



N° 131

Ursache \ Wirkung

Achtsamkeit, Meditation und Lebenskunst

Ursache \ Wirkung • Alte Weisheit neu entdeckt

Alte Weisheit neu entdeckt

Antike Denker

Konfuzius, Buddha oder Seneca
zeigen uns auch heute den Weg

Celtic Zen

Keltische Mythologie
trifft asiatische Weisheit

Weise Frauen

Weibliche Weisheit verbindet,
heilt und gestaltet

www.ursachewirkung.com

Ursache \ Wirkung N° 131

© 14/20/OHF 18,10

3 01130

4 192823 1714205

INTRO

- 3 Brief des Herausgebers
- 6 Unsere Leser haben das Wort
- 8 Wissenswertes & (Irr-)Relevantes

SCHWERPUNKT

- 12 **Vom Alten lernen**
Antike Denker wie Konfuzius, Buddha oder Seneca zeigen uns auch heute den Weg zu einem glücklichen und ausgeglichenen Leben. *A. Kitzler*
- 14 **Blickfang**
Die Fotografien von Peter van Ham aus dem tibetisch-buddhistischen Kloster „Tabo“ ziehen den Betrachter in eine Welt voller mystischer Gestalten.
- 18 **„Oh Fortuna! – Schnell wie Luna“**
Glück ist eine vergängliche Erfahrung, die nur durch Loslassen und Achtsamkeit zu wahrer Zufriedenheit führen kann. *H.-G. Wagner*
- 20 **Lernen von den Asketen der Wüste**
Die radikale Lebens- und Glaubenspraxis der Wüstenmütter und -väter inspiriert bis heute. *D. Schenk*
- 22 **Von wegen**
Der Schweizer Musiker Balts Nill und der Benediktinermönch David Steindl-Rast haben zwei Neuübersetzungen des Daodejing vorgelegt. Wie es zu den Projekten kam, schildert Nill im Interview. *U. Gramm*
- 26 **Religiöse Mehrsprachigkeit**
Ein Leben in zwei spirituellen Welten – der christlichen und der buddhistischen. Ein Erfahrungsbericht über Harmonien und Herausforderungen. *S. Matthias*
- 30 **Die Kabbala in der modernen Welt**
Kann die Kabbala, die uralte mystische Tradition des Judentums, heute wertvolle Impulse geben? *K. Davidowicz*
- 32 **Mystisches Wissen**
Wir stellen bedeutende Mystikerinnen und Mystiker aus verschiedenen spirituellen Traditionen vor.
- 38 **Mitgefühl in der Orthodoxie**
Was glauben orthodoxe Christen und wie gestaltet das ihr Leben? Ein Einblick in den orthodoxen Glauben in Belgrad. *S. Radovanović*
- 42 **Weise Frauen**
Weibliche Weisheit verbindet, heilt und gestaltet. *M. Stein*
- 46 **Bubble-Interview**
Was man von alten Weisheiten lernen kann, beantworten eine Religionswissenschaftlerin, eine buddhistische Nonne und ein Philosoph.
- 50 **Celtic Zen**
Keltische Mythologie trifft asiatische Weisheitstradition. *S. Kaiser*



ALTE WEISHEIT NEU ENTDECKT

Alte Weisheiten aus den verschiedenen religiösen und philosophischen Traditionen der Welt bieten oft zeitlose Einsichten, Prinzipien und ethische Leitlinien, die helfen, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Werte wie Mitgefühl, Toleranz, und Respekt begegnen uns dort immer wieder. Sie stammen aus jahrhundertelangen Beobachtungen und Erfahrungen, wurden von Generation zu Generation weitergegeben, raunen von Geduld, Selbstdisziplin und Achtsamkeit. In einer lauten, sich ständig verändernden Welt können sie für Stabilität und Orientierung sorgen.

Unsere Autorinnen, Autoren und Interviewpartner und -partnerinnen dieser Ausgabe: Stephanie Bangoura, Balts Nill, Univ.-Prof. Dr. Klaus Davidowicz, Christian Höller, Margrit Irgang, Stefan Kaiser, Gerhard Kittel, Dr. Albert Kitzler, Sinah Radovanovic, Dr. Dorothee Schenk, Miriam Stein, Stefan Matthias, Hans-Günther Wagner



Chinesische Philosophie neu interpretiert

Was passiert, wenn man einen 2.000 Jahre alten Text in den berndeutschen Dialekt übersetzt? Der Schweizer Musiker und Autor Balts Nill hat sich dieser Herausforderung gestellt, das Daodejing neu zu übersetzen und zu interpretieren. Es eröffnen sich dabei faszinierende neue Perspektiven auf das zeitlose Werk. *Ursula Gramm, Seite 22*



Heilender Rhythmus

Musik und Rhythmus können zu Heilung und zur Entdeckung von Spiritualität beitragen. Durch afrikanische Tanztraditionen und den Dialog mit Musikern wird Tanz zu einem Werkzeug der Selbstheilung. Ein Bericht über rituelle Tanzpädagogik. *Stefanie Bangoura, Seite 56*



Geschmackssachen

In einem Zen-Tempel ist der oder die „Tenzo“, also der Koch oder die Köchin, nach dem Abt die bedeutendste Person. In den kommenden Ausgaben wird uns Tenzo Roland KyuHi Rauter regelmäßig mit seinen Lieblingsrezepten inspirieren. *Seite 68*

Eine gebrochene Hand als Lehrmeister

Ein Sturz, ein gebrochener Knochen und eine Lektion in Achtsamkeit: Im fünften Teil unserer Reihe über die „Sechs Vollkommenheiten“ tauchen wir in die Praxis der „Sammlung“ ein. Wie Schmerz und Chaos zu einer tiefen Verbindung mit dem Hier und Jetzt führen – und welche heilsame Weite sich daraus eröffnet. *Lily Besilly, Seite 84*



- 54 **Visualisierungen**
Religion und Spiritualität in Zahlen, Daten, Fakten.
- 56 **Tanzen als heilende Erfahrung**
Rituelle Tanzpädagogik bezieht sich auf afrikanische Tanztraditionen und zeigt, wie Musik und Rhythmus Zugang zu Heilung und Spiritualität schaffen können. *S. Bongoura*
- 60 **Alte Weisheiten als Metaphern**
Alte Weisheiten entfalten eine neue Tiefe, wenn wir sie als Metaphern verstehen. *M. Irgang*
- 64 **Die Einheit von Materie und Geist**
Sufismus lehrt, das Spirituelle im Alltäglichen zu sehen. *G. Kittel*
- 66 **Kolumne Buddha & Psyche**
Sicherheit finden. *C. Höller*

LEBEN

- 68 **Geschmackssachen**
Tenzo Roland KyuHi Rauter stellt seine Lieblingsrezepte vor.
- 70 **Aufstehen und meditieren**
Ein Familienvater berichtet, wie ein ganz gewöhnlicher Wochentag bei ihm und seiner Familie beginnt. *M. Feike*
- 72 **Leben und arbeiten im Zen-Modus**
Wie ist das so, wenn man in einem Zen-Tempel arbeitet? Ein Erfahrungsbericht über neun Wochen als Volontärin im Felsentor auf der Rigi. *U. Gramm*
- 78 **Frag die Dharma-Lehrenden**
U\W-Leserinnen und -Leser wenden sich mit ihren Anliegen an bekannte buddhistische Lehrende.

DISKURS

- 80 **Wir sagen: Frauen müssen ihre Rechte bekommen**
Für Frauen gilt Ladakh als fortschrittlich, doch Frauenrechtspionierin Thinlas Choral kennt eine andere Realität. *A. Sawerthal*
- 84 **In Kontakt bleiben.**
Was ein gebrochener Fuß mit meditativer Sammlung zu tun hat. *L. Besilly*

FINALE

- 90 **Maries Metta-Morphosen**
Eine Kolumne von *M. Mannschatz*.
- 92 **Bücher, Medien, Filme und Kulturtipps**
Was wir unseren Lesern ans Herz legen.
- 98 **Impressum/Vorschau**



Tanzen als heilende Erfahrung

Rituelle Tanzpädagogik ist ein völlig neues Feld. Sie bezieht sich auf afrikanische Tanztraditionen und zeigt, wie Musik und Rhythmus Zugang zu Heilung und Spiritualität schaffen können.

Stephanie Bangoura

Foto © privat

Foto © privat

SCHWERPUNKT

Ich war auf der Suche nach einer spirituellen Heimat, um selbstheilende Erfahrungen zu machen. Meine schönsten und intensivsten Erlebnisse hatte ich stets im Tanz. So traf man mich häufig in Diskos, auf Konzerten oder in Tanzkursen an. Ob Salsa, Tango oder Hip-Hop, alle meine Versuche mit den verschiedensten Kursangeboten befriedigten mein Bedürfnis nach einem ganzheitlichen Tanzerleben nicht.

Mir war klar, dass ich meine Heilung durch eine Spiritualität finden würde, die Tanz als wichtigen Zugang zu göttlichen Welten nutzt. Doch wie mich im Tanz an das Göttliche anbinden? Wie wird Tanzen zu einer heilenden Erfahrung? Ich erhielt das erste Mal 1992, während meiner Tanzpädagogik-Ausbildung, von einem senegalesischen Gastlehrer eine Unterweisung in Djembe-Tänzen. Dies ist eine afrikanische Tradition der Mandinka, einer Ethnie Westafrikas.

Ich war sofort begeistert von der vibrierenden Intensität, die durch die Livemusik entstand. Ich fühlte mich von den Trommelrhythmen der Djemben und den Musiker*innen mit ihrer offenen, lockeren und direkten Art auch als Frau angesprochen und anerkannt. Ich erlebte meine Kraft und Weiblichkeit im tänzerischen Dialog als energiegeladen, spielerisch und leicht. Hier wurde ich gesehen, musikalisch beantwortet und rhythmisch herausgefordert.

Die Musiker*innen reagierten auf meine Bewegungen durch ihre Art zu spielen. So entstanden Akzente und Phrasierungen in ihrem Spiel und in meinem Tanz. Ein ständiges gegenseitiges Zuhören, Zusehen, Reagieren, Beantworten, Unterstützen und Aufladen. Die peitschenden Rhythmen inspirierten mich zu expressiven und ausladenden Bewegungen. Ich kam in Verbindung mit meinen Aggressionen, zu denen ich so bislang noch keinen Zugang hatte. Dies ermöglichte

mir, meinen eigenen Raum mehr einzunehmen, mich zu zeigen und daran zu erfreuen, gesehen zu werden. So konnte ich mir eine vollkommen neue Kraftquelle erschließen.

Ich tanzte nicht mehr, um schöne Bewegungen vor einem Spiegel zu vollführen, sondern um eine lebendige Unterhaltung mit Musiker*innen einzugehen. Tanz wurde zu einer permanent dialogischen Verbindung und erhielt für mich so eine neue Sinnhaftigkeit. Die Möglichkeiten, mich durch das Tanzen mit Livemusik intensiver zu erleben, die ich in den Mandinka-Tanztraditionen gefunden hatte, ließen mich nicht mehr los.

Ich verstand, dass Gefühle Energie und auch Aggression sind, also pure Lebensenergie, die im afrikanischen Tanzen willkommen ist. Wieso habe ich diese Aggressionen nicht vorher in den anderen Tanzstilen gespürt? Vielleicht, weil es ein lebendiges Gegenüber braucht, das mich mit seiner musikalischen Reaktion provoziert und hält. Außerdem werden aggressive Menschen, und erst recht aggressive Frauen, in unserem kulturellen Umfeld eher negativ bewertet.

Ich kam meiner kulturellen Prägung immer mehr auf die Spur. Ich lernte später in meiner Therapieausbildung, dass allen psychischen Dysbalancen auch immer ein gestörter Umgang mit den eigenen Aggressionen zugrunde liegt. Ich erkannte, dass der kreative Ausdruck unterdrückter Aggression ein echter Booster für heilende Erfahrungen ist.

Ich wurde zwar sehr locker und nur minimal christlich erzogen, doch als ich die Weltsicht der Yoruba, ebenfalls eine westafrikanische Ethnie, kennenlernte und tanzte, empfand ich sie als eine große Befreiung von meiner eigenen Prägung. Ich tanze aus der Weltsicht heraus, die alles als beseelt betrachtet – auch geis-

HINTERGRUND



tige und emotionale Kräfte wie Schmerz, Krankheit, Lust, Sinnlichkeit, Stolz und Gerechtigkeit.

In diesen Tänzen konnte ich je nach dargestellter Gottheit stolz, arrogant, aggressiv, wild, lasziv, alt, krumm und dick sein und dies göttlich nennen. Diese Gottheiten werden getanzt, und zwar so, dass die Tanzende oder der Tanzende nicht wie „Yemanjá“, die Göttin des Meeres und der Mutterschaft in Yoruba, tanzt, sondern selbst zu Yemanjá wird. Wir können göttliche Kräfte spüren, weil wir sie in uns haben.

Musik, Tanz und Imagination – geistige Kraft erwecken sie und lassen sie lebendig werden. Tanzen als Feiern der Lebenskraft, die göttlich ist. Denn jede Gottheit hat ihre Eigenarten und will getanzt werden. Gott in den Menschen zu verlagern, anstatt als ein äußeres Wesen zu begreifen, entspricht den mystischen Richtungen vieler Religionen. Der Mythos als Teil animistischer Traditionen ist die Basis vieler alter Tanztraditionen weltweit.

Animistische Denkweisen gibt es in allen Kulturen, und sie besagen, dass alles miteinander vernetzt ist. Das heißt, ändert sich ein Mensch, hat dies Auswirkung auf alles andere. Oder: Nichts ändert sich, bis du dich veränderst – und plötzlich ändert sich alles. Denn jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung haben eine Ursache und eine Wirkung. Im Kosmos funktioniert alles nach energetischen Gesetzen – ganz ohne Moral. So kommt es auch, dass animistische Traditionen Musik und Tanz zur Kommunikation mit der geistigen Welt nutzen. Genauso verstehe ich auch meinen Tanz.

Wenn mich jemand fragt, „Woran glaubst du?“ oder „Was ist deine Religion?“, antworte ich: „Tanzen“. Tanzen bedeutet für mich, ein Zuhause in meinem Körper zu finden. Ich glaube an die Heilkraft von Tanz. Das

In der „Rituellen Tanzpädagogik“, die Stephanie Bangoura entwickelt hat, spiegelt sich die Essenz des gesamten Schaffens und Unterrichtens von Stephanie Bangoura wider. Diese Methode vereint über 25 Jahre Erfahrung aus ihrem Leben und Tanzen in Städten wie Dakar im Senegal, Salvador in Brasilien, Havanna, Paris und New York. Ihre umfassenden Ausbildungen in Gestalttherapie, Rhythmik, Psychomotorik, Pilates, Spiraldynamik, Bioenergetik, Gyrokinesis, TakTiNa sowie ihr Master in Performance Art bilden das wissenschaftliche Fundament dieses einzigartigen Konzepts.

Bangoura lehrt ihre Methode an Universitäten, Tanzschulen und soziokulturellen Bildungsstätten weltweit. Diese tanzpädagogische Methode hat auch eine emanzipatorische Sprengkraft, die sich in verschiedenen Seminarformaten mit internationalen Kunstschaaffenden ständig weiterentwickelt. „Eine Tradition bleibt nur dann lebendig, wenn man sie den wechselnden Umständen entsprechend erneuert“, sagt Joseph Campbell, ein US-amerikanischer Mythenforscher. In diesem Sinne schafft die Ritueller Tanzpädagogik Neues aus altem, tradiertem Wissen. An Wochenenden finden berufliche Weiterbildungen in Hamburg statt. Einstieg jederzeit möglich. Termine für Tanztage in Deutschland und Tanzreisen weltweit siehe: www.tanz-der-kulturen.de

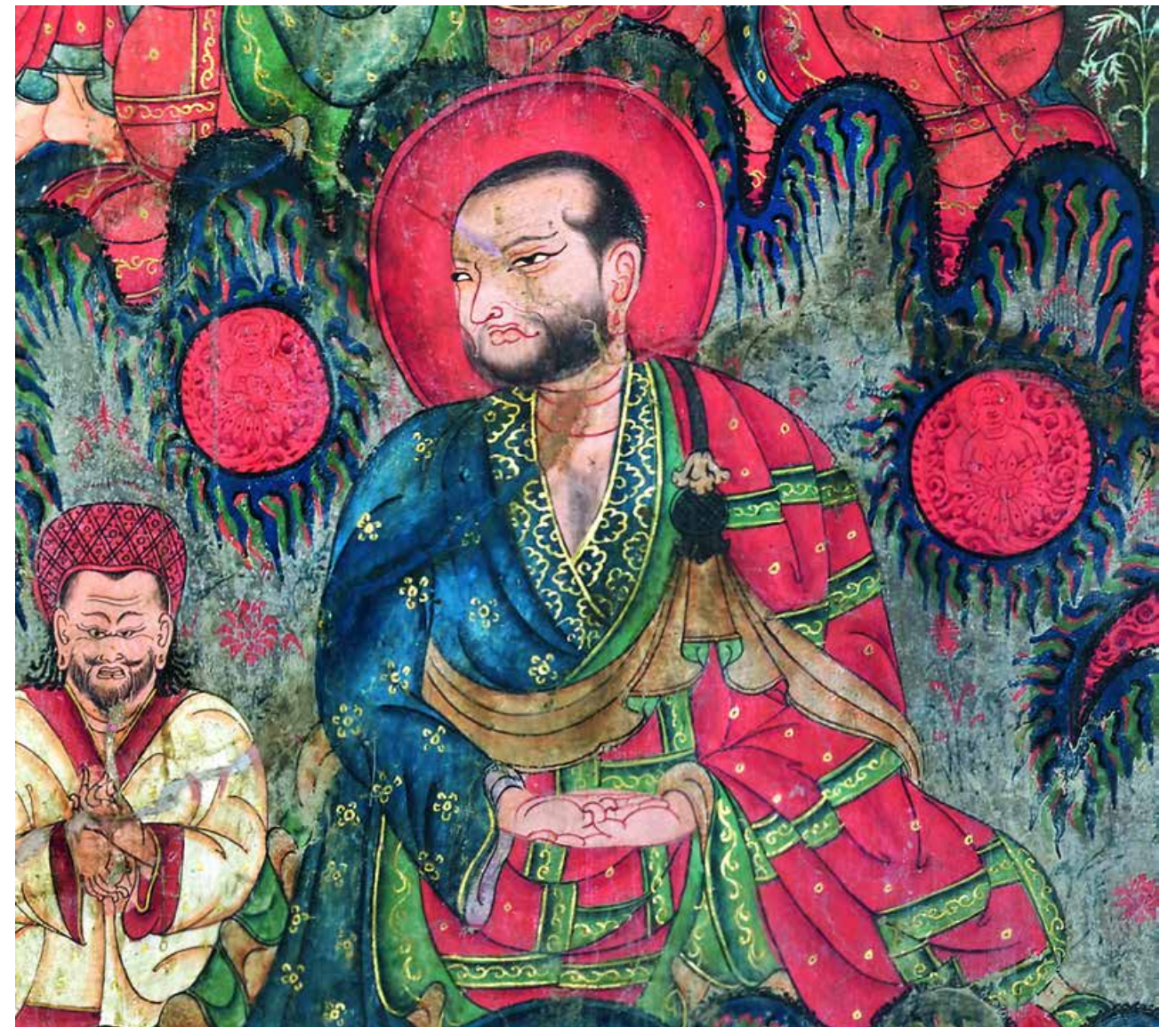
Leben zu tanzen wie die Atome, wo Gottheiten und Energien tanzen und sich in diesem miteinander gegenseitig halten.

Tanzen ist meine Verbindung zur Welt und meine Rückverbindung zu meiner göttlichen Quelle. Ich glaube an die Kraft des Mitgefühls für mich selbst und andere. Ich glaube an den ureigenen Weg jeden Wesens und an unsere Sehnsucht, in unserer menschlichen Göttlichkeit gesehen und gefeiert zu werden. ✧

Dieser Text ist auf Wunsch der Autorin in der aktuellen Genderschreibweise verfasst.



Stephanie Bangoura ist Tänzerin und künstlerische Leiterin des Vereins „Tanz der Kulturen“, des Instituts für Ritueller Tanzpädagogik und deren Performance „SnakeAwake“, ein rituelles Tanzevent.



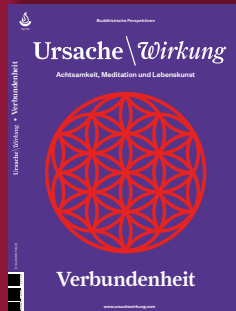
© Peter van Ham

Wir würden sie sofort kaufen!

Bestellen Sie einzelne Ausgaben ab 6,90 €
www.ursachewirkung-marktplatz.com oder
 +49 (0) 731 403 211 92



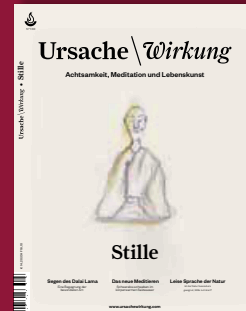
UW N°127



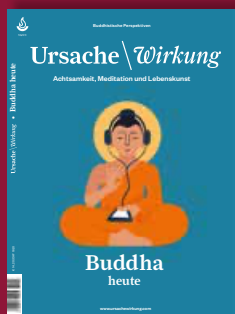
UW N°128



UW N°129



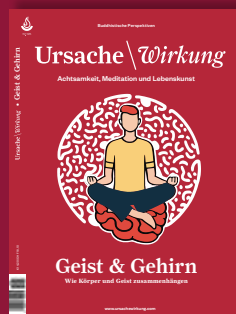
UW N°130



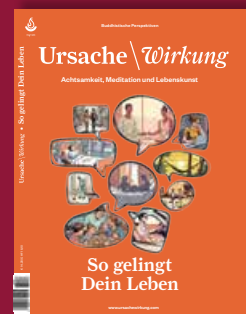
UW N°123



UW N°124



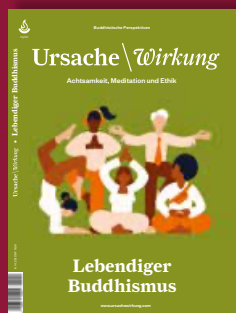
UW N°125



UW N°126



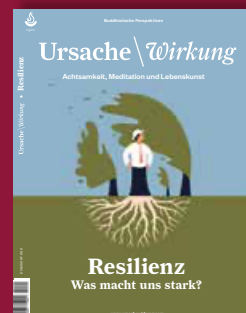
UW N°119



UW N°120



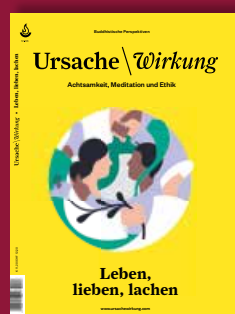
UW N°121



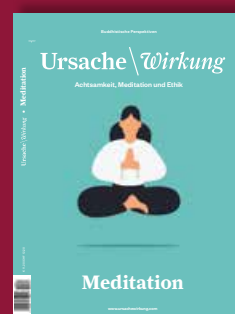
UW N°122



UW N°115



UW N°116



UW N°117



UW N°118