

Der Tanz zu sich selbst

Beim 5-Rhythmen-Tanz ist nicht die Darstellung für andere das Ziel. Im Gegenteil: Der Tanzende tanzt mit sich selbst und zu sich selbst. Iris Bentschik über eine Tanzform, die grossen Zulauf findet.



Iris Bentschik © www.fräulein-fabelhaft.de

Sie sind ausgebildete 5-Rhythmen-Lehrerin und füllen die Tanzsäle und Kirchen in Zürich und Luzern. Was ist dieser Tanz und was bewirkt er?

Der 5-Rhythmen-Tanz ist eine sehr schöne, ganzheitliche und genussvolle Art, sich zu seinem Potenzial hin zu tanzen. Er bewirkt das, wozu die Tanzenden selbst bereit sind, in ihrer Entwicklung und aus ihrem Potenzial zuzulassen. Alle können aus dieser Tanzform eine gesunde, selbstbestimmte Regulierung ihres eigenen Energiehaushaltes ertanzen. Körper, Herz, Gefühle, Psyche, Seele tanzen, reinigen und klären sich. Der Tanz wirkt auf allen Ebenen, wie wenn wir wieder mal das Fenster putzen und das Licht klar und ungehindert in uns hinein und aus uns heraus scheinen darf.

Für die Profitänzerin kann es heissen, einfach mal wieder die Anspannung im Körper loslassen zu dürfen und dadurch zu neuer Kreativität und Tanzfreude fern von Erlernen zu finden. Ein älterer Mensch entdeckt vielleicht erstmal die Möglichkeit, den Körper auf eine ganz freie Art bewegen zu dürfen und entfaltet sich freudig und dankbar zum Tänzer seines eigenen Lebens.

Ich denke, es ist egal, für welche regelmässige Praxis wir uns entscheiden, wenn wir sie länger praktizieren, werden wir uns selber darin begegnen und eine tiefe Entwick-

lung darin machen können. Und ich habe im Laufe meines ausserordentlich krisenreichen Lebens für mich selbst entdeckt, dass es für mich keine ganzheitlichere, autonomere, tiefer wirkende und freudvollere Art gibt, aus der Stagnation von hinderlichen Mustern in Wandlung zu gehen.

Ist 5-Rhythmen für jeden Mann/jede Frau gedacht oder braucht es eine Begabung?

Nein, jeder Mensch kann tanzen, ein Baby auf dem Wickeltisch und auch ein Rollstuhlfahrer oder chronisch Kranke. Auch wenn ich denke, dass gar nichts mehr geht, kann ich dank meiner geübten Vorstellungskraft tanzen oder sogar nur mit den Fingern meiner linken Hand.

An Schweizer Schulen wird zu wenig getanzt. Wäre 5-Rhythmen eine Tanzform, die sich auch besonders gut für die Bildung eignen würde?

Es sind nicht nur Kinder und Jugendliche in Ausbildung, sondern auch Menschen aus Altersheimen, Universitäten und anderen Institutionen wie Banken oder Fabriken angesprochen. Denn egal, in welcher Situation sich Menschen in ihrem Leben befinden, es besteht immer die Möglichkeit, mehr Bewegungsfreiheit im geistigen und körperlichen Sinne sowie Frieden zu finden. Zurzeit tanzen in meinen Workshops und Tanzreisen sehr viele aus sozialen Bereichen wie Sozialpädagoginnen und -arbeiter, Körper-, Psycho- und Tanz-TherapeutInnen, ÄrztInnen, Pflegenden, LehrerInnen und KindergärtnerInnen.

Wie haben Sie zu dieser Tanzform gefunden und welche Tanzstilrichtungen vermitteln Sie sonst noch?

Ich habe verschiedene Tanzerfahrungen in meinem Leben gemacht und alle wieder losgelassen und zu meinem ureigenen Seelentanz gefunden. Ich vermittele nicht, sondern biete den Menschen neue Erfahrungsräume, die sie mit ihren eigenen Prozessen und Wachstum füllen dürfen, wenn sie es wünschen.

Welches sind die prägendsten Erfahrungen, die Sie mit 5-Rhythmen persönlich gemacht haben?

Um es ganz kurz und krass auszudrücken: Ich habe mit Ende 30 begonnen, mich tanzend zu wandeln: Von einer heimatlosen, gescheiterten, sozialhilfeempfangenden, alleinerziehenden, chronischen Schmerzpatientin zu einer selbstständigen, unabhängigen Tänzerin, die weiss, dass sie durch alle Höhen und Tiefen des Lebens tanzen kann und irgendwann den Sinn dahinter erkennen darf.

Können Sie sich ein Leben ohne Tanz vorstellen?

Ja, aber es ist ein trauriges, dunkles Bild – wie wenn ich dem Leben den Rücken zukehren würde und mich aus der Aufrichtung in eine kontrahierte, gekrümmte und dunkle Gestalt verkrümmen würde.

Welche Tanzpläne schmieden Sie für die Zukunft?

Ich versuche weiterhin das Tanzfeuer so fest wie möglich zu entfachen, so, wie es meine persönliche Situation zulässt. Ich tanze unter anderem mit chronischer Migräne, insulinpflichtiger Diabetes und zwei wundervollen Kindern, 2 Hunden und 2 Katzen durchs Leben und suche immer die Balance zwischen Herausforderung und Überforderung.

Welches ist Ihr kühnster Tanztraum?

Dass alle Menschen rund um die Welt miteinander tanzen. Dass die Menschen achtsam, bewusst und im tiefen Mitgefühl mit sich selbst, zu ihren Nächsten und der Erde sind. Die Verletzungen, die Ausbeutung von menschlichen und natürlichen Ressourcen vom Schattendasein ins Licht tanzen. Und nicht zuletzt die Liebe befreien und kollektiv heilen. Zusammengefasst heisst das: Ich tanze für Heilung. Alle sind von Herzen eingeladen, mit uns zu tanzen.

Über Iris Bentschik

Iris Bentschik über sich selbst: «Ich bin Tänzerin seit 52 Jahren, mit einer tanzstudierenden Tochter (22) und mit einem auf dem Fahrrad tanzenden Sohn (14), wellentanzend mit vielen wundervollen Mittänzern gemeinsam auf der Reise durchs Leben.»

Interview: Sinikka Jenni



Körpererfahrung | Tanz | Choreographie im Chladek®-System

Berufsbegleitende Ausbildung zur Bewegungs- und Tanzpädagogin
Basisstufe 2 Jahre mit je 9 Wochenenden.
Beginn 3./4.10.15 in Thalwil ZH. Modularerkennung durch BGB Schweiz. **Inhalte** Körperbildung und Bewegungstraining, Theorie, Bewegungsgestaltung, Tanzimprovisation, Rhythmik, Bewegungsbeobachtung und Analyse.
Infotage Neue Daten auf Anfrage.

Infos/Anmeldung A. Preisig,
mail@annaliespreisig.ch

www.rosalia-chladek.com



ROSALIA CHLADEK