

Mentales Tanzen im Standard

von

Dr. Erik Wischnewski

© Kaltenkirchen, 2002

Der Artikel wurde damals im Internet publiziert
und wird nun erneut unverändert bereitgestellt.

Der Beitrag erschien in überarbeiteter Form
auch in der Fachzeitschrift TANZEN.

Mentales Tanzen im Standard

Während der acht Jahre, in den ich aktiv den Turniertanzsport betrieben habe, und vor allem danach bin ich der Frage nachgegangen, warum sich manche Damen leicht führen lassen und das Gefühl einer harmonischen Einheit entsteht, und sich bei anderen Damen wiederum nur schwerlich dieses Gefühl einstellt. Im Nachstehenden möchte ich den Versuch einer Beschreibung vornehmen, die dem einen oder anderen Paar sicherlich hilfreich sein kann.

Dazu möchte ich die Begriffe ›mentales Tanzen‹ und ›mechanisches Tanzen‹ einführen, die sich beide grundlegend voneinander unterscheiden. Das mentale Tanzen wird wesentlich vom emotionalen Teil des Gehirns gesteuert und unterliegt weniger dem Denken als das mechanische Tanzen. Die Aussage, es würde mehr vom Unterbewusstsein als vom Bewusstsein aus gesteuert werden, ist allerdings falsch. Bei beiden Tanzstilen muss bewusst getanzt werden und das Gehirn ›eingeschaltet‹ sein.

Während beim mechanischen Tanzen beide Partner ihre Folgen und Figuren kennen, ist dies beim mentalen Tanzen höchstens für den führenden Partner zwingend notwendig. Die Partnerin braucht im Prinzip überhaupt keine Figuren zu kennen (kann aber dennoch vorteilhaft sein, wenn dies nicht dazu missbraucht wird, mechanisch zu tanzen). Beim

Der ›Herr‹

Der Herr hört die Musik und setzt diese in Bewegung um. Dabei greift der Herr nur bedingt auf die im Gedächtnis gespeicherten Folgen und Figuren zurück. Er lässt sich vielmehr von der Musik, die er verinnerlichen muss, tragen. Das heißt, je nach Tempo und Charakteristik der Musik setzt er geeignete Bewegungselemente ein, um die Musik sichtbar zu machen, also optisch zum Ausdruck zu bringen. Zur Erhöhung der Spannung beim Zuschauer zögert er die Bewegung so lange wie möglich hinaus, er tanzt synkopisch. Dieser Effekt beruht darauf, dass der Zuschauer zunächst die Musik hört, dann eine Erwartungshaltung hinsichtlich der Bewegung aufbaut und diese dann schließlich erlebt. Er ist auf sie also vorbereitet und es entsteht eine innere Zufriedenheit, weil das Erwartete eingetreten ist. Natürlich spielt sich dieses alles in Bruchteilen von Sekunden ab, das Gehirn ist schließlich recht schnell.

mechanischen Tanzen tanzt der Herr seine Folgen und die Dame versucht, die einzelnen Figuren zu identifizieren und entsprechend aus ihrem Gedächtnis die Bewegung abzurufen und auszuführen. Sie versucht dabei, möglichst zeitnah dem Herrn zu folgen, so dass das Ganze wie ›eins‹ aussieht.

Beim mentalen Tanzen geht es um ein völlig anderes Prinzip: Der Herr und die Dame bilden eine Einheit, sozusagen ein System. Das Paar besteht nicht mehr länger aus ihm und ihr, sondern ist eine körperliche, geistige und seelische Einheit. Die geistige Komponente, d.h. die beiden Gehirne dieses Systems besteht aus zwei Funktionsbereichen mit unterschiedlichen Aufgaben. Der Herr fühlt sich als Teil der Dame und die Dame fühlt sich als Teil des Herrn. Diese Vorstellung erlaubt es auch nicht mehr, ›den anderen‹ zu kritisieren, denn dadurch kritisiert man sich selbst - ein angenehmer Nebeneffekt.

Um aus einer Herr-Dame-Paarung eine neue Einheit zu schaffen, für die das Wort Paar eigentlich ungeeignet ist, weil dieses Wort immer noch darauf hindeutet, dass hier etwas aus zwei Hälften besteht, müssen wir zunächst doch noch in althergebrachter Weise von diesen beiden Teilen des neuen vierbeinigen Körper-Geist-Seele-Komplexes ausgehen (deshalb habe ich wenigstens in den Überschriften diese beiden Worte in Anführungszeichen gesetzt).

Zur Umsetzung der Musik in Bewegung konzentriert sich der Herr intensiv auf die Bewegung des Systemschwerpunktes und seiner Füße. Beim Gedanken an den Schwerpunkt empfindet er nicht seinen eigenen ›Bauch‹, sondern den der gesamten körperlichen Einheit.

Die Füße müssen einen sehr bewussten Kontakt zum Boden haben, sie müssen diesen ›massieren‹ und mit ihm ›flirten‹. Damit die Dame ihm folgt, muss der Herr aber auch einen Großteil seiner Konzentration auf die Sendeleistung seines Körpers verwenden. Diese Sendeleistung besteht einerseits in einem sehr guten Kontakt des Körpers vom Bauchnabel bis zu den Oberschenkeln, und andererseits in einer sehr stabilen Armhaltung, die der Dame einen sicheren Rahmen bietet, innerhalb dessen sie sich ›austanzen‹ kann und immer weiß, wo sie hingehört. Sie muss unbedingt das Gefühl haben, zum Herrn zu gehören und nicht nur zufällig in seiner

Nähe zu stehen. Nur so bildet sich die neue Einheit. Zu einem nur sehr geringen Prozentsatz achtet der Herr auch auf die Tanzfläche und die anderen Paare. Zu einem ebenfalls geringen Anteil geht der Herr auf Empfang hinsichtlich eines Feedbacks der Dame, d. h. er achtet darauf (aber nur nachrangig), ob die

Die ›Dame‹

Die Aufgabe der Dame besteht nun nicht darin, die Musik zu hören und ebenfalls zu interpretieren. Innerhalb eines Systems darf diese Aufgabe nur einmal wahrgenommen werden, sonst kommt es zu störenden Interferenzen. Das sind typischerweise die Bewegungen innerhalb des Paares, wie man sie oft erlebt. Vielmehr ›hört‹ die Dame statt mit den Ohren mit dem ›Bauch‹. Die vom Herrn über den gemeinsamen Kontaktbereich übertragene Bewegung muss die Dame erfüllen und mittanzen. Dabei überträgt der Herr lediglich Impulse, keine Energie (er ist schließlich Tanzsportler und kein Transporter). Dieses Bemühen wird durch den Rahmen und die parallele Hand des Herrn auf ihrem Rücken unterstützt. Der Rahmen des Herrn muss deshalb auch sehr stabil sein, denn geringe Änderungen im Winkel der Hand würden bereits zu Veränderungen der Stellung und Bewegung der Dame führen, gewollt und ungewollt.

Führung und Geführtwerden

Soweit die Beschreibung dessen, was mental im Kopf der Dame ablaufen muss. Es ist jedoch unabhängig, einige technische Hinweise zum Thema ›Führung und Geführtwerden‹ zu geben, ohne deren Beherzigung diese Idealbewegung misslingen würde. Es ist nämlich zwischen Körper und Beinen zu unterscheiden. Der Körper sei der Kontaktbereich, in dem sich auch der Schwerpunkt befindet. Die Beine hängen darunter.

Sobald die Dame erfüllt, dass es für sie rückwärts gehen wird, streckt sie ihr Bein lang nach hinten, allerdings nur in dem Maß, wie der Herr seinen Oberschenkel nach vorn bringt. Dadurch bestimmt er nämlich die gewünschte Schrittlänge der nächsten Figur. Nimmt der Herr hingegen seinen Oberschenkel zurück, würde die Dame also den Kontakt dort verlieren, dann folgt sie ihm wiederum brav, und zwar in dem Maß, wie weit er sein Bein zurück-

Dame auf seine Führung so reagiert, wie er es möchte. Wenn nicht, muss er nämlich korrigieren, d. h. gegebenenfalls etwas anderes tanzen als ursprünglich vorgesehen, damit der Gesamtfluss der Bewegung harmonisch und kontinuierlich bleibt.

Damit der Dame das ›brave‹ Folgen gelingt, muss sie mental nur einen Gedanken haben: ›Ich mag den Körper des Herrn, ich will ihn – nach der idealen Grundaufstellung – nicht wieder verlieren.‹ Die Dame muss also brav tanzen, sie hat immer nur das Ziel, in den Herrn hinein zu tanzen. Tanzt sie vorwärts, ist das ohnehin trivial, sofern der Herr wartend (also auch brav und das Gewicht vorne haltend) rückwärts tanzt. Tanzt der Herr aber vorwärts, muss die Dame mit einem Prozent in den Herrn hineintanzen, also nach vorne statt zurück. Durch den Gesamtablauf der Bewegung und den Impuls des Herrn tanzt das Paar natürlich schon in die Rückwärtsrichtung der Dame.

Die Dame darf aber auf keinen Fall, wissend, dass es für sie rückwärts geht, diese Rückwärtsbewegung selbständig einleiten und ausführen. Vielmehr muss sie immer noch den Wunsch haben, in den Herrn eindringen zu wollen (weil sie seinen Körper ja so sehr mag), und erst dann nach hinten entweichen, wenn sie dazu durch den Herrn ›genötigt‹ wird.

nimmt. Solange die Dame den Kontakt zum Oberschenkel des Herrn sucht, geht sie automatisch in die richtige Richtung (vor oder zurück) und auch im richtigen Maß.

Bei seitlichen Bewegungen kommt die Hüftbewegung (der Hüftschwung) hinzu, die der Dame anzeigt, in welche Richtung getanzt werden soll. Eine weitere Bewegungsrichtung, die der Herr anstreben kann, ist das Heben und Senken. Auch dies bekommt die Dame durch Kontakthaltung zum Oberschenkel mit.

Alles in allem ist es wichtig, dass der Kontakt über eine Fläche geht. Weder ein punktueller noch ein linienförmiger Kontakt erlauben die Übertragung von dreidimensionalen Richtungsinformation in die X-Richtung (vorwärts und rückwärts), in die Y-Richtung (seitwärts) und die Z-Richtung (Heben und Senken). Aus diesem Grund müssen beide auch

in dem Maße die Knie beugen, wie es notwendig ist, dass er und sie gut miteinander in der Hüfte ›verkeilt‹ sind.

Damit der für die Führung unbedingt notwendige gute Körperkontakt während des ganzen Tanzes erhalten bleibt, muss nicht nur zu Beginn, sondern auch während des Tanzens die korrekte Haltung von Herr und Dame zueinander eingenommen und beibehalten werden. Abgesehen von einem gewissen ›Shape‹ der Dame, der erst in höheren Klassen so

Schlusswort

Dieser Beitrag hat das Tanzen von einer etwas höheren Ebene aus betrachtet, sozusagen von einer philosophischen Meta-Ebene aus. Das Gelesene zu berücksichtigen wird dem einen oder anderen oft besonders schwer fallen, vor allem dann, wenn man sich mit banalen Problemen der technischen Ausführung herumplagt. Aber gerade hier ist das mentale Tanzen ein hervorragender Ansatz: Weg vom

Zum Autor

Der Astrophysiker Dr. Erik Wischnewski hat seine ersten Erfahrungen im Bereich Tanzpädagogik in der Hamburger Tanzschule Kaszinski gesammelt, wo er in den Jahren 1970–1975 mit kurzen Unterbrechungen Frau Kaszinski als Partner in den Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Ehepaarkursen gedient hat. Dieses Wissen konnte er bei seinen späteren Trainern 1985–1993 vertiefen. Aus beruflichen Gründen war ihm eine größere Tanzsportkarriere verwehrt geblieben, jedoch reichte es zum zweimaligen Vize-Landesmeister in den Startklassen Sen. C/I und Sen. B/I und einigen weiteren Turniersiegen. In den anschließenden Jahren führte Dr. Wischnewski beim Trainieren mit Damen der A- und S-Klasse seine Studien des mentalen Tanzens fort.

richtig entwickelt wird, stehen und tanzen beide Partner gerade aufrecht über ihren Ballen. Die Ferse berührt in der Grundhaltung gerade eben den Fußboden, ein Blatt Papier muss sich gedanklich aber noch unter der Ferse herausziehen lassen. Alle vier Schwerpunkte des Tänzers müssen übereinander und über den Ballen stehen (Blocktanzen). Diese Feinheiten sind aber nicht unmittelbarer Bestandteil der Idee des mentalen Tanzens und sollen daher an dieser Stelle nicht weiter vertieft werden.

technischen Detail und hin zum globalen tänzerischen Ausdruck. Wenn sich das Paar je nach Trainingsfleiß ein bis drei Stunden pro Woche mit dem mentalen Tanzen auseinandersetzt, wird es bald zu einer Einheit verschmelzen. Ich bin davon überzeugt, dass nach einem intensiven mentalen Training die tänzerische Darbietung erheblich schöner und damit besser wird.

