



PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

EVA M. BADER

Tanztherapie*

Frei werden durch Musik und Bewegung

Ich erinnere mich noch genau – Jahrzehnte liegen dazwischen – wie ich als junge Tänzerin, nach jahrelangem Training in streng strukturierten Tanztechniken zum allerersten Mal mit Ausdruckstanz und Tanzimprovisation in Kontakt kam.

Zuerst wollte ich alles richtig und gut machen, wie ich das vom Training an der Ballettstange oder aus den rasanten Abfolgen des Jazztanzes gewohnt war. Durch zunehmendes Vertrautwerden mit freier Tanzimprovisation und die ermutigende Begleitung meiner Lehrer*innen, regte sich in mir aber eine alte Erinnerung – ein Wiedererkennen aus Kindertagen: *„Ja, da gibt es einen wissenden Teil in mir, etwas, das mich tanzt, und dieser Teil bringt mich unmittelbar in Kontakt mit meinen Gefühlen, mit meinem Unbewussten, meinem ganzen Menschsein. Dieser Teil strebt nach Ausdruck, will lebendig werden und braucht Resonanz im Gegenüber, in der Beziehung mit der Welt“.*

Damals gab es eine Initialzündung in mir, einen „inneren Augenöffner“, und ich begann zu begreifen, dass Tanz unendlich tief berühren und heilen kann. Ohne es zu ahnen stand ich bereits an der Schwelle zum therapeutischen Tanz.

Wenn ich heute meine Klient*innen in der Klinik oder in meiner Praxis ihre Bewegungen und Tänze in Bezug setzen lasse zu ihrem Erleben, begegne ich häufig Reaktionen und Äußerungen, die meinen damaligen ersten Erfahrungen ähneln – diese Momente berühren mich immer wieder neu.

In dem Moment, in dem Klient*innen (wieder) beginnen, sich als ein Wesen mit Körper, Geist und Seele wahrzunehmen, beginnt Kommunikation nach innen und außen gleichermaßen. Plötzlich spüren sie zum Beispiel, dass sie ihren Atem festhalten, ihre Gefühle unterdrücken und große Mengen an Energie angestaut haben. Oder sie erleben, dass sie sich bisher nur begrenzt den inneren und äußeren Raum genommen haben, der ihnen eigentlich zur Verfügung stünde. Sie lernen ihre Bewegungen oder auch ihre körperlich-seelischen Symptome zu verstehen und entdecken neue Möglichkeiten, sich zu bewegen, zu entfalten und mit anderen zu interagieren.

* Diesen Artikel habe ich für die Zeitschrift „raum&zeit“ Themenheft: „Heilung für die Seele“, April 2017 verfasst. Die Original Veröffentlichung finden Sie unter : „<http://www.raum-und-zeit.com>“

Wie wirkt Tanztherapie?

Tanztherapie ist eine eigenständige Therapieform, die zwei großen Psychotherapie-Bereichen zugeordnet werden kann: Zum einen der Körperpsychotherapie, gleichwohl gehört Tanztherapie zu den Kreativtherapien. Tanztherapie greift auf eines der ältesten therapeutischen und künstlerischen Medien der Menschheit zurück: den Tanz - als eine der ersten Formen menschlichen Ausdruckstrebens überhaupt. Im Tanz als geformter, kreierter, beseelter Bewegung hat die Tanztherapie ein Medium, das Kennzeichen für Leben und lebendiges Sein schlechthin ist: wo Leben ist, ist Bewegung.

In Anlehnung an die Definition des Berufsverbandes der Tanztherapeut*innen Deutschlands e.V. eröffnet sich in der Tanztherapie über den Zugang zur Körpersprache eine erhebliche Erweiterung der therapeutischen Möglichkeiten. Über den Körper kann zum Ausdruck gebracht werden, was verbal vielleicht nie formuliert werden könnte. Körpersprache und Körpererinnerung ermöglichen im therapeutischen Prozess auch die Berücksichtigung und Arbeit mit vorsprachlichen Erlebnissen. Somit entsteht in der „bewegten Beziehungsarbeit“ mit der Therapeut*in Raum für Nachreifungsprozesse.

Ausgehend von den Ressourcen und gesunden Persönlichkeitsanteilen fördert Tanztherapie die psychische Stabilität, das Erleben von Selbstwirksamkeit und Ich-Stärke. Dadurch werden auch die Selbstheilungskräfte, die in jedem Menschen vorhanden sind, angeregt.

Im Therapieverlauf werden konflikthafte Lebensthemen bewegt bearbeitet, neue Bewegungsmöglichkeiten und alternative Handlungsmodelle werden erfahren und integriert. Veränderungen auf der Bewegungsebene wirken auf die gesamte Persönlichkeit und fördern ganzheitliches Erleben. Das reflektierende therapeutische Gespräch wird, dort wo möglich, genutzt, um die Bewusstwerdung des Erlebten zu fördern und neue Bewegungserfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Die Betonung der Einzigartigkeit des Individuums, die Idee eines kreativen und expressiven Menschen, der Fokus auf dem menschlichen Potential anstelle der Pathologie sind wichtige Merkmale der Tanztherapie.

Das Besondere an Tanztherapie ist: Über den Körper kann zum Ausdruck gebracht werden, was verbal vielleicht nie formuliert werden könnte. Körpersprache und Körpererinnerung ermöglichen im therapeutischen Prozess auch die Berücksichtigung und Arbeit mit vorsprachlichen Erlebnissen. Somit entsteht in der „bewegten Beziehungsarbeit“ mit der Therapeut*in Raum für Nachreifungsprozesse. Veränderungen auf der Bewegungsebene wiederum wirken aber auf die gesamte Persönlichkeit und fördern ganzheitliches Erleben.

In der Tanztherapie wird der Einzelne als einzigartiges Individuum gesehen, als kreativer und expressiver Mensch. Der Fokus liegt nicht auf seiner Pathologie, sondern auf seinen Ressourcen und Potenzialen. Das reflektierende therapeutische Gespräch wird, dort wo möglich, genutzt, um die Bewusstwerdung des Erlebten zu fördern und neue Bewegungserfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Fallbeispiel - Manuela: (Name und Fallinhalt geändert)

Manuela kam, nach stationärem Aufenthalt wegen mittelgradiger bis schwerer depressiver Episode in einer psychosomatischen Klinik in eine von mir geleitete tanztherapeutische Selbsterfahrungsgruppe. Die Klientin hatte nach wie vor Ängste, die depressive Symptomatik war gebessert. Sie nahm Psychopharmaka zur Unterstützung.

In ihrem Arbeitsumfeld war M. ehrgeizig, auf Erfolg und Anerkennung bezogen und dabei sehr erfolgreich. Sie konnte jedoch kaum noch ohne Beruhigungsmittel schlafen, fühlte sich „emotional leer, abgestumpft“ und hatte wenig Bezug zu ihrem Körper.

Mithilfe von Bewegungsanalyse wurde zu Beginn der Tanztherapie rasch klar, welche hohe Körperspannung die Klientin unbewusst erzeugte, um unangenehme Gefühle in Schach zu halten. Ärger, Wut, Angst zu versagen bzw. nicht zu genügen verbat sie sich, nach außen dringen zu lassen. Negative Gefühle zu äußern, spontan und lebendig zu sein – auch einmal überschwänglich zu handeln – waren verpönt. Die Großmutter der Klientin war „eine feine englische Dame“ – hier zeigte sich auch auf der systemischen Ebene die „Treue zum System“. Zudem gehörte M. der Kriegsgeneration an. Traumatische Erlebnisse aus dieser Zeit hatte sie ebenfalls „weggedrückt“ – dies war ein Grund für ihre Schlafstörungen, wie sich später zeigen sollte. Ressourcen an welche Manuela andocken konnte waren die Tanzstunden, welche sie als Mädchen sehr geliebt hatte. Zudem war sie seit einiger Zeit Mitglied in einer Kreistanzgruppe. Über ihr vertraute, erinnerbare Bewegungen aus dem Tanz fanden wir zuerst einen gemeinsamen Einstieg in Bewegungsabläufe, die zu angenehmen, freudvollen Bewegungs- und Körpererfahrungen führten. Durch die ressourcenorientierte Vorgehensweise wurde auch die therapeutische Beziehung stabiler. Die Klientin war immer mehr bereit, sich auf Bewegungen einzulassen, die intuitiv aus ihr kamen oder die aus einer Emotion gespeist wurden. Sie konnte sich auf meine Fragen zu Gefühlen in der Bewegung immer freier äußern – die Bedeutung ihrer Bewegung erschloss sich nach und nach, ihr Ausdruck wurde lebendiger und den jeweiligen Situationen entsprechend authentisch. Lebensgeschichtliche Verknüpfungen wurden erkannt, ihre frühere „Zurückhaltung“ im Leben bekam Sinn. Im Durcharbeiten kindlicher Erlebnisse aus der Herkunftsfamilie und den Kriegsjahren, die manch schmerzlichen Anteil bewusst werden ließen sowie im Freilegen einiger noch nicht bewusster Stärken wurde ihre gebundene Energie frei; Emotionen bekamen mehr Raum und Ausdruck. Die Folge war: auch im Alltag begann Manuela situationsadäquat zu handeln. Die Anbindung an ihre ursprüngliche Lebendigkeit setzte neue Kraft und Energie in ihr frei – die Antidepressiva waren mittlerweile um mehr als die Hälfte herabgesetzt.

Besonders wichtig aus der tanztherapeutischen Arbeit war für Manuela, dass sie körperlich erleben konnte, dass sie das Phänomen ihrer „Körpererinnerung“ am eigenen Leib erfuhr und dieses „body memory“ wertvolle Hinweise bezüglich ihrer inneren Konflikte gab. Sie schätzte den wertfreien Raum in der Tanztherapie, wo sie sich mit ungewohnten und neuen (Bewegungs)Erfahrungen erproben und zugleich Halt und Vertrauen durch die Therapeutin erleben konnte. Das Erlebte zu reflektieren war ihr als Akademikerin ebenfalls wichtig. Positiv besetzte Körperlichkeit mit guter Selbstfürsorge in Verbindung mit ihren seelisch-emotionalen Ausdrucksqualitäten führten für Manuela zu einem neuen Selbstgefühl des „Ganz-Seins“, wie sie das in einer der Therapiesitzungen nannte.

Die Entstehung von Tanztherapie

Der Ritus Tanz ist vermutlich so alt wie die Menschheitsgeschichte selbst. Wer gehen kann, kann und wird irgendwann im Leben tanzen. Der Tanz gehört zur Menschheit und zum Menschsein. Getanzte Heilrituale, Trancetanz und ähnliche Varianten gab es zu allen Zeiten in der Menschheitsgeschichte. Über die Jahrhunderte wurden „Heiltänze“ und Gemeinschaftstänze auf unterschiedliche Art und Weise eingesetzt. Jede Kultur, jedes Volk hatte und hat eigene Tänze, um zu wichtigen Anlässen Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu feiern (Geburt, Hochzeit, Tod, Jahreszeitenfeste).

Früher wurden tanzend Gottheiten besänftigt und Initiationsriten zelebriert. Aussaat und Erntedank-Tänze wurden initiiert. Es gab Tanzrituale um sich auf den Kampf vorzubereiten und um Opfer zu beklagen und zu würdigen.

Auch heute tanzen wir: ekstatisch im Club, beim Tanz der 5-Rhythmen, dem Hochzeitswalzer, beim Kirchweihentanz und Volkstanz. In allen Kulturen dieser Erde existieren meditative, besinnliche Tänze.“

Durch kulturelle und politische Entwicklung wurde Tanz in der westlichen Welt über die Jahrhunderte mehr und mehr in „Form und Abstraktion“ gebracht. In den ersten drei Dekaden des 20. Jahrhunderts, zur Zeit des Expressionismus, erlebte der bis dahin streng geregelte künstlerische Tanz ebenso wie andere Kunstbereiche (Musik, Malerei, darstellende Kunst) in Mitteleuropa eine Befreiung von strenger Form. Mit der Entwicklung des Ausdruckstanzes, dem Ausdruck individueller Befindlichkeit und Lebensthemen, (Isadora Duncan, Mary Wigman, Rudolf von Laban u.a.) erfolgte eine stufenweise Auflösung der bis dahin geltenden Regeln und Normen. Mit der von Rudolf von Laban entwickelten Raum- und Harmonielehre der Bewegung, seiner Bewegungsanalyse und seiner Tanzschrift (Labanotation) wurde eine Möglichkeit geschaffen, Bewegung und Tanz zu analysieren und niederzuschreiben.

Neben diesen „künstlerischen Veränderungen“ im Tanz erfolgte zeitgleich die Entdeckung und Erforschung der menschlichen Psyche durch S. Freud, A. Adler, C.G. Jung und J. Moreno. Während die Psychoanalytiker versuchten, auf verbalem Weg, das Unbewusste zu entschlüsseln begannen die Tänzer*innen über Beobachtung von Bewegung und Einsatz bestimmter Bewegungen, den Zugang zu unbewussten Schichten der Persönlichkeit zu finden.

Bedingt durch die politische Entwicklung in Deutschland und in angrenzenden europäischen Ländern waren die Gründer*innen der Tanztherapie überwiegend gezwungen, in die Emigration zu gehen. Aus diesem Grund hat sich während des zweiten Weltkrieges die noch in Anfängen steckende Tanztherapie in den USA und England weiterentwickelt. Als erstes begannen hervorragende Tänzer*innen in den USA an psychiatrischen Kliniken und in privaten Praxen zu arbeiten.

Abhängig von der tänzerischen und philosophischen sowie der psychologischen Prägung der damaligen Vertreter*innen entstanden mehrere Hauptströmungen der Tanztherapie.

Wissenschaftliche Untersuchungen über nonverbales Verhalten, das Erforschen der Beziehung von Körper und Seele, die Entwicklung der humanistischen Psychologie durch C. Rogers und A. Maslow beeinflussten die Entwicklung der Tanztherapie.

Andere „aktions-orientierte“ Psychotherapieformen wie z.B. die Gestalttherapie (F. Perls), das Psychodrama (J. Moreno) als auch die psychomotorische Therapie nach A. Pesso brachten Einflüsse in die Entwicklung der Tanztherapie als **eigenständige körper-, bewegungs-, ausdrucksorientierte Psychotherapie**.

Heute ist Tanztherapie in Europa etabliert. Weltweit und besonders in Deutschland erfährt sie unter dem Einfluss neuer psychologischer und medizinischer Erkenntnisse, differenzierter, neuer Therapiemethoden und wissenschaftlicher Forschung eine stete Weiterentwicklung.

Da ich mit den nachfolgenden vier Ansätzen am intensivsten arbeite, will ich diese, stellvertretend für die gesamte Bandbreite an tanztherapeutischen Vorgehensweisen, kurz erläutern:

Bewegungsanalyse nach Rudolf von Laban - ist eines der grundlegenden „tools“ über die Tanztherapeut*innen verfügen. Praktisch sofort einsetzbar, ist sie sowohl im pädagogischen als auch im psycho-/tanztherapeutischen Setting von immensem Nutzen. Anhand unterschiedlicher Kategorien kann die TherapeutIn in der Bewegung ihrer Klient*in erkennen, wie diese Bewegung körperteilbezogen, qualitativ, räumlich und interaktiv ausgeführt wird. Hierdurch lässt sich ein Bewegungsprofil der Klient*in erstellen: Zum Beispiel können angstbesetzte Bewegungen im therapeutischen Prozess erkannt und bewusst werden. Im Körpergedächtnis sind frühe traumatische Erfahrungen und/oder unerwünschte Verhaltensmodi und Gefühle gespeichert. Durch achtsames Erforschen der lebensgeschichtlichen Ursache werden die ehemals bedrohlichen oder unerwünschten Bewegungsqualitäten selbstbestimmt erprobt und angstfrei erfahren. Durch Übung werden diese auch in ihren stärkenden, lustvollen Aspekten erlebt, was eine bessere Integration ins Bewegungsrepertoire ermöglicht und die Handlungskompetenz stärkt.

Authentische Bewegung – entwickelt von Mary Stark Whitehouse und weitergeführt von Janet Adler und Anderen – basierend auf der Psychologie C. G. Jungs. Ausgehend von Jungs „aktiver Imagination“ wurde diese um die Dimension der „Bezeugten Bewegung“ erweitert. Über Bewegung erhält die Klient*in Zugang zum Unbewussten. Sie entdeckt dort Seelenräume und setzt sich mit ihren Schattenanteilen auseinander. Sie integriert wichtige Selbst-Anteile, gewinnt Selbsterkenntnis und zunehmende Individuation. Authentische Bewegung ist ein Weg zur Bewusstwerdung, zu mehr Achtsamkeit für sich selbst und die Umwelt. Letztlich ist Authentische Bewegung in ihrer Weiterführung und Verfeinerung ein Weg, die Persönlichkeit zu formen und die spirituelle Entwicklung des Individuums anzuregen.

Life/Art Process und PsychoKinetic Visualization Process entwickelt von Anna Halprin, der einzigen noch lebenden Pionierin der Tanztherapie. Überzeugt von der Heilkraft des Tanzes arbeitet Anna seit Jahrzehnten mit Menschen, die von Krebs oder anderen lebensbedrohlichen Erkrankungen betroffen sind. Sie baut – aus eigener Lebenserfahrung – auf einen ganzheitlichen Heilungsprozess des Menschen durch Tanz. Sie geht davon aus, dass Körper und Geist miteinander in Beziehung stehen und unterscheidet dabei zwischen Kurieren als Symptombeseitigung einerseits und der Heilung andererseits. Heilung versteht sie als einen Prozess des aktiven Arbeitens der Betroffenen auf vielen Ebenen, um einen Zustand emotionaler, mentaler, spiritueller und körperlicher Gesundheit zu erlangen. Neben Tanz, Stimme, Sprache und Visualisierungstechniken nimmt Anna Halprin das Malen als sichtbar bleibenden Ausdruck des im Körper Erlebten mit in ihre Rituale. Die Deutung von Bildern und bildgewordener Visualisierung und die Integration des Erlebten durch Tanz ergänzen und bedingen sich in ihrem Ansatz.

Chace-Kreis – zurückgehend auf Marian Chace. Er wurde für Gruppen entwickelt und ist hervorragend geeignet, Re-Integration im gemeinsamen Tun (Gruppenerleben) und das Körperbewusstsein Einzelner zu fördern. Unter der Leitung der Therapeut*in beginnen die GruppenteilnehmerInnen mit einfachen gemeinsamen Aufwämbewegungen. Hierbei gibt es keine strikten Vorgaben. Es steht den in Teilnehmern frei, die aufgezeigten Bewegungen auf ihre persönliche Art und Weise wiederzugeben. Im Laufe der Teilnahme ermutigt die Therapeutin schließlich einzelne Patienten „ihre“ Bewegung in die Gruppe zu bringen, welche die Gruppe übernimmt und spiegelt. Dadurch erfahren die Patienten neben der Sicherheit gebenden Kreisstruktur das Gefühl von Zugehörigkeit, Gesehenwerden und positiver Resonanz. Die Teilnehmer*innen können hier auch selbst gemeinsame Tänze gestalten und so auf nonverbaler Ebene miteinander kommunizieren. Dies stärkt besonders das Gemeinschaftsgefühl und die Selbstwirksamkeit der Patient*innen.

Tanztherapie in Klinik, Wissenschaft und Forschung

Tanztherapie als integrativ-ganzheitliche, körperorientierte Psychotherapie ist etabliert an Psychiatrischen Kliniken, Kliniken für psychosomatische Erkrankungen für Kinder/Jugendliche und Erwachsene, an Tagkliniken, in Reha-Kliniken und Geriatrie-Einrichtungen, an Bildungseinrichtungen und in Privat-Praxen. Sie wird übungszentriert, stabilisierend und entwicklungsfördernd in Pädagogik, Prävention und in der Selbsterfahrung eingesetzt.

Bedingt durch ihre Vielzahl von Ansätzen und Interventionsmöglichkeiten eignet sich Tanztherapie hervorragend sowohl im Einzel- als im Gruppensetting. Ihre große Stärke ist, dass sie sich so vielfältig für unterschiedlichste Zielgruppen einsetzen lässt. Sie kann aufdeckend und konfliktzentriert eingesetzt werden, kann systemische Aspekte mit in den Blick nehmen und ebenso den tiefenpsychologischen Ansatz und die Beziehungstheorien in den Vordergrund stellen. Dies hängt von der Ausbildungsrichtung der Tanztherapeut*innen ab.

Im klinischen Setting erforschen Tanztherapeut*innen im dritten Jahrzehnt die Wirkung von Tanztherapie bei verschiedensten Erkrankungen und psychischen Störungen. So gibt es zunehmend mehr Evidenz basierte Studien zum Nachweis der Wirksamkeit bei Krebserkrankungen, bei psychosomatischen Erkrankungen, bei Depressionen, bei Demenz, bei Essstörungen, bei Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter und weitere mehr.

Fazit

Tanztherapie setzt an Ressourcen und gesunden Persönlichkeitsanteilen an. Sie fördert psychische Stabilität, unterstützt das Erleben von Selbstwirksamkeit und regt die Selbstheilungskräfte an, die in jedem Menschen vorhanden sind.

Der Therapieverlauf wird von Klient*in und Therapeut*in aktiv gestaltet. Konflikthafte Lebensthemen werden bewegt bearbeitet; Symptome werden „deutbar“. Neue (Beziehungs-)Erfahrungen ermöglichen das Einüben alternativer Handlungsmodelle, diese werden durch Übung und spielerisches Variieren in das Handlungsspektrum der Klient*in integriert. Veränderungen auf der Bewegungsebene wirken auf die gesamte Persönlichkeit und fördern mehr Bewusstheit und ganzheitliches Erleben.

Vita

Eva Maria Bader, geb. 1960, Tanztherapeutin BTD® seit 1995, Ausbilderin, Lehrtherapeutin, Supervisorin für Tanztherapie, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Maltherapeutin, Weiterbildungen in Potentialorientierter Psychotherapie und anderen humanistischen Verfahren. Sie leitet Weiterbildungen für Kreativtherapeutische Methoden, Ganzheitliche Bewegungspädagogik, Bewegungsanalyse. Sie ist freiberuflich an einer psychiatrischen Klinik tätig, hält Seminare und arbeitet in eigener Praxis in München.

www.psychotherapiepraxis-bader.de