



Gabrielle Roth

TOTEM

*Das Praxisbuch
zu den Fünf Rhythmen*

Die Autorin

Gabrielle Roth (1941-2012) war eine international anerkannte Theaterdirektorin, Tanzlehrerin und -forscherin, Philosophin und Heilerin. Im Laufe der letzten 35 Jahre unterrichtete sie an Schulen, Spitälern, Theatern – in künstlerischem, pädagogischem und heilendem Kontext.

Sie widmete ihr Leben der Erforschung und Verbreitung der Sprache ursprünglicher Bewegung und experimentellen Theaters und veröffentlichte über 20 erfolgreiche CDs mit ihrer Musik, darunter die Klassiker »Totem«, »Initiation« und »Bones«.

Von Gabrielle Roth sind in unserem Hause erschienen:

Totem – Das Praxisbuch zu den Fünf Rhythmen
Leben ist Bewegung – Tanz als Weg der Selbstbefreiung

Gabrielle Roth

TOTEM

Das Praxisbuch zu den
Fünf Rhythmen

Aus dem Amerikanischen
übertragen
von Tom R. Schulz

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Herausgegeben von Michael Görden



Ullstein ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.
Neuausgabe

1. Auflage Oktober 2007

4. Auflage 2014

© der deutschsprachigen Ausgabe 1998 by

Wilhelm Heyne Verlag GmbH & Co KG, München

© der Originalausgabe MAPS TO ECSTASY 1997 by Gabrielle Roth

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: © Lekha Sing 2007

Gesetzt aus der Aldine

Satz: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Papier: Pamo Super von Arctic Paper Mochenwangen GmbH

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-548-74382-0

Inhalt

Vorwort der Autorin zur zweiten Ausgabe 7

Vorwort 13

Einleitung 15

ERSTES KAPITEL

Den Körper befreien / Die Kraft des Seins 47

Die Fünf Rhythmen 50

Wie man die Rhythmen übt 54

Rhythmusmassage 63

Die Rhythmen der körperlichen Liebe 72

ZWEITES KAPITEL

Das Herz zum Ausdruck bringen /

Die Kraft des Liebens 79

Landkarte der Emotionen 84

Angst 85

Wut 88

Trauer 90

Freude 94

Mitgefühl 98

Das Lied des Herzens 105

Entdecke dein emotionales Selbst 109

Das Pulsieren der Liebe 113

DRITTES KAPITEL

Den Verstand leeren / Die Kraft der Erkenntnis 117

- Den Verstand entdecken 119
- Die fünf heiligen Lehrer auf der Lebensreise 122
 - Deine Geschichte schreiben 127
 - Der Zyklus der Geburt 129
 - Der Zyklus der Kindheit 141
 - Der Zyklus der Pubertät 156
 - Der Zyklus der Reife 164
 - Der Zyklus des Todes 172

VIERTES KAPITEL

Die Seele erwecken / Die Kraft des Sehens 187

- Seele und die Kraft des Sehens 188
 - Seele und Ego 192
- Die Rollen im Ego-Theater 195
- Die Seele zur Aufführung bringen 220

FÜNFTES KAPITEL

Den Geist verkörpern / Die Kraft der Heilung 225

- Trägheit 230
- Nachahmung 234
- Intuition 240
- Vorstellungskraft 249
- Inspiration 255
- Wege ins Zentrum 258
- Heilung 263

- Nachwort 267
- Danksagung 271

Vorwort zur zweiten Ausgabe

Ritual ist von Aufmerksamkeit durchdrungene Routine. Gewohnheit, der Heiligkeit beigemessen wird.

KENT NERBURN, »Small Graces«

Vor 15 Jahren hatte ich am Flughafen von Buffalo eine Verabredung mit einem halb erblindeten indianischen Schamanen. Während wir im Schnellrestaurant saßen und Tee tranken, zeichnete jeder von uns seine Kosmologie auf eine Papierserviette, anschließend tauschten wir sie aus. Seine war alt und über Jahrhunderte hinweg überliefert worden, meine war ganz neu. Seine nannte er Medizinrad; da ich für meine keinen Namen hatte, nannte ich sie Landkarte.

Von jeher habe ich mich als eine von der Landschaftsvermessung des inneren Raums besessene Kartographin empfunden. Das war einer der Gründe gewesen, weshalb ich überhaupt mit Tanzen anfang: Ich wollte mein unvermessenes inneres Gelände erkunden. Später entdeckte ich, dass die Schilder, die mir bei dieser inneren Suche als Wegweiser gedient hatten, nicht bloß für mich galten – sie erwiesen sich als universell.

Jede Reise wirft dieselben Fragen auf: Wohin will ich? Und wie komme ich dorthin? Mit welchem Verkehrsmittel und über welche Route? Das Verfahren ist dasselbe, egal, ob die Reise nach San Francisco führt oder zum Ruhepunkt – dem Ruhepunkt in unserem innersten Kern. Es gibt etliche Möglichkeiten, nach San Francisco zu kommen – man kann fliegen, man kann zu Fuß gehen, man

kann mit dem Auto fahren, man kann den Zug nehmen oder den Bus. Und es gibt jede Menge Wege, die zum Ruhepunkt führen: Kampfsport, Yoga, Zen-Meditation, Visionssuche, Golf, Laufen, Fliegenfischen.

Mein Weg geht übers Tanzen. Als wildes Kind der sechziger Jahre hieß es für mich, tanz oder stirb – mir brauchte nur irgendein Jazzriff in die Knochen zu fahren, schon warf ich alles über Bord, was ich dachte, fühlte oder für wahr hielt. Ich verbrachte lange Nächte bei voll aufgedrehter Musik und mit halb geschlossenen Augen in meinem Wohnzimmer und vereinigte mich mit dem Beat. Während ich dem Rhythmus in die Arme sank, fühlte ich mich, als hätte ich den Liebhaber meines Lebens gefunden. Ekstatisch verzückt gab ich mich etwas sehr Altem und Geheimnisvollen hin.

Der Titel »Maps To Ecstasy«¹ impliziert, Ekstase sei ein Ort, der sich mit gutem Kartenmaterial auch erreichen lasse. Der Schlüssel zu diesem Ort ist eine radikale Form der Hingabe, ein ritualisiertes Zusammenbrechen. In meinem Fall hat dieses Zusammenbrechen auf unzähligen Tanzflächen stattgefunden, und zwar dann, wenn die Musik dermaßen abging, dass ich aufhörte, mir darüber Gedanken zu machen, was die anderen über meine Art zu tanzen dachten, über meine Haare, mein Gehirn oder meinen Hintern. Tanzend habe ich im Ödland endloser Gedankenschleifen in meinem Kopf Kurs gehalten und immer wieder den Weg zum Trampelpfad unter meinen Füßen zurückgefunden. Beim Tanzen habe ich entdeckt, dass die Psyche von allein heilt, wenn man sie in Bewegung setzt.

Nachdem mir vor vielen Jahren diese Erkenntnis kam, wurde ich zur Reiseführerin, die ganze Gruppen auf ihrer

1 Originaltitel der amerikanischen Ausgabe, wörtlich übersetzt »Landkarten zur Ekstase« (A. d. Ü.)

inneren Reise von der Trägheit zur Ekstase mitnimmt. Der Trip wurde sehr begehrt. Im Lauf der Zeit habe ich Tausende von Leuten in Seinszustände geführt, von denen sie nicht für möglich gehalten hätten, dass es sie gibt. Aufgrund unserer aller Konditionierung ist es jedoch so, dass uns trotz wundervoller und scheinbar transformativer Offenbarungen letztlich das Vertrauen fehlt, dass dabei etwas Echtes oder Wertvolles geschehen sei. Solange wir solche Erfahrungen nicht in Kategorien packen, in Worte fassen oder intellektualisieren, bleiben sie bedeutungslos.

Dieses Buch entstand aus dem Bedürfnis heraus, den Prozess zu verlangsamen, damit wir die einzelnen Schritte zur Bewusstheit und deren Verbindung untereinander schätzen lernen können. Sich mal für einen Augenblick aus dem Getriebe der Welt auszuklinken und darüber nachzusinnen, wie all die Dinge in Bezug auf unsere Psyche miteinander in Verbindung stehen, ist ein Weg zur Selbsterkenntnis. Und die außerhalb jedes Zeitbegriffs liegenden Bewegungen des Körpers, des Herzens, des Verstands, der Seele und des Geistes zu ehren, heißt, dass man das Augenmerk einmal auf die staunenswerte Anmut und das vollendete Design der menschlichen Psyche richtet.

Seit Einstein suchen die Physiker nach der Großen Vereinheitlichten Theorie des Universums. Ich habe nach der Großen Vereinheitlichten Theorie der Seele gesucht. Jeder Einzelne ist ein unermessliches Energiefeld, das dauernd in Bewegung ist. Doch im Kern gibt es einen ruhenden Punkt. Nachdem ich jahrelang tanzende Körper vom Blickwinkel meines ruhenden Punktes aus betrachtet hatte, fielen mir Bewegungsmuster bei ihnen auf. Ich erkannte eine Infrastruktur, die allen Erfahrungen zugrunde liegt, eine lebendige Sprache.

Zu meiner großen Überraschung offenbarten sich mir diese Muster ausnahmslos in Fünfen, als leiteten sie sich

von irgendeinem universellen Prinzip her. Von der tiefen, dunklen Leere aus, in der ich saß, erschien jeder Körper wie ein Stern an einem Himmel unbegrenzter Möglichkeiten. Die Füße, die Hände und der Kopf waren fünf Punkte, die ein uraltes Gesetz zu spiegeln schienen, nach dem all unsere Einzelteile sich mit dem Ganzen verbinden. Die fünf Rhythmen, in denen ich tanzte, waren mit fünf Bewusstseins Ebenen verknüpft. Während wir uns durch diese fünf Ebenen hindurchbewegen, zeigen sich fünf Aufgaben, deren jede eine spezifische Kraft in uns frei werden lässt. Und diese fünf Kräfte sind in fünf schöpferischen Archetypen geerdet. Wenn wir sie alle verkörpern, werden wir zu eben jenem faszinierenden, rätselhaften, dem Geheimnisvollen zugeneigten, dichterischen und von aller Form befreiten Selbst, das zu sein wir geboren wurden.

Im vorliegenden Buch habe ich diese Muster in einer Kartenserie festgeschrieben, die dich durch deine Innenwelt leitet und dir hilft, in dem Ganzen einen Sinn zu erblicken. Die fünf Kapitel reflektieren fünf Aspekte der Psyche. Im ersten Kapitel machen wir uns mit den Lehren des Körpers vertraut, die in der Karte der Fünf Rhythmen verwurzelt sind. Das zweite Kapitel befasst sich mit den Stationen auf der Reise durch das Herz und offenbart fünf Grundemotionen. Das dritte Kapitel ist die Domäne des Verstands; darin untersuchen wir die fünf Lebensstufen und behandeln ihre jeweiligen geheiligten Lehren und Lehrer. Im vierten Kapitel stellen wir das Ego bloß, um die Geheimnisse der Seele aufzudecken. Und im fünften Kapitel schließlich vereinen sich alle Wege zu jener Straße, die zur Silbernen Wüste führt – einer von Licht und visionärer Kraft durchfluteten Bewusstseins-ebene.

Diese Reise ist spiralförmig, von ihrem Anfang bis zu ihrem Ende, und wir können sie jederzeit aus un-

terschiedlichen Blickwinkeln und in unterschiedlichen Lebensphasen wieder aufnehmen. Sie bietet der Psyche einen Orientierungsrahmen, der uns zeigt, wo wir herkommen, uns hilft, zu erkennen, wo wir gerade sind und Klarheit schafft bei der Entscheidung, wohin wir anschließend wollen.

Dass diese Karten auf einem derart tiefen, ganze Lebensprozesse beschleunigenden Level wirken, liegt vielleicht daran, dass sie organisch aus meinem Unterricht hervorgegangen sind und nicht aus Bücherwissen. Ihre Straßentauglichkeit wurde von Tausenden Schülern über die letzten gut 30 Jahre erprobt. In dieser Zeit hat sich dieses ansteckende Werk über die ganzen USA verbreitet und auch in anderen Erdteilen Fuß gefasst und einen internationalen Stamm ungezähmter Geister erschaffen, die sich durch die Wildnis des wahren Selbst bewegt. Die Fünf Rhythmen sind zu einer spirituellen Praxis geworden, zu einem Workout für Körper und Seele mit erstaunlicher Heilwirkung nicht nur für den Einzelnen, sondern für ganze Gemeinschaften.

Ökologisch, politisch, gesellschaftlich und philosophisch betrachtet, leben wir in schweren Zeiten. Im Grunde befindet sich die Welt im *Chaos*. Alte Systeme erleben ihren Zusammenbruch, neue müssen sich erst noch entwickeln. Aber ihre Ansätze sind schon zu sehen. Deshalb müssen wir uns zur Führung jetzt mehr denn je auf uns selbst besinnen und uns auf lang vergrabene Instinkte und Intuitionen verlassen. Als Eltern, Lehrer, Freunde, Liebespartner und Anführer müssen wir den inneren Künstler und Heiler in Ehren halten, denn sie halten den Schlüssel in der Hand, der uns zu spirituellem Wachstum als Einzelne innerhalb eines Stammes führt – frei von veralteten Dogmen und erfüllt von tiefer Unabhängigkeit.

Die Karten in diesem Buch repräsentieren Fixpunkte einer im Fluss befindlichen Weltsicht. Sie erden und ver-

stärken das Freigeistige in uns, so dass wir die Kreativität im *Chaos* und das Heilige unserer Geschichte dankbar annehmen können. Aber Karten sind bloß Karten; die Reise machen musst du selbst.

Gabrielle Roth, Manhattan, Mai 1998

Vorwort

Wenn in einer schamanischen Gesellschaft jemand zum Schamanen ging, weil er bedrückt, niedergeschlagen oder depressiv war, dann bekam er eine der folgenden vier Fragen gestellt: Wann hast du aufgehört zu tanzen? Wann hast du aufgehört zu singen? Wann hast du aufgehört, dich von Geschichten verzaubern zu lassen? Wann hast du aufgehört, im süßen Reich der Stille Trost zu finden?

Wo wir mit dem Tanzen aufgehört haben, mit dem Singen, mit der Verzauberung durch Geschichten oder dem Trost in der Stille, haben wir den Verlust der Seele erfahren. Tanzen, singen, Geschichten erzählen und Stille sind die vier universellen Heilmittel.

Gabrielle Roth ist eine Meistertänzerin, die die fünf universellen Rhythmen erkannt hat, die grundlegend für jeden Menschen sind, der den Tanz für sich entdeckt:

- Der Rhythmus *Flowing* ist der Lehrer der Geschmeidigkeit und der Anmut
- Der Rhythmus *Staccato* ist der Lehrer der Definition und der Genauigkeit
- Der Rhythmus *Chaos* steht für Kreativität auf der Suche nach Form
- Der Rhythmus *Lyrical* ist der Lehrer der Synthese und Integration
- Der Rhythmus *Stillness* ist der Lehrer der Zufriedenheit und des Friedens

Gabrielle Roth verkörpert diese fünf Rhythmen mit Eleganz, Anmut und Meisterschaft. Sie gemahnt jeden Einzelnen an die Schönheit und das Mysterium, die im mensch-

lichen Körper zu finden sind, wenn er sich auf einen der fünf Rhythmen einlässt. Und sie zeigt, wie uns die fünf Rhythmen zur eigenen Geschmeidigkeit, Bestimmtheit, Kreativität, Integration und Zufriedenheit führen.

Gabrielle Roth hat einen herausragenden Beitrag zum universellen Heilmittel des Tanzes geleistet. Bei Tausenden von Menschen bewirkte sie deren Initiation zurück zur Weisheit des Körpers.

Eine ostafrikanische Volksweisheit beschreibt die Einheit, die jemand erfährt, der ganz und gar tanzt, mit dem Satz: »Auf einem Bein kann man nicht tanzen.« Und ein altes jiddisches Sprichwort besagt: »Mit der Zeit lernt sogar der Bär tanzen.« Gabrielle Roth besitzt die Gabe, uns dies alte Wissen wieder zugänglich zu machen, jetzt, da wir es brauchen – und Menschen immer wieder mit der dynamischen Heilkraft der Bewegung zu inspirieren und zu motivieren.

Angeles Arrien, Ph. D.

Kulturanthropologin und Autorin
von *Der vierfältige Weg* und *Lebenszeichen*