

IEPG Vortrag 25.09.2004

**"Tanz und Ausdruck:
Balance von Bewegung und Emotionen"**

**von Andrea Du Bois
(Dipl. Pädagogin, Tanztherapeutin, Tänzerin)**

ERFAHRUNGSBERICHT AUS TANZTHERAPEUTISCHER PRAXIS

Ist es nicht eine Freude, den Atem fließen zu lassen, sich frei zu bewegen, aus sich heraus schöpferisch zu werden und sich als kreativer, selbständiger Mensch wiederzuentdecken? Im Tanz ist das erlebbar und ermöglicht jeden Menschen in seine Balance zu gelangen! "Tanz richtet sich immer an die gesunde Seite der menschlichen Natur" (Trudi Schoop)¹.

Im Tanz erlebt sich der Mensch selbst durch seinen Körper. Er kommt mit seinen Gefühlen, seinem Ausdruck, seinen Grenzen, seiner Kreativität in Kontakt! Und in der Kreativität stecken unsere schöpferische Kraft, unsere Vielfältigkeit sowie unsere Gestaltungsmöglichkeit. Qualitäten, die vielen Menschen abhanden gekommen sind und sie dadurch aus ihrer inneren und äußeren Balance fallen. Im Tanz liegt die Chance, sich auszudrücken und (bewußt) zu gestalten und darin die eigene Balance wiederzufinden. Wir sehen uns diese Momente genauer an.

Ausdruck im Tanz

Tanz eröffnet die Möglichkeit eines Ausdrucks, wo andere Ansätze nicht weiterführen. Viele PatientInnen können beispielsweise über Verbalisierung nicht das wiedergeben, was sie ausdrücken möchten.

Ausdruck ist jedoch lebensnotwendig. Jeder Eindruck verlangt nach einem Ausdruck! Kann ein Gefühl zum Ausdruck kommen, findet man wieder zur Balance zurück. Ist das nicht gegeben, reagiert der Körper so, dass er die Wahrnehmung des Gefühls blockiert, was zu extremen Anspannungen bis hin zu Anästhesierungen führen kann. D.h. eigenleibliche Empfindungen und Gefühle werden abgeschaltet. Dadurch wird das Selbst-Gefühl gestört und eine tiefgehende Entfremdung vom Leib entsteht. Diese Menschen fühlen sich z.B. wie ein Roboter.

¹ Begründerin der Tanztherapie

Die Anästhesierung ist Grundlage der Verdrängung: Nicht-Mehr-Wahrnehmen ist der erste Schritt, Nicht-Mehr-Erinnern der zweite. Wenn der perzeptive, der memorative und der expressive Leib gehemmt werden, ist die Selbst-Entfaltung so eingeschränkt, dass nach außen hin nur noch das *funktionierende Selbst* bleibt. Diese Menschen leiden unter Leere in den Beziehungen, Mangel an sinnlichem Empfinden und damit auch Mangel an Sinn.

Folglich ist das Lernen des emotionalen Ausdrucks notwendig und heilend. Denn damit kann man sich kommunizierbar machen; kann zeigen, was man fühlt, will und ist. Man konkretisiert sich durch seinen Ausdruck nach außen, gibt sich Form, zeigt sich sich selber sowie auch den anderen. Somit ist Tanz-Ausdruck identitätsstiftend. Man lernt sich durch seinen Ausdruck kennen, fängt an, durch ihn zu erspüren, was man will. Also probiert man aus, füllt den Raum mit sich und beobachtet, was entsteht. Es beinhaltet aber auch die Angst, dadurch sichtbar und verletzbar zu werden!

Balance als aktiver Zustand

Balance ist ein aktiver innerer Zustand, der ständig aufs Neue entsteht. Es gibt keinen Status quo. Ein Festhalten ist nicht möglich! Denn durch Anspannung, also inneres Festhalten, wird die Balance belastet, bis sie wegbricht. Die Balance erfordert Flexibilität, um auf verschiedene Situationen unterschiedlich reagieren zu können. Sicherheit und Standfestigkeit werden nicht durch Erstarrung und Festhalten erlangt, sondern durch Elastizität. Der Versuch, eine Sicherheit über Festhalten an Dogmen, Regeln und Strategien zu erlangen, muß scheitern. Zuweilen werden Glaubenssätze sogar wichtiger und realer als die eigene Erfahrung. So wird schneller nach ihnen gehandelt als aufgrund "direkter Erfahrung".

Zur Balance gehört ebenso die ständige Suche nach der Mitte, vor allem der Mitte zwischen den Extremen. Viele PatientInnen manövrieren sich mit der Zeit selbst in Extreme und fallen dadurch aus dem (inneren) Gleichgewicht. Sie leiden unter ihren Extremen, geben sich der scheinbaren Sicherheit hin und halten an ihnen fest, da sie keinen Ausweg kennen. Hier eröffnet der Tanz den Spielraum, neue Wege zu erkunden.

Beispiel: Eine Patientin, die unter hohem Leistungsdruck und Streß litt, einen Suizidversuch hinter sich hatte, hatte in einer Therapiestunde 10 Minuten Zeit, sich körperlich zu entfalten. Sie erzählte danach, dass sie "zu schnell" entfaltet gewesen sei. Weil die Musik noch viel länger ging, habe sie sich dann solange gestreckt bis sie es nicht mehr halten konnte. Sie habe sich dann vorne übergehängt, um ihren Rücken zu entlasten, danach sei sie wieder in die gestreckte Position gegangen. Den Tanz konnte sie dann nicht in einem

richtigen (Phantasie-)Bild ausdrücken, sondern malte sich als Strichmännchen in den verschiedenen Positionen. Das zeigte zusätzlich, wie schwer ihr das sensitive Erleben fällt und ihr Kreativität fehlt. Sie erlebt sich funktionell. Das Bild nannte sie: "Ungeduld, zu früh, zu schnell, nicht durchgehalten!" Sie sagte dazu selbst, dass sie das wieder alles unter ihrem Leistungsaspekt gesehen habe. Ich hatte den Eindruck, dass sie darüber auch traurig sein konnte. Sie wertete sich ab, nicht durchgehalten zu haben. Ich gab ihr die Rückmeldung, dass ich mich gefreut hatte, als sie sich nach der Streckung auch eine Entlastung geholt habe und sich danach wieder entfaltet hatte. Darin hätte sie sich noch mehr Raum geben können. Sich Entlastung zu holen und diese wertzuschätzen, ist für sie neu. Sie spürte deutlich, dass das, was ihr anfangs sehr gut getan hatte (die Streckung des Körpers), sie auf Dauer belastet. Zum Schluß der Therapie konnte sie immer mehr erspüren, was sie brauchte, und sich damit von ihrer alten (Leistungs-)Strategie distanzieren. Sie konnte sich viel mehr Ruhe und Entspannung gönnen.

Tanz zwischen Extremen

Das Leben ist für viele ein Tanz zwischen Extremen: So z.B. zwischen Gewohnheit und Impuls, zwischen Struktur und Chaos, Kontrolle und Fallenlassen, Kopf und Gefühl. Es folgen zwei Beispiele von Extremen:

1) Kontrolle und Fallenlassen

Extreme, in denen sich viele befinden, sind z.B. Kontrolle (Anspannung) und Fallenlassen. Viele der PatientInnen haben Probleme sich fallenzulassen. Meistens haben diese ein übertriebenes Kontrollbedürfnis, was sich in Anspannung, inneren und körperlichen Festhalten zeigt. Sie wollen sich "zusammenhalten". Sie erleben ihre Gefühle in sich als "brodelnd", nicht greifbar, impulsiv, und damit nicht kontrollierbar. Sie befürchten einen zerstörerischen Ausbruch. An diesem Punkt ist in der Therapie ein langsames *Herantasten an ihre Gefühle* notwendig, sodass sie sie wahrnehmen können, sich vor ihnen nicht verschließen müssen, aber spüren, dass sie es noch in der Hand haben.

Beispiel: Ein Patient spürte, wie er sich in kontrollierter Bewegung wohl und sicher fühlte. Wurden die Bewegungen schneller und freier, fühlte er etwas in sich hochsteigen, das ihm Angst machte. Er wollte abbrechen. Ich forderte ihn auf, dranzubleiben und die Bewegung mit kontrollierter Bewegung zu kombinieren, d.h. diese freier und gebundener zu machen. So konnte er sich an die neuen Gefühle heranwagen, mit der Sicherheit, es im Griff zu haben und es selbst dosieren zu können.

2) Kopf und Gefühl

Häufig arbeite ich mit Menschen zusammen, die nur noch ihren Kopf "wahrnehmen". Sie erfassen ihre Erfahrung nur durch Analysieren, Rationalisieren. Sie merken aber, dass sie dadurch keinen Schritt weiter zu sich kommen.

Ich arbeite beispielsweise mit einer Frau zusammen, die ihren Kopf als so groß schildert und ihren Körper kaum spüren kann. Bei ihr geht es in der Therapie darum, die Verbindung (Kopf-Körper) durch Körperarbeit, Bewegungsübungen und Atemfluß wiederherzustellen. Dabei erlebte sie mit Überraschung auch ihren Kopf als ein Körperteil. In der Arbeit wurde immer deutlicher, warum sie sich aus ihrer Geschichte heraus von ihrem Körper distanziert hatte.

Die Therapie basiert auf der Idee der Integrativen Therapie "von den Phänomenen zu den Strukturen" zu gelangen. So kann über diese an die eher („hinter“ den Phänomenen) versteckten Strukturen herangekommen werden. Strukturen werden verstanden als „verdichtete Szenen“ / Beziehungserfahrungen, die ihrerseits die weitere Strukturbildung mitgestalten.

Leibliche Bewußtheit

Durch den Tanz lernt man sich dem Rhythmus des Lebens hinzugeben, mit dem Leben zu tanzen. Spürt man seinen bewegten Körper, ist man achtsam im Hier und Jetzt. Durch Erinnern oder Planen ist man nicht mehr in der Gegenwart und spürt sich selber nicht mehr. So ist Achtsamkeit die Wachsamkeit im Augenblick!

Am Anfang jeder Stunde, egal ob Gruppen- oder Einzeltherapie, ist meine übliche Frage: "Wie geht es Ihnen?" mit der Anschlußfrage: "Und wie spüren Sie das in ihrem Körper? Wie fühlt der sich gerade an?" Dadurch lenke ich Aufmerksamkeit vom Intellekt (Analysieren) zum Körper (Gefühle, Empfindungen). Dies bringt PatientInnen *automatisch* ins Hier und Jetzt. Daraus entwickle ich dann die Körper-/Bewegungs-Interventionen. Mit diesen Fragen fördere ich die leibliche Bewußtheit des Patienten/der Patientin. Die ist unbedingt notwendig, damit sie selber in sich hineinspüren, -fühlen können. So erleben sie, dass sie da sind und wie sie da sind. PatientInnen können so über ihren Körper eigene Reaktionen im Alltag verstehen lernen. Ein verlorengelobtes Vertrauen in den Körper kehrt zurück. Außerdem baut sich dadurch das Selbstwertgefühl wieder auf. Diese *innere Betroffenheit* wahrzunehmen und zu erleben, was die Situation mit mir macht, definiert man als "direkte Erfahrung". (Experiment: Was für eine innere Bewegung passiert im Gegenüber, wenn ich auf dieses zugehe? [Anspannung, Beklemmung, Unruhe, usw.]) Zur "direkten Erfahrung" im Tanz gehört auch, Gefühle, die in einem sind, zuzulassen, anzunehmen und zu akzeptieren. Die "direkte Erfahrung" ist ein elementarer Bestandteil der Tanztherapie.

- In der Therapie wird im ersten Schritt damit begonnen, diese Schmerzen, Beklemmung, Anspannung zu akzeptieren.
- Im zweiten Schritt wird mit tanztherapeutischen Möglichkeiten, der Zusammenhang von körperlichem Schmerz zur Psyche erfahren und erkannt.
- Der dritte Schritt endet idealerweise in einem neuerlangten Vertrauen in den eigenen Körper.

Damit wird ein neuer Umgang mit den körperlichen Signalen möglich und es erfolgt eine Verbesserung von Psyche und Physis. So kommen die PatientInnen sich selber wieder nah! Eine Patientin beschrieb es so: Nachdem sie ihren Schmerz akzeptieren lernte, wurde sie gelassener. Dadurch fühlte sie ihre vorherige innere Leere nicht mehr.

Meine Begleitung der PatientInnen in diesen Schritten erfordert vor allem einführendes Verstehen. Dies ist insbesondere dann notwendig, wenn die PatientInnen diese ersten neuen Schritte für sich gehen. Ihre Verunsicherung wird durch meine emotionale Annahme und Stütze aufgefangen.

Zugang zu den Gefühlsqualitäten

Durch den Tanz, der zweckfreien Bewegung können Gefühlsqualitäten wiederentdeckt werden. Bewegungen können prä-verbale Atmosphären und Stimmungen evozieren und *im Leibgedächtnis gespeicherte Gefühle und Szenen freisetzen.* Der Zugang zu den eigenen - und teilweise verschütteten - Gefühlen ermöglicht, wirkliche Wünsche und Bedürfnisse und den eigenen Willen wiederzuentdecken und/oder zu entwickeln. Daraus können authentische und nicht fremdbestimmte Entscheidungen getroffen werden, die z.B. Beziehung oder Arbeit betreffen. Folglich sind Wahrnehmung und Wertschätzung der Gefühle unbedingte Voraussetzung zur Selbstbestimmung.

So können in der Tanztherapie mit diesem Ansatz ganz konkret die fünf Säulen der Identität aus der Integrativen Therapie im Hier und Jetzt angegangen (Leib, soziale Netzwerke, Materielles, Arbeit und Leistung, Werte)².

Außerdem erleben PatientInnen ihre Gefühle oft im Chaos, in Verwirrung, verdeckt, als Leere oder nur als Ahnung von einem Gefühl. Im Tanz können Gefühle freiwerden und somit erfahren, greifbar und differenziert werden. Es geht hierbei um die oben erwähnte "direkte Erfahrung" von Gefühlsqualitäten!

² Petzold, H., Integrative Therapie, Junfermann. Paderborn 1993

Entdecken der eigenen Vielfältigkeit und Lebendigkeit

Insbesondere bei depressiven PatientInnen ist der Zugang durch Tanz zu ihrer eigenen Lebendigkeit, das Erleben ihrer eigenen Kraft ein wichtiger Moment, um aus der Depression herauszufinden. Sie sind meist eingeschränkt in ihrer Bewegung. Anspannung ist zurückgehaltene Bewegung. Die *Flucht in den Kopf* ist ein typischer Versuch, um der Nähe zu sich selbst (und damit auch zu anderen) auszuweichen.

Weitere Ablenkungsmanöver können darin bestehen, durch wiederkehrende Bewegungen bzw. durch Eintönigkeit zu betäuben oder auch durch extreme körperliche Anspannung zu erreichen, dass keine Gefühlsregung mehr möglich ist. Es gibt aber auch Persönlichkeiten, die die Aufmerksamkeit von sich ablenken und diese auf andere richten, sich in diese einfühlen, sich aber selbst nicht wahrnehmen. Manche sind so am Rationalisieren, dass sie sich nicht mehr spüren. Andere tauchen in die Depression ab und stellen damit Körper und Geist energetisch auf Sparflamme. Wieder andere verfallen in eine flache Atmung und zusammengesungene Haltung, worin die Unterdrückung der eigenen Lebendigkeit und Gefühlswelt zum Ausdruck kommt.

Von innerer Balance kann dabei nicht mehr die Rede sein. PatientInnen benennen es selber häufig so: *"Ich bin mir fremd!"*

Viele PatientInnen kommen zu mir mit kleineren bis größeren Schmerzsymptomatiken. Meistens handelt es sich dabei um eine Distanzierung, Entfremdung, Abneigung zum eigenen Körper. Andere PatientInnen sublimieren ihre Wünsche. Sie leugnen ihre Gefühle und projizieren beides auf andere. Sie sind sich so entfremdet, dass sie sich nicht mehr vertrauen und es beginnt der Selbsthaß.

Therapie ist die Bewußtmachung von Verhaltens-, Bewegungsmustern und Strategien. Die Bewußtmachung gibt dann die Entscheidungsfreiheit für oder gegen ein Verhaltensmuster. Durch das Ausbrechen aus diesen beginnt der Weg aus der Einseitigkeit in die wiederzuentdeckende eigene Vielfältigkeit.

Durch den Spielraum im Tanz können PatientInnen mit eigenen Themen neue Wege und Möglichkeiten erleben und damit einen neuen Umgang und eventuell auch eine Umdeutung mit ihnen erfahren. Das ermöglicht ihnen dann, auf unterschiedliche Situationen flexibel zu reagieren. Sie müssen nicht mehr auf alte Strategien zurückgreifen, die vielleicht "früher" hilfreich waren, jetzt jedoch für sie schädlich sind.

Beispiel: Ein Patient, dem jeder Raum zu klein war und mit Begrenzungen (Regeln), Rahmen nichts anfangen konnte, war eines Tages eingeschränkt durch seinen umgeknickten Fuß. Er saß nun auf einem Hocker und begann sich plötzlich kreativ auf diesem zu bewegen, spürte seine Handgelenke, drehte sich auf dem Hocker, streichelte seine Hände, spielte. Er erlebte zum ersten Mal

bewußt, dass ihm eine Begrenzung auch gut tun kann, sogar erweitern, mehr spüren läßt, kreativ machen kann. So fand in ihm eine *Umdeutung von Begrenzung* statt.

Bewegung und Atmung ermöglicht den Zugang zur eigenen Lebendigkeit und Vielfältigkeit. PatientInnen sind häufig über sich selbst erstaunt, bzw. überrascht über das, was sie sich selbst erschließen. So erhalten sie die Chance, aus ihrem Schwarz-weiß-Denken herauszukommen. Sie erleben sich differenzierter und erlangen dadurch wieder ihre eigene Balance.

Grenzen

1) Grenzen und der eigene Raum

Ein notwendiger Teil der Therapie ist das Kennenlernen der eigenen Grenzen, wo hört man auf und wo fängt der andere an. Über die Haut erfährt jede(r) Inneres und Äußeres. Grenzen ermöglichen es jedem, den eigenen Raum wahrzunehmen und anzuerkennen, bzw. seine Intimsphäre zu erleben. Vielen PatientInnen ist der eigene Raum abhanden gekommen. Sie haben keine Sensibilität mehr dafür. Sie hatten in ihrer Vergangenheit häufig keinen Raum für sich zur Verfügung. So ist es für sie eine neue Erfahrung, sich mit einem Raum für sich zu erleben. Dadurch kommen sie wieder zum Atmen, fangen an, das Eigene vom Anderen abzugrenzen und ihren eigenen Raum mit sich selber zu füllen.

So erleben Patienten durch die zweckfreie Bewegung im Tanz, dass sie sich viel erfüllter erleben und nicht mehr die Leere vom Anfang der Therapie in sich fühlen. Das schafft ihnen eine Unabhängigkeit zur Außenwelt, insbesondere zu ihren PartnerInnen. Gerade daraus kann die Chance einer neuen Paardynamik entstehen.

Jede(r) definiert und identifiziert sich über seine Grenzen! Das Erleben von eigenen psychischen und physischen Grenzen fördert somit das Selbst- und Identitätserleben sowie die kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit.

2) Grenzen und Kontakt:

Die Wahrnehmung von den eigenen Grenzen wie auch die des Gegenübers ist Voraussetzung für den Kontakt. Wirkliche Nähe ist somit nur dann möglich, wenn man sich sicher sein kann, dass auch der Andere sich abgrenzen kann. In diesem Verständnis liegt eine positive Umdeutung von Abgrenzung.

Jede(r) erfährt sein Nähe-Distanz-Bedürfnis über körperliche Empfindungen. Fehlt das Empfinden, bzw. das Wahrnehmen dieser Empfindung (Beengung, Zusammenziehen, Anspannung, usw.) wird über die eigene Grenzen hinaus agiert. Im Kontakt ist die Grenze vorhanden; sie ist aber durchlässig. Sind die Grenzen zu

labil, besteht die Gefahr der Fusion. Sind die Grenzen zu starr, beginnt die Isolation. In der Fusion kann ich den Körper nicht mehr spüren. (So z.B. bei psychotischen Menschen, die teilweise eine Verwischung von "Ich" und "Du" erleben.) Neurotische PatientInnen beschreiben das Gefühl als Auslaufen und Auseinanderfallen. In der Isolation werden nur noch die Schutzmechanismen, aber nicht mehr die Außenwelt wahrgenommen.

3) Grenzen und Entscheidungen

Grenzen setzen bedeutet eine bewußte, klare Entscheidung zu treffen. Voraussetzung ist eine stabile Ich-Struktur. Das Fehlen von Grenzen ist der Hauptgrund für die Unfähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Im Tanzen erkenne ich Entscheidungsunsichere darin, dass sich diese indirekt und gewunden, d.h. nicht ausgerichtet, bewegen. Sie sind unklar im Ausdruck. Ihnen fehlt Selbst-Sicherheit. Mit diesen PatientInnen arbeite ich dann mit bewußtem Bodenkontakt. In diesen Übungen können sie ihr eigenes Gewicht wahrnehmen (also sich selbst) und ihre *Standfestigkeit* (wortwörtlich) erfahren. Diese Verankerung und Erdung wird benötigt, bevor man auf andere zugehen kann. Es bedarf daher zuerst der inneren Sicherheit und Standfestigkeit, um dann mit anderen in Kontakt zu treten. Dadurch besteht weniger die Gefahr, sich aufzugeben, im anderen aufzugehen, fixiert auf andere zu sein und nur noch zu reagieren.

Sich ausprobieren, eigene Ressourcen entdecken

Im Tanz wird gespielt, sich ausprobiert und ausgedrückt. Man tanzt, um sich selbst zu erleben, zweck- und funktionsfrei (dies ist einer der Unterschiede zur Bewegungstherapie). Durch die zweckfreie Bewegung tritt das Wahrnehmen des Körpers und der Gefühle in den Vordergrund. Der Körper wird als Ausdrucksmittel für sich selbst erlebt und damit nicht mehr als fremdbestimmt. So sagte ein Patient mit großem Erstaunen zu mir, dass er seinen Körper bis jetzt immer als lästig mit sich rumgetragen habe, jetzt habe er aber das Gefühl: *"Mein Körper trägt mich!"*

Diese zweckfreie Bewegung lässt auch das Spielen wieder zu, das die meisten PatientInnen verlernt haben. So erhalten sie Raum, einfach auszuprobieren, einfach "aus dem Bauch heraus" zu gestalten. Sie entdecken ihr inneres Kind wieder. Manche äußern: "Ich habe ja einen Schalk im Nacken!" "Ich habe meinen Tanzbären wiedergefunden!" Durch das Spielerische erleben sie wieder eine Leichtigkeit. Und genau diese ermöglicht es den PatientInnen, aus ihren gewohnten Bahnen des Verhaltens auszubrechen, wobei sie eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten erfahren und eine Distanzierung gegenüber falscher Strategien (siehe oben).

In der Tanztherapie geht es also darum, den eigenen roten Faden, eigenen Spielraum und Flexibilität zu finden. Durch die Förderung der eigenen kreativen Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte wird eine Grundvoraussetzung für eine gesunde innere Balance und Zufriedenheit geschaffen. Die Menschen erfahren die Möglichkeit, ihr Leben selbst zu gestalten, so dass jede(r) Komponist des eigenen Lebens werden kann. Die PatientInnen erhalten das Gefühl der Selbstbestimmung wieder. Ein Wunsch, ein Bedürfnis entsteht in ihnen und sie bewegen sich danach. Sie kreieren aus sich selbst heraus und handeln nicht nach vorgegebenen Mustern. Viele entdecken durch dieses Erlebnis nicht nur die Freude an der Bewegung wieder, sondern auch ihre Lust an verschütteten Hobbys (Tanzen mit PartnerIn, Klavierspielen, Sport, usw.). Sie finden Ressourcen in sich, aus denen sie Energie und Kraft schöpfen können und die ihnen zu großer Stabilität und neuer Lebensfreude verhelfen.

"Ich spüre mich, daraus weiß ich, was ich will, kann dann anfangen zu gestalten, drücke mich damit aus, werde konkret, identifiziere mich und erhalte Vertrauen und Sicherheit in mir selbst!"