

# Königinnen des Lebens (c) Birgit WEHNERT

## - Rote Lebenszeit

**Tanz des Lebens - Wachsen, Blühen, Reifen, Ernten** lautet der Titel des Tanz- und Ritualzyklus, den ich seit vielen Jahren zu den Lebensaltern tanze. Kreistänze sind eine wunderbare Möglichkeit, den weiblichen Lebensweg zu begleiten. Tanzend und im Frauenkreis lässt es sich leichter über Schwellen und in neue Lebensabschnitte gehen. Immer geht es auch darum, bereits gelebtes Leben und die eigene Biografie zu würdigen und rituell zu bekräftigen.

Denn die verschiedenen Lebensalter sind immer in uns, auch wenn eines gerade mehr im Vordergrund steht. Von allen Zyklen, die ich tanze, ist dieser der per-

sönlichste, der mich am meisten berührt.

**Ich orientiere mich an der alten Mond- und Göttinnensymbolik** der Weiß-Rot-Schwarzen Lebenskraft. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es zeitgemäß ist, zwischen Roter und Schwarzer Lebenszeit noch eine Lila oder Blaue Phase einzufügen - für die Zeit des Wechsels/der Wechseljahre und der (spirituellen) Reifung. Wir werden älter als die Frauen vergangener Zeiten und wechseln nicht mehr direkt von der Roten in die Schwarze Phase. Vier Lebensalter passen gut zu den Himmelsrichtungen und der Vierteilung des Jahresrades.\*

**Inspiration zu den Lebensaltern** und ihrer Rituale habe ich von bulgarischen und anderen süd- und osteuropäischen Frauen erhalten, aber auch direkt vor meiner Haustüre, etwa durch die Farbsymbolik der Schwämer Frauentracht. Ich danke den Frauen, die mit mir den Lebenszyklus getanzt haben, für unsere gemeinsamen Entdeckungen und wundervollen Beiträgen wie das Königinnenlied. Es gilt, altes Frauenwissen zu verbinden mit dem, was wir heute brauchen, um unser persönliches Leben und unser Miteinander zu heilen und kraftvoll zu gestalten.

**Ein besonderer Höhepunkt** des Zyklus (in abgewandelter Form auch zu Mittsommer) ist das Tanzritual der Krönung zur Königin des Lebens. In unserem heutigen Verständnis umfasst die Rote Lebenszeit meist die große Spanne zwischen Menarche und Menopause: das Aufblühen als junge Frau, das Entdecken und Leben von Sinnlichkeit und Erotik, die schöpferische Zeit mit der Suche nach der Lebensaufgabe und deren Verwirklichung, das Gebären und Großziehen von Kindern und/oder beruflichen Projekten, die Übernahme von Verantwortung für die Gemeinschaft und für das Leben auf der Erde. Es geht darum, sich zu positionieren, Erfahrungen zu sammeln, auch Fehler zu machen, und immer wieder um sehr hand-



FOTO (C) Birgit WEHNERT



FOTO (C) Birgit WEHNERT

feste Lebens- und Alltagsbewältigung – alles andere als einfach!

**Mit der roten Farbe** und mit unseren jungen Jahren möchten wir Sinnlichkeit, Lust, Freude, Freiheit, Abenteuer und Erfüllung verbinden. Wenn wir in die biografische Tanzarbeit gehen, kommen wir aber auch mit tieferen Themen in Kontakt. Viele von uns haben als junge Frauen in einer patriarchal geprägten Kultur die Verletzung, Abwertung und Enteignung ihrer sinnlichen roten Kraft und ihres Frauwerdens erlebt. In die Rote Lebenszeit fällt auch das Zurückstellen eigener Bedürfnisse zugunsten von Familie, Gemeinschaft, Kindern, PartnerInnen, der eigenen Eltern - insgesamt die Erfahrung von Möglichkeiten und Potentialen aber auch von Grenzen des Machbaren: von Mehrfachbelastung, dem Verzicht auf eigene Kinder, von Hindernissen, um die wir herum wachsen mussten. Es sind enorme Leistungen und Balanceakte, die wir in dieser Zeitspanne vollbringen müssen/mussten.

**Und dennoch: ich habe keine Frau erlebt, die auf ihre Rote Lebenszeit verzichten wollte.**

So geht es also in diesem Ritual darum, alles zu ehren und vieles zu bekräftigen – so wie es war und ist, damit wir es integrieren und weitergehen können. Es geht um die Heilige Hoch-Zeit, um das Ja-Wort zu mir und meinem Leben, symbolisiert durch die Krone. Wenn ich die alten prächtigen Brautkronen anschau, erkenne ich, dass die oft noch jungen Frauen wie Göttinnen ihr ‚Ja‘ dem Leben selbst gaben, dessen Hüterinnen sie wurden. Sie wussten oder ahnten, dass das eine Bindung, eine Verpflichtung und kein reines Zuckerschlecken war.

Die Rote Zeit ist auch eine Begegnung mit unseren Müttern und Großmüttern (den leiblichen oder gewählten/geistigen). Mit dem, was sie uns vorlebten, dem was wir schmerzlich vermissten und was wir bekamen von ihnen. Indem wir sie würdigen, richten wir uns auf in unsere Kraft. Dazu entstand im letzten Zyklus eine Ahninnengalerie. Mütter und Großmütter schauten auf uns, während wir unsere Rote Kraft und Zeit tanzten und feierten, in einer Weise wie manche es vielleicht gerne getan hätten aber zu ihrer Zeit nicht konnten.

**Naturgemäß liegt der rote Zyklusteil mit der rituellen Krönung im Sommer**, dem Höhepunkt des Jahres. Wir bereiten das Tanzritual durch die Gestaltung eines Throns und die Anfertigung von Kronen aus Naturmaterial vor, was mit viel Spaß verbunden ist. Unglaublich wie unterschiedlich und einzigartig die einzelnen Kronen sind - immer passen sie zur jeweiligen Frau. Und es gibt sogar imaginäre Kronen!

Es liegt ein tiefer Ernst und gleichzeitig Heiterkeit und ‚Mutterwitz‘ über dem Ganzen, wenn innerhalb eines längeren Tanzrituals jede einzelne in ihrem roten Gewand den Thron besteigt und gefragt wird, ob sie sich selbst das ‚Ja‘ für ihre Rote Lebenszeit gibt – mit allem was in ihrem persönlichen Leben dazugehört, dem Leichten wie dem Schweren. Da kann es schon Tränen und Momente des Zögerns geben, wo alle im Kreis die Luft anhalten. Ein ‚Nein‘ habe ich noch nicht erlebt.

Nachdem die Königin das Ja-Wort zu ‚ihrem Reich‘ gegeben hat entscheidet sie, ob sie die Krone, selbst aufsetzt oder sich aufsetzen lässt. Sie erhält die Insignien ihrer Macht und muss es aushalten

bzw. darf es genießen, dass alle sich vor ihr, ihrem Leben und ihrem Mut verneigen.

**Mit dem Königinnentanz** haben wir uns eingestimmt, mit den echten Kronen wird er nun zum gemeinsamen tänzerisch-rituellen Höhepunkt. Er erfordert wie die darauf folgenden Tänze eine sehr aufrechte Haltung, damit die Kronen nicht herunterfallen. Und wenn wir ganz ausgelassen sind, gehen wir auch schon mal auf den Balkon des Frauenlandhauses

Charlottenberg und grüßen den Rest der Menschheit königinnenlich oder machen Kirschkern-Wettspucken. Es sind die roten Tänze und Lieder - traditionelle wie Neuschöpfungen - die uns in all dem begleiten und halten, die uns immer wieder mit Lebenslust, Freude und Sinnlichkeit, miteinander und mit der großen Quelle des Lebens verbinden.

Nie werde ich vergessen, dass eine Teilnehmerin berichtete, sie habe ihre (inzwischen getrocknete) Krone neben

dem Telefon liegen und pflege sie vor schwierigen Telefonaten aufzusetzen.

Birgit Wehnert - FRAUENWEGE  
[www.kreistanzen.de](http://www.kreistanzen.de)

*\* Ich orientiere mich hier an der europäischen Tradition und unserem Jahreszyklus. Die Lebensalter können natürlich auch anders aufgeteilt werden, wie etwa im indianischen Medizinrad, wo die Kindheit mit der Farbe Rot im Süden und die Verantwortung der erwachsenen Frau mit der Farbe Weiß im Norden liegt.*



# Königinnentanz

(c) Birgit WEHNERT

**Herkunft der Musik:** Komponiert wurde diese Mazurka von D. Shepherd von der Musikgruppe Blowzabella, wunderschön meditativ eingespielt von der Gruppe Parampara mit Linda Rhodes und Mandy de Winter. Der Titel bezieht sich auf die legendäre Cecily Neville (1415-1495), Herzogin des Hauses York, die ihr ganzes Leben lang vergeblich versuchte, englische Königin zu werden. Berühmt für ihre Schönheit erhielt sie den Beinamen ‚Rose of Raby‘. Um ihre Lebensgeschichte rankten sich die sogenannten Rosenkriege zwischen dem Haus Tudor und dem Haus York, der weißen und der roten Rose, die später zur zweifarbigen Rose vereint wurden. Cecily war eine mächtige Frau und Matriarchin und erklärte sich selbst zur ‚Queen by Right‘. Die Hälfte ihrer 13 Kinder starb schon im Kindesalter, sie überlebte alle, auch zwei Söhne, die den Thron innehatten. Ihre Enkelin Elizabeth von York wurde schließlich Königin.

**Musikquelle:** CD Parampara Sidetracks 1, erhältlich bei Barbara Besser und Tanzversand Balsies, anzuhören bei youtube: Rose of Raby (das Clip mit Abendrot)

**Tanzgeschichte:** Ich habe diesen Tanz inspiriert von ‚Winds on the Tor‘ weiterentwickelt. In jeder Frau steckt eine Königin. Es gilt, die Krone des eigenen Lebens/der Roten Lebenszeit anzunehmen -

mit allem was in der persönlichen Biographie dazugehört - und sie zum Leuchten zu bringen. Anders als Cecily müssen wir nicht darauf warten, dass uns jemand zur Königin krönt. Wir übernehmen das selbst und tanzen mit diesem Tanz die Achtung für uns und unser Leben.

**Rhythmus:**  $\frac{3}{4}$ , Walzer

**Formation:** V-Fassung, im Kreis

**Stil:** Walzerschritt, fließend, aufrecht, erster Schritt betont: *tief*hoch hoch

**Einsatz:** nach vier Takten

**Tanzschritte:**

Auf der Kreislinie vorwärts, in Tanzrichtung gewandt:

zwei Walzerschritte R, L, R, L, R, L, Fassung öffnen

mit einem Walzerschritt R, L, R eine dreiviertel Drehung um die rechte Schulter,

Arme schwingen mit (= das eigene Reich erschließen)

zur Mitte ausgerichtet mit dem Schwung der Drehung ein Walzerschritt am Platz:

L kreuzt vor mit kleinem plié, li Arm schwingt mit vor (= Verneigung vor sich

selbst, Kopf bleibt oben, aufrechte Haltung), Gewicht zurück auf R, L ran

zwei kleine Walzerschritte in die Mitte R, L, R, L, R, L, Arme gehen ganz hoch: die Krone des Lebens/der eigenen Roten Lebenszeit empfangen

zwei kleine Walzerschritte zurück zur Kreislinie R, L, R, L, R, L, Hände von oben seitlich mit ein wenig Abstand zum Kopf führen, Handinnenflächen zueinander gewandt (= Aufsetzen der Krone), zurück in W- oder V-Fassung

enden und stehen mit geschlossenen Augen in der Kronenhaltung, die zugleich auch eine Segnungshaltung und alte Göttinnengebärde ist. Hier lasse ich die Frauen ihre Krone imaginieren.

Anschließend öffnen wir - noch in der Kronenhaltung - die Augen und betrachten einander: jede Krone ist einzigartig. Gerne schließe ich mit einer Runde, in der jede Frau mit einem Satz ihre Krone beschreibt. Und die darf immer wieder anders aussehen.

**Tanz und Tanzbeschreibung**

© Birgit Wehnert 2006,  
www.kreistanzen.de