

Ein besonderer Workshop Body & Mind Coaching

„Das Lernen und Lehren soll Spaß machen!“ Mit diesen Worten eröffnete die Diplom-Psychologin Gabriele Schartel das Vier-Tage-Seminar **Body & Mind Coaching** am 3. August in Unterschleißheim in Samars Tanz- und Gymnastikstudio.

Die Seminarteilnehmerinnen, vorwiegend Orientaltänzerinnen, auch derzeit noch in Ausbildung, erhielten insgesamt achtzehn Stunden Unterricht an drei Tagen und auf Wunsch als Zusatzleistung Einzelcoachings von **Dr. Liane Simmel** (Tanzmedizin), **Gabriele Schartel** und **Said el Amir** (jomedance-academy). Neben Beruf und Familie unterrichten die meisten Teilnehmerinnen orientalischen Tanz in Vereinen, Volkshochschulen oder eigenen Studios. Auf irgendeine Art und Weise hatte sich jede schon mit dem Thema „Richtig lernen und lehren“ befaßt und sich gefragt: „Was muß ich wissen, wenn ich Menschen bewegen, sprich orientalischen Tanz unterrichten will?“

Positive Erlebnisse

Ich war gespannt, denn seit fast zwanzig Jahren interessiere ich mich für Körperarbeit und medizinische Aspekte im orientalischen Tanz. Darüber hinaus liegt mir die Vermittlung des Tanzes besonders am Herzen, denn ich weiß: Die Qualität der orientalischen Tanzkunst wird nur dann gesellschaftliche Anerkennung finden, wenn der Rahmen, in dem diese Tanzart erlernt wird, entsprechend respektiert und verbessert wird.

Daß besseres Lernen im Tanzunterricht auch etwas mit dem Körper zu tun hat, weiß ich schon lange – und so war ich sehr erstaunt, wie verständlich, wissenschaftlich und amüsant die Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel durch die Anatomie des Skelettes (in diesem Seminar Füße, Beine und Becken) führte nebst praktischen Übungen für das tägliche Training.

Woher Bewegungen kommen, wie Bewegungsabläufe im Tanz leichter, klarer, präziser, weicher oder härter werden, was die Atmung dabei bewirkt und wie am tänzerischen Ausdruck gearbeitet werden kann, vermittelte Said el Amir spannend und in lockerer Teamarbeit.

Fachliche Kompetenz

Mir geht es nun nicht darum, eine Reportage über das Seminar zu machen. Das geht schon deswegen nicht, weil die Seminarinhalte von **Body & Mind Coaching** nur wirksam werden, wenn man sie selbst erfahren und erlebt hat. Was mich an diesem außergewöhnlichen Seminar so beeindruckte, war die fachliche Kompetenz der drei Dozenten. Auffallend, daß es alle drei verstanden, eine Fülle von Informationen aus verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen in einem eigenen System (tanzspezifisch orientiert) transparent und verständlich zu machen.



Gabriele Schartel

Zum Beispiel enthielt der Vortrag von Dr. Simmel (drei mal zwei Stunden) Erkenntnisse aus den Gebieten der funktionellen Orthopädie, Osteopathie, Spiraldynamik und Tanzmedizin, und sie war in der Lage, aus diesen Erkenntnissen heraus praktische Fragen zum Bereich des Orientaltanzes zu beantworten.

Das war eine neue Erfahrung für mich, denn meistens bleiben Dozenten aus anderen Bereichen der Körperarbeit, wie beispielsweise Laban/Bartenieff oder Feldenkrais, mit ihrem Wissen in ihrer Sparte verhaftet. Sie sagen oft: „Orientalischer Tanz? Ist nicht mein Gebiet, dazu kann ich nichts sagen!“

Was mich bei Dr. Simmel berührte, waren die ehrlichen und sachlichen Demonstrationen, auch am eigenen Körper (von Fehlstellungen etc.), und die logischen Erklärungen, die sie praktisch demonstrierte. Mir hat sich eingängig eingeprägt, wie wir beweglich bleiben, warum uns die Evolution zum Laufen zwingt und welche Funktion die Gelenkflüssigkeit dabei spielt. Oder wie sich zum Beispiel die Folgen

Ein besonderer Workshop Body & Mind Coaching



einer „einfachen“ Blasenentzündung (ein häufiges Frauenleiden) ohne Prävention langfristig auf die Statik des Beckens auswirken können!

Weiter beeindruckte mich Gabriele Schartels Kernkompetenz, die sich im souveränen Umgang mit Menschen bewegte. Die studierte Psychologin hinterfragte sehr kritisch das Verhältnis zwischen Tanzlehrer und Schüler. Als angehende Tanzpädagogin – sie begann nach ihrem Psychologiestudium mit 32 Jahren eine professionelle Ausbildung in zeitgenössischem Tanz – stützt sie sich auf eine eigene Umfrage unter erwachsenen Tanzschülern aus den Bereichen Ballett, Modern Dance, Jazz und orientalischer Tanz. Sie wollte herausfinden, wie es um die Kommunikation im Tanzunterricht und die „psychische Verletzungsgefahr“ bestellt sei. „Lernen mit Chancen für alle“ kann trainiert und gelernt werden, und das war für mich in diesem Seminar eine erhellende und beglückende Erkenntnis.

Mein größter Wunsch, daß Orientaltanzunterricht „Justvolles Lernen mit dem Körper“ ist und nicht nur im Nachtanzen von Choreographien vor dem Spiegel besteht, erhielt hier einen richtigen Motivationsschub. Rauchende Köpfe und unzählige Aha-Erlebnisse

führten zur praktischen Entdeckung verschiedener Lernstile (visuell, auditiv, körperlich-kinästhetisch, global, linear u. a.), unterschiedlicher Vermittlungswege (kooperatives Lernen, Rollenspiele, Phantasiereisen, Tonträger, Mini-Vorträge u. a.) und der acht Intelligenzen (nach Howard Gardner). Der Zauber der Kombinationen entspricht einem Zahlenschloß: Findest du den Code heraus, springt das Schloß auf!

Als dritte erfolgreiche Komponente im Seminartrio fungierte Said el Amir. Viele Orientaltanzkenner schätzen ihn als kreativen Bühnentänzer im ethnokulturellen „jodance“-Stil. Während der drei Tage intensiver Tanz- und Körperarbeit in Unterschleißheim konnte ich feststellen: Said el Amir reift immer mehr zum Lehrer mit klarer Didaktik und einem hohen Maß an Empathie. Er nimmt nicht nur die Aufgabe wahr, im Unterricht permanent zu informieren,



Bewegungen zu erklären, Denkhilfen zu geben, Offenheit und Mut zu zeigen, er gibt auch wertschätzende Rückmeldung sowie konstruktive und humorvolle Kritik. Für Tanzschüler bedeutet das eine vertrauensschaffende Atmosphäre, in der das Besprechen schwieriger Situationen möglich ist! In den Unterschleißheimer Seminartagen gelang es Said, im Unterricht eine Vertrauensbasis zu entwickeln, in der einfach keine schlechte Leistungen existierten.

Ein besonderer Workshop

Body & Mind Coaching

Abschließend möchte ich noch erwähnen, daß Samars Studio als Location einen höchst angenehmen Rahmen für ein solch intensives Tanz- und Lernerlebnis bot. Es gab viel Aufmerksamkeit für das leibliche Wohlbefinden (Wasser, Kaffee und tolle Kuchen-spezialitäten in den Pausen), spannende Gespräche beim Italiener und anregende Erlebnisse im arabischen Restaurant mit Orientaltanz in München sowie viel Unterstützung bei Unterkunft und Übernachtungsmöglichkeiten. Eine Fortsetzung im nächsten Jahr wäre unbedingt wünschenswert!

● Text: Donna Malskies
Fotos: Beate Schneider

Infos:

Dr. Liane Simmel - www.lamed.de, www.fitfordance.de

Gabriele Scharfel - www.comiklar.de

Said el Amir - www.jordance.com