

Tango trifft Trance

oder

Wie Hypnose unser Tanzen verbessern kann

von Dr. Christiane Rasmus

Im Oktober veranstalteten Monica und Michael Hirsch Reinshagen in ihrem vor zwei Jahren in Dortmund eröffneten Studio *TangoGlück* zum zweiten Mal einen außergewöhnlichen Workshop: Hypnotiseur Joachim Höhn aus dem *TangoGlück*-Team weihte interessierte Tangueras und Tangueiros mit unterschiedlich langer Tanzerfahrung in nur vier Stunden in die Kunst ein, sich selbst in Trance zu versetzen und dabei auf ganz neue und erstaunliche Weise Tangotänzen zu lernen.

➔ „Setz dich einfach mal ganz entspannt hin und strecke deine Arme aus. Die Handinnenflächen etwa 20 cm von einander entfernt – ja, genau so – und nun schließe die Augen und stell dir vor, dass in beiden Handflächen starke Magnete befestigt sind, die sich unwiderstehlich anziehen – ja genau – beobachte einfach, was ganz von selbst geschieht. Und wenn die Hände sich schließlich berühren, können die Arme entspannt nach unten in den Schoß sinken!“ – dabei hilft Joachim Höhn mit rascher Bewegung ein wenig mit. Er legt dann noch kurz die Hände auf die Schultern von Simone, die so mutig war, sich als erste vor aller Augen in die Trance geleiten zu lassen, und suggeriert, sie möge sich immer mehr entspannen, sich tiefer und tiefer in diesen angenehmen Zustand sinken lassen und dem Nacken gestatten, los zu lassen, so dass der Kopf leicht und sanft nach vorne auf die Brust sinken könne.

Ein Arm wie ein Stahlträger

All das geht spielerisch und rasch genau so vor sich, wie Joachim es mit sanfter Stimme moderiert. Simone wirkt entspannt, ein leises Lächeln spielt um ihren Mund, sie atmet tief aus. Dann nimmt Joachim ihren rechten



Willkommen im 'Tangoglück' in Dortmund

Fotos: Christiane Rasmus

Oberarm und stützt ein wenig unter dem Schulterblatt, suggeriert, Simone möge erleben, wie alle Muskeln im Arm sich plötzlich ganz von selbst anspannten und der Arm gleich einem Stahlträger stabil in der Luft stünde, wobei er selbst mit schneller Bewegung ihren Arm in die gewünschte Position hebt. Nun bittet Joachim Simone, sie möge doch einmal versuchen, ihren Arm wieder herunter zu nehmen – und das will irgendwie nicht gelingen. Verblüfft beobachten die übrigen 13 Teilnehmer im heimeligen Tanzraum von *TangoGlück*, wie Simone eine Bewegung versucht, diese aber stockt, als gebe es einen inneren Widerstand gegen jede bewusste Willensanstrengung. Simones Arm steht unvermittelt und steif in der Luft. Interessanterweise wirkt sie dabei aber gar nicht beunruhigt, sondern eher erheitert und gelassen. Erst als Joachim die Suggestion gibt, der Arm könne in dem Augenblick herabfallen, in dem sie wirklich glaube, in Trance zu sein, sinkt der Arm rasch in ihren Schoß zurück.

Joachim bittet Simone nun, die Augen zu öffnen und uns zu sagen, wie sie sich fühle – sie sei dabei immer noch in Trance. Das Gefühl sei angenehm, nein, sie denke eigentlich nichts – leicht sei es, ihr Arm sei ihr im Grunde egal gewesen Simones Stimme klingt leise, und sie bildet die Worte vielleicht ein wenig langsamer als sonst. Und ihr Blick – der scheint eigenartig verträumt ins Innere oder aber ins Unendliche gerichtet zu sein.

Joachim Höhn, studierter Betriebswirt und Heilpraktiker für Psychotherapie, schafft es, eine vertrauensvolle und konzentrierte Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Seit acht Jahren praktiziert er Hypnosetherapie in eigener Praxis. Er ist über eine Ausbildung zum NLP¹-Master auf die Hypnose gestoßen und unmittelbar überzeugt gewesen, hier einem machtvollen Verfahren begegnet zu sein. Seit her setzt er Hypnose erfolgreich ein, um Menschen dabei zu unterstützen, schnell und nachhaltig unbewusst wirksame Muster zu verändern oder aber neue hilfreiche Muster zu generieren. Und da er vor zwei Jahren dem Tango begegnete, rasch zum „Tango-verrückten“ avancierte und oft damit haderte, dass das Erlernen dieses Tanz-Mysteriums so lange dauern sollte,

kam ihm der Gedanke, den Zustand der Trance für die Beschleunigung und Vereinfachung seiner ‚Tangolerngeschichte‘ zu nutzen.

Trance-Phänomene im Alltag

Trance, das ist ein besonderer Bewusstseinszustand, in den Menschen durch den Vorgang der Hypnose geleitet werden können, den alle aber, und so lernen wir es im vorangestellten kurzen Theorieblock, ohnehin schon ständig erleben und aus dem Alltag kennen. Das ist vielen von uns neu, aber natürlich hat Joachim Höhn Recht: Wenn wir ein spannendes Buch lesen, kann es sein, dass wir lange gar



Joachim Höhn erläutert das Funktionsprinzip Foto: Christiane Rasmus



Von Joachims Stimme sicher in Trance geleitet Foto: Monica Hirsch Reinshagen



Das Team vom Tangoglück: Monica Hirsch Reinshagen, Andrea Agethen, Michael Hirsch Reinshagen und Joachim Höhn während der Pause im Innenhof Foto: Christiane Rasmus

nicht bemerken, dass wir unbequem gesessen haben oder schon Stunden aufs Klo müssen. Wenn ein dramatischer Film uns in seine Handlung hinein saugt, dringt das Telefon nicht mehr zu uns durch, und wenn wir seit 20 Jahren den selben Weg zur Arbeit fahren, kann es sein, dass wir dabei derart abwesend sind, dass wir plötzlich ganz erstaunt feststellen, schon angekommen zu sein. All das sind also Trance-Phänomene, und durch das Einleitungsritual bei der Hypnose wird einfach nur gezielt ein solcher Zustand der Fokussierung und Öffnung nach Innen bei gleichzeitiger körperlicher Entspannung hergestellt. Wir lernen, dass unser bewusstes Denken uns nur auf einen limitierten Bereich unseres Potenzials zugreifen lässt und dass es über einen kritischen Filter in erster Linie auf bekannte und bereits konditionierte Programme zugreift, von denen es zahlreiche gebe. So seien im Grunde nur 5 % unserer täglichen Handlungen und Planungen wirklich bewusst, 95 % hingegen liefen automatisiert ab und beriefen sich dabei für uns unmerklich auf irgendwann einmal erlernte Programme – ganz gleich, ob die aktuell eher hilfreich oder blockierend wirkten. Mit Hilfe der Trance nun könne es ganz einfach gelingen, diesen kritischen Filter zwischen Bewusstem und Unbewusstem zu umgehen und direkt auf das Unbewusste und seine ungeahnten Kapazitäten zuzugreifen. So könne man leichter feststellen, wo ein problematisches Programm seinen Ausgang nahm und man könne es dann auch einfach umschreiben. Genial, denn: „Im Restaurant würdet ihr doch auch nie bestellen, was ihr nicht wollt – warum also tut ihr das in eurem Leben?“, fragt Joachim ermutigend.

Positive innere Bilder

Wir lernen weiter, dass das Unbewusste eher in Bildern als in Worten denkt und wirkt und dass es daher darum gehe, hilfreiche innere Bilder zu entwickeln. So lange wir noch das Problem bild vor Augen hätten, würde das Unbewusste, ganz gleich wie oft wir bewusst „Nein, nein, nein“ denken würden, genau das leidige Bild zu verwirklichen suchen. Gelingen es aber, zum Lösungsbild zu kommen und dieses vier bis sechs Wochen

lang täglich mehrfach für kurze Zeit im Unbewussten wirken zu lassen, dann strebe dieses Bild in die Verwirklichung. Also: Weg vom „Ich will nicht dick, abhängig, unsicher sein!“ hin zum „Ich will schlank, frei und selbstsicher sein!“ – selbstverständlich auf dem passenden inneren Foto. Und genau so funktioniere das nun auch in Bezug auf den Tango ...

Nachdem erst einmal alle in einer Gruppen-trance die Erfahrung machen konnten, trancefähig zu sein und kurz einmal die Kontrolle über ihren rechten Arm verloren, ist das Vertrauen in die Fähigkeiten des eigenen Unbewussten schon geweckt.

Nun geht es ans Tanzen. Da wir alle suggeriert bekamen, den Trancezustand jederzeit selbst herstellen und mit Hilfe eines imaginierten Dimmers vertiefen zu können, lautet die Aufforderung nun, wir mögen – sitzend auf unseren Stühlen mit geschlossenen Augen – erst in Trance gehen und dann aufstehen und mit einander tanzen. Die ersten Tango-klänge füllen den Raum. Es ist eigenartig: Alle Bewegungen und Berührungen erfolgen sehr sanft, leicht geht die Führung, feinfühlig und ungewohnt offen für fast unmerkliche Impulse das Folgen, obgleich die Aufmerksamkeit sehr beim Selbst zu sein scheint. Die Atmosphäre ist entspannt, annehmend, ein wenig verträumt. Fasziniert und erstaunt begeben wir uns schließlich in die Pause.

Das Zeitgefühl ist verändert, die Dauer der Kurseinheit nicht mehr einzuschätzen. Erst der liebevoll bereitete kleine Imbiss der Gastgeber Monica und Michael Hirsch Reins-hagen im *TangoGlück* mit einem kurzen Abstecher in den lauschigen Garten, über dem im Dämmerlicht zwischen den Hinterhöfen Gebetsfähnchen im Wind flattern, bringt die Erde wieder etwas näher.

Auflösung von Blockaden

Im zweiten Teil dann geht es gezielt um die Auflösung von Blockaden im Tango. Die Idee ist folgende: Beschreibe kurz dein Problem, gehe in Trance, imaginiere dann ein Vorbild, das die Bewegung schön und sicher ausführt, gehe näher heran, stelle dir schließlich vor, du seist

Oase inmitten von Hinterhöfen: der Weg zum *Tangoglück* führt durch einen Garten

Fotos: Christiane Rasmus



am Körper dieser Person befestigt und führtest die Bewegung mit ihr aus und imaginierest schließlich, in deren Körper hineinzuschlüpfen und zu tanzen.

Christiane möchte besser dissoziieren können und die Hüfte noch beweglicher drehen als bisher. In der von Joachim angeleiteten Trance gelingt die Verschmelzung mit einer verehrten Tanzlehrerin und sie berichtet später, bereits während der Trance Veränderungen in ihrer Körperhaltung verspürt zu haben. So habe sich ihre Lendenwirbelsäule aufgerichtet und das Becken habe seine Position verändert – es



Nach der Gruppen-trance noch ganz versunken (oben) Arbeit am Fußkreuz der Dame (links) Fotos: Christiane Rasmus



sei mehr Raum im Inneren entstanden und damit auch mehr Beweglichkeit.

Christel, die noch nicht lange tanzt, berichtet, sie habe unerklärlicherweise Probleme mit dem Fußkreuz und würde gern daran arbeiten. In

Trance zeigt sich plötzlich eine Blockade, die gewünschte Bewegung gemeinsam mit dem Vorbild auszuführen. Einfach und präzise fragt Joachim nach dem Ursprung dieser Blockade, und plötzlich geht ein leiser Ruck durch Christel: Jetzt habe sie plötzlich verstanden, warum sie bisher Schwierigkeiten hatte. Ein Schlaganfall von vor Jahren mit Kraftminderung im rechten Bein sei es, der sie beim Kreuzen so unsicher gemacht habe. Sie wirkt selbst ganz verblüfft über diese plötzliche Erkenntnis, dabei sichtlich gelöst und wie befreit. Joachim geleitet sie noch einmal in Trance und suggeriert Sicherheit und Halt durch die Hand des Tanzpartners am Rücken

und dass es auch sein könne, dass allein diese Erkenntnis die Blockade schon aufgelöst habe. Christel tanzt nach der Trance das Kreuz einwandfrei und mehrfach hintereinander ohne Not. Die übrigen Teilnehmer sind berührt und applaudieren.

Vorher-Nachher-Vergleich

Zuletzt geht es darum, in Trance eine Figur zu vervollkommen – für die Männer ist das ein zu führender Gewichtswchsel in Schritt zwei der Base und für die Frauen der Vorwärtsocho. Der Vorher-Nachher-Vergleich auf der Tanzfläche macht für alle erfahrbar, wie sich in Trance durch die Imagination einer formvollendet ausgeführten Figur in Zeitlupe in frappierendem Tempo das Tanzgefühl verändert. So ist Lothar, der erst wenige Monate Tango tanzt und das bisher auch nur mit seiner Frau tat, nach der Trance tatsächlich sicher in der Achse und lassen sich anmutig Zeit für die eigenständig ausgeführte

Drehung auf dem Ballen. Für die detailgenaue Anleitung der Figuren in Trance ist es sicherlich zukünftig hilfreich, diese zuvor ausgearbeitet zu haben, so dass rechts und links nicht durcheinander geraten oder Feinheiten nicht unter den Tisch fallen. Aber daran kann Joachim noch feilen, denn weitere Kurse sind geplant. Im *TangoGlück* in Dortmund sollen zukünftig alle sechs Monate Einführungsworkshops angeboten werden. Außerdem konzipiert Joachim für 2016 einen fortlaufenden Kurs mit sechs bis acht Einheiten zu Basics im Tango, an denen auch erfahrene Tänzer immer weiter arbeiten können.

Die Teilnehmer jedenfalls sind alle wieder im Hier und Jetzt, haben kaum gemerkt, wie rasch die vier Stunden Kurszeit verfliegen sind und äußern sich am Ende durchweg begeistert. Die Trance-Erfahrung habe tief beeindruckt, wirke nachhaltig und mache Lust auf mehr. ↩

Weitere Infos:

www.tangoglueck.de

¹ Das Neuro-Linguistische Programmieren (kurz NLP) ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe im Menschen.