

Die Ellbogen-Gesellschaft und der Ellbogentanz

Wer nicht mehr ganz jung ist, kennt das Wort von der Ellbogengesellschaft. Es wurde 1982 zum Wort des Jahres in Deutschland gewählt. Viele kennen die Redewendung, dass manche Menschen ihre „Ellbogen benutzen“, um sich vorzudrängeln oder andere Vorteile verschaffen. Bei Wikipedia heißt es: „Als Ellbogengesellschaft wird eine als abzulehnend verstandene Gesellschaftsordnung bezeichnet, die auf Egoismus, Konkurrenz, Rücksichtslosigkeit und Eigennutz basiert und bei der also die sozialen Denkweisen und Verhaltensnormen unterentwickelt sind.“

Kürzlich las ich in einem Zeitungsartikel davon, dass die Ellbogengesellschaft immer noch in vielen gesellschaftlichen Bereichen existiere. Umso erstaunter war ich, als meine Frau kurz danach beiläufig erzählte, wie großartig ihr selbst und manchen ihrer Klientinnen der „Ellbogentanz“ bekomme. Ich fragte nach und sie sagte:

„Du weißt ja, wie ich vor einiger Zeit über meinen linken Arm geklagt habe, wie weh er mir tat. Wie ich Schmerzen von der Schulter bis in die Fingerspitzen gespürt habe. Und wie mir plötzlich frühmorgens beim Aufwachen klar wurde, wie sehr ich mich gerade nicht nur verärgert, sondern geradezu eingeschnürt gefühlt habe. Dann habe ich noch im Liegen angefangen, meinen schmerzenden Ellbogen „auszufahren“ – in der Vorstellung gegen das, was mich einschnürt, wer mich einschnürt. Danach war der Schmerz nicht weg, aber ich fühlte mich viel befreiter und viel beweglicher, nicht mehr so ausgeliefert.

Und wie es dann so ist, begegneten mir in den nächsten Tagen Klient/innen mit belasteten und verspannten Schultern, mit schmerzlich verspannten Nacken, mit Kopfschmerzen bzw. Engegefühl im Brustkorb. Ich hörte Aussagen wie: „Ich kann nicht mehr.“, „Ich bekomme kaum noch Luft zum Atmen.“, „Ich muss und will mich endlich mehr abgrenzen können!“, „Mir geht alles, was um mich passiert, zu viel nach.“ Wenn Sie mit ihren hängenden Schultern und Anspannungen vor mir standen, wirkten diese sonst „taffen“ Frauen, als ob sie nicht zugreifen könnten. Da kam mir der rettende Einfall, sie zu bitten, ihre Ellbogen tanzen zu lassen. Ich lud sie ein, das Experiment zu

wagen, den Ellbogen beim Tanz die Regie zu geben, von ihnen ausgehend die Bewegungen in den ganzen Körper fließen zu lassen und einen Ellbogen-Tanz zu wagen – auch mit unorthodoxen, „verrückten“ Bewegungen. Das befreite und das löste viele Anspannungen und Zurückhaltungen.

Einmal ist die Benutzung der Ellbogen als Vorwurf gemeint und dann positiv? Ich merkte schnell, dass das kein Widerspruch ist, sondern zueinander passt. Wo Menschen ihre Ellbogen ausfahren und rücksichtslos nach vorne, nach hinten oder nach oben drängeln, bleiben immer andere Menschen zurück. Menschen, die Opfer der Rücksichtslosen geworden sind oder zu bescheiden, zu sanftmütig oder einfach nicht willens sind, um bei dem Gerangel mitzumachen. Und davon gibt es viele. Sie halten sich zurück oder werden von anderen zurückgehalten. Das kann einschnüren, das kann Spannung und Enge aufbauen. Der Tanz befreit, der Ellbogentanz schafft Raum und Luft zum Durchatmen. Ganz ohne Egoismus und Konkurrenz, mit Wehrhaftigkeit – oder einfach aus Lebenslust.