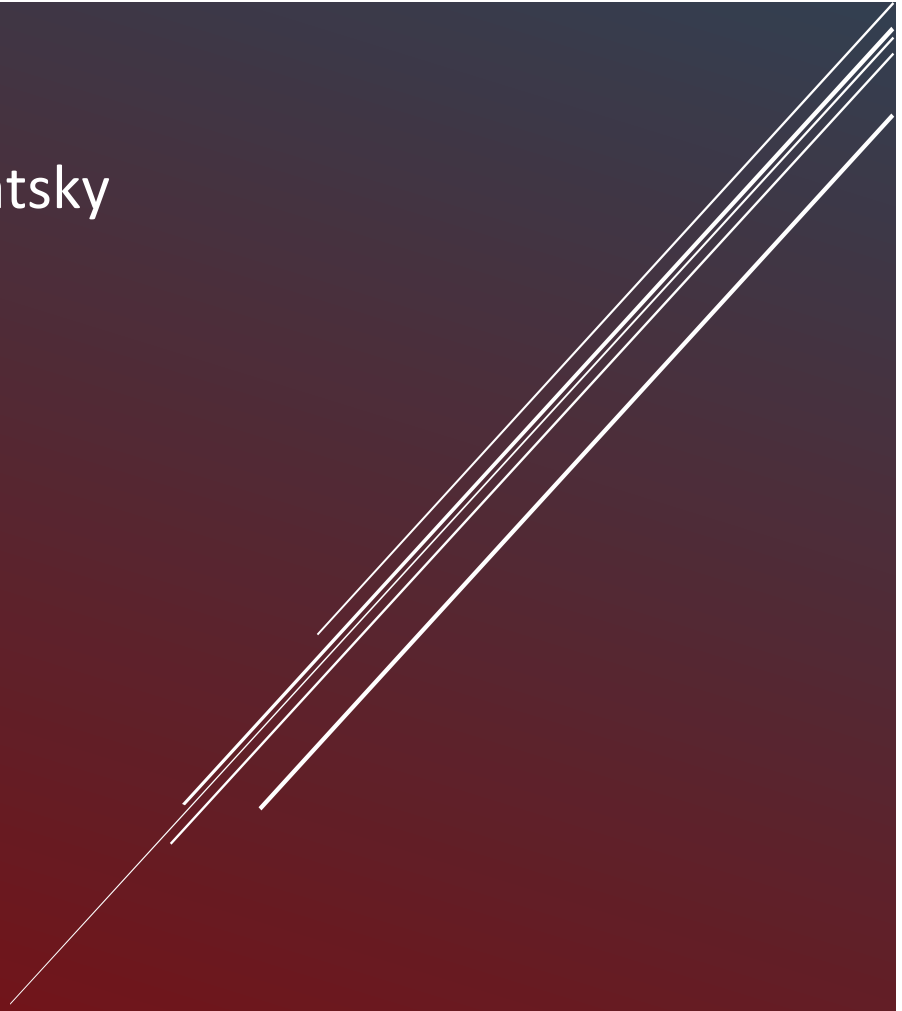


Artem Maloratsky



TANGOPRINCIPLES.ORG

Deutsche Übersetzung von Marian Rosental

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1. Einführung	2
Warum Tango?.....	2
2. Persönlicher Hintergrund / Übersicht	5
3. Allgemeine Grundsätze	12
Die Ziele oder „Was ist guter Tango“?.....	12
3.1. Die vier Aspekte.....	15
Choreographie	15
Musikalität.....	16
Partnerverbindung	16
Körperarbeit	16
3.2. Das Bewusste und das Unbewusste. Das Nichts.	17
4. Die Werkzeuge.....	20
4.1. Direktes Feedback – Aufmerksamkeit.....	20
4.2. Intention.....	21
4.3. Kontemplation / Reflexion	23
4.4. Indirektes Feedback	23
5. Die vier Aspekte	25
5.1. Choreographie	25
Die Gesamtstruktur.....	27
Gelaufene / Lineare Figuren	28
a) Paralleles System.....	28
b) Gekreuztes System	30
Gedrehte Figuren.....	31
Das Kleine Kreuz.....	35
Drehungen auf Einem Fuß	36
Verdrehte Figuren.....	36
Verzierungen	37
Einige Gängige Sequenzen	37
Der „Grundschrift“ (Basic).....	37
Der Ocho.....	38
Die Molinete	38
Die 8-Punkt-Drehung	38
Cortes und Cortadas.....	39
Abschließend	39

5.2. Musikalität	40
5.3. Partnerverbindung.....	44
Zusammenfassung	44
Partnerverbindung	44
Führen und Folgen	46
Freiheit und Verbundenheit	47
Mühelosigkeit.....	50
Balance / Gleichgewicht	51
Stille	53
Zentriertheit.....	54
Synchronizität	58
Praktische Überlegungen	60
5.4. Körperarbeit	63
Zusammenfassung	63
Körperarbeit	65
Verbesserungsmöglichkeiten / Aspekte einer guten Bewegung und Koordination	71
Entspannung / Verfeinerung des Aufwands / Leichtigkeit der Bewegung.....	71
Balance / Gleichgewicht	73
Erdung	75
Zentriertheit.....	81
Ausrichtung / Integration	82
Flexibilität	84
Rhythmus.....	85
Tests für gute Bewegung und Koordination	86
Schulen für Körperarbeit.....	88
Die Alexander-Technik	88
Nei Kung	90
Tai Chi Chuan.....	91
Bioenergetische Therapie.....	92
6. Die Praxis	94
6.1. Die Milonga.....	96
6.2. Die Einladung.....	97
6.3. Tandas und Cortinas	98
6.4. Die Tanzrichtung.....	98
6.5. Die Etiquette	99
6.6. Die Einstellung	101
7. Die Alten Sprechen	103
8. Tango und Bewusstseinsentwicklung	111
Zusammenfassung	111
Tango und Bewusstseinsentwicklung	112
Kontaktinformationen / Links	124

VORWORT

Tangoprinciples.org ist eine Internetseite, die 2007 von Artem Maloratsky ins Leben gerufen wurde, um sein Verständnis von gutem Tango für eine Vielzahl von Menschen zugänglich zu machen. Ich bin 2018 durch einen meiner Tanzlehrer in Barcelona, David Kampa, auf die Seite aufmerksam geworden und habe mich gleichermaßen über ihre Existenz gefreut, wie auch über die Tiefe und ausführliche Beschreibung einzelner Aspekte des Tangos. Es hat meine Wahrnehmung und mein Verständnis dieses Tanzes maßgeblich geprägt und dazu geführt mich tiefer mit den grundlegenden Aspekten des Tangos zu beschäftigen.

Mit dieser Übersetzung möchte ich deutschsprachige Tänzer*innen, die möglicherweise nicht fließend Englisch sprechen, eine Gelegenheit bieten an den hier formulierten Prinzipien teilzuhaben, in die Diskussion mit einzusteigen und ihr eigenes Verständnis von Tango weiterzuentwickeln und zu verfeinern. Diskussion deshalb, weil nicht jede*r alle Ansichten, die hier präsentiert werden, teilen wird – genauso wenig wie ich alle (immerhin viele) beschriebenen Ansichten teile – und weil sich Tango und die Vorstellung dessen kontinuierlich weiterentwickelt.

In der englischen Fassung sind die Rollenzuschreibungen klassisch aufgeteilt; Führend für die Männer und Folgend für die Frauen. Da wir uns in einer zunehmend inklusiven Gesellschaft bewegen und auch viele Frauen führend sowie viele Männer folgend tanzen, habe ich diese Fassung durchgängig genderneutral formuliert. Sollte deshalb an einigen Stellen die Verständlichkeit in Bezug auf die gemeinte Person verloren gehen, bitte ich um Rückmeldung und ich werde die entsprechende Stelle ausbessern.

Ich bin kein professioneller Übersetzer, daher habe ich mit dem Online-Übersetzungstool [DeepL](#) gearbeitet, um dieses Projekt mit einigermaßen überschaubarem Aufwand abzuschließen. Sollten einige Stellen nicht gut verständlich sein, bitte ich auch hier um Rückmeldung. Einzelne wenige Passagen, die meiner Meinung nach genauere Erläuterungen brauchten, habe ich mit Fußnoten versehen.

Damit wünsche ich viel Spaß beim Lesen!

Marian Rosental

Kontakt: [marianrosental\[at\]web.de](mailto:marianrosental[at]web.de)

1. EINFÜHRUNG

Warum über Tango schreiben? Worte können das Erlebnis des Tanzens nicht annähernd beschreiben. Dennoch tue ich es. Mein Hauptziel ist es, einige Informationen und Einblicke zu geben, wie man diesen Tanz lernen und verbessern kann. Ich habe das Gefühl, dass der Tango ein kultureller Schatz ist, den die meisten Menschen noch nicht kennen. Es gibt eine vage Mystik, einen Reiz, den viele wahrnehmen, aber die meisten wissen nicht, wie sie sich ihm nähern sollen. Potentiell ist der Tango eine Kunstform von Tiefe und kultureller Bedeutung, ähnlich wie Musik, Malerei oder die besten Kampfkünste. Aber bisher gibt es weder unter den Tänzer*innen noch in der Öffentlichkeit eine Klarheit darüber, wie man dieses Potenzial erkunden kann. Ich bin kein Tango-„Meister“ – ich habe noch einen langen Weg bis zu dem, was man als Beherrschung dieses Tanzes bezeichnen kann. Ich bin nur ein ernsthafter Schüler, der sich im Laufe der Jahre eine ziemlich kohärente Vorstellung davon gemacht hat, wie man sich in diesem Tanz verbessern kann und wie man sein unbegrenztes Potenzial als Kunstform ausschöpfen kann. Es brauchte viele Fehler und frustrierende Perioden, in denen ich feststeckte und verwirrt war, obwohl ich mit vielen bekannten Lehrer*innen studierte. Ein Großteil meines Verständnisses kam von außerhalb der Tango-Kreise. Mein Hauptziel bei der Weitergabe dieser Informationen und der Erstellung dieser Website ist es, potentiell ernsthaften Tangoschüler*innen zu helfen, die, wie ich als ich anfang, intuitiv die mögliche Tiefe dieser Kunst wahrzunehmen, aber keine klaren Wege finden, sie zu verfolgen. Alles hier steht zur Diskussion und ist Gegenstand von häufiger Überarbeitung, da ich hoffe weiter zu lernen.

Warum Tango?

Die meisten Tango-„Süchtigen“ stellen sich eine solche Frage nicht – sie wissen, dass sie es lieben, und deshalb tun sie es. Ich selbst habe seit 1995 den Drang, Tango zu tanzen, und er wird nicht schwächer. Aber abgesehen von solchen irrationalen Gefühlen bin ich auch daran interessiert, die zugrundeliegenden Qualitäten zu verstehen, die diesen Tanz so anziehend machen. Meiner Meinung nach ist Tango auf eine oder auch alle der folgenden drei Arten wertvoll:

- Als vergnügliche Erholung und gemütliches Beisammensein;
- Als therapeutische Aktivität;
- Als kulturell bedeutsame Kunstform, ein Instrument der Bewusstseinsentwicklung.

Auf die leichte Schulter genommen, ist Tango, wie jeder andere Gesellschaftstanz auch, eine tolle Alternative zu Freizeitaktivitäten, die sich um Essen und Trinken drehen. Ich persönlich war immer etwas sozial unbehaglich gewesen und habe es nicht genossen, viele Stunden in Bars, Restaurants oder auf Cocktailpartys zu verbringen. Die Tango-Szene fühlte sich für mich sofort wie eine natürlichere Art an, mit anderen zusammenzukommen. Es war einfacher für mich, stundenlang mit Leuten zu tanzen als mich 5 Minuten mit ihnen zu unterhalten. Aber auch das Reden wurde einfacher, denn der Tango bot auch uner-schöpflichen Stoff für sinnvolle Gespräche. Es erscheint mir auch natürlicher, Menschen in einem Umfeld zu begegnen, das mit Tanzen zu tun hat – man drückt sich durch einen Tanz oft eloquenter und unweigerlicher aus als durch stundenlangen Smalltalk. Noch bevor ich

die kulturelle Bedeutung des Tangos bewusst wahrnahm, hatte ich das Gefühl, kulturell in die Milonga zu gehören, obwohl ich in Russland geboren und aufgewachsen bin. Es machte für mich viel mehr Sinn, mit Menschen auf der Basis der Musik und des Tanzes, die wir liebten, zusammenzukommen, als auf der Basis der eher umstandsbedingten Arbeitsplatz- oder Schulbekanntschaften. Eine weitere Besonderheit des Tangos ist, dass er eine sinnliche, aber nicht sexuelle Interaktion mit dem anderen Geschlecht ist. Es erlaubt einem, das psycho-physische Wesen der anderen Person instinktiv zu erfahren, ohne zu persönlich zu werden. Es ist eine großartige Möglichkeit für Menschen, sich als Mann* und Frau* auszudrücken, ohne eine sexuelle Beziehung einzugehen.

Ein weiterer Grund, Tango zu tanzen ist, dass es als therapeutische Aktivität auf vielen Ebenen funktionieren kann. Zunächst einmal ist es eine leichte sportliche Aktivität, relativ sicher und zugänglich für jede Altersgruppe. Als solche kann es einen schon besser fühlen lassen, und es macht mehr Spaß als einige andere Workouts. Tango ist auch automatisch therapeutisch aufgrund der körperlichen Verbindung mit einem anderen Menschen, den es mit sich bringt. In der modernen Kultur fühlen sich immer mehr Menschen isoliert und es fehlt ihnen an körperlichem Kontakt, besonders, wenn sie Single sind. Von einer anderen Person für die Dauer eines Tanzes umarmt zu werden, kann einen großen Unterschied in der eigenen Stimmung ausmachen. Aber eine viel größere therapeutische Kraft des Tangos liegt darin, wie metaphorisch er für all unsere Beziehungen ist, und besonders für die Art und Weise, wie wir mit dem anderen Geschlecht umgehen. Tango wurde zu Recht als eine dreiminütige Liebesaffäre bezeichnet. Weil die Tango-Umarmung so eng ist und weil der Tanz improvisiert ist, drückt man unweigerlich seinen Charakter und seine Beziehungsmuster durch seinen Tanz aus. Das ist von außen nicht immer leicht zu sehen, wird aber von seinem*r Partner*in sehr deutlich wahrgenommen. Mit ein wenig Mühe kann man auch beginnen, die eigenen gewohnheitsmäßigen Einstellungen wahrzunehmen und wie sie die Erfahrung beider Partner*innen beeinflussen. Wenn man sich dessen bewusst wird, kann man eine Menge über seine Beziehungsmuster im Allgemeinen lernen, und das kann sehr therapeutisch sein (für mich war es das). Aber noch mehr kann man dazugewinnen, wenn man lernt, wie man die eigenen Muster kreativ umwandeln kann. Tango ist in gewisser Weise eine Modellbeziehung, in der man experimentieren und gefahrlos lernen kann, denn einen schlechten Tango zu tanzen, ist nicht so beängstigend wie in einer realen Liebesbeziehung zu scheitern. Ein weiterer therapeutischer Wert des Tangos ist, dass er unweigerlich ein kreativer Akt ist – jeder Tanz ist eine spontane, unvorhergesehene Interaktion. Als solcher entwickelt er unser kreatives Potential, bringt uns mehr in Kontakt mit unseren Instinkten und unserer Intuition. In der heutigen Welt finden viele Menschen nicht genug Raum für Kreativität am Arbeitsplatz, und ein kreatives Hobby zu haben, bei dem man sich freier ausdrücken kann, kann einen großen Unterschied für das eigene Wohlbefinden ausmachen.

Der größte Grund, Tango zu tanzen, ist meiner Meinung nach, dass er als eine evolutionäre Kunstform praktiziert werden kann – das Konzept, das ich im entsprechenden Abschnitt ausführlich erörtere. Tango ist eine Interaktion, die unsere Sinne, unsere Motorik, unsere Instinkte, unsere Intuition und unser ganzes psycho-physisches Wesen in einem solchen Ausmaß einbezieht, sodass er als Werkzeug für eine sehr allgemeine Entwicklung eines Menschen genutzt werden kann. Tango kann als eine Modellbeziehung gesehen werden, eine kreative Interaktion, die uns tiefere Prinzipien des Umgangs miteinander im Allgemeinen lehren kann. Auf diese Weise kann der Tango, wie die besten östlichen Kampfkünste, als Instrument für eine positive Transformation von Geist, Körper und Seele eines Menschen

dienen. Wenn er mit diesem Ziel praktiziert wird, wird der Tango zu einer kulturell bedeutsamen Kunstform von seltener Art, die gleichzeitig das Wohlbefinden des Einzelnen und den allgemeinen Zustand der Kultur verbessert. Damit sich dieses Potential des Tangotanzens aber voll entfalten kann, ist eine richtige Herangehensweise an den Tango notwendig. Es begann für mich mit der Erkenntnis, dass, als ich lernte, besser zu stehen, zu gehen und meinen Geist zu kontrollieren, mein Tanzen fast automatisch besser wurde. Aber dann begann ich bewusst zu versuchen, zu verstehen, wie ich diese Kunst so praktizieren kann, dass sie am direktesten mit meiner gesamten positiven Entwicklung verbunden ist. Durch diese Herangehensweise erlebte ich schließlich die größte Verbesserung sowohl in meinem Tanzen als auch in meinem allgemeinen Wohlbefinden. Diese Art von Ansatz ist vor allem das, was ich auf dieser Website erforschen möchte.

2. PERSÖNLICHER HINTERGRUND / ÜBERSICHT

Als ich das erste Mal Tango sah, geriet ich in Ekstase und wusste sofort, dass ich ihn lernen muss. Diese Art von sofortiger „Sucht“ ist unter Tango-Praktizierenden ziemlich verbreitet. Erst in den letzten Jahren habe ich begonnen, einige der tieferen Gründe dafür zu verstehen, warum der Tango so stark zu den Menschen spricht und ruft (mehr dazu unten). Im Rückblick erkenne ich jetzt, dass der Tango auf einmal viele Lücken füllte, die ich in meinem Leben erfahren hatte – Mangel an einem sinnvollen kulturellen Ritual, Mangel an kreativem Ausdruck, Mangel an einer nicht-sexuellen körperlichen Interaktion, Mangel an einer regelmäßigen „Flow“-Aktivität – die Liste kann weitergehen. Nicht zuletzt war es für mich einfacher, innerhalb der Tango-Community Leute zu treffen, vor allem Frauen. Ich fand auch, dass die Tango-Community warmherzig, aber nicht aufdringlich war; ich hatte das Gefühl, dass es eine Möglichkeit war, aufrichtig mit anderen zu teilen, ohne eine große Verpflichtung einzugehen. Damals analysierte ich es nicht zu sehr, ich wusste einfach, dass ich etwas gefunden hatte, das mir wirklich Spaß machte. Ich begann in der Gegend von Miami – Fort Lauderdale zu tanzen, wo ich als Highschool-Lehrer für Physik und Mathematik arbeitete. Im Jahr 1996 zog ich nach New York City. Trotz der großen Vielfalt an Unterhaltungsmöglichkeiten hier, fand ich immer noch mehr Gefallen an den Milongas als an allem anderen. Ich tanzte mehr und mehr, und dann boten mir einige Leute an, als professioneller Tangotänzer und -lehrer zu arbeiten. Meine Karrierepläne waren schon eine Weile ungewiss, und so nahm ich die Gelegenheit gerne wahr, obwohl ich jetzt an der Weisheit dieser Entscheidung zweifle. Ich hatte sicherlich noch nicht lange genug getanzt, um mein Tanzen ins Rampenlicht zu rücken, und so entwickelte ich eine Menge kontraproduktiver Gewohnheiten. Auf der anderen Seite ließ mich mein professionelles Engagement für den Tango zunächst meine ganze Energie in ihn stecken, erlaubte mir, den Tango ohne Vorbehalte zu leben und zu atmen.

Zunächst schienen alle Aspekte meiner Tangoaktivität – Gesellschaftstanz, Unterricht, Auftritte – auf harmonische Weise miteinander verbunden zu sein. Aber dann begann ich allmählich, einige Dissonanzen wahrzunehmen. Ein bezeichnendes Ereignis geschah während meines allerersten Aufenthalts in Buenos Aires. Ich sah mir eine Show eines der besten Tango-Paare jener Zeit an. Die Geschwindigkeit, die Präzision und der Einfallsreichtum ihrer Choreografie waren sehr beeindruckend. Gleich nach der Show ging ich zu einer Milonga (öffentlicher Tango-Tanz). Ein paar ältere Paare waren auf der Tanzfläche, und als ich begann, sie zu beobachten, erlebte ich eine starke emotionale Reaktion, die die Profis nicht hervorgerufen hatten. Ich sah, dass es eine Essenz im Tanz der Milongueros gab, die es irgendwie nicht auf die Bühne geschafft hatte.

Die ganze erste Reise nach Buenos Aires war für mich eine Verzauberung. Ich sah Tango, der ein integraler Bestandteil der Kultur von Buenos Aires war. Ich sah Menschen, die ihn seit Jahrzehnten getanzt hatten, für die er ein natürlicher Teil des Lebens war. Ich sah ein kulturelles Ritual, bei dem Jung und Alt zusammenkamen und sich auf der Grundlage ihrer Liebe zu einer Kunstform und, was noch wichtiger ist, ihrer Ausübung dieser Kunstform austauschten. Ich verliebte mich in das Ganze, wie es viele Ausländer*innen tun. Wahrscheinlich wegen meiner Inbrunst und Verliebtheit in den Tanz wurde ich sehr herzlich empfangen – viele ältere Menschen ermutigten mich und teilten Geschichten und Ratschläge.

Je mehr ich zuhörte, je mehr ich während meiner Reisen nach Buenos Aires auf den Milongas beobachtete und tanzte, desto mehr spürte ich, dass es eine zentrale Essenz des Tangos gab, die nur auf den Milongas zu finden war und die Tango-Shows bestenfalls imitierten. Ich wurde entschlossen, dieses Geheimnis nicht nur zu entschlüsseln, sondern es auch in meine berufliche Tätigkeit einzubringen. Ich beobachtete die Alten, hörte auf ihre Ratschläge, lernte mit ihnen und versuchte, meinem Tanzen und meinen Auftritten so viel „Authentizität“ einzuhauchen wie ich konnte. Diese Versuche waren jedoch nicht sehr erfolgreich. Ich sah, dass vieles von dem, was die Alten mit einer natürlichen Leichtigkeit taten, sich für mich, wie auch für die meisten Tänzer*innen meiner Generation, ob argentinisch oder nicht, als sehr unangenehm herausstellte. Einige schrieben dies der jahrzehntelangen Übung zu, aber ich sah sehr deutlich, dass da noch etwas Anderes war. Die Alten schienen sich anders zu bewegen als die jüngere Generation, und ich sah, dass es ihre Grundbewegung war, die es ihnen ermöglichte, sich so gut mit dem Partner zu verbinden und in enger Umarmung so viel mehr und so viel besser zu tanzen. Schon die Art und Weise, wie sie standen und gingen, sah im Vergleich zu den jüngeren Tänzer*innen effizienter, eleganter und anmutiger aus. Der Kontrast war auch deshalb leicht zu sehen, weil der Tango etwa zwischen 1955 und 1985 aus der Mode gekommen, fast vergessen war, sodass in den 1990er Jahren die meisten Leute auf den Milongas entweder älter als 60 oder jünger als 30 waren.

Zuerst dachte ich, es gäbe irgendeinen Trick, irgendeine Technik, die sie mir in keiner der zahlreichen Unterrichtsstunden, die ich nahm, erklären wollten oder konnten. Ich machte mich daran, sie zu verstehen, indem ich beobachtete, imitierte, übte. Ich verbrachte Stunden, Tage, Monate mit dem Versuch, das Geheimnis des „Tangoschritts“ zu verstehen, mit sehr wenig Erfolg. Das war umso rätselhafter, als ich wusste, dass die meisten Tänzer*innen der älteren Generation, die ich bewunderte, nie eine Tanzstunde genommen und schon gar nicht an ihrem Gehen gearbeitet hatten. Ich war mit meiner Wahrnehmung des Problems nicht allein – viele ältere Tänzer*innen kommentierten die Unfähigkeit der Jüngeren, gut zu stehen und zu gehen, als das Haupthindernis für ihren Fortschritt. Aber sie konnten praktisch keine Einsicht anbieten, wie man dieses Problem beheben könnte. Das Tanzen mit einer Tangotänzerin der alten Generation fühlte sich deutlich anders an als das Tanzen mit einer gleichaltrigen Partnerin, auch wenn sie viel gelernt hatte. Viele junge Frauen berichteten, dass das Tanzen mit einem alten Milonguero eine Erfahrung höherer Ordnung war. Einige meiner Lehrer*innen erkannten zwar das Problem des Gehens an, aber sie versuchten alle, eine bestimmte Technik zu lehren, die bestenfalls „das Gehen“ imitierte, aber irgendwie nicht das Gehen selbst war. Manchmal bildete ich mir auch ein, die richtige Technik verstanden zu haben und begann sogar, sie meinen Schüler*innen beizubringen, aber am Ende musste ich mir immer eingestehen, dass ich das Thema nicht wirklich im Griff hatte.

Mehrere Jahre lang kämpfte ich mit der Frage des Gehens. Mein Tanzen fühlte sich etwas besser an durch stundenlanges Üben und einige bewusste oder unbewusste „Tricks“, die man erfindet, damit dieser Tanz funktioniert. Aber ich hatte das Gefühl, dass ihm eine wesentliche Qualität fehlte, die ich in den Milongas von Buenos Aires gesehen und gelegentlich erlebt hatte. Es war nicht genug Leichtigkeit, Präzision, Spontanität darin. Ich spürte, dass der Tango eine viel intensivere Erfahrung sein könnte, ein „Flow“ höherer Ordnung, den viele der Alten regelmäßig zu erzeugen schienen. In seltenen Momenten erlebte ich solche Zustände, was meine Unfähigkeit, sie aufrechtzuerhalten, noch frustrierender machte.

Ich habe eine Weile gebraucht, um die Tatsache zu akzeptieren, dass die Alten von Natur aus etwas hatten, was unsere Generation nicht hatte. Noch länger brauchte ich, um zu verstehen, was man dagegen tun kann. Die Tatsache, dass man tatsächlich etwas tun kann, ist nicht wirklich gut bekannt. Ich habe viele Leute gesehen, die aufgehört haben, nachdem sie entschieden hatten, dass sie es einfach nicht „drauf haben“ oder sich nicht weiter verbessern konnten. Aber es stellt sich heraus, dass „es“ entwickelt werden kann, auch wenn es mehr Zeit und Mühe kostet, als die meisten Menschen erwarten würden.

Die entscheidenden Erkenntnisse kamen von außerhalb der Tangokreise, durch mein Studium der Alexander-Technik, Nei Kung, Tai Chi Chuan und Bioenergetik. Ich wurde auf einen Trend in unserer Zivilisation aufmerksam, der von der Mainstream-Kultur noch nicht anerkannt wird: Grob gesagt, vergessen wir wie man sich gut bewegt. Die Stimme des Instinkts im modernen Menschen wird immer schwächer, verblasst unter Schichten von konditionierten Reflexen. Alle Arten von Umwelteinflüssen und psychosomatischen Faktoren korrumpieren unsere körperlichen Funktionsweisen. Wir geraten buchstäblich viel mehr „aus der Form“, als gemeinhin verstanden wird. Es ist nicht nur das Gewicht, die Kraft, die Ausdauer. Wir benutzen den Körper nicht entsprechend seinem Design – die Atmung ist nicht natürlich, die Beine beugen sich nicht richtig, vielen Gelenken wird nicht ihr richtiger Bewegungsumfang zugestanden, der Wirbelsäule wird nicht ihre natürliche Freiheit zugestanden. Natürlich sind die Bedingungen von Individuum zu Individuum unterschiedlich, und manche Menschen entwickeln weniger Probleme als andere. Aber ein durchschnittlicher moderner Mensch hat sich weit von der natürlichen Koordination unserer Stammes- und ländlichen Vorfahren entfernt. Die zunehmende Verbreitung von Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenproblemen in unserer Kultur ist ein einfaches Zeugnis für diese Tatsache (ich bespreche dies ausführlicher im Abschnitt **Körperarbeit**).

Als ich das verstand, erlebte ich eine plötzliche Klarheit über die Alten: Sie hatten keine besondere Art zu gehen – *sie waren einfach weniger korrumpiert in ihren Bewegungen als die jüngeren Generationen!* Ihre Bedingungen ermöglichten es ihnen, mit Integrität zu tanzen, mit einem natürlicheren Rhythmus. Für sie war es keine Frage, wie man steht und geht. Die meisten von ihnen lernten Tango, indem sie einander beobachteten und miteinander tanzten und ihre natürliche Bewegung und Koordination zum Tanzen nutzten. Ihre guten körperlichen Voraussetzungen erlaubten es, dass ihr Tango einfach aus dem Gehen heraus „wuchs“. Menschen, bei denen das nicht natürlich geschah, haben damals keine Technik gelernt – sie haben einfach keinen Tango getanzt. In den jüngeren Generationen sind die durchschnittlichen physischen Bedingungen viel schlechter, ich habe keine*n jungen Tänzer*innen gesehen, die den Tango einfach „aufgeschnappt“ haben, ohne die Art, wie sie sich bewegen, in irgendeiner Weise zu verändern, ohne irgendeine bewusste oder unbewusste Anpassung vorzunehmen. Die einzigen, die solche Anpassungen vermeiden, sind diejenigen, die den „offenen“ Stil tanzen und dabei die *Umarmung* opfern, die für den Tango essentiell ist, wie ich im Abschnitt **Partnerverbindung** erkläre. Die meisten jüngeren Tänzer*innen sind in unterschiedlichem Ausmaß in antinaturalen Bewegungsmustern gefangen. Zum einen entwickeln die meisten Menschen in der modernen Kultur von Kindheit an eine untaugliche Körperkoordination. Wenn man dann noch versucht, Tango unter diesen falschen Bedingungen zu lernen, ist man gezwungen, bewusst oder unbewusst alle möglichen speziellen Techniken und Anpassungen vorzunehmen, nur damit der Tanz funktioniert. Ich sah schließlich ein, dass es für mich keinen speziellen Trick zu lernen gab – im

Gegenteil, ich musste einfach alle meine „Tricks“ loswerden – all die unpassenden, antinaturalistischen Bewegungen. Der geheimnisvolle „Tangoschritt“ war nichts anderes als ein guter, natürlicher Gang!

All dies bedeutete, dass ich bestimmte Fragen über die richtige Grundbewegung stellen musste, die die Alten nie in Betracht gezogen hatten. Anfänglich ist ein solches Nachfragen wie das Öffnen einer Büchse der Pandora mit schmerzhaftem Selbstbewusstsein verbunden. Als Ergebnis kann man, in den Worten eines Tai-Chi-Lehrers, einen Fall von „Paralyse durch Analyse“ bekommen. Das kann hässlich werden, wie im Fall der sagenumwobenen Raupe, die, als sie gefragt wurde, wie sie ihre vielen Beine koordiniert, keinen Schritt mehr machen konnte. Wenn man also Spaß am Tanzen hat und spürt, dass eine allmähliche Verbesserung von selbst eintritt, kann man eine solche Selbsterforschung auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Ich konnte jedoch nicht darauf verzichten, denn ich war in meinen Fortschritten an eine Mauer gestoßen und konnte die Beeinträchtigungen meiner körperlichen Funktionen nicht länger ignorieren. Nach den ersten paar Jahren eines sehr entmutigenden Bewusstseins für die antinaturalistischen Muster in meinem Körper begann ich, Wege zu finden, um aus ihnen herauszukommen. Letztendlich glaube ich, dass das Bewusstwerden und die Reinigung des eigenen physischen Wesens notwendig sind, damit sich diese Kunstform wirklich weiterentwickeln kann. Dieses Prinzip ist unter ernsthaften Kampfsportlern weitgehend bekannt, wird aber von den meisten Tangotänzer*innen immer noch ignoriert.

Das Aufdecken, Reinigen der ordentlichen natürlichen Bewegung und der allgemeinen Koordination des Körpers stellte sich als eine gewaltige Aufgabe heraus. Die meisten Probleme des Körpers sind untrennbar mit den Problemen in der Psyche eines Menschen verbunden (dies ist eine weitere häufig ignorierte Tatsache.) Bioenergetik-Spezialisten sprechen von „muskulären Panzerungen“, die eine Person unbewusst als Spiegelbild psychologischer Verteidigungsmuster annimmt. Solche Muster sind oft seit der Kindheit tief verwurzelt, und sie aufzulösen kann Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern. Es kann sein, dass man das Ende des Weges nie sieht. Aber jeder Schritt auf diesem Weg eröffnet neue Ebenen des Tanzens und des allgemeinen Wohlbefindens. Als ich anfang, in diese Richtung zu arbeiten, begann sich mein Tanzen stetig zu verbessern, meine Freude daran und mein Können übertrafen vieles, was ich mir vorher vorgestellt hatte. Schritte, die ich Jahre zuvor vergeblich geübt und geübt hatte, fingen plötzlich an, spontan zu entstehen. Aber noch wichtiger war, dass der Tango ab diesem Zeitpunkt eine größere Bedeutung für mich erlangte und zu einem Instrument für eine viel allgemeinere persönliche Verbesserung wurde. Es ging nicht mehr nur darum, zu lernen, wie man gut tanzt – es ging darum, zu lernen, wie man besser steht, geht, atmet, denkt, spürt und fühlt, wie ich meine ganze Art des Seins verbessern kann. Durch die Körperarbeit, die ich hauptsächlich zum Zwecke des besseren Tanzens gemacht habe, haben viele meiner chronischen Gesundheitsprobleme nachgelassen oder sind verschwunden, einschließlich Rückenverspannungen, Knieschmerzen, Fußschmerzen, Erkältungen und bis zu einem gewissen Grad sogar Allergien. Auch mein allgemeines Energieniveau hat sich deutlich erhöht.

Neben der Alexander-Technik waren die Disziplinen, die mir am meisten geholfen haben zu verstehen, wie ich an meinem Körper arbeiten kann, Nei Kung (eine Form des taoistischen Yoga) und Tai Chi Chuan. Durch das Studium dieser Künste wurde mir zunehmend bewusst, dass sich im Osten eine Vorstellung von Kunst als Instrument einer insgesamt positiven Transformation eines Individuums entwickelt hatte. Ich erkannte, dass der Tango po-

tentiell eine ähnliche Tiefe hatte, aber es fehlte ihm sehr an Klarheit der Prinzipien. Ich verstand, dass meine Sehnsucht immer nach dem Tango als Kunstform dieser Art war, in der die Steigerung der künstlerischen Erfahrung mit der Verbesserung der gesamten Natur des eigenen Seins verbunden ist. Ich glaube, dass meine anfängliche starke Anziehungskraft zu diesem Tanz größtenteils auf meine halbbewusste Wahrnehmung dieses tieferen Potentials des Tangos, seiner breiteren kulturellen Implikationen zurückzuführen war. Bislang wird der Tango jedoch meist als eine Form der Unterhaltung gesehen – entweder als Show oder einfach als vergnüglicher Zeitvertreib. Doch obwohl viele gerne Tango tanzen würden, kommen nur wenige dazu, denn das Erlernen ist für die heutigen Generationen sehr schwer geworden. Wer erwartet, Tango zu lernen, wie man Bungee-Jumping lernt, wird eine demütigende Erfahrung machen. Frauen/Folgende können es manchmal noch relativ leicht lernen – sie haben oft natürlichere Voraussetzungen als Männer, und ihr Part ist in der Anfangsphase wesentlich einfacher. Für Männer/Führende ist es mit ziemlicher Sicherheit eine Herausforderung, die viel Geduld und Anstrengung erfordert, aber letztendlich sehr lohnend ist.¹

Schließlich begann ich zu bemerken, dass mein Tanzen nicht nur durch die Art und Weise, wie ich meinen Körper benutzte, stark beeinflusst wurde, sondern auch durch die Gedanken, die mir durch den Kopf gingen, meine Einstellung zu meiner Partnerin, zu mir selbst und zu der ganzen Erfahrung. Ich begann zu erkennen, dass es einige allgemeine Prinzipien zur Verbesserung gibt, die in jeder Kunstform oder jeder menschlichen *Interaktion* wirken. Einige der Prinzipien, die ich im Tai-Chi-Kurs gelernt hatte, erwiesen sich als direkt anwendbar auf das Tangotanzten. Ich war außerdem beeindruckt, dass einige dieser Prinzipien sich mit dem deckten, was ich von den Tango-Alten gehört hatte und was ich in ihrem Tanz gesehen hatte. Andere Prinzipien wurden mir durch mein eigenes Üben und Nachdenken über die Frage nach guter Kunst im Allgemeinen und gutem Tangotanzten im Besonderen klar. Was ich bisher verstanden habe, werde ich im Abschnitt **Allgemeine Grundsätze** mitteilen. Anfänge eines solchen allgemeinen Verständnisses gab es in der goldenen Zeit des Tangos. Durch Gespräche mit einigen Alten wurde mir klar, dass es auf dem Höhepunkt des Tangos als Volkstanz in den 40er Jahren Vorstellungen davon gab, was gut und was schlecht getanzt wurde (siehe Abschnitt **Die Alten Sprechen**). Es gab auch eine Vorstellung vom Tango als einer kulturell bedeutsamen Kunstform, als Ausdruck des eigenen Wesens im Allgemeinen und der Beziehung zum anderen Geschlecht im Besonderen. Allerdings waren solche Vorstellungen von der Kunst des Tangos halbbewusst und unorganisiert. Sie formten sich nie zu einem hinreichend konsistenten und klaren Satz von Prinzipien, wie es sie zum Beispiel im Tai Chi Chuan gibt. Außerdem sind wir seither in den modernen Relativismus versunken und glauben, dass alle Arten von Tango gleich gut sind, dass alles eine Frage der persönlichen Vorliebe ist, solange sich niemand verletzt. „Nicht alles Bogenschießen ist spirituell“, – sagt Eugen Herrigel's Klassiker „Zen in der Kunst des Bogenschießens“. Genauso sind nicht alle Arten von Tango gleich gut. Manche Arten zu tanzen sind wie eine Sackgasse – irgendwann langweilt man sich und gibt auf. Einige andere Wege hingegen eröffnen einen Weg zu unbegrenzter Verbesserung und noch nie dagewesenen Erfahrungen.

¹ In der Originalversion wird ausschließlich von Männern und Frauen gesprochen. Da sich die Rollenzuteilungen in den letzten Jahren jedoch immer weiter aufweichen und viele Tänzer*innen anfangen beide Rollen zu lernen und zu tanzen, werde ich im Allgemeinen Führende (Leader) und Folgende (Follower) schreiben.

Schließlich kam ich, teils durch Lektüre und Studium östlicher Kampfsportarten, teils durch meine eigene Kontemplation, zu dem Schluss, dass Kunst ihr höchstes Potenzial erreicht, wenn sie als Instrument der *Bewusstseinsentwicklung* des*r Künstlers*in eingesetzt wird. Ich fand, dass der Tango, wie viele der östlichen Kampfkünste, ein solches transformatives Potential besitzt. Ich fand auch heraus, dass die sich ständig steigernden Tanzerfahrungen aus genau einem solchen Ansatz resultieren. Das höhere Ziel der Selbstentfaltung durch die Ausübung einer Kunstform ist zum Grundprinzip meiner Praxis geworden. Es hat meine Suche nach den sich steigernden Zuständen des „Flow“ im Tanzen, meinen Sinn für „gute Kunst“ im Allgemeinen und meine Vision von der Verbesserungsrichtung im Tangotanz im Besonderen zusammengebracht. Es hat auch viel von meiner ursprünglichen Faszination für den Tango erklärt und die Tatsache, dass er sich von Anfang an so bedeutungsvoll angefühlt hat – ich hatte sein evolutionäres Potential intuitiv wahrgenommen. Seit ich mir dessen bewusst geworden bin, habe ich gesehen, wie gutes Tangotanz eine allgemeinere Selbstverbesserung erfordert und anregt: Die Hindernisse, die einem guten Tanzen im Wege stehen, offenbaren größere Probleme in der körperlichen, mentalen oder emotionalen Funktionsweise eines Menschen. Indem man das allgemeine Problem verbessert, gewinnt man sowohl besseres Tanzen als auch einen freieren Gesamtzustand des Seins (mehr dazu im Abschnitt **Tango und Bewusstseinsentwicklung**). Eine solche Herangehensweise fördert die „Kunst ohne Kunstgriff“, bei der höhere Ebenen nicht durch eine Anhäufung von Techniken erreicht werden, sondern durch eine „Einpflanzung“ der Kunst in das Unbewusste, ein Wachstum der eigenen Fähigkeit zu *spontan angemessenem Handeln*.

Durch diese Herangehensweise spürte ich schließlich, wie ich mich der Qualität näherte, die mich beim Tanzen der Alten so inspiriert hatte. Ich will damit nicht sagen, dass das Tanzen der Alten das Beste ist, was man machen kann. Ich glaube, dass der Tango sich selbst grenzenlos übertreffen kann. Aber ich glaube, dass die wahre Evolution dieses Tanzes die Beherrschung des Alten einschließen muss. Wenn man das Alte einfach zugunsten des Neuen verwirft, kann man nie ganz sicher sein, dass die neuen Wege einen Fortschritt darstellen und nicht eine Degeneration der Kunstform.

All diese neu gefundene Klarheit brachte neue Aufregung und eine größere Bedeutung für mein Tanzen, aber gleichzeitig führte sie zu einer zunehmenden Frustration über meine damaligen professionellen Tango-Engagements. Ich verstand, warum der reinste Tango auf der Tanzfläche und nicht auf der Bühne zu finden war. Ich sah, dass es bei guter Kunst in erster Linie um die *Erfahrung des*r Künstler*in geht*, die sich dann *vielleicht* durch das Kunstwerk überträgt und die Betrachter inspiriert. Auf diese Weise wird die Kunst zu einem Beispiel, zu einer Metapher dafür, wie wir alle unsere Interaktionen gestalten wollen. Ich sah deutlich, dass die überwiegende Mehrheit der professionellen Tänzer*innen, mich eingeschlossen, zu sehr damit beschäftigt war, dem Publikum etwas zu zeigen, etwas zu übertragen, anstatt eine authentische Tanzerfahrung zu haben und sie von selbst übertragen zu lassen. Mir wurde bewusst, wie verdorben ich geworden war, indem ich mich auf das äußere Bild oder das Ergebnis konzentrierte, anstatt auf meine Erfahrung während des Auftritts. Das war einer der Hauptgründe, warum mich die Alten so viel mehr inspiriert hatten als alle Bühnentänzer*innen – sie hatten es immer in erster Linie für die Erfahrung getan, nicht für die Show. Außerdem konnte ich, nachdem ich mir der groben Verzerrungen der natürlichen Koordination in meinem Körper bewusst wurde und wie sie gutes Tanzen verhinderten, nicht mehr so für eigene Show-Auftritte begeistern.

Auch das Unterrichten wurde schwierig, denn die meisten meiner Schüler*innen waren nicht bereit, die nötige Anstrengung in ihre allgemeine psycho-physische Entwicklung und richtige Bewegung zu investieren, während ich mich nicht bereit fühlte, diese zu lehren. Daraufhin beschloss ich, meine berufliche Tätigkeit als Tangotänzer und -lehrer zu stoppen, zumindest für einige Zeit. Ich fing wieder an Mathe und Physik in Teilzeit zu unterrichten und trainierte und tanzte in der restlichen Zeit so viel wie möglich, was das Programm ist, das ich derzeit beibehalte. Ein Nachteil dieser Situation ist, dass die Informationen, die ich im Laufe der Jahre angesammelt habe, für Interessierte nicht mehr einfach zugänglich sind. Einer der Hauptzwecke dieser Website ist es, ein einfaches Ventil für dieses Wissen zu schaffen.

Ich habe schon eine Weile darüber nachgedacht, diese Website zu erstellen. Viele Male wurde ich von dem Gedanken gestoppt, dass es angebrachter wäre, zuerst mein Tanzen auf ein ausreichend gutes Niveau zu entwickeln, um klar demonstrieren zu können, wovon ich spreche, und erst dann zu reden oder zu schreiben. Aber ich entschied mich schließlich, nicht auf diese möglicherweise ferne Zeit zu warten. Ein Grund dafür ist, dass ich einen bitteren Mangel an Klarheit und einer gemeinsamen Vision unter Tangotänzer*innen wahrnehme, und viele potentiell ernsthafte Schüler*innen scheinen genauso frustriert zu sein wie ich in der Vergangenheit. Wenn ich die Dinge schon nicht vollständig klären kann, so hoffe ich doch zumindest, eine Diskussion über die grundlegenden Prinzipien dieses Tanzes anzuregen, aus der sich vielleicht irgendwann etwas Klarheit ergibt. Zweitens hoffe ich, mehr ernsthafte Schüler*innen für den Tango zu gewinnen. Davon gibt es im Moment nicht viele – meist, so glaube ich, aus Mangel an Verständnis dafür, dass der Tango ein tieferes Potential hat, als es oft medial dargestellt wird, und auch aus Mangel an einer Idee, wie man dieses Potential verfolgen kann. Ich entschied mich, nicht zu warten, auch weil es für die Tänzer*innen, die potenziell an ihrem psycho-physischen Wesen arbeiten wollen, mit jedem Jahr schwieriger wird. Ich wünschte, ich hätte das, was ich jetzt weiß, früher gewusst, so dass ich schon in jungen Jahren in die richtige Richtung hätte arbeiten können. Man kann in jedem Alter anfangen, Fortschritte zu machen, aber je älter man wird, desto schwieriger ist es, die antinaturalistischen Trends umzukehren.

Zurzeit habe ich das Glück, mehrere ernsthafte Mittänzer*innen und Partner*innen um mich herum zu haben, mit denen ich die Wege zur Verbesserung in diesem Tanz teilen kann. Aber ich würde gerne sehen, dass die Zahl der ernsthaften Tangoschüler*innen wächst, so dass einige von uns schließlich in der Lage sein werden, die Pracht dieser potenziell feinen Kunst vollständiger zu manifestieren. Auf dieser Website versuche ich, meine Vision vom Wesen dieses Tanzes darzulegen und mein Verständnis von den Prinzipien und Praktiken zu vermitteln, die am direktesten zur Vertiefung der eigenen Tangoerfahrung führen.

3. ALLGEMEINE GRUNDSÄTZE

Die Ziele oder „Was ist guter Tango“?

„Kunst ist, die Dinge gut zu machen.“

– Ananda Coomaraswami

„Es gibt zwei Arten von Musik – gute und schlechte.“

– Louis Armstrong

„So etwas wie einen neuen Tango gibt es nicht. Manche spielen ihn nur besser als andere.“

– Anibal Troilo

„El tango es uno.“

– Unbekannt

Gibt es so etwas wie einen guten Tango? Oder entscheidet jede*r Tänzer*in selbst, was für ihn oder sie gut ist? Gibt es so etwas wie schlechten Tango? Oder ist jeder Tango gut? Die meisten Menschen würden sagen, dass manche Menschen es besser können als andere. Mit manchen Leuten macht es einfach mehr Spaß zu tanzen, und manche scheinen auch mehr Spaß daran zu haben als andere. Die nächste Frage ist: Wie machen sie das? Haben manche Menschen es einfach „drauf“ und andere nicht? Wird es mit Übung automatisch besser? Oder ist es möglich, daran zu arbeiten und es besser zu machen? Mir scheint, dass der Unterschied zwischen Tango als Unterhaltung und Tango als Kunstform vor allem darin liegt, wonach die Tänzer*innen suchen. Er wird nur dann zu einer ernsthaften Kunstform, wenn ein*e Praktizierende*r eine Vision davon hat, was gute Kunst ausmacht und aktiv daran arbeitet, seine Praxis in diese Richtung zu bewegen. Noch besser ist es, wenn mehrere Praktizierende eine gemeinsame Vision haben und sich gemeinsam in diese Richtung bewegen. Andernfalls wird der Tango schnell hedonistisch – indem man ihn nur für all das Vergnügen melkt, das er einfach bieten kann – oder narzisstisch – indem man ihn benutzt, um eine Art äußeres Bild von sich selbst zu schaffen und zu unterstützen.

Unter den Tango-Alten – Tänzer*innen, die das goldene Zeitalter des Tangos in den 1940er und 1950er Jahren miterlebt haben – gibt es ein einigermaßen kohärentes Verständnis von gutem Tango. Einige aufschlussreiche Bemerkungen, die ich im Laufe der Jahre von ihnen

gehört habe, sind in der Rubrik **Die Alten Sprechen** aufgeführt. Aber ihre Vision war nie sehr gut artikuliert. Es war eher ein intuitiver Sinn, bei dem die Leute guten Tanz von schlechtem Tanz, gute Musik von schlechter Musik unterscheiden konnten, aber nicht sehr gut erklären konnten, **warum** es gut war. Heutzutage ist selbst dieser intuitive Sinn stark geschwächt. Wir verlieren uns leicht im Meer der Informationen und der Auswahlmöglichkeiten, lassen uns leicht von äußeren Einflüssen, Kommerz und der oft willkürlichen öffentlichen Meinung beeinflussen. Viele Menschen stehen auch unter dem Einfluss des modernen „Relativismus“ und glauben, dass, besonders in der Kunst, das, was für den einen gut ist, für den anderen schlecht ist, sodass wir diese Frage genauso gut fallen lassen können. Eine solche Philosophie hat eine Menge Kunst geringerer Qualität gedeihen lassen. Es ist heute wichtiger denn je, eine klare Vision bei der Ausübung einer Kunstform zu haben. Damit eine Kunstform wachsen und über Generationen hinweg Bestand haben kann, ist ein gemeinsames Verständnis dessen, was **gute** Kunst ausmacht, notwendig. Andernfalls kann sie schnell degenerieren – denn wer sorgt dafür, dass sie es nicht tut? Es hat Jahre gedauert, bis ich für mich irgendwie eine Vorstellung davon definieren konnte, was allgemein gutes Tangotanz ausmacht. Mit dieser Website hoffe ich, anderen zu mehr Klarheit in dieser Frage zu verhelfen.

Was ist „guter“ Tango? Ist es derjenige, der am besten aussieht? Der sich am besten verkauft? Am meisten macht? Ist es der Tango, der am argentinischsten ist? Bei guter Kunst im Allgemeinen geht es meiner Meinung nach in erster Linie um eine **ekstatische Erfahrung der Künstler*innen**, eine höher entwickelte **Interaktion** als das, was gemeinhin verfügbar ist. Wie Leo Tolstoi es ausdrückte, ist gute Kunst eine „Ansteckung“. Nicht-Praktizierende werden in der Regel von ihr inspiriert, weil sie in ihr eine Metapher dafür sehen, wie ekstatisch ihre eigenen Interaktionen potenziell werden können, oder sie erinnert sie an die besten Erfahrungen, die sie gemacht haben oder nach denen sie sich sehnen. (Sogar eine *Idee*, die als Kunst übertragen wird, ist eine Art inneres Erlebnis.) In einigen Fällen werden die Betrachtenden dazu bewegt, die Praxis einer Kunst sofort aufzunehmen, nachdem sie sie gesehen haben, so dass es sich offensichtlich um eine ekstatische Aktivität an sich handelt (das ist mir passiert, als ich Tango gesehen habe). Zusätzlich zu all dem ist die reinste Kunst eine **evolutionäre** Kunst. Es ist eine solche Kunst, in der das Erreichen ekstatischerer Zustände von einer allgemeineren Selbstverbesserung der Künstler*innen, einer persönlichen Evolution, abhängig ist. Das ist der Moment, in dem die Kunst ihre höchste Bedeutung für die Praktizierenden erlangt, nicht nur für das Publikum. Ein solcher Ansatz kann in vielen verschiedenen Künsten angewandt werden, und der Tango ist dafür besonders geeignet, wie ich im Abschnitt **Tango und Bewusstseinsentwicklung** erkläre.

Was macht eine ekstatische Erfahrung aus? Was sind die Aspekte einer weiter entwickelten Interaktion? Wir werden vielleicht nie eine **definitive und endgültige** Antwort auf solche Fragen finden. Dennoch können wir zu jedem gegebenen Zeitpunkt in der Geschichte **eine** Antwort auf sie finden. Ein perfekter Konsens mag unmöglich sein, aber eine gewisse gemeinsame Vision ist notwendig. Ohne sie gibt es keinen allgemeinen Fortschritt, weder in der Kunst, noch in uns selbst als menschliche Wesen. Ein guter Ausgangspunkt ist es, sich darüber klar zu werden, was **jede*r** bei der Ausübung einer Kunstform erleben möchte, wenn er oder sie es nur könnte. Wenn man sich über solche Dinge einig ist, kann man beginnen, eine gemeinsame künstlerische Vision zu entwickeln. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für das, was meiner Meinung nach die meisten Menschen beim Tango tanzen erleben möchten:

- **Freiheit.** Freiheit des „Was“ – die Vielfalt der choreografischen Möglichkeiten und die Fähigkeit, sie nach Belieben zu nutzen; Freiheit des „Wann“ – die Fähigkeit, das Tempo der eigenen Bewegung in Übereinstimmung mit der Musik zu variieren; Freiheit des „Wie“ – die Energie, die Art der Bewegung.

- **Integrität.** Die Auflösung von Grenzen, das Verschmelzen von Teilen zu einem integralen Ganzen, die Einheit mit dem Partner oder der Partnerin, der Musik, dem Raum, dem Boden. Die Integrität des Körpers, wenn er sich als Einheit bewegt, aus dem Zentrum heraus, gemäß seinem natürlichen Design; die Integrität der Partnerverbindung, wenn sich das Paar wie ein gemeinsames psycho-physisches Wesen fühlt; die musikalische Integrität – wenn sich der eigene Tanz wie von selbst zu entfalten scheint, in Harmonie mit der Musik; die Integrität der Choreographie – wenn jede Bewegung natürlich zu fließen scheint, ohne Manipulation oder Künstlichkeit.

- **Spontanität.** Improvisiertes, unvorbereitetes Tanzen, bei dem keiner der Partner*innen weiß oder plant, was als nächstes passiert, aber dennoch ein Tanzen, das nicht willkürlich ist, sondern sich der Musik und dem umgebenden Raum *spontan anpasst*.

- **Verfeinerung des Aufwands.** Leichtigkeit und Entspannung beim Tanzen erfordert nicht viel mehr Anstrengung als Stehen oder Gehen, sondern auch eine Verfeinerung des Aufwands im Stehen und Gehen an sich. Wie der Cellist Pablo Casals seinen Schüler*innen sagte: „Es gibt keine Grenze, wie entspannt man sein kann“. Je müheloser das Tanzen, je weniger körperlich, desto magischer fühlt es sich an.

- **Präzision.** Eine genaue Wahrnehmung der Position und Bewegung des Körpers der Partner*in und eine präzise Ausrichtung des eigenen.

- **Einfachheit.** Nichts Unnötiges. Ein Minimum an Manipulation, Künstlichkeit, Erfundenheit. Null Technik. Nur gutes, natürliches Gehen. In den Worten des Malers Henri Matisse: „Die maximale Vielfalt der Empfindungen mit einem Minimum an Mitteln“.

- **Unbegrenztes Potenzial zur Verbesserung.** Der Tango, der uns immer wieder ekstatische Erfahrungen beschert, ist der Tango, der immer besser wird – Ekstase bedeutet Transzendieren, „außerhalb“ der alten Grenzen stehen. Tango ist eine Kunstform mit unbegrenztem Potenzial; wir müssen nur lernen, es zu erschließen.

- **Kulturelle Metapher.** Tango ist, zumindest potenziell, eine kulturell bedeutsame Kunstform. Er ist eine seltene psycho-physische Interaktion, in der die eigenen psychologischen und kulturellen Haltungen unweigerlich zum Ausdruck kommen. Er ist ein Spiegel aller eigenen Probleme und „Angelegenheiten“, aber auch eine großartige Gelegenheit, an ihnen zu arbeiten. Ähnlich wie die besten Kampfsportarten kann der Tango ein Weg sein, den Körper und den Geist zu trainieren und sogar den Geist zu stärken, auch wenn die Wege dorthin bisher nicht klar artikuliert wurden (mehr dazu im Abschnitt **Tango und Bewusstseinsentwicklung**).

- **Gut funktionierende (Übungs-)Praxis.** Im besten Fall ist der Tango ein sinnvolles kulturelles Ritual. Es ist eine Möglichkeit für Menschen, sich auf der Basis einer fortschrittlichen Aktivität zu treffen, sich zu entwickeln und *eine Erfahrung* zu teilen. Viele Menschen, die ich kenne, haben sich dem Tango zugewandt, weil er ihnen eine sinnvolle Möglichkeit bot,

mit anderen zusammenzukommen. Für ernsthafte Tango-Praktizierende ist eine regelmäßige, gut funktionierende Gruppenpraxis unerlässlich, um an all den oben genannten Attributen arbeiten zu können. Tango entwickelt sich am besten in einem Gruppenrahmen, in dem die Leute bequem tanzen, sich gegenseitig beobachten und die Partner*innen wechseln können, wenn sie das möchten. Die Qualität des Raumes, des Bodens, der Musik und die Einhaltung bestimmter Codes, die dieses Ritual reibungslos funktionieren lassen, sind alle sehr wichtig (mehr dazu im Abschnitt **Die Praxis**).

Am wichtigsten ist es, all die genannten Qualitäten nicht als separate Puzzleteile zu betrachten, sondern als Aspekte einer Sache, die man „guten Tango“ nennen könnte. Guter Tango ist unmöglich vollständig mit Worten oder Konzepten zu spezifizieren, vor allem, weil das ultimative Ziel desselben immer weiter zurückweicht wie der Horizont, aber es ist dennoch möglich, sich darauf zuzubewegen. Der richtige Fortschritt ist derjenige, der zu einer harmonischen Verbesserung **aller** gewünschten Eigenschaften führt. Wenn man auf dem richtigen Weg ist, muss man niemals Präzision zugunsten von Freiheit oder Integrität zugunsten von Spontaneität opfern. Das ist gemeint mit dem alten Spruch „el tango es uno“ – „es gibt nur einen Tango“. Wenn sich die künstlerische Praxis in die richtige Richtung bewegt, entwickeln sich Eigenschaften wie Freiheit, Integrität, Spontaneität, Leichtigkeit, Präzision, Einfachheit gleichzeitig.

Man mag sich fragen: aber was ist mit den verschiedenen Tangostilen? Sind einige von ihnen besser als andere? Die Antwort ist, dass der ultimative Tango **kein Stil** ist. Die verschiedenen existierenden Stile sind nur unterschiedliche Prioritäten und Kompromisse, wenn man sie genau betrachtet. Zum Beispiel legt der „geschlossene“ Stil (in enger Umarmung) die höchste Priorität auf die Nähe und die Beständigkeit der Verbindung, während er viele choreografische Möglichkeiten und die Freiheit der individuellen Körperbewegung opfert. Während der „Tango Nuevo“ das Gegenteil tut und die Umarmung zugunsten von mehr choreografischer und Bewegungsfreiheit opfert. Der ultimative Tango ist sowohl eng als auch frei, sowohl sinnlich als auch choreographisch vielfältig. Die verschiedenen Stile können als unterschiedliche Wege oder Herangehensweisen an den Tango gesehen werden, aber der Tango selbst will sich nicht auf einen „Stil“ beschränken. Der beste Tango ist der, in dem man die wünschenswertesten Qualitäten dieses Tanzes, die wir uns vorstellen können und über die wir uns im Allgemeinen einig sind, frei erleben kann.

3.1. Die vier Aspekte

Tango ist eine vielschichtige Interaktion. Der tiefste Aspekt ist die Interaktion mit unserem eigenen Bewusstsein, wie in jeder ernsthaften Kunstform. Dieser Aspekt durchdringt alle anderen – erst durch die bewusste Annäherung sind wir in der Lage, den Tanz überhaupt zu analysieren. Davon abgesehen, möchte ich vier Hauptaspekte dieses Tanzes isolieren:

Choreographie

Der Tango ist am allgemeinsten für seine Choreographie bekannt, die auf dem rhythmischen Gehen in einer Umarmung mit dem*r Partner*in basiert. Er hat auch eine bestimmte charakteristische Koordinierung der Unterkörper der Partner*innen, für die dieser Tanz „ein Dialog der Füße“ genannt wurde. Im besten Fall ist dieser Dialog eine spontane Improvisation.

Musikalität

Der Tango hat eine besondere rhythmische Note, die man auch dann durch Hören erkennen kann, wenn man niemanden tanzen sieht. Im Gegensatz zu den meisten anderen Tanzmusikstilen ist er ein „gehender Rhythmus“. In Buenos Aires erreichte diese Musik vor allem in den 1940er Jahren einen sehr hohen Grad an Raffinesse. Der Tanz wurde entsprechend verfeinert. Es entwickelte sich eine große Freiheit im Pausieren, Verlangsamten, Beschleunigen und Synkopieren.

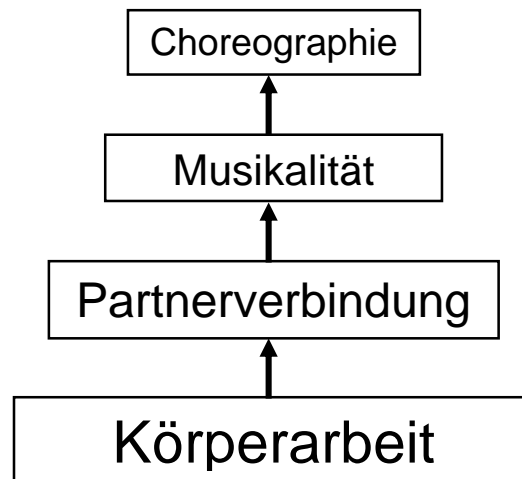
Partnerverbindung

Tango wird meist sehr eng mit dem*r Partner*in getanzt. Die Hände sind in der Regel ruhig, behalten eine Umarmung bei, die Körper sind entweder in Kontakt oder sehr nahe beieinander. Im besten Fall bilden die Partner ein organisches Ganzes, das sich wie ein gemeinsamer Körper mit vier Beinen anfühlen kann, während gleichzeitig die Integrität und die Freiheit der individuellen Bewegung erhalten bleiben.

Körperarbeit

Eines der größten Merkmale dieses Tanzes ist, dass er im Idealfall auf einem guten, natürlichen Gehen basiert. Daher auch der bekannte Spruch der Alten „Tango tanzen ist wie gehen auf der Straße“. Es ist keine spezielle Technik, kein besonderes „Hüpfen, Hopsen oder Springen“ erforderlich, wenn man weiß, wie man gut gehen kann. Zu lernen, wie man eine richtige natürliche Bewegung entwickelt, ist gleichzeitig die schwierigste und die befreiendste Übung in diesem Tanz.

Ich werde jeden dieser Punkte in den entsprechenden Abschnitten im Detail besprechen. Es hat eine Weile gedauert, bis ich mich mit der Tatsache abgefunden habe, dass dieser Tanz am grundlegendsten von einer guten Körperarbeit und danach von einer guten Partnerverbindung abhängt. Wenn diese beiden sich verbessern, eröffnet sich die Freiheit der Musikalität und der Choreographie wie von selbst. Die effektivste Arbeit am eigenen Tango kann mit einem Baum verglichen werden, mit der Körperarbeit als Wurzel, der Partnerverbindung als Stamm, der Musikalität als Ästen und der Choreographie als Blättern und Blüten. Die Stärkung der Wurzel ist das, was alles andere zum Wachsen bringt. Auf dieser Website werde ich den „Baum“ von oben nach unten besprechen – auf diese Weise wird, wenn ich zu „den Wurzeln“ komme, klar, wie die grundlegenden Aspekte alles „darüber“ ermöglichen. In der Praxis wächst dieser Tanz von unten nach oben:



3.2. *Das Bewusste und das Unbewusste. Das Nichts.*

Die Schwierigkeit des bewussten Ansatzes besteht darin, dass gute Kunst jenseits aller Worte, Konzepte, mentalen Bilder liegt. Die ultimative künstlerische Erfahrung ist weitgehend intuitiv, wo etwas, das ursprünglich nicht Teil unserer Natur war, zur zweiten Natur wird, oder wie ein neuer Instinkt. Es ist ein Ergebnis des „Einpflanzen“, „Aneignens“ einer neuen Funktion tief genug in das Unterbewusstsein. Der Tanz (oder der Gesang, das Malen, das Schreiben) kommt dann heraus wie ein Vogelgesang, ein Windstoß oder der Atem eines Neugeborenen – frei von Künstlichkeit, „aus dem Unbewussten herauswachsend“, in den Worten des Zen-Meisters D. T. Suzuki. Das bedeutet nicht, dass das Bewusstsein irgendwie ausgeschaltet oder eingeschlafert wird – tatsächlich ist man in solchen Zuständen oft wacher denn je. Aber die Aktivität wird frei von bewusster Überlegung, von jeder willkürlichen Wahl; die Dinge beginnen sich spontan angemessen anzufühlen – irgendwie perfekt passend zur Situation und doch unvorhergesehen. Es fühlt sich an, als ob etwas Größeres als der oder die Künstler*in durch ihn oder sie handelt. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi nennt solche Zustände „Flow“ (siehe „Flow – Psychologie der optimalen Erfahrung“). Eugen Herrigel's Meister im Bogenschießen sagte, dass der richtige Schuss dann erfolgt, wenn „Es“ schießt, nicht der Bogenschütze. In den „spirituellen“ Kampfkünsten des Ostens wurden solche Zustände als die Zustände des „nicht-bewussten“ bezeichnet. Das Bewusstsein muss lernen, dem Instinkt, der Spontaneität, dem Unbewussten aus dem Weg zu gehen, damit der künstlerische Prozess so harmonisch wird wie die Prozesse der Natur. Das Hauptproblem ist, dass ein ungeschulter Geist dazu neigt, sich an **feste Muster zu klammern**. Das kann eine fixe Idee davon sein, was Kunst ist oder sein sollte, eine fixe Technik, die man für notwendig hält, persönliche Muster, durch die sich ein Künstler von anderen abgrenzt, oder eine Fixierung auf bestimmte Umstände, die einen angeblich daran hindern, gute Kunst zu machen. All das sind Hindernisse für höhere Seinszustände, die potentiell durch eine Kunstform erreicht werden können. Je mehr solcher festen Strukturen sich aufbauen, desto mehr blockieren sie die Spontaneität, die Intuition, den Flow.

Um die eigene künstlerische Entwicklung „unblockiert“ zu halten, ist das Prinzip des „**Nichts**“ sehr nützlich.² Wenn man über die Ziele nachdenkt – was der Tango ist oder anstrebt – ist es am besten, die Ideen einfach und allgemein zu halten, um mehr Raum für eine spontane Entdeckung im Prozess des Tanzens zu lassen. Aber das Prinzip des „Nichts“ ist noch wichtiger, wenn es darum geht, die richtigen **Mittel** zu entwickeln, um all diese Ziele zu erreichen. **Je weniger „Mechanismus“, „Technik“, „exakter Ablauf“, desto besser.** Im besten Fall kann sich Tango erstaunlich natürlich anfühlen, wo sowohl die Kommunikation als auch das Tanzen selbst einfach durch gute, natürliche Bewegungen erreicht werden. Diesen Punkt zu erreichen ist schwierig, und die meisten Menschen fangen an dem einen oder anderen Punkt an, sich auf einige künstliche Techniken zu verlassen. Die Herausforderung besteht dann darin, diese Techniken allmählich aufzulösen und alle Künstlichkeit loszuwerden, vor allem durch die Entwicklung einer **guten natürlichen Körperkoordination** (siehe Abschnitt **Körperarbeit**). Diese Aufgabe ist auch deshalb sehr schwierig, weil wir dazu neigen, antinaturalische Muster halb bewusst oder sogar ganz unbewusst zu übernehmen. Wir müssen uns zuerst dieses halb bewussten Kunstgriffs bewusst werden, wie genau wir uns von der natürlichen Anmut entfernt haben, und dann lernen, wie wir den Schaden rückgängig machen können. In dem Maße, in dem die Mittel einfacher und natürlicher werden, in dem Maße, in dem der physische Körper gereinigt wird, fängt er an, sich mehr wie nichts anzufühlen – ein „Nichts“ im Besonderen. Das gleiche Prinzip gilt für andere **Mittel** der Tangokunst, wie z. B. die Partnerverbindung – letztendlich ist es „Nichts“ im Besonderen, nichts, woran der bewusste Verstand festhalten sollte. Durch eine solche Läuterung und Verfeinerung der Mittel werden wir freier und freier im Ausdruck unserer instinktiven Kräfte und unserer bewussten künstlerischen Vision.

Gute Kunst ist etwas, das geschehen will, und alles, was wir tun müssen, ist, die Hindernisse zu beseitigen. Einige der größten Hindernisse sind die indirekten Mittel – Techniken, Mechanismen, Anpassungen, Korruptionen des guten natürlichen Funktionierens. Was sich als „Nichts“ anfühlt, ist in Wirklichkeit eine Öffnung des Weges für eine spontanere Kreativität, denn es gibt immer eine Fülle von „Etwas“ in unseren Instinkten auf der einen Seite und unserer Vorstellungskraft auf der anderen Seite. Beim Prinzip des „Nichts“ geht es um die Freiheit von künstlichen Mitteln und starren Konzepten. Alle Prinzipien, von denen ich hier spreche, sind potentielle **Freiheiten**; nicht die starren „Solls“, sondern die „Soll-Nichts“. Deshalb sagt man, dass aus der Leere wahre Freiheit, unendliche Möglichkeiten und spontan angemessenes Handeln entstehen.

² Artem Maloratsky schreibt hier von „no-thing“, einer Silbentrennung, die im Deutschen so nicht anwendbar ist. Am besten stellt man sich das „nichts“ (no-thing) als Gegenteil von „etwas“ (some-thing) vor, als Erweiterung des Bewussten und Unbewussten durch das „Nicht-Bewusste“.

„Wenn du nicht alles vergisst, wenn du weiterhin daran denkst, mit den Händen und den Füßen gut zu performen und akkurat zu tanzen, kann man nicht sagen, dass du geschickt bist. Wenn der Geist in den Händen und Füßen stehen bleibt, wird keine deiner Handlungen einzigartig sein. Wenn du den Geist nicht vollständig ablegst, wird alles, was du tust, schlecht ausgeführt werden.“

– Zen-Meister Takuan Soho

4. DIE WERKZEUGE

Der bewusste Verstand kann gleichzeitig das beste Instrument zur Verbesserung und das größte Hindernis für gutes Tanzen sein. Der Schlüssel ist, zu lernen, wie man ihn richtig einsetzt. Andernfalls kann sich ein*e Tänzer*in in einem Meer von Konzepten über das Tanzen verlieren und die direkte Erfahrung des Tanzens verlieren (das ist mir schon oft passiert). Aus meiner Erfahrung heraus habe ich festgestellt, dass vier Hauptarten mentaler Aktivitäten für die Verbesserung nützlich sind: direktes Feedback (durch Aufmerksamkeit), Intention, Kontemplation/Reflexion und indirektes Feedback. Aufmerksamkeit und Intention sollten während des Tanzens geübt werden, während Kontemplation und indirektes Feedback am besten abseits der Tanzfläche stattfinden. Ich werde erklären, was ich mit jedem von ihnen meine.

4.1. *Direktes Feedback – Aufmerksamkeit*

Das wichtigste Werkzeug, um etwas zu lernen, ist die Fähigkeit, aufmerksam zu sein. Tango lernt man zunächst dadurch, dass man anderen beim Tanzen Aufmerksamkeit schenkt. Um zu lernen, wie man führt und folgt, muss man seinem Partner oder seiner Partnerin Aufmerksamkeit schenken. Im fortgeschrittenen Stadium des Lernens, wenn es darum geht, die eigenen kontraproduktiven Muster auszumerzen, muss man sich ihrer erst bewusstwerden. Das kann man nur, wenn man auf alle Aspekte des eigenen Tanzens achtet.

Bei einer körperlichen Aktivität wie dem Tanzen bedeutet Aufmerksamkeit, die Sinne einzusetzen. Das ist es, was ich mit „direktem Feedback“ meine – darauf zu achten, wie sich das Tanzen *anfühlt*. Von den üblichen fünf Sinnen ist der Tastsinn derjenige, der für das direkte Feedback am nützlichsten ist, denn wir sehen, hören, riechen oder schmecken das Feedback normalerweise nicht. Es gibt mindestens zwei weitere Sinne, die für die Verbesserung entscheidend sind: der propriozeptive Sinn – der Sinn für die Form und Position des eigenen Körpers im Raum – und der Sinn für die Spannungszustände in der Muskulatur. Mit zunehmendem Fortschritt entwickeln sich weitere spezielle Sinne, wie z. B. das Gefühl für den ganzen Körper des*r Partner*in, während man sich nur an einigen Stellen berührt, ein Gefühl für andere Menschen auf der Tanzfläche, ein Gefühl für den Raum usw. Solche Sinne entwickeln sich durch Aufmerksamkeit und einfach durch Übung, und wenn sie sich entwickeln, ermöglichen sie wiederum eine bessere Aufmerksamkeitskontrolle.

Der falsche Gebrauch von Aufmerksamkeit besteht darin, Muster zu bemerken und an ihnen festzuhalten. Der richtige Gebrauch von Aufmerksamkeit ist, Muster zu bemerken und sich von ihnen zu befreien oder sie kreativ zu transformieren. Brauche ich wirklich diese ganze Spannung in meinem Arm? Muss ich wirklich dieses oder jenes mit meinen Knien, Füßen, der Hüfte machen? Die Antwort auf all diese Fragen ist „nein“, sobald ich also merke, dass ich etwas tue, versuche ich mit dem „Tun“ aufzuhören und mit dem „Lassen“ zu beginnen. Die Absicht des „Nichtstuns“ hilft diesem Prozess sehr (siehe den folgenden Abschnitt über *Intention*).

Die Arbeit am eigenen Körper ist eine enorme Aufmerksamkeitsübung. Kein Übungssystem wird nennenswerte Ergebnisse bringen, wenn man nicht sorgfältig und geduldig auf seinen Körper hört. Letztendlich hat ein gesunder, ausgeglichener Körper einige bestimmte Eigenschaften und entsprechende Freiheitsgrade, aber jedem Menschen fehlt es auf seine eigene

Art und Weise an der richtigen Koordination, und er oder sie muss sich dessen bewusstwerden und die eigene Körperarbeit entsprechend strukturieren, sonst wird sie nicht fruchtbar sein.

Die Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte des eigenen Tanzes zu lenken, ist sehr nützlich zum Lernen und Trainieren. Es ist wichtig, um zu bemerken, wie man in Muster fällt und zu lernen, wie man damit aufhört. In der ultimativen künstlerischen Erfahrung ist jedoch eine strenge Kontrolle der eigenen Aufmerksamkeit nicht mehr notwendig, da sie überall gleichzeitig sein darf und an keinem bestimmten Ort verweilt. Die Aufmerksamkeit kann gleichzeitig bei der Musik, dem*r Partner*in, dem Raum und dem eigenen Körper sein und sie alle in eine harmonische Erfahrung bringen. Bisher habe ich solche Zustände nur gelegentlich erahnt, aber genug, um zu wissen, dass sie möglich sind. In den Worten des Zen-Meisters Takuan Soho ist der Geist wie eine Katze, die zuerst angebunden werden muss und darauf trainiert werden muss, nicht nach dem „kleinen Spatz zu schnappen“ – sich an nichts zu klammern – aber dann, wenn sie einmal trainiert ist, kann sie „losgebunden“ werden – darf frei von jeder bewussten Überlegung sein.

4.2. *Intention*

Ein weiteres unverzichtbares Werkzeug zum Erlernen und Verbessern des eigenen Tanzens ist das, was ich als *Intention* bezeichnen werde. Darunter verstehe ich eine kreative Visualisierung, eine Projektion einer Vision *direkt* in das eigene Erleben. Das mag etwas mystisch und unrealistisch erscheinen, so wie es mir am Anfang auch vorkam. Als ich mit dem Tanzen anfang, war ich mir der Macht der Intention nicht bewusst. Wie die meisten Menschen glaubte ich, dass man seine Bewegung nur durch eine gezielte Veränderung der Position einiger Körperteile oder durch das Üben einer bestimmten Technik, einer spezifischen Koordination, verändern kann. Erst durch das Studium der Alexander-Technik fand ich heraus, dass der Mensch in der Lage ist, „in seinem Körper zu denken“, ihn zu lenken, ohne ihn mechanisch zu manipulieren. Es stellte sich heraus, dass es möglich ist, eine bewusste Absicht zu projizieren und sofort damit zu beginnen, die gesamte Art der Bewegung zu verändern, und dass dies tatsächlich viel effektiver ist als der mechanistische Ansatz. Ein einfaches Beispiel ist die Entspannung. Man kann sich nicht entspannen, indem man Körperteile umpositioniert (es sei denn, man bricht einfach zusammen). Während einer Aktivität kann man sich nur durch die bewusste Intention entspannen. Später fand ich ähnliche Praktiken auch im Tai Chi Chuan – zum Beispiel kann man zentrierte Bewegung nur trainieren, indem man sich sein Zentrum vorstellt und alle Bewegung als von dort ausgehend.

Intention ist für viele Menschen aufgrund unserer modernen naturwissenschaftlichen Erziehung und technologiebasierten Kultur schwer zu verstehen oder gar vorstellbar. Wir sind daran gewöhnt zu denken, dass es immer konkrete Mittel zur Erreichung eines bestimmten Ziels geben muss. Es ist schwer zu glauben, dass ein einfacher „Wunsch“ danach irgendetwas bewirken kann. Es stellt sich jedoch heraus, dass ein Mensch genau das tun kann. Die Frage der Körperhaltung ist ein gutes Beispiel. Man möchte, dass die Körperhaltung in Bezug auf die Schwerkraft möglichst ausgeglichen ist. Ein mechanistischer Weg, sie einzustellen, wäre zum Beispiel, zu versuchen, den Kopf, das Becken oder den Brustkorb mehr nach hinten oder nach vorne zu positionieren, je nachdem, wie man das Ungleichgewicht empfindet. Ein viel effektiverer Weg ist es, die *Vertikalität zu beabsichtigen* – sich das gesamte vertikale Gleichgewicht vorzustellen. Es stellt sich heraus, dass der Körper eine Möglichkeit hat, direkt auf eine solche Intention zu reagieren, ohne wahrnehmbare mechanische Mittel.

Von einer naturwissenschaftlichen Ausbildung kommend, erschien mir so etwas wie reine Magie. Durch die Erfahrung bin ich jedoch von seiner Realität und höchsten Effektivität überzeugt worden.

Ein magischer Aspekt der Intention ist, dass sie sich über den eigenen Körper hinaus erstrecken und den Körper des Partners oder der Partnerin einschließen kann. Letztlich ist eine gute Führung nur eine Absicht. Genauer gesagt, kann die Kommunikation für beide Partner*innen zu einer seltsamen Mischung aus Intention und sensibler Aufmerksamkeit für den anderen werden. Dann passiert es wie von Zauberhand, die Kommunikation wird unglaublich direkt, wobei keiner der beiden Partner*innen mehr weiß, wie sie eigentlich mechanisch abläuft.

Das „Nichts“ ist ein Beispiel für eine nützliche Intention. Beabsichtige das „Nichts“ – das Gefühl, keine Anstrengung, kein Gewicht, kein vorgegebenes Muster zu haben. Sobald ich mir durch Aufmerksamkeit eines starren Musters in meinem Körper oder meinem Geist bewusst werde, fange ich an, *zu beabsichtigen*, dass es verschwindet, „nein“ dazu zu sagen oder es, in den Begriffen der Alexander-Technik, zu „hemmen“. Es ist normalerweise unmöglich, es sofort verschwinden zu lassen – man kann nicht plötzlich seine Haltung ändern oder aufhören, den Körper auf gewohnte Weise zu verrenken. Aber wenn man das Muster bemerkt, ihm weiterhin *Aufmerksamkeit schenkt* und erkennt, dass es nicht notwendig ist, beginnt es sich allmählich aufzulösen. Ich habe eine Menge übermäßiger Muskelanspannungen aufgelöst, indem ich sie zuerst wahrgenommen und dann allmählich losgelassen habe. Auf diese Weise arbeiten Aufmerksamkeit und Intention zusammen: das zwanghafte Muster bemerken, die Befreiung davon *beabsichtigen*.

Ein weiteres Beispiel für nützliche Intention ist die *kreative Einstellung*. Sehr oft verfallen Tänzer*innen in den Glauben, dass bestimmte Umstände sie daran hindern, die ultimative Tanzerfahrung zu machen. Das kann der Mangel an begehrten Partner*innen sein, ein Tanzfläche, die zu rutschig, klebrig oder überfüllt ist, oder die eigenen physischen oder psychischen Einschränkungen. Wenn solche Dinge als Hindernisse wahrgenommen werden, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, ist das eine *defensive Haltung*. Sie als Chance zu sehen, zu lernen und sich zu verbessern, ist eine *kreative Haltung*. Ich habe viel vom Tango gelernt, indem ich auf schwierigen Untergründen getanzt habe und indem ich mit Anfängerinnen als Partnerinnen gearbeitet habe. Wenn man herausgefordert wird, hat man die beste Gelegenheit für einen neuen Durchbruch. Die richtige Intention ist einfach, dass sich das Tanzen unter allen Umständen gut anfühlt. Jemandem oder etwas die Schuld zu geben, während man tanzt, schafft viele weitere kontraproduktive Muster. Ich erkannte das sehr deutlich, als ich eines Tages entdeckte, dass, wenn ich in der Lage war, meine mentale Kritik an meinen Partnerinnen zu unterbrechen, sie ausnahmslos sofort anfangen, besser zu tanzen. Ich verstand, dass ich, indem ich mich auf ihre Unzulänglichkeiten konzentrierte, unbewusst etwas Körperliches tat, um diese Unzulänglichkeiten hervorzubringen, um sie noch mehr zu entlarven. Aber wenn ich es schaffte, jede Partnerin einfach als Partnerin zu akzeptieren, ließ ich meinen Körper sich an ihre Bewegungen anpassen, und ihre vermeintlichen Unzulänglichkeiten wurden viel weniger auffällig, und oft sogar überhaupt nicht wahrnehmbar. Dies ist nur ein weiteres Beispiel für eine kreative Einstellung, die man auf alle Aspekte des Tangos anwenden kann und sollte, vom eigenen Körper bis hin zu jeder speziellen Tango-„Szene“, in der man sich befindet.

Meiner Erfahrung nach ist die Intention wesentlich, um sich selbst durch den Prozess des Lernens und der Verbesserung zu führen. Intention ist die Umsetzung der eigenen klarsten Vision dessen, was Tango sein will. Letztendlich verschmelzen Intention und Aufmerksamkeit, wobei es keine scharfe Trennlinie zwischen der Erschaffung eines schönen Erlebnisses und der Wahrnehmung desselben gibt.

4.3. Kontemplation / Reflexion

Unter Kontemplation oder Reflexion verstehe ich alles, was auf die allmähliche Erschaffung und Entwicklung der eigenen künstlerischen Vision oder, genauer gesagt, des künstlerischen *Sinns* hinausläuft. Dazu gehört es, andere Tänzer*innen zu beobachten, sich von ihnen inspirieren zu lassen, ihr Bild und ihre Energie im eigenen Geist hervorzurufen. Es kann sowohl die Erforschung dessen sein, was der Tango bis heute war, als auch die Vorstellung dessen, was er in Zukunft sein kann. Es kann ein Nachdenken über eine besonders selbige Tanzerfahrung sein, die man gemacht hat, und das Gefühl dafür in sich zu kultivieren. Manchmal kann das Betrachten einer alten Fotografie oder eines Gemäldes von Tangotänzer*innen Einsichten bringen, kann etwas auf einer intuitiven Ebene offenbaren. Es kann aber auch ein Prozess des rationaleren Verständnisses der Dynamik dieses Tanzes und des menschlichen Körpers im Allgemeinen sein, der notwendig sein kann, um sich konsequent auf die gewünschten Erfahrungen zuzubewegen. Tango schlägt viele Akkorde im Inneren der Tänzer*innen an – einige ästhetische, einige archetypische, einige sinnliche, einige physische, einige sogar philosophische und spirituelle. Über solche Resonanzen nachzudenken bedeutet, die eigene künstlerische Vision zu entwickeln, die sich dann allmählich, aber unweigerlich im eigenen Tanz manifestiert.

4.4. Indirektes Feedback

Unter indirektem Feedback verstehe ich alle möglichen Informationen über den eigenen Tango, die man beim Tanzen nicht erhalten kann. Das kann z. B. das Anschauen eines Videos vom eigenen Tanzen sein, was fast immer eine extrem ernüchternde Erfahrung ist. Es kann einem viele Probleme mit dem eigenen Körper und der eigenen Psyche vor Augen führen, die durch direktes Feedback noch nicht ersichtlich sind. Wenn man sich aber zu sehr auf sein äußeres Erscheinungsbild als Feedback-Quelle konzentriert, kann man leicht in die Irre geführt werden. Das passiert vielen professionellen Tänzer*innen, aber auch einigen Amateuren – man beginnt, bestimmte Dinge zu tun, um „gut auszusehen“. Wenn gutes Aussehen wichtiger wird als sich gut zu fühlen, wird der eigene künstlerische Prozess korrumpiert, denn wahrhaft gutes Aussehen ist das Aussehen von jemandem, dessen Körper einfach gemäß seinem Design funktioniert, und dessen Tanz frei, harmonisch und voller Gefühl ist. Am besten ist es, sich auf das eigene *Erleben* des Tanzes und das des Partners oder der Partnerin zu konzentrieren und das Bild sein zu lassen, was es sein mag. Wenn man sich zu sehr an seinem Bild stört, bedeutet das, dass es irgendeine grobe Einschränkung in der eigenen Bewegung, der Partnerverbindung oder der eigenen Psyche gibt, die einem noch nicht durch direktes Feedback bewusst ist. Es ist ein Signal, dem eigenen Erleben mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn man aber anfängt, den Körper zu manipulieren, um besser auszusehen, ist man sicherlich auf dem falschen Weg.

Indirektes Feedback kann auch in Form von Meinungen anderer über einen selbst kommen. Die Anzahl der Tänzer*innen, die mit einem tanzen wollen, ist ein ziemlich guter Indikator

für den eigenen Fortschritt. Weniger zuverlässig ist die Meinung von Nicht-Tänzer*innen, die einem beim Tanzen zusehen, denn der Schein kann trügen. Das ist bei vielen Profis der Fall, die vielleicht eine erfolgreiche Auftrittskarriere haben, aber auf der Tanzfläche nicht sonderlich gut sind. Im Allgemeinen ist all dieses Feedback dem direkten Feedback unterlegen. Es ist vor allem als Realitätscheck nützlich – um gewisse Illusionen über das eigene Tanzen aufzulösen, die sich manchmal aufbauen. Letztlich ist aber die Qualität der eigenen Erfahrung beim Tanzen als Indikator für den Fortschritt weit überlegen.

5. DIE VIER ASPEKTE

5.1. *Choreographie*

Die Choreographie des Tangos ist oft das Erste, was die Menschen an diesem Tanz reizt. Sie wirkt auf den ersten Blick frei, abwechslungsreich und sinnlich zugleich. Die Beine und die Füße bewegen sich in präziser Koordination, als gehörten sie zu einem vierbeinigen Wesen, treffen sich und folgen einander auf viele verschiedene Arten. Mit „Choreografie“ meine ich eigentlich **choreografische Möglichkeiten**, denn im besten Fall ist der Tango ein improvisierter Tanz, bei dem es keine vorgegebene Bewegungsfolge gibt. Das bedeutet, dass alle reinen Tangoschritte spontan geführt und gefolgt werden können, ohne dass sich die Partner*innen auf spezielle Signale einigen müssen. Man muss sich nur der Möglichkeiten bewusst sein, dann können alle **richtigen** Tangofiguren einfach durch eine gute Verbindung innerhalb des Paares ausgeführt werden, indem man entweder **geht, den Körper dreht oder den Körper verdreht**. Manche Figuren erfordern auch eine Veränderung der Höhe durch leichtes beugen oder strecken der Beine, aber das ist ein relativ kleines Problem. **DIE WICHTIGSTE HERAUSFORDERUNG bei der Choreographie ist es, sie komplexer und abwechslungsreicher werden zu lassen und sie gleichzeitig rein zu halten. Das bedeutet, die Partnerverbindung geschlossen zu halten, die Körperbewegung natürlich und alles Führen und Folgen unmanipuliert.** Mit „unmanipuliert“ meine ich ein solches Führen und Folgen, das keine speziellen Hand- oder Armsignale beinhaltet und mit der Bewegung des ganzen Körpers ausgeführt wird, während die Umarmung eng und mühelos bleibt. Beispiele für unreine Figuren sind Volcadas und Colgadas. Diese Figuren erfordern in der Regel eine besondere Führung und verletzen unweigerlich die Prinzipien der Balance und Leichtigkeit der Bewegung (siehe Abschnitte **Partnerverbindung** und **Körperarbeit**).

Der Versuch, die Choreographie des Tangos schriftlich zu erklären, ist eine undankbare Aufgabe. Eine Videopräsentation kann das viel effektiver bewerkstelligen, und das bei weitem Beste ist es, von jemandem persönlich zu lernen. Irgendwann werde ich vielleicht ein Video in diese Website aufnehmen. Aber für diesen Moment werde ich die Struktur dieses Tanzes in Diagrammen und Worten darstellen, auch weil die Diagramme gut geeignet sind, um zu zeigen, wie die choreographischen Möglichkeiten dieses Tanzes auf systematische Weise erforscht werden können.

Einige Tango-Puristen in Buenos Aires behaupten, dass wahrer Tango nur das gemeinsame Gehen zur Musik ist, keine ausgefallenen Figuren. Soweit würde ich nicht gehen, aber ich würde zustimmen, dass das gemeinsame Gehen die eigentliche Essenz des Tangos ist, und dass eine beträchtliche Tiefe der Erfahrung durch solch einfaches Gehen erreicht werden kann. Zusammen zu gehen, während man sich in einer engen Umarmung gegenübersteht, in einer Linie miteinander (was bedeutet, dass die Führenden gerade nach vorne gehen und im Wesentlichen den Fuß der Folgenden ersetzen, der sich gleichzeitig gerade nach hinten bewegt), ist gleichzeitig die einfachste und die schwierigste Tangofigur. Nur sehr wenige Tänzer*innen können sie mit Leichtigkeit ausführen. Im Laufe der Jahre habe ich auch entdeckt, dass das Erlernen dieser Figur ein wichtiger Schlüssel zu vielen anderen Figuren ist. Meiner Erfahrung nach wird die beste Partnerverbindung durch das Gehen in gerader Linie entdeckt. Die Alten sagten immer, man solle den größten Teil des Tangos einfach nur gehen und nur manchmal Figuren tanzen, vorzugsweise gegen Ende des Lie-

des. Aber der wichtigste Punkt ist, dass **alle wahren Tango-Choreographien durch natürliches Gehen erreicht werden**. Das heißt, wann immer ein Schritt involviert ist, muss es ein richtiger natürlicher Schritt sein, keine spezielle Manipulation der Beine und Füße. Das ist für mich eine der schönsten Eigenschaften dieses Tanzes und der größte Schlüssel zu seiner Eleganz. Wie ich immer wieder erwähne, ist die Entwicklung einer richtigen, natürlichen Bewegung das Wichtigste, um seinen Tango zu verbessern (siehe Abschnitt **Körperarbeit**).

Der reinste Ansatz, Tango zu lernen, wäre, an der Grundbewegung zu arbeiten und das Gehen mit einem*r Partner*in zu üben, bis es sich so leicht anfühlt wie das Gehen allein. Danach würden sich viele Figuren leicht anfühlen. Aber die meisten von uns haben nicht die Geduld dazu – wir wollen ein paar mehr choreographische Möglichkeiten zur Hand haben, um das Gefühl zu haben, wirklich zu tanzen, wirklich zu improvisieren. Das ist verständlich – ich selbst bin dieser Versuchung viele Male und auf vielen Ebenen erlegen. Aber ich habe gelernt, diesen Drang, mein Vokabular zu erweitern, in Schach zu halten. Ich benutze jetzt nicht mehr als 5 % aller choreographischen Möglichkeiten, die mir bekannt sind – das ist der Teil, den ich mit relativ guter Qualität tanzen kann. Für den Rest ist mein Körper nicht in Form. Früher dachte ich, dass man die schwierigeren Schritte einfach so lange üben kann, bis sie funktionieren, aber inzwischen habe ich das Gegenteil gelernt. Es gab Figuren, wie zum Beispiel den Planeo, die ich unbedingt lernen wollte. Ich ging zu drei verschiedenen Lehrern, die alle sehr angesehen waren, und fragte sie speziell nach dem Planeo. Sie alle boten mir ihre Theorien an, wie ich ihn lernen könnte, aber es war vergeblich. Egal wie viel ich übte, allein und mit einer Partnerin, ich konnte es nicht, bis ich es schließlich aufgab. Einige Zeit danach begann ich, Wege zu finden, meine Grundbewegung zu verbessern. Nach ein paar Jahren dieser Arbeit begann der Planeo plötzlich von selbst zu geschehen, ohne große Anstrengung meinerseits. Es fühlte sich plötzlich natürlich an. Das Gleiche passierte mit vielen anderen Schritten. Ich verstand, dass eine Tango-Choreografie am besten funktioniert, wenn sie von jedem*r Tänzer*in neu erfunden wird, wenn sie organisch wächst als Ergebnis der Verbesserung der Körperbewegung und der Partnerverbindung. Man sollte nicht zu viel an Figuren arbeiten, die sich schwierig anfühlen, sondern sich eher darauf konzentrieren, **die einfacheren Figuren besser zu machen**. Das gilt vor allem für die Führenden, aber in gewisser Hinsicht auch für die Folgenden, die sich manchmal zu sehr darauf versteifen, möglichst viele Verzierungen so oft wie möglich auszuführen. Die Führenden sind natürlich die häufigsten Opfer dieses Wunsches nach Quantität anstelle von Qualität. Die ganze „Offene Umarmung“-Bewegung entstand aus dem Wunsch nach mehr choreographischer Freiheit als das, was in einer engen Umarmung unmöglich **schien**. Ein sehr häufiger Kommentar von Folgenden ist: „Oh, er ist ein sehr guter Tänzer, solange er eng tanzt und die einfachen Sachen macht, aber er ist schrecklich, wenn er die Umarmung öffnet und die komplizierteren Schritte versucht.“ Die vielfältige und manchmal extravagante Sprache des Tangos kann auf den ersten Blick faszinierend sein, aber die Wahrheit ist, dass die choreografische Freiheit dieses Tanzes wahrscheinlich am wenigsten wichtig für den tiefen Genuss ist. Andererseits bieten die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der Tangofiguren eine gute Rückmeldung über den eigenen Fortschritt – wenn sich die eigene Körperbewegung und die Partnerverbindung verbessern, werden schwierigere Figuren ohne große Anstrengung möglich.

Es ist nahezu unmöglich, die gesamte Dynamik eines Tanzes schriftlich zu erklären, weshalb dieser Abschnitt eine grobe Skizze ist. Der Hauptgrund, warum ich ihn überhaupt schreibe, ist, dass ich weiß, dass das Verständnis einiger allgemeiner Prinzipien darüber,

wie man sein Tango-Vokabular ad infinitum aufbauen kann, für mich befreiend war. Die Verantwortung, die mit diesem Wissen einhergeht, besteht darin, es in Maßen einzusetzen, ohne die Qualität der grundlegenden Aspekte zu opfern: Körperbewegung, Partnerverbindung und Musikalität. **Die Tango-Choreografie ist aber auch ein effektiver Test für alle anderen Aspekte des Tanzes.** Solange die Choreographie reingehalten wird, hängt ihre Vielfalt und Komplexität direkt von der Qualität der Körperarbeit und der Partnerverbindung ab. Ich werde nicht versuchen, genau zu erklären, mit welchen Figuren ein*e Anfänger*in jenseits des einfachen parallelen Gehens beginnen sollte (das macht man am besten mit einem*r Lehrer*in persönlich), und ich werde auch nicht versuchen, das gesamte Tango-Vokabular abzudecken, das wahrscheinlich keine Grenzen kennt. Ich möchte vor allem zeigen, wie dieser Tanz um das grundlegende Gehen herum aufgebaut ist, und auch eine Struktur bieten, mit der ein*e ernsthafte*r Schüler*in die Möglichkeiten mehr oder weniger systematisch erkunden kann.

Die Gesamtstruktur

So sehr mir der sogenannte „Tango Nuevo“ missfällt, so sehr muss ich seinen Urhebern dafür danken, dass sie die Struktur des Tanzes mit einer nie dagewesenen Klarheit gesehen haben. Vor ihnen existierte der Tango als eine Sammlung von Sequenzen, die von verschiedenen Tänzer*innen der Vergangenheit erfunden, kopiert und modifiziert wurden. Es hatte keinen systematischen Ansatz gegeben, um die verschiedenen choreographischen Möglichkeiten zu verstehen. Auch die Art und Weise der Führung war unklar und artete manchmal in einer regelrechten Manipulation der Folgenden aus. Die Begründer des „Tango Nuevo“ (Gustavo Naveira, Fabian Salas und Mariano „Chicho“ Frumboli) haben zumindest zwei sehr wichtige Prinzipien verstanden. Das eine ist, dass man nicht mit den Armen, sondern mit dem ganzen Körper führen sollte – die Führung kann durch die Arme übertragen werden, muss aber eine Kommunikation durch die Bewegung des ganzen Körpers sein. Das andere ist, dass die Struktur des Tangos am besten buchstäblich **Schritt für Schritt** erkundet wird. (Ich möchte noch einmal betonen, dass dieser Ansatz am sinnvollsten für etwas erfahrene Tänzer*innen ist; für Anfänger*innen ist es am besten, mehrere einfache Sequenzen zu lernen und sich mehr auf eine gute Partnerverbindung, Körperbewegung und Musikalität zu konzentrieren.) Diesem Prinzip folgend, werde ich die Figuren besprechen, die als die grundlegendsten Bausteine dieses Tanzes fungieren und aus höchstens einem Schritt des*r Führenden und/oder einem Schritt der Folgenden bestehen. Die Sequenzen, die aus diesen Grundelementen konstruiert werden können, sind zu zahlreich, um sie zu nennen oder zu zählen, und sind allen einzelnen Tänzer*innen überlassen (am Ende dieses Abschnitts werde ich einige gängige Sequenzen besprechen). Die Sequenz ist aber eigentlich viel wichtiger als die einzelnen Figuren. Trotz einer ganzen Reihe von Möglichkeiten, die ich besprechen werde, können die Folgenden nur in drei grundlegend verschiedene Schritte geführt werden: rückwärts, seitwärts und vorwärts. Dazu kommen die einfachen Variationen des kleinen Kreuzes und des Schließens, sowie einige Pivots und Voleos, und das war's! Die große Vielfalt an Kombinationen entsteht durch die **Sequenzen**, die die Führenden aus diesen wenigen Möglichkeiten kreieren, was sie dazu begleiten, und wie gut beide Partner*innen das alles im Zusammenspiel mit der Musik nutzen.

Ich trenne die Figuren gerne nach der Art der Führung, die bei ihrer Ausführung angewendet wird. Wie ich schon gesagt habe, werden beim reinen Tango keine speziellen Hand- oder Armsignale verwendet. Die Hände übertragen die Führung, aber die Führung wird von der Körpermitte aus gesendet und empfangen. Die vier wichtigsten Führungen sind:

- Bewegen der Körper gemeinsam in die gleiche Richtung – „gehende“ Figuren.
- Bewegen der Körper umeinander – „drehende“ Figuren.
- Verdrehen des Körpers, um eine Drehung oder eine Drehung des Körpers des*r Partner*in zu führen/zu folgen (ein Beispiel ist der Voleo, der entweder durch einen Schritt um die Folgende herum oder durch eine Drehung an Ort und Stelle ausgeführt werden kann) – „verdrehende“ Figuren.
- Verändern der Höhe – Senken oder Heben; es gibt nicht viele separate Figuren, die von dieser Führung abhängen – vielmehr wird sie für bestimmte Übergänge verwendet, um bestimmte Figuren zu verstärken, die Schritte länger oder kürzer zu machen; die einzige erwähnenswerte Figur, die vom Höhenwechsel abhängt, ist „das Schließen“, wie ich gleich erklären werde.

Es ist bemerkenswert, dass derselbe Schritt der Folgenden manchmal auf verschiedene Arten geführt werden kann. Um z. B. ihren Seitschritt zu führen, kann der*die Führende entweder einen Schritt zur Seite machen oder seinen Körper drehen. Der Voleo kann entweder durch einen Schritt um die Folgenden herum oder durch eine Verdrehung am Platz geführt werden (mehr dazu in Kürze). Schließlich kann ein*e Tänzer*in sich selbst dabei ertappen, wie er oder sie Bewegung, Drehung, Verdrehung und Höhenwechsel auf einmal ausführt. Letztlich wird man sich der genauen Dynamik nicht mehr bewusst, sondern führt mit einer direkten Intention aus der Körpermitte heraus. Trotzdem glaube ich, dass diese Aufschlüsselung für den Anfang hilfreich ist.

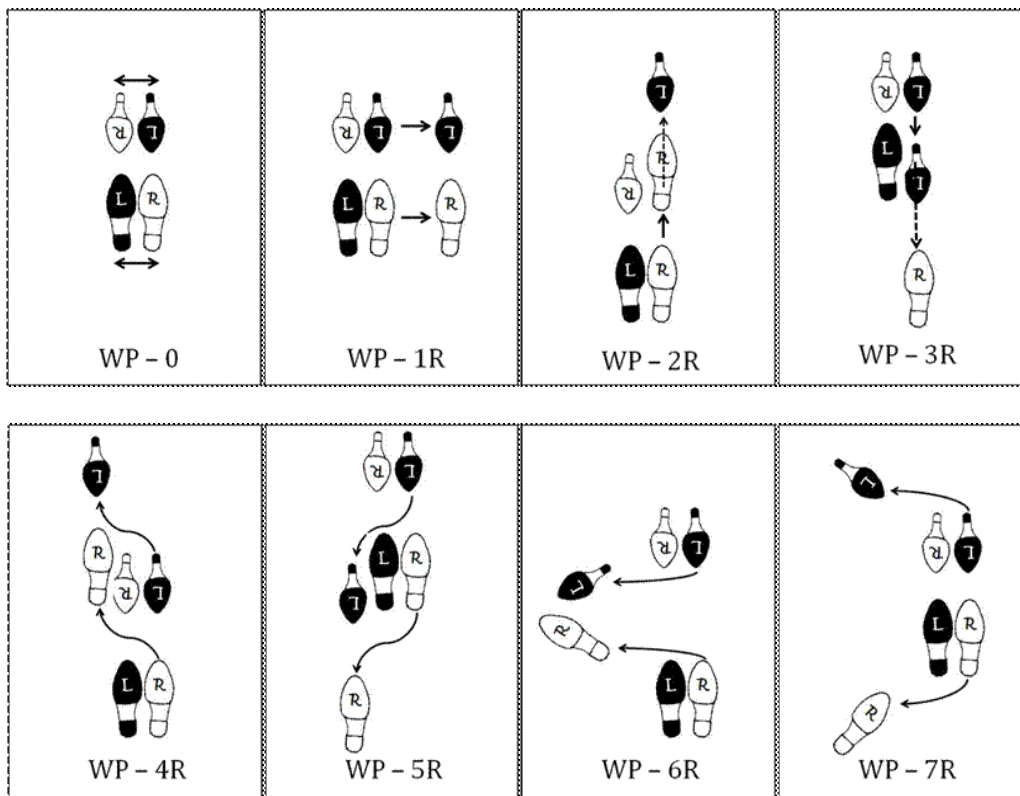
Gelaufene / Lineare Figuren

a) Paralleles System

Das parallele System ist auch als „natürlicher Gegensatz“ bekannt. Es bedeutet, dass, wenn die Führenden den rechten Fuß bewegen, die Folgende den linken Fuß bewegen, und umgekehrt. Es ist die natürlichste Art, die Schritte in jedem Partnertanz zu koordinieren. Im Tango wird aber auch manchmal das sogenannte „gekreuzte“ System verwendet, auf das ich etwas später eingehen werde.

Nachfolgend finden sich die Diagramme aller grundsätzlichen Möglichkeiten, im parallelen System in die gleiche Richtung zu gehen. Ich werde sie mit den Buchstaben W (für „gehende“ (walking) Figur), P (für paralleles System), einer Zahl (ganz willkürlich) und R oder L bezeichnen, je nachdem, ob die **Führenden** den rechten oder den linken Fuß bewegen. Alle Diagramme verwenden den Blickwinkel der Führenden.

ABBILDUNG 1: Gehen im parallelen System.



Ich habe diese Grundfiguren mehr oder weniger in der Reihenfolge der zunehmenden Schwierigkeit angeordnet. Ich empfehle Anfänger*innen immer, mit WP-1R, WP-1L, WP-2R und WP-2L zu beginnen, also einfach Seit- und Vorwärtsschritte zu machen, sie zu verschiedenen Sequenzen zu kombinieren, sich mit ihnen im Raum zu bewegen, sich an den Rhythmus der Musik zu gewöhnen und sich im Einklang mit anderen Paaren auf dem Parkett zu bewegen. Danach können WP-3R (Rückwärtsschritt) und WP-4R (außenseitlicher Vorwärtsschritt) hinzugefügt werden. WP-3L und WP-4L können ebenfalls hinzugefügt werden, aber sie werden sich für die meisten Anfänger*innen unangenehm anfühlen (selbst die meisten fortgeschrittenen Tänzer*innen haben Schwierigkeiten damit) – wegen der Asymmetrie der Umarmung fühlen sich viele Figuren auf der einen Seite viel leichter an als auf der anderen. WP-5, WP-6 und WP-7 gehören zu einem fortgeschrittenen Bereich, vor allem, weil ihnen keine der einfachen Figuren leicht **folgen** kann. WP-0 ist von besonderem Interesse. Es ist nur eine Verlagerung des Gewichts von einem Fuß auf den anderen, **während man mit den Füßen zusammensteht**, was oft als „das Schließen“ (el cierre) bezeichnet wird. Es ist eine der täuschend einfachen Figuren – die Schwierigkeit besteht darin, sie dem*r Partner*in zu vermitteln (sie erfordert in der Regel eine Aufrichtung des Körpers, ein Aufrichten gegenüber der Geh-Ebene). Sie kann Anfänger*innen gleich vorgestellt werden, aber es dauert in der Regel eine Weile, bis man lernt, sie gut zu führen und zu folgen. Noch einmal, wegen der Asymmetrie der Umarmung ist WP-0L für die meisten Menschen einfacher als WP-0R.

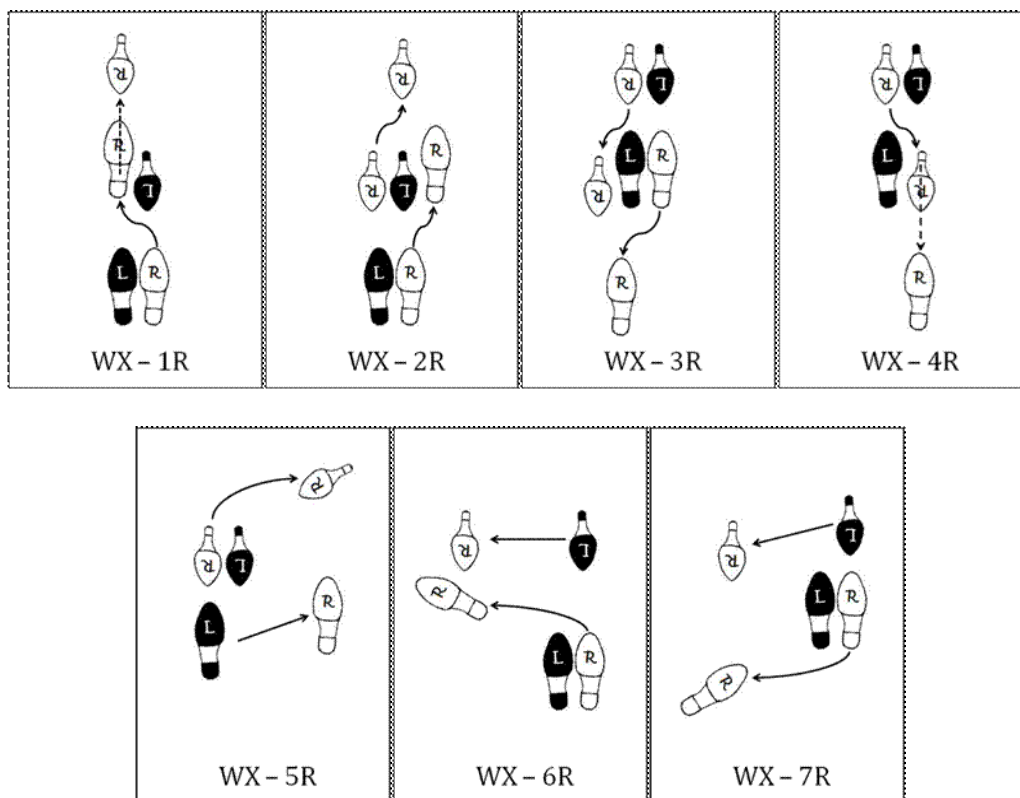
WP 4, 5, 6 und 7 können in verschiedenen Winkeln ausgeführt werden, was manchmal einen Pivot (Drehung auf einem Fuß) erfordert, aber das ändert nicht wirklich die grundlegende Logik des Schrittes – die Art und Weise, wie er mit anderen Figuren zusammenhängt.

Interessant ist, dass man allein mit diesen grundlegenden gelaufenen Figuren schon einen schönen Tango tanzen kann. Wenn diese Schritte mit einer guten Bewegungsqualität und Partnerverbindung und mit einer ausreichend subtilen Musikalität ausgeführt werden, werden auch erfahrene Folgende mit diesem Vokabular nicht gelangweilt sein.

b) Gekreuztes System

Beim so genannten gekreuzten System bewegen die Führenden den rechten Fuß und die Folgenden ihren rechten, und wenn die Führenden den linken bewegen, bewegen die Folgenden ebenfalls ihren linken. Dies ist eine weniger natürliche Art, sich gemeinsam zu bewegen, und sollte meiner Meinung nach eher sparsam eingesetzt werden. Sie ist jedoch sehr hilfreich für bestimmte Figuren wie Rückwärts-Ochos und Drehungen mit Sacadas. Im Folgenden sind die gelaufenen Figuren aufgeführt, die das gekreuzte System verwenden (W für Gehen, X für gekreuztes System).

ABBILDUNG 2: Gehen im gekreuzten System.



Die häufigste davon ist WX-5, sowohl R als auch L, die am öftesten bei der Führung des Rückwärts-Ochos verwendet wird. Die Figuren WX-1 bis WX-4 werden schließlich für einige Übergänge verwendet, aber sie fühlen sich nicht so natürlich an wie ihre Pendanten im Parallelsystem. WX-6 und WX-7 befinden sich bereits im Bereich der intellektuellen Übung – sie werden sich nicht natürlich anfühlen, bis man sich auf einem außerordentlich hohen Niveau befindet.

Gedrehte Figuren

Bei den grundlegenden gedrehten Figuren treten die Führenden irgendwo in die Nähe des „vorherigen“ Fußes der Folgenden, während diese ihr Gewicht vom Fuß wegverlagern. Dadurch „ersetzen“ die Führenden ihren Platz, und das Ganze kann sich sehr glatt und rhythmisch anfühlen, auch wenn es einige Zeit dauert, die Koordination dafür zu erlernen (alle Sacadas werden auf diese Weise ausgeführt). Bei anderen gedrehten Figuren können die Führenden dicht an den „nächsten“ Fuß der Folgenden herantreten und sie so daran hindern, ihr Gewicht auf diesen zu verlagern – das führt in der Regel zu einer Parada – einem Stopp.

Beide Muster können umgekehrt werden, d. h. die Folgenden können dazu gebracht werden, nahe an den „nächsten“ oder „vorherigen“ Fuß der Führenden zu treten, aber das ist viel schwieriger auszuführen. Ich selbst kann nur ein paar solcher Variationen mit einer ausreichenden Qualität ausführen.

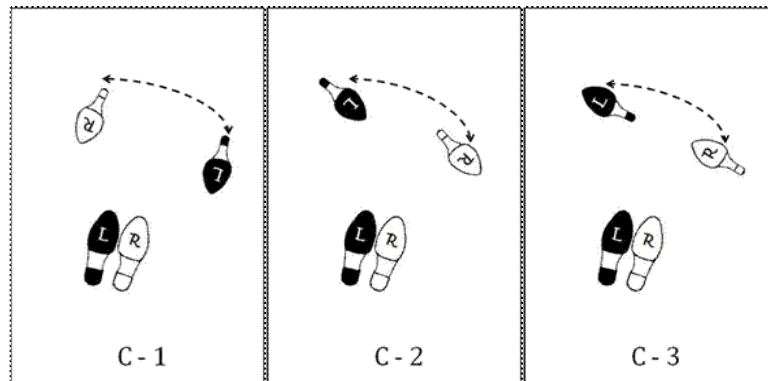
Dann gibt es Drehungen auf einem Fuß, bei denen einer der Partner*innen auf einem Fuß bleibt, während der oder die andere herumläuft. Diese sind schwieriger zu tanzen und sind etwas weniger rhythmisch, aber immer noch relativ rein, wenn sie gut ausgeführt sind. Ich werde keine Diagramme für diese Figuren zur Verfügung stellen, sondern sie etwas später kurz besprechen.

Was alle diese Möglichkeiten vereint, ist, dass sich ein*e Partner*in wie in einem Kreis bewegt, der ungefähr um den „vorherigen“ Fuß des*r anderen Partner*in zentriert ist. Dadurch kann der*diejenige, der*die sich in der Kreismitte befindet, mit dem freien Fuß nahe an die Füße des*r Partner*in herankommen, wodurch eine Vielzahl interessanter Möglichkeiten entsteht.

Um mit der Erörterung dieser Möglichkeiten zu beginnen, möchte ich zunächst darauf hinweisen, dass es drei grundsätzlich verschiedene Arten gibt, um eine*n Partner*in herumzugehen: einen Seitenschritt, einen rückwärts gekreuzten und einen vorwärts gekreuzten Schritt. Unter einem „gekreuzten Schritt“ verstehen wir in diesem Zusammenhang traditionell einen Schritt, nicht das im „Grundschrift“ verwendete Kreuz, sondern einen Schritt, der sich wie gekreuzt anfühlt, wenn man dem*r Partner*in zugewandt ist.³ Wenn Folgende z. B. mit dem rechten Fuß einen Schritt nach rechts machen, ist das kein gekreuzter Schritt, sondern entspricht logischerweise einem Seitenschritt. Natürlich können alle drei Optionen mit beiden Füßen ausgeführt werden, so dass es insgesamt sechs Möglichkeiten gibt, seine*n Partner*in zu umschreiten (C für gekreuzt (crossed)).

³ Die Erklärung greift hier meines Erachtens etwas zu kurz, deshalb ergänzend: Als gekreuzt wird ein Schritt dann empfunden, wenn der Oberkörper entgegen der Laufrichtung „verdreht“ ist. Beispielsweise wenn der Schritt mit rechts nach vorne gesetzt und der Oberkörper gleichzeitig nach rechts zum*r Partner*in eingedreht wird – die linke Schulter zeigt nach vorne. Allgemein wird auch von „Dissoziation“ gesprochen, da sich der Oberkörper unabhängig von der Hüfte, oft in eine entgegengesetzte Richtung verdreht.

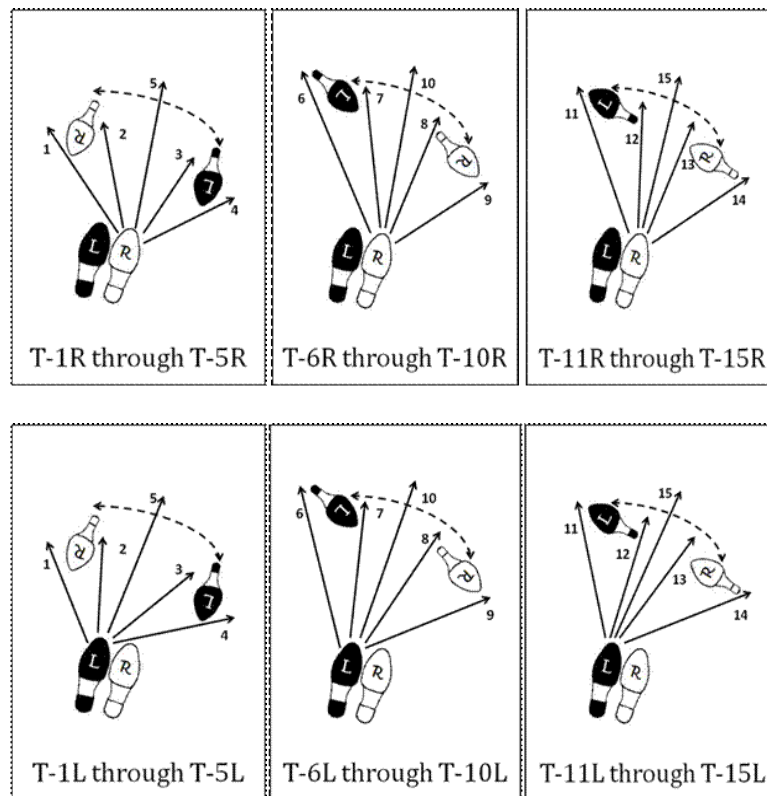
ABBILDUNG 3: Drei Möglichkeiten, um den*die Partner*in zu umschreiten.



Diese grundlegenden Möglichkeiten lassen sich leicht zu der Sequenz vorwärts gekreuzt – Seitschritt – rückwärts gekreuzt – Seitschritt – vorwärts gekreuzt usw. aneinanderreihen, die als Molinete bezeichnet wird. Es ist das am häufigsten verwendete Muster in Drehsequenzen.

Um meine Präsentation so übersichtlich wie möglich zu halten, zeige ich alle beidseitigen Fußpositionen – in jeder dieser Positionen können sich die Folgenden entweder nach rechts oder nach links bewegen. Zum Beispiel können die Folgenden in T-6 bis T-10 (T für Drehung (turning)) entweder einen vorwärts gekreuzten Schritt nach rechts oder einen rückwärts gekreuzten nach links machen, was in jeder Position unterschiedliche konkrete Figuren ergeben würde (ich werde in Kürze einige Beispiele geben). Außerdem kann jede dieser Positionen umgekehrt werden, so dass die Führenden um die Folgenden herumgehen. Wie ich schon sagte, sind letztere viel schwieriger zu führen, und ich werde sie nicht im Detail besprechen. Für einen fortgeschrittene*n Tänzer*in reicht es aus, sich dieser Möglichkeit bewusst zu sein, um mit ihr zu experimentieren.

ABBILDUNG 4: Gedrehte Figuren.



Die Diskussion aller Zahlen, die sich aus den oben genannten Positionen ergeben, wäre sehr mühsam. Ich werde nur einige Beispiele nennen.

Betrachten Sie das Diagramm mit T-6R bis T-10R. Wenn sich die Folgenden nach rechts bewegen, d. h. es ist ihr vorwärts gekreuzter Schritt, dann

ist T-7R eine Sacada – ein scheinbares „Herausnehmen“ oder ein „Ersetzen“ des Fußes der Folgenden durch den der Führenden;

T-6R ist ein Ersatz auf dem vorigen Platz der Folgenden ohne Sacada;

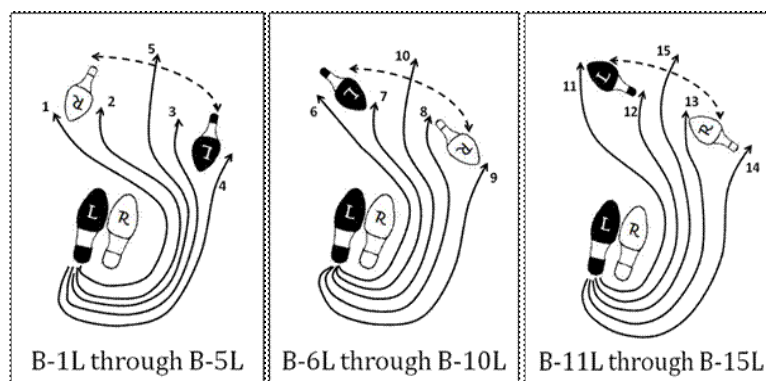
T-8R und T-9R sind mögliche Paradass, also „Stopp“, bei denen der Fuß der Führenden den der Folgenden scheinbar stoppt;

Bewegen sich die Folgenden stattdessen nach links, d. h. sie befinden sich in einem rückwärts gekreuzten Schritt, dann kann T-10R einen Gancho erzeugen. Ganchos oder „Haken“, bei denen sich die Beine der Partner*innen umeinanderwickeln, sind aus mehreren Gründen umstrittene Figuren. Erstens umfassen sie mehr als nur die Füße und können deshalb als unrein angesehen werden. Zweitens ist es eine Figur, die manchmal ohne Führung ausgeführt werden kann, in diesem Fall gehört sie zur Klasse der Verzierungen. Und schließlich, wenn er geführt werden soll, ist es nicht klar, wie man es gut macht – die Meinungen gehen in dieser Frage weit auseinander. Ich glaube, dass der sauberere Gancho derjenige ist, bei dem die Führenden ihre Beine nicht auf eine bestimmte Art und Weise formen müssen, damit die Folgenden den Gancho darum machen können, aber selbst dann scheint eine

besondere **Platzierung** des Fußes notwendig zu sein. Wenn die Folgenden sich nach links bewegen, liegt die Platzierung des Fußes der Führenden, die einen guten Gancho erzeugen können, irgendwo zwischen T-7R und T-10R, je nach Denkschule. Alle Quellen scheinen sich einig zu sein, dass die Führenden in diesem Fall die Linie zwischen den Füßen der Folgenden passieren müssen. Darüber hinaus sind ein präzises Timing der Gewichtsverlagerung und eine bestimmte Ausrichtung des Oberkörpers erforderlich. Mit anderen Worten, ein Gancho ist eine fragwürdige Figur, die nur schwer gut zu führen ist, weshalb von vielen in Buenos Aires auf sie herabgeblickt wird. Der Grund, warum ich ihn überhaupt bespreche, ist, dass ich ihn manchmal gerne tanze, und er fühlt sich oft sehr rhythmisch an und passt in den Fluss des Tanzes. Ganchos können auch aus einer einfüßigen Position der Folgenden geführt werden, aber das werde ich nicht im Detail besprechen.

In allen bisher gezeigten Drehfiguren machen die Führenden einen Vorwärts- oder einen Seitwärtsschritt. Aber, zumindest theoretisch, können all die gleichen Positionen erreicht werden, wenn die Führenden einen Rückwärtsschritt wie folgt machen (B für Rückwärts (back)). (Ich zeige diese Möglichkeiten nur für den linken Fuß der Führenden – sie mit dem rechten Fuß auszuführen ist wegen der Asymmetrie der Umarmung noch schwieriger. Tänzer*innen mit außergewöhnlicher Flexibilität können es gerne versuchen. Bislang wird dies meines Wissens nur in einer „offenen“ Umarmung getanzt).

ABBILDUNG 5: Gedrehte Figuren mit einem Rückwärtsschritt.



Die „Tango Nuevo“-Enthusiasten hatten wirklich ihren Spaß damit – so viele weitere Dinge zu tun! Die Wahrheit ist, dass die meisten von ihnen eine außerordentliche Flexibilität und/oder den Verlust einer guten Partnerverbindung erfordern. Ein paar davon sind aber auch in einer engen Umarmung tanzbar. Man kann experimentieren, indem man mit B-3L, B-8L und B-13L beginnt, wenn die Folgenden sich nach links bewegen (Rückwärts-Sacada mit dem linken Fuß), und mit B-4L und B-9L, wenn die Folgenden sich nach rechts bewegen (Parada). Auch diese benutze ich nur selten, denn ich habe das Gefühl, dass sie meistens entweder mein gutes Gehen oder meine Partnerverbindung stören. Außerdem können alle diese rückwärts gedrehten Figuren auch umgekehrt werden, was bedeutet, dass die Folgenden in einen Rückwärtsschritt geführt werden, während die Führenden um sie herumgehen. Das ist noch schwieriger zu tanzen und ist ein weiterer Favorit des „Tango Nuevo“.

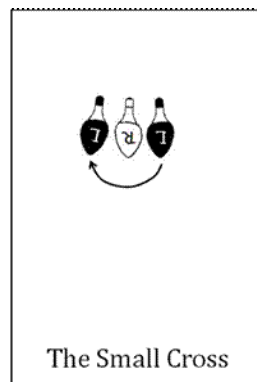
Ich möchte meine Leser*innen mit solchen Möglichkeiten konfrontieren und sie gleichzeitig davon abhalten, sich zu sehr in sie zu vertiefen. Sich über solche intellektuellen Übungen zu begeistern, hat auf den Tango den gleichen Effekt, den der Bebop auf die Jazzmusik

hatte – es beraubt ihn einer allgemeinen **Sensibilität**, bringt die Kunst vom „Boden“ der Sinne in einen abstrakteren intellektuellen Bereich. Der einfachste Weg, dies zu vermeiden, ist, einfach „nein“ zu sagen zu all den Figuren, die das gute Gehen, die Partnerverbindung oder die Musikalität zu stören scheinen, wie ich immer wieder sage. Jede*r Tänzer*in wird einen anderen „Cut-off“-Punkt haben, je nach den eigenen körperlichen Voraussetzungen – am besten ist es, wenn man bescheiden und ehrlich zu sich selbst ist und auch die Grenzen des*r Partner*in beachtet. Wie ich schon sagte, benutze ich höchstens 5 % aller Schritte, die ich „kenne“, und ich habe noch niemanden gesehen, der alle theoretischen Möglichkeiten ausschöpfen kann.

Das Kleine Kreuz

In dieser Figur wird ein Fuß neben den anderen gesetzt, aber auf der gegenüberliegenden Seite, auf der er normalerweise steht:

ABBILDUNG 6: Das kleine Kreuz.



Es kann als eine kleinere Version des normalen Vor- oder Rückkreuzes betrachtet werden. Ein großer Unterschied ist, dass die Füße und die Hüfte beim kleinen Kreuz in der Regel zum*r Partner*in zeigen. Diese Figur kann entweder mit oder ohne vorangestelltem Pivot geführt werden. In jedem Fall muss die Führung sehr präzise sein, da sich das Zentrum nur ein klein wenig bewegt. Das kleine Kreuz ist die am wenigsten natürliche Art, sein Gewicht von einem Fuß auf den anderen zu verlagern, und ist daher eine sehr fortgeschrittene Figur. Es ist bedauerlich, dass es heutzutage Anfänger*innen als Teil des „Grundschrittes“ beigebracht wird – in den meisten Fällen sind sie nicht in der Lage, es gut zu führen oder ihm zu folgen, und enden damit, dass sie es aus dem Gedächtnis, auf ein **Signal hin** und nicht durch eine echte Führung tanzen (mehr dazu unten).

Ich werde nicht versuchen, genaue Wege zu erörtern, wie man die Folgenden ins kleine Kreuz führt – dies schriftlich zu tun, wäre eine vergebliche Übung. Wieder einmal genügt es, die Möglichkeit nur zu erwähnen und die Tänzer*innen damit experimentieren zu lassen oder sie von Lehrer*innen persönlich kennenzulernen. Die Führenden können das kleine Kreuz in der eigenen Bewegung nutzen, um ihr Gewicht von Fuß zu Fuß zu verlagern. Ein Beispiel dafür ist die Enrosque, bei dem ein kleines Kreuz mit einem Pivot kombiniert wird. Sowohl für Führende als auch für Folgende ist es wichtig zu lernen, wie man gut kreuzt, indem man den ganzen Fuß auf dem Boden platziert, bevor das Gewicht des Körpers darauf verlagert wird.

Drehungen auf Einem Fuß

Drehungen auf einem Fuß lassen sich nur schwer in einer Abbildung darstellen. Viele von ihnen werden durch eine Kombination von Drehen und Verdrehen der Körper erreicht. Ich werde sie nicht im Detail besprechen, denn mein Ziel ist nur die Erwähnung einiger Möglichkeiten, nicht die Erstellung eines umfassenden Katalogs von Schritten, was nahezu unmöglich wäre. Was diese Figuren prinzipiell unterscheidet, ist, dass eine*r der Partner*innen das gesamte Gewicht komplett auf einem Fuß hält, während der oder die andere Partner*in dort herum läuft. Die meisten Barridas (Fußfeger) werden auf diese Weise ausgeführt. Der Vorteil dabei ist, dass ein Fuß völlig frei ist, denn er muss das Gewicht des Körpers nicht tragen. Die Führenden können sich auf einem Fuß drehen und die Folgenden herumführen. Der freie Fuß der Führenden kann dann entweder herumschwingen und dabei helfen, die Drehung als eine Art Schweif voranzutreiben, oder er kann den Fuß der Folgenden in ihren Schritten begleiten (Barrida), oder er kann die Füße des*r Partner*in in der Art einer Verzierung berühren und manchmal sogar schnelle Haken machen, während sie herumlaufen (obwohl ich noch keine*n Gesellschaftstänzer*in gesehen habe, der oder die das gut kann). Keines dieser Dinge sollte willkürlich sein – sie sollten zur Gesamtdynamik der Führung passen, die normalerweise durch ein gewisses Maß an rhythmischer Drehung des Körpers erreicht wird. Alternativ können die Führenden um die Folgenden herumgehen, während letztere auf einem Fuß stehenbleiben. Die Folgenden können in Verdrehungen geführt werden, woraus Vorwärts- und Rückwärts-Voleos entstehen können, oder auch nicht. In letzterem Fall können die Folgenden mit ihrem freien Fuß Verzierungen machen.

Verdrehte Figuren

Unter Verdrehung verstehe ich die Bewegung, bei der sich der Oberkörper und der Unterkörper der Tänzer*innen in entgegengesetzte Richtungen drehen. Das häufigste Beispiel dafür ist ein Voleo, bei dem die Drehung darin gipfelt, dass der Fuß hinten oder vorne herumschwingt. Verdrehung und Drehung finden oft gleichzeitig statt. Eine grundlegende Art, einen Voleo zu führen, besteht zum Beispiel darin, dass die Führenden genau im richtigen Moment und genau in der richtigen Richtung um die Folgenden herumtreten, um sie zum Drehen zu bringen. Oder, wie ich bereits erwähnt habe, können Führende auf einem Fuß drehen und die Folgenden dazu bringen, sich um deren Achse zu drehen. Es gibt aber auch reine Drehfiguren, meist Voleos, bei denen die Drehung des Körpers der Folgenden durch die Drehung des Körpers der Führenden geführt wird. Der Grund, warum ich diese gesondert erwähne, ist, dass eine solche Figur eine prinzipiell andere Dynamik darstellt. Bei den meisten anderen Figuren tragen drei der vier Füße des Paares ein gewisses Gewicht, während bei reinen Drehfiguren nur zwei Füße benötigt werden – jede*r der Partner*innen steht auf einem Fuß, die Führung wird durch gegenseitiges Drehen bewerkstelligt. Diese Figuren sind anspruchsvoll – sie erfordern ein gutes Gleichgewicht auf beiden Seiten und ein gutes Gefühl für die Dynamik der Drehung. Aber wenn sie einmal gemeistert sind, können sie sich sehr natürlich anfühlen und bieten ein anderes Gefühl als die meisten anderen Schritte. Erfahrene Tänzer*innen können die Möglichkeiten erforschen, indem sie einfach auf einem Fuß bleiben, während sie sich in der Umarmung und Drehung befinden. Je nachdem, welcher Fuß auf der jeweiligen Seite zur Unterstützung verwendet wird, ergeben sich unterschiedliche Muster.

Verzierungen

Verzierungen oder *Adornos* sind **optionale** Bewegungen, die nicht geführt werden, sondern im Vorübergehen ausgeführt werden, während sich Platz dafür innerhalb der Sequenz dessen findet, was zwischen den Partner*innen kommuniziert wird. Manchmal können die eigenen Verzierungen vom Gegenüber unbemerkt bleiben, und ein anderes Mal vielleicht sogar von einem selbst! Das sind die besten – die, die so natürlich aus der Bewegung kommen, dass man sie kaum bemerkt. Ich empfehle niemandem – weder Führenden noch Folgenden – sich um Verzierungen zu **bemühen**. Das würde ihren ganzen Zweck zunichtemachen. Sie sollen sich ganz natürlich entwickeln, wenn man sich allmählich wohler im Paar bewegt und freier in der Interpretation der Musik wird. Verzierungen werden häufiger von Folgenden als von Führenden getanzt – sie können ein großer Teil der choreographischen Freiheit von Folgenden in diesem Tanz sein. Aber einige sogar sehr fortgeschrittene Folgende entscheiden sich dafür, sie überhaupt nicht zu machen und setzen ihre ganze Kreativität in die Qualität ihrer Bewegung, Partnerverbindung und Musikalität. Verzierungen können so ausgeprägt sein wie eine Figur – sie können z. B. wie ein Voleo aussehen – oder sie können sehr subtil sein – eine leichte Veränderung des Weges, den der Fuß während des Schrittes nimmt oder ein leichtes Verweilen, bevor er sich bewegt. Bestimmte allgemeine Muster von Verzierungen gibt es zwar und man kann sie durch das Beobachten anderer aufgreifen, aber sie sind am besten, wenn sie aus der individuellen Bewegung der Tänzer*innen herauskommen, weshalb ich sie lieber nicht weiter besprechen möchte.

Einige Gängige Sequenzen

Der „Grundschrift“ (Basic)

Es ist sehr unglücklich, dass das, was heutzutage als „Grundschrift“ bezeichnet wird, eine 8-schrittige Figur ist, die das kleine Kreuz beinhaltet – eines der schwierigsten Dinge ist, die man wirklich führen kann. Außerdem wird das kleine Kreuz in dieser Sequenz von einer sehr unbequemen und ich würde sogar sagen unnatürlichen Position geführt. Infolgedessen lernen die meisten Leute ein **Signal** anstelle einer echten Führung: Wenn die Führenden zwei Schritte „auf der Außenseite“ machen, d. h. mit dem Körper leicht falsch zum Körper der Folgenden ausgerichtet sind, gehen die Folgenden in das kleine Kreuz. Den Unterschied zwischen einer echten Führung und einem Signal kann man leicht herausfinden, indem man versucht, denselben Schritt aus einer anderen Situation heraus zu führen. Sehr wenige Tänzer*innen sind in der Lage, das Kreuz außerhalb des „Grundschrifts“ zu führen, und noch weniger können es auf der anderen Seite führen. In den letzten Jahren, als ich anfing, mich mit subtilerer Musikalität zu beschäftigen, fühlte ich mich zunehmend unwohl mit dem „Grundschrift“ – er fühlte sich für mich irgendwie immer weniger natürlich an, verglichen mit den meisten anderen Figuren, die ich nutzte. Ich tanze immer noch den „gekreuzten Grundschrift“ (den, bei dem die ersten beiden Vorwärtsschritte der Führenden im gekreuzten System ausgeführt werden), weil es sich für mich organischer anfühlt, aber auch das fühlt sich ein wenig daneben an. Was den regulären Grundschrift betrifft, so habe ich ihn fast ganz aufgegeben, bzw. bin ich zu der antikerem, ursprünglichen Form zurückgekehrt, bei der die Folgenden anstelle des kleinen Kreuzes in das natürlichere Vorwärtskreuz geführt werden. Ich ziehe es vor, das kleine Kreuz an einer anderen Stelle und auf eine andere Weise zu

führen. Ich hoffe, dass eines Tages die Praxis, Anfänger*innen das kleine Kreuz beizubringen, hinter sich gelassen werden kann. Das ist im Moment noch schwierig, weil die meisten Menschen erwarten, dass andere es kennen.

Der Ocho

Ein Ocho ist eine Folge von entweder vorwärts gekreuzten oder rückwärts gekreuzten Schritten, die mit Drehungen auf einem Fuß verbunden sind. Sie sind gut zu erlernende Figuren für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Wie man sie führt und wie man sie gut ausführt, sollte man von einem*r Lehrer*in lernen.

Die Molinete

Dies ist das Muster aus vorwärts gekreuzt – Seitschritt – rückwärts gekreuzt – Seitschritt – vorwärts gekreuzt usw., das am häufigsten verwendet wird, wenn sich die Folgenden in einer Drehung um die Führenden bewegen. Die Molinete kann auch „begradigt“ und für Corridas (Läufe) verwendet werden. Das übliche Timing der Molinete ist *schnell-schnell-langsam* für rückwärts gekreuzt – Seitschritt – vorwärts gekreuzt, gefolgt von einem langsamen Seitschritt. Eine andere Betrachtungsweise ist, dass der Seitschritt, der dem rückwärts gekreuzten Schritt folgt, der einzige Schritt in der Sequenz ist, der auf die 2 oder 4 in der Musik fällt, alles andere ist entweder auf 1 oder 3. Aber die Molinete kann auch mit einem langsameren Timing getanzt werden – alles auf der 1 und der 3 – oder mit einem schnelleren Timing – auf 1-2-3-4-1-2-3-4, usw. Für beides ist eine klare Führung erforderlich, denn standardmäßig werden die meisten Folgenden den Rhythmus *schnell-schnell-langsam* tanzen.

Die 8-Punkt-Drehung

Die 8-Punkte-Drehung ist ein klassischer Weg für die Führenden, die Molinete der Folgenden zu begleiten, wenn sie mit dem regulären *schnell-schnell-langsam*-Timing ausgeführt wird. Der Name ist irreführend, denn in Wirklichkeit gibt es nur 6 verschiedene Positionen für die Füße der Führenden, obwohl die Folgenden 8 Schritte machen. Das liegt daran, dass die Schritte der Führenden in dieser Sequenz alle langsam sind (auf der 1 oder auf der 3), was bedeutet, dass er oder sie nicht geht, wenn die Folgenden die schnellen Seitenschritte machen – zweimal. Unter Verwendung der Notation für die Drehfiguren im obigen Abschnitt können wir die Sequenz als T-6L (oder T-7L) – T-2R – T-11L (oder T-12L) – T-6R (oder T-7R) – T-2L – T-11R (oder T-12R) – T-6L (oder T-7L) schreiben, wenn sich die Folgenden zur Rechten der Führenden bewegen. Der siebte Schritt in der Sequenz ist die Wiederholung des ersten, aber die Folgenden machen ihren zweiten schnellen Seitenschritt (Nummer 8) direkt in Front der Führenden. Die in Klammern angegebenen Optionen bedeuten, dass der Fuß der Führenden einfach auf die andere Seite des „vorherigen“ Fußes der Folgenden gesetzt wird. Es ist den Führenden überlassen, sich für eine der beiden Möglichkeiten zu entscheiden – die Logik der Abfolge bleibt jedoch dieselbe. Wir können die Sequenz umkehren, wenn die Folgenden sich nach links bewegen, aber das lassen wir außen vor: Die meisten Leute werden diese Sequenz viel leichter von einem*r Lehrer*in oder einem*r Freund*in lernen als von meiner Notation, und diejenigen, die meine Notation mögen, können sie leicht selbst umkehren. Der Hauptgrund, warum ich diese Schrittfolge ausführlich bespreche, ist, dass sie eine gute Übersicht über die gedrehten Figuren in einer Sequenz ist. Sie ist ein großartiges Lernmittel sowie ein Test der eigenen Fähigkeiten, hinsichtlich gedrehter Figuren, dem Gleichgewicht und der Sensibilität für den oder die Partner*in. Viele

bekannte Lehrer*innen, wie z. B. Mingo Pugliese, verwenden die 8-Punkt-Drehung als Basis der gesamten choreographischen Struktur. Diese Sequenz ist auch ein guter Test dafür, ob man es mit der engen Umarmung im Tango ein wenig zu weit getrieben hat. Der sogenannte „Geschlossene Stil“, bei dem die Partner*innen ihre Brust aneinander „kleben“ und ihre Köpfe rechts an rechts aneinanderpressen, ist das entgegengesetzte Extrem zum „Offenen Stil“ oder „Tango Nuevo“ – er opfert die meisten choreographischen Möglichkeiten des Tangos zugunsten einer übertrieben „engen“ – eher **angeklebten** – Umarmung. Selbst eine so klassische Tangofigur wie die 8-Punkt-Drehung erweist sich im „geschlossenen“-Stil als äußerst unbequem. Die Tangoumarmung sollte immer eng sein, aber die Körper sollten gleichzeitig ihre Bewegungsfreiheit behalten. Die einzigen Teile, die miteinander „verklebt“ werden dürfen, sind die Hände (mehr dazu im Abschnitt **Partnerverbindung**).

Cortes und Cortadas

Es gibt eine ganze Klasse von Schritten, die darauf beruhen, eine Gewichtsverlagerung irgendwo in der Mitte zu stoppen und das Gewicht wieder auf den vorherigen Fuß zu bringen. Solche Schritte können sich sehr rhythmisch anfühlen und können dem Tanzen eine zusätzliche Dimension verleihen, ohne dass es sehr kompliziert wird. Alle „Wiegeschritte“ und „Ocho-Cortado's“ fallen in diese Kategorie, und die Milonga Traspie basiert hauptsächlich auf diesem Prinzip. Es gibt jedoch keinen allgemeinen Namen für diese Art von Figuren – ich habe „Cortes und Cortadas“ verwendet, denn das sind die Worte, die das Wesentliche vermitteln können.

Fast jede Figur, die den Schritt eines*r Folgenden beinhaltet, kann in einen „Corte“ (Schnitt) verwandelt werden. Man muss den Schritt einfach so weit führen, dass sie den Fuß bewegen und an einer neuen Stelle absetzen können, aber nicht so weit, dass sie ihr Zentrum darauf verlagern. Das erfordert natürlich ein gutes Einfühlungsvermögen für den oder die Partner*in. Ein Beispiel dafür, wie man es mit Gehschritten machen könnte, ist WP-2L – WP-5L. Im ersten Schritt wird das Gewicht nicht vollständig verlagert, sondern zurück auf den rechten (folgend linken) Fuß gebracht, gefolgt von einem Schritt in eine andere Richtung, in diesem Fall außenseitlich rückwärts. Diese Art von Schritt kann sowohl im Tango als auch in der Milonga Traspie verwendet werden. Die meisten Paradass sind ebenfalls solche „Cortes“, mit dem Unterschied, dass sich in der Parada die Füße der Partner*innen meist berühren und sich so scheinbar gegenseitig stoppen. In Wirklichkeit ist das, was für den „Corte“ anhält, die Körperführung.

Abschließend

Ich kann nicht genug betonen, wie korrumpierend es sein kann, sich von der Vielzahl der choreografischen Möglichkeiten dieses Tanzes mitreißen zu lassen. Die Qualität des Tanzes kann stark darunter leiden. Andererseits ist es gut, eine Vision zu haben, wie man sein Vokabular erweitern kann. Die Herausforderung besteht darin, sich selbst zu kontrollieren und nicht nach etwas zu greifen, für das die eigenen Körperbedingungen und/oder die eigene Erfahrung nicht bereit sind. Ich begeben mich gelegentlich außerhalb meiner Komfortzone, um das eine oder andere auszuprobieren, aber ich bleibe nicht sehr lange dort. Anstatt eine neue Figur zu meistern, ist es für mich viel befriedigender, wenn ich auf eine neue Ebene des kreativen Flusses gelangen kann, während ich die Figuren benutze, die ich bereits soweit verinnerlicht habe, dass sie sich spontan ergeben. Man kann nicht „fliegen“, wenn man mit Figuren belastet ist, die sich zu kompliziert anfühlen.

Eine andere Betrachtungsart ist die vom Standpunkt der Reinheit aus. Mit der Reinheit der Choreographie meine ich die Freiheit von jeglicher Künstlichkeit – jede besondere Art des Schrittes oder jegliche Manipulationen in der Führung. Es gibt einige Figuren, die man allgemein als unrein bezeichnen kann, weil sie die Prinzipien des guten Tanzes im Allgemeinen grob verletzen (Volcadas z. B. rauben den Folgenden das Gleichgewicht). Aber die meisten Figuren, die ich besprochen habe, sind nicht an sich rein oder unrein – vielmehr können sie mit mehr oder weniger Reinheit ausgeführt werden. Ich werde nicht müde, es zu sagen: Eine Figur ist rein, wenn sie ausgeführt werden kann, ohne die Gesamtqualität der Körperbewegung, der Partnerverbindung und der Musikalität zu opfern, die alle grundlegend für guten Tanz sind als die Choreographie. Das bedeutet, dass, wenn ein Schritt involviert ist, alle Schritte natürlich sein dürfen wie beim einfachen Gehen, dass eine enge und nahtlose Verbindung zwischen den Partner*innen aufrechterhalten wird und dass der Schritt leicht in der Interpretation der Musik verwendet werden kann.

5.2. **Musikalität**

Tangotänzen hat eine einzigartige Freiheit der musikalischen Interpretation. Im Gegensatz zu allen anderen Partnertänzen gibt es beim **Tango kein festes rhythmisches Grundmuster**. Selbst der so genannte „Grundschritt“ kann rhythmisch auf unterschiedliche Weise ausgeführt werden. Diese Eigenschaft des Tangos macht die Beziehung der Tänzer*innen zur Musik gleichzeitig anspruchsvoller, aber auch spannender. **DIE WICHTIGSTE HERAUSFORDERUNG in der Musikalität ist es, mit den ausgefeilten Mustern – Phrasen, Akzenten und der Stille – die der Tangomusik innewohnen, umgehen zu können.**

Für den Anfang ist es am besten den Tanz musikalisch so einfach wie möglich zu halten. Die grundlegendste Art, Tango zu tanzen, ist der Schritt auf die 1 und die 3 im Viervierteltakt der Musik. Man muss nicht wissen, was der Viervierteltakt ist – selbst die meisten Anfänger*innen können den Grundschlag der traditionellen Tangomusik hören. Aber ein wenig Übung ist in der Regel nötig, bevor man gleichmäßig auf den Schlag gehen kann. Ich empfehle, diesen einfachen Zugang zur Musikalität beizubehalten, während man die Grundlagen des Tanzes lernt.

Der nächste Freiheitsgrad, den es zu erkunden gilt, ist die Synkopierung. Zum Beispiel kann man einen zusätzlichen Schritt zwischen die „gelaufenen“ Schläge – die 1en und die 3en – setzen, wodurch entweder ein 1-2-3- oder ein 3-4-1-Muster entsteht. Diese Abfolgen haben ein „schnell-schnell-lang“-Gefühl und werden manchmal auch so genannt. Dieses Konzept kann auf mehrere schnelle Schritte in einer Reihe erweitert werden, zum Beispiel: 1-2-3-4-1 (schnell-schnell-schnell-schnell-lang). Diese werden vor allem für schnelle Molineten oder für Corridas verwendet, sind aber viel schwieriger gut zu tanzen (vor allem gut zu **führen**) und daher viel seltener als die 1-2-3- oder die 3-4-1-Muster.

Zusätzlich zur Beschleunigung durch solche Synkopen kann man den Grundrhythmus auch verlangsamen. Die grundlegende Art, das zu tun, ist das Anhalten, um einen oder mehrere der langsamen Schläge (die 1en und die 3en) zu überspringen. Dies ist die grundlegendste Form der **Pause**, die für das fortgeschrittene Tangotänzen sehr wichtig ist, wie ich gleich erklären werde.

Diese drei Optionen (ähnlich wie Halbe-Noten, Viertel-Noten und Pausen in der Musik) sind die **grundlegenden rhythmischen Muster im modernen sozialen Tangotanz**. In Buenos

Aires macht die überwältigende Mehrheit der Tänzer*innen im Zentrum der Stadt nichts Anderes als das. Da die Abfolge von langsamen Schritten, schnellen Schritten und Stopps nie vorgegeben ist, bieten diese drei Optionen unendliche Möglichkeiten, so dass man einen Tango nie zweimal auf die gleiche Weise tanzen kann. Darüber hinaus kann man die Geschwindigkeit einiger **Gewichtsverlagerungen** leicht variieren, während man immer noch nach diesen Grundmustern schreitet, was die Vielfalt der rhythmischen Empfindungen weiter ausdehnt.

Aber das Beste der Tangomusik eignet sich für mehr als das. Hört man sich die Aufnahmen der 1940er Jahre mit den Orchestern von Ricardo Tanturi mit dem Gesang von Alberto Castillo oder Enrique Campos, Pedro Laurentz mit Alberto Podesta, Lucio Demare mit Raul Beron oder den Orchestern von Anibal Troilo oder Osvaldo Pugliese genau an, kann man eine Phrasierung von herausragender Freiheit und gleichzeitig rhythmischer Integrität hören. In den 1940er Jahren, als der Tango seinen Höhepunkt als Volkstanz erreichte, reagierten einige der eifrigsten Tänzer*innen auf diese Freiheit. Bis zum heutigen Tag kann man, vor allem in der Gegend um Villa Urquiza, Tänzer*innen sehen, die einen langsamen Schritt über mehrere Zählzeiten der Musik machen, oder leicht vor oder leicht hinter dem Schlag gehen. Das ist der Moment, in dem der Tanz meiner Meinung nach dem Besten der Tangomusik wirklich würdig wird. Ein*e Tangotänzer*in wird dann ähnlich wie ein Jazzmusiker, der seine Läufe auf immer spontanere und raffiniertere Weise synkopiert und phrasiert. Aber ein unmittelbares Problem bei der Eröffnung einer solchen musikalischen Freiheit ist, dass es schwierig wird, die Kriterien für gute Musikalität einzuhalten. Es kann manchmal schwer sein, jemanden, der die Musik auf eine sehr fortgeschrittene Weise hört, von jemandem zu unterscheiden, der sie überhaupt nicht hört. Sicherlich wird dieser Freiheitsgrad von einigen als Ausrede benutzt, um der Musik nicht viel Aufmerksamkeit zu schenken. Normalerweise sind es die Führenden, die dieses Problem haben. Es ist einfacher, eine fortgeschrittene Musikalität von einer nicht vorhandenen Musikalität zu unterscheiden, indem man **mit** der Person tanzt. Eine musikalisch fortgeschrittene Person wird ihren Rhythmus immer harmonisch mit dem Rhythmus des*r Partner*in verschmelzen und nur dann außerhalb des Takts gehen, wenn er oder sie das Gefühl hat, dass die Folgenden es bequem mittanzen werden. Im umgekehrten Fall, wenn die Führenden mit Sicherheit nicht den Takt hören, fühlen sich die Folgenden extrem unwohl und sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, zur Musik zu tanzen und dem zufälligen Timing des*r Partner*in zu entsprechen. In diesem Fall können die Folgenden den Führenden tatsächlich mit dem Takt helfen, sie durch ihre Bewegung und die Umarmung übertragen. Es erfordert ein hohes Maß an Geschick, aber es ist möglich – ich habe es gesehen. Wenn die Folgenden einer solchen Herausforderung nicht gewachsen sind, ist es besser, nicht weiter mit den grob unmusikalischen Führenden zu tanzen – auf diese Weise verstehen sie die Botschaft vielleicht schneller.

Über die drei grundlegenden rhythmischen Muster hinauszugehen, ist sehr schwierig, besonders, wenn man es gut machen will. Das ist der Grund, warum sogar einige der erfahrenen Tänzer*innen und Lehrer*innen nicht daran glauben. Es erfordert eine außergewöhnliche Fähigkeit, sich auf den Rhythmus und die Musikalität des Gegenübers einzustellen, sowie eine einfache Kontrolle der eigenen Gewichtsverlagerung, was beides nicht sehr verbreitet ist. Es erfordert ein hohes Maß an **Gleichgewicht** und **Stille** (siehe Abschnitte **Partnerverbindung** und **Körperarbeit**). Es erfordert auch ein **Gefühl für rhythmische Phrasierung**. Aber trotz dieser Schwierigkeiten stellt die rhythmische Freiheit für mich den wohl tiefgreifendsten ausdrucksstarken Aspekt des Tangotanzens dar. Sobald ich einmal damit

angefangen hatte, gab es kein Zurück mehr. Es fühlt sich wie der ultimative Segen all der Arbeit an, die ich hineingesteckt habe – wenn plötzlich ungeahnte, aber vollkommen sinnvolle rhythmische Muster spontan, **wie von selbst**, durch meinen Körper flossen, im Einklang mit meiner Partnerin und der Musik zugleich. Solche perfekten Momente sind immer noch selten, aber häufiger als früher. Nach meiner Erfahrung ist die choreografische Freiheit dieses Tanzes nichts im Vergleich zur Freiheit der Musikalität.

Um mit einer solchen musikalischen Freiheit in Kontakt zu gelangen, sind eine gute Partnerverbindung und Körperbewegung notwendig, aber nicht ausreichend. Notwendig ist auch eine produktive Intention. Zu Beginn: Worauf hört man in der Musik? Zu was tanzt man? Es gibt eine Vielzahl von Instrumenten, die man herauspicken und ihnen folgen kann – Bando-neons, Geigen, Bass, Klavier. Ich hatte eine Phase, in der ich zu jedem Ton der dominanten Melodie tanzen wollte – und es schließlich auch konnte! Aber dann habe ich gemerkt, dass es eine Sackgasse war. Es bedeutete, die Musik zu wörtlich zu nehmen, mich ihr zu versklaven und meine Partnerin mit mir zu versklaven. Anstatt irgendeiner Stimme in der Musik zu **folgen**, ist es möglich, mit ihr **zu interagieren**, nicht genau den rhythmischen Mustern der Musik zu gehorchen, sondern eher auf ihnen zu „reiten“, wie ein Surfer auf der Welle reitet oder wie ein Vogel auf dem Wind.

Das Haupttor zur musikalischen Freiheit in diesem Tanz ist **die Pause**. Einige Alteingesessene verstanden die Bedeutung der Pause soweit, um sie zu konzeptualisieren und darüber zu sprechen. Der Villa Urquiza-Stil ist besonders für seine „pausierte“ Qualität bekannt. Die Pause bedeutet hier mehr als nur ab und zu innezuhalten. Es bedeutet, **mitten in der Bewegung eine Pause zu schaffen, so oft wie möglich**. Dazu muss man die Kontrolle über die eigene Gewichtsverlagerung erlangen, lernen, sie zu verlangsamen und mühelos mitten in ihr zu stoppen (siehe Abschnitt **Körperarbeit**). Wenn man das kann, befreit man seine Instinkte, um den Körper mit einem **spontan passenden Timing** zu bewegen. In diesem Zusammenhang fällt mir immer wieder die schöne Metapher für das Schießen eines Pfeils aus Eugen Herrigel's „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ ein:

„Man kann von einem normalen Bambusblatt lernen, was passieren sollte. Es biegt sich unter dem Gewicht des Schnees tiefer und tiefer. Plötzlich rutscht der Schnee zu Boden, ohne dass sich das Blatt gerührt hat...er [der Schuss] muss vom Bogenschützen fallen wie Schnee von einem Bambusblatt, bevor er überhaupt darüber nachdenkt.“

– Eugen Herrigel

Nur wenn man wartet, kann man genau den richtigen Rhythmus und das richtige Timing finden, die gleichzeitig mit dem Gegenüber, der Musik und dem physischen Raum harmonisieren würden. Man kann beginnen, indem man versucht, so oft wie möglich anzuhalten und zu warten. Letztendlich **kann der ganze Tanz im Zustand ausgeglichener Stille ablaufen, sodass in jedem Schritt eine Pause oder beinahe eine Pause ist**. Das mag schwer vorstellbar sein, aber ich bestätige, dass es möglich ist, und dass es ungeahnte Freiheitsgrade in allen Aspekten des Tanzes eröffnet, insbesondere in der Musikalität. Auf

diese Weise ist nichts vorprogrammiert, nichts ist intellektuell erdacht. Mit jedem Schritt öffnet man sich für die Musik, den Raum und die Bewegung des*r Partner*in. Die Fähigkeit, dies zu tun, hängt stark von der Qualität der Partnerverbindung und der eigenen Körperbewegung ab. Das wahre Innehalten wird durch das **Gleichgewicht** und die **Stille** jedes Körpers und des ganzen Paares ermöglicht.

Aus der Pause heraus entwickelt sich eine organischere und subtilere Beziehung zum rhythmischen Charakter der Musik und zum Rhythmus des*r Partner*in. Das schafft eine völlig neue Erfahrung, selbst wenn man nur zum Grundtakt geht. Als ich anfang, in jedem Schritt eine gewisse Stille zu finden, wurde einfaches Geradeausgehen plötzlich sehr spannend. Das war auch der Zeitpunkt, an dem ich anfang, leicht neben dem Taktschlag zu gehen, und zwar auf eine Weise, die sowohl für mich als auch für meine Partnerin Sinn machte. Durch das Warten können beide Partner*innen in einen freieren musikalischen Dialog eintreten, bei dem das Timing eines jeden Schrittes nie vorherbestimmt ist. Das Innehalten und Warten eröffnet die musikalische Freiheit der Folgenden – die Führenden diktieren nicht immer das Timing, sondern laden die Folgenden zum Schritt ein und warten darauf, dass sie die Einladung entsprechend ihrer eigenen Musikalität interpretieren. Eine einzigartige Lesart eines bestimmten Stückes entsteht aus der Verschmelzung der musikalischen Sensibilität beider Partner*innen. Mit etwas Übung beginnt auch der Instinkt, rhythmische **Muster** zu finden, die organisch aus der Pause herauswachsen. Sie sind wie Phrasen oder Sätze, die spontan entstehen. Für die Führenden sind es Abfolgen von „Schritten“, für die Folgenden sind es Abfolgen von Verzierungen. Solche Muster sind von Natur aus ganz anders als Sequenzen, die erst im Kopf geplant werden. Der Unterschied ist wie der zwischen einem Baum und einer Beton-Struktur. Eine echte Phrase ist nicht geplant, aber sie ist oft festgelegt, was bedeutet, dass dieselbe Phrase von einem*r Tänzer*in bei vielen Gelegenheiten verwendet wird. Phrasen entwickeln sich, aber sie tun dies langsam. Deshalb sollten sie den Tanz nicht dominieren, sonst wird er weniger frei, mehr vorherbestimmt. Für einen größeren Teil eines Tangostücks sollten beide Partner*innen versuchen, innerhalb jedes Schrittes innezuhalten und zu warten, sei es bei einer Gewichtsverlagerung, am Anfang oder am Ende des Schrittes. Auf diese Weise entstehen immer wieder neue unvorhergesehene Sequenzen und rhythmische Muster.

Wenn dies alles ein wenig weit hergeholt oder vage erscheint, bin ich nicht überrascht. Es hat Jahre gedauert, bis ich die Pause überhaupt in Betracht gezogen habe. Ich erinnere mich, dass mir einige Alte sagten, ich solle langsamer werden, dass ich „rennen“ und „springen“ würde. Ich wollte das alles nicht hören. Ich wollte nicht, dass mir jemand sagt, wie ich die Musik fühlen soll. Aber mit der Zeit kamen all diese Kommentare zu mir zurück und halfen mir, ganz neue Ebenen dieses Tanzes zu entdecken. Wahrscheinlich braucht jede*r Jahre des Tanzens, bevor die Pause einen Sinn ergibt. Ich tanze seit 12 Jahren und habe erst in den letzten ein oder zwei Jahren begonnen, ihre Kraft regelmäßig zu erleben. In den ersten Jahren ist es meiner Meinung nach am besten, sich an die drei grundlegenden rhythmischen Muster zu halten, die ich oben beschrieben habe. Wenn ein*e unerfahrene*r Führende*r versucht, eine Pause zu machen, ist die Gefahr groß, dass er oder sie die Verbindung zur Partner*in verliert oder ihr das Gleichgewicht raubt. Es ist besser, zunächst in **irgendein** rhythmisches Muster einzusteigen und dadurch eine ununterbrochene Verbindung – sowohl mit dem Gegenüber als auch mit der Musik – zu spüren. Gleichzeitig ist es gut, sich der Möglichkeit einer freieren Musikalität bewusst zu sein, sodass wenn man bereit ist sie zu nutzen, davon Gebrauch machen kann.

5.3. *Partnerverbindung*

Zusammenfassung

- Die Partnerverbindung ist das Herzstück des Tangos. Sie ist wahrscheinlich die größte Quelle des Vergnügens in diesem Tanz. Eine gute Partnerverbindung öffnet den Weg zu einer unbegrenzten Entwicklung dieses Tanzes, während eine unzureichende Partnerverbindung einige der größten Korrumpierungen dieses Tanzes erzeugt.
- Führen und Folgen sind die Basis der Tangosprache. Gutes Führen und gutes Folgen halten diesen Tanz ehrlich und spontan. Führen und Folgen zu transzendieren, ist auf höheren Beherrschungsebenen möglich.
- Die Enge der Verbindung und die individuelle Bewegungsfreiheit mögen zunächst im Widerspruch zueinanderstehen, begünstigen sich jedoch gegenseitig. Die Nähe der Umarmung kann zu Trainingszwecken geopfert werden, ist aber letztlich ein notwendiges Attribut des entwickelten Tangotanzens. ***DIE WICHTIGSTE HERAUSFORDERUNG bei der Partnerverbindung besteht darin, sich so vollständig wie möglich mit dem Partner zu verbinden und gleichzeitig die Freiheit und die Integrität der individuellen Körperbewegung zu bewahren.***
- Eine gute Partnerverbindung schreitet in Richtung der Mühelosigkeit voran.
- Eine gute Partnerverbindung ist ausgewogen, im Gleichgewicht. Jegliches Aneinanderlehnen oder Gegeneinanderdrücken ist eine grobe (wenn auch leider allzu häufige) Verfälschung des Tanzes.
- Eine gute Verbindung hat eine Qualität der Stille.
- Die ultimative Partnerverbindung ist so zentriert und symmetrisch wie möglich, obwohl dies ohne außerordentlich guten körperlichen Bedingungen schwer zu erreichen ist. Bevor eine perfekt zentrierte Verbindung möglich ist, ist es wichtig, eine Verbindung zu schaffen, die eine allmähliche Zentrierung ermöglicht.
- Eine gute Partnerverbindung ist synchronisiert, das heißt, dass die individuellen Rhythmen und Gewichtsverlagerungen der Partner*innen aufeinander abgestimmt sind.
- Am Ende dieses Abschnitts fasse ich die wichtigsten praktischen Überlegungen zusammen.

Partnerverbindung

Eine gute Partnerverbindung ist das Herzstück des Tangos. Nach meiner Erfahrung liegt die unerschöpfliche Magie dieses Tanzes in der Verbindung zweier Menschen zu einem psycho-physischen Wesen. Deshalb ist das Kennzeichen guter Tänzer*innen vor allem, wie gut es sich ***anfühlt, mit*** ihm oder ihr zu tanzen. Ich kenne Leute in Buenos Aires, deren Repertoire aus nur drei verschiedenen Mustern besteht, die aber in der Lage sind, durch die

Qualität ihrer Bewegung und Verbindung sehr angenehme Erfahrungen für ihre Partner*innen zu schaffen. Aber eine gute Partnerverbindung muss nicht eine begrenzte Choreographie bedeuten. Letztlich werden **durch** eine gute Partnerverbindung die erweiterten musikalischen und choreografischen Möglichkeiten des Tangos erreicht.

Ich werde zunächst auf das **Führen und Folgen** eingehen, die unterschiedlichen (männlichen und weiblichen) Anteile in diesem Tanz. Dann werde ich beschreiben, was meiner Meinung nach wichtige Aspekte einer guten Partnerverbindung sind:

Freiheit und Verbundenheit

Mühelosigkeit

Balance

Stille

Zentriertheit

Synchronizität

Dies sind Aspekte der **optimalen** Partnerverbindung, die sehr schwer zu erreichen ist. Aber sie alle stellen Richtungen der Verbesserung dar, was bedeutet, dass schon ein wenig mehr Mühelosigkeit, Balance usw. eine bessere Verbindung schafft. Am Ende des Abschnitts erwähne ich einige **Praktische Überlegungen** und die verschiedenen Ansätze, die man verfolgen kann, bevor die optimale Partnerverbindung entwickelt ist.

Ich sage immer wieder, dass keine Aufschlüsselung, keine Teil-für-Teil-Analyse das Tanzen jemals vollständig beschreiben kann. Das Gleiche gilt für die Partnerverbindung. Die folgende Diskussion darüber kann einem*r ernsthaften Tangoschüler*in helfen, sich der häufigen Fallstricke und Einschränkungen, die oft unbemerkt bleiben, bewusst zu werden und sie zu überwinden. Die meisten der Aspekte, die ich erwähne – Freiheit, Integrität, Balance, Leichtigkeit, Zentriertheit, Synchronizität – sind in jeder Interaktion wünschenswert und daher ist es gut, darüber nachzudenken. Aber selbst dann sind die mächtigsten Werkzeuge für die Entwicklung einer guten Partnerverbindung unsere **Sinne**. Es geht in erster Linie darum, unsere physischen Sinne zu benutzen, um die Verbindung im Prozess des Tanzens zu verbessern, aber es geht auch um unsere künstlerischen, ästhetischen Sinne, sowie um unseren **gesunden Menschenverstand**. Eine schöne Verbindung innerhalb eines Tango-Paares zu sehen, kann mehr für das eigene Tanzen tun als alles Lesen und Nachdenken darüber. Die Partnerverbindung im Tangotanz berührt die archetypische Ebene der Psyche. Sie ist unweigerlich ein Ausdruck dafür, wie wir zu anderen Menschen und insbesondere zum anderen Geschlecht in Beziehung stehen. Bei einer guten Partnerverbindung sollten wir in erster Linie unserer Intuition und unseren Sinnen vertrauen, um die Schönheit darin zu finden. Darüber zu denken, zu reden und zu schreiben, wie ich es hier tue, kann diesen Prozess bestenfalls unterstützen, aber niemals ersetzen.

Führen und Folgen

Ein Tango-Paar besteht aus unterschiedlichen männlichen und/oder weiblichen Gegenstücken. Die Unterscheidung beginnt mit dem Führen und Folgen, wie bei den meisten Arten des Partnertanzes. Die Unterschiede hören damit nicht auf, aber auch die Unterscheidung zwischen Führen und Folgen ist nicht so eindeutig, wie es zunächst scheinen mag. Wie im „Yin-Yang“-Symbol des Tai Chi gibt es sowohl bei den Führenden als auch bei den Folgenden einen Teil des Anderen. An diesem Punkt scheinen mir die Begriffe „Führen“ und „Folgen“ nicht einmal sehr passend zu sein. Ich würde sagen, dass es eher wie „Frage und Antwort“ ist. Die Führenden initiieren, und die Folgenden antworten, aber beide führen und folgen bis zu einem gewissen Grad. Die Führenden sind am effektivsten, wenn sie es verstehen, ihrem*r Partner*in zu folgen, sich in ihre Bewegung einzufügen, und es ist am aufregendsten mit den Folgenden zu tanzen, wenn sie nicht nur folgen, sondern auch ihren eigenen Rhythmus und ihre Musikalität tanzen und damit die Führenden inspirieren.

Es mag auf den ersten Blick so aussehen, dass sich der oder die „Folgende“ dem*r „Führenden“ völlig unterordnen muss, um zu einem psycho-physischen Wesen zu verschmelzen, aber das ist nur eine oberflächliche Sichtweise. Zunächst einmal ist es viel einfacher, seinen Körper beim Folgen frei zu bewegen als beim Führen. Ein*e Führende*r braucht in der Regel viel länger, um sich frei zu bewegen, während er oder sie führt und sich gleichzeitig durch den Raum bewegt. Das bedeutet, dass die Führenden in gewisser Weise davon abhängig sind, wie gut sich die Folgenden bewegen, wie ich weiter unten noch genauer erklären werde. Wenn die Verschmelzung durch Leichtigkeit und Sensibilität füreinander erreicht wird, eröffnet sie sogar einen höheren Grad an Freiheit für beide Partner*innen. Die **choreografische** Freiheit ist für die Führenden etwas anders als für die Folgenden – die Folgenden übernehmen nie die Kontrolle über die **Abfolge der Gewichtsverlagerungen**. Aber sie haben eine größere interpretative Freiheit, in der Qualität des Schrittes, den Verzierungen und, wenn die Führenden fortgeschritten genug sind, dem Rhythmus und dem Timing jedes einzelnen Schrittes. Je sensibler und synchroner die Verbindung ist, desto mehr können die Führenden den Folgenden zuhören und ihre eigene Musikalität zum Ausdruck kommen lassen. In der Regel sind es die Führenden, die die **Schrittfolge** bestimmen, deshalb ist es wichtig, den Folgenden die Freiheit des **Rhythmus** zu lassen. Wenn die Führenden sowohl die Abfolge als auch den Rhythmus kontrollieren, dominieren sie die Folgenden zu sehr. Meiner Erfahrung nach werden die für beide am glücklichsten Zustände erreicht, wenn die Führenden sich soweit auf den Rhythmus der Folgenden einstellen, dass diese das Gefühl haben, sich nicht mehr anstrengen zu müssen, um zu „folgen“ (siehe **Synchronizität** unten). Die Folgenden beginnen dann, sich viel freier zu fühlen, zu tanzen und auf die Musik zu reagieren, was sowohl die unterschiedliche Intensität und Farbe ihrer Bewegung als auch die Verzierungen einschließt. Eine solche synchronisierte Verbindung macht es auch den Führenden möglich, das „Führen“ zu vergessen und größtenteils einfach zu tanzen – die jeweilige Bewegung bewirkt die Führung. Die Schrittfolgen werden mühelos kommuniziert und passen sich ganz natürlich dem jeweiligen Rhythmus der Folgenden an. Außerdem können die Führenden durch diese Integrität tatsächlich **mehr** verschiedene Schritte führen. Das mag für viele unwahrscheinlich klingen, und ich kann es auch nicht eindeutig zeigen, aber ich habe genügend Erfahrungen gemacht, die mich davon überzeugt haben.

Das „Führen und Folgen“ ist jedoch wesentlich für den Tango. Auf dem grundlegenden Unterschied zwischen den (männlichen und weiblichen) Rollen ist der ganze Tanz aufgebaut.

Für beide Partner*innen gibt es unbegrenzte Freiheiten, die es zu entdecken, aber auch gewisse Grundregeln des Spiels, die es zu respektieren gilt. Ich habe einige Versuche gesehen, die Rollen der Führenden und der Folgenden in diesem Tanz anzugleichen, indem man sie im Verlauf eines Tanzes die Führung und das Folgen wechseln lässt. Meiner Erfahrung nach führen diese Versuche nicht zu einem sehr guten Tango. Es ist möglich, dass auf sehr fortgeschrittenen Tanzniveaus ein solcher Wechsel spontan stattfinden kann, aber wenn er absichtlich **auf ein Stichwort hin** erfolgt, unterbricht er nur den Fluss des Tanzes und zerstört seine nicht-kompetitive und spontane Natur. Meiner Erfahrung nach ist es besser, das Führende und das Folgende als Gegenstücke in diesem Tanz definiert zu lassen und die Partner*innen nach dem jeweils anderen suchen zu lassen, ebenso wie nach der Balance der Führenden und der Folgenden in sich selbst, jeweils vom Standpunkt ihrer jeweiligen Rolle aus. Tatsächlich genießen viele Menschen die klaren Definitionen der männlichen und weiblichen⁴ Rollen im Tango, denn sie haben das Gefühl, dass es davon im modernen Leben nicht genug gibt.

Freiheit und Verbundenheit

Eine große Herausforderung beim Tangotanz ist es, eine enge und ununterbrochene Verbindung mit dem*r Partner*in herzustellen und gleichzeitig die Freiheit der individuellen Körperbewegung sowie die Freiheit der Choreographie und Musikalität dieses Tanzes zu bewahren. Oberflächlich betrachtet scheint es, dass eine engere Verbindung notwendigerweise die Freiheit der Choreographie einschränkt und dass die Partner*innen sich trennen müssen, um „mehr“ zu tanzen. Die meisten Tangotänzer*innen sind etwas hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Wunsch, mehr „Schritte“ zu machen. Wenn die Nähe wichtiger erscheint, tendieren die Leute zum sogenannten „geschlossenen“ Stil, und wenn die Freiheit der Choreographie im Vordergrund steht, bevorzugen sie die „offene Umarmung“. Manche Menschen wechseln während desselben Tanzes zwischen diesen beiden Modi hin und her.

Der Hauptgrund für diese Zweiteilung ist wieder einmal die schlechte Körperhaltung. Bei den meisten führenden Tänzer*innen ist die Haltung etwas gekrümmt, so dass sich beim Versuch, dem*r Partner*in nahe zu kommen, die Köpfe noch vor der Brust treffen und es notwendig zu sein scheint, die Köpfe seitlich aneinander zu legen und über die Schultern des anderen zu schauen. Dies allein sorgt dafür, dass das Paar **nie wirklich zentriert ist**. Meist berühren sich die Köpfe letztendlich, was die ganze Verbindung starr macht und ihr die Fähigkeit zu „atmen“ nimmt – sich anzupassen und auszubalancieren. Die Partner*innen neigen dann dazu, ihre Arme sehr weit umeinander zu schlingen, um eine vollständige Einheit zu gewährleisten, was zu einer weiteren Verspannung und Verformung der Oberkörper führt. Außerdem lehnen sich viele „geschlossene“ Tänzer*innen am Ende aneinander an und geben ihr individuelles Gleichgewicht auf, was wahrscheinlich **die größte Korruption dieses Tanzes** ist (siehe **Balance** unten). Aufgrund dieser Einschränkungen ist die Freiheit der individuellen Körperbewegung stark beeinträchtigt, und die choreographischen Möglichkeiten eines „geschlossenen“ Tanzes sind extrem limitiert. Selbst grundlegende Muster wie die 8-Punkt-Drehung fühlen sich in dieser Art von Umarmung meist sehr unangenehm an.

⁴ An dieser Stelle bleibe ich bei männlich und weiblich, da es eher dem ursprünglichen Sinn entspricht.

All dies ist der Preis für eine enge Verbindung, die von vielen zu Recht als das Herz des Tangos angesehen wird. „Offene“ Tänzer*innen, die einen Abstand zueinander halten, geben diese essentielle Nähe auf, gewinnen aber (zunächst) mehr choreografische Freiheit, sowie die Freiheit der Körperbewegung. Sie müssen ihre Körper nicht verformen und können problemlos zentriert voreinander tanzen. Aber sie erreichen selten die Subtilität, die Sinnlichkeit und die Präzision, die man in einer engen Umarmung findet. Außerdem verschänken Tänzer*innen in offener Umarmung einen Großteil des evolutionären Potenzials des Tangos. Das Erreichen von Nähe und Freiheit zur gleichen Zeit erfordert eine Verbesserung des eigenen psycho-physischen Wesens, was beim Tanzen in der offenen Umarmung nicht der Fall ist. Eng miteinander zu tanzen erfordert ein viel höheres Maß an Präzision und Bewusstsein für den Körper des*r Partner*in. Und gerade in der engen Umarmung zeigt sich die Kraft des Tangos als Metapher für eine Beziehung am deutlichsten. Kann man nah und doch frei sein? Wenn man sich nahekommst, fängt man dann an, sich gegenseitig „auf die Füße zu treten“? Wenn man sich nahekommst, kann man dann „das Gleichgewicht halten“, oder fängt man an, sich „anzulehnen“, sich voneinander „abhängig“ zu machen? Verbindet man sich mit dem „Kopf“, mit dem „Bauch“ oder mit dem „Herz“? Solche Fragen sind in der Tat körperliche Ausdrücke des eigenen Charakters, der allgemeinen Beziehungsmuster. Sie im Tanzen zu erleben, ist eine Gelegenheit, sich ihnen zu stellen und an ihnen zu arbeiten, die Tänzer*innen mit offener Umarmung nie nutzen. Nahes Tanzen ist auch eine Probe für die Mühelosigkeit, die ein wesentliches Attribut jeder schönen Kunst ist – denn ein allgemeiner Grad an Spannung und Rauheit ist in einer engen Umarmung oft gegenwärtig.

Die ultimative Partnerverbindung **ist gleichzeitig eng und frei**. Dieses Verständnis existierte während der goldenen Zeit des Tangos in den 40er und 50er Jahren, als die meisten Menschen zwar nah mit dem*r Partner*in tanzten, aber niemals die Köpfe oder die Schultern miteinander verbanden. Außerdem wird paradoxerweise die größte Freiheit in diesem Tanz **durch** die tiefste Partnerverbindung erreicht. Wenn die Partner*innen in der Lage sind, nahe beieinander zu bleiben, ohne das Gleichgewicht zu verlieren oder die Körper miteinander zu verbinden, sind sie so viel mehr aufeinander eingestimmt, so viel mehr in der Lage, spontan aufeinander zu reagieren und daher mit einer größeren Freiheit zu improvisieren. Die Herausforderung besteht darin, **sich so nahe wie möglich zu sein, sich fast zu berühren oder nur ganz leicht zu berühren, ohne jedoch aneinander hängen zu bleiben oder sich gegenseitig zu blockieren**. In dieser engen, aber nicht fixierten Verbindung kann jede richtige Tango-Choreographie ausgeführt werden – die Körper können sich drehen und in Bezug zueinander verschieben, aber es gibt keine Notwendigkeit, sich jemals um mehr als ein paar Zentimeter zu trennen. Manchmal, wenn ich in der Lage war, eine solche Verbindung mit meiner Partnerin einzugehen, fing mein Körper an, choreographische Möglichkeiten zu entdecken, die ich mir nicht einmal vorgestellt hatte, die aber ganz natürlich aus dieser Ebene der Verbundenheit herauszukommen schienen. Gleichzeitig fühlte sich meine Partnerin plötzlich freier, um mit mehr Kreativität und Ausdruck zu tanzen. Solche Erfahrungen haben mir deutlich gezeigt, dass die größte Freiheit in der Choreographie und Musikalität durch die Verbesserung der Verbindung und durch das Aufrechterhalten der Verbindung erreicht wird. Jede*r Partner*in wird in die Lage versetzt, **gleichzeitig als individueller Körper und als integraler Teil des Paares** zu tanzen. Das Tanzen und die Kommunikation werden eins.

Manchmal ist es wertvoll in offener Umarmung zu tanzen. Man kann sofort die Zentriertheit, die Vertikalität und den allgemeinen Komfort erleben, der in enger Umarmung erst nach

Jahren erreicht wird. Man kann auch, zumindest konzeptionell, mit mehr choreographischen Möglichkeiten experimentieren. Bis man jedoch eine Figur in enger Umarmung ausführen kann, hat man sie nicht wirklich gemeistert. Tanzen in offener Umarmung ist gut für einige Experimente und Entdeckungstouren, für Anfänger*innen, die es anfangs sehr unangenehm finden, in enger Umarmung zu tanzen, und auch für das ***Training der Balance, wenn eine* oder beide Partner*innen sich daran gewöhnt haben, sich anzulehnen oder zu schieben*** (siehe **Balance** unten).

Wahrer Tango wird immer eng getanzt, in einer Umarmung, die flexibel, aber ungebrochen ist. „Tango es para bailar tomado“ – „Tango ist zum Tanzen in einer Umarmung“, sagten die Alten. Nachdem ich wiederholt sowohl mit der offenen als auch mit der engen Umarmung experimentiert habe, bin ich zu demselben Ergebnis gekommen. Nur in einer engen Umarmung findet man die wahre Tiefe und evolutionäre Bedeutung dieses Tanzes. Aber man muss aufpassen, dass man nicht in Extreme verfällt: „Eng“ bedeutet nicht „festgefahren“ oder „aus dem Gleichgewicht“. In einer engen Umarmung sollten beide Partner*innen perfekt ausbalanciert sein und außer den Händen sollten keine Punkte des Körpers in dauerhaftem Kontakt gehalten werden. Der Hauptpunkt ist die ***Nähe und das Gefühl, zu umarmen und umarmt zu werden***. Ein solches Gefühl ist auch dann möglich, wenn die Partner*innen nur ein oder zwei Zentimeter voneinander entfernt sind; umso geringer der Abstand ist, desto besser. Eine inakzeptabel offene Umarmung ist leicht daran zu erkennen, dass die rechte Hand der Führenden an der Seite des Körpers der Folgenden landet, statt irgendwo auf ihrem Rücken.

Der Hauptweg zum Erreichen der engen, aber freien Verbindung ist die Arbeit am Körper, die ich im Abschnitt **Körperarbeit** besprechen werde. Zum Beispiel ist es möglich, die Körperhaltung allmählich so zu verbessern, dass sich die Köpfe nicht mehr berühren müssen, auch wenn die Oberkörper der Partner*innen direkt aneinander grenzen. Durch die Verbesserung des Stehens und Gehens ist es möglich, allmählich mehr und mehr Bewegungsfreiheit des Körpers in einer engen Umarmung zu spüren. Bis solche optimalen Körperbedingungen erreicht sind, ist meine Empfehlung, der Versuchung zu widerstehen, die „Schritte“ zu tanzen, die eine gute Verbindung zu stören scheinen. Eine gute Verbindung sollte Vorrang vor einer abwechslungsreichen Choreografie haben. In der Tat ist jeder „Schritt“, der eine gute Verbindung zu stören scheint, einfach nicht richtig ausgeführt. Die Verbindung sollte schrittweise entwickelt werden, bis alle „Schritte“ ganz natürlich daraus hervorgehen. Das ist eine große Aufgabe, besonders für viele führende Tänzer*innen. Als ich zum ersten Mal Tango lernte, wollte ich nur mehr „Schritte“ lernen. Allmählich verstand ich und erlebte eine tiefere Freude an diesem Tanz, die sehr wenig damit zu tun hatte, wie viele verschiedene Muster ich ausführen konnte, und es ging mehr um die Qualität der Verbindung und Musikalität. Ich bemerkte, dass ich beim Versuch, einige der schwierigeren Figuren auszuführen, eine gute Verbindung verlor und aus dem Takt der Musik fiel. Schließlich beschloss ich, etwa 95 % aller „Schritte“, die ich im Unterricht „gelernt“ hatte, zu vergessen und nur noch das zu tun, was eine gute Verbindung nicht behinderte. Ich arbeitete auch weiter an meinen körperlichen Fähigkeiten, und als sich diese verbesserten, begannen viele choreografische Muster, die sich zuvor schwierig angefühl hatten, spontan und ohne Verbindungsverlust zu entstehen. Zum Beispiel kann ich jetzt alle sechs Vorwärts-Sacadas machen, ohne mich zu trennen, was sich vor 5 Jahren noch unmöglich anfühlte. Meiner Erfahrung nach ist eine solche Herangehensweise besser, als an schwierigen choreografischen Mustern festzuhalten und sie immer und immer wieder zu üben und darauf zu warten, dass sie

aufhören, eine gute Verbindung zu stören. Es ist viel effektiver, sich auf eine gute Verbindung zu konzentrieren und die Choreografie folgen zu lassen.

Die Herausforderung, gleichzeitig die Integrität des Paares und die Freiheit des individuellen Ausdrucks zu erreichen, würde den Tango an sich schon zu einer lohnenden Beschäftigung machen. Insofern ist er eine Metapher für jede Beziehung, insbesondere für die Beziehung zwischen den einzelnen Geschlechtern. Man hat die Chance, die Abhängigkeit von Freiheit und Verbundenheit **physisch** zu entdecken.

Mühelosigkeit

Die Mühelosigkeit der Partnerverbindung ist wie ein Tor, das den Weg zur Freiheit, Integrität und Synchronizität der Verbindung öffnet. Ohne sie kann man sich nicht einmal des*r Partner*in oder des eigenen Körpers und der eigenen Bewegung ausreichend bewusst sein. Wenn man nur an einer Sache arbeiten will, dann soll es die Mühelosigkeit sein – viele andere gute Dinge werden automatisch mit ihr einhergehen.

Je mehr Spannung ich aus der Umarmung „ablassen“ konnte, desto magischer wurde der Tanz. Je müheloser die Verbindung wird, desto besser können die Partner*innen die Bewegung des anderen spüren und direkter aufeinander reagieren. Sie sind sich der **Kommunikationsmittel** immer weniger bewusst, und der Tanz fühlt sich mehr und mehr wie ein spontaner Dialog an.

Eine gute Möglichkeit, die Verbindung müheloser zu gestalten, besteht darin, die eigene **Aufmerksamkeit** auf alle Berührungspunkte mit dem*r Partner*in zu lenken und zu **beabsichtigen**, dass der Druck so leicht wie möglich, so wenig wie möglich vorhanden ist. Eine weitere nützliche Absicht ist, sich jeder Bewegung des*r Partner*in sofort **nachzugeben** und zu **folgen**⁵ (das gilt für Führende und Folgende). Dieses Prinzip ist grundlegend für müheloses Training im Tai Chi. Es ist auch nützlich, sich vor Augen zu halten, dass alles mit dem Unterkörper kommuniziert werden kann, letztlich nur mit dem Druck der Füße auf dem Boden. Es kann Jahre dauern, um zu diesem Punkt zu gelangen, aber man kann immer versuchen, die Anstrengung nach unten, näher zum Boden, „abzulassen“. Der Oberkörper sollte ein müheloser und zunehmend sensibler „Zuhörer“ der eigenen Partner*in sein. Jegliche notwendige Anstrengung kann und sollte sich auf den Unterkörper – das Zentrum und die Beine – beschränken. Dann wird die Grenze zwischen Führen/Folgen und einfachem Tanzen verwischt. Es ist sehr hilfreich, darauf zu achten und jegliche Manipulation im Oberkörper zu eliminieren, die oft unbemerkt bleibt. Ich versuche sicherzustellen, dass ich überhaupt nicht mit den Armen oder dem Brustkorb führe und beabsichtige, dass die gesamte Kommunikation aus der Körpermitte kommt und die ganze Kraft – nur aus dem Druck der Füße auf dem Boden. Deshalb hängt die Qualität der Partnerverbindung stark vom Grad der eigenen **Erdung** ab.

Letztlich sollte auch die Anstrengung in den Beinen und den Füßen auf ein Minimum reduziert werden. Die Mühelosigkeit der Verbindungen hängt letztlich von der **Entspannung** des

⁵ Im Englischen „stick and yield“, diese Formulierung wird noch häufiger aufgegriffen. Eine aktivere Formulierung in Bezug auf den Impuls könnte „aufgreifen und daraus schöpfen“ sein.

ganzen Körpers ab. Entspannung ist ein schwieriges Thema, auf das ich im Abschnitt **Körperarbeit** eingehe. Es ist ein Aspekt einer guten Körperbewegung, an dem man sowohl außerhalb als auch auf der Tanzfläche arbeiten kann. Mehr Entspannung beim Tanzen führt sofort und fast automatisch zu einer sensibleren und müheloseren Partnerverbindung. Genauso wie man alle Berührungspunkte auf Druck „scannen“ kann, kann man auch den eigenen Körper auf Verspannungen scannen, mit der Absicht, diese loszulassen. Das Alexander-Prinzip, das ich im Abschnitt **Körperarbeit** bespreche, kann direkt beim Tanzen angewendet werden und zu sofortigen Verbesserungen aller Aspekte des Tanzes führen, insbesondere der Verbindung mit dem*r Partner*in.

Neben der Erdung und Entspannung des Körpers ist seine **Vertikalität** auch sehr wichtig für die Mühelosigkeit der Partnerverbindung. Gerade einige der anspruchsvolleren choreographischen Möglichkeiten des Tangos werden erst dann leicht, wenn beide Partner*innen mit ihren Achsen zueinander in Beziehung stehen. Wenn der Körper des*r einen wie in der Vertikalen schwebt, reicht oft schon ein kleines „Schwingen“ des Körpers in diese oder jene Richtung, um die Führung zu übernehmen. Deshalb sagten viele Alte, dass man aufrecht stehen können muss, um gut Tango zu tanzen. Die Vertikalität in einer engen Umarmung erfordert eine außergewöhnliche Körperkondition. Ich ertappe mich immer noch oft dabei, dass ich die Vertikalität der Nähe zuliebe opfere und mich etwas nach vorne beuge, wenn auch viel weniger als früher.

Die Absicht, „loszulassen“, Spannung und Anstrengung „loszulassen“, ist gut, kann aber manchmal vom Körper als eine Art Zusammenbruch oder eine Akzeptanz von Machtlosigkeit verstanden werden. Ich habe die Intention, zu **neutralisieren**, als sehr hilfreich empfunden. Sie kann sowohl auf das eigene Gewicht angewandt werden, als auch auf jegliche Anstrengung, die man in der Verbindung oder im Körper des*r Partner*in antrifft. Die Intention zu neutralisieren provoziert eine instinktive Ausrichtung des Körpers in genau der richtigen Weise, um jedes momentane Ungleichgewicht mühelos auszugleichen. Wenn man dagegen die Absicht hat, dem Ungleichgewicht **entgegenzuwirken**, wird man über das Ziel hinauschießen. Die Neutralisierung sollte von der Körpermitte aus projiziert und auf das ganze Paar gleichzeitig angewendet werden. Dies ist ein Beispiel für die reine **Intention**, die zunächst zu mystisch erscheinen mag, am Ende aber effektiver ist als „Mechanismen“ und „Techniken“.

Balance / Gleichgewicht

Es gibt ein weit verbreitetes Missverständnis unter Tangotänzer*innen, dass eng tanzen bedeutet, sich aneinander zu lehnen oder zu drücken. Das ist eine der größten Korruptionen dieses Tanzes, die mir bekannt ist. Im goldenen Zeitalter des Tangos war dies undenkbar. Einige Performance-Künstler*innen nutzten die Off-Balance-Position für einen übertriebenen oder komischen Effekt, aber es war kein richtiges tanzen. Ein menschlicher Körper kann sich nicht richtig bewegen, wenn er seines Gleichgewichts beraubt ist. **Eine große Herausforderung beim Tango tanzen ist es, sich ganz mit dem*r Partner*in verbunden zu fühlen und gleichzeitig das eigene Gleichgewicht und die Integrität der Bewegung zu bewahren.** Tanzen aus dem Gleichgewicht gebracht, ist eine Abkürzung zu einer engen Verbindung, aber gleichzeitig auch eine Sackgasse. Es ist immer ein gewisses Maß an übermäßiger Muskelspannung in beiden Körpern notwendig, um die Off-Balance-Position aufrechtzuerhalten, was bedeutet, dass das Prinzip der Mühelosigkeit dort schnell

limitiert wird. Außerdem funktionieren die meisten choreografischen Möglichkeiten des Tangos niemals gut, wenn der Körper nicht im Gleichgewicht ist.

Die Balance muss vollständig sein – selbst wenn nur das Gewicht des Arms der Folgenden auf die Schulter der Führenden gelegt wird, wird das ganze Paar seines Gleichgewichts beraubt. Bei den meisten Anfänger*innen dauert es einige Zeit, bis sie die nötige Ausdauer in den Armen entwickeln, um sie für die Dauer eines Liedes oder sogar einer Tanda halten zu können. Tänzer*innen, die nicht darauf achten, gewöhnen sich oft daran, an Führenden „zu hängen“ oder ihre Körper als Armstütze zu benutzen. Weniger auffällig ist das Off-Balance-Tanzen auch, wenn die Folgenden den Bewegungen der Führenden „Widerstand“ entgegensetzen und sich von ihnen körperlich über die Tanzfläche schieben lassen. Selbst einige der erfahrensten Tänzer*innen verfallen in diese schlechte Angewohnheit. Es scheint, dass sie sich oft nicht bewusst sind, dass sie sich schieben lassen, so sehr haben sie sich daran gewöhnt. Im reinen Tangotanz bewegen sich die Folgenden selbständig, sie folgen **aktiv, wählen**, sich mit den Führenden zu bewegen und gleichzeitig verbunden zu bleiben, statt sich herumschieben zu lassen. Dies zu lernen, würde für viele Tänzer*innen eine grundlegende Umschulung bedeuten, fast so, als würde man wieder zum*r Anfänger*in werden, wozu leider nur wenige erfahrene Tänzer*innen bereit sind.

Der Hauptgrund, warum solche aus dem Gleichgewicht geratenen Korruptionen so häufig sind, ist, dass sie Abkürzungen zu einer engeren Verbindung schaffen. Es ist zunächst viel schwieriger, gleichzeitig eine enge Umarmung aufrechtzuerhalten und die Körper perfekt im Gleichgewicht zu halten. Aber mit etwas Geduld und Arbeit an der eigenen Haltung und Bewegung ist es durchaus möglich. Das Problem ist, dass viele Tänzer*innen in der Off-Balance-Position hängen bleiben, weil sie dadurch schneller eine ungebrochene Verbindung, eine vielfältigere Musikalität und **Stille** erreichen, und dann fällt es ihnen schwer, sie aufzugeben und darauf zu warten, dass das Gleiche mit weniger korrupten Mitteln geschieht. Insbesondere macht es das Anlehnen den Führenden viel leichter, **die Gewichtsverlagerung der Folgenden zu verlangsamen** – ein sehr wichtiges Merkmal des fortgeschritteneren Tanzes, das viel schwieriger, aber durchaus möglich ist, ohne die Balance zu opfern (siehe **Synchronizität** unten). Ein weiterer Grund, warum Menschen aus dem Gleichgewicht tanzen, ist psychologischer Natur – es kann stressig sein, so nah beieinander zu sein und sich dennoch nicht aneinander festzuhalten.

Nehmen wir an, man versteht, dass es besser ist, in der eigenen Balance zu tanzen. Aber was kann man tun, wenn die Partner*innen nicht einverstanden sind? Die erste Antwort lautet: Tanze nur mit Menschen, die dich in ausbalancierter Weise tanzen lassen. Wenn solche Menschen aber schwer zu finden sind, kann man sich auch allmählich aus den unbalancierten Gewohnheiten herauslösen, ohne dass die anderen es merken. Das erfordert viel Zeit und Geschick, hat aber einen guten Effekt auf die gesamte Tangogemeinschaft, denn viele dieser Partner*innen werden irgendwann die Vorteile des ausgeglichenen Tanzens spüren. Für die Folgenden geht es vor allem darum, „nachzugeben und zu folgen“, ohne sich anzulehnen, zu „hängen“ oder „Widerstand zu leisten“ – im eigenen Gleichgewicht zu sein, ohne die Verbindung zu unterbrechen. Die Fähigkeit das zu tun, hängt von Erdung und Entspannung ab (siehe Abschnitt **Körperarbeit**). Für die Führenden ist es tatsächlich möglich, das ganze Gewicht, das die Partner*innen auf sie abzulegen versuchen, zu neutralisieren. Das geschieht am besten mit der reinen **Absicht zu neutralisieren**, die ich oben erwähnt habe. Man kann auch versuchen, jedem Druck der Folgenden nachzugeben, aber ich habe festgestellt, dass dies weitgehend unwirksam ist: Folgende, die sich daran gewöhnt

haben, geschoben oder gestützt zu werden, beginnen ständig zu stolpern und zu fallen. Wenn die Neutralisierung nicht zu funktionieren scheint (es ist eine sehr fortgeschrittene Fertigkeit), empfehle ich, sich nur ein wenig zu entfernen, genug, um keinen Kontakt mit dem Kopf, dem Rumpf oder den Schultern zu haben. Das ist der Fall, indem die leicht „offene“ Umarmung nützlich ist. Das ist auch, glaube ich, was die Folgenden tun sollten, wenn die Führenden versuchen, sie in eine Anlehnung zu ziehen, was wie ich höre, ziemlich oft passiert.

Ich kann nicht genug betonen, dass meiner Meinung nach das **Off-Balance-Tanzen die größte moderne Korrumpierung der Praxis des Tangos ist**. Während meiner letzten Reisen nach Buenos Aires konnte ich den Kontrast zwischen den älteren Damen, mit denen ich tanzte, von denen sich keine jemals „anlehnte“ oder sich „schieben“ ließ, und den jüngeren Frauen, von denen die meisten auf eine Off-Balance-Verbindung bestanden, kaum glauben. Ich endete damit, dass ich die meiste Zeit mit den älteren Damen tanzte, weil ich das Gefühl hatte, dass die Off-Balance-Situation korrupte Muster in meinem Tanzen erzeugte.

Stille

Ich erwähne die Stille immer wieder, denn sie hat eine enorme Wirkung auf alle Aspekte des Tanzes. Stille kann nicht nur innerhalb der individuellen Bewegung, sondern auch in der Partnerverbindung erlebt werden. Sie bedeutet die Leichtigkeit, anzuhalten, zu verlangsamen oder zu beschleunigen – **in jeder Phase der Bewegung**. Im Idealfall läuft alle Bewegung **innerhalb** der Stille ab. Jemand, der das noch nie erlebt hat, kann sich vorstellen wie sich alles, ohne jede Anstrengung, in eine extreme Zeitlupe verwandelt. Letztlich erlaubt die Stille dem Paar auch, sehr schnelle Muster auszuführen, ohne die gute Verbindung zu verlieren. Sie ermöglicht es den Partner*innen, **kontinuierlich** aufeinander zu reagieren, nicht nur zu bestimmten günstigen Zeitpunkten. Zum Beispiel sollte ein Paar in der Lage sein, in jeder Phase des Schrittes innezuhalten, nicht nur am Anfang oder am Ende des Schrittes. Führende, die diese ununterbrochene Stille erreichen, eröffnen den Folgenden enorme Freiheitsgrade, denn egal, was sie tun oder wie lange sie dafür brauchen, ihre Körper sind in der Lage, zu reagieren und/oder auf die Folgenden zu warten. Das ist der Moment, in dem der Tanz wirklich zu einem Dialog werden kann. Die Stille eröffnet auch eine größere Freiheit in der gegenseitigen Improvisation. Wenn jeder Schritt in Stille abläuft, ist Zeit, kreativ zu erforschen und zu spielen und manchmal neue choreografische Möglichkeiten zu entdecken, ohne den Fluss des Tanzes zu unterbrechen. Ein „Fehler“ passiert nur, wenn die Verbindung verloren geht oder, wenn jemand aus dem Gleichgewicht gerät. In der Stille können sowohl die Verbindung als auch das Gleichgewicht so sicher werden, dass man in der Lage ist, praktisch ohne Risiko zu experimentieren. Es ist interessant, dass ein*e Partner*in den oder die andere*n in die Stille bringen kann. Wahrscheinlich ist es für die Führenden einfacher, aber Folgende können das definitiv auch – ich habe es auf beide Arten erlebt.

Wahre Stille ist abhängig von der **Neutralisierung einer Anstrengung** und der **Zentrierung**, aber noch mehr von **gutem Gehen**. Durch gutes Gehen können die Folgenden die Verbindung müheloser und schwereloser gestalten, indem sie der Bewegung der Führenden „folgen“, ihr aber gleichzeitig nachgeben. (Ich werde dies im Abschnitt über **Körperarbeit** erläutern). Für die Führenden ist es durch „Folgen und Nachgeben“ der Bewegung

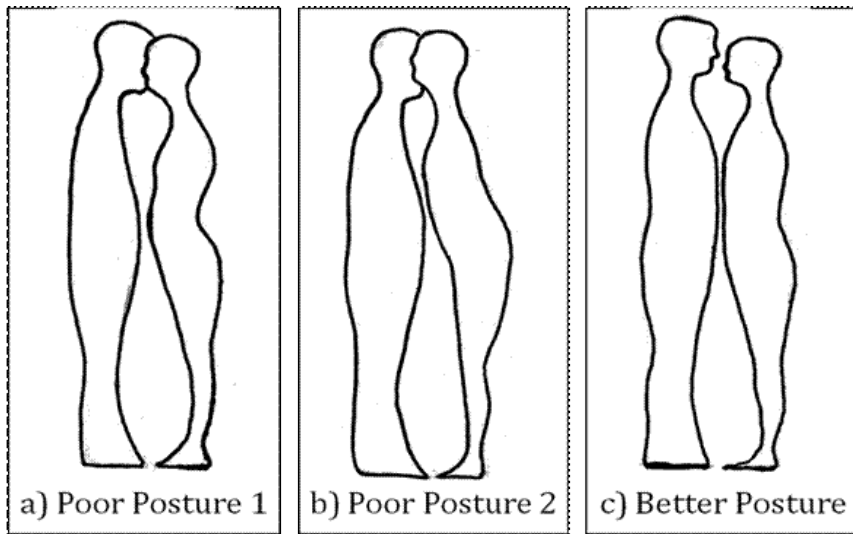
des*r Partner*in auf die gleiche Weise möglich, die **Anstrengung im Körper der Folgenden zu neutralisieren** (durch Intention) sowie **ihre** Mitte und Achse zu finden (durch Aufmerksamkeit).

Von der Erfahrung der Stille wird in vielen Bereichen gesprochen, z. B. im Sport, in der Kampfkunst, in anderen Tanzarten, beim Reiten. Man findet sie meist, indem man sie beabsichtigt und die Momente wahrnimmt, in denen plötzlich mehr Stille auftritt. Insbesondere beim Tangotanz habe ich es als nützlich empfunden, Stille von oben nach unten zu beabsichtigen und zu versuchen, die Hände, die Schultern und den Kopf so **ruhig** wie möglich zu halten (aber nicht steif). Ich versuche mir vorzustellen, dass die Hände nur dazu da sind, sich in der Stille zu halten, aber nicht um zu führen – das Zentrum des Körpers ist das, was führt und auf die Führung reagiert. Die Hände (vor allem die linke Hand der Führenden und die rechte Hand der Folgenden) sind immer noch „Knotenpunkte“, die die Kommunikation übertragen, aber nicht initiieren.

Zentriertheit

Die ideale Position des Paares ist die zentrierte Position. Damit meine ich, dass die Partner*innen direkt voreinander stehen, einander zugewandt sind und ihre Schultern und Hüften parallel zu denen des*r Partner*in orientiert sind. Diese Position ist sehr schwer zu erreichen, weshalb Tango meist in einer versetzten Art getanz wurde, mit dem Körper der Folgenden an der rechten Seite der Führenden. Einige fortgeschrittene Tänzer*innen aus den 40er und 50er Jahren waren jedoch in der Lage, die mehr zentrierte Position zu erreichen und sprachen sich dafür aus. Tango tanzt man am besten „bien enfrentados“, sagten sie. Die Fähigkeit, so in einer engen Umarmung zu tanzen, hängt wiederum von der Entwicklung der richtigen natürlichen Bewegung und Haltung ab. Der Kopf, der Brustkorb und das Becken müssen vertikal gut ausgerichtet sein, so dass sich die Körper von vorne berühren können, ohne dass sich die Köpfe berühren. Die Hüften und die Beine müssen ihre richtige Bewegungsfreiheit haben, damit es keine Störungen beim geraden Gehen gibt. Ich bin noch weit davon entfernt, dies vollständig zu erreichen, aber ich bin schon jetzt in der Lage, mit einigen Leuten zentriert zu tanzen, genug um zu wissen, dass es möglich ist. Die Abbildungen 7(a) und 7(b) zeigen Beispiele dafür, wie eine schlechte Körperhaltung die ultimative Partnerverbindung beeinträchtigt. In diesen beiden Fällen sind die Partner*innen gezwungen, die Köpfe seitlich voneinander zu platzieren, und bleiben höchstwahrscheinlich auch mit den Köpfen „hängen“. Eine perfekte Zentrierung ist dort unmöglich. Abbildung 7(c) zeigt eine bessere Haltung beider Partner*innen, bei der sie sich nahe und doch zentriert sein können und auch viel mehr individuelle Bewegungsfreiheit behalten.

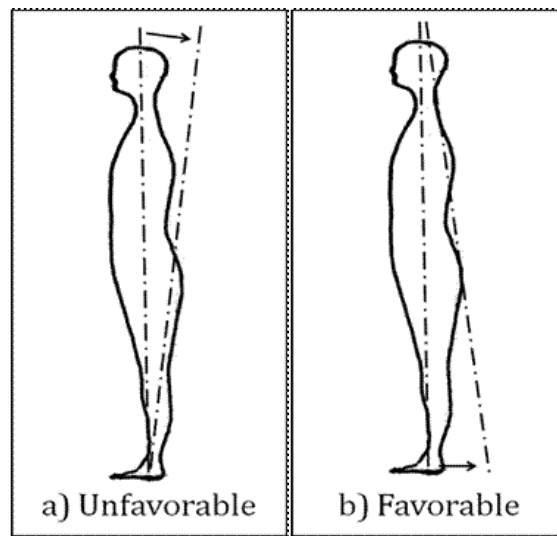
ABBILDUNG 7: Schlechte und gute Körperhaltung.



Die ultimative Eleganz des Tangos liegt in der perfekten Zentriertheit des Paares. Je näher wir einer solchen Symmetrie kommen, desto natürlicher fügt sich alles andere ein, vor allem Mühelosigkeit, Synchronizität und Integrität. Wenn die Position nicht perfekt zentriert ist, sind immer einige subtile Manipulationen notwendig, irgendwo werden Opfer gebracht, die keine volle Entspannung erlauben und den Tanz nicht so frei sein lassen, wie er in der zentrierten Position ist.

Eine gute Verbindung ist in mehr als einer Hinsicht zentriert. Die Bewegung des Paares ist ausbalanciert, wenn sie um ein gemeinsames Zentrum verläuft, ebenso wie um eine gemeinsame Achse. Manche Menschen glauben, dass es zwei verschiedene Arten gibt, Tango zu tanzen: entweder mit einer gemeinsamen Achse oder mit getrennten Achsen. Nach meiner Erfahrung ist diese Dichotomie jedoch nicht notwendig. In einer engen und zentrierten Verbindung gibt es keinen Konflikt zwischen der Achse eines jeden Partners und der Achse des Paares. Es ist sehr schwierig und wahrscheinlich unnötig, **sich vor Augen zu führen, zu visualisieren**, wie sich die einzelnen Achsen zur gemeinsamen Achse verhalten, aber es ist sehr wohl möglich, es zu **spüren**. Ich habe es als nützlich empfunden, nach der Achse meiner Partnerin zu suchen (durch Aufmerksamkeit) und zu versuchen, sie still sein zu lassen (durch Intention). Im besten Fall habe ich das Gefühl, dass ich ihre Achse im Gleichgewicht sein lasse, als ob sie von oben herab schweben würde. Ihre Achse irgendwohin zu bewegen, bedeutet zu beabsichtigen, dass sie auf eine ausgeglichene Weise „schwingt“, im Gegensatz dazu, sie aus dem Gleichgewicht zu „kippen“.

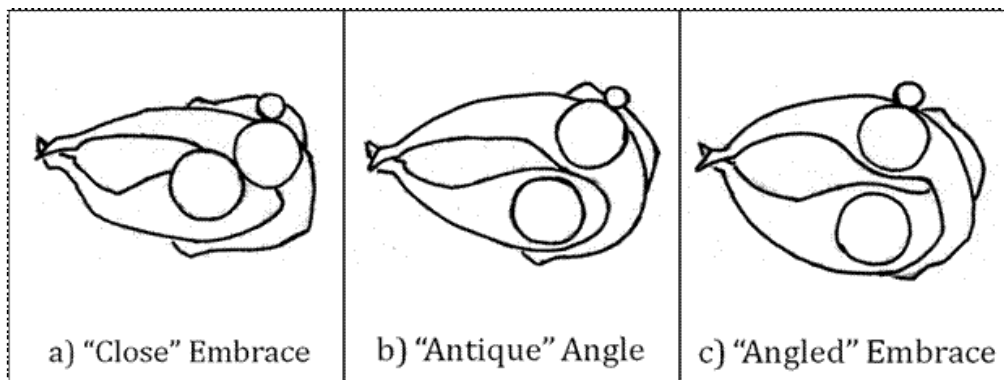
ABBILDUNG 8: Kippen und Schwingen der Achse.



Man kann argumentieren, dass eine perfekte Zentriertheit in einer Tango-Umarmung unmöglich ist, weil die linken und rechten Arme nicht symmetrisch gehalten werden. Das ist wahrscheinlich wahr, aber was ich meine ist das **Gefühl** der Zentriertheit, was bedeutet, dass obwohl einige Kompensationen für die Asymmetrie der Arme auftreten, die Körper das Gefühl haben sich gegenseitig von Mitte zu Mitte finden zu dürfen – wie die Nadel eines Kompasses, die den Norden findet. Wenn eine solche Freiheit besteht, fühlt es sich so an, als ob die beiden Körper um ein gemeinsames Zentrum herum ausbalanciert sind, und eine leichte Abweichung des einen Körpers von diesem Zentrum wird vom anderen sofort wahrgenommen und beantwortet.

Eine perfekt zentrierte Verbindung, **die gleichzeitig eng ist**, ist unglaublich schwer zu erreichen – es braucht außergewöhnliche Körperbedingungen. Für die meisten von uns mit weniger als perfekten Körperbedingungen ist es wichtig, einen Weg für eine **allmähliche** Zentrierung zu finden. Die übliche Position in enger Umarmung z. B. macht eine Zentrierung unmöglich, da die Köpfe immer nebeneinanderliegen, wie in Abbildung 9(a). Wenn sich die Köpfe in irgendeiner anderen Weise als „frontal“ (was komisch wäre) berühren, ist die Möglichkeit der Zentrierung effektiv blockiert. Eine Möglichkeit ist, sich so weit zu trennen, dass sich die Köpfe nicht berühren müssen, und zu versuchen, sich allmählich so weit wie möglich anzunähern, ohne „stecken zu bleiben“. Aber das getrennte Tanzen raubt dem Tango einige wesentliche Eigenschaften, wie ich oben erklärt habe. Deshalb empfehle ich die so genannte „gewinkelte“ Position (Abbildung 9(c)):

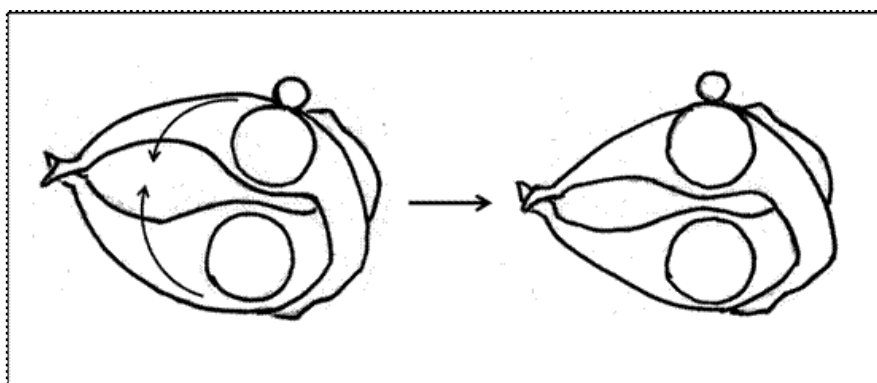
ABBILDUNG 9: Geschlossene, Antike und Gewinkelte Umarmung.



Die „gewinkelte“ Position war in den 30er, 40er und 50er Jahren tatsächlich die häufigste unter den Tänzer*innen, wie man aus einigen erhaltenen Videos und Fotos ersehen kann. Man sah nur selten, dass sich die Köpfe berührten, und der Blick über die rechte Schulter der Führenden (wie es bei der engen Umarmung üblich ist) wurde als ineffizient und als Gebiet von unerfahrenen Tänzer*innen angesehen, wie ich von einigen Alten direkt gehört habe. Die einzige Variation war, dass die Folgenden manchmal direkt an der rechten **Seite** der Brust der Führenden standen (Abbildung 9(b)), was sich für einige vielleicht bequemer anfühlt, aber meiner Meinung nach nicht so gut ist wie die Position in Abbildung 9(c).

Ich glaube, dass die gewinkelte Position, die auf der linken Seite der Führenden offener ist, das „Kreuz“ auf der linken Seite überhaupt erst geschaffen hat. Der Winkel kann je nach Bequemlichkeit und Körperhaltung beider Tänzer*innen eingestellt und allmählich verringert werden, wodurch eine zunehmend zentrierte und parallele Verbindung entsteht.

ABBILDUNG 10: Zentrierung der gewinkelten Umarmung.



Zentriertheit ist vielleicht der schwierigste Aspekt einer guten Partnerverbindung – wir müssen geduldig mit uns selbst und dem anderen sein und offen dafür sein, es von verschiedenen Ausgangspunkten aus anzugehen, wie ich in **Praktische Überlegungen** erläutern werde.

Synchronizität

Die erhabenste Verbindung zwischen Tangopartner*innen wird erreicht, wenn ihre **Gewichtsverlagerungen** miteinander verbunden werden. Ich nenne es Synchronisation, aber der Begriff ist nicht exakt. Ich kann kein gutes Wort dafür finden – es ist eher wie ein „Einstimmen“, denn ich meine nicht, dass die Partner*innen das Gewicht immer zur gleichen Zeit übertragen sollten. Es gibt zum Beispiel einige Schritte, bei denen eine*r der Partner*innen das Gewicht überträgt, der oder die andere aber nicht. Aber selbst bei diesen Schritten ist es möglich, in die Gewichtsverlagerung des*r Partner*in „hineinzugelangen“. Ich fand das besonders wahr aus der Sicht des Führenden, aber ich glaube, es gilt in fast gleicher Weise für den folgenden Part. **Es geht darum, die Gewichtsverlagerung des*r Partner*in zu spüren und zu begleiten und dabei so ruhig und balanciert wie möglich zu bleiben.** Für die meisten Menschen beinhaltet das Gehen heutzutage ein gewisses Maß an sanftem **Fallen** von einem Fuß auf den anderen. Manche Menschen schaffen es, dieses Fallen mit dem*r Partner*in so zu synchronisieren, dass sich das Tanzen einigermaßen verbunden anfühlt, aber wenn man lernt, sich in der Stille zu verbinden, betritt man eine ganz andere Dimension. Wenn man in der Lage ist, sich mit dem Schritt des*r Partner*in zu verbinden und dabei perfekt im Gleichgewicht zu bleiben, kann man die Bewegung de*r Partner*in ganz sein lassen, wie sie ist, ohne die Integrität des Paares zu brechen. Wenn eine*r der Partner*innen dazu in der Lage ist, ist das Tanzen angenehm. Wenn es beide Partner*innen tun, eröffnet sich eine große Dimension der musikalischen Freiheit und der gemeinsamen Improvisation. Synchronisation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für eine*n Tangotänzer*in. Nach meiner Erfahrung **ist sie das Haupttor zur Freiheit in diesem Tanz.** Je mehr man in die Gewichtsverlagerung des Partners „hineingelangt“, „hineingelangt“ in jeden Schritt, ihn in der Stille begleitet, desto müheloser und freier wird die Verbindung. Die Alten wiesen auf diese Fähigkeit hin, als sie sagten: „Viele können folgen, aber nicht viele können **begleiten**“. Mit „begleiten“ meinten sie, **bei** jedem Schritt, **bei** jeder Gewichtsverlagerung **mit** dem*r Partner*in zu **sein**.

Die „Übertragung von Gewicht“ ist ein weiterer Standardausdruck, der mir nicht korrekt erscheint, denn gutes Tanzen fühlt sich ziemlich schwerelos an. Es **ist** die Übertragung von Gewicht, aber wenn es gut ist, **fühlt** es sich weniger wie Gewicht und mehr wie Energie an. Im Tai Chi verwendet man etwas passendere Begriffe wie „einen Fuß leeren“ und den anderen „füllen“. Das Konzept von „Gewicht“ provoziert Schwere, was für das Tanzen nicht gut ist. Jegliches Gefühl von Gewicht, außer auf den Fußsohlen, sollte neutralisiert, sich entledigt werden.

Bevor eine ausreichend gute Körperfähigkeit erreicht ist, kann die Synchronisation durch verschiedene Techniken unterstützt werden, wie z. B. durch „erst den Fuß, dann den Körper“ (siehe Abschnitt **Körperarbeit**). Dies ist besonders für den folgenden Part nützlich. Es bedeutet, den schreitenden Fuß leicht auf den Boden zu setzen, während das meiste Gewicht auf dem anderen Fuß bleibt. Dadurch wird das „Hineinfallen“ in den Schritt (Verlagerung des Gewichts fast gleichzeitig mit dem Aufsetzen des Fußes auf den Boden) effektiv vermieden, und man kann sich leichter auf die Gewichtsverlagerung des*r Partner*in einstellen, indem man wartet und erst dann verlagert, wenn das Gegenüber dies tut, und zwar so schnell oder so langsam wie der oder die andere. Diese Technik ist besonders für die Folgenden nützlich und kann einen großen Unterschied für ihre Fähigkeit sich zu verbinden, ausmachen. Es ist wahrscheinlich das Wichtigste, was ein*e Folgende*r lernen muss, um

sich anfangs beim Tanzen wohl zu fühlen. Letztlich geht es aber nicht um irgendeine Technik, sondern wieder einmal um die Verbesserung der grundlegenden Bewegung. Eine gute natürliche Bewegung ist leicht zu kontrollieren, man kann sie nach Belieben verlangsamen oder beschleunigen. Beim guten Gehen gibt es eine natürliche Trennung von Schritt und Gewichtsverlagerung, was die Belastung der Gelenke minimiert und es außerdem ermöglicht, in jeder Phase des Schritts anzuhalten und die Richtung leicht zu ändern (mehr dazu im Abschnitt **Körperarbeit**). Wenn die natürliche Bewegung nicht gut entwickelt ist, muss man in der Regel einige Techniken anwenden, um z. B. die allmähliche Gewichtsverlagerung zu erreichen. Das ist der Grund, warum viele Folgende lernen, das Bein künstlich nach hinten zu strecken – das lässt den Tanz zunächst besser funktionieren, fühlt sich aber nie so erhaben an (für beide Partner*innen) wie die gute natürliche Bewegung, frei von jeglichen mechanistischen Techniken.

Für die Führenden ist die Herausforderung ähnlich – den oder die Partner*in in der Stille zu begleiten, aber ihre Herangehensweise sollte meiner Meinung nach eine andere sein. Während für die Folgenden der Hauptfokus darauf liegen sollte, ihren **eigenen** Gewichtstransfer zu verlangsamen (ohne Widerstand), geht es für die Führenden mehr darum, den Transfer **des*r Partner*in** zu verlangsamen (ebenfalls ohne Widerstand). Die Folgenden initiieren den Gewichtstransfer nicht – die Führenden schon. Das heißt, sie können lernen, es so zu initiieren, dass die Folgenden nicht von einem Fuß auf den anderen „fallen“. Eine gute Bewegung nutzt die Schwerkraft und beinhaltet immer ein gewisses „Fallenlassen“ oder besser gesagt ein **Ablassen**. Es ist jedoch kein Fallenlassen von einem Fuß auf den anderen, sondern eher ein **Absenken**, wobei der vorherige Fuß (der, der nicht geht) wie angewurzelt bleibt. Deshalb ist es so wichtig, dass die Führenden lernen, vorwärts zu gehen und dabei **im vorigen Fuß verwurzelt zu bleiben** (siehe Erdung im Abschnitt **Körperarbeit**). Durch ihre Bodenständigkeit können sie **sich** effektiv **auf die Bewegung der Folgenden einstellen, sie erden und ausbalancieren, so dass die Führenden sich nicht auf jene Fähigkeit verlassen müssen, langsamer zu werden und auf sie zu warten**. Das ist ein sehr wichtiges Verständnis, das mir erst in den letzten paar Jahren gekommen ist. Davor hatte ich das Gefühl, dass ich nicht wirklich etwas dagegen tun kann, wenn die Folgenden nicht wissen, wie sie warten oder ihre Übertragung verlangsamen können. Kürzlich entdeckte ich jedoch, dass es vor allem durch Intention, aber auch durch bessere Erdung und Entspannung möglich ist, sich mit ihrem Rhythmus zu verbinden, so dass man ihn verlangsamen kann, ohne seine Natur zu verändern, ohne etwas zu erzwingen. Ich habe festgestellt, dass ich manchmal auch bei Folgenden langsamer werden konnte, die vorher als unablässig „wackelig“ erschienen. Es kommt wirklich darauf an, alle Anstrengungen **zu neutralisieren**. Durch die Neutralisierung können Führende die Folgenden ausbalancieren, manchmal besser als sie selbst es können. Das gibt ihnen die Fähigkeit, die Folgenden mühelos zu bremsen. Ich bin noch nicht auf der Ebene, auf der ich jede*n, mit dem*r ich tanze, verlangsamen kann, aber ich habe die Veränderung bei einigen Leuten erlebt. In der Lage zu sein, auf diese Weise in ihren Schritt „hineinzugelangen“, ist sehr schwierig – es erfordert eine sehr gute Körperkondition. Ich kämpfe immer noch die meiste Zeit damit. Weil es so schwierig ist, entscheiden sich manche Führenden dafür, die Folgenden auf sich abzustützen und opfern das Gleichgewicht zugunsten der Fähigkeit, die Schritte zu verlangsamen. Von dieser Möglichkeit rate ich, wie bereits erwähnt, dringend ab.

Letztlich gibt es, wie bei allem anderen auch, keinen Trick, um eine solche Synchronisation oder solches „Einstimmen“ zu erreichen – es geht nur um eine wirklich gute Körperarbeit

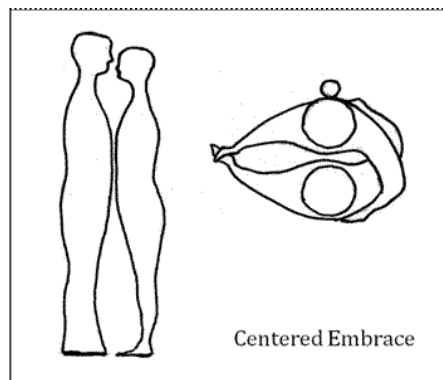
auf der einen Seite (siehe Abschnitt **Körperarbeit**) und eine Übung durch **Intention** auf der anderen Seite.

Während man versucht, sich zu synchronisieren, macht jeder Gedanke daran, dass der oder die Partner*in sich schlecht bewegt, jede Hoffnung, dass sie oder er „das Richtige“ tut, den ganzen Zweck zunichte, verwirkt die potentielle Fähigkeit, die Resonanz zu finden, egal, mit wem man gerade tanzt. Jeder Mensch hat **einen gewissen** Rhythmus, und die Fähigkeit, sich darauf einzustellen, ist eine wesentliche Fähigkeit eines*r guten Tangotänzer*in, ob Führend oder Folgend. Der oder die Partner*in muss als **diese*r** gesehen werden, ihre Bewegungen müssen so genommen werden, **wie sie sind** – um sie zu bewundern, mit ihnen zu verschmelzen und kreativ damit zu spielen.

Praktische Überlegungen

Wie können wir uns am besten in Richtung der ultimativen Partnerverbindung bewegen? Vor allem durch die Entwicklung einer korrekten Körperhaltung und Bewegung, wie ich im Abschnitt **Körperarbeit** erläutern werde. Es ist die Folge einer schlechten Haltung, dass die Köpfe in enger Umarmung im fixierten Kontakt verbleiben. Bei richtiger Haltung sind der Kopf, der Brustkorb und das Becken vertikal ausgerichtet, wodurch sich die Körper ganz nahekommen können, während die Köpfe voneinander entfernt bleiben:

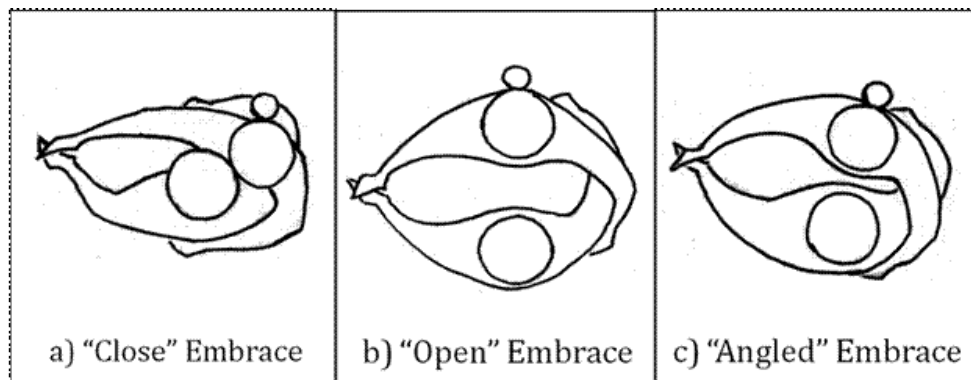
ABBILDUNG 11: Gute zentrierte Umarmung.



Aber eine gute Körperhaltung und Bewegung zu entwickeln, kann Jahre dauern. Die konsequenteste Herangehensweise das zu tun während man gleichzeitig übt, wäre nur mit dem*r Partner*in in einer Linie zu gehen, bis es sich so angenehm anfühlt wie das Gehen allein. Aber die meisten von uns würden nicht so lange auf das soziale Tangotanz verzichten wollen.

Wir können uns erlauben, mit einer weniger als perfekten Verbindung zu tanzen, solange wir uns dessen bewusst sind und in der Lage sind, sie schrittweise zu verbessern. Die verschiedenen Arten der Umarmung, die den eigenen Tango-„Stil“ weitgehend bestimmen, sind das Ergebnis einer unterschiedlichen Balance der Prioritäten zwischen Nähe und Freiheit. Meiner Erfahrung nach fallen die meisten Tangotänzer*innen locker in eine der drei Herangehensweisen, und einige wechseln zwischen ihnen hin und her. Es sind der „geschlossene“ Stil, der „offene“ Stil und die „gewinkelte“ Position.

ABBILDUNG 12: Geschlossene, Offene und Gewinkelte Umarmung.



Wenn man daran interessiert ist, die ultimative Partnerverbindung zu entwickeln, kann man jeden der drei Stile als Ausgangspunkt verwenden. Entscheidet man sich für den „geschlossenen“ Stil, besteht die Herausforderung darin, zunächst dafür zu sorgen, dass beide Partner*innen ihr eigenes Gleichgewicht besitzen, um dann allmählich so viel körperliche Freiheit wie möglich zu erreichen und sich langsam in Richtung „Abkopplung“ der Köpfe zu bewegen – mit anderen Worten, sich völlig „loszulösen“, ohne die Nähe zu verlieren. Um dies geschehen zu lassen, werden die Folgenden schließlich aufhören müssen, ihren Arm um den Hals der Führenden zu schlingern, und eine weniger einschränkende Position um deren Oberarm und Rücken einnehmen (das ist auch die traditionellere Armhaltung). Vor allem müssen sie aufhören, sich gegen die Führenden zu lehnen oder zu drücken. Die Führenden können schließlich auch die Umarmung entspannen, weg vom häufigen „Drücken“ des Oberkörpers der Folgenden.

Wenn man zunächst die „offene“ Umarmung bevorzugt, kann man sich dem*r Partner*in allmählich immer mehr annähern, ohne die Bewegungsfreiheit des Körpers aufzugeben. Dies ist wahrscheinlich die bessere Herangehensweise für Anfänger*innen und auch für Menschen, die sich so sehr an das Anlehnen, Hängen oder Drücken gewöhnt haben, dass sie sich dessen gar nicht mehr bewusst sind. Die Folgenden können schließlich die traditionelle Armhaltung einnehmen, anstatt mit ihrer Hand den Oberarm der Führenden zu halten. Die Führenden können schließlich die Folgenden umarmen, anstatt ihre Hand auf deren Seite zu legen, wie es bei der offenen Umarmung üblich ist.

Die „gewinkelte“ Position ist mein bevorzugter Kompromiss. In dieser Position ist die rechte Seite der Führenden eng mit der linken Seite der Folgenden verbunden, während die andere Seite des Paares offener ist. Auf diese Weise fühlen sich die Körper immer noch verbunden, während die Köpfe und die Beine auch bei unvollkommener Haltung und Bewegung etwas mehr Raum haben können. Die Folgenden legen ihren Oberarm um (nicht **auf**) die Schulter der Führenden, ohne sich anzulehnen oder darauf zu drücken, während die Führenden den Oberkörper bequem umarmen, ohne zu drücken oder einen starren „Rahmen“ zu bilden. Der Kontakt der Arme sollte nicht fixiert sein. Der einzige möglicherweise feste Teil sind die Hände, und selbst diese können sich etwas verschieben.

Der Hauptnachteil der „gewinkelten“ Umarmung ist, dass der Körper und die Füße der Folgenden nicht parallel zum Körper der Führenden sind. Das bedeutet, dass mindestens eine*r der Partner*innen in Bezug auf seinen Körper etwas schräg steht (in der Regel sind

es die Folgenden), und dass auch eine gewisse Nähe und Zentriertheit noch fehlt. Ausgehend von der angewinkelten Position die ideale Verbindung zu suchen, bedeutet, den Winkel allmählich zu verkleinern und immer paralleler gegenüber dem*r Partner*in zu werden (siehe Abbildung 10).

Es ist am besten, von seinem*r Partner*in keine bestimmte Umarmung zu verlangen. Tatsächlich ist es gut, sich nicht nur auf eine der drei Herangehensweisen zu beschränken, denn jede von ihnen neigt dazu, bestimmte schlechte Angewohnheiten zu produzieren, die sich mit der Zeit sehr verfestigen können. Obwohl ich die „gewinkelte“ Umarmung als Ausgangspunkt bevorzuge, wenn meine Partnerin auf einen Kontakt der Köpfe in einer engen Umarmung besteht, gehe ich darauf ein und versuche, mich schließlich durch eine bessere Körperhaltung von ihrem Kopf zu lösen. Wenn die Haltung der Führenden gut ist, müssen die Folgenden ihren Kopf tatsächlich nach vorne strecken, um seinen zu berühren (es sei denn, sie sind selbst furchtbar gebeugt, was bei Folgenden nicht so üblich ist). Die meisten Folgenden haben mehr Verstand, als das zu tun. Es braucht jedoch Zeit, eine gute Haltung zu entwickeln, und in der Zwischenzeit werde ich definitiv Partnerinnen bevorzugen, die mich nicht in eine Kopfblockade bringen. Wenn ich mit jemandem tanze, die den „offenen“ Stil gewohnt ist, werde ich mich anfangs darauf einlassen, dann aber allmählich immer näherkommen und versuchen, die Bewegungsfreiheit meiner Partnerin nicht einzuschränken.

Generell ist es eine sehr wichtige praktische Überlegung, von seinem*r Partner*in nichts Bestimmtes zu verlangen oder zu erwarten. Ein*e gute*r Tänzer*in ist in der Lage, auch mit Anfänger*innen leicht zu tanzen (und ja, das gilt auch für Folgende). Ein*e Tango-Meister*in ist in der Lage, mit Menschen zu tanzen, die noch nie Tango getanzt haben. Deshalb ist es, wenn man sich verbessern will, am besten, wenn sich jede*r Partner*in darauf konzentriert, was er oder sie tun kann, um die Verbindung und die ganze Erfahrung besser zu machen, während er oder sie den oder die Partner*in so annimmt, wie er oder sie ist. ***Ich kann gar nicht genug betonen, wie sehr die eigene Einstellung zum*r Partner*in die Qualität der Verbindung und das gesamte Tangoerlebnis bestimmen oder zerstören kann.***

Der wichtigste Weg, die ultimative Partnerverbindung ***beim Tanzen*** zu entwickeln, besteht darin, dass beide Partner*innen sie jeweils für sich ***beabsichtigen*** und nach Möglichkeiten suchen, sich ihr auf ungezwungene und kreative Weise zu nähern.

Hier ist eine Zusammenfassung der nützlichen Intentionen:

- ***(Für Führende und Folgende) so eng miteinander verbunden zu tanzen wie möglich, wobei die Freiheit der individuellen Körperbewegung so weit wie möglich erhalten bleibt;***
- ***(Für Führende und Folgende) sich und seine*n Partner*in in perfekter Balance zu halten, ohne sich zu lehnen, zu drücken oder zu hängen;***
- ***(Für Folgende) sich selbständig zu bewegen und dabei eine mühelose Verbindung aufrecht zu erhalten, aktiv zu folgen, ohne vom Führenden körperlich angeschoben zu werden;***
- ***(Für Folgende) mühelos am Oberkörper des*r Partner*in zu „kleben“ und ihm gleichzeitig mühelos nachzugeben;***

- **(Für Führende) jede Manipulation oder Kraft im Oberkörper zu eliminieren; nichts mit dem Oberkörper zu führen, sondern nur „von der Taille abwärts“ – mit dem Zentrum und den Beinen;**
- **(Für Führende und Folgende) die Gewichtsverlagerung des*r Partner*in zu spüren und zu begleiten;**
- **(Für Führende und Folgende) Kopfkontakt möglichst zu vermeiden;**
- **(Für Führende und Folgende) alle Anstrengungen im eigenen Körper und in der Partnerverbindung zu neutralisieren;**
- **(Für Führende) den Schritt der Folgenden durch „Absenken“ entstehen zu „lassen“;**
- **(Für Führende und Folgende) bei jedem Schritt eine Pause vorzusehen, mit beiden Füßen auf dem Boden, auch wenn das Gewicht fast ausschließlich auf einem Fuß liegt; zu gehen, während man so ruhig und geerdet wie möglich bleibt;**
- **(Sowohl für Führende als auch für Folgende, aber besonders für Folgende), den Schritt und die Gewichtsverlagerung zu trennen, indem man so lange wie möglich auf dem vorherigen Fuß verwurzelt bleibt, auch wenn man den Körper mit dem*r Partner*in bewegt;**
- **(Für Führende und Folgende) keinen anhaltenden (festsitzenden) Kontakt an irgendeiner Stelle des Körpers zu haben, außer an den Händen;**
- **(Für Führende und Folgende) sich mit der Achse des*r Partner*in zu verbinden, auch wenn man an der Seite steht;**
- **(Für Führende und Folgende) so vertikal wie möglich zu bleiben;**

Unabhängig davon, welche Umarmung man bevorzugt, kann man immer an Balance, Mühelosigkeit und Synchronizität der Verbindung arbeiten, indem man den Druck auf alle Berührungspunkte minimiert, sowie versucht, Stille in der Bewegung zu finden und den oder die Partner*in in der Mitte jedes Schrittes zu begleiten. Die bestmögliche Partnerverbindung hängt jedoch von den richtigen Körperbedingungen ab, die in der Regel etwas Arbeit außerhalb der Tanzfläche erfordern. Einem menschlichen Körper, der gut stehen und gehen kann, entspringt eine gute Partnerverbindung ganz natürlich.

5.4. Körperarbeit

Zusammenfassung

- Tango tanzen basiert vollständig auf natürlichen Bewegungen – im besten Fall erfordert es keine künstliche Technik. Außerdem **ist die Wiedererlangung der natürlichen Körperkoordination der größte Schlüssel zur kontinuierlichen Verbesserung beim Tango tanzen.**

- **Die HAUPTHERAUSFORDERUNG bei der Körperarbeit besteht darin, die natürliche Bewegung und Koordination wiederherzustellen, bis keine Anpassungen mehr nötig sind, um Tango zu tanzen.** Mit anderen Worten, jede Choreographie und musikalische Interpretation, egal wie komplex, sollten durch natürliches Gehen leicht zu bewerkstelligen sein, ohne eine gute Partnerverbindung zu opfern (siehe entsprechende Abschnitte).

- Aufgrund bestimmter Trends in der modernen Kultur ist bei den meisten Menschen die natürliche Bewegung nicht voll ausgeprägt, sondern wird durch antinaturalistische Muster überdeckt, die durch Lebensgewohnheiten und psychosomatische Faktoren verursacht werden. Das bedeutet, dass die meisten Menschen, die fortgeschrittenere Stufen des Tangotanzens erforschen wollen, zumindest bis zu einem gewissen Grad eine gute natürliche Bewegung und Koordination wiedererlangen müssen.

- Es gibt verschiedene Schulen der Körperarbeit, die darauf abzielen, die natürliche Koordination wiederherzustellen – ich bespreche einige von ihnen in diesem Abschnitt – aber bisher scheint es keinen integrativen und/oder zuverlässigen Ansatz zu geben. Es gibt jedoch bestimmte Richtungen der Verbesserung, gemeinsame Ziele, auf die man sich potenziell einigen kann.

- Die folgenden Aspekte der Körperkoordination scheinen sinnvoll, um sie einzeln zu besprechen, obwohl sie alle nur verschiedene Ansichten über die eine Sache sind – gute natürliche Bewegung:

Entspannung / Verfeinerung des Aufwands / Leichtigkeit der Bewegung

Balance / Gleichgewicht

Erdung

Zentriertheit

Ausrichtung / Integration

Flexibilität

Rhythmus

- Es ist oft schwierig zu erkennen, ob man sich verbessert, selbst wenn die Richtung der Verbesserung klar ist. Ich führe daher einige objektive **Tests für gute Bewegung und Koordination** auf, mit denen man seinen Fortschritt überwachen kann. Die wichtigste Bewertung ist jedoch subjektiv – der Hauptpunkt ist immer noch die sich steigernde Erfahrung des*r Tänzer*in.

- Am Ende dieses Abschnitts gebe ich noch einige Informationen zu den Schulen der Körperarbeit, die ich als besonders hilfreich empfunden habe – **Die Alexander-Technik, Nei Kung, Tai Chi Chuan** und **Bioenergetische Therapie**.

Körperarbeit

Wie ich immer wieder erwähne, sind gutes Stehen und Gehen der größte Schlüssel zu gutem Tango. Einer der schönsten Aspekte dieses Tanzes ist die Tatsache, dass **er keine künstliche Technik erfordert – nur eine gute natürliche Bewegung**. Führende und Folgende, die sich zu einem organischen Ganzen verbinden, ohne Kunstgriffe. Deshalb lautet ein bekanntes Sprichwort der Alten: „Tango tanzen heißt so zu gehen, wie man auf der Straße geht.“ Natürlich kann der Körper beim Tanzen mehr verschiedene Bewegungen ausführen als beim einfachen Gehen. Die Pointe des Sprichworts ist, dass an der grundlegenden Mechanik des Gehens nichts geändert werden muss – der Körper darf sich einfach den Herausforderungen des Tanzes anpassen, wie in den meisten traditionellen Volkstänzen, ohne eine spezielle Technik für die Füße oder die Hüfte zu erlernen. Außerdem basieren die meisten Tangofiguren mehr als bei anderen Tänzen auf einem einfachen Schritt hierhin und dorthin, und die besten Tangotänzer*innen sehen tatsächlich so aus, als würden sie „nur gehen“. Aber es gibt noch ein anderes berühmtes Sprichwort: „Um gut Tango tanzen zu können, muss man zuerst lernen, gut zu stehen und zu gehen.“ Wenn der Tango auf natürlicher Bewegung basiert, was gibt es dann zu lernen? Der scheinbare Widerspruch löst sich auf, wenn man versteht, dass die meisten von uns nicht einmal „auf der Straße“ gut gehen können. Die traurige Tatsache ist, dass gute natürliche Bewegung heutzutage selten ist. Viele Bewegungsspezialisten erkennen dieses Problem an, aber die meisten Menschen sind sich dessen immer noch nicht bewusst. Die überwiegende Mehrheit der Menschen in den entwickelten Ländern nutzt ihren Körper nicht gut, schöpft seine natürliche körperliche Gestaltung nicht voll aus. Für viele Menschen ist das schwer zu glauben, aber je eher wir uns dieser Tatsache stellen, desto besser für uns. Sie repräsentiert einen größeren Trend in zivilisierten Gesellschaften im Allgemeinen: eine Schwächung des Instinkts. Aus diesem Grund fühlen sich die meisten Tangotänzer*innen heute beim Tanzen nicht so wohl wie beim Gehen – sie müssen ihre Bewegungen anpassen, spezielle Techniken oder unbewusste Manipulationen anwenden, damit der Tanz funktioniert.

Die gute Nachricht ist, dass es möglich zu sein scheint etwas dagegen zu tun, wieder in Kontakt mit unseren Instinkten zu kommen, um eine gute natürliche Bewegung wiederzuerlangen. Dies wurde von vielen östlichen Kampfkünstler*innen verstanden und sogar in unterschiedlichem Maße erreicht. Im Tai Chi Chuan zum Beispiel versteht man, dass die größte Kraft aus dem taoistischen Prinzip des Ausrichtens, des Harmonisierens mit der Natur kommt. Ich bin sowohl durch Beobachtung als auch durch persönliche Erfahrung zu der Überzeugung gelangt, dass dasselbe Prinzip auch beim Tangotanz gilt: **Keine künstliche Technik ist beim Tangotanz annähernd so effektiv wie die natürliche Bewegung und Koordination des Körpers**. Eine künstliche Technik kann helfen, diesen Tanz zum Funktionieren zu bringen, bevor die richtigen natürlichen Bedingungen erreicht sind, aber der erhabenste Tango ist der, der natürlich getanzt wird. Meiner Erfahrung nach **ist das Wiedererlangen der natürlichen Körperkoordination der größte Schlüssel zur kontinuierlichen Verbesserung des Tangotanzens**. Aber um diesen Prozess überhaupt beginnen zu können, musste ich mich erst einmal mit der Tatsache abfinden, dass natürliche Bewegung nicht selbstverständlich ist, dass das, was zur **Gewohnheit** geworden ist, nicht unbedingt **natürlich** ist.

Gegenwärtig schreitet der Verfall der körperlichen Funktionen mit alarmierender Geschwindigkeit voran. Probleme wie Bluthochdruck, chronische Müdigkeit, lähmende Muskelschmerzen und Gelenktraumata sind häufiger als je zuvor. Der moderne sitzende Lebensstil

ist dafür mitverantwortlich. Die meiste Zeit des Tages seit der frühen Kindheit auf einem Stuhl zu verbringen, trägt sicherlich dazu bei, dass wir unsere Hüftgelenke nicht mehr richtig bewegen können. In „Der Ursprung der Arten“ spricht Charles Darwin von der Zunahme oder dem Verschwinden bestimmter Merkmale durch „Gebrauch“ oder „Nichtgebrauch“. Der Mechanismus dafür ist noch nicht bekannt, aber die Tatsache selbst wird durch verschiedene Experimente an Tieren bestätigt. Da eine gute Bewegung im modernen Lebensstil nicht notwendig ist, verlieren wir sie, es sei denn, wir tun bewusst etwas, um sie zu erhalten. Aber es gibt noch eine andere tiefe Ursache für körperliche Fehlfunktionen – psychosomatische Störungen. Wir leben heute immer weiter weg von unserer ursprünglichen natürlichen Umgebung. Infolgedessen wird die Stimme des Instinkts in uns schwächer. Gleichzeitig werden wir geistig und emotional komplexer, können uns Dinge besser vorstellen und tragen unsere Emotionen überall mit hin. Aber, wie die Wissenschaft bereits gezeigt hat, finden alle unsere Emotionen ihren Ausdruck im Körper. Unser Körper nimmt chronische **psychosomatische** Spannungsmuster an, die unseren gewohnheitsmäßigen emotionalen Einstellungen entsprechen (die bioenergetische Therapie beschäftigt sich direkt mit diesem Phänomen). Diese chronischen Verspannungen können sich mit der Zeit in eine körperliche Verkürzung der Muskeln und ein Zusammenwachsen des Bindegewebes auf unnatürliche Weise verwandeln. Die Folge ist, dass unsere Gelenke nicht ihren vollen Bewegungsspielraum haben, die Wirbelsäule kann sich nicht in die ihr innewohnende subtile Balance begeben. Diese Muster werden noch dadurch erschwert, dass wir sie oft schon als Kinder annehmen, bevor unser Körper überhaupt voll ausgebildet ist.

Wie können wir diesen Trend umkehren? Es gibt kein Zurück in die Vergangenheit, in die unbewusste, völlig instinktive Funktionsweise. Wir müssen unser wachsendes Bewusstsein nutzen, um zu lernen, wie wir uns von den aufgebauten konditionierten Reflexen und den antinaturalen Spannungen im Körper befreien können. (Ein großer Fortschritt in diesem Verständnis wurde von F. M. Alexander gemacht – ich werde am Ende dieses Abschnitts mehr Details über seine Arbeit geben). Das bedeutet aber auch zu lernen, wie man emotional anders sein kann, wie man nicht an den psychosomatischen Mustern festhält. Das ist eine der Möglichkeiten, wie die Körperarbeit und damit auch das Tangotanz mit der allgemeinen geistigen und spirituellen Entwicklung zusammenhängt.

Tango kommt aus einer anderen Zeit und einer anderen Kultur, in der ein durchschnittlicher Mensch mit einer stärkeren Verbindung zu einer guten natürlichen Bewegung gesegnet war. Ein Durchschnittsmensch im Buenos Aires der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts stand und ging viel besser als ein Durchschnittsmensch heute. Das ist der Grund, warum die Tangotänzer*innen von damals nicht an ihrer Körperkondition arbeiten mussten. Wenn ihre natürlichen Voraussetzungen nicht gut genug waren, haben sie einfach keinen Tango getanzt, und wir wissen nicht viel über sie. Aber die Alten, die wir so schön tanzen gesehen haben, haben es aufgrund ihrer guten natürlichen Voraussetzungen mit Leichtigkeit gelernt. Solche Leute waren meist diejenigen, die diesen Tanz erfunden haben – der Tango entstand aus der Art, wie sie standen und gingen. Heutzutage sind gute Körperbedingungen selten. Auch unsere Einstellung hat sich geändert, und wir wollen die Idee, Tango zu tanzen, nicht aufgeben, auch wenn wir nicht gut genug laufen können. Das bedeutet, dass die meisten Menschen heute an ihrem Körper arbeiten müssen, um die Anmut und Geschicklichkeit der Alten auch nur annähernd erreichen, geschweige denn übertreffen zu können. Klare Wege, unsere Körper wieder in ihre natürliche Anmut zu bringen, gibt es noch nicht – unser Verfall entwickelt sich schneller als unser Wissen, wie man mit ihm umgeht. Die Alten sahen, dass

die meisten jüngeren Tänzer*innen nicht gut laufen konnten und sprachen darüber, aber sie wussten nicht, wie sie das Problem beheben konnten.

Ein großer Durchbruch für mich war, zu sehen, dass das Geheimnis der Alten nicht in irgendeinem „speziellen Tango-Schritt“ lag, sondern in einer relativen Freiheit von Korruptionen der guten natürlichen Bewegung. Ich habe dann begonnen, nach Wegen zu suchen, diese Freiheit in mir selbst zu entwickeln – um wieder zu lernen, wie man gut steht und geht. Ich habe Alexander-Technik, Yoga, Tai Chi Chuan, Nei Kung und Bioenergetik studiert, die alle für sich in Anspruch nehmen, dass sie einen wieder zu einem harmonischen Funktionieren bringen können. Ich habe viel gelernt und konnte mich in die, wie ich finde, richtige Richtung weiterentwickeln. Aber ich habe kein vollständiges System gesehen, keine Schule, die in der Lage war, ausgeglichene Menschen mit irgendeiner Beständigkeit hervorzubringen. Sie alle hatten einige Teile eines guten Verständnisses, das mir sehr geholfen hat, aber meiner Meinung nach sieht keine von ihnen das volle Bild. Auch ich sehe noch nicht das ganze Bild, aber ich weiß zumindest, dass ich es nicht sehe. Meine große Hoffnung ist, dass es irgendwann einen ausreichenden Dialog zwischen Menschen geben wird, die das volle Ausmaß des Problems sehen, sodass eine funktionierende Methode zur Umkehrung unserer physischen Korruption entwickelt werden kann. „Umkehrung“ zu sagen, ist jedoch nicht genau. Wir müssen lernen, wieder „gute Tiere“ zu sein, aber mit einem noch nie dagewesenen Bewusstsein für uns selbst. Tatsächlich glaube ich, dass wir nur **durch** Bewusstheit unser richtiges natürliches Funktionieren wiederentdecken können.

Die Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie wir uns bewegen, bedeutet, die Büchse der Pandora des schmerzhaften Selbstbewusstseins zu öffnen. Zunächst kann es die Bewegungsfreiheit und das Tanzen stark einschränken. Als in einer Kindergeschichte der Tausendfüßler gefragt wurde, wie er es schafft, alle seine Beine zu koordinieren, konnte er keinen Schritt mehr machen. Aber wir verlieren unsere richtige Koordination, auch ohne dass uns jemand danach fragt. Ich glaube, dass wir alle irgendwann durch das anfänglich schmerzhafte Selbstbewusstsein hindurchgehen und lernen müssen, wie wir das Licht des Bewusstseins auf alle Aspekte unseres Seins richten können und wie wir nicht darunter erstarren. Wenn wir diesen Prozess, auf die Körperbewegung angewandt, einmal begonnen haben, besteht die Aufgabe aus zwei Teilen. Einerseits müssen wir Wege finden, uns allmählich wieder in ein harmonisches natürliches Funktionieren zu bringen, was bedeutet, die antinaturalen Muster und ihre Ursachen zu identifizieren und zu beseitigen. Aber in der Zwischenzeit müssen wir auch lernen, wie wir unsere „weniger-als-perfekten“ Bedingungen bestmöglich nutzen können, wie wir unsere Unvollkommenheiten zumindest manchmal vergessen können. (Damit habe ich große Schwierigkeiten.) In dem Maße, in dem der Körper mit seiner Natur in Einklang gebracht wird, wird er zu einem zunehmend verfeinerten Instrument für all unsere kreativen Bestrebungen. Alle unsere Handlungen werden mehr in unserer unbewussten, instinktiven Natur verwurzelt und werden dadurch immer kreativer und spontaner. Das Reinigen des Körpers ist wie das Kultivieren des Bodens, auf dem alles, was wir tun, besser wachsen kann. Es ist die Stärkung unserer Wurzeln in unserer evolutionären Vergangenheit, sodass wir die Zukunft effektiver gestalten können. Auf den Tango angewandt: Je besser wir lernen, wie wir stehen und gehen, desto raffinierter und freier kann unser Tanz werden.

Die Arbeit am Körper ist eine sehr schwierige Aufgabe, über die wir bisher sehr wenig wissen, sie kann Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern, und man kann nie den Zustand erreichen, den man anstrebt, aber der Prozess ist es trotzdem wert, denn jeder Schritt in die

richtige Richtung bringt mehr Freiheit, Energie und Kreativität für viele Aspekte des eigenen Lebens. Außerdem glaube ich, dass es ein integraler Bestandteil unserer bewussten Evolution ist, ein notwendiger Schritt in diesem Moment der Geschichte. Viele Menschen beginnen dies zu spüren, was das wachsende Interesse an Yoga und anderen körperorientierten Disziplinen erklärt. Die Körperarbeit ist einer der Hauptaspekte des Tangos, die dieser Kunstform eine evolutionäre Bedeutung verleihen. Durch das Tangotanz habe ich zum ersten Mal entdeckt, dass mein psycho-physisches Wesen einer Verbesserung bedarf, und es ist mein Tanzen, das als klarste Rückmeldung für diesen Prozess dient.

Ob es die optimale körperliche Funktionsweise beim Menschen jemals gegeben hat, ist eine interessante anthropologische und philosophische Frage. Zu welchem Zeitpunkt in unserer Evolution haben wir uns aufgerichtet? War es bevor oder nachdem die ersten psychosomatischen Probleme auftraten? Einige griechische Statuen sehen für uns ausgeglichener und schöner aus als viele Stammesgesellschaften. Wer war näher an der Natur? Vielleicht gab es nur einige glückliche Momente, in denen wir uns der perfekten Harmonie mit unserem natürlichen Design angenähert haben, möglicherweise nur bei einigen außergewöhnlichen Individuen. Als Kultur hätten wir das nicht festhalten können, denn es geschah weitgehend unbewusst, wenn überhaupt. Durch Bewusstheit kann sich jedoch jede*r auf das Funkzionieren zubewegen, das mehr mit unserer Natur übereinstimmt.

Der Wert, mit der Natur zu harmonisieren, wurde in vielen traditionellen östlichen Künsten verstanden. Tai Chi Chuan ist eine Kunst, die auf der taoistischen Philosophie basiert, in der das Folgen des natürlichen Weges ein grundlegendes Prinzip ist. Tai-Chi-Meister erreichten höchste Kampffähigkeit nicht durch eine künstliche Technik, sondern durch die Erschließung der natürlichen Kräfte des menschlichen Körpers. Dadurch waren sie in der Lage, einen körperlich stärkeren Gegner ohne Anstrengung zu besiegen. In Tai-Chi-Kreisen ist es allgemein bekannt, dass das Üben der „Form“ zentral für den eigenen Fortschritt in der Interaktion mit einem Gegner ist. Fleißiges individuelles Üben der Form soll die natürliche Koordination des Körpers und der Atmung wiederherstellen und schließlich die innere Energie manifestieren lassen. Anfängern ist es in den ersten ein bis zwei Jahren nicht einmal erlaubt, zu Trainieren oder „Push-Hands“ zu machen. Im Gegensatz dazu glauben Tangotänzer*innen naiv, dass sie sich ohne systematische Körperarbeit unbegrenzt verbessern können. Die Tai-Chi-Kultur ist definitiv weiter in ihrem Verständnis, wie notwendig es ist, ernsthaft an der Neuausrichtung und Reintegration des Körpers zu arbeiten. Aber selbst unter Tai-Chi-Praktizierenden sind optimale Körperbedingungen selten.

Nachdem ich mehrere verschiedene körperorientierte Disziplinen studiert und ihre Praktizierenden und Lehrer genau beobachtet habe, habe ich festgestellt, dass nichts davon **automatisch** funktioniert. Was vor ein paar Jahrhunderten für einige Menschen effektiv gewesen sein mag, funktioniert für einen modernen Menschen vielleicht überhaupt nicht. Die körperorientierten Künste der Vergangenheit können uns viel lehren, aber wir müssen uns mehr denn je bewusst sein, was wir zu erreichen versuchen, und wie wir **unseren Fortschritt überwachen können**. Ich habe Yogalehrer*innen, Tai-Chi-Praktizierende und Alexander-Technik-Lehrer*innen gesehen, die eine schreckliche Körperhaltung und eine schlechte Körperkoordination hatten, ohne sich ihrer Probleme bewusst zu sein. Sie vertrauten blind darauf, dass, wenn sie ihre Disziplin ausreichend praktizierten und sich in irgendeiner Weise zertifizieren ließen, dies automatisch bedeutete, dass sie auf dem richtigen Weg waren. Wir müssen in der Körperarbeit wissenschaftlicher werden. Ein großartiges Projekt für die me-

dizinische Wissenschaft wäre es, die Essenz der verschiedenen alten körperbasierten Praktiken zu extrahieren und ein Yoga zu schaffen, das nicht nur spirituell, sondern auch wissenschaftlich ist. Hoffentlich wird das eines Tages geschehen. In der Zwischenzeit habe ich versucht, es für mich selbst herauszufinden. Ich nähere mich dieser Arbeit grob von drei Seiten:

1. Das Erlernen der richtigen allgemeinen Einstellung zu seinem körperlichen Selbst, die beste Art und Weise, „im Körper zu denken“, sein Funktionieren bewusst zu „steuern“. Lernen, wie man bessere Zustände anstrebt, ohne gewaltsam gegen seine Begrenzungen anzukämpfen, wie man mit seinem weniger als perfekten Zustand auf die optimalste Weise umgeht. Die Alexander-Technik war es, die mir eine tiefere Verfeinerung dieses Prozesses weitgehend eröffnete.

2. Körperliche Arbeit am eigenen Gewebe, Dehnung, Kräftigung der Muskeln und der Sehnen, Neuausrichtung und Befreiung der Gelenke. Ich habe diesbezüglich viel von Nei Kung, Tai Chi und in gewissem Maße auch durch Yoga gelernt.

3. Die psychologische Komponente – lernen, wie sich die eigenen emotionalen Blockaden durch chronische Muster von Muskelverspannungen und körperlichen „Haltungen“ ausdrücken; allmähliches Lösen dieser Muster durch geeignete Übungen und psychologische Selbstuntersuchung. Die bioenergetische Therapie hat mir bei diesem Teil geholfen.

Woher nimmt man die Zeit, all das zu tun? Die gute Nachricht ist, dass sich viele dieser Dinge kombinieren lassen. Die Alexander-Technik zum Beispiel erfordert nicht einmal eine separate Praxis, wenn man erst einmal genug in den Lektionen gelernt hat. Es geht vor allem darum, einen angemesseneren und bewussteren Umgang mit seinen üblichen körperlichen Aktivitäten zu entwickeln. Man kann sie üben, während man in der U-Bahn sitzt oder zur Arbeit geht, und dabei kann man auch ein wenig über seine psychosomatischen Zustände nachdenken. Aber eine regelmäßige Praxis ist notwendig, glaube ich. Ich arbeite im Durchschnitt 1,5 bis 2 Stunden am Tag an meinem Körper, mit einer Routine, die ich immer wieder leicht modifiziere, oft eigene Übungen improvisiere, die aber immer noch hauptsächlich auf Nei Kung und Tai Chi basiert. Ich habe einige bioenergetische Übungen eingebaut, vor allem weil einige von ihnen den Nei Kung-Haltungen verblüffend ähnlich sind. Manchmal habe ich auch Lust, bestimmte Yogastellungen zu machen, und gelegentlich gehe ich laufen. Ich werde hier nicht im Detail auf meine Routine eingehen, denn ich passe sie immer wieder an meine aktuellen Bedürfnisse an. Generell scheint es so zu sein, dass die Probleme eines jeden Menschen so unterschiedlich sind, dass jede*r, der oder die sich ernsthaft mit Körperarbeit beschäftigt, irgendwann seine eigene Routine entwickeln muss, die er oder sie immer wieder nach seinem eigenen Empfinden modifiziert. Um diesen Prozess zu beginnen, ist es jedoch sehr hilfreich, zu erfahren, wie andere das Gleiche versucht haben. Irgendwann werde ich vielleicht anfangen, spezifische Übungen für die Körperarbeit mitzuteilen, aber ich fühle mich noch nicht bereit, das zu tun. Für den Moment kann ich die Disziplinen empfehlen, die für mich hilfreich waren (die Alexander-Technik, Nei Kung, Tai Chi, Bioenergetik, Yoga), aber auch über die **Richtungen der Verbesserung** sprechen. Es sind die letzteren, die meiner Meinung nach mehr geteilt und vereinbart werden können als spezifische Routinen. Solange **die Ziele klar sind, kann man schließlich einen Weg finden, sich ihnen zu nähern**.

Woher weiß man, dass man in die richtige Richtung arbeitet? Woran erkennt man, dass der Körper seine natürliche Funktion wiedererlangt? Einige allgemeine Aspekte sind offensichtlich – man ist wahrscheinlich auf dem richtigen Weg, wenn man mehr Energie hat, sich leichter fühlt, weniger anfällig für Krankheiten ist. **Die größten Kriterien sind subjektiv**, d. h. wie man sein körperliches Funktionieren von innen heraus erlebt. Je mehr der Körper in sein natürliches Gleichgewicht gebracht wird, desto mehr fühlt er sich als Energie, desto weniger fühlt er sich als Materie. Es gibt immer weniger Empfindungen von Körperteilen – wir sind nicht dazu bestimmt, einzelne Gelenke oder Muskeln zu spüren, es sei denn, der Körper ist verletzt oder übermäßig belastet. Wenn wir einzelne Teile fühlen (oder hören), besonders wenn es Schmerzen oder Unbehagen gibt, bedeutet das, dass etwas nicht stimmt. Letztendlich kann der Körper mehr und mehr wie ein „**Nichts**“ erlebt werden – als ein Energiefeld, schwerelos, ohne unangenehme Steifheit. Ein weiteres sicheres Zeichen für Fortschritt ist, wenn sich alle anderen Aspekte des Tangotanzens – Partnerverbindung, Musikalität, choreographische Freiheit – **auf einmal** zu verbessern scheinen. Meiner Erfahrung nach ist das wichtigste Prinzip, das man im Hinterkopf behalten sollte, dass der Körper sich auf einer tieferen Ebene selbst „korrigieren“ **will**, was bedeutet, dass sich ein besseres Funktionieren besser **anfühlt**, dass man schließlich den Weg finden kann, daran zu arbeiten, einfach indem man auf seine Sinne hört. Der ganze Prozess des Nachjustierens kann auch natürlich werden, wie das Dehnen einer Katze. Eine weitere Möglichkeit, zu wissen, dass die eigene Bewegung gut ist, ist, wenn sie sich richtig anfühlt und auch das „darauf achten“ sie nicht „verscheucht“.

Doch bevor wir eine solche innere Weisheit entwickeln, brauchen wir einige genauere und **objektivere** Kriterien oder Aspekte eines guten körperlichen Funktionierens. Ohne eine umfassende Erfahrung mit Körperarbeit sind die meisten Menschen mit ihren eigenen Sinnen nicht in Kontakt und können sich kaum auf sie verlassen. Ich werde solche Kriterien, Ziele oder Verbesserungslinien beschreiben, die ich an dieser Stelle für gültig halte, die Möglichkeiten, an ihnen zu arbeiten, die Möglichkeiten Feedback zu ihnen zu bekommen, und die Art und Weise, wie sie sich direkt auf besseres Tangotanzens beziehen. Danach werde ich einige Informationen über Alexander-Technik, Nei Kung, Tai Chi und Bioenergetik weitergeben, deren Studium mir sehr geholfen hat, mein gegenwärtiges Verständnis zusammenzusetzen.

Man muss sich aber vor Augen halten, dass keine Kriterien, keine Tests, nichts, was man sagen oder sich auch nur vorstellen kann, jemals eine gute natürliche Bewegung **vollständig** beschreiben oder sicherstellen kann, und sei es nur, weil es keine Grenze gibt, wie gut sie sein kann. Letztlich liegt es an jedem*r Tänzer*in, an jedem Menschen, den Weg zu seiner Natur zu entdecken. Jeder hat eine andere Problemstellung, was bedeutet, dass die Lösung ebenfalls etwas anders ausfallen wird. Jedoch sollten wir in jedem Stadium einige allgemein anerkannte Freiheitsgrade oder grundlegende Fähigkeiten haben, die somit als Richtlinien und Standards im eigenen Verbesserungsprozess dienen können. Ich werde solche Aspekte einer guten Körperbewegung und -koordination diskutieren, von denen einige schwieriger zu testen und objektiv zu beobachten sind als andere. Danach werde ich einige nützliche **objektive** Tests für eine gute Körperarbeit zusammenfassen. Die Aufteilung in „Aspekte“ läuft eigentlich darauf hinaus, dieselbe Sache aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Sie kann zum Lernen nützlich sein, aber letztlich geht es darum, **die** Natur des Körpers zum Vorschein kommen zu lassen. Wenn diese Arbeit gut gemacht wird, verbessern sich alle Aspekte einer guten Bewegung gleichzeitig.

Verbesserungsmöglichkeiten / Aspekte einer guten Bewegung und Koordination

Entspannung / Verfeinerung des Aufwands / Leichtigkeit der Bewegung

In vielen Kunstformen, von der Musik bis hin zu Kampfsportarten, kommt der Zeitpunkt, an dem die Lehrer*innen die Schüler*innen dazu drängen, sich zu „entspannen!“, da die Schüler*innen keine Ahnung haben, wie sie das machen sollen. Viele Künstler*innen in verschiedenen Bereichen haben verstanden, dass die übermäßige Anspannung eines der größten Hindernisse für den Fortschritt ist. Solche „inneren“ Kampfkünste wie Tai Chi Chuan und Aikido hatten einen Vorteil gegenüber den „harten“ Stilen durch Entspannung und Verfeinerung des Aufwands, was eine bessere Sensibilität und Reaktionsfähigkeit auf den Gegner ermöglichte. In der Musik oder in der Malerei sind die Hände nicht in der Lage, die beabsichtigten Feinheiten zu treffen, wenn man angespannt ist. Beim Tangotanz ist es ebenfalls eine der wichtigsten Richtungen der Verbesserung. Je entspannter man wird, desto sensibler kann man auf den oder die Partner*in eingehen, desto spontaner kann man auf ihre Bewegungen reagieren und sich mit ihnen verbinden. Folgende, die angespannt sind, werden sich schwer anfühlen, egal wie wenig sie tatsächlich wiegen mögen. Führende, die angespannt sind, werden sich unweigerlich hart in ihrer Führung anfühlen.

Entspannung, Leichtigkeit der Bewegung, ist ein großer Teil der schwer fassbaren Qualität der **Eleganz** – die Quintessenz des Tangotanzes. Eleganz ist die Freiheit vom Unnötigen, die schöne Einfachheit der Mittel, die „**Verfeinerung des Aufwands**“, wie es der Schriftsteller Albert Murray in seiner Ausarbeitung über die Eleganz der Jazzmusik ausdrückte. Vor allem aber ist die Entspannung notwendig für die Offenheit – sei es für die Partner*innen, für die Musik oder für das spontane Erfinden von Tanzmustern.

Die potenziellen Vorteile einer größeren Entspannung zu verstehen, ist viel einfacher als zu lernen, wie man sich entspannt. Das erste Problem ist, dass wir oft nicht wissen, wie entspannt wir sind. Normalerweise müssen uns andere Menschen die Nachricht überbringen, dass wir zu angespannt sind. Zweitens gibt es so etwas wie „völlig entspannt“ nicht. Um es mit den Worten des Cellisten Pablo Casals zu sagen: „Es gibt keine Grenze dafür, wie entspannt man sein kann“. Die Herausforderung besteht also tatsächlich darin, sich immer mehr zu entspannen. Gut, aber wie macht man das? Für viele Menschen bedeutet entspannen, den Körper in eine schöne weiche Couch zu versenken. Wie macht man das im Stehen, geschweige denn beim Tanzen?

Der ausgefeilteste Weg, den ich zum Abbau von übermäßiger Spannung gesehen habe, ist die Alexander-Technik. (Ich werde sie am Ende dieses Abschnitts etwas ausführlicher besprechen.) Es geht darum, sich antinaturalischer und unnötiger Reflexmuster im Körper bewusst zu werden und diese Reflexe zu verlernen. Es geht auch darum zu lernen, wie man Zustände im Körper mit Gedanken verändern kann, was an sich schon eine faszinierende Sache ist. Sich zu entspannen bedeutet nicht, zusammenzubrechen, es bedeutet, **eine Intention** der Ausdehnung, Weichheit und Schwerelosigkeit in den Körper zu projizieren. Mit etwas Übung kann eine solche Absicht eine Menge der unnötigen Muskelanstrengung loswerden, zu der wir bei unseren täglichen körperlichen Aufgaben neigen. Der Gedanke an die Verlängerung und Erweiterung des Rumpfes, an zusätzlichen Raum in allen Gelenken, beginnt sich schließlich in der Realität zu manifestieren, und der Körper erlangt viel mehr

von einer mühelosen Kraft. F. M. Alexander, der Begründer der Alexander-Technik, entdeckte, dass die Beziehung zwischen dem Kopf und der Wirbelsäule eine Schlüsselrolle in unseren Spannungsmustern spielt. Er erkannte, dass das „Loslassen des Kopfes von der Wirbelsäule“ ein guter Ansatzpunkt ist. (Dies bezieht sich gut auf eines der Hauptprinzipien des Tai Chi: „den Kopf wie in der Schwebelage halten“). Die Alexander-Technik bezieht sich auf das Prinzip des **Nichts** – es geht darum, reinen Tisch zu machen, sich darin zu üben, nicht mehr in die natürliche Koordination des Körpers einzugreifen.

Aber es gibt noch eine andere Seite der Entspannung, die in der Alexander-Technik nicht berücksichtigt wird. Es wird immer eine Grenze der Entspannung geben, wenn die Skelettstruktur nicht ihre richtige Ausrichtung erreicht hat, wenn den Gelenken nicht ihr richtiger Bewegungsumfang zugestanden wird. Alexander-Lehrer*innen behaupten, dass, wenn man die Technik fleißig und geduldig übt, sich der Körper schließlich selbst „richten“ wird. Aber ich habe ernsthaft Praktizierende gesehen, die nach 30 Jahren keine richtige Ausrichtung oder Koordination erreicht haben. Das Alexander-Prinzip ist wahrscheinlich das wichtigste für die Arbeit mit dem Körper, aber es ist vielleicht nicht ausreichend. Ich glaube, dass in den meisten Fällen (meine eingeschlossen) ein tieferer Eingriff notwendig ist. Gewebe muss gedehnt werden, inaktive Muskeln müssen herausgefordert werden, sich zu mobilisieren, möglicherweise muss etwas Bindegewebe „gelöst“ werden. In dieser Hinsicht habe ich am meisten von Nei Kung und Tai Chi Chuan gelernt, bei denen es um die bewusste Neuausrichtung der Skelettstruktur und die Reintegration der Muskulatur durch ziemlich anstrengende Haltungen geht (mehr dazu weiter unten). Ein Problem, das ich mit diesem Ansatz erlebt habe, ist, dass ich sobald ich verstanden habe wo es mir an Reichweite in meinen Beinen (Schritten) fehlt, es schwierig wurde mich vom Versuch abzuhalten mich beim Tanzen ein wenig zu dehnen. Infolgedessen ziehe oder schiebe ich oft etwas in meinem Körper während des Tanzes, was mir manchmal einen gewissen mechanischen Vorteil verschafft, aber immer die Entspannung beeinträchtigt und unweigerlich überwältigendere Zustände verhindert. Alexander-Praktizierende verstehen solche Versuchungen nur zu gut, weshalb sie von jeglichen Manipulationen an Körperteilen abraten. Ich glaube, dass ich einfach eine bessere Selbstbeherrschung lernen muss: Dehnen, wenn ich mich dehne, und loslassen, wenn ich tanze. Manchmal gelingt es mir, alle meine Manipulationen zu stoppen und einen Gedanken des Loslassens in den ganzen Körper zu projizieren, beginnend mit dem Kopf, und ich erlebe tatsächlich eine Verbesserung in vielen Aspekten des Tanzes. Bisher kann ich das aber nicht konsequent genug tun – meine Limitierungen aus meinem Kopf zu verbannen, fällt mir immer noch schwer.

Wie kontrolliert man den Fortschritt bei der eigenen Entspannung? Woher weiß man, dass man entspannter ist als vorher? Ein guter Test ist, wie sehr man schwitzt. Früher habe ich zu jeder Milonga drei Hemden mitgebracht und sie nacheinander durchnässt. Ein Jackett zum Tanzen zu tragen, war früher undenkbar. Jetzt kann ich die ganze Nacht im Anzug tanzen und muss mich nicht ein einziges Mal umziehen. Ein weiterer Test ist, wie leicht sich der eigene Körper anfühlt oder wie wenig Körperteile nach stundenlangem Tanzen schmerzen. Außerdem wird man, wenn man genau hinschaut, irgendwann feststellen, dass, wenn man die Absicht projiziert im ganzen Körper weicher und ausgedehnter zu werden, sich viele Aspekte des Tanzes wie von selbst verbessern – man kann sich besser auf die Bewegungen des*r Partner*in einstellen, spontaner auf die Musik reagieren und Kollisionen vermeiden. Ich habe festgestellt, dass ich, wenn ich meine Augen entspanne und mehr das periphere Sehen benutze, in der Lage bin, mit anderen Paaren auf der Tanzfläche instinktiv zu fließen, ohne es bewusst zu versuchen. Durch die eigene Entspannung kann man manchmal sogar

Entspannung im Körper des*r Partner*in erzeugen (dieses Phänomen ist bekannt und wird von Alexander-Lehre*innen routinemäßig genutzt). Letztendlich kann man die Anstrengung neutralisieren und den Körper so weit ausbalancieren, dass all die besondere Mechanik des Körpers aus den Sinnen „gelöscht“ wird, sich mehr und mehr wie ein „Nichts“ anzufühlen beginnt. Aber das ist ein sehr fortgeschrittenes Stadium. Wenn ich eine der wichtigsten körperlichen Qualitäten nennen müsste, die es zu entwickeln gilt, wäre es auf jeden Fall die Entspannung.

Balance / Gleichgewicht

Nur wenige werden bestreiten, dass ein gutes Gleichgewicht ein Aspekt von gutem Tanzen und guter Körperbewegung im Allgemeinen ist. Innerlich fühlt sich ein gut ausbalancierter Körper ruhig und gleichmäßig an, keine seiner Bewegungen fühlt sich unkontrolliert an, er fühlt sich nie so an, als würde er fallen, selbst inmitten einer kräftigen körperlichen Aktivität. Ausgeglichenes Gehen ist es, was es einem ermöglicht, langsamer zu werden und eine differenziertere Musikalität im Tangotanz zu erforschen. Es ist auch wesentlich für die Qualität der Stille in der Partnerverbindung. Das Gleichgewicht auf einem Fuß ist für Folgende essentiell, da ihr Part viele Drehungen, Voleos und einfüßige Stopps beinhaltet. Aber auch für die Führenden ist es wichtig, vor allem, wenn sie einfüßige Drehungen oder verdrehte Figuren tanzen wollen.

Beim balancierten Gehen wird der Fuß leicht auf den Boden aufgesetzt und erst dann das Gewicht des Körpers auf ihn übertragen. Ein Körper, der richtig koordiniert ist, tut dies auf natürliche Weise. Die amerikanischen Ureinwohner*innen waren berühmt für ihren unhörbaren Gang, obwohl er für sie völlig natürlich war. Der ganze Grund, warum es überhaupt bemerkt wurde, war, wie sehr es im Gegensatz zu der Art und Weise stand, wie Menschen in unserer Kultur von Fuß zu Fuß „stoßen“. Versuchen Sie einmal, barfuß durch einen Raum zu gehen, ohne eine Vibration zu verursachen. Jedes „stoßen“ bedeutet ein leichtes Fallen aus dem Gleichgewicht. Beim Tangotanz raubt ein solch holpriger Gang die Kontrolle, die Fähigkeit die Partner*innen zu begleiten, und eine ausgefeiltere Musikalität zu erreichen. Viele Tänzer*innen der älteren Generation sahen dieses Problem und kritisierten jüngere Tänzer*innen dafür, dass sie „fallen“ oder „rennen“, anstatt zu gehen. Einige ältere Lehrer*innen versuchten, das Problem zu beheben, indem sie ihren Schüler*innen sagten, sie sollten üben, „erst den Fuß, dann den Körper“ zu bewegen. Anfänglich rebellierten viele jüngere Tänzer*innen, mich eingeschlossen, gegen diese Idee, denn sie schien künstlich. Außerdem schien es unmöglich, den Körper zu führen, wenn sich der Fuß zuerst bewegen musste. Später verstand ich die richtige Motivation hinter dem Konzept „erst der Fuß, dann der Körper“, aber auch, dass die Realität komplizierter ist. (Im Fluss der Bewegung kann das Gewicht auf dem Fuß gehalten werden, auch wenn der Körper sich bereits nach vorne bewegt hat oder noch nicht ganz über ihm angekommen ist. Ich nenne dies „dynamisches Gleichgewicht“.) Für Folgende ist das Halten des Gleichgewichts auf dem „**vorherigen**“ Fuß wesentlich für die Fähigkeit, den oder die Partner*in zu begleiten (siehe Abschnitt **Partnerverbindung**). Es sorgt für das berühmte „Warten“ oder **Zögern** bei jedem Schritt, was wiederum eine leichte Synchronisation mit dem Rhythmus und Timing des*r Partner*in ermöglicht.

Wirklich ausgewogenes Gehen kann nicht entwickelt werden, indem man einfach übt, den Fuß vor dem Körper zu bewegen. Es geht nicht um irgendeine „Technik“, sondern um einen viel schwierigeren und aufwändigeren Prozess der Wiedererlangung des **natürlichen**

Gangs – des Gangs, für den der Körper konzipiert wurde. Wie alle anderen Tiere, die auf dem Boden gehen, ist auch der Mensch nicht darauf ausgelegt, von Fuß zu Fuß zu „stoßen“, sondern ihn sanft abzusetzen, ohne sofort das Gewicht des Körpers auf ihn fallen zu lassen. Wenn sich die natürliche Körperkoordination zu manifestieren beginnt, werden die Schritte auf natürliche Weise weicher und ausgeglichener. Um zu lernen, wie man geschmeidig geht, ohne sich eine künstliche Technik anzueignen, muss man die richtige Beweglichkeit in allen Gelenken der Beine entwickeln. Es ist meist die Steifheit, die einen stürzen lässt. Dieses Problem steht in direktem Zusammenhang mit Flexibilität, Entspannung und Ausrichtung. Wenn alle Muskeln als eine integrierte „Membran“ agieren und nicht in einem festen Muster gehalten werden, passen sie sich instinktiv jedem drohenden Verlust des Gleichgewichts an. Wenn die Gelenke ihre richtige Freiheit haben, führen sie automatisch winzige Anpassungen durch, um alles, was aus dem Gleichgewicht gerät, zu kompensieren.

Eine gute Möglichkeit, an der Balance zu arbeiten, ist das Üben des sehr langsamen Gehens, wie bei Tai-Chi-Chuan-Praktizierenden. Dies kann man sowohl alleine als auch mit einem*r Partner*in machen. Jede*r, der oder die schon einmal versucht hat in Zeitlupe eng mit einem*r Partner*in zu tanzen, weiß, wie schwierig das ist – man kann nicht so sehr „schummeln“, wie man es beim Gehen alleine kann. Dabei kann man, wenn man aufmerksam ist, viel über überschüssige Spannungen im Körper erfahren, aber auch darüber, welchen Gelenken es an Reichweite fehlt und welche Teile der Muskulatur flexibler werden müssen.

Im Vergleich zu anderen Aspekten einer guten Körperkoordination ist das Gleichgewicht relativ einfach zu testen. Hier sind einige einfache Möglichkeiten:

- Lange Zeit auf einem Fuß stehen zu können;
- Auf einer sehr rutschigen Oberfläche balancieren zu können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- Auf Balanceboards, die in den letzten Jahren üblich geworden sind, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen balancieren zu können;
- Auf einem Gummi-Medizinball balancieren können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- Auf den Fußballen balancieren können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- In der Lage zu sein, all das mit geschlossenen Augen zu tun;
- In der Lage sein, in Zeitlupe zu gehen, um die eigenen Gewichtsverlagerungen zu verlangsamen;
- In der Lage sein, Ochos zu machen, ohne sich an etwas festzuhalten;
- In der Lage sein, mehrfach hintereinander Vorwärts- und Rückwärts-Voleos zu machen, ohne sich an etwas festzuhalten;

- In der Lage sein, einem*r Tangopartner*in zu folgen, ohne sich anzulehnen, zu „hängen“ oder Widerstand zu leisten;
- Auf einem sehr rutschigen Boden tanzen können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren;
- In der Lage zu sein, in der Mitte eines jeden Schrittes einer beliebigen Tangofigur leicht zu verlangsamen oder anzuhalten.

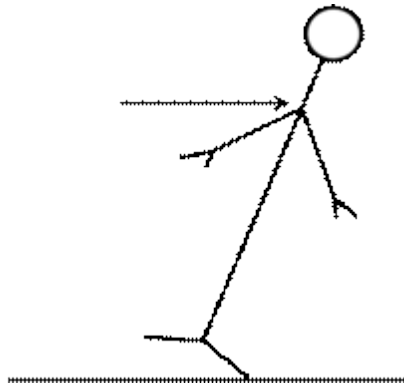
All die oben genannten Tests sind auch **Möglichkeiten**, ein gutes Gleichgewicht **zu entwickeln** – ich praktiziere einige davon regelmäßig. Aber meiner Erfahrung nach sind Entspannung, Flexibilität – die Vergrößerung der Reichweite und Freiheit in den Gelenken – und vor allem Erdung (wird als nächstes besprochen) die größten Schlüssel zur Balance.

Balance steht in direktem Zusammenhang mit der Erfahrung von **Stille**. Die Stille in der Bewegung oder das Bewegen in der Stille hat mir die erstaunlichsten Tanzerfahrungen eröffnet, obwohl sie bisher selten waren. Stille zu erlangen bedeutet, den Weg für wahre Spontaneität und Freiheit zu öffnen. Stille sollte nicht mit Festhalten verwechselt werden – alles sollte losgelassen und aufgelöst werden. Sie wird am besten durch Intention und richtige Arbeit am Körper erreicht. Wahre Stille kann nur durch echte Balance, Entspannung und korrekte Ausrichtung erreicht werden. Bei den meisten Menschen sind heutzutage viele große äußere Muskeln, die eigentlich den Körper mobilisieren sollen, zu sehr damit beschäftigt, den Körper aufrecht zu halten. Im Idealfall **ist der Anti-Schwerkraft-Mechanismus, der den Körper aufrecht und im Gleichgewicht hält, unabhängig vom Gehen und Tanzen**. Das ist dann der Fall, wenn der Körper in der Lage ist, anzuhalten, ohne dass irgendwelche Gelenke blockiert oder festgehalten werden, und während der Bewegung den gleichen Schwebezustand zu halten. Ich glaube nicht, dass es eine gute Idee ist, zu versuchen sich bewusst zu machen, welche Muskeln genau was tun. Es ist nützlicher, einfach zu wissen, dass die Unabhängigkeit des Bewegens und Balancierens potenziell möglich ist, und dies zu **beabsichtigen**, während man auch separat an Entspannung, Erdung und Flexibilität arbeitet.

Erdung

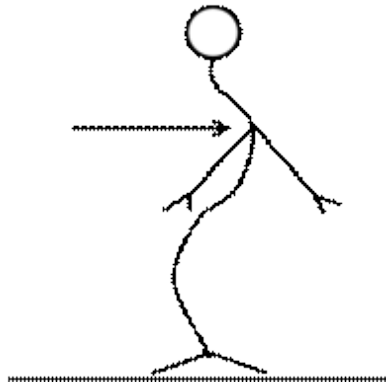
Erdung ist ein notorisch rätselhafter Begriff, der vielen Tangolehrer*innen auf der Zunge liegt. „Du musst geerdeter werden, geerdeter gehen“ – sagen sie, oft ohne zu erklären, was das bedeutet. Ich werde versuchen, dieses Thema etwas zu entmystifizieren. Nehmen wir zunächst an, eine Person steht und erhält einen leichten Stoß. Wenn der Körper steif ist, kippt die Person wahrscheinlich und „rollt“ von ihrer Stützbasis:

ABBILDUNG 13: Kippen aus dem Gleichgewicht.



Wenn der Körper jedoch entspannt und flexibel ist, kann er den Stoß aufnehmen und die Stützbasis vollständig auf dem Boden halten:

ABBILDUNG 14: Eine fundiertere Antwort.

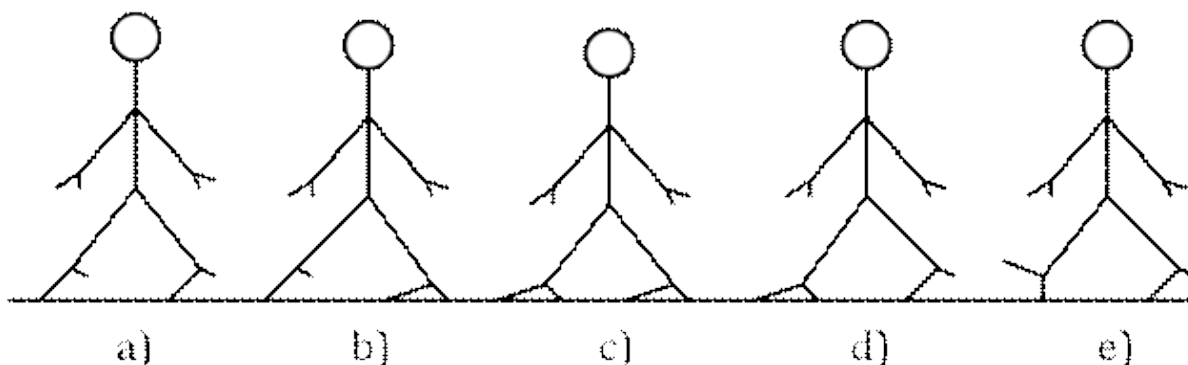


Letzteres wäre eine mehr geerdete Situation. Wir sehen bereits, dass Erdung sehr viel mit Entspannung und der Freiheit in den Gelenken zu tun hat.

Betrachten wir nun das Gehen. Ich sage immer wieder, dass eine gute natürliche Bewegung die Basis für den Tango ist. Damit meine ich, dass bestenfalls keine spezielle Technik, keine Manipulation der Gelenke der Beine verwendet wird. Aber auch gute natürliche Bewegung ist nicht gleich gute natürliche Bewegung. Es gibt natürliches Gehen, es gibt aber auch natürliches Laufen, sowie alles dazwischen. Man kann große natürliche Schritte machen oder kleine natürliche Schritte. Was das Gehen prinzipiell vom Laufen unterscheidet, ist, dass es eine Phase – nennen wir sie „Mittelschritt“ – gibt, in der beide Füße auf dem Boden sind.

Schauen wir uns einige verschiedene Möglichkeiten an, wie eine Person in der Mitte der Stufe gefunden werden kann:

ABBILDUNG 15: „Mittelschritt“ im Gehen, Füße mit Zehen und Ferse.



Welche Strichfigur ist am meisten geerdet? Die richtige Antwort ist (c) – diese Figur hat die beste Bodenhaftung, beide Füße stehen vollständig auf dem Boden. Zumindest für Führende ist dies die Hauptmethode, um geerdeter zu werden – einfach **beide** Füße so oft wie möglich und so **vollständig** wie möglich mit dem Boden in Kontakt halten, also Ferse und Zehen gleichzeitig. Es gibt sogar einen Ausdruck in der englischen Sprache: „to have both feet on the ground“, was bedeutet, im Leben ausgeglichen, bodenständig zu sein, sich sicher und stabil zu fühlen. Die Alten haben mir immer wieder gesagt, ich solle die Sohlen meiner Schuhe nicht zeigen, die Absätze nicht zu sehr anheben. Theoretisch macht das durchaus Sinn: Natürlich ist man auf dem ganzen Fuß besser ausbalanciert als nur auf den Zehen oder nur auf der Ferse. Das Gehen ist viel besser ausbalanciert, wenn die Knöchel genügend Flexibilität haben, um den ganzen Fuß sofort auf den Boden zu setzen und vor allem **die hintere Ferse auf dem Boden zu halten, bis das ganze Gewicht auf dem anderen Fuß liegt**. Versuche einmal, sehr langsam zu gehen, und du wirst sehen, wie viel stabiler das ist, als von der Ferse auf die Zehen zu rollen, während etwas Gewicht auf dem Fuß ist. Das ist der Grund, warum alle Kampfkünste diese Art des Gehens lehren – man hebt niemals die hintere Ferse an, bis das Gewicht verlagert wurde.

ABBILDUNG 16: Tai Chi – „Single Whip“.



Wann immer ein Teil des Körpergewichts von einem Fuß getragen wird, muss dieser Knöchel entspannt werden, so dass der Fuß ganz auf dem Boden steht. Auf diese Weise „rollt“ man, wie ich am Anfang gezeigt habe, nicht von der Stützbasis ab, sondern setzt in einer ausgewogenen Weise über. Das ist auch der Zeitpunkt, an dem die Verfeinerung des Aufwands auf eine ganz neue Ebene gelangt. Als ich dies schließlich verstand, war es nichts

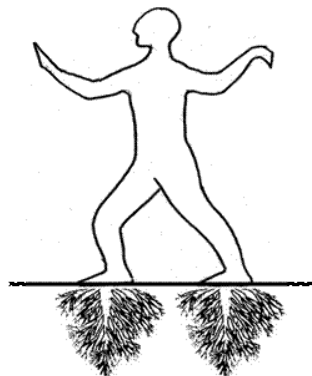
weniger als eine Offenbarung. Diese Offenbarung wurde mir in der Tat aufgezwungen. Auf einer meiner Reisen nach Buenos Aires hatte ich mir neue Tangoschuhe gekauft und beschlossen, sie bei der nächsten Milonga zu tragen. Die Tanzböden sind dort ohnehin schon rutschig, aber obendrein trug ich neue Schuhe mit völlig unbenutzten Sohlen. Ich hatte das Gefühl, auf Eis zu stehen, und konnte zunächst kaum tanzen. Aber dann entspannte sich mein Körper und „schnappte“ in eine völlig neue Art der Bewegung, bei der meine Füße fast ohne Heben auf dem Boden glitten. Plötzlich tanzte ich besser als je zuvor in meinem Leben. Es fühlte sich an, als wäre das meiste Gewicht in meine Füße geflossen, und der Rest meines Körpers wurde unglaublich leicht und geschmeidig. Ich war in der Lage, mich besser mit meiner Partnerin zu verbinden und mit mehr Spontanität und Rhythmus zu tanzen als je zuvor. Ich wusste ohne jeden Zweifel, dass ich etwas sehr Wichtiges entdeckt hatte, denn es machte für mich auf vielen verschiedenen Ebenen Sinn, sowohl intellektuell als auch erfahrungsmäßig.

Man kann es sich so vorstellen: Wenn man beim Gehen die gleiche Stützbasis haben könnte wie beim Stehen, man alles beibehält, anstatt von ihr abzurollen, warum sollte man sie nicht haben? Nun, ich kann bezeugen, dass es möglich ist – ich habe es viele Male in Buenos Aires gesehen, und ich habe gelernt, wie man es macht, noch nicht perfekt, aber viel besser als vorher.

Die Gültigkeit dieses Prinzips wird auch durch unser visuelles Empfinden, wie Tango aussieht, unterstützt – auf den meisten professionellen Fotos von Tangotänzer*innen sind beide Absätze der Führenden auf dem Boden, auch wenn sie beim Tanzen nicht unten gehalten werden können. (Warum das bei den Folgenden etwas anders ist, erkläre ich gleich).

Nur wenn der Knöchel entspannt ist und der ganze Fuß in Kontakt mit dem Boden ist, kann er sich wie eine „Wurzel“ anfühlen, von der man im Tai Chi viel spricht:

ABBILDUNG 17: „Verwurzelung“.



Das Problem ist: Den meisten Menschen fehlt heutzutage der richtige Bewegungsradius in den Gelenken der Beine, damit sich solch ein geerdetes Gehen natürlich anfühlt. Ich habe immer noch Schwierigkeiten damit, es sei denn, ich mache relativ kleine Schritte. Es ist ein Beispiel für die Verwechslung zwischen dem Natürlichen und dem Gewöhnlichen. Die meisten Menschen finden es sehr natürlich, von der Ferse bis zu den Zehen abzurollen, auch wenn das Gewicht auf diesem Fuß liegt, und finden sich oft in den Positionen „b“, „d“ oder „e“ wieder (Abbildung 15). Beim Vorwärtsgang ist es die hintere Ferse, die sich vorzeitig

abhebt, und beim Rückwärtsgehen sind es die vorderen Zehen. Das ist der Grund, warum die Menschen gerne dicke Gummisohlen tragen – man kann den ganzen Tag auf dem Fuß abrollen und es tut nicht weh. Versuchen Sie einmal barfuß zu gehen, wie unsere Vorfahren! Ein durchschnittlicher Mensch bewegt sich heutzutage auf eine unausgewogene Weise. Es würde weh tun, so barfuß auf rauem Boden zu gehen, und es ist unangemessen, wenn man gleichzeitig eine Präzisionsaufgabe wie Ringen, Fechten oder das Verbinden mit einem*r Tanzpartner*in ausführen muss. Beim geerdeten Gehen **bleibt der ganze Fuß in Kontakt mit dem Boden, bis das gesamte Gewicht des Körpers auf dem anderen Fuß liegt**. Für die meisten Menschen wird sich dies jedoch unnatürlich anfühlen, zumindest anfangs. Für die meisten Menschen braucht es eine Menge Dehnung und Lockerung der Sehnen und Muskeln der Beine, damit der ganze Fuß das **Gefühl hat**, auf dem Boden zu bleiben.

Eine Frage, die meist aufkommt, wenn man beginnt, sich mit den Füßen zu beschäftigen, ist: Wo fällt das Gewicht auf den Fuß? Wenn wir einen Punkt benennen müssten, dann müsste es irgendwo im Fußgewölbe sein, das im richtigen Zustand nicht einmal Kontakt zum Boden hat. Eine andere Möglichkeit, diese Frage zu beantworten, ist, dass das Gewicht gleichmäßig über den Fuß verteilt werden sollte, sodass die Auflagefläche immer so groß und gleichmäßig wie möglich ist. Das sorgt mechanisch für die größte Stabilität. Für die Folgenden im Tango ist das etwas schwieriger – sie drehen sich viel, was schwer zu bewerkstelligen ist, ohne den (hohen) Absatz vom Boden abzuheben. Die beste Lösung wäre, niedrigere Absätze zu tragen, sie mit Leder- statt Gummikappen zu versehen und zu versuchen, sie auch während der Drehungen unten zu halten. Wenn sie ihn anheben müssen, ist es am besten, dies nur um ein Haar zu tun, gerade so viel, dass sie sich drehen können, und ihn wieder abzusetzen, sobald die Drehung vorbei ist. Aber im Allgemeinen gilt: Wenn ein*e Folgende*r Lust hat, mit den Absätzen vom Boden abgehoben zu tanzen, hat das viel weniger Einfluss auf die Stabilität des ganzen Paares, als wenn die Führenden es tun. Für die Folgenden ist es viel wichtiger, **in der Mitte eines Schrittes** Stabilität zu erreichen, um die Gewichtsverlagerung verlangsamen zu können. Für die meisten Folgenden ist dies viel einfacher zu erreichen, wenn sie sich auf den Fußballen befinden. Wichtig ist sowohl für Führende als auch für Folgende, dass **sich nicht ändert, wie hoch die Ferse vom Boden entfernt ist** (der hohe Absatz der Folgenden hilft tatsächlich dabei; das ist auch der Grund, warum manche Führenden einen höheren Absatz zum Tanzen mögen). Mit anderen Worten, der Mittelfußbereich sollte nicht als zusätzliches Gelenk benutzt werden, um das Bein zu beugen oder zu strecken. Die Ferse **auf gleicher Höhe** zu halten, ist die Hauptsache, die einen gleichmäßigen, ruhigen Gang ohne „Schlingern“ oder „Fallen“ gewährleistet. **Es ist, wenn die Stützbasis konstant gehalten wird**. Der Hauptaspekt, der das Gehen ungeerdert macht, ist das Abrollen auf dem Fuß, das Anheben und Absenken der Ferse oder der Zehen. Das bedeutet, dass die am zweitmeisten geerdete Strichfigur in Abbildung 15 eigentlich (a) ist. Führende könnten auch auf den Fußballen tanzen und dabei die Fersen in einem konstanten Abstand vom Boden halten – das wäre stabiler als das „Abrollen“ (einige Profis haben so etwas in den späten 80er Jahren tatsächlich gemacht, aber es wurde schnell wieder aufgegeben). Für die meisten Führenden würde das die Fähigkeit, auf einem Fuß zu balancieren, und die Fähigkeit, die Folgenden zu stützen und zu führen, stark einschränken.

Der andere Aspekt einer guten Erdung ist die Fähigkeit **abzusenken**. Die meiste physische Kraft des Körpers, irgendetwas zu tun, kommt von der Senkung des Zentrums näher zum Boden. Dieses Prinzip wird im Tai Chi gut verstanden. Es ist wie das Laden der Feder für

die Aktion. Das Absenken durch eine leichte Beugung in den Beinen – wiederum **ohne Abrollen von der Stützbasis** – ist ein großer Teil sowohl des guten Führens als auch des guten Folgens. Man kann sogar sagen, dass die Kommunikation zwischen den Partner*innen in gewissem Sinne über den Boden läuft. Gut abzusenken bedeutet, es mit Integrität zu tun, d. h. ohne das **Gefühl**, dass sich irgendwelche Gelenke artikulieren, ohne sich nach vorne zu beugen und ohne die Fersen hochzuziehen. Natürlich gibt es eine gewisse Artikulation in den Knöcheln, den Knien, den Hüften, möglicherweise eine Bewegung in der Wirbelsäule, aber wenn die Muskulatur gut integriert ist, wird das alles als eine Ganzkörper-“Feder“ erlebt – es gibt keine Empfindung einzelner Gelenke.

Der beste Weg, das geerdete Gehen zu entwickeln, ist, es separat zu üben. Ich habe die Tai-Chi-Form dabei als sehr hilfreich empfunden, denn sie betont das Prinzip, den ganzen Fuß auf dem Boden zu halten. In der Tai-Chi-Form des Yang-Stils geht man jedoch fast nie in einer geraden Linie, so dass das Üben des langsamen, ausgeglichenen Gehens eine nützliche Übung ist. Das ist es, was viele ältere Tango-Lehrer*innen empfohlen haben. Während man langsam geht, kann man allmählich die nötige Beweglichkeit in den Gelenken der Beine entwickeln, um die Füße auf dem Boden zu halten, ohne auf ihnen zu rollen. Taoistisches Yoga, Nei Kung genannt, hat sich für mich als die stärkste Erdungsübung erwiesen – die meisten Haltungen beinhalten das Absenken des Körpers, während die Füße ganz auf dem Boden bleiben. In der ersten und wichtigsten Haltung – dem Pferdestand – steht man relativ lange mit gebeugten Knien still und „wächst quasi in den Boden hinein“. Die meisten Menschen werden feststellen, dass eine zusätzliche **Flexibilität** durch Dehnung entwickelt werden muss, um mehr Bodenhaftung zu bekommen. Indem man versucht, die beiden grundlegenden Erdungsaufgaben zu verbessern – das Einsinken und das Gehen, ohne von der Unterlage abzurollen – kann man genau herausfinden, wo im Körper mehr Flexibilität benötigt wird, welche Bereiche des Körpers eventuell gedehnt werden müssen. Eine weitere sehr nützliche Übung, die gleichzeitig ein guter Test für Erdung und Entspannung ist, ist das Barfußgehen, am besten auf unebenem Naturboden. Dort kann man experimentieren und für sich entdecken, welche Vorteile es hat, das Gewicht nicht vorzeitig auf die Zehen abzurollen und es nicht sofort auf den gehenden Fuß fallen zu lassen.

Beim Tanzen sollte man nicht so weit gehen, dass man die Fersen gewaltsam nach unten drückt. Das stört nicht nur die Entspannung, sondern wirft normalerweise auch das Gewicht des Körpers auf die Fersen. Es ist besser, **zu beabsichtigen**, den ganzen Fuß zum Boden zu entspannen, und allmählich wird es geschehen, besonders, wenn man sich zuvor gedehnt hat. Eine andere einfache Lösung (für die Führenden) ist, kleinere Schritte zu machen – das macht es viel einfacher, den Fuß unten zu halten.

Woran erkennt man, ob man mehr oder weniger geerdet ist? Zunächst einmal kann man, wenn man aufmerksam ist, spüren, ob der Fuß angenehm entspannt am Boden ist, oder ob man die Ferse oder die Zehen zu früh anhebt. Mit genügend Aufmerksamkeit kann man auch spüren, ob man auf den gehenden Fuß „fällt“ oder ihn weich aufsetzt – ich führe dies als Test für das ausbalancierte Gehen auf, aber es testet auch die Erdung. Generell gilt: **Je mehr Erdung, desto mehr Gleichgewicht**. Führende, die gut geerdet sind, fühlen sich als Partner*innen sehr stabil an und können die Folgenden leicht unterstützen, wenn sie einmal das Gleichgewicht verlieren. Man kann die eigene Erdung auch daran testen, ob man die Gewichtsverlagerung verlangsamen kann. Wie ich im Unterkapitel Balance erwähne, „fallen“ viele Menschen auf den nächsten Fuß und sind nicht in der Lage zu kontrollieren, wie schnell das Gewicht auf diesen übertragen wird. Ein weiterer großer Test ist die Tango-

Choreographie selbst: Die meisten Sacadas zum Beispiel fühlen sich zu rau und unangenehm an, wenn die Führenden auf die Zehen des hinteren Fußes abrollen und auf den schreitenden Fuß „fallen“. Das ist der Grund, warum die meisten Tänzer*innen heutzutage Sacadas vermeiden, während die meisten Tänzer*innen der 1940er Jahre sie routinemäßig als Teil einer klassischen Figur wie z. B. der 8-Punkt-Drehung tanzten. Meiner Erfahrung nach ist eine bessere Erdung wichtig für alle anderen Aspekte dieses Tanzes, besonders aber für die Fähigkeit, eine Vielzahl von Figuren in einer engen Umarmung zu tanzen. Ein großer Test für die Erdung ist schließlich die Fähigkeit, in jeder Phase des Tanzes, in der Mitte einer Figur, **innezuhalten**. Für die Führenden geht es darum, nicht nur sich selbst anzuhalten, sondern auch den oder die Partner*in in der Mitte eines beliebigen Schrittes mühelos zu verlangsamen.

Zentriertheit

Die Zentrierung des Körpers, d. h. die Organisation aller Bewegungen um den Schwerpunkt im unteren Bauch-Bereich, ist bekanntlich in vielen körperlichen Disziplinen wichtig. Alle Bewegung aus dem Zentrum kommen zu lassen, ist eines der grundlegenden Prinzipien im Tai Chi. Sowohl wahre Balance als auch wahre Spontaneität hängen von der Zentriertheit ab. Es ist ein weiteres dieser verflixten Dinge, die wilde Tiere ganz natürlich tun, die wir aber erst wieder lernen müssen. Warum sollte sich ein Körper nicht aus der Mitte heraus bewegen? Ein einfacher Grund ist, dass wir oft ganz in unserem Kopf leben. Wir identifizieren uns mit dem Verstand, von dem man annimmt, dass er im Kopf wohnt. In Wirklichkeit befindet sich die Intelligenz des Körpers im Zentrum.

Es ist sehr schwer, die eigene Zentriertheit zu testen. Erfahrene Tai-Chi- und Tanzlehrer*innen können manchmal an den Bewegungen der Menschen erkennen, ob sie zentriert sind oder nicht. Ich bin mir immer noch nicht sicher, wie zentriert ich bin. Ich kann nur sagen, dass ich manchmal mehr zentriert bin als zu anderen Zeiten. Ich denke, dass viele der Gleichgewichtstests, die ich aufgelistet habe, gleichzeitig auch Zentriertheit-Tests sind. Von innen her fühlt sich ein mehr zentrierter Zustand... nun ja, zentrierter an. Es gibt weniger Empfindungen von dazwischenliegenden Körperteilen. Die Hände und Füße scheinen direkter mit dem Zentrum des Körpers verbunden zu sein und unmittelbarer und präziser auf die eigene Absicht zu reagieren. Die Quelle aller wirksamen Absicht liegt in der Körpermitte. Alle wahre Führung kommt von dort und wird dort empfangen. In einigen der besten Tanzzustände, die ich erlebt habe, schienen die Hände und der Brustkorb relativ ruhig zu sein, während der Unterbauch und das Becken sich um alles Tanzen und Führen auf einmal kümmerten.

Die einzige mir bekannte Möglichkeit, Zentriertheit zu entwickeln, besteht darin, sie bei allen körperlichen Aktivitäten zu **beabsichtigen**. Den Geist in die Mitte zu bringen, wird in vielen östlichen Künsten routinemäßig geübt. Es ist essentiell, seinen Atem zu zentrieren – dies kann in ruhigen Posen wie Sitzen, Liegen oder Stehen geübt werden. Wenn man hauptsächlich mit dem oberen Brustkorb atmet und den Bauch und das Zwerchfell nicht daran teilhaben lässt, wird man sich wahrscheinlich auch aus dem Brustkorb heraus bewegen, was bedeutet, dass man sich auf eine unausgewogene Weise bewegt. Im Tangotanz ist es ein häufiger Fehler, sich aus der Brust statt aus der Mitte zu bewegen, weil vielen Menschen beigebracht wird, mit der Brust zu führen. Es ist richtig, dass im Tangotanz der Punkt der Stille in der Partnerverbindung auf der Höhe des Brustkorbs liegt. Die Bewegung und die Führung sollten aber immer noch aus der Körpermitte kommen.

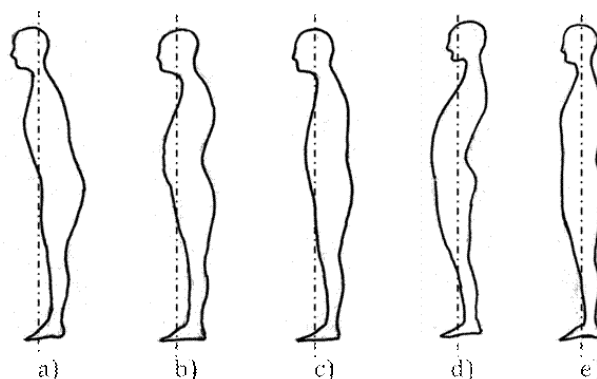
Ausrichtung / Integration

Die richtige Ausrichtung des Skeletts und eine gute Integration der Muskulatur und der Sehnen sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Die Ausrichtung wird oft betont, weil sie von außen leichter zu sehen ist. Aber eine gute Ausrichtung geschieht nur, wenn Muskeln und Sehnen ihren richtigen Fluss um die Gelenke herum erreicht haben, so dass sie sich richtig beugen können. Von innen erleben wir den richtigen Zustand als das „Nichts“ – keine Empfindung einzelner Gelenke oder Muskeln mehr, eine Erfahrung des ganzen Körpers als ein integriertes, schwereloses Energiefeld.

Es ist nicht einfach, einen genauen Standard für eine gute Ausrichtung festzulegen. Ein menschlicher Körper ist keine Maschine, wir sind alle etwas anders. Wichtig ist, zu erkennen, wann solche Unterschiede eine **Fehlhaltung** des Körpers darstellen. Der unmittelbarste Weg, das zu erkennen, ist, unserem ästhetischen Empfinden und unserem gesunden Menschenverstand zu vertrauen. Ein gut ausgerichtetes Körper sieht gut aus und fühlt sich gut ausgerichtet an. Die Beine scheinen gerade zu sein, die Füße sind beim Stehen oder Gehen in einer geraden Linie annähernd parallel. Der Kopf, der Brustkorb und das Becken scheinen ungefähr übereinander zu liegen, nichts ragt nach hinten oder vorne heraus. Der Kopf ist nicht in die Schultern gezogen, die Körperhaltung ist nicht gebeugt. Die Fußgelenke stehen etwas hinter den Hüften, so dass die Mittelachse des Rumpfes durch das Fußgewölbe geht. Die Tango-Umarmung ist ein effektiver Test für viele dieser Attribute. Wenn man versucht, sich dem*r Partner*in zu nähern, fällt sofort auf, ob sich die Köpfe oder die Hüften zuerst treffen, weil sie vor der Brust sind, oder ob man sich gegenseitig auf die Zehen tritt, weil das Gewicht und die Achse des*r anderen durch die Fersen fällt. Wer im „offenen“ Stil tanzt, verwirkt diesen Test der guten Körperausrichtung. Die korrekte Ausrichtung des Körpers ist das, was mehr als alles andere eine zentrierte Verbindung in einer engen Umarmung ermöglicht. Wenn der Kopf, der Brustkorb und das Becken vertikal ausgerichtet sind, wie es in unserem Design angelegt ist, dann können die Partner*innen einander direkt gegenüberstehen, ohne dass sich die Köpfe, die Knie oder die Zehen berühren. Das ermöglicht die Ausführung der meisten Tangofiguren, ohne die enge Umarmung zu zerstören.

Eine gute Ausrichtung ermöglicht es dem Körper, sich „in seiner Achse“ zu fühlen. Das heißt, wenn sich der Körper dreht, tut er dies um eine Achse, die ungefähr durch die Körpermitte geht. Wenn der Oberkörper nach vorne geneigt oder gebeugt ist, kann die Rotationsachse an manchen Stellen ganz außerhalb des Körpers liegen:

ABBILDUNG 18: (a) – (d): schlechte Körperhaltung; (e): bessere Körperhaltung



Meiner Meinung nach ist eine gute Ausrichtung/Integration die andere Hälfte der Eleganz im Tango, neben der Entspannung oder der Verfeinerung des Aufwands. Es ist ein ästhetisches Vergnügen, einem Körper zuzusehen, der im Einklang mit seiner Natur funktioniert. Ein solcher Körper braucht zudem sehr wenig Anstrengung, um selbst die komplexeren Figuren auszuführen und mit dem*r Partner*in zu kommunizieren.

Es wäre schön, genauere Tests für eine gute Ausrichtung zu haben. Unser gesunder Menschenverstand und unser ästhetisches Empfinden lassen sich leicht täuschen und werden von dem beeinflusst, was am **normalsten** – also **üblich** – ist, weg von dem, was **natürlich ist**. Selbst die in der Kinesiologie und Physiotherapie verwendeten Standards werden von der „Norm“ beeinflusst. Doch je mehr wir auf das Design des Körpers achten und auf das, was für uns gut aussieht und vor allem sich gut **anfühlt**, desto mehr kann unser Sinn für das Natürliche wieder geweckt werden, desto mehr werden wir in der Lage sein zu wissen, was eine gute Ausrichtung ist.

Das Wichtigste bei der Arbeit an der eigenen Ausrichtung ist, sie nicht zu erzwingen, nicht zu versuchen, die Dinge an ihren richtigen Platz zu stellen, wie viele es sofort versuchen. F. M. Alexander sagte, „es gibt keine richtige Position, nur richtige Bedingungen“. Ein anderes berühmtes Sprichwort lautet: „Die Form folgt der Funktion“. All dies bedeutet, dass man nach einem inneren Gefühl dafür suchen muss, dass der Körper richtig funktioniert, und die Ausrichtung nur als Feedback verwenden sollte, um zu überprüfen, ob man in die richtige Richtung geht. Heutzutage ist es in verschiedenen Bewegungsdisziplinen, vom Tanz bis zu den Kampfkünsten, nur allzu üblich, Körperteile nach einem **mentalen Bild** zu manipulieren, wo sie sein sollten. Viele Lehrer*innen bestehen darauf, „die Rippen zu schließen“, „den Brustkorb anzuheben“, „das Becken einzuziehen“, „das Knie nach außen zu drücken“ und auf viele andere grobe Manipulationen des Körpers. Meistens schaffen solche Anweisungen zusätzliche künstliche Muster, die den Menschen noch weiter von der natürlichen Bewegung wegführen. In der Regel gibt es einen guten **Grund**, warum diese Anweisungen gegeben werden – der Po ist wahrscheinlich zu weit „außen“, die Knie sind wahrscheinlich zu weit „innen“. Normalerweise brauchen wir jemanden, der oder die uns solche Dinge sagt, damit wir uns des Problems überhaupt bewusstwerden. Aber zu versuchen, ein Körperteil einfach an eine andere Stelle zu setzen, ist nicht der richtige Weg, um solche Fehlstellungen zu korrigieren und kann sogar zu Verletzungen führen. Vielmehr sollte man einen Weg suchen, mehr mit dem Körper als Ganzes zu arbeiten, das Problem und die Lösung von innen heraus zu entdecken. Dinge sind in der Regel falsch ausgerichtet, weil etwas sie nicht an ihrem richtigen Platz sein **lässt**. Die Hauptaufgabe besteht darin, die Ursache für eine solche Störung zu entdecken und damit zu beginnen, sie aufzulösen. Es könnte psychologisch sein oder einfach eine Gewohnheit. Normalerweise müssen einige Gelenke geöffnet, Muskeln mobilisiert oder gedehnt werden. Die daraus resultierenden Veränderungen in der Ausrichtung sollten nur als Feedback genutzt werden, als Kontrolle, dass man sich in die richtige Richtung bewegt. Versuchen Sie nicht, die Füße parallel zu stellen – arbeiten Sie am ganzen Bein und beobachten Sie, wie die Füße allmählich von selbst parallel werden. Versuchen Sie nicht, die Form der Wirbelsäule so zu verändern, wie Sie meinen, dass sie sein sollte – üben Sie lieber, sie in die Länge zu ziehen, arbeiten Sie an der Flexibilität und der Freiheit in den Beinen, und die Wirbelsäule wird allmählich ihre richtige Funktion und damit ihre Form erlangen. Drücken Sie das Knie nicht nach außen – suchen Sie eher nach einer solchen Integration des ganzen Beins, dass sich das Knie wie „nichts“ anfühlt. Das ist für mich ein ganz wichtiger Grundsatz: Das Knie ist vor allen anderen Gelenken zu schützen, denn es ist ein Scharniergelenk, das heißt, es hat nur einen Freiheitsgrad. Wird es missbraucht,

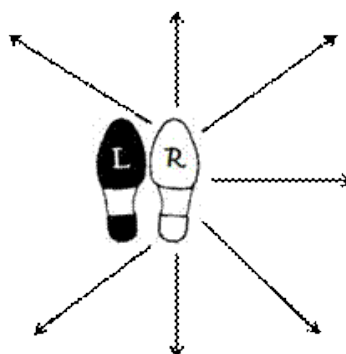
kann es leicht verletzt werden, weshalb man versuchen sollte, alle Beschwerden in und um es herum zu beseitigen. Wenn das nicht auf direktem Wege funktioniert, kann man versuchen, etwas in den Hüften und den Knöcheln einzustellen – sie können viel mehr Missbrauch ertragen, denn sie sind für mehr Freiheitsgrade ausgelegt.

Bei der Arbeit an der Ausrichtung ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass sich der Körper, auf einer gewissen Ebene, selbst „richtig“ ausrichten will, auch wenn einige unnatürliche Gewohnheiten im Weg sind – wir müssen nur entdecken, wie wir es zulassen können. Ich habe bereits deutlich erfahren, wie eine bessere Ausrichtung daraus resultiert, dass ich eine bessere Entspannung, Zentriertheit, richtige Reichweite und Freiheit in den Gelenken entwickle. Ich versuche nicht mehr, Teile meines Körpers an ihren richtigen Platz zu bringen. Stattdessen suche ich nach einer besseren Erfahrung, einer Empfindung des Körpers von innen, die letztlich einfach das „Nichts“ ist – im Wesentlichen „lösche“ ich die gesamte innere Mechanik aus unserem sensorischen Bewusstsein aus.

Flexibilität

Flexibilität wird traditionell von Tänzer*innen geschätzt, aber ich habe das Gefühl, dass sie oft missverstanden wird. Sie ist insofern wichtig, als sie die richtige Reichweite und Freiheit in den Gelenken ermöglicht. Den meisten Menschen fehlt anfangs diese richtige Freiheit, weshalb sie normalerweise an ihrer Flexibilität arbeiten müssen, um besser tanzen zu können. Aber oft arbeiten die Leute blindlings daran, ohne zu verstehen, warum sie auf diese oder jene Weise dehnen. Der Hauptzweck des Dehnens ist es, das richtige Gleichgewicht und Gehen zu ermöglichen. In der Lage zu sein, Spagat zu machen oder die Stirn an den Knien zu berühren, garantiert noch kein gutes Gehen. Die Arbeit an der Flexibilität sollte direkt mit dem Gehen und der Balance verbunden sein. Speziell für den Tango kann das, was ich als Erdung, Gleichgewicht und Ausrichtung beschrieben habe, als Richtlinie genommen werden. Zum Beispiel muss man in der Lage sein, bequem in jede Richtung so zu schreiten, dass beide Füße **vollständig** auf dem Boden stehen (das schließt auch das diagonale Überkreuzen ein, was viele Tangofiguren viel leichter ausführbar macht):

ABBILDUNG 19: Gehen in alle Richtungen.



Wenn man diese Freiheitsgrade, langsames balanciertes Gehen oder allgemeines Ausbalancieren übt, kann man anfangen zu fühlen, welche Muskeln gedehnt werden müssen, um die notwendige Freiheit in den Gelenken zu ermöglichen. In dieser Hinsicht haben mir Tai

Chi und Nei Kung sehr geholfen, denn die meisten Dehnungen, die diesen Formen innewohnen, werden im Stehen oder beim langsamen Gehen **mit den Füßen auf dem Boden** ausgeführt. Man dehnt sich im Wesentlichen „in“ den Schritt hinein. Aber auch einige Yogastellungen haben mir geholfen, bestimmte Bereiche gezielter anzusprechen.

Ein weiterer Test für nützliche Flexibilität ist, ob man bequem mit eng beieinanderstehenden und parallelen Füßen in die Hocke gehen kann, ohne die Fersen anzuheben und ohne das gesamte Gewicht des Körpers auf die Fersen zu verlagern. Das ist etwas, was die meisten Menschen in den Ländern des globalen Südens routinemäßig tun, aber die meisten Bewohner*innen der industrialisierten Staaten nicht können. (Ich kann das immer noch nicht gut, aber ich habe mich dem angenähert).

Eine Dehnung des Oberkörpers kann auch notwendig sein, um die richtige Freiheit der Wirbelsäule und der Arme zu ermöglichen. Die meisten Tangotänzer*innen können mehr Flexibilität für alle Drehungen, Voleos und dem Führen von Verdrehungen gebrauchen. Auch hier ist es wichtig, seine Sinne zu benutzen und allmählich herauszufühlen, welche Dehnung hilft, die richtige Freiheit zu erreichen.

Ich habe das Gefühl, dass die Arbeit an der Flexibilität sehr persönlich ist – sie hängt von den eigenen spezifischen Problemen mit dem Körper, der allgemeinen körperlichen Verfassung und der vorherigen Erfahrung mit körperlichen Disziplinen ab. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu dehnen, besonders mit der aktuellen Popularität von Yoga, und sie können alle bis zu einem gewissen Grad funktionieren. Aber es ist sehr wichtig, seine Sinne zu benutzen, sich nicht zu über- oder unterfordern, keine schnellen Ergebnisse zu erwarten und zu verstehen, was man eigentlich erreichen will und warum. Am Anfang habe ich meinen Körper rein mechanisch betrachtet und dachte, wenn ich einfach nur genug an einem Muskel ziehe, wird er sich irgendwann verlängern. Es stellte sich heraus, dass das Ganze viel komplexer ist. Ich erkannte schließlich, dass die Muskeln nicht nachgeben, wenn ich beim Dehnen nicht genug entspanne. Alle Muskeln sind auf irgendeine Weise miteinander verbunden, und wenn man ein allgemeines Maß an Anspannung im Körper hat, wirkt das gegen jede Art der Verlängerung. In dieser Hinsicht ist das Alexander-Prinzip eine große Hilfe gewesen. Das andere Hindernis für die Flexibilität sind die psychosomatischen Haltungen. Wie ich bereits erwähnt habe, handelt es sich dabei um Muster chronischer Verspannungen, die wir unbewusst als Widerspiegelung unserer emotionalen Blockaden annehmen. Man kann versuchen, einen angespannten Bereich zu dehnen, aber wenn man nicht ein entsprechendes psychologisches Problem löst, wird der Körper immer wieder in die defensive Haltung zurückschrumpfen. Die bioenergetische Therapie befasst sich direkt mit solchen Themen, wie ich weiter unten näher erläutern werde.

Rhythmus

Das Konzept des Rhythmus bringt uns zurück zu dem intuitiven, sinnvollen Verständnis von gutem Tanzen. Gut zu tanzen heißt unter anderem, einen guten Rhythmus zu haben. Er hängt von einer guten Integration der gesamten Muskulatur ab, die eine natürliche Federung im ganzen Körper und besonders in den Beinen ermöglicht, eine sogenannte „cadencia“ bei allem Gehen, Stehenbleiben und Absenken. Rhythmus lässt sich aber nicht sehr gut analysieren. Er ist etwas, das wir als Ganzes erleben und wahrnehmen. Einem weit verbreiteten Glauben zufolge hat man ihn entweder, oder man hat ihn nicht. All die Arbeit an Erdung, Entspannung usw. mag sich nicht zu einem guten Rhythmus summieren. Aber wenn die

Arbeit richtiggemacht wird und auf die natürliche Bewegung abzielt, wird sich der Rhythmus verbessern. Wenn man die Dinge zu sehr herunterbricht, besteht die Gefahr eines zu mechanistischen Umgangs mit dem eigenen Körper. Es ist sehr wichtig, die eigenen intuitiven Kräfte zu nutzen und nicht das aus den Augen zu verlieren, was sich ohne besonderen Grund wie gutes Tanzen anfühlt, oder weil es bereits einen guten Rhythmus hat. Nützliche Körperarbeit geht in Richtung Bewegungsfreiheit, Wiedererweckung der natürlichen Körperkoordination, was sich allgemein ausgedrückt in gutem Rhythmus äußern sollte, wenn der Körper in der Lage ist, spontan Resonanz mit dem*r Partner*in und der Musik zu finden. Schließlich ist die klassischste Definition von Tango „**Rhythmus** und Eleganz“.

Rhythmus ist auch etwas sehr Individuelles. Jede*r hat einen gewissen Rhythmus, aber die Rhythmen von zwei Tänzer*innen sind nicht die gleichen. Das ist ein weiterer Grund, warum dieser Tanz so spannend ist – mit einer anderen Person zu tanzen bedeutet, einen etwas anderen Rhythmus zu tanzen, solange man sich irgendwie damit verbinden kann.

Tests für gute Bewegung und Koordination

Die Arbeit an den oben genannten Aspekten guter Bewegung wird durch die Tatsache erschwert, dass viele von ihnen nicht einfach zu testen sind. Wie können wir wissen, wie entspannt, geerdet und rhythmisch wir sind? Gleichgewicht und Flexibilität sind ziemlich leicht zu testen, aber nicht so die Zentriertheit oder Entspannung. Ich werde daher einige klare Standards oder **Tests** für gute Bewegung zusammenfassen, mit denen man den eigenen Fortschritt überwachen kann.

- **In einer Linie gehen.** Die grundlegende Tango-Choreographie selbst ist ein großer Test für gute Bewegung. Das sehr einfache Gehen in Linie ist für die meisten Menschen schwierig. Ein gut konditionierter Körper kann bequem in einer Linie mit dem*r Partner*in gehen und dabei die optimale (enge, freie, zentrierte, ausgeglichene, mühelose) Verbindung aufrechterhalten. Das bedeutet, dass die Körper in der Lage sein sollten, direkt voreinander zu stehen, praktisch ohne Lücke, perfekt zentriert zueinander, individuell perfekt ausbalanciert, ohne die Zehen, Knie oder Köpfe des*r Partner*in zu berühren. Dies ist ein guter Test für Gleichgewicht, Erdung und Ausrichtung/Integration.

- **Fortgeschrittene Choreographie.** Mehr und mehr fortgeschrittene Tangofiguren sind gute Tests für gute Bewegungen, solange eine gute Partnerverbindung erhalten bleibt. Wenn eine gute Körperkondition entwickelt wird, werden immer komplexere Figuren leicht machbar, ohne dass eine gute Partnerverbindung verloren geht. So können z. B. alle Vorwärts-Sacadas getanzt werden, ohne sich von dem*r Partner*in zu trennen. Bei außerordentlich guten Bedingungen können auch die Rückwärts-Sacadas mit minimaler Trennung ausgeführt werden. Dies ist ein guter Test für die Ausrichtung/Integration, das Gleichgewicht, die Erdung und Flexibilität.

- **Tanzen in Zeitlupe.** Wenn eine bessere Körperkondition erreicht ist, wird es möglich, den Tanz unendlich zu verlangsamen. Einer meiner Lehrer sagte mir, ich solle üben, alle vier Beats (also alle 2 Takte der Musik!) einen Schritt zu tanzen. Aber selbst das ist nicht die Grenze, wie langsam man gehen kann. Dies ist besonders schwierig, wenn man eine gute Partnerverbindung aufrechterhalten will. Es ist ein guter Test für Gleichgewicht, Erdung und Ausrichtung/Integration.

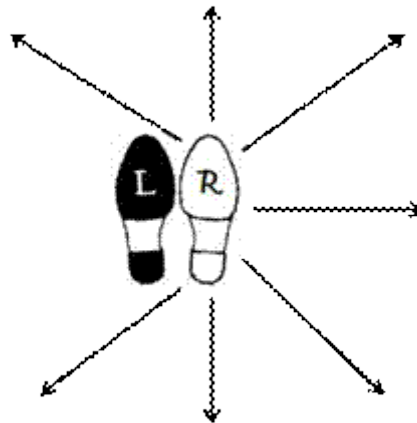
- **Tests der Balance.** Die Balance ist der am einfachsten zu testende Aspekt, wie ich bereits erwähnt habe. Ich werde noch einmal die guten Tests der Balance auflisten, von denen sich die meisten auch auf die Erdung beziehen:

- Lange Zeit auf einem Fuß stehen zu können;
- Auf einer sehr rutschigen Oberfläche balancieren zu können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- Auf Balanceboards, die in den letzten Jahren üblich geworden sind, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen balancieren zu können;
- Auf einem Gummi-Medizinball balancieren können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- Auf den Fußballen balancieren können, sowohl auf einem als auch auf zwei Füßen;
- In der Lage zu sein, all das mit geschlossenen Augen zu tun;
- In der Lage sein, Ochos zu machen, ohne sich an etwas festzuhalten;
- In der Lage sein, mehrfach hintereinander Vorwärts- und Rückwärts-Voleos zu machen, ohne sich an etwas festzuhalten;
- Auf einem sehr rutschigen Boden tanzen können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

- **Gehen, ohne die Fersen zu heben.** Dies ist ein Test, der den meisten Menschen zunächst antinaturalisch erscheinen wird. Ich selbst kann ihn noch nicht bestehen, obwohl ich dieser Fähigkeit nähergekommen bin. Auf einer glatten Oberfläche sollte ein gut konditionierter Körper in der Lage sein, zu gehen, **ohne die Fersen überhaupt zu heben**. So würde jeder dazu neigen, auf sehr glattem Eis zu gehen (probieren Sie es aus, wenn Ihnen das zweifelhaft erscheint). Das einzige Problem ist, dass sich dieses Eislaufen für jede*n, dessen Körper nicht optimal konditioniert ist, unangenehm anfühlen wird. Letztlich wird beim guten Tangotanz auch das Heben der Ferse minimiert. Dieser Test bezieht sich hauptsächlich auf Erdung und Flexibilität.

- **In verschiedene Richtungen gehen, ohne die Fersen zu heben.** Wie ich im Unterkapitel Flexibilität erwähnt habe, ist ein guter Test dafür die Fähigkeit, in verschiedene Richtungen zu gehen, ohne die gute Bodenhaftung zu verlieren – ohne die Fersen anzuheben:

ABBILDUNG 20: Gehen in alle Richtungen.



- **Absenken ohne Anheben der Fersen.** Ein Körper, der genügend Freiheit in den Gelenken hat, ist in der Lage, mit geschlossenen Füßen oder mitten in jedem Schritt zu absenken (Abbildung 20), ohne die Fersen anzuheben und ohne die aufrechte Haltung aufzugeben. Wie weit man absenken können muss, ist mir noch unklar, aber es sollten etwa mindestens 7 Zentimeter sein. Ich will damit nicht sagen, dass man beim Tangotanz so weit wie möglich absenken sollte, aber die Fähigkeit dazu ist ein guter Test für Flexibilität, Ausrichtung/Integrität und Erdung.

Schulen für Körperarbeit

Die Alexander-Technik

Der Name ist etwas unglücklich gewählt, wie viele Alexander-Lehrende anerkennen. Es wäre besser, es das „**Alexander-Prinzip**“ zu nennen, denn es beinhaltet nur sehr wenig in Form von Technik. In der Tat ist es ein wirksames Gegenmittel gegen alle Arten von antinaturalistischen Techniken. Manche Leute haben es „Zen für den Körper“ genannt, denn es basiert eher auf dem Rückgängigmachen als auf dem Tun. Von allen körperbasierten Disziplinen, die ich kennengelernt habe (und ich erwähne hier nur die, die mir gefallen haben), war das Alexander-Prinzip für mich die aufschlussreichste. Obwohl ich keinen Unterricht mehr darin nehme, komme ich in meiner ganzen Körperarbeit immer wieder darauf zurück. Es ist wie ein Leuchtfeuer, das mich immer wieder auf den richtigen Weg zurückbringt.

Das Alexander-Prinzip ist sehr schwer in Kürze zu beschreiben, aber ich werde versuchen, eine allgemeine Vorstellung davon zu geben. An der Wurzel steht der Glaube an das intrinsische, instinktive Wissen des Körpers, wie er richtig funktionieren soll. Die Technik zielt darauf ab, dieses Wissen zu manifestieren, indem sie Hindernisse identifiziert und beseitigt – größtenteils Reflexe, die vom neuromuskulären System als Reaktion auf Stresssituationen oder ineffiziente Verwendungen des Körpers entwickelt wurden, die aus welchem Grund auch immer aufgegriffen wurden. Die Art und Weise, wie es mit den Hindernissen umgeht, ist der genialste Teil davon.

Der Erfinder der Technik, F. M. Alexander, war ein Schauspieler, der auf der Bühne seine Stimme zu verlieren begann. Ärzte konnten ihm nicht helfen, also machte er sich selbständig

an die Erforschung seines Problems. Er erkannte schließlich, dass die Probleme mit seiner Stimme in direktem Zusammenhang mit bestimmten Körperhaltungen, die er beim Sprechen einnahm, und den damit verbundenen Spannungsmustern, vor allem im Nacken, standen. Zuerst dachte er, es ginge nur darum, die richtige **Position** seines Kopfes zu finden, aber seine Stimme brach trotzdem immer wieder. Es dauerte etwa 9 Jahre, aber schließlich erkannte er, dass es mehr um den richtigen **Zustand** der Muskulatur ging, um die Abwesenheit von Verspannungen im Rücken und im Nacken. Seine bahnbrechende Entdeckung war, dass er die unangemessene Spannung lösen konnte, indem er sich selbst Anweisungen gab und an einen entspannteren Zustand in seinem Körper **dachte**, anstatt zu versuchen, aktiv etwas **zu tun**. Er erkannte, dass die Beziehung zwischen dem Kopf und der Wirbelsäule ein Schlüsselfaktor war, der die Zustände im restlichen Körper weitgehend bestimmte. Der Nacken ist der Ort, an dem die meisten Menschen ihre Ängste und Sorgen festhalten; das Loslassen dieses Teils durch das „Richten“ des Selbst hilft dem ganzen Körper zu einem harmonischeren Funktionieren. Mit diesen neuen Erkenntnissen beseitigte Alexander schnell die Probleme mit seiner Stimme. Schließlich verfeinerte er seine Methode, begann sie zu lehren und schrieb ausführlich darüber. Er betonte zwei Hauptbestandteile des richtigen Ansatzes: Hemmung und Richtung. Hemmung bedeutet, nicht auf Reize in der gewohnten Weise zu reagieren, und Richtung bedeutet, eine mentale Absicht für ein befreiteres, weniger verkrampftes Funktionieren zu projizieren. Die wichtigste Richtung, die von Alexander-Praktizierenden verwendet wird, ist das „Loslassen des Kopfes von der Wirbelsäule“, was dazu tendiert, die üblichen Kontraktionen im Nackenbereich aufzulösen. Die tiefe Weisheit dieses Ansatzes ist, dass man Verspannungen nicht mit Spannung auflösen kann, dass man ein antinaturliches neuromuskuläres Muster nicht mit einer weiteren muskulären Manipulation beseitigen kann. Es zeigt sich, dass der Körper auf einen einfachen Gedanken, ein Bild, eine einfache Bitte nach mehr Freiheit und Leichtigkeit reagieren kann. Alexander-Lehrende wissen auch, wie man das mit einer leichten Berührung der Finger fördern kann, aber der Kern der Arbeit liegt darin zu lernen sich selbst zu steuern.

Alexander war der Meinung, dass einer der Hauptgründe dafür, dass der moderne Mensch in vielen kontraproduktiven Mustern feststeckt, unser „Zielstreben“ ist, wie er es nannte. Damit meinte er ein übertriebenes Streben nach Zielen, ohne auf die Mittel zu achten, mit denen sie verfolgt werden. In der Alexander-Technik geht es darum, auf die Mittel zu achten, mit denen wir unsere alltäglichen Aufgaben erledigen – sitzen, stehen, von einem Stuhl aufstehen. Noch besser ist es, wenn man eine ständige körperliche Praxis hat, wie z. B. Tanzen, in der man seine Funktionsweise erforschen und allmählich reinigen kann, indem man das Unnötige loslässt. Ich verwende die Alexander-Technik nicht nur beim Tanzen, sondern auch bei allen Arbeiten, die ich an meinem Körper mache. Ich habe das Gefühl, dass sie meinen Fortschritt in allen Bereichen beschleunigt hat und mir geholfen hat, Verletzungen zu vermeiden. Sie war auch die Hauptmethode, durch die ich in der Lage war, eine Vielzahl von künstlichen Techniken und Mechanismen zu eliminieren, die früher mein Tanzen plagten (sie tun es immer noch, aber nicht mehr so sehr).

Die Alexander-Methode ist eine sehr kraftvolle Methode, um aus korrupten Mustern und Haltungen herauszukommen, aber es ist ein extrem langsamer Prozess, der viel Geduld erfordert. Allzu oft verfallende ich immer noch in den Endspurt, etwas in meinem Körper zu drücken oder zu ziehen, um bestimmte Ergebnisse schneller zu erreichen. Im Nachhinein erkenne ich, dass es sich meistens nicht lohnt – man ist viel besser dran, wenn man sich dem Tanzen mit den Zuständen von Loslassen und Offenheit im Körper nähert.

Alexander-Lehrende behaupten, dass sich der Körper allein durch das Üben von Hemmungen und Richtungen irgendwann vollständig „richten“ wird. Aber ich habe Alexander-Praktizierende gesehen, die viele Jahre lang geübt haben, die einen großen Grad an Leichtigkeit erreicht haben, aber deren Körper keine gute natürliche Koordination oder Ausrichtung wiedererlangt haben. Ich glaube, dass die Korruption unseres körperlichen Designs heutzutage so schwerwiegend ist und wir sie so früh in der Kindheit entwickeln, dass ein stärkerer Eingriff notwendig ist. An manchen Geweben muss direkt gearbeitet werden, da sie sonst vielleicht nie ihre richtige Länge und Beweglichkeit erreichen, was bedeutet, dass die Gelenke vielleicht nie ihre richtige Reichweite und Koordination erreichen. In dieser Hinsicht ist meine Praxis von Nei Kung und Tai Chi sehr hilfreich gewesen. Die größte Schwäche der Alexander-Technik ist das Fehlen von objektiven Tests, mit denen man seinen Fortschritt zuverlässig überwachen kann. Dies ist ein Problem, das viele Schulen der Körperarbeit plagt. Aus diesem Grund ist die Alexander-Technik allein vielleicht nicht ausreichend, um einen guten natürlichen Zustand des Körpers wiederherzustellen. Dennoch scheint sie **das grundlegendste Prinzip der Arbeit am eigenen Körper zu sein, denn sie weist weg von der Bindung an feste Muster.**

Nei Kung

Nei Kung bedeutet innere Kraft. Ich habe es von Meister C. K. Chu gelernt, der glaubt, dass es für einen modernen Menschen eine notwendige Ergänzung zum Studium des Tai Chi ist. Seine Version von Nei Kung besteht aus 10 statischen oder sich langsam bewegenden Haltungen, von denen viele auch zur Dehnungen dienen. Die erste Haltung ist die „Uarmende Pferdehaltung“, die auch als „Reitende Pferdehaltung“ bekannt ist, und länger als jede andere Haltung gehalten wird. Erfahrene Praktizierende halten sie manchmal über eine Stunde lang, aber bisher bin ich mit etwa 30 Minuten zufrieden. Ähnlich wie beim Tai Chi basieren die Vorteile von Nei Kung auf dem Konzept des „Chi“ – der dem Körper innewohnenden Lebensenergie. Es wird angenommen, dass sowohl Nei Kung als auch Tai Chi die Kanäle des Chi öffnen, so dass es besser durch den Körper zirkulieren kann. Das Freimachen des Chi-Flusses hat alle möglichen gesundheitlichen Vorteile, die zu zahlreich sind, um sie zu erwähnen. Aber darüber hinaus trainiert Nei Kung auch die innere Kraft des Körpers, indem es die richtige Koordination und Ausrichtung von Knochen, Muskeln und Sehnen wiederherstellt. Zusätzlich zum Dehnen glaube ich, dass durch längeres statisches Halten die falsche Koordination der Muskulatur einfach ermüdet wird und diese beginnt sich zu lösen, so dass sich die richtige Koordination manifestieren kann. Ich kann noch nicht alle behaupteten Effekte mit ausreichender Klarheit fühlen, aber einige Ergebnisse meiner Nei Kung Praxis sind unbestreitbar. Ich praktiziere es seit etwa 3 Jahren fast jeden Tag, obwohl ich jetzt eine modifizierte Routine praktiziere, kombiniert mit Tai Chi und verschiedenen bioenergetischen Übungen. Seit ich es regelmäßig praktiziere, bin ich viel seltener krank als vorher, ich habe mehr Energie als je zuvor, meine Allergiesymptome sind viel weniger ausgeprägt und die meisten chronischen Schmerzen sind verschwunden. Außerdem habe ich das Gefühl, dass Nei Kung, ebenso wie Tai Chi, eine direkte Auswirkung auf mein Tanzen hat, indem es meine Zentrierung, mein Gleichgewicht, meine Ausrichtung und besonders meine Erdung verbessert hat. Ich muss auch sagen, dass allein das Stehen in der Reiterposition für etwa 20 Minuten ausreicht, um meine Stimmung komplett zu verändern und ein leichtes und friedliches Gemüt zu schaffen, und es scheint jedes Mal ohne Fehler zu funktionieren.

Die wenigen Probleme, die ich mit Nei Kung hatte, haben meist nicht damit zu tun, was es ist, sondern wie es gelehrt wird. Meister Chu hat mich viele großartige Dinge gelehrt, und allein die Weitergabe der alten Praxis des Nei Kung, die in China lange Zeit geheim gehalten wurde, verdient meinen aufrichtigen Dank – sie hat mein Leben wirklich verändert. Aber mein Lehrer hat die üblichen Fehler nicht vermieden, die die meisten Lehrer heutzutage machen, sei es im Tanz oder in den Kampfkünsten: einige der Anweisungen hatten zu viel „Endanspruch“ in sich, wie z. B. einige Wege, die Wirbelsäule umzuformen. Ich habe gesehen, wie viele Schüler*innen in solchen Techniken stecken geblieben sind und sich nie in die natürliche Anmut und Freiheit des Körpers befreien konnten. Auch ich hatte letztlich das Gefühl, dass einige dieser Techniken meinen Fortschritt eher behinderten als förderten, und habe aufgehört, sie anzuwenden. Ich werde sie hier nicht diskutieren, diejenigen, die bei Meister Chu studieren, können sich direkt an mich wenden. Das meiste von dem, was er mich gelehrt hat, hatte einen großen Effekt auf mein gesamtes körperliches und geistiges Wohlbefinden. Ich würde einfach dazu raten, sich dem Nei Kung mit dem Alexander-Prinzip im Hinterkopf zu nähern, und vor allem mit der Aufmerksamkeit für die eigenen Sinne.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, oft einfach als Tai Chi bezeichnet, ist ein System der Selbstverteidigung, das im 17. und 18. Jahrhundert in China als den meisten anderen Stilen überlegen galt. Tai-Chi-Meister*innen waren berühmt dafür, viel größere und scheinbar stärkere Gegner mit Leichtigkeit zu besiegen. Sie waren durch die Kultivierung der mühelosen inneren Kraft des Körpers, statt durch Muskelkraft, und durch die Sensibilität für den Gegner in der Lage, seine eigene Kraft gegen ihn einzusetzen. Die Fähigkeit, das zu tun, hängt stark von der richtigen Arbeit am Körper ab, für die die Tai-Chi-Form konzipiert ist. Es ist diese Form, für die diese Kunst heute weitgehend bekannt ist. Weil die Praxis der Form die natürlichen Kräfte des Körpers erschließt, hat sie zahlreiche gesundheitliche Vorteile, was der Hauptgrund dafür ist, dass sie so weit verbreitet ist. Um den vollen Nutzen daraus zu ziehen, wird jedoch auch empfohlen, „Push-Hands“ zu praktizieren – die interaktive Zwei-Personen-Form, bei der die Partner darauf abzielen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, dies aber durch Weichheit und mühelose Sensibilität füreinander tun. Diese Praxis dient als Feedback, wie korrekt man die Solo-Form übt, ob man wirklich die Kräfte entwickelt, die man anstrebt.

Ich begann die Tai-Chi-Form etwa zur gleichen Zeit zu lernen, als ich begann, Nei Kung zu praktizieren, ebenfalls von Meister Chu, aber ich brauchte länger um eine regelmäßige Praxis zu entwickeln (teilweise, weil es viel länger dauert, es zu lernen – Nei Kung kann nach der ersten Lektion effektiv geübt werden). Ich praktiziere es erst seit etwa einem Jahr konsequent. Aber ich glaube schon, dass es mir beim Tanzen geholfen hat. Die ganze Form wird in langsamen, ausgewogenen Schritten ausgeführt, welche die Handbewegungen zur Selbstverteidigung unterstützen. Die ganze Kraft soll aus der Zentrierung und „Verwurzelung“ kommen. Abgesehen davon, dass sie mir hilft, besser laufen zu lernen, scheint die Form auch allgemein energetisierend zu sein. Ich habe das Gefühl, dass sie viele Vorteile hat, die ich noch nicht erklären kann, weil ich sie noch nicht lange genug geübt habe.

Das Faszinierende am Tai Chi ist, wie sich seine Prinzipien der Interaktion mit dem Gegner fast wortwörtlich auf den Tangotanz übertragen lassen. Solche Konzepte wie „Folgen und Nachgeben“, „Zentrieren“, „Absenken“, „Größere Kraft durch Weichheit entwickeln“, die ich im Tai Chi gelernt habe, sind sofort mit dem in Resonanz getreten, was ich im guten Tanzen

und in der Partnerverbindung erlebt habe, und haben neue Klarheit in mein Verständnis der Dynamik des Tangos gebracht. Meiner Meinung nach sind die allgemeinen Prinzipien effektiver Interaktion bisher von Tai-Chi-Praktizierenden viel besser verstanden worden als von Tango-Tänzer*innen. Ein*e Tänzer*in kann vom Studium dieser Form sehr profitieren, nicht nur wegen der Klarheit der Prinzipien, sondern auch, weil die Form ein großartiges Werkzeug ist, um eine bessere Erdung, Balance und Gesamtkoordination zu entwickeln.

Wie bei Nei Kung liegt mein kleines Problem mit Tai Chi darin, wie es oft gelehrt wird. Ich habe mehr als einen Tai-Chi-Lehrer gesehen, und ich habe das Gefühl, dass sie die Schüler*innen manchmal anweisen, ihre Körperteile auf krude Weise zu manipulieren, die, was noch schlimmer ist, sich von Schule zu Schule widersprechen. Einem*r Tai-Chi-Schüler*in würde ich empfehlen, solche Dinge „mit einem Körnchen Salz“ zu nehmen und die eigenen Sinne zu benutzen, um zu entscheiden, wie sehr er oder sie diese anwenden will. Vor allem würde ich empfehlen, Tai Chi, wie jede andere Körperdisziplin, mit dem Alexander-Prinzip im Hinterkopf anzugehen.

Bioenergetische Therapie

Die Bioenergetik ist die Mutter der meisten Marken der körperbewussten Psychotherapie, die heute existieren. Sie wurde von Alexander Lowen und John Pierrakos mitbegründet, den beiden bedeutendsten Schülern von Wilhelm Reich, der der Pionier der Einbeziehung von Körperarbeit in den psychotherapeutischen Prozess war. Alexander Lowen hat die meisten maßgeblichen Bücher zu diesem Thema geschrieben, die ich sehr empfehle, insbesondere „Bioenergetics“, „The Language of the Body“ und „The Manual of Bioenergetic Exercises“. Die Hauptidee der Bioenergetik ist, dass alle psychologischen „Blockaden“ im physischen Körper durch charakteristische Muster chronischer Muskelverspannungen ausgedrückt werden. Erfahrene Bioenergetiker*innen können den psychologischen Zustand eines Menschen genau diagnostizieren, indem sie einfach seinen Körper betrachten, ohne mit ihm zu sprechen. Aber abgesehen davon, dass sie den Körper benutzen, um das Problem zu sehen, benutzen sie ihn auch im therapeutischen Prozess. Körperliche Maßnahmen an einer angespannten Stelle können oft das psychologische Problem an die Oberfläche bringen und manchmal seine Lösung beschleunigen. Zusätzlich zum traditionellen psychotherapeutischen Prozess kann ein*e Therapeut*in bestimmte Übungen empfehlen, um mit dem Lösen von Spannungsmustern zu beginnen (einige der Übungen haben bemerkenswerte Ähnlichkeit mit Nei-Kung-Stellungen), oder auf die verspannten Muskeln der Patient*innen drücken, oder die Patient*innen bitten, bestimmte Einstellungen körperlich auszudrücken – ein Kissen zu schlagen, eine Matratze zu treten oder zu schreien. Manchmal führt dies zu plötzlichen Erleuchtungen und Auflösungen von inneren Konflikten, aber selbst wenn dies nicht der Fall ist, bewirkt es im Patienten ein Bewusstsein nicht nur für die psychologische Seite des Problems, sondern auch dafür, wie sein physisches Wesen es getragen hat. Das Problem wird also von zwei Seiten auf einmal angegangen – sowohl psychologisch als auch körperlich.

Meiner Meinung nach ist ein solches Bewusstsein für jemanden, der oder die es ernst meint mit der Wiederherstellung der richtigen Körperkoordination und der ernsthaften Ausübung einer Kunstform, unerlässlich. Wenn es nicht untersucht wird, kann ein Muster von psychosomatischer Spannung ein Stolperstein in der gesamten Körperarbeit sein. Angst oder Wut, die sich im Körper festgesetzt haben, können die angespannten Muskeln niemals loslassen, können niemals eine harmonische Funktion des gesamten muskulär-skelettalen Systems

zulassen. Ich bin schon seit Jahren von Lowens Büchern fasziniert und habe mehrere Core Energetics-Workshops besucht (Core Energetics ist der Bioenergetik ähnlich, bezieht aber Spiritualität mit ein und bevorzugt den Gruppenansatz). Dieses Jahr habe ich begonnen, mit einem Bioenergetik-Therapeuten zu arbeiten, und bisher habe ich es als sehr produktiv empfunden.

6. DIE PRAXIS

Um Tango zu üben, braucht man eigentlich nur eine*n Partner*in und etwas Tangomusik. Das Üben wird noch besser, wenn man einen schönen Boden zum Tanzen hat, bequeme Schuhe, die für das Tangotanz gemacht sind, einen Raum mit einer schönen Atmosphäre und vor allem andere Leute, die im gleichen Raum tanzen. Aber wenn man beabsichtigt, Tango als ernsthafte Kunstform zu betreiben, muss die Praxis auf eine Weise organisiert werden, die dem förderlich ist. In diesem Abschnitt werde ich einige einfache Prinzipien, Regeln, Bräuche und Haltungen besprechen, die meiner Meinung nach für diesen Zweck nützlich sind.

Es gibt mehrere Formen, die das Üben von Tango annehmen kann: Privat- oder Gruppenunterricht, ein Paar tanzt allein in einem Raum oder einem Studio, eine Gruppen-Practica und eine Milonga – der Gesellschaftstanz. Jede der Formen hat ihre Vor- und Nachteile.

Im goldenen Zeitalter des Tangos lernten die meisten Leute den Tanz informell, voneinander, aber heutzutage sind in der Regel einige Unterrichtsstunden notwendig, um zu beginnen. Gruppenunterricht ist gut, um verschiedene Konzepte und Figuren kennenzulernen, um ein wenig mit verschiedenen Partner*innen zu tanzen, denn in den meisten Kursen werden die Partner*innen häufig gewechselt. Aber in einer Gruppenstunde kann man normalerweise nicht viel individuelles Feedback bekommen. Dafür ist eine Privatstunde besser geeignet. Ein weiterer Vorteil des Privatunterrichts ist, dass man mit einem*r viel erfahreneren Tänzer*in tanzen kann, was an sich schon eine gute Lernerfahrung ist, unabhängig von der Qualität des Unterrichts. Aber um auf ein höheres Niveau zu kommen, muss man mit verschiedenen Partner*innen unterschiedlicher Fortgeschrittenengrade tanzen. Deshalb kann man nicht gut tanzen lernen, indem man nur Unterricht nimmt.

Eine Möglichkeit, weiter zu lernen, ist, sich regelmäßig mit einem*r Partner*in zum Üben zu verabreden. Dies kann entweder bei einer Milonga oder in einem separaten Studio geschehen. Separates Üben in einem Studio hat einige Vorteile – man fühlt sich frei, bestimmte Figuren und Aspekte des Tanzes zu studieren, mitten in einem Lied zu unterbrechen und eine Diskussion zu führen. Aus beruflichen Gründen habe ich viel auf diese Art geübt und habe einige Schwierigkeiten darin gesehen. Die größte ist meiner Erfahrung nach, dass die Partner*innen nur allzu oft anfangen, sich gegenseitig die Schuld zu geben, wenn etwas nicht funktioniert. In den meisten solchen Fällen ist es sehr schwer zu erkennen, wessen Fehler es wirklich ist. Meistens ist es die Schuld derjenigen, die sich beschweren, denn es sind diejenigen mit der defensiven, statt der kreativen Haltung. Allzu oft haben die Partner*innen das Gefühl, dass sie durch die minderen Fähigkeiten ihres*r festen Partner*in zurückgehalten werden. Beide Partner*innen können gleichzeitig solche Illusionen hegen, denn es gibt keine dritte Partei, die ihnen Feedback geben könnte. Ich habe mich viel mit meinen Partnerinnen gestritten und habe viele andere professionelle Paare gesehen, die sich während ihrer Trainingseinheiten erbittert gestritten haben. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass man, damit solche privaten Praktiken gut funktionieren, strenge Disziplin für den eigenen Gedankengang aufbringen muss. Die meiste Zeit muss man den oder die Partner*in „so nehmen, wie er oder sie ist“, ihn oder sie als **den** oder **die** Partner*n akzeptieren, zumindest für die Dauer der Übung. Nur dann kann man sich gut auf das eigene Tanzen konzentrieren. Wenn die Notwendigkeit besteht, sich gegenseitig **unaufgefordertes** Feedback zu geben, muss dafür eine besondere Zeit eingeplant werden.

Meiner Erfahrung nach wird Tango am besten im Kollektiv praktiziert. Es spricht einiges für die Energie der Gruppe, die Inspiration, die man bekommt, wenn viele Menschen im selben Raum sind und gemeinsam dieselbe Kunstform ausüben. Aber es gibt auch andere, logischere Erklärungen dafür, warum das gemeinsame Üben besser funktioniert:

- Man kann viel lernen, indem man andere beobachtet; bessere Tänzer*innen werden wahrgenommen und inspirieren andere, sich zu verbessern.
- Die Tatsache, dass man von anderen gesehen wird, schränkt unangemessenes Tanzen und Verhalten ein.
- Die Notwendigkeit, ständig auf die Bewegungen der anderen Tänzer*innen auf dem Parkett zu reagieren, schult die eigenen Improvisationsfähigkeiten, lässt einen spontaner tanzen.

Die oben genannten Faktoren wirken sich auch dann positiv aus, wenn man sich dafür entscheidet, immer mit dem*derselben Partner*in zu tanzen. Manche Menschen haben das Gefühl, dass Tango so sinnlich ist, dass es nur angemessen ist, ihn mit dem*r intimen Partner*in zu tanzen. Immer mit dem*derselben Partner*in zu tanzen, hat einige Vorteile:

- Es fehlt einem nie an einem*r Partner*in.
- Man lernt, seine*n Partner*in, sich selbst und die gesamte Tanzbeziehung zu akzeptieren und Frieden zu schließen. Das kann für die meisten Menschen eine enorme und positive Herausforderung sein, die die Menschen der älteren Generationen anscheinend viel besser bewältigt haben als die heutigen.
- Ein langjähriges, exklusives Paar entwickelt in der Regel einen eigenen, einzigartigen Stil. Das kann eine positive Sache sein, solange die Integrität des Tangos als Sprache der Kommunikation erhalten bleibt.

Die feste (wenn auch nicht unbedingt exklusive) Partnersituation ist vielleicht der ultimative Weg, Tango zu üben. Sie bietet eine konstantere Basis für Verbesserungen, während eine langfristige Resonanz der künstlerischen Empfindungen zwischen zwei Menschen echte Magie erzeugen kann. Damit dieser Modus jedoch gut funktioniert, muss man ein gutes Maß an emotionaler Reife haben, die nur wenige Menschen besitzen. Ich selbst fühle mich noch nicht ganz bereit dafür. Außerdem kann es sehr schwer sein, eine*n Partner*in zu finden, mit dem man genügend Übereinstimmung in den künstlerischen Prinzipien und Sensibilitäten fühlt. Eine*n festen Partner*in zu haben, mit dem*r man weiterhin Spaß am Tanzen hat, ist eine bedeutende Leistung. Eine Partnerschaft zu haben, in der beide Menschen in der Lage sind, als Tänzer*innen zu wachsen, ist ein Traum, den nur sehr wenige verwirklichen. Wegen solcher Schwierigkeiten landen die meisten Menschen heutzutage beim Tanzen mit einer Vielzahl von Partner*innen. In diesem Fall hat das Üben in der Gruppe viele zusätzliche Vorteile:

- Man lernt viel, indem man sich auf verschiedene Partner*innen einstellt.

- Die Begehrtheit als Partner*in ist eine gute Rückmeldung über die Qualität des eigenen Tanzens; die Freiheit der Partnerwahl schafft einen gesunden Wettbewerb, der die Tänzer*innen anspornt, sich zu verbessern.
- Mit einer Vielzahl von Partner*innen ist es einfacher, den eigenen Fortschritt zu überwachen: Wenn es eine echte Verbesserung gibt, ist sie auf der ganzen Linie zu spüren – das Tanzen mit jedem*r Partner*in fühlt sich deutlich besser an. Wenn man immer mit einem*r Partner*in tanzt, ist es nie ganz klar, wer sich individuell verbessert.
- Das Tanzen mit verschiedenen Partner*innen hilft, die Integrität des Tangos als Sprache der Interaktion zu bewahren; innerhalb eines exklusiven Paares kann die Sprache leicht zu eigentümlich werden.

Im Allgemeinen ist das gemeinsame Tanzen im selben Raum am effektivsten für das Teilen der künstlerischen Vision unter den Tänzer*innen, sowohl durch das Beobachten der anderen als auch durch das Tanzen miteinander. Es gibt drei leicht unterschiedliche Formen der Tango-Gruppenpraxis: eine Practica, einen Tanz (Baile) und eine Milonga.

Eine Practica ist etwas weniger formell als ein Tanz oder eine Milonga. In ihr fühlen sich die Leute normalerweise frei, mitten in einem Lied aufzuhören, Figuren miteinander zu teilen und sich frei über den Tanz auszutauschen. Sie ist eine gute Ergänzung zu den formelleren Tänzen und Milongas, wo für solche Dinge meist kein Platz ist. Im goldenen Zeitalter des Tangos gab es „academias“, in denen man nachmittags Tango lernte und übte, bevor man abends zu einer Milonga ging. Der Nachteil einer Practica ist, dass sie weniger formell ist, ihr die Qualität eines Rituals fehlt und sie meist nicht die mystischen Erfahrungen bietet, die viele in der Milonga finden.

Der „Tanz“ („baile“) ist einer Milonga sehr ähnlich, außer, dass er für feste Paare ist. Für eine Person, die keinen festen Partner hat, ist es schwer, an einem solchen Ort zum Tanzen zu kommen. Es findet immer noch in einigen Vierteln von Buenos Aires statt, die weiter vom Zentrum entfernt sind, aber es wird schnell zu einer Sache der Vergangenheit.

6.1. Die Milonga

Die häufigste Form des kollektiven Übens ist eine Milonga, zu der die meisten Leute in der Erwartung kommen, mit einer Reihe von verschiedenen Partner*innen zu tanzen. Ich habe festgestellt, dass dies gleichzeitig die beste Umgebung ist, um mein Tanzen zu verbessern und um die Magie des Tangotanzens in seiner besten Form zu erleben. Bei meiner ersten Reise nach Buenos Aires war ich von der Atmosphäre der Milonga verzaubert. Ich hatte das Gefühl, endlich ein bedeutungsvolles kulturelles Ritual gefunden zu haben, das in meinem Leben bis zu diesem Moment schmerzlich gefehlt hatte. Am berauschendsten war, dass ich selbst in dieses Ritual hineingezogen wurde und nicht nur zusehen konnte. Die Kultur des Tangos, obwohl besonders argentinisch in ihrem Ursprung, fühlte sich wie etwas viel Größeres an, jenseits von nationalen Grenzen. Erst einige Jahre später begann ich die potentielle Bedeutung einer Kunstform wie dem Tango für unsere gesamte globalisierte Kultur zu verstehen (mehr dazu im Abschnitt **Tango und Bewusstseinsentwicklung**). Damals war meine Verliebtheit in den Tango weniger logisch, sondern eher intuitiv. Mein Tanzen begann sich auf eine Art und Weise zu verändern, die ich mir nicht vorstellen konnte, unter dem Einfluss der Menschen um mich herum, und scheinbar sogar der Tanzfläche und der Räume

selbst. Zu dieser Zeit lebten und tanzten noch viele Menschen, die das goldene Zeitalter des Tangos gesehen und erlebt hatten. Es war eine Inspiration, ihnen nicht nur zuzusehen, sondern auch von ihnen beobachtet und ermutigt zu werden. Viele von ihnen waren aufrichtig glücklich zu sehen, dass jüngere Tänzer*innen diese Kunst, die auszusterben schien, aufgriffen. In der modernen Welt, in der sich Kulturen, Lebensstile und Kunstformen von einer Generation zur nächsten radikal verändern, fühlte ich mich plötzlich in einer sinnvollen Tradition verwurzelt, etwas, das es wert war, weitergeführt zu werden. Ich verstand damals noch nicht genau, warum es sich lohnte, aber ich spürte es sehr deutlich. Ich spürte es im Tanzen und in der Haltung der Alten selbst, in der Qualität der 60 Jahre alten Tanzmusik, die in der heutigen Welt ihresgleichen sucht, und auch in der Einfachheit und Funktionalität des Rituals. Im Gegensatz dazu, wie die meisten Gesellschaftstänze in New York City zu dieser Zeit strukturiert (oder eher unstrukturiert) waren, hielten sich die Milongas von Buenos Aires an einige Grundregeln. Diese Regeln sorgen für einen reibungslosen Ablauf einer Milonga und geben der ganzen Nacht eine Struktur und einen Rhythmus. Ohne diese minimale Struktur wird eine Milonga zu chaotisch, wo die Leute sich gegenseitig belästigen, indem sie zu zufälligen Zeiten anfangen und aufhören zu tanzen und oft Schwierigkeiten haben, zum Tanzen einzuladen oder eingeladen zu werden. Glücklicherweise übernehmen die Milongas in New York City nach und nach diese wenigen Regeln. Aber sie sind immer noch unbekannt oder werden von vielen missverstanden, weshalb ich sie hier besprechen möchte.

6.2. Die Einladung

Traditionell fordert der (führende) Mann die (folgende) Frau zum Tanz auf. Dies ist in gewisser Weise dadurch begründet, dass der Mann beim Tanz führt. Es ist etwas unangenehm für eine Frau, jemanden aufzufordern sie zu führen. Aus der Sicht der traditionellen Männer- und Frauenrollen macht es auch durchaus Sinn – es ist für einen Mann viel akzeptabler als für eine Frau, wenn er es versucht und abgewiesen wird. Aber aus der modernen Perspektive erscheint der Brauch ungerecht. Deshalb hat man in Argentinien eine Methode entwickelt, mit dem Blick einzuladen. Zuerst wird Blickkontakt hergestellt. Wenn keine der beiden Personen wegschaut, zeigen die Führenden ein fragendes Nicken, das wie eine diskrete Einladung wirkt. Die Folgenden nicken bejahend, und erst danach gehen die Führenden zu ihnen hinüber und begleiten sie auf die Tanzfläche. Das erspart nicht nur beiden Personen eine potenziell peinliche Zurückweisung vor aller Augen, es erlaubt nicht nur, auf möglichst diskrete Weise „nein“ zu sagen – einfach durch Wegschauen -, sondern **lässt auch die Folgenden im Wesentlichen einladen, denn sie sind genauso frei, Blickkontakt zu initiieren wie die Führenden.**

Es gibt nur ein paar Schwierigkeiten bei dieser Art der Einladung. Die eine ist, dass sich alle dessen bewusst sein müssen, sonst können die Blicke und das Nicken leicht falsch gedeutet werden. Die andere ist, dass der Raum genau richtig eingerichtet sein muss. Entweder muss er so klein sein, dass die Leute über die Tanzfläche hinweg Blickkontakt aufnehmen können, oder er muss irgendwie gemütlich sein, damit die Leute sich darin bewegen können. Im Großen und Ganzen trägt die Einladung mit den Blicken aber sehr zum reibungslosen Ablauf einer Milonga bei, und vor allem zu einer gleichmäßigeren Wahlfreiheit für Führende und Folgende.

6.3. Tandas und Cortinas

Traditionell wird die Musik bei einer Milonga in Sets gespielt, die „Tandas“ genannt werden, getrennt durch kurze Fragmente von Nicht-Tango-Musik, die „Cortinas“ genannt werden. Normalerweise gibt es vier Tangos in einer Tanda, aber nur drei Valses oder Milongas. Alle Lieder in einer Tanda werden normalerweise vom selben Orchester gespielt. Beim Erklingen einer Cortina verlassen alle die Tanzfläche. Alle diese Bräuche haben eine genaue Bedeutung für das Funktionieren einer Milonga. Die Spanne von vier Tangos ist eine optimale Zeitspanne, in der ein Paar eine befriedigende Erfahrung machen kann. Während der ersten beiden Lieder stimmen sich die Partner*innen allmählich aufeinander ein und werden in den letzten beiden des Sets freier und ausdrucksvoller. Eine Tanda ist nicht zu lang, also selbst wenn das Tanzen mit jemandem nicht großartig ist, ist es nur ein kleiner Teil des Abends. Da von jedem erwartet wird, dass er oder sie die Tanzfläche verlässt, wenn die Tanda vorbei ist, ist jeder frei zu entscheiden, wann er oder sie aufhören möchte. Wenn es keine Cortinas gäbe, würde eine*r der Partner*innen der oder die erste sein, die eine Pause machen, und das würde deutlich zeigen, wer das Erlebnis mehr genossen hat. Cortinas verhindern gnädigerweise eine solche Klarheit. Deshalb ist es sehr wünschenswert, beim Ertönen einer Cortina die Tanzfläche zu verlassen, auch wenn man mit demselben Partner weitertanzen will. Das Einhalten von Tandas und Cortinas ist auch für die Leichtigkeit des Partnerwechsels absolut notwendig – so werden alle gleichzeitig verfügbar. Andernfalls kann es passieren, dass zwei bestimmte Personen immer zu unterschiedlichen Zeitpunkten die Partner*innen wechseln und nie die Chance bekommen, miteinander zu tanzen oder auch nur herauszufinden, ob der oder die andere mit ihnen tanzen möchte. Ein weiterer Grund, die Tandas zu respektieren, ist, dass man vielleicht nicht mit der gleichen Person zu Pugliese tanzen möchte, mit der man zu D'Arienzo tanzen möchte. Erfahrene Tänzer*innen unterscheiden zwischen den Orchestern und warten, bis sie hören, welches von ihnen als nächstes gespielt wird, bevor sie ihre Partner*in wählen.

Aus all diesen Gründen scheinen Tandas und Cortinas so vernünftige Dinge zu sein, und doch ist es erstaunlich, wie wenige Menschen in New York City sie respektieren und wie viele Milongas die Musik nicht einmal in diesem Format spielen. Ich hoffe, dass dies auf einen Mangel an Verständnis zurückzuführen ist, nicht auf einen Mangel an Sorge um die Funktionalität des Rituals.

6.4. Die Tanzrichtung

Tango ist ein Tanz, der sich gegen den Uhrzeigersinn auf der Tanzfläche bewegt, wie Walzer oder Foxtrott, nur nicht ganz so schnell. Die Fähigkeit, sich auf der Tanzfläche zu bewegen, ohne mit anderen Paaren zusammenzustoßen, ist eine Kunst für sich. Die meisten Führenden, die verstehen, wie wichtig es ist, in Harmonie mit anderen zu tanzen, entwickeln schließlich einen Sinn für gutes Tanzen im Raum. In Buenos Aires sind manche Tanzflächen so überfüllt, dass es zu jedem Zeitpunkt nur einen Platz gibt, an dem sich ein Paar bewegen kann. Dort hat man keine andere Wahl, als zu lernen, wie man gemeinsam mit allen der Tanzrichtung folgen kann. Wenn die Tanzfläche groß genug ist, gibt es neben der äußeren Hauptbahn noch eine oder mehrere innere Bahnen, die ihr Bestes tun, um sich nicht zu überschneiden. Außerhalb Argentiniens sind die Tanzflächen oft weit weniger geordnet. Das gilt besonders für New York, das für schlechte „Fahrer*innen“ berüchtigt ist. Wenn der Tango hier wachsen und sich verbessern soll, muss sich auch die Fähigkeit mit begrenztem

Raum umzugehen entsprechend verbessern. Im Folgenden finden sich einige Tipps zum Navigieren auf der Tanzfläche:

- Wähle eine „Bahn“ und bewege dich in der gleichen Geschwindigkeit wie alle anderen, ohne jemandem auf den Fersen zu sein oder zurückzufallen. Wenn man zurückfällt, hält man alle hinter sich auf und lädt jemanden ein, zu überholen oder den Weg abzuschneiden.
- Mache nicht mehr als einen Rückwärtsschritt gegen die Tanzrichtung – es ist sehr wahrscheinlich, dass jemand direkt hinter einem steht. Wenn die Tanzfläche sehr voll ist, ist es am besten, überhaupt nicht gegen die Tanzrichtung zu gehen.
- Wenn man sich im Außenkreis befindet, überholt man andere Personen auf dieser Bahn nicht auf der rechten Seite.
- Wenn man sich auf einer inneren Bahn befindet, bleibt man in dieser; man wechselt nicht zwischen den „Spuren“ hin und her.
- Verzichte auf einer überfüllten Fläche auf große Figuren wie hohe Voleos und Ganchos.
- Um sich der Menschen um einen herum bewusst zu sein, versuche, das periphere Sehen zu nutzen, die Augen zu entspannen und sich nicht auf jemanden oder etwas Bestimmtes zu konzentrieren. (Dies hilft auch, den ganzen Körper zu entspannen.)
- Berühre nach Möglichkeit nicht den Kopf des*r Partner*in, denn das halbiert das Sichtfeld.

Meistens muss man nur auf die anderen auf der Tanzfläche Rücksicht nehmen und sich an die Tanzrichtung halten, denn dann entwickelt sich gutes Gespür für die Fläche instinktiv. Es hilft, sich vor Augen zu halten, dass es meist die Folgenden sind, die bei einer Kollision verletzt werden.

6.5. *Die Etiquette*

Das Folgende ist eine Zusammenfassung der guten Tango-Etikette, von der sich ein Teil auf die oben genannten Bräuche bezieht, während der Rest ein anderes wünschenswertes Verhalten (oder die Abstinenz von einem **unerwünschten** Verhalten) darstellt, das vielleicht nicht sofort offensichtlich ist.

- Respektiere die Tanzrichtung, tu dein Bestes, um nicht mit anderen zusammenzustoßen; wenn es zu einer Kollision kommt, gehe davon aus, dass es deine Schuld ist, weil du nicht ausgewichen bist.
- Beende die Tanda mit derselben Person, es sei denn, du tanzt ernsthaft ungern mit ihr. Wenn jemand mitten in einer Tanda aufhört, mit mir zu tanzen, gehe ich davon aus, dass es für sie eine schlechte Erfahrung war, und werde es wahrscheinlich nicht wagen, sie in naher Zukunft erneut zum Tanzen aufzufordern. Sich am Ende eines Tanzes zu bedanken, ist normalerweise ein Signal, dass man aufhören möchte zu tanzen, egal ob am Ende einer Tanda oder, wenn es sein muss, mitten in der Tanda. Es ist üblich, sich am Ende einer

Tanda zu bedanken, aber nicht nach jedem Lied – das wird von vielen fehlinterpretiert werden.

- Es ist üblich, dass die Führenden die Folgenden nach dem Ende der Tanda zurück zu ihrem Platz begleiten. Dies geschieht sowohl zu deren Sicherheit, während sie durch die Menge gehen, als auch aufgrund der Tatsache, dass einige Folgende während des Tanzes desorientiert werden und es schwierig sein kann, den Platz wiederzufinden.

- Es ist wichtig, sich ordentlich zu kleiden, da man oft in enger Umarmung mit einer fremden Person tanzt. Für Führende ist es besser, ein Jackett zu tragen, um eine zusätzliche respektvolle Schicht zwischen den Körpern zu schaffen. Aus demselben Grund ist eine sorgfältige Beachtung der persönlichen Hygiene wichtig.

- Reden beim Tanzen ist sehr störend für das Tanzen, nicht nur für den oder die Partner*in, sondern für alle Umstehenden. Vor allem aber lenkt es von der Musik ab. In Buenos Aires ist es Brauch, zu Beginn eines jeden Liedes bis zu etwa 30 Sekunden zu verweilen und in dieser Zeit eventuell zu reden. Aber sobald die Umarmung gebildet ist, wird nicht mehr gesprochen. Es ist auch sehr wünschenswert, dass die Leute, die nicht tanzen, nicht mitsingen oder lauter reden als die Musik – es stört offensichtlich den Genuss und die Konzentration der Tänzer*innen, dennoch scheinen einige Leute das nicht zu wissen.

- Es ist ungeheuer wichtig, sich in der Milonga nicht auf ein auch nur annähernd sexuelles Verhalten einzulassen. Es entwertet den Tango und lässt ihn nur wie eine weitere extravagante Form des Vorspiels erscheinen – eine unglückliche Vorstellung, die von vielen Medien gefördert wird. Tango ist ein sehr enger und sinnlicher Tanz, umso wichtiger ist es, die Grenze zur Sexualität nicht zu überschreiten. In diesem Tanz öffnen Menschen manchmal ihr Herz und ihren Körper für völlig Fremde, und es ist äußerst wichtig, dies nicht sexuell auszunutzen. Sexuelle Gefühle können beim Tanzen oder auch beim Zuschauen entstehen. Aber solche Gefühle sind für sich zu behalten, bis man sich außerhalb der Milonga befindet. Einigen Männern mag es unmöglich erscheinen, nicht sexuell angeregt zu werden, wenn sie einer Frau so nahe sind, aber es ist nur eine Frage der mentalen Konzentration. Mit der Zeit haben die meisten ernsthaften Tänzer kein Problem damit, Sex aus ihren Gedanken herauszuhalten. Wenn sie jedoch einen Blick auf jemanden am Rande erhaschen, der auf dem Schoß des anderen sitzt oder noch schlimmer: sich küsst oder streichelt, kann das furchtbar ablenkend und desorientierend sein. Es kann leicht den Fokus der ganzen Aktivität entgleisen lassen.

- Man sollte unbedingt von unaufgefordertem Feedback Abstand nehmen, es sei denn, es ist rein positiv. Dies ist ein sehr wichtiger Grundsatz, den selbst einige der erfahreneren Tänzer*innen nicht zu verstehen scheinen. Eine Milonga ist kein Ort zum Unterrichten. In den Pausen zwischen den Tänzen gibt es weder Zeit noch Raum, um etwas zu lehren, und die meisten Leute kommen nicht zu einer Milonga, weil sie erwarten, von anderen Tänzer*innen unterrichtet zu werden. Ich zögere, Feedback zu geben, selbst wenn eine Partnerin mich darum bittet – ich möchte nicht über die Unzulänglichkeiten meiner Partnerin nachdenken, denn das lässt mich schlechter tanzen, wie ich schon mehrfach erwähnt habe (siehe z. B. **Intention** im Abschnitt **Allgemeine Grundsätze**). Außerdem weiß ich, dass ich, um etwas zu erklären, viel mehr Zeit benötigen würde. Das kann man in einer Practica machen, aber nicht auf einer Milonga, wo man viel mehr Rücksicht auf andere nehmen muss.

Leute, die auf der Tanzfläche zu unterrichten beginnen, unterbrechen den Fluss des kollektiven Rituals, indem sie über die Musik reden und andere Dinge tun, die die Leute um sie herum ablenken. Außerdem bringen sie in der Regel ihre weniger erfahrenen Partner*innen in Verlegenheit, indem sie deren mangelndes Können vor anderen bloßstellen. Wenn man das Bedürfnis hat, seine*n Partner*in zu kritisieren oder zu belehren, ist es besser, nicht mit ihm oder ihr auf der Milonga zu tanzen. Der größte Teil der Magie der Milonga geschieht durch die nonverbale Kommunikation zwischen den Tänzer*innen.

6.6. Die Einstellung

Die allgemeine Einstellung der Praktizierenden zueinander, die Erwartungen, mit denen man zu einer Milonga geht, bestimmen weitgehend die Qualität der Erfahrung und des Fortschritts eines jeden. Es ist natürlich, dass man mit den besten Tänzer*innen tanzen möchte. Wie ich schon sagte, schafft das einen gesunden Wettbewerb, der dazu beiträgt, das allgemeine Niveau des Tanzens zu verbessern. Aber ein großer Fehler ist es, Menschen in „gute“ und „schlechte“ Tänzer*innen einzuteilen und nur mit den „Guten“ tanzen zu wollen. Erfahrene Tänzer*innen verfallen oft in eine solche kontraproduktive Haltung. Das Ergebnis ist, dass sie sich darüber beschweren, dass es nicht genug „gute“ Leute gibt, mit denen sie tanzen können, und dass sie aus diesem Grund nicht mehr zu den Milongas kommen. Ironischerweise habe ich diese Beschwerde immer wieder gehört, sowohl von den Führenden als auch von den Folgenden in New York City! Wenn die Führenden meinen, es gäbe nicht genug gute Folgende, und die Folgenden meinen, es gäbe nicht genug gute Führende, dann kann das nur eines bedeuten: Viele Menschen halten sich für viel besser, als sie wirklich sind. Um weiterhin Spaß an den Milongas zu haben, musste ich bescheiden sein und lernen, mit vielen verschiedenen Menschen gut zu tanzen. Ich glaube, dass das wahre Können eines*r Tangotänzer*in daran gemessen werden kann, wie gut er oder sie mit einem*r Anfänger*in tanzen kann. Aus diesem Grund lege ich oft Wert darauf, mit einer unerfahrenen Tänzerin zu tanzen. Danach fühlt sich ein*e durchschnittliche*r Tänzer*in großartig an! Außerdem hat ein*e Anfänger*in manchmal einen großartigen natürlichen Rhythmus, ungetrübt von jeder künstlichen Technik, und es ist ein Vergnügen und ein Nervenkitzel, sie mit Leichtigkeit in Figuren führen zu können, die sie noch nie gemacht hat.

Sowohl für Führende als auch für Folgende ist es keine Sünde, mit den Besten tanzen zu wollen – aber mit den Besten von denen, die anwesend sind! Wenn nicht genügend „gute“ Leute anwesend zu sein scheinen, sollte man die persönliche Verantwortung für diese Tatsache übernehmen: entweder hat man es nicht geschafft, sie dazu zu bringen, wiederkommen zu wollen, oder man hat nicht genug getan, um gute Tänzer*innen zu schaffen, oder (was am wahrscheinlichsten ist) man hat noch nicht ein so gutes Niveau erreicht, dass man keine*n außergewöhnliche*n Tänzer*in mehr **braucht**, um die Erfahrung zu genießen. Wenn gute Tänzer*innen anwesend sind, aber scheinbar nicht mit einem tanzen wollen, kann das nur bedeuten, dass man noch nicht gut genug ist. Das ist meiner Meinung nach eine gesündere Einstellung, die direkter zu aller Vergnügen und Verbesserung führt. Leute, für die eine solche Philosophie keinen Sinn macht, sollten sich vielleicht eine*n feste*n Tanzpartner*in suchen.

Ich habe versucht, einige Prinzipien zu beschreiben, die meiner Meinung nach eine möglichst ungehinderte Ausübung des Tangotanzens ermöglichen. Die meisten von ihnen sind ziemlich einfache Überlegungen, die leicht in die Praxis umzusetzen sind. Es ist aber vor allem die grundsätzliche Einstellung, die über das eigene Üben und manchmal auch über

das Üben der Mitmenschen entscheidet. Wenn man den Tango als leichte Unterhaltung sieht, oder nur als eine Ausrede, um Kontakte zu knüpfen, wird man sich wahrscheinlich nicht darum kümmern, irgendwelche Regeln oder Prinzipien zu befolgen, oder zu überlegen, was das angemessenste Verhalten auf einer Milonga wäre. Wenn man den Tango aber als ernsthafte Kunstform sieht, neigt man natürlich zu einem Verhalten, das diese kollektive Praxis gut funktionieren lässt und hoffentlich ihr Potenzial als sinnvolles Ritual und kulturell bedeutsame künstlerische Betätigung erfüllt.

7. DIE ALTEN SPRECHEN

Tango tanzen wurde vom Mainstream weitgehend vergessen, auch in Buenos Aires, ungefähr zwischen den späten 50er und den späten 80er Jahren. Viele Leute, die ihn in den 40er und 50er Jahren getanzt hatten, machten eine lange Pause. Einige Leute tanzten trotz der mangelnden Popularität weiter, aber es gab so gut wie keinen Zustrom von neuen Leuten. In den späten 1980er Jahren begann der Tango ein Comeback, und junge Leute begannen, sich dafür zu interessieren. Als ich in den 1990er Jahren zum ersten Mal nach Buenos Aires ging, waren die meisten Tangotänzer*innen entweder älter als 60 oder jünger als 30. Das Tanzen der älteren Generation unterschied sich deutlich von dem der jüngeren Leute. Viele Leute erkannten das, führten es aber auf einen Unterschied in den Jahren der Erfahrung zurück. Aber ich sah deutlich, dass nur Jahre der Übung die Diskrepanz nicht erklären konnten. Da war etwas Anderes am Werk. Ich entdeckte dann, wie ich in anderen Abschnitten erkläre, dass die Alten von Natur aus besser liefen als die jüngeren Generationen, was ein großer Faktor für das höhere Niveau ihres Tanzens war. Aber ein weiterer Faktor war die Tatsache, dass sie das goldene Zeitalter des Tangos miterlebt hatten und daher ein viel schärferes Gespür dafür hatten, was gutes Tanzen ausmacht. Selbst im goldenen Zeitalter des Tangotanzes war es eine eher intuitive Kunst geblieben, ohne dass jemand jemals seine grundlegenden Prinzipien artikuliert oder organisiert hätte. Heute ist man in der Lage, viel analytischer zu sein. Aber damals wussten die Leute *intuitiv* viel besser, was guter und was schlechter Tango ist, vor allem, weil es **die** Musik und **der** Tanz der damaligen Zeit war.

Ich hatte das Glück, dass viele der Alten, die wahrscheinlich meine Besessenheit von diesem Tanz bemerkten, mir freiwillig Kommentare und Ratschläge gaben, auch wenn ich keinen Unterricht bei ihnen nahm. Am Anfang wusste ich es nicht sehr zu schätzen. Ich war zu arrogant, und verstand auch nicht, warum diese Dinge wichtig waren. Aber mit der Zeit begann das, was sie sagten, einen Sinn zu ergeben. Diese Sprüche, die sich aus irgendeinem Grund in meinem Kopf festgesetzt hatten, halfen mir schließlich sehr, einige tiefere Prinzipien dieses Tanzes zu verstehen. Ich kann diese Sprüche niemandem zuordnen – ich kenne nicht einmal die Namen von allen, mit denen ich gesprochen habe, und die meisten dieser Sprüche wurden von verschiedenen Leuten wiederholt. Sie sind eher wie Volksweisheiten über den Tango, die für viele Alteingesessene Sinn machen, aber für die jüngeren Generationen vielleicht nicht so offensichtlich sind. Ich werde hier die Sprüche auflisten, die mir am allgemeinsten und relevantesten erscheinen, mit einer Übersetzung und einigen Kommentaren zu jedem.

„El tango es uno.“

„Der Tango ist eins“ oder „Es gibt nur einen Tango“.

Das ist meiner Meinung nach der wichtigste Spruch der Alten, der heute wahrscheinlich sehr kontrovers klingen wird. Er weist darauf hin, dass das Tangotanz ein gewisses Wesen hat, dass das, was „guter Tango“ ist, nicht beliebig ist. Heutzutage werden viele Menschen dieser Auffassung widersprechen, denn wir leben im Zeitalter des extremen Relativismus in der Kunst. Ich werde mich hier nicht wiederholen – eine Diskussion dieses Themas findet

sich in den Abschnitten **Allgemeine Grundsätze** und **Tango und Bewusstseinsentwicklung**.

„Para bailar bien el tango, hay que aprender a caminar bien.“

„Um gut Tango zu tanzen, muss man lernen, gut zu gehen.“

„Bailar el tango es caminar como uno camina en la calle.“

„Tango tanzen heißt, so zu gehen, wie man auf der Straße geht.“

Ich führe diese beiden Sprüche absichtlich zusammen auf. Auf den ersten Blick scheinen sie sich zu widersprechen, aber es stellt sich heraus, dass sie ein und dasselbe bedeuten. Wie können diese beiden Aussagen wahr sein? Wenn alles, was man tun muss, ist, so zu gehen, wie man auf der Straße geht, was kann man dann über das Gehen lernen? Und wenn man lernt, wie man für den Tango geht, geht man dann nicht anders, als man auf der Straße geht? In diesem Paradoxon liegt ein Schlüssel zum evolutionären Potential des Tangos (siehe **Tango und Bewusstseinsentwicklung**). Gut gehen zu lernen, bedeutet nicht, irgendeinen speziellen Tango-Gang zu lernen, sondern allgemein besser gehen zu lernen. Wie ich immer wieder erwähne, entwickeln die meisten Menschen heutzutage nicht den optimalen Gebrauch ihres Körpers. Gut stehen und gehen zu lernen bedeutet, die unnatürlichen Bewegungsmuster loszuwerden, die richtige Koordination des Muskel-Skelett-Systems besser zu entdecken. Ein solcher Prozess verbessert gleichzeitig den Tango und das Gehen auf der „Straße“. (Für eine ausführlichere Erörterung dieses Themas siehe **Persönlicher Hintergrund / Übersicht** und **Körperarbeit**).

„Tango es: compas, elegancia.“

„Tango ist: Rhythmus, Eleganz.“

Dies ist wohl die klassischste und prägnanteste Definition des Tangos. Sie drückt zwei wesentliche Qualitäten eines guten Tangos aus: eine subtile Verbindung zur Musik und eine kontinuierliche *Vereinfachung der Mittel und eine Verfeinerung des Aufwands*, die sich, angewandt auf Bewegung und Partnerverbindung, als Eleganz manifestieren.

„El tango no es sobre la coreografía.“

„Beim Tango geht es nicht um Choreographie.“

Dieser Kommentar ist eine häufige Reaktion auf Profis, die eine offensichtlich choreografierte Routine vorführen. Er bezieht sich auf die Tatsache, dass spontanes, improvisiertes Tanzen ein wesentlicher Aspekt des Tangos ist. Ich hörte einmal einen Mann sagen: „Wenn du schon eine Choreografie machst, dann lass es wenigstens wie eine Improvisation wirken.“

„La pista es mas dura.“

„Die Tanzfläche ist die härteste.“

Dies bezieht sich auf die Tatsache, dass es eine größere Herausforderung ist, in einer Milonga gut zu tanzen als auf der Bühne oder in einer Unterrichtssituation. Ein Grund dafür ist, dass man auf der Tanzfläche improvisieren, auf die Bewegungen anderer Paare reagieren und seinem*r Partner*in ein angenehmes Erlebnis bieten muss, was beim Bühnentanz nicht erforderlich ist. Ein weiterer Grund ist, dass man in einer Milonga vor anderen Tangotänzer*innen tanzt, die alle eigenen Stärken und Schwächen viel besser sehen als das uneingeweihte Theaterpublikum.

„Este esta bailando para las mesas.“

„Diese*r hier tanzt für die Tische.“

Dies ist eine Kritik an Tänzer*innen, die sich offensichtlich mehr um die Wirkung auf die Zuschauer an den Tischen kümmern als um ihr eigenes Erlebnis und das ihres*r Partner*in. In unserer von Narzissmus geplagten Kultur ist das ein häufiges Problem. Ich selbst bin davon noch nicht ganz geheilt.

„El tango es para bailar tomado.“ „Mas de 10 centímetros no es el tango verdadero.“

„Tango muss in einer Umarmung getanzt werden.“ „Mehr als 10 Zentimeter ist nicht der wahre Tango.“

Dies macht deutlich, dass der Tango von Natur aus ein Tanz in enger Umarmung ist. 10 Zentimeter sind etwa 4 Zoll, was ungefähr der maximale Abstand zwischen den Partner*innen ist, bevor die Verbindung aufhört, sich wie eine Umarmung anzufühlen. Mehr dazu in **Partnerverbindung**.

„El gusto es en la marca.“

„Der Geschmack liegt in der guten Führung.“

Die Kommunikation zwischen den Partner*innen ist wahrscheinlich die größte Quelle des Vergnügens an diesem Tanz. Das Kennzeichen eines*r guten Tänzer*in ist viel mehr die Subtilität und Präzision des Führens und Folgens als die Anzahl der verschiedenen Schritte, die man ausführen kann.

„Muchas saben seguir, pocas saben acompañar.“

„Viele wissen, wie man folgt, wenige wissen, wie man begleitet.“

Dieser Kommentar bezieht sich auf den Unterschied zwischen der Fähigkeit eines*r Folgenden, einer Schrittfolge zu folgen, im Gegensatz zu der Fähigkeit, eine Bewegung kontinuierlich zu begleiten. Letzteres ist eine viel subtilere Fähigkeit. Sie ist eine Parallele zum „Folgen und Nachgeben“ im Tai Chi und ist ähnlich schwierig zu entwickeln. Ein*e gute*r Führende*r begleitet auch die Bewegung der Folgenden (siehe *Synchronizität* in **Partnerverbindung**).

„Hay que hacer lucir a la mujer.“

„Man muss die Frau leuchten lassen.“

Dies ist ein Hinweis darauf, dass ein*e gute*r Führende*r „die Folgende tanzt“, das heißt, dass er alles von der Basis ihrer Bewegungen, ihrem eigenen Rhythmus und ihrer Komfortzone aus macht. Dadurch lässt er sie am freiesten und bequemsten tanzen, im Gegensatz zu jemandem, der die Folgenden in erster Linie dazu benutzt, seine Lieblingsschritte zu führen. Dieselbe*n Folgende*n, besonders wenn sie nicht sehr fortgeschritten ist, werden beim Tanzen mit einem*r guten Führenden viel besser aussehen als mit einem*r mittelmäßigen.

„Para el baile.“ „Hace pausa.“

„Stoppe den Tanz.“ „Mache eine Pause.“

Die Pause ist ein wichtiges Element des fortgeschrittenen Tangotanzens, das sofort eine Tür zu einer anspruchsvolleren Musikalität, einer tieferen Partnerverbindung und mehr Spontanität in der Improvisation öffnet. Während meiner ersten Tanzjahre haben mir einige Alte immer wieder gesagt, ich solle langsamer werden, anhalten, ich würde rennen. Damals wusste ich nicht, was sie meinten, und erst Jahre später begann ich es zu verstehen. Zu

lernen, wie man pausiert, hat mein Tanzen völlig verändert. Mehr über die Pause findet sich unter **Musikalität** und *Stille* im Abschnitt **Partnerverbindung**.

„Para bailar bien el tango, hay que saber pararse derecho.”

„Um gut Tango zu tanzen, muss man gerade stehen können.“

Dies ist ein weiteres Beispiel dafür, wie der Tango den richtigen, natürlichen Einsatz des Körpers verlangt. Man braucht eine gute Körperhaltung, um den oder die Partner*in zu umarmen und sich gleichzeitig frei bewegen zu können. Zurzeit sind solche Bedingungen selten, da die meisten Führenden eine etwas gebeugte Haltung einnehmen. Dadurch berühren sich die Köpfe der Partner*innen und verhindern eine richtige Bewegungsfreiheit. Auch Folgende haben oft ein Problem mit dem aufrechten Stehen, allerdings auf andere Weise: Um den Kontakt mit den Knien und Füßen des*r Partner*in zu vermeiden, müssen sie meist die Krümmung des Rückens übertreiben, den Hintern „rausstrecken“. Mehr dazu in **Körperarbeit**.

„El tango hay que caminar; los pasos – a lo ultimo.”

„Man muss den Tango gehen; die 'Schritte' sind am wenigsten wichtig.“

Dies ist ein Ausdruck der Tatsache, dass die Essenz des Tangos das gemeinsame Gehen ist. Einige Puristen in Buenos Aires glauben, dass Tango genau das ist – musikalisches Gehen in einer Umarmung – und dass alle „Figuren“ Verunreinigungen sind. Eine etwas weniger extreme traditionelle Ansicht ist, dass man den größten Teil des Tangos einfach gehen sollte, mit nur ein paar komplexen Figuren, normalerweise am Ende. Meine eigene Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Rückkehr zum einfachen Geradeausgehen während eines Liedes essentiell ist, um eine gute Verbindung mit dem*r Partner*in wiederherzustellen, die dazu neigt sich aufzulösen, während man komplexere Figuren ausführt. Aber auch die Figuren selbst sind nur dann gut, wenn sie durch einfaches Gehen erreicht werden, durch Schritte hier und da, nicht anders als wenn man geradeaus geht.

„El tango esta en el piso.“

„Tango liegt auf dem Boden.“

Dies ist ein weiterer Hinweis auf die Tatsache, dass reiner Tango nur Gehen ist, denn es bedeutet, dass alle Figuren einfach Kombinationen von Fußstellungen und Gewichtsverlagerungen sind. Die Eleganz des Tangos verdankt sich weitgehend dieser Tatsache. Des-

halb sind beim guten Tanzen die Oberkörper ruhig, während die Füße die Musik ausdrücken. Gegenwärtig sieht man oft ein Anlehnen und Beugen der Oberkörper, ein Bewegen der Arme und ein Anheben der Knie, was alles der Reinheit der Kunstform abträglich ist.

„Cadencia.“

„Kadenz“.

Dies ist ein Begriff, der eine gute rhythmische Bewegung im Körper, einen guten „Schwung“ im Schritt und die Gewichtsverlagerung beschreibt.

„Ahora no caminan – corren o caen.“

„Im Moment gehen sie nicht – sie rennen oder fallen.“

Dies ist eine häufige Kritik an der jüngeren Generation von Tänzer*innen, die ich von vielen Alten gehört habe. Ein häufiges Urteil, das ich zahlreiche Male nach dem Auftritt eines jungen Tänzers gehört habe, ist „este no sabe caminar“ – „dieser weiß nicht, wie man geht“. Die Tänzer*innen der alten Zeit waren nicht nur zu einem besseren natürlichen Gang fähig, sondern sie konnten auch sofort erkennen, wenn jemand ihn nicht hatte. Das Problem ist, dass sie nicht wussten, wie man es lehrt, so dass die jüngeren Tänzer*innen, einschließlich mir, es selbst herausfinden müssen. Ich verstand schließlich, dass „Rennen“ und „Fallen“ (von einem Fuß auf den anderen) aus der Unfähigkeit resultieren, die eigene Gewichtsverlagerung zu kontrollieren, aus der Unfähigkeit, den Schritt zu verlangsamen und in der Mitte anzuhalten.

„Primero el pie, después el cuerpo.“

„Erst der Fuß, dann der Körper.“

Dies ist ein Versuch, gutes Gehen zu lehren oder zu erklären, den ich von vielen Alten gehört habe. Einige meiner älteren Lehrer*innen waren unerbittlich darin, die Schüler*innen dazu zu bringen, zuerst den Fuß aufzusetzen und erst dann den Rest des Körpers darüber zu bewegen. Diese Leichtigkeit des Schritts ist in der Tat ein Aspekt des guten Gehens, bei Tieren wie bei Menschen – kein Tier in der Wildnis wirft sein Gewicht gleichzeitig mit dem Schritt auf den Fuß. Aber der Fuß bewegt sich nicht losgelöst vom Körper, sonst würde der oder die Partner*in ihn nicht spüren. Zu oft wird das „zuerst den Fuß“ künstlich gemacht und stört eigentlich, wie jede Künstlichkeit, das gute Tanzen. Aus diesem Grund hatten sich viele jüngere professionelle Tänzer*innen und Lehrer*innen gegen diese Idee aufgelehnt, und es entwickelte sich eine langjährige Kontroverse zu diesem Thema. Die Kontroverse wird ge-

löst, indem man die richtigen Körperbedingungen entwickelt, so dass sich das leichte Absetzen des Fußes und die Verlangsamung der Gewichtsverlagerung leicht und natürlich anfühlen.

„Hay que caminar mas a la tierra.”

„Man muss mehr mit dem Boden gehen.“

„No hay que despegar los pies del piso.”

„Man darf die Füße nicht vom Boden abheben.“

„No hay que levantar talones.”

„Man darf die Fersen nicht heben.“

„No hay que mostrar la suela.”

„Man sollte die Schuhsohle nicht zeigen.“

Diese Ausführungen sind weitere Versuche, gutes Gehen zu erklären. Je fester die Verbindung zum Boden ist, desto weniger heben die Füße vom Boden ab. Genauer gesagt, sollte beim Vorwärtsgen die Ferse des hinteren Fußes den Boden erst dann verlassen, wenn das gesamte Gewicht auf dem vorderen Fuß liegt. Dies fällt den meisten Menschen heutzutage schwer, weshalb die Gewichtsverlagerung schwer zu kontrollieren ist und die Menschen schließlich „rennen“.

„El tango hay que bailar bien enfrentados.”

„Tango soll direkt vor dem*r Partner*in getanzt werden.“

Das ist natürlich eine der am meisten vergessenen Bemerkungen der Alten, denn nur sehr wenige Menschen können das heute noch. Die einzigen, für die es relativ leicht ist, sind Menschen mit großen Bäuchen. Nichtsdestotrotz, wenn die richtigen Körperbedingungen entwickelt werden, wird es möglich, von Angesicht zu Angesicht zu tanzen, auch wenn es keinen Puffer eines Bauches gibt, der dabei hilft (siehe **Partnerverbindung**).

„La mujer que baila mirando a la izquierda, esta bailando de memoria.”

„Die Frau, die mit Blick nach links tanzt, tanzt aus dem Gedächtnis.“

Dies ist ein übertriebener Kommentar – es ist möglich zu folgen und nicht „aus dem Gedächtnis“ zu tanzen, auch wenn man nach links schaut. Allerdings drückt dieser Kommentar (der von einer Frau stammt) das Gefühl aus, dass das Drehen des Kopfes nach links (wie es im modernen geschlossenen Stil üblich ist) nicht die richtige Verbindung ermöglicht.

„Esta buscando monedas.“

„Er ist auf der Suche nach Münzen.“

Dies ist eine häufige Kritik an den Führenden, die nicht aufhören können, auf die Füße zu schauen, während sie tanzen. Es verweist wieder auf die aufrechte Haltung als die richtige Art, Tango zu tanzen.

„El tango te tiene que darte la piel de gallina, si no – no va.“

„Beim Tango muss man eine Gänsehaut bekommen, wenn nicht – dann ist es nicht richtig.“

Dies ist der Ausruf eines der Milongueros in dem Film „Tango: Baile Nuestro“. Er erinnert daran, dass Tango vor allem ein außergewöhnliches Erlebnis ist.

8. TANGO UND BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG

Zusammenfassung

Die Kunst des Tangotanzens ist im besten Fall ein Mittel zur bewussten Evolution der Praktizierenden. In diesem Abschnitt erkläre ich, was ich mit bewusster Evolution meine und wie der Tangotanz als Mittel dafür funktionieren kann.

- Das Bewusstsein kann als die **Manifestierung** von Materie und Energie gesehen werden.
- Die Evolution durch natürliche Auslese funktioniert beim Menschen nicht mehr.
- Es gibt Beweise für die Existenz anderer Mechanismen der Evolution.
- Bewusste Entscheidungen bestimmen mehr als je zuvor die Entwicklungsrichtung unserer Spezies.
- Es besteht daher die Notwendigkeit, unsere eigene Entwicklung als Individuen und als Spezies bewusst zu gestalten.
- Jeder Mensch ist in der Lage, die Richtung der bewussten Evolution unter den gegebenen Umständen zu erkennen. Der wichtigste „Sensor“ für die Richtung ist das eigene „Herz“, die eigene Erfahrung der Glückseligkeit.
- Es gibt Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen Glück und den sogenannten „Flow“-Zuständen zeigen.
- Um sich sinnvoll und beständig auf eine „Flow“-Tätigkeit einzulassen, muss sie sinnvollerweise für die eigene bewusste Entwicklung hilfreich sein.
- Eine evolutionäre Aktivität oder Interaktion ist diejenige, die speziell zum Zweck der glückseligen Erfahrungen und der Evolution des eigenen Bewusstseins praktiziert wird.
- Um funktional zu sein, muss eine evolutionäre Aktivität bestimmte wesentliche Merkmale aufweisen.
- Einige Kulturen der Vergangenheit erkannten intuitiv gute evolutionäre Aktivitäten und ihre kulturelle Bedeutung.
- Es gibt viele Aspekte des Tangotanzens, die ihn zu einer guten evolutionären Aktivität machen.
- Tango war therapeutisch und hat die Entwicklung meines Bewusstseins in vielerlei Hinsicht gefördert.
- Damit sich das evolutionäre Potential des Tangos manifestieren kann, ist der richtige Ansatz notwendig.

Tango und Bewusstseinsentwicklung

„Wahres Glück ist das Glück des Wachstums.“

– Pierre Teilhard de Chardin

Im besten Fall ist der Tango ein Instrument des kulturellen Fortschritts, der bewussten Evolution des Menschen. Meiner Meinung nach bringt jede künstlerische Praxis die höchste Freude und erlangt die größte Bedeutung für die Praktizierenden, wenn sie der Entwicklung des Bewusstseins dient. Die Art und Weise, wie ich versuche, den Tangotanz zu praktizieren, basiert auf diesem Grundprinzip. Aus diesem Grund habe ich das Gefühl, dass ich es hier näher erläutern muss, auch wenn es für manchen Geschmack vielleicht etwas zu abstrakt erscheint.

Über Bewusstsein zu sprechen, es zu definieren, ist bekanntermaßen schwierig. An diesem Punkt ist die Wissenschaft dazu gekommen die Welt als aus dem gleichen grundlegenden „Dingen“ – Materie oder Energie – in einer großen Vielfalt von Mustern oder einer gewissen Ordnung organisiert zu sehen. In diesem Licht betrachtet, glaube ich, dass die allgemeinste Art und Weise, Bewusstsein zu sehen, die **als Ordnung von Materie/Energie ist**. Manche Menschen würden zögern, die Kräfte, welche die Interaktionen von Elementarteilchen ordnen, als Bewusstsein zu bezeichnen, aber im Spektrum zwischen einem Atom und einem Menschen gibt es einen Punkt, an dem die meisten Menschen zustimmen würden, dass die Ordnung viel mehr zu einem Bewusstsein wird – wie zum Beispiel im Fall von tierischem Verhalten. Reflektierendes Bewusstsein ist eine spezielle Art von Ordnung, die auch **sich selbst und ihre Umgebung ordnet** und wer weiß was noch alles tut. Das bedeutet, dass Ordnung/Bewusstsein entweder „unbewusst“ sein kann – sich seiner selbst nicht bewusst, oder „bewusst“, sich seiner eigenen Ordnungsaktivität bewusst. Hier wird die Schwierigkeit mit dem Begriff „Bewusstsein“ deutlich. Ich möchte es stattdessen „Ordnung“ nennen – auf diese Weise können wir klar zwischen bewusster und unbewusster Ordnung unterscheiden. In diesem Abschnitt verwende ich „Bewusstsein“ und „Ordnung“ synonym.

Selbst die unbewusste Ordnungsbildung ist nicht ganz wie ein Computerprogramm – sie verändert sich ständig, neue Muster werden immer wieder geboren. Ein Baum zum Beispiel ist eine komplexe Anordnung aus organischen Verbindungen und Prozessen, das sich in Raum und Zeit in irgendeiner Beziehung zu anderen Mustern um ihn herum entfaltet. Jeder Baum ist ein einmaliges Ereignis – kein Baum ist wie der andere. Außerdem gab es eine Zeit, in der es keine Bäume auf der Erde gab, und dann sind sie irgendwie entstanden, sei es durch natürliche Selektion oder durch göttliche Eingebung. Wie oder warum sich das Bewusstsein entwickelt, ist eine große Frage sowohl in der Philosophie als auch in der Wissenschaft, aber die Tatsache, dass es das tut, ist unbestreitbar.

Der Mensch scheint die höchstentwickelte Form des Bewusstseins auf der Erde zu repräsentieren, da er eine funktionierende Fähigkeit der **Reflexion** besitzt – die Anordnung **mentaler Bilder**. Der Mensch ist in der Lage, Muster zu erkennen und mentale Bilder von ihnen zu machen. Das befähigt uns aber auch, bestehende Muster **willentlich** zu verändern, sowie ganz neue Muster zu schaffen, sowohl in unserem Geist als auch in unserer Umwelt.

Wir haben die berühmt-berüchtigte Wahlfreiheit oder den freien Willen, was sich sowohl wie ein Segen als auch wie ein Fluch anfühlen kann. Aufgrund der Fähigkeit zur bewussten Wahl ist das reflektierende Bewusstsein von Natur aus auch ein **kreatives** Bewusstsein. Mit **Evolution des Bewusstseins** meine ich das Entstehen von immer komplexeren und raffinierteren Mustern aus Materie und Energie. Mit **bewusster Evolution meine ich** die **bewusste** Erschaffung neuer Muster durch den Menschen, sowie eine gezielte Entwicklung seiner eigenen **Fähigkeit zur Ordnungsbildung** .

Mit dem Auftauchen von reflektierendem/kreativem Bewusstsein wird der gesamte Prozess der Evolution sich selbst bewusst. Generell sehe ich das, was als „biologische Evolution“ bezeichnet wird, als Teil der Evolution des Bewusstseins – der Ordnung von Materie und Energie. Aber selbst wenn man es vorzieht, die biologische Evolution von der Evolution des Bewusstseins zu trennen, kann man deutlich sehen, dass der Mensch zunehmend in der Lage ist, an beiden herumzuhantieren. Zum Beispiel hat unsere heutige Kultur die natürliche Selektion in unserer Spezies effektiv aufgehoben. Wir verweigern niemandem das Recht auf Fortpflanzung, wir kämpfen dafür, das Leben der Kranken und Benachteiligten zu retten, und alle unsere Mechanismen der Anpassung an die natürliche Umwelt sind nicht individuell, sondern kulturell und werden zunehmend von allen geteilt. Das hat zur Folge, dass sich die möglicherweise neuen vorteilhaften Eigenschaften unserer Spezies nicht wie in der Tierwelt genetisch fortpflanzen. Natürliche Selektion ist ausgeschlossen, so dass andere Wege der Evolution in den Vordergrund treten. Einer dieser Wege ist die Veränderung durch „Gebrauch oder Nichtgebrauch oder Gewohnheit“, die Darwin selbst in seinem berühmten „Der Ursprung der Arten“ anführt – Instinkte, die während des gesamten Lebens eines Individuums häufig Verwendung finden, bleiben erhalten, während die, die selten verwendet werden, in den nachfolgenden Generationen eher verblassen. (Siehe Kapitel 7 in „Der Ursprung der Arten“). Der Mechanismus dafür ist von der Wissenschaft noch nicht verstanden, aber es gibt reichlich Beweise dafür. Allan Combs zitiert in seinem Buch „The Radiance of Being – Complexity, Chaos, and the Evolution of Consciousness“ die folgenden Erkenntnisse:

„In den frühen Jahren des 20. Jahrhunderts entdeckte einer der Begründer der amerikanischen Psychologie, William McDougall von der Harvard University, ganz zufällig, dass untrainierte Ratten eine Aufgabe (das Entkommen aus einem Wasserlabyrinth) schnell erlernten, die zuvor von vielen früheren Generationen von Ratten desselben Stammes gelernt worden war. Diese Erkenntnisse wurden einige Jahre später in Schottland und Australien eindrucksvoll bestätigt, als Forscher entdeckten, dass untrainierte Ratten die Aufgabe fast sofort lernten. Der große russische Physiologe Ivan Pavlov, der im Westen vor allem für seine Studien über konditionierte Reflexe bei Hunden bekannt ist, beobachtete einen ähnlichen Effekt, als er mehrere Generationen weißer Mäuse darauf trainierte, auf den Klang einer Glocke hin zu einer Futterstation zu laufen. Während die erste Generation etwa dreihundert Versuche benötigte, um die Aufgabe zu lernen, benötigte die zweite Generation nur etwa hundert

Versuche. Die dritte und vierte Generation lernte in dreißig bzw. zehn Versuchen!

– Allan Combs

Für den Menschen bedeutet dies, dass unsere Wahl der **Aktivität** weitgehend die Richtung unserer Evolution bestimmt – wir können uns entscheiden, einige unserer Fähigkeiten zu nutzen oder nicht zu nutzen, was entweder zu ihrer weiteren Entwicklung oder zu ihrem allmählichen Verblässen führt. Ist das eine gute Sache? War es richtig, die natürliche Selektion in unseren Reihen abzuschaffen? Ja, denn es ist eine Moral, die sich den freien Willen zunutze macht, die den Einzelnen den Verlauf seiner eigenen Entwicklung und letztlich auch des gesamten kulturellen Fortschritts bestimmen lässt. Günstige Verhaltensweisen und Eigenschaften werden zunehmend durch bewusste Wahl und nicht mehr durch Überlebensherausforderungen bestimmt, was bedeutet, dass die Selektion immer mehr **kulturell** wird.

In dem Maße, in dem wir unsere Wahlfreiheit erkennen, in dem Maße, in dem wir freiere Gesellschaften schaffen, wird es immer wichtiger zu verstehen, wie man wählt, wie man bestehende Muster verändert, wie man neue schafft. Mit mehr Freiheit steigt auch das Bedürfnis, unseren eigenen Kurs zu bestimmen, sowohl als Gesellschaft als auch als Individuum. Es stellt sich die Frage nach einer generellen Richtung: Welche Veränderung, welche Wahl ist die beste? Diese Frage fällt uns bisher so schwer, die Verantwortung unsere weitere Entwicklung zu gestalten, ist so gewaltig, dass wir uns als Kultur immer noch lieber ganz davor drücken. Der halb-bewusste Volksglaube ist, dass wir uns durch das Verfolgen von Überlebens-, Ernährungs- und Fortpflanzungsbelangen automatisch in die richtige Richtung entwickeln. Eine nüchterne Betrachtung zeigt, dass wir keinen Grund haben, dies zu glauben, da wir die natürliche Selektion in unseren Reihen abgeschafft haben.

Ein grundlegender Glaube, zu dem ich schließlich kam, war, dass das Wissen um die Richtung der bewussten Evolution irgendwie in jedem Menschen angelegt ist. (Dies schließt den Glauben ein, dass eine allgemeine Richtung der bewussten Evolution **existiert**, auch wenn sie je nach Individuum oder einer bestimmten Zeit in der Kulturgeschichte etwas variieren kann). Genauso wie jeder Baum irgendwie „weiß“, welcher Weg nach oben führt und versucht, in diese allgemeine Richtung zu wachsen, „weiß“ das reflektierende Bewusstsein, in welche Richtung es sich entwickeln will und sucht ständig nach Wegen, dies zu tun. Allerdings ist dieses Wissen zunächst nicht explizit. Es ist vielmehr eine Fähigkeit zu wissen, die ihrerseits entwickelt werden kann, so dass sie nach und nach klarer wird. Wie viele im Laufe der Jahrhunderte erkannt haben, wächst das Wissen darüber, was „richtig“ oder „gut“ für einen im Leben ist, aus dem Herzen – unserem emotionalen Zentrum. Das Herz berührt sowohl das Mentale als auch das Instinktive, ist sich sowohl unserer eher animalischen Vergangenheit als auch unserer bewussteren Zukunft bewusst und ist in der Lage, das harmonischste Zusammenspiel zwischen beiden zu erkennen. Glückseligkeit, Freude, Liebe, Glück, Schönheit sind alles emotionale Indikatoren dafür, dass wir uns als bewusste Wesen in die richtige Richtung entwickeln. Deshalb können sich immer mehr Menschen nicht mehr mit der Befriedigung von Überlebens- und Existenzsorgen begnügen und sind auf der Suche nach einem höheren Sinn und Glück in ihrem Leben.

Grob gesagt, können Glück und Sinn entweder aus dem Erreichen bestimmter Ziele, die als lohnend empfunden werden, oder aus dem Ausüben einer Tätigkeit, die an und für sich

Freude bereitet – der „autotelischen“ Erfahrung – entstehen. Aber wenn wir genau hinsehen, werden wir feststellen, dass diese beiden Aspekte in der Regel zusammengehören: Jede vergnügliche Tätigkeit hat bestimmte inhärente Ziele, während das Erreichen der größten Ziele im Leben selbst kein dauerhaftes Glück bringt, wenn man den Prozess der Arbeit darauf hin nicht genießt. Die emotionale Reaktion, die Glückseligkeit, die Freude, ist jedoch etwas, das in der **Gegenwart** geschieht. Das bedeutet, dass die Verbesserung des **Prozesses**, die Kultivierung von höchsten **Seinszuständen**, tatsächlich das höchste Ziel ist. Aus der Sicht der bewussten Evolution macht das Sinn: Wahres Wachstum ist die Verbesserung der eigenen schöpferischen/gestalterischen **Fähigkeit**, die sich in jedem Augenblick und in allen Interaktionen manifestiert, nicht nur durch einige bahnbrechende Erfolge in einem engen Bereich. Ich habe das Gefühl, dass wir allmählich beginnen, dies zu verstehen, denn es scheint „das zu tun, was man liebt“ für die Menschen genauso wichtig wird wie „die Welt zu retten“. Die Rettung der Welt ist natürlich entscheidend – wenn die Welt nicht gerettet wird, wenn die Menschen nicht überleben können, können sie auch nicht das tun, was sie lieben. Aber immer mehr Menschen spüren die Möglichkeit, dass wir irgendwann in einer ausreichend stabilen natürlichen, wirtschaftlichen und politischen Umgebung leben können, und dann geht es wirklich darum, die eigene Erfahrung zu erweitern, immer intensivere und höhere Seinszustände zu erreichen, eine immer größere Schönheit zu erschaffen, eine immer größere Fähigkeit zur Liebe zu entwickeln. Die sozioökonomischen Strukturen müssen ständig so verbessert werden, dass die Individuen „tun können, was sie lieben“ und sich frei entfalten können, denn es ist die individuelle Entwicklung, die die Entwicklung der Kultur und letztlich der gesamten Menschheit vorantreibt. Die Suche nach der eigenen Glückseligkeit wird tatsächlich zu einer Verantwortung – indem man sein eigenes Glück verfolgt, stellt man auch die Weichen für die Entwicklung anderer und inspiriert andere dazu, „ihrer Glückseligkeit zu folgen“, in den Worten von Joseph Campbell.

Was ist ein erhabener Zustand des Seins? Was ist eine glückseligere Erfahrung? Wir wissen es, wenn wir es haben, aber können wir solche Zustände absichtlich erzeugen und wachsen lassen? Können wir etwas über sie verallgemeinern, oder ist es ganz persönlich? Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi war an solchen Fragen sehr interessiert und widmete sich viele Jahre lang der Untersuchung von Menschen, die von sich sagten, sie seien generell glücklich. Über seine Erkenntnisse schrieb er ein populäres Buch mit dem Titel „Flow – The Psychology of Optimal Experience“. Er fand heraus, dass ein allgemeines Wohlbefinden am häufigsten durch eine regelmäßige Aktivität hervorgerufen wurde, bei der sogenannte „Flow“-Zustände erreicht wurden. Die Aktivitäten reichten vom Klettern über die Arbeit am Fließband bis hin zur Bewirtschaftung eines Bauernhofs in den französischen Alpen, aber die Flow-Erlebnisse hatten in all diesen Fällen einige gemeinsame Merkmale:

„Erstens tritt die Erfahrung meist dann auf, wenn wir uns Aufgaben stellen, bei denen wir eine Chance haben, sie zu erledigen. Zweitens müssen wir in der Lage sein, uns auf das zu konzentrieren, was wir tun. Drittens und viertens ist die Konzentration in der Regel möglich, weil die unternommene Aufgabe klare Ziele hat und unmittelbares Feedback liefert. Fünftens, man handelt mit einer tiefen, aber mühelosen Beteiligung, die die Sorgen und Frustrationen des Alltags aus dem Bewusstsein

entfernt. Sechstens, angenehme Erfahrungen erlauben es, ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Handeln auszuüben. Siebentens verschwindet die Sorge um das Selbst, doch paradoxerweise entsteht das Gefühl des Selbst stärker, nachdem die Flow-Erfahrung vorbei ist. Schließlich verändert sich das Gefühl für die Dauer der Zeit; Stunden vergehen in Minuten, und Minuten können sich ausdehnen, so dass sie wie Stunden erscheinen. Die Kombination all dieser Elemente verursacht ein Gefühl von tiefem Genuss, das so lohnend ist, dass man das Gefühl hat, dass es sich lohnt, viel Energie aufzuwenden, nur um es zu fühlen.“

– Mihaly Csikszentmihalyi

Das vielleicht wichtigste Merkmal eines Flow-Zustandes ist, dass es ein „**Verschwimmen der Grenzen zwischen sich selbst und etwas Größerem oder Anderem als sich selbst**“ gibt. Obwohl man Entscheidungen trifft, sind die meisten davon spontane Reaktionen auf die eintreffenden sensorischen Informationen; die Wahrnehmung bestehender und die Erschaffung neuer Muster befinden sich in einem harmonischen Gleichgewicht. Das Buch beschreibt einige faszinierende Menschen, die alle ein Talent zu haben schienen, regelmäßig Flow-Zustände zu erzeugen. Als sich ihre Fähigkeiten durch Erfahrung verbesserten, transformierten sie intuitiv ihre Erfahrungen auf genau die richtige Weise, um intensivere Flow-Zustände zu erzeugen. Aber das Buch sprach nicht genug darüber, wie man seine **Fähigkeit** zum Flow entwickelt, wenn man sie nicht von Natur aus hat, wie man Flow-Zustände erzeugt und, was am wichtigsten ist, intensiviert.

Viele Menschen erkennen heutzutage den Wert, „seinem Glück zu folgen“. Aber nicht viele sind tatsächlich in der Lage, es zu tun. Das, was man sich ausgesucht hat, scheint oft unerreichbar zu sein, oder man kann einfach nichts finden, wofür man sich begeistern kann. In meinen jüngeren Jahren habe ich viele verschiedene „außerschulische“ Aktivitäten ausprobiert, aber die meisten davon nach kurzer Zeit aus Langeweile oder Frustration aufgegeben. Tango war die erste Sache, in die ich mich über einen längeren Zeitraum verliebt habe. Ich war verrückt genug danach, um alles andere fallen zu lassen und ein Tango-Profi zu werden. Zu dieser Zeit schien ich einer der wenigen zu sein, die ihre Leidenschaft finden und ihr folgen konnten. Aber auch im Tango rannte ich irgendwann gegen eine Wand. Nach etwa 5 Jahren fing ich an, frustriert über meine mangelnden Fortschritte zu sein, meine Freude am Tanz begann zu verblassen. Ich war wieder gefangen zwischen Langeweile mit dem, was ich tun konnte, und Frustration über meine Unfähigkeit, mehr oder Besseres zu tun. Zum Glück für mich selbst spürte ich, dass mit meiner Herangehensweise etwas nicht stimmte, und gab den Tango nicht für eine andere Beschäftigung auf.

Schließlich erkannte ich, dass das, was mir fehlte, die Verbindung zwischen meinen besonderen Leidenschaften und meiner allgemeinen Entwicklung als selbstbewusstes menschliches Wesen war. Ich sah, dass weder „Kunst für das Publikum“, noch „Kunst um ihrer selbst willen“ die richtigen Paradigmen waren. Vielmehr ist es „**Kunst als Mittel der bewussten Entwicklung**“. Reflektierendes Bewusstsein entwickelt sich in der Interaktion mit anderem reflektierenden und nicht-reflektierenden Bewusstsein, das es umgibt. Die sinnvollsten und

angenehmsten Beschäftigungen sind diejenigen, die irgendwie einer allgemeineren bewussten Evolution sowohl des Individuums als auch der Kultur dienen. Ich sah, dass einige Aktivitäten mehr mit bewusster Evolution zu tun haben als andere. Außerdem konnte dieselbe Tätigkeit durch die Herangehensweise an sie mehr oder weniger evolutionär sein. Mit anderen Worten: Auch wenn unser Hauptkompass in unserer Entwicklung unsere Glückseligkeit ist, läuft eine blinde Suche danach oft in eine Sackgasse. Wir müssen einige allgemeine Prinzipien dessen verstehen, was die Kanäle für gleichzeitig höheren Genuss und Wachstum öffnet. Es mag sein, dass ein Individuum, das gesund genug ist, sich auf natürliche Weise entwickelt und immer höhere Seinszustände erreicht, aber wenn es nicht von selbst geschieht, müssen wir herausfinden, was es blockiert. Nach meiner Erfahrung fühlen sich die meisten Menschen in ihrem Wachstum ziemlich blockiert und haben das Gefühl, dass es nicht genug positive Veränderungen in ihrem Leben gibt. Das Auflösen solcher Blockaden geschieht am besten durch Bewusstheit, und der beste Weg, sich ihrer bewusst zu werden, ist, eine **evolutionäre Aktivität seiner Wahl** aufzugreifen und zu versuchen, darin eine immer höhere Meisterschaft, immer höhere Zustände des Fließens zu erreichen.

Was ist eine „evolutionäre Aktivität“? Es ist diejenige, die es einem ermöglicht, sein Bewusstsein effektiv weiterzuentwickeln – seine Fähigkeit zu entwickeln, auf bestehende Muster zu reagieren und neue zu erschaffen. Es ist immer eine Art von **Interaktion** mit bestehenden Bewusstseinsmustern, ob natürlich oder vom Menschen geschaffen. Eine Interaktion ist evolutionär, wenn sie dazu führt, dass sich das eigene Bewusstsein in eine allgemein wünschenswerte Richtung entwickelt, wenn eine bestimmte Aktivität den Übenden tiefere Prinzipien bewusster Interaktionen **im Allgemeinen eröffnet**. Hier sind einige meiner Meinung nach wesentliche Merkmale einer guten evolutionären Aktivität oder Interaktion.

- Da der wichtigste „Kompass“ in unserer Entwicklung die Glückseligkeit ist, muss eine gute evolutionäre Aktivität als Hauptziel einen erhöhten Seinszustand haben, eine schöne Erfahrung der Praktizierenden, einen immer intensiveren Fluss. Das ist der Grund, warum sich viele der existierenden **Künste** als gute evolutionäre Aktivitäten erweisen – in den meisten reinen Künsten ist die **Schönheit der Erfahrung** das höchste Ziel. Unser eigenes Verständnis des Wortes „Kunst“ ist in gewisser Weise mit unserem Fortschritt als menschliche Wesen verbunden, weshalb viele Aktivitäten, die im Allgemeinen nicht als Kunst angesehen werden, beginnen als „Kunst“ bezeichnet zu werden, wenn sie auf ein sehr hohes Niveau gebracht werden. Eine falsche Herangehensweise an Kunst kann jedoch ihr evolutionäres Potenzial einbüßen. Viel Kunst wird heutzutage dadurch korrumpiert, dass sie in erster Linie für das Publikum geschaffen wird. Große Kunst zu sehen oder zu hören kann sehr inspirierend sein, aber nur, wenn sie einen hochentwickelten Seinszustand **des*r Künstler*in** repräsentiert. Wenn ein*e Künstler*in sich mehr an den Erwartungen des Publikums orientiert als an der eigenen bewussten Evolution, verfehlt er oder sie den Sinn. Aus diesem Grund ist eine gute evolutionäre Aktivität diejenige, die kein Publikum benötigt.

- Eine gute evolutionäre Interaktion ist eine gute „Flow“-Aktivität, was unter anderem bedeutet, dass sie wachsende Herausforderungen und ein klares Feedback über die eigene Verbesserung bietet. Ein Fehler, den viele Künstler*innen heute machen, ist, die kreative Freiheit zu weit zu treiben und die Neuheit auf Kosten der Qualität zu betonen. Sie verlieren die Herausforderungen, die der Kunstform innewohnen, aus den Augen und verlieren damit einen Standard für „gute“ Kunst und damit eine Möglichkeit, Feedback über ihren Fortschritt zu erhalten.

- In einer guten evolutionären Interaktion hängt die Beherrschung von einigen allgemein fortschrittlichen Qualitäten eines Menschen ab; in denen die allgemeine Entwicklung des Menschen einen direkten Ausdruck findet; dass man, indem man sich in der Aktivität verbessert, spürt, dass man sein Bewusstsein in die gewünschte Richtung entwickelt. Das bedeutet auch, dass es, um den vollen Nutzen aus einer evolutionären Aktivität zu ziehen, nicht ausreicht, sie nur zu praktizieren – man muss auch die richtige Herangehensweise an sie verfeinern und kultivieren. Eine Kunst zu verfeinern bedeutet, sich auf solche Herausforderungen in ihr zu konzentrieren, die sich am direktesten auf das beziehen, was man als die aktuelle Richtung der bewussten Evolution im Allgemeinen wahrnimmt.

- Eine gute evolutionäre Interaktion fördert einen wachsenden Austausch zwischen der bewussten Aufmerksamkeit und dem Unbewussten – unserer evolutionären Zukunft bzw. Vergangenheit. Im Idealfall ist es ein Austausch in zwei Richtungen. Erstens bedeutet es zu lernen, wie man mehr in Kontakt mit seinen Instinkten kommt, wie man sein Unbewusstes reinigt, einschließlich der tieferen Ebenen, die sich als unser physischer Körper manifestieren. Zweitens bedeutet es, die eigenen Instinkte ohne die Einmischung des bewussten Verstandes agieren zu lassen, der anfangs versucht ist, alles zu kontrollieren. Drittens bedeutet es, neue Instinkte durch noch nie dagewesene Interaktionen zu entwickeln, wie zum Beispiel die verschiedenen bereits existierenden und noch zu erfindenden Kunstformen. Letztere können als „Einpflanzen“ neuer Muster in das Unbewusste gesehen werden, wodurch dessen Bereich erweitert wird.

- Eine gute evolutionäre Aktivität ist für die meisten Menschen einer bestimmten Kultur leicht zugänglich, d. h. sie erfordert keine außergewöhnlichen Ausgaben oder ein spezielles Training in der Kindheit, kann im Erwachsenenalter begonnen und bis ins hohe Alter praktiziert werden – auf diese Weise kann sie frei gewählt und ein Leben lang verbessert werden.

- Eine gute evolutionäre Aktivität kann nicht nur für die Dauer eines Lebens, sondern über Generationen hinweg unbegrenzt verbessert werden. Nur dann können wir wissen, ob die nächste Generation das evolutionäre Niveau der Vorfahren über- oder unterschritten hat.

- Eine gute evolutionäre Interaktion ist nicht mit dem eigenen Überleben, dem Lebensunterhalt oder der sozialen Verantwortung verbunden. Im Allgemeinen können alle unsere Aktivitäten mehr und mehr evolutionär gestaltet werden. Man kann kreative Wege finden, selbst die alltäglichsten Aufgaben so zu erledigen, dass auch sie in die eigene Bewusstseinsentwicklung hineinspielen. Für die meisten Menschen, die noch nicht so frei in ihrem Lernen und ihrer Kreativität sind, fühlen sich die Umstände jedoch meist zu einschränkend an. Selbst in den Ländern der industrialisierten Welt stellen die meisten Menschen fest, dass ihre Arbeit keine kreativen Möglichkeiten bietet und nicht zur allgemeinen Selbstentfaltung auffordert. Außerdem sind in der Arbeit, wie auch im sozialen und familiären Leben, die Folgen des Scheiterns zu groß. In einer guten evolutionären Tätigkeit sollte man in der Lage sein, so oft zu scheitern oder zu versagen, wie man es braucht. Das war der Hauptgrund dafür, dass ich meine professionelle Tätigkeit als Tangotänzer schließlich einschränken musste – ich hatte das Gefühl, dass ich in viele Muster verfallen war, die zwar effektiv waren, um mit Tango Geld zu verdienen, aber kontraproduktiv für einen echten Fortschritt in meinem Tanzen.

Einige Kulturen der Vergangenheit verstanden den Wert der Selbstentfaltung durch Kunst und andere nicht-utilitaristische Aktivitäten. Natürlich wurde dies normalerweise von der

aristokratischen Elite praktiziert, für deren Unterhalt und Komfort andere sorgten. Im vorrevolutionären Russland zum Beispiel wurden Kinder der Oberschicht gelehrt, zu malen, zu singen, Instrumente zu spielen, mehrere Fremdsprachen zu sprechen, ohne einen praktischen Zweck im Auge zu haben. Aber es scheint, dass das klarste Verständnis von Kunst als Mittel zur Selbstentfaltung im Japan der Vorkriegszeit erreicht wurde, in der Praxis der auf Zen basierenden oder anderen spirituellen Künste. In seinem schönen Buch „Zen in der Kunst des Bogenschießens“, das ich auf dieser Website mehrfach zitiere, beschreibt der deutsche Philosoph Eugen Herrigel seine sechsjährige Lehrzeit bei dem japanischen Bogenschützenmeister Awa Kenzo und eine daraus resultierende Transformation seines ganzen Wesens, die stattfand. Dort wurde verstanden, dass der Bogenschütze, um die Kunst zu beherrschen, vor allem „auf sich selbst zielen“ muss. Auch der Erfinder des Aikido, Morihei Ueshiba, stützte seine Kunst auf spirituelle Prinzipien. Der Aikido-Meister Mitsugi Saotome schreibt:

„Der Zweck des Aikido ist es, das Leben der Menschen zu verbessern, ihren Geist aufblühen zu lassen und stark zu werden, und dadurch bessere Menschen zu machen, um eine bessere Welt zu schaffen.“

– Mitsugi Saotome

Solche Einsichten stellen seltene intuitive Durchbrüche dar. Die moderne Kultur als Ganzes misst der bewussten Evolution noch keinen hohen Stellenwert bei. Die Mainstream-Philosophie ist pseudo-darwinistisch: Versuche einfach, anderen „voraus zu sein“, und du wirst dich automatisch weiterentwickeln. Aber wir leben in einer zunehmend menschengemachten Umwelt, und wir sollten nicht davon ausgehen, dass eine bessere Anpassung an sie zu unserer Evolution als Individuen führt. Außerdem haben, wie ich bereits erwähnt habe, die „Gewinner“ sowieso nicht all die Nachkommen. Wir müssen Aktivitäten und Umgebungen kultivieren, die speziell für den Zweck unserer bewussten Evolution entwickelt wurden. Je mehr Menschen sich mit ihnen beschäftigen, desto mehr nutzen und entwickeln sie das, was wir als günstige Eigenschaften betrachten. Ein guter Ausgangspunkt ist zu erkennen, welche **bereits existierenden** Aktivitäten ein gutes Evolutionspotenzial haben. Ein einfacher Indikator dafür ist, wenn viele Menschen sie immer wieder nur um der Erfahrung willen machen wollen. Irgendwann habe ich erkannt, dass Tango eine großartige evolutionäre Aktivität ist, wenn man sie richtig angeht. Das ist der Grund, warum er, wie ich jetzt weiß, einen so großen anfänglichen Eindruck auf mich gemacht hat, warum er mich so vollständig beschäftigt hat. Ich hatte damals noch keinen Begriff von bewusster Evolution, aber ich nahm intuitiv wahr, dass dieser Tanz außergewöhnliche Erfahrungen versprach.

Warum ist Tango eine so gute evolutionäre Aktivität? Hier sind einige Gründe:

- Im Tango geht es in erster Linie um ein schönes Erlebnis. Ein großer Vorteil des Tangos im Vergleich zu Sport oder Kampfsport ist, dass die Schönheit der Erfahrung, nicht ein Wettbewerbsvorteil, sein Hauptziel ist. In der Tat ist Tango eine seltene nicht-kompetitive körperliche Interaktion mit **einem anderen menschlichen Wesen**. Es ist möglich, Sport oder

Kampfsport zu betreiben und nach der Schönheit der Erfahrung zu suchen, aber zu oft übernehmen wettbewerbsorientierte Prioritäten die Oberhand.

- Tango ist eine klassische „Flow“-Aktivität. Er hat ein unbegrenztes Verbesserungspotenzial, unbegrenzte kreative Freiheit – Menschen verfolgen ihn buchstäblich jahrzehntelang, ohne seine Möglichkeiten zu erschöpfen; wenn er richtig geübt wird, hat Tango einige klare Ziele und gibt sofortiges Feedback; er erfordert unsere volle Konzentration und kann einen die Zeit und die Alltagssorgen vergessen lassen.

- Im Gegensatz zu vielen anderen modernen Beschäftigungen bezieht der Tango unser ganzes Wesen mit ein – den Verstand, den Körper und im Idealfall auch den Geist. Es ist eine vielschichtige Interaktion mit Zeit, Raum, Schwerkraft, Musik, unserer eigenen physischen Natur. Tango ist eine seltene Kunstform, die die Reinigung der eigenen Körperbedingungen verlangt. Er verlangt nicht mehr als eine gute natürliche Bewegung, aber er gibt sich auch nicht mit weniger zufrieden! Mit der richtigen Herangehensweise kann man lernen, was es bedeutet, gut zu stehen und zu gehen, was es bedeutet, die eigene physische Natur zu reinigen. Aufgrund seiner vielschichtigen Natur ist der Tango ein großartiger Spiegel und Trainingsplatz für viele unserer allgemeinen Stärken und Schwächen, einschließlich mentaler Konzentration, kreativer Einstellung, der Fähigkeit, spontan auf sich verändernde Bedingungen zu reagieren, guter Körperkoordination, Entspannung, Ausgeglichenheit, Zentriertheit, körperlicher und emotionaler Sensibilität gegenüber einem anderen Menschen. Mit anderen Worten, es ist ein großartiges Mittel, um eine stärkere Verbindung zwischen dem eigenen Bewusstsein und dem Unbewussten herzustellen.

- Im Kern geht es beim Tango um eine Interaktion mit einem anderen Menschen, was bedeutet, dass die Entwicklungsstufen des jeweils anderen direkter erlebt werden. Es gibt oft eine direkte Übertragung von bestimmten Aspekten zwischen den Partner*innen, die sehr schwer in Worten zu erklären sind.

- Tango ist für alle Altersgruppen und Wirtschaftsklassen zugänglich (ein Eintritt zum Tanzen ist billiger als ein paar Drinks in einer Bar); er erfordert keine besondere Ausrüstung und kein spezielles Training von Kindheit an.

- Im besten Fall sucht der Tango die Freiheit durch ein höheres Maß an Bewusstheit, Sensibilität und Verbundenheit, was ein Verständnis von Freiheit ist, das weiter fortgeschritten ist als „Freiheit durch Loslösung“ (für eine ausführlichere Diskussion darüber siehe den Abschnitt **Partnerverbindung**).

- Aufgrund seines improvisatorischen Charakters entwickelt der Tango unsere Fähigkeit zu ***spontan angemessenem Handeln***, was ein wichtiger Aspekt für anspruchsvollere Interaktionen ist, wie sie in vielen fortgeschrittenen Kampfkünsten bekannt sind.

- Die Tatsache, dass so viele Menschen auf der ganzen Welt vom Tango fasziniert sind, spricht für sein evolutionäres Potenzial. Ich habe schon oft gehört: „Ich würde gerne lernen, wie man einen guten Tango tanzt, bevor ich sterbe“. Die Tatsache, dass der Tango nicht den Status einer hohen Kunstform wie Musik oder Malerei genießt, sowie die Tatsache, dass derzeit nur relativ wenige Menschen Tango tanzen, bedeutet jedoch, dass er noch nicht auf einem hohen Niveau entwickelt ist.

- Tango ist einzigartig als künstlerischer Ausdruck unserer Beziehung zum anderen Geschlecht, die wir mit jedem Tanzschritt unweigerlich inszenieren. Er ist eine Gelegenheit, die archetypische Ebene unserer Psyche zu erforschen, uns unserer Identitäten und Haltungen als Mann* oder Frau* bewusst zu werden und sie kreativ zu transformieren.

Nur weil ich Tango tanze, heißt das noch nicht, dass ich mich entwickle. Bewusstseinsentwicklung geschieht nicht automatisch. Sie hängt von unserer Absicht ab, unser Streben evolutionär zu gestalten, von der richtigen Herangehensweise, die ständig verfeinert und neu definiert werden muss. Tango ist vielleicht nicht für jeden die richtige evolutionäre Aktivität, aber für mich hat er als Instrument einer unbestreitbar positiven Veränderung funktioniert. Das meiste, was ich erlebt habe, passt eher unter die Definition von Therapie. Das ist ein weiterer Grund, warum ich der Arbeit mit dem Tango zwiespältig gegenüberstehe – ich fühle mich immer noch eher als Tango-„Patient“ denn als Tango-„Arzt“. Ich glaube jedoch, dass Therapie nur eine tiefere Seite des Spektrums der Selbstverbesserung und der bewussten Evolution ist. Die gleichen Prinzipien, die das grundlegende Wohlbefinden wiederherstellen, führen schließlich auch zu außergewöhnlicheren ekstatischen Zuständen und einer Selbstverbesserung, die über den Durchschnitt der gegenwärtigen Zivilisation hinausgeht. Mit „Therapie“ meinen wir gewöhnlich einen Prozess, der ein Individuum auf ein allgemein erwartetes Niveau geistiger und/oder körperlicher Gesundheit bringt, der die Hindernisse für das, was als gesundes Funktionieren angesehen wird, beseitigt. Aber die Standards des gesunden Funktionierens können sich auch von Person zu Person etwas unterscheiden. Ich habe immer das Gefühl gehabt, dass ein gesundes Individuum dasjenige ist, das zu einer allmählichen Verbesserung seiner Erfahrung fähig ist, dasjenige, das sich regelmäßig in immer intensiveren Zuständen des Flows befindet (wenn ich sage, dass ich das immer **geföhlt habe**, meine ich nicht, dass ich es immer **artikulieren** konnte). Viele frustrierende Jahre lang war ich nicht in der Lage, diese Erwartung zu erfüllen, und ich wusste nicht, warum. Anfänglich wurde der Tango für mich zu einer solchen „Flow“-Aktivität, die endlich in meinem Unbewussten Wurzeln zu schlagen schien. Auf diese Weise wurde er unmittelbar therapeutisch, denn zumindest im Tanzen verbesserte sich mein Erleben allmählich. Aber Tango wurde auch ein Fenster zu den Hindernissen, die mich jahrelang von einem gesunden Wachstum abgehalten hatten. Als ich zu verstehen begann, wie man solche **allgemeinen** Hindernisse auflöst, spürte ich Verbesserungen in mehr als nur dem Tanz. Schließlich war es derselbe Prozess, der mich auch über das „Plateau“ in meiner Tanzerfahrung hinwegbrachte, das sich nach den ersten paar Jahren einer weniger bewussten Verbesserung entwickelt hatte.

Das Folgende sind nur einige Möglichkeiten, wie das Tangotanz als Mittel zur Selbstverbesserung in meinem Leben funktioniert hat.

- Das Tanzen wurde zu einem Spiegel und einem Trainingsfeld für mein allgemeines psycho-physisches Wesen. Die offensichtlichsten Ergebnisse waren physischer Natur – indem ich an einem guten Stehen und Gehen arbeitete, um besser tanzen zu können, verbesserte ich schließlich den allgemeinen Körperzustand, beseitigte chronische Muskel- und Gelenkschmerzen, hatte mehr Energie und wurde weniger anfällig für Krankheiten.

- Sowohl vom Tango als auch vom Tai Chi lernte ich den Wert der nicht-konfrontativen, mühelosen Annäherung an eine Interaktion, durch Zuhören und Begleiten des anderen.

- Die Beziehung zu einer Tanzpartnerin erwies sich als ein großartiger Spiegel und Übungsplatz für andere Beziehungen in meinem Leben. Ich begann zu bemerken, wie meine gewohnheitsmäßigen Einstellungen eine gute Interaktion verhindern, und wie eine Änderung dieser Einstellungen meine Erfahrung sofort verändern kann.
- Durch das Tangotanz habe ich eine faszinierende Korrespondenz zwischen psychologischen und physischen Mustern entdeckt: Die Art und Weise, wie ich mich zu meinen Partnerinnen und zum Tanz als Ganzem körperlich verhielt, war oft ein direkter Ausdruck meines Charakters. Das bedeutete, dass die Arbeit am einen zwangsläufig das andere beeinflusste.
- Die Kraft der **Intention** (siehe Abschnitt **Allgemeine Grundsätze**) eröffnete sich mir zuerst in der Partnerbeziehung, begann sich aber in vielen anderen Beziehungen und Interaktionen zu manifestieren.
- Die intensiveren Zustände des Fließens in meinem Tanzen lehrten mich, wie ich in meinen Interaktionen mit Menschen besser „fließen“ kann.
- Vor allem der Versuch, meine Tanzerfahrung zu verbessern und intensivere Flow-Zustände zu erreichen, hat mich viel über die Natur des Bewusstseins gelehrt, über die subtile Balance und den Austausch zwischen Bewusstsein und Unbewusstem. Ich erkannte, dass gute Kunst einen fortgeschrittenen Bewusstseinszustand repräsentiert, in dem Bewusstsein und Unbewusstes in einem harmonischen Gleichgewicht arbeiten, um die spontanste Kreativität zu ermöglichen. (Ich erahne solche Zustände immer noch nur flüchtig, aber zumindest habe ich eine gute Vorstellung davon, wonach ich suche.) Schließlich verstand ich, dass die Evolution des menschlichen Bewusstseins nicht nur das **Bewusstwerden** neuer Muster beinhaltet, sondern auch das „Einpflanzen“ neuer Muster in das Unbewusste, im Wesentlichen die Entwicklung neuer Instinkte. Das ist es, worauf sich D. T. Suzuki bezieht, wenn er von einer Kunst spricht, die „aus dem Unbewussten herauswächst“. Es ist, wenn es eine spontane Reaktion des ganzen Wesens auf die Umstände des Augenblicks gibt. Übertragen auf das Tangotanz ist es, wenn man sich so instinktiv auf den oder die Partner*in, die Musik und den Raum einstellt, dass der Tanz von selbst kommt, bevor man ihn überhaupt denken kann. Das Bewusstsein ist immer noch sehr aktiv, aber die bewusste Entscheidung dominiert nicht mehr die eigenen Handlungen, sondern tritt beiseite, um eine **spontan angemessene Handlung zu** ermöglichen.

Um höhere Zustände des Fließens zu erreichen und zu entwickeln und damit das eigene Bewusstsein weiterzuentwickeln, ist eine gute **Annäherung** an eine Kunstform notwendig. Auf dieser Website geht es hauptsächlich um einen solchen Zugang zum Tangotanz. Hier werde ich nur die Hauptmerkmale skizzieren, die für die Evolution des Bewusstseins, für die Entwicklung unserer Ordnungsfähigkeit, am wichtigsten sind.

Das erste und wichtigste Prinzip der richtigen Herangehensweise besteht darin, die eigene Kunstform als ein Mittel der bewussten Evolution zu sehen. Das bedeutet, nicht nur zu glauben, dass sie als solches agieren **kann** oder dass sie es automatisch tun kann, sondern tatsächlich zu sehen, wie sie es tut und zu **fühlen**, wie es geschieht. Es bedeutet, Wege zu finden, wie eine Kunstform als Ausdruck der allgemeinen Art und Weise, wie man mit der Welt interagiert, der allgemeinen Art und Weise, wie man ist, wirkt. Der eigene künstlerische Prozess wird dann mit der eigenen bewussten Entwicklung verflochten: Die allmähliche Reinigung und Manifestation der eigenen künstlerischen Vision lehrt einen die allgemeinen

Prinzipien eines höher entwickelten Seinszustandes, während die Entwicklung der eigenen Seinsweise im Allgemeinen wiederum den eigenen künstlerischen Prozess verbessert. Es ist wichtig, die eigene Vision und Herangehensweise ständig zu verfeinern, die eigene Praxis kontinuierlich zu reinigen, damit die Beziehung zwischen dem eigenen allgemeinen Sein und dem künstlerischen Prozess nicht durch überflüssige Anliegen gestört wird.

Der bewusste Verstand muss seinen richtigen Platz im künstlerischen Prozess erkennen. Seine primäre Aufgabe ist es, alle Gedanken und Einstellungen auszumerzen, die das direkte Erleben und den Fortschritt in der Kunst behindern. Zum Beispiel muss der Wunsch, besser zu sein als andere, andere mit seiner Kunst zu beeinflussen, eine Spur zu hinterlassen usw., allmählich unterdrückt werden. Stattdessen muss der Fokus in erster Linie auf der eigenen glückseligen Erfahrung bei der Ausübung der Kunst liegen, aber auch auf der Natur der jeweiligen Kunstform, auf einigen allgemeinen Standards guter Kunst, die jede*r anstreben soll, unabhängig vom persönlichen „Stil“. Man muss bestimmte Standards der Freiheit auf der einen Seite und der Integrität auf der anderen Seite finden. In der Tat ist, wie ich in verschiedenen Abschnitten zu erklären versuche, eine größere Freiheit gewöhnlich eine Folge einer größeren Integrität. Zum Beispiel wird beim Tangotanz eine höhere choreographische und musikalische Freiheit durch Fortschritte in der Integrität der Partnerverbindung und der Körperbewegung ermöglicht.

Eine gute künstlerische Vision setzt ein Verständnis dessen voraus, was gute Kunst verhindert. Wenn das eigene Herz und die eigenen Sinne offen genug sind, wollen Freiheit, Integrität und gute Kunst im Allgemeinen von selbst geschehen. Man muss sich nur von den Hindernissen befreien, die diesem Prozess im Wege stehen. Mentale Konzepte, vorgefasste Meinungen müssen auf ein Minimum reduziert werden, um das Lernen von einer tatsächlichen sensorischen und emotionalen Erfahrung leiten zu lassen. Es ist Sache des rationalen Verstandes und der Sinne, bestimmte Hindernisse zu erkennen und zu beseitigen, aber es ist Sache der Sinne und des Herzens, zu wissen, wann das Richtige geschieht. Mit anderen Worten: Es bedarf einer nüchternen Selbstprüfung, um viele starre, kontraproduktive Muster des eigenen Körpers und Geistes zu dekonstruieren, um den Weg für gute Kunst freizumachen, die etwas ist, das nicht „konstruiert“ ist, sondern ganz natürlich aus unserem Wesen herauswächst und das wir auf eine intuitive, weniger rationale Weise wahrnehmen.

Bei der Kunst des Tangotanzens, die in der Regel in der Gruppe geübt wird, ist es auch wichtig, die gemeinsame Praxis so einzurichten, dass sie dem künstlerischen Prozess jedes Einzelnen am besten gerecht wird (siehe Abschnitt **Die Praxis**).

Diese Website ist zum größten Teil der Entwicklung einer Vision des Tangotanzes als Mittel zur bewussten Evolution gewidmet. Es ist meine Überzeugung, dass die beste Kunst größtenteils aus dieser Absicht entsteht, ob direkt oder indirekt. Es ist auch meine Überzeugung, dass gutes Tanzen für alle zugänglich ist, wenn man genug Geduld und die richtige Herangehensweise hat, bei der es hauptsächlich um die Beseitigung von Hindernissen geht. Ein großer Teil dieser Website handelt genau von der Beseitigung dieser Hindernisse für gutes Tanzen, in solchen Aspekten wie mentale Einstellung, Gruppenpraxis, Körperbewegung und Partnerverbindung. Bei all dem ist es wichtig, geduldig mit sich selbst und anderen zu sein, um die Freude am Tanzen nicht hinter dem „Sollte“ und „Sollte-nicht“ zu verlieren. Es ist die Freude am Tanzen, unser irrationaler Drang, es zu tun, der die Wurzel des besten Tanzes ist, den wir je erreichen können.

KONTAKTINFORMATIONEN / LINKS

Artem „Tioma“ Maloratsky lebt und tanzt Tango in New York City. Er arbeitet bei Individual U., legt jeden Montag bei der Ensueño Milonga im ukrainischen East Village Restaurant auf, an ausgewählten Donnerstagen bei der LaNacional Milonga, an ausgewählten Dienstagen bei La Sala imTriangulo und an ausgewählten Sonntagen im Astoria Tango Club.

E-Mail: elruso@earthlink.net

LINKS:

Richard Lipkins überparteilicher Führer zum argentinischen Tango in New York City:
www.newyorktango.com

Empfohlene Milongas:

[Ensueño](#) im ukrainischen East Village Restaurant (montags)

[LaNacional](#) (donnerstags)

[All-NightMilonga](#) (2. Samstag im Monat)

[Astoria Tango Club](#) (sonntags)

[La Sala imTriangulo](#) (dienstags)

Körperarbeitsbezogene Links:

American Center for the Alexander Technique: www.acatnyc.org

Meister C.K.Chu (Nei Kung, Tai Chi): www.chutaichi.com

New Yorker Gesellschaft für Bioenergetische Analyse: www.bioenergetics-nyc.org/

Bücher zur Alexander-Technik:

„Body Learning“ von Michael Gelb – eine sehr zugängliche Einführung in die Alexander-Technik.

„The Use of the Self“ von F. M. Alexander – das klassische Werk.

American Center for the Alexander Technique: www.acatnyc.org

Kontakt für Privatunterricht in New York City: Barbara Kent (212) 865-2947

Bücher zu Nei Kung:

„Das Buch des Nei Kung“ von C. K. Chu

Die Website von Meister C. K. Chu: www.chutaichi.com

Bücher zu Tai Chi Chuan:

„T'ai Chi Chuan Prinzipien und Praxis“ von C. K. Chu

„T'ai Chi Touchstones: Geheime Übertragungen der Familie Yang“ zusammengestellt und übersetzt von Douglas Wile

Die Website von Meister C. K. Chu: www.chutaichi.com

Bücher über Bioenergetik und Core Energetics:

„Bionergetik“ von Alexander Lowen

„The Language of the Body – Körperausdruck und Persönlichkeit.“ von Alexander Lowen

„The way to vibrant health: A manual of exercises – Bioenergetik für Jeden. Das vollständige Übungshandbuch“ von Alexander Lowen und Leslie Lowen

„Core Energetics“ von John Pierrakos

New Yorker Gesellschaft für Bioenergetische Analyse: www.bioenergetics-nyc.org/