



Ein Weg mit Biodanza® in das BewusstSein.

(Ich bin, also tanze ich!)

biodanza®

Eine persönliche Beschreibung von der Transformation des kontrollierten IchSeins zu einem emphatischen BewusstSein, mit den Blick auf die Kraft der Vivencia und was Biodanza und Buddhismus mit der Empathie und dem Mitgefühl gemeinsam haben.

Peter Liefeith

Monographie | Mai 2025

Biodanzaschule Kassel/Stuttgart

www.biodanza-mitte.de

Hier ist mein Geheimnis:
Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

Der kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupéry

“*Habe* ich dir doch gleich gesagt, liebe *Grüße* deine Intuition“

Unbekannt

Inhaltsverzeichnis

1.0 Vorwort	- 3 -
2.0 Biodanza®	- 5 -
2.1 Rolando Toro der Gründer	- 7 -
2.2 Das Erleben (Vivencia)	- 8 -
2.3 Die fünf Linien des Erlebens.....	- 8 -
2.3.1 Vitalität.....	- 8 -
2.3.2 Sexualität.....	- 8 -
2.3.3 Kreativität.....	- 9 -
2.3.4 Affektivität	- 9 -
2.3.5 Transzendenz	- 9 -
3.0 Wer bin ich und wie viele davon?.....	- 10 -
4.0 Was ist Bewusstsein?	- 12 -
4.1.1 Psychologische/wissenschaftliche Betrachtung	- 12 -
4.1.2 Philosophische Ansicht	- 14 -
4.1.3 spirituelle Sichtweise.....	- 16 -
4.1.4 Religiöse und moderne Ansätze	- 18 -
4.2 Bewusstseinsänderung und Biodanza	- 20 -
4.3 Die neun Bewusstseinsschichten.....	- 21 -
4.4 Kann sich Bewusstsein ändern? Eine persönliche Frage.....	- 23 -
5.0 Das Numinose Unbewusste	- 24 -
6.0 Die Frage nach Empathie und Mitgefühl.....	- 28 -
7.0 In jeder Vivencia wohnt ein Zauber inne.....	- 30 -
8.0 Mein Bewusstseins-Wandel mit/durch Biodanza.....	- 34 -
9.0 Beispiele für getanztes Bewusstsein	- 35 -
9.1 für Anfänger	- 35 -
9.1.1 Thema: Sich selbst wahrnehmen	- 35 -
9.2 für Fortgeschrittene.....	- 36 -
9.2.1 Thema: Die Findung meiner wahren Identität.....	- 36 -
9.3 nur für Männer	- 37 -
9.3.1 Thema, Komm in deine innere männliche Kraft.....	- 37 -
10.0 Die Essenz, ein Fazit.....	- 38 -
11.0 Danksagung.....	- 40 -
12.0 Literaturnachweis	- 41 -

1.0 Vorwort

Mein Anliegen mit dieser Monografie ist es, meine persönliche Bewusstseinsweiterung mit der versteckten Kraft, welche sich in der Vivencia befindet, aufzuzeigen. Das Erlebte in Worte zu fassen und dem interessierten Menschen aufzuzeigen, dass ich als Anleiter nur einen Weg zeigen kann, den ich selbst erfahren habe.

Also was brachte mein Bewusstsein dazu, sich zu entwickeln, bzw. wie es dazu kam, dass mein Ego nicht mehr die Blockade zu meinem „Wahren selbst“ halten konnte.

Jenes EinsSein, mit mir, meiner Identität und dem mystischen großen unbekannten Ganzen, welches ich persönlich in den tiefen Punkten der Vivencia (Regression) gespürt habe.

Jenes feine, freudige Mittel im Biodanza, welches mich durch die verschiedenen Schichten meines Selbst zu meiner Essenz geführt hat.

Genial und ganz einfach, oder?

Entwicklung ohne irgendwelche Kurse und Meditationen, Extremsport und so weiter ...Einfach nur bei sich sein, in Bewegung, mit Musik und Tanz.

Die Schwierigkeit besteht darin, den endlosen Strom der Gedanken und die Kontrolle jeglicher Handlungen für einen Augenblick abzuschalten.

Diese Arbeit ist eine sachliche und persönliche Darlegung, welche Instrumente in Biodanza unseren Blick auf uns und die Welt nachhaltig verändern.

Zum Beispiel mein gefühlter Wandel von dem infantilen Peter Pan, der nicht erwachsen werden will, wenig Selbstvertrauen hat und im Zweifel steckt. Hin zu einem Mann, der mit Jasper Juls Worten ein Leitwolf ist.

Der Mann, der seinen Platz in der Familie kennt, sich den Aufgaben und Hindernissen des Lebens stellt und sich seiner Führungsrolle bewusst ist. Dem seine Identität mit Biodanza bewusst wurde und somit ein authentisches Sein gefunden hat.

Derjenige, der sich kontinuierlich seiner Anhaftungen bewusst ist und dabei vergangene Erfahrungen in einem Prozess der Transformation heilt, kann inneren Frieden im Herzen finden.

Dieser Heilungsprozess begann mit meiner buddhistischen Praxis und gewann durch Biodanza einen körperlichen und geistigen energetischen Aspekt.

Ein fortlaufender „Bewusstseins-Entwicklung-Prozess“ und ein stiller Heilungsprozess, der nicht endet, wahrscheinlich weit über meine aktuelle Existenz hinaus.

Dabei ist jedes geschriebene Wort nur eine Momentaufnahme im Hier und Jetzt.

“Wann ist der Mann ein Mann?”

Herbert Grönemeyer

2.0 Biodanza®

Eine der häufigsten Fragen, wenn es um Biodanza geht, ist: Was ist Biodanza?

Hier kann einem das Internet eine Idee davon geben.

Eine Definition von Wikipedia:

Biodanza (gr. *bios* „Leben“, span. *danza* „Volks-Tanz“; „Tanz des Lebens“) ist ein tanztherapeutisch ausgerichtetes Übungssystem, das in der Gruppe Musik, Bewegung und Begegnung nutzt, um menschliche Potentiale zu stimulieren und diese in die Identität zu integrieren. Das Ziel ist dabei, mehr Genuss und Lebensfreude im Leben zu erfahren. Es wurde in Chile vom Psychologen und Künstler Rolando Mario Toro Araneda entwickelt.

Rolando Toro definiert den Begriff „Biodanza“ in seinem Buch Biodanza, folgendermaßen:

Die Betrachtung, was Biodanza ist, wird von dem tiefen Wunsch der Wiedergeburt, aus der tiefen Geste und unserer leeren, sterilen Unterdrückungsstruktur, in die Sehnsucht nach Liebe gekennzeichnet. Damit ist Biodanza die Betrachtung des Lebens. Gern auch als Tanz des Lebens und Erlebens benannt. Biodanza ist ein Tanz mit freier Bewegung im Raum, ohne festgelegte Strukturen oder Choreografie.

TeilnehmerInnen bewegen sich im Rahmen einer Anleitung frei nach der Musik. Der Körper soll dabei mit der Musik in ein Erleben kommen und somit in Erinnerungen an das Leben in Kontakt treten, was sie zurück in Freude des Lebens bringen kann.¹

Biodanza ermöglicht mir, mich durch Bewegung im Einklang mit der Musik zu erfahren.

Ich erfahre die Welt und mich über meine Sinne.

Insbesondere die affektive Berührung und das Eintauchen im Raum stellen eine tiefgreifende Erfahrung dar. Das Konzept, scheinbar ohne Struktur, meinen Körper frei zur Musik zu bewegen und dabei mein Erleben zum Ausdruck zu bringen, fasziniert mich seit meiner ersten Vivencia.

¹ Siehe Buch, Biodanza, S.31 ff

Gerade weil ich jahrelang andere Formen des Tanzes erlernt habe, in denen festgelegte Schritte, Bewegungsmuster und Choreografien bestanden, durfte ich durch Biodanza lernen, alles antrainierte loszulassen.

Es ist nicht wichtig, wie du tanzt, sondern dass du tanzt!

Aus diesem Grund bezeichne ich Biodanza gerne als meine „Getanzte Meditation“.

2.1 ROLANDO TORO DER GRÜNDER²

Rolando Mario Toro Araneda, war besser unter dem kurzen Namen Rolando Toro bekannt. Er wurde am 19.04.1924 in der Stadt Concepcion im Anden Staat Chile geboren.

Er war Lehrer, Anthropologe, Psychologe, Maler und Dichter. Er hat das System Biodanza entwickelt, welches mittlerweile weltweit bekannt ist.

In den Jahren 1968 bis 1973 machte er seine ersten Arbeiten mit Biodanza, was er zu anfangs noch „Psicodanza“ nannte.

Sein ursprüngliche Absicht war es, die von Ihm als falsch und nicht hilfreichen Methoden, die damals in Psychiatrischen Kliniken angewandt wurden, zu reformieren. Durch eine Methode, die tatsächliche Heilung versprach. Später erkannte er, das dieses Konzept, das Leben aller Menschen (gesunde und erkrankte) bereichern kann. Er nannte diese Methode Biodanza.

Sein Wirken ist besonders in Südamerika und Europa heute weit verbreitet.

Im Jahr 1988 kam Rolando Toro zum ersten Mal nach Europa, er besuchte in Italien seine Tochter, Veronica Toro. Das war ein Meilenstein für die Europäischen Biodanza Schulen.

Am 16.02.2010 ist er in seinem Heimatland Chile, in Santiago de Chile verstorben.

² Teile von www.biodanza-mitte.de,
Buch Biodanza die Poesie der Begegnung, S. 24f

2.2 DAS ERLEBEN (VIVENCIA)

Eine Biodanza „Session“ wird als Vivencia bezeichnet.

Vivencia ist spanisch und bedeutet: Erleben.

In manchen Büchern liest man auch, intensives Erleben im Hier und Jetzt.

Eine Vivencia, beginnt und endet im Kreis (Anfangskreis und Abschlusskreis) und dauert in der Regel 1,5 Stunden.

Hierbei erleben die TeilnehmerInnen die verschiedenen Erlebnislinien von Biodanza.

2.3 DIE FÜNF LINIEN DES ERLEBENS

Die wirklichen menschlichen Bedürfnisse sind, so schloss Rolando Toro aus seiner Feldforschung und Folgestudien, stark genetisch bestimmt und für die menschliche Spezies charakteristisch.³

Wir alle haben ein starkes Grundbedürfnis nach Gesundheit, sinnliche Lust und Liebe, Intimität, innerer Wachstum, Lebenssinn und vieles mehr. Daraus entstanden die fünf Erlebnislinien, welche nun Einzel betrachtet werden.

2.3.1 VITALITÄT

Die Linie der Vitalität beinhaltet das Zusammenspiel aller Funktionen, die das innere Gleichgewicht des Lebens aufrechterhalten, um uns stark, lebendig, beweglich und fröhlich zu fühlen. Das umfasst alle Instinkte der Selbsterhaltung, die eigene Belastbarkeit sowie die Fähigkeit, loszulassen und uns vollkommen zu entspannen, und sowohl unsere aktiven als auch ruhigen Phasen selbst zu regulieren.

2.3.2 SEXUALITÄT

Die Linie der Sexualität steht für unsere angeborene Fähigkeit, das Leben zu genießen, sich an den großen und kleinen Genüssen des Lebens zu erfreuen und den Körper als Quelle der Freude und Lust zu erfahren. Biodanza ermöglicht diesen Zugang und hilft, Ängste abzubauen. Ich erfahre dabei meinen eigenen Körper schön, wertvoll und harmonisch, fühle mich wohl, authentisch und stark.

³ Siehe Buch Biodanza die Poesie der Begegnung, S. 46

2.3.3 KREATIVITÄT

Kreativität ermöglicht uns, das eigene Leben zu gestalten und zu transformieren. Die kreative Kraft ist die schöpferische Urkraft alles Lebendigen. Sie ermöglicht es, uns auszudrücken und dem Leben mit Offenheit, Flexibilität und Neugier zu begegnen. Der Erkundungstrieb und die Impulse der Erneuerung aller lebendigen Systeme sind bedeutsame Aspekte der Kreativität und biologische Funktionen jedes lebendigen Organismus.

2.3.4 AFFEKTIVITÄT

Die Entstehung der Linie der Affektivität (Empfindsamkeit) wurzelt im Solidaritätsinstinkt. Sie beinhaltet unsere Fähigkeiten zu Empathie, Achtsamkeit, Wertschätzung, Zärtlichkeit und Liebe. Wir lernen, dem Leben zu vertrauen und Veränderungen zuzulassen, um zu wachsen und uns zu entwickeln. Unser natürliches Streben nach Kooperation, Integration und Solidarität gipfelt in altruistischen Gefühlen, die Ursprung der Liebe sind.

2.3.5 TRANSZENDENZ

Das Erleben der Transzendenz bedeutet, unser Bewusstsein zu erweitern und eins zu werden mit der Ganzheit des Lebens in uns selbst, mit dem Nächsten und dem gesamten Universum. Das Mysterium des Lebens in allem zu spüren und als Einheit zu erfahren, verändert unsere Wahrnehmung. Dies ermöglicht uns, die innere Harmonie und den inneren Frieden auszuweiten und im Hier und Jetzt zu leben. Auch die Linie der Transzendenz ist biologischen Ursprungs. Das Streben nach Harmonie mit der Gesamtheit der Natur ist eine organische Funktion.

“Der Weg zur inneren Ruhe führt durch das bewusste Erleben des gegenwärtigen Moments.“

Urheber unbekannt

3.0 Wer bin ich und wie viele davon?

Auf die Frage „Wer bist du?“ Antworten wir oft mit unseren Vornamen. Bei mir war das nicht anders und ist es auch heute noch oft so.

Irgendwann kam eine innere Stimme, die meinte: „Echt, du bist nur Peter?!“ Naja, ein Nachname wäre auch noch da, ein seltener, Liefeth. Aber bin ich nicht noch mehr?

Okay, ein Mann bin ich, in den besten Jahren. Einen Beruf übe ich aus und erfreue mich an meinen Hobbys.

Alles Standard, normal, oder doch verrückt, aber ich bin noch viel mehr.

Durch Biodanza ist mir etwa die Bedeutung meines Namens klar geworden.

Im Tanz der Worte sagen wir unseren Vornamen, als klares Zeichen unserer Identität.

„Ich bin Peter“, die Macht dieser Aussage war mir nicht bewusst.

Manchmal wünschte ich, einen bedeutungsvolleren Namen zu tragen. War das schon eine Art Identitätskrise?

Als mir klar wurde, dass Peter der Fels bedeutet, entstand in mir ein unerschütterlicher Halt, eine feste Stütze in schwierigen Zeiten. Ich bin Peter der Fels in der Brandung.

Ein Aspekt von mir, aber es gibt bestimmt noch mehr.

Im Buddhismus gehen wir von Wiedergeburt aus, also könnte ich alles Mögliche gewesen sein, und ein Teil meiner Vergangenheit ist auch noch in mir, in meinem Bewusstsein, vorhanden. Nennen wir es karmische Information. Um genau diese Quelle zu erschließen, sind Möglichkeiten erforderlich, dem Gehirn gelegentlich eine Pause zu gönnen.

Hierbei hat sich der Teil, den wir in Biodanza Regression und Trance nennen, als ein sehr wertvolles Werkzeug für mich gezeigt.

Beim Chanten (buddhistisches Gebet) bin ich selten an diesen Punkt gekommen, aber beim Tanzen ist es mir sehr wohl gelungen, in einen Zustand von Hier und Jetzt einzutreten und mir zu erlauben, alles, was bisher war und sein wird, als nicht wichtig zu erachten und damit aus dem Zustand, ähnlich dem Schlaf, zu erwachen.

Mit einem völlig neuen Blick auf meine Umgebung und mein Selbst.

Mich mit der tiefen Frage, wer bin ich, zu beschäftigen und damit unbewusst meinen Blick auf die Dinge des Lebens zu verändern. Meine Findung des Mannseins, meiner männlichen Aspekte bewusst zu sein, diese anzunehmen und erwachsen zu werden, ohne das innere Kind in mir zu verlieren, sondern es zu integrieren und zu akzeptieren.

Dass jede Facette meines Seins mich ausmacht, mich sein lässt und es gut ist, so wie ich bin. Weg von inneren und äußeren Erwartungen, wer ich denn sein soll.

Das zu erkennen, ist eine der für mich größten Erkenntnisse, wer ich bin!

Ja, und gern darf es mehr davon sein!

„Ich würde das für mich Heilung nennen, andere Bewusstseinsänderung.“

Der Blick mit dem reinen Herzen öffnet eine neue Sichtweise.

Heilung, weil die Vergangenheit sich befriedet hat, egal welche Menschen, Umstände und Situationen mir auf den ersten Blick geschadet haben.

Ich konnte mit allem Frieden schließen und dadurch die Liebe zu mir entdecken. Empathie für meine Eltern, meine Umgebung und meine Handlungen.

Nicht über die Vergangenheit zu klagen und ewiges Opfer zu bleiben, sondern jetzt in die Selbstermächtigung zu kommen.

Auch die Gedanken, nicht gut genug zu sein, verringern sich, wenn ich den Blick auf meine Potenziale richte.

Wie hat meine Lehrerin im Minotaurus zu mir gesagt, „Du entscheidest welchen Dämonen du füttern willst“.

4.0 Was ist Bewusstsein?

Was ist Bewusstsein?

Eine Frage, die nicht leicht zu erklären ist.

Eine Frage, die die Menschheit seit langem beschäftigt.

Es gibt Untersuchungen und Versuche, das zu beschreiben, was Bewusstsein sein könnte. Verschiedene Konzepte, die sich der Sache annähern, aus den verschiedenen Blickwinkeln. Ob psychologisch, wissenschaftlich, spirituell oder in diversen Glaubensrichtungen. Erklärungen gibt es daher viele, aber wirkliches Wissen kaum. Deshalb sollten wir hier die verschiedenen Ansichten näher betrachten und schauen, wie diese mit dem Bewusstsein umgehen. Die Wahrheit liegt möglicherweise in einem Mittelweg, sofern überhaupt eine einzige Wahrheit existiert.

Die verschiedenen Sichtweisen auf das Bewusstsein

Bewusstsein wird in den verschiedenen weltlichen und geistigen Forschungsweisen unterschiedlich gesehen. Eine klare Antwort zu finden, ist daher schwierig, weil sich Bewusstsein nicht korrekt messen oder beschreiben lässt.

Daher wollen wir ein paar Sichtweisen einzeln betrachten.

4.1.1 PSYCHOLOGISCHE/WISSENSCHAFTLICHE BETRACHTUNG

Bewusstsein wird oft darin gesehen, dass es die Fähigkeit des Gehirns ist, Informationen zu verarbeiten, zu integrieren und sich selbst sowie die Umwelt wahrzunehmen. Psychologisch betrachtet spielen komplexe neuronale Netzwerke, elektrische Signale und chemische Prozesse eine wichtige Rolle.

Das Bewusstsein entsteht durch die Aktivität bestimmter Hirnregionen, die zusammenarbeiten, um Erfahrungen, Wahrnehmungen und Selbstreflexion zu ermöglichen.

Die psychologische Betrachtung des Bewusstseins konzentriert sich auf die neuronalen Prozesse im Gehirn. Dabei spielen vor allem die Aktivität und Interaktion verschiedener Hirnregionen eine bedeutende Rolle.

Zu den wichtigsten Strukturen gehören:

- **Neuronen und Synapsen:**

Das Gehirn besteht aus Milliarden von Neuronen, die durch Synapsen verbunden sind. Die elektrische und chemische Kommunikation zwischen Neuronen ist die Grundlage für alle geistigen Prozesse.⁴

- **Neurotransmitter:**

Chemische Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Acetylcholin beeinflussen die neuronale Aktivität und sind an der Regulation des Bewusstseins beteiligt.

- **Aktivitätsmuster im Gehirn:**

Bestimmte Muster der neuronalen Aktivität, wie z.B. die sogenannten "Gamma-Wellen" (hohe Frequenz), werden mit bewussten Erfahrungen in Verbindung gebracht. Die Synchronisation dieser Muster in verschiedenen Hirnregionen ist entscheidend für das Bewusstsein.⁵

- **Hirnregionen:**

Besonders die Großhirnrinde, der Thalamus und das sogenannte "Default Mode Network" (DMN) sind zentral für bewusste Wahrnehmung und Selbstreflexion. Der Thalamus fungiert dabei als eine Art Filter und Integrator für sensorische Informationen.

“Im Tanz, dreht sich die Welt“

⁴ Betrachtung von **Giulio Tononi**

⁵ Theorie von **Christof Koch**

4.1.2 PHILOSOPHISCHE ANSICHT

In der Philosophie wird Bewusstsein oft als das zentrale Element unseres Erlebens und Selbstverständnisses betrachtet. Es geht darum, wie wir unsere Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen wahrnehmen und reflektieren. Die Essenz des Bewusstseins könnte man als dasjenige beschreiben, was es uns ermöglicht, uns selbst und die Welt um uns herum bewusst zu erleben und zu verstehen.

Hier sind einige der exemplarischen philosophischen Ansätze, die sich mit dem Bewusstsein beschäftigen:

- **Dualismus (z. B. von Descartes)**

Der Dualismus betrachtet Geist und Körper als zwei voneinander unabhängige Substanzen. Das Bewusstsein wird als eine immaterielle Seele oder ein Geist betrachtet, die vom physischen Körper unabhängig ist. Descartes formulierte den berühmten Satz „Ich denke, also bin ich“ und betonte die zentrale Rolle des Bewusstseins für das Selbst.

- **Physikalismus/Materialismus**

Hier wird das Bewusstsein als Produkt physischer Prozesse im Gehirn verstanden. Es gibt keine separate geistige Substanz, sondern alles lässt sich auf materielle Vorgänge zurückführen. Das Bewusstsein ist also eine Erscheinung der neuronalen Aktivität.

- **Phänomenologie (z. B. von Husserl)**

Die Phänomenologie konzentriert sich auf die unmittelbare Erfahrung und das Bewusstsein selbst. Sie versucht, die Strukturen des Bewusstseins zu erfassen, indem sie die subjektive Erfahrung in den Mittelpunkt stellt und untersucht, wie Dinge im Bewusstsein erscheinen.

- **Kognitivismus**

Dieser Ansatz sieht das Bewusstsein als Teil der kognitiven Prozesse, also der mentalen Funktionen wie Wahrnehmung, Denken und Erinnerung. Das Bewusstsein wird hier als eine Funktion des Gehirns betrachtet, die Informationen verarbeitet.

- **Bewusstseinstheorien in der Philosophie des Geistes (z. B. Qualia, Hard Problem)**

Hier geht es um die Frage, warum und wie subjektives Erleben entsteht. Das sogenannte „Hard Problem“ (von David Chalmers geprägt) beschäftigt sich damit, warum physische Prozesse zu subjektivem Erleben führen. Qualia sind die individuellen, subjektiven Empfindungen, die das Bewusstsein ausmachen.

„Bewusstsein ist der Schlüssel zur Weisheit, und Spiritualität ist der Weg, um dieses Bewusstsein zu erweitern.“

Buddha

4.1.3 SPIRITUELLE SICHTWEISE

Aus einer spirituellen Sichtweise wird das Bewusstsein oft als eine essenzielle, universelle und transzendente Kraft betrachtet.

Hier einige zentrale Aspekte, die die Essenz des Bewusstseins in der spirituellen Perspektive ausmachen.

- **Das universelle Bewusstsein:**

Viele spirituelle Traditionen betrachten das Bewusstsein als eine allumfassende, ewige Präsenz, die allem zugrunde liegt.

Es ist nicht nur an den physischen Körper oder den Geist gebunden, sondern durchdringt das gesamte Universum.

- **Das Selbst als Teil des Bewusstseins:**

In vielen spirituellen Lehren wird, das „wahre Selbst“ (z.B. Atman im Hinduismus oder das Buddha-Bewusstsein) als identisch mit diesem universellen Bewusstsein betrachtet. Das individuelle Ego wird als eine Illusion gesehen, die das wahre Selbst verschleiert.

- **Bewusstsein als Quelle der Schöpfung:**

Das spirituelle Verständnis sieht das Bewusstsein als Ursprung aller Schöpfung. Alles, was existiert, entsteht aus diesem fundamentalen Bewusstseinsfeld, das unendlich und untrennbar ist.

- **Erwachen und Selbstverwirklichung:**

Das Ziel vieler spiritueller Pfade besteht darin, das Bewusstsein für das eigene wahre Selbst zu erlangen, das über Gedanken, Emotionen und physische Erscheinungen hinausgeht.

Es geht um die Erkenntnis der eigenen göttlichen Natur und die Einheit mit allem Sein.

- **Bewusstsein als Weg zur Erleuchtung:**

In vielen Traditionen wird das Bewusstsein als Schlüssel zur Erleuchtung gesehen – einem Zustand der vollkommenen Harmonie, des Friedens und der Erkenntnis der eigenen göttlichen Natur.

Kurz gesagt: In der spirituellen Sichtweise ist das Bewusstsein die Essenz des Seins selbst, die alles durchdringt, verbindet und die wahre Natur des Selbst offenbart. Es ist die Quelle aller Wirklichkeit und der Weg zur Erfüllung und Transzendenz.

“Wer tanzt, kann nicht kämpfen“

4.1.4 RELIGIÖSE UND MODERNE ANSÄTZE

- **Hinduismus – Advaita Vedanta:**

Diese philosophische Schule lehrt die Nicht-Dualität (Advaita), wonach das wahre Selbst (Atman) eins mit dem universellen Bewusstsein (Brahman) ist. Das Ziel ist die Selbstverwirklichung, bei der man erkennt, dass das individuelle Selbst und das universelle Bewusstsein eins sind. Meditation, Studium von Vedanta und Selbstreflexion sind wichtige Methoden zur Erkenntnis.

- **Buddhismus – allgemeine Aussage:**

Der Buddhismus betont die Praxis der Achtsamkeit und Meditation, um das Bewusstsein zu schärfen und die Illusion des Selbst zu durchschauen. Das Ziel ist das Erwachen (Bodhi), bei dem man die wahre Natur des Geistes erkennt, frei von Anhaftungen und Illusionen. Das Konzept des „Bewusstseins“ ist hier eng verbunden mit der Erfahrung des gegenwärtigen Moments und der Loslösung von Ego und Leiden.

- **Taoismus – das Fließen des Bewusstseins:**

Der Taoismus lehrt, im Einklang mit dem natürlichen Fluss des Lebens (Tao) zu existieren.

Das Bewusstsein wird als Teil dieses Flusses gesehen, der durch Meditation, Naturverbundenheit und Einfachheit kultiviert wird. Das Ziel ist das Erleben der Harmonie und des Einsseins mit dem Tao.

- **Mystische christliche Traditionen:**

In der christlichen Mystik wird das Bewusstsein als Verbindung mit Gott verstanden. Durch Gebet, Kontemplation und innere Stille soll man eine direkte Erfahrung der göttlichen Gegenwart machen und das eigene Selbst in Gott auflösen.

- **Schamanismus und indigene Traditionen:**

Viele indigene Kulturen sehen das Bewusstsein als eine Verbindung zur spirituellen Welt.

Rituale, Trance, Trommeln und Naturverbundenheit helfen, das Bewusstsein zu erweitern und mit Geistern, Ahnen oder Naturkräften in Kontakt zu treten.

- **Neuere spirituelle Bewegungen – Bewusstseinsentwicklung:**

In modernen spirituellen Bewegungen werden oft die Praxis der Meditation, Achtsamkeit und das Erforschen des eigenen Bewusstseins betont, um höhere Bewusstseinszustände zu erreichen, die mit innerem Frieden, Liebe und Erleuchtung verbunden sind.

Diese Traditionen und Lehren zeigen, dass das Bewusstsein in vielen Kulturen und spirituellen Wegen eine zentrale Rolle spielt.

Im Buddhismus, den ich praktiziere (Nichiren Daishonins SGI-D) wird gelehrt: „Der Ursprung des individuellen Lebens ist die Alaya-Schicht. Wenn das Leben im Mutterleib entsteht, erscheint zuerst die Alaya-Schicht, aus der Manas ebenso wie das Bewusstsein und die fünf Sinne sowie der Körper entstehen.

Die Entwicklung des kindlichen Bewusstseins im Mutterleib wird maßgeblich von der Alaya-Schicht beeinflusst. Dabei spielt die Kraft des Karmas eine große Rolle.“⁶

⁶ Vortrag von Dr. Yoichi Kawada 2002 SGI-D

4.2 BEWUSSTSEINSÄNDERUNG UND BIODANZA

Rolando Toro hatte eine sehr positive und integrative Sichtweise auf die Bewusstseinsänderung, die durch die Methode Biodanza gefördert werden kann. Er glaubte, dass Biodanza nicht nur eine Form des Tanzes ist, sondern auch ein Weg, um das individuelle und kollektive Bewusstsein zu erweitern. Durch die Verbindung von Bewegung, Musik und Emotionen können Menschen tiefere Einsichten in sich selbst und ihre Beziehungen zu anderen gewinnen.

Er setzte dabei auf die verschiedenen Arten des Erlebens in der Vivencia. Für ihn waren diese Erfahrungen im Hier und Jetzt der Schlüssel zu Veränderung der Existenz und dem damit verbundenen Bewusstsein.

Toro sah Biodanza als ein Mittel, um die Lebensfreude zu steigern und die Verbindung zur eigenen inneren Natur zu stärken. Er war überzeugt, dass durch die Praxis von Biodanza Blockaden gelöst werden können, die das persönliche Wachstum und die emotionale Gesundheit behindern.

Diese Veränderungen im Bewusstsein können zu einem harmonischeren und erfüllteren Leben führen.

Insgesamt förderte Rolando Toro die Idee, dass durch Biodanza eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zur Gemeinschaft entstehen kann, was letztlich zu einer positiven Bewusstseinsänderung führt.

Die Vivencia hat die Macht, die Existenz zu verändern, weil sie uns mit dem Leben verbindet.⁷

Rolando Toro sieht die Empathie als Werkzeug, um das Ego ruhigzustellen, indem du abtauchst und dabei aufhörst, dich selbst im Zentrum der Welt zu sehen, sondern die Fähigkeit erlangst, die Seele der anderen zu erkennen. Er weist auch darauf hin, dass Empathie ein bedeutendes Schulfach sein sollte.

In meinem Verständnis ist Empathie die Fähigkeit, Menschen mit Mitgefühl zu begegnen, und damit ist sie für mich eines der Schlüsselemente für die Veränderung unseres Denkens und Handelns und damit die Basis der Bewusstseinsveränderung des Einzelnen.

⁷ Siehe Buch: Der Mann, der mit Rosen spricht... Seite 77

4.3 DIE NEUN BEWUSSTSEINSSCHICHTEN

Der Buddhismus, den ich praktiziere, erklärt, dass es innerhalb des menschlichen Geistes neun Ebenen des Bewusstseins oder, anders gesagt, der Erkenntnisfähigkeit gibt.

Wichtig dabei ist, dass diese sich gegenseitig beeinflussen, zusammengehören und unser Leben sind.

Sie werden wie folgt eingeteilt:

- Körperlich fassbare Außenwelt (Ke)
Sehen (1), Hören(2), Riechen(3), Schmecken(4) und Fühlen(5)
- Innere, geistige Welt (Ku) (6)
Verarbeitung sensorischer Reize und Beurteilung der Außenwelt
- Ichbewusstsein
Bereich des abstrakten oder spirituellen Denkens.
Die Manas-Schicht (7)
Mit der Anhaftung an das Selbst der siebten Bewusstseins-ebene sperren wir uns in einen winzigen Käfig innerhalb der gewaltigen Dimensionen des Lebens, so dass die uns innewohnende wahre Quelle der Menschlichkeit ungenutzt bleibt.
- Dem „Lagerhaus“ des Bewusstsein Alaya-Schicht (Karma-Schicht)(8)
Das Alaya-Bewusstsein, ist der karmische Speicher, in dem sich alle Ursachen und Wirkungen aus unserem gegenwärtigen und aus vergangenen Leben sammeln, alle Gedanken, Worte und Taten und auch kollektive Erfahrungen der Familie, der Nation oder der Menschheit. Diese karmische „Saat“ beeinflusst ihrerseits wiederum die Wahrnehmung bzw. die Aktivitäten in den ersten sieben Bewusstseinsebenen, so dass wir alles durch unsere „Karma-Brille“ erleben.
Hier sind die Folgen der Ursachen aus unserer unendlichen Vergangenheit gespeichert.
Quelle der Dunkelheit und Illusion, die sich aus unseren Begierden ergeben.

- Dem grundlegenden „reinen“ oder universellen Bewusstsein Amala-Bewusstsein (9)
Das Amala-Bewusstsein ist diese Sonne der Buddhaschaft. Es ist die kosmische Lebenskraft, die das Leben existieren und sich manifestieren lässt. Amala bedeutet „rein“ und drückt aus, dass dieses Bewusstsein unberührt bleibt von dem karmischen Ballast, den wir mit uns herumschleppen. Das Amala-Bewusstsein ist wie eine klare Quelle, die aus der Tiefe unseres Lebens hervorsprudeln und alle Verunreinigungen, selbst das festgefahrenste Karma, wegschwemmen kann.
Das grundlegende, ursprüngliche und absolut reine, universelle Bewusstsein, das den Wesenskern unseres Lebens bildet.
Die Quelle der kosmischen Lebenskraft.

An verschiedenen Zeitpunkten sind die diversen Bewusstseinsschichten mehr oder weniger aktiv.

Zum Beispiel, ob wir wach sind oder schlafen.

Alle diese 9 Bewusstseinsschichten sind untrennbar miteinander verbunden und werden daher immer Teil unseres Lebens sein, unabhängig davon, ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht.

„Wahre Weisheit besteht darin, mitfühlend zu sein, denn nur wer die Herzen anderer versteht, erkennt den Weg zur inneren Erleuchtung.“

Unbekannter Autor

4.4 KANN SICH BEWUSSTSEIN ÄNDERN? EINE PERSÖNLICHE FRAGE.

Meine ganz persönliche Frage, entstand mit den sehr oft gehörten Sätzen: „lass los, mach dich frei, schalte deinen Geist ab.“ Geht das?

Nachdem ich 2017 einen Schlaganfall erlitt, und ich in meiner Wahrnehmung die Welt für einige Sekunden verlassen hatte, sehe ich das aus einem anderen Blickwinkel.

Bewusstseinsveränderung entsteht nicht durch Loslassen, sie entsteht durch unser Leben. Dem permanenten Wechselspiel von Gedanken, äußeren Einflüssen, Erinnerungen und dem Erleben ...

Meine Familie, der Tod meiner Mutter, Erlebnisse und viele andere Ökofaktoren, haben mein heutiges „Sein“ maßgeblich beeinflusst.

Hier war Biodanza die Methode, die Vivencia die Kraft, um eine Veränderung meines „IchSein“ hervorzurufen.

Die Praxis von Yoga und meine buddhistische Ausübung sind Kern meiner heutigen Weltanschauung und bestimmen meine Sichtweise auf mich, meine Umgebung und das Leben.

In der Ausbildung zum Biodanza-Facilitator haben wir die Chance erhalten, uns zu reflektieren, unsere wahre Existenz zu zeigen und diese durch Feedback gespiegelt zu bekommen.

In einem sicheren Raum, mit der Freiheit, Nein zu sagen. Ohne eine Erwartung oder Absicht.

Ein Raum, in dem jeder seine Grenzen erkennen und erweitern konnte, indem er achtsam war und Zeit für seine Entwicklung hatte.

Die körperliche Erfahrung, die durch die Musik und den Tanz bewirkt wurde, wandelte mein Inneres und mein Handeln.

Den Wandel von einem Menschen, der sich durch sein Äußeres definierte, zu einem Mann, der seine Handlungen von seiner inneren Liebe und Weisheit lenken lässt. Jene Liebe zu sich selbst und seinem Nächsten, diese Liebe nenne ich Empathie.

“Was du suchst, sucht dich.“

Rumi

5.0 Das Numinose Unbewusste

Bei meinen Recherchen bin ich auf einem Text von Rolando Toro gestoßen, welcher mich sehr beeindruckt hat. Er erläutert viele Sachverhalte, welche mich noch stärker an den Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Biodanza und der Buddhistische Lehre herangeführt hat.

Auszug aus dem Text:

„Ich habe „Numinoses Unbewusstes“ die tiefste Schicht des menschlichen Unbewussten genannt. Es gründet sich auf eine Einheit von Potenzialen von außergewöhnlicher Differenzierung und Feinheit, die die Macht des Vortrefflichen des Menschlichen konstituieren.

Diese Potenziale sind andererseits, von all denen, welche das Menschliche manifestieren, die am meisten unterdrückten.

Das Numinose tritt in Kontakt mit der Anmut, mit dem Kreativen, mit dem Ewigen... das Numinose bringt die Liebe hervor, die Poesie, die Wahrnehmung des Wunderbaren, den Mut zu leben.

Diese ursprüngliche Energie ist dem Wesen des Menschen in seiner Genese zueigen, seit seiner Entstehung.

Der ewige Mensch bewohnt das Tiefste unserer Identität; so ist er die uranfängliche menschliche Bedingung.

Meinem Urteil nach sind nicht die diversen Formen der charakterlichen Verschiedenartigkeit wichtig, natürlich handelt es sich um irgendeine Person, die melancholisch, fröhlich, ausdruckslos, schöpferisch ist; das Wichtigste ist, welchen Grad der Menschlichkeit sie erreicht hat.

Der Begriff des Wunderbaren ist für viele Menschen befremdlich, allerdings umgibt uns das Wunderbare.

Das Wunderbare ist eine Art und Weise der Wahrnehmung der unschuldigen Freude, der intimen Reinheit, es ist auch die Verschiedenartigkeit des Natürlichen, das Mysterium des Lebens.

Das Numinose Unbewusste gibt uns Zugang zu einem Gefühl der Intimität, zur grenzenlosen Liebe und zur Schöpfung als Offenbarung von Schönheit und Mysterium.

Die numinose Energie drückt sich möglicherweise mit außergewöhnlicher Kraft aus, in Künstlern, Mystikern und Humanisten wie Bach, Theresa von Kalkutta, Einstein oder Rainer Maria Rilke. Theresa von Kalkutta lebte in der Anmut des Numinosen. Auch sehr oft drückt es sich in gewöhnlichen Personen aus, die fähig sind zu lieben.

Die numinose Energie manifestiert sich in jenen, die die kosmische Energie umwandeln und die sich auf vitale Weise an ihre ursprüngliche Quelle anschließen. Wie ich sagte, die Inhalte des Numinosen Unbewussten sind die Potenziale des Ewigen Menschen.

Das Numinose Unbewusste drückt sich durch intensive Erlebnisse musikalischer und visueller Wahrnehmung aus, sowie auch in der epiphanischen Liebe und der Mütterlichkeit.

Im Folgenden werde ich kurz einige dem Numinosen Unbewussten innewohnenden Potenziale erläutern.

- *Die Liebe*

Im Allgemeinen fühlen wir, dass wir die Eigentümer unserer Selbst sind, aber das Leben bemächtigt sich unserer, wenn wir lieben, und unsere vollständige Existenz verwandelt sich in den Impuls mit und durch den anderen zu sein.

Ohne Furcht lieben zu lernen ist die maximale Ausbildung. Es ist notwendig, die Liebe der Dimension des Unendlichen hinzugeben und nicht dem Minimalismus der Beziehungen.

Der Raum der Liebe besteht mit dem anderen. Man muss nicht seinen „eigenen Raum“ verteidigen. Es ist nötig erst den anderen zu lieben, das bringt dann als Folge dessen die Liebe zu sich selbst herbei.

Die Liebe ist kein Spiel, sie ist eine Art der Integration mit dem Unendlichen. Es existiert die epiphanische Liebe, in welcher sich die Heiligkeit des einen mit der Heiligkeit des anderen vereinigt. Die epiphanische Liebe ist die Essenz des Menschlichen, eine anthropologische Ästhetik.

Die undifferenzierte Liebe, das ist die Zärtlichkeit, wesentliche Bedingung des Zusammenlebens. Das Leben schlägt uns die alltägliche Liebe vor. Diese Liebe bildet die Anziehung des existenziellen Chaos, sie verbindet uns mit dem Risiko und mit der Verzweiflung.

Wir haben oftmals Angst vor dem Ausdruck dieser kosmischen Kraft in unserem Leben, aber sie ist die Spitze der Größe des absoluten Glücks.

- *Die Erleuchtung*

Es war Carl Gustav Jung, der die menschliche Seele als ewige Wiedergeburt zwischen dem Licht und dem Schatten beschrieb.

Das Licht ist der strahlende Teil unserer Seele, der Bereich, in dem die Liebe sich ausbreitet, die Lebensfreude, die Wahrnehmung allerhöchster Gnade. Das Licht ist aktiv, warm und dem Wunder nahe.

Der Schatten ist der Ort unserer Schrecken; der Schuld, der Gewalt und der Beklommenheit. Licht und Schatten leben miteinander in uns. Beide können sich durch das Gebet oder den Tanz hervorbringen.

Ich glaube, dass es noch etwas mehr im Prozess der Erleuchtung gibt; die Erweiterung der Wahrnehmung essenzieller Dinge.

Mit unserem Licht können wir den anderen erkennen, verbinden wir uns mit seiner Essenz und heiligen ihn als einen kosmischen Bruder.

Das Licht erlaubt uns, das Licht, welches im anderen ist, zu enthüllen.

- *Der Mut*

Wenn ich von Mut spreche, dann beziehe ich mich nicht auf die Bravour der Soldaten, die darauf programmiert sind zu töten und zu sterben. Das ist kein Mut, es ist fatale Einfalt.

Mut ist die Fähigkeit, unserem eigenen Schatten die Stirn zu bieten. In den mysteriösen Raum unserer Schmerzen und Frustrationen einzutreten, die Dämmerlichter zu suchen und zum Licht aufzusteigen, um das heilige Projekt nach vorn zu tragen, in das Große Werk einzutreten, in die Arche der Erlösung der Liebe.

„Wer nicht in die Tiefen des Schattens hinabgestiegen ist, hat keinen Zugang zur Lobpreisung.“ drückt Rainer Maria Rilke aus.

Der Mut, das ist unsere Möglichkeit, die Liebe als wundersame Anziehung in den düsteren Regionen des Chaos anzuzünden.

Mut: die Ängste herausfordern, die Unterdrückung im Außen; Mut, sich dem Leid zu stellen. Manchmal ist es zu spät umzukehren. Die schwachen Entscheidungen verzögern die Ankunft Gottes.

- *Intase*

Der Zustand der Intase beruht auf der Erweckung des inneren Gottes. Die Reinheit und Kraft unserer eigenen Identität zu fühlen. Die Intase erlaubt uns, unsere Identität als kosmische Wesen anzunehmen, sowie als Bewahrer der Kraft der Verbindung. Die Intase ist der Ursprung der Erkenntnis und des ethischen Glanzes. Die Intase ist auch die Hervorbringung des Gefühls der Glücklichkeit, sie verschafft uns Zugang zur Kreativität und zur Wahrnehmung von Schönheit.

Die Empathie und die undifferenzierte Zärtlichkeit haben ebenso ihren Ursprung in der Intase.

Schließlich glaube ich, dass alles, was uns als menschliche Wesen würdigt, dem Numinosen Unbewussten entspringt.

Menschen aller Völker, in gehobener oder niedriger Stellung, haben die Möglichkeit ihre numinose Energie zu befreien.

Unsere Kultur des Todes erzeugt Bedingungen unter denen die Menschen als bedeutungslos angesehen werden. In dieser Weise ist es einfach, sie in die Luft zu jagen, sie zu disqualifizieren und sie in den Kriegen zu ermorden.“

Rolando Toro⁸

(Übersetzung von Birgit Mutze)

⁸ https://biodanza.com/biodanza/LITERATUR_files/dasnuminoseunbewusste.pdf

6.0 Die Frage nach Empathie und Mitgefühl

In meinen Recherchen zu dieser Arbeit behauptet Rolando Toro im Buch „Der Mann, der mit den Rosen spricht“, dass die buddhistische Lehre in den Solipsismus gründe.⁹ Diese Aussage irritierte mich als praktizierenden Buddhisten sehr.

Das war ein Moment, in dem ich mir wünschte, Rolando Toro persönlich zu sprechen, um mit ihm darüber zu philosophieren, ob Biodanza und der Nichiren Buddhismus mehr gemeinsam haben, als uns beiden bewusst ist.

Als Beispiel möchte ich auf zwei Begriffe eingehen, die Rolando Toro und Buddha benutzen.

Empathie und Mitgefühl.

Rolando Toro betont die Bedeutung der Empathie als die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Erfahrungen anderer Menschen einzufühlen. Empathie ist für ihn eine zentrale Fähigkeit, um Verbindung und Verständnis zwischen Menschen herzustellen. Es geht darum, die Welt aus der Perspektive eines anderen zu sehen und Mitgefühl zu zeigen.

Gleichzeitig warnt er Empathie nicht mit Liebe zu verwechseln.¹⁰

Da die Liebe zu einer anderen Person uns in Abhängigkeit und Erwartungen führen können. Wenn diese dann nicht erfüllt werden, kommt es zu Leiden.

Buddha lehrt das Mitgefühl (Karuna) als eine grundlegende Haltung, die alle Lebewesen verbindet.

Mitgefühl bedeutet, das Leiden anderer zu erkennen und aktiv zu helfen, um das Leiden zu lindern. Es ist eine tiefe, bedingungslose Liebe und Fürsorge, die über das bloße Verstehen hinausgeht und zu konkretem Handeln führt.

Beide Konzepte – Empathie und Mitgefühl – drehen sich um das Verstehen und die Fürsorge für Andere. Toro legt den Fokus auf die Fähigkeit, sich in die Gefühle anderer einzufühlen, was eine wichtige Voraussetzung für echtes Mitgefühl ist.

Buddha geht noch einen Schritt weiter, indem er das Mitgefühl als eine aktive Haltung beschreibt, sich dem Glück aller Wesen zu widmen.

⁹ Siehe Buch: Der Mann, der mit Rosen spricht... Seite 76

¹⁰ Siehe Buch: Der Mann, der mit Rosen spricht... Seite 40 ff

Kurz gesagt:

Beide sind wertvolle Wege, um Verbundenheit und Liebe zwischen Menschen zu fördern.

Beide Wege benötigen aber auch einen bewussten Geist, der bereit ist die Grenzen des eigenen Ego zu erkennen und sich für Veränderung zu öffnen.

Im Buddhismus sprechen wir hier von der Menschlichen Revolution, Handeln im Leben.

Im Biodanza möchte ich es Vivencia nennen, Erleben im Tanz (Handeln).

Beide Konzepte, Biodanza und die buddhistische Lehre haben das Leben im Zentrum, betrachten es aber aus unterschiedlichen Richtungen.

Unsere Gesellschaft ist gekennzeichnet durch Wettbewerb, Vereinzelung und Überreizung unserer Sinne.

Unter diesen Bedingungen Empathie und Mitgefühl zu leben, erscheint schwierig. Ich halte es aber für den nachhaltigsten Weg eine hoffnungsvolle friedliche Welt zu schaffen.

7.0 In jeder Vivencia wohnt ein Zauber inne.

Wenn wir in der Vivencia tanzen, sind wir den verschiedenen „Wandlungskräften“ ausgesetzt. Erleben ist sehr individuell, jeder empfindet anders, hat seine Geschichte und sein für ihn spezifisches Umfeld.

In der Vivencia verschwinden diese Gedanken und Empfindungen auf magische Weise. Dabei wirken verschiedenste Ökofaktoren, auf die später noch eingegangen wird.

Für mich liegt die Kraft der Vivencia in der transformativen Erfahrung, welche sich auf der emotionalen und körperlichen Ebene bemerkbar macht.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ein und dieselbe Vivencia, mit der gleichen Musik, denselben Tänzen und sogar den gleichen Menschen immer wieder unterschiedliche Wirkungen haben kann. Für mich ist das Ausdruck der Magie von Biodanza.

Aber welche Kräfte wirken in der Vivencia?

Rolando Toro nennt sieben Wandlungskräfte:

- Kraft der Musik
- Kraft des integrierenden Tanzes
- Kraft einer am Erleben ausgerichteten Methode
- Kraft der Zärtlichkeit
- Kraft der Trance
- Kraft der Bewusstseinsweiterung
- Kraft der Gruppe

Für mich sind es jene Faktoren, welche den Zauber der Vivencia ausmachen:

- **Die Worte**

Am Anfang der Vivencia haben wir den Tanz der Worte, den Moment, in dem sich die TeilnehmerInnen öffnen. Im geschützten Raum ihren Namen aussprechen, sich zeigen mit ihrem momentanen Gefühlszustand.

Für mich war es eine Herausforderung, auf diese Weise mit den Worten in Kontakt zu treten, da es mir schwerfiel, meine Emotionen auszudrücken.

Ich wollte nicht zuhören und bin schnell in Wertungen verfallen.

Worte sind aber eine unvorstellbare Kraft. Worte können Bilder in uns entstehen lassen, sie wirken auf unsere innere geistige Schicht. Daher sollten wir aufmerksam zuhören und die Worte liebevoll, nicht wertend wählen.

- **Die Musik**

Als Sänger im Chor und Ensemble sehe ich die Wirkung der Musik sehr oft. Es gibt Lieder, die beim Singen schon einen Schauer entstehen lassen.

Eine Mutter oder Oma, die dem Kind etwas vorsingt, um es zu trösten, zu beruhigen oder zur Freude, bleibt lebenslang in Erinnerung.

Es wurden zahlreiche Untersuchungen durchgeführt, die die Rolle der Musik als körperliches und emotionales Heilmittel beleuchten.

So kann eine Musikstück, welches wir zum Beispiel mit unserer ersten Verliebtheit in Verbindung bringen, uns beim Hören die Bilder und Emotionen des vergangenen Erlebens wieder in Erinnerung bringen.

Was zu einem glückseligen Zustand führen kann.

Da Musik zu intensivem Erleben führen kann, wird in Biodanza Musik nach semantischen Kriterien ausgesucht.

- **Der Tanz**

In Biodanza verwandelt sich Musik in körperliche Bewegung. Die Musik „inkarniert“ in den TeilnehmerInnen und wir finden so zu unserem Erleben. Die Kombination von Musik-Bewegung-Erleben bewirkt feine Veränderungen in der Neurotransmitterausschüttung sowie im limbischen-hypothalamischen, neurovegetativen und Immunsystem.¹¹

Tanz ist für mich Lebenselixier, es leitet Wut in Freude ab. Es lässt mich lachen und weinen, manchmal beides zur gleichen Zeit. Es verbindet und es kann uns von Anhaftungen aus der Vergangenheit lösen.

In Biodanza haben wir eine Vielzahl an Tänzen für das Erleben der Erlebnislinien, ebenso für Integration und die Förderung unserer Sensibilität.

¹¹ Siehe Buch: Biodanza, Seite 245

- **Das Erlebnis**

Im Erleben vervollkommt sich die neurophysiologische und existentielle Einheit des Menschen. Für mich ist es die Zeitlosigkeit und das Sein im Hier und Jetzt, was Biodanza so besonders im Erleben beinhaltet. Aus der Sicht der Bewusstseinsschichten ist hier die Quelle, in der meine buddhistische und die Biodanza-Sichtweise auf das Leben verschmelzen, die Alaya-Schicht, jener Ort, in der die karmische Existenz gespeichert ist und wir mit dem Zugang im erlebten Tanz karmisches Leiden heilen können. Die Illusionen des Leidens wandeln sich in Freude des Lebens. Ich möchte hier deutlich ausdrücken, dass Rolando Toro keine spirituelle, religiöse Kraft erwähnt. Das ist alleine meine Erkenntnis, meine persönlich Sicht auf das Erleben in Biodanza.

- **Die Zärtlichkeit**

Biodanza ist eine Poesie der menschlichen Begegnung¹²

Es gibt viele Untersuchungen zur Wirkung von Berührung und Zärtlichkeit auf den menschlichen Körper.

Berührung allein ist aber nicht die Kraft, welche in Biodanza wirkt. Es ist jene affektive, aufrichtige Begegnung mit Achtsamkeit und ohne Absicht, welche mich geheilt hat. Für mich war Berührung und Zärtlichkeit mit einer fremden Person mit den Gedanken der Übergriffigkeit verhaftet.

Allein von einem Mann berührt zu werden, war mehr als herausfordernd. In den Trance und Regressionsteilen der Vivencia, konnten die Zellen und die Erinnerung „Neuprogrammieren“ werden. Hier konnte ich viel karmische Informationen meiner Vergangenheit wandeln und ich denke, dass gerade hier der körperliche Aspekt von Biodanza zielführender war als die buddhistische Praxis.

¹² Siehe Buch: Biodanza, Seite 247

- **Ekstase und Intase**

Biodanza kann durch bestimmtes Erleben in den Zustand der kontemplativen Ekstase führen. Es entsteht ein unbeschreiblich schönes Realitätsgefühl, was wiederum den Menschen zu Tränen rühren kann, gleichzeitig verschwimmen die Grenzen der Körper und es entsteht ein intensives Genusserlebnis.

Für mich ist das der Moment, in dem in mir eine Liebe bewusst wird, die geprägt ist von Freiheit, Mitgefühl und Empathie.

Die Intase ist ein plötzliches Bewusstwerden eines bewegten Erlebens. Sich seiner Lebendigkeit bewusst zu sein und alle Seinsmöglichkeiten in diesem Moment zu spüren. Ein Gefühl der Ewigkeit, oft verbunden mit Kälteschauer und Gänsehaut.

Für mich ist die Ekstase der Moment, in dem ich die Kontrolle meines Körpers abgebe. Mich in einem Zustand des Schwebens befinde und jeglichen Gedanken an Zeit und Raum verliere.

- **Die Gruppe**

Die Frage, was das Besondere an Biodanza ist, liegt für mich in der Kraft der Gruppe. Biodanza ist kein solipsistisches System. Es ist ein Raum für Begegnungssituationen, in dem die TeilnehmerInnen ihre menschliche Einstellung und Art, aufeinander zuzugehen, grundlegend verändern können. Für mich fallen hier die Beurteilungen und Wertungen zu der Erkenntnis, dass in jedem Menschen etwas Schönes innewohnt. Im Buddhismus sagen wir, jedes Lebewesen hat die Buddhaschaft in sich.

In jeder Vivencia ist ein Teil, welcher auf uns wirkt. Und wie im Leben selbst, ist es einmal stärker oder leichter. Was mir aber sehr bewusst wurde, egal welchen Lebenszustand ich gerade habe, am Ende der Vivencia, ist er ein wenig höher.

8.0 Mein Bewusstseins-Wandel mit/durch Biodanza

Mir wurde in der Ausbildungszeit bewusst, dass ich durch Biodanza, den Buddhismus besser verstehe und durch den Buddhismus, die wirkweisen von Biodanza.

Beide Prinzipien ergänzen sich und unterstützen mich in meiner Bewusstwerdung.

Ich erinnere mich genau an den Moment, als ich einer Frau in die Augen sah und in mir eine unendliche Liebe aufstieg – ganz ohne Erwartungen, einfach nur, um die wahre Schönheit ihres Wesens zu erkennen, durch den Augenblick hindurch.

Es ist eine Art, die Dinge neu zu sehen: weg von dem Streben nach mehr, schneller und höher, hin zu einer praktischen Akzeptanz. Dabei erkenne ich, dass meine Existenz, mein Bewusstsein, mehr ist als nur Körper, Seele und Geist – es ist eine tiefe Verbundenheit, die alles umfasst.

Ich würde die Sätze von Rolando Toro heute unterschreiben, wenn dieser sagt, „Die Vivencia führt zur Bewusstseinsweiterung, in dem dir klar wird, dass du in einem relationalen Universum lebst, du die in mir bist, diese Pflanze in mir, ich bin in Ihr“¹³

Oder wie es mal ein buddhistischer Lehrer sagt, ich bin du, du bist ich und wir sind das ganze“

Der Wandel in meine neue Spiritualität, die die Suche nach der wahren Natur unterstützt, die mich näher zu dem Ort des großen Ganzen bringt.

In der Vivencia können wir diesen Zustand immer wieder „ertanzen“.

Mit uns, mit einem Gegenüber oder im Kreis der Gemeinschaft.

¹³ Siehe Buch: Der Mann, der mit den Rosen spricht... Seite 78

9.0 Beispiele für getanztes Bewusstsein

Ich möchte an dieser Stelle einige Beispiele anführen, die mich maßgeblich in meiner persönlichen Entwicklung beeinflusst haben.

Dabei handelt es sich um Tänze, die im Verlauf meiner Ausbildung, während des Minotaurus-Projekts sowie im Jahreszyklus der Männergruppe Shiva, aus meiner subjektiven Erfahrung heraus, zu einer Veränderung meines Bewusstseins beigetragen haben.

Die beschriebenen Tänze umfassen lediglich ausgewählte und dienen als illustrative Beispiele.

Es ist wichtig zu betonen, dass das, was für mich wirksam war, nicht zwangsläufig für alle gleichermaßen geeignet ist. Dennoch können diese Ansätze möglicherweise einen Weg aufzeigen, der für andere ebenfalls unterstützend sein kann.

9.1 FÜR ANFÄNGER

Am Anfang war es für mich hilfreich, mich selbst zu erkennen und den Kopf freizubekommen. Tänze, die sich mit der Identität, Berührung und Schütteln beschäftigen, waren hier ein gutes Erleben.

9.1.1 THEMA: SICH SELBST WAHRNEHMEN

Beispiel Tänze und den Schlüsseltanz Streicheln der Hände, dieser kann allein oder in der Gruppe getanzt werden.

Tanz	Intension	Art der Übung
Befreiung der Bewegung	Sich von altem befreien	Vitalität
Harmonische Ausdehnung	Neue Räume ergründen	Vitalität
Streicheln der Hände	Sich berühren und wahrnehmen	Affektivität
Wiegekreis	Das Erleben integrieren	Regression

9.2 FÜR FORTGESCHRITTENE

In der Ausbildung und mit mehr Erfahrung wurde es für mich wichtig, mehr in mir anzukommen. Mehr in Trancezustände zu kommen, um eine gute Verbindung zu mir selbst herzustellen.

9.2.1 THEMA: DIE FINDUNG MEINER WAHREN IDENTITÄT

Beim Gehen mit Entschlossenheit, wurde mein Bewusstsein in seinen Grenzen klar aufgezeigt.

Tanz	Intension	Art der Übung
Gehen mit Entschlossenheit	Mutig und bewusst ins Leben gehen	Vitalität
Tanzende Atmung	Sich dem Lebensatem hingeben	Vitalität
Segment Brust-Arme mit Begleitung	Sich öffnen, den Herzraum öffnen	Vitalität/Kreativität
Nest	In der Gemeinschaft ruhen	Regression

9.3 NUR FÜR MÄNNER

Die Tänze, welche wir im Projekt Shiva tanzen, sind in ihrer Gesamtheit so heilend, dass ich hier nur einen kleinen Auszug geben kann.

Die aufgeführten Tänze sind für mich der Schlüssel, um zu verstehen, zu verzeihen und mir selbst zu vergeben.

9.3.1 THEMA, KOMM IN DEINE INNERE MÄNNLICHE KRAFT.

Bei dem Männerzyklus waren es vor allem Tänze, welche männliche Kraft ansprechen, die mich in eine neue Kraft gebracht haben.

Tanz	Intension	Art der Übung
Tanz der Erde	Sich erden	Vitalität
Fließen mit Kraft	Mit Kraft den inneren Hindernissen stellen	Vitalität/Kreativität
Maximale Ausdehnung zu zweit	Grenzen bewusst werden	Vitalität/Kreativität
Geste des Mutes und der Entschlossenheit	Sich stärken	Transzendenz

„Ich versuche nicht, besser zu tanzen als irgendjemand sonst. Ich versuche nur, besser zu tanzen als ich selbst.“

Mikhail Baryshnikov

10.0 Die Essenz, ein Fazit

Was kann ich tun als Facilitator?

- Immer wieder an mir selbst arbeiten und tanzen
- Mit suchendem Geist weiter lernen und forschen
- TeilnehmerInnen achtsam und zugewandt begegnen
- Vertrauen in die Methode haben
- Gegenseitigen Respekt fördern
- Die Verantwortung, einen schützenden Raum zu schaffen
- Freiräume kreieren in dem sich jeder Erleben kann

Meine Aufgabe besteht darin, Wege aufzuzeigen, Türen zu öffnen und jeden Einzelnen zu ermutigen, den ersten Schritt eigenständig zu gehen.

Verbunden im Kreis, Hand in Hand, nach rechts tanzend, im Hier und Jetzt.

Lasst uns das Leben tanzen, viva la Biodanza.

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele“

Martha Graham

Biodanza - Tanz¹⁴

Ich bin gekommen, um mit euch zu tanzen,

Nicht den 1,2-Tipp-Tanz.

Dreh dich für mich, ich sag dir, was du tun sollst. Tanz.

Sondern den Schüttel-dich-berühre-mich-Tanz.

Den lass die Hüllen fallen, zeig mir dein Gesicht, tanz.

Ich bin gekommen, um mit euch zu tanzen,

nicht den Fuß vor, den 1.2.3 Cha-Cha-Cha-Tanz, den schau, was ich kann-Tanz.

Sondern den „Bei mir ist Tanz, mir egal, Tanz, mach, was du willst, Tanz.“

Ich bin gekommen, um mit euch zu tanzen.

Nicht den schau an, was ich habe, Tanz, denn mein Kleid ist neu, Tanz, du machst das falsch, Tanz.

Sondern den Spiegel mich Ich spiegle dich, Tanz, den Eene, mene, muh, ich bin du, Tanz, denn ich bleib bei mir, tanz.

Ihr seid gekommen, um mit mir zu tanzen, lasst uns tanzen!

¹⁴ Inspiriert nach Gabrielle Roth Buch: Das Chaos der Stille S.160

11.0 Danksagung

Danke an alle, die mich so lange begleitet haben. Die Geduld haben und mich sein lassen, so wie ich bin.

Danke an Rolando Toro, der Biodanza in die Welt gebracht hat.

Danke an Dipl.-Psych. MC Arrieta, mit ihr kam Biodanza nach Deutschland.

Danke an Esther Burroughs, ohne sie hätte ich nicht mit dem Tanzen begonnen. Sie hat in jungen Jahren (16) das Stück Gold in mein Tanzherz gepflanzt, welches ich 2017 wiederentdeckt habe.

Danke an meine wundervollen, geduldigen Biodanza-Schulleiterinnen von Biodanza-Mitte, Barbara Schlender und Erhard Söhner. Um es mit der tiefen Essenz zu sagen, ohne Worte!

Danke an meine Supervisorin Nora Miklosi, sie hat mich auf den Weg gebracht, meine eigene Note im Anleiten zu finden. Sie ist meine Wegbegleiterin, die mir meine Freiheit mit den richtigen Grenzen gelassen hat.

Danke an einen besonderen Menschen, an meine Body Petra. Sie durfte meine ganze Wandlung während und nach der Ausbildung verfolgen. Ich denke, wir haben uns auseinandergesetzt und kennengelernt und sind der Ansicht, am ende übrig zu bleiben hat was.

Eine tiefe Verbindung, und es gibt wenige Menschen, die meine wahre Natur so gut kennen.

Danke an meinen liebsten Menschen, meine Lebensbegleiterin, meine Impulsgeberin, Geliebte und Liebe. Andrea Liefeith, die mir so viele Jahre zur Seite steht, die mir zeigt, dass Liebe immer existiert, auch wenn wir gerade meinen, sie sei nicht da. Die mich nicht besitzt, sondern mich lässt, so wie ich bin. Mit viel Geduld, Empathie und Mitgefühl. Ich liebe dich!

Danke an alle Personen, die stets zur Stelle sind, wenn sie gebraucht werden und wenn ich ihnen helfe, sei es mit Ratschlägen oder Taten.

12.0 Literaturnachweis

Bücher:

- Toro Araneda, Rolando (2016) 2. Aufl.: Biodanza, Tinto Verlag, Hannover
- Lemos, Sanclair (2014) 2. Aufl.: Das Erleben der Transzendenz, Tinto Verlag, Hannover
- Küster, Reinhard (2014): EinsSein – Bewusstsein im Tanz mit dem Ego, epubli GmbH, Berlin
- Pohlmann, Anna (2015): Moderner Tanz und Tanztherapie, AV Akademikerverlag, Saarbrücken
- Stück, Marcus (2008): Yoga und Biodanza in der Stressreduktion für Lehrer, Schibri-Verlag, Uckerland
- Toro Araneda, Rolando (2015): 2. Aufl.: Der Mann, der mit den Rosen spricht ..., Tinto Verlag Hannover
- Toro Veronica Raul Terren (2018): Biodanza, die Poesie der Begegnung, 2. Aufl., Tinto Verlag Hannover.
- Richard Causton (1998): Der Buddha des Alltages, SGI Deutschland e. V., Frankfurt am Main

Ausbildungsmodule/Aufsätze:

- Biodanzaschule Stuttgart: Trance & Regression, Ausbildungsmaterialien
- Biodanzaschule Stuttgart: Vitales Unbewusstes und das biozentrische Prinzip, Ausbildungsmaterialien
- Biodanzaschule Stuttgart: Erlebnisline Transzendenz, Ausbildungsmaterialien

Internet:

- Wikipedia-Autoren (2003, 22. November): Trance, <https://de.wikipedia.org/wiki/Trance>
- Wikipedia-Autoren (2005, 28. Juli): Biodanza, <https://de.wikipedia.org/wiki/Biodanza>