

# Meine Lebensbewegung

Bewegung. Wenn man es genau nimmt besteht eigentlich das ganze Leben aus Bewegungen. Doch das Ballett oder das Tanzen ist noch einmal mehr eine eigenständige Art sich zu bewegen, fast eine eigene Bewegung.

Ich habe mich, in den vielen Jahren seit denen ich tanze, sehr weit bewegt, und das nicht nur *während* ich tanze. Als ich mit Ballett angefangen habe war mein großes Ziel einmal so gut zu sein wie die großen Mädchen, die ich immer bewundert habe. Dass ich einmal in 7 Jahren mit ihnen, meinen damaligen Vorbildern, in einer Gruppe sein werde, hätte ich damals nicht glauben können. Als ich angefangen habe war ich nicht so gut und musste daher auch oft zu Hause üben, aber da ich nicht gerade mit einer Engelsgeduld (vor allem nicht bei mir selbst) gesegnet war wurde es oft einmal laut wenn ich übte und es einfach nicht schaffen konnte. Beispielsweise flogen Springseile durch die Gegend als ich es nicht schaffte einen schwierigen Sprung darüber zu machen, oder ich tobte mich vor Wut über meine eigene Unfähigkeit mal kurz aus (sprich sich auf den Boden werfen und schreien) und so weiter. Allerdings hat mir das Ballett geholfen genau diese Gewohnheiten mehr oder weniger abzugewöhnen. Mittlerweile bin ich viel geduldiger geworden und kann auch zuhause trainieren, ohne vor Wut Sachen beschädigen zu müssen.

Aber man bewegt sich nicht nur wenn man tanzt, das Ballett an sich hat sich selbst durch viele Jahrhunderte durch bewegt und verändert. Das Ballett entwickelte sich im 15. und 16. Jahrhundert aus tänzerischen Gesellschaftsspielen an französischen Fürstenhöfen. Zu dieser Zeit war es aber noch keine eigenständige Kunstform und war lange nur den Männern erlaubt. Erst viele Jahre später trennte sich der Bühnentanz vom höfischen Zeremoniell. Was ebenfalls früher anders war ist die Tatsache, dass Frauen immer langärmelig und mit einem langen Rock erscheinen mussten. Was ich überhaupt nicht nachvollziehen kann, denn: wie bitteschön soll der Lehrer oder die Lehrerin sehen, ob man eine Übung richtig macht, wenn der halbe Körper verdeckt ist. Heute reichen schlichte Strumpfhosen und ein Body meistens völlig aus, was auch gut ist, vor allem im Sommer.

Allerdings ob langärmelig oder nicht, Tanzen, insbesondere Ballett ist echt nichts Einfaches. Um einen gewissen Erfolg zu haben benötigt man viel Ausdauer, Konzentration und Zähne zusammenbeißen. Denn das Tanzen ist wirklich kein Honigschlecken, man muss an soooooo viel denken z.B an die Arme: machen die das richtige? Stimmen sie auch mit den Beinen überein? Sind sie in der richtigen Position? Sind sie nicht zu sehr gebeugt oder zu fest gestreckt? Machen sie ihre Bewegungen auch schön sanft? Oder auch an die Beine: sind sie auch auswärts gedreht? Strecke ich auch meinen Fuß? Sind meine Beine auch gestreckt? Machen sie das richtige? Sind sie angespannt? Und noch an vieles mehr. Man muss auch immer mit dem Kopf top dabei sein um alles zu verstehen und richtig umzusetzen, denn es gibt so wie in vielen anderen Sportarten auch im Ballett viele Regeln an die man denken muss. Es muss alles miteinander übereinstimmen der Kopf muss in die richtige Richtung gedreht sein, der richtige Arm muss die richtige Bewegung machen, die zu der Bewegung des Beines passt. Außerdem muss man noch die richtige Abfolge der Schritte, als auch das richtige Ausführen der Schritte im Kopf haben und dabei auf gar keinen Fall vergessen zu lächeln. Wobei, je nachdem welche Handlung der Tanz und welche Rolle man selbst hat, sind neben dem Lächeln oft auch andere Gesichtsausdrücke erwünscht. Man sieht, das Gehirn muss ganz schön viele Befehle aussenden damit am Schluss alles stimmt.

Und dennoch denken viele Menschen dass Ballett einfach ist, was allerdings überhaupt nicht stimmt, denn gerade die Tatsache, dass es auf der Bühne tatsächlich federleicht aussehen muss, macht es gerade so schwierig.

Und obwohl man sich auf so vieles konzentrieren muss ist es für mich auch irgendwie eine Art sich zu entspannen und in eine völlig andere Welt zu verabschieden. Tanzen ist ja eigentlich an sich eine eigene Welt, das merkt man ja alleine wenn man in einem Tanz in eine andere Rolle schlüpfen und den Standpunkt dieser Rolle einnehmen muss, man hat das Gefühl jemand ganz anderes zu sein. Und auch wenn ich bei einem professionellem Ballett zusehe fühle ich mich in wie in einem Märchen und bin schon bei den ersten Takten des Orchesters weg.

Ich finde das Zitat «Tanz mal drüber nach» ein sehr schönes und auch wahres Zitat denn immer wenn ich irgendwo außerhalb des Balletts Stress habe und danach «drüber nach tanze» vergesse ich entweder dass es mir eigentlich schlecht geht oder lasse alle meine Emotionen an den Tänzen aus, aber wie auch immer geht es mir im Endeffekt meistens besser. Außerdem bringt mich Tanzen oft zum Nachdenken und hilft mir teilweise Entscheidungen zutreffen, oder lässt mich Dinge aus anderen Perspektiven sehen.

Eigentlich ist das ganze Leben wie ein Tanz, also eine einzige Bewegung, doch Ballett oder einfach tanzen ist der größte Teil *meiner* Lebensbewegung.