

## **Erfahrungsbericht zum fra-z Projekt "Friedenstänze" im Pfarreiheim St. Michael in Luzern am 26.6.2024**

---

Am Abend des 26. Juni 2024 fand im Pfarreiheim St. Michael in Luzern das fra-z Projekt "Friedenstänze" statt. Von 18:00 bis 21:45 Uhr erlebten die TeilnehmerInnen eine inspirierende und bewegende Zeit unter der Leitung von Bernadette Blum-Elsener und Irmgard Schmid-Fäh, Elena Lustenberger und Maya Probst Helfenstein. Diese Frauen sind die tragenden Hände der Friedenstänze in Luzern, speziell an den Standorten, Quartierzentrum Wesemlin und Pfarreiheim St. Michael.

Tänze des Universellen Friedens und eine Gehmeditation standen im Mittelpunkt des Abends mit dem Motto: Möge Freude aus meinen Augen strahlen. Diese Tänze sind eine spirituelle Praxis in Bewegung. Sie stellen einen freudigen, multikulturellen Weg dar, um in uns und anderen das Herz zu berühren sowie die Tiefe und die Weite unseres wahren Seins zu erleben. Diese Tänze schöpfen aus heiligen Worten, den Mantras verschiedener spiritueller Traditionen und vereinen Gesang, Livemusik und harmonische Bewegungen zu einer lebendigen Erfahrung von Einheit, Frieden und Integration.

Insgesamt nahmen 20 Frauen und 3 Männer an diesem besonderen Abend teil. Weil das Wetter einige Tage zuvor Regen und Gewitter ankündigte, entschieden wir uns, das Zelt nicht aufzustellen. Stattdessen brachte ich die Feuerschale mit, die uns am Ende des Abends, als der Regen nachliess, dennoch eine stimmungsvolle Abschlussfeier am Feuer ermöglichte.

Der Abend begann im gemütlichen Innenraum des Pfarreiheims, wo wir auf Paletten und bunten Kissen Platz nahmen. Die Leiterinnen erzählten uns von den GründerInnen der Friedenstänze und ihrer Bedeutung. Wir bildeten einen grossen Kreis um eine zentrale Kerze und begannen mit den Tänzen und Gesängen. Ab 19.30 Uhr sangen und tanzten wir Lieder aus verschiedenen Kulturen und Religionen und es entstand eine Atmosphäre der Verbundenheit und des Friedens.

Die Stimmung war kraftvoll und harmonisch. Das Thema des Feuers und des Sommers spiegelte sich in den Tänzen wieder und schuf eine besondere Energie. Durch die Tänze und die inspirierenden Worte der Leiterinnen konnten wir eine tiefe Verbindung zueinander und zu uns selbst spüren.

Der Abschluss des Abends fand im Freien um die Feuerschale statt. Hier, im Schein des Feuers, liessen wir den Abend mit weiteren Liedern und Gesprächen ausklingen. Es war ein bewegender und verbindender Moment, der den Geist der Sommernacht perfekt einfiel.

Ein politischer und feministischer Aspekt, der dieses fra-z Projekt besonders machte, war die Betonung auf die Rolle von Frauen als Führungsfiguren und Friedensstifterinnen. Bernadette Blum-Elsener, Irmgard Schmid-Fäh, Elena Lustenberger und Maya Probst Helfenstein verkörperten die Stärke und das Engagement von Frauen, die sich aktiv für Frieden und Gemeinschaft einsetzen. Das fra-z Projekt steht somit für Frieden, Harmonie und die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter.

Ein herzlicher Dank gilt Bernadette Blum-Elsener, Irmgard Schmid-Fäh, Elena Lustenberger und Maya Probst Helfenstein für ihre inspirierende Führung durch diesen Abend. Ihr Engagement und ihre Leidenschaft für die Friedenstänze machten dieses Erlebnis unvergesslich und bereicherten uns alle zutiefst. Ihr Einsatz zeigt, dass Projekte wie dieses eine wichtige politische Botschaft der Stärkung des Friedens und Anerkennung von Frauen senden.

Olivia Alagia, 27.06.2024