

# Tango und innere Achtsamkeit

oder  
Ein anderer Zugang zum  
Tangotanz

von Tanja Thimm

➔ Höher, schneller, weiter - auch im Tango verfolgen nicht wenige leistungsorientiert ihr Ziel. Auf der Suche nach dem nächsten Kick, einem noch ausgefeilteren Gancho, einer weiteren technisch komplizierten Drehung, bleibt die Genussfähigkeit des Tanzens oft auf der Strecke. Die Vermittlung von Tango ist darüber hinaus meist zufällig, oft ungeordnet und häufig auf Nachahmungslernen reduziert. Der Tangodozent macht vor und der Schüler kopiert die Bewegung so lange, bis sie automatisiert abläuft – oft stellt sich ein Gefühl der Leere ein. Möglicherweise technisch brillant, aber irgendwie hohl und seelenlos - solche Paare ziehen eine gute Show ab, sind zwei Tanzsportgeräte auf Hochtouren, aber sie berühren mit ihrem Tanz niemanden, weil sie selbst nicht davon berührt sind. Kühle Eleganz, technische Perfektion, narzisstische Autoerotik - sie gehen am Wesen des Tango vorbei. Was gab es da noch? Wendet man den Blick weg vom Leistungssportlichen Ansatz nach innen und auf den Partner erscheinen möglicherweise vor dem inneren Auge: Wahrnehmung, Gefühle, Respekt, Dialog und Achtsamkeit. Irgendwo schon mal gelesen, irgendwie schon mal gehört, aber nie einer Hilfestellung zur Umsetzung begegnet - so mag es einer ganzen Reihe von Tangolernenden ergehen.

## Eine Diplomarbeit mit vielen innovativen Denkansätzen

Die Pädagogin Ute Walter hat das Thema „Tango und innere Achtsamkeit“ an der Universität Hamburg im Rahmen einer Diplomarbeit untersucht. Eine Vielzahl innovativer Denkansätze finden sich in dem Werk mit dem etwas sperrigen Titel: „Die Bedeutung der inneren Achtsamkeit im Tango Argentino und deren Vermittlung im Unterricht durch Einbezug ausgewählter Aspekte der Methode Dialogprozess“. Von dieser Ausgangsbasis entwickelt die Autorin das Prinzip der inneren Achtsamkeit vor westlichen und östlichen Hintergründen und prüft die Methode des Dialogprozesses auf ihre Anwendbarkeit und ihren Nachvollzug beim Tango Argentino, und zwar bei dessen Vermittlung und beim Tanzen selbst. Zentrale Aussagen ihres Diskurses sind:

- Tango ist heteronormativ festgelegt/konstruiert
- Tanz ermöglicht ein unmittelbares Gegenwartserlebnis, ein Gefühl des Hier und Jetzt, eine Form von Flow
- Tango impliziert meditative Harmonie, spielerische Bewegungsfreude, technisches Können oder erotisch aufgeladene Intimität
- Tango leistet einen Beitrag zu Authentifizierungsstrategien/Selbstvergewisserung, zu Individualisierungsstrategien und der Bildung von Identitätsmustern
- geschlechtliche und sexuelle Identitäten befinden sich im Fluss

- Kommunikation ist die Essenz im Tango, es geht darum, Resonanzen zu erzeugen und zu spüren, Empathie ist dafür wesentlich
- psychische Muster und Blockaden äußern sich im Tanz, es geht also auch immer um die Konfrontation mit den eigenen Ängsten und Widerständen
- körperliche Beweglichkeit ist an geistige Beweglichkeit gekoppelt und umgekehrt
- innere Achtsamkeit führt zur Genussfähigkeit des Tanzens, die man nicht im Auswendiglernen und Abtanzen von Figuren, in einem ‚techniklastigen Glänzenwollen‘ oder in narzisstischer Selbstdarstellung findet

Dabei verfolgt die Autorin immer die Zielsetzung, einen Ansatz für eine qualitativ andere Kommunikationskultur zu entwickeln. Ausführlich analysiert Ute Walter die Methode des Dialogprozesses und zeigt hier Umsetzungsmöglichkeiten im Tango auf. Durch die Vermittlung bestimmter definierter Kernfähigkeiten, die die innere Achtsamkeit methodisch schulen, wird der Dialog zu einer lehr- und lernbaren Disziplin und nicht mehr nur ein Glücksfall. Die folgenden Aspekte sind die Kernfähigkeiten der Methode des Dialogprozesses, deren Beachtung und Anwendung im Lehr- und Lernprozess zu einer verbesserten Kommunikation im Tango führen. Achtsamkeit ist hierbei die Grundlage dieser Kernfähigkeiten:

*Offenheit* meint hierbei die Bereitschaft, sich

auf neue Ideen, Überraschungen und Perspektiven einzustellen und eigene Haltungen in Frage zu stellen. Ohne Offenheit ist die Improvisation im Tango nicht umsetzbar.

*Radikaler Respekt* geht weit über mögliche Formen der Toleranz hinaus, steht auch für sensibles Einfühlen in die Bedürfnisse des Partners und setzt ein hohes Maß an Empathie voraus. Er führt möglicherweise zur Erweiterung der Rollenidentität für beide Partner.

Die *Verkörperung der Haltung des Lernenden* meint eine Haltung des „Nicht-wissenkönnens“, ein ständiges Zurückführen auf eine „unverbrauchte“ Anfängerhaltung, die noch alle Möglichkeiten offen lässt, eine Anpassung an das „Hier und Jetzt“.

Auf den Tango angewendet bedeutet *produktives Plädieren* Eindeutigkeit und Entscheidung in der Führung, eine intelligente und mitverantwortliche Führung also.

*Sprich von Herzen* ist ein Appell an Authentizität im Tango - tanze, so wie du fühlst.

Im Körperdialog des Tango spielt *generatives Zuhören* als ein sich Einlassen auf den Partner eine wichtige Rolle, mit dem Ziel, Zugang zur Gefühlsebene des Gegenübers zu finden.

Aus dem Film *Tango lesson* stammt das bekannte Bonmot: „Wenn du schnell sein willst, musst du langsam sein“. *Verlangsamung* kann Achtsamkeit erleichtern, da die Konzentration stärker auf eine Bewegungssequenz gelenkt werden kann und die Wahrnehmung leichter in das Gegenwärtige findet.

Das *Suspendieren von Annahmen und Bewertungen* bedeutet, die eigenen Einstellungen unter Beobachtung zu stellen, sie zu hinterfragen und möglicherweise zu modifizieren. Festgefahrene mentale Muster spiegeln sich im Tanz und können einen offenen Körperdialog behindern.

Die Einnahme einer *erkundenden Haltung* ist eine Art forschendes Lernen, eine unbedingte Aufmerksamkeit dem Partner und der Musik gegenüber bei hoher Präsenz.

Das *Beobachten des Beobachters* schließlich steht für das Einnehmen einer Metaebene, einer Analyse der Selbst- und Fremdwahrnehmung von einer übergeordneten Warte aus.

Die Autorin plädiert am Schluss ihrer Arbeit für eine stärkere Integration des Bereichs der Wahrnehmung im Tango. Innere Achtsamkeit sollte dabei stärker ins Zentrum des Lehrens und Lernens rücken.

Die Ansprüche von Ute Walter an die Tango-didaktik und die Lernenden scheinen hoch. Harter Tobak also für Hobbytänzer.

## ➔ Du formulierst mit deiner Arbeit einen hohen Anspruch an Lehrende und Lernende im Tango – ist dieser realistisch?

Eigentlich geht es um etwas ganz Schlichtes und sehr Realistisches, weil es eine grundlegende Dimension unseres menschlichen Wesens ist. Durch innere Achtsamkeit sind wir befähigt, umfassend wahrzunehmen und mit unserem Erleben in Kontakt zu sein, und zwar körperlich, emotional, mental oder auch spirituell. Auf der körperlichen Ebene bezieht sich unsere Wahrnehmung auf die fünf Sinne und damit auf unsere Fähigkeit, Anspannung, Temperatur, Schmerz, Druck, Gleichgewicht usw. im Körper zu spüren. Die physischen Sinne erfassen alle Empfindungen und leiten sie an das Gehirn weiter, doch erst innere Achtsamkeit ermöglicht es, diese Wahrnehmungen zu einem Teil unseres Bewusstseins werden zu lassen. Ohne diese Achtsamkeit ist jede Wahrnehmung mechanisch, flüchtig und es mangelt ihr an Lebendigkeit und Präsenz. Es gibt auch noch einen subtileren Aspekt neben der bewussten Wahrnehmung, mehr im Sinne einer Selbst-Reflexion: Meine Wirklichkeit hängt in jedem einzelnen Augenblick hauptsächlich davon ab, wie ich wahrnehme und worauf sich meine Wahrnehmung richtet. Dies gibt mir Aufschluss darüber, wie ich meine subjektive Erfahrung organisiere. Bin ich im Moment danklich in ein Urteil oder einen Plan, eine Erinnerung verwickelt? Stehe ich im Moment mit meiner eigenen Erfahrung und dem Gewahrsein meines

Körpers, meiner Gefühle, Gedanken in Kontakt? Je mehr meine innere Achtsamkeit von mir umfasst - so wie ich jetzt und hier gerade bin -, desto mehr lebe ich in der Gegenwart, desto präsenter kann ich sein und desto mehr kann ich an mir selbst entdecken. Doch dafür muss ich die Fähigkeit entwickeln, mich selbst zu spüren und zu erkennen, wo ich mich in jedem Moment befinde. Das ist paradoxerweise schwierig und einfach zugleich. Genauso verhält es sich beim Tangotanz. Gerade die Erfahrung von Achtsamkeit scheint das Tangotanz zu einer beglückenden und bereichernden Erfahrung zu machen. Sie ist ein wesentliches Merkmal, damit der Tanz überhaupt gelingen kann.

## ➔ Aber kann das jemand überhaupt erfüllen?

Das ist auch ausserhalb des Tangos ein lebenslanger Prozess. Es geht eher um eine Ausrichtung darauf und die Frage ist, ob sich die hierfür notwendige Bewusstheit erst im Laufe der tänzerischen Entwicklung einstellen kann oder muss, oder ob sie nicht bereits von Anfang an zentral als Ausgangspunkt des Lernens im Sinne eines achtsam durchdringenden Lernens angestrebt werden sollte. Dies würde auch bedeuten, dass nicht mehr nur eine fremde Wirklichkeit Ausgangspunkt des Lernens wird, in Form eines Vorbildes, was es zu verinnerlichen gilt. Sondern auch die eigene Wirklichkeit Ausgangspunkt des Lernens wird. Durch verschiedene Übungen kann diese Herangehensweise an den Tango stärker entwickelt werden und die beschriebene Form der Wahrnehmung innerhalb des Tanzes gezielt trainiert werden.

## ➔ Welche persönlichen Erfahrungen hast du mit der Umsetzung im Unterricht gemacht?

Ich integriere den Ansatz in meinen Unterricht, biete aber darüber hinaus auch spezielle Workshops zu diesem Thema zusammen mit Marga Nagel an, für Tänzer, die sich konzentriert mit diesen Aspekten beschäftigen möchten. Meine Beobachtung ist, dass sowohl die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Kurse als auch ich selbst durch innere Achtsamkeit lernen, über das Gewohnte hinauszugehen und zu einem erfüllteren Tanzen zu finden. Das bedeutet vor allem, in einen kreativen Fluss miteinander zu kommen, was die Reichhaltigkeit der Form keineswegs ausschließen muss. Das bewusste Wahrnehmen ermöglicht ja gerade die notwendige Losgelöstheit und Flexibilität für die Improvisation, aufeinander bezogen sein und im Hier und

Ute Walter

Jetzt sein, sich von der Musik bewegen lassen, sich nicht in Gedanken an die nächste Figur verlieren. Die Entwicklung einer achtsamen Haltung ist für die Qualität der Kommunikation, das hohe Maß an nötiger Abstimmung zwischen den Tanzenden ganz entscheidend. So gilt es, den Moment „in der Schwebel“ zu finden, um Warten und Zuhören als Schlüssel für beide Rollen zu entdecken.

#### ➤ Hast du dich diesbezüglich von jemandem inspirieren lassen?

Da gibt es sehr viele Inspirationsquellen für mich, abgesehen von meinen eigenen Erfahrungen in und außerhalb des Tangos. Carlos Gavito fasste in einem seiner letzten Seminare 2004 in Buenos Aires seine Philosophie des Tanzes in den Satz „El tango pasa entre paso y paso“ - Das Entscheidende passiert zwischen den Schritten. Auch die Fähigkeit zum Selbstausdruck ist durch den Grad der Selbstwahrnehmung bestimmt. Es geht darum, sich Zeit zu nehmen, zu wissen, was man fühlt. Wenn kein Bewusstsein, kein Wissen um das eigene Tun und Fühlen vorhanden ist, können auch die Bewegungen keine klare Intention bekommen. Für das Erlernen der Bewegungstechniken kann innere Achtsamkeit hilfreich sein. In der achtsamen Wiederholung der Bewegungen lassen sich diese immer weiter differenzieren und können dadurch effizienter, klarer und natürlicher werden. Bei Anfängerinnen und Anfängern, die von Anfang an mit diesem Konzept vertraut sind, bemerke ich mehr Ruhe

und Gelassenheit, was den Lernprozess meist beschleunigt. Außerdem können sie von Anfang an eben auch eine Erfüllung im Tanzen finden. Fortgeschrittene wundern sich oft, wie viele verschiedenen Ebenen, wie viele Facetten sie bisher nicht bewusst wahrgenommen haben und wie achtsames Wahrnehmen nicht nur allein ihre Art zu tanzen verändert.

#### ➤ Überträgt sich ein Konzept wie innere Achtsamkeit auf den Alltag?

Letztlich ist es entscheidend, Achtsamkeit in unserem Alltag zu verwirklichen, gegenwärtiger zu werden. Wir haben ja nichts anderes als diesen Augenblick, um glücklich zu sein. Wir müssen dafür heute nicht mehr ins Kloster gehen. Das Konzept der inneren Achtsamkeit entstammt ja ursprünglich den buddhistischen Traditionen, die klare Übungswege aufzeigen, diese zu kultivieren. In der Regel sind aber die traditionellen Methoden zur Schulung von innerer Achtsamkeit sehr komplex. Sie stellen oft ganz eigene Wege dar und sind sehr zeitintensiv. Es geht dabei nicht um eine Flucht in die eigene Innerlichkeit, sondern ein ‚Sichstellen‘ gegenüber denjenigen inneren Hemmnissen, die einen hindern, sich seinen Mitmenschen und der Wirklichkeit zuzuwenden. Es geht um eine integrale Lebensweise. Es gibt heute viele Wege, die diese Integration in den Alltag in den Mittelpunkt stellen. Sehr bekannt dafür ist zum Beispiel der Zen-Meister Tich Nah Tan. Ich selbst habe eine mehrjährige Ausbildung bei der Schweizer Lehrerin Annette Kaiser in meditativen Praxen und Arbeit mit innerer Achtsamkeit. Diese Ausbildung orientiert sich an den integralen Ansätzen des indischen Philosophen Sri Aurobindo und dem US-amerikanischen Philosophen Ken Wilber. Die Vermittlung von innerer Achtsamkeit innerhalb des Tangounterrichts kann über die Verbesserung der Wahrnehmung hinaus eine Lebenshaltung fördern,

so dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen z. B. nicht nur achtsam gehen lernen, sondern auch, dass sie in ihrem Alltag achtsam leben.



Ute Walter bei einer Bewegung aus dem Tai Chi

#### ➤ Wenn eigene Annahmen Wirklichkeitskonstruktionen sind, gibt es dann noch „Wahrheit“ im Tango?

Inzwischen hat es sich ja herumgesprochen, dass es keine absolute Wahrheit gibt, sondern immer nur Perspektiven. Schwierig ist es für uns, dies voll und ganz zu verstehen, zu einer inneren Haltung werden zu lassen und in unsere unterschiedlichen Alltagspraxen, ob Gespräch oder Tango, einfließen zu lassen. Wir wollen unsere Überzeugungen beschützen, darüber wer wir sind, wer die anderen sind und wie die Dinge zu sein haben, aus Angst vor dem Schmerz, der entstehen könnte, wenn ich

mich in Frage stelle. Wenn ich meine Identität an Meinungen hefte, bekommen diese in Diskussionen deshalb ja oft etwas Gewalttätiges. Diese Gewalttätigkeit ist auf körperlicher Ebene auch auf den Tanzflächen zu beobachten. Es ist oft einfach Unwissenheit, die dem zugrunde liegt. Aus einer anderen Perspektive, wie sie zum Beispiel Paula Irene Villa in ihrem Aufsatz „Bewegte Diskurse, die bewegen“ wie ich finde sehr brilliant aufzeigt, sind es gerade diese Diskussionen um die Wahrheit im Tango, die ihn am Leben erhalten und so interessant zu machen scheinen. Diese, wie Villa es nennt, Dauerreflexion und – Auseinandersetzung darüber, was der Tango genau ist, um so genannte Stile usw. Ich kann den Aufsatz allen Tangotänzerinnen und -tänzern sehr empfehlen.

➔ **Reicht es zur Überwindung eigener Blockaden, innerlich achtsam zu sein?**

Die Wahrnehmung eigener Blockaden, ob körperlich oder mental, ist wohl zur Entwicklung und zum Lernen überhaupt der wesentliche Schlüssel von Veränderung. Veränderung kann man nicht einfach machen. Zugrundeliegen muss immer ein möglichst umfassendes Verständnis, wie ich mich auch beim Tangotanz einem natürlichen Prozess in den Weg stelle. Jedes allzu starke Bemühen wird schnell zu einer Blockade. Es muss eine Absicht da sein, aber diese Saite darf sozusagen nicht überspannt sein. Im Tangounterricht sind diese Themen ja auch nicht therapeutisch aufzugreifen, ich bin aber im Unterricht damit konfrontiert. Erwachsene Lernende entwickeln nach dem Aktionsforscher Argyris oft eine „geschulte Inkompetenz“,



**Ute Walter**

ist Diplom-Pädagogin mit einem Studium der Erziehungswissenschaft, Soziologie und Psychologie. Seit über 20 Jahren unterrichtet sie Tango (Workshops u.a. in Argentinien, Schweden, der Schweiz und der Niederlande). Sie ist Mitinitiatorin und Organisatorin des jährlich in Hamburg stattfindenden Internationalen Queer Tango Festivals ([www.queer-tango.de](http://www.queer-tango.de)).  
Kontakt: [utewalter@gmx.net](mailto:utewalter@gmx.net)

um sich selbst vor potenziellem Schmerz, Peinlichkeiten und der Bedrohung durch Lernsituationen, durch Auflösung von Identifizierungen zu schützen. Entwickelte Abwehr Routinen also, die z.B. die eigenen mentalen Modelle vor einer kritischen Überprüfung schützen sollen. Mit diesen Abwehr Routinen verhindern sie aber zu lernen, wie sie die Ergebnisse erzielen können, die ihnen wirklich wichtig sind. Das Konzept der inneren Achtsamkeit ermöglicht mir, einen Umgang damit zu finden.

➔ **Ist die These „körperliche Beweglichkeit ermöglicht geistige Beweglichkeit“ nicht ein wenig zu simpel, zu monokausal?**

So ausgedrückt ist das natürlich missverständlich. Gemeint ist eine ganzheitliche Sichtweise. Es gibt inzwischen viele Bereiche, in denen ein rein dualistischer Blick auf Körper und Geist überwunden ist. Gerade auch aktuelle neurowissenschaftliche Forschungsansätze belegen das. Ich würde mit meinen Überlegungen für den Tango gerne einem bewegungstheoretischen Ansatz folgen, der die enge Verwandtschaft von körperlichem und geistigem Bewegen in den Mittelpunkt stellt und den Anspruch verfolgt, Bewegungskompetenz eher als Einheit von Wahrnehmen und Bewegen zu entfalten, anstatt die Ausbildung von Teilfertigkeiten zu vermitteln. Es geht in diesem Ansatz nicht darum, ‚falsche‘ Gewohnheiten des Tuns oder des Denkens direkt zu bekämpfen, um sie zu unterbinden. Ziel der

Methode ist, sich ihnen achtsam zuzuwenden und sie in Frage zu stellen. Die so ausgebildete Fähigkeit, immer umfassendere Bewusstseinsinhalte fließend halten zu können, gilt als Grundlage jeder die Enge des aktuellen Bewusstseins überschreitenden Kreativität. Mit klarer Bewusstheit soll man die Bilder der

gegenwärtigen Bewegung, des Hier und Jetzt, kommen lassen, während bloße Gewohnheitsbildungen von Bewegungen oft eher kontraproduktiv wirken, da sie durch rhythmisches Einschleifen und ein Automatisieren der Bewusstheit entzogen werden und Kreativität beeinträchtigen. Beim Tangotanz geht es darum, das Bewusstsein von zu vielen antizipatorischen Vorstellungen und

Bildern zu befreien und möglichst „leer“ zu machen, weil sie sich negativ auf die Qualität und Stimmigkeit der Bewegungen und die Verständigung im Paar auswirken können.

➔ **Was ist Tango für dich? Meditative Harmonie, spielerische Bewegungsfreude, technisches Können oder erotisch aufgeladene Intimität?**

Je nach dem, was ich in den Vordergrund hole, was mein Gegenüber und die Musik in mir ansprechen. Das ist ganz unterschiedlich. In erster Linie ist der Tango ein Dialog mit einem anderen Menschen und mit mir selbst. Die Inhalte sind dabei eigentlich grenzenlos reichhaltig.

➔ **Kann man deine Forschungsergebnisse bald in Buchform lesen?**

Ich kreierte und führe gerade Workshops und Seminarkonzepte aus der Arbeit mit unterschiedlichen Schwerpunkten durch. Das sind im Bereich der Tangovermittlung die Themen ‚Tango als Dialog‘, ‚Tango und Achtsamkeit‘, sowohl für traditionell ausgerichtete Tänzerinnen und Tänzer, Fortbildungen für Tangolehrende als auch für die weltweit wachsende Queer-Tango Szene, innerhalb der Ansätze für eine qualitativ andere Kommunikationskultur im Tango reflektiert werden. Sie lösen den Tango aus seinen geschlechtsspezifischen und heteronormativen Ausgestaltungen und Festlegungen und fördern die eigentliche Essenz des Tango, sein Potenzial zu einem gleichberechtigten Dialog. Insofern birgt Achtsamkeitsschulung auch im Tango ein subversives Element. In Zusammenarbeit mit Organisationsberaterinnen und -beratern arbeite ich mit Angeboten außerhalb der Tanzvermittlung zum Beispiel im Bereich Führungskräfte- und Kommunikationstraining. Diese praktischen Erfahrungen sollen dann in die Buchveröffentlichung einfließen. ➔



Prof. Dr. Tanja Thimm ist Professorin für Tourismusmanagement an der HTWG Konstanz und tanzt selbst seit einigen Jahren begeistert Tango Argentino und Flamenco.