

ÜBER DIE ARBEIT MIT UNBEWUSSTEM IN DER TANZTHERAPIE

Elke Willke

Vortrag auf der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Tanztherapie am 8. und 9. November 1997 an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Aus: Forum Tanztherapie Heft 35/36 Frühjahr Herbst 1998

Liebe Mitglieder der DGT, liebe Studentinnen und Studenten, liebe Kolleginnen, sehr geehrte Damen und Herren,

ehe ich mich dem Thema meines Vortrages widme, das ich "Über die Arbeit mit Unbewusstem in der Tanztherapie" nenne, möchte ich ein paar klärende Bemerkungen zum Tanz in der Tanztherapie voranstellen. Dies ist mir insofern ein besonderes Anliegen, als ich weiß, dass hier sehr viele Studentinnen und Studenten anwesend sind, die vielleicht noch nie Berührung mit Tanz im therapeutischen Kontext gehabt haben und die, von ihrem Tanzunterricht hier an der Hochschule ausgehend, sich Vorstellungen machen, was Tanz in der Therapie sein könnte. Natürlich habe ich auch sehr viel Erfahrung mit verwunderten Fragen wie z.B. "ja, welche Tänze tanzen sie denn in ihrer Therapie?" oder "machen sie da auch Ballett?" oder "ich kann eh nicht tanzen, dann ist das wohl nichts für mich" u.ä. Einige von Ihnen werden solche Fragen und Aussagen sicher kennen.

Tanz in unserer Therapieform reicht vom kleinsten ersten mutigen Schritt, von der vorsichtigsten selbst gewagten Drehung, sei sie noch so "untechnisch", vom kleinsten rhythmischen Ablauf zu einer Musik oder ohne Musik, bis dahin, sich freien Improvisationen zu überlassen bis hin zu ausgereiften, geproben Choreographien zu bestimmtem persönlichen Themen wie z.B. meine Wut, mein Lebensweg, mein Selbstporträt, meine Entwicklung und ähnliches. Ästhetische Kriterien spielen hierbei eine untergeordnete Rolle. Wichtig ist für uns vielmehr, dass der Mensch wagt, sich zu bewegen, dass er versucht, etwas in der Bewegung mitzuteilen und auszudrücken. Dass er erleben und verstehen lernt, dass die Art seiner Bewegung für ihn Bedeutung hat, Sinn gibt und viele Möglichkeiten des Sich-Erforschens und Sich-Kennenlernens bietet. Und manchmal sind wir mit unseren Patienten ganz weit weg vom Tanz oder Tanzen, weil wir erst versuchen müssen, sie zu aktivieren, sie überhaupt ein bisschen an die Bewegung heranzuführen. Dann nutzen wir die ganzen Grundlagen, die wir von einer guten Gymnastik her kennen, oder auch andere Aktivierungsmöglichkeiten wie sie z.B. Sport und Sportspiele und ähnliches bieten. So kann es vorkommen, dass wir z.B. in der Psychiatrie mit chronisch Kranken erst gar nicht oder sehr wenig tanzen und erst einmal Mittel und Wege finden, dass die Menschen sich mehr und anders als sonst bewegen. Wenn dafür Bälle hilfreich sind oder Stäbe oder Tücher oder Seile, dann nutzen wir sie.

Wie wir Tanz in der Tanztherapie verstehen, ob das, was wir tun überhaupt noch Tanz ist, wann es Tanz ist und wann nicht sind große Themen, die im Zusammenhang mit einer generellen Darstellung von Definitionsversuchen und der Darstellung von Kategorisierungsproblemen in der zeitgenössischen Bühnenästhetik diskutiert werden müssten. Das ist aber nicht Thema meines Vortrages und deshalb möchte ich es hier mit diesen Bemerkungen bewenden lassen und lieber noch ein Zitat von Pina Bausch anfügen, die ähnliche Fragen stellt: "Wo fängt es an zu tanzen, wo nicht? Wo ist der Beginn? Wann sagt man Tanz? Das hat schon etwas mit Bewusstsein zu tun, mit dem Körperbewusstsein, und wie man etwas formt. Aber das braucht nicht diese tradierte Art von ästhetischer Form zu haben, es kann auch eine ganz andere sein und trotzdem

Tanz bleiben" (Bausch 1994,19).

Ich möchte mich nun dem speziellen Thema meines Vortrages zuwenden. Sich bewusst werden, Bewusstsein haben oder gar kein Selbstbewusstsein haben, sich über etwas nicht bewusst sein oder sagen, das habe ich ganz unbewusst gemacht, sind für uns heute selbstverständliche Aussagen. Sie deuten darauf hin, dass wir implizit oder explizit wissen, dass es so etwas wie Bewusstsein und auch Unbewusstes gibt. Die Freudsche Annahme eines Unbewussten ist Teil unseres Alltagswissens geworden. Freud nahm an, dass Unbewusstes, als, ich zitiere, "alleine herrschende Qualität im Es" (Freud 1963,S. 28) u.a. unser Leben steuert. In der Therapie sollten wir dazu gelangen, das Unbewusste durch Einsicht und Bewusstsein zu erhellen, um bessere Kontrolle über unser Leben zu gewinnen.

Die Konzeption des Unbewussten und des Bewussten und die Frage der Funktion des Unbewussten in der Therapie sind Themen, die seit Freud eine lange Geschichte von unterschiedlichen Konzeptionsbildungen hinter sich haben. Diese spielen in der Praxis fast aller therapeutischen Schulen eine zentrale Rolle. Das Erkennen von unbewussten Motiven, Ängsten, Wünschen, ihr Verstehen und ihre Beeinflussung stellen außerdem in den meisten Therapieformen heute Kernstück des Arbeitens dar. So wie die Konzeptionen unterschiedlich sind, unterscheiden sich auch die therapeutischen Strategien im Umgang mit dem Unbewussten. Z.B. war für Freud die Deutung unbewusster Vorgänge wichtig. Jung unterschied zwischen dem persönlichen und dem kollektiven Unbewussten und entwickelte die Methode der aktiven Imagination, um darüber Zugang zu unbewusstem Material zu erhalten. Fritz Perls schulte die Awareness und Milton Erikson versuchte, mit seinen hypnoseartigen induktiven Methoden mit dem Unbewussten des Patienten direkt zu kommunizieren, ohne dass der Patient es bewusst wahrnehmen konnte.

Ich möchte in diesem Vortrag nur einige Gesichtspunkte zu unserer Auffassung von Unbewusstem vortragen. Konkrete methodische Hinweise sollen Ihnen die Praxis verdeutlichen und mit Beispielen möchte ich Ihnen dann veranschaulichen, auf welche unterschiedliche Weise in meiner therapeutischen Arbeit Unbewusstes zum Vorschein gekommen ist.

Nach der Freudschen Auffassung hat das Unbewusste in uns, da es auf das Es, die Triebe zurückgeht, eine die Ich-Kontrolle eher bedrohende Qualität. Der Satz von Freud, der Mensch sei nicht "Herr im eigenen Hause" drückt das aus.

Wir, damit meine ich die Begründer und Vertreterinnen der Integrativen Therapie nach Hilarion Petzold, denken, dass all das, was wir nicht mehr erinnern, vergessen haben oder auch verdrängt haben, einen Reichtum unseres Menschseins und unserer Persönlichkeit darstellt, der uns normalerweise trägt. Unbewusstes kann eine Quelle unserer Kreativität darstellen, das ist die eine Seite. Es kann auch zu Krisen, unerklärlichem Leiden, festgefahrenen Konflikten in Beziehungen oder bedrohlichen Bildern und Vorstellungen beitragen. Dann ist es notwendig, Einsicht in unbewusste Motive oder unbewusste Konstellationen zu erlangen, um leidvolle Zustände zu verändern.

Nach unserer Auffassung sind es jedoch nicht die Triebe, die im Dunkel unseres Menschseins ihr Unwesen treiben, sondern all die schlimmen Erfahrungen, die wir verdrängen und vergessen mussten, weil wir keine anderen Möglichkeiten gefunden haben, diese zu bewältigen, als sie in Unbewusstes abzudrängen und zu vergessen. Für die Arbeit mit Unbewusstem ist deshalb auch eine Theorie des Gedächtnisses notwendig. Wir wissen inzwischen, dass sich alle Erfahrungen im

menschlichen Leib niederschlagen und im Leibgedächtnis gespeichert werden. So können über leibliche Erfahrungen besonders sehr frühe, präverbale Erlebnisse, also solche, die nicht in Bildern, Szenen oder über Sprache erinnert werden, wieder hervorgeholt werden.

Die meisten Menschen verbinden mit der Erforschung des Unbewussten ein Hinabtauchen in die eigenen Untiefen, in Uraltes, Verschüttetes, ein Bewusstmachen der eigenen Abgründe. Wir nennen das in der Arbeit mit Unbewusstem die "Tiefenperspektive", ein Begriff von Hilarion Petzold. Dieser Zugang wird ergänzt durch die Perspektive, die eher von einer weiteren Sicht der Dinge bzw. der Phänomene gekennzeichnet ist. Aufgrund der Ausweitung der Perspektive kann mehr und anderes gesehen und verstanden werden kann als vorher. Man könnte das mit einem Autoscheinwerfer vergleichen, der aufgrund seines Lichtkegels einen bestimmten Ausschnitt aus Wirklichkeit beleuchtet, das, was wir üblicherweise sehen. Vergrößere ich den Lichtkegel oder richte ihn in neue, ungewöhnliche Richtungen oder lasse ihn von da nach dort schweifen, so könnte im wahrsten Sinne des Wortes Aus- und Abgeblendetes wieder gesehen werden und zum Bewusstsein kommen. Vielleicht kennen Sie das Phänomen, das schwangere Frauen häufig erleben. Sie sehen nämlich, wenn sie schwanger geworden sind, sehr häufig viele schwangere Frauen und sind erstaunt darüber, dass sie diese früher nicht gesehen haben. Das ist die Breitenperspektive (laterale Hermeneutik, Petzold 1993,196). Die erstgenannte Möglichkeit würde meinen, wenn ich bei dem Scheinwerferbild bleibe, den Lichtkegel zu verengen, vielleicht gar nur zu einem sehr konzentrierten Strahl zu verdichten. Jetzt kann ich einen kleineren Ausschnitt sehr genau in allen Einzelheiten wahrnehmen und in der Tiefe, bis zum Hintergrund ausloten und etwas entdecken, was vorher unmöglich zu sehen, zu hören oder mit anderen Sinneskanälen wahrzunehmen war (die Tiefenperspektive, Tiefenhermeneutik, Petzold 1993, 196).

Ich führe Ihnen diese beiden Sichtweisen in Umrissen an, weil ich damit auch verdeutlichen möchte, dass es das Unbewusste, wie ein umschriebenes Stück in uns, unserer Auffassung nach nicht gibt. Man kann es also auch nicht direkt auffinden oder "bewusst" zugänglich machen. Es gibt auch keine festen Bedeutungen und Deutungen, wie sie manchmal in Büchern über z.B. die Traumsymbolik verbreitet werden. Und dadurch, dass wir sehr unterschiedliche Perspektiven einnehmen können, dass wir in der Breite suchen können oder in der Tiefe, gibt es keinen einfachen und direkten Weg zum Unbewussten. Noch schwieriger wird die Arbeit dadurch, dass es Unbewusstes in verschiedenen Stadien gibt. Sie erinnern sich vielleicht, dass Freud zwischen Unbewusstem und Vorbewusstem unterschied oder Jung zwischen persönlichem und kollektivem Unbewussten. Zu unseren Unterscheidungen komme ich gleich anschließend.

Wir haben auch einige kritische Einwände zu denjenigen tanztherapeutischen Methoden, die nach unsrer Auffassung sehr vereinfachend behaupten, dass Bewegung einen direkten Zugang zum Unbewussten biete und die hierfür eine spezielle Methodik wie z.B. die des "authentic movement" anbieten (vgl. Penfield 1992,167). Ich werde später auf die auch hier notwendigen Differenzierungen zurückkommen.

Einschränkend möchte ich noch sagen, dass es völlig unmöglich und auch nicht sinnvoll ist, sich alles bewusst zu machen. Wir könnten unser Leben nicht mehr führen. Es wird und muss in uns immer etwas bleiben, was in der Tiefe verdunkelt liegt und was in der Weite und Höhe unerreichbar bleibt.

Ehe ich auf die Differenzierungen im Konzept des Unbewussten eingehe und einige methodische Möglichkeiten anführe, möchte ich über die Schwierigkeiten

und Möglichkeiten bei der Arbeit mit Bewegung und Tanz sprechen.

Da wir uns immer bewegen, solange wir leben, ist uns Bewegung selbstverständlich. Im alltäglichen Funktionieren fällt es oft sehr schwer, sich selbst in der Bewegung wahrzunehmen, da gerade eine auf die Funktion ausgerichtete Bewegung eine mitbegleitende Aufmerksamkeit verhindert. Ähnlich ist es mit den meisten alltäglichen Bewegungen, die darauf ausgerichtet sind, ein Ziel zu erreichen. Oder haben sie sich schon einmal beobachtet oder gespürt, wie sie die Zähne putzen - nicht nur so wie Ihnen der Zahnarzt sagt, ob Sie auch an allen Ecken und Taschen reinigen, sondern mit welcher Qualität von Bewegung Sie dies tun und was das über Sie aussagt?

Tanz, so wie wir ihn verstehen, bietet einen besonderen Freiraum, sich in den expressiven und nicht funktionalen Qualitäten der eigenen Bewegung zu erfahren und sich darauf zu fokussieren. Die unglaublich vielen Tanzformen und Tanzrichtungen haben Formen und Qualitäten von Bewegungsmöglichkeiten kristallisiert, stilisiert und festgeschrieben. Dieser kollektive Reichtum könnte auch als Sediment unserer aller Erfahrungen verstanden werden, zu dem wir Zugang gewinnen können, wenn wir uns diesem aussetzen. So bieten die Tanzformen und Tanzrichtungen, indem wir sie nachvollziehen und nacherleben entweder die Chance, neue Gefühle und Erlebnisse zu entwickeln oder Defizite aufzuholen oder Vergessenes aus dem Unbewussten wieder ans Tageslicht zu bringen.

In unserem Leib und in der Bewegung prägen sich alle Erfahrungen ein, sie werden gespeichert. Diese Erfahrungen prägen unseren Leib wiederum aus. Sie erscheinen in unserer Haltung, als Struktur. Diese strukturellen Gegebenheiten bestimmen die Qualität von Bewegung. In den Formen und Qualitäten unserer Bewegung zeigt sich unsere Persönlichkeit.

Dies sind zwei Argumentationslinien, die dafür sprechen, dass Tanz und Bewegung ideale Medien sind, sich selbst zu entdecken, auch in seinen unbewussten Anteilen.

Im Tanz, sei es in den verschiedenen Tanzrichtungen oder im individuellen Tanzen gibt es, ähnlich wie in der Kunst und Poesie, die Unterscheidung von Form und Qualität. Im Tanz heißt das z.B.: welche Schritte mache ich, welche Körperteile verwende ich, welche Raumformen wähle ich, wie sieht die Form meiner Bewegung aus usw. Zur Qualität gibt es z. B. die Frage: welche Spannungsformen werden gewählt, wie wird die Zeit gefüllt, sind die Bewegungen kräftig oder leicht u.ä. Vergleichbar und vielleicht deutlicher wird diese Aussage, wenn ich die Parallele zu einem Kunstwerk, einem Bild, herstelle. Hier kann ich fragen, was ist auf dem Bild: ein Haus, ein Baum, ein Kind, das Meer. Diese Auswahl gibt mir schon viele Hinweise über den Menschen, wenn das Thema des Bildes meine Kindheit war. Und wir können schon hier bemerken, ob ein Klient all das sieht, was er gemalt hat. Wenn das Bild abstrakt ist, sehen verschiedene Augen ganz unterschiedliches. Hinzu kommt das Wie, die Frage nach der Qualität. Wie wurde das Haus gemalt, wie das Kind dargestellt, wie verhalten sich die Themen auf dem Bild zueinander. Hier gibt es eine riesige Fülle von Gesichtspunkten. Im Tanzen ist es genauso. Wenn jemand zeigen will, wie die eigene Traurigkeit aussieht, kann ich darauf schauen, welche Bewegungen er macht, vielleicht wird der Oberkörper gerundet, das Gesicht mit den Händen verdeckt, der Mensch sinkt in die Knie auf den Boden. Und ich kann schauen, in welchen Körperteilen der Mensch passiv, mit wenig Spannung der Schwerkraft nachgibt und sozusagen vor Kummer erdrückt wird. Ich kann schauen wie die räumlichen Komponenten dieser Traurigkeit gezeigt werden. Ist

der Mensch nur noch mit sich und seinem Körper bzw. Gefühl beschäftigt, hat er vor Gram jeden Kontakt nach außen abgeschlossen. Im Tanz gelangen wir über das "Wie" der Bewegung oft zu sehr schwer zugänglichen oder neuen und unbekannt Dimensionen der Persönlichkeit. Anschaulich wird für mich dieser Gesichtspunkt nochmals, wenn ich verschiedenen Joggern zusehe. Es ist doch frappierend, dass alle glauben dasselbe zu tun, nämlich zu joggen, und sich gleichzeitig alle so unterschiedlich bewegen. In einer Gruppe werden die Ausprägungen von unterschiedlichen Bewegungsqualitäten besonders eklatant, wenn alle dieselbe Abfolge von Bewegungen ausführen, sich die Gruppe formal und rhythmisch unisono bewegt. Wir könnten hier das Experiment machen und ich garantiere Ihnen, dass wir alle dieselbe Bewegungsfolge ausführen oder ausführen wollen und wir alle etwas Verschiedenes tun. Nicht umsonst trainieren Balletttänzerinnen so viele Jahre, natürlich auch wegen der hohen technischen Anforderung, aber auch deshalb, weil die Bewegungen so präzise ausgeführt werden sollten, dass die individuellen Prägungen von Form und Qualität möglichst gering bleiben. Ein Corps de Ballett zeichnet sich nach traditioneller Vorstellung durch Gleichheit, und nicht durch Individualität aus.

Die Erforschung der Bewegungsqualitäten führt uns, neben der Erforschung unseres Bewegungsspektrums zu unserer Lebens- und Leibgeschichte, zu vielen der Erfahrungen und Erlebnisse, die wir in das Unbewusste haben abtauchen lassen.

Ehe ich jetzt weiterfahre, möchte ich den Terminus Unbewusstes differenzieren. In der Praxis und natürlich in den theoretischen Konzeptionen zeigen sich verschiedene Stufen von Unbewusstem. Wir greifen in der Integrativen Tanztherapie auf die Konzepte des komplexen Bewusstseins bzw. auf das Konzept des Bewusstseinspektrums der Integrativen Therapie von Hilarion Petzold zurück. Wir unterscheiden das aperzeptive und areflexive Unbewusste, als, ich zitiere "eine dem Bewußtsein nicht oder nicht unmittelbar zugängliche Sphäre von Phänomenen des Leib-Subjektes" (Petzold 1993,276). Es wird dem Erleben nur dann zugänglich, wenn Material sich aus diesem Grund löst und an die Oberfläche treibt und sich in Wahrnehmbares und Reflektierbares verwandelt. Das Vorbewusste wird als präperzeptiv und präreflexiv gesehen. Hier finden sich unterschwellig wahrgenommene Außen- und Innenreize und auch Materialien, die aus dem Unbewussten herauf geschwemmt werden (vgl. Petzold 1993,254).

Im Zentrum des Bewusstseinspektrums steht die Wachbewusstheit oder auch die Wahrnehmungsbewusstheit (Awareness). Das ist all das, was unserer Wahrnehmung aktuell zugänglich ist, was die Sinne erfassen können in passiv rezeptiver Sinneswahrnehmung. Die Schulung der Sinneswahrnehmung, der Awareness, ist ein wichtiger Teil unserer therapeutischen Arbeit. Die Fähigkeit, die Informationen der Sinne aufzunehmen, ist eine Voraussetzung, um sich selbst in seinen vor- und unbewussten Anteilen zu erforschen. Sie können sich vorstellen, dass es sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich ist, Wege zu alten Erinnerungen zu öffnen, wenn die Kanäle, die uns die Welt eröffnen und die uns unseren Leib eröffnen, verstopft sind. Es gibt heutzutage viele Patienten in meiner Praxis, denen die Wahrnehmung ihrer selbst völlig fremd geworden ist. Wenn ich in der Therapie z.B. frage, "was nehmen Sie im Augenblick von sich wahr?", oder "nehmen Sie wahr, wie Sie gerade sitzen oder wie sich Ihre Haltung verändert hat?" ernte ich manchmal einen erstaunten Blick oder die Frage "was meinen Sie denn?". Auch wenn ich erkläre, was ich damit meine, wird es nicht einfacher.

Es gibt auch Patienten, die versuchen, die Wahrnehmung ihrer Körperempfindungen als ersten Zugang zu sich zu schulen. Diese Menschen

können ihre Körperempfindungen benennen, die Wahrnehmungen verknüpfen sich jedoch nicht mit Bedeutungen, sie bleiben isoliert als Wahrnehmung bestehen, verknüpfen sich nicht zu einem Gefühl oder einem Sinn.

Ich gehe jetzt einmal von mir und der Situation hier und jetzt aus. Lasse ich meinen Awareness Scheinwerfer etwas weiter schweifen oder irgendwo verharren, nehme ich da und dort ein bekanntes Gesicht wahr, ich merke, dass ich mich darüber freue, ich registriere das Licht und den Geruch hier in diesem Saal und merke, dass mich alte Erinnerungen überkommen, wie ich dort unten als Studentin gesessen bin. All das Letztgenannte nennen wir das Mitbewusste. Es ist all das, was nicht im aktuellen Fokus des Wachbewusstseins steht, jedoch jederzeit zugänglich werden kann. In der Tanztherapie gibt es viele Situationen, in denen die Therapeutin Bewegung wahrnimmt oder eine Spannungsveränderung oder eine Wiederholung von gleichen Abläufen und es wichtig wird, zu überprüfen, ob unser Gegenüber diese Phänomene ebenfalls wahrnimmt. Häufig ist es dann so, dass die Klientin, wenn sie die Aufmerksamkeit fokussiert, sehr rasch wahrnehmen kann. Ich frage dann z.B. „Können Sie wahrnehmen, was Ihre Schultern tun oder Ihr Oberkörper, wenn Sie vorwärts gehen?“ Oder wenn jemand in der Gruppe immer am Rande ist oder an den Wänden entlanggeht, kann ich fragen: „Nehmen Sie wahr, wie Sie den Raum nutzen oder welche Linien Sie ziehen?“ oder ähnliches. Wenn den Klientinnen dann direkt bewusst wird was sie tun, so waren diese Bereiche im Mitbewussten angesiedelt. Manches liegt eben "unter der Haut" oder "auf der Hand", wir müssen nur hinschauen oder hinhören, dann fällt es uns ins Auge oder es dringt an unser Ohr oder wird spürbar.

Auf dem Kontinuum des Bewusstseinspektrums siedeln wir nach dem Mitbewussten und dem Wachbewussten das Ich-Bewusstsein an. Das Ich-Bewusstsein wird als vollreflexiv und aktiv perzeptiv gesehen. Wir meinen damit z.B. ich bin mir bewusst, dass und wie ich mich bewege, dass und wie ich sehe oder handle oder fühle. In der Therapie ist es notwendig, die Wachbewusstheit, die Awareness als rezeptiven Wahrnehmungsmodus zu schulen, wie ich oben schon ausgeführt habe. Zusammen mit dem aktiven Wahrnehmungsmodus des Ich Bewusstseins und dem Hin-und-Her-Oszillieren zwischen den beiden Wahrnehmungsmodi können wir dann sowohl fokussiert wie auch ganzheitlich wahrnehmen.

Bewusstwerdungsprozesse können im Leben und in der Therapie in sehr unterschiedlichen Formen auftreten. Es gibt eben nicht nur eine Methode oder Zugangsweise zum Unbewussten: Menschen erinnern sich an Träume und machen sich Gedanken darüber und bringen sie in Zusammenhang mit ihrer Lebenswirklichkeit, sie malen und zeichnen und erkennen darin etwas von sich selbst, sie sehen sich selbst plötzlich, wie sie etwas tun oder sich verhalten, ohne dass hierzu ein Gegenüber erforderlich wäre oder eine bestimmte Methodik. Sie kennen sicher die Reaktion, wenn sie in einer Tätigkeit oder bei einem Streit plötzlich innehalten und sich fragen, was mache ich da eigentlich? Oder, das habe ich jetzt schon hundertmal so gemacht. In der Therapie hat die Therapeutin neben vielem anderen die Aufgabe, der Patientin die Möglichkeit zu geben, diejenigen unbewusst ablaufenden Handlungen, Bewegungen, Motive, Gefühle, Haltungen und Strukturen zu entdecken, die mit dem Problem und dem Leid aber auch den Potenzen der Patientin in Zusammenhang stehen.

Jetzt habe ich Ihnen viel Abstraktes und allgemeine Informationen angeboten. Ich habe Ihnen die eine Seite des Bewusstseinspektrums erläutert, das wir in der Integrativen Therapie, ebenso in der Integrativen Tanztherapie, verwenden. Ich habe über Unbewusstes, Vorbewusstes, Wachbewusstes, Mitbewusstes und

Ich-Bewusstsein gesprochen. Ich möchte jetzt anhand von Beispielen, bei denen ich immer wieder erklärende und allgemeine Bemerkungen einstreue, unsere Arbeit näher bringen.

Bsp.1

Bei einem Workshop schlug ich der Gruppe am zweiten Tag eine Übung vor. Sie sollte nur der Erwärmung dienen und in festgelegter Form Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen. Die Teilnehmerinnen sollten mit den Armen einen großen Kreis vor dem Körper beschreiben. Unverfänglich, dachte ich. Eine Teilnehmerin begann plötzlich, zu meiner großen Überraschung, zu schluchzen. Sie erzählte, dass sie seit Jahren ihre Arme nicht mehr über die Horizontale gehoben habe und dass sie sehr traurig geworden sei, als ihr dies plötzlich bewusst wurde. Im weiteren Gespräch wurde dann deutlich, dass sie sehr traurig war über die konkrete Bewegungseinschränkung. Den "oberen", "luftigen" Bereich habe sie so lange ausgelassen. Das Thema der Bewegungseinschränkung gewann aber auch Symbolcharakter, denn die Teilnehmerin war sich plötzlich der Einschränkungen bewusst, die sie sich selbst in ihrem Leben auferlegt hatte bzw. sie erkannte, dass sie sich bisher nicht getraut hatte, die leichteren, luftigen, auch flippigeren Seiten ihrer selbst zu leben. Die Teilnehmerin war Malerin und sie sah sehr klar, was sie bisher in ihrer Malerei ausgespart hatte. Sehr berührend und erstaunlich war für mich, dass die Teilnehmerin sofort Bilder vor sich sah, die sie zukünftig malen wollte.

Bsp. 2

Eine Klientin, mit der ich schon längere Zeit gearbeitet hatte, wollte von mir eine bestimmte Art des Aufstehens erlernen. Hierbei liegt man in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen am Boden und schnellt dann, indem man die Beine bzw. Füße unter das Gesäß zieht und den Oberkörper nach vorne in Richtung Knie nimmt, in die Senkrechte. Diese Übung ist vom gymnastischen Gesichtspunkt eine Bauchmuskel- und Schnellkraftübung.

Die Klientin übte und übte, ich feuerte sie an, um sie zu unterstützen und gab ihr kleine Tipps. Ähnlich plötzlich wie im ersten Beispiel entstand eine völlig veränderte Atmosphäre. Die Klientin wurde wütend und traurig und sagte: „ich fühle mich wie ein Kind, ich will immer aufstehen, aber ich kann nicht, es ist zu schwer“. Es fielen ihr sofort sehr viele Szenen ein, bei denen sie sich auch immer unendlich bemüht hatte und sie nur frustriert wurde und Misserfolge erlebte. Bei ihren schulischen Misserfolgen habe sie dasselbe Gefühl gehabt wie bei dieser Übung.

In beiden Beispielen habe ich Bewegungsübungen angeboten. In beiden Beispielen wird deutlich, wie über Übungen zunächst ein starkes Gefühl ausgelöst wird, genau in dem Moment, wo etwas in der aktuellen Situation bewusst wird, was bisher im Dunkeln lag, entweder verdeckt, vergessen, ausgeblendet oder verdrängt. In beiden Beispielen wird ebenfalls deutlich, wie eine Übung, natürlich eingebettet in die Gesamtsituation, eine symbolische Bedeutung gewinnt und damit weitere Bereiche des Lebens erhellen und einem Verstehen zugänglich machen kann.

Wichtig ist hier für mich, Ihnen zu sagen, dass ich keinesfalls vorhatte, mit diesen Klientinnen an Unbewusstem zu arbeiten. Im Gegenteil, mein Ziel bei der ersten Situation war eine Erwärmung der Schultergelenke, im zweiten Beispiel eine Bewegungskompetenzerweiterung. Ohne mein besonderes Zutun, plötzlich und unerwartet für mich und die Klientinnen, tritt etwas ins Bewusstsein, häufig begleitet von starken Gefühlen. Das hat u.a. damit zu tun, dass Bewegung, wie ich vorher allgemein ausführte, Unbewusstes und Vorbewusstes manchmal sehr

rasch berühren kann. Wenn wir mit Tanz und Bewegung arbeiten, müssen wir immer damit rechnen, dass wir, auch ohne es zu wollen, das Leibgedächtnis stimulieren und dann plötzlich heftige Gefühle, uralte Erinnerungen oder alte Szenen oder Atmosphären gegenwärtig werden.

Nun ist es keinesfalls so, dass nur unseren Klientinnen oder Patientinnen etwas bewusst werden kann. Seit diesen Erlebnissen mit meinen Klientinnen sind etwa zwanzig Jahre vergangen. Ich habe sie nie vergessen, weil auch mir selbst damals bewusst wurde, dass ich symbolische Bedeutungen auch in sogenannten rein funktionalen Übungen nicht sehen konnte. Ich wurde mir eines Defizites bewusst, mir wurde deutlich, was ich damals nicht gelernt habe. Heute, im Zeitalter des Aerobic, wird noch viel mehr als vor 30 Jahren nur die Funktion des Körpers oder die Form der Bewegung gesehen und es wird die Verknüpfung zu den Affekten oder einem generellen symbolischen Gehalt verdrängt.

Dass es im Tanzunterricht heute auch noch so sein kann, erzählt eine Schülerin der Folkwang Schule in einem Interview:

"Das Studium gibt vor, daß man sich zunächst nicht weiterentwickelt, sondern sich aufbaut: purer Körper, die idealen Knochen und Muskeltraining. Erst wenn man das verstanden hat, kommt die Bewegung. Das ist notwendig für jeden Tänzer. Doch wenn man vier bis acht Jahre nur trainiert und das Training ist bis auf ganz wenige Lehrer fast ausschließlich dafür da, daß man bekannte Formen wiederholt, macht das natürlich den Kopf nicht `weiter`. Es hat auch zu tun mit der klassischen Form oder dem modernen Tanz: Man kommt nie zu der Perfektion, an der man schon Jahre gearbeitet hat. Irgendwann muß man sich das klar machen und sagen, da muß Du zwar immer hinzielen, aber daneben gibt es noch etwas ganz anderes. Das ist wie beim Schreiben: man lernt die Buchstaben und die Federführung bis man die perfekte Schrift hat. Aber was sagt die Schrift?" (Interview 1994).

In den beiden Beispielen aus meiner früheren Arbeit trat Unbewusstes zutage, ohne dass die Therapeutin dies zusammen mit der Klientin als momentanes Ziel im Auge hatte.

Nun gibt es einen sehr wichtigen Bereich in unserer Arbeit, bei dem es Ziel ist, unbewusste Körperhaltungen und Bewegungsformen und Qualitäten zu entdecken. Das ist der Bereich der Schulung von Awareness oder von Wachbewusstheit in Bezug auf den Körper und die Bewegung. Dies ist Voraussetzung, um in andere, tiefere Schichten von Unbewusstem gelangen zu können. Manchmal bleibt die Bewusstwerdung auf der Körperebene, d.h. wir werden uns bewusst über unsere Spannungsverteilung im Körper oder über die Tatsache, dass wir sehr häufig die Schultern hochziehen oder dass wir vermeiden, durch die Mitte des Raumes zu gehen. Bedeutung und Sinn sowie emotionale Qualität dieses unseres Bewegungsverhaltens bleibt unbewusst. Die Therapeutin muss bei der Arbeit an der Awareness, neben einem klaren und guten Kontakt zur Klientin, der immer Voraussetzung für unsere Arbeit ist, eine unbestechliche, gute und geschulte Wahrnehmung von Bewegung besitzen.

Unbewusstes ist für uns selbst unsichtbar unter der Fülle des Sichtbaren, in Umkehrung des Spruches könnte man sagen "ich sehe vor lauter Wald die Bäume nicht mehr". Das Anwesende wird oft nicht wahrgenommen. Manchmal ist für andere etwas offensichtlich, wir selbst können es nicht sehen. Es ist nicht einfach, das "Offensichtliche" zu sehen. Therapeutinnen brauchen viele Jahre dafür, die Fähigkeiten auszubilden, bei anderen Menschen so viel als möglich zu sehen, eben das scheinbar Offensichtliche. Hierzu ein Beispiel:

Bsp. 3

Eine Klientin berichtet, dass sie im Moment lerne, sich etwas zu nehmen. Ich fordere sie dazu auf, uns, der Gruppe, zu zeigen, wie sie das in die Bewegung umsetzt. Sie geht im Raum umher und macht wunderschöne Gesten, allerdings des Gebens. Sie selbst ist fest davon überzeugt, dass sie uns zeigt, wie sie jetzt aus der Umgebung aufnimmt. Die Gruppe kann ebenfalls nicht sehen, welche Art von Bewegungen die Klientin macht, da sie sich an die Worte hält, die die Teilnehmerin gesagt hat und nicht überprüft, ob das, was gewollt wurde, auch geschieht. Ich fordere die Teilnehmerin auf, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Arm- und Handgesten zu lenken und einmal zu verfolgen, was sie da genau tut. Die Teilnehmerin versteht mich zunächst nicht, weiß nicht was ich will, aber beginnt, zu verfolgen wie sie ihre Arme und Hände bewegt. Plötzlich fällt es ihr wie Schuppen von den Augen. Sie ist sehr betroffen und irritiert, dass sie unbewusst, trotz des bewussten Vorsatzes, nehmende Bewegungen zu machen, genau das Gegenteil tut, genau das, was sie auch im Leben bisher immer gemacht hat. Die Gruppe gibt verschiedene Ideen ein, wie nehmende Bewegungen aussehen können und ich lenke die Aufmerksamkeit der Teilnehmerin auf die Unterschiede in den Bewegungen.

Die Herstellung von Unterschieden ist ein guter methodischer Weg, um Körper- und Bewegungsbewusstheit zu schulen. Die Feldenkrais-Methode arbeitet systematisch hiermit. Wenn wir Klientinnen nicht direkt aufmerksam machen wollen, was und wie sie sich gerade bewegen, können wir sie nach den Unterschieden im Körpergefühl fragen z.B. vor und nach einer Übung. Oder wenn wir nur auf einer Seite gearbeitet haben, können wir die Unterschiede von rechter und linker Seite erfragen. Oder wir lenken den Fokus auf verschiedene Bewegungsparameter wie im folgenden Beispiel.

Bsp. 4

Ich hatte die Aufgabe, mit einer depressiven Patientin zu arbeiten. In einer Phase der Therapie wurde das Thema Wut, Durchsetzung, etwas bewirken wichtig. In einer von vielen Stunden zeigte mir die Patientin, wie sie ihrem Mann gegenüber wütend wird. Sie sei so verzweifelt, weil sie einfach nicht ankomme und nicht ernst genommen werde. Ich konnte sofort sehen, weshalb. Meine Patientin verwandelte sich in ein kleines Kind, das die Ärmchen links und rechts an der Seite des Körpers, mit Fäusten, hilflos auf- und abbewegte. Natürlich waren ihr diese Bewegungen nicht bewusst. Mich frappierte, neben vielen anderen Beobachtungen, die ich machen konnte, dass die Patientin sich in der Frontalebene bewegte und so ihre Wut natürlich nie am Ziel ankam. Ich arbeitete mit ihr eine Weile an den Unterschieden, z.B. eine Bewegung in der sagittalen Ebene oder in der Richtung nach vorne zu setzen und an der frontalen Ebene oder eine Bewegung links und rechts vom Körper auszuführen. Ebenen und Richtungen waren hier die verwendeten Bewegungsparameter.

Wir haben eine große Zahl von weiteren Methoden, die Zugang zum Unbewussten bieten können. Die Erforschung und das Verkörpern von symbolischen Figuren aus dem Märchen oder mit selbst erfundenen Phantasiegestalten wie z. B. die böse Hexe, der Drachen, die Schlange, das Ungeheuer, sind eine Möglichkeit. In der Darstellung von Natursymbolen wie z.B. "Ich als Baum" oder von Tieren "Ich als Tier" oder bezogen auf die Krankheit "meine Krankheit als Tier und meine vitalen Kräfte als Tier" können wir Zugang zu unbewusstem Material schaffen. Ich kann die Sonne tanzen, den Regen, ein Gewitter, den Donner, die Bilder sind zahlreich. Es geht hierbei um eine Amplifikation und das Explorieren von Bildern in Bewegung bzw. um das Verkörpern von Rollen, an denen sich unbewusstes Material aus dem jeweiligen

Lebenszusammenhang kristallisiert.

Ich kann hier nicht alle Arbeitsmöglichkeiten aufzählen. Nur noch erwähnen möchte ich die geleitete Bewegungsreise wie z.B. vom Samen zur Pflanze oder die Aufarbeitung von Träumen im Tanz. Eine für die Tanztherapie spezielle Methode ist das freie Improvisieren. Wenn wir dabei Unbewusstes entdecken wollen, setzt dies voraus, dass die Klientinnen sich selbst wahrnehmen können in ihrer Bewegung und dass sie Erfahrungen haben, beim Bewegen zu empfinden und Affekte oder Bilder auftauchen zu lassen.

In anderer Weise leiten und vertiefen kann man den Improvisationsprozess, indem man die Klientinnen bittet, die Augen zu schließen und mit der Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und abzuwarten, welche Impulse sich einstellen, ohne sie zu verstehen, nur ihnen nachfolgend. Hier ist die Therapeutin in besonderer Weise gefordert, sehr präsent zu sein, einen Schutzraum herzustellen, die Außenwelt zu sichern, so dass sich Klientinnen den auftauchenden Impulsen überlassen können. Die Aufgabe der Therapeutin ist es, jede kleinste Bewegung oder auch Nicht-Bewegung wichtig nehmen, ohne diese zu interpretieren. Weil Klientinnen bei einem solchen Prozess nicht wissen, was hervorkommt, weil sie selbst vieles nicht wahrnehmen, muss die Therapeutin eine unvoreingenommene Zeugin darstellen, die ihre kompetente und geschulte Wahrnehmung zur Verfügung stellt und auch vieles behält, was den Klientinnen vielleicht entgangen ist.

Die Rolle der "Zeugin" ist aber nur eine von vielen Rollenausprägungen einer Therapeutin, auch bei der Entdeckung von Unbewusstem. Sie darf nicht verabsolutiert werden, wie dies bei der Methode des authentic movement geschieht. Selbst wenn ein momentanes Hauptziel in der Therapie wäre, unbewusstes Material hervor schlüpfen zu lassen, muss unserer Meinung nach die Therapeutin ein großes Rollenrepertoire aktivieren und sehr vielfältige Methoden zur Verfügung haben. Ich hoffe, dass einige der Beispiele Ihnen das verdeutlichen konnten.

Ehe ich zum Schluss komme, möchte ich ein paar grundsätzliche Bemerkungen zu den Methoden zusammenfassen.

Wie Sie aus meinen Ausführungen bisher entnehmen konnten, stellt uns das Arbeiten mit Unbewusstem vor ein prinzipielles Problem: Wir wissen nichts über Unbewusstes, es ist direkt nicht zugänglich, denn sonst wäre es schon bewusst und verfügbar.

Weil Unbewusstes nicht direkt zugänglich ist, können wir nur die Bedingungen schaffen, damit etwas davon hervorkommen kann (aber nicht muss). Wir schaffen einen Kontext. Kontextbedingungen sind z.B. eine Atmosphäre, die Spiel und Offenheit für vieles ermöglicht, in der die Patienten Themen umkreisen können und vieles erlaubt ist. Wir benötigen außerdem Zeit und Raum und die Aufmerksamkeit auf uns selbst und die Bewegung. Nicht möglich und nicht notwendig ist der Fokus auf das Unbewusste. Was wir nicht wahrnehmen, nicht wissen, können wir auch nicht fokussieren. Hier entsteht eine schwierige Situation - ich möchte Zugang zu meinem Unbewussten erlangen und gleichzeitig weiß ich nicht, wozu ich Zugang haben möchte!

Daher ist es wesentlich, dass Raum und Zeit konfliktfrei und stressfrei zur Verfügung gestellt werden, damit die Aufmerksamkeit im Moment auf sich selbst und oder nach innen gerichtet werden kann. Da wir normalerweise komplexe Situationen wahrnehmen, sind komplexe Situationen in der Therapie eher

geeignet als "Aufrufer" (Begriff von H. Petzold) für das Gedächtnis zu wirken. Das Auftauchen von Unbewusstem ist nur heilsam im Schutzraum einer therapeutischen Beziehung. Das Verbotene und Verpönte darf Auftauchen vor den Augen und Ohren der Therapeutin, ohne Strafe, ohne Verachtung. Das heißt, ohne dass ein Zensor die leiblichen Regungen wieder wie z.B. bei psychosomatischen Patienten, in den Leib hinein verdrängen muss. Ein Boden von grundsätzlicher Wertschätzung und Akzeptanz ist unverzichtbar. Diesen Boden müssen unsere Patientinnen spüren, sonst verhindert die Angst vor Bewertung, vor Ablehnung oder vor dem Nicht-Mehr-Gemocht-Werden die Bewusstwerdung von eigenen Abgründen, Untergründen, Hintergründen.

Lassen Sie mich nun zum Schluss kommen. Ich habe in meinem Vortrag versucht, Ihnen einen kleinen Ausschnitt aus unserer Arbeit und unserer Denkweise bezüglich Unbewusstem darzustellen.

Jeder therapeutische Prozess ist so einzigartig und so individuell, dass auch die Erforschung und Entdeckung von Unbewusstem immer ein Abenteuer bleibt, das wir mit Respekt, Achtung und Neugier begleiten.

Literatur:

Bausch, Pina: Fotografien von Detlef Erler, Edition Stemmler Zürich 1994

Freud, S.: Abriß der Psychoanalyse. Fischer Verlag, Frankfurt 1963

Penfield, K.: Individual movement psychotherapy: dance movement therapy in private practice. In: Payne, H.: Dance movement therapy: theory and practice. Routledge, London 1992, 163-181

Petzold, H.: Integrative Therapie. Modell, Theorien. Bd. II, 1, Junfermann Verlag, Paderborn 1993

Interview von Garnet Schuldt mit Wanda Golonka und VA Wölfli: Neuer Tanz tanzt aus der Reihe. In: Tanzdrama 27, Heft 4, Dez. 1994, 4-7