

# MEIN STUDIO...

Serie über persönliche Erlebnisse und Erfahrungen mit dem eigenen **Orientaltanz-Studio**



Im März feierte ich mein dreißigjähriges Unterrichtsjubiläum, aber erst seit März 2004 (das sind jetzt genau sieben Jahre) unterrichte ich in meinem eigenen Studio. Lange Zeit habe ich mich aus finanziellen Gründen nicht getraut, aus der Untermiete in eigene Räume zu ziehen. Am Anfang unterrichtete ich im Frauengesundheitszentrum, dann hatte ich stundenweise verschiedene andere Räume angemietet, bis schließlich alle Kurse in einer Krankengymnastenpraxis mit günstigen Mietkonditionen stattfanden. In meiner Privatwohnung hatte ich ein kleines Mini-Studio, in dem ich üben und mit kleinen Gruppen tanzen konnte.

## Wie hatte es begonnen?

Im Herbst 1979 sah ich die Frankfurter Bauchtanzgruppe von **Monika Rosenkranz** bei einem Auftritt anlässlich eines Festes. Das war zur damaligen Zeit die einzige Gruppe in Frankfurt. Im Anschluß an den Auftritt lief die orientalische Musik weiter, und wir Zuschauerinnen konnten diese „fremdartigen Bewegungen“ selbst ausprobieren. Es war „Liebe auf den ersten Hüftschwung“! Die Wartezeit von einem Vierteljahr bis zu einem neuen Anfängerinnenkurs erschien mir unendlich lang, aber dann ging es mit Volldampf

*Gerade hat **Ánatha** in Frankfurt Jubiläum gefeiert. Schon drei Jahrzehnte unterrichtet sie erfolgreich, seit 2004 auch als Studioinhaberin. Sie ist überzeugt: „Jede Frau kann mit dem richtigen Wissen und mehr oder weniger Übung auf ihrem Niveau gut tanzen lernen.“*

los. Nach kurzer Zeit war ich auch bei den „Fortgeschrittenen“ und stand jeden Tag vor dem Spiegel und übte.

Meine Lehrerin **Monika Rosenkranz** ging dann für längere Zeit ins Ausland; meine Freundinnen wollten Bauchtanz lernen, und so geschah es fast von selbst, daß ich noch während meines letzten Studiensemesters vor dem Abschluß als Soziologin im März 1981 zu unterrichten begann. Es wurden nach und nach immer mehr Kurse, und ab 1982 konnte ich sogar davon leben – bescheiden, aber ich mußte nicht nebenher jobben.

Es begann die Zeit, in der ich zu verschiedenen Workshops in andere Städte fuhr. Über fünfzig Lehrerinnen und Lehrer habe ich so kennengelernt und überall etwas für mich und meinen Unterricht mitgenommen. Vor allem **Beata** und **Horacio** in Berlin wurden wichtige Lehrer für mich. Ich finde es sehr wichtig, immer weiter Unterricht zu nehmen, denn sonst gibt es keine eigene Weiterentwicklung ohne diese Impulse. Und ich finde fast alles spannend, was sich in der Tanzszene (weiter) entwickelt. Nur schade, daß die Zeit nie reicht, sich in alles zu vertiefen.

## Blick über den Tellerrand

Parallel zum orientalischen Tanz habe ich mich weitergebildet in Körpertherapie, Psychotherapie, Tanzimprovisation, Yoga, Rückenschule, Beckenbodenarbeit u. a. Der Gesundheitsaspekt beim Tanzen war mir immer wichtig, und in den ersten Jahren habe ich überlegt, gleichzeitig als Psycho- oder Körpertherapeutin zu arbeiten, aber beides zusammen ging schließlich nicht. So habe ich mir gesagt, daß ich auch noch mit siebzig Jahren als Therapeutin arbeiten könnte, und meine Leidenschaft fürs Tanzen hat gesiegt.

## Die Ausbildung für zukünftige Lehrerinnen

In den frühen Jahren des Orientaltanzen gab es immer Wartelisten bei mir, und meine fortgeschrittenen Frauen fragten bald nach einer Ausbildung zur Lehrerin für orientalischen Tanz. Wie so oft in meinem Leben, kam der Anstoß von außen. So begann die erste Ausbil-

dungsgruppe: Acht Wochenenden lang unterrichtete ich die angehenden Lehrerinnen und packte in den Unterricht alles hinein, was ich bis dato wußte und mir in der Praxis und Theorie erarbeitet hatte. Inzwischen habe ich vierzehn Gruppen ausgebildet und das Konzept und den Inhalt für jede neue Gruppe überarbeitet, weiter ausgefeilt und an die Entwicklung im orientalischen Tanz angepaßt. Denn unser Wissen über den orientalischen Tanz und dessen Weiterentwicklung in diesen drei Jahrzehnten hat enorm zugenommen.

## Gesundheitsbewußtes Tanzen

Von Anfang an habe ich gemerkt, daß das Tanzen leichter fällt, wenn zu Beginn des Unterrichts die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung gelenkt wird und nicht nur eine mechanische Gymnastik gemacht wird. Denn beim Tanzen ist ganz viel Aufmerksamkeit gefordert: Etwas wird bewegt, etwas wird sehr ruhig gehalten, die Arme sollen eine schöne Position haben, es soll geatmet werden, der Beckenboden wird bewußt eingesetzt und und und... Außerdem kommen viele Frauen zum Tanzen, um sich zu entspannen und einen Ausgleich zum Alltag zu haben. So habe ich Übungen aus dem Yoga, der Rückenschule und anderen Richtungen, die





das Körperbewußtsein sensibilisieren, integriert. Eine Frau, die später eine Yogaausbildung machte, sagte mir einmal: „Die ersten Yogaübungen habe ich bei dir gelernt, aber ich wußte nicht, daß es welche waren.“ Entspannung und Atmung gehören bei mir zum Aufwärmen dazu. Manchmal einer Frau fällt das am Anfang schwer, aber es lohnt sich, das Loslassen zu üben.

Um diesen ganzheitlichen Aspekt meiner Kurse zu betonen, hießen meine Kurse in den achtziger Jahren „Bauchtanz & Körperbewußtsein“. Heute achten viele auf ein gesundheitsbewußtes Tanzen, am Anfang galt orientalischer Tanz als an sich gesund. Daß dies nicht unbedingt so ist, haben wir bemerkt,

denn wie jeder andere Körper ist auch der der bauchtanzbewegten Frau von Alterserscheinungen betroffen, und es ist gut zu wissen, was vorbeugend getan werden kann für uns und unsere Schülerinnen.

Für mich ist der orientalische Tanz mit den entsprechenden Aufwärmübungen das beste Fitnesstraining, das ich mir vorstellen kann, und auch das Weiblichste.

### Die Studiosuche

Im November 2003 wurde mir mitgeteilt, daß mir der Raum in der Krankengymnastenpraxis nicht mehr zu Verfügung stand. Die Tochter der bisherigen Inhaberin hatte die Praxis übernommen. Sie wollte Sportgeräte in den Raum stellen und das möglichst sofort. Über all die Jahre hatte ich keinen schriftlichen Mietvertrag gehabt

und mußte daher schnell reagieren. Die folgenden Monate gehörten zu den schlimmsten meines Lebens. Nach zahlreichen Telefonaten merkte ich, daß ich nichts Vergleichbares als Untermieterin finden würde – und auf drei oder vier verschiedene Orte wollte ich die Kurse nicht aufteilen. Geeignete Räume waren fast unbezahlbar, die Mietpreise in Frankfurt sind sehr hoch. Schließlich fand ich – fast in letzter Minute, bevor mich die neue Inhaberin auf die Straße setzte – einen Raum, der den Nachteil hatte, daß in der Mitte eine Säule stand, und außerdem war er nur 2,70 m hoch. Ich beschloß, nachdem ein Statiker sich alles angesehen hatte, einen Eisenträger in die Decke einzuziehen zu lassen und die Säule zu entfernen. Mit der Höhe fand ich mich ab. Beim Stocktanz trafen die großen Frauen manchmal die Decke, daher habe ich für sie extra kurze Stöcke angeschafft. Es gab dann noch etliche Schwierigkeiten beim Umbau. Beim Einzug des Eisenträgers zum Beispiel kam fast die Decke herunter und eine Verstärkung der Decke mußte eingezogen werden. Aber im März des folgenden Jahres war nach dem Umbau der Studiobetrieb möglich. Während des ersten Unterrichts wurden die Spiegel angeliefert – der Lieferant war nicht pünktlich gekommen... Während ich jetzt schreibe, spüre ich wieder die ganze Aufregung in dieser Zeit und die Angst, daß ich das Studio nicht würde finanzieren können.

### Das Studio

Die größte Freude war und ist, die Räume im eigenen Studio nach meinen Wünschen und Vorstellungen einzurichten und zu gestalten. Zum Beispiel gibt es die orientalische Sitzzecke gleich, wenn man ins Studio kommt. Sie ist gleichzeitig auch eine der beiden Umkleidemöglichkeiten. Wer früher kommt, kann in der Leihbibliothek mit Büchern rund um den Orient schmökern und dann das Buch gleich mitnehmen. Oft sitzen die Frauen, die auf den Beginn ihres Kurses warten, zusammen und schwätzen miteinander. Das war früher nicht möglich, als es nur einen einzigen Raum gab. Nach den Festen, gemeinsamen Auftritten oder Shows zeige ich die aufgenommenen Fotos im elektronischen Fotorahmen und ich habe an der Wand einen großen „altmodischen“ Rahmen hängen, in den die Fotoabzüge des letzten Events kommen; wir sind dann gemeinsam stolz auf uns.

Überhaupt ist mir die persönliche Atmosphäre im Studio sehr wichtig. Ich kenne jede Frau meiner acht Kurse mit Namen und weiß



ein wenig von jeder. Je länger die Frauen dabei sind, desto besser lernen wir uns natürlich kennen. Ich merke immer, wenn jemand fehlt, und viele Frauen sagen auch Bescheid, wenn sie verhindert sind. Wenn eine Frau länger nicht zum Kurs kommt und sich nicht meldet, rufe ich an und frage, warum sie nicht kommen kann. Oft helfe ich den Frauen, wenn sie große und kleine gesundheitliche Beschwerden ansprechen – glücklicherweise weiß ich meist Rat und kenne gute Fachleute. Ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema Gesundheit, sowohl im Hinblick auf das Tanzen als auch allgemein.

Meine Schülerinnen sprechen noch manchmal über die Zeit vor der Eröffnung des Studios und finden es jetzt „sooo viel schöner“. Ein anderer Kommentar zum Studio war: „Ein Raum für gelebte Träume.“ Einen Traum habe ich mir etwa zwei Jahre nach der Studioeröffnung erfüllt: Die Bemalung der Wand und der Eingangstür im Flur zum Studio. Über Umwege lernte ich die Illusionsmalerin **Susanne Dallwein** kennen, und jetzt sieht die Tür wie der Eingang in einen wunderschönen Garten aus mit einer orientalischen Landschaft drum herum. Wer bewußt hindurchgeht, kann den Alltag draußen lassen.

Ein weiterer Vorteil des eigenen Studios ist, daß ich bei der Zeiteinteilung und Nutzung des Studios frei bin. Außerdem habe ich mit der Zeit Tanzstöcke, Schleier, Zimbeln, Tamburine, einige Röcke für Gipsytanz und Gläser für Kerzentanz angeschafft – das steht uns jederzeit zur Verfügung. Wir feiern Studiofeste, Geburtstage, ich organisiere Basare, im Herbst 2010 gab es eine Vernissage mit der in der Orientalzene bekannten **Daniela Rutica**.

Natürlich bedeutet das alles auch viel mehr Arbeit als früher. Meine wöchentliche Arbeitszeit hat sich noch einmal erhöht, ohne „selbst und ständig“ läßt sich ein Studio nicht führen. Glücklicherweise fallen mir Dinge wie Büro, Verwaltung und Buchhaltung nicht besonders schwer, da ich vor

# MEIN STUDIO...



dem Universitätsstudium eine Lehre als Bankkauffrau abgeschlossen hatte, und acht Jahre Berufserfahrung in Banken und Verwaltungen waren da ebenfalls hilfreich. In die Arbeit am Computer habe ich mich nie vertieft; in der Anfangszeit gab es noch keine PCs, und ich habe nie die Zeit gefunden, mich in die verschiedenen Programme einzuarbeiten. Aber meine Lebenspartnerin ist PC-begeistert, und die Unterstützung für mich ist zu ihrem Haupt hobby geworden.

## Auf sich aufmerksam machen

Ich trete auch viel mehr nach außen in Erscheinung als früher. Im Vergleich zu heute brauchte ich in den ersten fünfzehn Jahren fast nichts zu tun, damit die Kurse voll waren. Die Frauen blieben meist mindestens ein Jahr, bevor sie wieder aufhörten. Heute ist – wie überall – viel mehr Fluktuation, oft aus beruflichen Gründen. Um auf das Studio aufmerksam zu machen, gibt es einmal im Jahr den „Tag der offenen





# MEIN STUDIO...



Tür“ und die Teilnahme am Straßenfest des Stadtteils, in dem sich das Studio befindet. Bei diesem Straßenfest treten viele Frauen aus den Kursen mit den aktuellen Choreographien auf, und ich habe einen Stand, an dem Prospekte ausgelegt werden und die Kinder Luftballons mitnehmen können. Auch



Im Nachhinein stellt man oft fest, daß zum richtigen Augenblick das Richtige geschieht, so geht es mir auch mit dieser Gruppe. Ich hätte nie gedacht, daß mir das gemeinsame Auftreten so viel Spaß macht. Zwar vertanze ich mich schon mal, ich kann mir Choreographien nicht immer fehlerfrei merken, da kann manchmal etwas durcheinanderpurzeln – immerhin sind dann fünfzehn Choreographien und mehr in meinem Kopf...

Doch mit den eigenen Schwächen zu leben, heißt auch, andere besser zu verstehen und mehr Verständnis aufzubringen.

Den Schülerinnen die Freude am Tanzen und Bewegen weiterzugeben, ist mir das Wichtigste. Das ist manchmal eine Gratwan-

derung. Denn schon von Anfang an wollte ich immer wissen, wie und was wir da eigentlich tanzen. Ich habe die Bewegungen auseinandergenommen, lange bevor andere darüber geredet haben. Wenn ich dann an der Technik hängenbleibe, weil die Bewegungen nicht klappen, muß ich auch manchmal innerlich einen Schritt zurücktreten und loslassen. Ich bin eine leidenschaftliche Lehrerin und überzeugt, daß jede Frau mit dem richtigen Wissen und etwas mehr oder weniger Übung auf ihrem Niveau gut tanzen lernen kann. Meine Frage ist dann immer, warum klappt es nicht, und wenn ich versuche, das herauszufinden, lerne ich selbst wieder

etwas, und dann kommt es auf beiden Seiten zu einem Aha-Erlebnis. So möchte ich meine Schülerinnen fördern und auch fordern. Die beiden Wörter unterscheiden sich nur durch zwei kleine Pünktchen über dem „o“..., doch in der persönlichen Wahrnehmung bedeutet das einen großen Unterschied! Und außerdem möchte ich meinen Schülerinnen meine Leidenschaft für diesen Tanz weitergeben – der so weiblich, so ausdrucksstark ist und so viel Freude vermitteln kann!

anlässlich des verkaufsoffenen Sonntags im Herbst jeden Jahres präsentiere ich mein Studio mit einem Stand.

Eine große Veranstaltung fand in diesem März statt: Zu meinem dreißig-jährigen Unterrichtsjubiläum zeigte ich mit meinem Ensemble **Al-Zuhara** und der speziell zu diesem Anlaß gegründeten Projektgruppe **Al Nur** sowie mit befreundeten Tänzerinnen und Gruppen eine Show im Frankfurter Internationalen Theater (siehe S. 10).

Das Ensemble **Al-Zuhara** tritt jetzt seit 2006 gemeinsam auf. Ich empfinde diese Gruppe wirklich als „gemeinsam sind wir stark“. Wir hatten schon ein anderthalbstündiges Programm mit Gruppen- und Solotänzen auf die Beine gestellt, und unsere Auftritte schweißen uns zusammen. Jeder Geburtstag wird gefeiert – die Atmosphäre ist herzlich, freundschaftlich und produktiv.



Manchmal komme ich mir wie eine Jongleurin mit vielen Bällen vor: ständig auf der Hut, daß nicht einer herunterfällt. Aber ich würde um nichts in der Welt tauschen wollen, denn ich habe das geschafft,

was ich einmal im Scherz geäußert habe. Kurz nachdem ich mit dem Bauchtanz begonnen hatte, sagte ich bei einer Gelegenheit zu anderen Frauen: „Am liebsten würde ich vom Tanzen leben.“ Nie hätte ich mir träumen lassen, daß es in Erfüllung gehen würde.

\* Fotos:

Monika Bokel (S. 6 links unten), Daniela Incoronato (S. 7 rechts unten), Archiv Anatha



Al-Zuhara

## Ánathas Show zum dreißigjährigen Unterrichtsjubiläum

Im Jahr 1979 entdeckte **Ánatha** ihre Liebe zum orientalischen Tanz, seit 1981 unterrichtet sie ihn als eine der Pionierinnen in Deutschland. Die Jubiläumsshow am 26. März 2011 im Frankfurter Internationalen Theater zeigte die Früchte ihrer unermüdlichen Arbeit: Ihre beiden Auftrittsgruppen und einige von ihr ausgebildete Lehrerinnen für orientalischen Tanz präsentierten eine bunte, abwechslungsreiche Show von türkischem Pop über Bollywood, Tanz mit Fächerschleiern, Gipsy-Tanz und ägyptischen Stocktanz bis zur Techno-Oriental-Fusion. Ánatha selbst verzauberte das Publikum mit Isis-Wings, einem arabisch-spanischen Tanz und typischem Raqs Sharqi. **Helena Lehmann** führte charmant durch den Abend.

Als Gasttänzerin begeisterte **Manis** aus Düsseldorf im Tango Oriental und Salsa Oriental. Und die Tänzerinnen von **Inta Omri** zeigten unter anderem ein Kabarett Oriental. Ánathas Tanzensemble **Al-Zuhara** bewies viel Temperament, ihre Auftrittsgruppe **El Nur** erhielt spontanen Szenenbeifall beim zauberhaften Fächerschleiertanz. Schließlich feierte das Publikum Ánatha, ihre Schülerinnen und Gäste mit Standing Ovations. Wir wünschen Ánatha noch viele Jahre im und für den orientalischen Tanz und uns viele weitere Shows mit „Ánatha and Friends“.

\* Text: Eva D. Hofmann

Fotos: Werner Dittmair (Ánatha links oben), Georg Niedrich



Ánatha

**Studio name:** Ánathas Studio für orientalischen Tanz

**Inhaberin:** Ánatha Hahnemann

**Adresse:** Mörfelder Landstraße 64 (im Hinterhaus), 60598 Frankfurt am Main

**Eröffnungsdatum:** 1. März 2004

**Unterrichtsräume und Ausstattung:**

Großer heller Tanzraum mit 65 m<sup>2</sup>, 7 m Spiegelwand, gelenkschonendes Parkett, goldfarbener Vorhang für den Spiegel, Musikanlage mit CD-Playern mit Loopfunktion, gute weiche Gymnastikmatten, 15 Sitzhocker, Decken, 2 Scheinwerfer (PAR 56)

**Sonstige Räume:**

Der Eingangsraum mit orientalischem Flair dient als Umkleieraum und lädt ein zum Zusammen-sitzen; darin eine kleine Leihbibliothek (Fokus auf den Orient) und ein DVD-Player; vorhanden ist ein Flipchart; außerdem gibt es eine größere Anzahl von Schleiern, Stöcken, Zimbeln, Tamburinen und Röcken zum Benutzen während des Unterrichts.

Der Nachbarraum wird ebenfalls zum Umkleiden benutzt, hat eine Küchenzeile mit Kühlschrank, ein extra Waschbecken, einen großen Tisch, der auch erweitert werden kann, um gemeinsam zu essen und zu feiern (im Kellerlager weitere Stühle und Tische).

Vor dem Eingang zum Tanz- und Umkleidebereich sind zwei Toiletten und ein Flur, der z. B. bei Basars mit genutzt werden kann; aufblasbare Matratzen zum Übernachten sind ebenfalls vorhanden.

**Unterricht und Kursleiterinnen:**

**Ánatha** unterrichtet orientalischen Tanz in 8 Kursen. Im Unterricht und in Workshops werden auch verschiedene Stile angeboten, z. B. Orient-Latino, Arabic-Flamenco, Bollywood, Gipsy, Oriental Fusion, Fantasy-Stile. Was davon unterrichtet wird, wird gemeinsam mit den Kursteilnehmerinnen abgesprochen. Außerdem bietet Ánatha ihre Ausbildung zur Lehrerin für orientalischen Tanz an.

Derzeit im Aufbau Kurse für Kinder und Teens:

**Hanan Kadur** – Orientalisch für Kinder

**Moon** – Bollywood für Kinder

**Heresh** – Hip-Hop für Teens

Außerdem Workshops mit Gastdozentinnen

**Besonders bemerkenswert:**

Die persönliche und harmonische Atmosphäre im Studio; das **Ensemble Al-Zuhara**, das sich 2006 aus den fortgeschrittenen Schülerinnen des Studios gebildet hat.

**Weitere Kontaktdaten:**

Tel. 069-492952, [www.anatha.de](http://www.anatha.de), [info@anatha.de](mailto:info@anatha.de)



Al-Zuhara: ägyptischer Pop



Al-Zuhara: klassisch ägyptischer Tanz



Al-Zuhara: Flamenco Oriental



El Nur: türkischer Pop



Inta Omri: Kabarett Oriental