

# «Ich entdeckte ein Paradies, an dem ich immer vorbeigerannt war»

Sein Vater zimmerte Kirchenbänke, seine Mutter schickte ihn ins katholische Internat und erwartete, dass er Priester wird. Doch Andreas Tröndle wandte sich nach dem Theologie-Studium dem Tanz zu, weil er «Spiritualität am eigenen Leib erfahren» wollte. Wenn der 47-jährige in die Kirche zum 5-Rhythmen-Tanz einlädt, ist der Zuspruch grösser als bei den meisten Gottesdiensten.

Interview: Mathias Morgenthaler  
mathias.morgenthaler@espacemedia.ch

Herr Tröndle, über Sie hiess es vor einiger Zeit in der «SonntagsZeitung»: «Er füllt Säle und Kirchen, bringt die Traurigen zum Lachen, stimmt die Hadernden versöhnlich.» Erkennen Sie sich in dieser Beschreibung wieder?

ANDREAS TRÖNDLE: Das ist ziemlich pathetisch formuliert, aber alles in allem trifft es wohl zu. Ich sehe ja, in welcher Verfassung die Leute an meine Tanz-Veranstaltungen kommen. Viele sind gestresst vom Berufsalltag, die Gesichtszüge sind angespannt, der Körper ist steif. Dann geben sie sich zwei Stunden oder länger dem körperlichen Erleben hin, der Kopf kommt zur Ruhe, die Gedanken verschwinden – das allein hat eine ordnende und versöhnliche Wirkung. Am Ende gehen die Teilnehmer sehr aufgeräumt und entspannt nach Hause.

Ihr Leben steht heute ganz im Zeichen des Tanzens. Haben Sie einen weiten Weg zurückgelegt oder hat sich das früh abgezeichnet?

Ich bin in einem streng katholischen Umfeld aufgewachsen. Mein Vater war Schreiner und stellte hauptsächlich Kirchenbänke her, meine Mutter war sehr gläubig und erwartete von mir, dass ich Priester werde. Man hat in einer solchen Konstellation drei Möglichkeiten: Man rebelliert, man erfüllt brav die Erwartungen oder man sucht einen dritten Weg. Ich ging aufs katholische Internat, studierte später Theologie und war dann fünf Jahre in der Jugendseelsorge tätig. Ich taugte weder zum Rebellieren noch zum angepassten Kirchendiener, aber ich wusste lange Zeit nicht, wie dieser dritte Weg aussehen könnte. Ich interessierte mich für spirituelle Fragen, wollte verstehen, wozu wir da sind, was der Sinn unseres Körpers ist, wie die Welt beschaffen ist. Die Antworten der Theologie waren mir zu theoretisch – ich wollte Spiritualität am eigenen Leib erfahren. Und gleichzeitig war da dieser extreme Bewegungsdrang, ich konnte mich nicht ruhig halten, zapfelte, stiess überall an; heute würde man sagen: ADS.

Haben Sie da schon getanzt?

Ich ging in Discos und hatte dort wegen meiner Luftsprünge und anderer Tanzausbrüche bald einen zweifelhaften Ruf. Für mich war das ein Ventil, die Energie musste sich irgendwie entladen. Ansonsten habe ich den grössten Teil meines Lebens gegen meinen Körper gekämpft. Ich behandelte ihn wie ein Objekt, was durchaus reizvoll war. So trieb ich teilweise exzessiv Sport, verlangte ihm bei Langstreckenläufen, Bergwanderun-



Andreas Tröndle: «Wer tanzt, tritt tiefer mit der Welt in Verbindung.»

gen oder Mountainbike-Touren alles ab. Ich brauchte das als Kontrast zum kopflastigen Theologiestudium, aber so hoch ich die Ziele auch steckte, es erfüllte mich nicht, sie zu erreichen. Es blieb etwas Kompensatorisches, und die Sehnsucht, mich zuhause zu fühlen in meinem Körper, blieb ungestillt. Das änderte sich erst, als ich den 5-Rhythmen-Tanz entdeckte. Diese Form enthielt alles, nach dem ich immer gesucht hatte.

Erzählen Sie von Ihren ersten Erfahrungen damit.

Ich wusste wenig darüber und ging etwas ängstlich zu diesem ersten Kurs in Deutschland. Ich vermisste klare Anleitungen und insgeheim dachte ich: «Die spinnen doch, was soll das, dieser wilde Tanz?» Beim ersten Rhythmus geht es darum, sich in weiblichen, runden, harmonischen Bewegungen auszudrücken. Das war Neuland für mich, so hätte ich nie freiwillig getanzt, weil ich es für unmännlich hielt. Und plötzlich merkte ich, wie gut mir das tat; es war wie ein Heimkommen, obwohl ich ganz neue Seiten an mir entdeckte. Insgesamt war diese erste Erfahrung mit dem 5-Rhythmen-Tanz gleichzeitig verstörend und befreiend. Man verliert zwar die Koordinaten, an denen man sich immer orientiert hat, aber man spürt im gleichen Moment, dass es viel mehr zu gewinnen gibt. Ich hatte das Gefühl, durch diese Art des Tanzens ein Paradies zu entdecken, an dem ich in meinem Leistungswahn immer vorbeigerannt war.

Wie wichtig war die spirituelle Komponente?

Ich habe durchs Tanzen viele Bibelstellen in ganz neuem Licht sehen gelernt. Zum Beispiel das Gebot: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!» Was heisst das denn? Man kann viel Gescheites darüber sagen, aber die wirkliche Bedeutung von Selbstliebe hat sich mir erst im Tanz erschlossen, als der Verstand ausgeschaltet war. Im

Tanz erlebte ich mich und andere Menschen auf eine neue Art, es ist eine andere Form der Wahrnehmung und Begegnung. Wer tanzt, entwickelt ein erweitertes Selbstverständnis und eine tiefere Verbindung mit der Welt. Dadurch kann er sich offener zeigen und muss weniger mit den Waffen des Intellekts um Anerkennung kämpfen.

Die rotierenden Gedanken, die im Tanz zur Ruhe kommen – ist das der Hauptgrund, dass die Leute für Ihre Tanzkurse vor der Kirche Schlange stehen, während viele Pfarrer vor leeren Bänken predigen?

Das ist eines meiner wichtigsten Anliegen. Wie gelingt es, den Kopf, der ständig plappert und dabei meistens die gleiche Platte abspielt, zur Ruhe zu bringen, damit der Mensch Neuland betreten kann? Wir sind eine furchtbare kopflastige Gesellschaft. Ich sehe immer wieder zu Beginn meiner Veranstaltungen, wie sich die Leute schwer tun, ihren Kopf in Bewegung zu bringen; manche schleppen den ganzen Körper hinter ihrem Kopf her. Deswegen ist es wichtig, an einem friedvollen Ort zusammenzukommen, wo nicht geredet wird und sich alle frei machen können von den Schranken des Denkens. Den Körper gehen zu lassen und ihm auf dieser Entdeckungstour zu folgen, ist eine sehr befreiende Erfahrung. Sie weitet die Wahrnehmung und das Energiespektrum.

Zu Ihren Tanzanlässen in Kirchen kommen regelmässig über 100 Leute, viele versuchen vergeblich, einen Platz zu ergattern. Wie reagieren die ehemaligen Studienkollegen darauf, die als Pfarrer keinen vergleichbaren Zuspruch haben?

Es gibt schon Theologen aus meiner Studienzeit, die mich fragen, wie ich dieses Herumzappeln in Kirchen «Betten» nennen könne. Für mich liegt das auf der Hand. Beten heisst für mich, mit dem Göttlichen in Verbindung zu treten. Das gelingt mir in der Bewegung besser, als wenn ich das «Vater unser» nachbete. Ich hatte schon als Kind die Vision, dass Menschen in einer Kirche sich bewegen und Gefühle zeigen können. Wozu haben wir Gefühle, wenn wir sie zu 99 Prozent unterdrücken? Wozu haben wir einen Körper, wenn wir ihn nicht spüren? Für mich ist der Körper heute ein Gefäss, über das ich die Welt entdecken und mich mitteilen kann. Dies in einer Kirche zu tun, halte ich für sehr stimmig – auch wenn ich dazu immer als erstes die Kirchenbänke aus dem Weg räumen muss, die mein Vater gezimmert hat. (Lacht)

Kontakt und Information:

www.tanzdichganz.ch  
www.5rhythms.ch