

# SCHATTENTANZ

von Birgit Bader, Hamburg

Der Mensch ist von seiner primären Natur her ein Tier – ausgestattet mit Instinkten, sinnlicher Wahrnehmung, triebhaftem Verhalten, einem Herdenprogramm und Aggression zur Sicherung seines Lebensraumes.

Aus diesem triebhaften “So-Sein” entstehen einerseits die schönsten Erlebnisse wie Zärtlichkeit, Sexualität, Verschmelzung und Erneuerung - , andererseits auch Gewalt, Mord und Totschlag; bedrohliche Gefühle wie Eifersucht, Gier, Neid und Hass; Ängste, unliebsame erotische Impulse und Kontrollverlust.

Wenn Menschen ganz mit ihren Trieben assoziiert sind, spricht man von trieb- und impulsgesteuertem Verhalten.

Doch der Mensch unterscheidet sich – vermutlich – vom Tier: er kann sich auch gegen seine triebhafte Natur entscheiden und seinen Impulsen widerstehen. Durch Abspaltung von Gefühlen, Empfindungen und Gedanken kann er sich von Erlebnissen dissoziieren; er kann Ziele und Visionen gestalten, Werte und Haltungen ausbilden, gnädig sein, ein Gottesbild entwickeln und spirituelle Erfahrungen machen.

Wenn Menschen ihre geistig-ethische Seite dominieren lassen, nennt man das auch Kultur, Zivilisation.

In dieser Spanne zwischen dem Ungebändigtem, Wilden und dem Domestizierten, Sublimierten bildet sich die Persönlichkeit jedes einzelnen heraus. Die Balance zwischen beiden Polen zu finden ist ein Prozeß, der wohl nie wirklich abgeschlossen werden kann, solange das Leben dominiert.

Ich habe oft beobachtet, daß das Wilde keinen Raum im realen Leben mehr hat. Durch ständige Reflektion von positiven Absichten, Core-Transformation, Spiritualität, und akzeptierender Kommunikation wird so unsere zentrale Lebensenergie in Schach gehalten. Das Wilde ist in den Keller der Psyche verfrachtet worden, wo es ein armseliges Dasein verbringen muß. Lediglich im Kino – der Traumwelt – darf es sich ausdrücken: kontrollierte Triebabfuhr nennt man dies.

Der Trieb, das Wilde, die Aggression verhungert – doch seltsamerweise wird damit auch das Sublimierte, Zivilisierte, Spirituelle immer lebloser. Visionen werden blaß, Werte mutieren zu Dogmen – der Mensch blutet innerlich aus.

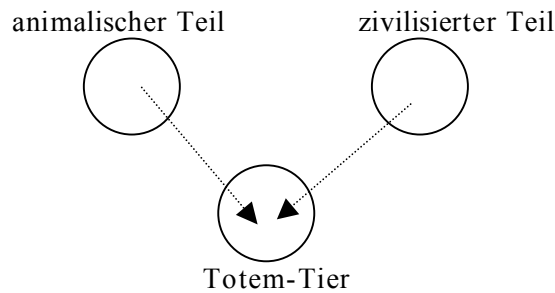
“Schattentanz” ist eine Übung, die ich entwickelt habe, um den Kontakt zu den animalischen Teilen und Quellen wieder herzustellen, und damit das Licht seine Leuchtkraft behalten kann. Es ist ein weiterer “Stein” in der Auseinandersetzung um und Integration von Leidenschaft und Kalkül (siehe dazu auch meine Artikel in “MultiMind – NLP aktuell 6/98 und 1/99 zur Arbeit von Cloé Madanes).

In dieser Übung werden einige bekannte Tools der NLP-Bausteine verwendet: Bodenanker, Mentoren, Submodalitäten, auditive Referenzerfahrungen, kinästhetische Selbst-Anker und collapsing anchors.

Die Meta-Position spielt hier eher eine untergeordnete Rolle, da es um die Integration des Animalischen, Wilden geht. Und das bedeutet in erster Linie Fühlen, Empfinden – also Assoziation.

## Die Übung “Schattentanz”

1. Wähle eine Musik für den animalischen, wilden und eine Musik für den zivilisierten Teil in dir.
2. Lege drei Bodenanker aus: den ersten für das Animalische, den zweiten für das Zivilisierte, den dritten für das Totem-Tier. Diesen Anker lege etwa einen Schritt weit von den beiden anderen entfernt.



3. Assoziiere dich nun mit dem "animalischen" Anker und tanze zu der Musik, die du dazu gewählt hast. Laß alle Assoziationen kommen, die du hast; male sie dir deutlich aus, spüre die Energie, die durch deinen Körper strömt und setze dies alles in Bewegung um. Finde Botschaften, die dich dabei unterstützen. Tanze deinen eigenen animalischen Schattentanz und finde einen Bewegungsanker, der dies alles beinhaltet. Wenn du magst, mach nun die Augen auf und sieh aus dieser Energie heraus die anderen an. Nimm wahr, wie es ist, mit dieser Energie angesehen zu werden und andere in der Verbindung mit dieser Energie zu sehen. Optional: Wähle dir jeweils drei Mentoren, die dir verstärkende Botschaften von außen zurufen, um dich anzufeuern und dich diese Energie noch deutlicher spüren zu lassen.
4. Separator.
5. Tritt nun auf den "zivilisierten" Bodenanker und assoziiere dich mit deiner zivilisierten Seite. Tanze zu der Musik, die du dazu gewählt hast und laß wieder alle Gedanken, Assoziationen und Bilder kommen; male dir alles deutlich aus und spüre auch diese Energie. Finde Botschaften, die dich dabei unterstützen. Setze dies ebenfalls in Tanz um und finde einen Bewegungsanker, der dies alles beinhaltet. Wenn du magst, mach nun die Augen auf und sieh aus dieser Energie heraus die anderen an. Nimm wahr, wie es ist, mit dieser Energie angesehen zu werden und andere in der Verbindung mit dieser Energie zu sehen.
6. Optional: Wähle dir jeweils drei Mentoren, die dir verstärkende Botschaften von außen zurufen, um dich anzufeuern und dich diese Energie noch deutlicher spüren zu lassen.
7. Separator.
8. Assoziation mit dem animalischen, wilden Teil. Lasse nun dessen Ausformungen zurück und nimm die Energie dieses Teils zu dir. Tritt mit dem Bewegungsanker nach vorne und mit dem rechten Fuß auf den Bodenanker für das Totem-Tier und lasse diese Energie auch dorthin fließen.
9. Separator.
10. Assoziation mit dem zivilisierten Teil. Nimm den Bewegungsanker und tritt nach vorne mit dem linken Fuß auf den Bodenanker für das Totem-Tier und lasse diese Energie auch dorthin fließen.
11. Separator.
12. Assoziation mit dem Totem-Tier. Stelle dich nun fest auf beide Beine. und lasse beide Bewegungsanker kommen und miteinander verschmelzen. Spüre diese neue Energie, die durch dich fließt, und nimm dafür einen neuen Bewegungsanker mit. Finde eine verstärkende Botschaft. Wenn du magst, mach nun die Augen auf und sieh aus dieser Energie heraus die anderen an. Nimm wahr, wie es ist, mit dieser Energie angesehen zu werden und andere in der Verbindung mit dieser Energie zu sehen.
13. Abschluß.

Birgit Bader

Gustav-Falke-Str. 2, D-20144 Hamburg

Tel: 040 - 4586 00

Fax 040 - 4504341

bbs@bibader.de - [www.bibader.de](http://www.bibader.de)

