

# Psytango

*Tango Argentino – Psychologie – Meditation*



© SIVA KRISHNAMOORTHY

**W**ir arbeiten mit einfachen Elementen aus dem Tango Argentino. Jeder kann mitmachen, in beiden Rollen, auch ohne Tanzpartner, unabhängig von Vorkenntnissen oder Begabung. Denn es geht nicht um das Einüben von Tanzfolgen. Es geht um das *Wie*: Wie gestaltet sich unsere Beziehung?

## Beziehungsmuster auf dem Parkett

In unseren ersten Lebensjahren entstehen unbewusste Annahmen über das, was wir in Beziehungen wahrscheinlich zu erwarten haben. Diese »emotionalen Rückschlüsse« (Orange et al., 2001) prägen uns auch als Erwachsene. Längst haben wir Reaktionsneigungen entwickelt und reagieren tendenziell eher so und nicht anders. Daraus resultieren Beziehungsmuster. Sie wirken sich auf sämtliche Ebenen unserer Existenz aus. Auf Gedanken, innere Bilder und Gefühle, auf Körperempfinden, Bewegungen und Szenen. Beim Tango kommen deshalb unsere »emotionalen Rückschlüsse«, Reaktionsneigungen und Beziehungsmuster unwillkürlich aufs Parkett. Zahlreiche Beziehungsthemen bilden sich dabei differenziert ab.

## Relationale Achtsamkeit

Bei genauem Hinspüren lässt sich vertieft Einsicht in sie gewinnen. Das kann im non-

verbalen, körpernahen Dialog des Tango Argentino geschehen. Er verlangt ein Höchstmaß an Achtsamkeit, ein ganz Bei-sich- und zugleich ganz Beim-Andern-Sein. Im Tango changiert die Achtsamkeit zwischen drei Aspekten: Während »innere Achtsamkeit« innere Vorgänge betrifft, sensibilisiert »äußere Achtsamkeit« für den Anderen. »Relationale Achtsamkeit« (Huppertz, 2009) fokussiert das Dazwischen (Buber, 1923), also das, was sich zwischen uns inszeniert. Die Achtsamkeit im Tango bringt uns ganz in den Moment. Wir fangen an, wahrzunehmen, was wirklich ist – und nicht das, was wir erwarten. Wir erkennen unsere Beziehungsmuster – mitten in direkter Interaktion. Und dort können wir dann auch Alternativen probieren und einüben.

## Aktion und Kontemplation

»Aktion und Kontemplation« heißt es seit fast 1500 Jahren im benediktinischen Mönchtum. In Orientierung daran rahmen wir interaktive Übungen stets mit Phasen inneren Rückzugs. Dieser grundlegende Rhythmus, ohne den Beziehung kaum denkbar wäre, wird durch die Struktur unserer Arbeit unmittelbar abgebildet und erlebbar. Dazu setzen wir neben dem Schweigen im Sitzen auch Elemente aus dem Yoga und körperbezogene Achtsamkeitsübungen ein, ähnlich wie im MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Die Übung der inneren Acht-

samkeit auch alleine unterstützt die Entwicklung von Klarheit, Präsenz, Bewusstheit und Empathie und erlaubt Selbsterkenntnis.

## Monade – Dyade – Triade

Erst nach Übungen ohne Partner gehen wir in die Dyade, also in die Übung zu zweit. Zuletzt geht es in die Triade und um Aspekte, die die Zweierbeziehung moderieren: Musik, Tanzstil und Zuschauer, die Gruppe der Tanzenden und soziale Codes. In allen Phasen greifen wir Beziehungsthemen anhand von Impulsfragen auf und reflektieren Selbst- und Fremdsicht. Je nach Zielgruppe und Zielsetzung werden Schwerpunkte gesetzt.

Das Spektrum reicht von Kloster-Retreats für Jedermann über Kongressworkshops für Psychotherapeuten bis hin zu Seminaren zur Führungskulturentwicklung. Je nach Auftrag dauern die Workshops einige Stunden, ein Wochenende oder bis zu fünf Tage.

Individuelle Anliegen können in fortlaufenden, wöchentlichen Stunden begleitet werden.

[www.psyntango.de](http://www.psyntango.de)



**CHRISTA EICHELBAUER**, Dipl.-Psych., in Ausb. zur Psychol. Psychotherapeutin (TP), Klin. Organisationspsychol. (DPTV), Yogalehrerin (BYV). Lehrt Tango Argentino. 6 J. klin. Tätigkeit, 14 Jahre Kursleitung mit Mönchen der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Seit 2007 Arbeit mit obigem Konzept. [info@psyntango.de](mailto:info@psyntango.de)



**MAUDE ANDREY**, Staatl. gepr. Balletttänzerin, 6 Jahre am Hamburg Ballett (John Neumeier). 2014 Dt. Meisterin für Tango de Salon. Lehrerin für Ballett und Tango Argentino. Seit 2013 freiberufliche Trainerin bei PSYTANGO.



**MONIQUE LAMPE**, ist unsere Kooperationspartnerin für Führungskulturentwicklung. Sie ist Dipl.-Gesundheitswirtin (FH), Doktoratsstudium (HHL). Beraterin, Trainerin u. Gesellschafterin bei Moderatio™.