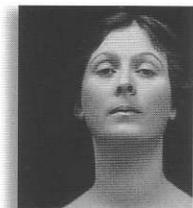


# Tanztherapie Teil 2

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



## Ursprung und Entstehung der Tanztherapie

Wegbereitend für den Beginn der Tanztherapie war die Entwicklung des Tanzes Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts. Isadora Duncan hat auf geradezu revolutionäre Weise die erstarrten, festgelegten Formen des klassischen Balletts durch neue Formen tänzerischen Ausdrucks abgelöst. Ihre Vorbilder waren Bewegungen der Natur wie etwa Wind, Wellen und instinktive Bewegungen von Tieren und Kindern. Sie betrieb intensive Studien der griechischen Antike und besuchte immer wieder griechische Tempelstätten.

Im Zeitgeist des Expressionismus entstehen in Deutschland der deutsche Ausdruckstanz und die rhythmische Gymnastikbewegung, die für die Entwicklung der Tanztherapie von Bedeutung sind. Natürlichkeit als neu entdeckte Verbindung von Atmung und Bewegung im eigenen Bewegungsfluss begründet damals ein schöpferisches Lebensgefühl.

Durch den Nationalsozialismus wurde diese ganze Bewegung als entartet verboten, es kam zum Abbruch verschiedenster Kunstrichtungen. Viele ihrer Exponenten wanderten nach Amerika und England aus. Dort konnten sie ihre Arbeit weiterverfolgen und -entwickeln. So kommt es, dass sich die Tanztherapie erst einmal in anderen Ländern entwickelte. Rudolf von Laban, ein Begründer der Bewegungsanalyse, verliess Deutschland; aber auch die Ausdruckstänzerin Trudy Schoop, die in der Schweiz lebte, Elaine V. Siegel, damals in Berlin ansässig, Lilian Espenak, ihre Lehrerin, ursprünglich aus Norwegen, emigrierten in die USA bzw. nach England. Im angelsächsischen Sprachraum entwickelten Rudolf von Laban und Lisa Ullman Bewegungsanalyse und Bewegungsnotation.



In Deutschland war es Mary Wigmann, die den Ausdruckstanz berühmt machte. Eigentlich ist sie die Gründerin des «Modernen Ausdruckstanzes».

In Amerika schuf vor allem Martha Graham den «Modern Dance».

Diese Entwicklungen führten zu einer grösseren Freiheit des Ausdrucks. Tänzer und Tänzerinnen entdeckten zur Zeit des Expressionismus nach einer Zeit der Normierung und Formalisierung von Bewegung im klassischen Ballett den menschlichen Körper und seine «natürlichen» Bewegungsmöglichkeiten wieder. Sie stellten den Tanz als Ausdruck des individuellen Menschen, seine Gefühle, Wünsche, Hoffnungen und Bedürfnisse in den Mittelpunkt ihrer Kreativität. Das Ballett orientierte sich an der Handlung, der Aus-



druckstanz war ganz Emotion, z.B. Hexentanz, Totentanz, Auferstehungstanz, Tanz der Lust, der Liebe, der Sehnsucht etc.

Aber es waren nicht nur die revolutionären Veränderungen im Tanz und seine neuen Themen, die die Entwicklung der Tanztherapie begünstigten. Der Fokus auf Selbstaussdruck, Selbstexploration und Selbstverwirklichung, die Suche nach dem «inneren Tanz» hängt eng zusammen mit der Entdeckung des Unbewussten und der Akzeptanz des Konzepts unbewusster Motivationen. In der Zeit der Entstehung des modernen Tanzes gewannen die Werke von Freud, Adler, Moreno und Jung weite Anerkennung und Verbreitung. Viele moderne Tänzer dieser Zeit schlossen Zugänge zum Unbewussten und daraus gewonnene Einsichten in ihre Arbeitsweise und Lehrmethoden und auch in ihre Choreografien mit ein.

Während die Psychoanalytiker versuchten, durch verbale Methoden (Gesprächstherapie) das Unbewusste zu entschlüsseln,



begannen Tänzer Methoden der Beobachtung unter Verwendung von Bewegung zu entwickeln, um Zugang zu unbewussten Schichten der Persönlichkeit zu finden.

Eine weitere Quelle für die Entstehung der Tanztherapie war die Wiederbesinnung auf die uralte, heilende Kraft des Tanzes. Der Tanz ist so alt wie der Mensch, «so alt wie sein Verlangen, sich mitzuteilen, seinen Freuden und Sorgen Ausdruck zu verleihen mit dem, was ihm unmittelbar zur Verfügung steht – mit seinem Körper».

Die Sprache der Gebärden, des Tanzes ist weit älter als die Sprache selbst. Darum wurden in frühgeschichtlichen Zeiten selbst Staatsakte und religiöse Zeremonien tänzerisch ausgedrückt, weil die entsprechenden Worte noch nicht existierten.

## Anfänge der Tanztherapie

Zu Beginn der 40er-Jahre waren es ehemalige Tänzerinnen, die z.B. am Körperausdruck ihrer Schüler sahen, dass sie Bedürfnisse nach Kommunikation und den Wunsch, ihren eigenen Körper zu verstehen, hatten. Den Tanz als Kunstform zu erlernen stand weniger im Vordergrund. Oder der Wunsch zu helfen, kranken Menschen die Bewegung (was mit Leben, Lebendigkeit, Wachsein verbunden ist), den Tanz näher zu bringen.

In dieser Zeit gingen ehemalige Tänzerinnen des Modernen Tanzes in psychiatrische Kliniken arbeiten: z.B. die Schweizerin Trudy Schoop, Amerikanerinnen wie Marian Chace, Mary Whitehouse usw. Diese Frauen sind Pionierinnen der Tanztherapie.

Hierhin gehört auch Bet Hauschild-Sutter, die in den 50er-Jahren in der Bircher-Benner-Klinik in Zürich ihre Methode, die Psychosomatische Funktionslehre (PSFL),

begründet und mit Erfolg an Patienten erprobt hat.

Auf sie werde ich später zurückkommen. Damals waren psychiatrische Kliniken völlig anders eingerichtet als heute. Die Institutionen hatten grosse Stationen, wenig Medikamente, wenig Betreuung. Wenig Ablenkung und Therapien standen zur Verfügung. Die damaligen Patienten zeigten, da sie nicht mit Medikamenten ruhig gestellt wurden, ein ihrem Krankheitsbild entsprechendes Bewegungsverhalten. Über den Tanz hatte man die Möglichkeit, nonverbal zu kommunizieren und durch einfache Bewegungsmuster Kontakt herzustellen. Der Tanz wurde als Mittel eingesetzt, um die Entfremdung, die Körperwahrnehmung, die Isolation von Körperteilen bewusst zu machen und einen Realitätsbezug über die Körperarbeit herzustellen.

#### Ansätze in der Tanztherapie

Die Tanztherapie sieht den Menschen als Leib-Seele-Geist-Einheit an, d.h., der Körperausdruck zeigt den sichtbaren Anteil des gesamten menschlichen Seins. Störungen auf der emotionalen, kognitiven oder körperlichen Ebene haben immer auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens und sind letztendlich nur theoretisch voneinander zu trennen, nicht aber im Erleben des Einzelnen. Allen theoretischen Ansätzen sind folgenden Grundhaltungen gemein:

- In der Tanztherapie wird immer mit dem ganzheitlichen Konzept der Körper-Seele-Geist-Einheit des Menschen gearbeitet.
- Tanztherapie ist immer erlebnisorientiert und findet im Hier und Jetzt statt. Ausgangspunkt ist die aktuelle Befindlichkeit der Patienten.
- Tanztherapie fördert die gesunden Anteile. Defizite, Nichtentwickeltes oder Verschüttetes wird durch den individuellen Ausdruck in der Bewegung aufgearbeitet.
- In der Tanztherapie wird die Eigenverantwortung durch die bewusste Wahrnehmung, die persönliche Bewegungs- und Ausdrucksform gefördert.
- Tanztherapie stärkt das Selbstbewusst-

sein und aktiviert die Selbständigkeit. Sie ist eine Ausdruckstherapie, die die Gestaltungskräfte im Menschen mobilisiert.

#### Schwerpunkte der Tanztherapie

- *Rituale* sind wichtig, denn sie schaffen:
  - Vertrauen
  - Vertraulichkeit
  - Geborgenheit
  - Sicherheit
  - Überblick usw.

All dies sind Mittel zur Lebensbewältigung und Persönlichkeitsfindung.

- *Symbole* wie der Kreis eignen sich sehr gut; ihre archaische<sup>1</sup> Bedeutung kommt in allen Kulturen vor: in der Sprache, in der Kunst, in der Bewegung usw. Sie sind etwas Urtümliches.

Weitere Bedeutungsmöglichkeiten:

- Der Kreis kann verlassen und wieder betreten werden.
- Der Kreis kann klein oder gross sein.
- Der Kreis kennt keinen Anfang und kein Ende, er ist unendlich.

- *Urbewegungen* wie wiegen, stossen, ziehen usw. stehen für:
  - Widerstand, Kraft, Vitalität, Leichtigkeit, Fluss in der Bewegung
  - Körpergrenzen spüren
  - Sinne wahrnehmen
  - Raum und Orientierung

- *Gruppengefühl* fördert das Beziehungsgefühl vom Ich zum Du zum Wir:
  - gemeinsame Ebene finden

- *Rhythmen* durchdringen unser gesamtes Leben, Herzschlag, Atmung, Tagesablauf, individuelle Entwicklung usw.

#### Vorgehen in der Tanztherapie

In der therapeutischen Intervention werden durch Nachahmung die Bewegungen der Patienten unterstützt, indem sie vergrössert, verstärkt, verdeutlicht, verkleinert usw. werden. Ein Raumweg kann dazu dienen, den emotionalen Gehalt der Bewegung fühlen zu lassen (Raum-Zeit). Indem der Schritt eines Patienten aufgenommen wird, ent-



steht durch Verstärkung ein deutliches Treten. Die intensive Bein- und Fussbewegung mit der ganzen Gruppe und der Rhythmus können das Tabu, ein Gefühl wie Wut körperlich auszudrücken, an Bedrohung verlieren lassen. Sich wagen, körperlich einem Gefühl Raum zu geben, kann Ängste abbauen. Es ist ein spannender Prozess, über den Ausdruck stufenweise Hemmungen, Spannungen und Ängste abzubauen. Als Stundenthema können Bewegungen der Patienten aufgenommen werden. So wird die Erfahrung der Selbstbestimmung über die Bewegung erlebt, und verdrängte Emotionen können durch den Körper ausgedrückt werden. Das bewirkt eine starke Unterstützung des Selbstbewusstseins.

Der geschützte Raum und die spielerische Atmosphäre bieten einen persönlichen Freiraum zur Selbsterfahrung. Im Erleben der Körperwahrnehmung ergibt sich eine Wertschätzung der eigenen Bewegung, die selbst- und nicht fremdbestimmt den Tanz gestaltet.

Die Verbalisierung dient der Reflexion und orientiert sich am Bewegungsgeschehen.

#### Schweizer Pionierin der Tanztherapie

Bet Hauschild-Sutter, Begründerin der Psychosomatischen Funktionslehre (PSFL), war ursprünglich Gymnastik- und Tanzlehrerin. Ihre Ausbildung orientierte sich an Emile Jacques-Dalcroze und Rudolf von Laban. Sie entwickelte die Tanztherapie aus dem Bedürfnis, keine Technik oder tänzerisch festgelegten Schrittfolgen zu vermitteln. Ihr Ziel besteht darin, den urtümlichen Ausdruck in der Bewegung – und dadurch im Seelisch-Geistigen – wiederzufinden, um so Erlebnisse aus frühester Kindheit auftauchen zu lassen.

In den Kriegsjahren erarbeitete Bet Hauschild-Sutter ihre Methode aus praktischen und theoretischen Überlegungen. Dabei spielten nicht nur die Anatomie, sondern auch die Psychologie und die Phylogenese und Ontogenese<sup>2</sup> der Entwicklungsgeschichte des Menschen eine entscheidende Rolle. Die Grundlagen dafür holte sie sich an der Pathologischen Fakultät der Universität Zürich und im Biäsch-Institut in Zürich (später Institut für Angewandte Psychologie IAP) sowie bei Beobachtungen der Bewegungsentwicklung von Säuglingen, Kleinkindern und Tieren. Mit ihrer neuen Methode erzielte sie in den 50er-Jahren in der Bir-

cher-Benner-Klinik in Zürich sehr gute Resultate bei Rückenpatienten, Patienten mit Depressionen und Schmerzzuständen. Immer mehr erkannte sie die Wichtigkeit von grundlegenden, funktionellen Bewegungsabläufen (keine repetitiven Übungen). Rhythmus, Wahrnehmen, Spüren, Orientierung und Koordination führen zu einer eigenständigen Entwicklung des Individuums; sie bilden die Grundlagen ihrer Psychosomatischen Funktionslehre und Tanztherapie.

#### Die Tanztherapie der PSFL

«Was ist Tanz? Zum Tanz wird jeder Bewegungsablauf, der von persönlich geprägtem Ausdruck und eigener Bewegungsqualität, erfüllt in Zeit und Raum, dahinfließt. Jedes Kind, das hüpfend und singend zutiefst mit sich selber beschäftigt ist und sich seiner Phantasie hingibt, tanzt! Tanz wird in jedem Fall erlebt – hierin besteht auch der therapeutische Ansatz.»

Ihre Methode basiert auf folgenden Gedanken: Ein Säugling und Kleinkind reagiert immer aus seiner Ganzheit heraus; der ganze Mensch schreit, lacht und hat Lust- oder Unlustgefühle. Auch der Erwachsene reagiert mit seinem ganzen Körper. Die Atmung, die Stimme, die Mus-

kulatur, das Nervensystem, Spannung und Lösung werden von jeder Stimmungs- oder Gemütslage erfasst. Der Körperausdruck passt sich entsprechend an.

Beispiel: Denken wir an erste Bewegungen des Säuglings. Aus dem saugenden Greifen seines Mundes, dem greifenden Bewegen von Händen und Füßen wird später: ergreifen, erfassen, wegwerfen, heranholen und schliesslich: geben und empfangen. Dadurch entsteht der Kontakt zum Du und Wir. Das wiederum hat immer psychische Komponenten. Wenn ihnen traumatische Erlebnisse zugrunde liegen, können sie in der Tanztherapie aufgearbeitet werden. Thema einer Stunde kann «Geben-Nehmen» sein: Wie ergreife ich die Hand meines Partners? Erspürend, mit Druck, zupackend, zögerlich. Oder wie verhalte ich mich? Aktiv, passiv, mitreisend, spielerisch, ablehnend, kritisch usw. Der Prozess findet in einem geschützten, angstfreien Raum statt, ohne Wertung und ohne Leistung.

Die Tanztherapie PSFL ist ein psychophysisch orientiertes Verfahren, das durch Bewegung und Tanz die emotionale und körperliche Integration des Menschen fördert. Sie ist eine Ausdruckstherapie und geht von der Emotion zur Motion oder umgekehrt.

Durch die Bewegung sollen Gedanken, Emotionen, Phantasien und Ängste von innen nach aussen gebracht und gestaltet werden. Es gilt, den urtümlichen Ausdruck in der Bewegung zu finden, um vorverbale und averbale Erlebnisse bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Tanztherapie als Erfahrung dient dem differenzierten Körper- sowie dem emotionalen Bewusstsein. Sie bietet Lösungsansätze bei Lebensfragen, Problemen, psychischen, psychosomatischen und körperlichen Erkrankungen.

#### 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

1) Archetypen sind Urmuster, Urbewegungen usw., die das kollektive Unbewusstsein nach C.G. Jung verkörpern

2) Phylogenese ist die Stammesentwicklung/Evolution; Ontogenese ist die Entwicklung des Individuums, hier des Menschen ■