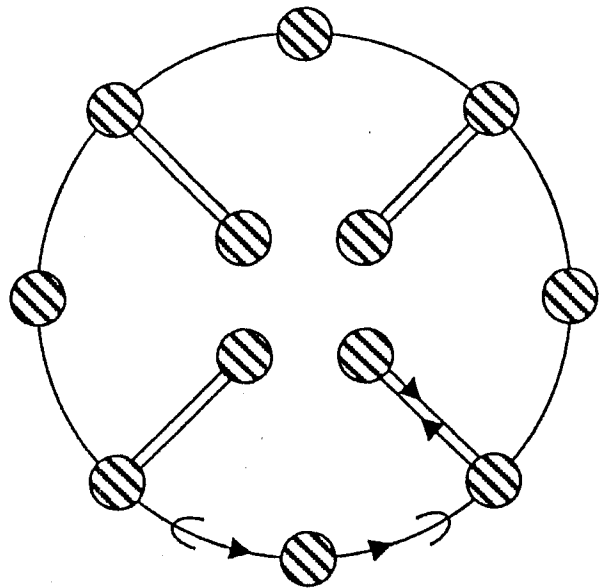


Quelle: Anastasia Geng:

Bach-Blüten-Tänze, Originalausgabe
Verlag Mechthild Scheffer GmbH
Hamburg 1996 (4. Auflage in Vorbereitung)

ELM - ULME



Das wichtigste Element dieses Tanzes ist ein intensives Kreisen um uns selbst, wie eine Spirale, die Füße nebeneinander fest auf dem Boden. Es ist eine sehr persönliche Bewegung und wir legen nicht fest, in welcher Richtung wir kreisen.

Nach dem Vorspiel und den ersten 8 Zeiten des Liedes gehen wir 4 Schritte rückwärts in Tanzrichtung, dann in 4 Zeiten kreisen, es folgen 4 Schritte vorwärts, wieder kreisen, dann 4 Schritte zur Mitte und nach dem Kreisen dort mit 4 Schritten rückwärts wieder in den großen Kreis.

Wenn wir wie beschrieben anfangen, endet der Tanz im großen Kreis, und es gibt so etwas wie eine Hinwendung zur Mitte. Fangen wir gleich nach dem Vorspiel an, enden wir in der Mitte, das ist eine sehr intensive Stelle des Tanzes und, so denke ich, nicht so gut zum Aufhören. Und unwillkürlich gibt es, wenn die Musik schon verklungen ist, noch mal ein Weggehen vom Zentrum.

Ein sehr sensibler Punkt in dem Tanz ist das Kreisen. Wenn jemand statt dessen wiegt, müssen Nachbarinnen und Nachbarn auch wiegen und werden stark daran gehindert, um ihre eigene Achse zu kreisen.

Menschen, die diese Musik nicht kennen, bitte vorher darauf aufmerksam machen, daß sie manchen Menschen sehr, sehr nahe geht. Erst hinzuhören, wie nahe man sie an sich heranlassen will.

Musik: Kassetten Schlüsselblume, Ulmen-Tanz, Nr. 14

ELM - DIE VERANTWORTUNGS-BLÜTE

Ich entdeckte sie durch Christa, die mich anrief und um ein paar Tropfen *Elm* bat: »Sie werden mir die Kraft geben, mich auf das zu konzentrieren, was jetzt wichtig ist.« Natürlich bekam Christa die Tropfen, und was bekam ich? Sie hatte mich auf *Elm* aufmerksam gemacht.

Elm hilft uns, wenn wir viel Verantwortung übernommen haben, und es immer mehr und mehr wird, so viel, wie wir es vorher gar nicht ahnen konnten. *Elm* hilft uns, herauszufinden, was wirklich unsere Aufgabe ist, und oft genug zu den Kraftquellen zu gehen.

Beides hat seine Entsprechung im Tanz. Ich kann erfahren, daß ich meine eigenen Spiralen tanzen kann, ohne die anderen Menschen zu verlieren, und daß sie mir mal näher oder weiter sein können, ohne daß ich sie im Stich lasse.

ZUR GESCHICHTE DES TANZES

Zur Geschichte des Ulmen-Tanzes fiel mir als erstes ein, wie schnell ich die Musik gefunden hatte. Bei so einfachen Schritten bietet sich doch ganz viel an, fast ohne Ende, aber neben diesem Lied verblaßte alles. Und dann konnte ich mich ganz lange nicht entschließen, es mit anderen zu teilen, geschweige denn, es aus der Hand zu geben. Aber keine andere Musik machte den Tanz so tief und schön, und ich finde, der Tanz macht es mit dem Lied genauso.



Die lettische Sängerin Ieva Akuratere weiß, was wir in den Tanzgruppen machen. Sie freute sich, als ich ihr von diesem speziellen Tanz erzählte. Sie ist einverstanden, daß ich den Text nicht übersetze, damit gerade bei diesem Tanz jeder bei den eigenen Empfindungen bleiben kann und nicht durch den Text abgelenkt wird. Ieva Akuratere hat die lettische Befreiungsbewegung begleitet, bei den Barrikaden gesungen, bei ihr ist die Ulmen-Energie gut aufgehoben.

Reinholda in Augsburg hat uns den Ausdruck »kreisen« gegeben und das Bild von der Spirale. Beides hilft, sehr genau in Worte zu fassen, was wesentlich ist. Die Schritte am Anfang, wo wir in Tanzrichtung rückwärts gehen, bestätigte sie mit dem Satz: »Wir fangen ja nicht am Nullpunkt an.«

Sehr beeindruckt war ich, als ich in einem Buch von Mechthild Scheffer zum Thema Verhältnis von Menschen und Pflanzen las: »Überlegenswert ist auch die folgende Hypothese: Wenn bestimmte kollektive Eigenschaften der höheren menschlichen Natur auf der Persönlichkeitsbene einer großen Gruppe von Menschen immer mehr zurückgehen, zieht sich auch die mit dieser Eigenschaft korrespondierende Pflanze zurück.«

Könnte das Ulmen-Sterben mit dem von vielen Seiten beklagten Mangel an Verantwortungsgefühl in der jüngeren Generation unserer Industrieländer im Zusammenhang stehen?

Der Tanz für die Ulme ist weit über Europas Grenzen bekannt. Die Menschen lieben ihn sehr und er tut ihnen gut. Am meisten bewegt es mich, daß eine Therapeutin aus Amerika in Rußland, bei Tschernobyl mit betroffenen Menschen gearbeitet hat. Es war eine große Gruppe und an einem bestimmten Punkt verloren die Menschen ihre Fassung und konnten nicht mehr weiter.

Die Therapeutin fing mit ihnen an, einige Tänze zu machen und nichts half ihnen so, wie der Ulmen-Tanz – er begleitete die Gruppe bis zum Ende der gemeinsamen Arbeit.

Quelle: Originaltanzbeschreibung aus dem Begleitauftrag zur Musik-Kassette „Schlüsselblume“ (Jetzt als CD erhältlich bei Barbara Besser, Münster und Musikverlag Dieter Bousies, Kiel)

Ulmentanz

Das wichtigste Element im Ulmentanz ist das Kreisen um uns selbst - Wie eine Spirale. Das gelingt am besten, wenn wir die Füße nebeneinander fest auf den Boden stellen. Es ist gleich, in welcher Richtung wir kreisen, alle können es für sich so machen, wie es gut ist.

Wir stellen uns angefaßt in einen Kreis. 8 Zeiten nach dem Vorspiel gehen wir 4 Schritte in Tanzrichtung rückwärts, dann zur Mitte wenden und 4 Zeiten kreisen. Danach 4 Schritte in Tanzrichtung vorwärts und kreisen. Jetzt 4 Schritte vorwärts zur Mitte, dort kreisen und mit 4 Schritten rückwärts in den Kreis und natürlich auch wieder um sich selbst kreisen.

Wenn Ihr gleich nach dem Vorspiel anfangt, endet der Tanz in der Mitte. Das ist einerseits für mich zu intensiv, andererseits ist die nächste Bewegung, auch ohne Musik von der Mitte weg. Enden wir im großen Kreis, gibt es eine Hinwendung zum Zentrum.

Die Ulmenblüte hilft nach Edward Bach den Menschen, die viel Verantwortung übernommen haben und nicht vorhersehen konnten, welche Ausmaße die Aufgabe annehmen wird. Die Blüte hilft uns, in Ruhe zu sehen, was wirklich meine Aufgabe ist und oft genug zu den Kraftquellen zu gehen.

Bei diesem Tanz ist es mir wichtig, etwas zur Musik zu sagen: Nicht gesucht und unbeabsichtigt stellte sich ein lettisches Lied ein, das Ieva Akuratere singt, "Ka man klajas" - "Wie es mir geht"; : Musik und Tanz waren für mich eins. Lange konnte ich mir nicht vorstellen, diese Musik mit einer Tanzgruppe zu teilen oder sie gar aus der Hand zu geben und aus dem Herzen. Nur langsam sah ich es so, daß für die Ulmenbotschaft die liebste Musik gerade gut genug ist. Ieva Akuratere hat die lettischen Menschen in der Zeit der Befreiungsbewegung begleitet und unterstützt. Sie hat in den Barrikaden gesungen und zusammen mit anderen Künstlern den Menschen geholfen, gewaltlos zu bleiben. Während der ganzen Umbruchszeit hat kein Lette auch nur einen Stein geworfen, obwohl sie mit Waffen angegriffen wurden.

Jetzt ist Lettland frei, aber die Ulmenbotschaft hat dort einen wichtigen Platz.

Bei dieser Musik bitte ich ganz besonders darum, daß Ihr sie nicht einfach kopiert oder neu einspielt.

Musik
Kā man klājas.
Zum ersten Mal aufgeschrieben 1990.

Bei diesem Tanz will ich keine Variationen - nicht einmal Tore.
Er soll unangetastet in der Form bleiben, wie ihn viele, viele Menschen, weit über Europas Grenzen hinaus, tanzen.