Integrative Tanztherapie

Dr. Elke Willke

1. Vorbemerkungen zur Entwicklung der Tanztherapie

Tanztherapie ist eine in den USA seit etwa 80 Jahren praktizierte Therapieform. Sie hat sich dort aus ihren Anfängen als unterstützende Methode heraus immer mehr zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt. Ihre grundlegenden Ideen über heilende Prozesse sind jedoch teilweise uralt, und sie sind heute noch in vielen alten Kulturen lebendige und selbstverständliche Tradition. Heilung durch Rhythmus, Gruppenrituale, tänzerische Ekstase, durch "Verkörperung" böser Geister und ähnliches gehören und gehörten zur selbstverständlichen Tradition und zur Lebenswelt archaischer Menschen und Kulturen.

Die Integrative Tanztherapie, wie sie von mir und meinen Kolleginnen entwickelt wird, lässt sich auf keine einzelne psychotherapeutische Grundorientierung zurückführen. Sie vertritt seit Beginn, basierend auf der Integrativen Psychotherapie von Hilarion Petzold, dem Gedankengut des deutschen Ausdruckstanzes sowie den Entwicklungen aus der amerikanischen Tanztherapie einen integrativen Ansatz. Sie ist mittlerweile das beste ausgearbeitete Konzept zur Tanztherapie in Deutschland. Es wird im Folgenden in einigen Grundzügen vorgestellt.

2. Skizzen zur Integrativen Tanztherapie

Die Integrative Tanztherapie entstand aus dem Studium und der Erfahrung der verschiedenen tanztherapeutischen Methoden und Techniken, die in den USA praktiziert werden sowie den Erfahrungen, die die Gründerinnen in ihrer Arbeit mit Tanz aus Kliniken, Schulen und anderen sozialen Institutionen mitbrachten. Es wurde versucht, Konzepte, Methoden und Techniken zu entwickeln, die eine Arbeit mit unterschiedlichen Patienten und Klientenpopulationen ermöglicht, ohne sich aufgrund theoretischer Konzepte, Methoden und Techniken auf eine Patienten- oder Klientengruppe beschränken. Sie hat sich aus den klassischen Ansätzen der Tanztherapie, wie sie Schoop, Chace, Whitehouse und Espenak vertreten, und in der Auseinandersetzung mit der Integrativen Therapie herausgebildet. Es war insbesondere Trudi Schoop, die mit ihren Gedanken über den Menschen und den Tanz sowie mit ihrer an die Phänomenologie angelehnten Vorgehensweise die Integrative Tanztherapie beeinflusste. Ihre Betonung der Bedeutung des Ausdrucks und der Wiedererarbeitung der menschlichen Ausdrucksfähigkeit durch tänzerische Aufgaben, sowie die Betonung der künstlerischen Gestaltung - sowohl im Tanz wie auch im Leben - sind wichtige Grundgedanken, die in die Integrative Tanztherapie aufgenommen wurden.

Für eine Begründung der Integrativen Tanztherapie ist es notwendig, das Phänomen Tanz in unserer Auffassung kurz zu skizzieren. Für die Tanztherapie bedeutsam wird der Ausgangspunkt, dass im Tanz andersartige - vom Alltag unterschiedene - Zugangsmöglichkeiten zur Welt bestehen, dass Tanzen "eine andere Weise leiblich in der Welt zu sein" (Fritsch 1988, 10) bedeutet. Es sind Philosophen wie Ernst Bloch, Maurice Merleau-Ponty, F.J.J. Buytendijk, Ernst Straus und Hermann Schmitz, die Anhaltspunkte für diesen andersartigen Weltzugang im Tanz herausarbeiten. Wenn Buytendijk schreibt, dass ein Schritt zum Tanzschritt wird durch die Besinnung auf die Leiblichkeit des Menschen, durch Zuwendung zu dem "Corps Vecu", zum gelebten und erlebten Leib (Buytendijk 1958, 140), dann kommt für eine Arbeit mit Tanz zunächst das Konzept des Leibes in den Blick. Im Leib wird das Ganze von sinnenhaften und sinnenvollen Bedeutungen wichtig, das Zusammen-spiel von "Bewegen, Empfinden, Bedeuten" (Fritsch 1988, 40), das Zusammenspiel von individuellem und sozialem Sein. Grundlage des Tanzes ist der Leib mit seinen Fähigkeiten der Perzeption, der Memoration, der Reflexion und der Expression (Petzold 1988).

In der Integrativen Tanztherapie versuchen wir mit dieser anthropo-logisch-phänomenologischen Begrifflichkeit des Leibes das Ganze zu erfassen und zu beschreiben. So soll eine duale Polarisation in Körper und Geist, Body und Mind, vermieden werden. Im Tanz stehen Leib-

Erleben und leiblicher Ausdruck an zentraler Stelle. Auf Tanz als Ausdrucksphänomen kann ich hier nur knapp eingehen. Wir verstehen, wie schon oben erwähnt, Ausdruck im Tanz nicht nur als unmittelbaren Selbstausdruck, sondern auch als "artikulierten" Ausdruck, d.h. Vorstellungen, Gefühle, Empfindungen finden eine Gestalt. Neben dem spontanen Selbstausdruck ist die künstlerische Formulierung, die Gestaltung ein wesentliches Element der Integrativen Tanztherapie.

Tanz ist darüber hinaus auch ein rhythmisches, und damit zeitliches, Phänomen. Allgemein wird der Rhythmus als Ausdruck vitalen lebendig Seins betrachtet. Für die Bedeutung und Wirkung des rhythmischen Geschehens in der Tanztherapie ist die Auffassung wichtig, dass Zeit subjektiv gestaltbar und erlebbar ist. Erst dadurch ermöglicht sie den Rhythmus. Auch hier wird der Mensch als Subjekt, der in diesem Falle zeitliche Dimensionen gestaltet oder der ihr zustimmt oder in bestimmte zeitliche Abfolgen einstimmt, bedeutsam. Es ist besonders die subjektive Zustimmung und Bejahung des jeweiligen Rhythmus, die ihn von einer objektiven Ordnung zu einer subjektiven Bedeutungskomponente werden lässt.

Die Bedeutung der subjektiven Zustimmung zu einem rhythmischen Geschehen, sei es zum Tanzen auf Trommelrhythmen, sei es zum Einordnen in einen bestimmten rhythmischen Bewegungsablauf, etc., wird besonders bei den Menschen deutlich, die genau mit diesen Anpassungsleistungen Schwierigkeiten haben. In der Therapie treffen wir sehr häufig sogenannte "unrhythmische" Menschen. In der Durcharbeitung und Aufarbeitung der Schwierigkeiten mit rhythmischer Arbeit lassen sich eine Vielzahl von Phänomenen herausfinden, die häufig - und dies ist nun sehr allgemein und abstrakt gesagt - darauf hinweisen, dass der Mensch die subjektive Zustimmung zu dem im Moment angebotenen rhythmischen Geschehen, aus welchen Gründen auch immer, verweigert, versagt, oder er einfach nicht in der Lage ist, sich solchen Geschehnissen anzupassen.

Tanz ist auch ein räumliches Phänomen, Tanz ist Bewegung im Raum. Die Tanzbewegung erweitert den Leibraum in den Umraum hinein. Der Tanzraum ist bestimmt durch symbolische Raumqualitäten wie Weite, Tiefe, Höhe und nicht so sehr durch objektive Größen wie Entfernung, Größe oder Richtung. Auch Hermann Schmitz befasst sich mit dem Tanzen im Raum und unterscheidet drei verschiedene Arten der erlebbaren Bewegungsräume, die aufgrund eigenleiblichen Spürens aufzufinden sind: Der "Weite Raum" in dem sich das ekstatische Tanzen vollzieht, der "Richtungsraum" in dem das Figurentanzen, das den Umraum formend gestaltende Tanzen geschieht und den "Ortsraum". Eine Orientierung an ortsräumlichen Beziehungen zerstört nach Schmitz das Tanzen, da es auf Lage und Abstandsbeziehungen zwischen Punkten zurückgeht und sich Bewegungen nicht mehr von innen entfalten, sondern über außen kontrolliert werden (Schmitz 1985, 94 ff).

Tanz ist schließlich auch ein kommunikatives, und mithin soziales Phänomen, allerdings anders als Sprache. Tanz spricht unmittelbar von Mensch zu Mensch. Buytendijk (1958, 146) schreibt: "Der Tänzer spricht nur mit seinem Leibe zum Leiblichen. Diese Sprache ist die ursprünglichste, denn sie vermag die Unteilbarkeit des eigenen - und wäre es nur die einer kleinen Freude - dem anderen Menschen mitzuteilen". Gerade weil Bewegung und Tanz nicht die gleiche Struktur haben wie die Sprache, eignet sie sich, nicht-wissenschaftliche Begriffe offenbar zu machen. Tanz und Bewegung können häufig leicht und unmittelbar solche vor der Sprache liegenden Atmosphären und Stimmungen evozieren. Diese Bereiche können nur noch etwa in einem Gedicht verdichtet, in einer Tanzgeste, einer Körperhaltung oder in Bewegung gezeigt werden. Sie liegen jenseits der digitalen Sprache. Für elementare Gefühle und Affekte, die den Menschen stumm oder sprachlos lassen und in Situationen, in denen etwas unaussprechlich wird, kann der Tanz zum ganzheitlichen leiblichen Ausdrucksmedium werden. Ein Teil der therapeutischen Arbeit ist es jedoch auch, neben dem Ausdruck in Gesten, Bewegung, Farbe und Klängen den differenzierten Ausdruck in der Sprache zu fördern. Die Durchdringung von Verbalität und Non-Verbalität ist für unseren Ansatz wesentlich.

Ich habe fünf wichtige Aspekte des Tanzes kurz skizziert: den Leib, den Ausdruck, den Rhythmus, den Raum und die Kommunikation. In der Integrativen Tanztherapie verwenden wir u.a. diese unterschiedlichen Aspekte, um in differenzierter Weise den Tanz als Behandlungsmedium einzusetzen.

3. Ziele der Integrativen Tanztherapie

Die Ziele der Integrativen Tanztherapie sind eng verknüpft mit den anthropologischen Grundannahmen über den Menschen.

Der Mensch ist nach Trudi Schoop ein schöpferisches Wesen mit der Fähigkeit, aber auch der Verpflichtung zu gestalten, sich, sein Leben und seine Welt zu formen und zu prägen. Die Sinne sind die Grund-ausstattung, die Kontakt mit und Reaktion auf die Welt ermöglichen. Über die Sinne wird unsere Welt "sinnlich" und vielleicht auch "sinn-voll". Die Sinneseindrücke wahrzunehmen und vom leiblichen Eindruck zum leiblichen Ausdruck zu gelangen und diesen Ausdruck individuell zu gestalten, ist das besondere menschliche Vermögen und die besondere Verpflichtung. Der schöpferische Ausdruck hat seine Wurzeln in der Sinnentätigkeit des Leibes, in der Fähigkeit des Menschen, Eindrücke leiblich zu bewahren und in dem konkreten leiblichen miteinander Sein der Menschen.

In der Integrativen Tanztherapie versuchen wir, mit der phänomenologisch-anthropologischen Begrifflichkeit des "Leibes" das Ganze zu erfassen und zu beschreiben. Der Leib ist der belebte und mit Bewusstsein ausgestattete Körper. Den Menschen sehen wir als ein "Körper-Seele-Geist-Wesen" in einem sozialen und ökologischen Umfeld. Körper-Seele-Geist formen den Menschen als "Leib-Subjekt" (Petzold 1988).

Durch die menschlichen Fähigkeiten der Perzeption, der Memoration, der Reflexion und der Expression entwickelt sich der individuelle Leib, in dem Menschheitsgeschichte, Sozialgeschichte und individuelle Geschichte verschlungen und verschränkt sind. Der verschränkte und verschlungene Formungsprozess des Leib-Subjektes verläuft häufig nicht ungestört. Wenn nicht hinreichende soziale und mitmenschliche Bedingungen für eine gesunde Entwicklung gegeben sind, entstehen Krankheiten und Störungen.

Als eine Ursache hierfür ist die "multiple Entfremdung" des Menschen anzusehen: Wo Expression eingeschränkt ist durch kulturelle und individuelle Disziplinierungen, geht der Verlust von perzeptiven Fähigkeiten einher. Der Mensch wird arm in seiner Wahrnehmung der Welt, er wird empfindungslos, im Ausdruck gehemmt oder gar stumm. Erinnerungen werden ausgeblendet und verdrängt, das reflexive Bewusstsein von sich selbst ist verblendet, die Bezogenheit auf seine eigene Geschichte und die Menschheitsgeschichte, das eingebunden Sein in die "Mitwelt" und die "Umwelt" gehen verloren oder werden abgeschnitten. Im Tanz haben wir das Medium - wie oben angedeutet - in dem Leiberleben und leiblicher Ausdruck an zentraler Stelle stehen und in dem in der künstlerischen Symbolisierung Sinnzusammenhänge im Lebensganzen wiedergefunden und geschaffen werden können.

Ziel der integrativen Tanztherapie ist es deshalb, die Wahrnehmungsfähigkeit wieder zu eröffnen, den Menschen wieder zum "Betroffenen" an sich, an seiner Welt zu machen, die expressiven Fähigkeiten zu erwecken und die kreativen Potentiale zur ästhetischen Symbolisierung zu entfalten und ein auf menschliches Dasein in der Welt bezogenes Sinnverständnis zu schaffen.

Literatur

Buytendijk, F.J.J. (1958): "Zur allgemeinen Psychologie des Tanzes." Pp. 139-149, in: Das Menschliche, edited by F.J.J. Buytendijk, Stuttgart: Koehler Verlag.

Fritsch, U. (1988): Tanz, Bewegungskultur, Gesellschaft. Verluste und Chancen symbolisch-expressiven Bewegens, Frankfurt: Afra Verlag.

Petzold, Hilarion (1988): Integrative Bewegungs- und Leibtherapie Bd. I/2, Paderborn: Junfermann Verlag.

Schmitz, H. (1985): "Phänomenologie der Leiblichkeit." in: Leiblichkeit, edited by H. Petzold, Paderborn: Junfermann Verlag.