

## Wie komme ich in den dritten Himmel (2 Kor 12,2)? Feministische Spiritualität und Ekstase

Tagung vom 20-22.1.10 im FSBZ in Hofgeismar

---

### Gabriela Jüttner, Zentrum für Tanz und Bewegung/Bochum

#### Bewegung – Kraft – Rhythmus. Praxistag mit vorbereitender Körperarbeit

- 1/ Kennenlernen der Bewegungsqualitäten Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness
- 2/ Entwicklung eines Tanz- und Stimmrituals mit live Trommelbegleitung
- 3/ Nachspüren der Erfahrungen in Stille
- 4/ Reflexion der Erlebnisse und Erfahrungen in der Gruppe

Die Körperarbeit – neben dehnen, gähnen, räkeln, strecken, tönen – bestand in einer geführten „Exkursion“ durch die Gelenke-Landschaft des gesamten Körpers. Dies ist eine notwendige Vorbereitung, um den Körper auf die weitere Bewegung einzustimmen, zu lösen und zu öffnen. Im Tanz durch die fünf Bewegungsqualitäten Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness, gab es zu jeder einzelnen Qualität Bewegungs- und Ausdrucksanregungen, Impulse zu Fluss, Dynamik und Kraft sowie Bezüge zum Raum und zu Begegnungen unter den Tänzerinnen. So wurde der körperliche „Boden“ und der atmosphärische Rahmen bereitet, um vertieft rhythmisch-stimmlich zu arbeiten:

Alle Frauen gehen auf der Stelle, im Kreis einander zugewandt. Am rechten Fußgelenk trägt jede ein Glöckchenband. Schon nach wenigen Sekunden des rhythmischen Gehens auf der Kreisbahn ertönen Laute: Gurren, Brummen, Summen. Bodypercussion forciert die Spannung, die Energie im Kreis steigt langsam und beständig und aus dem Gehen auf der Stelle wird ein rhythmisch-dynamischer Vor-Rückschritt, der die Gruppe und die Tänzerinnen sich als ein atmender Gesamtkörper fühlen lässt. Die Trommelbegleitung stützt das Rhythmuspattern der Gruppe, so steigert sich die Intensität um ein Weiteres und Vielfaches. Die Energie im Kreis und im Raum wächst spürbar weiter, der Atem fließt, das Blut pulsiert, die Füße gehen von alleine, die Körper wiegen und tönen selbstvergessen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch... Was zählt, ist die Bewegung, der Tanz, der gemeinsame Puls.

In der letzten Phase dieses Tanzrituals geht eine Frau in die Mitte des Kreises, tanzt ein Solo für sich – sie tanzt sich selbst – und die anderen Frauen sind Begleiterinnen und Zeuginnen ihres individuellen Tanzes. Nachdem jede Frau auf diesem Höhepunkt des Tanzrituals in ihrem Solo in der Kreismitte, dem Zentrum, von den anderen getragen wird, ebbt das Tempo ab und führt über Stimmimprovisationen in die abschließende Ruhe- und Nachspür-Phase. So kann die Erfahrung in das körperliche System integriert werden.

Das Tanzen im Kreis, die archaischen Bewegungsprinzipien wie Gehen, Klatschen, sich wiegen und tönen, die permanente, rhythmische Wiederholung sowie der Spannungsbogen von Ruhe zu Dynamik und wieder zu Ruhe, ermöglichen ein immer tiefer in den eigenen Körper gehendes Erleben von Ganzheit. Die reduzierte, aber gemeinsame, gleichförmige Bewegung im Kreis schafft einen Rahmen des Vertrauens, des Gehalten-Seins, einen Raum, in dem bisherige Erfahrungsgrenzen bewusst werden und erweitert werden können. Dies wird als beglückend, erweiternd, inspirierend und Kraft gebend erlebt...

Solche ekstatischen Momente können neue (Erlebens-)Räume eröffnen, sie ermöglichen eine Verbindung zum (göttlichen) Ich, zur umfassenden Selbstannahme.

Gabriela Jüttner, 22. Januar 2010