

Verbunden mit den Rhythmen

Tanzrituale - Frauenrituale (C) Birgit WEHNERT

Rituale verbinden uns mit den Rhythmen des Lebens, sie helfen, uns in das große Ganze, in die Abläufe der Natur und in die Gemeinschaft einzubinden und darin persönliche und gemeinschaftliche Veränderung - auch Heilung - anzustoßen und zu gestalten. Sie sind ein Segen.

Rituale gehören zum menschlichen Leben. Früheste Spuren finden wir schon in der Altsteinzeit vor 500000 Jahren.

Wesen eines Rituals ist Bewusstheit und der Bezug zu einem größeren Ganzen. Alle Rituale zeichnen sich durch Wiederholbarkeit aus und durch das Vertrautsein einer Gruppe mit dem Rahmen des Geschehens. Das Ritual schafft eine Verbindung zwischen Innen und Außen, zwischen Persönlichem und den kosmischen, Elementar- oder göttlichen Kräften. In dieser Verbindung und in der Wiederho-

lung geschieht Veränderung. Rituale haben mit Einlassen zu tun: auf mich, auf die Gemeinschaft, auf das Thema, auf die mögliche tiefgreifende Wirkung, den inhaltlichen und kulturellen Kontext. Der Kreis bildet dafür das Gefäß.

Viele Tänze können in sich als kleines Ritual oder jedenfalls als rituell betrachtet werden, denn sie enthalten all diese Elemente, *wenn* sie mit der entsprechenden Bewusstheit und dem Bezug zum kosmischen Geschehen getanzt werden. Wie das Ritual bergen sie in sich das Element der Wiederholung und finden im Kreis statt. In den traditionellen Tänzen sind wir darüber hinaus mit der Kraft jener Menschen verbunden, die vor uns getanzt haben. Dadurch sind diese Tänze gleichsam wie 'aufgeladen'. Ich empfinde sie als Geschenk der AhnInnen, mit dem wir auf unsere Weise immer wieder in die

große Melodie des Lebens finden können. Es ist gut, die Geschichte eines Tanzes zu kennen, um damit im Ritual nur die gewünschten Kräfte einzuladen.

Rituale und rituelle Tänze stammen meist aus dem Alltag und den Lebens-Notwendigkeiten von Frauen und ihrer Beziehung zu den Zyklen des Lebens und der Natur, oft zu einer als weiblich betrachteten segenspendenden und erneuernden Wirkkraft. Rituelle (Frauen)Tänze sind hervorragend zur Gestaltung eines Rituals geeignet und vermutlich haben sie dort sogar ihren teilweise Jahrtausende alten Ursprung. Dennoch können wir ein und denselben Tanz etwa in Folklorekreisen auch als reines Freizeitvergnügen erleben. Hier wird der Fokus beim Tanzen anders gesetzt.



Ein Ritual wird mit vielen, möglichst allen Sinnen gefeiert. Der Körper ist für mich dabei ein ganz wesentliches Element. Durch den Tanz können wir unser ganzes Sein in die Handlung einbringen, mit dem Körper rhythmisieren wir das Geschehen.

Rituale geben Kraft für Bestätigung und Veränderung, für Binden und Lösen. Sie helfen uns dabei, neue Wirklichkeiten zu erschaffen. Rituale rhythmisieren das Leben. Menschen feiern sie seit Jahrtausenden zu entscheidenden Stationen im Jahres- und Lebenszyklus: als acht Jahreskreisfeste, zu Geburt, Schuleintritt, Menarche, Initiation, Eintritt in die Welt der Erwachsenen, Hochzeit, Jubiläen, zur Heilung, zur Menopause, dem Großmutter/Älteste-Sein, zu Abschied, Tod und vielem mehr. Rituale haben heilende Wirkung, weil sie individuelle Prozesse wieder in Verbindung mit dem Großen Netz des Lebens bringen. Der ritualisierte Ablauf gibt Sicherheit und hilft, ein Gefäß zu schaffen, für das, was geschieht. Rituale, alleine oder mit wenigen gefeiert, sind zwar möglich, eine Gemeinschaft gibt jedoch Halt und ist eine kraftvolle Verstärkung.

Seit vielen Jahren nutze ich Kreistänze und Lieder, um Frauenrituale zu gestalten - im Jahres- und Lebenszyklus, aber auch zu vielen anderen Themen. Ich bevorzuge Tanzrituale mit nicht allzu großen Gruppen von 7 bis 21 Teilnehmerinnen, damit ein persönliches Wahrnehmen und Einbringen möglich ist. Rituale mit größeren Gruppen können zwar sehr kraftvoll sein, bleiben aber mitunter unpersönlich oder konzentriert auf Einzelne, die die Handlungen vollziehen. Zwei Stunden sind nach meiner Erfahrung ein guter Zeitrahmen, um die Aufmerksamkeit und Energie zu halten.

Rituale sollten den Menschen dienen und nicht umgekehrt.

Mir ist es wichtig, dass bei aller Konzentration und Bewusstheit Humor, Spontaneität, Inspiration und Freude Platz im Ritual haben dürfen. Es geht darum, mit der lebendigen Energie zu gehen, nicht einfach feste Regeln zu befolgen, denn das lässt den Energiefluss erstarren und das Ritual verliert an Kraft. Und nicht immer läuft alles wie geplant: die Lesebrille fehlt, um einen Text zu lesen, die Tanzschritte sind vergessen und müssen im

Ritual nochmals erklärt werden usw. Es ist wunderbar, darüber zu lachen und Lösungen zu finden, ohne den Faden zu verlieren/das Gefäß zu zerstören. Ein Ritual mit zu strengem Ablauf stört die Rhythmisierung des Lebens ebenso wie ein Ritual, das nicht ernst genommen wird.

Für diese Freiheit brauche ich eine klare Struktur und das Vertrauen in die Bereitschaft der Tänzerinnen, den Rahmen mit zu halten. Ich brauche aber auch Vertrauen in mich und in die Kräfte, die ich anspreche, die ihre eigene Dynamik haben. Wie sagt eine christliche Kollegin von mir: die Ruach (Heilige Geistkraft) redet auch immer noch ein Wort mit...(Ich würde vielleicht sagen die Geister/AhnInnen...)

Ein Ritual ist eine alltagsbezogene und zugleich heilige Handlung.

Wesentliche Voraussetzung ist das Einverständnis der Anwesenden zu Thema und Ablauf, um mitgehen/mittanz zu können. Es gilt, Worte und (Glaubens) Bilder zu finden, denen die Anwesenden zustimmen können. Ich nehme nicht an Ritualen teil, mit deren Ablauf, Glaubensvorstellungen oder Leitung ich nicht im



Grundsatz einverstanden bin - auch wenn alle anderen das sind. Es braucht dennoch eine gewisse Toleranz und Weite, besonders wenn Menschen verschiedener Glaubensrichtungen miteinander feiern. Ich versuche vorher, meine Grenzen zu klären, um mir selbst treu zu bleiben und den Ritualablauf nicht zu stören, damit ich den anderen lassen kann, was ihnen etwas bedeutet.

Als Leiterin arbeite ich mit weiten, religionsübergreifenden Bildern und Begriffen,

um möglichst viele Frauen einzubeziehen. Ich setze sie achtsam, gruppen- und gendgerecht ein, wenn der Kontext es erlaubt oder erfordert.

Auf der Suche nach einer frauenbezogenen Spiritualität erlebe ich manchmal eine Überstrapazierung von Begriffen wie 'Göttin' oder 'matriarchal'. Rituale, die die weibliche Kraft rufen oder von Frauen praktiziert werden, sind nicht zwangsläufig auf eine Göttin bezogen. Und nicht alle Göttinnen und ihre Kulte gewährleis-

ten eine frauenfreundliche Spiritualität oder entstammen einer herrschaftsfreien matriarchalen Gesellschaftsstruktur.

Eins ist für mich sicher: Die KRAFT, die ich im Ritual anspreche, ist viel größer als ihre vielen Namen. Für mich hat sie meist einen weiblichen Klang.

Tanzritual der Spindel

In meinen mehrtägigen thematisch und persönlich orientierten Tanzseminaren steht am Ende ein Tanzritual, das das Thema bündelt und geeignete Tänze dieser Tage in einen rituellen Kontext stellt. Viele Teilnehmerinnen sind mit dem Ablauf vertraut. Am Nachmittag wird das Ritual kurz besprochen, Aufgaben verteilt, eine Kleingruppe bereitet mit mir den Ablauf vor.

Die Gestaltung eines Rituals ist jedes mal aufs Neue ein schöpferischer Akt. Der Ablauf lässt sich beschreiben, kaum jedoch die Energie und Atmosphäre, die entsteht. Sie gehört nur in den Moment. Trotzdem gebe ich hier ein Beispiel aus meinem dreiteiligen Fortbildungszyklus 'Der Faden des Lebens - Tanz im Gewebe der Zeit', um wesentliche Elemente aufzuzeigen. Es ist mir bewusst, dass die Intimität eines Rituals eigentlich keine 'ZuschauerInnen' verträgt, und so lade ich zum achtsamen Lesen und zur Inspiration für eigene Ritualgestaltung ein.

Ein Wort zur Magie der Spindel

Die Spindel ist ein mächtiges Instrument und ein Selbstermächtigungsinstrument.



(C) Filzarbeit von Nikki Nickol

Es ist ein tief beeindruckendes Erlebnis, aus noch Ungeformtem einen eigenen Faden zu spinnen. Wenn wir sie in der Hand halten, gleicht sie einem Zepter. Das Drehen, der Tanz der Spindel, verbindet uns mit dem Großen Tanz des Lebens und des Universums. Dieses Drehen findet seine Resonanz in den Tänzen. Über den Spindelschaft entsteht Kontakt zu Himmel und Erde, der Spinnwirtel, dem wir den Schwung geben, mit dem aufgewickelten Faden ist die Welt dazwischen, in der wir handeln, unseren Tanz tanzen. Über das Holz der Spindel sind wir mit dem Pflanzenreich/dem Lebensbaum verbunden, wenn wir Schafwolle verspinnen mit dem Tierreich. Die Bewegung der Spindel ist der Kreis, der versponnene Faden die Schlange der Wandlung, die sich unendlich fortsetzt.

Fäden spinnen - Visionen: Der Stoff aus dem die Träume sind

Es ist die Zeit zwischen Lichtmess und der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche.

Alle sind festlich gekleidet in Weiß oder hellen Frühlingsfarben.

An diesem Abend wollen wir unsere Visionen und Träume für das Jahr spinnen. Nachmittags haben wir uns Handspindeln gebaut und versucht, einen ersten eigenen Faden zu spinnen.

Ein bisschen Aufregung liegt wie immer am Ritualabend in der Luft. Die Frauen haben den Raum geräuchert, die Mitte gestaltet, Getränke stehen bereit. In der Mitte auf rotem Tuch liegt schlangengleich eine weiße Spirale aus ungespon-

nerer Rohwolle.

Mit einem Stückchen dieser ungesponnenen Rohwolle aus der Tanzmitte haben wir in den Nächten zuvor geträumt. Bunte Märchenwolle und unsere Handspindeln liegen um die Mitte bereit. Alle haben einen Faden von zu Hause mitgebracht. Der steht für gelebtes Leben und wird der Anfangsfaden auf der Spindel sein, an dem wir anspinnen.

Der Kreis wird geschlossen mit einem einfachen meditativen *Tanz mit Webschritt zu dem Lied*

*Spinnen und Weben, das ist mein Leben
fragen und wagen, das ist meine Macht
Lösen und Binden, Suchen und Finden,
Lachen und Tanzen bei Tag und bei Nacht*

(Heike Albrecht/Panten)

Einstimmung mit dem Lied: *'So spinnt das Leben mich an seinem Faden leise ins nie gekannte Muster fort'* (Hannah Arendt/Freda Kulenkampff)

Die Teilnehmerinnen werden begrüßt und die Ritualabsicht erklärt: den eigenen Lebensfaden aufnehmen und weiter-spinnen: Träume und Visionen empfangen und in die Welt bringen.

Die Kräfte der Elemente und Himmelsrichtungen und der 'Großen Spinnerin' werden gerufen mit dem *Lied 'Erde mein Körper, Wasser mein Blut, Luft mein Atem und Feuer mein Geist'*. Die AhnInnen, die

vor uns den Faden des Lebens gesponnen und das Gewebe der Zeit gewebt haben, werden eingeladen.

Ich lese den Text:

*Wir sind nicht allein.
Wir sind mehr als wir ahnen
Eine Liebe umspinnt
unmerklich und tief*

(Luzia Sutter Rehmann)

Wir bauen die Energie für das Ritual auf mit dem kraftvollen Romatanz *Čoček Partisani*.

Zu Beginn der Haupthandlung tanzen wir fünf mal hintereinander den pontischen *Tik als Trancetanz* und sitzen anschließend in Stille im Kreis. In der Leere lassen wir innere Bilder auftauchen. Dann legt jede mit der bunten Märchenwolle auf ein weißes Blatt ein Bild für ihre Visionen/Träume. Die Klangschaale setzt Anfang und Ende.

Im Tanz *Brighids Kuss* (Tanzbeschreibung siehe Neue Kreise Ziehen 1-2010) hauchen wir den Bildern Atem ein.

Mit unseren Handspindeln wollen wir die Bilder zu Fäden verspinnen. Den noch unsichtbaren Faden ziehen wir mit dem aserbeidschanisch-türkischen Tanz *Yaili* aus der Tiefe nach oben, schaffen eine Verbindung zwischen Erde und Himmel und sitzen danach wieder im Kreis.

Die Atmosphäre ist heiter und konzentriert wie in einer Spinnstube. Fleißig werden die Spindeln im Kreis gedreht. Leise Gespräche, man hilft sich gegensei-

tig, kreative Lösungen werden gefunden, wenn der Faden noch nicht so recht gelingt. Ein Scherz-Lied kommt auf 'Spinn spinn meine liebe Tochter'. Schließlich sind alle Bilder verschwunden - eingesponnen in die bunten Fäden auf den Spindeln. Visionen und Träume haben eine konkrete Form angenommen - was irgendwann aus dem Faden gewebt oder gestrickt wird, das wissen wir jetzt noch nicht.

Mit der Spindel in der Hand tanzen wir nun **zur Bekräftigung** den Čobankat (in diesem albanischen Lied aus dem 2. Welt-

krieg gehen Frauen in die Natur, um starke Fäden für die Kleidung der Widerstandskämpfer zu spinnen.)

Unsere 'Spinnstube' feiern wir schließlich noch mit einem fröhlichen *Paar-Tanz zu dem Romalied Loli Rokla - Roter Rock*.

Zum Ausklang schließen wir wieder den Kreis mit dem mazedonischen *Pravo Horo Jovano Jovanke (Ein Mädchen sitzt am Ufer und bleicht das Leinen)* und singen nochmals 'So spinnt das Leben mich an seinem Faden leise ins nie gekannte Muster fort'

Wir bedanken die Kräfte, die unser Ritual begleitet und unterstützt haben, entlassen sie und öffnen nach dem Abschlussegen den Kreis.

Dann darf fotografiert werden, wir stoßen miteinander an. Nach einer Pause erzählt uns eine Teilnehmerin ein Spinnmärchen. Die gefüllten Spindeln liegen noch im Kreis um die Mitte, sie wirken wie eigene Wesen. Manch Eine nimmt ihre Spindel mit in den Schlaf, hält Zwiesprache mit ihr oder träumt...

Anknüpfen am Faden des Lebens, einen Faden aufnehmen, ihn auslaufen lassen, oder

gar abtrennen: das alles sind wichtige rituelle Möglichkeiten der Spindel. Am bewegendsten jedoch ist es, den Faden, wenn er gerissen ist - und das passiert gerade Anfängerinnen oft - wieder anzuspinnen. Symbolisch für viele Lebenssituationen erfahren wir ganz konkret, dass Heilung möglich ist. Solange wir leben, wird der Faden immer weitergesponnen. Und nicht nur das, auch über uns hinaus ist uns ein Faden von den AhnInnen gegeben worden, den wir, angereichert um unsere Erfahrungen, weiterreichen in die nächste Generation.

Birgit Wehnert

Literaturempfehlungen:

Lore Galitz:

Zeit für Rituale

Martina Kaiser:

Rituale - Quellen der Kraft

Ziriah Voigt:

Tanz und Ritual im Jahreskreis

Zur Spindel:

Ulrike Claßen-Büttner:

Spinnst Du - Na klar!



Spinnen und Weben

(C) Birgit WEHNERT

The musical score is written in G major and 6/8 time. It consists of four staves of music with German lyrics underneath. The lyrics are: 'Spin - nen und We - ben, das ist mein Le - ben fra - gen und wa - gen, das ist mei - ne Macht. Lö - sen und bin - den, su - chen und fin - den, la - chen und tan - zen bei Tag und bei Nacht.'

Text: Heike Panten
Musik: Paul-Gerhard Ahnert

Choreographie: Birgit Wehnert

Tanzstil: Meditativer Tanz

Rhythmus: alle Schritte gleich lang, 3/8 - 3/8 - 3/8 - 3/8

Einsatz: mit Gesang

Pilgerinnenschritt:

Auf der Kreislinie in Tanzrichtung, Körperachse in Tanzrichtung

Re Li Re Li Re Li Re Li ...
vor vor vor rück vor vor vor rück

Schritt der Mondin:

Auf der Kreislinie in Tanzrichtung, Körperachse zur Mitte

Li Re Li Re Li Re Li Re
kreuz seit wieg wieg kreuz seit wieg wieg
vorne seit seit vorne seit seit

So spinnt das Leben mich

(C) Birgit WEHNERT

Hannah Arendt

So spinnt das Le-ben mich an sei-nem Fa-den lei - se ins

1. nie ge - kann - te Mu - ster fort. 2. nie ge - kann - te Mu - ster fort.

Ich liebe die Erde
 so wie auf der Reise
 den fremden Ort,
 und anders nicht.
 So spinnt das Leben mich
 an seinem Faden leise
 ins nie gekannte Muster fort.
 Bis plötzlich,
 wie der Abschied auf der Reise,
 die große Stille in den Rahmen bricht.

Hannah Arendt

Hannah Arendt: Denktagebuch 1950 - 1973. Hrsg. von Ursula Ludz und Ingeborg Nordmann
 © 2002 Piper Verlag GmbH, München Mit freundlicher Genehmigung Valerie Borchardt, New York
 Nicht kommerzielle Verwendung gestattet.