**Liturgischer Tanz**

*Das vorliegende Gottesdienstmodell „Begeisterung bewegt – Meditatives Tanzen zu Pfingsten“ wurde erstmals in der Ausgabe 3 - 2013 des Werkhefts der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) „Die Mitarbeiterin“ abgedruckt. Autorin ist Susanne Karl aus Gersheim, Tanzleiterin in meditativem und sakralem Tanz und Referentin beim kfd-Diözesanverband Speyer. Da (bisher) überwiegend Frauen Angebote mit liturgischem Tanz wahrnehmen, wurde im Text ausschließlich die weibliche Form genutzt. Selbstverständlich ist damit die Teilnahme von Männern keineswegs ausgeschlossen.*

*Das Gottesdienstmodell mit Tänzen soll die Lust an gemeinschaftlicher Bewegung wecken. Es kommt dabei nicht auf die perfekte Einhaltung von Schrittfolgen, sondern auf die Freude am getanzten Glauben an.*

*Handfassung: rechte Handinnenfläche wird nach oben geöffnet wie eine Schale, linke Handinnenfläche zeigt zur Erde, in dieser Haltung Hände fassen.*

*Jeder Tanz sollte mindestens einmal wiederholt werden, damit die Tänzerinnen sich auf die Musik einlassen können.*

*Eine Pause etwa nach der Hälfte des Programms zum Austausch einplanen. Nach der Pause die Tänzerinnen durch Musik wieder „einsammeln“ (siehe Einsammeltanz).*

***Vorbereitungen / Materialien***

*Eine Frau oder ein Team von Frauen zur Einübung und Anleitung der Tänze und als Sprecherinnen anfragen.*

*Einen ausreichend großen Raum reservieren. Die Mitte mit Tüchern in Rot, Gelb und Orange, einer Kerze und Blumen gestalten.*

*Ausreichend Gotteslobe bereithalten oder Liedzettel kopieren.*

*CD-Player und Weltgebetstags-CD „Dem Leben danken – Gott loben“ besorgen. CD zu bestellen über: MVG, Postfach 101545, 52015 Aachen, Telefon 0241/47986-300, www.weltgebetstag.de*

*Die Veranstaltung eignet sich je nach Raumgröße für mindestens zehn, maximal 30 Teilnehmerinnen. Sie ist für Anfängerinnen konzipiert und dauert ca. 2 Stunden.*

*re: rechts*

*li: links*

*Schr: Schritt(e)*

*TR: in Tanzrichtung, das heißt gegen den Uhrzeigersinn*

*GTR: gegen Tanzrichtung, das heißt im Uhrzeigersinn*

*WH: Wiederholung*

*L: Leiterin / Leiter*

**Begrüßung mit einem Einsammeltanz**

**Musik**

*Comment ne pas te louer / Ach, wie könnt´ ich Dich nicht*

*loben (CD, Titel 14)*

**Tanzbeschreibung**

*Die Tanzleiterin fasst nach Einsetzen der Musik mit der linken Hand eine Frau an der rechten Hand und beginnt im Rhythmus der Musik zu gehen. Mit Kopfnicken und einladender Handbewegung werden die anderen Frauen aufgefordert, sich den ersten Tänzerinnen anzuschließen, sodass eine „Tanzschlange“ entsteht. Die Leiterin führt die Mittanzenden auf unterschiedlichen Wegen durch den Raum (Linien, Spiralen ein- und ausdrehend). Gegen Ende der Musik führt die Leiterin die „Schlange“ zu einem großen Kreis um die Mitte und schließt den Kreis, indem sie die letzte Tänzerin an der linken Hand fasst. Bis zum Ende der Musik in TR gehen und stehen bleiben mit dem Schluss der Melodie.*

**Einstimmung**

L: Mit beschwingten Schritten haben wir uns gerade auf den Weg gemacht. Die Melodie gab uns dazu den Takt und wir haben uns leichtfüßig tragen lassen: durch Raum und Zeit. Wir sind uns freundlich begegnet, haben einander zugelächelt und uns schließlich im Kreis um die Mitte wiedergefunden. Ist das nicht wunderbar? Wo kommt diese Leichtigkeit her? Sicher steckt die Musik aus dem Weltgebetstagsland Kamerun aus dem Jahr 2010 an. Aber auch der immer wieder fröhlich gesungene Liedvers „Comment ne pas te louer“ auf Deutsch: „Ach, wie könnt ich dich nicht loben?““ eint uns als Geschwister im Glauben und macht uns von innen her froh.

 Denn immer da, wo wir mit Gottvertrauen aufbrechen, uns begeistern lassen, bewegt werden innerlich und äußerlich, wirkt Gottes Heiliger Geist. Wir fühlen uns lebendiger, offen für Unerwartetes, freuen uns auf die Begegnung mit Menschen, die wie wir glaubend unterwegs sind. In dem Lied „Komm, Schöpfer Geist …“ laden wir Gottes Geist ein in unsere Gemeinschaft, dass er uns erfülle mit seiner Gnade und Liebe, seinem Licht und seiner Kraft.

**Lied**

Komm, Schöpfer Geist (GL 351,1-4)

**Begegnungs- und Begrüßungstanz**

**Musik**

*Mungode/Medley (CD, Titel 16)*

**Tanzbeschreibung**

*Aufstellung: Frei im Raum verteilt*

*Die Tanzleiterin fordert die Tänzerinnen auf, frei zur Musik zu gehen. Nach einer gewissen Zeit wird eine Tanzfigur zugerufen. Daraufhin finden sich die Frauen paarweise und tanzen die Figur, zu der sie aufgefordert wurden. Nach einer gewissen Zeit erneut Zuruf, die Paare trennen sich und die Tänzerinnen gehen wieder frei im Raum umher. Anschließend Ansage einer anderen Figur und tanzen mit einer neuen Partnerin usw. Die Figuren werden vor dem Tanz durch die Leiterin mit einer Partnerin eingeführt.*

**Beispiele für Figuren**

*Handtour: Partnerinnen reichen sich die rechten Hände und gehen im Uhrzeigersinn umeinander herum, Wechsel zur linken Handtour, d.h. Partnerinnen reichen sich die linken Hände und gehen gegen den Uhrzeigersinn*

*Paarkreis: Partnerinnen reichen sich beide Hände und gehen im Uhrzeigersinn umeinander herum (Richtungswechsel)*

*Unterhaken: Partnerinnen haken sich mit ihren rechten Armen unter und drehen sich im Uhrzeigersinn, danach die linken Arme unterhaken und gegen den Uhrzeigersinn tanzen*

*Promenade: Partnerinnen fassen sich an den Händen und gehen miteinander „spazieren“*

*Großer Kreis: Zum Abschluss führt die Leiterin die Tänzerinnen zum großen Kreis. Wenn der Kreis geschlossen ist, gemeinsam mit 4 Schr zur Mitte, dabei Arme heben und mit 4 Schr rückwärts aus der Mitte, dabei Arme senken, WH bis zum Ende der Musik*

**Impuls**

L: An Pfingsten feiern wir das Herabkommen des Heiligen Geistes, der uns erfüllt. Versuchen wir heute mit unserem Körper zu erfahren, wie der Heilige Geist in uns und durch uns wirkt. Der Theologe Karl Rahner hat es so formuliert, dass Gottes Geist „Leben in uns“ ist, „Glück ohne Grenzen“, „Hoffnung, die trägt“ und „Liebe, die uns liebt und uns lieben macht“. Diesen Gedanken wollen wir in unseren Tänzen Ausdruck verleihen.

**Heiliger Geist – Leben in uns**

**Musik**

*„I will put my spirit in you” (CD, Titel 9)*

**Tanzbeschreibung**

*Aufstellung: paarweise im Kreis, ohne Handfassung*

*Vorspiel: Gebärde: die Frau re im Paar lässt den Oberkörper hängen und wird durch eine sanfte Berührung der Partnerin li an Schulter und Rücken langsam aufgerichtet*

*Teil A: Refrain: re beginnt, 4 Schr vor zur Mitte, dabei Arme zur Mitte hin öffnen, in der Mitte wieg re – wieg li, wieg re – wieg li, dabei die Arme zum Himmel öffnen, mit 4 Schr rückwärts aus der Mitte gehen und Hände zum Herzen, mit 4 Schr Solodrehung um die rechte Schulter und Arme öffnen, re anstellen, innehalten bis zum Wiedereinsetzen des Gesanges*

*Teil B: Strophe: Hände fassen, nach Auftakt 4 Kreuzschritte in GTR (ein Kreuzschritt in GTR = rechter Fuß kreuzt über links, linker Fuß zur Seite), beim 4. Kreuzschritt linken Fuß nicht zur Seite abstellen, sondern über re schwingen und 4 Kreuzschritte in TR (ein Kreuzschritt in TR = linker Fuß kreuzt über re, rechter Fuß zur Seite), beim 4. Kreuzschritt rechten Fuß nicht zur Seite abstellen, sondern über li schwingen, WH der Schrittfolgen in GTR und TR, re anstellen und innehalten bis zum Wiedereinsetzen des Gesanges*

*Abfolge: Gebärde, Teil A, Teil B, Teil A (nach der Solodrehung mit 4 Schr über rechte Schulter, Solodrehung über linke Schulter mit 4 Schr, re anstellen), Gebärde (nun lässt die linke Partnerin den Oberkörper hängen und die rechte Partnerin richtet auf), Teil A, Teil B, Teil A (nach der Solodrehung über rechte Schulter Solodrehung über linke Schulter, wie beschrieben)*

*Schluss: alle bleiben im Kreis stehen, heben die Arme über die Mitte und legen sie auf den Rücken der Nachbarinnen*

**Heiliger Geist – Glück ohne Grenzen, Hoffnung, die trägt**

**Musik**

„*Ich sing dir mein Lied*“ (CD, Titel 13)

**Tanzbeschreibung**

*Aufstellung: Kreis, Hände gefasst in V-Haltung, d.h. die Arme hängen locker nach unten*

*Vorspiel: Einschwingen (re – li wiegen)*

*Mit Einsetzen des Gesanges nach Auftakt: Schr re, Schr li in TR, wieg re – wieg li, WH dieser Schrittfolge 4-mal, re tippt ohne Belastung, WH von vorn*

*Instrumentalteil: Am Platz stehen bleiben, Hände lösen, Blickrichtung zur Mitte und Gebärde ausführen. Dazu die Hände mit den Handoberflächen vor dem Körper zusammenlegen, in dieser Haltung bis zum Herzen hochführen, dort die Hände so nach oben und die Handinnenflächen zueinander drehen, dass eine „Knospe“ bzw. „Kelch“ entsteht. Die Hände in dieser Haltung nach oben über den Kopf führen und oben angelangt, Arme zu beiden Seiten nach unten führen („Entfalten“).*

**Heiliger Geist – Liebe, die uns liebt und uns lieben macht**

**Musik**

*„Reunidos aqui“ (CD, Titel 6)*

**Tanzbeschreibung**

*Aufstellung: Kreis, Handfassung in V-Haltung, Blick zur Mitte, Tanz beginnt mit dem Gesang auf „aqui“*

*Re rückwärts aus der Mitte, li rückwärts aus der Mitte, re wiegt vor, li wiegt rück, re vorwärts zur Mitte, li vorwärts zur Mitte, re seitwärts in TR, li anstellen (= Tanzschritte wie Sonnenstrahlentanz von Bernhard Wosien)*

*Instrumentaler Schlussteil: Kreis auflösen, frei im Raum umhergehen*

L: Wir haben uns mit Leib und Seele auf die Wirkung des Heiligen Geistes eingelassen, haben gespürt, wie er uns beleben und bewegen will. Dafür sagen wir tanzend „Danke“.

**Tanz als Danksagung**

**Musik**

*„Demos gracias al Senor“ (CD, Titel 2)*

**Tanzbeschreibung**

*Aufstellung: Kreis, ohne Handfassung, Tanz beginnt mit dem Gesang nach Auftakt*

*Refrain: 4 beschwingte Schr (re beginnt) vor zur Mitte, beim letzten Schr die Hände vor dem Herzen in einer Dankgebärde (wie betende Hände) zusammenführen, 4 Schr rückwärts aus der Mitte, dabei Hände wieder nach unten führen, in TR: re seit, li anstellen, re seit, li anstellen, in GTR: li seit, re anstellen, li seit, re anstellen, WH von vorn*

*Strophe: 4 Schr in TR (re beginnt), wieg re – wieg li im halben Tempo, WH dieser Schrittfolge 4-mal*

**Segen**

L: Dank dir Gott für deinen guten Geist.

 Er hat uns Gemeinschaft im Tanzen geschenkt und gibt uns Kraft, das Leben zu bestehen.

Dazu segne uns der liebende Gott, der uns Vater und Mutter ist, der Sohn und der Heilige Geist.

**A: Amen.**