

Tom John Wolff

Biodanza und seine Wirkung auf den alltäglichen Umgang mit Musik

**Eine Zielgruppenanalyse und
kulturvergleichende Untersuchung**

**Wolff, Tom John: Biodanza und seine Wirkung auf den alltäglichen Umgang mit Musik:
Eine Zielgruppenanalyse und kulturvergleichende Untersuchung.
Hamburg, Diplomica Verlag GmbH 2014**

Buch-ISBN: 978-3-8428-9562-1

PDF-eBook-ISBN: 978-3-8428-4562-6

Druck/Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2014
Printed in Germany

Vorwort

Es gibt bisher wenige empirische Arbeiten, die sich mit dem südamerikanischen Stressreduktionssystem Biodanza beschäftigen. Pioniere der Erforschung von Biodanza sind die Psychologen Marcus Stueck und Alejandra Villegas. Ihre ersten umfassenden Arbeiten dazu an der Universität Leipzig inspirierten mich zu dieser Untersuchung. Ich hatte die Gelegenheit, sie bei ihren Forschungen hautnah zu erleben und mir daran ein Beispiel an Initiative, Selbstvertrauen und strategischer Planung zu nehmen. Ohne diese Beobachtungen und ihre wohlwollende Unterstützung wäre ich einige Jahre später vermutlich nie verrückt genug gewesen, neben meiner Vollzeittätigkeit als Familienvater, Psychotherapeut und Biodanzalehrer dieses Projekt ohne den institutionellen und universitären Rahmen durchzuführen.

Ich erinnere mich an eine Veranstaltung während meiner Studentzeit, bei der erste Ergebnisse zur gerade beginnenden Biodanzaforschung in der Fakultät vorgestellt wurden. Dabei sprach ein Professor in der anschließenden Diskussion davon, dass ihm das theoretische Modell von Biodanza „zu blumig“ sei und die ganze Biodanza-Idee doch auf europäische Verhältnisse nicht übertragbar sei. Wenn ich darüber nachdenke, was mich zur vorliegenden Arbeit antrieb, ist es vermutlich zu einem nicht geringen Teil dieser damalige Kommentar gewesen. Manchmal ist es ein beiläufig dahin geworfener Satz, der viel später Bedingungen findet, eine unvermutete Wirkung zu entfalten.

Die wissenschaftliche Erforschung von Biodanza ist wichtig. Inspirierte, charismatische Schöpfer neigen vermutlich dazu, Systematisierungen, Formalisierungen und nüchtern-aufwendige Beweisführungen zu vermeiden. Sie sind mehr Künstler als Archivare oder Advokaten. Die Integration dieser Aspekte von Lebendigkeit und Nüchternheit (oder anders ausgedrückt: die produktiven Aspekte von Chaos und Struktur) innerhalb unserer europäischen Verhältnisse ist die Herausforderung für Biodanza: Das Erlangen von Seriosität und Verankerung im existierenden pädagogischen System und Gesundheitssystem ohne den Verlust der poetischen Inspiration und charismatischen Veränderungskraft.

Inhaltsverzeichnis

1 Biodanza und Musik.....	1
2 Untersuchung.....	3
2.1 Fragestellung.....	3
2.2 Methodik.....	10
2.2.1 Versuchsplan.....	10
2.2.2 Variablenplan.....	11
2.2.3 Methode der Datenerhebung der abhängigen Variablen.....	12
2.2.4 Beschreibung des Messinstruments	12
2.2.5 Stichprobencharakteristiken.....	16
2.2.6 Kolumbien.....	20
2.2.7 Deutschland	22
2.2.8 Methoden der Datenanalyse	24
2.2.8.1 Kontrolle von Sekundärvarianzen	24
2.2.8.1.1 Charakteristik der bereinigten Stichprobe	26
2.2.8.2 Analyse der abhängigen Variablen	28
2.2.8.3 Prüfstatistik der Gruppenunterschiede	29
2.3 Hypothesen	30
2.3.1 Hypothese 1	30
2.3.2 Hypothese 2	30
2.3.3 Hypothese 3	31
2.3.4 Hypothese 4	31
2.3.5 Hypothese 5	31
2.4 Ergebnisse und Interpretation.....	32
2.4.1 Signifikanzen	32
2.4.2 Ergebnisse zur Hypothese 1	35

2.4.3	Ergebnisse zur Hypothese 2	48
2.4.4	Ergebnisse zur Hypothese 3	65
2.4.5	Ergebnisse zur Hypothese 4	72
2.4.6	Ergebnisse zur Hypothese 5	78
2.5	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen.....	113
3	Kritik und Ausblick	117
4	Anhang.....	119
5	Verzeichnis der Tabellen	123
6	Verzeichnis der Grafiken.....	127
7	Literatur	129

1 Biodanza und Musik

*„Der Tanz, das bin doch ich“,
sprach das nackte Kind und lachte.*

Diese Arbeit fragt in mindestens zwei Richtungen.

a) Zum einen geht es darum etwas mehr darüber zu erfahren wer sich eigentlich für Biodanza interessiert. Ist Biodanza etwas für alle Menschen? Warum kommen dann manche gar nicht bzw. nur einmal und nie wieder und andere regelmäßig mit Ausdauer und Enthusiasmus zu den Klassen?

b) Zum anderen geht es um den Einfluss der emotionalen Erfahrungen im Biodanza auf unser alltägliches Musikerleben. Biodanza beschäftigt sich mit Erlebnissen, die durch Musik, Bewegungen und Gruppenerfahrungen hervorgerufen werden. Dabei kommt dem Einflussfaktor Musik eine besondere Stellung zu. Musik aktiviert Emotionen. Sie vermag, durch Masken und Panzer hindurch in das Privateste vorzudringen – unsere Gefühlswelt.

Musik ist eines der zentralen Medien im Biodanza. Sie wird aus unterschiedlichen Musikrichtungen sorgfältig ausgewählt und für die einzelnen Tänze und Übungen empfohlen, um die definierten Erlebnisse und Wirkungen der einzelnen Tänze zu unterstützen und zu verstärken.

Biodanza hat das grundlegende Ziel, uns zu ermutigen, nach und nach unser alltägliches Erleben zu verändern. Trifft dies zu, sollte dann nicht eine längere Beschäftigung mit Biodanza dazu führen, dass wir auch im Alltag Musik anders wahrnehmen und beginnen anders mit Musik umzugehen und Musik auch im Alltag anders auf uns wirken zu lassen?

Unsere Kulturgewohnheiten sind wie ein großer Fluss, in dem wir treiben. Die vielen Erfahrungen sind wie Wassertropfen in diesem Fluss, aus denen er besteht. Er kommt aus der Gegenwart, ist die Gegenwart und fließt immer in Richtung Gegenwart. So, wie die Wassertropfen im Fluss ununterscheidbar miteinander verwoben sind so ist auch ein Augenblick mit dem nächsten verbunden – ein Erlebnis mit einem anderen. Immer nur eine Gegenwart. Neben allem anderen sind auch unsere alltäglichen Hörgewohnheiten und unsere Hörästhetik nicht aus isolierten Entscheidungen entstanden, sondern durch die Hörgewohnheiten unserer

näheren und weiteren Umgebung und durch deren Vergangenheit mitgeprägt. Wir alle haben ein ästhetisches Spektrum, einen ästhetischen Horizont. Manch einer hört täglich die Musik, die von irgendeinem Radiosender gespielt wird, ein anderer verschließt sich dem vielleicht bewusst und hört ausschließlich Hiphop. Wir haben uns innerhalb unseres Genussspektrums eingerichtet, aber auch eingeschränkt. Das ist für uns europäisch Sozialisierte leicht im Selbstversuch zu überprüfen: Man nehme einmal eine CD mit klassischer, arabischer Vierteltonmusik und genieße sie, so wie man vielleicht Mozarts Musik oder seine private Lieblingsmusik ohne inneren Aufwand zu genießen in der Lage ist. Sicher wird es für Viele anfangs einen höheren intellektuellen Aufwand fordern, diese Musik zu „verstehen“ und neben dem vielleicht exotisch-mystischen Reiz auch zu genießen. Jerry G. Bauer schrieb eine dies illustrierende Begebenheit über den Gelehrten Hindu Dvârkanâth Tagore. Dieser habe 1844 bei einem Interview in Paris erklärt, dass er, als er das erste Mal italienische Musik hörte, gar keine Musik heraushören konnte. „...aber ich hörte sie immer wieder, bis ich sie lieben, oder – wie es bei euch heißt –verstehen lernte“ (zitiert bei Jerry G. Bauer, 1993).

Biodanza bietet eine Fülle unterschiedlicher Tänze und dazu speziell ausgewählter Musikstücke aus unterschiedlichen Musikrichtungen und Kulturen. Es eröffnet über die intensive Erfahrung des Tanzens den Horizont des Hörens neu. Es macht über den Tanz, die Musik und die Begegnungen die Fülle der Möglichkeiten des Genießens erfahrbar und zeigt uns damit einen Weg in das Leben. Die Entscheidung ist, das anzunehmen, die Türen zu Neuem zu öffnen oder es zurück zu weisen.

2 Untersuchung

2.1 Fragestellung

Im Biodanza geht es um Integration, um ein Zusammenführen von Dingen, die zusammen gehören und in der Gesellschaft getrennt sind. Diese Trennung drückt sich beim Einzelnen im Lebensstil, in sozialen und psychischen Bereichen (Vereinsamung, Bindungsstörungen, Begegnungsängste mit entsprechenden Kontaktvermeidungsmustern, negative Grundüberzeugungen und Attributionsstile, etc.) und im körperlichen Bereich (Haltungsschwächen, muskuläre Verspannungen, chronische Stress- und Erschöpfungszustände, innerorganische Reizungen und Schädigungen etc.) aus und ist leidvoll, weil sie wider der (biologischen) Natur des Menschen ist oder zumindest der möglichen Lebenszufriedenheit im Wege steht.

Biodanza postuliert und kritisiert eine grundlegende und institutionalisierte zwischenmenschliche Entfremdung, die viele Wissens- und Lebensbereiche durchdringt. Sie führte zu einer Trennung von Konzepten, die eigentlich untrennbar zusammen gehören, nun aber voneinander unabhängig vermittelt, geglaubt, erlebt, erforscht, verwaltet und beherrscht werden: Körper und Seele, Mensch/Kultur und Natur, Materie und Energie, Individuum und Gesellschaft, Weltliches/Profanes und Heiliges, Beobachter und Objekt, innen und außen, Gefühl und Verstand, Erleben und Verhalten, ... (Toro 1998, Modul 1 Seite 35).

Biodanza spricht von einer dissoziativen Kultur, die die menschliche Erziehung schon seit langem infiltriert hat und einen Verrat am Leben vornimmt (Toro 1998, ebenda).

Biodanza schlägt demgegenüber eine biozentrische Integration vor, die sich in der Erziehung konkretisiert. Biodanza sieht sich daher weniger als Therapie, sondern als pädagogisches Instrument, das gleichzeitig das Ziel seiner Bemühungen darstellt: Leben in organischer Harmonie mit dem Tanz des Lebens. Biodanza will die Menschen wieder mit ihren Nächsten und der Natur verbinden. Es geht dabei nicht um eine bloße Umstrukturierung von ideologischen Konzepten, sondern um ein zwischenmenschliches Neu-Lernen, eine limbisch-hypothalamische Veränderung (Toro 1998, Modul 1 Seite 4). Es sollen durch spezifische Tänze affektive Potentiale der Kommunikation geweckt werden, die der menschlichen Spezies als

biologische Ganzheit immanent sind. Biodanza weckt ein Gefühl der Intimität und Zärtlichkeit mit den anderen, ein Gefühl der Transzendenz, der genussvollen Verbindung und stimulierenden Glückseligkeit (Toro 1998, Modul 1 Seite 6).

Biodanza definiert sich durch drei grundlegende Ziele: Affektive Integration, organische Erneuerung und das Neulernen der ursprünglichen Lebensfunktionen.

Affektive Integration

meint die Wiederherstellung der abhanden gekommenen Einheit zwischen dem Menschen und der Natur (auch seiner eigenen Natur). Sie bezieht sich auf eine zugewandte Lebensmotivation, die dem alltäglichen Leben nicht entgegen treten muss, die den Tag nicht meistern muss und die die Natur nicht bezwingen muss. Sie schließt ökologische und gesellschaftspolitische Konsequenzen mit ein, beschränkt sich jedoch nicht auf sie. Sie folgt dem Leitsatz: Wie können wir die Welt verändern, ohne uns selbst zu verändern? Mehr Liebe kann nur in die Welt gelangen, indem wir persönliche Wege finden und beschreiten, aus einer liebevollen, zärtlichen Lebensmotivation heraus zu leben, die die Präsenz des anderen feiert, statt sie gewohnheitsmäßig und institutionalisiert abzuwerten. Die Schaffung von Bedingungen, die affektive zwischenmenschliche Erlebnisse ermöglichen – beispielsweise in Biodanza-Klassen – wirkt über die intensiven affektiven Erlebnisse auf unsere limbisch-hypothalamischen Zentren im Gehirn und integriert das Fühlen mit dem Denken und dem Handeln.

Organische Erneuerung

bezieht sich auf die Tanzwirkung auf die organismische und systemische Autoregulationsfunktionen des Körpers. Einseitige physiologische Überstimulierungen, die durch ungesunde Lebensstile (wie z.B. eine chronische sympathikotone Leistungsorientierung), dissoziative Ideologien und Glaubenssysteme (z.B. „Ich muss nützlich sein, um geliebt zu werden“) vermittelt und aufrecht erhalten werden, können durch entspannungsfördernde, genussvolle Tänze gelockert werden. Dabei wird den durch spezielle Tänze induzierbaren Trancezuständen ein besonderer Effekt zugeschrieben. Sie ermöglichen eine Reduktion der kortikalen Kontrollfunktion.

Durch sie werden eine umfassende Regulation biologischer Funktionen sowie zelluläre Erneuerungsprozesse ermöglicht.

Neulernen ursprünglicher Lebensfunktionen

bezieht sich auf einen Lebensstil, der kohärent mit ursprünglichen Lebensimpulsen ist. Dazu zählen die Instinkte und Triebe. Ihr Sinn liegt in der Bewahrung des Lebens und seiner Weiterentwicklung. Es geht hierbei um die Rehabilitation des angeblich „niederen und animalischen“ Menschseins und um ein Leben aus den Instinkten heraus.

Biodanza vermittelt als Ziel persönliche Veränderung durch Musik, Bewegung und emotionales Erlebnis im Gruppenkontext und arbeitet ganzheitlich, indem in den Veränderungsanregungen bewusst die unterschiedlichen Ebenen des Körpers einbezogen werden: Neurologisch, endokrinologisch, immunologisch und emotional. Jede Therapie, die die Körperlichkeit und das emotionale Erlebnis ausschließt, ist dissoziativ. Ebenso jede Therapie, die die Gemeinschaftlichkeit der Gruppe als biologisch-menschliche Lebensrealität ausschließt.

An gestörter Zwischenmenschlichkeit erkranken wir, doch in und an der Gruppe können wir vielleicht ebenso gesunden. Die Gruppe wird von Biodanza als „Matrix der Wiedergeburt“ bezeichnet. In ihr erfährt jeder Teilnehmer die liebevolle Geborgenheit und Erlaubnis zur Veränderung. Hier kann er neue Formen der Kommunikation erleben und Bindungserfahrungen machen.

Biodanza zieht bestimmte Menschen an, andere bleiben den Gruppen auf Dauer fern. Manche kommen einmal und nie wieder.

Biodanza weckt vorhandene Sehnsüchte nach Vitalität, kindlich-leichter Kreativität, unschuldiger Sexualität, unbefangener affektiver Nähe sowie Geborgenheit und transzendente Aufgehobensein. Es bietet in den vielfältigen Vivencias die Erfüllung dieser Sehnsüchte an. Wer hat schon gelernt, so etwas angstfrei anzunehmen? Regelmäßiges Biodanza gilt als ein Training, diese Angebote in den Tänzen und letztlich im Leben nach und nach sehen, annehmen und genießen zu können.

Verletzungen und Verwirrungen durch Enttäuschungen, Versagungen, Abwertungen, Unterdrückungen und widersprüchliche Reaktionen auf unsere Sehnsüchte führen häufig zu habituellem, direktem zwischenmenschlichen Vermeidungsverhalten oder zu latentem Vermeidungsverhalten, das über die Mikrokommunikation der Gesten, der Mimik und der sprachlichen Zweideutigkeit und Doppelzüngigkeit

vermittelt wird. Die natürlichen (kindlich-naiven?) Gesten der Hinwendung zerbrechen, werden gehemmt, unterbrochen und durch Ersatzhandlungen aufgefüllt. Diese alltägliche Oberfläche, die Begegnung verhindert, wird auch als Charakterpanzer bezeichnet.

Tragischerweise bestehen diese schützenden Angewohnheiten häufig genug gerade aus dem Verhalten, vor dem sich ursprünglich geschützt werden sollte. Einige Menschen sind mit diesem Schutz so vollständig identifiziert, dass jedwede zärtliche Annäherung aggressiv abgewehrt wird. Sie erleben ihr Leiden unspezifisch als Unzufriedenheit. Sie regen sich über andere auf. Häufig ist die Panzerung ideologisch durch Gruppenzugehörigkeiten untermauert. Diese Menschen kommen eher selten in eine Biodanza-Klasse.

Das Zwischenstück innerhalb gehemmter Kontaktzyklen zwischen dem ursprünglichen Bedürfnis einerseits und dem diesem scheinbar paradox entgegenstehenden Abwehrverhalten ist die manchmal latent bewusste Angst vor Schmerzen durch erneute Abweisung und die Trauer durch Nichterfüllung bzw. Verlust. Personen, die diese Zusammenhänge erahnen können, die spüren können, dass die Ursachen ihres Leidens in ihrer Verhinderung zum zwischenmenschlichen Annehmen liegen, kommen zum Biodanza. Menschen, die sich aus der von ihnen wahrgenommenen oder erahnten psychischen und sozialen Sehnsucht heraus auf einer persönlichen Suche nach Veränderung befinden oder die durch „ihr Problem“ zu einer solchen Suche quasi gedrängt werden, „begegnen“ Biodanza und „verlieben“ sich in Biodanza, wenn sie damit in Kontakt kommen. Nach diesen Überlegungen ist anzunehmen, dass sich eher Personen im Biodanza finden werden, die auch schon andere Hilfs- und Verheißungsangebote zur zwischenmenschlichen Heilung gesucht haben. Deshalb wird der Anteil Psychotherapie-erfahrener Personen und von Personen, die andere Selbsterfahrungskurse besucht haben unter den Biodanza-Teilnehmern hoch sein.

Mit der Förderung der affektiven Integration werden im Biodanza Musiken und Bewegungsübungen eingesetzt, die einen positiven Effekt auf die physiologische Selbstregulation zwischen sympathikotoner und parasympathikotoner Aktivierung haben. Die oft einseitigen sympathikotonen Überaktivierungen im alltäglichen Lebensstil führen zu den bekannten Stresssymptomen, die zugleich Folge, wie auch Mitursache eines schon normalen Bildes unseres städtischen Lebens sind: Eine Beschleunigung alltäglicher Handlungen, die mit einer Erhöhung zwischenmenschlicher Ignoranz und Verdinglichung und einer Verringerung zwischenmenschlicher Begegnungen einher geht.

Überhierarchisierung und Konkurrenz. In weniger Zeit wird mehr erledigt (inklusive zwischenmenschliche Kommunikation). Auf physiologischer Betrachtungsebene lassen sich ebenso bei Vielen die resultierenden chronischen Kampf-Flucht-Aktivierungen wie auch die, diesem Ungleichgewicht im Lebensstil entspringenden Erschöpfungszustände feststellen. Besonders im Biodanza gerade zu Beginn der Klassen feststellbarer Indikator ist der häufig erhöhte Muskeltonus beim Halten der Hände. Biodanza hat das Ziel auf Kampf, Konkurrenz, Macht, Unterwerfung und Flucht ausgerichtete Lebensstile hin zu genussorientierten Lebensstilen zu verändern. Das soll u.a. über Erfahrungen des Ausgleichs zwischen nach außen gerichteter ergotroper und „nährender“ trophotroper Aktivierung erfolgen. Ebenso werden gezielt rechtshemispherische Funktionen gefördert, um dem kulturell bedingten Diktat linkshemispherischer, kognitiv-sprachlicher Funktionen entgegen zu wirken. Dabei geht es um nicht lineare, räumliche, nonverbale, zeitlose, taktile, stereognostische, musikalische, künstlerische, unterschiedslose, analogie- und ähnlichkeitslogische, integrierende, holistische und poetische Erfahrungen, wie sie im Biodanza durch Musik und Berührung möglich werden.

Wenn Biodanza mit Musik als einem zentralen Wirkfaktor einen Ausgleich der Lebensprioritäten von Leistungs-, Kampf/Flucht- und Dominanz/Unterwerfungsorientierungen hin zu Relaxations- und Genussorientierungen fördert, sollte bei Biodanza-erfahrenen Personen die Fähigkeit zu genussvollem Musikerleben, sowie das Interesse an Musik als Quelle von Genuss häufiger ausgeprägt sein.

Das Aufwecken von Bedürfnissen:

Biodanza postuliert den Einfluss regelmäßiger, genussvoller Stimuli auf den Lebensalltag. Das Wiedererwecken von Sehnsüchten und Bedürfnissen und die konsequente Gabe der Erlaubnis, diese auszudrücken und zu empfangen, führen nach längerer Biodanza-Praxis häufig zu Konflikten mit dem bisherigen Lebensvollzug. Es drängen sich existentielle „W-Fragen“ auf: Wie möchte ich leben? Wo möchte ich leben? Mit wem möchte ich leben? Was möchte ich tun in meinem Leben und was kann ich gut? Das Spüren und Wissen um die eigenen Bedürfnisse zieht in dem immer klarer zutage tretenden Spannungsfeld mit den bisherigen Lebensentscheidungen, dem bisher verfolgten Lebensstil, Wertmaßstäben, Lebensideologien und dem sozialen Umfeld bewusste und wahrhaft selbstverantwortliche Veränderungsentscheidungen nach sich. Warum sollte jemand etwas jahrelang aushalten, von dem er immer deutlicher spürt, dass es ihm nicht gut tut d.h., dass es ihn im Entdecken und Ausdrücken seiner Potentiale

einschränkt? Das Aufspüren der persönlichen Lebensnischen, die den Rahmen für einen ausreichend guten Kompromiss zwischen Bedürfnis und äußerer Notwendigkeit bieten, um den eigenen Sehnsüchten und instinktiven Bedürfnissen zu folgen, benötigt Vertrauen, spielerische Kreativität und vor allem den inneren Impetus zur Veränderung.

Ein weniger existenzieller Bereich mehr oder weniger bewusster Lebensgestaltung ist der Umgang mit Musik im Alltag. Wir leben in einer Welt, die nie vorher so laut und permanent beschallt war. Unser Leben wird in vielen Bereichen von Musik begleitet, in mehr oder weniger bewusster Entscheidung und mehr oder weniger freiwillig:

Wenn wir morgens im Berufsverkehr stecken und das eigene Autoradio läuft oder der Super-Subwoofer eines acht Autos vor uns wartenden Verkehrsteilnehmers wummert, wenn wir beim Einkaufen mit verkaufsfördernder Hintergrundmusik in Konsumlaune versetzt werden oder Musik der Fernseh- und Radiowerbung als Medium und Ankerreiz wirkt, die Herzen und die Geldbeutel zu öffnen, wenn wir uns von einer gesampelten Basedrum mit 180 bpm (beats per minute) im "tragbaren Gehirnschrittmacher" (Walkman/Discman/mp3-Player) beim Joggen oder Bus fahren unterstützen lassen, wenn wir bei der Arbeit im Büro oder einfach beim Zeitung lesen nebenbei das Radio laufen haben ... Die Liste kann beliebig verlängert werden.

Das Spektrum des alltäglichen Musikhörens geht vom automatischen Nebenbeihören bis zum konzentrierten, bewussten Zuhören und „Versinken“ in der Musik.

Personen, die Biodanza betreiben, gewinnen ein neues Verhältnis zur Musik. Biodanza erhöht die Fähigkeit, sich vom emotionalen Gehalt von Musik berühren zu lassen. Personen, die erfahren in Biodanza sind, beginnen möglicherweise, ihre alltägliche musikalische Umgebung genauer wahrzunehmen und sie bewusster zu gestalten.

Sie werden vielleicht aufgrund der leichteren Auslösbarkeit vivencialen Erlebens der Musik mehr Aufmerksamkeit zukommen lassen und sie eher weniger nebenher im Hintergrund laufen lassen. Biodanza-Erfahrene werden möglicherweise im Alltag bewusster entscheiden ob sie Musik hören wollen oder nicht. Menschen, die länger Biodanza betreiben, werden möglicherweise Musik zielgerichteter zur Regulation ihrer Stimmungen einsetzen, so wie sie es in den Biodanza-Klassen erfahren.

Ein erklärtes Ziel von Biodanza ist es, die allgemeine Lebenszufriedenheit zu erhöhen, in dem die Handlungen, Augenblicke und Szenen weniger als Aufgaben durchlebt werden, die erledigt werden müssen, sondern als