

*Eine tänzerische Hymne an die weibliche Lebensart*

# La Vie en Rose

Interview mit **Heidemarie Heimhard**



**Prisma:** Heide-Marie, Du unterrichtest seit vielen Jahren den Ägyptischen Bühnentanz, genannt Raqs Sharqi. Was ist das Besondere an diesem Tanz?

**Heidemarie Heimhard:** Der Raqs Sharqi ist nicht nur eine ausdrucksstarke Kunstform, sondern auch ein spezifisch weiblicher Weg der Transformation. Er wirkt auf allen Ebenen des Frauseins und erweckt Stärke, Würde und Leidenschaftlichkeit genauso wie Hingabe, Anmut und Leichtigkeit. Im Kreis der

Frauen getanzt, entsteht ein Kraftfeld, in dem die weibliche Energie bejaht und potenziert wird. Hierin besteht seine besondere Anziehungskraft: die Freude am eigenen Körper in den vielen Facetten von Weiblichkeit zu entdecken, auszudrücken und in der Verbundenheit mit anderen Frauen zu teilen und zu feiern.

**Prisma:** Das klingt so, als hätten in diesem Tanz Individualität und Vielfalt einen hohen Stellenwert?

**H-M:** Die archaischen Bewegungen des orientalischen Tanzes schlummern in jeder Frau und können unabhängig von Alter oder Körperform erlernt werden. Keine Frau wird aufgrund ihrer Jahre oder Körperfülle diskriminiert. Im Gegenteil: Gerade üppige und reifere Frauen sind als Tänzerinnen wegen ihrer Expressivität besonders beliebt.

Der Tanz als spirituelle Praxis unterstützt Frauen dabei, sich genussvoll zu erden, zu zentrieren und damit immer empfänglicher zu werden für die innere Stimme. In der neuen Frauenkultur, die Tanzen in Kombination mit weiblicher Bewusstseinsarbeit beinhaltet, werden wir darin unterstützt, uns selbst nah zu kommen, zu spüren, unsere Gefühle wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

**Prisma:** In der Ankündigung wird das neue Tanztheater von Erna Fröhlich und Dir als eine „Hymne an die weibliche Lebensart“ beschrieben. Was genau verstehst Du unter „weiblicher Lebensart“?

**H-M:** Zu allererst ist diese für mich geprägt durch Genuss, Muße und Sinnesfreude. Die Erfahrung auf dem weiblichen Weg hat gezeigt, dass Frauen nicht Kontrolle und Disziplin, sondern vielmehr Selbstliebe und eine lustvolle Beziehung zu ihrem Körper brauchen, um sich auch spirituell öffnen zu können. Wenn sie in ihren Rhythmen leben können, die sie wiederum mit den Kreisläufen der Natur verbinden, wenn sie genügend Raum für sich haben, dann fühlen sie auch ganz selbstverständlich die Anwesenheit einer schöpferischen Kraft in ihrem Leben.

**Prisma:** Welche Rolle spielt der Tanz dabei?

**H-M:** In diesem Tanz liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der Wahrnehmung des Beckenraumes, dem Zentrum der Weiblichkeit. Alte körperfeindliche Konditionierungen können erspürt und verwandelt werden. Dadurch werden wir immer durchlässiger für die

weibliche Urkraft. Wie ein Baum erfahren wir über den Körper gleichzeitig Verwurzelung mit der Erde und Öffnung in den Kosmos. Dies schenkt uns eine vielleicht nie gekannte Geborgenheit in uns selbst und bringt uns in Kontakt mit den urweiblichen Qualitäten wie Hingabe, Empfänglichkeit, Fließen und erdverbundene Präsenz.

**Prisma:** Was zeichnet den Raqs Sharqi als weibliche Kunstform aus?

**H-M:** Tanz auf der Basis des Raqs Sharqi wird auf der Bühne zu einer vielseitigen Kunstform. Tänzerinnen durchbrechen dabei nicht selten die traditionelle Aufgabenteilung von Darstellerin, Choreographin und Regisseurin und vereinen bei ihren Performances alle Bereiche in einer Person. Sie illustrieren nicht mehr länger (nur) die Vision eines anderen, sondern ihre eigene. Das Selbst, das gelebte Leben, webt dabei den Stoff für die Bühne. So entsteht eine Kunst, die aus einem weiblichen Bewusstsein und Energiefeld heraus geschaffen wird. Diese bewegt sich jenseits des Mainstreams, lässt die Sicherheit der Konventionen hinter sich und folgt ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten. Doch es ist längst an der Zeit, diese Herausforderung anzunehmen und die weibliche Kunst aus ihrem Nischen-dasein zu befreien.





**Prisma:** Daran wirkst Du entschieden mit – seit über einem Jahrzehnt dürfen wir Dich jetzt schon bei Deinen berührenden Performances erleben. Gleichzeitig ist es Dir ein Anliegen, Tänzerinnen beim Weg auf die Bühne zu begleiten. Was ist nach Deiner Erfahrung das besonders Wertvolle an dieser künstlerisch-spirituellen Arbeit mit Frauen?

**H-M:** Da ich sie selbst wie einen Kraftort erlebe, ist es mir immer wieder eine Freude, Tänzerinnen zum Schritt auf die Bühne zu ermutigen. Frauen, die zum ersten Mal auftreten, erleben dies oftmals wie eine Initiation, als einen Durchbruch zu sich selbst. Alte einschränkende Muster, wie Scham oder das Gefühl von Unzulänglichkeit, die im Vorfeld nicht selten tiefgreifende Ängste und Prozesse auslösen, können in diesem Moment überwunden werden.

Leider herrscht in unserer Kultur immer noch die Auffassung vor, dass nur einige wenige Auserwählte Kunst schaffen können. Vor diesem hohen Anspruch wagen viele erst gar nicht, sich zu zeigen. Damit will ich nicht sagen, dass alle gleich talentiert sind oder Meisterschaft auf ihrem Gebiet erlangen. Aber darum geht es auch nicht. Das Entscheidende ist, dass Menschen sich trauen, mit dem nach außen zu treten, was durch sie auf die Welt gebracht werden möchte. Nicht nur die „hohe Kunst“ kann andere berühren, sondern auch das aus dem Herzen kommende individuelle Künstlertum.

**Prisma:** Du bringst in Deiner Arbeit also weibliche Selbsterforschung und künstlerischen Ausdruck zusammen ...

**H-M:** Genau, die scharfe Trennung zwischen Selbsterfahrung auf der einen Seite und erhabener Kunst auf der anderen Seite lässt sich meines Erachtens nicht aufrechterhalten. Was ist das für eine Kunst, die nicht von intensiver Selbstbegegnung begleitet ist? Sie wird immer kopflastiger und entseelter. Kunst und Selbsterfahrung sind untrennbar miteinander verwoben. Es ist richtig: Selbsterfahrung ist noch keine Kunst, aber ohne sie hat Kunst keine Seele, verliert sich in Klischees, Rollen und Bildern.

Es ist richtig: Selbsterfahrung ist noch keine Kunst, aber ohne sie hat Kunst keine Seele, verliert sich in Klischees, Rollen und Bildern.

**Prisma:** Im letzten Herbst hast Du eine Tiefenentspannungs-CD „Mutter Erde – Mother Earth“ zu Musik von Klaus Wiese herausgebracht und eine Tanz-DVD mit dem Titel „Seerenade“ produziert; in diesem Jahr erscheint nun Dein Buch „Tanz in die Weiblichkeit“. Das aktuelle Tanztheater heißt „La Vie en Rose“ – wie kam es zu der Idee für dieses Stück?

**H-M:** Alles fing damit an, dass Erna Fröhlich und ich am Rosenmontag 2013 unsere beiden Abendkurse im Studio Taqsim zusammenlegten. Dazu war uns die Idee gekommen, diesen Tag einfach wörtlich zu nehmen und ein Rosenfest zu feiern. Zur Gestaltung des Abends suchten wir Musikstücke, die Rosen besingen, heraus. Die Frauen schmückten sich mit der edlen Blume und wählten Tanzkostüme aus Farben oder Stoffen, die sie mit ihr assoziierten. Im Raum versprühten sie Rosenduft und verstreuten Blütenblätter. Es gab Speisen mit Rosensalz oder Rosenwasser und wir tranken Rosentee. Wir tanzten das wehmütige „Erev Shel Shoshanim“ (Nacht der Rosen) in verschiedenen Varianten und sangen dazu. Wieder einmal wurde deutlich, wie sehr Tanz und Gesang zusammengehören. Singen öffnet unser Herz, genauso wie die Rose und ihr Duft.

Es wurde ein betörend schöner Abend. Am Ende dieses etwas unorthodoxen Rosenmontags räumten wir dann gemeinsam auf,

und ich begann die Blütenblätter, auf denen wir getanzt hatten, zusammenzufügen. Dabei bemerkte ich irgendwann Ernas Entzücken über dieses wohl poetisch anmutende Bild. In diesem Moment spürten wir beide zugleich: „La Vie en Rose“ war geboren.

**Prisma:** Und wo befindet ihr euch jetzt – vier Wochen vor der Premiere?

**H-M:** Das ist eine spannende Frage. Der Probenprozess befindet sich in einer sehr intensiven Phase. Die Konturen des Stückes beginnen sich deutlich zu zeigen: musikalisch vom deutschen Volkslied über arabische Klänge bis hin zum französischen Chanson. Unsere tänzerische Ausdruckssprache ist der traditionelle und moderne Raqs Sharqi, unsere Stimmen kommen in Form des gesprochenen Wortes und des Gesangs zum Einsatz. Neben Erna Fröhlich und mir wirken „ein Mann für alle Fälle“ und ein Musiker mit, außerdem drei bezaubernde Musen – Tänzerinnen, die schon viele Jahre bei mir tanzen. In unseren Proben zeigt sich wieder einmal: Die Bühne ist nicht zuletzt auch ein Ort, um über sich hinaus zu wachsen – vor allem in der Zusammenarbeit mit anderen Künstlerinnen und Künstlern, die sich gegenseitig spiegeln und dabei gemeinsam entwickeln. Bühnenarbeit schält das eigene Selbst immer mehr heraus und lässt uns gleichzeitig die Verbundenheit untereinander intensiver erleben. ▲

[ HEIDE-MARIE HEIMHARD ]

Heide-Marie Heimhard ist Bühnentänzerin, Seminarleiterin und Autorin. Sie unterrichtet in fortlaufenden Kursen in München, Starnberg, Laufen (bei Salzburg) und Dortmund den ägyptischen Raqs Sharqi als Bühnentanz und weiblichen Heilungsweg. Seit vielen Jahren begleitet sie außerdem Frauen in Einzelsitzungen, Kleingruppen und Seminaren bei der Entfaltung ihrer Weiblichkeit.

Das nächste Wochenende des Weiblichen Jahreszyklus findet am **24./25. Mai 2014** statt.

Anmeldung und weitere Informationen zum aktuellen Kursangebot und zur Sommertanzwoche in Berg am Starnberger See (16.-21. Juli 2014) unter [www.ganz-frausein.de](http://www.ganz-frausein.de) und unter 089-36006745 oder [info.dancingsoul@yahoo.de](mailto:info.dancingsoul@yahoo.de)

© 2014 Heide-Marie Heimhard