

„Einzel gehen wir Schritte,
zusammen sind wir Tanz.“

Jonathan Kienast

7 Wochen JA sagen

JA!

zu uns –
yes, WE can!

LIEBES PAAR,

Paar-Tanzen hat was! Wenn zwei Menschen bei Fox oder Tango im Rhythmus der Musik miteinander schwingen, wird aus zwei Einzelnen ein Wir: unser Tanz. Paartanz, finde ich, ist ein gutes Bild für eine besondere Beziehungserfahrung. Im Zusammenspiel zweier Menschen entsteht im Laufe der Zeit „unser Leben“. Die klassische Antwort auf die Frage „Wer führt hier?“ verändert sich beim Lebenstanz hin zu „wir beide, so wie wir es miteinander gut finden.“ Im besten Fall beschwingt der gemeinsame Tanz beide und bringt etwas Unbeschwertes mit sich.

Wachsende Verbundenheit

Das „Wir“ wächst auch, wenn sich mitten im Lebenstanz die Melodie ändert. Eine Freundin, ungeplant mit dem vierten Kind schwanger, erzählte mir, wie sie dies mit Herzklopfen ihrem Partner mitteilte. Seine Reaktion: „Ich hatte noch nie vor einem Kind Angst“ und sein „Das tragen wir miteinander durch“ gehören für sie zu den kostbarsten Edelstein-Erfahrungen in ihrer Paargeschichte. Zusammen etwas durchzustehen, wie eine berufliche Krise, die Pflege der eigenen Eltern, Schicksalsschläge, manche Eigenwege der Kinder oder „nur“ die Umstellung der Ernährung, weil eine Allergie besteht, ... ringt dem „Ja zu uns“ einiges ab. Das ist alles andere als selbstverständlich. Ich habe dabei mehr als einmal erlebt, wie stärkend in solchen Situationen die Zuversicht, in allem als Paar auch von einer göttlichen Kraft getragen zu sein, wirken kann. Auch wenn das Leben statt eines beflügelnden Tanzes zeitweise eher einem gegenseitigen Vorwärtsschleppen gleichen mag, können gemeinsam durchgetragene, schwere Zeiten Paare besonders zusammenschweißen. Sie wirken wie ein starkes Band, das auf seine Weise das „Wir“ festigt und das „Uns“ stärkt. Ein schmerzvoller Reichtum!

Paartanz und Freestyle

Natürlich bleiben ich und du auch in einer Partnerschaft als Einzelne auf dem Weg, im Bild gesprochen: Freestyle gehört mit ins Paartanzrepertoire. Es braucht die Freiräume, in denen der eigene Stil und Rhythmus entfaltet werden kann. Sie einander zu gewähren und zu gönnen, sogar zu fördern, ist eine Form der Liebe. Freestyle birgt zudem inspirierende Erfahrungen für beide. Denn meine Entwicklung oder meine Themen bringen es unweigerlich mit sich, dass sich auch mein:e Partner:in mit etwas auseinandersetzen „muss“ oder „darf“, was er oder sie alleine so nicht gewählt hätte. Und das setzt wiederum – anders als beim kontaktlosen Solotanz – auch seine bzw. ihre Entwicklung in Gang. Das Leben verändert mich auch durch dich. Ko-Evolution ist der positive Ausdruck, den die Paarforschung dafür gefunden hat: unser „Wir“ gewinnt.

Text als Audio-Datei:



TANZT MAL DRÜBER NACH

Wie wäre es demnächst mit einem gemeinsamen Tanzkurs, um euer „Wir“ in Bewegung zu bringen?

- Es geht auch noch einfacher: Gönnst Euch den Tanzschwing zuhause. Schiebt ein paar Stühle und Sonstiges zur Seite und lasst Euch mitnehmen:

Discofox Grundschrift (1):



Langsamer Walzer Grundschrift (2):



Und wen die Tanzlust packt, findet bei Youtube unter Discofoxtanzmusik oder langsamer Walzertanzmusik jede Menge Rhythmen, die anstecken zu Paartanz und Freestyle.

- Paartanz oder Freestyle? Wie tanzt ihr derzeit lieber? Und wie ist es insgesamt in eurem Leben?



LIEBES PAAR

ich wünsche euch in dieser Fastenzeit ein neues „Ja zu uns“, gewachsen im Mix von Paartanz und Freestyle auf der gemeinsamen Tanzfläche eures Lebens.

Eure Claudia Leide



Spirituell tiefer eintauchen?

Auf unserer Website werdet ihr fündig!

www.7wochenaktion.de/impulse



Wie gefällt euch die 7-Wochen-Aktion?

Über Anregungen und Kritik freuen wir uns sehr:
info@akf-bonn.de | Herausgeberin: AKF e.V. | ©2025