

A woman in a vibrant red dress is captured in mid-air, performing a backflip. Her body is inverted, with her feet pointing towards the top of the frame. The background is a soft, warm white, creating a clean and minimalist aesthetic. The overall mood is one of grace and movement.

*mvg* Verlag

GABRIELE BLANK

# Aus der Mitte entspringt eine Quelle

TANZEND IN DIE  
BESTEN JAHRE

Gabriele Blank

Aus der Mitte  
entspringt eine Quelle



Gabriele Blank

# Aus der Mitte entspringt eine Quelle

*Tanzend in die besten Jahre*

**mvg** Verlag

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-636-06355-7 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86882-040-9 | E-Book-Ausgabe (PDF)

E-Book-Ausgabe (PDF):

© 2009 bei mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Print-Ausgabe:

© 2008 bei mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Ulrike Kroneck, Melle-Buer

Illustrationen: Francisco Cabodevila Vidal

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck Grafikdesign, Coesfeld

Umschlagabbildung: Getty Images, München (© Romilly Lockyer/gettyimages)

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

## Danksagung

Zwei Menschen gilt mein ganz besonderer Dank: Edith Pauly, Heilbronn, Musikschulleiterin und Psalterspielerin, und Rainer Pauly, Heilbronn, Klavierbauer, Sachverständiger für Klavier- und Orgelbau, Drehleierbauer, Psalterbauer und wandelndes Lexikon. Ich danke ihnen für ihren Einsatz um die Alte Musik und ihre uneigennützig Unterstützung von musikalischen Talenten, die teilweise exzellente Musiker geworden sind. Edith und Rainer waren für mich die „Initialzündung“, durch sie habe ich den Folk-Tanz kennengelernt.

Weiter danke ich Johnny Tenn, London, Forumleiter bei Landmark Education. Johnny hat mir eindrucksvoll vorgelebt, was es heißt, präsent zu sein, und er hat mir vermittelt, wie wichtig es ist, eine Haltung für sich selbst einzunehmen.

Auch danke ich meinem Freund Francisco Cabodevila Vidal, Rodgau, Grafikdesigner, für seine Illustrationen zu diesem Buch.



# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	5
<b>Einleitung</b> .....	11
Ab 40 tanzen wir durchs Leben... ..	11
Was Tanzen mit Kommunikation zu tun hat.....	12
<b>Unsere Lebensmitte</b> .....	15
<b>Frauen im Wechsel</b> .....	18
Was passiert in unserem Körper?.....	19
<b>Neue Herausforderungen</b> .....	22
<b>Die eigenen Wünsche wahrnehmen</b> .....	25
Raus aus dem Teufelskreis!.....	31
<b>Die richtigen Worte finden</b> .....	35
Worte als Schlüsselcode für Kommunikation.....	35
Die vier Voraussetzungen für gelungene Kommunikation .....	40
<b>Leben im Hier und Jetzt</b> .....	47
Mit der Vergangenheit aufräumen .....	52
<b>Reden verändert unsere Welt</b> .....	63
<b>Vom Sinn des Zuhörens</b> .....	70
Empathisches Zuhören .....	72
Sich selbst liebevoll zuhören .....	79

<b>Tanz ist Kommunikation.....</b>	<b>82</b>
Tänze verbinden Menschen.....	86
Aufgenommen in der Gruppe.....	89
<b>Die positiven Auswirkungen des Folk-Tanzes .....</b>	<b>93</b>
Gesundheit durch gemeinsamen Tanz.....	93
Seelische Ausgeglichenheit durch Tanzen.....	96
Selbstbestätigung durch Tanzen.....	97
Tanzen schafft Freundschaft.....	99
Tanzen fördert die Kommunikation .....	100
Tanzen steigert die Lebenslust .....	101
Tanzen schafft Präsenz .....	102
<b>Warum Gruppentänze so wichtig sind – Eine kleine Geschichte der Tanzkultur.....</b>	<b>105</b>
Tanzkultur in Deutschland .....	107
<b>So tanzen unsere Nachbarn in Europa.....</b>	<b>113</b>
Bal Folk in Deutschland .....	114
So tanzt Europa.....	116
<b>Neue Impulse für selbstbestimmtes Handeln .....</b>	<b>120</b>
<b>Übungen und Tipps für den Alltag .....</b>	<b>125</b>
Verschaffen Sie sich Klarheit! .....	126
Üben Sie sich in Integrität! .....	127
Finden Sie den richtigen Lebensrhythmus!.....	128
Planen Sie!.....	129
Erreichen Sie Ihre Ziele! .....	130
Bringen Sie sich Wertschätzung entgegen!.....	132
Vom richtigen Umgang mit Ärger und Pannen .....	133
Mit der Vergangenheit aufräumen.....	135

Umwandeln von Zwang in freien Willen .....	136
Seien Sie präsent!.....	138
<b>Adressen, Kontakte, Weiterbildung.....</b>	<b>141</b>



## Einleitung

### Ab 40 tanzen wir durchs Leben...

... und jeden neuen Tag können wir mit einem Lächeln beginnen – auch wenn wir pubertierende Kinder haben oder Ärger im Büro, auch wenn das ungespülte Geschirr sich in der Küche stapelt und unbezahlte Handwerkerrechnungen uns mahnen. Wenn die ersten nächtlichen Hitzewallungen und vermeintlich schlaffere Pobacken in uns das Gefühl wachsen lassen, in der letzten Zeit erheblich an Attraktivität eingebüßt zu haben. Irgendwann zwischen 40 und 50 kommen wir Frauen „plötzlich“ alle in diese Situation. Das ist der Punkt, an dem wir alles, was gewesen ist, auf den Prüfstand stellen. Wir schauen auf unser Leben, fragen uns, ob alles so, wie es ist, sein muss und ob es nicht auch anders gehen kann. Nutzen wir diese kreative Phase in unserem Leben, packen wir's an und – lächeln. Denn jetzt beginnt für uns Frauen ein neuer toller Lebensabschnitt, den wir intensiv genießen können.

Mit diesem Buch will ich Sie dabei unterstützen, diesen Lebensabschnitt zu einem wirklich neuen Aufbruch zu machen. Sie können als Frau die aufregenden Jahre des Wechsels zu einem Start in eine Phase intensiverer Lebenslust machen.

Ich benutze dazu gern das Bild „Durch das Leben tanzen“. Gerade Frauen ab vierzig haben die Möglichkeit, ihr Leben selbst und bewusst in die Hand zu nehmen und vieles neu anzufangen, ja, sie können wechseln. Frauen sollten das Wort „Wechseljahre“ beim Wort nehmen und die Chance, manches anders oder ganz neu machen zu können, bewusst ergreifen.

Die Wechseljahre sind für Frauen eine Zeit des Umbruchs – nicht nur des körperlichen. Wir Frauen sind es, die in der Familie die entscheidende Rolle gespielt haben. Wir haben uns um unsre Kinder gesorgt und die Familie in den Mittelpunkt gestellt. Wir Frauen haben aufgrund dieser Rollen, die wir gern eingenommen haben, eine ganz bestimmte Sicht auf die Welt, haben Verantwortung, und wir haben uns oft hintangestellt.

Die Wechseljahre geben den Frauen nun aber die Möglichkeit, neu auf die Welt zu schauen. Wie wir das zu unserem und damit zum Vorteil unserer Mitmenschen machen können, dafür geben uns die Kommunikationstheorien und einige Ansätze aus der Psychologie gute Hilfsmittel an die Hand. Ich will versuchen, Ihnen diese Hilfsmittel nahezubringen, und Sie ermuntern, sie zu nutzen. Dazu gehören vor allem die Impulse aus der Kommunikationstheorie, einmal aus einer ganz anderen Position, die Dinge zu betrachten, die gewesen sind. Wir wollen die Sichtweise dieser kommunikativen Ansätze nutzen, neu auf die Welt zu sehen und unseren Standpunkt aktiv zu verändern. Dafür biete ich in diesem Teil immer wieder Übungen an. Im letzten Kapitel sind zusätzliche Übungen zusammengestellt, damit Sie ausgetretene Pfade verlassen und auf neuen Wegen leichtfüßig und tanzend weitergehen können.

## **Was Tanzen mit Kommunikation zu tun hat**

Der Tanz ist dabei sicherlich nicht nur das Bild, um zu zeigen, wie wir in Bewegung kommen, sondern der Tanz ist auch ein Mittel dazu, wieder zu sich selbst zu finden. Denn wer tanzt, ist unmittelbar. Bewegung ist eine ganz unmittelbare Aktion.

Und wer in der Gruppe tanzt, ist ganz bei sich und gleichzeitig getragen von einer Gruppe. Die Faszination des Tanzes in

der Gruppe – vor allem für Frauen, die in der Mitte des Lebens stehen und sich neu orientieren – liegt in der völlig befreienden Weise, um zu sich selbst und zu den Menschen, mit denen wir leben, in einen guten Kontakt zu kommen.

Es ist natürlich schwer, eine Sache wie das Tanzen, das eigentlich erst durch das Erleben erfahrbar wird, mit dürren Worten zu beschreiben. Deshalb ist mein Credo: Probieren Sie es aus!

Das Tanzen bedient zwei Seiten unserer Bedürfnisse. Es unterstützt uns, mit uns und durch die Musik – im wahrsten Sinne des Wortes – „im Einklang“ zu sein, und gibt uns durch das Miteinander eine gute Resonanz auf unsere Person. Wir können ganz wir selbst sein, inmitten einer Gruppe unterschiedlicher Menschen.

Beim Tanz geschieht aber noch etwas anderes sehr Wichtiges. Der Tanz in der Gruppe schafft auf natürliche Weise Bedingungen, die wir im Alltag allzu oft vergessen und von denen wir uns entfernt haben: zu genießen und präsent zu sein. Darin liegt für uns Frauen in der entscheidenden Umbruchsituation unseres Lebens ein ganz wichtiger Aspekt: Endlich haben wir die Chance, einmal an uns zu denken! Wir können anfangen, uns zu fühlen und uns mit unseren Bedürfnissen ernst zu nehmen – nach den vielen Jahren, in denen wir uns allzu oft hintangestellt haben, nach den Kindern, nach dem Mann, nach dem Haushalt. Wir können nun Ja sagen zu uns selbst und uns in unseren eigenen Mittelpunkt stellen.

Beim Tanz haben Menschen unmittelbare Erfolgserlebnisse. Sie können sich freuen über ihre Erfolge. Das wirkt der menschlichen Eigenart entgegen, zuerst die Dinge zu sehen, die nicht klappen oder zumindest nicht so klappen, wie wir uns das vorgestellt haben. Der Tanz macht es uns einfach, miteinander erfolgreich zu sein.

Beim Tanzen in der Gruppe geschieht vieles, was die Kommunikationstheorie als gelungene Kommunikation beschreibt. Um Ihnen das großartige Erlebnis, das Sie beim Tanzen haben, vor Augen führen zu können, versuche ich die Grundlagen der menschlichen Kommunikation darzulegen, wie sie sich mir in ihrer direkten Verbindung zum Tanzen darstellen.

Wenn wir Frauen es lernen, in der Mitte unseres Lebens zu uns selbst zu stehen und stolz den Wechsel anzunehmen, dann wird unsere Umwelt das merken. Wir werden den Menschen anders begegnen, wir werden mehr zu uns selbst stehen, geradeheraus das sagen, was uns bewegt, ohne uns zu verstecken. Wir werden deutlich machen können, was uns wichtig geworden ist. Wir können aber erst dann genießen, wenn wir unsere Wünsche deutlich erkannt haben und diese unserer Umgebung freundlich und bestimmt „kommunizieren“. Wir werden, wenn wir uns in der Zeit des Wechsels in der Lebensmitte – möglicherweise zum ersten Mal – auf uns selbst besinnen, eine Ausstrahlung gewinnen, die verblüfft. Diese Präsenz, die uns bei manchen Menschen so fasziniert, ist eine Fähigkeit, die wir erlernen können. Präsenz ist eine Lebenskunst, die uns näher zu uns selbst führt.

Ich möchte Sie mit diesem Buch also auf beiden Ebenen unterstützen. Auf der einen Seite ermutige ich Sie, sich wissentlich dem Wechsel in Ihrem Leben zu stellen und ganz bewusst neue Entscheidungen zu treffen. Auf der anderen Seite lege ich Ihnen ans Herz, den Gruppentanz zu nutzen, um „am eigenen Leibe“ die Erfahrungen wirklich authentischen Miteinanders zu machen: in völliger geistiger und seelischer Präsenz, im Einklang mit sich selbst und doch gemeinsam mit anderen – voller Lust im Leben zu tanzen.

## Unsere Lebensmitte

*Lebenskunst ist es,  
wenn ihr arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen,  
liebt, als hätte euch noch nie jemand verletzt,  
tanzt, als würde keiner hinschauen,  
singt, als würde keiner zuhören,  
lebt, als wäre das Paradies auf Erden zu finden.*

AUS INDIEN

Nun ja. Keiner von uns weiß im Voraus, wie lange er leben wird. Deshalb kann man natürlich – bevor man gestorben ist – auch nicht sagen, wann genau die Mitte des eigenen Lebens war. Aber mit *Lebensmitte* ist in diesem Buch – und im allgemeinen Sprachgebrauch – auch nicht die „Halbzeit“ gemeint, obwohl dies bei unserer heutigen Lebenserwartung ungefähr zusammenfallen könnte.

Mit *Lebensmitte* ist die Zeit gemeint, in der die Zeit reif ist, „in die Mitte“ zu kommen, sich zu zentrieren, Innenschau zu halten und eventuell neue Prioritäten zu setzen. Es gibt mehrere Lehren, die dem menschlichen Leben einen „Siebener-Rhythmus“ geben. Bei den Astrologen ist dieser Rhythmus beispielsweise begründet mit dem Umlauf des Planeten Kronos-Saturn, der unserem Leben eine deutliche Struktur gibt.

Aber egal, ob man sich bisher mit einer oder mehreren „Rhythmus-Lehren“ beschäftigt hat: Es ist schon auffallend, dass dieser Siebener-Rhythmus in unserer gesellschaftlichen Entwicklung verankert ist, ohne dass es uns heute noch so recht bewusst ist.

- In den ersten sieben Jahren nach unserer Geburt erfahren wir uns selbst als das Zentrum unseres Lebens; alles, was passiert, hat unmittelbar mit uns selbst zu tun.

- Ab einem Alter von sieben Jahren öffnen wir uns dann für Einflüsse von außen. Wir nehmen die anderen Menschen bewusster wahr und verstehen langsam, dass die Menschen um uns herum eigenständige Lebewesen sind, die nur bedingt zu unserer eigenen kleinen Realität gehören. Wir begreifen, dass diese „Anderen“ auch selbstständig ohne uns existieren und erfassen nach und nach die größeren Zusammenhänge unserer Lebensgemeinschaften. Dies ist ein Grund, weshalb die Kinder nach der anthroposophischen Überzeugung erst mit sieben Jahren eingeschult werden sollen.
- Mit 14 Jahren stehen wir in „Opposition“ zu unseren Eltern (Saturn steht jetzt in unserem Horoskop direkt gegenüber unserer Geburtskonstellation). Im Alter von 14 bis 21 ist die Zeit der größten Auflehnung gegen die bestehenden Gesellschaftsnormen und Familienordnungen.
- Mit 21 Jahren sind wir erwachsen und voll geschäftsfähig. Mittlerweile sind die jungen Menschen schon mit 18 Jahren volljährig, haben sich aber zu diesem Zeitpunkt meistens noch nicht ganz „sortiert“. Mit 21 geben wir unserem Leben eine Richtung. Spätestens jetzt sollten wir uns von unserem Elternhaus räumlich abgenabelt haben, um auf eigenen Füßen zu stehen.
- Mit 28 Jahren (nach einem kompletten Saturn-Umlauf) stehen die meisten Frauen wieder voll im „Familien-Thema“, diesmal in ihrem eigenen.
- Weitere sieben Jahre vergehen, und mit 35 beginnen viele Frauen über ihr Leben nachzudenken, den bisherigen Weg zu überdenken und in sich hineinzuhören. Sie nehmen oft wahr, dass es Bereiche gibt, die sie sich eigentlich in ihrem Leben einmal anders vorgestellt hatten.
- Insgesamt ist der Lebensabschnitt zwischen 35 und 42