

Gedanken zur Einstimmung in der Meditation des Tanzes

von Rose Rambatz

Die sogenannte Einstimmung (englisch attunement) lernte Bernhard Wosien, der Begründer der Meditation des Tanzes – Sacred Dance in den 1970er Jahren in Findhorn, einer spirituellen Lebensgemeinschaft im Nordosten Schottlands, kennen, die er auf Einladung von Sir George Trevelyan besuchte. Er beschrieb die Einstimmung als ein gemeinsames stilles Stehen im Kreis, als ein Ritual der Eröffnung bzw. den Beginn gemeinsamer Arbeit. Dieses Ritual des gemeinsamen Stehens im Kreis erweiterte er zu einem Weg in die Stille, den er später „Schreiten in die Stille“ nannte. Bernhard Wosien sah in dieser Art des Tanzes (der hohen Schule des klassischen Tanzes) eine Verbindung zum Göttlichen, „der seinen Ursprung hat in jener Zeit, da er noch keine selbständige Kunst war, sondern eng gebunden war an kultisch-religiöse Inhalte, als Bestandteil ritueller Zeremonien gepflegt wurde und daher auch mystisch-religiösen Charakter hatte.“

(...)

Auch mir war die Einstimmung das erste Mal im Zusammenhang mit der spirituellen Lebensgemeinschaft Findhorn begegnet. Unsere damalige Findhorngruppenleiterin sprach von Engeln, als wären sie ein ganz natürlicher Bestandteil ihres Lebens, was mich zunächst befremdete oder doch etwas peinlich berührte. Als ich die Einstimmung ein paar Jahre später dann in Findhorn auf Englisch hörte, öffneten sich für mich neue Türen. Was im Deutschen für mich noch fremd bis kitschig geklungen hatte, war für mich plötzlich in der englischen Sprache viel leichter annehmbar – ich merkte, wie mein Elternhaus, Schule und Gesellschaft mich in dieser Einschätzung bisher geprägt hatten. Meine Eltern, beide noch im Krieg geboren, hatten ein starkes Misstrauen entwickelt gegen alles, was durch die fünf Sinne nicht wahrgenommen werden konnte bzw. was durch wissenschaftliche Forschung nicht bereits bewiesen war. Es ging so weit, dass ihnen sogar die Psychologie äußerst suspekt erschien, nicht wissenschaftlich genug war. Engel fielen da gleich in den Bereich der Märchen und Mythen. Das also waren meine Voraussetzungen. Und dennoch waren da jede Menge unbeantworteter Fragen und eine Sehnsucht, die sich durch materiellen Wohlstand und alle möglichen Sinnesfreuden nicht stillen ließ. Als ich mit der Meditation des Tanzes begann, musste ich mich erstmal an die Einstimmung gewöhnen, inzwischen genieße ich sie sehr.

Wer schon einmal ein Seminar mit Friedel Kloke-Eibl oder einer ihrer SchülerInnen erlebt hat, kennt die Einstimmung zu Beginn des Tages. Eine Stunde, in der wir aus dem Schweigen heraus zu tanzen beginnen. Wir stehen eine Weile zusammen, bis alle zur Ruhe gekommen sind und es wirklich ganz still ist. Erst dann erklingt die Musik. Wir beginnen zu tanzen, den ersten Tanz meist ohne Erklärungen, einfach durch Nachahmen. Da wir oft mit einem ganz einfachen Tanz, z.B. dem Sonnentanz, dem Lied der Stille oder einer Spirale beginnen, sind den meisten von uns die Schritte vertraut, so dass es gut ohne Worte geht. Auch bei den darauf folgenden Tänzen gibt es, wenn überhaupt, nur wenige Erklärungen, so dass die ruhige, konzentrierte Atmosphäre erhalten bleibt. Zwischen den Tänzen wird oft ein zum Thema passendes Gedicht oder ein inspirierender Text gelesen. Die ausgewählten Tänze laden dazu ein, die Schritte, den Weg in die Stille, zu lenken und sich in der Bewegung mit der Quelle allen Seins zu verbinden. Wir tanzen gemeinsam und doch ist jede/r in dieser Zeit mehr für sich als in der restlichen Zeit des Tages. So ist Raum dafür, ganz persönlich Kontakt aufzunehmen mit dem, was für jede/n das Göttliche ausmacht.

*„Halt an, wo läufst Du hin? Der Himmel ist in dir;
suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“*

Angelus Silesius

Es sind eher die ruhigeren Tänze, die in der Einstimmung getanzt werden und solche, die das Göttliche ganz offensichtlich widerspiegeln (...) oder symbolisch dafür stehen (...) sei es in der Musik, den Liedtexten oder den Titeln. Dabei haben die Musikstücke bzw. ihre Texte durchaus unterschiedliche religiöse oder spirituelle Hintergründe. Die Musik bewegt mich, ihre Klänge berühren mich auf Herzens- und Seelenebene, ich spüre den Rhythmus in mir, empfinde Resonanz.

(...)