

# Tanztherapie Teil 1

von Carmen Pittini, Bewegungspädagogin BGB und Bewegungs-/Tanztherapeutin PSFL® (Methode Bet Hauschild-Sutter)



## Was ist Tanztherapie?

Tanztherapie ist ein körpertherapeutisches Verfahren, das in den 40er-Jahren in den USA von Tänzerinnen entwickelt wurde. In der Tanztherapie werden all-

tägliche Bewegungen – bis hin zum Tanz – zur Förderung der emotionalen und körperlichen Integration eines Menschen eingesetzt. Von daher spricht sie den Menschen nicht nur in seiner kognitiven, sondern in seiner leib-seelischen Ganzheit an.

Ausgehend von der Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen, löst die Tanztherapie einen Heilungsprozess durch die Bewegung aus.

Die Bewegungselemente sind frei von technischen Vorschriften und festgelegten tänzerischen Formen, um die Integration von Leib und Seele resp. von Gefühl und Körperlichkeit zu erlangen. Ziel ist die authentische, selbstbestimmte Bewegung. Auf diese Weise können bisher verschüttete oder unterdrückte Gefühle, Konflikte usw. frei werden, indem sie zur Darstellung gelangen und bewusst gemacht werden. Die Tanztherapie arbeitet am persönlichen Ausdruck.

## Ursprung des Tanzes

Um die Entwicklung der Tanztherapie und die Phänomene des Tanzgeschehens besser verstehen zu können, möchte ich einen kleinen Einblick in die Geschichte des Tanzes bei den Naturvölkern geben. Denn hier liegt der Ursprung des Tanzes überhaupt.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Formen menschlichen Ausdrucks von Gefühlen. Auch heute noch finden wir bei Naturvölkern die Einstellung, dass Tanz gleichbedeutend ist mit allen wichtigen Aspekten des Lebens.

Bei den Naturvölkern ist Tanz stets ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens. Es gibt kein Ereignis, bei dem nicht getanzt wird. Die mexikanischen Tarahumara-

Indiander hatten sogar für Tanz und Arbeiten ein und dasselbe Wort. Der Tanz begleitet Hochzeit, Geburt und Tod, eröffnet den Krieg und die Jagd, beschwört böse Geister und Naturgewalten und wird bei der Heilung von Kranken eingesetzt. Warum das so ist, sollen die folgenden Ausführungen beantworten helfen.

## Rituale, Symbole und ihre Bedeutung

Ritual bedeutet göttliches Brauchtum, religiöser Brauch in Worten, Gesten, Handlungen oder Vorgehen nach festgelegten Formen.

Das Ritual der Frühzeit des Menschen war immer Tanz, um so durch die Darstellung seines Gottes diesen feierlich nachzuahmen.

Ritus soll erneuern, psychische Spannungen lösen, neue Hoffnungen wecken für alle menschlichen Nöte und Krisen, für bedrohliche Ereignisse in der Natur und im Kosmos.

Letztes Ziel des Rituals ist die Glückseligkeit und wird mit Tanz oder tanzenden Bewegungen dargestellt.

## Leben – Tod – Wiedergeburt

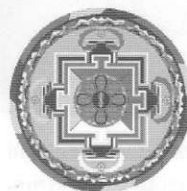
Leben und Tod, ein Thema, das die Menschen in jeder Epoche beschäftigt. Die Begegnung mit dem Tod ist der Anfang jeder Form der Gottesverehrung; und es ist dieses Mysterium des Todes, das die grösste Herausforderung an den menschlichen Geist bedeutet – die frühesten bekannt gewordenen Kulte sind Totenkulte.

Das Begehen von Totenritualen basiert auf dem Glauben, dass der Tod nur einen anderen Aspekt des Lebens darstellt und dass es die Aufgabe der Lebenden ist, dem Verstorbenen in seiner Auferstehung beizustehen. Die tänzerische Form solcher Rituale hat meist den Kampf des Verstorbenen mit den Dämonen der Dunkelheit und seinen Sieg über sie zum Inhalt. Solche Tänze werden von starken Rhythmen, lauter Musik und dem Wehklagen der Trauernden begleitet. In Ägypten zum Beispiel erreichte das Totenritual, das nach sorgfältigen Vorlagen begangen wurde, riesige Ausmasse. Wenn ein Pharao begraben wurde, gab die ganze

Gemeinschaft diesem Ereignis magische Unterstützung.

Das tänzerische Umkreisen der Totenbahre oder des Scheiterhaufens war allgemeine Sitte, als Anrufung der Lebenskräfte und zum Schutz gegen die Mächte der Finsternis. Zusammen stellen die hellen und dunklen Aspekte des Lebens eine ausgewogene Einheit dar und sind deshalb auch gleichermassen verehrt worden. In den meisten Kulturen wurde jedoch das «Untermenschliche» oder Dämonische, das «Übermenschliche» oder Engelhafte gleichermassen dem Göttlichen zugeordnet. Furchterregende Dämonen tragen in der religiösen Ikonographie immer Masken und sind oft dargestellt, wie sie inmitten von lodernden Flammen tanzen, wobei das Feuer oder die Hitze Symbol der Verwandlung ist. In dieser Form verkörpert die transzendente Macht den dunklen Aspekt der Schöpfung. Wenn sich in der Ekstase des Tanzes Angst magisch in Glückseligkeit verwandelt, offenbart sich hinter der furchterregenden Maske des Dämons ein gütiger Seelenführer (psychopompos). Durch die Hingabe an den Tanz wird die Dualität in der Natur überwunden, und es erwächst die Erkenntnis, dass das Leben in seiner Totalität, in seinem Wechselrhythmus von «Gut» und «Böse» weitergeht, bis alles seine Vollendung gefunden hat.

In ihrer frühesten Form wurden die Riten schreitend oder tanzend in Labyrinth- oder Spiralform ausgeführt, beides Symbole für die Suche und Reise der Seele zu Gott, bei der sie in die Irrgänge der Dunkelheit und des Todes durch ein Tor eintritt und dann zurückkehrt, um wiedergeboren zu werden.



## Der Geist der Urahnen

Für das Leben auf der Erde bedeutet Bewegung Sieg über den Tod; das «Erscheinen» des Göttlichen wurde deshalb durch Bewegung

gefeiert. Im Tanz geschieht die Identifika-



tion mit den offenbaren Aspekten der Gottheit sowohl durch äusseres Nachahmen als auch durch inneres Assimilieren seiner Substanz. Der Mensch der Frühzeit lebte in dauernder Furcht: Dies rechtfertigte das ständige Begehen magischer Riten, um die angsterregenden Aspekte des Lebens zu bannen. Jedes unerwartete Ereignis erweckte Argwohn und Furcht; aus diesem Grunde wurde jede wichtige Phase mit einem magischen Ritus begonnen, der das Übel abwenden und die Kräfte des Guten fördern sollte. Zeremonien dieser Art vereinten die Gruppe durch das gemeinsame emotionelle Erleben und schufen so die Atmosphäre für die Kommunikation mit der Gottheit.

Der Tanz war immer Angelegenheit der Gruppe. Dabei werden durch die Verbindung von Rhythmus, Ton und Bewegung psychische Spannungen nach aussen gebracht. Im Spiel der Glieder in rhythmisch gestalteter Bewegung, begleitet von Händeklatschen, dem Sich-auf-die-Schenkel-Schlagen und dem Stampfen der Füße ist der Körper noch selbst Medium der Musik.

Jeder Tanz teilt die Gemeinschaft ein in aktive und passive Mitglieder. So ist der Schamane, der den Tiergeist, den Dämon oder Gott personifiziert, aktiv, während die anderen als Zeugen der Verwandlung und Offenbarung passiv sind. Der Schamane hat im Tanz die Funktion, den Stamm mit dem Geist des Vorfahren zu einen. Durch die damit verbundene Krankenheilung und Geisterbeschwörung ist er ein Kanal für das Wirken der göttlichen Kraft.

#### Inhalte wie Masken können folgende Bedeutung haben:

- Schutz: Jede Verwandlung birgt ein tiefes Geheimnis in sich.
- Augen: Machen das Erscheinen der göttlichen Kraft sichtbar.
- Mund: Zum Hervorbringen und Verschlängen.



Die Transformation der Materie geschieht durch die Tanzeckstase, indem Hitze erzeugt wird und eine Veränderung der Persönlichkeit geschieht.

#### Sinn und Zweck der Tänze

Der folgende kleine Überblick zeigt die Wirkungsweise des Tanzes bei den Naturvölkern auf:

- Erreichen eines erweiterten Bewusstseinszustandes mit aussergewöhnlichen Kräften; Macht über den Krankheitsgeist erlangen (Heilungstanz)
- Verbundensein mit dem Kosmos; Tanz als religiöses Phänomen
- Thematisierung von und Anteilnahme an Übergängen von einer Lebensstufe zur anderen (Jugendweihe/Hochzeits-tanz)
- Kraftübertragung durch den gemeinsamen Tanz (Jugendweihe/Hochzeits-tanz)
- Ausdruck der inneren Befindlichkeit, Verdichtung des eigenen Erlebens und Empfindens mit kathartischem Höhepunkt
- Vitalisierung, Kraftgewinnung, Freisetzen von Energien (Fruchtbarkeitstanz)
- Gefühl der Solidarität und Zusammengehörigkeit (soziale Vergnügungstänze)

Die Tschamakoko-Indianer geben allen heftigen Gemütsregungen tanzend Ausdruck, sei es Freude, zärtliches Verlangen, an die Dämonen gerichtetes Bitten und drohende Abwehr, Unwille oder seelischer Schmerz usw.

Auch heute noch können viele Beispiele im Alltag und in der Natur beobachtet werden:

#### Rituale in der heutigen Zeit

Teilhabe am Göttlichen ist auch heute noch in vielen Traditionen der Fall. Im Christentum z.B. nehmen wir den Leib



Christi in der Eucharistiefeier zu uns, was nichts anderes heisst, als sich Gott einzuverleiben.

Die Beispiele der Naturvölker erinnern an die Darstellung der Ausdrucksgebärde des «unverdorbenen» Kindes. Das Kind scheut sich nicht, seinen Gefühlen mit dem ganzen Körper Ausdruck zu geben. Gleichfalls ist auch die Reaktion auf Musik bei Kindern noch ungetrübt. Doch leider werden dem Bewegungsdrang des Kindes schon früh Grenzen durch unsere Erziehung gesetzt. Der gebildete Kulturmensch soll sich «beherrschen».

#### Rituale, die uns geläufig sind:

- Der Vogel plustert sein Gefieder auf, um dem Weibchen zu imponieren und rivalisierende Männchen zu warnen – das Gleiche erreicht ein General, der bei der Parade stolz marschiert und seine mit Orden dekorierte Brust zur Schau stellt.
- Nach einem Sieg hält der Hirsch sein Geweih hoch – Athleten halten nach einem Sieg ihr Kinn hoch und tragen stolz das Banner ihres Landes zur Ehrung umher, oder sie halten die Arme in die Höhe usw.
- Junge Männer protzen am Strand mit ihren Muskeln, um die Frauen zu beeindrucken – das wiederum erinnert uns an tierisches Stolzieren resp. Imponiergehabe und kommt einem Werbungsritual gleich.

Teil 2 folgt im GymNess 4/03.

#### Quellenangabe:

- Wosien Maria-Gabriele: Tanz im Angesicht der Götter, Kösel-Verlag 1985  
 Jonars Gerald: Dancing - Wir tanzen, weil wir leben, vgs 1993  
 Müller Hedwig: Wigmann Mary - Leben und Werk der grossen Tänzerin, Beltz Quadriga 1992  
 Müller Hedwig, Stöckemann Patricia: «... jeder Mensch ist ein Tänzer», Anabas-Verlag 1993  
 Klein Petra: Tanztherapie, Eres Edition, Bremen 1988  
 Diverse Unterlagen Heiligberg Institut