

Zur Verwendung des Mediums Tanz in der Psychotherapie

Elke Willke, Pulheim

Einführung

Tanztherapie ist ein psycho- und körpertherapeutisches Verfahren, das sich in den vierziger Jahren in den USA entwickelt hat. Der Berufsverband der amerikanischen Tanztherapeuten definiert Tanztherapie folgendermaßen: Tanztherapie verwendet Tanz und Bewegung als psychotherapeutisches Medium in dem Prozeß, die psychische und physische Integration des Individuums zu fördern. Um seine Grundlagen zu verstehen, ist es notwendig, die Geschichte des Tanzes insoweit nachzuvollziehen, als daraus Ideen und Wirkungen deutlich werden, die eine therapeutische Nutzung von Tanz verstehbar machen. Die Entwicklung und die wechselnden Funktionen von Tanz hängen eng zusammen mit einer allgemeinen Geschichte des Körperverständnisses und der Körperbeherrschung. Die folgenden Abschnitte geben einen kurzen Einblick in die Geschichte des Körpers und in die Verbindung zur Geschichte des Tanzes.

Tanz gilt als eine der ersten und ältesten Formen menschlichen Ausdrucksstrebens überhaupt. "Der Tanz ist unsere Mutterkunst ... Rhythmische Bewegungen im Neben- und Nacheinander, gestaltetes Raumgefühl, lebendige Nachbildung erschauter und erahnter Welt - tanzend schafft sie der Mensch im eigenen Körper, bevor er Stoff und Stein und Wort zwischen sich und sein Erleben setzt (Sachs 1976, 1). Der Tanz umfaßte für die Naturvölker das ganze Leben und spielte eine integrale Rolle im sozialen und religiösen Leben. Es gab kein Ereignis, bei dem nicht getanzt wurde: Geburt, Tod, Hochzeit, Krieg, Ernte, Jagd, Einsetzung eines Häuptlings, Austreibung böser Geister, Heilung von Kranken, Beschwörung von Naturgewalten, Bitten um Regen, Sonne oder Fruchtbarkeit. Für den "primitiven" Menschen war der Tanz gleichbedeutend mit allen wichtigen Aspekten seines Lebens, mit Arbeit, Liebe und Ritual. Ein mexikanischer Indianerstamm hatte für Tanz und Arbeit sogar ein und dasselbe Wort.

Diese Einheit ist für den modernen Menschen allerdings unwiederbringlich verloren. Der Soziologe *Norbert Elias* arbeitet heraus, wie sich der Körper und die Psyche im Laufe des Zivilisationsprozesses verändern und wie diese Veränderungen mit der jeweiligen Sozialstruktur zusammenhängen. Er stellt fest, daß "der Prozeß der Zivilisation eine Veränderung des menschlichen Verhaltens und Empfindens in einer ganz *bestimmten* Richtung ist" (*Elias 1969, 11, 312*). In diesem Prozeß werden von außen kommende Zwänge - Fremdzwänge - internalisiert und wirken in Form von Selbstzwängen. Die beginnende gesellschaftliche Arbeitsteilung, die Ausbildung der Gewalt- und Steuermonopole, die sozialen Interdependenzen und Konkurrenzen über große Räume und große Menschenmassen hinweg bringen die Notwendigkeit mit sich, das Verhalten von Menschen in räumlicher, zeitlicher und sozialer Hinsicht nach abstrakten Prinzipien zu ordnen und die Fähigkeit der Voraussicht über weite Handlungsketten zu kultivieren. Entsprechend stark ist der soziale Zwang zur Selbstbeherrschung, zur Affektdämpfung und Triebregulierung. Menschliche Verrichtungen werden in immer differenzierterer Form hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens verdrängt und mit Schamgefühlen belegt. Die Regelung des

gesamten Trieb- und Affektlebens wird durch beständige Selbstkontrolle gleichmäßiger, stabiler, rationaler. Der Differenzierung des gesellschaftlichen Gewebes entspricht die Differenzierung der psychischen Selbstkontrollapparatur: "Die verschiedenen Stufen des Zivilisationsprozesses haben die abendländische Rationalität gezüchtet, dabei den Seelenhaushalt gezüchtigt" (*Rittner 1975, 124*).

Als Material führt *Elias* Beispiele aus einer Vielzahl von Aspekten des menschlichen Sozialverhaltens an. Er wählt die fundamentalen und allen Menschen gemeinsamen Funktionen des täglichen Lebens aus, wie z. B. Verhalten beim Essen, Trinken, Schlafen, Verhaltensweisen gegenüber dem Körper sowie die Entwicklung von Scham und Peinlichkeit. Auch die Physis wird - in unlösbarem Zusammenhang mit der Psyche - im Laufe der Geschichte modelliert. Der Körper wird in dem Maße zurückgedrängt, wie die "Kopflastigkeit" und die spezifisch abendländische Rationalität in komplexer werdenden Sozialsystemen dominiert.

In diese Gedankengänge ordnen sich nahtlos auch die Ergebnisse von *Douglas (1974)* ein, die die Zusammenhänge von sozialen Beziehungen und Formen nicht-verbaler Kommunikation untersucht. Sie geht von der Hypothese aus, daß das Muster der sozialen Beziehungen auch die Formen der nicht-verbale Kommunikation prägt und die Kommunikation durch den Körper selbst wiederum die Art der Reaktionen kontrolliert, die in einer bestimmten sozialen Umwelt möglich sind. So ist zu verstehen, daß der Körper zu einem restringierten Ausdrucksmedium wird, in dem sich die vom Sozialsystem ausgeübten Kontrollen zeigen. In ihrer weiteren Analyse kommt *Douglas* zu dem Ergebnis, daß mit zunehmender Komplexität von Gesellschaften körperliches Verhalten zunehmend zurückgedrängt und der Mensch ent-körperlicht wird. Die Stufen der Ent-Körperlichung dienen sogar dazu, Stufen in der sozialen Hierarchie zu markieren. Diese Entwicklung hat schließlich so weit geführt, daß *zur Lippe* feststellt: jm gegenwärtigen neuen Stadium dieser unserer Geschichte werden Körperfeindlichkeit und Körperunterdrückung extrem: Der menschliche Körper erscheint so gut wie überflüssig" (*1976, 105*). Und *Kamper (1976, 7)* spricht vom Schweigen des Körpers, der "allerdings zum Schweigen gebracht worden (ist)".

Auch der Tanz ist ein Bereich, in dem sich die wechselseitige Beeinflussung von Individuum und Gesellschaft spiegelt. In seinen Stilrichtungen zeigt er das Bewegungsideal und die Affektlage seiner Epoche. "Im Tanz erscheint der Einfluß der äußeren Bedingungen auf die psychische Struktur in ästhetisch vermittelter Form" (*Müller/Servos 1979, o. S.*).

Der klassische Tanz des 19. Jahrhunderts ist dafür ein typisches Beispiel. Er übernahm in seine Form den Leistungs- und Technikgedanken der sich entwickelnden Industriegesellschaft. Normierte Bewegungs- und Schrittfolgen, bis zur technischen Virtuosität gesteigert, gewannen die Oberhand. Der Tänzer war in der Hand des Choreographen ein bloß perfekt funktionierendes Instrument. Auf der Bühne sah der Zuschauer den Tänzer in dem Zwang zur Perfektion dieselben Mechanismen produzieren, die auch sein alltägliches Leben bestimmten.

Eine Gegenreaktion gegen die einseitige Betonung formalistischer und technisierter Aspekte setzte zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein. *Isadora Duncan* gelang es, durch die Wiederentdeckung der Natur und im Rückgriff auf die Ästhetik der griechischen Antike die Einschränkung und "Vergewaltigung" des klassischen Balletts zu durchbrechen und eine "natürliche" Ausgangsbasis für den Tanz zu schaffen. Die deutsche

Ausdruckstanzbewegung setzte die Gegenreaktion fort und entwickelte ein Tanzverständnis, das für die Tanztherapie bis heute bestimmend ist. Der Tanz sollte den menschlichen Körper und seine organischen Bewegungsmöglichkeiten in den Mittelpunkt stellen. Er sollte gespeist werden aus der individuellen Erfahrung und dem emotionalen Erleben. *Rudolf van Laban* war der Philosoph des Ausdruckstanzes und *Mary Wigmann* seine früheste Schülerin. Für *Wigmann* war der Tanz eine Möglichkeit, sich als Persönlichkeit zu verwirklichen und Themen und Gefühlen ganz individuellen Ausdruck zu verleihen. Diese Konzentration auf den individuellen Ausdruck schloß natürlich aus, sich festgelegter Techniken zu bedienen. "Das war der Anfang des neuen künstlerischen Tanzes in Deutschland, und das meint nichts anderes, als daß im Tanz von nun an der ganze, ungeteilte Mensch wieder in Erscheinung trat. Der tanzende Mensch ward sich der strömenden Kraft seiner naturgegebenen Bewegungen wieder bewußt, und die rhythmische Sprache seiner Gebärde empfing Sinn und Bedeutung durch ihre Verankerung im lebendigen menschlichen Sein" (*Wigmann 1936, 9*).

Die deutsche Ausdrucksbewegung war wegweisend für den amerikanischen "*modern dance*" und die gesamte nachfolgende Ballett- und Tanzgeschichte. Ohne diese Entwicklung des Tanzes ist die Entstehung einer Therapieform, die Tanz als Medium verwendet, nicht denkbar. Alle Pionierinnen der Tanztherapie sind zur Zeit des Ausdruckstanzes groß geworden oder haben sogar selbst bei *Mary Wigmann* studiert. Die Anfänge der Tanztherapie in den USA sind geprägt durch wenige charismatische Tänzerinnen, die eine immense Erfahrung im Tanz als künstlerischem Ausdrucksmedium mitbrachten. Klinikerin, Psychologin oder Psychotherapeutin war zunächst keine von ihnen.

Fünf Tänzerinnen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und unterschiedlicher tänzerischer Erziehung markieren den Beginn der Tanztherapie in Amerika: *Franziska Boas*, *Marian Chace* und *Liljan Espenak* an der Ostküste, *Mary Whitehouse* und *Trudi Schoop* an der Westküste. Durch Erfahrungen in ihren Tanzstudios, Berichte von Teilnehmern, eigene Beobachtungen und durch Kontakt mit tiefenpsychologischen Therapeuten und psychiatrischen Institutionen "entdeckten" sie den Tanz als therapeutisches Medium wieder und erhielten Gelegenheit, ihn in den verschiedensten Institutionen zu erproben.

Franziska Boas führte schon 1941 zusammen mit einer Fachärztin für Kinderpsychiatrie den Versuch durch, mit Kindern einer psychiatrischen Klinik im Alter von 12 Jahren und jünger tänzerisch zu arbeiten. Beeinflußt vom modernen Tanz benutzte sie die natürlichen und spontanen Bewegungen der Kinder: Primitive Haltungen einnehmen und verändern, kriechen, rollen, springen, hüpfen, aber auch Darstellung von Tieren oder anderen Rollen - mit oder ohne Begleitung von Instrumenten - waren einige der benutzten Elemente (*Boas 1943*).

Liljan Espenak lernte in Europa modernen Tanz und arbeitet in Amerika mit einer Gruppe von Psychotherapeuten der Adlerschen Richtung zusammen. Sie arbeitet mit neurotischen und psychotischen Patienten sowie mit retardierten und geistig behinderten Kindern. In ihrer Arbeit betont sie die Reintegration der Haltung als Basis für die Entwicklung oder Reintegration von körperlich-seelischen Problemen. Sie benutzt die ganze Vielfalt moderner tänzerischer Möglichkeiten, zum Beispiel Musik, Improvisation, Objekte wie Masken, Fächer und Perkussionsinstrumente (*Espenak 1981*).

Marian Chace war Tänzerin in der Tanzgruppe von Ruth St. Denis und Ted Shawn, ehe sie ihr eigenes Tanzstudio eröffnete. Dort entdeckte sie bald, daß einige ihrer Schüler nicht kamen, um ihre tänzerischen Fertigkeiten zu entwickeln, sondern um mehr Vertrauen und Selbstbewußtsein zu bekommen. 1940 hatte sie schon zwei Gruppen von Schülern - eine Gruppe, die im Tanz trainiert wurde, und eine Gruppe, die im Tanz Hilfe suchte. 1942 begann sie an einer psychiatrischen Klinik mit einem Tanzprogramm. Seit 1942 widmete sie sich als Tanztherapeutin hospitalisierten psychiatrischen Patienten. Sie war die treibende Kraft, die schließlich 1965/66 zur Gründung der *American Dance Therapy Association* (ADTA) führte (Chaiklin 1975).

Mary Whitehouse erhielt ihre tänzerische Erziehung teils in Europa, teils in Amerika. Ihr Ansatz entwickelte sich auf diesem tänzerischen Hintergrund und durch ihre Kontakte mit der Tiefenpsychologie C. G. Jungs. Sie betont "*body awareness*" als Quelle von spontanem oder authentischem echten Sich-Bewegen. Die symbolische Repräsentation der inneren Erfahrungen, besonders auch der Träume in der Bewegung und ihre verbale Bearbeitung, zeigt den Jungschen Einfluß (Whitehouse 1979).

Die Schweizerin Trudi Schoop war in Europa vor dem Zweiten Weltkrieg durch ihre Tanzkomödie "Fridolin" bekannt und berühmt. Zu Beginn des Krieges löste sich ihre Tanzgruppe auf, und Trudi Schoop ließ sich in Kalifornien nieder. Dort begann sie, ihre Tanztherapie für chronisch psychotische Menschen zu entwickeln (Schoop 1974).

Die Pionierinnen von damals und die Tanztherapeuten von heute verstehen Tanz, wenn sie ihn als therapeutisches Medium verwenden, unabhängig von den Techniken bestimmter Stilrichtungen. Das Verständnis von Tanz in der Tanztherapie geht vielmehr auf die Wurzeln allen Tanzes zurück, auf das, was in der amerikanischen Literatur als "*basic dance*" bezeichnet wird. Basic Dance ist einmal Tanz als Ausdruck menschlicher Befindlichkeit, als Ausdruck von Emotionen, Zuständen und Bedürfnissen zu verstehen. Er ist gleichzeitig getragen von dem Bedürfnis aller Menschen, sich mitzuteilen, sich durch Bewegung einer Gruppe oder einem einzelnen verständlich zu machen. "Dance is a language which uses the totality of body-mind-spirit to relate to the most profound experiences, painful and joyous, to those who would observe or share in the experience" (Chaiklin 1975, 701). Basic Dance hat immer eine *Bedeutung*, er ist nie Tanz um der bloßen ästhetischen Form willen. "Basic dance is the externalisation of these inner feelings which cannot be expressed in rational speech but can only be shared in a rhythmic, symbolic action" (Chace 1975, 203). Trudi Schoop weist darauf hin, daß sie ihren Klienten nur die technischen Erfordernisse beibringt, die die Funktion des Körpers erhöhen, und nichts, was mit irgendeinem Tanzstil zu tun hat. "The only style they learn is represented by my concept of the ideal body... Within their own limitations they try to achieve the highest physical level of all the movements common to men" (Schoop 1974, 154).

Der Terminus Tanztherapie ruft immer wieder Mißverständnisse hervor, da Tanz in unserer Kultur eine sehr enge Definition hat und gerade auf Tanzstile bezogen wird. Das Konzept des "basic dance" ebenso wie die Ausführungen zum Ausdruckstanz zeigen, daß der Tanz ein Medium sein kann, über welches Menschen ihren persönlichen Ausdruck erleben und erarbeiten. Dies ist für eine therapeutische Arbeit grundlegend. In einer Zeit, die durch Ausdrucksverarmung auf allen Gebieten des Lebens gekennzeichnet ist, ist allein diese Möglichkeit von großem Wert.

Wie *Elias* und andere herausgearbeitet haben, ist der Tanz aber -auch wenn er "entfesselt" erscheint wie im deutschen Ausdruckstanz der 20er Jahre - in jeder Epoche Ausdruck der herrschenden Affektlage. Der persönliche und natürliche Ausdruck ist immer schon einer, der durch gesellschaftliche Bedingungen im engen und weiten Sinn geformt und in bestimmter Richtung eingeeengt ist (vgl. *Benthall/Polhemus* 1975, 16 ff). Gelingt es in der Therapie - und in der Kunst -die Einengung, die körperbezogenen Zwänge und Selbstzwänge sichtbar zu machen, die Beengung und Reduziertheit darzustellen und bewußt zu machen, wird Tanz zum Medium der Befreiung.

Als Medium der Befreiung hat Tanz eine doppelte Funktion: Über die Sichtbarmachung und die Konkretisierung am eigenen Körper zeigt er die Beengung und Verarmung des Bewegungsverhaltens auf, macht sie greifbar und erlebbar und läßt gleichzeitig in der Freiheit des tänzerischen Raumes alternative und neue Weisen des Bewegungs- und Körperverhaltens zu. Im Tanz wird Identität und Authentizität des Selbst wieder zurückgewonnen. "Die Individuen gewinnen in einer paradoxen Volte zum Zivilisationsprozeß ihr Selbst über den Körper zurück" (*Rittner* 1983, 234).

Der Tanz hat sich, wie alle Künste, längst von den alltäglichen Notwendigkeiten gelöst. Dabei konnte er sich etwas bewahren, was im Alltag des Lebens und Bewegens nicht mehr vorzufinden ist - und dies ist seine Chance und Bedeutung für die Therapie: Die Möglichkeit der Befreiung aus Zwängen und Zwecken, die Möglichkeit des direkten Selbstausdrucks und Erlebens, den direkten Kontakt zu sich selbst und anderen über Körper und Bewegung und nicht zuletzt das lustvolle Erleben der eigenen Bewegung und Bewegtheit - der Lebendigkeit überhaupt - im Tanzen, alleine und mit anderen. -.. there are just no words to impart the measureless sense of joy, the love of live, the enchantment with existence that envelops the dancing human" (*Schoop* 1974, 158).

Die allgemeine Charakterisierung der Bedeutung von Tanz wird im folgenden differenziert im Hinblick auf die Bedeutung von Tanztechniken (2), die Rolle der Improvisation (3) und schließlich der Bedeutung tänzerischer Gestaltung (4) für die Therapie.

2. Zur Bedeutung und Verwendung von Tanztechniken und vorgestalteten Tänzen in der Tanztherapie

Die Bedeutung von Tanztechniken und vorgestalteten Tänzen in der Tanztherapie und deren Verwendung hängt grundsätzlich mit dem Verständnis und der Rolle des Tanzes in der Therapie zusammen. *Whitehouse* beschreibt die Veränderung der Sichtweise treffend mit dem Satz: "It was an important day when I discovered that I did not teach Dance, I taught People" (1969/70, 62).

In der Tanztherapie kann es kein Ziel sein, eine Technik oder einen festgelegten Tanz um seiner selbst willen zu lehren. Festgelegte Bewegungsweisen haben in der Therapie eine rein dienende Funktion. Eine Tanztechnik - eine geformte Bewegung - gibt durch ihre klare Form dem einzelnen einen strukturellen Halt und schafft Klarheit im Bewegungsausdruck. Struktur, Klarheit und Eindeutigkeit sind Möglichkeiten, Situationen überschaubar zu machen und Ängste zu vermindern.

Tänze und Tanzformen sind Ausdruck authentischen Erlebens -wenn auch einer anderen

Person oder einer anderen Zeit oder einer anderen Gruppe. Sie heben sich deutlich vom Alltag funktionsorientierter Bewegungen ab und erschließen dadurch therapeutisch bedeutsame Erlebens- und Freiheitsräume. In der Übernahme dieser Tänze und im Nachvollziehen ihrer Schritte, Rhythmen, Raumfolgen usw. können diese unterschiedlichen Erlebensbereiche aktiviert und erfahren werden. Das Nachvollziehen tänzerischer Kreationen eröffnet selbst neue kreative Freiheiten des In-sich- und Außer-sich-Entdeckens, die in der Alltagswirklichkeit der zweckorientierten Bewegungen nicht denkbar und teilweise sogar unangemessen wären. Dies ermöglicht den Teilnehmern, sich besser selbst kennenzulernen und sich selbst zu nähern, ohne gleich ganz auf sich allein gestellt zu sein.

Auch wenn die Form und der Ausdruck des jeweiligen Tanzes einen bestimmten "Sinn" nahelegt, geschieht die persönliche Sinnbildung in der Therapie jeweils neu und in Zusammenarbeit von Therapeut, Klient und in Anbetracht der jeweiligen Tanzkreation. Denn auch in der vorgestalteten Form als symbolischer Form sind "Spielräume", Deutungsräume und Erlebnisräume vorhanden, die der einzelne individuell nützen und füllen kann. Die vorgestaltete Form ist ja gerade auch angewiesen auf einen Tänzer-Interpreten, der in der aktuellen Situation den Tanz Realität werden läßt. So kann z. B. ein rumänischer Drehtanz Unterschiedliches an Sinnzusammenhängen und Bedeutungen aktualisieren. Für den einen steht das ekstatische Erleben des Losgelöst-Seins, der Entrückung im Vordergrund, eine andere Person erlebt die Unbeschwertheit des Sich-Gehenlassens oder des "Nur-Spielens" der Kindheit wieder u.v.a.m.

Bei der choreographischen Arbeit im künstlerischen Tanz ergibt sich manchmal folgende Situation: Der Choreograph legt eine Bewegungsfolge fest, die seine Idee oder seine Vorstellung repräsentiert und ausdrückt. Er entdeckt dann plötzlich bei der Ausführung seiner Bewegungen durch einen Tänzer oder eine Tänzerin etwas, das er als bedeutungsvoll oder gar als das "Eigentliche" seines Ausdruckswillens ansieht, das ihm selbst jedoch nicht direkt zugänglich war. So ergibt es sich, daß der Ausführende, der Tänzer, den Choreographen durch sein eigenes Miterleben und Interpretieren besser "verstehet" als dieser zunächst sich selbst. Und dieses Beispiel zeigt auf, daß viele psychische Inhalte dem direkten Zugriff entzogen sind, und weist gleichzeitig auf die relative Offenheit tänzerischer Form für individuelle Deutungsarbeit hin.

Der Klient handelt und bewegt sich beim Tanzen von bestimmten Tanzrollen und -formen so, als ob er gemäß der Tanzform der "Beschwingte", der "Verführerische" oder der "Wütende" wäre. Schon allein diese Möglichkeit, zu tun "als ob", gibt ihm ein Stück Freiheit wieder. Indem er handelt, als ob er in einem bestimmten Ausdruck oder Zustand ist, wird deutlich, daß er es ist, der seine Handlungen und Bewegungen bestimmen kann. Dieses Erleben steht häufig im Gegensatz zu der Hilflosigkeit, mit der sich der Klient seinen Gefühlen ausgeliefert sieht. Konkret ist es schwer, wenn nicht gar unmöglich, einfach fröhlich oder sicher zu werden. Im Tanz jedoch kann der Klient sich verhalten, als ob er sicher und fröhlich wäre. Er kann all die Bewegungen nachvollziehen, die mit dem als positiv erlebten Zustand verknüpft sind. Die Erfahrung zeigt, daß sich durch das Bewegen auch der tatsächliche Zustand ändert. So wie es unmöglich ist, ein bestimmtes Gefühl zu induzieren, wenn es nicht mit der entsprechenden motorischen Haltung verknüpft ist (vgl. *Gellhorn 1964, 463 ff.*), so kann die Ausführung der entsprechenden Bewegung der erste Ansatz zu einem veränderten Erleben sein.

Ein weiterer Aspekt bestimmt die Bedeutung festgelegter Tanzformen in der Therapie. Die

Imitation der Bewegungsform anderer Menschen führt - wenn auch scheinbar auf Umwegen - zur eigenen Bewegungsform und damit zur Persönlichkeitsentwicklung bzw. -veränderung. Auf der Suche nach sich selbst Gefühle, Zustände oder Rollen anderer zu tanzen, scheint paradox. Die Imitation von anderen, die Identifikation mit anderen, aber auch die Ablehnung und der Widerstand gegen andere Personen und Bewegungsformen geben eine direkte Rückmeldung über die eigene Person. Dieser Zugang ist oft der einzige mögliche. Denn die Forderung an den Klienten, er selbst zu sein, sich selbst zu tanzen, ist meist eine Überforderung.

Die Erarbeitung von "Sinn" muß kein vom Tanz selbst losgelöster Prozeß sein. Sie kann sich direkt und unmittelbar aus dem Tanz selbst ergeben. Er kann aber auch in einem Prozeß im Anschluß an den Tanz verbal oder sukzessive über weitere Tänze, über eine Improvisation oder über eine Gestaltung erarbeitet werden. Hier deutet sich an, wie in der Arbeit sich Tanz-Technik, Improvisation und Gestaltung sowie verbale Verarbeitung unterstützen und ergänzen können.

Die Tanztechniken verschiedener Tanzstile basieren auf jeweils unterschiedlichen Prinzipien und betonen damit bestimmte Ausdrucksqualitäten, die verschiedene Erfahrungen zugänglich machen können. Die Prinzipien von Isolation, Polyzentrik und binnenkörperlicher Bewegung im Jazztanz erschließen Ausdrucks- und Erfahrungsmöglichkeiten, die dem klassischen Ballett beispielsweise völlig entgegengesetzt und fremd sind. Das Ballett betont Vertikalität und Ganzkörperkontrolle, um nur wenige Prinzipien zu nennen, und es strebt nach Leichtigkeit, Anmut und Eleganz (vgl. *Martin 1965, 217 ff.*). Die fünf Grundpositionen des Balletts waren einmal mit jeweils anderen expressiven Inhalten verknüpft: Die erste Position bedeutete eine Einstellung von Aufmerksamkeit, die zweite eine Haltung von Selbstvertrauen und Sicherheit, die dritte eine Einstellung von Bescheidenheit und Grazie, die vierte eine Haltung von Stolz und Würde und die fünfte eine Attitüde von Kunstfertigkeit und körperlichem Können (vgl. *Bartenieff 1980, 110*). Leider gibt es heute im künstlerischen Tanz nur wenige Lehrmeister, die über die Form und ihre Affinität zu einem Ausdruck oder einer Ausdrucksqualität differenziert Bescheid wissen und dieses Wissen lehren könnten.

Deshalb wird Tanztechnik sehr häufig als bloße Technik gelehrt, und allein das Meistern und Beherrschen der Technik wird zum Lehrziel. Geschieht dies, dann wird ein Tanzstil allmählich inhaltsleer und bedeutungslos und das Erlernen eines solchen ein rein mechanisches Nachvollziehen von Bewegungen.

In der Übernahme einer Form liegt auch in der Therapie natürlich die Gefahr, daß Bewegungen bloß äußerlich übernommen und ohne innere Beteiligung nachvollzogen werden. Diese Gefahr ist bei vorab festgelegten Bewegungsabläufen besonders groß. Wird die Technik zum Vordergrund und nur ihr die Aufmerksamkeit geschenkt, so wird die Bewegung selbst zu einer Form des Widerstandes und der Abwehr. Der therapeutische Wert der festgelegten Form geht dabei verloren. Dies gilt für die Bewegung überhaupt, für "technische" Bewegungen aber in besonderem Maße, da sie quasi von sich aus - in ihrer Fremdheit - eine Distanzierung zum eigenen Selbst anbieten.

Schoop gibt in ihrer Arbeit den Patienten und Studenten immer wieder die Möglichkeit, über ihre verbalen Anleitungen in bestimmten Bewegungen Sinn und Ausdruck zu finden, und entgeht dabei der Gefahr des bloßen veräußerlichten Übens. Wird z. B. zunächst die

Bewegung des Stampfens ausgeführt, so knüpft sie über ihre Fragen Verbindungen zum inneren Erleben an: Wann stampfen wir Menschen denn? Wo hast du das schon mal gemacht? Was hast du dabei erlebt? Sie vermittelt deutlich, daß wir zu allen Bewegungen unsere Gefühle heraufholen können (der eine leichter, der andere schwerer oder bei bestimmten Bewegungen überhaupt nicht!). Sie arbeitet auf diese Weise daran, die äußere und innere Bewegungswelt zusammenzuführen, und vermeidet auch bei festgelegten, zu erlernenden Übungen ein rein mechanisches Nachvollziehen. Das Hineinschlüpfen in eine fremde Form bietet dem Klienten auch die Möglichkeit, seine Distanz zum jeweiligen expressiven Gehalt der Form zu bestimmen. Er reguliert selbst und drückt selbst aus, inwieweit er bereit ist, sich mit bestimmten Aspekten seiner selbst zu identifizieren bzw. sie sich zu eigen zu machen. Der Therapeut kann ebenfalls auf unterschiedlichem Niveau auf die expressiven und emotionalen Gehalte der Form eingehen und sie mit dem Klienten in der ihm entsprechenden Weise herausarbeiten.

Es ist für eine Patientengruppe z. B. durchaus angemessen, verschiedene Volkstänze zu erlernen, die in immer wechselnder Form und unterschiedlicher Intensität körperlichen Kontakt anbieten: Vom einfachen rasch wechselnden Sich-die-Hände-Geben über längere Handfassungen mit einem Partner zu Schulterfassungen oder Fassungen um den Körper des Partners in unterschiedlicher Dauer und Nähe u.ä. Die therapeutische Wertigkeit liegt hier u.a. darin, die in den unterschiedlichen Formen liegenden Erlebnisse des Kontaktes erfahrbar und bewußt zu machen.

Für die Tanztherapie ist es wesentlich, das Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten und das Spektrum der Ausdrucksmöglichkeiten verschiedener Tänze und Tanzstile an geeigneter Stelle im therapeutischen Prozeß einzusetzen. Ich möchte dies an einem Beispiel verdeutlichen:

Ein Klient versuchte z. B. immer wieder, durch kleine Stampfer seine Wut zu zeigen. Entweder er tat sich weh, oder er war mit dem Ergebnis unzufrieden. Verschiedene Stampftechniken - teilweise aus dem afrikanischen Tanz - konnten ihm helfen, seine Bewegung und seinen Ausdruck zu finden. Eine andere Klientin äußerte den Wunsch, die Beckenbewegungen des Bauchtanzes lernen zu wollen. Sie war sich bewußt, daß sie sich in ihrem Becken steif und gehalten fühlte. Für sie hatten diese Bewegungen mit Weiblichkeit, Sexualität und Verführung zu tun und knüpften direkt an ihr aktuelles Thema an.

Für die therapeutische Arbeit mit vorgestalteten Tänzen und Techniken gibt es keine allgemeingültigen Auswahlkriterien. Ein Urteil über sinnvolle, günstige oder gar angemessene Tänze ist für die Tanztherapie äußerst relativ. Denn die Auswahl ist abhängig von der therapeutischen Situation in allen ihren Differenzierungen, vom Klienten und dessen Vorlieben und Ablehnungen und natürlich vom Können des Therapeuten und dessen Fähigkeit, den Prozeß der Sinnbildung mit dem Klienten zu leiten. Ein an "hard rock" gewöhnter Jugendlicher wird vielleicht einen deutschen beschwingten Volkstanz von vornherein ablehnen. Er kann das, was dieser Tanz ihm anbietet, nicht im Tanz und auch nicht bei sich selbst entdecken.

Abhängig von der Gesamtsituation kann es wichtig sein, Tänze und Techniken (falls überhaupt konkrete Vorstellungen davon vorhanden sind) selbst auswählen zu lassen. Der Auswahlprozeß selbst wie auch der Sinn des ausgewählten Tanzes im Lebensganzen und für die aktuelle Situation des Klienten ist therapeutisch wertvoll. Der Therapeut kann selbst Tänze und Techniken auswählen und sie dem Klienten anbieten oder ihn damit konfrontieren. Es versteht sich von selbst, daß bei der Auswahl nicht die Vorliebe des

Therapeuten oder gar ein ästhetisches Urteil maßgebend sein kann. Denn es ist sicher kein Ziel einer therapeutischen Arbeit, den Tanz einfach "schön" zu finden oder gar mit dem Therapeuten darüber einig zu werden. Ästhetische Urteile sind häufig Störungsgrößen des therapeutischen Arbeitens, und manchmal machen sie ein Weiterkommen sogar unmöglich. Ein weiteres grundlegendes Element tanztherapeutischer Arbeit ist die Verwendung von Improvisation.

3. Improvisation in der Tanztherapie

Improvisation im Tanz entwickelte sich zu Anfang des 20. Jahrhunderts, etwa zur selben Zeit, als der Tanz die rigiden Normen des klassischen Balletts durchbrach und seine kreativen Möglichkeiten und die Freiheit des Ausdrucks wiedergewann. Charakteristisch für die Tanz und Bewegungs improvisation ist es, das Unvorhergesehene, das Unvermutete, das Nichtvorgeplante in der Bewegung geschehen zu lassen (vgl. lat. *improvisus*: unvermutet, unvorhergesehen). Die Improvisation dient keinem bestimmten äußeren Zweck außer dem, sich unzensiert und unkontrolliert von den Bewegungen und Impulsen leiten zu lassen, sich dem Eindruck und gleichzeitig dem Ausdruck hinzugeben und das entstehen zu lassen, was entstehen will. Ihr Wert liegt gerade in diesem spontanen Bewegen und Sich-Ausdrücken. Improvisation ist als primär *kreative* Aktivität anzusehen. Sie ist durch ihre Natur jeweils persönliche "Kreation" des Individuums in ständiger' Erneuerung und Veränderung. Improvisierte Bewegungen werden nicht festgehalten, jede Bewegung ist im Moment ihres Daseins schon wieder vergangen und gibt Raum für Neues. Der Fluß von einem zum anderen in ständig neuen und veränderten Anordnungen und Kombinationen von Körper - Raum - Zeit - Kraft - Rhythmus - Fluß ist charakteristisch für das Improvisieren. Formale Gebote des Bewegungsausdrucks existieren nicht, gerade die Freiheit des Erkundens dessen, was im Moment ist, wird wichtig. "Improvisation is a form of 'physical doodling', a process of nonverbal free association during which the individual permits his body to move spontaneously and unguardedly" (*Schoop, 1974, 143*).

In der Improvisation gibt es keine Leistung im Sinne einer Erfüllung bestimmter Standards. Die Anstrengung zur Erfüllung einer bestimmten Vorgabe ist unnötig. Überhaupt sollte Anstrengung, die ja eine bestimmte Spannung erzeugt, minimal sein. Improvisation gleicht teilweise dem Spiel und wird manchmal auch als "spielende Erfahrung" (*Haselbach 1976, 5*) bezeichnet. In der Improvisation können Spielfreude, Spontaneität und Intuition gleichzeitig lebendig werden. Improvisation ist eine Möglichkeit, im "Hier und Jetzt" zu sein und gleichzeitig diesem Sein als ständigem Prozeß von Empfinden, Erleben, Erfahren und Begreifen in Bewegung Ausdruck zu geben.

Das Element des *Spielens* ist in der Improvisation besonders herauszuheben. Denn gerade das spielerische Moment gibt die Möglichkeit, festgefügte realisierte Wirklichkeiten aufzulösen und neue, andere Wirklichkeiten zu schaffen. Dies ist deshalb leichter möglich, weil -wie bei jedem Spiel - die Gesetze und Routinen des Alltags, der Arbeit und des zweckrationalen Handelns ihren Einfluß verlieren und in der Leichtigkeit des "Als ob" aufgehoben werden können. Es liegt auf der Hand, daß dies therapeutisch bedeutsam werden kann. "Spiel ist die Ausdrucksform eines Daseins ohne Angst und Sorge. ... Außer sich selbst hat es weder Zweck noch Ziel. Es ist, was es ist: ein Sich-Lösen aus Begrenztheiten" (*Wils 1977, 56*). In dem spielenden Erproben von Bewegung kann ein Stück Freiheit verwirklicht werden, das damit die Wiedergewinnung von Freiheit bedeutet.

Auch für die Improvisation gilt: "Das konstituierte, seriöse Dasein wird, zumindest zeitweilig, von seiner einseitigen Sinngebung befreit und spielenderweise freigegeben" (Wils 1977, 57).

Die Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten, die Festlegung auf Funktion und Zweck und auch die Verminderung des expressiven Gehalts auf nur noch wenige erlaubte Ausdrucksmuster hin sind der Hintergrund, auf dem Tanz und Improvisation ihre Bedeutung gewinnen. Die Arbeit, in und über die Improvisation ein Stück Freiheit des Bewegens, des Sich-Ausdrückens wiederzugewinnen, ist "heilende" Arbeit. In einer Situation, in der die Sorge und Angst der Alltagsrealität vermindert ist und demzufolge größere Freiheiten des Agierens und Handelns und Erlebens gegeben sind, können Erfahrungen von "Grenzüberschreitungen" und neuartige Lösungen verwirklicht werden. So werden "spielenderweise ... alle möglichen Welten - einschließlich der alternativen und der verwirklichten - getestet. Spielenderweise werden neue Beziehungen des Umgangs mit geprüft und ausprobiert. Spielenderweise wird menschliche Kreativität in Gang gesetzt im Prozeß eines erneuernden Konstituierens der Welt" (Wils 1977, 57).

Der Anfang von Improvisation in der Therapie ist für die Klienten meist erschreckend. Sie treten - vielleicht zum ersten Mal bewußt - aus ihrer Alltagsrealität heraus und erleben, daß auch in einer Freiheit gebenden Situation dieselben Beschränkungen, Schranken und Begrenzungen sichtbar werden wie in ihrem Alltag. Sie erleben häufig zum ersten Mal, wie sie sich selbst ihre Grenzen und Schranken setzen, die sie bisher irgendwelchen Alltagsnotwendigkeiten zugeschrieben haben.

Ein Klient zeigt dies in aller Deutlichkeit: Er träumt und wünscht sich ein sehr großes Zimmer zum Leben und stellt sich - wenn auch recht unkonkret - vor, wie schön dies sein müßte. Als er einen großen Therapieraum zur Verfügung hat ("so einen großen Raum habe ich mir immer gewünscht"), wird er fast bewegungsunfähig. Er weiß nicht, was tun, steht herum und erlebt und verbalisiert sehr rasch, daß er mit diesem großen Raum gar nichts anfangen kann. Er konstruiert sich seine Raumgröße. Dieser ist so klein, daß er gerade noch darin liegen kann. Jetzt kann er sich diesen Raum wenigstens einrichten für die täglichen Funktionen des Essens, Schlafens und Lernens. Er erkennt für sich sehr rasch, daß er auch in dem kleinen Raum nur sehr wenige Möglichkeiten des Ausfüllens, des Bewegens, des Lebens hat. Die Freiheit, sich zu bewegen, wie er möchte oder wie er fühlt, ist für ihn nicht nutzbar, seine Einschränkung wird plastisch.

Teilweise erleben Klienten bei der Improvisation sich selbst in anderen, reicheren Bewegungsmöglichkeiten als im Alltag. Eine solche kontrastierende Erfahrung im Tanzen gibt oft Anlaß, Dissonanzen zu überdenken oder Begrenzungen des Alltags deutlicher wahrzunehmen.

Leistungsanforderungen sind in der Improvisation gegenstandslos, da es keine meßbaren oder zu erreichenden Leistungsstandards gibt. Damit hat die Suche nach Erfolg und die Angst vor einem Mißerfolg keinen Platz. All die Anstrengung, die im Alltag hierauf verwendet wird, erweist sich in der Improvisation schnell als hinderlich, wenn nicht gar als sinnlos. Denn "was wir wollen, ist gerade, uns alles dessen bewußt zu werden, was von selbst kommt, wenn wir von fruchtlosen Anstrengungen ablassen" (Dropsy 1982, 188). Ein "Ablassen von Anstrengungen" bedeutet gleichzeitig auch, Spannungen abzubauen, Entspanntheit im Tun, im Bewegen zu erreichen und nur den für die Bewegung nötigen

Grad an Spannung zu produzieren. Entspanntheit ist aber eine der Voraussetzungen für das Freiwerden schöpferischer Kräfte.

Das sensible Wahrnehmen von Empfindungen ist abhängig von dem Grad der Entspanntheit. In einem total verspannten Muskel oder Körper sind kaum andere Empfindungen wahrzunehmen als die der Verspanntheit. Gelingt es in der Improvisation, unnötige Spannungen aufzulösen bzw. nicht entstehen zu lassen, so werden immer nuanciertere Wahrnehmungen von Empfindungen, Zuständen, Gefühlen oder Körpersensationen möglich. Entspanntheit ist aber nur eine der Voraussetzungen für die Improvisation. Einher mit der Entspanntheit geht die Konzentration auf das, was ich jetzt bin, was ich jetzt bewege, was ich fühle, oder die Konzentration auf die Aufgabe, auf die Musik, das Objekt oder was immer gerade Thema der Improvisation ist. In dem Feld zwischen fehlendem äußerem Druck und Entspanntheit und gleichzeitig äußerster Konzentration auf den Moment spielt sich all das ab, was Improvisation sein kann. Entspanntheit und Konzentration sind beide Voraussetzungen für kreatives Bewegen und damit in therapeutischer Hinsicht Voraussetzung für Wachstum und Veränderung.

Die Ausschaltung des Intellekts als kontrollierender Instanz ermöglicht einen graduellen und zugleich schöpferischen Zugang zum Unbewußten. Vergessene, unterdrückte, verdrängte Gefühle, Szenen, Erinnerungen oder emotionale Bewegungen können "verkörpert", in den Körperbewegungen lebendig werden und damit über Bewußtheit einer Bearbeitung und Veränderung zugänglich werden. Je länger die Kontrolle des Intellekts ausgeschaltet werden kann - alle Wertungen, alle "Sollen" und "Müssen" und "Nicht-Dürfen" sind in der Improvisation bedeutungslos -, um so eher kann in der tänzerischen Improvisation bisher Unbekanntes und Verborgenes aufsteigen. Manchmal kommt es dann zu Gefühls- und Bewegungsausbrüchen, die als Katharsis bezeichnet werden. Und manchmal wird das Gefühl von Freiheit als übergroßes Glücksgefühl erlebt. Nicht umsonst setzt Schoop an den Beginn ihrer Arbeit: -. my first undertaking is to restore the person's body freedom, the freedom he lost when his mind began to censor his body's behavior" (Schoop 1974, 144).

Tanzimprovisation als Teilbereich von Tanz als ästhetischer Kunstform verweist auf einen Aspekt, der im Kapitel über Tanztechnik schon erwähnt wurde. Wie Kris (1952) betont, bietet die "ästhetische Illusion" eine Schutzfunktion gegen Ängste und Schuldgefühle. Sie ist besonders bei der Improvisation hervorzuheben, weil manchmal ungesteuert und ungewollt Bewegungen und Gefühle entstehen, deren volle Bewußtheit und Übernahme vom Klienten nicht zu ertragen oder zu leisten wäre. So kann die Aktivität als nur-ästhetische, als Spielerei mit Bewegung ohne direkten personalen Bezug, als Tanzausdruck und nicht unbedingt als persönlicher Ausdruck angesehen werden.

Nun ist Tanzimprovisation natürlich auch kein Wundermittel, das einfach nur einzusetzen wäre. Viele Menschen können Freiräume im Bewegen, Handeln und Fühlen nicht wahrnehmen und für sich nutzen. Sie können gerade nicht den Intellekt ausschalten und sich auf ihre Gefühle verlassen, sie können Leistungsbewertung nicht beiseite lassen. Sie können gerade nicht sich nicht anstrengen, sie haben nun mal Angst vor Mißerfolg. Sie erleben große Spannungen, Ver- und Überspannungen, und sie sind voll Angst. Und oft wissen sie nicht, wie sie sich bewegen können; oder sie haben eine sehr eingeschränkte Vorstellung davon, welche Möglichkeiten in ihrem Körper - in ihnen -stecken, was sie hemmt und einschränkt. Sie können die Freiheit der Bewegungen, die der Körper anbietet,

nicht nutzen.

Allerdings läßt sich daraus nicht einfach schließen, daß vielen Menschen die Fähigkeit zur Improvisation abgeht. Oder gar, daß besonders psychisch kranke Menschen kein "Vermögen" zur Improvisation haben. Eher angemessen scheint die Auffassung, Improvisation als Medium für und Ausdruck von Wachstumsprozessen der Persönlichkeit zu begreifen. Hieraus entsteht die Frage, wie Improvisation angelegt und geleitet werden kann, damit therapeutische Veränderungen im Sinne von Wachstum möglich werden. Was inhaltlich zu geschehen hat, kann allgemein nicht festgelegt werden. Denn die Inhalte sind -wie in jeder Therapie - abhängig von Individuum, Therapeut und Gesamtsituation. Wie wichtig das "Wie" bei Improvisationsleitung ist, zeigt sich schon an den Schwierigkeiten im pädagogischen Bereich. Unerfahrene Tanzlehrer scheitern häufig bei der Anleitung und führen das Scheitern dann resigniert auf das Unvermögen ihrer Teilnehmer zurück. Ein Ausspruch ist typisch dafür: "Meine Hausfrauen können einfach nicht improvisieren!"

Grundlegend für die Improvisation gilt, daß dabei Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Gefühlsprozesse ablaufen, die der Therapeut nicht direkt beeinflussen kann. Steuerbar sind nur die Umstände, die den Prozessen Richtung und Struktur geben können. Nach Art und Strukturgebung lassen sich im Tanz und in der Therapie verschiedene Improvisationsformen unterscheiden. Eine Improvisationsform geht z. B. von vorher bekanntem, d. h. gelerntem Material aus. Erlernte Bewegungen und Bewegungsabläufe werden in jeweils eigener Weise kombiniert, verändert, es werden neue Akzente gesetzt, sie in andere Rhythmen gebracht u. ä. Diese Art der Improvisation erfordert allerdings die Fähigkeit, festgelegte Formen in individueller Weise zu verändern oder teilweise aufzulösen. Die normsetzende Seite der Form - als ein Aspekt der Form - muß hierbei überwunden werden.

Werden Formen zu lange und zu intensiv eingeübt, dann ist ein Spielen mit ihnen sehr schwer. Balletttänzer haben häufig diese Schwierigkeit. Sie können sich aus ihrer gelernten Form nicht mehr befreien und können allenfalls die Figuren neu kombinieren. Sie tanzen dann statt Figur eins, zwei und drei hintereinander die Figur zwei, drei und eins hintereinander. Für therapeutische Zwecke ist es notwendig, den Zeitpunkt zu beachten, zu dem die Form zwar gekonnt, aber für den Klienten noch handhabbar ist, und die Norm der Form nicht dominant wird. Die Eingabe von Themen in das Improvisationsgeschehen stellt eine andere Weise dar, eine struktur- und sinnstiftende Einheit zu schaffen. Die Themen können unterschiedliche "Weiten" haben, so daß sich daraus unterschiedliche Strukturierungsgrade ergeben. Der Klient kann beispielsweise erproben und experimentieren, welche Bewegungen seine Hand machen kann, oder er kann den Raum erforschen oder sein Gefühl zu einer Musik etc. ausdrücken. Hier besteht die Kunst des Therapeuten darin, *den* Strukturierungsgrad zu finden, also die Freiheit soweit einzuschränken und Schutz zu geben, daß Angst vermindert wird, und dennoch das Maß an Freiheit zu geben, das notwendig ist, um das Erproben und Experimentieren für jeden sinnvoll, erfahrungs- und erlebnisreich werden zu lassen. Der Vorgang scheint paradox: Erst das Einschränken von Freiheit ermöglicht das Erleben von Freiheit in den Bewegungen. Die Komplexität der gesamten Möglichkeiten wird so reduziert, daß für den Klienten Bewegung überhaupt möglich wird, und gleichzeitig kann der Klient über das Bewegen innerhalb dieser Begrenzungen neue Komplexitäten entdecken.

Die bisher geschilderten Formen der Improvisation beziehen sich auf den Umgang des Klienten mit der äußeren Realität. In einem anderen Kontext hat die Improvisation in der

Tanztherapie ebenfalls eine wichtige Bedeutung. Sie dient dann dazu, die weniger bekannten Teile der menschlichen Psyche zu erforschen und zu erfahren, nämlich das Innere, das Unbewußte. Eine äußere Struktur ist bei dieser Improvisationsform kaum wahrnehmbar. Die Rolle des Therapeuten verändert sich von dem eines strukturgebenden zu dem eines teilnehmenden Beobachters. Äußerlich geschieht zunächst nichts, der Klient konzentriert sich nach innen, auf seinen inneren Raum, und läßt Gefühle, Sensationen, Bilder, Gedanken auftauchen und fließen, ohne sie festzuhalten. Er wartet, bis innere Impulse wie von selbst nach außen gelangen, ohne daß er bewußt deren Ausdruck will oder an dem Ausdruck arbeitet. Er läßt sich bewegen, oder er wird bewegt, mehr, als daß er sich selbst willentlich bewegt. "Movement, to be experienced, has to be *found* in the body, not put on like a dress or a coat" (Whitehouse 1963, 5). Bewegungsfolgen, die auf diese Weise zustande kommen, werden sehr häufig mit dem Terminus "authentic movement" bezeichnet (vgl. Smallwood 1974, Alperson 1974). Kennzeichnend für authentisches Sich-Bewegen ist einmal das "Involvement", das innere Beteiligtsein, und gleichzeitig die Möglichkeit, sich frei und ohne Zensur zu bewegen. Alperson (vgl. 1974, 213 ff.) benutzt auch den Begriff *feltmovement*", um die Verbindung zum Gefühl, zur Empfindung oder zum inneren Beteiligtsein deutlich zu machen. Interessanterweise ziehen diese Bewegungen oft das Auge des Beobachters wie magisch auf sich. Manchmal wird sogar der Moment sichtbar, in dem eine Bewegung "authentisch" wird: 1,... it (the movement A. d. A.) could be recognized as genuine, belonging to that person. Authentic was the only word I could think of that meant truth - truth of a kind unlearned but there to be seen at moments" (Whitehouse 1979, 57).

Authentisches Bewegen ist nicht nur auf die geschilderte Improvisationsform begrenzt. Immer wenn zu der bloßen Abfolge von Bewegungen die innere Beteiligung und Sinngebung hinzukommt, wird Bewegung authentisch, d. h., sie wird in diesem Moment Ausdruck des Individuums. Nicht authentisches Bewegen ist möglich, weil Handlungen und Bewegungen eher willentlich gesteuert werden können als z. B. Emotionen und Empfindungen. Nicht authentisches Bewegen wird häufig als Widerstand und als Abwehr interpretiert. Die "eigentlichen" Gefühle und Zustände der Person sind anders als die, die der Klient im Moment in seiner Bewegung zeigt. Die Arbeit an der Authentizität nimmt in der Tanztherapie einen wichtigen Stellenwert ein.

In der tanztherapeutischen Literatur und Praxis finden sich häufig diese klaren Unterscheidungen der zwei Kategorien des Arbeitens: Die Arbeit mit der äußeren Welt und die Arbeit mit der inneren Welt des Klienten. Schoop, Smallwood und Chace arbeiten mit psychotischen Klienten nicht an unbewußten Teilen, sondern bleiben sehr bestimmt in der äußeren realen Welt, um zunächst eine klare und stabile Ich-Struktur aufzubauen. Die Arbeit mit dem Unbewußten in der Improvisation ist von einer stärkeren Eigenstruktur abhängig. Sie ist für Klienten angemessen, die in der Welt zwar effizient funktionieren, aber dennoch von Gefühlen der Leere und Sinnlosigkeit beherrscht werden.

4. Gestaltung in der Tanztherapie

In der Tanztherapie steht der künstlerische Wert einer Gestaltung im Hintergrund. Therapeutisch sinnvoll kann, wie in dem Abschnitt über Improvisation verdeutlicht, ein "Stück" auch dann sein, wenn es spontan produziert und tänzerisch wenig geformt scheint. Dies gilt auch für die Gestaltung. Eine Gestaltung ist auch dann therapeutisch wertvoll,

wenn nur die Anfänge oder Andeutungen eines Gestaltungsprozesses erkennbar sind. - Ehe ich aber auf die therapeutische Bedeutung von Gestaltung eingehe, möchte ich zunächst Begriff und Rolle der Gestaltung etwas verdeutlichen, wie sie für die Tanztherapie sinnvoll ist und produktiv wirken kann.

Der Begriff "Gestaltung" weist im üblichen Sprachgebrauch auf die Gestalt-Gebung, auf die prägnante Formung einer Sache hin. Im Begriff Gestaltung ist sowohl der Vorgang selbst, das einer Sache oder einem Thema Gestalt-Geben, enthalten wie auch das Produkt, das Ergebnis des Vorgangs. Für die Therapie sind beide Facetten des Gestaltungsbegriffes bedeutsam. Gestaltung und Gestalt hängen eng zusammen, müssen jedoch für therapeutisches Arbeiten unterschieden werden. Vieles und viele Bewegungen, auch improvisierte Bewegungen, haben in jedem Moment eine Gestalt, ohne daß es sich um das Ergebnis eines besonderen Gestaltungsprozesses handelte.

Bollnow weist darauf hin, daß Gestaltung sich nicht nur auf das einfache Schema der Formgebung eines Stoffes oder einer Materie allein bezieht. Gestaltung steht für ihn "in der Mitte zwischen der willkürlichen Formung eines beliebig formbaren Materials und der zwangsläufig sich vollziehenden organischen Entwicklung und geschieht immer in der unaufhebbaren inneren Spannung zwischen den durch das Vorgestaltete gegebenen Bedingungen und dem darüber hinausführenden Gestaltungswillen". Gestaltung besteht "in einem Aus- und Fortgestalten des schon Vorgestalteten. Sie ist in dieser Weise (differenzierend und integrierend) die Fortführung und Vervollkommnung schon vorhandener Gestaltungen und Gestaltungsmöglichkeiten" (*Bollnow 1967, 21*).

Wenn wir seine Aussage auf die Tanzgestaltung mit dem Instrument Körper und dem Medium Bewegung beziehen, dann wird deutlich, daß die "Vorgestaltetheit" des menschlichen Körpers berücksichtigt werden muß. Gestaltung beginnt erst dort, wo der Herrschaftsbereich rationaler Zweckmäßigkeiten überschritten wird und wo Spielräume neuere und höhere Möglichkeiten der Formgebung zulassen. Erst wenn Freiheiten des Spielens gegeben sind, wird Gestaltung möglich. Diese Vorbedingung ist dieselbe, die ich schon für die Improvisation herausgearbeitet habe.

Eine Voraussetzung für die Gestaltung von Bewegung im Tanz beschreibt Grupe (vgl. *1967, 46*) mit der Verfügbarkeit der Bewegung und ihrer Objektivierbarkeit, das heißt der von Fall zu Fall möglichen, obschon veränderlichen Distanz zur Bewegung. Notwendig für die Gestaltung ist außerdem eine gerade auf sie gerichtete Aufmerksamkeit und Anstrengung und damit gleichzeitig ein anderes Verhältnis zur Bewegung, das Abstand und Distanzierung fordert. Um eine Geschichte, ein Thema, ein Problem zu gestalten, in die Gegenwart zu holen und bewußt zu machen, muß sie u. a. auch aus dem alltäglichen Kontext gelöst und in einen Zusammenhang gestellt werden, der genau diese Geschichte oder dieses Thema auszudrücken zum Ziel hat. Damit kann die notwendige Distanzierung und Aufmerksamkeit hergestellt werden.

Tanz als künstlerischer Tanz ist immer gestalteter Tanz. Im künstlerischen Tanz werden Inhalt und Form durch das Gestalten zu ihrer höchstmöglichen Einheit verschmolzen und zur Vollendung gebracht. "When the fusion of inner and outer experience is attained, form is achieved in its fullest meanings as art form... (*Doubler 1977, 101*). Wigmann drückt in ihrer expressiven Sprache das Verhältnis von Form und Inhalt und die daraus entstehende

Problematik so aus:

"Aber wenn der letzte Schritt getan ist, wenn die abschließende Gebärde den Schlußstrich zieht, wenn ich nun nichts mehr ändern darf und mich mit dem Erreichten begnügen muß - dann tritt nicht nur das Form gewordene Werk mir gegenüber, dann fordert auch sein Urbild Rechenschaft von mir und fragt: Was hast Du aus mir gemacht? In hundert Schleier gehüllt, kam ich zu Dir. Sie alle hatten Sinn und Bedeutung. Hast Du sie mit hineingewoben in das Gespinnst, das mein Sinnbild und Ebenbild werden sollte? Ist es mein Ebenbild geworden? Und wenn die Antwort auch ein zögerndes oder gar unbekümmertes JA wäre - JA sein müßte, weil das neugeborene Geschöpf der Phantasie leben will, leben soll und - vielleicht - auch leben kann, so stünde dahinter doch die tiefere Erkenntnis: Unvollkommen - unvollendet - auch dieses Mal" (1977, 14).

In der Kunst ist die Gestaltung ein arbeitsintensiver Prozeß. Denn die Momente sind selten, in denen sich der Einfall direkt in einer klaren Form verdichtet oder sich die Form ohne Hemmnisse gestalten läßt. Die Improvisation erweiternd und ergänzend, integriert die Gestaltung die bewußten und die unbewußten Kräfte dadurch, daß zur Impulsivität, zur Spontaneität, zur Emotionalität auch die Disziplinierung, die Kontrolle, die Überprüfung der Stimmigkeit, ein Abwägen und Auswählen hinzukommt. It is the systematizing, according to the laws of a medium, that separates art from accident and nature. It is only when these random yet expressive movements are subjected to the harmonizing influence of rhythm, and consciously given form, that dance comes into being as an art form" (*Doubler 1977, 56*).

Auf Malerei und Zeichnungen bezogen, führt Jung eine ähnliche Unterscheidung ein. Die Veranschaulichung "dunkel gefühlter Vorgänge" und "geahnter Inhalte" im Bild nennt er "aktive Imagination". Denn das Bewußtsein muß dabei bis zu einem gewissen Grad "aktiv" mitbeteiligt sein; nicht, indem es wertet, sondern indem es am Bild, "arbeitet, es formt, Inneres äußerlich zum Ausdruck bringt" (*Jacobi 1981, 37*). Bei der "passiven Imagination" ziehen die Bilder nur am inneren Auge vorüber, ohne daß sie festgehalten werden. Diese Trennung entspricht der hier vorgenommenen Unterscheidung von Improvisation und Gestaltung zumindest in einigen Aspekten.

In der tanztherapeutischen Literatur ist wenig über das Thema Gestaltung aufzufinden. Einzig Trudi Schoop macht hierzu einige Ausführungen. Deshalb bin ich darauf angewiesen, auf die eigene Gestaltungserfahrung zurückzugreifen, um Ansätze zu der Bedeutung dieser Arbeit zu finden. Aus anderen Bereichen von Gestaltung, vor allem aus der Kunst, kommen weitere Ideen hinzu.

Die unterschiedliche Bedeutung von Bewegung, in der Improvisation einerseits, in der Gestaltung andererseits, ist auch therapeutisch bedeutsam. Dies deckt sich mit der Entwicklung der Phasen des kreativen Prozesses überhaupt, wie sie *Kliphuis* (1977, 60 ff.) beschreibt: Im kreativen Prozeß läßt das anfängliche emotionale Beteiligtsein allmählich nach, die "instinktiven" Aspekte verlieren sich immer mehr, genauer: Sie verwandeln sich nach und nach in etwas anderes, nämlich in die Bereitschaft und Fähigkeit, die emotionelle und physische Beteiligung zu formen.

Für die Tanztherapie beschreibt *Schoop* den Übergang von der Improvisation zur Gestaltung. Dieser Übergang ist dann angezeigt, wenn sich durch die Arbeit ergeben hat, daß ein Konflikt sich im Körper ausdrücken kann, und es sich erweist, daß er in immer ähnlicher oder gleicher Form seinen Ausdruck findet. Der Klient hat dann gelernt und

erfahren, daß er seine Probleme und Konflikte in Bewegung ausdrücken kann, eine Veränderung des Problems kann, muß sich aber damit notwendigerweise nicht ergeben: "Once a person's feeling of conflict has been brought into the body, improvisation has served its main purpose. There's no point in going on and on with it, for no matter how many times the body admits' to a feeling, it will continue to express it in the same manner, over and over. Though the surplus of energy and of affect will be temporarily discharged, it will only accumulate again ... to be discharged again ... to accumulate again ... It can become a mindless circle, a kind of self indulgence. There will be no change in the problem itself. Something constructive has to be done about it" (*Schoop* 1974, 146). An dieser Stelle setzt *Schoop* die Gestaltung ein: "This production requires him to organize the forces both of his mind and his body as he does something about himself, with himself. As he develops a logical framework for his expression, seeks movement patterns for it, gives it a particular rhythm, a certain step, a special tension, he is gaining the upper hand" (*Schoop* 1974, 146).

Ehe ich auf die Bedeutung der Gestaltung eingehe, möchte ich einige Möglichkeiten beschreiben, wie der *Prozeß der Gestaltung* in Gang kommen kann. Herausgehoben wurde bisher, daß für die Gestaltung das bewußte Wählen und Entscheiden bzw. die Arbeit am Auswählen und Entscheiden charakteristisch ist. Therapieklienten fällt es häufig sehr schwer, von vornherein bewußt eine Bewegung für einen Ausdruck auszuwählen, den sie durch diese Bewegung symbolisieren wollen - und dies sicher aus unterschiedlichen Gründen. Mancher Klient findet zwar rasch eine Bewegung, aber diese wird gemessen, beurteilt, für nicht gut befunden, verworfen. Mit der nächsten Bewegung geht es ebenso, bis er/sie schließlich sich die Überzeugung schafft, daß er/sie überhaupt nichts kann. Ein Zweiter produziert eine Möglichkeit nach der anderen und steht hilflos vor dieser Fülle. Ein Dritter wird plötzlich völlig unfähig, sich zu bewegen, etc.

Sollen diese Reaktionen nicht selbst zum Thema in der Therapiesitzung und zum Thema einer Gestaltung gemacht werden, muß der Therapeut Gestaltungssituationen so strukturieren, daß eine Arbeit am jeweiligen Thema möglich wird. Der Klient kann beispielsweise aus der Improvisation heraus die Stellen und Bewegungen sich zurückrufen, die ihm für sein Thema als Ausdruck geeignet erscheinen. So kann es vorkommen, daß ein Klient aus einer längerdauernden Improvisation vielleicht nur eine oder zwei Bewegungen als adäquaten Ausdruck für sich und sein Thema festhalten will. Er/sie kann dann von neuem improvisieren, neue Bewegungen finden und sukzessive die festgelegten Bewegungen über erneutes Improvisieren und Festlegen erweitern.

Diagnostisch bedeutsam ist für den Therapeuten mitzuvollziehen, welche Stellen, welche Ausdrucksqualitäten leicht festzulegen sind und welche Teile eines Themas sich einer bewußten Herausarbeitung widersetzen. So kommt es häufig vor, daß die Gestaltung aus einer Mischung von festgelegten und improvisierten Teilen besteht. Um eine Gestaltung zu erleichtern, kann eine Eingrenzung des Themas angeboten werden, oder eine *Zeitstruktur* wird als Grenze und Halt gesetzt. Es ist äußerst aufschlußreich für Klient und Therapeut, beispielsweise eine tänzerische Aussage auf einen Zeitraum von acht Schlägen zu begrenzen. Der Klient kann in diesem Zeitraum improvisieren und sukzessive seine Bewegungen bewußt erleben und festlegen, bis er sich schließlich in seiner klaren Form stetig wiederholen kann.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dem Klienten vorzuschlagen, sein Thema nur in einer Hinsicht zu bearbeiten. Er kann einen der Faktoren, die den Tanz bestimmen (Zeit,

Raum, Gewicht, Fluß), wählen und sein Thema auf diese Größe hin untersuchen. Ein Klient kann daran arbeiten, was mit dem Gewicht geschieht, wenn er in Zustände von Depression fällt; oder ein anderer findet heraus, wie sich seine Unsicherheit räumlich ausdrückt. Alle anderen Faktoren bleiben dem improvisatorischen Spiel überlassen und variieren auch von Wiederholung zu Wiederholung. Nur die Wege, die Raumform sind bewußt festgelegt und klar wiederholbar. Diese Art des Vorgehens läßt sich mit anderen Elementen des Tanzes ebenso durchspielen. Manche Klienten beginnen zu gestalten, indem sie ein inneres Bild ihrer Bewegung entwickeln, diese auch innerlich proben, so lange, bis die Bewegungen für sie deutlich sind. Sicherlich gibt es fast so viele Möglichkeiten, Gestaltungsprozesse zu leiten, wie es Themen und Klienten gibt. Die wenigen Beispiele dienen eher der Veranschaulichung und sind nicht schon als Systematisierung zu verstehen.

Aus dem bisher Gesagten ergibt sich folgendes: Zum einen gibt es in der Therapie unterschiedliche Grade der Gestaltetheit der jeweiligen Produkte. Einem Klienten gelingt es vielleicht nur, eine einzige Bewegung für sich festzuhalten und sich Klarheit darüber zu verschaffen, wie er in dieser Bewegung den Faktor Kraft einsetzt, während ein anderer einen fast bühnenreifen Tanz gestaltet, in dem sogar Musik oder Instrumente, Kostüme und Licht und viele der Faktoren einbezogen sind, die einen Bühnentanz zum beinahe vollendeten Kunstwerk machen.

In der Therapie sind Gestaltungen Durchgangsstadien zu neuen Gestaltungen und Kreationen. Eine wenig durchgestaltete Bewegungsfolge weckt oft das Bedürfnis, Bewegungen differenzierter festzulegen und Unstimmigkeiten zu beseitigen. Aber auch weitgehend durchkomponierte Tänze werden häufig weiterentwickelt, verändert und neu geordnet. So kann eine Gestaltung nach der anderen entstehen, die ein Thema in immer wieder anderer Weise bearbeiten und darstellen und unterschiedliche Aspekte herausarbeiten. Eine Gestaltung kann auch in verschiedenen Stadien des Therapieprozesses in immer differenzierterer Weise Elemente von Bewegung integrieren und immer weitere Lebensbereiche einschließen und umfassender werden.

Gestaltungsserien geben Aufschluß über die Entwicklung eines Themas und über die Art und Weise des Veränderungs- und Verarbeitungsprozesses im Klienten. Der Therapeut verfolgt die Abfolge der Themen, die Inhalte der Themen, die Art und Weise ihrer Verarbeitung in der Tanzform, die zeitliche Dauer von Veränderungen und die Qualität der Veränderung usw. Solche Serien geben aufschlußreiche Einblicke in die Arbeit an der Veränderung und am Wachstum des Klienten und haben großen diagnostischen Wert.

Alles, was den Klienten betrifft, kann Thema einer Gestaltung sein. Er/sie kann Wünsche und Gefühle ausgestalten, Zustände und Erinnerungen, Nachbildungen und Abbildungen von Szenen und deren dramatischen Verlauf, Träume, Phantasien usw., also Material aus dem Bewußten und Unbewußten. Klienten gestalten Einzeltänze, und sie gestalten Gruppen verschiedener Größe. Die Gruppenmitglieder übernehmen dabei sowohl die Rollen verschiedener Personen wie auch Aspekte und Teile einer einzigen Person. Ein Klient ließ z. B. die zwei Seiten seiner Mutter von zwei Gruppenmitgliedern tanzen; eine Klientin gestaltete einen Gruppentanz mit 5 Personen; sie ließ die gute Mutter, die böse Mutter, den guten Vater, den bösen Vater und sich selbst als Kind auftreten und arbeitete ihre Verstrickung in dem Netz der unterschiedlichen Beziehungen heraus.

Tanztherapeuten unterscheiden sich sehr stark darin, welchen Stellenwert sie Gestaltungsprozessen und dem Produkt selbst in der Therapie zumessen. Dies ist nicht nur

abhängig von den jeweiligen Klienten, sondern in besonderem Maße vom Therapeuten selbst, seiner theoretischen Orientierung und seiner tänzerischen Ausbildung.

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, um so sparsamer und gezielter können psychotherapeutische Theorien herangezogen werden, um den Fortgang der Arbeit zu leiten und zu führen. Wenn der Satz ernst genommen wird, daß der Mensch nicht nur einen Körper *hat*, sondern sein Körper *ist*, dann wird die Arbeit am Körper immer eine Arbeit am ganzen Menschen sein. Tanz spricht durch seine Verbindung von emotionalen, psychischen und geistigen Anteilen den Menschen in dieser Ganzheit an und vermeidet dadurch von vornherein eine wie immer geartete Aufteilung der Persönlichkeit.

Grundlage wäre allerdings eine Art "Theorie der Bewegung". Die wenigsten Tanztherapeuten machen ihre Theorie der Bewegung oder ihr Bewegungsreferenzsystem explizit, sehr viel häufiger jedoch ihr psychotherapeutisches System. Das hat gute Gründe. Einmal liegen ausgearbeitete psychotherapeutische Theorien vor, die benutzt werden können. Die Tanztherapie selbst aber hat noch keine Theorie für sich entwickelt. Reputation und Prestige eines Verfahrens mißt sich aber noch immer an den ausgearbeiteten stimmigen theoretischen Äußerungen. So nimmt es nicht wunder, daß viele Tanztherapeuten auf vorliegende Theoriesysteme aufbauen oder ihre Arbeit dort einordnen. Hinzu kommt, daß die Bewegungsforschung ihren Aufschwung erst in den letzten zehn Jahren erlebte, in denen Körper und Bewegung auch zum Thema der Wissenschaft geworden sind.

Schoop (1974, 83 ff.) ist eine der wenigen Tanztherapeutinnen, die zumindest die Elemente herausstellt, die sie bei der Arbeit beachtet. Sie gibt an, daß sie von der Vorstellung eines "idealen Körpers" ausgeht (vgl. 1974, 47 f.), den sie eindrucksvoll schildert. An einzelnen Elementen beachtet sie in ihrer Arbeit z. B. die Atmung, deren Störung und Nichtfunktionalität, die Haltung im Vergleich zur "idealen" Haltung, das Zentrum als Stabilisator für das Gleichgewicht, als Mitte der menschlichen Form, als Koordinator für Bewegungen, als Referenzpunkt für die Definition unserer Grenzen, unseres Anfangs und Endes. Sie bezieht Spannung als Möglichkeit des Anwachsens und Verminderns von Energie ein, Rhythmus als universales und menschliches Muster, Raum als die eigentliche Domäne des Tänzers.

Siegel (1970, 1973) führt, wenn auch unsystematisch, in ihren Artikeln aus, auf welche Elemente sie achtet: auf muskuläre Muster, Art und Weise der Fortbewegung, Hemmungen in Skelett und Muskulatur, Atemmuster, physische Spannung, Körperteilungen, simultane Bewegungen und Ganzkörperbewegungen, Raum und Zeit, Zentrum, Körperteile z. B.

Diese Aufzählungen ließen sich sicher weiter ergänzen. Jeder Tanztherapeut hat, explizit oder nicht, solche Kriterien, nach denen er beobachtet und mit denen er arbeitet. Für eine Arbeit mit Tanz und Bewegung ist es notwendig, differenziertere und vor allem aufeinander bezogene Kriterien zu haben, in denen die Verbundenheit und gegenseitige Abhängigkeit der Teile des Körpers und der Bewegung mit erfaßt werden. Weiterhin wäre notwendig zu wissen, was die einzelnen Kategorien der Beobachtung und Arbeit, nicht nur bezogen auf den Körper und die Bewegung, sondern auf den Menschen als Ganzen, bedeuten, wie Inneres und Äußeres in diesen Kategorien verknüpft sind-

Erste Schritte zu einer Systematisierung von Arbeitskategorien -zunächst nur als Beobachtungskategorien angelegt - erarbeiteten *Laban (1971)* und in seiner Nachfolge

Bartenieff und Mitarbeiter (1980).

Exkurs zur Laban-Analyse

Bartenieff (1980) stellt drei zentrale Kategorien heraus: zunächst den Körper selbst, seine Teile und ihre Funktion und ihre ständige Beziehung untereinander und ihre Variationen. Die zweite zentrale Kategorie ist der Raum (*space*), in welchem sich der Körper bewegt und die daraus resultierenden Formen (*shapes*) in diesem Raum. Die dritte Bewegungskomponente sind die "efforts" als Einstellung (*attitude*) zur Energie in Raum und Zeit und zum Gewicht und Fluß der Bewegung. Alle drei Komponenten sind untereinander in dem Prozeß von Bewegung verbunden.

Jede dieser Komponenten wird in differenzierter Weise weiter aufgeschlüsselt. Diese Differenzierung wird hier nur teilweise mit nachvollzogen, da sie für einen ersten Einblick in mögliche systematische Bewegungsansätze diagnostischer und therapeutischer Art zu komplex sind.

Die Kategorie *Körper* wird beispielsweise aufgeteilt in Kategorien der Körperhaltung, die wiederum nach einzelnen Fakten abgefragt wird: Wie ist der Stand (breit, normal, schmal)? Wie ist die Gesamthaltung - eher konkav oder konvex? Ist sie im gesamten konkav oder konvex oder im oberen und unteren Teil des Körpers verschieden? Welche räumlichen Ebenen betont die Körperhaltung - die vertikale, die horizontale, die sagitale, oder ist sie eher neutral? Betont sie die Diagonale? Wie wird der Körper gebraucht? Werden alle Teile zusammen benutzt, gibt es dominante Teile, ist der Ober- oder Unterkörper dominant, wie verhält sich der Torso zu den Extremitäten? Und der Kopf zum Torso? Gibt es diagonale Verbindungen, werden Qualitäten von "Shaping" verwirklicht? Wie ist der Atemfluß und Rhythmus? Wie werden die Körperteile gebraucht - als "support"-System oder als gestisches System? Verschmelzen Haltung und Gestik in der gleichen Qualität, oder sind Teilungen zu beobachten? Wie verhält sich die untere Hälfte des Körpers mit dem Zentrum des Gewichts und der Aufgabe der Fortbewegung zur oberen Hälfte des Körpers, die eher zur Erforschung, zur Manipulation und gestischen Aktivität dient? Beobachtet wird ebenfalls die Links-Rechts-Teilung des Körpers, die Teilung von Torso und Körpersegmenten, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Funktion und Benutzung der Gelenke nach ihren anatomischen Möglichkeiten, Gebrauch der Oberflächen- und Tiefenmuskulatur usw.

Bei der zweiten zentralen Kategorie *Raum* wird beispielsweise aufgeschlüsselt nach Raumwegen: Sind diese gerade, rund oder am Ort? Ist die allgemeine räumliche Orientierung mehr nach vorn, nach der Seite, nach unten oder oben gerichtet? Wie ist der allgemeine Gebrauch der Ebenen (*levels*) - wird eher die tiefe Ebene, die mittlere oder die hohe Ebene benutzt, oder wird dies verändert und wie? Wie ist die Menge des benutzten Raumes - viel, wenig? Wie sieht die "kinesphere" als dreidimensionale Struktur, als der persönliche Raum in Weite, Tiefe und Höhe aus? Ist diese nah, mittel oder fern, und welches ist die vorherrschende Bewegungssphäre? Wie ist der Bewegungsansatz, zentral oder peripher oder transvers? Wie wird der Raum in den Dimensionen und Ebenen benutzt? Welche eindimensionalen Größen werden benutzt, welche zweidimensionalen (Ebenen und Kreise), welche dreidimensionalen Kombinationen etc.

In die dritte große Kategorie gehören die "efforts" als Bewegungsfaktoren, zu denen der Bewegende verschiedene Einstellungen (*attitudes*) realisieren kann. Es werden vier "efforts" unterschieden mit jeweils zwei Extrempunkten:

- flow effort - geht von free flow zu bound flow
- space effort - geht von direct zu indirect
- weight effort - geht von strong zu light
- time effort - geht von sudden zu sustained.

Es gibt dazu noch unterschiedliche Kombinationen von "efforts", von zweien, von dreien, die in dem System erfaßt werden und es äußerst komplex machen.

Weitere Beobachtungspunkte sind Rhythmus und Phrasierung der Bewegung, die Beobachtung von Spannung und Gegenspannung und die Beobachtung von Affinitäten von Körper, Raum und Efforts im Vergleich mit dem Wissen um die Affinitäten.

Wichtig für therapeutisches Arbeiten ist einmal, daß dieses System äußerst genaue und vielseitige Beobachtungskriterien bietet, die hier in ihrem Gebrauch natürlich nicht angeführt werden können. Es liefert damit nicht nur die Möglichkeit zur differenzierten Bewegungsdiagnostik für den einzelnen oder für bestimmte umschriebene Krankheiten des medizinischen Systems, sondern gleichzeitig neue Ansätze zur Bewegungsarbeit. Am bedeutungsvollsten ist sicherlich, daß die einzelnen Kategorien auf übergreifende Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Vorgängen hinweisen. Haltung ist schließlich nicht nur Körperhaltung und Bewegung nicht nur äußere Bewegung. Beweglichkeit ist nicht nur bezogen auf den Zustand der Gelenke, Sehnen und Muskeln; und Raum ist nicht nur der Tanzraum. Es ist bedeutsam, ob nur wenige Teile des Körpers gebraucht werden oder viele, ob ich den ganzen Körper bewege oder mehr nur einzelne Teile, ob ich eher wenig oder viel Raum benutze usw. Diese Annahmen sind die Grundlage einer psychotherapeutischen Tanztherapie überhaupt.

Ein ausführliches Beispiel von Bartenieff soll das verdeutlichen: Zunächst stellt sie fest, daß z. B. der Faktor Gewicht als Effort nicht verwechselt werden soll mit dem Körpergewicht per se. Sie unterscheidet dann drei Möglichkeiten, wie ich das Körpergewicht betrachten kann: einmal als neutral - hier ist das Körpergewicht muskulär unterstützt; als passiv - wo das Körpergewicht nicht unterstützt ist und der Schwerkraft nachgibt; und drittens als aktiv - wenn die Passivität des Körpergewichts überwunden wird durch eine Einstellung (attitude) zum Körpergewicht - also ein "weight effort" entsteht. Auch wenn der "weight effort" nicht dominant oder leicht ist, ist sein neutrales Stadium nicht passiv! Es hat eine Bereitschaft zur Aktion. Bei schwer depressiven Patienten ist oft die Qualität von großer Schwere zu beobachten, die daher rührt, daß sie fast total in einer passiven Weise dem Gewicht nachgeben. "When the slightest attitude toward the use of that body weight can be activated, a move that may lead out of the depression has been initiated. It does not matter if that attitude - the Weight Effort, is in the Strong or Light range. What is important is the indication of participation rather than passivity and the diminution of heaviness and immobility in the experience of the depressed person" (1980, 56).

Je differenzierter der Therapeut Bewegung in allen Äußerungsformen beobachten kann, und je mehr er/sie über die Bedeutung der einzelnen Kategorien und ihre Zusammenhänge weiß, um so differenziertere und sicher auch effektivere Arbeit kann er/sie leisten.

Nach diesen Exkursen möchte ich nochmals auf die Bedeutung von Gestaltungsprozessen und deren Funktion eingehen. Gerade weil Bewegung dauernd im Fluß ist und sich stetig verändert, ist die Gestaltung der Versuch, das Flüchtige zu bannen und auf das, was ist,

einen bewußten Blick zu werfen.

Während des Gestaltungsprozesses geschieht im Veräußerlichen, Prüfen, Nachfühlen und Anschauen eine sukzessive Klärung des jeweiligen Themas. Wenn jemand versucht, seine Wut der Mutter gegenüber zu gestalten, ist er gezwungen, diese Wut auf ihre Äußerungsform - in den Bewegungselementen, die ihm derzeit deutlich sind oder die ihm der Therapeut als Fragen und Hilfen gibt - hin zu reflektieren. Er muß sich fragen, mit welchem Körperteil die Wut stimmig artikuliert wird, wie der ganze Körper eingesetzt wird, welche Richtungen vorherrschen, auf welchem Bewegungsniveau er sich befindet, wie er sein Gewicht dabei einsetzt und vieles andere mehr. Je deutlicher und genauer er die Bewegungen für sich festlegen kann, um so klarer wird ihm seine Wut gegenüber der Mutter werden, mit all den anderen Komponenten und Sinnzusammenhängen, die bislang vielleicht verborgen waren.

Indem die Tanzgestaltung vor dem inneren Auge selbst betrachtet oder gar von einer anderen Person getanzt werden kann, wird Distanz zu dem Problem und den begleitenden Gefühlen geschaffen. (Werden Rollen von anderen Personen getanzt, tauchen Probleme - Nachteile, aber auch Vorteile - für die therapeutische Arbeit auf. Darauf gehe ich hier nicht näher ein.) Der Klient kann zu seiner eigenen Gestaltung in Beziehung treten, d. h. zu einem Teil von sich selbst Beziehung aufnehmen. Die Betrachtung von außen bedeutet immer ein Stück Distanzierung und erlaubt es, neue Perspektiven aufzufinden. Orientierung, Selbstfindung (durch die Formulierung in eigener Bewegung) und Selbstreflexion schaffen die Voraussetzung, um neue Sinnzusammenhänge zu entdecken und wirksam werden zu lassen. Die Gestaltung bietet aber nicht nur an, mit sich selbst in Kommunikation zu treten, sondern sie ist ebenso wesentlich auch ein Mittel, um mit anderen zu kommunizieren. Ist der eigene Standpunkt artikuliert, ist eine Kommunikation und ein Austausch mit anderen möglich.

Die tänzerische Bewegung in der Improvisation und besonders bei der Gestaltung erlaubt dem Tanzenden, sich einerseits zu zeigen in seinem So-Bewegen und So-Gestalten und sich zu offenbaren. Sie bietet andererseits auch an, sich hinter der Bewegung, hinter der Gestaltung zu verstecken. Der Klient kann für sich genau den Distanzierungsgrad wählen und finden, der für ihn notwendig ist, und die Weise und "Menge" an Offenheit und Tiefe, die er sich erlauben und verarbeiten kann. Damit bietet die tänzerische Bewegung vielfältige differenzierte Möglichkeiten für die Therapie. Denn gerade die Vielfalt der Deutungsmöglichkeiten und Interpretationen erlaubt eine Fülle an Kontaktmöglichkeiten. Therapeutische Prozesse können so auf einer symbolischen Ebene in ihrer jeweiligen Tiefe sowohl vom Klienten als auch vom Therapeuten gesteuert werden.

Dazu ein Beispiel: Ein Klient gestaltet "das Böse". Er wählt sich hierzu die Figur des Untertans aus dem Roman von Heinrich Mann aus. In drei kurzen Szenen stellt er diese Figur mit einer atemberaubenden Ausdruckskraft (die bisher bei ihm so deutlich nicht zu sehen war) dar. In recht kurzer Zeit hatte er alle drei Szenen festgelegt und konnte sie wiederholen. In einem Gespräch über diese Gestaltung wählte er die Rolle desjenigen, der Aas Böse" - diesen Untertan - absolut verurteilt und als ekelhaft empfindet und ihn total ablehnt. In den nächsten Sitzungen berichtet er, daß er sich Gedanken gemacht hat, weshalb er diesen Typ so gut habe tanzen können und inwieweit dieser ein Teil von ihm sei. Er drückte dann aus, daß er im Moment sich noch nicht damit identifizieren könne und daß er den Schutz brauche, die Gestaltung auf einer Ebene von Tanzausdruck-Erproben anzusiedeln.

Ein wichtiger qualitativer Umschlag während des therapeutischen Prozesses liegt im

Übergang vom bloßen Geschehenlassen eines Gefühls und dieses einfach in Bewegung fließen zu lassen einerseits und der aktiven Gestaltung dieses Gefühls andererseits. Während ich im ersten Fall von dem Gefühl "besessen" bin, bin in der Gestaltung ich derjenige, der sich aktiv bemächtigt, der das Gefühl selbst besitzt und nicht von ihm besessen wird (Schoop, Kursgespräch 1983). Der Umschlag von der Passivität des Erleidens einer wie auch immer belastenden Situation in die Aktivität des Gestaltens ist ein heilender Vorgang. Hinzu kommt, daß der Klient ständig erlebt und erfährt, daß er selbst Optionen wählen kann und er sich selbst bestimmen kann.

Gestaltungsprozesse sind Formungsprozesse, und Gestaltung ist wesentlich bestimmt durch ihre Form. Diese grenzt nicht nur das Gestaltete vom Nichtgestalteten ab und hebt es damit heraus. Sie macht die Inhalte zugänglich, gleichzeitig aber ist der Zugang zur direkten Aussage über ihre Form verschlossen. Diese beiden Aspekte bedingen, daß einmal ein Verständigungsprozeß überhaupt ermöglicht wird und - gleichzeitig - daß Arbeit notwendig wird, um das in Form Gebrachte zu deuten. Bei gestaltetem Tanz ist die Notwendigkeit der Deutung maximal im Verhältnis zur Alltagsbewegung, wo sie minimal ist. Der Deutungsprozeß selbst kann als ein kreativer Prozeß betrachtet werden. Sehr häufig entdeckt der Gestalter in seinem Werk mehr und anderes, als von ihm intendiert wurde. Der Zuschauer findet als Betrachter und Miterlebender Tiefen und Bezüge, die zwar in der Form des Stoffes enthalten sind, jedoch der bewußten Setzung entgehen. In dieser Spannung zwischen Verschlossenheit der Form und Zugang durch die Form werden neue Sinnbildungen erschaffen.

Schon allein die Möglichkeit, in Bewegung zu kommen, im direkten und übertragenen Sinn, kann lösende und heilende Wirkung haben. Der Bewegung und Bewegtheit Form zu verleihen, ist ein weiterer Schritt. Die Fähigkeit, das Gestaltete voll ins Bewußtsein zu heben und aufnehmen zu können, ist Voraussetzung für eine dauerhafte und durchgreifende Wirkung.

Sehr häufig läßt sich nachweisen, daß in den Formen etwas "anderes" verborgen liegt. Dieses "andere" ist etwas, das indirekt zum Ausdruck bringt, was explizit oder unmittelbar nicht gesagt werden kann und oft nicht "gewußt" wird. Damit weist die Form auf eine zusätzliche - ihre symbolische - Funktion hin. Eine Gestaltung, eine Bewegung bzw. ein Wort oder ein Bild ist dann symbolisch, "wenn es mehr enthält, als man auf den ersten Blick erkennen kann. Es hat dann einen weiteren, unbewußten' Aspekt, den man wohl nie ganz genau definieren kann" (*jung 1968, 20*).

Wenn formale Strukturen schon symbolisch gedeutet werden können, wird dies bei bildhaften oder figurativen Motiven im Tanz noch deutlicher.

Meier (1983, 163 f.) betont die Doppelnatur der Symbole im *Jung*schen Verständnis. Die Symbole weisen in ihrer Bildhaftigkeit hin auf die Beheimatung im Unbewußten, "in ihrer Sinnhaftigkeit als Sinnbild' erweisen sie ihre Kompatibilität mit dem Ich-Bewußtsein, so daß sie sich als Mittler zwischen beiden Subsystemen ausgesprochen eignen. Aber auch in anderer Hinsicht zeigen sie eine Doppelnatur: In ihrem Eindruckscharakter sprechen sie die Emotionalität und Wertföhlung an und bringen sie in Bewegung, sie, beschäftigen'. In ihrem Ausdruckscharakter als Sinnbild sind sie aber auch Botschaft und Medium der Kommunikation."

Diese Aussagen lassen sich unmittelbar auf die Tanzgestaltung übertragen und belegen in ihrer Mittlerrolle zwischen Unbewußtem und Ich-Bewußtsein ihren hohen therapeutischen Wert. Die Einbeziehung der symbolischen Ebenen in die Deutung der Gestaltung ermöglicht ein reicheres Erleben, das die Zersplitterung in Einzelteile und Einzelerlebnisse aufzuheben imstande ist und eine Ganzheit in einem umfassenden Sinn erlebbar macht. Was Jacobi (1981) auf die "Bilder aus dem Unbewußten" bezieht, gilt in gleicher Weise für den Tanz: "Insofern nämlich archetypische Motive vorhanden sind, ist deren kollektiver allgemeinmenschlicher Aspekt in Betracht zu ziehen, um sie nicht auf eine rein persönliche Problematik zu reduzieren" (104). Sie betont, daß das Zusammenschauenkönnen der individuellen und kollektiven Aspekte im Symbol gleichzeitig Bewirkung und Ausdruck der Überwindung der innerlichen Zerrissenheit bedeutet. "In diesem tiefen Verstehen ... der doppelaspektigen Inhalte ... liegt sein heilender Aspekt beschlossen" (104).

Schoop (vgl. 1977, 1 ff.) weist darauf hin, daß tief in jedem Menschen ein Wissen um seine Ur-Existenz schlummert, als "Ahnung von etwas Unendlichem, alles Verbindendem - von einer Ganzheit" (1977, 2). Sie bezeichnet dies als die erste Erfahrungsebene. Die zweite Erfahrungsebene ist die irdische, individuelle Wirklichkeit unseres Daseins. Obwohl jeder Mensch in seiner zeitlichen und räumlichen Begrenztheit mit der jetzt zur Verfügung stehenden Energie tanzt, hat der tanzende Mensch in seinem Zeit-Raum-Energie-begrenzten Tun auch Anteil an unendlicher Zeit, unendlichem Raum und unendlicher Energie" (1977, 3). Für *Schoop* durchdringt der Tanz klar beide Erfahrungs- und Bewußtseinsebenen und macht diese gleichzeitig erlebbar.

Die Betrachtung der Gestaltung als symbolischer Form erweitert den individuellen Aspekt und läßt eine Ahnung heraufscheinen von der Schöpfung insgesamt. Die heilende Kraft des Tanzes liegt dann auch darin, nicht nur die Einheit und Ganzheit in mir und mit mir zu erleben für den Moment des Tanzes, sondern gleichzeitig innere Verbindungen herzustellen zu allen Menschen, zu dem gemeinsamen Schicksal.

Die Arbeit mit der Technik, die Improvisation und die Gestaltung sind drei unterschiedliche Arbeitsweisen in der Tanztherapie. Sie bauen analytisch und in der Stufenfolge der Anforderungen aufeinander auf: Improvisation ist nicht möglich ohne ein Repertoire an Bewegungen, und Gestaltung ist ebenfalls ohne ein solches Repertoire und ohne kreative Bewegungseinfälle und Themen kaum zu verwirklichen. Dennoch sind in der therapeutischen Arbeit diese Aspekte in unterschiedlicher Gewichtung miteinander verflochten. Sie sind nicht festgelegt als Abfolge, da es in der Therapie nicht auf künstlerisch-ästhetische Ansprüche ankommt, bei denen ein hohes technisches Niveau als "Handwerkszeug" unverzichtbar wäre.

Alle Menschen haben ein Bewegungsrepertoire, auch wenn es noch so eingeschränkt sein mag, von welchem der Therapeut ausgehen kann. Gewisse "Techniken" liegen also schon vor: das, was als "aktuelles Bewegungsmuster" des Klienten bezeichnet wird. Ob ich daran arbeite, mit festgelegten Bewegungen neue und andere Weisen des Bewegens zu erlernen, ob ich in thematische Improvisation hineingehe oder ob ich Gestaltung betone: Dies hängt von der Population und dem jeweiligen Stand des therapeutischen Prozesses ab. Technik, Improvisation und Gestaltung können in einer einzigen Stunde miteinander verwoben sein oder auseinander erwachsen. Aus einer Improvisation kann ein "Bedarf" nach einem neuen anderen Repertoire entstehen. Aus einer Gestaltung kann eine neue Erprobens- und

Experimentierphase mit Improvisation hervorgehen. Es ist durchaus möglich, längere Zeit nur technisch oder nur improvisatorisch zu arbeiten oder das Schwergewicht auf die Gestaltung zu legen. Bei chronisch psychotischen Menschen, mit denen *Chace* und *Schoop* hauptsächlich gearbeitet haben, nimmt die Verwendung der Tanztechnik als funktioneller Übungsmöglichkeit einen breiten Raum ein. Die Patienten müssen erst wieder ein gewisses Spektrum an Bewegungs- und Erlebensmöglichkeiten erlangen, in denen sie sich, aus sich selbst heraustanzend, ausdrücken können. Aber auch bei diesen Patienten werden die kleinsten Ansätze zur Improvisation aufgegriffen und mit eingeflochten und so Technik und Improvisation ständig miteinander verwoben. Gestaltungen sind oft erst nach einer längeren Dauer der Tanztherapie möglich.

Bei Studentinnen/Studenten, die eine Tanzausbildung hinter sich haben und die sowohl technisch als auch improvisatorisch geschult sind, werden Gestaltungen im Gesamtverlauf besonders bedeutsam. Denn durch die Gestaltung gelingt es ihnen, einen bewußten Blick auf das zu werfen, was sie beschäftigt oder bedrückt. Sie finden in der Gestaltung eine adäquate Möglichkeit für eine Verarbeitung ihrer Probleme.

Der Tanz erreicht den Menschen in allen seinen Teilen, seinen bewußten und unbewußten, in seiner Körperlichkeit und seinen Gefühlen und auch in den Teilen, die vor und jenseits von Sprache liegen. Im Tanz kann zum Ausdruck kommen, was der verbalen Sprache noch nicht oder nicht mehr zugänglich ist. Für *Mary Wigmann* ist Tanz eine Sprache, mit der der Mensch geboren wird, eine ekstatische Manifestation seiner Existenz. "It is the entity of expression and function, pellucid corporeality, a form made alive through the pulsebeat of experience" (*Holm 1968, 42*).

Literatur

- Alperson, E. Dosamantes: Carrying Experiencing forward through Authentic Body Movement, Psychotherapy, Theory, Research and Practice 11, Fall 1974, 211-214.*
- Bartenieff, Irmgard: Body Movement - Coping with the Environment, Gordon + Breach, N. Y. 1980.*
- Bentham, I., Polhemus, T. (Hrsg.): The Body as a Medium of Expression, London 1979.*
- Boas, Franziska: Psychological Aspects in the Practice and Teaching of Creative Dance, Journal of Aesthetics and Art Criticism 2 (1943) 7, 3-20.*
- Bollnow, Otto F.: Gestaltung als Aufgabe, in: Die Gestaltung (Hrsg.: Ausschuß Deutscher Leibeserzieher), Schorndorf 1967, 17-38.*
- Chaiklin, Harris (Hrsg.): Marian Chace - Her Papers, ADTA 1975.*
- Chaiklin, Sharon: Dance Therapy, in: Arieti, S. (ed.): American Handbook of Psychiatry, 1975, 701-720.*
- Doubler, Margret: Dance - A Creative Art Experience, Univ. Wisc. Press, Madison 1977.*
- Douglas, Mary: Ritual, Tabu und Körpersymbolik, Fischer, Frankfurt 1974.*
- Dropsy, Jaques: Lebe in deinem Körper, Kösel, München 1982.*
- Elias, Norbert: Über den Prozeß der Zivilisation, Francke, Bern 1969, 1 und II.*
- Espenak, Liljan: Dance Therapy - Theory and Application, Springfield, Ill. 1981.*
- Gellhom, E.: Motion and Emotion: The Role of Proprioception in the Physiology and Pathology of the Emotion, Psychol. Rev., Washington, 71 (1964), 457-472.*
- Grube, Ommo: Bewegung und Bewegungsgestaltung in pädagogischer Sicht, in: Die Gestaltung (Hrsg.: Ausschuß Deutscher Leibeserzieher), Schorndorf 1967, 39-56.*
- Günther, H., Grimmer, M.: Theorie und Praxis des Jazz-Dance, Stuttgart 1972.*
- Haselbach, Barbara: Improvisation - Tanz - Bewegung, Klett, Stuttgart 1976.*
- Holm, Hanya: The Mary Wigmann I know, in: Sorell, W. (Hrsg.): The Dance Has Many Faces, Columbia Univ. Press, New York 1968, 40-50.*
- Jacobi, Jolande: Vom Bilderreich der Seele, Walter, Olten 1969.*

- Jung, Carl G. u. a.: Man and his Symbols, New York 1964; dt.: Der Mensch und seine Symbole, Walter, Ofen 1968.
- Kamper, Dietmar. Einleitung: Vom Schweigen des Körpers, in: Kamper, D., Rittner, V (Hrsg.): Zur Geschichte des Körpers, Hanser, München 1976, 7-12.
- Kliphuis, Mark: Die Hantierung kreativer Prozesse in Bildung und Hilfeleistung, in: Wils, Lex: Spielenderweise, Hans Putty, Wuppertal 1977, 60-119.
- Kris, E.: Psychoanalytic Explorations in Art, New York 1952.
- Laban, Rudolf van: The Mastery of Movement, London 1971.
- Lippe, Rudolf zur: Anthropologie für wen? in: Kamper, D., Rittner, V (Hrsg.): Geschichte des Körpers, Hanser, München 1976, 91-129.
- Martin, John: *Introduction to the Dance*, Brooklyn, N. Y. 1972.
- Meier, Georg: *Symboltherapie, Integrative Therapie* 2-3, 1983, 158-179.
- Müller, H., Servos, N.: *Pina Bausch - Wuppertaler Tanztheater*, Köln 1979.
- Rittner, Volker: Norbert Elias: Das Konzept des Zivilisationsprozesses als Entsatz des *epischen Moments* durch das Konstruktive, in: Kamper, D.: *Abstraktion und Geschichte*, Hanser, München 1975, 83-125.
- *Zur Soziologie körperbetonter sozialer Systeme, Sonderheft der Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 25 (1983), 233-255.
- Schoop, Trudi: *Won't You Join the Dance*, Mayfield Publ. Comp. 1974.
- Referat Trudi Schoop, Referatesammlung zum Forum für Musik und Bewegung, CH Lenk 1977, 1-8.
- Siegel, Elaine: Movement Therapy as a Psychotherapeutic Tool, *Journal of the American Psychoanalytic Ass.* 21 (1973) 2, 333-350.
- *Psyche and Soma*, in: *Movement Therapy, Voices, the Art and Science of Psychotherapy, Special Issue* 1970, 29-32.
- Smallwood, Joan: *Philosophy and Methods of Individual Work*, in: *Focus on Dance VII*. AAHPER Publ-Washington 1974, 24-26.
- Whitehouse, Mary: *Physical Movement and Personality. Lect. for the Analytical Psychology Club. L. A.* 1963, unpublished.
- *Reflections on a Metamorphosis Impulse, Annual of Contemporary Dance* 1969-70, 62-64.
- C. G. Jung and Dance Therapy: Two Major Principles, In: Bernstein, P. L. (Hrsg.): *Eight Theoretical Approaches in Dance Movement Therapy*, Dubuque, Iowa 1979, 51-70.
- Wigmann, Mary: *Vom Wesen des neuen künstlerischen Tanzes*, in: Laban, R. V., Wigmann, M. u. a.: *Die tänzerische Situation unserer Zeit*, Dresden 1936.
- *Die Sprache des Tanzes*, Stuttgart 1963.
- Wils, Lex: *Ausdruck und Kreativität. Philosophische Bemerkungen*, in: Wils, L. (Hrsg.): *Spielenderweise*, Hans Putty, Wuppertal 1977.