

# DAS APOLOGETISCHE ABC

**BIODANZA**

Matthias Pöhlmann

A  
**B**  
C  
D  
E  
F  
G  
H  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O  
P  
Q  
R  
S  
T  
U  
V  
W  
X  
Y  
Z

## AKTUELLES / WAHRNEHMUNG / ÜBERSICHT

Lebendigkeit, Freude, Leichtigkeit – das sind oft die Schlagworte, mit denen für Biodanza-Angebote geworben wird. In der Gemeinschaft der Biodanza-Gruppe soll ein geschützter Raum entstehen, „in dem Integration, Heilung und Erneuerung unserer vitalen Lebensfunktionen“ stattfinden soll. Dabei soll ein mit Liebe „angereichertes (Energie-) Feld“ entstehen.

„Biodanza“ setzt sich zusammen aus den Begriffspaaren Bios und Danza: „bios“ (gr.) wird von Anbietern dabei als „das Leben“, als „belebter Teil des Kosmos“ verstanden. Das spanische „danza“ steht für Tanz, eine sinnvolle und integrierte Bewegung.

Biodanza als „Tanz des Lebens“ ist die „Bezeichnung für ein integratives Interventionsverfahren, bei dem der non-verbale Ausdruck mittels spezifischer Tanz- und Bewegungsmuster gefördert wird. Wie alle bewegungs- und körperorientierten Verfahren eignet sich das Biodanza vor allem zur Intervention bei stressbedingten Störungen. Es ist davon auszugehen, dass die Selbstregulationskompetenz angesichts krisenhaften Belastungserlebens erweitert wird. Dabei schafft das Biodanza über die Bewegung einen Zugang vor allem zum körperlichen Erleben von Aktiviertheit und Belastung. Pathogene Stresszustände werden konstruktiv in förderliche Aktivierung umgewandelt. Dabei werden stagnierte Verhaltensmuster zunächst

durch Bewegung chaotisiert, um in der Folge eine Selbstregulation des Organismus zu Gunsten besserer Anpassung anzuregen. Gesundheit, Leistungsmotivation und vor allem Adaptationsfähigkeit des Individuums an krisenhaftes Belastungserleben werden so gefördert.“<sup>1</sup>

Nach Angaben der Deutschen Biodanza Gesellschaft mit Sitz in Hamburg umfasst ein Biodanza-Kurs mehrere Termine.<sup>2</sup> In der Regel findet er einmal in der Woche statt. Der Kurs dauert 1,5 bis 3 Stunden und umfasst mehrere Monate bis zu einem Jahr. Die sog. „Biodanza-Session“ besteht aus einer Gesprächsrunde und einer Abfolge von mehreren Tänzern. In dem Gespräch soll man die Mittänzer kennenlernen und erfahren, was sie derzeit emotional bewegt. Dabei kann jeder nach Wunsch berichten, wie er sich im Augenblick fühlt. Der Biodanza-Lehrer erläutert den Kurs oder das jeweilige Thema der Session. Daran schließt sich die Abfolge einzelner Tänze an. Sie ist nach den Kriterien der Biodanza-Theorie gegliedert und der Gruppensituation angepasst:

Die Teilnehmer tanzen einzeln oder sie führen gemeinsam ihre eigene individuelle Umsetzung des vorgestellten Tanzes aus. Sie können für sich, mit wechselnden Tanzpartnern oder in der gesamten Gruppe tanzen. Eine wichtige Rolle spielt die speziell ausgewählte Musik. Sie zielt darauf, das individuelle Erleben zu unterstützen, um „angenehme und inten-

sive Tanz- und Begegnungserfahrungen“ zu ermöglichen. Weiter heißt es:

„Eine gute Integration der Gefühle in die Gesamtpersönlichkeit ist nach Biodanza eine grundlegende Voraussetzung für den eigenen Entwicklungsprozess. Um das Eintauchen in die unmittelbare Erfahrung meiner selbst zu fördern, wird während des Tanzens die verbale Kommunikation auf ein Minimum reduziert.“<sup>3</sup>

In dem von der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin herausgegebenen „Panorama der neuen Religiosität“ zählt Biodanza zu den spirituellen Bewegungstherapien. Ziel sei es, „die Verbindung zu sich selbst, zum anderen und zum Universum/Göttlichen zu schaffen.“ Und weiter: „Die freien Bewegungsformen verstehen sich als Mittel zu religiöser Selbsterfahrung.“<sup>4</sup>

## GESCHICHTE

Die Grundlagen von Biodanza gehen auf den chilenischen Psychologen, Anthropologen und Künstler Rolando Toro-Araneda (1924-2010) zurück, der in seinen Forschungen die Bedeutung von Riten, Tänzen und Symbolen für die Medizin untersuchte. Er forschte als Dozent an der medizinischen Fakultät der staatlichen Universität Santiago de Chile über erweiterte Bewusstseinszustände. Biodanza wird in Deutschland über Biodanza-Zentren verbreitet. Die

Methode soll folgende menschlichen Potentiale stärken: Vitalität (Lebensfreude, Antrieb, Aktivierung, Ernährung, Ruhe), Kreativität, Sexualität (sinnliche Genussfähigkeit), Affektivität (Liebesfähigkeit, emotionale Nähe und erfüllende Beziehungen), Transzendenzerlebnisse. In manchen Fällen wird der Wirkungsbereich auf Psychotherapie, Gesundheitsvorsorge und Geriatrie erheblich erweitert.<sup>5</sup>

## LEHRE / GLAUBE / SELBSTVERSTÄNDNIS

Rolando Toro-Araneda wird auf der Seite für Biodanza-Kurse mit den Worten zitiert: „In Biodanza stellen die Menschen – wenn sie sich im Tanz in Beziehung sind – den kosmischen Sinn, der sie in eine größere Einheit integriert, wieder her. Die Magnetismen des Tanzes erzeugen kreative, erotische und biologische Felder, die die große Zeremonie des Lebens – transzendent aus sich heraus – ist.“ Dies wird so erläu-

tert: „Die göttliche Erfahrung besteht nicht in der ‚Begegnung‘ zwischen der Identität des Individuums und der Identität eines Gottes, sondern in der Identifikation mit dem wahren Selbst. Das Erlebnis der Einheit erfordert keine Dualität. Niemals ist man so sehr ‚Teil‘ der Ganzheit als während der mystischen Erfahrung. Die tiefe Verschmelzung mit dem Selbst, löst die Grenzen zwischen innen und außen auf. Diese Erfahrung

ist also die Verschmelzung mit dem Ganzen in einem Akt der pulsierenden Auflösung, in dem sich das Universum in seiner ganzen Komplexität und herrlichen Einheit in dem Geschöpf manifestiert und gleichzeitig das Geschöpf zur Einheit wird.“<sup>6</sup>

Bei einer Ausbildung zum Biodanza-Lehrer/in spielt die Vermittlung weltanschaulich-spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle: „Außer dem persönlichen Prozess erhalten die TeilnehmerInnen Informationen über die verschiedenen Bereiche des Lebens, angefangen von der Mythologie, der Psychologie, Biologie, Physiologie bis hin zur Transzendenz/Philosophie.“<sup>7</sup> So wird in dem dreijährigen Ausbildungskurs neben dem biozentrischen Prinzip auch Trance und Regression thematisiert. Die Themen von Konferenzen sind z.B. „Struktur und Evolution des Universums“, „Theorie über den Ursprung des Lebens“, „Das Leben“, „Vom Chaos zur Ordnung“<sup>8</sup>

Mit Biodanza-Angeboten wird auch Esoterisches transportiert: „Das sog. biozentrische Prinzip stellt das Leben in den Mittelpunkt. Pflanzen, Tiere, der Planet Erde, das ganze Universum – alles ist lebendig. Der Mensch ist Teil dessen und findet dadurch seinen Platz im Kosmos. Es gibt keine Trennung zwischen Gott und Natur, denn alles Leben ist göttlich – das Leben ist heilig. Somit trägt auch jede Alltagshandlung den göttlichen Funken in sich. Biodanza verändert das Bewusstsein und die Haltung

gegenüber dem Leben und verbessert damit gleichzeitig die Lebensqualität. Es geht darum, sich vom Leben berühren zu lassen und sich in das Leben zu verlieben. Biodanza bedeutet Leben lernen.“<sup>9</sup>

An anderer Stelle schreibt eine Biodanza-Anbieterin: „Grundlage ist das Biozentrische Prinzip, dies bedeutet ‚das Leben (Bios) als Mittelpunkt der Schöpfung‘. Dessen Gegensatz bildet das anthropozentrischen Prinzip: ‚Der Mensch als Krone der Schöpfung‘. Wohin das in den letzten Jahrhunderten unseren Planeten gebracht hat, wissen wir alle. Wir brauchen neue Möglichkeiten, ein anderes Bewusstsein und einfache leichte Möglichkeiten, uns und die Welt zum Positiven zu verändern. Biodanza ist, was dem Leben dient und allem Lebendigen förderlich ist.“<sup>10</sup>

Die Deutsche Biodanza Gesellschaft rückt die Themen Bewusstseinsweiterung und mystische Ekstase bei Transzendenzerfahrungen ins Zentrum: „Nur wenn wir über die Grenzen unseres Ego hinausgehen, unser Bewusstsein für das was über uns hinausgeht öffnen, können wir unsere Entwicklung bis zu ihrem Ziel verfolgen. Diese Grenzen zu überschreiten ist mit dem Intellekt allein nur teilweise möglich. Erst das Erleben dieser Verbindungen ermöglicht einen grundlegenden Wandel in unserer Wahrnehmung der Welt. Dies erweitert unser Bewusstsein und hier kann eine mystische Extase entstehen, die uns die Heiligkeit des Lebens erfahren lässt.“<sup>11</sup>

## KRITISCHE EINSCHÄTZUNG

Biodanza kann, wenn man den Forschungen an der Universität Leipzig glauben darf, durchaus einen positiven Effekt für Menschen mit psychosomatischen Beschwerden haben. Allerdings ist dabei die Voraussetzung, dass die Methode von ausgewiesenen Therapeuten eingesetzt wird. Keinesfalls dient Biodanza als Allheilmittel für die Heilung aller Beschwerden. Deshalb wäre es wichtig, die Grenzen der Methode im Blick zu behalten.

Der weltanschauliche Aspekt dieser Methode ist nicht zu unterschätzen: Die gegenwärtige Biodanza-Szene tritt insbesondere im Kontext des esoterischen Neotantrismus auf. Damit fügt sie sich – je nach Anbieter – durchaus

in die gegenwärtige Esoterikszene ein. Daher ist zu empfehlen, sich genauer anzusehen, wer Biodanza anbietet. Ob kirchliche Räume unbedingt die richtigen Orte für Biodanza sind, ist zu bezweifeln, da der „biozentrische“ Hintergrund und der Gedanke einer All-Einheit der christlichen Unterscheidung zwischen Schöpfer und Geschöpf zuwiderlaufen. Insofern ist Biodanza als spirituelle Bewegungstherapie einzuschätzen und im Blick auf die egozentrierten „Transzendenzerfahrungen“ aus kirchlicher Sicht kritisch zu hinterfragen, da hier kein Gott eintritt, sondern das eigene Ego zum Göttlichen transformiert werden soll.

## QUELLEN UND LITERATUR

<http://www.deutschebiodanzagesellschaft.de>

Reinhard Hempelmann u.a. [Hg.]: Panorama der neuen Religiosität. Sinnsuche und Heilsversprechen zu Beginn des 21. Jahrhunderts, Gütersloh 2005, 120.

## ANMERKUNGEN

1 <http://psychologie.biphaps.uni-leipzig.de/Projektpraktikum/ss2002/biodanza> [25.02.2018].

2 <https://www.deutschebiodanzagesellschaft.de/index.php/ueber-biodanza/18-was-passiert-in-einem-biodanza-kurs> [25.02.2018]

3 Ebd.

4 Hempelmann u.a. [Hg.]: Panorama der neuen Religiosität, 120.

5 <http://www.biodanza-online.de/images/stories/PDF/anwendungsbereiche.pdf> [25.02.2018].

6 [http://www.biodanza.com/biodanza/SEMINAR\\_TRANSZENDENZ.html](http://www.biodanza.com/biodanza/SEMINAR_TRANSZENDENZ.html) [25.02.2018].

7 <http://www.biodanza-online.de/index.php/de/biodanza-als-beruf/ausbildung-in-biodanza> [25.02.2018].

8 <http://www.adriana-biodanza.de/aus-und-fortbildungen/biodanza-ausbildung> [25.02.2018].

9 <http://www.biodanza-koblenz.de/philosophie-wirkungen> [25.02.2018].

10 <https://www.taenze-des-lebens.de/biodanza> [25.02.2018].

11 <https://www.deutschebiodanzagesellschaft.de/index.php/ueber-biodanza/19-kleines-biodanza-vokabular> [25.02.2018].

Wicca  
Energiearbeit  
Likatier  
TranszendenteMeditation  
Anthroposophie  
Neugnosis  
Scientology  
Channeling  
Heilung  
Atheismus  
UniversaleLebenskraft  
UniversellesLeben  
Numerologie  
GermanischeNeueMedizin  
Esoterik  
NLP



**POLOGETIK**

Anfragen  
Prüfen  
Ordnen  
Lehren  
Orientieren

Geister unterscheiden  
Erkunden  
Theologisch urteilen  
Informieren  
Kommunizieren

Neuoffenbarer  
Evangelikal  
Unitarier  
Enthusiasmus  
Reinkarnation  
Endzeit  
Lichtnahrung  
Indigokinder  
Geister  
Ideologien  
Okkultismus  
Engel  
Satanismus  
Eckankar  
BrahmaKumaris  
Exorzismus  
Wünschelrute  
Enneagramm  
Gralsbewegung  
Ufologie  
Neopentecostal  
Guruismus  
Erleuchtung  
Neuheidentum

SOZIALKONTROLLE  
ÜBERWISSEN  
ABHÄNGIGKEIT  
WAHRHEITSMONOPOL  
EXKLUSIVITÄT  
FANATISMUS

## Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Kirchenrat Pfr. Dr. Matthias Pöhlmann

Karlstraße 18 - 80333 München  
089/5595-610 - [sekteninfo@elkb.de](mailto:sekteninfo@elkb.de)