

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie Helga Roßner – Wuppertal



Tanztherapie in der heutigen Zeit

In der zeitgenössischen Literatur zur Tanztherapie wird zur Definition derselben immer wieder die ursprüngliche Formulierung aufgegriffen, derer sich die American Dance Therapy Association zum ersten Mal 1973 in ihren Proceedings of the Annual Conference bedient.

"The psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the physical and psychic integration of an individual."

Dies ist die Definition, die das Kernanliegen der Tanztherapie ausdrückt. Mit den unterschiedlichen Ansätzen des tanztherapeutischen Vorgehens variieren die Definitionen leicht. So wird die Definition beispielsweise von "KLEIN" übertragen mit den Worten :

"Tanztherapie als die psychotherapeutische Verwendung von Bewegung als Prozess, der die emotionale und physische Integration des Individuums zum Ziel hat."

NOWROTH formuliert hingegen beeinflusst von der integrativen Tanztherapie:

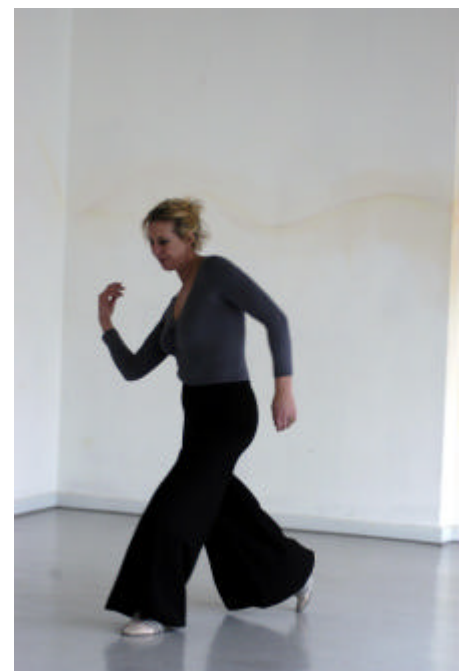
"Die Tanztherapie nutzt das Medium Tanz und dessen Grundlage – die Bewegung – um sowohl die psychische als auch die physische und soziale Integration des Individuums zu fördern."

Es fällt auf, dass sich diese Definitionen nur in Details unterscheiden. Allen Ansätzen gemeinsam ist die Idee der Integration der psychischen und physischen Anteile des Menschen.

Allerdings haben sich, wie oben bereits angedeutet, verschiedene Ansätze der Tanztherapie auf der Grundlage verschiedener psychologischer Theorien entwickelt. Davon konnten sich in den USA der Junganische Ansatz in der Nachfolge von WHITE-HOUSE, der analytische und der gestaltpsychologische Ansatz behaupten.

In Deutschland sind der analytische, der Junganische und der integrative Ansatz vertreten. Der letztgenannte wird in dieser Arbeit im Zentrum stehen.

Auch wenn es keine einheitliche Theorie und Methode der Tanztherapie in der Form, wie sie heute ausgeübt wird, gibt, so lassen sich doch gemeinsame theoretische Grundannahmen und Anwendungsbereiche in den unterschiedlichen Schulen und Ansätzen wiederfinden, die sich z.T. direkt aus den Wurzeln der Tanztherapie ableiten. Sie sollen kurz und Überblickartig dargestellt werden. Als Bezugsrahmen dienen im Folgenden im Wesentlichen die Ausführungen von "KLEIN".



Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner – Wuppertal



Eine der Grundideen der Tanztherapie steht im Einklang mit den Prinzipien der Humanistischen Psychologie. Es handelt sich um eine **Erlebnistherapie**, die von der Situation im Hier und Jetzt ausgeht. Der Ausgangspunkt ist die aktuelle Befindlichkeit der Patientin in der jeweiligen therapeutischen Situation, d.h. das sinnlich erfahrene Problem und nicht die rationale Problemeinsicht. Das Menschenbild der Tanztherapie entspricht weiterhin der ganzheitlichen Auffassung der Gestaltpsychologie (Körper – Seele – Geist Einheit) und geht davon aus, dass dem Menschen eine /vitale Selbstaktualisierungstendenz / dieser Einheit angeboren ist. Es entspricht dem humanistischen Menschenbild, den Patienten mit einer Grundhaltung, der Empathie, Akzeptanz und Kongruenz zu begegnen.

Aus der Entwicklungstheoretischen Perspektive wird vorausgesetzt, dass die natürliche menschliche Entwicklung gemäß einer immanenten Eigengesetzlichkeit verläuft, die im Idealfall nicht gestört wird.

Jede Störung dieses Entwicklungsprozesses bedeutet eine Hemmung der Selbstaktualisierung. Die therapeutischen Eingriffe in der Tanztherapie zielen darauf, die Patienten zu unterstützen, in zunehmender Eigenverantwortung die negativen Auswirkungen der Hemmung abzubauen und in den Prozess der Selbstaktualisierung zurückzufinden.



Für dieses Vorgehen bildet die genaue Kenntnis der psychomotorischen Entwicklungsstufen des Menschen in Ihrer gesunden und gestörten Form einen wesentlichen Wissensbereich der Tanztherapeutin. Sie bildet die Grundlage für die Bewegungsanalyse und die Therapieplanung.

Indem die Tanztherapie prinzipiell von diesen gesunden Lebensenergien ausgeht, die jedem, auch den erkrankten, Menschen zu eigen sind, lehnt sie eine Einteilung in gesunde und kranke Individuen ab. Es gibt keine klare Grenze, sondern ein Kontinuum zwischen krank und gesund, auf dem sich unterschiedlichste Erscheinungsformen der menschlichen Existenz einordnen lassen in Anbetracht ihrer gesunden und ihrer kranken Anteile.

Aufgrund dieser Überzeugung konzentriert sich die Tanztherapeutin viel mehr auf eine Stärkung der gesunden Anteile des Patienten als auf die Elimination von Schwächen. Auf diese Weise soll dem Einzelnen geholfen

werden, einen Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen und Stärke zu finden für die Konfrontation mit schwierigen Anteilen, die dabei auftauchen mögen. Folglich geht die Tanztherapie zwar von definierten Krankheitsbildern aus, interessiert sich jedoch jenseits der Kategorien krank und gesund dafür, phänomenologisch das aktuell sich zeigende Bewegungsverhalten der Klientin zu beschreiben aus der Überzeugung heraus, dass der Mensch als Ganzes sich in seinem Körper ausdrückt.

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner – Wuppertal

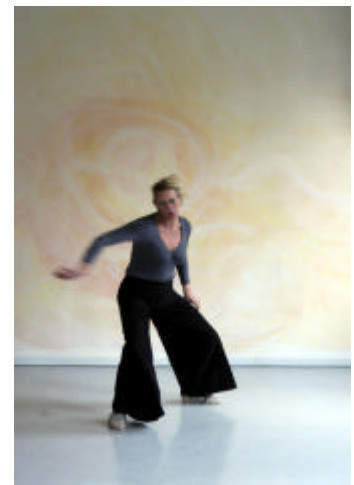


Für die Bewegungsanalyse bedient sich die Tanztherapie des Laban-Konzepts "Effort (Kraft) / Shape (Raum)". Es bietet ein klares System zur Analyse des "Wie" von Bewegung bezüglich des Einsatzes von Kraft (effort) und der Nutzung des Raumes (shape). Weniger verbreitet ist das methodische Vorgehen der Bewegungsbeobachtung, es beinhaltet die **Beobachtung der Grundelemente** von Tanz und Bewegung, d. h. **Atmung, Körperhaltung; Zentralität; Spannung, Rhythmus und Raumverhalten**.

Der therapeutische Prozess der Tanztherapie lässt sich im wesentlichen in drei Phasen beschreiben:

Die erste Phase...

... wird durch den Kernbegriff "awareness" charakterisiert. Sie ist davon geprägt, dass Therapeutin und Patientin in gemeinsamer Bewegungsarbeit ein Gefühl für die momentane Situation der Patientin erarbeiten. Die Patientin ist angehalten, die eigenen Körpersignale deutlich wahrzunehmen. Die Therapeutin unterstützt diesen Prozess durch Bewegungsangebote und Sensibilisierungshilfen, die sie wiederum auf die Situation der Patientin in Maß und Strukturiertheit abstimmt. Dies ist auch die Phase der Kontaktaufnahme, mit der die Entwicklung eines Vertrauensverhältnisses beginnt. Die Therapeutin konzentriert sich ebenfalls auf die Analyse des Bewegungsverhaltens und der körperlichen Signale der Patientin.



Die zweite Phase...

...stellt den "range of response" die Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Mittelpunkt. Indem an der Erweiterung des Bewegungsrepertoires gearbeitet wird, bekommt die Patientin die Gelegenheit, verschiedene Bewegungen mit den ihnen inhärenten Gefühlsanteilen zu erfahren. Auf diese Weise kommen unbewusste und unintegrierte Aspekte der Persönlichkeit zum Ausdruck und können bearbeitet werden. Als tänzerisches Mittel kommt der Improvisation in dieser Phase ein wichtiger Stellenwert zu. Daneben gewinnt das Verbalisieren der aktuellen Erfahrung und Gefühle an Bedeutung.

Die dritte Phase...

... der "Integration" tritt mit zunehmender Deutlichkeit in dem Maße ein, in dem die Patientin sich ungehinderter und unabhängiger von der Therapeutin bewegen kann. Mit ihren authentischen Gefühlen, die über die Bewegung ausgedrückt werden können, werden verdrängte und abgelehnte Aspekte der Persönlichkeit bewusst. Die Patientin kommt so in die Lage, sich selbst als Einheit mit unterschiedlichen Anteilen zu begreifen und anzunehmen. Dies manifestiert sich sowohl in einem veränderten Körperbewusstsein als auch im intellektuellen Erfassen und Verbalisieren ihrer veränderten Möglichkeiten der Ausdrucksgestaltung.

Indem die Patientin ein neues Verständnis für sich selbst gewinnt, erweitert sie die Umgangsformen mit sich selbst und mit der Umwelt. Dies eröffnet die Freiheit der Wahl wie mit zukünftigen Lebenssituationen umgegangen werden soll. Idealerweise bietet die Schlußphase einer Tanztherapie auch die Möglichkeit, solche neuen, alternativen Handlungsweisen einzuüben.

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner – Wuppertal



Theorie und Methoden der Integrativen Tanztherapie

Die Integrative Tanztherapie versteht sich als eine Tanzpsychotherapie, als eine Psychotherapie, die mit dem Medium Tanz als Primär- – d. h. als eigenständige – Therapie psychisches Leiden in vielfältigen Ausprägungen behandeln kann.

Sie lehnt sich in therapietheoretischen Grundlagen an die Integrative Therapie von PETZOLD an. So hat sie Aspekte der Anthropologie, der Beziehung Mensch – Umwelt, der ordnenden Prinzipien des Therapieverlaufes und der Tiefungsebenen therapeutischer Prozesse von dort übernommen.

Dabei besteht sie aber u. a. darauf, sich über den Tanz als ihr ganz spezifisches Medium zu identifizieren. Das unterscheidet die Tanztherapie sowohl von anderen Körpertherapieformen als auch von ausschließlich verbal orientierten Therapieverfahren.

In ihrer Besonderheit kommt Tanztherapie erst dann zum Tragen, wenn die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten des Tanzes selbst weitreichend genutzt werden, ohne zu schnell und kurzatmig in therapeutische Theorien zu springen. Je exakter und genauer das Medium der tänzerischen Bewegung für die Arbeit eingesetzt wird, umso sparsamer und gezielter können psychotherapeutische Theorien herangezogen werden, um den Fortgang der Arbeit zu leiten und zu führen.

In diesem Sinne hat sich die Integrative Tanztherapie aus den Ansätzen der amerikanischen Pionierinnen der Tanztherapie entwickelt, besonders aber aus dem phänomenologisch orientierten Ansatz von SCHOOP.

Grundkonzepte und Ziele der integrativen Tanztherapie

Die Integrative Tanztherapie sucht den Zugang zum Menschen an der Basis der menschlichen Existenz am - Leib -. Das Konzept des Leibes wurde in einem jahrzehntelangen Diskurs von Philosophen wie Schmitz, Merleau-Ponty usw. entwickelt. Leib ist in der Integrativen Tanztherapie zu verstehen als "der belebte und mit Bewusstsein ausgestattete Körper" des Menschen. Umfassender formuliert handelt es sich um den Menschen als Körper – Seele – Geist – Wesen in seiner Einbindung in einen sozialen und ökologischen Kontext. In der Tanztherapie spielt dabei ganz besonders der Aspekt der Sinnlichkeit des Leibes eine große Rolle, die MERLEAU-PONTY in den Mittelpunkt rückt, indem er den Leib als "Sujet incarné" oder "Totales Sinnesorgan", versteht. Über die Sinne des Körpers wird die Umwelt einerseits sinnlich erfahrbar, andererseits sinnvoll. So ermöglichen die Sinne die Kontaktaufnahme nach außen und den körperlichen Ausdruck in die Welt hinein. Dies geht über die Bewegung. Bewegung leiblich zu verstehen und zu sehen, impliziert dabei, dass der Mensch nie nur Bewegung zeigt, sondern dabei immer sich: Der Mensch tritt durch seinen Körper in Erscheinung; der Körper ist der sichtbare Ausdruck des gesamten Menschen.



Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner – Wuppertal



Die tänzerische Bewegung eröffnet im Gegensatz zu Alltagsbewegungen, eine andere Weise, leiblich in der Welt zu sein. Im Tanz wird im Zusammenspiel von Bewegungen, Empfinden, Bedeuten, leibliches Sein erfahrbar, indem darin eine Zuwendung zum gelebten und erlebten Leib stattfindet.

Als Grundlage des Tanzes wird also der leibliche Mensch gesehen mit seiner sinnlichen Wahrnehmung, dem Können, Eindrücke leiblich bewahren, sich seiner selbst in seinen seelischen und körperlichen Regungen bewusst werden und sich körperlich ausdrücken zu können. PETZOLD nennt dies den "perzeptiven, memorativen, reflektiven und expressiven Leib".

Die Idee, das Sein in der Welt leiblich zu verstehen, ist der Versuch, die Spaltung in Geist und Körper aufzuheben und in ein umfassenderes Konzept zu integrieren. Es ist das Durchdrungen- und Verschränkt sein von Körper, Geist und Seele und persönlicher und sozialer Geschichte, das im Tanz unmittelbar erfahrbar und im Leibkonzept zu fassen gesucht wird. Man könnte auch von einem "Indem" von Körper und Geist, persönlicher Geschichte und Umfeld sprechen.

Diese andauernde "Wechselbeziehung der Erfahrungen von Geist", "innerem Selbst" und Körper ist axiomatisch in der Integrativen Tanztherapie.

Ob die Gedanken und Gefühle rational oder irrational, positiv oder negativ, zerstreut oder konzentriert sind, angenommen oder verdrängt werden - der innere Zustand verkörpert sich im leiblichen Dasein. Er zeigt sich in der Haltung des Körpers, in der Art wie er zentriert ist, in seinem Rhythmus, seinem Tempo, seinen Lauten, dem Gebrauch von Spannung und Energie, seiner Beziehung zum Raum und seiner Wandlungsfähigkeit. Diese Faktoren bestimmen die Ausdrucksweise des Körpers.



Sie bedingen die Art der Bewegung und Fortbewegung. Aus dem bisher Beschriebenen lassen sich drei Ziele der Integrativen Tanztherapie herausstellen:

Die Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen wieder zu beleben, seine expressiven Fähigkeiten zu wecken und auszubauen, damit er die Möglichkeit bekommt, auf kreative Weise mit ästhetischen Symbolisierung in die Welt zugehen, und ein Sinnverständnis für das Dasein in der Welt zu schaffen.

Dafür bedient sich die Integrative Tanztherapie eines Verständnisses von Tanz, das in der amerikanischen Literatur in der Nachfolge von CHACE als "basic dance" bezeichnet wird. Es handelt sich dabei um eine Form des Tanzes, in der Ausdruck der menschlichen Besinnlichkeit in Form von Gefühlen, Zuständen oder Bedürfnigkeiten gezeigt werden darf.

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie

Helga Roßner – Wuppertal



Er beruht auf dem menschlichen Bedürfnis, sich selbst anderen mitzuteilen. Dabei geht es nie um Tanz um der reinen Form willen, sondern immer um die Bedeutung, die in jedem Tanz gefasst werden.

Methoden der Integrativen Tanztherapie

Im Sinne des eben beschriebenen Grundverständnisses von Tanz lassen sich drei Einsatzformen des Tanzes unterscheiden, die in der Integrativen Tanztherapie angewendet werden:

Tanztechnik - Improvisation - Gestaltung



Tanztechnik ist das Erlernen vorgefertigter Bewegungsstile oder –folgen, oder anders gesagt: die Aneignungen fremden Bewegungsrepertoires auf der Grundlage der mimischen Fähigkeiten des Menschen.

Daneben werden durch das Nachahmen fremder Bewegungen eigene Bewegungsspielräume erweitert und damit auch der Spielraum der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten.

Im Rahmen der **Improvisation** rückt die Auseinandersetzung mit der eigenen Person in den Mittelpunkt, indem das Ausstanzen von Gefühlen und Erlebnissen gefördert wird.

Das Ausschalten der Kontrolle erlaubt, dass Gefühle, die seit langem im Unterbewusstsein ruhten, hervorbrechen. Es kann eine überwältigende Erfahrung sein, wenn der Körper plötzlich eine langer zurückgehaltene Trauer, eine versteckte Wut, eine uneingestandene Angst oder ein verdrängtes Zärtlichkeitsgefühl zum Ausdruck bringt.

Infolge von Durchbrüchen sagt unser Körper etwas über Gefühle, von deren Vorhandensein wir nichts ahnen. Und es gibt keinen Zweifel an der Echtheit dieser Gefühle.

Das Ziel ist dabei, dass der improvisierende Mensch sich selbst über das funktionale Bewegen hinaus erfährt in Bewegungen und Gefühle, die in seinem Alltag eingeschränkt sind.

Dem liegt die Auffassung zugrunde, dass erlebte Freiheiten oder das Erleben neuer Freiheitsgrade in der Bewegungsimprovisation den Ansatz zu Veränderung und Entwicklung darstellen.

Eine mögliche Fortsetzung finden die in der Bewegungsimprovisation entdeckten Gefühle in der tänzerischen Form der **Gestaltung**. Gestaltung bedeutet dabei das Umsetzen von Erfahrungen und Gefühlen in eine rhythmische Bewegungsgestalt. Das bewusste Gestalten einer

Die Tanzetage – Praxis für Tanztherapie Helga Roßner – Wuppertal



Bewegungsfolge impliziert Prozesse der Distanzierung, des Kontrollierens und des Auswählens. Die Distanzierung von der Bewegung ermöglicht Reflexion und Einsicht, indem die Einzelbewegung in einen größeren Zusammenhang gestellt wird.

Das Kontrollieren von Bewegung beruht in einem Beherrschen des Bewegungsausdrucks, ohne das ihm zugrunde liegenden Gefühl zu verlieren. Das Auswählen besteht in der Entscheidungsfreiheit, den jeweils stimmig erscheinenden Bewegungsablauf zu wählen.



In dem die Tanzende in dieser Weise ihre Bewegung "bearbeitet", arbeitet sie auch an den mit der Bewegung verknüpften Gefühlen – oder um es mit WILKE zu sagen: "Entscheiden, Auswählen, Kontrollieren, Verändern, Formalisieren" machen den Klienten zum Komponisten seiner selbst. In Gestaltungsprozessen und angefertigten Gestaltungen werden Themen der Tanzenden aus ihrer Sichtweise ausgeformt. Daneben kommt aber in den Gestaltungen immer mehr und anders zum Ausdruck als von der Komponierenden intendiert. Durch Zuschauer und wiederholen der Gestaltung kann das Bild ergänzt werden und es können sich neue Zusammenhänge erschließen.

Die Erfahrungen die im Tanz gemacht werden, können in Gesprächsrunden verbalisiert werden. Das dient dazu, Erfahrenes auf den Punkt zu bringen, es zu klären, eventuell auf biographische Erfahrungen hin zu vertiefen und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag zu konkretisieren

Neben Tanz und verbalisieren werden im Rahmen der integrativen Tanztherapie so genannte kreative Medien eingesetzt, wie z. B. Gedichte schreiben, malen, trommeln, Tonfiguren formen. Dies dient der Übersetzung von Erfahrungen in andere Medien, die eine Distanzieren und das Entdecken neuer Aspekte erlauben, da diese Gestaltung, wie die tänzerischen und andere mehr und anderes enthalten als von der Schaffenden intendiert.

Ich würde mich freuen, wenn die Tanztherapie integriert wird und als Therapie Anerkennung findet.

Helga Roßner, Tanztherapeutin