



Berufung

Teil 10

Gizella Hartmann und ihre Berufung

Selbsta Ausdruck durch die Schöpferkraft des Tanzes

**EINE SERIE VON URSULA MARIA LANG**

In dieser Serie porträtiert Ursula Maria Lang Menschen und ihre Berufung. Sie stellt besondere Lebensaufgaben vor, die Motivation für die Leserinnen und Leser, ihre Freunde und Bekannten sein können. Denn jeder Mensch hat seine eigene Berufung und kann mit seinen Gaben und Talenten etwas Sinn- und Wertvolles tun. Zur eigenen Entfaltung, zum Wohle der Schöpfung und zur Freude des Schöpfers.

Berufung und Kunst liegen nah beinander oder sind gar eins: die unmittelbare Form des „Selbstaudrucks menschlicher Schöpferkraft“! Inspiriert haben Gizella Hartmann schon immer die verschiedensten Künste und Künstler: von der klassischen Malerei und Plastik bis zur Architektur, in der sie als Dipl.-Ing. Architektin ausgebildet wurde, studierte und kreativ sein konnte. Doch als expressionistischer Mensch wählte Gizella Hartmann weitere Formen der Ausdruckskraft: das Schreiben, die Musik, das Theater und schließlich den Tanz. Kombiniert mit ihrer Passion, Menschen durch Selbstaudruck an die eigene Kraft zu erinnern und diese herauszuholen, entstanden verschiedenste Projekte schöpferischen Selbstaudrucks mit Schwerpunkt Tanz. Ursula Maria Lang führte mit ihr ein tiefgehendes Interview über ihre Berufung und ihren Wunsch, Menschen verschiedenster Ausgangsvoraussetzungen zur Selbstentfaltung zu inspirieren.

■ **Ursula Maria Lang: Gizella, was bedeutet für Dich Tanz?**

Gizella Hartmann: So wie Beuys gesagt hat: „Jeder Mensch ist ein Künstler“, so weiß ich: „Jeder Mensch ist ein Tänzer“. Egal, wie alt Du bist oder wie jung, egal, ob Du jemals getanzt hast, egal, ob Du eine zugeschriebene Behinderung hast, egal, wie beweglich Du bist oder ob Du Sinn für Rhythmus hast: Tanzen kann jeder Mensch. Und Tanz kann alles sein: Austoben oder Ruhe finden, Erinnern oder Vergessen, Lachen oder Weinen. Tanz ist eine Sprache, ein Ritual, eine

Meditation – in jedem Fall ein Akt der Selbstwahrnehmung. Im Tanzen werden wir leicht, durchlässig und eingefühlt. Zwischen alltäglichen und getanzten Bewegungen liegt kein tiefer Graben, wie die meisten Menschen meinen, sondern nur die Schwelle des Sich-selbst-Wahrnehmens. Noch nicht mal Selbstannahme ist Voraussetzung, denn alles, was in mir ist, kann ich zeigen – meine Sorgen, meinen Zwiespalt, meine Verletzlichkeit. Und natürlich meine Lebensfreude! Tanz ist schlicht Poesie. Jeder kann tanzen. Und zufällig habe ich entdeckt, dass ich jeden dazu bringen kann, der es wirklich ausprobieren will.

kam es spontan dazu, dass einige Jugendliche tanzten, wie ein Schwerverletzter einem anderen Schwerverletzten bei der Flucht hilft. Keiner sprach Deutsch, aber alle haben verstanden, worum es geht. Wir waren alle sehr gebannt und berührt. Ich habe diese Szene einige Male wiederholen lassen. Irgendwann lachten wir alle und der Rest der Stunde war sehr fröhlich. Eine Art von Befreiung war eingetreten. So etwas kann ich nicht planen, aber ich kann versuchen, Räume dafür zu öffnen.



Tanz ist eine Sprache, ein Gebet, ein Ritual, eine Meditation – in jedem Fall ein Akt der Selbstwahrnehmung.

■ **Was erlebst Du bei Deiner Arbeit?**

Ich versuche, mich einzufühlen und maximal wahrzunehmen, was in meinen Gruppen jeweils Thema ist – um die Gruppe da abzuholen, wo sie ist. Ich arbeite als Tanzpädagogin und Choreographin mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aller Altersgruppen – mit und ohne Behinderung. Die Jugendlichen, mit denen ich zu tun habe, haben größtenteils Migrationshintergrund, etliche sind Flüchtlinge aus Krisenregionen wie Afghanistan oder dem Irak etc. und teilweise alleinreisend, also ohne Angehörige, nach Deutschland gekommen. Ich erinnere mich an eine Gruppe vor einiger Zeit, von der ich wusste, dass jeder der Anwesenden einen nahen Angehörigen durch Mord oder Krieg verloren hatte. Innerhalb einer Improvisationsaufgabe



Tanz eröffnet Räume der Befreiung.



■ Kann denn wirklich jeder tanzen?

In unserer durch und durch verbalisierten Gesellschaft ist Tanz aus meiner Sicht ein sehr heilsames Mittel, sich wieder in seinem Körper zurechtzufinden und wohl zu fühlen. Die non-verbale Kommunikation ist nicht nur für jugendliche Migranten eine Erholung und Chance, sondern eigentlich für alle. Das Missverständnis liegt sicher darin, dass man meint, Tanzen sei zunächst das disziplinierte Erlernen eines bestimmten Tanzstils. Das kann in der Tat auch der zweite Schritt sein – aber der erste Schritt ist es, Zugang zu sich selber zu finden. Im Tanz erspüren wir uns grundlegend, horchen in alle Körperteile rein und nehmen wahr, wo wir entspannt sind und wo angespannt. Wir nehmen ebenso wahr, wo unsere Gefühle sich manifestieren. Der Körper wird dann mit der Zeit eine Art Landkarte für Gefühle – spielerisch. Ich bin immer wieder berührt und begeistert, wenn ich Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen beim Tanzen zuschauen und sehe, wie sie sich entwickeln und darin frei werden.

■ Was möchtest Du mit Deiner Berufung bewirken?

Oh, ich koche auch nur mit Wasser. Das, was ich tagtäglich mache, das kann jeder lernen. Ich möchte Menschen, die mit heterogenen Gruppen in irgendeiner Form arbeiten, meine Erfahrungen weitergeben und sie insbesondere in ihrer Sensibilität stärken, das in „diversity“ liegende Potenzial zu erkennen und mit Andersartigkeit einen selbstverständlichen und produktiven Umgang zu finden, unabhängig davon, ob dieses „Anders-Sein“ sich auf die Herkunft, die individuelle Lebensgeschichte oder eine Behinderung bezieht. Die unmittelbare und nonverbale Kommunikation via Tanz, insbesondere mit den Mitteln der zeitgenössischen Tanzsprache, ermöglicht die Verdichtung vieler verschiedener, vielleicht auch widersprüchlicher innerer Bilder in einer



Jeder ist einzigartig, und im gemeinsamen Tanz gibt das eine ungeheure Kraft!“

einzigsten Tanzsequenz – so präzise, wie es Sprache kaum vermag, und natürlich zeitlich komprimiert. Darin liegt, wie ich glaube, eine große Möglichkeit der Befreiung. Ich möchte, dass die Menschen in meinen Gruppen Gelegenheit finden zu Selbstwahrnehmung, Selbstaussdruck, Selbstannahme. Dass sie „zurückfinden“ zur Leichtigkeit und dem inneren Kind, ohne irgendeinen therapeutischen oder theoretischen Überbau. Theorie interessiert mich nicht.

■ Wie hast Du zu Deiner Berufung gefunden?

Nichts von all dem, was ich hier berichte, habe ich geplant zu erlernen. Ich habe Tanz oder Tanzpädagogik nicht offiziell studiert. Natürlich habe ich immer schon von klein auf gerne getanzt. Schon als Kindergartenkind habe ich mich die ganze Woche auf den Tanzunterricht gefreut. Ich bin unendlich dankbar, dass ich diese Gelegenheit hatte. Es war mein Lebenselixier, und das hat sich bis heute nicht geändert. Parallel zu meinem Architekturstudium habe ich Tanzunterricht gegeben und performt. Durch Zufall bin ich nach der Geburt meines Sohnes dazu gekommen, mit Kindern und Jugendlichen tänzerisch zu arbeiten. Es war alles „learning per doing“, die Aufgaben sind einfach auf mich zugekommen, und ich bin immer wieder ins kalte Wasser gesprungen und habe viel ausprobiert. Nachdem ich nun über zehn Jahre intensiv diese Arbeit gemacht habe, ist mir das Weitergeben meiner Erfahrungen ein wichtiges Anliegen geworden – auch bin ich dabei,

Parallel zu meinem Architekturstudium habe ich Tanzunterricht gegeben und performt. Daraus wurde meine Berufung.



ein Buch darüber zu schreiben. Parallel widme ich mich auch weiter der Architektur. Dabei liegt mein Interesse vor allem bei der „cradle-to-cradle“-Architektur. Ich möchte gerne Häuser bauen, die nicht nur absolut schadstofffrei sind, sondern die sozusagen die Welt besser machen und ihre Umgebung bereichern – ästhetisch, sozial, energetisch und die Biodiversität betreffend: Häuser, die auf sichtbare oder unsichtbare Weise der Natur ein Stück von dem zurückgeben, was sie durch ihre Existenz nehmen – Mutterboden, Pflanzen, Tiere, Licht, Wasser. Und natürlich sollen diese Gebäude Energie produzieren. Das mag wie eine Vision klingen, aber ich bin sicher, dass es Realität wird, wenn genügend schöpferische Menschen sich auf den Weg dahin machen.

■ Welche Wünsche hast Du für die Zukunft?

Eigentlich habe ich für mich selber selten Ziele oder Wünsche formuliert. Doch

habe ich gemerkt, dass es für mich wichtig ist, durch offene Türen zu gehen anstatt zu versuchen, mit dem Kopf durch Wände zu dringen. Die Aufgaben sind zu mir gekommen, nicht andersherum. Ich bin so dankbar, dass mir immer wieder Aufgaben anvertraut wurden und dass Menschen zu mir gesagt haben: „Go for it, Du schaffst das“. Ich hätte ohne diese Unterstützung niemals den Mut aufgebracht für all die schönen Dinge, die ich jetzt mache. Jetzt bin ich, vielleicht das erste Mal, in der Lage, einen Wunsch zu formulieren. Ich wünsche mir, langfristig beides zu integrieren: Tanz und Architektur. Ich finde, das passt wunderbar zusammen, und ich freue mich schon sehr auf die vielen neuen Aufgaben und Herausforderungen.

■ Vielen Dank für das schöne Gespräch!

Weitere Informationen über Gizella Hartmann finden Sie auf ihrer Homepage www.gizella.net.

Wir danken Ursula Maria Lang für ihre Serie „Berufung“, die uns übers Jahr begleitet hat. Wer weiterhin über dieses Thema lesen möchte, der kann die monatlichen „BerufungsNews“ abonnieren: <http://berufungsberatung.com/newsletter/>. Oder den Blog von Ursula Maria Lang lesen: <http://blog.berufungsberatung.com/>

Manuela Kienlein

Die sanfte Rückentherapie nach Kienlein



Verena S. (vollständiger Name der Red. bekannt) kennt die Matte eigentlich schon seit über 15 Jahren, weil viele ihrer Freunde und Bekannten sie verwenden. „Ich wusste, dass sie eine enorme Wirkung hat, doch eigentlich fühlte ich mich nicht krank genug, sie zu probieren. Allerdings hatte ich schon seit einigen Jahren ein Exemplar im Haus, mit dem ich schon des Öfteren kranken Freunden und Bekannten kurzfristig weiterhelfen konnte. Zwar weiß ich, dass man sie ruhig regelmäßig benutzen sollte, um Erkrankungen vorzubeugen, doch irgendwie kam ich nie dazu. Doch dann, im Sommer letzten Jahres, erwachte ich eines Morgens mit einem heftigen, stechenden Schmerz im Rücken. Hexenschuss nennt man das bei uns, ich hatte mir offenbar den Ischiasnerv eingeklemmt. Es tat so weh, dass ich gar nicht wusste, wie ich am Morgen ins Büro kommen sollte. Um möglichst schnell wieder fit zu werden, holte ich sofort meine Matte hervor und legte mich erst mal für eine halbe Stunde darauf. Anfangs war das etwas schmerzhaft, doch schon nach zehn Minuten hatte ich das Gefühl, als ob mein Rücken wieder besser durchblutet würde, und eine deutliche Entspannung trat ein. Mir fiel ein, dass man damit ja auch einen Beckenschiefstand korrigieren kann. Um diese Fehlstellung endlich loszuwerden und damit künftig auch von weiteren Hexenschüssen verschont zu werden, legte ich mich anschließend konsequent sechs Wochen lang zwei Mal täglich auf die Matte. Endlich war ich dann so weit, dass ich eine bestimmte Übung aus dem Spektrum der Dorn-Methodik ausführen konnte, und mithilfe von Manuela Kienlein wurde mein Becken somit wieder gerade. Bis heute nutze ich die Matte täglich und stehe jetzt wirklich mit beiden (gleichlangen) Beinen im Leben.“

Nähere Informationen zur Detensor-Methode erhalten Sie hier: **Manuela Kienlein**
Tel.: 0911 9533730
kienlein@detensor.de