

Biodanza und Paare



**Ein Ausflug in die Welt des Tanzes und der
Paarbeziehungen
... und dorthin, wo das Eis ganz dünn wird**

© Bernd Seifried, Gau-Algesheim 2025

Absolvent der Biodanza Schule Mitte, Kassel und Stuttgart

Barbara Schlender und Erhard Söhner

Bilder:

Karolin Grebe, aufgenommen in der Ausbildungsgruppe 2024

Bernd Seifried, Laurenziberg 33, 55435 Gau-Algesheim

www.biodanza-ingelheim.de,

www.paartherapie-ingelheim.de

***in dieser Arbeit habe ich auf die verschiedensten Arten gegendert
und manchmal auch nicht**

Vorwort

Rolando Toro, der Begründer von Biodanza, sagt in einem Interview aus dem Jahr 2014:

„Für viele Menschen stellt Biodanza ein reales Problem dar. Sie möchten nichts davon hören, weil sie dann ihren Lebensstil und ihre Art in Verbindung zu sein, verändern müssten. Für einige könnte das bedeuten, dass sie sich von ihrem Partner trennen. Für andere, dass sie sich einen Liebhaber oder eine Geliebte nehmen. Für andere, dass sie mit dem Malen oder Gedichteschreiben anfangen, anstatt ihre Zeit hinterm Ofen zu verbringen“ *

* Rolando Toro, Der Mann der mit Rosen spricht, Interview mit Helene Levy-Benseft ¹⁸

Die Erfahrungen, die ich in der „Ausbildungsreise Biodanza“ sammeln durfte waren vielfältig. Durch die Reflexion und Auseinandersetzung mit dieser Abschlussarbeit bin ich „hinterm Ofen“ hervorgekommen und habe wieder Gedichte geschrieben:

Forschungsreise

Auf dem Weg

Was war der erste Schritt?

Wie wird der letzte sein?

Wann weiß ich, dass ich angekommen bin?

Was heißt es, ganz Mensch zu sein?

Wo ist meine Mitte?

Wo sind die Ränder?

Bin ich mehr als mein Körper?

Wenn ich ganz ich bin, wo bist dann Du?

Wenn wir uns begegnen, was geschieht mit uns?

Wenn ich mein Körper verlasse, was bin ich dann?

Ich folge dem Sog der Mitte

Im Außen lockt das Abenteuer

Gibt es einen Weg durch die Mitte ins Außen?

Juni 25

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	1
Inhaltsverzeichnis	2
1. Einleitung	4
2. Ursprung und theoretische Grundlagen von Biodanza	6
3. Drei Exkursionen	8
3.1 Exkurs I: Die Welt der Bindungstheorie	8
3.1.1 Polysecure	9
3.2 Exkurs II: Die Welt der Beziehungskonzepte	11
3.2.1 Monogamie	12
3.2.2 Offene Beziehung	12
3.2.3 Polygamie	13
3.2.4 Polyamorie	13
3.2.5 Rolando Toros Konzept des "Ökologischen Paares"	14
3.2.6 Fazit	16
3.3 Exkurs III: Die Welt des Eros als Antriebskraft im Tanz	17
3.3.1 Eros in der Psychologie	17
3.3.2 Eros in der Mythologie	17
3.3.3 Eros im Tanz	18
3.3.4 Eros im System Biodanza	19
4. Zusammenführung - Mögliche Auswirkungen von Tanz-Erfahrungen auf die Beziehungsdynamik von Paaren	20
4.1 Das Phänomen Eifersucht	21
4.1.1 Individuelle Faktoren	22
4.1.2 Soziale Faktoren	23
4.1.3 Kulturelle Faktoren	23
4.1.4 Eifersucht aus der Perspektive der Paartherapie	24

5. Einzelne beispielhafte Tänze und Übungen und ihre möglichen Auswirkungen für Paare	25
5.1 Rhythmische Synchronisation	25
5.2 Spiegeltanz	25
5.3 Tanz der Liebe	25
5.4 Halt geben und sich Hingeben	25
5.5 Die Tänze der Begegnung	25
5.6 Die Tänze des Kontakts und der Berührungen	25
6. Mögliche Herausforderungen und Konfliktfelder für Paare	26
6.1 Unterschiedliche Erfahrungen oder Erwartungen	26
6.2 Zu große emotionale Nähe	26
6.3 Überforderung durch zu schnelle Veränderungen in der Paardynamik	27
6.4 Mangelnde Möglichkeiten zur Integration des Erlebten	27
7. Die Befragung	28
7.1 Drei exemplarische Fallbeispiele von Paaren	28
7.1.1 Fallbeispiel: Anna und Martin	28
Thema: Wiederentdeckung der Verbindung	
7.1.2 Fallbeispiel: Sophie und Lukas	29
Thema: Überwindung von Eifersucht und Unsicherheit	
7.1.3 Fallbeispiel: Carmen und Freddie	31
Thema: Gemeinsames Wachstum	
7.2 Weitere Rückmeldungen und Erfahrungen aus der Befragung	32
7.3 Auswertung und Zusammenfassung der Befragung	34
8. Anregungen und mögliche Interventionen für Biodanza-Anleiter*innen im Umgang mit Paaren	36
9. Schlussfolgerung und Ausblick	39
10. Danksagung	41
11. Literaturliste	42

1. Einleitung

Im Laufe meiner Ausbildung zum Biodanza-Facilitator (2021-2025) bin ich immer wieder mit folgender Frage konfrontiert worden:

Wie gehen Paare, die gemeinsam oder getrennt Biodanza tanzen mit den Beziehungsdynamiken um, die in und durch dieses Erfahrungsfeld eröffnet werden können?

Eine Biodanza-Session (Vivencia) kann auf verschiedenen Gefühlsebenen erlebt werden. Bei Teilnehmer/innen die sich auf ein vertieftes Erleben einlassen, können starke Gefühle bzgl. der Selbsterfahrung und bzgl. der Erfahrungen in der Begegnung mit anderen Menschen entstehen. Oftmals ist es schwer diese Erlebnisse in Worte zu fassen und angemessen und klar zu kommunizieren. Dabei kommt es manchmal zu Irritationen, Fehlinterpretationen und Missverständnissen, besonders zwischen Beziehungspartnern die gemeinsam tanzen und erleben dass bei ihrem Partner/in Prozesse ausgelöst wurden. Wenn nur ein Beziehungspartner Biodanza tanzt und der/die andere kein Interesse oder keinen Zugang dazu hat ist es eine Herausforderung die Erlebnisse und Prozesse zu vermitteln ohne dabei falsche Bilder und Assoziationen zu erzeugen. Dabei spielen Gefühle wie Eifersucht, Verunsicherung, Distanziertheit, oder Unverständnis eine wiederkehrende Rolle.

In meiner Befragung habe ich verschiedene Stimmen dazu gesammelt und versuche die Ergebnisse in Verbindung zu bringen mit Beziehungsdynamiken wie sie in der psychologischen Literatur beschrieben sind.

Ich arbeite in einer psycho-sozialen Beratungsstelle und seit 10 Jahren in eigener Praxis als Paartherapeut. Neben meinem Sport- und Biologie-Studium habe ich eine Ausbildung in Systemisch-integrativer Paartherapie und die Zulassung als Heilpraktiker für Psychotherapie. Themen wie „unterschiedliche Entwicklung und Interessen“, „Freiheit und Bindung“, „unterschiedliche Wachstumsprozesse“, „Projektionen“, „Missverständnisse und

dysfunktionale Kommunikation“ etc., sind typische Inhalte paartherapeutischer Sitzungen.

Rolando Toro hat mit seinem „System-Biodanza“¹⁸ einen tänzerisch-spielerischen Rahmen geschaffen, der Menschen ermöglicht, neue Erfahrungen zu machen, in Bezug auf sich selbst und in Bezug auf den Kontakt zum Gegenüber und zur Gruppe. So gesehen bieten die angeleiteten Tänze und Übungen innerhalb einer Biodanza-Vivencia ein spannendes Erfahrungsfeld, um die Wechselwirkungen zwischen Musik, körperlicher Bewegung, emotionaler Kommunikation und Beziehungs- und Gruppendynamiken zu erforschen. In manchen psycho-somatischen Kliniken wird Biodanza als therapiebegleitendes Instrument im therapeutischen Prozess eingesetzt.

Das Ziel meiner Arbeit ist zu erforschen welche Auswirkungen Biodanza auf Paarbeziehungen hat, in Bezug auf die Beziehungsfähigkeit, Vertrauensfähigkeit, und auf das persönliche und gemeinsame Wachstum. Welche Rahmenbedingungen braucht es um diese Prozesse zu unterstützen und welche Herausforderungen können einem auf diesem Weg als Individuum oder Paar begegnen?

Befragt wurden dabei 33 Menschen, die regelmäßig und vertieft an Biodanza-Wochengruppen teilnehmen bzw. die in Workshops, Festivals und Ausbildungskursen sich auf die Biodanza-Erfahrungswelt einlassen. Die Ergebnisse stelle ich dar am Beispiel von drei exemplarischen Paaren mit unterschiedlichen Thematiken, sowie anhand einer Sammlung einzelner Erfahrungsberichte und Rückmeldungen von Teilnehmer/innen.

Abschließend habe ich einige Anregungen und Empfehlungen formuliert um Biodanza-Anleiter/innen zu sensibilisieren in Bezug auf Paardynamiken.

Die Verweise auf Quellen sind durch Hochstellungen (x¹) markiert und verweisen auf die alphabetisch durchnummerierte Literaturliste am Ende.

2. Ursprung und theoretische Grundlagen von Biodanza

- Biodanza zu definieren ist kein leichtes Vorhaben. Durch seine Vielseitigkeit und Unterschiedlichkeit in der Zielsetzung variieren Definitionen stark.

Das Konzept wurde in den 1960er Jahren von dem chilenischen Philosophen, Psychologen und Anthropologen **Rolando Toro Araneda** entwickelt. Er erkannte, dass der Tanz und die Bewegung eine heilende Wirkung auf den Menschen haben können, indem sie Emotionen, körperliche Empfindungen und das soziale Miteinander positiv beeinflussen.



Toro kombinierte seine Kenntnisse aus Psychologie, Philosophie, Biologie und Anthropologie, um Biodanza als eine Methode zu entwickeln, die auf der natürlichen Kraft von Musik, Emotionen, Bewegung und gemeinsamen Erlebnissen basiert¹⁸.

- Für mich ist Biodanza ein System der Selbsterfahrung im Bereich Tanz- und Bewegung, das darauf abzielt, die Vitalität, die Lebensfreude, das emotionale Wohlbefinden und die sozialen Beziehungen der Teilnehmer zu fördern. Der Begriff "Biodanza" setzt sich aus den Wörtern "Bios" (Leben) und "Danza" (Tanz) zusammen, was die Grundidee widerspiegelt, im Tanz und in der Bewegung grundlegende Themen des Lebens nachzuempfinden und auszudrücken.
- Die Teilnehmer werden beim Biodanza eingeladen, durch spezielle Bewegungs- und Tanzübungen in Verbindung mit Musik und Rhythmus ihren Körper und ihre Emotionen wahrzunehmen. Getanzt wird meistens in einem geschlossenen und geschützten Gruppen-Setting. Es geht nicht um Schrittfolgen oder Leistung,

sondern um die Selbst- und Gruppenerfahrung beim Tanzen. Die Tänze und Übungen werden dabei mit Impulsen angeleitet im Sinne von Einladungen.

- Biodanza wird heute weltweit angeboten und ist besonders in Lateinamerika, Italien und Spanien verbreitet und ist als Methode zur Gesundheitsförderung anerkannt. Die gesundheitsfördernde Wirkung wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen.
- Im Kontext von Paarbeziehungen kann Biodanza als ein Werkzeug zur Förderung von Kommunikation, Vertrauen und emotionaler Nähe dienen.

3. Drei Exkursionen



Um die Auswirkungen und Reaktionen regelmäßiger Biodanza Praxis auf Einzelne und Paare besser verstehen zu können, erscheint es mir sinnvoll vorab drei kleine thematische Exkursionen zu machen, in unterschiedliche Bedeutungszusammenhänge:

- I Die Welt der Bindungstheorie**
- II Die Welt der Beziehungsformen**
- III Die Welt des Eros als Antriebskraft**

3.1 Exkurs I: Die Welt der Bindungstheorie (Bowlby/Ainsworth)²

Die Bindungstheorie ist ein psychologisches Konzept, das ursprünglich von John Bowlby und Mary Ainsworth entwickelt wurde (1958). Sie beschreibt, wie die emotionalen Bindungen, die wir in der Kindheit zu unseren Bezugspersonen aufbauen, unser späteres Verhalten in Beziehungen beeinflussen. Bei der Beziehungsdynamik von Paaren spielt die Bindungstheorie eine wichtige Rolle. Sie erklärt, wie unterschiedliche Bindungsstile – sicher, ängstlich, vermeidend oder desorganisiert – das Verhalten und die Interaktionen in Paarbeziehungen prägen können.

Die Bindungstheorie beschreibt u.a., wie die Qualität der frühen Bindungserfahrungen die Art und Weise beeinflusst, wie Erwachsene in romantischen Beziehungen ihre Bindung zu anderen Menschen gestalten. Sie unterscheidet grob in zwei grundlegende Typen: a) Menschen die in ihrer Kindheit sichere Bindungen erfahren haben, und b) Menschen die eher unsicher gebunden sind, von ihren Eltern wenig Beständigkeit, Sicherheit, Geborgenheit und Bestätigung erfahren haben. (Davon gibt es noch 3 Untertypen) Eine sichere Bindung in der Kindheit fördert die Fähigkeit, stabile, vertrauensvolle Beziehungen im Erwachsenenalter aufzubauen. Im Kontext von Paarbeziehungen bedeutet dies, dass Paare, die in ihrer frühen Kindheit, oder innerhalb ihrer ersten Paarbeziehungen, sichere Bindungen erfahren haben, tendenziell weniger anfällig sind für Eifersucht und Beziehungsängste.

In Bezug auf Biodanza können diese Konzepte in verschiedenen Weisen miteinander verbunden werden:

1. **Sichere Bindung durch soziale Interaktion:** Biodanza fördert die Entwicklung sicherer Bindungen, indem es den Teilnehmern ermöglicht, in einem geschützten Raum zu interagieren und positive Erfahrungen im sozialen Kontext der Gruppe zu machen. Durch den Tanz, die Musik und die Gruppeninteraktionen erfahren die Teilnehmer wie es sich anfühlt, sicher und von der Gruppe unterstützt zu sein. Dies kann insbesondere für Menschen, die in ihrer Kindheit unsichere Bindungen erlebt haben, eine heilende Wirkung haben. Es entsteht ein Raum, in dem sich die Teilnehmer sozial eingebunden fühlen und eine emotionale Sicherheit erfahren, auch wenn die Interaktionen und Beziehungen oft temporär und nicht dauerhaft sind.

2. **Emotionsregulation und körperliche Erfahrung:** Bindung ist nicht nur ein mentaler oder sozialer Prozess, sondern auch körperlich erfahrbar. Biodanza ermöglicht den Teilnehmern, sich selbst in Bewegung und im Körperkontakt zu Mittänzern zu erleben. Diese körperliche Erfahrung vermittelt eine Sicherheit, die es den Menschen ermöglicht, sich emotional zu zeigen und zu regulieren. Dies steht im Einklang mit der Bindungstheorie. Dort wird betont, dass die Erfahrung sicherer Bindungen zu einer besseren Emotionsregulation in Grenz- und Ausnahmesituationen führen.
3. **Förderung von Empathie und Vertrauen:** In Biodanza lernen die Teilnehmer, sich selbst und andere durch nonverbale Kommunikation zu erleben. Dies stärkt Empathie und fördert das Vertrauen, was wiederum zentrale Elemente sicherer Bindungen sind. Durch Tanz und Kontakt können sie in einer sicheren und nicht-wertenden Umgebung erfahren, was es bedeutet, sich gesehen und angenommen zu fühlen.

3.1.1 Polysecure

Jessica Fern erweiterte dieses theoretische Feld durch ihren Ansatz von „Polysecure“⁶ aus dem Jahr 2020. Sie bezieht sich auf die Beobachtung, dass auch in offenen, poligamen oder polyamoren Beziehungsformen sichere Bindungserfahrungen im Erwachsenenalter gemacht werden können. Diese Bindungen haben unterschiedliche Qualitäten und eine Vielzahl von unterschiedlichen Personen auf die sie sich richten. Menschen, die sich auf dem Feld der Beziehungsgestaltungen ausprobieren, beschreiben sich selbst oft als Forschungsreisende. Ihr Ziel ist ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und die der Beziehungspartner zu bekommen. Auf dieser Basis entsteht ein Netz von gesunden, heilsamen und unterstützenden Beziehungen.

Im Kontext von Biodanza lässt sich das Konzept von *Polysecure* auf die folgenden Weisen in den Prozess integrieren:

1. **Erweiterte soziale Netzwerke und sichere Bindungen:** Biodanza schafft ein Umfeld, in dem Menschen lernen, sich auf unterschiedliche Weisen miteinander zu verbinden. Diese verschiedenen Verbindungen (mit verschiedenen Personen

oder Gruppen) können als "sichere Bindungen" verstanden werden. Sie sind Teil eines *Polysecure*-Netzwerks. Die Teilnahme an Biodanza-Gruppen kann es Menschen ermöglichen, mehrere gesunde, unterstützende Bindungen zu erfahren und gleichzeitig ein Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu entwickeln.

2. **Vielfältige Formen von Verbindungen:** In Biodanza werden unterschiedliche Formen der Verbindungen zu Menschen erfahrbar gemacht. Neben romantischen oder erotischen Beziehungen stehen freundschaftliche, familiäre und gemeinschaftliche und unterstützende Bindungen. Diese verschiedenen Arten von Nähe, Distanz, Abgrenzung und Bindung schaffen die Grundlagen für ein *Polysecure*-Netzwerk. Biodanza macht erlebbar, dass Bindungen auf verschiedenen Ebenen und in vielfältigen Formen existieren können.
3. **Verletzlichkeit und Sicherheit:** Ein zentraler Aspekt von *Polysecure* ist die Fähigkeit, sich in mehreren Beziehungen empathisch und verletzlich zu zeigen, und sich gleichzeitig sicher und getragen zu fühlen. Biodanza fördert durch bestimmte Tänze und Übungen das Zulassen von Verletzlichkeit. Die Teilnehmer werden eingeladen, sich authentisch zu zeigen und sich auszudrücken. Diese Erfahrung der Authentizität und Sensibilität mit verschiedenen Menschen in einem sicheren Raum, hilft heilsame und gesunde Beziehungen aufzubauen.

Tänze und Übungen, die auf der Beziehungsebene ansetzen, können allerdings in Abhängigkeit von individuellen Vorerfahrungen und Prägungen sehr unterschiedliche Wirkungen haben. Für die Integration und Verarbeitung der Erlebnisse in Paarbeziehungen ist es deshalb hilfreich, sich selbst, bzw. den/die Partner/in vor dem Hintergrund der frühen Bindungserfahrungen zu verstehen.

3.2 Exkurs II: Die Welt der Beziehungskonzepte:



Im Laufe meiner Ausbildung und bei der Befragung bin ich mit Menschen, die verschiedene Beziehungskonzepte leben in Berührung gekommen. Einerseits erscheint die Landschaft der Beziehungsformen zunehmend komplex und unüberschaubar, andererseits spiegelt die Vielfalt der Möglichkeiten einen Aufbruch und einen Befreiungsversuch aus teilweise überkommenen und einengenden Beziehungsstrukturen. Um dieses Feld etwas zu überblicken versuche ich im Folgenden eine Beschreibung einiger grundlegender Beziehungsformen sowie Rolando Toros Ansatz des „Ökologischen Paares“.

Monogamie, Offene Beziehung, Polygamie, Polyamorie und Rolando Toros Konzept des Ökologischen Paares

Beziehungen haben sich im Laufe der Geschichte und in verschiedenen Kulturen unterschiedlich entwickelt. In der westlichen Welt wird vor allem die Monogamie als dominantes Beziehungskonzept angesehen, doch immer mehr Menschen hinterfragen diese traditionelle Vorstellung. In den letzten Jahrzehnten sind alternative Beziehungskonzepte wie die offene Beziehung, Polygamie und Polyamorie populär geworden. Darüber hinaus hat Rolando Toro innerhalb seines theoretischen

Modells von Biodanza ein weitergehendes Konzept des "Ökologischen Paares" entwickelt, das in den Kontext moderner Beziehungsgestaltungen eingeordnet werden kann.

3.2.1 Monogamie

Monogamie bezeichnet eine Beziehungsform, bei der eine Person in einer exklusiven Partnerschaft mit einer anderen Person lebt. Sie ist tief in vielen westlichen Kulturen verankert und wird oft als das "normale" oder "richtige" Beziehungsmodell angesehen. In einer monogamen Beziehung sind sexuelle und emotionale Bindungen auf den Partner bzw. die Partnerin beschränkt. Monogamie wird traditionell mit Liebe, Vertrauen und gesellschaftlicher Anerkennung assoziiert.

Die Vorteile der Monogamie liegen in der Stabilität und dem Vertrauen, das in einer festen Partnerschaft aufgebaut werden kann. Monogame Beziehungen bieten eine klare Struktur, was besonders für die Familiengründung und das Aufziehen von Kindern vorteilhaft sein kann. Allerdings gibt es auch kritische Stimmen, die Monogamie als ein gesellschaftliches Konstrukt betrachten, das Individualität und persönliche Freiheit einschränken kann. Besonders in modernen Gesellschaften wird zunehmend hinterfragt, ob monogame Bindungen wirklich die einzige Möglichkeit für erfüllende Beziehungen darstellen. Neuere Untersuchungen und statistische Auswertungen über Trennungs- und Scheidungsraten lassen vermuten, dass die Monogamie im gesellschaftlichen Diskurs zwar immer noch hoch angesiedelt ist, in der Praxis der Alltagsbeziehungen allerdings häufig in Frage gestellt wird. Halten monogame Beziehung nicht sehr lang, und werden sie von einer nächsten abgelöst, spricht man von „**serieller Monogamie**“. Dabei spielen Treue, Sicherheitsversprechen und Verbindlichkeit eine wichtige Rolle, der Aspekt von lebenslanger Partnerschaft wird allerdings relativiert.

2.3.2 Offene Beziehung

Eine offene Beziehung bezeichnet eine Partnerschaft, in der die beiden Partner einander die Freiheit zugestehen, außerhalb der primären Beziehung sexuelle oder romantische Erfahrungen zu machen. Diese Form der Beziehung stellt ein Modell dar, das von

der Monogamie abweicht, aber dennoch eine feste und exklusive emotionale Bindung zwischen den Partnern aufrechterhält.

Offene Beziehungen ermöglichen es den Partnern, ihre sexuellen Bedürfnisse zu erfüllen, ohne die emotionale Tiefe der Partnerschaft zu gefährden. Viele Menschen, die offene Beziehungen leben, argumentieren, dass das Zulassen von sexuellen Begegnungen mit anderen die Beziehung stärkt, da es die Vorstellung von Besitzansprüchen und Exklusivität auflöst. Kritiker hingegen warnen, dass offene Beziehungen oft zu Unsicherheiten, toxischer Eifersucht und tiefen Konflikten führen können, insbesondere wenn die Grenzen und Erwartungen nicht klar kommuniziert werden.

3.2.2 Polygamie

Polygamie beschreibt eine Beziehungskonstellation, in der eine Person gleichzeitig mit mehreren Partnern verheiratet oder in einer festen Beziehung lebt. Im Allgemeinen wird zwischen "Polygynie" (ein Mann mit mehreren Frauen) und "Polyandrie" (eine Frau mit mehreren Männern) unterschieden. Die Polygamie ist in vielen Kulturen und Religionen weit verbreitet und wird oft als ein sozial akzeptiertes Modell für die Familie betrachtet.

Die Vorteile der Polygamie liegen vor allem in der erweiterten sozialen und familiären Unterstützung, die durch mehrere Partner entsteht. Diese Beziehungsform kann auch ökonomische Vorteile bringen, da Ressourcen gemeinschaftlich genutzt werden können. Auf der anderen Seite kann Polygamie zu Machtungleichgewichten und Ungleichbehandlung führen, insbesondere in patriarchalischen Gesellschaften, in denen Polygynie vorherrscht. Dabei sind Eifersucht, Konkurrenz und Missverständnisse zwischen den Partnern ebenfalls häufig auftretende Probleme.

3.2.3 Polyamorie

Polyamorie geht über die Polygamie hinaus und beschreibt ein Beziehungsmodell, bei dem Menschen gleichzeitig mehrere romantische oder sexuelle Liebesbeziehungen führen – immer mit dem Einverständnis und Wissen aller beteiligten Personen. Im

Gegensatz zur offenen Beziehung wird bei der Polyamorie nicht nur sexuelle Freiheit, sondern auch emotionale Verbundenheit mit mehreren Partnern angestrebt.

Ein zentrales Prinzip der Polyamorie ist Kommunikation und Konsens. Alle Beteiligten müssen über die Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen der anderen informiert sein. Polyamorie ermöglicht eine größere Vielfalt an emotionalen und sexuellen Erfahrungen und fördert die Selbstbestimmung der Einzelnen. Sie kann jedoch auch zu Konflikten führen, wenn diese Offenheit und Kommunikation nicht richtig gehandhabt werden. Der Umgang mit Eifersucht und besonders ein konsequentes Zeitmanagement stellen dabei erhebliche Herausforderungen dar.

3.2.4 Rolando Toros Konzept des "Ökologischen Paares"



Toros Konzept des "Ökologischen Paares"^{20(s.S.20ff)} ist eine moderne Betrachtung von Beziehungen, die sich nicht nur auf die soziale und emotionale Ebene bezieht. Bei dem Konzept des ökologischen Paares geht es insbesondere darum, wie Beziehungen in den Kontext des gesamten Lebens integriert werden. „Das Ökologische Paar ist ein Lebensprojekt, in das jeder seine Fähigkeiten einfließen lässt, damit „Wachstum zu zweit“ stattfinden kann“ (Rolando Toro²⁰). Der Fokus liegt auf einem nachhaltigen Miteinander, in dem Partnerschaften nicht isoliert betrachtet werden, sondern als Teil eines größeren Beziehungsnetzwerks.

Das Konzept geht davon aus, dass Beziehungen dynamisch und ständig im Wandel sind, ähnlich wie ein ökologisches System, das auf vielfältige Wechselwirkungen angewiesen ist. Es fördert eine integrative Sichtweise, die sowohl die Bedürfnisse des Einzelnen als auch die des Partners berücksichtigt und die Beziehung als eine wechselseitige, sich positiv verstärkende Entität sieht. „Im Zusammenleben entstehen Kreisläufe der Bindung, welche mit der Zeit eine organische Dimension bekommen, das bedeutet, dass es zur gegenseitigen physischen Ergänzung kommt.“ ...“Eine der außergewöhnlichsten Merkmale des Ökologischen Paares ist das Fließen von erneuernder Energie...“ (Rolando Toro²⁰).

Toro setzt damit einen Impuls, neue Wege zu finden, wie Beziehungen dynamisch und langfristig zum gemeinsamen Wachstum beitragen können. Starre gesellschaftlich vorgegebene Modelle führen häufig zu Gewöhnungen und dem Nachlassen der Bindungsenergie (Liebe).

Toro, der sich selbst als „lebenslang Suchender“ bezeichnete, hatte dabei die Idealvorstellung seines Modells hoch angesetzt. Dass er selbst diesen Idealen nicht immer gerecht werden konnte, zeigt seine humorvolle Bemerkung in einem Interview im Jahre 2014, das er im Alter von 79 Jahren gab.

Das Interview wurde veröffentlicht im Buch: „Der Mann der mit Rosen spricht“ ¹⁸ (Seite 20):

„Im Bereich der Liebe ... muss ich bekennen, dass das weibliche Universum außerordentlich mysteriös und anziehend für mich ist, um nicht zu sagen faszinierend. Das bedeutet, dass ich Zeit meines Lebens die Verbindung mit Frauen gesucht habe. Sie haben viel zu meiner Persönlichkeitsbildung beigetragen. Ich würde sagen, dass der Mann die Transzendenz ohne die Frau nicht erreichen kann...Auch die Familie interessiert mich sehr. Ich weiß, dass es sich dabei um ein sehr traditionelles Konzept handelt, das von gewissen Leuten kritisiert wird...und dass die Menschen (mehr) Autonomie brauchen. Ich kritisiere die Ehe nicht...Ich finde die Ehe so toll, dass ich siebenmal geheiratet habe.“

3.2.5 Fazit

Die verschiedenen Beziehungskonzepte, Monogamie, offene Beziehung, Polygamie, Polyamorie und das Konzept des Ökologischen Paares, bieten vielfältige Möglichkeiten, wie Menschen ihre verschiedenen Bindungen gestalten können. Jedes Modell hat seine eigenen Stärken und Herausforderungen. Die Wahl des Modells hängt von den individuellen Bedürfnissen, Werten und der Kommunikation zwischen den Partnern ab. Während die Monogamie nach wie vor weit verbreitet ist, gewinnen alternative Modelle zunehmend an Bedeutung, da sie den Wunsch nach Selbstbestimmung, Individuation und Vielfalt in Beziehungen widerspiegeln (siehe auch Hans Jellouschek¹¹). Das Konzept des "Ökologischen Paares" stellt einen interessanten Ansatz dar, um Beziehungen in einer Weise zu leben, die über individuelle Bedürfnisse hinausgeht und das größere soziale und ökologische Gefüge berücksichtigt. In einer zunehmend globalisierten und vernetzten Welt, in der traditionelle Normen infrage gestellt werden, bieten diese neuen Modelle eine spannende Möglichkeit, verborgene Potentiale zu entwickeln und Beziehungen jenseits des Gewohnten zu gestalten.

3.3 Exkurs III: Die Welt des Eros als Antriebskraft im Tanz



3.3.1 Eros in der Psychologie, (Wikipedia-Auszug)

„Der Lebenstrieb oder Eros ist in der Psychoanalyse Sigmund Freuds neben dem Todestrieb einer der beiden Primärtriebe, die das Verhalten des Menschen bestimmen...Die psychische Energie des Eros wird als Libido bezeichnet“

3.3.2 Eros in der Mythologie

Eros, der in der antiken griechischen Mythologie als Gott der begehrliehen Liebe und der Leidenschaft verehrt wurde, symbolisiert die Energie, die den Körper und die Seele gleichermaßen ergreift. Ihm entspricht in der römischen Mythologie Amor, der als Personifikation der erotischen Begierde auch *Cupido* („Begierde“, „Leidenschaft“) genannt wird. Eros hat zwar in den religiösen Handlungen kaum eine Rolle gespielt, ist aber seit der Antike eine der beliebtesten mythischen Figuren in Literatur, bildender Kunst und Musik. (Quelle: Wikipedia)

3.3.3 Eros im Tanz

Im Paartanz stellt Eros die „Anziehungskraft der Gegensätze“ dar. Es entsteht eine Spannung. Die Pole ziehen sich gegenseitig an, streben nach Verschmelzung oder Vereinigung. Der Tanz ist der verschlungene Weg dorthin, das harmonische Spiel mit Nähe und Distanz.

Im Tanz, manifestiert sich diese Kraft nicht nur als sexuelle Anziehung, sondern auch als ein Zustand der kreativen und emotionalen Hingabe. Eros ist mehr als ein körperliches Verlangen; er ist die Quelle von Energie, die den Tänzer zu außergewöhnlichen Leistungen anspornt. Dies zeigt sich in der Intensität und dem Ausdruck der Leidenschaft, die in vielen Tanzdarbietungen vermittelt wird.

- **Eros im klassischen Tanz und im Ballett**

Hier manifestiert sich der Eros oft durch eine perfekte Harmonie zwischen Bewegungsform und emotionalem Ausdruck. Tänzer sind scheinbar in der Lage, die Grenzen ihres Körpers zu überschreiten, um eine tiefere Verbindung zu ihrem Partner oder zum Publikum zu erreichen. In dieser Form der Bewegung ist der Körper sowohl ein Werkzeug als auch ein Medium der Leidenschaft. Der klassische Pas de deux im Ballett, in dem ein männlicher und ein weiblicher Tänzer miteinander verschmelzen, ist ein typisches Beispiel dafür, wie der Eros im Tanz kanalisiert wird. Die Interaktion der Körper, die körperliche Nähe und das gegenseitige Vertrauen erzeugen eine Atmosphäre der Intimität und Sinnlichkeit.

- **Eros in modernen Tanzformen**

Während der klassische Tanz oft auf stilisierte, formalisierte Bewegungen setzt, lässt sich der Eros auch in weniger konventionellen Tanzformen finden. Der moderne Tanz hat die Grenzen des traditionellen Balletts erweitert und dem Eros eine neue Dimension verliehen. Im modernen Tanz sind die Bewegungen oft freier und spontaner, und der Fokus liegt weniger auf Perfektion und mehr auf der Authentizität des Ausdrucks. Hier ist der Eros nicht nur ein Medium der körperlichen Vereinigung,

sondern auch ein Kanal für die Darstellung innerer Konflikte, Sehnsüchte und emotionaler Zustände.

Besonders im zeitgenössischen Tanz wird Eros häufig als eine Kraft dargestellt, die das Unbewusste und das Unausgesprochene ans Licht bringt. Tanzdarbietungen in diesem Genre können sehr intensiv und sogar provokativ sein, was die Zuschauer dazu anregt, sich mit ihren eigenen Gefühlen von Begierde, Leidenschaft und Verletzlichkeit auseinanderzusetzen. Die tänzerische Bewegung wird zum Spiegel von inneren Regungen und zu einem Mittel, die Komplexität menschlicher Beziehungen zu erfassen.

- **Eros im sozialen Kontext des Tanzes**

Tanz ist oft auch ein soziales Ereignis, das Menschen miteinander verbindet. Der soziale Eros, der durch Tanz erzeugt wird, hat eine heilende und vereinigende Wirkung. In vielen Kulturen ist der Tanz eine Form der Ritualisierung von Beziehungen, sei es in Form von feierlichen Tänzen bei Hochzeiten, bei gesellschaftlichen Anlässen oder im Rahmen religiöser Zeremonien. Der Tanz fördert die Gemeinschaft, indem er einen Raum schafft, in dem Menschen ihre individuellen und kollektiven Wünsche und Hoffnungen ausdrücken können.

Besonders im Partner- oder Gruppentanz wird Eros als kollektive Energie sichtbar. Hier treffen nicht nur einzelne Körper aufeinander, sondern es entsteht eine dynamische Wechselwirkung, die von gegenseitiger Wahrnehmung und gemeinsamen Emotionen getragen wird. Der soziale Eros im Tanz kann als ein Spiegelbild der emotionalen und physischen Verbindungen in der Gesellschaft verstanden werden.

3.3.4 Eros im System-Biodanza

In Biodanza spielt die Kraft des Eros ebenso eine zentrale Rolle.

„Von allen vitalen Impulsen...ist sicherlich der „Undifferenzierte Eros“ der archaischste und urtümlichste aller Lebensimpulse. (Rolando Toro²⁰) Toro unterscheidet zwischen differenziertem Eros, der sich auf eine bestimmte Person bezieht, und dem undifferenzierten Eros, der zwischen zwei oder mehr beliebigen Menschen eine positive Resonanzwirkung erzeugt (siehe Rolando Toro²⁰). Eros wird hier nicht nur als Ausdruck eines

sexuellen oder romantischen Begehrens verstanden, sondern als eine tiefere, universelle Lebensenergie, die Menschen mit ihrer eigenen Vitalität, den Mitmenschen und der Umwelt in Verbindung bringt.

Eros ist in diesem Sinne eine Energie des Lebens, die uns mit Freude, Kreativität und Liebe erfüllt. Es ist die Energie, die den Körper zum Tanzen, Singen und Lachen bringt und die Menschen dazu anregt, sich authentisch und mit offenen Herzen zu begegnen.

Hier wird Eros auch als eine grundlegende Lebensenergie betrachtet, die die Verbindung zu sich selbst, zu anderen und zur Natur stärkt und so das persönliche Wachstum und das Wohlbefinden fördert.

In den Biodanza-Vivencias zum Thema Eros wird durch ausgesuchte Musik, gezielte Tanz- und Bewegungseinladungen sowie die Schaffung eines sicheren Raums eine Atmosphäre erschaffen, in der die Teilnehmenden die volle Kraft ihres Eros erleben können. Dies kann sich zeigen durch mehr Selbstliebe, eine tiefere Verbundenheit zu anderen Menschen oder zur Natur, die gesteigerte Fähigkeit zur Hingabe bzw. das Aufblühen von Kreativität und Lebensfreude.

Das Erleben und die Integration von Eros durch Biodanza bedeuten also, die eigene Vitalität zu entfalten, das Leben zu feiern und in einem sinnlich harmonischen Austausch mit anderen und der Welt zu stehen. Diese "Kraft des Eros" fördert neben den emotionalen und körperlichen auch die spirituellen Dimensionen des Menschseins und wird als wesentlicher Bestandteil des Erfahrungs- und Entwicklungsprozesses im System-Biodanza¹⁹ betrachtet.

4. Zusammenführung - Mögliche Auswirkungen von Tanz-Erfahrungen auf die Beziehungsdynamik von Paaren.

Die Kenntnis der eigenen Prägung innerhalb der frühen Bindungserfahrungen, das Wissen über die Vielzahl von Beziehungskonzepten sowie das Spannungsfeld des Eros im Tanz, kann die Perspektive des Tänzers erweitern. Diese Erweiterung und die Vertiefung des Verständnisses von

Paardynamiken führen zu emotionaler Stabilisierung. So gesehen kann Biodanza als Instrument zur Förderung von Vertrauen und Intimität in der Partnerschaft gesehen werden. Einige Partner-Tänze und Übungen haben zum Ziel, sich vertrauensvoll fallen zu lassen, sich schwach, bedürftig und verletzlich zu zeigen und die Erfahrung des Gehaltenwerdens zu machen. Auf der anderen Seite kann man die Erfahrung machen, wie es sich anfühlt einem anderen Menschen Halt, Stabilität und Geborgenheit zu vermitteln. Entsteht während einer Biodanza-Vivencia die Situation, dass man sich vertrauensvoll in die Arme einer vorher fremden Person fallen lässt, können allerdings leicht Irritationen und Fehlinterpretationen entstehen.

4.1 Das Phänomen Eifersucht

Biodanza ist von seinen Ursprüngen her nicht auf Paare ausgerichtet. Es bietet vielmehr jedem Individuum einen Erfahrungsraum um das Leben in seiner Fülle zu genießen. Wenn Paare sich auf Biodanza einlassen, kommt es unweigerlich dazu, dass der/die Partner/in in der Begegnung und im Tanz mit anderen Menschen unterschiedliche Erfahrungen der Nähe und Vertrautheit machen. Nicht selten werden dabei Eifersuchtsgefühle hervorgerufen, die manche Paare vor große Herausforderungen stellen.

Um diese Dynamiken zu ergründen möchte ich einen Versuch der Annäherung an das komplexe Gefühl der Eifersucht machen:

Definition (Wikipedia/21.2.25):

„Eifersucht beschreibt eine schmerzhaft emotionale Reaktion, die innerhalb einer Partnerschaft, Familie oder Freundschaftsbeziehung entstehen kann; und zwar dann, wenn man empfindet, eine Zuneigung, Anerkennung, Aufmerksamkeit, Liebe oder Respektsbezeugung vom Partner, von der Bezugsperson oder einem anderen geschätzten Menschen nicht oder nur unzureichend bekommen zu haben. Die Eifersucht richtet sich gegen eine dritte Person, die vermeintlich oder tatsächlich diese Zuneigung bekommen hat. Sie entsteht, wenn die Erwartung von Zuneigung oder Liebe vermeintlich oder tatsächlich durch den Partner enttäuscht wird, indem er diese Zuneigung oder Liebe jemand anderem als einem selbst zukommen lässt und dadurch z. B. eine starke Verlustangst, eine Kränkung oder Minderwertigkeitsgefühle auslöst“

Jürgen Höhn schreibt in seinem Buch über Bisexualität und Partnerschaft⁹: „Eifersucht ist eine übersteigerte Form der Verlustangst und in dieser Übertreibung und Verzerrung das beste Mittel, den/die PartnerIn tatsächlich zu vertreiben.“

Die psychologischen Ursachen von Eifersucht sind vielfältig und können auf individuelle, soziale und kulturelle Faktoren zurückgeführt werden. In der Paartherapie spielt Eifersucht oft eine zentrale Rolle.

4.1.1. Individuelle Faktoren



- **Selbstwertgefühl:**

Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl neigen eher zu Eifersucht. Sie fühlen sich oft unsicher in ihren Beziehungen, suchen Bestätigung und Sicherheit, und neigen zur Angst, verlassen zu werden.

- **Vergangenheitserfahrungen:**

Frühere Erfahrungen, wie z.B. Untreue, Vertrauensbruch oder Verlust, können die Eifersucht verstärken. Personen, die in der Vergangenheit verletzt wurden, sind oft empfindlicher gegenüber potenziellen Bedrohungen in aktuellen Beziehungen.

- Persönlichkeitsmerkmale:

Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale, wie Neurotizismus oder eine hohe Bedürftigkeit nach Bestätigung, können die Wahrscheinlichkeit von Eifersucht erhöhen.

4.1.2. Soziale Faktoren

- Der Vergleich mit anderen:

In einer Gesellschaft, die stark auf Wettbewerb und Vergleich ausgerichtet ist, können Menschen leichter Eifersucht empfinden. Sie vergleichen sich mit anderen und bekommen das Gefühl, weniger wertvoll oder weniger geliebt zu sein. Ein Gefühl der Ungerechtigkeit und des Unterlegen-seins.

- Beziehungsdynamik:

Die exklusive Art und Weise, wie Beziehungen traditionell strukturiert sind, kann leicht Eifersucht hervorrufen. Ungleichgewichte in der Macht, in der Rollenverteilung, in der emotionalen Investition oder den Belastungen im Alltag können zu Ungerechtigkeiten, Unsicherheiten und Eifersuchtdynamiken führen.

4.1.3. Kulturelle Faktoren

- Gesellschaftliche Normen:

Traditionelle oder kulturelle Hintergründe können den Umgang mit Eifersucht beeinflussen. In einigen Kulturen wird Eifersucht sogar als Zeichen von Liebe oder Hingabe angesehen (Wenn er/sie mich liebt, dann will er/sie mich ganz für sich haben!) Das macht die Grenzziehung zwischen romantischer und toxischer Eifersucht umso schwieriger.

- Medien und Popkultur:

Filme, Bücher und soziale Medien thematisieren oft Eifersucht als romantisches oder dramatisches Element. Die Wahrnehmung und das Verhalten in Beziehungen werden dadurch beeinflusst.

Es besteht die Gefahr, Eifersucht als belebendes Element in seinem Leben zu sehen. Aus harmlosen romantischen Gefühlen können dramatische kontrollierende, einengende und zerstörerische Konstellationen entstehen.

4.1.4. Eifersucht aus der Perspektive der Paartherapie:



Eifersucht ist eine häufige Ursache für Paare sich in Therapie zu begeben. Dabei darf dieses Gefühl nicht grundlegend falsch oder zerstörerisch eingestuft werden. Es gibt auch einen gesunden und harmlosen Aspekt der Eifersucht. Auf dieser harmlosen Stufe hat Eifersucht lediglich die Botschaft: „Du bist mir nicht gleichgültig“. Sobald Eifersucht jedoch beginnt das Verhalten zu dominieren, führt sie zu Kontrolle, Ärger, Wut, Einengung, und letztendlich zum totalen Vertrauensverlust. Wenn Paare nicht lernen diese Prozesse offen und ehrlich zu bearbeiten entwickelt sich eine toxische Eifersucht, die häufig zur Trennung führt. Wenn bei Biodanza Eifersuchtsgefühle entstehen, kann dies eine willkommene „Wachstumsherausforderung“ für Paare darstellen. Je nachdem wie es gelingt sich dieser Herausforderung zu stellen, kann es eine Vertiefung oder auch eine Destabilisierung der Paarbeziehung bedeuten.

5. Einzelne beispielhafte Tänze und Übungen und ihre möglichen Auswirkungen für Paare

In Biodanza gibt es eine Vielzahl von Tänzen und Übungen, die Paare gemeinsam durchführen können, um ihre Zusammenarbeit zu stärken, ihr Vertrauen zu fördern und das gegenseitige Verständnis zu vertiefen. Besonders bei Irritationen und Störungen der Beziehungsdynamik ist es für Paare sinnvoll, Übungen und Tänze gemeinsam zu erleben. Im besten Fall kann so das Vertrauen wieder wachsen und die Empathie gefördert werden.

Hier sind einige Beispiele:

- 5.1 Rhythmische Synchronisation:** Ein Paar steht sich im Raum gegenüberstellen und bewegt sich im Rhythmus der Musik, ohne Worte zu verwenden. Ziel ist es, durch die Synchronisation der Bewegungen eine tiefe nonverbale Verbindung, und einen gemeinsamen gleichberechtigten Tanz zu gestalten. Keine Person geht in die Rolle des/der Führenden bzw. des/der Folgenden. Diese Übung fördert die Wahrnehmung und hilft, ein besseres Verständnis für die Bewegungen und Bedürfnisse des anderen zu entwickeln.
- 5.2 Spiegeltanz:** Hierbei spiegeln sich die beiden Partner in ihren Bewegungen, d.h. einer macht eine Bewegung und der andere imitiert sie. Diese Übung stärkt das Gefühl der Synchronizität und das Bewusstsein für den Partner. Sie fördert nicht nur die Zusammenarbeit, sondern auch das Bewusstsein für den eigenen Körper und die Auswirkungen der eigenen Bewegungen auf den anderen.
- 5.3 Der Tanz der Liebe:** Dieser sequenzielle Tanz ist in 8 Abschnitte unterteilt und geht insgesamt über ca. 20 Minuten. Er wird im Rahmen von Workshops und Vertiefungskursen eingesetzt und erfordert etwas Erfahrung. Folgende Themen werden im Tanz umgesetzt: Die Entdeckung des Gegenübers, Räume einnehmen und ausfüllen, zärtliche Annäherung, Beschützen, den anderen tragen, dem Herz des anderen lauschen, Hingabe und Umarmung. In diesem Tanz werden einige grundlegende Qualitäten einer Partnerschaft ins Erleben gebracht. Paare können dabei ihre gemeinsamen Ressourcen stärken oder ggf. auch einen Mangel einzelner Aspekte erleben.

- 5.4 Halt geben und sich Hingeben:** Eine Person sitzt auf dem Boden und hält die andere im Arm. Es entsteht ein sanftes Wiegen. Die Aspekte von einerseits Halt-Geben und sich andererseits vertrauensvoll in die Arme des anderen Hingeben können vertieft erlebt werden.
- 5.5 Die Tänze der Begegnung:** Rolando Toro beschreibt in seiner Sammlung der Tänze acht verschiedene Tanzformen wie das Thema Begegnung in Bewegung zu zweit umgesetzt werden kann. Dabei können Paare in unterschiedlichen Ebenen, von der „Flüchtigen Begegnung“ bis zur „Transzendenten Begegnung“ sich neu erfahren.
- 5.6 Die Tänze des Kontakts und der Berührungen:** Hier werden mehr als zwanzig Tänze und Übungen beschrieben, wie die Teilnehmer sensiblen Kontakt mit einem Gegenüber gestalten können. Für Paare kann das ein vielseitiges Erfahrungsfeld darstellen in dem sie neue Wege des respektvollen Kontakts und der achtsamen Berührungen erproben können.

Für Paare kann es allerdings auch hilfreich sein, Tänze im Kontrast zum Beziehungspartner mit anderen Menschen zu tanzen.

6. Mögliche Herausforderungen und Konfliktfelder für Paare

6.1 Unterschiedliche Erfahrungen oder Erwartungen

Wenn Paare gemeinsam Biodanza tanzen, können sie unterschiedliche Erfahrungen in den Tänzen sammeln. Während ein Partner vielleicht positive, befreiende Gefühle erlebt, könnte der andere Partner sich unwohl oder überfordert fühlen. Es entstehen Missverständnisse, enttäuschte Erwartungen, Fehlinterpretationen, Spannungen und Konflikte.

Herausforderung: Paare können lernen, offen über ihre Gefühle zu sprechen und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Reaktionen auf verschiedene Tänze und Übungen zu reflektieren.

6.2 Zu große emotionale Nähe

Biodanza fördert emotionale Intimität und Nähe zwischen den (Tanz-) Partnern. Für Paare, die noch nicht bereit sind, diese Tiefe in der Gruppe zu teilen, die Probleme haben sich abzugrenzen oder für solche, die Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle auszudrücken, könnte diese emotionale Nähe im Gruppenkontext erzwungen, unangenehm

oder beängstigend empfunden werden. Wenn dann der/die PartnerIn mit anderen Menschen Momente der Nähe, Verbundenheit und geteilter Freude empfindet, können leicht Eifersuchtsgefühle entstehen.

Herausforderung: Paare können lernen, individuelle Eigenheiten, , unterschiedliche Bedürfnisse, Rhythmen und Tempi zu akzeptieren. Wenn z.B. ein Partner sich schnell öffnen und sich vertrauensvoll hingeben kann, kann das beim anderen länger dauern. Wenn Eifersuchtsgefühle auftauchen sind Paare herausgefordert offen darüber zu sprechen um Fehlinterpretationen zu vermeiden.

6.3 Überforderung durch zu schnelle Veränderungen in der Paardynamik

Wenn Paare, die Biodanza tanzen, intensive emotionale Erfahrungen machen, könnte dies in einigen Fällen die Dynamik innerhalb der Beziehung verändern. Paare, die mit tiefen emotionalen Themen konfrontiert werden, ohne sie richtig zu verarbeiten oder zu kommunizieren, könnten sich von der Erfahrung überwältigt fühlen.

Herausforderung: Paare können lernen, intensive Erfahrungen und Erlebnisse gemeinsam in ihrem Tempo zu reflektieren. Sollte ein Partner spontane Veränderungswünsche formulieren, der andere jedoch nicht, ist das Paar herausgefordert tolerant und respektvoll darauf zu reagieren.

6.4 Mangelnde Möglichkeiten zur Integration des Erlebten:

Wenn in einer Biodanza-Vivencia tiefgehende emotionale Erlebnisse passieren, ist es erforderlich, dass die Partner dafür sensibel sind, Verständnis dafür aufbringen, und sich genügend Zeit und Raum nehmen, im Anschluss an die Vivencia das Erlebte zu reflektieren und zu integrieren. Ist dies aus irgendeinem Grund nicht möglich, kann es zu Missverständnissen, Fehlinterpretationen oder unausgesprochenen Konflikten kommen.

Herausforderung: Paare können lernen den emotionalen Zustand des Anderen zu verstehen. Manchmal braucht es Zeit und Raum das Erlebte zu integrieren. Paare sind herausgefordert sich diese Frei-Räume zu schaffen und dies als inneren Wachstumsprozess zu verstehen

Paare können also durch die Reflektion ihrer Haltungen, durch offene und respektvolle Kommunikation mit dem Partner den Wachstums-

herausforderungen leichter begegnen. Ebenso können die Anleiter/innen bestimmte Haltungen einnehmen, bzw. auf bestimmte Dynamiken besonders achten, damit Paare Unterstützung finden (siehe unter Punkt „7. Anregungen und mögliche Interventionen für Biodanza-Anleiter*innen im Umgang mit Paaren“)

7. Die Befragung

Die Befragung von Einzelpersonen und Paaren fand in strukturierten Interviews statt. Anhand eines Fragenkataloges und einem Gesprächsleitfaden wurden 33 erfahrene Biodanza-TeilnehmerInnen befragt. 19 waren weiblich, 14 männlich. 12 Paare tanzen regelmäßig gemeinsam Biodanza, 5 Frauen sind mit Männern zusammen, die Biodanza kennengelernt haben aber kein Interesse am gemeinsamen Tanzen haben, 2 Frauen sind mit Männern zusammen, die noch nie Biodanza erlebt haben. 2 Männer sind mittlerweile getrennt und berichteten von zurückliegenden Erfahrungen. Die Namen sind frei erfunden, die Konstellationen teilweise verändert um Anonymität zu gewährleisten und direkt Zuordnungen zu vermeiden.

7.1. Drei exemplarische Fallbeispiele von Paaren

7.1.1 Fallbeispiel: Anna und Martin

Thema: Wiederentdeckung der Verbindung

Anna und Martin sind ein Paar, das seit mehreren Jahren in einer festen Beziehung lebt. Sie berichteten, dass ihre Beziehung in den letzten Jahren von Kommunikationsproblemen und emotionaler Distanz geprägt war. In einem Biodanza-Workshop, den sie gemeinsam besuchten, suchten sie nach einem Weg, ihre Verbindung zu vertiefen und wieder mehr Vertrauen zueinander zu entwickeln.

Erfahrungen und Veränderungen:

- Zu Beginn des Workshops fühlten sie sich unsicher, da sie in ihrer Beziehung viele unausgesprochene Spannungen und Missverständnisse spürten. Die körperliche Bewegung und die gezielte Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen halfen beiden, sich offener miteinander zu zeigen. Beide beschrieben, dass sie mehr vom „Kopf in den Körper“, aus der Gedankenwelt mehr in die Gefühls- und Wahrnehmungswelt gekommen sind.

- Besonders hilfreich fanden sie die Übungen, bei denen Paare sich mit den Augen ansehen und ihre Emotionen über den Körper ausdrücken mussten. Anna berichtete, dass sie sich durch den gemeinsamen Tanz wieder mehr „gesehen“ fühlte und dass ihr Ausdruck, und ihre Bedürfnisse auf eine Weise wahrgenommen wurden, die vorher nicht möglich war.
- Martin beschrieb, dass er durch die Biodanza-Erfahrung mit seiner eigenen Verletzlichkeit in Kontakt gekommen ist, was dazu führte, dass er in der Beziehung weniger defensiv reagierte. Er war in der Lage seine „schwache Seite“ zu zeigen und hat erlebt, dass Anna dies positiv erlebt hat.

Reflexion der Veränderung:

- Nach dem Biodanza-Workshop haben die Beiden regelmäßig an Biodanza-Abenden teilgenommen. Das half Anna und Martin, wieder mehr in Kontakt zueinander zu kommen. Sie konnten wieder ein authentisches Gespräch führen, in dem sie nicht nur die Worte, sondern auch ihre Körpersprache und Gefühle einbrachten.
- Ihre Beziehung profitierte von einer vertieften emotionalen Nähe, und sie beschrieben eine erneuerte „Leichtigkeit“ im Zusammensein. Der Tanz schaffte es, die Beziehung aus einer reinen kognitiven Ebene herauszuholen und neue Dimensionen von Nähe und Vertrauen zu fördern.

7.1.2. Fallbeispiel: Sophie und Lukas

Thema: Überwindung von Eifersucht und Unsicherheit

Sophie und Lukas sind seit drei Jahren ein Paar. Obwohl ihre Beziehung grundsätzlich harmonisch war, litt Lukas unter starken Eifersuchtsgefühlen, die immer wieder zu Konflikten führten. Aus seiner Herkunftsfamilie hat er eher unsichere Bindungen erlebt. Sophie hatte das Gefühl, dass Lukas' Unsicherheit ihr Zusammensein belastete und fühlte sich in ihrer Partnerschaft eingeeengt. Beide entschieden sich, Biodanza als Erfahrungsfeld auszuprobieren, um Bewegung in ihre emotionalen Barrieren und Ängste zu bringen.

Erfahrungen und Veränderungen:

- Zu Beginn der Biodanza-Vivencias hatten sie Schwierigkeiten, sich vollständig auf die Übungen einzulassen, insbesondere bei den Partner- oder Gruppenübungen, bei denen eine engere körperliche Verbindung entstanden ist. Lukas empfand anfänglich Unbehagen, da er seine Unsicherheit und Eifersucht in diesen Momenten stärker spürte.
- Für beide war es eine Herausforderung bei Partnerwechseln sich auf neue Kontakte einzulassen. Lukas fand es „gewöhnungsbedürftig“ Sophie mit einem anderen Mann tanzen zu sehen.
- Eine der wirkungsvollsten Übungen war der „Tanz als Gespräch“, bei dem die Partner sich ohne Worte miteinander bewegen und auf die Energie des anderen reagieren sollten. Sophie berichtete, dass sie dadurch begann, Lukas' Ängste besser zu verstehen, während Lukas lernte, seinen Körper in vertrauensvoller Weise mit Sophie zu verbinden.
- Im Verlauf der Zeit war es für beide möglich offen über Lukas' Eifersucht und die damit verbundenen Verlustängste zu sprechen. Lukas berichtete, dass er die Biodanza-Übungen als eine Möglichkeit sah, sich selbst besser zu spüren und seine Unsicherheiten anzunehmen, anstatt sie auf die Beziehung zu projizieren.

Reflexion der Veränderung:

- Die Praxis der körperlichen Bewegung und das bewusste Fühlen des eigenen Körpers halfen beiden, Eifersuchtsgefühle in den Hintergrund treten zu lassen und Vertrauen aufzubauen. Lukas berichtete, dass er durch die gemeinsame Erfahrung des Tanzens gelernt habe, sich selbst und seine Bedürfnisse in der Beziehung besser zu erkennen und zu akzeptieren.
- Für Sophie war es eine wertvolle Erfahrung, durch Biodanza eine neue Form der Nähe und des gegenseitigen Vertrauens zu entdecken, die die Eifersuchtsproblematik minderte. Die Beziehung wurde zunehmend von einer Haltung der Akzeptanz und des gemeinsamen Wachstums geprägt.

7.1.3. Fallbeispiel: Carmen und Freddie

Thema: Gemeinsames Wachstum

Carmen und Freddie haben sich beim Biodanza kennengelernt. Sie waren beide geschieden und hatten Kinder aus erster Ehe. Sie empfanden ihre Beziehung anfangs als kraftvoll und stabil, jedoch gab es Belastungen durch Alltagsprobleme, vorallem die anstrengenden Termindiskussionen mit den Ex-Partnern bzgl. der Kinder-Betreuungszeiten. Sie waren mittlerweile 20 Jahre zusammen. Carmen empfand, dass sie in letzter Zeit wenig Raum für Wachstum und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit hätte. Freddie war oft beruflich sehr eingespannt, und Carmen fühlte sich zunehmend als „alleinige Organisatorin“ im Alltag. Sie suchten nach einer Möglichkeit, ihre Partnerschaft neu zu beleben und wieder mehr Zeit für sich als Paar zu finden.

Erfahrungen und Veränderungen:

- In den ersten Vivencias fühlten sie sich zunächst unsicher, was die öffentliche Darstellung ihrer Emotionen betraf. Dennoch erkannten sie bald, dass Biodanza ihnen die Möglichkeit bot, aus der Rolle als Eltern und Partner im Alltag auszutreten und sich als Individuen und als Paar neu zu erleben.
- Besonders hilfreich war für sie der Tanz „In Freiheit verbunden“, bei dem beide ihren Impulsen und Bedürfnissen folgen konnten, ohne den Kontakt und die Verbindung zum anderen zu verlieren.
- Freddie berichtete von Eifersuchtsgefühlen, wenn Carmen Lebensfreude und Leichtigkeit in der Begegnung mit anderen Männern ausstrahlte. Später hat er gelernt, dass auch er von den positiven Aspekten profitieren konnte: „Ich habe es ihr gegönnt und mich für sie gefreut“. Sie hatten ihre Erlebnisse nach den Vivencias reflektiert und klare Regeln und Grenzen besprochen. Das gab ihm Vertrauen und Sicherheit.
- Carmen berichtete, dass sie durch Biodanza ihren eigenen Körper als Quelle der Freude und Kraft wiederentdeckte, was auch ihre Beziehung belebte. Freddie stellte fest, dass er durch den Tanz neue Ausdrucksmöglichkeiten fand, um seine Gefühle zu kommunizieren. Besonders der Kontakt zu anderen Männern hat ihm gutgetan.

Reflexion der Veränderung:

- Durch die Erfahrungen beim Biodanza wuchsen Carmen und Freddie nicht nur als Individuen, sondern auch als Paar. Der Tanz wurde zu einem Ritual, das ihnen half, den Alltag zu unterbrechen und sich aufeinander einzulassen.
- Freddie konnte seine „homophobie“ überwinden und hat neue Freunde und Kontakte gefunden. Er empfand sich nicht mehr so abhängig von Carmen. Das entlastete wiederum Carmen, da sie früher das Gefühl hatte, dass Freddie sich zu sehr auf sie konzentrierte und ihr den „Raum zum Atmen“ nahm.
- Beide konnten die anfänglichen Irritationen durch Eifersucht überwinden. Sie haben Regeln und Absprachen getroffen die Ihnen Sicherheit gaben und gleichzeitig Freiheiten einräumten. Die Beziehung wurde von einer neuen Qualität der gegenseitigen Unterstützung und des Verständnisses geprägt, da beide lernten, ihre eigenen Bedürfnisse und die des Partners auf eine neue, tiefere Weise zu erkennen.

7.2 Weitere Rückmeldungen und Erfahrungen aus der Befragung

- **Thema Umgang mit Eifersucht:**
Fritz ist mit Carmen verheiratet. Er hat sich bei einem Biodanza Workshop in Eva verliebt. Er spricht offen mit Carmen darüber. Gemeinsam erleben Sie eine tiefe Krise und holen sich therapeutische Hilfe. Sie lernen im gegenseitigen Respekt achtsam und offen über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren. Nach drei Jahren in denen sie regelmäßig gemeinsam Biodanza getanzt haben sagen beide rückblickend, dass diese Erfahrungen ihrer Beziehung mehr Tiefe und Stabilität gegeben haben.
- **Thema Grenzen akzeptieren, zu sich selbst finden:**
Alex ist geschieden und lebt als Single. Beim Biodanza lernt er Friderike kennen. Es entwickelt sich eine Freundschaft. Alex will mehr, Friderike bleibt zurückhaltend. Alex wird immer wieder mit Eifersuchtsgefühlen konfrontiert, wenn Friderike sich auf Nähe mit anderen Männern einlässt. Er lernt seine Gefühle auszuhalten, bei sich zu bleiben, darüber zu reden und zu ergründen was es eigentlich ist was er braucht. Er löst seine Fixierung auf Friderike und lernt, dass er Nähe auch von anderen Menschen empfangen kann. Das wiederum entspannt seine Beziehung zu Friderike.

- **Thema Freiheit und Bindung:**
Rudolf tanzt mit seiner Frau Hellen seit Jahren. Wenn er auf Biodanza-Festivals geht, möchte er nicht, dass Hellen dabei ist. Er möchte frei und unbefangen mit anderen Frauen tanzen und in Kontakt treten können. Hellen fühlt sich ausgegrenzt und entwickelt Misstrauen gegenüber Fritz. Beide arbeiten am Thema Eifersucht und vertrauensvolle Offenheit. Sie erleben immer wieder Fortschritte und Rückschritte.
- **Thema Risiken eingehen, Heilung:**
Frida hat in ihrer Kindheit Übergriffe erlebt. Im Biodanza kommt sie öfters an ihre Grenzen. Unterbricht ihre Teilnahme in der Vivencia wenn es ihr zu nahe wird und setzt sich an die Seite. Olaf ist ihr bei einem Tanz zu nahegetreten. Er hat es gar nicht wahrgenommen. Frida spricht ihn darauf an. Olaf reagiert verständnisvoll. Frida entspannt sich und lernt, dass es sich lohnt, auf seine persönlichen Grenzen zu achten und dies klar zu kommunizieren.
- **Thema Überforderung, Trennung:**
Olaf hat erlebt, wie seine Ex-Partnerin zunehmend eifersüchtig reagiert hat beim gemeinsamen Tanzen. In langen Problem-Gesprächen haben beide versucht Regeln und Absprachen zu treffen um die Vertrauensbasis wieder zu stärken. Olaf fühlte sich jedoch zunehmend eingeschränkt und beobachtet. Nach einiger Zeit wurde die Belastung so hoch, dass sie sich trennten.
- **Thema gemeinsames Wachstum, Erweiterung des Horizonts:**
Klaus und Martha sind erfahrene langjährige Biodanza-Tänzer. Sie haben viel miteinander gearbeitet und Beziehungs-Krisen durchgestanden. Mittlerweile sehen sie sehr gelassen auf das Geschehen im Rahmen von Biodanza-Vivencias. Für Sie stellt die Vivencia einen sicheren Rahmen dar, innerhalb dessen beide neue Erfahrungen mit anderen Frauen und Männern sammeln können. Sie haben die Absprache, besonders bei Tänzen mit großer körperlicher Nähe nicht miteinander zu tanzen. Für beide ist das eine willkommene Abwechslung und Herausforderung in der Begegnung mit einem anderen Menschen.
- **Thema Grenzen setzen und sich von Dominanz zu befreien**
An dieser Stelle möchte ich ein Fallbeispiel zitieren, das Rolando Toro 2014 im Interview aus seinen Erfahrungen im Intensiv-Workshop „Minotaurus“ beschrieben hat.

„Ich erinnere mich ... an ein Paar, bei dem der Mann sehr unzufrieden war mit seiner Frau ..., weil sie sich immer für andere Männer interessierte. Er aber konnte nicht Nein sagen, er konnte keine Grenzen setzen ... Die Herausforderung für den Ehemann war (also) Grenzen zu setzen, d.h. er war eingeladen. Nein zu sagen zu dem, was er nicht gut fand.

Er hat seine Herausforderung auf wunderbare Art und Weise angenommen, dermaßen gut, dass die ganze Gruppe ihn am Ende gefeiert, umarmt und gratuliert hat. Seine Frau ist zu ihm gegangen, um ihn zu umarmen, um ihm zu gratulieren, doch er hat sie abgewiesen. Sie ist dann tieftraurig weggegangen. Am Nachmittag kam dann die Herausforderung für seine Frau. Ihre Herausforderung war es, sich von Dominanz und der Autorität anderer zu befreien. Sie machte die Übung „Unterdrückung-Befreiung“.

Sie hat es super gemacht, auch ihr haben alle Teilnehmer applaudiert. Ihr Ehemann ist dann zu ihr gegangen, um ihr zu gratulieren und sie in dem Arm zu nehmen. Sie hat ihn umarmt. Was eine Vergeltungsmaßnahme hätte sein können für die Zurückweisung, die sie am Vormittag erlitten hatte, passierte nicht, weil beide ein sehr tiefes Verständnis füreinander entwickelt hatten ... Sie haben sich in die Arme genommen und sind in den Garten gegangen um vor Ergriffenheit zu weinen. Sie sagte mir dann: „Von jetzt an wird mein Leben vollkommen anders.“^{18, S.27}

7.3 Auswertung und Zusammenfassung der Befragung

- Die oben dargestellten Fallbeispiele verdeutlichen, wie Biodanza fördernd und herausfordernd zugleich auf Beziehungsdynamiken und auf das persönliche Wachstum einwirkt. In den Beispielen zeigt sich, wie Biodanza den Paaren ermöglicht, emotionales Vertrauen aufzubauen, alte Konflikte zu klären und neue Formen der Intimität zu erleben. Die Auseinandersetzung mit Eifersucht ist dabei eine häufige Herausforderung für Paarbeziehungen. Biodanza hilft dabei indem die Teilnehmer ermutigt werden, ihre eigenen Bedürfnisse und Emotionen zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sie zu unterdrücken oder zu verbergen. Indem Paare lernen, ihre Ängste und Unsicherheiten in einer sicheren Umgebung auszudrücken, sich zu zeigen wie sie sind, auch mit

ungeliebten oder unbequemen Eigenheiten, begeben sie sich in einen persönlichen und paardynamischen Heilungsprozess. Indem Paare lernen, sich selbst zu spüren und auf ihre Gefühle bewusst zu achten, wird Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt. Dies wiederum verringert die Anfälligkeit für Eifersucht. Biodanza ermutigt die Partner, ihre Bindung auf der Ebene von Vertrauen, Respekt und Authentizität zu entwickeln. Die stress erzeugenden Auswirkungen von Konkurrenz und Eifersucht werden minimiert.

Biodanza kann so gesehen für Paare eine Hilfe zur Lösung von festgefahrenen bzw. dysfunktionalen Kommunikationsmustern sein. Andererseits wirkt es vorbeugend für dysfunktionale Bindungsmuster. Im besten Falle ist es ein Impuls für gemeinsames Wachstum und Weiterentwicklung.

Zusammenfassend möchte ich die Effekte von Biodanza für Paare auf die folgenden vier Erfahrungsfelder beschreiben:

- **Vertrauensfähigkeit:** In vielen Fällen half Biodanza, das Vertrauen zwischen den Partnern zu stärken, indem es den Paaren ermöglichte, ihre Emotionen auf eine non-verbale und oft tiefere Weise zu kommunizieren. Das Vertrauen in den Partner und in die eigene emotionale Sicherheit wuchs. In wenigen Fällen war die Vertrauensbasis nicht stark genug und es kam zur Trennung.
- **Eifersucht:** Je mehr sich Paare beim Biodanza öffnen und auch mit anderen Menschen nahe Tänze tanzen, umso mehr werden sie mit dem Phänomen der Eifersucht konfrontiert. In manchen Fällen trugen die Erfahrungen dazu bei, Eifersuchtsgefühle offenzulegen, zu bearbeiten und daran zu wachsen. In wenigen Fällen kam es zu Distanzierungen bzw. zur Trennung.
- **Individuelles und gemeinsames Wachstum:** Biodanza kann das individuelle und gemeinsame Wachstum innerhalb der Beziehung deutlich fördern. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Körpersignalen und inneren Impulsen erfahren die Teilnehmer mehr über sich selbst. Dieses Wissen und diese Selbsterkenntnis können auch in der Partnerschaft angewendet werden, um Konflikte besser zu verstehen und eine tiefere emotionale Verbindung zu fördern. Paare berichteten von einer erneuerten bzw. vertieften emotionalen Nähe und einer stabileren Verbindung zueinander. Beide lernen, die Bedürfnisse

des anderen besser wahrzunehmen und respektvoll ohne Vorurteil zu reagieren.

- **Unterschiedliche Entwicklungen:** Manche Partner oder Partnerinnen tanzen nicht mit und distanzieren sich teilweise entschieden von Biodanza. Das stellt eine große Herausforderung für den allein tanzenden Beziehungspartner dar. Einerseits kommt es zu neuen Erfahrungen beim Tanzen, die andererseits nicht oder nur teilweise mit dem Beziehungspartner besprochen bzw. integriert werden können. Dabei kommt es häufig zu Fehlinterpretationen, Kränkungen und Missverständnissen.

8. Anregungen und mögliche Interventionen für Biodanza-Anleiter*innen im Umgang mit Paaren



Als Biodanza-Anleiterin ist es wichtig, auf Paardynamiken und mögliche Konflikte innerhalb der Gruppenmitglieder vorbereitet zu sein und ggf. angemessen zu reagieren. Es ist hilfreich, wenn Biodanza-Leiterinnen in solchen Situationen unterstützend und einfühlsam handeln, um einen sicheren und respektvollen Raum zu wahren. Hier sind einige Anregungen, wie AnleiterInnen auf Konflikt-Dynamiken angemessen reagieren können:

Sensibilität und Empathie zeigen

- Biodanza-Anleiter sollten einfühlsam und respektvoll auf die Bedürfnisse und Herausforderungen der Teilnehmer und insbesondere der Paare eingehen. Bei offensichtlichen Konflikten oder emotionalen Spannungen innerhalb eines Paares ist es wichtig, nicht in die Beziehung der Paare einzugreifen, sondern

ihnen einen Raum für ihre eigenen Lösungswege zu geben und ihre Privatsphäre zu respektieren.

Sicherer Raum für Kommunikation schaffen

- Biodanza betont zwar nonverbale Kommunikation und emotionale Ausdruckskraft, dennoch ist es für die Verarbeitung des Erlebten ebenso wichtig, einen Raum für verbale Kommunikation zu haben. Die Möglichkeit für Leiter*innen mit den Paaren nach der Vivencia oder in Pausen ihre Erfahrungen zu teilen und ihre Gefühle zu reflektieren sind begrenzt. Hier sind die Paare aufgefordert einen sicheren und störungsfreien Kommunikationsraum außerhalb des Tanzraumes zu schaffen, in dem sie sich gegenseitig respektvoll zuhören können und ihre Emotionen offen und vorurteilsfrei austauschen können.

Konflikte nicht direkt lösen wollen, sondern unterstützen und vermitteln.

- Ein/e Biodanza-Leiter/in sollte nicht versuchen, Konflikte direkt zu lösen oder in die Paardynamik einzugreifen, sondern vielmehr den Paaren helfen, Spannungen auszuhalten und ihre eigenen Lösungswege zu finden. Die Rolle des Leiters ist es, im Tanzraum einen non-verbalen Raum zu schaffen, der es Paaren ermöglicht, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und zu verstehen.

In besonders herausfordernden Fällen, in denen ein Paar mit tiefgehenden Problemen konfrontiert ist (z. B. häufige wiederkehrende Konflikte oder tiefe emotionale Schwierigkeiten), ist es sinnvoll, die Paare zu ermutigen begleitende professionelle therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein/e Biodanza-Leiter/in sollte jedoch keinesfalls in die Rolle des Therapeuten kommen, sondern vielmehr in der Rolle des Begleiters und Vermittlers bleiben.

Förderung der Achtsamkeit und des respektvollen Umgangs

- Biodanza ist auf die Förderung von Achtsamkeit, Respekt und Präsenz ausgerichtet. Diese Prinzipien können den Paaren helfen, in der Beziehung zu sich selbst und in ihrer Beziehung zum Gegenüber mehr Klarheit zu finden. Falls ein Paar in der Praxis Schwierigkeiten mit Nähe oder Berührung hat, sollte der Biodanza-Leiter deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, persönliche Grenzen zu wahren und dies respektvoll zu

kommunizieren. So ist z.B. die Ablehnung einer Einladung zum Paartanz nicht als Ablehnung der einladenden Person zu verstehen, sondern als Achtsamkeit und Akzeptanz gegenüber den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in diesem Moment.

Förderung von Positivität und Gemeinsamkeit

- Biodanza fördert die positiven Erlebnisse im Tanz und in der Bewegung. Ein Biodanza-Leiter kann durch die Wahl der Musik und die Gestaltung der Übungen eine sichere Atmosphäre zu schaffen, die die Paare unterstützt sich auf die positiven Aspekte und Ressourcen ihrer Beziehung zu fokussieren.

Bestimmte Übungen, die Paare dazu anregen, miteinander zu arbeiten, können helfen, das Vertrauen und die emotionale Nähe zu stärken. Diese Übungen sollten mit Bedacht gewählt werden, damit sie das positive Zusammenwirken unterstützen und keine zusätzlichen Spannungen erzeugen. Für Tänze mit großer körperlicher und emotionaler Nähe ist es hilfreich, wenn Paare im Vorfeld die Möglichkeit bekommen sich darauf einzustellen, und frei zu entscheiden, ob sie den nahen Tanz mit dem Partner oder eher mit einer anderen Person tanzen wollen.

Wahrung der Gruppenkohäsion

- In Gruppen, in denen Paare gemeinsam teilnehmen, ist es wichtig, dass der Biodanza-Leiter auf eine respektvolle, inklusive Atmosphäre achtet. Wenn Paare in der Gruppe Konflikte haben oder sich von der Gruppe entfremdet fühlen, sollte der Leiter das behutsam und respektvoll ansprechen, um sicherzustellen, dass sich alle Gruppenmitglieder sicher und wohl fühlen.

Es ist wichtig, dass Paare, die offensichtlich Schwierigkeiten miteinander haben, nicht durch die Gruppendynamik isoliert oder stigmatisiert werden. Stattdessen sollte der Raum offenbleiben um positive Veränderungen zu ermöglichen.

Förderung von Vertrauen und Sicherheit

- Paare, die Schwierigkeiten haben, sich emotional zu öffnen, können durch die kontinuierliche Förderung einer vertrauensvollen, sicheren und nicht-urteilenden Atmosphäre lernen, mehr Vertrauen zueinander und zu anderen zu entwickeln.

Bei Biodanza wird ein Raum kreiert, in dem Gefühle ohne Wertung ausgedrückt werden dürfen. Dies kann dazu beitragen, dass Paare in der alltäglichen Praxis des Zusammenlebens auch widersprüchliche Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren ohne bewertet oder verurteilt zu werden. Das wiederum steigert die Resilienz gegenüber Störfaktoren.

9. Schlussfolgerung und Ausblick

- Biodanza bietet Paaren die Möglichkeit, sich selbst und ihre Beziehung auf einer tiefen, emotionalen und körperlichen Ebene neu zu erleben und zu gestalten. Durch das gemeinsame Erleben von Musik, Bewegung, Tanz und emotionalen Prozessen, können Paare in einem geschützten Raum sich weiterentwickeln, gemeinsam reifen und wachsen.
- Durch die Erfahrung von Nähe und Erotik im Tanz, insbesondere mit anderen Partner/innen, können Gefühle wie Eifersucht bzw. Verlustangst, Distanzierung oder Vertrauensbruch entstehen. Wenn ein Paar Wege findet, diese Gefühle offen und ehrlich zu kommunizieren und zu bearbeiten, ist das ein Schritt zur Vertiefung der Partnerschaft und zur Stärkung der Bindung.
- In der Praxis von Biodanza geht es u.a. darum, sich selbst und den Partner besser zu verstehen und zu akzeptieren. Diese Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und denen des Partners fördert die emotionale Intelligenz. Das wiederum verstärkt das Fundament für eine gesunde, vertrauensvolle und wachstumsorientierte Paarbeziehung.
- Indem Paare lernen, sich auf die Erfahrungen des anderen einzulassen und gemeinsam zu wachsen, können sie den Herausforderungen, die Beziehungen oft mit sich bringen, mit mehr Resilienz und Verständnis begegnen. Biodanza stellt damit

- ein wertvolles Werkzeug für Paare dar, die ihre Beziehung auf eine tiefere, authentische Weise erleben und gestalten möchten.
- Paare die sich auf Biodanza einlassen, sollten jedenfalls vorbereitet in dieses Erfahrungsfeld eintreten, um Überforderungen und Irritationen zu vermeiden. Dies tritt besonders dann auf, wenn schon im Vorfeld Störungen des Gleichgewichts in der Paarbance bestehen.
 - Eine wichtige Aufgabe der Biodanza-Facilitatoren ist, Paare die gemeinsam tanzen aufmerksam und achtsam zu unterstützen und zu begleiten.
 - Facilitatoren sollten nicht in die Rolle eines Paar-Therapeuten/in kommen. Als Begleiter und UnterstützerInnen sollten sie klar die Grenzen ihres Wirkens sehen und ggf. an professionelle Therapeuten vermitteln können.
 - Biodanza kann ein wirkungsvolles Instrument sein, um Beziehungsdynamiken zu verändern und zu vertiefen. Es ermöglicht Paaren unausgesprochene oder unbewusste Konflikte an die Oberfläche bzw. ins Bewusstsein zu bringen und im besten Fall eine neue Form der emotionalen und körperlichen Intimität zu ermöglichen.
 - Neben all diesen Effekten darf Biodanza aber auch einfach nur Spaß machen, Der/die Teilnehmer/in entscheidet, ob und wie tief er/sie auf das Angebot eingeht.
 - Zukünftige Forschung könnte sich stärker auf die langfristigen Auswirkungen von Biodanza auf Paarbeziehungen konzentrieren, um die Potenziale dieser Praxis weiter zu erforschen und zu dokumentieren.

10. Danksagung

Ich danke allen WeggefährtInnen aus der Ausbildungsgruppe, die mich auf dieser Reise begleitet haben und weiter begleiten. Die vier Jahre vom Beginn bis zum Abschluss kommen mir vor wie ein großes Geschenk. Besonderer Dank gilt meinen Ausbildern Barbara Schlender und Erhard Söhner. Sie haben mir an den entscheidenden Stellen meines Wachstumsprozesses hilfreiche Impulse gegeben.

Ich danke meiner Frau Annette, die nach 20 Ehejahren nicht müde wurde, mich immer wieder auf neuen Abenteuerreisen zu begleiten und die sich mit mir auf den Weg des gemeinsamen Wachstums begeben hat.

Gau-Algesheim, Mai 2025

11. Literatur - und Quellenverzeichnis

1. Biddulph, Steve: Männer auf der Suche, Heyne 1996
2. Bowlby, John/Ainsworth, Mary: Child Care and the Growth of Love. Penguin Books, 1965.
3. Casriel, Dan: Wiederentdeckung der Gefühle, Verlag 12&12 1995
4. Clement, Ulrich: Wenn die Liebe Fremdgeht Ullstein 2010
5. Clement, Ulrich: Guter Sex trotz Liebe, Ullstein 2006
6. Fern, Jessica; polysecure, Divana 2023
7. Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz, DTV 1997
8. Grün/Robben: Grenzen setzen – Grenzen achten, Herder 2004
9. Höhn, Jürgen: Bisexualität und Partnerschaft, Z-BI 2019
10. Hüther, Gerald: Was wir sind und was wir sein könnten, Fischer 2011
11. Jellouschek, Hans: Warum hast du mir das angetan?, Piper 1997
12. Jellouschek, Hans: Wagnis Partnerschaft, Herder 2004
13. Klepper, Markus: Liebe Lernen, Patmos 2015
14. Pasztor/Gens: Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen, Junfermann 2004
15. Plesse/St.Clair: Feuer der Sinnlichkeit, Goldmann 1988
16. Rohr, Richard: Der wilde Mann, Claudius 1987
17. Schnarch, David: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, Piper 2009
18. Toro, Rolando Aranea: Der Mann der mit Rosen spricht, Tinto 2014
19. Toro, Rolando: *Das System Biodanza*. Tinto Verlag, 2010
20. Toro, Rolando und andere: offizielle Ausbildungsmaterialien: Modul: Erlebnislinie Sexualität
21. Toro, Veronica/Terren, Raul: *Biodanza, die Poesie der Begegnung*. Tinto Verlag, 2013,
22. Schellenbaum, Peter: Aggression zwischen Liebenden, dtv 1996

23. Ulsamer, Bertold: Spielregeln für Paare, Goldmann 2003
24. Welter-Enderlin: Deine Liebe ist nicht meine Liebe, Junfermann 2005
25. Wesner, Jörg: Paarbeziehungen und Biodanza, Selbstverlg. 2023
26. Wiek, Wilfried: Männer lassen lieben, Fischer 1987
27. Willi, Jürg: Was hält Paare zusammen? rororo 2004
28. Wolff, Tom John: Mache Liebe mit dem Leben und werde, wer du bist, Verlag Neue Erde, Saarbrücken 2016

