



Von  
Dagmar Steinbäcker

Musik- und Tanzpädagogin  
www.steinbaecker.at

# Tanzen – ein Leben lang!

Das weithin bekannte Zitat „O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen“ (Augustinus/4.Jhd.) lässt den Leser und die Leserin vermutlich ein wenig schmunzeln – und dennoch finden wir in diesem alten Loblied an den Tanz Attribute von zeitloser Gültigkeit, wie: „Der Tanz befreit den Menschen von der Schwere der Dinge, bindet den Vereinzelten zu Gemeinschaft.“ Musik und Tanz gehören zu den ursprünglichen Ausdrucks- und Kommunikationsformen der Menschheit.

Denken wir nur an den Bewegungsdrang von Kindern, wie sie purzeln und kugeln, laufen und springen und sich bis zum Umfallen lachend drehen – sofern die Lebensbedingungen eine spontane und kontinuierliche Aktivität dieser Art zulassen. Wo dies nicht der Fall ist, ringen die Menschen um ihre Gesundheit und um ihr emotionales Gleichgewicht – und so wird es mehr und mehr Aufgabe der Institutionen im schulischen Bereich sein, Raum zu schaffen, in dem die Rückkehr des Körpergefühls erfahrbar wird.

Wie wäre es wohl, den Alltag in gelöster Entspannung und freudiger Wachheit zu erleben, sich rundum wohl zu fühlen und auf die Anfor-

derungen des Tages mit gegenwärtigem Spürbewusstsein zu reagieren?

Oder wie Mary Wigman, die bekannte Ausdruckstänzerin zu Beginn des vorigen Jahrhunderts es ausdrückt: „Tanzen kann jeder, der Lust und Liebe hat. Tanz ist Sprache des lebendig bewegten Körpers. Tanz ist im Menschen da, geschieht um des Menschen willen und wendet sich an den Menschen.“

Mögen mir der Leser und die Leserin noch ein paar persönliche Worte erlauben.

Ich habe Musik und Tanz zu meinem Beruf gemacht, besser gesagt – Musik und Tanz haben mich gerufen, und nun nach 25 Jahren Erfahrung mit Menschen aller Altersstufen spüre ich nach wie vor dieses klare JA in mir, das Freude und Dankbarkeit beinhaltet – denn es ist wunderbar, miteinander in die Welt von Rhythmus, Bewegung und Klang einzutauchen.

*Die Einheit wieder finden  
im Spiel von Bewegung und Klang  
Schöpferisches Gestalten  
in Tanz, Wort und Gesang*



Foto: Dagmar Steinbäcker