

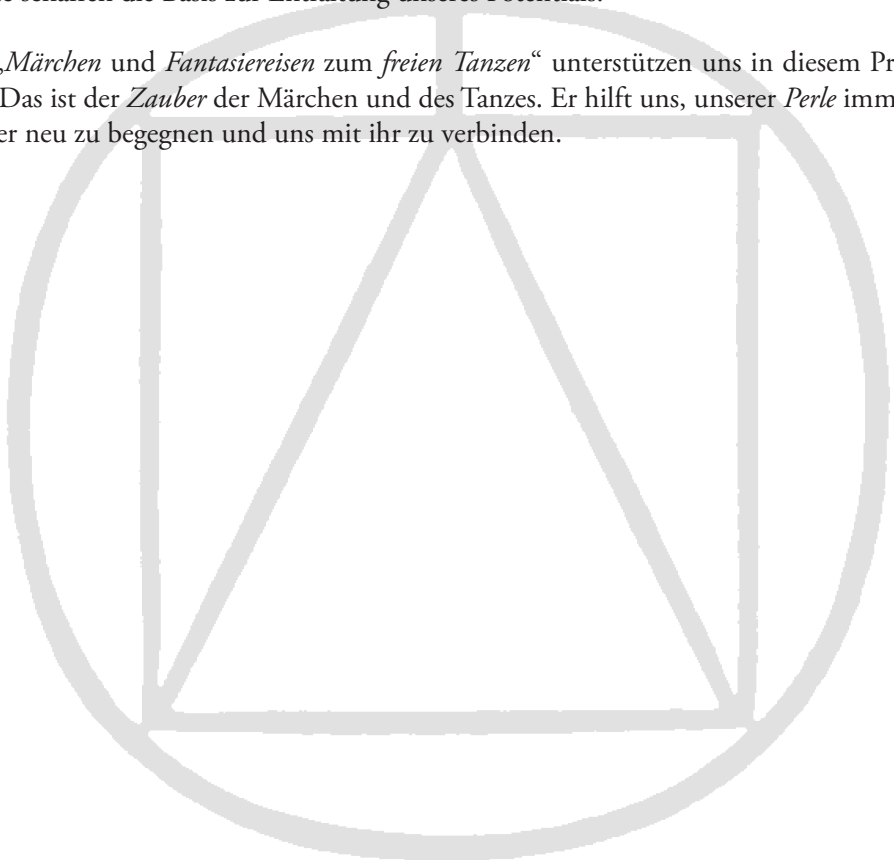
## Weshalb Zauberperlen?

...weil der Tanz in uns eine Perle hervorzaubern kann, die wir alle in uns tragen. Diese Perle symbolisiert unsere innere Schönheit und unser reines Potential. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch den Wunsch zur Entfaltung dieses Potentials in sich trägt. Negative Prägungen und Glaubenssätze können unser Selbstvertrauen jedoch erschüttern und uns aus dem Gleichgewicht bringen, so dass wir eine gute Verbindung mit unserer Perle verlieren. Unsere negativen Vorstellungen schränken uns in der Regel mehr ein, als die Wirklichkeit das tut. Aber gleichermassen können positive Vorstellungen und Fantasien uns beflügeln und unsere Grenzen erweitern. Märchen können uns in die unendliche Weite unserer Fantasie führen, wo Unmögliches möglich wird. Im freien Tanz können wir diese Erfahrungen in uns und unserem Körper verankern.

In dieser Bewegungsschulung möchte ich die Fantasie der Kinder anregen und ihr Raum geben, in ihr zeigen sich Bilder unserer Seele. Das Erleben dieser Bilder im Tanz übt einen Zauber auf uns aus, in dem alle Gefühle Platz haben. Das ermöglicht uns, auch schwierigen Gefühlen offen zu begegnen. So lernen wir, uns selbst und unseren Körper anzunehmen und zu vertrauen. Selbstannahme und Selbstvertrauen schaffen die Basis zur Entfaltung von Kreativität, Intelligenz und sozialer Kompetenz.

Sie schaffen die Basis zur Entfaltung unseres Potentials.

Die „*Märchen und Fantasiereisen zum freien Tanzen*“ unterstützen uns in diesem Prozess. Das ist der *Zauber* der Märchen und des Tanzes. Er hilft uns, unserer *Perle* immer wieder neu zu begegnen und uns mit ihr zu verbinden.



## Ganzheitliche Bewegungsschulung

Körper, Geist und Seele sind untrennbar und beeinflussen sich immer gegenseitig. Der freie Tanz bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich ganz zu erfahren, kennen zu lernen und auszudrücken, dadurch können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Die Märchen und Fantasiereisen bilden die Basis dieser ganzheitlichen Bewegungsschulung. Der Tanz wird nicht in erster Linie durchs Üben erlernt, sondern durchs Erleben und Erfahren, sodass sich der Tanz ganzheitlich entwickeln und entfalten kann.

Wir haben unendlich viele verschiedene Möglichkeiten uns zu bewegen und auszudrücken. Die Märchen und Fantasiereisen sind so aufgebaut, dass alle grundlegenden Bewegungsarten (hüpfen, rollen, balancieren etc.) und Bewegungseigenschaften (schnell / langsam, eckig / rund etc.) angesprochen werden. Verschiedene Themen ermöglichen die Auseinandersetzung mit dem Bewegungsfluss, der Schwerkraft, dem Raum, der Zeit und der sozialen Kompetenz. Durch den Zauber der Fantasie erschließen sich innerer Ressourcen, die sich unweigerlich auf die Haltung, den Ausdruck und die Bewegung auswirken. Die Bewegungsthemen werden dann spielerisch und fast wie von selbst erarbeitet.

Ich möchte die Kinder dazu führen, den Tanz frei aus sich heraus entstehen zu lassen. Ich beschreibe in den Märchen und Fantasiereisen meistens ausführlich, wie sich die jeweiligen Figuren bewegen, damit sich die Kinder ein Bild von ihnen machen, um dieses dann selbst umzusetzen. Die Märchen und Fantasiereisen regen die Kreativität der Kinder an, ihre eigenen Geschichten zu tanzen. Vielleicht sehen ihre Bilder ganz anders aus als ich sie mir vorstelle und vielleicht ist für sie etwas wichtig, dem ich keine Beachtung schenke und umgekehrt. Ich achte darauf, dass ich den Kindern nicht meine Vorstellungen aufdränge, sondern sie lediglich inspiriere und ihnen Möglichkeiten aufzeige.

Dazu ein Beispiel:

*Wir tanzten die Märchen „Paradies- und Zaubervogel“. Julian stand nur herum. Er wollte keinen Vogel sein und auch nicht Zauberer oder Jäger. Ich versuchte ihn zu motivieren, aber nichts half. Letztendlich sagte ich zu ihm: „Dann bist du ein Baum, ok?“ Er willigte ein und stand die weiteren Male gleichermassen einfach nur herum, aber er störte nicht. Ich sah ihm den Baum nicht an und er wollte sich auch nicht dementsprechend verkleiden. Ich überlegte mir, ob ich nicht irgendwie intervenieren müsste. Der Zufall wollte es, dass ich seine Mutter traf. Sie erzählte mir, wie sehr sich ihr Sohn auf die Rhythmik freue. An jenem Tag springe er munter aus dem Bett und sonst sei das Aufstehen immer ein Kampf. Sie wollte wissen, was wir denn eigentlich machen. Ihr Sohn erzähle ihr nur, er sei ein Baum.*

Diese Geschichte berührte mich sehr und ich war unglaublich dankbar nicht interveniert zu haben. Ich sah Julian die Tiefe dieses Erlebens nicht an. Der Baum half ihm vermutlich sich mit seiner inneren Ruhe und Kraft zu verbinden. Wahrscheinlich überforderte ihn dieses lebhaftes Treiben und als Baum fühlte er sich sicher und dennoch Teil vom ganzen Geschehen.

## Gefühle und ihr körperlicher Ausdruck

Gedanken verursachen unmittelbar Gefühle und Gefühle sind durch den Körper wahrnehmbar. Bewusst und unbewusst Erlebtes ist in unserem Körper gespeichert. Positive Gefühle stärken uns und negative Gefühle fordern uns heraus. Sie können sich z. B. in Form von Spannungen, Blockaden, Hyperaktivität oder Antriebslosigkeit zeigen. Das wirkt sich auch auf die Bewegungsqualität aus.

Wenn wir unsere Körperempfindungen ob angenehm oder unangenehm, begrüßen und respektieren und auf sie wie auf eine innere Stimme hören, können wir uns entspannen und mit uns selbst versöhnen.

Es ist jedoch nicht immer einfach, auf diese innere Stimme zu hören. Sie kann Angst hervorrufen und unser gegenwärtiges Leben in Frage stellen. Manchmal widerspricht sie oder fordert etwas, ohne dass wir es rational verstehen können. Der freie Tanz kann uns helfen, die Weisheit unserer inneren Stimme wahrzunehmen und ihr zu vertrauen. Julian war dieser Stimme gefolgt.

Ich möchte, dass die Kinder sich selbst vollumfänglich begegnen können und sie spüren lassen, dass alle ihre Gefühle in Ordnung sind, auch Hass, Aggression, Langeweile, Trauer, Angst und Scham. Auch diese Gefühle haben ihren Grund und deshalb eine Berechtigung da zu sein. Das bedeutet jedoch nicht, dass es in Ordnung ist, diesen Gefühlen immer freien Lauf zu lassen und den Nächsten zu schlagen oder davonzulaufen, wenn die Lust zu etwas fehlt. Solche Reaktionen sind, wie auch verdrängen und unterdrücken, Versuche, den unangenehmen Gefühlen zu entkommen. Dadurch lösen sie sich aber nicht auf, sondern können sich noch verstärken.

Für ein soziales Zusammenleben müssen die Kinder lernen, sich anzupassen und einzuordnen. Sie müssen lernen, mit unangenehmen Gefühlen adäquat umzugehen. Dabei erfahren sie auch, dass ihr spontaner Ausdruck und ihre Regungen, die direkt und ungefiltert aus ihrem Innersten kommen, nicht immer erwünscht sind. Wohin also sollen die Kinder beispielsweise mit ihrer Aggression gehen? Der freie Tanz bietet eine fantastische Möglichkeit diesen Gefühlen Raum zu geben, ohne jemandem damit zu schaden. Aggression kann sogar als positive Kraft erlebt werden, denn der Tanz kann uns helfen, den gefürchteten, hässlichen Gestalten in uns zu begegnen, sie auszudrücken und zu akzeptieren. Dadurch verlieren sie an Macht in uns. Wenn wir ihnen begegnen

werden sie fassbar, infolgedessen können sie sich wandeln oder auflösen wie ein Schatten, auf den Licht fällt.

Im freien Tanz können wir Transformation erleben, wo sich zerstörerische Gefühle in lebensbejahende verwandeln. Die Wut kann uns dann mit unserer Kraft verbinden, die Trauer mit unserer Tiefe, die Angst mit unserem Überlebenswillen, die Langeweile schafft Raum für Kreativität und mit der Scham können wir lernen zu uns zu stehen. Der Ausdruck von Kraft und Leichtigkeit im Tanz, verbindet uns mit unserer unbeschwertem, fröhlichen Natur.

Die Märchenfiguren erlauben uns im Tanz, einmal so richtig böse, traurig oder ängstlich zu sein. Das befreit und macht Spass. Schwierige oder auch neue, angenehme Eigenschaften, können im Tanz spielerisch und ohne Scham ausprobiert und entdeckt werden, dazu zwei Beispiele:

*Seraina war ein schüchternes und verschlossenes Mädchen. Wir tanzten den Drachentanz. Anfangs stand sie hilflos herum, dann probierte sie etwas zu stampfen und kicherte verlegen. Sie probierte nochmals, kicherte abermals, sah mich an und fragte: „So?“ Ich bestärkte sie und sie kicherte wieder. Allmählich begann sie sich mit dem Drachen zu identifizieren und traute sich mehr und mehr wild und heftig zu tanzen. Danach strahlte sie und hatte eine auffallend aufgerichtete Haltung. Sie entdeckte eine Kraft und Bestimmtheit in sich, zu der sie bis anhin kaum Zugang hatte.*

*Silvio störte gerne den Unterricht. Er war schwergewichtig und schien sich in seinem Körper nicht wohl zu fühlen. Er blödelte oft herum und ärgerte seine Mitschüler anstatt zu tanzen. Ich erzählte den Kindern das Märchen von Taran dem Drachenkind und wir kamen zum Tanz des Wals. Da blühte Silvio völlig auf und bewegte sich auf einmal machtvoll, präsent und klar entschieden. Er strahlte plötzlich in seiner ganzen Kraft und war voll dabei. Ich war sehr beeindruckt. Als er später bei weiteren Tänzen wieder blödelte, forderte ich ihn auf, doch den Wal zu tanzen. Oft gelang es ihm, diese Verbindung wiederherzustellen. Sein Gewicht machte es ihm schwer sich mit einem Schmetterling oder einem Zwerg zu identifizieren. Über das Bild des Wals konnte er seinen Körper und sein Gewicht als eine positive Kraft erfahren. Er konnte dadurch auch manchmal Verbindungen zu anderen Figuren herstellen.*

Ich erlebte auch oft, dass Kinder mit rücksichtslosem Verhalten beim Tanz des Feuergeistes wild auflebten und sich dann anschliessend berührend rücksichtsvoll und fürsorglich um die Wasserelefe kümmerten.

## Die vier Elemente

Die Märchenfiguren können meistens den vier Elementen zugeordnet werden: Wasser, Luft, Feuer und Erde. Ihre Eigenschaften widerspiegeln sich in jedem Menschen und symbolisieren generell alle Wesenszüge. Sie können mehr oder weniger stark aus-

geprägt sein, aber auch blockiert oder verdrängt. Mittels Fantasie und gezielten Bewegungsübungen, können wir einen Zugang zu allen Elementen fördern. Das kann uns unsere Perspektive erweitern und bringt neue Möglichkeiten in der Bewegung und somit auch im Leben.

Das Wasser:	Entspannung, Hingabe, Anpassung, Passivität...
Die Luft:	Leichtigkeit, Freiheit, Ablösung, Grosszügigkeit...
Das Feuer:	Aktivität, Entschlossenheit, Kraft, Spontaneität...
Die Erde:	Standfestigkeit, Vertrauen, Realismus, Sicherheit...

### Die Beziehung zur Natur und den Elementen

In diesen Märchen und Fantasiereisen spielt die Natur eine grosse Rolle. Ich rege die Kinder dazu an, ihre Qualitäten zu erforschen und in den Tanz umzusetzen, das erweitert ihr Bewegungsrepertoire. Zu den jeweiligen Themen fordere ich die Kinder auf, die Tiere, die Pflanzen, die Elemente oder das Wetter zu beobachten. Auch Fotos zum jeweiligen Thema können helfen, einzutauchen und deren Eigenschaften zu fühlen und nachzuempfinden. Ich ermuntere sie, in diese Figuren hinein zu schlüpfen. Wie fühlt es sich an beispielsweise eine Schneeflocke, ein Feuergeist oder ein Schmetterling zu sein? Wo es möglich ist, beschreibe ich die Natur realitätsgetreu und korrekt, so lernen die Kinder auch Einiges über unsere Natur.

Die Natur ist eine Quelle von Kraft und Inspiration und kann uns helfen ganz zu werden. Dadurch wird die Beziehung zur Natur und zur Umwelt sensibilisiert und ermöglicht ein Gefühl der Verbundenheit mit unserer Erde.

