

*„LOVE BRINGS ALL UP, THAT IS NOT LOVE‘  
„LIEBE BRINGT ALLES ZUM VORSCHIN, WAS NICHT LIEBE IST‘*

**Leitgedanke: „Sowohl-Als-Auch“ I Sich vertrauen & neugierig sein.**

- I. Woher, wieso dieses Zitat ?
- II. Was bedeutet ‚zu vertrauen‘ ?
- III. Angeleitetes ‚WARM-UP‘: \*Stabilisierender Atem I  
\*‚Innerer Beobachter‘ I \*Regulation: Spannung-/& Lösung

**„Liebe bringt alles zum Vorschein, was nicht Liebe ist.“**

Ist ein Gedanke, den ich selbst in einem Vortrag gehört habe, und der mich bewegt und inspiriert hat - sowie meine ‚Einladung‘ zu Beginn des letzten Tanz-Abends aufgreift:

**„Wie würde es sich anfühlen, wie denke, empfinde, bzw. was fühle ich in mir, und wie handle, bewege ich mich, wenn ich vollkommen vertraue - mir, meinem Körper, einer Situation, meinem Gegenüber ?**

Wenn wir Vertrauen fühlen, uns eben ‚sicher‘ fühlen, ja, wenn Freundlichkeit, *Liebe im Raum* ist - um auf das Zitat zurückzukommen - sei es zu mir selbst oder einem Gegenüber, wenn die ‚Türen auf‘ sind, wir uns ge-liebt fühlen, dann kommt auch das ganze ‚Kontrast-Programm‘ zum Vorschein. Und zwar *genau* dann.

Wir sind tief berührt; und obwohl es sich gerade gut, ‚schön‘ anfühlt, kommen wir mit dem Gegenpol: Unangenehmen, ‚schlechten‘ Gefühlen, letztlich darunter Schmerz, in Kontakt. Auch schon *Intensität* alleine kann uns erschrecken und unangenehm wirken, interpretiert werden, weil auch das uns den ‚Kontrast‘ aufzeigt, wenn dieser noch unbewusst verknüpft ist.

Im Raum des TANZES, insbesondere mit Hilfe des DREH-TANZ können wir das ‚Sowohl-Als-Auch‘:

Angenehme/unangenehme Intensität, Erleben von ‚schwierigen‘ Gefühlen, Empfindungen, Gedankenstrukturen, durch stabilisierende Bewegung *zentrieren*, bzw. diese in *Balance bewegen*. ‚Raum halten‘ üben.

**II. Wir empfinden ‚Sicherheit‘, Stabilität, Vertrauen, wenn wir in wohlwollendem Kontakt sind.**

Sprich dabei mit unserer Aufmerksamkeit, Wahrnehmung an sich, dem sog. ‚Inneren Beobachter‘ in Verbindung sind.

So kann sich das *Kontrastprogramm* zeigen, ohne davon ein-/und über-nommen zu werden.

„Zu *vertrauen*“ kann nun geschehen, wenn wir *„Jetzt“*, statt unseren Fokus z.B. auf ggfls. Widerstand, aufsteigende Emotionen oder Übertragung (*was* und *wie* um uns herum alles *ist* und *nicht-ist*, wie es *anders sein* sollte, was uns abhält oder überhaupt so fühlen lässt) - klar dem *„Inneren Beobachter“* zuwenden, der offen & neugierig erforschen will/kann, und all dies *durch-bewegen*.

### **III. Im „WARM-UP“ vor der Session erforschen wir den „Inneren Beobachter“, Vertiefend-beruhigende, sowie kräftigende Atmung, Regulation:**

Nenne es, wie Du willst - *Aufmerksamkeit*, *„Distanz“*, *Stille*, den *„Inneren Beobachter“* etablieren wir mit Wahrnehmungsfähigkeit & schlicht Übung.

Da heraus können wir unseren Fokus willentlich *lenken*. Es ist dann eine Entscheidung, immer wieder. Übung.

*Klar sein*, oder (noch) größer ausgedrückt *„heilen“*, bedeutet für mich einzig die Frage nach *Bewusst-SEIN*.

Sich *in die Bewegung*, einen *Prozess* des *„Transparent-Werdens“* zu begeben; darin sich, gehalten im Raum der Aufmerksamkeit, alles zeigen und nach und nach *„integriert“* werden kann.

*Sich Vertrauen* heißt also nicht mehr oder weniger, als mit mir im Kontakt zu sein - wohlwissend, im *„Jetzt“* fähig zu sein, eine Situation z.B. zu erleben, tragen und *„meistern“*; oder verändern, *„führen“* zu können, sollte sie nicht vertrauens-würdig sein, oder enttäuscht werden.

Innerhalb dieses Kontexts mit dem Kraft, Energie und Freude freisetzenden - ja, Transformation ermöglichenden, TANZ.

Trotz und vor allem mit alledem, TANZEN sozusagen.