

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 91 (1998)

Artikel: Tanzen ist "Honig für die Seele" : das Geheimnis des Tanzes

Autor: Urech, Christian

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990028>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

ist «Honig für Tanzer die Seele»

Das Geheimnis des Tanzes:

Die gesamte westliche Welt erlebt eine wachsende Tanzbegeisterung. Vor allem Jugendliche werden scharenweise vom Tanzfieber gepackt – Mädchen ungefähr ab 12, Knaben etwas später. Rock 'n' Roll, Jazzdance, Step, Samba, Merengue, Bauchtanz, Flamenco, Afro oder Tekkno, stilisierte Tänze oder freies Tanzen: «Let's dance» ist das Motto unserer Zeit.

Während die einen in Tanzschulen strömen, besuchen die anderen Hightech-Discos, um sich freizutanzeln vom Alltagstrott. Und auch der Tanzsport hat einen enormen Zulauf. Überall entstehen Zentren, Institute oder Studios für Bewegung und Tanz. Insbe-

sondere das Angebot an Tänzen südamerikanischer, asiatischer und afrikanischer Herkunft stößt auf begeisterte Nachfrage. Mit dazu beigetragen, dass das uralte Bedürfnis boomt wie nie, hat die Kultur der Videoclips.

Warum tanzen wir?

Es gibt eine einfache Antwort: Wir tanzen, weil wir «rhythmische Lebewesen» sind. Herzschlag, Verdauungs- und Schlafzyklus folgen einem bestimmten Takt, und der Rhythmus des Atems wird durch den Wechsel von Entspannung und Anspannung bestimmt. Zwischen diesen beiden Polen schwingt der Mensch von der Geburt bis zum Tod.

Unabhängig von der Beherrschung einer bestimmten Tanztech-

nik ist die «Ausdruckskraft des Menschen – die Landschaft seiner Seele – der eigentliche Wesenskern des Tanzes». So fasst Martha Graham, eine der bedeutendsten Tänzerinnen und Choreographinnen des 20. Jahrhunderts, ihre Erfahrungen zusammen. Für die zu allen Zeiten vom Tanz ausgehende Triebkraft sei «Lebendigkeit im Innersten» die Voraussetzung.

Jeder von uns kennt jene dicke schwarze Mummy, die hundert Pfund zuviel auf dem Leib hat. Doch sobald sie lostanzt, macht sie die beste Figur. Durch ihren Körper fließt der Rhythmus wie schmelzende Schokolade. Das Geheimnis: sie tanzt ohne Angst, gibt sich ganz den Bewegungen ihres Körpers hin.

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass das Tanzen und die Wahrnehmung von Musik jene Teile des menschlichen Gehirns aktivieren, die für Gefühle zuständig sind. Im Ruhezustand nehmen wir unseren Körper nur wenig intensiv wahr. Erst wenn wir uns bewegen, erleben wir eine Flut von Empfindungen. Im Tanz drücken Gefühle sich in Bewegung aus – und umgekehrt erzeugt körperliche Bewegung neue Gefühle.

Tanzen als «Honig für die Seele» – gelingt es, alle Hemmungen loszulassen, wird das Tanzen zum befreienden Erlebnis, durch das man alles rauslassen kann: Leidenschaft, Trauer, Aggression, Zärtlichkeit. Und schon immer haben Tanzende in diesem Spiel von Nähe und Distanz umeinander geworben, einander aufgestachelt. Tanzen ist auch die Bewegungsform der Begierde, weil der Körper gewisse Dinge besser ausdrückt als alle Worte...

Tanz als Körpersprache

Vielen Tanzbegeisterten und vor allem ganzen Scharen von Kids geht es heute primär um die befreiende Erfahrung, darum, sich anders als im Alltag ausleben zu können. Menschen können durch das Tanzen ihre Blockaden verlieren und so ihren Körper ganz neu kennenlernen. Viele Menschen bewegen sich rhythmisch oft nur deshalb so unbeholfen, weil sie Angst haben, die in sie gesteckten Erwartungen bezüglich des Tanzens – verstanden als kunstvolle Beherrschung des Körpers – nicht zu erfüllen.

Es gibt Länder und Kulturen, in denen der Tanz als Körpersprache mehr und solche, in denen er weniger zugelassen und gefördert wurde und wird.

Vor allem der stilisierte Tanz mit seinen vorgeschriebenen Bewegungen und Schritten ist immer auch stark kulturell geprägt. Afrikanerinnen oder Europäerinnen können noch so viele Tanzkurse besuchen, es gelingt ihnen doch nie ganz, die graziösen Handbewegungen einer indischen Tempeltänzerin perfekt zu imitieren. Religiöses, Soziales, Klimatisches und Geographisches – kurzum das jeweilige Lebensgefühl spielt beim tänzerischen Ausdruck eine entscheidende Rolle.

Stilisierte Gesellschaftstänze sind stets Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, einer Lebenshaltung. Tanzstile wechseln, kommen und gehen. Doch immer sind ihre Tanzbewegungen vorgeschrieben. Sie müssen geübt und beherrscht werden. Eine Tänzerin, ein Tänzer wäre aus dieser Sicht jemand, der Tanzen als Technik beherrscht, und nicht ein Mensch, dem gerade danach zumute ist, einfach

«draufloszutanzten».

Erst wenn man die geschichtlichen Quellen betrachtet, die uns über das Leben an den europäischen Höfen unterrichten, kann man ermessen, welche ungeheure grosse Bedeutung der Stilisierung und Verfeinerung der menschlichen Bewegung damals zugemessen wurde. Der tägliche Tanzunterricht bildete einen wichtigen Bestandteil der Unterweisungen in die höfische Etikette.

Die höfischen Tänze, allen voran das Menuett, folgten fast geometrisch genau festgelegten Bewegungsmustern, die später im Bewegungsvokabular des Balletts stilisiert wurden und sich allmählich auf die bürgerlichen Gesellschaftstänze ausweiteten. Die Förmlichkeit der höfischen Tänze beschränkte den Kontakt der Tanzpartner auf die Berührung der Hände. Ebenso waren alle ausgelassenen Bewegungsformen wie das Hüpfen, Springen oder Drehen zugunsten des gemessenen Schreitens aus den höfischen Tänzen des 17. Jahrhunderts verbannt.

Erst der Walzer, dessen beschwingendes, beseligendes Geheimnis auf der wilden Verselbständigung der Drehbewegung beruht, bedeutete das Ende der höfischen Tanzsitten. Eine wahre Walzermanie ergriff im 19. Jahrhundert ganz Europa. Zugleich veränderte der Walzerrausch auch das Verhältnis der Tanzpartner zueinander. Der moderne Paartanz entstand.

«Immer während gesellschaftlicher Umbruchphasen entsteht ein Rebellionen gegen überkommene Verhaltensmuster, eine grosse Körperlust und schliesslich eine Tanzbegeisterung», schreibt die Soziologin Gabriele Klein in ihrer «Zivilisationsgeschichte des Tan-

zes». Und immer in diesen Umbruchphasen entstehen auch neue, die Sinne aufrührende Tänze, die jeweils zu regelrechten Tanzexzessen führen: im 19. Jahrhundert der Walzer, in den 20er Jahren dieses Jahrhunderts der Shimmy und der Charleston, nach dem Zweiten Weltkrieg in den frühen Fünfzigern der Mambo und der Rock 'n' Roll, in den 60ern der Twist, in den 70ern Disco und High Energy, in den 90ern Techno.

Tanzlust, Tanzwut

In der Redewendung «nach jemandes Pfeife tanzen» schwingt noch das Wissen um jene Tänze mit, die uns in ihrer urtümlichen Naturgewalt faszinieren und oft sogar erschrecken, wie zum Beispiel die Trancetänze vieler Naturvölker oder der ekstatische Tanz der Derwische. Auch in Märchen begegnen wir der plötzlich unkontrollierbaren Verselbständigung im Tanz. Da wird von gewitzten Gaunern, Hexenmeistern, Rattenfängern und Verführern erzählt, die durch die magische Kraft ihrer Pfeife, Flöte oder Fiedel alle, die ihnen zuhörten, zum Tanzen bringen konnten, ob sie wollten oder nicht. Plötzlich verselbständigte sich der Körper, unterstand ganz dem Einfluss des magischen Instruments, das die Menschen auf der Ebene instinkthafter Sinnlichkeit packte und sie ihrer rauschhaften Natur überliess. Tanzen wird in diesen Geschichten zum Fluch, zur Selbstzerstörung.

So geschah es Rumpelstilzchen, das sich im wütenden Tanz entzweiriss, aber so geschah es auch in Wirklichkeit Tausenden von Menschen im ausgehenden Mittelalter, als die Pest wütete. Die «Tanzwut» oder der «Veitstanz» durchzog ganz Europa von Sizilien («Taran-

tella») bis zum Niederrhein. Menschen tanzten besessen während Stunden und Tagen, tanzten bis zum Umfallen, ja oft sogar bis zum Tod.

Dem Tanz als Liebes- und Verzweiflungsschrei begegnen wir zum Beispiel im Flamenco. Ausdruck heftiger Leidenschaft war der ekstatische Tanz aber schon in den antiken Mysterien. Wir wissen nicht viel von der dionysischen Raserei; nur, dass es dabei sehr wild zugegangen sein muss und die Beteiligten aller Wahrscheinlichkeit nach unter Drogen standen. Der Tanz ist aber auch die älteste und elementarste Form der religiösen Äusserung. In Felszeichnungen, in Deckenfriesen, auf Wand- und Gefässmalereien finden wir Zeugnisse von der Rolle des Tanzes in längst vergangenen Kulturen.

Tanz als «Gleichnis» für Leben und Tod

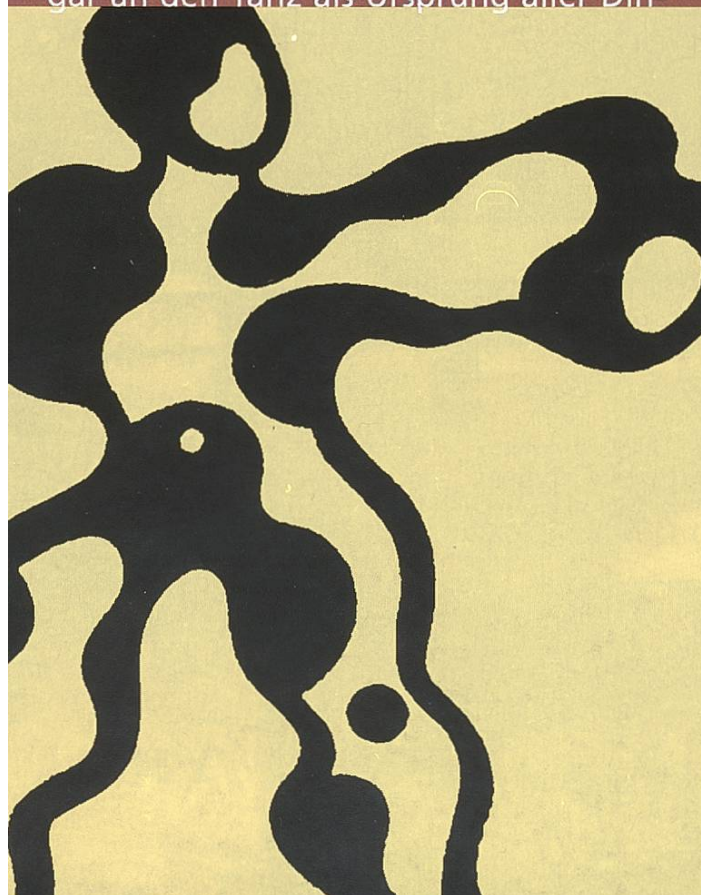
Die vorhellenischen matriarchalischen Kulte Griechenlands glaubten sogar an den Tanz als Ursprung aller Din-

ge: Tanzend gebar die Muttergöttin Eurynome den Kosmos. Aber auch die vielen Erscheinungsformen der steinzeitlichen «Grossen Muttergöttin» verkörperten sich bei Fruchtbarkeits- und Sonnenwendfesten überall auf der Welt in Tänzerinnen. Der Tanz stand im Mittelpunkt aller hochentwickelten matriarchalischen Kulte der Geschichte – in der Induskultur, in Altpersien, Altägypten, dem minoischen Kreta und im erwähnten vorhellenischen Griechenland.

Die Menschen glaubten damals, dass die grosse Mondgöttin sie tanzen machte und dass ihr Tanz für das Leben und Wiederkehren der Mondgöttin unbedingt notwendig sei. In diesen Tänzen wurde der monatliche Wechsel des Mondes und damit vom Leben zum Tod und vom Tod zum Leben magisch beschworen.

Doch schon in der klassischen Antike Griechenlands und Roms und erst recht mit der Ausbreitung des Christentums wurde der Tanz immer mehr seines ehemals religiösen Charakters beraubt, von den kultischen Riten abgetrennt. Der Tanz wurde zu einer profanen Bewegungsform, die von nun an mehr und mehr die Aufgabe hatte, die höheren Gesellschaftsschichten zu unterhalten. Zugleich galt nun der Körper nicht mehr als Tempel des Göttlichen – Religion und Sinnlichkeit wurden zumindest im Westen endgültig voneinander getrennt.

In der westlichen Welt wurden die Tänze immer stärker formalisiert, in disziplinierte Bewegungen umgewandelt und nun häufig von «professionellen» Tänzerinnen dargeboten. In ihnen lebten die verdrängten uralten Kulte weiter, doch jetzt haftete ihnen immer



auch der Hauch des Verbotenen an: die tanzende Verführerin – klassisch verkörpert in dem Bild der orientalischen Bauchtänzerin, die mit ihren wollüstig schwingenden Hüften und dem schlangengleichen Körper die beunruhigende Macht der weiblichen Sexualität verkörpert.

Tanz in jeder Form und von den Anfängen bis heute, ob stilisiert oder «frei», ist eine Sprache, die im Menschen ureingeboren schlummert. Diese Sprache durch den Tanz in den Bewegungen des Körpers lebendig zu machen, hat Menschen zu allen Zeiten fasziniert und zugleich geängstigt. Tanzformen kommen und gehen, aber es wird wohl immer getanzt werden, solange es Menschen gibt.

TEXT: CHRISTIAN URECH

BILDER: ULRICH ANDEREGG

ILLUSTRATIONEN: HANS INAUEN/MARCO PERINI

LITERATURTIP: KURT NEFF (HG.), VOM TANZ.

EIN LESEBUCH. INSEL-VERLAG, FRANKFURT 1993.

