

Bauchtanz: Mädchen entdecken die Weiblichkeit

Nicole Baumann-Zumstein

Bauchtanz ist ein Ausdruck, bei dem wir an 1001 Nacht denken. Man sieht sie förmlich vor sich, die hüfteschwingenden, anmutig tanzenden Frauen und Mädchen mit ihren wunderschönen Kleidern. Dass Bauchtanz bei jung und alt viele positive Veränderungen bewirken kann, wissen die wenigsten. Schon kleine Mädchen profitieren davon.

Orientalischer Tanz, Bauchtanz oder Raks Sharki (arabisch: Tanz des Ostens), diese Begriffe bezeichnen eine Tanzform aus dem orientalischen Raum. Der Ursprung des orientalischen Tanzes geht wohl sehr weit zurück. Die charakteristischen Beckenbewegungen lassen vermuten, dass der heutige Bauchtanz früher ein Fruchtbarkeits- und Gebärtanz war, dies kann jedoch nicht wissenschaftlich nachgewiesen werden. Im 19. Jahrhundert begannen europäische Maler und Autoren das Bild der sogenannten Bauchtänzerinnen zu verfremden, indem sie von ihren Reisen in den Orient und angeblichen Erlebnissen erzählten. Viele Darstellungen und Erzählungen entsprangen vielmehr verklärten Männerphantasien als der Realität.

Weit mehr als nur Bauch-Übungen
Die Bezeichnung „Bauchtanz“ ist eigentlich irreführend, da sich weit mehr als nur der Bauch bewegt. Augen, Kopf, Brustkorb, Schultern, Arme und Hände, Becken und Füsse – jeder Teil des Körpers ist wichtig. Typisch sind die isolierten Bewegungen und das Tanzen um die eigene Körpermitte. Obwohl eine exakte Technik vorausgesetzt wird, ist auch der Ausdruck ein sehr wichtiger Bestandteil des orientalischen Tanzes. Dadurch ist es der Tänzerin möglich, verschiedenste Gefühle im Tanz auszuleben. „Der orientalische Tanz hat die Anmut des Balletts, die rhythmische Kraft des afrikanischen Tanzes und ein Stück leidenschaftliche Intensität des Flamencos.“ Dieses Zitat aus der Arbeit „Starkes Geschlecht“

von Irene Gygax und Luise Treu vom September 2005 umschreibt die Vielseitigkeit des orientalischen Tanzes.

Bauchtanz ist für alle geeignet

Viele Mütter machen unbewusst Bauchtanz-Übungen, wenn sie schwanger sind oder kurz vor der Geburt stehen. Durch das Kreisen ihres Beckens können sie sich Linderung und Entspannung verschaffen. Die sanften Bewegungen wirken beruhigend und tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei – etwas, was vor allem bei einer nahenden Geburt von Vorteil sein kann.

Bauchtanzen ist aber nicht allein Frauen und Müttern vorbehalten, es eignet sich ebenfalls für junge Mädchen und auch Knaben, wobei hierzulande kaum Jungen in Bauchtanzschulen anzutreffen sind.

Irene Gygax, Kindergärtnerin und Sexualpädagogin ISP, unterrichtet orientalischen Tanz in Bannwil und in Langenthal in der Schweiz. Zurzeit leitet sie vier Mädchengruppen, welche nach Alter eingeteilt sind, und eine Frauengruppe. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Luise Treu hat sie für ihre Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbil-



Mädchen, die regelmässig Bauchtanzen, verbessern nicht nur ihre Körperhaltung, sie werden auch selbstbewusster.
Bild photo-vision.ch

dung zur Sexualpädagogin eine Umfrage unter den Eltern und Kindern durchgeführt, um herauszufinden, wie sich das Bauchtanzen auf das Verhalten der Mädchen auswirkt. Ihre Ergebnisse waren eindeutig: Je länger die Mädchen den Bauchtanzunterricht besuchen, umso selbstbewusster werden sie. Auch die Körperhaltung verändert sich bei den meisten Mädchen positiv. Sie gehen, sitzen und tanzen mit der Zeit sichtbar aufrechter. Mädchen, die aufrechter gehen, stehen auch aufrechter im Leben. Sie bringen eher den Mut auf, ihre eigene Meinung zu äussern und sich gegen andere zu wehren.

Mädchen lernen die eigene Weiblichkeit kennen

Ein Bauchtanzkurs bietet Mädchen Raum unter Mädchen. Eine erwachsene Kursleitung, im Idealfall eine Frau, lebt den Mädchen ihre Weiblichkeit fern von gängigen und oberflächlichen Klischees vor. Der orientalische Tanz spricht die verschiedensten Typen von Mädchen und Frauen an, weshalb sich wohl auch ein breiteres Spektrum als beispielsweise im Ballett findet. Es ermöglicht so den Mädchen, im Rahmen des Unterrichts ein breites weibliches Rollenbild kennen zu lernen, was ihrer eigenen Entwicklung der Geschlechts-

identität neue und vielfältigere Dimensionen eröffnet.

Das Bestärken und Anerkennen der Weiblichkeit unter Mädchen und Frauen ist ein wichtiger und bisher in unserer Gesellschaft vernachlässigter Aspekt. Mädchen und Frauen sind eher gewohnt, Bestätigungen ihrer Weiblichkeit von Jungen oder Männern einzuholen. Leider wird dadurch die Weiblichkeit oft anders, nämlich weniger vielfältig, manchmal sogar klischerter, definiert. Bauchtanz bietet Raum, die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken und auszuleben. ■