

„Die Tänze des Universellen Friedens in der Sozialen Arbeit“

**„Unterstützungsmöglichkeit auch bei
Traumatisierung?“**

BACHELORARBEIT

AN DER

**OSTBAYERISCHEN TECHNISCHEN HOCHSCHULE REGENSBURG FAKULTÄT
ANGEWANDTE SOZIAL- UND GESUNDHEITSWISSENSCHAFTEN**

AUFGABENSTELLERIN: Prof. Dipl.Rhythm., Dipl.Musiklehrerin RENATE KÜHNEL

VORGELEGT VON DER STUDIERENDEN

JANA HORNUNG

Regensburg, den 19.10.2015

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Einleitung	13
2 Die Tänze des Universellen Friedens	17
2.1 Samuel L. Lewis.....	31
2.2 Entstehung und Verbreitung.....	47
3 Praxisbeispiel: Bosnien-Herzegowina – Amica Educa	57
4 Trauma	63
4.1 Was ist Trauma?	64
4.1.1 Trauma versus belastendes Lebensereignis.....	65
4.1.2 Medizinische versus psychologische Verwendung des Begriffs.....	66
4.1.3 Psychotrauma.....	68
4.2 Entstehung	75
4.2.1 Ursachen-Situationsfaktoren.....	75
4.2.1.1 Dauer und Intensität.....	75
4.2.1.2 Plötzlichkeit und Heftigkeit.....	79
4.2.1.3 Natur-/Technikkatastrophen versus Beziehungstrauma.....	80
4.2.1.4 Mittelbare versus unmittelbare Betroffenheit....	82
4.2.1.5 Verlusterfahrung.....	83
4.2.2 Risiko- und Schutzfaktoren.....	84

4.2.2.1 Risikofaktoren und Vulnerabilität.....	85
4.2.2.2 Schutzfaktoren und Resilienz.....	87
4.3 Traumafolgestörungen.....	90
4.3.1 Symptome.....	91
4.3.2 Differenzierung verschiedener Traumafolgestörungen..	94
4.3.2.1 Akute Belastungsreaktion.....	96
4.3.2.2 Posttraumatische Belastungsstörung.....	96
4.3.2.3 Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung..	98
4.3.2.4 Anpassungsstörung.....	99
4.3.2.5 Entwicklungstrauma/ Entwicklungs-Traumastörung.....	100
4.4 Unterstützungsmöglichkeiten zur Bewältigung.....	101
4.4.1 Genereller Umgang - allgemeine Möglichkeiten.....	102
4.4.2 Therapeutische Möglichkeiten.....	105
4.4.3 Sozialpädagogische Möglichkeiten.....	108
5 Die Tänze des Universellen Friedens in der Sozialen Arbeit.....	119
5.1 Möglichkeiten von Bewegung und Tanz.....	121
5.1.1 Tanz und Bewegung in der Sozialen Arbeit.....	132
5.1.2 Möglichkeiten in Bezug auf Trauma.....	133
5.1.3 Abgrenzung zur Tanztherapie.....	137
5.2 Möglichkeiten von Musik.....	139
5.2.1 Musik in der Sozialen Arbeit.....	150

5.2.2	Möglichkeiten in Bezug auf Trauma.....	151
5.2.3	Abgrenzung zur Musiktherapie.....	154
5.3	Möglichkeiten der <i>Tänze des Universellen Friedens</i>.....	157
5.3.1	Die <i>Tänze des Universellen Friedens</i> in der Sozialen Arbeit.....	167
5.3.2	Umsetzung.....	174
5.3.3	Möglichkeiten in Bezug auf Trauma.....	177
6	Fazit.....	183
	Literaturverzeichnis.....	186
	Abbildungsverzeichnis.....	199
	Tabellenverzeichnis.....	200

Vorwort

Die *Tänze des Universellen Friedens*¹ sind seit ich denken kann Teil meines Lebens. Schon als Kind gehörte ich zu einer der Ersten, die in Deutschland mit den *Tänzen* in Berührung kam, da Karin Vorholzer, die erste Sekretärin von Rahmana Dziubany, mit ihrem Mann Familienzeltlager organisierte, auf denen auch meine Familie war. Neben anderen Aktivitäten wurden dort auch die *Tänze des Universellen Friedens* getanzt. Im Alter von 11 Jahren war ich das erste Mal mit meinem Vater und meinen beiden Brüdern auf dem Familien-Tanzcamp, das vom NdL (Netzwerk deutschsprachiger Länder, s. 2.2 Entstehung und Verbreitung > Die Tänze im deutschsprachigem Raum) ausgerichtet wurde. Dies wurde zu einem jährlichen Ritual, wodurch ich die *Tänze* immer intensiver erleben konnte.

2011 ging ich nach Regensburg um Musik- und bewegungsorientierte Soziale Arbeit zu studieren. Durch die Erfahrung und das Lernen darüber, inwiefern Musik und Bewegung als Methode in der Sozialen Arbeit eingesetzt werden können, als auch aufgrund meiner Erfahrungen und meines Wissens über die *Tänze des Universellen Friedens*, wurde es für mich immer deutlicher, welches Potential die *Tänze* in sich tragen.

Dies zeigte sich auch in unterschiedlichen Praxiseinheiten, die wir während des Studiums, durch Kooperation mit unterschiedlichen Einrichtungen, leiten durften. Im 3. Semester fand eine Praxisgruppe mit Musik- und Bewegungsstunden einmal in der Woche im Uni-kindergarten statt. Im 5. Semester gab es ein Seminar, bei dem wir

¹ Im Laufe der vorliegenden Arbeit wird u.a. auch einfach von den Tänzen die Reden sein. Ist das Wort kursiv geschrieben, sind damit die Tänze des Universellen Friedens gemeint.

im Johannes-Heinrich-Wichern-Haus, einer sozialtherapeutische Einrichtung, mit einer Gruppe von Menschen tanzten. Die Kooperation mit der Lebenshilfe Regensburg ermöglicht es Menschen aus der Lebenshilfe einmal wöchentlich an die OTH Regensburg zu kommen und an Musik- und Bewegungsstunden teilzunehmen. Bei all diesen Gelegenheiten war es mir möglich die *Tänze* mit einzubauen, wodurch ich selbst immer wieder erleben durfte, was sie bewirken.

Im Laufe meines Studiums wurde mir bewusst, dass ich später als Sozialpädagogin die *Tänze* und deren Potential in meiner Arbeit nutzen möchte. Schon immer war es für mich schwer, genau zu benennen oder zu beschreiben, was beim Tanzen passiert und warum ich der Meinung bin, dass sich die *Tänze des Universellen Friedens* zur Anwendung in der Sozialen Arbeit eignen. Diesen Fragen nachzugehen und sich intensiv mit den *Tänzen*, auch theoretisch, zu beschäftigen, bot sich gut für meine Bachelorarbeit an. Ziel war es auch, fachlich unterstützt, eine theoretische Grundlage für meine spätere Arbeit zu schaffen.

Mein Dank gilt meinen Interviewpartnerinnen, die mir durch ihre Aussagen häufig vollkommen neue Gesichtspunkte aufzeigten und damit nicht nur eine sehr große Hilfe bei der vorliegenden Arbeit waren, sondern ebenso meinen Horizont erweitert haben.

1 Einleitung

Die Welt, und vor allem die Gesellschaft, verändert sich. Durch die zunehmende Globalisierung und die Individualisierung der Gesellschaft wird der Mensch mehr und mehr zum „Einzelkämpfer“. Wolfgang Bossinger² formuliert es folgendermaßen:

„Soziale Bindungen und achtsame Beziehungen zwischen den Menschen gehen mehr und mehr verloren. Die Geborgenheit in sicheren sozialen Verhältnissen nimmt ab, und in der Atomisierung der Gesellschaft entstehen neue Leiden, Krankheiten des sozialen Bindegewebes.“ (Bossinger W. & Eckle R., 2008, S.8)

Dies ist der Grund, warum neue Wege gegangen werden müssen, wenn es um Heilung geht. Die klassische Medizin stößt zunehmend an ihre Grenzen.

Sie nimmt den menschlichen Körper in der Regel statisch strukturiert wahr, also als Summe seiner Einzelteile (Gliedermaßen, Knochen, Muskeln, Organe etc.). Die moderne Physik hingegen sieht Materie, also auch den menschlichen Körper dissipativ; als ein elektromagnetisches Feld, *„welches sich aus der Vielzahl unterschiedlicher Schwingungsmuster zusammensetzt“*. (Kapteina H. & Zhang C.-L., 2008, S.138)

In der vorliegenden Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, ob die *Tänze des Universellen Friedens* in der Sozialen Arbeit genutzt

² Wolfgang Bossinger: *1960, u.a. Psychotherapeut, Musiktherapeut, Musiker, Komponist und Gesangsforscher, arbeitet u.a. mit den *Tänzen des Universellen Friedens*.

werden können und falls ja, durch welche Methodik und Effekte. Dazu werden die *Tänze des Universellen Friedens* gemeinsam mit ihrem Urheber vorgestellt und deren Verbreitung aufgezeigt. Durch ein Praxisbeispiel wird dargestellt, wie die *Tänze* schon seit vielen Jahren im sozialpädagogischen Kontext eingesetzt werden. Um der Frage nach Möglichkeiten in Bezug auf Trauma nachgehen zu können, wird im weiteren Verlauf das Phänomen Trauma dargestellt, um anschließend auf den Kern der Arbeit zu kommen. Hierfür werden die *Tänze* in ihre Einzelbausteine (Bewegung und Musik) zerlegt und jeweils hinsichtlich ihres potentiellen Nutzen analysiert – sowohl allgemein als auch im Rahmen der Sozialen Arbeit sowie in Bezug auf Trauma. Abschließend werden die Möglichkeiten, die die *Tänze des Universellen Friedens* bieten anhand dieser drei Bereiche dargestellt. Zusätzlich soll aufgezeigt werden, welche Potentiale Musik, Gesang, Tanz und Bewegung als alternative (Heilungs-)Wege in sich tragen und wodurch sie zur Geltung gebracht werden können.

Informationsgewinnung – Qualitative Interviews

Zur Informationsgewinnung über die *Tänze des Universellen Frieden* wurden qualitative Interviews mit offenen Fragen geführt. Bei den Befragten handelt es sich um Personen (alle weiblich) die selbst Erfahrungen mit den *Tänzen* gemacht haben, sowohl als Tanzende, als auch als Leitende. Zum Teil haben die Befragten die *Tänze* und deren Verbreitung im deutschsprachigen Raum von Beginn an mitbekommen bzw. für deren Verbreitung gesorgt.

Der Fragenkatalog ist in mehrere Abschnitte gegliedert. Ein Teil besteht aus „Fakten“, also wie die *Tänze* kennengelernt wurden, wie die Person die *Tänze* beschreiben würde, seit wann die Person diese Art von Tänzen macht usw. Im weiteren Teil werden emotionale Faktoren abgefragt, also was die Menschen beim Tanzen empfinden, was sie motiviert, ob die *Tänze* Einfluss auf ihr Leben haben usw. Speziell an Tanzleiterinnen wurden weitere Fragen zum Lehren und Lernen der *Tänze* gestellt und inwiefern die Personen Erfahrung haben im Bezug auf den Einsatz der *Tänze* bei der Arbeit mit traumatisierten Personen.

Die Interviews wurden alle, mit Ausnahme von einem, im persönlichen Gespräch geführt. Dabei hörten die Interviewpartnerinnen die Fragen während des Gesprächs zum ersten Mal, sie konnten ihre Antworten daher nicht in irgendeiner Weise vorbereiten. Bei dem Gespräch wurde darauf geachtet, dass es sich um einen flüssigen Austausch handelte, bei dem von beiden Seiten jeder Zeit Rückfragen möglich waren. Im Anschluss wurden ggf. noch übrige Fragen geklärt.

Die gewonnen Informationen werden vor allem in den Punkten 2., 2.2., 3. und 5.3 Verwendung finden.

2 Die Tänze des Universellen Friedens



Abbildung 1:
Geschütztes Logo der Tänze des
Universellen Friedens, ein Kreis
aus ineinander verschlungenen
Herzen.

Die Tänze des Universellen Friedens sind mittlerweile zu einer weltweiten Tanzbewegung geworden, die durch die Inspiration von Samuel L. Lewis (siehe hierzu 2.1) in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts in Nordamerika entstanden ist. (Dziubany, 2014, S.1f.)

Die *Tänze des Universellen Friedens* beinhalten eine Sammlung von Gesängen, Tänzen und Gebeten aus den unterschiedlichsten Religionen und Traditionen der ganzen Welt, sowie Gehübungen mit verschiedenen Schwerpunkten. Es werden gemeinsam einfache Melodien und Mantren gesungen und dazu mit leicht erlernbaren Bewegungen im Kreis getanzt. (NdL e.V.; Müller Schweizer, 2014, S.1; Jablonski, 1995, S.17)

Für Menschen, die nicht vertraut sind mit dieser Art des Tanzens, können die *Tänze* im ersten Moment befremdlich oder wie „Ringelpiez mit anfassen“ wirken. (Auf der Maur, 2014, S.1; Onnen, 2014, S.10) Dies liegt unter anderem daran, dass beim Tanzen und Singen zu Mantren eine starke Energie erzeugt wird, die nicht wirklich greifbar scheint und daher zunächst komisch bis überfordernd sein kann. (Auf der Maur, 2014, S.1) Allerdings hat jeder Tanz seine eigene Energie, bzw. sein eigenes Energiespektrum, und kann je nach Situation sehr unterschiedlich wirken. (Sieglin, 2014, S.5)

Hier zeigt sich, dass die *Tänze des Universellen Friedens* selbst erlebt werden müssen, um nachvollzogen werden zu können.

Samuel L. Lewis hat verschiedene Namen verwendet, wenn er über die *Tänze* gesprochen hat. Er verwendete zu Beginn u.a. Begriffe wie Dervish Tanz, Mantratanz, Engelstanz oder auch Mystischer Tanz. (Douglas-Klotz, 1999, S.60; Douglas-Klotz, 1995, S.9) Da diese Namen nur einen Aspekt der *Tänze* benennen, hat sich der Name *Tänze des Universellen Friedens* nach seinem Tod durchgesetzt und wurde bzw. wird heute noch von seinen Schüler_innen als Überbegriff verwendet.

***Tänze des Universellen Friedens* – eine Erläuterung des Namens:**

Die Erläuterung im Duden des Begriffs universell, „*alle Bereiche umfassend, allgemein*“ (Duden > universell), ist auch in diesem Zusammenhang zu verstehen. Sei es allein in Hinsicht darauf, dass die *Tänze* unterschiedlichster Traditionen und Religionen entstammen und hierbei keine ausgeschlossen werden. Man könnte auch von universell im Sinne von interkulturell, also „*verschiedene Kulturen umfassend*“ (Duden > interkulturell) und interreligiös sprechen. (Dziubany, 2014, S.11) Ebenso ist der Begriff universell hinsichtlich des Friedens zu sehen. Rahmana Dziubany³, eine Tanzleiterin, sagt diesbezüglich, dass es sich bei den *Tänzen* um Friedensarbeit handelt „*oder [um] eine Arbeit, bei der Frieden durch Kunst auf die Erde gebracht wird*“. (Dziubany, 2014, S.1) Die *Tänze* können sowohl in-

³ Rahmana Dziubany: *1961, Tanzleiterin der *Tänze des Universellen Friedens*, seit 1985 mit den *Tänzen* vertraut und eine der Hauptbeitragende bei der Verbreitung der *Tänze* im deutschsprachigen Raum. Eine meiner Interviewpartnerinnen. <http://rahmana.de/>, www.bwberlin-brandenburg.de, www.haus-ananda-brandenburg.de Im Folgenden mit der Kurzform: Rahmana.

nerlich als auch äußerlich Frieden stiften. Dabei ist für Samuel L. Lewis der innere Frieden der entscheidende:

„Inner: That is the real Peace. Works are not peace. Thoughts are not peace. Plans are not peace. Programs are not peace. Peace is fundamental. It is easy to prove it in the sciences, and the real Masters who are here are teaching it. It is hard to appreciate, hard to experience, hard to realize. (...) The difference between this Logos-Peace and what we generally call „Peace“ is that the latter is a vacuum, a zero, a nothing, a blank, a negative to the extreme. The Logos-Peace is fullness, is all-inclusive, is brotherhood.“
[sic.] (Lewis, 2013a, S.319, vom 22. März 1965)

Sowohl Alima⁴ also auch Gita Sophia Onnen⁵, langjährige Tanzleiterinnen, beschreiben sehr gut, dass es möglich ist, durch die Tänze nach innen zu sich selbst zu kommen, wodurch ein Frieden bzw. ein Raum des Friedens entsteht, welchen man dann wiederum nach außen tragen kann. Nur wenn ein Mensch in sich selbst Frieden trägt, kann diese Person ihn auch in die Welt tragen. Gita geht noch einen Schritt weiter und sagt: *„Also es ist ja so, ich kann die Welt nicht ver-*

4 Alima: *1961, Dipl.-Biologin, Tiefenökologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanzleiterin und Ausbilderin der Tänze des Universellen Friedens, Vertreterin für den NdL e.V. im internationalen Netzwerk, spirituelle Begleiterin und Sheika auf dem Sufi-Weg. Eine meiner Interviewpartnerinnen.

5 Gita Sophia Onnen: *1941, Gestalttherapeutin, Tanzleiterin und Ausbilderin 5 der Tänze des Universellen Friedens, seit ca. 1989 mit den Tänzen des Universellen Friedens vertraut. Hat Schriften von Neil-Douglas-Klotz (Saadi) ins Deutsche übersetzt. Eine meiner Interviewpartnerinnen. <http://www.gitaonnen.de/> Im Folgenden in der Kurzform: Gita.

ändern, aber mich kann ich verändern, das ist die gute Botschaft“. (Onnen, 2014, S.8) Solange jede_r einzelne_r für sich herausfindet, auf welche Art und Weise er oder sie sowohl in sich selbst als auch in den Beziehungen zu anderen Menschen Frieden schaffen kann, ist es möglich immer mehr Frieden in der Welt zu verbreiten. Es kann ein völlig anderes Miteinander entstehen, wenn man in Kontakt mit sich selbst und der eigenen Seele ist. (Alima, 2014, S.4; Onnen, 2014, S.8)

Maria Müller Schweizer⁶ erklärt dies sehr anschaulich:

„durch die Ausrichtung auf z.B. Frieden in verschiedenen Sprachen: Friede sei mit Dir, Mir miru Mir, As-salam Aleikum, Shalom aleichem, Mir bio stobom usw. beruhigt sich unser Nervensystem. Friede kann auf der körperlichen Ebene nach und nach erlebt werden“. (Müller Schweizer, 2014, S.1)

Durch das Singen von Worten aus den unterschiedlichen Religionen und Traditionen, ebenso wie durch das in-Kontakt-gehen mit sehr unterschiedlichen Menschen, lehren die *Tänze* auch Toleranz und Respekt und schaffen damit eine Verbindung. (Alima, 2014, S.5; Auf der Maur, 2014, S.5) Gleichwohl wird der Mensch eingeladen, seinen Horizont zu erweitern und sich für Neues und Unbekanntes zu öffnen. (Auf der Maur, 2014, S.4)

⁶ Maria Müller Schweizer: *1961; Suxulogin und Traumatherapeutin; seit 1989 begleiten sie die Tänze des Universellen Friedens; u.a. durch sie entstand die Tanzarbeit in Bosnien-Herzegowina; eine meiner Interviewpartnerinnen.

Mehr Toleranz und das Zulassen von Unterschieden kann ein Weg zu mehr Frieden sein. Allerdings ist es Alima sehr wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Friedensarbeit der *Tänze* nicht unbedingt eine vermittelnde Rolle zwischen den Religionen einnehmen sollte und dies auch gar nicht kann. (Alima, 2014, S.7) Es geht mehr darum zwischen einzelnen Menschen Verbindungen zu schaffen, wirkliche Begegnung zu ermöglichen: „*von Hand zu Hand, von Herz zu Herz*“ (Alima, 2014, S.3) und somit den inneren und äußeren Frieden zu vermehren.

Samuel L. Lewis hat dazu selbst gesagt:

„Meine Arbeit auf den unterschiedlichen Ebenen schließt das Führen mit ein, - und ich meine F ü h r e n, - Menschen dazu anleiten, über die Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten hinauszugehen, welche Menschen trennen...“
(NdL-Publications, 1998, S.84, zit. aus Tagebüchern, hier vom 11.02.1970⁷)

⁷ Die originalen Tagebücher und unveröffentlichten Schriften von Samuel L. Lewis befinden sich in der Khankah S.A.M. in San Francisco. Die Khankah ist ein Teil der Sufi Ruhaniyat International und trägt und hütet das Erbe von Samuel L. Lewis.

Rafia Sieglin⁸, eine weitere Tanzleiterin, nennt noch einen anderen Aspekt. Für sie ist der Klang entscheidend:

„Ich habe einfach erfahren, dass durch das gemeinsame Singen heiliger Worte, Menschen in einen (...) tieferen Frieden kommen. Und das die Menschen auch viel achtsamer miteinander umgehen“. (Sieglin, 2014, S.5f.)

Adamek⁹ bringt es abschließend sehr gut auf den Punkt:

„Singen in Gemeinschaft kann als erfahrbare Einheit im Menschsein jenseits von Glauben, Weltanschauung und kultureller Zugehörigkeit erlebt werden und somit transreligiöse Erfahrungen des spirituellen Seins ermöglichen, die alle Menschen vom Kern her verbindet“. (Adamek, 2008, S.183f.)

⁸ Rafia Sieglin: *1955, Ausbildung im kreativen Tanz, seit 1995 mit den Tänzen und in- zwischen Tanzleiterin und Ausbilderin der Tänze des Universellen Friedens. Hat selbst heilende Erfahrungen mit den Tänzen, da sich durch das viele Singen bei ihr viele Blockaden im Hals-Kehl-Bereich gelöst haben (Sieglin, 2014, S.5) Eine meiner Interviewpartnerinnen. Im Folgenden in der Kurzform: Rafia.

⁹ Dr. Karl Adamek: freiberuflicher Singforscher, Autor, Liedermacher, Kursleiter und Sozialkünstler. Studierte Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Musik. Brachte vor 25 Jahren erstmals Beweise, das Singen gesund und glücklich macht und leitet bis heute Weiterbildungen zur Heilkraft des Singens. Außerdem ist er Initiator und ehrenamtlicher Leiter von Il canto del mondo e.V., eines Internationalen Netzwerkes zur Förderung der Alltagskultur des Singens. (<http://www.karladamek.de/>)

Auch Samuel L. Lewis sagt diesbezüglich sehr eindrucksvoll:

„Musik ist die einzige universelle Sprache, sie war es immer und wird es immer sein. Während viele versuchen, andere zu bekehren, während manche Menschen eine künstliche Sprache zu lernen versuchen, während oft die SchülerInnen in unterschiedlichen Sprachen unterwiesen werden, hört heutzutage die ganze Welt in irgendeiner Weise die Musik anderer Rassen, anderer Völker, anderer Zivilisationen und die Menschen hören nicht nur zu, sondern wertschätzen sie oftmals. Musikinstrumente, Radios und Plattenspieler werden mehr dazu beitragen, Völker zu vereinen als eine aufgezwungene Schulung der jeweils anderen Sprache, wo Worte und Gedanken ins Hirn geschüttet werden, jedoch kein Gefühl das Herz erreicht“. [sic.] (Lewis, o.J., S.37)

(.....)

5.3 Möglichkeiten der *Tänze des Universellen Friedens*

Wie beschrieben können Musik, und im speziellen Gesang, und Bewegung bzw. Tanz viel beim Menschen bewirken. Daher eignen sie sich gut als Methode in der Sozialen Arbeit zur Unterstützung von Heilungsprozessen. Da die *Tänze des Universellen Friedens* Bewegung, Musik und Gesang vereinen (s. Kapitel 2 Die *Tänze des Universellen Friedens*), bergen sie doppeltes Potential, um beim Menschen etwas zu bewirken.

Dass die *Tänze des Universellen Frieden* als Methode in der Sozialen Arbeit eingesetzt werden können, liegt u.a. daran, dass sie niemanden ausschließen – jeder kann mitmachen. Saadi beschreibt sehr deutlich:

„Die Tänze sind nicht elitär, erfordern kein spezielles Training und beinahe jede/r kann mitmachen – sie werden sogar von Menschen im Rollstuhl getanzt. Auch „Nicht-TänzerInnen“ können an dem Wunder der Tänze – diesem Gruppgefühl, dieser Freude – teilhaben. Gleichzeitig dient diese Form dazu, Bewegung, Gefühl und Körperbewußtsein zunehmend zu verfeinern. Dabei entdeckt man mehr und mehr sich selbst und die Welt. Zusammen mit der von Lewis entwickelten Form der Gehmeditation führen die Tänze mehr und mehr zur Konfrontation und schließlich Bejahung unseres ureigensten Wesens. Das ist „Frieden und Sicherheit“ auf den Körper bezogen.“
(Douglas- Klotz, 1995a, S.16)

Frieden und Sicherheit für den Menschen zu schaffen, ist ein großes Ziel in der Sozialen Arbeit. Ohne dies wäre ein Arbeiten mit dem Menschen nicht möglich. Zuerst braucht es äußerlich Frieden und Sicherheit, um durch die gemeinsame Arbeit inneren Frieden und Sicherheit entstehen zu lassen. Hierzu bergen die *Tänze* ein großes Potential, denn:

„Von Anfang an haben sich die Tänze nicht nur als sichtbare „Friedensdemonstration“ entwickelt, sondern auch als eine therapeutische Bewegungsschulung, die neue erzieherische Impulse gibt – ein Weg die persönlichen wie globalen Wurzeln von Krieg und Frieden zu heilen“.
(Douglas-Klotz, 1995a, S.12)

Nun bestehen die *Tänze des Universellen Friedens* aus Bewegung und Gesang. Hier stellt sich die Frage, ob eines der beiden Teile wichtiger ist, wenn es um Heilungsprozesse geht.

(.....)

5.3.1 Die *Tänze des Universellen Friedens* in der Sozialen Arbeit

In diesem Teil wird versucht, eine Antwort auf die im Zentrum stehende Frage zu geben. Es soll aufgezeigt werden, inwiefern sich die *Tänze des Universellen Friedens* eignen, um als Methode in der Sozialen Arbeit angewendet zu werden.

Generell enthalten Kreistänze, nicht nur die *Tänze des Universellen Friedens*, Elemente, die gut in der Sozialen Arbeit genutzt werden können. So beschreibt Birgit Mayer¹⁰, dass die Kreisform Sicherheit birgt. Durch die Bewegung der anderen wird der Einzelne mitbewegt und ist nicht auf sich allein gestellt. Weiter stellt sie dar:

„Die Gemeinsamkeit des Bewegens ermöglicht auch ein Miteinander-Empfinden. Das eigene Körperempfinden wird durch den gemeinsamen Bewegungsrhythmus verstärkt. Die Berührung [in Form von Händehalten] schafft darüber hinaus den direkten Kontakt zum anderen Menschen, wodurch persönliche Berührtheit entstehen kann und ein Erfassen des anderen möglich wird.“ (Mayer, 2004, S.216)

Durch die stete Wiederholung der Abläufe ermöglichen Kreistänze *„ein Tanzen „ohne Denken“ und ein Sich-Hingeben an die Bewegung und den Rhythmus. Ein gelöstes und spannungsabbauendes Tanzen wird möglich.“ (Mayer, 2004, S.217)* Dies sorgt dafür, dass die Men-

¹⁰ Birgit Mayer: Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Pädagogin, Approbierte Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Lehrtherapeutin für Tanztherapie und Ausbilderin; seit 2006 2. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Tanztherapie.

schen in ihren Körper kommen und im Hier und Jetzt sind. Dies kann für unterschiedlichste Klient_innen eine wichtige Erfahrung sein und schon allein dadurch positive Effekte erzeugen, dass ein mögliches Gedankenkarussell gestoppt wird.

Durch Einfachheit von Bewegung und Melodie ermöglichen Kreisläufe „*relativ schnelle Erfolgserlebnisse, die das Zutrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten, in ein differenziertes Raum- und Formgefühl und in die Ausdruckskompetenz wachsen lassen können*“. (Mayer, 2004, S.217)

Die geführten Experteninterviews ergaben vielerlei Begründungen, die darstellen, weshalb sich die *Tänze des Universellen Friedens* eigenen, um für die Soziale Arbeit genutzt zu werden. Dabei kann zunächst einmal grob unterschieden werden, zu welchem Zweck die *Tänze* eingesetzt werden – zur sinnvollen Freizeitgestaltung, zur Förderung bzw. Wohlbefinden des Individuums oder zur Gruppenentwicklung.

(.....)

5.3.3 Möglichkeiten in Bezug auf Trauma

Wie beschrieben, ist Sicherheit für traumatisierte Menschen sehr wichtig. Diese kann durch Rhythmus und sich wiederholende Motive hergestellt werden. Da ein Hauptmerkmal der *Tänze des Universellen Friedens* darin besteht, eine Melodie und die Bewegung dazu sehr oft zu wiederholen, sind wichtige Kriterien erfüllt und bieten sich die *Tänze* gut an, um mit traumatisierten Menschen zu arbeiten.

Traumatisierung bedeutet unter anderem, dass die Menschen nicht mehr in ihrem Körper sind, also diesen nicht mehr richtig wahrnehmen. Gita beschreibt aus ihrer Erfahrung in Bosnien, wie sie die Menschen durch einfache rhythmische *Tänze*, bei denen die Konzentration in den Füßen ist, durch den Erd-Gang und mit anderen einfachen Körperübungen wieder besser in ihr Körpergefühl bringen konnte. (Onnen, 2014, S.7)

Es sollte darauf geachtet werden, dass vor allem zu Beginn kurze und einfache Melodien mit einfachen Bewegungen verwendet werden.

Michaela Huber beschreibt es aus ihrer Arbeit mit traumatisierten Menschen so, wenn traumatisierte Menschen „zum ersten Mal entdecken, wie äußere Sicherheit sich anfühlen, wie Lebensfreude schmecken kann. Sie dabei zu begleiten, sich zu der Persönlichkeit zu entwickeln, die erst einmal gewaltsam blockiert oder zersplittert wurde, und die dann gereift und mit der Fähigkeit, nach innen beschützend und nach außen wahrhaft zu sein, ihr eigenes Potential entfalten kann – das ist eine große Freude. So herausfordernd und oft anstrengend diese Arbeit ist, sie verändert beide Beteiligten, und

wenn es gelingt, bereichert sie und ist jeder Mühe wert“. (Huber, 2012, S.18)

(.....)

Jana Hornung

Tanzleiterin der *Tänze des Universellen Friedens*, in Mentorenschaft

Sozialpädagogin B.A.,
mit Schwerpunkt Musik und Tanz

ISG

Lehrerin für med. Shaolin Qi Gong©

Autorin

Die *Tänze des Universellen Friedens* sind seit ich denken kann Teil meines Lebens. Schon als Kind gehörte ich zu einer der Ersten, die in Deutschland mit den *Tänzen* in Berührung kam.



Im Alter von 11 Jahren war ich das erste Mal auf dem deutschen Familien-Tanzcamp, wo ich erstmalig bewusst die *Tänze des Universellen Friedens* erleben durfte. Seit dem ist das Tanzcamp ein jährliches Ritual, wodurch ich die *Tänze* immer intensiver erlebe.

2011 ging ich nach Regensburg um Musik- und bewegungsorientierte Soziale Arbeit zu studieren. Durch die Erfahrung und das Lernen darüber, inwiefern Musik und Bewegung als Methode in der Sozialen Arbeit eingesetzt werden können, und aufgrund meiner Erfahrungen und meines Wissens über die *Tänze des Universellen Friedens*, wurde es für mich immer deutlicher, welches Potential die *Tänze* in sich tragen.

Seit 2016 arbeite ich als Sozialpädagogin. Bei meiner Arbeit habe ich immer wieder die Möglichkeit die *Tänze* einzusetzen und Menschen in Schwingung zu bringen. Menschen singend und in Bewegung strahlen zu sehen, zu erleben wie das Innere berührt wird und das innere Kind erwacht, macht mir sehr viel Freude und erfüllt mich mit Glück.