



## **Die Tänze des universellen Friedens**

### **Ein Weg zu mehr Toleranz und spirituellem Erwachen**

Zu den Tänzen des universellen Friedens fand ich im Jahr 2006 durch eine Teilnehmerin aus einem meiner Yoga-Kurse. Schon damals habe ich regelmäßig am Ende einer jeden Yogastunde mit den Teilnehmerinnen Mantren gesungen, meistens Mantren aus dem Kundalini-Yoga, manchmal aber auch aus anderen Traditionen. Eines Tages sprach mich am Ende einer Stunde eine der Teilnehmerinnen an, und sagte: „Weißt du, dass man die Mantren auch tanzen kann?“. Etwas in mir war gleich tief angesprochen, und die Frage war nicht *ob* ich das tun wollte, sondern einfach nur *wo und wann?!*

Ein paar Monate später verbrachte ich dann mit meiner Familie eine Woche auf dem Familien-Tanz-Camp in der Rhön, das jetzt seit mehr als 25 Jahren existiert.

Eine Woche Mantren singen und tanzen aus allen Traditionen zusammen mit 300 Menschen, groß und klein, waren der Einstieg in eine neue Welt, die mich bis heute begeistert und berührt.

### **Was sind die Tänze des universellen Friedens?**

Die Tänze des universellen Friedens wurden von Samuel Lewis in den späten 60er Jahren in San Francisco ins Leben gerufen. Samuel Lewis war im Laufe seines Lebens in verschiedenen Traditionen ausgebildet und eingeweiht, unter anderem war er Sufi-Lehrer und Zen-Meister. In der damaligen Zeit suchten viele „Hippies“ nach Zugang zu einem neuen Bewußtsein, und so begann er, aus einer

Eingebung heraus, mit einigen ersten Schülern Tanz- und Gehmeditationen zu unterrichten.

Was damals in einer Garage begann, hat sich seitdem zu einer weltweiten Bewegung und einem internationalen Tanznetzwerk entwickelt.

Der Kern der heutigen Tanzkreise ist dabei immer noch der gleiche, wie in den 60er Jahren:

Die Teilnehmerinnen bilden einen Tanzkreis um einen Tanzleiter, oft unterstützt durch einen oder mehrere Musiker. Der Tanzlehrer lehrt einige heilige Worte, meistens ein Mantra. Ein Mantra ist ein heiliger Satz, der in der jeweiligen Kultur oder Tradition für viele Menschen eine starke Bedeutung hat und hatte. Dazu kommt eine einfache Melodie und einige Tanzschritte. Die Tanzschritte erinnern an traditionelle Kreistänze, einfache Schritte verbinden sich mit Drehungen, Partnerbegegnungen und Mudras. Der Lehrer/die Lehrerin gibt Raum, dass diese Worte, Melodien und Schritte sicher von allen gelernt werden können. Jede/r kann mitmachen. Es braucht keine besonderen Vorkenntnisse.

Die Tänze sind dabei sehr vielseitig und spiegeln verschiedene Stimmungen und Emotionen. Sie können in das Erleben von Freude, Liebe, Mitgefühl, tiefen Frieden oder auch Ekstase hineinführen.



## **Einheit in der Vielfalt**

Immer wieder wechselt man bei den Tänzen des universellen Friedens von einer Tradition oder Religion zu einer anderen, von einem buddhistischen zu einem christlichen Mantra, von der indianischen Tradition zu einem Tanz der Zoroaster, vom jüdischen Niggun zu einem Sufitanz mit arabischen Worten oder zu einem hinduistischen Tanz.

Ähnlich wie bei dem universellen Gottesdienst entsteht dadurch ein Staunen und auch ein Respekt vor dem Weisheitsschatz, der sich durch die verschiedenen Traditionen und Religionen über die Erde ausgebreitet hat. Durch dieses ständige Eintauchen entsteht mehr und mehr das Gefühl das letztendlich alles Wissen und alles Leben aus ein und derselben Quelle entspringt - und vielleicht auch ein Geschmack oder eine Ahnung von der eigenen, essentiellen Natur.

## **Die Tänze als Weg zu mehr Toleranz und Heilung**

Von ihrer Natur her sind die Friedenstänze natürlich bestens dazu geeignet einen Platz in der Friedensarbeit und in der sozialen Arbeit zu finden. Es gibt viele Projekte weltweit bei denen sie zum Einsatz kommen, auch und grade in Kriegs-und Krisengebieten.

So gibt es beispielsweise das Mir- Projekt in Bosnien-Herzegowina, das zusammen im Team mit Ärztinnen und Psychologinnen Heilarbeit anbietet für kriegs-traumatisierte Frauen aus dieser Region. Dieses Projekt wird von deutschen Tanzleiterinnen begleitet.

In Schulen, Kindergärten und in therapeutischen Einrichtungen helfen die Tänze Toleranz und Achtsamkeit zu erlernen. Scheu und mangelndes Selbstvertrauen lösen sich, Hand in Hand, im Kreis schnell auf. Dadurch, dass die

eigenen Stimmen mehr im Vordergrund stehen als die begleitende Musik, entsteht ein stärkendes Wir-Gefühl. Individuelle Stärken und Schwächen neutralisieren sich im Kreis der Tänzer/innen und die Gemeinschaft wird wichtiger, als der oder die Einzelne. Ein Gefühl der Verbundenheit im Kreis, aber auch zu sich selbst kann sich ausbreiten.

### **Die Tänze als Weg zu spirituellem Erwachen**

Menschen, die sich nach Einheit sehnen, können in den Tänzen des universellen Friedens eine lebendige und inspirierende Praxis finden, die auf religiösen Wahrheiten und verkörperter Spiritualität beruht.

Das gemeinsame Singen im Kreis öffnet schnell die Herzen und der Schatz der alten Mantren öffnet Türen zu altem und gesammeltem Menschheitswissen in unserem Inneren.

Durch das Anbinden an die alten Traditionen verstärkt sich das Gefühl Teil einer langen Kette zu sein, was dem einzelnen Leben mehr Sinn und Tiefe geben kann.

Den Körper beim Singen als Resonanzraum zu erleben, gemeinsam in einen Rhythmus von Atem und Bewegung zu kommen, all dies hilft dabei sich aus seinen eigenen Begrenzungen heraus zu lösen und auch die anderen Menschen anders zu erleben.

Ich bin nicht getrennt von meinem Gegenüber. Wir gestalten gemeinsam diese Welt im Hier und Jetzt.

### **Weg der Freude**

Das wichtigste Argument für mich selbst die Tänze immer wieder erleben und mittlerweile auch selbst anleiten zu wollen ist sicher, dass es einfach Spaß macht. Singen und Tanzen öffnet die Herzen und so ist man schnell Teil des Kreises und Teil der Gemeinschaft.

In Momenten der Trauer oder der Kraftlosigkeit sind die Tanzkreise für mich immer wieder eine Quelle der Stärkung und der Erneuerung auf meinem Weg. Im Alltag klingen die Mantren und Melodien, und auch die Begegnungen noch lange nach. Jedes Mantra, jeder Tanz ist wie ein Schatz und öffnet eine Tür zu mehr Weisheit, mehr Licht und Lebensfreude.

*"Der spirituelle Tanz hat keine andere Absicht, keinen anderen ihm inne-wohnenden Sinn, als die Menschheit zu erbauen, sie zu Freude, Segen, Verwirklichung und Frieden zu führen. Der aufrichtige Tänzer ist einer der geeignetsten Arbeiter für universelle Harmonie und auf diese Weise für universellen Frieden. Auf zum Tanz !"*

(Samuel Lewis)

*Die Autorin, Andrea Scheffler, ist Kundalini-Yogalehrerin seit fast 20 Jahren im Hamburger Westen, zertifizierte Focusingtherapeutin und Leiterin und Ausbilderin i.T. für die Tänze des universellen Friedens seit vielen Jahren.*

*In Hamburg leitet sie monatlich Tänze als Teil des Hamburger Tanzteams. [www. Friedenstänze-Hamburg.de](http://www.Friedenstänze-Hamburg.de)*

*Zusammen mit ihrem Mann bietet sie einmal monatlich Sufi-Meditation an, auch hier sind die Tänze ein Teil der Praxis. [www. sufiplace.de](http://www.sufiplace.de)*

