

Flamenco und Ausstrahlung

Leila Adjemi

„Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge,
bindet den Vereinzelten zur
Gemeinschaft..

...Ich lobe den Tanz,
O Mensch, lerne tanzen,
sonst wissen die Engel im Himmel
mit Dir nichts anzufangen.“
(Augustinus 354-430 n. Chr.)



*Was verbirgt sich hinter einem Trainingskonzept, das den Flamenco als Medium wählt, um darüber anschaulich die neuesten Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin zu integrieren?
Persönliche Ausstrahlung ist Ausdruck der eigenen Körpersprache. Leila Adjemi trainiert einen bewussten Umgang mit dem individuellen Repertoire nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten. Dabei setzt sie die Bewegungskunst des Flamenco als Medium ein, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer Seminare spürbar Mut und Klarheit im eigenen Auftreten entwickeln.*

Ihr Auftritt bitte!

Leila Adjemi lehrt als Trainerin, beim Coaching und in ihren Seminaren, wie man/frau sich für die eigene Körpersprache sensibilisieren kann. Diese nämlich erweist sich als Sprungbrett für einen wirkungsvollen Auftritt – ganz gleich in welchem Handlungsumfeld. Ein weitreichendes Thema. Modern. Top aktuell. Denn Kommunikation und Kooperation spielen nicht nur in Unternehmen eine zunehmend entscheidende Rolle. Gerade Menschen in leitenden und verantwortlichen Positionen spüren oft, dass Fachkompetenz allein nicht genügt, um erfolgreich

zu sein. Jedoch, wie gelingt das zwischenmenschliche Miteinander? Darüber steht wenig in den Lehrplänen. Seit 9 Jahren ist Leila Adjemi international gefragt als Trainerin bei Lehrern, Ärzten und Managern – bzw. all jenen Menschen, die die Möglichkeiten ihres „Auftritts“ voll ausschöpfen möchten. Und das geht, so die erfahrene Pädagogin, Therapeutin und Tänzerin, am Besten, wenn man/frau lernt, die rationale Präsenz durch Körperlichkeit zu entlasten. Flamenco ist: Ich zeige mich! Ich spüre mich! In ihrer Arbeit verwendet Leila Adjemi die Elemente des Flamenco jedoch in abstrahierter Form. Niemand in den Seminaren muss tanzen. Aber Flamenco ist ein starker Tanz, der Persönlichkeit erfordert. Dabei muss man/frau mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Flamenco vermittelt Haltung, Stand und Eindeutigkeit. Flamenco lebt eben von der Ausstrahlung! Für diesen Tanz braucht man „Fundament“. Und die einzelnen Übungen unterstützen dabei, ein solches „Fundament“ in sich zu entwickeln.

20 Jahre Bühnenerfahrung in den Bereichen Moderation, Gesang und Tanz, sowie ein Studium in Kunsttherapie und Kreativpädagogik stellen die Basis ihrer Kompetenz dar. Als Flamencotänzerin lebt Leila Adjemi das, was sie lehrt, auch selbst auf der Bühne.

Flamenco als kreatives Mittel – die Wurzeln

Mit Flamenco sind unweigerlich Temperament, Stolz, Lebensfreude, aber auch Melancholie assoziiert. Dieser Tanz aus Andalusien gilt als Ausdruck südspanischen Lebensgefühls: ein Feuerwerk an Rhythmus, wobei die Füße trommeln, die Hände klatschen und die Röcke fliegen- kraftvoll und doch grazil.

Entstanden ist der Flamenco jedoch, ähnlich dem Blues, in der unterdrückten, ausgegrenzten Bevölkerungsschicht Andalusiens: unter den Gitanos. Im Laufe der Jahrhunderte wurde Andalusien abwechselnd von Christen, Juden, Mauren und Arabern besetzt. Den Gitanos blieb dabei eines über die Jahrhunderte sicher: sie waren dabei immer das vertriebene Volk. Ihr beschwerlicher Weg führte sie aus Indien heraus auf verschiedenen Wegen bis an den Süzipfel Europas; und auch dort wurden sie brutal an den Rand der Gesellschaft gedrängt.

Der Flamenco wurde dabei für die Gitanos zu einem wirkungsvollen Ventil, ihrem Lebensgefühl einen angemessenen musikalischen Ausdruck zu verleihen. In ihrem Reizen und aus ihrem Ausdrucksverständnis wurde der Flamenco geboren. Der Flamenco ist damit jedoch bereits von seinem Ursprung her keine rein Spanische Erfindung, sondern vielmehr eine hoch eklektizistische Kunst, die über die Zeit und über Ländergrenzen hinweg, aus unterschiedlichen Traditionen gespeist, als individuelle Ausdrucksform herausgewachsen ist.

Der Gesang „El cante flamenco“ ist dabei das

wichtigste und ursprünglichste Element. Er hat die Funktion, die Vielfalt der Lebensthemen mitzuteilen. Die Gitarre antwortet dabei auf die jeweiligen Stimmungen, unterstützt sie gewissermaßen.

Es ist in der Tat erstaunlich, dass der Text, der meist in einem Gitano-Slang gesungen wird, nur von wenigen Spaniern dem Wort nach verstanden wird. Für die Verständigung ist dies allerdings kein Hindernis. Die Botschaft kommt an. Es ist in diesem Fall nicht das Wort oder der Satz, der Verständigung ermöglicht. Es ist der authentische, aufrichtige Ausdruck dessen, was der Sänger vermitteln möchte – und je aufrichtiger, desto klarer die Botschaft.

Der Tanz unterstützt dies noch. Sehnsucht, schöne Melodien, der Stolz, die Haltung, die aufgebracht schnellen Fußschläge, der Ausdruck von Klage, Trauer, aber auch Lebenslust – dies alles wird durch den Flamenco-Tanz verdeutlicht und visualisiert.

Das In-die-Händeschlagen nennt man „Palmas“. Alle Beteiligten können dies ausüben. Palmas sind dazu da, die rhythmische Grundlage für Gesang, Tanz



und Gitarre zu bilden. Hinzu kommen die „Jaleos“, die spontanen Zurufe, die dem Künstler Bestätigung vermitteln und ihn gleichzeitig aufordern, noch mehr aus sich heraus zu kitzeln, um so schließlich den „Duende“ heraufzubeschwören: losgelöst von jeglicher Form und Technik findet darin gleichsam eine Kommunikation von Seele zu Seele statt. Der Duende zeigt sich dann und nur dann, wenn alle Teilnehmer, einschließlich Publikum, eine Einheit bilden – gleich einer Art übersinnlicher Kraft.

Weltoffen – Flamenco im 21. Jahrhundert angekommen

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts wurde der Flamenco streng gehütet und nur innerhalb der Künstlerfamilien weitergegeben. Heute stehen die „Académias del Flamenco“ in Andalusien für die ganze Welt offen. Namhafte Lehrer lehren dort, allerdings nur auf Spanisch, jedes kleinste Detail. Die Weltoffenheit des Flamenco unterstützt nicht nur die Beliebtheit dieses Kunsttanzes, sondern auch Form und Stil, die sich, wie in jeder anderen Kunst immer weiter entwickeln. Jeder kann diese Kunst lernen, unabhängig von seiner Nationalität. Flamenco ist gewissermaßen eine Sprache, derer sich jeder bedienen kann. Er ist Ausdruck und Visualisierung von Gefühlen. Und dies fordert unweigerlich, dass sich Tänzer und Tänzerin ihrer selbst bewusst sind. Dieses *Sich-seiner-selbst-bewusst-sein* ist gewissermaßen der Knackpunkt und steht beim Flamencotanz im Vordergrund. Wer sich in manieristischer Akrobatik verfängt, hat den „wahren“ Flamenco nicht verstanden!

Der Tanz, bzw. die Technik des Flamencos, wird so heute in einem breiteren Umfeld zu einem Medium, um die eigene Beziehung zu einem Thema auszudrücken. Auf diesem Hintergrund gibt es dann Freiheitsgrade, die von Künstler/in zu Künstler/in unterschiedliche Interpretationen zulassen. Gewisse Basiselemente kommen jedoch immer wieder vor. Wichtig ist dabei die Standfestigkeit, d.h. ein guter



Bodenkontakt. Aufrecht entfaltet sich der Körper nach oben. Der Tanz entwickelt sich, bewusst im eigenen Körpergefühl – sich selbst spüren und beherrschen, bis in die Fingerspitzen.

Gute Lehrer erkennt man daran, dass Sie Ihren Schülern zeigen, wie sie durch Ambivalenzen im Ausdruck Spannung erzeugen können. Dies erfordert in der Konsequenz eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Ausdrucksmöglichkeiten im Körper. Und tatsächlich drückt der Körper in seiner Haltung einiges über uns aus, denn Gedanken und Handlungen, Blockaden und mangelnde Standfestigkeit manifestieren sich im Körper.

Flamenco und mehr – der Weg zur eigenen Ausstrahlung

Wenn es darum geht, ein Thema mit der eigenen Wahrheit zu verbinden, dann gewinnt die ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Flamencotanz gleichsam einen therapeutischen Charakter. Diesen nutzt Leila Adjemi, wenn sie Nicht-Tänzern und Nicht-Tänzerinnen, die vielmehr aus sehr ernsthaften, verantwortungsvollen Handlungszusammenhängen heraus in ihre Seminare kommen und den Weg zu ihrer eigenen Ausstrahlung suchen.

1) Der Hintergrund: Im Trend ist „Entwurzelung“

Flexibilität steht hoch im Kurs, nicht nur bei jeder Jobsuche. Bei aller Flexibilität wird dennoch eine hohe Identität mit der eigenen Arbeit gefordert. Fiktive Vorbilder aus der Welt des Fernsehens tragen zu den komplexen, teilweise widersprüchlichen Ansprüchen an die Persönlichkeit bei. Dabei tritt das „Ich“ in den Hintergrund, und die Nachahmung fiktiver Rollenvorbilder scheitert meist an Widerständen und persönlichen Konflikten in der Realität.



2. Das Konzept: Bewegte Meditation

Aktives Imaginieren und Klären der eigenen Standpunkte bewirkt die nötige Ressourcenaktivierung, die notwendig ist, damit die Teilnehmer ihre vorhandenen Kräfte wieder bündeln und gezielt einzusetzen wissen. In der sogenannten „bewegten Meditation“, die mit einem Wellnessprogramm nicht

viel zu tun hat, geht es weniger um die Entspannung selbst, als um eine Art Transfer im entspannten Umfeld. Der Fokus liegt auf, sich auf den eigenen Stärken und Schwächen. Es geht darum, sich auf die Ressourcen zu besinnen und sich mit dem auseinander zu setzen, was da ist. Jede Person setzt sich aus so vielen Facetten zusammen. Viele werden im Laufe der Zeit vergessen. Leila Adjemi geht es darum, diese ungelebten Anteile, die jedoch viel von der ganz persönlichen Kraft bergen, wieder zu integrieren. Und dies über Körperarbeit. Denn die Erfahrung zeigt, dass es hilft, sich wieder zu spüren und zu sortieren.

3. Der Weg: Im Loslassen dennoch fest verwurzelt mit dem Boden bleiben.

Das gelingt in Bewegung und in der Erfahrung mit dem eigenen Körper sehr gut - selbstverständlich ergänzt durch das erforderliche Feedback im Gespräch. Dabei bietet das Thema Flamenco einen geschützten Raum für freudvolle-, hedonistische Erfahrungen. Doch es geht um mehr: Sicherheit wird gewonnen im spielerischem Umgang mit dem Symbolgehalt der Formen und dem Angebot an Invarianzen. Flamenco ist dabei nicht nur Tanz, sondern das, was diese Bewegungskunst transportiert, bzw. innerhalb kürzester Zeit auslösen kann. Die Kreativität im Ausdruck verändert sich, indem mit Bildern gearbeitet wird, die gleich der Qualität eines Übergangsobjekts die Persönlichkeit stärken und den individuellen Zugang zum Nutzen einer Bewegung herstellen.

Die darauf folgende Phase gestaltet sich sensibel, denn je nach Bedarf findet nun eine individuelle Abstufung statt, damit sich die neuen Erfahrungen im „Außen“ manifestieren und bestätigen können. Der Unterricht wird daher möglichst optimal mit den individuellen Bedürfnisse des/der Einzelnen abgestimmt, damit sich tatsächlich ein Schritt aus dem anderen entwickeln kann. Sicherheit bieten dabei einfache Übungen mit Ritualcharakter. Blockaden können individuell und sukzessive im eigenen Tempo auf der körperlichen Ebene abgebaut werden. Die eigenen Grenzen werden dabei durch gezielte Intensivierung der Wahrnehmungsfähigkeit ausgeweitet. In der Konsequenz können ungelebte, nicht wahrgenommene Seelenanteile besser integriert werden.

Nur aus der eigenen Selbst-Bewusstheit und Selbst-Sicherheit heraus gewinnt jede/r Teilnehmer/in die individuelle, vielleicht noch nie dagewesene Ausdrucksweise.

Die Kraft, diese auch zu nutzen, kommt aus der eignen Verwurzelung. Natürlich kann jeder mit Leila Adjemi die eigenen Ressourcen aktivieren, Seelenanteile integrieren, Wahrnehmungsfähigkeit ausweiten und ein Gefühl für die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten gewinnen. Entscheidend ist letztlich jedoch, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon in ihrem Alltag leben. Ausstrahlung zu lernen bedeutet nicht, sich darauf zu konzentrieren, wie man sich

bewegen, was man tun oder lassen soll. Es ist vielmehr ein Prozess, sich darüber klar zu werden, welche Botschaften man senden möchte, wie man zum Gegenüber eingestellt ist.

4. Das Ziel: das Persönliche ist die Ausstrahlung

Ein beliebtes Zitat von Leila Adjemi lautet: „Der Geist manifestiert sich im Körperlichen und wird nach außen hin sichtbar und spürbar!“

Dies bedeutet, Ausstrahlung ist abhängig von:

- der Aktivierung der persönlichen Ressourcen
- vom Ich- und Raumbewusstsein und ganz wichtig:
- von der Entscheidung, sein Gegenüber partizipieren zu lassen.

Gerade dieser letzte Punkt, die Entscheidung, zu kommunizieren, die bleibt in jeder Situation bei jedem Einzelnen und muss immer neu getroffen werden: Was



will ich sagen? Was will ich teilen? Allerdings helfen Leila Adjemis Flamenco- und Wahrnehmungsübungen nachhaltig die Ausdrucksfähigkeit bewusst zu aktivieren und sie in Fluss zu bringen. Habe ich meine Entscheidung getroffen, dann weiß ich, was zu tun ist; dann kann ich auf Techniken zugreifen, um Mut und Klarheit in meinem Auftreten zu gewinnen. Dies bedeutet: meine rationale Präsenz durch Körperlichkeit zu entlasten und stattdessen meine persönliche Ausstrahlung optimal zu nutzen.