

# Offen für das Wunder des Lebens



Wolf Schneider sprach mit Egbert Griebeling, dem Begründer der animoVida® Methode, über sein Konzept, das Leben zu feiern als etwas, das ständig in Bewegung ist. Wenn wir den Mut zur Wahrhaftigkeit haben und uns nicht zu sehr an unsere gewohnte Identität klammern, kann das Leben ein lustvoller Tanz sein, in dem wir auch die Schmerzen und Tiefpunkte als Teil des Ganzen akzeptieren

## Die animoVida Festivals feiern Lust und Liebe, Tanz und Bewegung

**H**allo Egbert, deine Methode und die damit verbundenen jährlichen Veranstaltungen nennst du »animoVida® – Die pure Lust am LebensTanz«. Hat das etwas mit dem indischen Begriff des »Leela« zu tun, dem Verstehen des Lebens als Spiel oder Tanz Gottes – Shiva Nataraj, der tanzende Gott? Haha, nein, nein, animoVida ist ein zusammengesetztes Kunstwort und eine geschützte Wortmarke. Es ist zusammengesetzt aus »animo« und »Vida« und bedeutet soviel wie »Mut fassen zum Leben«. Und das ist es, was ich mit meiner Tanzmethode den Menschen ermöglichen möchte: dass sie Mut fassen, ihr Leben wahrhaftig zu leben und nicht

nur in ihren Funktionen und Rollen zu überleben. Wie ich auf den Namen gekommen bin, ist allerdings eine längere Geschichte und hat, wie eine Schwangerschaft, neun Monate gedauert.

**Oh, neun Monate! Lass die Wehen mal weg, und sag uns nur, wie der Moment der Zeugung war ... geil, oder?**

Wie sagt man so schön: Jedem Anfang liegt ein Zauber inne! Für die Geburt von animoVida würde ich jedoch das Wort »erleichternd« bevorzugen. Und meine Methode ist nicht starr oder orthodox. Sie beinhaltet Elemente aus verschiedensten Rich-

tungen, und sie entwickelt sich, so wie das Leben. Deswegen freue ich mich, dass auf meinem dritten animoVida-Festival auch wieder unterschiedlichste Angebote präsentiert sind, darunter Tantra, Biodanza, Massage, Familienaufstellung, Energy Dance, Lachyoga und anderes.

**Zurück zum Tanz: Verstehst du das Leben als Tanz? Wenn wir uns nur trauen würden und nicht immer das Gefühl hätten, wir müssten funktionieren, dann würden wir das Leben als Tanz verstehen?**

Zweimal Ja! Der Tanz, jenseits von Leistung, starrer Struktur und Bewertung, kann uns sehr dabei unterstützen, das Leben wahrhaftig zu leben – bewusst, kraftvoll, präsent, lebendig, mutig, mit allem, was ist. Das kann sich auch im Alltag zeigen. In meinem ersten Beruf war ich Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege. Wenn ich damals bei der Arbeit »im Fluss« war, sähe es manchmal so aus, als würde ich tanzen, sagte eine Kollegin zu mir, so schwungvoll, geschmeidig ging es mir von der Hand. Und das war auf einer Intensivstation! Aber es gab dann leider auch immer wieder ganz andere Phasen, wo der Tanz des Lebens in mir nicht zum Ausdruck kam.

**Das ist es, was der indische Begriff des »Leela« meint: In uns wohnt ein Tanz, ein natürlicher, freier Ausdruck unseres je eigenen, individuellen Wesens. Eine nicht mehr zielgerichtete, sondern sich selbst genügende Bewegung, die auch mal schmerzvoll sein kann, tief traurig, verzweifelt, aber im Grunde ein Ausdruck von Lebenslust ist. Wenn das bei der Arbeit in der Klinik so aus dir herausquillt: super! Auch wenn du dieses Lebensgefühl nicht festhalten konntest. Aber nun hast du ein Projekt draus gemacht – animoVida –, das diese Liebe zum Leben und Tanz des Lebens ausdrückt. Und nochmal zu deiner Erfahrung im Klinikalltag: Hast du herausfinden können, woran es lag, dass du dort manchmal deine Arbeit als Tanz erfährst und manchmal nicht?**

Wenn ich authentisch ganz im Moment war und hinter dem stehen, mich damit identifizieren konnte, was ich gemacht habe, und gleichzeitig (neben der Struktur und den Standards des Klinikalltags) meinen kreativen Spielraum hatte. Ja, Spielraum ist wichtig! Wenn die Arbeit, so ernst und verantwortungsvoll wie sie war, etwas Spielerisches hatte, ja, dann habe ich »getanzt«. Leider musste ich mich auch mehr und mehr an Dingen beteiligen, hinter den ich so gar nicht stand, die ich moralisch-ethisch für verwerflich hielt. Das hat meinen Tanz als Anästhesiepfleger in der Klinik aufhören lassen. Aber nun arbeite ich mit animoVida u.a. in Reha-Kliniken und tanze somit ja wieder in Kliniken. Hahaha! Und ja, der Tanz (des Lebens) ist auch mal schmerzvoll, traurig, wütend, verzweifelt etcetera, aber wenn wir in Bewegung bleiben, dann bleiben wir nicht

stecken. Dann kann sich auch wieder was lösen. Leben ist Bewegung! Das Leben ist ein Tanz!

**Sag jetzt bitte noch ein bisschen was zu deinen animoVida-Festivals! Diesmal im September bin ich dort ja auch mit dabei und biete einen kleinen Humor-Workshop an, einen Vortrag zum »Humor als spiritueller Weg« und im Abendprogramm ein paar Sketche und Improtheater. Das Leben als einen Tanz verstehen und mit sich selbst humorvoll umgehen, passt das zusammen? Ich finde, das passt. Du bist ja nicht nur Tanzlehrer, sondern auch Lachyogatrainer. Humor heißt, sich in seiner eigenen Identität, in seinem Selbstbild nicht zu sehr zu versteifen. Damit spielen, wer man ist. Das hilft dabei, das Leben nicht als ein zu optimierendes Funktionieren auf einer Zielgeraden zu verstehen, sondern als einen Tanz,**

**Und ja, ich biete zwar seit 1999 Tanzseminare an, aber meine zweite Leidenschaft ist das Lachyoga. Ich bin mittlerweile einer von nur 35 Lachyoga-Master-Trainern weltweit. Auf den ersten Blick wirkt diese Methode manchmal oberflächlich und albern, aber gerade aus meiner Arbeit in fünf Reha-Kliniken kann ich sagen, dass das bewusste, selbst bestimmte und intensive Lachen tief berühren kann und dabei nicht selten kathartische, befreiende Momente entstehen. Albern darf man trotzdem sein. Und es tut soooo gut! Ich freue mich auf deine Beiträge bei meinem dritten animoVida-Kongress/Festival und auch auf die Angebote von vielen anderen, teilweise sehr erfahrenen Seminarleitern und -leiterinnen. So wird es Workshops aus den Bereichen Tantra mit »Der tantrischen Vision«, aber auch mit Advaita Maria Bach geben, Biodanza mit Angela**

Der freie Tanz und auch das Lachen über uns selbst helfen uns, nicht zu erstarren in dem, wer oder was wir zu sein glauben



**bei dem jede Bewegung ihren Charme hat, auch die unbeabsichtigten, wie zufälligen – oft sind gerade diese Bewegungen besonders lustvoll und schön.**

Für mich sind Humor, Verspieltheit und Leichtigkeit bei allem, was ich tue, wichtig. Sicher ist nicht alles zum Lachen, und es gibt auch schwere Phasen im Leben und darf sie geben (davon hatte ich mehrere, hahaha). Aber der Tanz und auch das Lachen – mit oder ohne Grund – haben mich immer wieder befreit und dem Leben näher gebracht. Der freie Tanz und auch das Lachen – vor allem über sich selbst! – helfen dabei, nicht zu erstarren in dem, wer oder was man glaubt zu sein. So bleibt man offen für das Wunder des Lebens und das, was sich dauernd offenbart und immer in Bewegung ist. Das Leben ist nie fix und fertig, sondern ein steter, manchmal lustvoller, manchmal schmerzhafter Prozess des Wandels.

Rayman sowie Sabine Nordmann, Familienaufstellung mit Joachim Seelmann, »tantrisches Lachyoga« mit Angela Mecking und TaKeTiNa sowie ein interaktives Konzert mit Sabine Bundschu, und vieles andere mehr. Ein schönes Programm! Möge es unsere Seelen (Animas) beleben (Vida)! ☺

[www.animoVida.de](http://www.animoVida.de), [www.lachyoga-sonne.de](http://www.lachyoga-sonne.de)

**EGBERT GRIEBELING, Jg. 68, Tanztherapeut/ Bewegungspädagoge (seit 1999). Begründer von animoVida® – die pure Lust am LebensTanz. Lachyoga-Master-Trainer. Heilpraktiker für Psychotherapie, ehem. Fachkrankenpfleger (A/I), [info@animoVida.de](mailto:info@animoVida.de).**