

Tanzen ist Lebendigkeit, Tanzen ist Beziehung, Tanzen ist Kommunikation.

Wie beglückend ist es, wenn sich im Tanzen Menschen begegnen, mit einander Blicke tauschen, gemeinsam im Rhythmus schwingen und eine Atmosphäre der Verbundenheit in der Gruppe entsteht!

Als Tanzleiterinnen und Tanzleiter ist es meines Erachtens unsere wichtigste Aufgabe, diese Atmosphäre zu erzeugen, der Gruppe ein Gefühl der Leichtigkeit zu geben. Es ist von besonderer Bedeutung, dass wir das kommunikative Element betonen und damit weit mehr als nur eine korrekte Schrittfolge vermitteln. Als Tanzleiterinnen/Tanzleiter beeinflussen wir unsere Gruppenmitglieder – ob wir wollen oder nicht. Von unserer Kommunikation hängt es ab, ob in einer Gruppe lebendiger Austausch in der Bewegung passiert oder unsere Tänze eine mechanische Abfolge von Schritten bleiben, die einer Melodie folgen.

Der bekannte Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat den viel zitierten Satz geprägt: „Man kann nicht nicht kommunizieren“. Die Frage ist, was vermitteln wir mit unserer Sprache, mit unserer Stimme, mit unserer Körperhaltung, Gestik und Mimik? Beobachten wir einmal genau, wie ein Mensch kommuniziert und achten wir dabei auf die verschiedenen Aspekte: Wohin geht der Blick? Ist er offen auf das Gegenüber gerichtet oder eher auf die Seite, zum Boden oder womöglich überhaupt leer oder nach innen gerichtet? Wie klingt die Stimme? Monoton, schrill oder



Tanzen ist Kommunikation.

lebendig und voller Dynamik? Und welche Emotionen vermitteln wir mit den unterschiedlichen Haltungen?

Kommunikation ist Bewegung, ist Sprache, Stimme, Gestik und vieles mehr. Kommunikation im Tanz sind Blicke, Körperhaltungen, Tanzfiguren - der musikalische Dialog.

Wenn wir uns als Tanzleiterinnen/Tanzleiter darauf beschränken, konzentriert, oft mit dem Blick nach unten zu den Füßen, korrekte Schrittfolgen zu vermitteln, entgeht uns möglicherweise sehr viel. Unsere Stimme kann Motivation vermitteln, Lebensfreude, Gemeinsamkeit oder aber

auch das Gegenteil all dessen. Jeder Mensch hat alle Anlagen dazu erhalten, reichhaltig und vielfältig zu kommunizieren. Im Schnitt nutzen wir aber nur etwa 10% unseres diesbezüglichen Potenzials. Oft hindern uns unsere eigenen Beschränkungen und Glaubenssätze daran, die Vielfalt auszuprobieren. Die meisten von uns haben ja spätestens in der Schule gelernt, angepasst und damit unauffällig zu sein. Bezogen auf Stimme und Sprache heißt das oft, „nicht zu laut“, „nicht zu emotional“, „nicht zu engagiert“ – mit anderen Worten: nicht zu lebendig. Kann das wirklich unser Ziel sein, wenn wir in den Tanzgruppen genau diese Lebendig-



TänzerInnen schauen zu boden.



Hände sprechen.

keit vermitteln wollen? Gönnen wir uns doch in unserer Kommunikation diese Lebendigkeit, mit der wir andere begeistern können!

Ich tanze mit großer Leidenschaft und Begeisterung mit meinen Gruppen, manchmal mit vielen Tänzerinnen und Tänzern, dann sind es wieder weniger. Immer wieder sind die Herausforderungen andere, und so auch meine Stimmung. In dem Wort Stimmung steckt das Wort Stimme. Diese verändert sich immer wieder sehr stark. Sie zittert, wenn wir Angst haben, sie wird hoch, wenn es im Raum zu laut wird, sie wird hart, wenn wir uns über etwas ärgern, heiser, wenn wir zu laut sprechen.

Als Schauspielerin und Regisseurin beschäftige ich mich

schon sehr lange mit Sprache und Stimme, leite Seminare für „lebendiges Sprechen“, lerne immer wieder selbst Neues dabei. Nach einem anregenden Gespräch mit unserer Vorsitzenden Gabriele Wießner und auf Wunsch des Bundesvorstandes hat sie angeregt, ein Seminar in Vöcklabruck anzubieten, wo „Kommunikation und lebendiges Sprechen“ einen großen Platz einnehmen soll. Wir werden verschiedene Übungen machen für die richtige Atmung, Stimmfaltung, Resonanz, Artikulation, Entspannung.

Ich werde ein Programm zusammenstellen, das die TeilnehmerInnen mit nach Hause zum Üben nehmen können. Übrigens sind solche Übungen nicht nur für die Stimme gut. Schon die alten



Tanzen macht Spaß.

Griechen und Römer waren davon überzeugt, dass tägliches Stimmtraining dem ganzen Körper zugute kommt, gesund macht und sich auf die Entwicklung der gesamten Persönlichkeit auswirkt.

Auf reges Interesse freuen sich Mag. Ursula Mihelic und der Bundesverband

Squaredance als Friedensprojekt

Squaredance bringt nicht nur Freude an der Bewegung mit Musik und der netten Gesellschaft der Tänzerinnen und Tänzer, sondern wäre ein einzigartiges Friedensprojekt, bei dem folgende Regeln beachtet werden sollten:

1.) Sei höflich und freundlich (deshalb beginnt jeder Tanz mit einer Begrüßung)

2.) Sei rücksichtsvoll – Squaredance ist eine Aktivität, bei der jeder für die Zufriedenheit des anderen bzw. der anderen verantwortlich ist. Das wirkliche Vergnügen besteht darin, dass jeder seinen Teil zum Gelingen eines fließenden Tanzens beiträgt. Sollte sich herausstellen, dass Ihr Können den anderen 7 Tänzerinnen und Tänzern im Square überlegen ist, dann freuen Sie sich darüber, aber lassen Sie es niemand wissen und spüren, d.h. kein Zerren oder Stoßen, kein

finsteres Gesicht, schon gar nicht Zurechtweisungen. Das Verlassen des Squares, weil Sie sich überlegen fühlen, ist eine Todsünde. Es ist nicht so wichtig zu zeigen, wie viel Sie können, sondern wie viel Spaß Sie beim Tanzen haben.

3.) Aussehen, Geschlecht, Religion oder Nationalität spielen absolut keine Rolle. Das Wichtigste ist die Freude am gemeinsamen Tanzen.

4.) Um das weltweit umsetzen zu können, bedarf es natürlich einer gemeinsamen Sprache und die ist für den Squaredance Englisch. Dadurch kommt es nicht so leicht zu sprachlichen Missverständnissen.

Führe ich mir alle diese Regeln vor Augen, komme ich zu dem Schluss, dass Squaredance ein ideales Friedensprojekt auf der Welt wäre.

Wieder gibt es eine Gelegenheit, die Basis des Square-Tanzens

im Rahmen eines Workshops zu erlernen. **Der Bundesverband Seniorentanz Österreich bietet von Montag, 25. Jänner 2016 – Donnerstag, 28. Jänner 2016, im Seminarhaus St. Klara in Vöcklabruck einen Anfängerworkshop an.** Wir freuen uns auf Sie!

Christiane Salomon



Brian Hotchkies mit einer Auszeichnung.