

**KÖRPER
RHYTHMUS
RITUAL**

**Die Bangoura-Methode
oder die Kunst, Gemeinschaft zu tanzen**

Stephanie Bangoura

Exzerpt



Inhaltsverzeichnis

1 Mein Weg

1.1 Über Stephanie Bangoura.....	07
1.2 Lernen und Lehren – Pädagogische Erfahrungen	08
1.3 Politik im Tanz – Das Selbst dekolonisieren	11

2 Grundlagen und Elemente westafrikanischer Tanztraditionen

2.1 Animismus und animistische Denkweisen.....	18
2.1.1 Das Ich in der Welt – die Welt im Ich.....	19
2.1.2 Orishas – menschliche Götter, göttliche Menschen.....	20
2.1.3 Der Körper als Zentrum des Seins.....	22
2.1.4 Die heilende Dimension des Tanzes.....	24
2.2 Ritual.....	26
2.1.1 Das Ritual als schützender Rahmen.....	26
2.1.2 Verkörperte Symbole.....	26
2.1.3 Der Kreis im Tanzritual.....	28
2.1.4 Energie und energetische Regeln.....	29
2.3 Wiederholung.....	32
2.3.1 Die Kraft der Wiederholung.....	32
2.3.2 Die Zeit in der Wiederholung.....	35
2.3.3 Wiederholung und Partizipation.....	37
2.3.4 Wiederholung in der Bangoura-Methode.....	38
2.4 Trance.....	40
2.4.1 Trancetänze und ihre Tradition.....	40
2.4.2 Physiologische Abläufe während einer Trance.....	41
2.4.3 Das heilende Potential der Trance.....	42
2.4.4 Trance in der Bangoura-Methode.....	45
2.5 Improvisation.....	48
2.5.1 La danse individuelle – Mut zur Singularität.....	48
2.5.2 Angemessenheit und Würdigung.....	51
2.5.3 Positiver Wettkampf	54
2.6 Rhythmus im Körper – Körper im Rhythmus.....	57
2.6.1 Westafrikanische Musik und gesprochene Sprache.....	57
2.6.2 Stimme und Gesang als nährende Vibration.....	58
2.6.3 Mit dem ganzen Körper hören.....	60
2.6.4 Polyrhythmik und Polyzentrik.....	61



3 Die Bangoura-Methode in der Unterrichtspraxis

3.1 Rollenverteilungen in der Gruppe.....	66
3.1.1 Gruppenbildung als kulturelle und persönliche Herausforderung.....	66
3.1.2 Die Haltung der Leiterin/des Leiters.....	68
3.1.3 Der wertfreie Raum.....	70
3.1.4 Die Haltung der Musiker	72
3.2 Von der Wirkung der Worte.....	74
3.2.1 Der Eigenname.....	74
3.2.2 Verantwortungsvolles Sprechen	74
3.2.3 Feedbackrunden.....	75
3.3. Die Kraft der Bilder.....	79
3.3.1 Archetypen.....	79
3.3.2 Der Mythos als Fahrt nach Innen.....	80
3.3.3 Sich bewegen lassen.....	82
3.3.4 Tiertänze.....	84
3.4 Tanz der Emotionen.....	88
3.4.1 Einleitung.....	88
3.4.2 Tanz der Befreiung	90
3.4.3 Tanz der Ermächtigung	94
3.4.4 Tanz der Versöhnung	98
3.4.5 Tanz der Verführung	104
3.4.6 Tanz des Leidens	108
3.4.7 Tanz der Provokation.....	112
3.5 Tanztechnik und Bewegungstherapie.....	116
3.5.1 Das Prinzip der Durchlässigkeit.....	116
3.5.2 Bauch und Becken.....	118
3.5.3 Brust und Becken.....	119
3.5.4 Hals und Zwerchfell.....	120
3.5.5 Wirbelschlange.....	121
3.5.6 Kopf und Nacken.....	121
3.5.7 Schultern.....	122
3.5.8 Hände und Füße.....	122
3.5.9 Schütteln und Wellenbewegungen.....	124

4 Literaturliste



5 Handouts und Begleitmaterialien

Arbeitsbündnis

Ansprache an die Musiker

Körperübungen „Komm in deine Kraft“

Einleitende Übungen zum Tanz der Emotionen

Struktur eines Tanzrituals

Praktische Anleitungen für kreative Trance-Reisen

3.1.2 Die Haltung der Leiterin/des Leiters

Aus dem traditionellen westafrikanischen Kontext kenne ich keine Pädagogik im Sinne einer wissenschaftlichen Lehre, welche von Lehrenden, die sich professionell und hauptberuflich mit Erziehung auseinandersetzen, ausgeübt wird. Die Kunst der Musik wird traditionellerweise in der afrikanischen Familie oder in gewählten Lebensgemeinschaften um einen Meister herum weitergegeben. Gelernt wird im Miteinander-Leben. Die SchülerInnen müssen sich die Aufmerksamkeit ihres Meisters durch Respektbekundungen und -handlungen verdienen, oft durch bedingungslosen Gehorsam, unzählige Gefälligkeiten und totale Unterwerfung. Lernen vollzieht sich durch Mitmachen und Zuschauen, ohne dass sich die Lehrenden bemühen, den Lernenden etwas besonders verständlich zu vermitteln.

Nicht jedem ist es vergönnt, an einem Tanzritual teilzunehmen. Die westafrikanische Gesellschaft ist in Kasten unterteilt. Griot-Familien sind traditionellerweise für Musik zuständig. Bis heute ist es in Westafrika schwer, Zugang zu diesem Wissen zu bekommen, wenn man nicht angeborenerweise Teil einer Griot-Familie ist. Tanz als eigenständige Kunstform ist traditionell kaum verbreitet. Er gilt vielmehr als integraler Bestandteil der Musik.

Afrikanischer Tanz im Sinne einer professionellen Dienstleistung etablierte sich ab den 1980er Jahren. In dieser Zeit kamen vermehrt Interessierte aus der ganzen Welt nach Afrika, um zu tanzen. Afrikanische Tänzer aus den Folklore-Gruppen setzten sich von ihren Tournéeen ab, machten sich unabhängig und blieben in Europa oder Amerika. Im afrikanischen Kontext existierte die Profession des Tanzlehrers lange Zeit nicht. Die Möglichkeit, mit afrikanischem Tanz einen Lebensunterhalt zu verdienen, ergab sich erstmals als Folkloreshows im Rahmen nationaler Balletts oder Theater ins Leben gerufen wurden. In diesem Zusammenhang wurden erstmals Choreografien in organisierten Proben mit Livemusik einstudiert oder ohne Musik geübt. Doch nach wie vor ist die Verbreitung von westafrikanischem Tanz nicht vergleichbar mit der übergreifenden Akzeptanz von Capoeira, Salsa oder Yoga. Die marginale Position afrikanischer AkteurInnen, sowie deren prekäre Arbeits- und Lebensbedingungen, beginnen sich nur langsam zu verändern. Ich bin immer wieder überrascht, wie wenige Ahnung TanzschülerInnen in New York, Paris, Hamburg oder München von der Lebensrealität des Tanzlehrers oder der Musiker haben. Nur peu à peu entsteht ein ganzheitlicheres Verständnis für diese Kulturform, die echte Begegnung und Auseinandersetzung zwischen den Menschen aus verschiedenen Welten ermöglicht.

Afrikanischer Tanz ist von seinem rituellen Wesen herrührend gemeinschaftsbildend. Im Laufe seiner Geschichte ist dieses Element oft missachtet worden und fast gänzlich verloren gegangen. Leiter der Bangoura-Methode lernen, Gruppenbildung in drei hintereinander ablaufenden Phasen¹ unterstützend anzuleiten: 1. Der Einzelne will dazugehören und sich anvertrauen; 2. der Einzelne will sich in seiner Besonderheit zeigen und reiben; 3. der Einzelne will mit seinen Besonderheiten angenommen und geliebt werden. In der Gruppe entsteht eine neue dritte Entität.

¹ Siehe dazu Gruppenprozesse nach William C. Schulz: 1. Inklusion (Innen-Außen-Begegnung), 2. Dominanz (Oben-Unten-Konfrontation), 3. Affekte (Nähe, Distanz, Umarmung).

Die Grundhaltung des Lehrers ist: „Alles ist in mir und das ist genug“ (Bangoura). Diese Haltung widerspricht der Rolle eines Heilers, Schamanen oder Priesters. Der Tanzlehrer fungiert vielmehr als erfahrener, verantwortungsvoller Wegbegleiter. Er schafft einen sicheren Raum für das gegenseitige Begegnen, indem die Teilnehmenden den Kontakt zu sich, zur Musik und zum Göttlichen im Tanz ausbauen können. Der/die Leiter/in ist Performer/in, Tänzer/in, Pädagoge/in, Therapeut/in, Ritualleiter/in und vor allem – berührbarer Mensch. Er/sie ist ewige/r Schüler/in seiner/ihrer selbst. Er/sie lernt immer mehr seinen/ihren Körper genau wahrzunehmen, Resonanzen und Beobachtungen zur Verfügung zu stellen, nicht zu werten und sich achtsam zu spüren.

Tanz in der Bangoura-Methode ist eine wissende und wegweisende Kunst. Die innere Haltung des Leitenden entscheidet darüber, was und wie etwas in einem Tanzseminar geschieht. Die Haltung des Leitenden lenkt die Aufmerksamkeit und Energie der Teilnehmenden. Er/sie bietet eine stabile und authentische Beziehung an. Er/sie zeigt sich in seiner/ihrer Verletzlichkeit. Die Beziehung der TeilnehmerInnen untereinander dient dazu, einen geschützten Raum des Teilens – im Sinne des Anteilhabens – zu schaffen und zu halten. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass der/die Leiter/in eigene Ängste, Traumata, Blockaden, Projektionen gut kennt und integriert hat. Dies schafft Struktur, Freiheit, Sicherheit, Wertschätzung und Akzeptanz von allem, was ist.

Verbale Korrekturen sind im afrikanischen Tanzunterricht sehr selten. Ich habe ganze Zeremonien, Proben und Unterrichtseinheiten erlebt, ohne dass ein einziges Wort gesprochen wurde. Dieses Nicht-Sprechen fordert eine enorme Konzentration auf energetischer Ebene. Im afrikanischen Tanzen geht es vor allem darum, mit der Musik körperlich zu kommunizieren. Energie kommt in einen kreisförmigen Fluss, der nährend wirkt: Vom Körperzentrum des Musikers gelangt die Energie in die Hände, über das Trommelfell, in den Trommelkörper, in den Boden, zu den Füßen des Tänzers, durch dessen Beine, ins Becken, den gesamten Körper durchfließend in Bewegung und wirkt so auf den Musiker zurück.

Wenn diese Zirkulation nicht in Fluss kommt, entsteht eine unangenehme Spannung, Stauung oder Ermüdung. Ein Lächeln auf dem Gesicht des Lehrers, Leiters oder Zuschauers ist oft die einzige klare „Ansage“, dass es gut ist, d.h. ich bin in der Musik – es fließt. Der Atem als Fluss der Lebensenergie ist dabei zentral. Tanzen mit gleichzeitigem Stimmeinsatz intensiviert die Atmung, die alle Menschen miteinander verbindet. Immer wieder lenkt der/die Leiter/in der Bangoura-Methode die Aufmerksamkeit auf den Atem. Das Leben lebt durch uns und unser Atem erinnert uns in jedem einzelnen Augenblick daran.

Lehren wird als Geben empfunden und Lernen erfordert Wertschätzung und Respekt gegenüber der afrikanischen Kultur und dem Lehrer. Die meisten der bekannten autoritären Meister-Schüler Beziehungen erziehen zum eigenverantwortlichen Handeln seitens des Schülers. Die Haltung des Schülers wird auf verschiedene Weise immer wieder vom Lehrenden eingefordert – der Energieaustausch von Geben und Nehmen muss stimmen.