

FÜR SIE-Reportchef
Markus Dietsch
beim Selbstversuch:
Tango als Sinnbild
für die Liebe

DIE LIEBE IST WIE EIN TANGO

Das behauptet zumindest Psychotherapeutin Dr. Julia Peirano. Was sie genau damit meint? FÜR SIE-Reportchef Markus Dietsch wagte den Selbstversuch – und verabredete sich zum Tanzen



ICH STEHE AUF EIGENEN BEINEN

TROTZ IHRER HOHEN ABSÄTZE gibt meine Partnerin kein einziges Gramm ihres Körpergewichts an mich ab. Und auch ich versuche, mich nicht an ihr festzuhalten. „Im Tango nennt man diese Haltung ‚in seiner Achse bleiben‘“, erklärt Dr. Julia Peirano. „Und in der Liebe ist es genauso: Eine wirklich nahe Begegnung, die für beide angenehm ist, gelingt nur, wenn die Partner in ihrem Gleichgewicht sind, auf eigenen Füßen stehen, wenn sie mit sich selbst im Reinen sind. Man spricht in der Psychologie davon, dass Menschen nur dann eine reife Beziehung führen können, wenn sie emotional autonom sind. Dazu gehört zum Beispiel die Fähigkeit, Probleme allein lösen zu können.“

Alle Jahre wieder bekomme ich die Herbstprogramme der Buchverlage stapelweise auf den Tisch. Romane, Ratgeber, Reiseführer – unglaublich, was so alles gedruckt wird. Eine Neuerscheinung hat mich besonders neugierig gemacht. Das Buch heißt „SOS in der Liebe“ – zugegeben, kein besonders origineller Titel. Aber der Klappentext verspricht Spannendes: „Autorin Dr. Julia Peirano zeigt im Bild des leidenschaftlichen Tangos, wie der Tanz der Liebe gelingen kann.“

Die Liebe ist wie ein Tango? So richtig vorstellen kann ich mir das nicht. Also verabrede ich mich mit der Autorin zum Interview – und danach zum Probetanz im Hamburger St. Pauli Theater. Dort will sie mir die Grundprinzipien des argentinischen Tangos beibringen, die man mühelos auf die Partnerschaft übertragen kann (siehe Kästen).

Seit 20 Jahren ist Tango die größte Leidenschaft von Dr. Julia Peirano. „Dabei kann ich mich wunderbar entspannen, wenn ich mich ganz der Musik und der Bewegung hingebe. Das klappt auch mit einem fremden Partner.“

Ich selbst bin kein erfahrener Tangotänzer. Und anfangs etwas gehemmt, einer unbekanntem Frau körperlich so nah zu kommen. Doch im Laufe unserer Tanzstunde werde ich lockerer. Und ich bin fasziniert: von der Intensität und Emotionalität des Tangos. Vom Wechselspiel zwischen Eigenständigkeit und Vertrauen, Selbstbewusstsein und Harmonie, Abstand und Nähe. Es ist tatsächlich wie in der Liebe, denke ich: Nur wer fest auf eigenen Füßen steht, kann sich auf den Partner einlassen.

Am Ende unserer Tango-Session bin ich überzeugt: Von diesem Tanz kann man tatsächlich eine Menge über die Partnerschaft lernen. Sollte es in meiner Beziehung Probleme geben, werde ich für meine Freundin und mich einen Tangokurs buchen.

FÜR SIE-Expertin: Dr. Julia Peirano ist Psychologin und Therapeutin mit Praxis in Hamburg (www.julia-peirano.info). Ihr aktuelles Buch trägt den Titel „SOS in der Liebe ... und wie man trotzdem glücklich wird“ (Kreuz Verlag, 16,99 Euro)

ICH BLEIBE GELASSEN

SCHAU EICH NACH UNTEN, sehe ich, wie Julia bei jedem Schritt einen Fuß dicht am anderen vorbeiführt, sodass ihre Füße für einen Moment geschlossen sind. „Das nennt man ‚über null gehen‘. Die Alternative wäre, mit weit geöffneten Beinen wie ein Cowboy zu laufen.“ Der Sinn des Nullschritts: Er gibt Stabilität und Halt. Das gilt auch für die Partnerschaft: „Grundlage einer gelingenden Liebesbeziehung ist es, immer wieder den Kontakt zu sich selbst zu suchen. Ich bleibe bei mir, wenn der Partner verletzende Dinge sagt. Er bringt mich nicht aus der Balance. Statt aufbrausend zu reagieren, will ich gelassen bleiben.“



RITUALE FÜR MEHR ZÄRTLICHKEIT

BEIM TANZEN KOMMEN WIR UNS SEHR NAH. Die Umarmung ist zärtlich und intensiv, gleichzeitig hat jeder Raum für seine Bewegungen. „Wie schön ist es, wenn wir im Beziehungsalltag auch so liebevoll miteinander umgehen wie beim Tanz: im Gespräch, beim Spaziergang, beim Sex. Nähe ist wichtig – das fängt schon bei der Begrüßung an. Nehmen Sie Ihre Freundin oft in den Arm? Lassen Sie sich genug Zeit für innige Küsse? Rituale und Zärtlichkeiten stärken die Partnerschaft unheimlich. Die Liebe geht durch den Körper.“



BALANCE ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ

WÄHREND WIR DIE TANGOSCHRITTE PROBEN, variieren wir den Abstand voneinander. Mal sind wir eng umschlungen, dann tanzen wir auf Armlänge voneinander entfernt. „In Liebesbeziehungen ist der Umgang mit Nähe und Distanz ein großes Thema. Und nach Konflikten ist es oft derselbe Partner, der den ersten Schritt macht und wieder auf den anderen zugeht. Dagegen hilft das ‚Reißverschlussprinzip‘, wie ich es nenne: Beide sind in der Lage, die Versöhnung zu suchen. Die Beziehung ist im Gleichgewicht.“

ENTSPANNT LIEBT MAN BESSER

JE LÄNGER WIR TANZEN, DESTO GELÖSTER BIN ICH. Ich muss mich nicht mehr so sehr auf Schritte und Haltung konzentrieren, habe zunehmend Spaß an der Sache. „In der Liebe ist es wie beim Tanzen von großem Vorteil, wenn man entspannt ist“, sagt Dr. Julia Peirano. „Nur dann bekommen wir guten Zugang zu uns selbst und unserem Körper. Und nur dann können wir aufmerksam mit unserem Partner umgehen. Stress dagegen macht uns egoistisch und einsam. Wer sich selbst durch Sport, Yoga oder Meditation etwas Gutes tut, leistet einen wichtigen Beitrag für die Liebe.“



FOTOS: DENNIS WILLIAMSON; HAIRSTYLING & MAKE-UP: HEIKE AXT; ANZUG: POLICKE HERRENKLEIDUNG

Anzeige 1/1