wijk	NL-3701 AZ Zeist
Teeja Lont	NL-6669 CM Dodewaard	Marion Westhoff	D-50827 Köln

Abschlußarbeiten:

Greet van Delden	Mijn thema: het getal 12
Linda Numan	De reis in mijzelf, de danser die ik ben Wie naar buiten kijkt droomt, wie naar binnen kijkt ontwaakt Carl Gustav Jung
Hedwig Laoût	Meditation des Tanzes – Sacred Dance Thuiskomen of een uitdaging?
Rosa van der Tang	Er is een Roos ontloken 'Door het donker naar het licht'

Ausbildung 2026 / 2027

MEDITATION DES TANZES – SACRED DANCE

Leitung: Friedel Kloke-Eibl und Saskia Kloke

Mitarbeiterin: Mariëlle van Beek und Gastdozentinnen

Info und Anmeldung:

Ausbildungsinstitut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl

Kirchberg 5 – D 87647 Oberthingau – Telefon: 0049 (0) 8377-8160

E-mail: Friedel.Kloke-Eibl@t-online.de – www.sacreddance.de





Der Tanzkreis als Lebensenergie – Balkantänze mit Dr. Gergana Panova

Im Mai diesen Jahres hatten die Fachverband-Mitglieder und auch Nichtmitglieder die Gelegenheit mit Gergana Panova Ritual- und Frauentänze sowie internationale Folklore kennenzulernen.

Dr. habil. Gergana Panova führte 2009 das Fach „Internationale Tanzformen“ an der Folkwang Universität in Essen ein und ist gleichzeitig seit 30 Jahren für den Bereich Ethnotechnologie an der Bulgarischen Akademie der Wissenschaften zuständig. Geboren in Sofia, absolvierte sie Tanzpädagogik, Choreographie und Regie in ihrer Heimat und tanzte als professionelle Solotänzerin am Nationalen Ensemble für Volkslieder und Tänze von "Philip Koutev" in Sofia. Sie hat zahlreiche Artikel und zwei Bücher über verschiedene Aspekte des traditionellen Tanzes in der globalen Welt geschrieben.

Wie Kultur, Geschichte und Politik eines Landes die Beschaffenheit seiner Tänze beeinflussen, das durften wir im Workshop „Bulgarischer Tanz“ mit Gergana Panova erleben. Der bulgarische Tanz ist ihr Leben, und mit entsprechender Freude und Begeisterung vermittelt sie ihn.

Tanzend erfahrbar wurde beispielsweise für uns die Leichtigkeit der nordbulgarischen Tiefebene, wo die Donau die Grenze zu Rumänien bildet. Dort zeigen die Frauen ihre Schönheit, im leichten Betonen der Hüfte oder Im Rhythmus einer „und hoch – und hoch“ wippenden Bewegung. Auch in Makedonien im Südwesten wird sanfte Frauenschönheit durch weiche Bewegungen und lockere W-Haltung der Hände betont.

Ganz anders die Tänze aus dem Gebirge Rhodopi zu Dudelsackmelodien oder die aus dem Pirin-Gebiet: Da wird auch schon mal gestampft. Die wechselvolle Geschichte Bulgariens bedingte viele Teilungen und Neuaufteilungen, sodass Tänze aus Bulgarien geprägt sind von griechischen, rumänischen, ja sogar armenischen Einflüssen – was Gergana veranlasste, nicht mehr von „bulgarischen Tänzen“ zu sprechen. Denn das würde ja nahelegen, dass es einen originären bulgarischen Tanz gäbe, was so nicht der Fall ist.

Diesen vielen Einflüssen ist es zu verdanken, dass wir vom 6/8-Rhythmus des Pravo – Horo über den mazedonisch beeinflussten 7/8 Takt bis hin zu einem 37/16-Rhythmus eine tänzerische Vielfalt in unsere Füße bringen sollten, die manch eine/n an die Grenze bringen könnte - wäre da nicht Gergana mit ihrem unglaublichen tanzpädagogischem Geschick und ihrem Gespür dafür, wo sich Fehler entwickeln könnten. Ihrer wunderbaren Art ist es zu verdanken, dass diese sich erst gar nicht einschleichen. Durch sorgfältigen didaktischen Aufbau mündet nämlich jede ihre Erklärungen sofort in eine richtige Beinbewegung – einzigartig!

Ihr Privileg, seit frühester Kindheit im Tanz besonders gefördert worden zu sein, erklärt sie mit der Aufgeschlossenheit des sozialistischen totalitären Regimes gegenüber der Liebe der Bulgaren zur Folklore. Es förderte die Pflege der Volksmusik und des Volkstanzes mit großen staatlichen Subventionen. Dies ging leider nach 1989 nicht so weiter, aber „Tanzfolklore als Überlebenselement und Quelle der Freude“ (zitiert aus einem Artikel von Gergana, Link siehe unten) hat in Bulgarien tiefe Wurzeln.

So demonstrierte uns Gergana auch die Qualität des engen Zusammenstehens, wenn z.B. in Reihen getanzt wird. Und zwar nicht nur zum Zwecke des gemeinsamen guten Schwingens, sondern auch im übertragenen Sinne. Dieses gemeinsame Schwingen war an diesem besonderen Wochenende nicht nur beim Tanzen spürbar. Den Abschluss tanzten wir zu Gitarrenmusik, zu einem Lied, in dem ein junger Mann die Geschichte seines Sehnsuchtsortes erzählt. Dazu sollten wir uns unseren eigenen Sehnsuchtsort vorstellen...



Liebe Tänzerinnen, liebe Tänzer,

zur nächsten Jahreshauptversammlung laden wir Euch jetzt schon einmal ganz herzlich ein. Auch im nächsten Jahr möchten wir die JHV per Zoom abhalten. Es hat sich gezeigt, dass wir so viel mehr Menschen aus verschiedenen Ländern begrüßen können. So haben auch unsere Mitglieder aus Brasilien, Belgien, Finnland, Groß-Britannien, Italien, Irland, Island, Lettland, den Niederlanden, Norwegen Österreich, Schweiz, Spanien und Deutschland die Möglichkeit teilzunehmen. Es gibt einiges zu besprechen.

Die entsprechende Einladung mit Agenda erhaltet Ihr rechtzeitig Anfang nächsten Jahres per Post und Mail.

Jahreshauptversammlung für das Geschäftsjahr 2025 am Donnerstag, 12. März 2026, 19 Uhr

Anmeldung bei Ulla Röber unter: ullaroeber-Fachverband-MdT@email.de

Das aktuelle Vorstandsteam freut sich auf die Begegnung mit Euch. Johanna Schilling, Mariëlle van Beck, Ulla Röber, Regina Keßler, Jeaneth de Witte-Smith, Daniela Siegrist

Vorankündigung Seminare 2026

Wir möchten Euch heute schon einstimmen auf zwei Seminare im nächsten Jahr. Auf Anregung von Friedel Kloke-Eibl haben wir für das nächste Jahr ein Symposium zum Thema: **"Die schönen Künste"** organisiert:

22. - 25. Oktober 2026 in Bamberg im Bistumshaus St. Otto

Leitung: Friedel Kloke-Eibl und Saskia Kloke

Als Gastdozenten konnten wir Dr. Gergana Panova, Marianne Baumann und Alfred Bast gewinnen. Gergana (Kunst des Tanzes) wird für uns Tänze anleiten, Marianne (Kunst der Musik) wird uns in die Lieder u.a. von Joseph Rööslü einführen, und Alfred (Kunst der Malerei) wird den philosophischen Bogen spannen und zu uns über die schönen Künste und die Kraft der Form sprechen.

Neben dem Symposium wird es einen offenen Workshop mit Friedel Kloke-Eibl und Krisana Kirchner geben.

17. - 19. April 2026 in Bad Herrenalb

Back to the roots – Theseus im Labyrinth – Tanzritual v. B. Wosien

Zu beiden Terminen könnt Ihr Euch gern schon anmelden bei: Johanna Schilling, Mail: Js.neuhof@codab.de
Hier bekommt Ihr auch weitere Informationen zu den Seminaren.

Nun noch eine traurige Mitteilung. Leider ist Marleen Ritzema van Ikema-Tjon Sien Foek verstorben. Auch wenn es schon eine Weile her ist, gedenken wir ihrer in unserem Nachruf:

Am 3. Mai 2025 ist Marleen Ritzema van Ikema-Tjon Sien Foek im Alter von 85 Jahren gestorben. Sie war eine besondere, farbenfrohe Frau und eine schöne Tänzerin, die ihren Weg in MdT voller Hingabe ging. Sie war Mitglied im Fachverband und sie tanzte viele Jahre lang in den Niederlanden, wo sie auch die Ausbildung MdT vollendet hat. In vielen Kursen von Friedel und Saskia tanzte sie voller Freude.

Wir werden sie in guter Erinnerung behalten.

Mariëlle van Beek im Namen des Vorstands

Autor*innenverzeichnis

Maria von Erdmann

Ich bin Theologin und habe 15 Jahre als Seelsorgerin in Schweizer Pfarreien gearbeitet. Seit 2006 bewirtschafte ich ein ländliches Anwesen in Frankreich. Ich baue Obst und Gemüse an und teile mein Dasein mit Tieren. Ich bemühe mich um ein Leben im Einklang mit den Rhythmen der Erde.

Sabine Grumann

Dipl.Päd., Dipl.Theol., Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (nach C.G. Jung), niedergelassen in eigener Praxis, Dozentin und Supervisorin am C.G.Jung-Institut Stuttgart, über viele Jahre Arbeit als Pastoralreferentin mit Schwerpunkt in der Trauer-, Krisen- und Krankenseelsorge. Doktorandin der Humanwissenschaften im Bereich der Spiritualitätsforschung und den Grenzwissenschaften. Dipl. Dozentin Meditation des Tanzes.

Dr. Klaus Harms

Jahrgang 50, wuchs in Wuppertal auf. Studium der ev. Theologie, Pädagogik und Psychologie, Arbeit als Seelsorger, ua zehn Jahre an einer gynäkologischen Fachklinik, wo er gemeinsam mit einem klinischen Psychologen eine psychosoziale Arbeit aufbaute für Eltern, die ihre Babys verloren hatten. Langjährige Mitwirkung in der Hebammenausbildung mit den Schwerpunkten Traumaversorgung, Trauer- und Sterbebegleitung. Er rief eine stadtteilbezogene soziale Einrichtung ins Leben, die generationen übergreifend Schlüsselkindern und alten Menschen in einer Hochhaussiedlung Schutz und Heimat bot und darüberhinaus mit einem Kurs- und Kulturangebot zur Belebung des Stadtteils beitrug. Es folgten Tätigkeiten in psychosozialen Berufsfeldern. Dabei war ihm wichtig, seine Arbeit mit Kunst und Kultur zu verbinden. Neben zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen verfasste er drei Kinderbücher und zwei Romane. Er arbeitet aktuell in freier Praxis als psychologischer Berater

Lorraine Pratt rscj

ist Ordensschwester der Gesellschaft vom Heiligen Herzen Jesu, eine Ordensgemeinschaft, die 1800 nach der Französischen Revolution in Paris gegründet wurde, um Mädchen auszubilden. Sie hat viele Jahre als Pädagogin in Schulen und Universitäten gearbeitet. Ihr Fachgebiet ist die Religionswissenschaft. Als schulische Seelsorgerin hat sie sich wieder dem Tanz zugewandt und entdeckte die Meditation des Tanzes, die ihrer Spiritualität eine neue Dimension verliehen hat.

Ulla Röber

Mein Interesse gilt der Kunst, Kreativität, Kommunikation und dafür Räume zu schaffen. Aktuell gibt es einen Kunstraum, in dem an jedem 3. Sonntag im Monat Veranstaltungen stattfinden. Im Jahr 2005 kam ich mit dem Tanz in Berührung und seit dieser Zeit werde ich immer tiefer berührt. 3-jährige Ausbildung, seit 2016 im Vorstand des Fachverbandes Meditation des Tanzes und seit 2017 im Redaktionsteam der Balance.

Shakeh Major Tchilingjirian

ist Tanzkünstlerin, Choreographin und praktizierender Orthoptistin, lebt in London. Ihre Tanz-Interpretation unterstreicht die Kraft und Spiritualität der armenischen Tänze. Ihre Tanzseminare, die sie in vielen europäischen Städten leitet, sind von ihrem speziellen künstlerischen Ansatz geprägt. www.shakeh.info

Regine Votteler

Studium der Pädagogik und Sprechwissenschaften, Tätigkeiten als Hochschullehrerin für Sprecherziehung, als Sprachtherapeutin und als Dyskalkulietherapeutin. Spirituelles Training in Findhorn und später in Japan. Tanzt seit ihrer Kindheit, Vorliebe für osteuropäische Folklore mit intensivem Training in russischem Tanz bei Helena Pauli und georgischem Tanz bei Ekaterine Robakidze.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Fachverband Meditation des Tanzes

ABONNEMENTS + EINZELVERSAND

DEUTSCHLAND U. A. LÄNDER:

Ulla Röber
Brunnengasse 2, D-73557 Mutlangen
Telefon: 0049(0)172-7117231
E-Mail: contact@mdt-sacreddance.com

NIEDERLANDE:

Mariëlle van Beek-de Vos
Krayenhofflaan 38
NL-6541 PT Nijmegen
Tel. 0031 243784333
E-mail: contact@mdt-sacreddance.com

SCHWEIZ:

Daniela Siegrist
Weiergrabenweg 60D
CH-3612 Steffisburg
Tel. 0041 (0)33 5341511
E-mail: contact@mdt-sacreddance.com

BANKVERBINDUNGEN

DEUTSCHLAND und NIEDERLANDE:

Fachverband Mdt, GLS Bank Stolberg
IBAN: DE15430609676033004400
BIC: GENODEM1GLS

SCHWEIZ bis Ende 2025:

Fachverband MdT, DE-60001 Heidelberg
Bank: Post Finance
IBAN: CH27 0900 0000 8908 0294 3
Kontonummer: 89- 80294-3

PREISE FÜR ONLINE-AUSGABE

Abo 10,00 € / 10,00 CHF
Ältere Hefte 5,00 € / 5,00 CHF

ZAHLUNGS-/KÜNDIGUNGSFRIST

Zahlbar bis 31. März
Kündigung des Abos bis 30. November

REDAKTIONSTEAM

Marianne Baumann

Tel. 0041-(0)552432708
baumarianne@hotmail.com

Barbara Meder

Tel. 0049-(0)911752894
meder-barbara@web.de

Carin Schreiber-Müller

Tel. 0049-(0)202553332
Carin.Schreiber-Mueller@t-online.de

Ulla Röber

Tel. 0049-(0)717175341
nc-fee@web.de

Christina Wohlfahrt

Tel. 0049-(0)221133849
Christina.Wohlfahrt@t-online.de

INHALTLICHE BERATUNG

Friedel Kloke-Eibl

INTERNET

www.mdt-sacreddance.com

DRUCK

PAGEfactory GmbH & Co. KG

AUFLAGE

600 Exemplare

THEMA DER NÄCHSTEN ONLINE-AUSGABE

Arbeitstitel: Labyrinth

REDAKTIONSSCHLUSS

Ende Februar 2026

REDAKTIONSSCHLUSS AGENDA

Ende Februar 2026

© Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Herausgebers

