

# Die Magie des Tanzens

**Marianne Kaiser hat ihr Leben dem Tanz und der Bewegung verschrieben, sie ist Tanzpädagogin, war Inhaberin der KAISER TANZSCHULE Zürich, Organisatorin der KAISER BÄLLE und war Jurymitglied bei der SRF-Fernsehsendung «Darf ich bitten?». Ausserdem schulte sie sich über viele Jahre mit der Feldenkrais Methode, Zen Meditation, Neurotango, Tai-Chi und ist aktuell dabei, ihre selbst kreierte TAI CHI TANGO Methode zu entwickeln.**

## **Marianne Kaiser, wie kamen Sie zum Tanz und was bedeutet er für Sie?**

Ich habe als Teenager bei Walter Kaiser Tanzstunden genommen und er fand, dass ich talentiert sei. Tanzen hat mich in der Jugend seelisch stabilisiert und ergab vermehrt einen Lebenssinn. Der Tanz wurde erstmals das Ziel und allmählich zu meinem Lebensinhalt!

## **Was, denken Sie, kann tanzen an positiven Erfahrungen auslösen?**

Der Tanz schärft unser Wahrnehmungsvermögen, er hilft neurologisch und seelisch bei unserer Weiterentwicklung.

Bei Problemen und Traumata vermag er uns wieder herzustellen und lässt uns gesunden. Regelmässiges Tanzen bewirkt, dass wir auf allen Ebenen leichter Neues erlernen, dies bewusster erleben, neugierig bleiben. Wir haben, solange wir atmen, nie mit dem Lernen abgeschlossen. Das klingt jetzt vielleicht etwas theoretisch. Was ich aber weiss, nicht nur von mir: Tanzen macht glücklich!

## **Was fasziniert Sie am meisten beim Tanzen?**

Tanzen hat mich als junges Mädchen begeistert und begeistert mich nun in fortgeschrittenem Alter immer noch.



Nach wie vor beschert mir der Tanz ein intensives Lebensgefühl und macht mich fröhlich. Mit anderen Menschen zu tanzen fördert meine Intuition und Sensibilität zu ihnen und zu mir selbst. Ich werde wach, meine Sinneswahrnehmungen öffnen sich und ich erhalte den Eindruck, dass sich Türen auftun – auch zu einem spirituellen Lebensgefühl.

Wenn wir miteinander tanzen, so neigen wir uns einander zu – Zuneigung entsteht. Sie ist das Lebenselixier, welches Aggression eliminiert.

**Sie kommen ins Schwärmen. Hat denn der Tanz gar keine Kehrseiten?**

Doch, doch. Er birgt die Gefahr, uns zu Narzissmus und Selbstdarstellung zu verführen bis zu Überheblichkeit gegenüber den Partnern und der Umgebung. Darum sollen wir, wie bei allen Tätigkeiten, die Achtsamkeit pflegen. Dann werden innere und äussere Anmut auf leichte Weise ein Paar.

**Frau Kaiser, Sie haben ja schon viele Menschen im Tanzen unterrichtet, was konnten Sie dabei Spannendes beobachten/erfahren? Was hat das mit den Menschen oder auch in der Gruppe gemacht?**

Ich erlebte, wie Tanzen viele Menschen verändert hat. Über Rhythmus und Bewegung erlangen sie Freude und entdecken in sich selbst neue Fähigkeiten. Das bestärkt sie und fördert auch ihre Selbstsicherheit. Man begegnet und bewegt sich von innen nach aussen und vice versa.

Wer das Tanzen lehrt, kann Wegbereiter für Entwicklungen bei Lernenden sein. Das geschieht zunächst spielerisch. Aber hinter dem Spiel stecken die Tiefe und die Erkenntnis, dass jeder Moment wichtig und einmalig ist. Bei der Zen Meditation sagt man am Ende des Tages: Seid stets achtsam, niemals nachlässig! Wenn man Schüler\*innen als Gäste betrachtet, wird

jede Begegnung und jeder Moment zur gemeinsamen Reise.

**Sie haben mehrere Jahre den KAISER BALL in Zürich organisiert. Was war da Ihre Motivation?**

Ein Ball ist immer ein wunderschöner ästhetischer Höhepunkt im festlichen gesellschaftlichen Leben!

Der KAISER BALL entstand in den 60er Jahren und ich habe 1988 daraus einen Debütanten-Ball geformt.

Meine Motivation war, der Kultur Zürichs und den ca. 1500 Ballgästen (pro Ball) das Ballwesen näher zu bringen.

Es war mir wichtig, Menschen aus allen Gesellschaftskreisen auf dem gleichen Parkett tanzen zu lassen. Bei meinen Bällen mussten alle, und sie wollten es auch, lernen, untereinander zu tanzen, ob das Tanzvermögen klein oder grösser war. Auch förderte ich junge Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen. Das löste auf beiden Seiten sehr viel Akzeptanz aus. Ich bildete um die 5000 junge Menschen für Balleröffnungen aus, eingerechnet der Debütant\*innen des Zürcher Opernballs.

**Nun haben Sie die KAISER TANZSCHULE in andere Hände gelegt und neue Projekte umgesetzt. Haben Sie keine Abschiedstränen vergossen?**

Ich suchte nach der Freiheit, innerhalb des Tanzens Neues zu entdecken und meinen Sehnsüchten nachzugehen. Dazu musste ich auch lernen, Muster und fixe Vorstellungen loszulassen. Das ist gar nicht so einfach. Umso dankbarer bin ich nun, dass ich die Tanzschule in die Hände langjähriger Mitarbeiter\*innen legen konnte. Das gewährleistet Konstanz. Vieles, was ich begonnen habe, wird nun fortgesetzt und ich bin sicher, es wird auch neue Kreationen geben, auf die ich mich freuen kann.

**Musik und Tanz gehen zusammen. Heute wird beides vermehrt therapeutisch eingesetzt. Ist das nur ein Trend oder womöglich ein Verkaufsartikel?**

Nein, das ist kein modisches Strohfeder. Wir wissen, dass die Musik von J.S. Bach und A. Mozart schmerzlindernd, sogar heilend wirken kann. Wir wissen, dass bestimmte Töne/Frequenzen unsere Organe beeinflussen. Vor vielen Jahren hat man begonnen, bei Demenzkranken Musikstücke, vor allem Lieder aus deren Vergangenheit, zu spielen. Damit erreichte man, dass mitgesungen oder geschaukelt oder geklatscht wurde. Eine teilweise Apathie wurde aufgelöst.

**Und nun kommt ein Tango-Hype für die Gesundheit des Menschen?**

Vielleicht steht der Tango etwas gar im Vordergrund. Es geht aber auch um andere Tänze. Der Paartanz ist wichtig für uns alle, weil beim «Tanz zu zweit» Empathie, Orientierung, Schritt- und Bewegungsmuster, Sinnlichkeit und natürlich das Rhythmusgefühl gefördert wird.

Doch es überrascht, dass man sich bei neurologischen Erkrankungen auf den Tango konzentriert, weil doch andere Tanzformen wie Swing, Langsamer Walzer u.a.m. ebenso Bewegung und Emotionen wecken.

**Was macht den Tango therapeutisch verwendbarer und erfolgreicher?**

Tango hat eine sehr klare und wiederholende rhythmische Struktur. Darüber schweben lyrische, dramatische und leidenschaftliche Melodien, welche auch unabhängig vom rhythmischen Schema sind. Durch diese Paarung und Intensität spricht Tango

gleichzeitig motorische wie auch emotionale Hirnareale an.

**Wie geht es jetzt weiter?**

Ich möchte meine Suche, was der Tanz in uns auslöst, nie beenden.

So entwickle ich zurzeit mein eigenes Format TAI CHI TANGO. Meine jetzige Tai-Chi Form erlernte ich von einem Tänzer. Sie stimmt für mich und ermöglicht freie Interpretation.

Ich suchte immer mehr als nur Schrittfolgen und metronome repetitive Bewegungen, mehr als «richtig oder falsch». Meine Suche wurde klarer mit der Entdeckung der Zen-Philosophie/Zen-Meditation und ist mir nun selbst Zen-Übung als starke Meditationsform.

**Marianne Kaiser, vielen Dank für dieses spannende Gespräch.**

Marianne Kaiser  
Tanzpädagogin  
[www.marianne-kaiser.ch](http://www.marianne-kaiser.ch)

